

2023年初中军训的心得 初中生军训心得感悟体会(汇总13篇)

通过培训心得的撰写，可以分享自己的学习心得和体会，为他人提供参考和借鉴。以下是一些成功的工作心得案例，通过学习这些范文，我们可以发现一些写作的技巧和亮点。

初中军训的心得篇一

这个星期，我们桂园中学初二年级的同学举行了为期4天的军训生活。也在这次的军训生活中，学到了我们在学校、家庭等等学不到的东西，领悟到了成熟的心得。

在这次的军训生活中，让我最有感悟是两次的活动。一次是“人肉浮桥”，另一次当然是“领导人与责任心”。在这两次的活动中，不少人因为同班的同学而深受感动，也使得很多人热泪盈眶。最后承受不住，终使泪水落下。

“人肉浮桥”是需要班级里的每位同学同心协力才能完成的一项活动。而且需要每两个同学在肩膀上搭上一块木板。如果这两名同学稍微有点把木板弄倾斜了或者没有扶稳的话，在木板上面的同学就很有可能从上面摔下来。这就是体现班级凝聚力的重点之一了。我们班派出了陈少彬和万博文两位同学作为保护木板上同学的帮手。他们两个原本个子就很高，还要在个子不一样的同学搭成的木板下来回穿梭，他们唯有跪在地板上一步步艰难移动。

活动开始了，一开始都是由个子矮小的同学先行在上面爬过。她（他）们的体重并不会过重，所以在下面支撑木板的每位同学都是在破着嗓子为上面的同学喊着“加油。”随着时间的进行，个子高的、身材过重的同学都要在上面爬过，肩膀上的重力也在增加。有些同学支持不住了，也在咬牙忍着过去。很多女生看到这一幕，不禁被感动了。主席台上还播着

《朋友》这一首歌，泪水也落下了。这是军训第一次，被我们班的集体同学的行为感动。

“领导人与责任心”活动则要推选出两名小领袖。我们班的小领袖是辛如意和陈少彬。我们都知道辛如意当时还有着特殊情况的时候，很多同学都劝她不要跑了，我们代替她上去跑。她都只是坚决的摇摇头，一定要去跑。银瓶山军训基地还邀请了中央电视台的主持人大宋老师为我们讲我们人生可能做错的错事，在叛逆时期不经意的一个小举动也许也会让自己操心的父母和老师伤心难过。从训练的动作中，只要做错了动作，或者是站立的时候动了，一个回合下来你要向前走一步，大声喊道：“对不起，我错了。”如果没有自己承认的话，小领袖就要从原来跑的一圈增加到两圈。一个班里原本就有50几个人，一旦有人做错了动作或者是慢的话，就可能会让小领袖承担下所有人的责任的了。每当教官大声的喊出两名小领袖要跑的圈数时，是多么的残忍，教官也许也在心里难受着。甚至连老师也要为我们做错动作而受到惩罚，也要为我们跑圈。那时候的我们心里会有多难受。

当我看到方老师低着头背向我们的时候，我们都清楚的明白，老师哭了。我内心突然反复的播放出我叛逆的时候，与妈妈顶嘴的样子。当时的妈妈也会伤心难过的吧。

虽然这次的军训只是短短的4天而已，但也是在这四天，我们7班，学会了团结，学会了互相关心与帮助，这是我们曾经在学校当中没有领悟到的。

我们是钢7联。钢铁意志，钢铁捍。一群猛虎，钢7联。不抛弃，不放弃，我们7联，无可替。

7联是最棒的！！！！

初中军训的心得篇二

滚烫的大地，似火的骄阳，挥汗成雨的同学们构成了学校别具一格的“画卷”，图意展现了我们蓬勃向上的精神。可是，在席椅炙手的下午，四处蝇虫飞舞，汗水正在滚滚流淌，四肢已全然酸痛麻痹，这一切的一切无时无刻正在摧残着我们的毅力。

在军训的第一天，第一项的基础任务就给了我一个“下马威”——站军姿。在烈日当空的操场上，平日娇生惯养、细皮嫩肉、饭来张口的我们在忍苦耐劳的环境下，无疑是晴天霹雳。虽说是十分钟的军姿，但是，对我们来说确实是有度秒如年的感觉。

经过了一段漫长的十分钟后，每位同学个个七扭八歪。教官见状，依然不让我们休息。有的同学支撑不下去了，纷纷打着病号到了阴凉之处休息去了。看着他们舒服惬意的样子，我的心中也萌生了这个念头，但是很快就打消了。突然教官来到我面前，你会不会装病去休息？我坚决地回答道：“不会！”教官递上一瓶水，露出欣慰的笑容，这水似乎有着坚持的味道。

辛苦疲惫的军训平淡无趣，却着实艰苦，“不积小流，无以成江海；不积跬步，无以至千里。”每一个军训的动作都教会了我华夏_不灭的信念，我身为龙的传人所拥有的坚持！

五天的军训周而复始地结束了，在最后一天的比赛中，每一个“方阵”整齐划一的动作令人啧啧称赞。“团结就是力量，坚持就是胜利！”这句话教官的话还余音绕梁。

白驹过隙，军训已然成为过去，这是一个起点，初中新的起点。在学习中也要用军训的感觉鞭策自己，学行并进，健康发展。

初中军训的心得篇三

带着新奇、幻想与迷茫，我们走进了初中，迎接我们的是为期五天的军训。我们知道，军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志的考验和磨砺。

在几天的军训里面，我们学到了许多东西。记得我们在军训中做的最多的一个姿势就是站立。在烈日炙烤的塑胶篮球场上，我们抬起头，挺着胸，一动不动地站立着。热气不断地从地里面往上透，脚底又酸又痛，豆大的汗珠不断地顺着我们的脸颊流下来，我们都不敢去擦，坚持站立着。有好几次我都差点坚持不住，想打退堂鼓，但是我知道，这是在锻炼着我们的意志，所以每次都会在心里拼命对自己说：坚持一会儿，再坚持一会儿就可以的了，一定要坚持住。在站立结束后，我的心情总是很高兴的，因为我能靠着自己的毅力坚持到了最后。

正步是我们学的众多姿势中最难，最累的。教官让我们把脚踢到半空停止，然后一一过去检查，发现有谁做的不对时立即纠正。正步要走整齐是件不容易的事情，因此我们在训练时教官的要求特别严格，每个动作都必须做到位，否则就会影响到整个队伍的整齐。所以每次训练完正步后，我们全身都是湿透的了。

军训在辛苦训练之余，也有许多有趣的活动。例如拔河比赛、拉歌比赛等。在拔河比赛上，我们班虽然输了，但输赢并不重要，过程才是关键。在拔河中我们学会了团结，学会了互相鼓励加油，学会了尽全力去做一件事情，这才是拔河比赛的真谛。

时间如流水般流去，五天的军训转眼就成了回忆。回想着这次军训，一种潜藏在心中已久的感受便油然而生。的确，军训是很辛苦，但却辛苦得有收获，辛苦得有意义，辛苦得让人难忘。难忘我们军训时的挥汗如雨，难忘平时训练时严肃

的教官和我们开玩笑时的样子，难忘在最后一天会操时我们的卖力表演，大家都精神饱满地等待着汗水换来的成果，尽管最后并没有拿到第一名，但我们仍是胜利者，因为我们战胜了自己！

军训已是固化的记忆，但军训留下的共振余音仍在回响，要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。

初中军训的心得篇四

带着好奇、幻想与迷茫，我们走进了初中，迎接我们的是为期五天的军训。我们知道，军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志的考验和磨练！

在几天的军训里面，我们学到了许多东西。记得我们在军训中做的最多的一个姿势就是站立。在烈日炙烤的塑胶篮球场上，我们抬起头，挺着胸，一动不动地站立着。热气不断地从地里面往上透，脚底又酸又痛，豆大的汗珠不断地顺着我们的脸颊流下来，我们都不敢去擦，坚持站立着。有好几次我都差点坚持不住，想打“退堂鼓”，但是我知道，这是在锻炼着我们的意志，所以每次都会在心里拼命对自己说：“坚持一会儿，再坚持一会儿就可以的了，一定要坚持住。”在站立结束后，我的心情总是很高兴的，因为我能靠着自己的毅力坚持到了最后。

我们在训练时教官的要求特别严格，每个动作都必须做到位，否则就会影响到整个队伍的整齐。所以每次训练完齐步后，我们全身都是湿透的了。

军训在辛苦训练之余，也有许多有趣的活动。我们有的同学还一起表演了精彩美妙的节目，这样我们紧张的神经也逐渐放松下来！我们训练的也更加带劲！

时间如流水般流去，五天的军训转眼就成了回忆。回想着这次军训，一种潜藏在心中已久的感受便油然而生。的确，军训是很辛苦，但却辛苦得有收获，辛苦得有意义，辛苦得让人难忘。难忘我们军训时的挥汗如雨，难忘平时训练时严肃的教官和我们开玩笑时的样子，难忘在最后一天会操时我们的卖力表演，大家都精神饱满地等待着汗水换来的成果，尽管最后并没有拿到第一名，但我们仍是胜利者，因为我们战胜了自己！

军训已是固化的记忆，但军训留下的共振余音仍在回响，要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。只有懂得这样做，我们对得起每天在一旁陪我们的老师，才对得起教官的尽心尽力的训练，才对得起我们自己挥洒的汗水！

初中军训的心得篇五

今天是我来这军训的第六天。刚开始军训的时候，一天下来，浑身又酸又痛，感觉又苦又累，让我有点不习惯。但是，和同学相处下来，知道这都是我们必须克服的。因为想到其他同学都能坚持下来，自己又怎么能认输呢？所以，我慢慢地试着坚强起来。

但是，突如其来的一件事，让我格外的兴奋。因为，我万万没想到我的爸爸、妈妈会来看我。给了我一些喜悦。正在我军训的时候，快坚持不下来的时候。想到他们的辛苦。我又重新振作精神。在爸爸和妈妈关切地问我时。我有点想哭的感觉，让我控制不住。我知道，我不能在他们面前表现成这样，如果让他们看到我哭。那不是更让他们担心了吗？还以为我受了什么委屈呢！所以，我慢慢地控制住自己的泪水最好不要掉下来，以免他们担心。于是，我用微笑点头的方式回答了他们。

在他们离开的时候，我回到了军训队伍里，默默恋恋不舍的看着他们走出校门。因为我不能过去送他们。所以我只能用

目光目送他们。此时，我的眼睛里已经是润润的。因为我知道，自己要坚强，要努力，既可以成功；如果半途而废，这样自己永远也体会不到成功的滋味。偶尔仰望一下天空。感觉舒服多了。

初中军训的心得篇六

心得体会是对自己学习和工作的总结，也是自己对美好生活的一段感悟，快点跟我们一起来体验生活吧，以下《初中军训心得体会300字》由本站心得体会频道为您精心提供，欢迎参考。

在这里，我们要穿军人的服装，要守军人的纪律，我们就是一个小军人。

既然是个小军人，我们就应该严格要求自己，一切听从指挥，而且要不怕苦，不怕累，不怕脏，像军人那样生活，像军人那样思考，像军人那样训练。

孟子曰：故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为。

军训虽苦，但能磨练我们的意志，锻炼我们的能力。

健壮我们的体魄，培养我们的集体观念，让我们受益终生。

不经历风雨，怎能见彩虹？不经理考验，怎能体味成长的快乐？

相信大家在军训的这几天里，能够时刻遵守纪律，更严格要求自己，圆满完成任务。

让我们的身体得到锻炼，精神得到升华。

流血流汗不流泪！

掉皮掉肉不掉队！

坚持就是胜利！

初中军训的心得篇七

时光飞逝，弹指一挥间。不觉中，六年的小学生活已成为过去，我开始迈入初中的大门，去感受另一种生活——新的老师、新的同学、新的课堂……而刚上初中的第一课就是为期五天的军训。

在这个烈日炎炎的夏季，我们不约而同的走到了一起，去接受痛苦难熬的军训。这对我们经常住在父母“屋檐”下的“宠儿”算是一种极大的挑战。在这短暂的五天里我们将会认识原本不在一个班的同学，团结一致，适应阳光的洗礼。

军训就此拉开帷幕，首先我们要练的是军姿，军姿的要求是抬头挺胸，下巴微缩，脚约分开六十度，双手自然下垂贴紧裤缝，眼睛目视前方。别看教官做起来挺简单的，当自己亲身感悟的时候会感觉到脚的酸痛。军人叔叔站的军姿，正所谓郑燮写的《竹石》：“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”接着教的还有：稍息、立正、跨立、向各个方向转、起步走……当教官喊这些命令的时候，每个动作都要做到位，加上几个小时的训练，更让我们全身散架。

水滴石穿，相信这几天的军训会让我们感受到酸甜苦辣的滋味。只要我们在接下来的这几天坚持下去，就一定会有所收获。就看谁能坚持到最后，谁能笑到最后吧！

初中军训的心得篇八

今天，我们顶着灰蒙蒙的天，开始了我们在公益中学里的第

一课——军训。

我们被带到了操场上，接受训练。一个英姿飒爽的教官走到了我们的面前，带领我们“学习”。

练习开始了，教官首先带领我们学习军人的基本功——站军姿。他给我们示范了一遍，并告诫我们要昂首挺胸，双手夹紧，脚后跟并拢，脚尖呈60度。看到了教官笔挺的身材和洪亮的声音，我不禁暗暗佩服。师范完毕，就轮到我们练习了。随着一阵风，云开日出。火辣辣的太阳毫不留情的将热气洒向大地，洒在我们的身上，我顿时汗如雨下。一分钟过去了，两分钟过去了…两分钟过去了…不过一会儿，豆大的汗珠就已经浸湿了我的衣裳。腰也酸了，腿也痛了。我不止一次想过要放弃，但我对自己说：“不管再苦再累，我也一定要坚持到底”，我咬咬牙，挺起胸膛终于等到了休息时间。

才经历了半天的训练，我就已经体力不支了。这次的训练让我感受到了前所未有的艰苦，老师说得多对，军训不止是让我们强健体魄，也锻炼了我们的毅力！

初中军训的心得篇九

军训，是苦，是累的代名词。每每当人提起，我总以为军训会很累很苦，会被折磨得痛不欲生。可是，经过那为期五天的军训后，我才明白了军训是什么。

在这为期五天的军训生活中，教官们严肃的神情，严厉的话语，无时无刻不在提醒着我们，服从命令是天职，令必行，禁必止。教官让我们知道什么事该做，什么事不该做，让我们知道什么是纪律，什么是服从。

我终于明白了，军训是苦是累，但它更是收获，甚至是挑战自我的一个舞台。在那五天中，我们是累过，疼过，苦过，但是我们知道现在的苦是为了以后的甜，为了成就梦想的果

实而播种，耕耘，再苦心也不苦，再累心也舒坦。不经历风雨怎么见彩虹加油吧，我将在人生的舞台上，演绎自我的一番精彩！

初中军训的心得篇十

“苦不苦，红军长征二万五；累不累，想想革命老前辈。”在这次的军体操训练中，我深刻的体验到了这句话的含义。让我体验到军旅生活之艰辛，感受到军人的精神风貌。军训过程中，要有明确的时间观念。一切行动听指挥。做事要有集体荣誉感。所学的动作在整个集体中要协调，让我们要有团结精神，体验“一花独放不是春，万紫千红才是春”。

感受军训，让我清楚的明白红军二万五千里长征的艰辛，旧中国的黑暗，广大人民处于水深火热之中，是无数的革命前辈用鲜血换来今天和平幸福的生活，他们那种顽强的精神勇往直前，舍身取义的情操将会深刻的印灾我们脑海中。

我们作为新世纪的青年，更应该有时代的责任感，肩负历史的使命——振兴中华，历史的机遇需要我们去把握，时代的重任需要我们去承担，宏伟的目标需要我们去实现，实行军训能够让我们严于要求自己，懂得自己现在正年轻，从而体会军训不是一种折磨而是心态，是坚强的意志，宏伟的气概。感悟到清楚是生命深泉的自在奔流。

军训是一种锻炼，更是一种自身的深华，正如腊梅欲雪而馨，枫叶经霜而红，是自然界的风霜雨雪使它们显的更美丽，活，他们那种顽强的精神勇往直前，舍身取义的情操将会深刻的印灾我们脑海中。

初中军训的心得篇十一

经过了昨天的训练，我明白军训的苦了。可我并不就此而退

缩。我要迎难而上。今天，我又一次来到了二十二中的操场上。

到了指定训练场地，我们迅速地站好队形，等待着教官的到来。一会儿教官来了，让我们站军姿。只十分钟，但是汗还是不断地从同学们的面颊上淌下来。但没有一个人去擦汗。队里依旧没有一点骚动。我觉得我们越来越像一个个威武的军人了。

最让我难忘的是学习踏步走和转向动作了。我们首先听教官让我们练习摆动胳膊的动作。可是一练习，问题就出现了。同学们的胳膊一直互相碰撞。教官说我们方法不对，应该向自己的身体内侧出手，而不是向外随意甩胳膊。如果那样，自然就会碰撞在一起。同学们按照教官的提示去做，效果显著。可是同学们也付出了不少的辛勤汗水。熟练之后，我们就加上了腿的动作。“左右左、左右左……”一声声嘹亮的口号在校园上空回荡，同学们动作标准、整齐、到位，就像一个人在做。步调一致，有力的步伐踏地声回荡在我耳边。这里的每一个人都拼劲全力的喊着口令。那边的`九排也学着我们用更大的声音想压住我们的声音，我们也不甘示弱，用着更大的声音去压倒他们的声音。

在训练前、后、左、右的转向时，就不像踏步走那么简单了。同学们的动作不一致，有的同学转向慢，有的同学转错了方向，有的同学则是后脚没有及时跟上。做的动作各式各样，队伍乱了起来。教官让我们静下心，他耐心地教着我们，我们也耐下心来学。同学们一声不响，但是动作十分卖力，汗水流下来也顾不上擦一擦，口渴了也顾不上喝口水，就这样不停地练。教官看到同学们团结一心，也更加卖力的教着我们。动作一次比一次标准，一次比一次整齐。我们团结一心，一个难度极高的动作瞬间完成的完美极了。上午的军训在一个“累”中结束了。

下午，有些同学在捣乱，没有听指挥，教官动怒了，冲着我

们吼到：“全体队员做50俯卧撑”。同学们叫苦连天，手心都磨出了血。可是教官并没有心慈手软，继续让我们练习。最后回到教室，手都不能动弹了。我明白了教官发怒可真可怕，在军队中服从命令是天职，令必行、禁必止。

通过这两天的军训训练，我体会到了军训的生活如同咖啡，苦中带甜。

初中军训的心得篇十二

一个人需要有一次清醒的自我解脱，才能成长为更好的自己。

“我们是五月的花海，用青春拥抱时代；我们是初升的太阳，用生命点燃未来”，青春便意味着积极的心态去轰轰烈烈的迎接每一天，每件事。军训以他独有的特点吸引着我，在这我对军训上瘾的日子里，收获的东西确是很多，不负青春，才能收获成长。

这只是生命长河中一小插曲，但却能余音绕深似的缠绕在心头，军训时间已过去近2/3，过去的时光永远无法挽回，只能存在回忆中，笔记里，照片里了，是值得珍惜的。明日又有多久呢，明日又会很快地过去，但我不想把每一天活成空洞，那就失去了内心，因为每个人都向往着积极而阳光的一面，时间再没有时间，明日又很快经历过，四年，于每一天来说，是漫长的，对一个人来说，却是短暂的，他尽可以在他的每一天活成行尸走肉，也可以成为他内心真正的自己，关键在于他不负青春，充实人生，收获成长。

如今过头看着这过去的几天，时间好快呀！我们当初期待再到艰难，再到留念与珍惜，这只需几天，又如过去的高中三年，确是瞬间的永恒了，曾经也是满怀期，在时间中跋涉，到达那三年的终点-高考，随之而来的是留恋与珍惜，不负青春，就是好好珍惜每一分，每一秒，尽力的充实自己，提升自己，你才能最终成长起来。

鲁迅先生有云：“中国的青年者摆脱冷气，只是向上走不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，发声的发声。有一分热，发一分光。就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。”军训的意义便是促进中国的青年向上走，是啊，这需要每个人共同的努力！

愿你我都能坚持的走下去，不能辜负了这青春不能错过这场成长！

不负青春，收获成长！

初中生军训心得感悟篇7

初中军训的心得篇十三

轻轻的说，高中生都活了，不留痕迹，只留下我对神秘大学生活的惆怅憧憬。谁把金淑送上了云端？精致的录取通知书姗姗来迟，带着我期待已久的通知书和对大学的憧憬，我悄悄地走进了这个美丽的校园。大学生活如火如荼，军训是这美好生活的前奏，第15次军训悄然拉开序幕。

军训很痛苦。立正，稍息，站在温室对面，让我们温室里的花很惨，尤其是站在军姿。真的让人又喜又忧，腿都绷直了，教官还在喊：“又有同学偷懒了，拿出点毅力来！”没办法，我们不得不留下一个极度不甘心，挺直的双腿让他在风雨中保持弯曲，他的大腿疼，他的胳膊和手也疼！

军训让人变强。李阳曾说：“痛苦就是幸福。”是的，困难并不可怕。敢于咬牙克服困难的人才是真正的英雄。只有能笑出任何痛苦的人才是真正快乐的人。多少中国青年迷上了绿色军营，多少雄心勃勃的人流下了汗水和泪水。七天很快就过去了。这期间有笑有泪，有酸有甜，有脆弱有坚强，超

载了军训的痛苦。似乎每一张稚气的脸上都感染了一种强烈的光彩，每一个新来的大学生都变得更加成熟，能够经受住风雨。

军训让人肃穆。我们一直很懒，习惯于秉承“在家靠父母，在家靠同学”的人生信条，说话做事慢条斯理，对人对事漠不关心。习惯了事事慢热，怎么为国家做贡献？是军训培养了我们，让我们明白口号就是命令。当我们听到命令时，我们必须果断而大胆地行动采取行动，除了服从命令我们别无选择！

军训使我们学会包容，在军营中，难免有人犯错，对于犯错误的同学，大家应该有一颗包容与教诲的心，一个生活中的人，学会了包容，就学会了最起码的为人处事哲学，包容说来简单，实则高深，一个拥有博大胸怀的人才能站在更高的角度看待身边的人和事。

七天的军训生活过去闻，我终于彻底明白谁是最可爱的人，是我们的兵，是军人，是他们用手用肩膀扛起了中国，他们是我们的骄傲，是最可爱的人！

初中生军训心得感悟篇4