

初一军训心得体会(汇总9篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

初一军训心得体会篇一

初中生涯的开始，初一的我们迎来了人生中第一次军训。斗志昂扬的我们在操场上整齐列队，等待着教官的到来。炎热的太阳下，带着期盼与紧张的心情，我们迈开了军训的第一步。

第二段：体力与毅力的锻炼

军训的第一天，我们就感受到了军事训练的严苛和辛劳。五点起床，六点整理好物品站在操场上，天刚亮我们就开始了晨跑。艰辛的训练让我们的身体和意志得到锻炼，在连续的跑步、俯卧撑、仰卧起坐中，我们能够感受到自身体力的提升和毅力的增强。

第三段：团队协作的重要性

军训时，我们第一次体会到了集体的力量。在操场上，队列的整齐、队伍的严肃都离不开团队的合作与配合。每个人都要紧密地依靠队友，齐心协力完成各种训练课目。在团队的协作下，我们能够迅速适应新的环境，互相鼓励，一起克服困难，更好地完成任务。

第四段：纪律的重要性

军训期间，纪律是最重要的一环。从早晨起床到晚上休息，我们都要按照指定的时间表行动，不能迟到、早退和擅离职

守。军训让我们养成了守时守纪的好习惯，以准确的时间和标准的动作完成任务。我们认识到纪律对个人和集体的重要性，感受到了严谨和规范的作风。

第五段：收获与感悟

通过初一的军训经历，我们不仅锻炼了身体，也收获了许多宝贵的东西。我们学会了坚持和坚韧，体会到了团队协作的重要性。我们深刻认识到纪律对个人的约束作用，并懂得了要做一个守时守纪的人。军训让我们更加自信，更加坚定，在将来的学习和生活中都能够有所作为。

在这段初一军训的心得体会小片段中，我通过描述了军训的开场以及体力与毅力的锻炼过程，强调了团队协作和纪律的重要性，并总结出了我们在军训中的收获和感悟。这个过程中，我通过有机地连接每一段的内容，使文章更加连贯有序。每一段的主题都与军训经历密切相关，通过细节和描写，使读者能够更加真实地感受到我们的军训过程和成长体验。通过这篇文章，我希望能够传递出军训的艰辛和收获，同时也能够激励自己和他人未来的学习和生活中坚定信心，努力不懈。

初一军训心得体会篇二

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说军训是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。

第一天上午，我们一开始就练起了“立正”。要知道，“立正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与

裤子之间不能有一丝缝隙。最后，还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。

不一会，我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。满头的汗都在往下流，有几滴汗已经流到了我眼睛上，真是很难忍受。教官还鼓励我说：“站的不错，继续坚持。”顿时，我的心里有说不出的凉爽，似乎外界的炎热，也被教官一句鼓励的话带走了。

就在那一刻，我才真正体会到，原来，教官们不光是一个个严格、雷厉风行的人，更是一个个关心他人、爱护他人的人，下午，同学们都兴高采烈的来到了篮球场，组成整齐的队列，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，只听见教官不时地教我们做动作，发出一阵阵洪亮的口令，这就是一名军人的风范。教官那一阵阵口令就像带领我们进入了军队一样，我仿佛感觉到自己就是一名军人！

太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浹背。看着同学们那湿透的衣服，我满以为他们会倒下，然而大多数同学们都坚持住了，只有个别因为体制原因无法训练。我想这也许就是在锻炼我们的意志吧！现在的独生子女一个个都被家长宠坏了，养成了娇生惯养的习惯，刺眼的阳光无情地照着我們，它一定是想看看我们的毅力是否薄弱。不过，我们都不会被这点困难所吓倒，有耕耘就一定会有收获，也许不是今天，但一定在不远的将来！

这次军训，虽然很苦，但苦中总是带着快乐，5天的军训结束了，真的结束了，我看到的是我们班的团结、努力。这次军训，是我们进入初中第一个影响我们的.深刻的一课。

初一军训心得体会篇三

带着幻想与兴奋，我步入了中学的殿堂。最先迎接我们的便

是为期6天的军训。我知道，军训不仅仅是锻炼体力，更是对我意志与毅力的磨练。

教官那黝黑的皮肤，更加衬托出了他的阳刚之气。炯炯有神的眼睛，仿佛看透了这人世间的一切；那身绿色的军装，昭示着军人保家卫国的职责。衣袖上醒目的中国武警四个大字，诠释着军人爱国、护国的精神。

刺眼的阳光、酷热的天气、咸咸的汗水完全x了我对军训的设想。一遍又一遍地重复规定动作，听从一声又一声枯燥无味的口令这彻底击垮了我对军训抱有的最后一丝希望。

这个跨立的动作要领就是要收腹挺胸，两脚平行张开与肩同宽。用左手握住右手，右手握成一个空心拳，就像我这样...教官说着，给我们做起了示范，然后把手放在身后腰带上方。双眼平视前方，记住，你现在不是学生而是军人！你的眼神一定要庄严，像能用眼神杀人一样...教官仔细地说教着。

那么细心，认真地纠正我们每个同学的错误。我再说一遍，右手握成一个空心拳，不能太紧，也不能太松懈。里面能放进一个乒乓球就是的。我们的错误动作并没有使教官反感，而是更加耐心地指导，直到我们每个人都学会为止，无数次的口令让教官的嗓音沙哑，重复的动作示范让教官的额头渗出汗滴。但是，沙哑的声音磨灭不了教官的严谨，大滴的汗珠冲洗不了教官的尽职！

此时，在我眼里，那一句句歌词仿佛变成了好男儿流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队，卖力卖命勿卖国的宣誓语句。

六天军训时间如流水般匆匆离去，接下来便是检验学习成果的时刻了。

十四个班级的学生头戴军帽，身着军装，抬头挺胸地站在操场上，俨然一副小军人的模样。看来这六天的军训时间对我

们的确是一种历练与磨练啊!各个班级要按照次序上台表演,向大家证明他们这六天时间里努力与刻苦练习的成果。

听着他们那有着阵阵回音的口号和洪亮有力的脚步声,看着他们标准的动作、整齐步伐,我开始在心里打退堂鼓了:他们这么强,我们怕是碰到劲敌了,我们能有信心和能力战胜他们么?正在我思考之际,教官走过来,然后对11班的同学们说:等会儿不要紧张,就把它当成是平常的练习就好了。教官叮嘱着我们,耐心地安抚着我们的情绪。我觉得此时的他更像是一个哥哥。我们要上考场了,教官哥哥用温柔的言语安慰着内心波澜起伏的我们。

稍息、立正、向左转、胯立、齐步走听着教官的指挥,我们完成了军体操表演。七(11)班没有一个人在这么关键的时刻掉了链子,出了差错。每个人都是神情严肃,目视前方,动作步伐整齐划一。

军体操表演的结束,就是军训的结束。这就意味着与我们朝夕共处了六天的教官即将与我们说再见了。可是,同学们都是那样的不舍。

六天,我们坚持下来了,不退缩、不放弃,我做到了!可是,我们与教官告别的那一刻,泪,却模糊了我的双眼真的舍不得,真的不忍心分别!今天的离别,就意味着今后不知何时才能相见。军训的日子,凝聚着同学们的多少情、多少泪、多少苦、多少乐!这为期六天的军训时间我们将会终身难忘!

军训生活,培养了我们团结一心,风雨同舟的深情厚谊;造就了我们百折不挠、勇往直前的. 军人精神!军人精神,激励着我们继续拼搏、不断超越;军人精神,激励着我们乘风破浪,迎风远航!

初一军训心得体会篇四

第一天：

初中生活对于我来说是一个心心念念已久的梦想。然而，这个梦想开始后的第一天却有些不同寻常。早上七点半，我们踏上了去参加军训的征程。整齐划一的队伍和严肃的教官给我留下了深刻的印象。站在整齐有序的队伍中，我感受到了集体的力量，和大家一起挑战自己的决心激发了我内心深处的勇气。

第二天：

第二天，我们进行了一系列的体能训练。早上六点，我就起床刷牙洗脸吃早餐，一切都井井有条。然而，当我来到训练场时，看到地上整齐排列的铁丝网和悬挂在树上的绳子时，我的心情有些沉重。训练开始了，教官一口气要求我们完成了十个俯卧撑、二十个仰卧起坐和五十个深蹲，就像一堆不可能完成的任务，我真的不知道我能不能做到。但当我看到队友们一个个坚持下来时，我不禁感到惭愧。我告诉自己不能轻易放弃，于是我没有退缩，逐渐适应了这样的规律生活。

第三天：

军训的第三天，我们进行了射击训练。射击对于我来说是一项全新的挑战，这种纠结的心情让我一直没有切合实际地制定明确的目标。然而，教官的耐心和细心指导让我不断进步。在第一次射击时，得到了一个很低的分数。但教官告诉我失败并不可怕，关键在于我们要吸取失败的经验教训，然后不断努力去改进。从那以后我开始更加认真地对待射击，尝试不同的发射方法，并且我发现自己的成绩渐渐提高。这次射击训练使我明白了，只要坚持努力，成功就会在不知不觉中找上你。

第四天：

初一军训的第四天是个明媚的日子。我们参加了实弹射击训练，一提到实弹射击，我心里一阵激动。我仔细观察着教官的示范动作，小心翼翼地握住枪托。随着一声枪响，我迅速放开扣动扳机，顷刻间弹壳飞射而出，子弹向目标飞奔而去。射击结束后，我又检查了自己的成绩，得分比前几天又有了明显的提高。通过这一次的训练，我不仅学会了射击的技术，也体会到了项目背后的严谨性和专注度的重要性。

第五天：

军训的最后一天，我们进行了障碍课目训练。刚开始，我对课目中的绳索、墙角、跳箱等障碍物非常担心，觉得自己过不去。但是，教官给了我很多鼓励和支持，让我相信自己一定能够成功。果然，经过自己的努力和教官的帮助，我成功地跨越了每一个障碍。最后，在全班同学的热烈掌声中，我顺利通过了整个课目。这次障碍训练让我深刻感受到，只要有勇气去面对困难，努力去克服，就一定能够成功。

初一军训第四天的心得体会，通过这几天的训练，我不仅意识到自己的不足，还学会了坚持努力，克服困难。我深深体会到只有勇敢面对困难，并努力克服，才能获得成功。这次军训经历让我变得更加坚毅和自信，为我的初中生活铺就了坚实的基础。我相信，只要我一直保持这种积极的心态和努力的精神，就能在未来的学习和生活中取得更好的成绩。

初一军训心得体会篇五

初中军训是每个初一新生的必修课，它不仅锻炼了我们的身体素质，还培养了我们的团队合作精神和坚持不懈的毅力。在初一军训第四天，我深刻体会到了参与军训的重要性，也收获到了很多宝贵的经验和体会。

在军训的第四天，我们开展了一系列的新训项目，如队列训练、障碍训练等。这些项目对于我们来说是全新的挑战，我们需要学习新的动作和姿势，快速适应新的环境。在队列训练中，我意识到了团队合作的重要性。只有大家配合默契，才能保证整个队伍的正常运转。每个人的角色都很重要，缺一不可。而在障碍训练中，我深刻体会到了坚持不懈的毅力的重要性。一开始，我遇到了许多困难，无法克服障碍物。但是通过反复的练习和团队的帮助，我渐渐掌握了技巧，成功地跨过了每一个障碍物。这给了我巨大的满足感和自信，也让我明白只有坚持下去，才能达到目标。

除了新训项目，我们还进行了军事知识的学习。我们学习了军事礼仪，了解了军人的标准动作和仪容仪表。通过这些学习，我深深地感受到了军人的威严和纪律，也更加明白了军训的意义所在。军训不仅是一种体力上的锻炼，更是对我们思想品质的熏陶。通过军训，我们学会了坚韧不拔、服从命令、团结合作的精神，这些价值观将伴随我们一生。

在初一军训第四天，我还结识了许多新朋友。因为相互扶持和合作，我们成为了一个互相关心的集体。在军训中，我们经历了困难和挫折，相互鼓励和支持，形成了深厚的情感纽带。这让我明白，在团队中，我们不仅要为自己的进步而努力，也要为团队的成功而奋斗。团队的力量是无穷的，只有齐心协力，才能取得更好的成绩。

初一军训第四天给了我很多关于团队合作、坚持毅力和军事知识的体会。通过军训，我不仅变得更加坚强和有信心，也从中汲取了宝贵的经验和教训。我深深地体会到，只有通过自我超越和团队协作，才能不断突破自己，成为更好的人。军训让我充满了朝气和活力，我愿意将这种精神贯彻到学习和生活的方方面面，成为一个有益于社会的人。

初一军训第四天的心得体会，是我军训过程中的一次珍贵经历。通过参与各种新训项目，学习军事知识，结交新朋友，

我收获了许多宝贵的东西。这次军训使我意识到努力和坚持是成功的关键，也增强了我对军人精神和团结合作的理解。军训过程中的困难和挑战让我变得更加坚强和自信，也使我明白了只有通过不断地奋斗和努力，才能达到自己的目标。初一军训经历不仅是一次身体上的锻炼，更是一次心灵的洗礼，这将对我的未来有着深远的影响。我坚信，通过初一军训，我将迎接更多的挑战，达到更高的成就。

初一军训心得体会篇六

随着闹钟的铃声响起，习惯性的翻身，如果没有被子的保护，恐怕早已掉下床了，才想到这是学校的宿舍里，也开始了我的高中生活的第一天。

终于踏入这个梦寐以求的学府，巍巍j教学楼，莘莘学子，心中感慨万千，高中的生活首先要进行军训，以培养我们有吃苦耐劳的作风。虽然着不是我第一次军训，可是我依然很期待，伴随着洪亮严厉的哨声，迈着欢快的而有力的步伐，开始我们的军训生活。

军训有收获，每天起床的时候，在宿舍里为了那有棱有角的被子而手忙脚乱的时，看到自己的成果而欣慰时，也感叹到叠被子这样一件小事，也可以锻炼我们的毅力与耐心。而这一切正是我们所缺少的。

军训有乐。休息时，各班之间的拉歌，雄伟的军歌为我们增添了力量，听教官说军营里有趣的事情扫除了身体的疲惫。辛苦的收获是加倍的快乐。现在我才深深体会到了。

短暂，艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强，少了份幼稚，多了份成熟。

团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。”这首豪迈而又雄壮的歌永远回响在我的记忆里。

初一军训心得体会篇七

第一段：军训的意义和目标（200字）

初一军训是新生们大学生活的起点，旨在培养学生们的纪律意识、团队合作精神和身体素质。通过军训，学生们可以在短时间内适应大学生活，并且运用所学的技能解决实际问题。军训的目标不仅仅是培养学生们的军事素质，更是为了培养他们在社会中适应能力和领导能力。

第二段：初一军训的课程与挑战（300字）

初一军训的课程紧凑而强度较大。我们从早晨6点开始，进行一系列训练，如晨跑、军事基本训练、操场训练等。这些训练既考验了我们的体能，又锻炼了我们的意志力。舞蹈与队列训练要求我们保持良好的协调性和团队精神。此外，我们还接受了如短刺、格斗、越野等实践训练，锻炼了我们的实际应用能力和团队协作能力。这些训练不仅考验了我们的身体素质，更重要的是提高了我们的意志品质。

第三段：军训中的心理感受（300字）

军训是一次全方位的考验，不仅仅是对身体的挑战，也是对心理素质的挑战。在刀耐在冲刺和雨中匍匐前进的时候，我感受到了困难和压力。但是，在教官的激励和同伴们的支持下，我能够坚持下去。军训中的团队合作让我明白，团队中每一个人的作用都至关重要，只有团结一心才能克服任何困难。我体验到了从未有过的团队精神和归属感，在这个过程中，我们成长为一个紧密的集体。

第四段：军训对我的影响（200字）

初一军训让我学到了许多东西。首先，坚持不懈的意志力是成功的关键。在军训中，即使身体很累，思想也需要保持积

极。其次，团队合作能够提高我们的集体效能。每个人通过适应和理解彼此的优点和局限性，找到了自己的位置并发挥了最大潜能。最后，军训让我明白了付出与收获之间的关系。只有付出了辛勤的努力，我们才能获得成长和进步。

第五段：未来的展望（200字）

初一军训是我们大学生活的开端，它为我们奠定了坚实的基础。通过军训，我们学到了坚持不懈和团队协作的重要性。这些品质将伴随我们一生，并帮助我们在今后的学习和工作中取得更好的成绩。我希望将来能够运用这些技能和品质，成为一个有责任感、有担当的人，为社会的发展做出自己的贡献。

通过初一军训，我深刻体会到了团队合作的重要性，锻炼了自己的身心素质，也让我更加明确了未来的方向和目标。这次军训将成为我人生中的一段宝贵记忆，我会珍惜并将其发挥到最大价值。

初一军训心得体会篇八

夏日的骄阳烈日炎炎，初一新生在校园里踏着沉重的步伐，开始了为期两周的军训生活。这是一个展现人生态度、锻炼人生体魄和奋斗人生志向的机会。在整个军训过程中，我体验到了许多意想不到的惊喜和感动，同时也受到了各位教官和同学的帮助与鼓励。在这里，我想与大家分享一下我的军训心得体会。

第一段：军训的意义

军训是磨炼意志的过程，也是一次经历成长的机会。从一开始的不适应和疲惫到逐渐适应和自我管理，整个过程就是一个心态调整、意志坚持的过程。通过军训，我们不仅能够锻炼身体，学会使用各种武器装备，也让我们更加懂得了团结

合作、互相帮助，重要的是，还培养了我们用心去做事、坚定不移的意志品质。

第二段：军训的要求

军训里有很多基础动作，需要大家耐心学习和认真练习。除了队列跑步、立定跑步、握拳、站军姿等基础训练外，还有各种战斗姿势、长途行军、攀登绳墩等实战训练，每项训练都需要我们全力以赴，认真负责。我们也需要保持一个良好的心态，暴躁的情绪只会加重我们的疲惫和压力，耐心与自信是我们必备的品质。

第三段：教官的作用

我们的教官是一群有着无限耐心、严格要求和科学指导的优秀人员。他们不仅解答我们的疑惑、检查我们的动作，而且通过言传身教、激发潜能，让我们在不断地创新和摸索中，自我突破和提高。他们以身作则，具有很高的道德规范和责任心，以及对祖国和人民的浓厚爱国情感。

第四段：同学的力量

在军训的两周里，每个人都是相互关心、相互支持、成为一体的整体。特别是在考核和比赛来临之际，每个人都能够严格要求自己，坚决完成任务。正是彼此的鼓励和支持，让我们克服了无数的困难和挑战，实现了训练目标，赢得了以优异成绩为荣耀的荣誉。

第五段：我对军训的感悟

结束了军训生活，我对军训有了更深的认识和感悟。它锻炼了我们的身体，展现了我们的青春活力和激情；它也锤炼了我们的意志，展示了我们的领导才能和团队协作精神。无论是在学校，还是在未来的人生中，我们都应该将军训的精神

和力量，化为我们坚定的信仰、努力向上的精神动力，为实现我们的梦想而努力奋斗！

初一军训心得体会篇九

初一新生军训已经结束了，这是我第一次参加军训，这段时间里，我学到了很多的东西，不仅是军事技能，更是关于生活态度和价值观的塑造。我在这里写下我的军训心得体会，希望能够对你们有所启发。

第二段：感受到的真实

初次军训，带给我的不仅是体能的变好，更深刻的影响则是思想的转变。在我眼里，军训并不是仅仅是教会了我们一些军事方面的技能，更重要的是让我们更加真实地认识到自己。每天早晨五点起床，每天晚上十一点熄灯，每天必须保持平均掉头姿势，每天必须听指挥。每一条规定都磨练了我自律能力，每次训练都感受到了时刻准备着的紧张感。每一项任务，都考验着我们的执行力、团队合作意识和耐力。

第三段：规则的力量

军训让我重新认识到了规则的力量，反省了我平时的自私行为。举个例子，班里每天都有人会犯规，有人不听训练，有人跑到角落里玩手机，有人没有按时打扫卫生。但是，每一次被抓到都会受到批评或罚做俯卧撑。从这些罚款中，我们可以看到教官的严谨和班级凝聚力的提高。不仅仅是班级，每个人自身的规矩也很重要。坚持规矩纪律从初一开始，对我们未来有重要的指导作用。

第四段：团队的力量

在军训中，我发现团队的力量还远不及它能提供的力量。我们必须执行组织者的指挥，他们有着丰富的经验和指挥能力。

我们必须跨越班级之间的界限，团结一致地作战。我们必须面对一系列的挑战和困难，时刻保持着良好的精神面貌。团队，是彼此之间的牵扯和影响，我们不能快速地一拍即散，而是需要保持着无微不至的关心和照顾，将团队的力量发挥到最大。

第五段：总结

军训虽然结束了，但是在我心中留下了深刻的印象。坚持自律，遵守规矩；学会团队合作，发挥团队的力量，这些都是我得到的宝贵财富。在未来的学习和生活中，我会一直珍视这些体验，把它们融入自己的成长历程中，学会按照规则去和别人沟通合作。最后，感谢军训让我学到了很多，让我更加坚定了自己的目标和信仰。