

2023年初一军训心得 初一开学军训个人心得(通用7篇)

学习心得是对自己学习状态和学习方法的自我调整和总结。以下是小编为大家收集的实习心得范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

初一军训心得篇一

开学的第一天，我正式成为了一名初中生，这代表我又跨越了一个新的台阶，进入了一个新的阶段，我还要接受一个新的考验——军训。

一提起军训，大家立刻变得无精打采，因为军训很累，要求还非常严格，还要在太阳的炙烤下不厌其烦的练习，这对我们大家来说，是一个巨大的考验，也是一次毅力的挑战，更是一场激烈的斗争，谁能坚持到底，谁就突破了自己。

我们先学习站军姿。这项看似非常简单的动作，没想到教官竟然一下子提出了那么的要求，挺胸、收腹、抬头、眼睛目视前方、不能有小动作等等。要想做好这些要领对我们来说真是难。刚开始我还能坚持，之后就开始了想放松了，心里十分不情愿。终于熬到休息时间了，练习的时候简直就是度日如年，我们大家都累得够呛，我也是累得一下子坐到了地上，心想，太累了，都怪我平时太懒，不经常运动。

教官看我们练习得差不多了，就开始教我们基本的四面转法，我们反反复复的练习，大家都已经大汗淋漓，队伍里同学们都在抱怨，但抱怨归抱怨，我们知道不努力是不会做好的，慢慢地我们也放下了心中的不满，把自己的心态调到最好。

这几天军训给我印象最深的是我们的友谊，刚来的时候，大家都很有生疏，彼此之间也没有交流，通过这三天半的时间，

我们一起训练，一起唱歌，一起说笑，一起努力，虽然很多同学的名字我们还叫不上来，但是我们已经组成了一个很默契的集体。

军训的最后一天是我们大家最刻苦的一天，我们缩短了休息的时间，动作要求更得规范起来，一个动作要练上十几遍，因为我们下午要比赛了，大家都希望把最精彩的一面展现给观众。

下午，天气很热，但我们更要表现的出色，因为这样才能对得起我们三天的辛苦。到我们上场了，我们以整齐的步伐，响亮的口号拿了第一，不过这是我们努力的回报，因为我们军训的过程是辛苦的，结果是快乐的。

我还要把这种精神运用到学习里去，因为，成绩是要靠自己争取的，而不是坐享其成得到的。这次军训，是我的开学第一课，是我的一个新起点！

初一军训心得篇二

在军训的第一天，我们弱不禁风，短短的时间里，就有许多同学坚持不住，体力不支了。这让本来就对军训极其陌生的同学们变得更加恐惧。但是，我们知道如果这样就无比的恐惧，别提以后人生的许多困难了，就连后面的这几天训练，也无法战胜。于是，我们坚定了信念，真正开始了军训。

教官嘶哑地喊着，学生们奋力做着动作，这就是军训场上的情景。为了磨练我们的意志，真正的兵开始用生平所学，把我们培养成无惧的先锋，让我们体会了作为国家的保卫者的艰辛。我们的汗水与血泪，教官的严格与嘶喊成了军训所有的东西。教官的军衣湿了，我们的汗也汇成了响亮的口号，回荡在操场上。

终于，我们成长了。

在最后的汇演中，我们唱响军歌，在父母的面前展示自己的训练成果，向自己也向他人证明，我们用努力收获了成功！教官也向我们展示了他们多年炼成的本领。看那挺拔的身姿，整齐的步伐，响彻云霄的口号，崇敬之情油然而生，逐渐升华为对军人的敬慕感、对班级的责任感，最后，怀着依依不舍的情绪，我们告别了朝夕相处的教官，“教官，再见！”

感谢这么多天教官们对我们的磨炼，让我们有了顽强的意志，坚定的信念，为我们将来的中学生活树立了正确的方向！

教官，谢谢你们！

初一军训心得篇三

一周过去了，这一周我们有两天时间在军训。军训前老师告诉我们说军训是一件很辛苦的事，但军训可以锻炼人的意志。

军训这天，我们早早排好队，在操场上等待着教官的到来。远远的看到教官排着整齐的队伍向操场走来，真是英姿飒爽，威风极了。分到我们班的是一位特高的教官，脸有些黑的发亮，嘴唇有些干裂，也许是因为整天训练被风沙折磨的。

军训时虽然很疲倦，但想到教官又喊又做示范，我们的累又算什么呢？他们是我们的榜样，我们要好好向他们学习，所以就咬牙坚持了下来。

军训后，虽然我全身酸疼，也非常疲惫，但心里是暖的。我们的班主任，虽然她没有军训，但她一直顶着烈日在操场上陪伴着我们，在为我们打气鼓劲，让我们有信心，坚持到底。

通过这次军训，我觉得自己长大了，身体强壮了，意志坚强了。我想，假如有一天，我离开了我的父母独自参与社会活动，一定能凭借自己的勇气和信心创出佳绩。

在此，我想对教官和老师说：你们辛苦了！

初一军训心得篇四

六

军训，一个熟悉又陌生的字眼，在8月份之后，它注定不再陌生。

这几天的军训生活我总结为一句话：军训有苦有甜！

军训的苦，是天气炎热之苦——八月的太阳是火辣的，尤其在万里无云的这几天，这种热被无限放大了。35度的高温持续了好几天，吸热的水泥地到傍晚都还透着热气，汗水如昂贵的自来水般不要钱地涌出，衣服湿了又干，干了又湿，每一天都如同在火炉中度过。军训的苦，是严格训练之苦——稍息立正、行进间转法、站军姿、敬礼动作等，各种训练严格而枯燥。一遍不好来两遍，两遍不好再三遍，重复重复再重复，标准标准再标准。这样高强度的训练是从未有过的，它必将牢记于我的记忆之中。军训的苦，是整理内务之苦——床单要平整、脸盆里只能放毛巾和牙具、牙刷在左牙膏再右、床下物品成一条线、床上除被子之外什么也不能放、被子叠成“豆腐块”……一系列的硬性规定让你没有自己的个性空间，整洁与简洁统一才是王道！被子没叠好，掀了重叠，每次叠军被不亚于一次训练，叠好之后都是气喘吁吁、大汗淋漓。军训的苦，是早晨起床之苦——再也不能睡懒觉了，再也不能享受被窝里的安逸了，每天早上不到7点就得起床整理内务，之后饭也不吃就马不停蹄地集合去出操。

军训的甜，是训练成果之甜——每当我做好一个动作，我都能感觉到一阵欣慰，因为我的汗水没有白流，我的努力没有白费。这是一种脚踏实地的充实感，这是一种亲力亲为的满足感，这是一种稳步提高的自豪感，我的军事素养得到了锻

炼，丰富了自己、充实了自己、完美了自己。军训的甜，是亲友关心之甜——身在异地，特别是在这封闭的军事基地里，难免会有些许的孤寂之感，联系外界的工具——手机此刻似乎变得不那么僵硬冰冷了。朋友的一条短信，简短而充满关切；爸妈的一个来电，冗长却饱含温情。心情好了，饭也吃得下了，训练也努力了，看谁都顺眼了。军训的甜，就是一首团结就是力量“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强，向着法西斯蒂开火，让一切不民主的制度死亡！向着太阳，向着自由，向着新中国发出万丈光芒！军训的甜，是教官那豪爽、幽默、风趣的性格。

感谢军训，让我懂得了纪律。

感谢军训，让我学会了坚持。

个人军训心得总结500字左右初一范文精选

初一军训心得篇五

500字左右初一3篇

今天早上，小雨敲打着屋檐，清晨的空气带来阵阵忧伤，因为今天是我们在校的最后一天，完整的一天，我们十分珍惜这一天，争着，抢着给教官留下一个完美的印象。上午，我们认识了去年刚成立的一个城市：三沙市，坐落在美丽的永新岛，由西沙群岛、南沙群岛、中沙群岛组成。西沙群岛生产鸟类，被誉为“鸟的天堂”。南沙群岛生产鱼类。台湾岛、黄尧岛、钓鱼岛等全是宝岛，都是集天地之灵气，日月之精华。

晚上，军营联欢会也是非常有意思的，不管是(1)班的舞蹈，(2)班的小品，还是(3)班的相声，(4)班的双簧，全是应有尽有，体现得淋漓尽致，大家纷纷拿出自己的看家本领，为军营里最后的几小时画上的完美的句号。

想着明天即将离开教官，离开辛苦的训练，离开充满着回忆和祝福的军校，心里不由的有一丝不舍，甚至有许多女同学夜晚躲在被干里睛暗哭泣。记得我们刚在政训室的那一刻，第一眼就看到了你穿着一身笔挺的军装，手拿一条士力架问：“这是谁的？”一脸的憨笑给了我们一种久违的亲切感。周二周三晚上睡觉时，你特意再次跑在女生寝室告诉我们：“今天不会紧急集合，大家安心睡觉！”这给了我们多大的温暖。

教官，是你教会了我们如何站好军姿，是你告诉我们，军装不仅仅是军装还是一种信念。再见了教官，如果有缘的话，希望我们还能见面，再次看见你那威武而又温柔细腻的笑容，带给我们最后一丝鼓励，(2)班加油，(2)班必胜。教官，你说你只是我们人生中的一个过客，但在我眼里，你的英姿飒爽将永远矗立在我们心中。

军训，是告别小学阶段的仪式；军训，是迎接中学生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验；军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣；或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……盼啊、盼啊，终于盼来了这令人朝思暮想的军训。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸？时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。

经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

六天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不挠的精神，体现了龙的传人的毅力；练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

“一、二、一，一、二、一，！”操场上响起了嘹亮的

口号

声。在浅蓝的天空下，没有一丝的风，-----那就是鸡西市第四中学的初一新生，正在进行紧张的军训。

在我想象中军训就像是魔鬼训练营：持续性长跑，无情地惩罚等等。但是我却在军训中体验了苦于乐，双重感觉。你一定会说：“军训也会有乐，怎么可能。”但是我真的体验到了。

首先说苦。每天天刚亮，我们匆匆赶到操场集合，做简单的操练。每当我们训练完时，个个都筋疲力尽，惨啊！军训真苦，虽然苦，但我们要要有吃苦的勇气和精神。记得有一次，这时，我挠了一下痒，正好被教官看见了，把我揪出来，狠狠地说了一顿，脸都丢光了！操场的每一个角落上，一个方队正训练着，这就是我们班的队伍。我们不停地操来操去，虽然中间有短暂的休息，可我们还是累得不成样子；腰酸腿痛。

再来说乐。我们的教官总说我们：“有什么好乐的”，其实，当我们成功地合作完大笑起来的时候，他也会面带笑容。有时我们偶尔会犯错误，但我们总能及时地更正。看着边上那么多同学在认真军训，我们当然也会自觉地提起精神。这就是乐在其中呀。“一、二、一，一、二、一！”这是多么嘹亮的口号声。让我们真实地感受到一个小军人的尊严，辛苦，

神气和快乐!

苦与乐是相随相伴的，有苦必有乐，有乐必有苦。俗语都有云：不经历风雨，怎能见彩虹?我们要好好体会军训的苦与乐。军训在严格庄重的氛围中进行。

初一军训心得篇六

伴着清爽的天气，迎着习习的微风，我终于成为了雅实1407班得一名学生；与此同时，让人难忘得军训之旅也就此开始了!

训练之旅

在经历了军训开幕式后，我们马不停蹄地开始严厉的军训训练。“集合”！随着教官一声令下，同学们纷纷站好位置，一个个神采奕奕，意气风发。教官先向我们示范了立正，稍息，两个动作，并依次指导。这两个看似简单的动作却暗藏许多玄机，不少人却没有掌握要领。但经过一上午的训练后，我们总算初具模型。看着大家整齐化一的动作，心中的苦和累仿佛全部消失不见了。

军姿之旅

下午我们迎来了更艰苦的军姿之旅，而太阳仿佛凑热闹般跑了出来。一开始，我认真地站着，下定决心要坚持到底，但随着时间一分一秒地流逝，疲倦也一点一滴地增加，豆大的汗珠从额头滑向鼻尖，真想休息一下，心底突然传来一个声音：我要坚持，坚持就是胜利！我咬咬牙，决定坚持下去。在听到老师表扬我们班时，喜悦之情一直蔓延到了心底!

拔河之旅

今天的最后旅程是万众瞩目的拔河比赛！我们班的选手虽然个子不高，却是老师精挑细选的大力士，个个信心满满。比赛开始，两方就展开了激烈角逐，两边选手都用尽了全力，涨红了脸，使劲拔。而其他同学在一旁不停地喊“加油”，欢呼声，加油声，不绝于耳。我们班的队员们也不负重望赢得了比赛。欢呼笑语响彻云霄！

虽然今天的军训暂告一段落，但它留给我的坚持，努力，拼搏，与团结，一直留在我心中。明天的挑战即将开始，让我们勇往直前吧！

初一军训心得篇七

在这烈日炎炎、骄阳似火的8月下旬，为期5天的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，有多少人是在暴日下站着倒下去的，又有多少人是在教官的劝说下才去旁边休息的，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

是的，从军训中我们也感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐，从铿锵的军歌中，我体会了奋进的快乐，当我们队列经过一整天的训练，

最终受到领导的表扬时，我满足而自豪的笑了，当我们和隔壁班一同拉歌时，我们感受到集体的温暖。在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆！

两位教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精；然而却又多了一份细心，对每个同学尽其关爱，对每个同学不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑让人感觉如兄长一般的亲切清爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂气暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的’精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。