

# 2023年初一学生军训心得体会(通用9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 初一学生军训心得体会篇一

时光飞逝，时间如流水般溜了过去。五天的军训生活一转眼就过去了！

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

每天主要复习以往所学习的刺杀操动作。还是腿软脚疼，还是烈日炙烤，还是反复训练……或许由于渐渐适应了这军训生活，觉得时间过得还真快！

几天军训我似乎明白了一条生活哲理：人应该而且能够适应环境。如此繁重的任务，如此紧张辛苦的日子，如此一个新环境，如此一种全新的生活……我适应了，证明我有极强的适应能力。我自信这一点会让我受用终生。

以前我对“服从命令是军人的天职”这句话不是很理解，直到今日，我终有所悟。我们军训时一切听教官指挥，竟没有谁敢违抗命令。这是为什么？也许是如此一个环境吧！或许是怕受惩罚，或许是我们纪律观念强。总之，我能理解服从命令的重要，我也学会了服从命令。

一个人总会有精神上的支撑与寄托，一旦没有，这个人将会崩溃，一事无成。军训时，我心里有着要锻炼身体、减轻体重的目标，有不给班级拉后腿的信念，有坚持到底不服输的

意念，还有亲人的嘱咐与期望。

最后在这里，真心的对我们的教官说一声：“教官，谢谢您！”

## 初一学生军训心得体会篇二

懵懂的时光悄悄流逝，转眼，初中的生活来临。

作为预备班的我们，平日里衣来伸手，饭来张口，却缺少了独立的能力。像是温室里的花朵，从暑假磕磕碰碰一路奔来，准备接受阳光的洗礼。

学校特地为我们准备了军训，办着“强健体魄，快乐塑形”的宗旨，提高我们的自身素质。刚开始军训的我们，对军训这个陌生而又熟悉的词颇感兴趣与憧憬。我认为，我们必须提高的不仅是那些军训的动作，更是培养对自身素质的提高。

这四天里，我们一直盯着炎日，在操场上一次又一次反反复复做着“稍息、立正、跨立、起步走”，九月的阳光下，教官竭尽全力喊着响亮的口号，尽管嗓子都喊哑了。汗水渗透了我们的迷彩服，豆大的汗珠从脸颊上流淌下来。尽管很热，但大家都没有抱怨，一个个英姿飒爽地站立在操场上。班级是一个集体，团结很重要。

四天的军训迎来了成果，将在这一刻——星期五里会操展示评比。

我们比平时还紧张。当轮到我们上场时，我的神经紧绷着。“1，2，1，1，2，1……”教官喊着口号，依旧是那么的响亮干脆。没有一个人是嬉皮笑脸的，以严肃的身份对待这次会操。还是那几个动作，我们却格外整齐，格外认真，比以前都好……结束了，一切结束了，在这次会操结束，却

在我们的记忆里烙下了深深的烙印。

多少次想过放弃，但对自己的目标，绝不轻易倒下！有时，应该对自己严格要求，即使再苦再累，也要坚持下去。这时候你就可以骄傲的说：“我做到了！”

许多道理，我们都懂，但在这短暂的军训里，我豁然觉得，那些曾认为耳熟能详的道理，已经有了意义与诠释，但在军训中，我才赫然发觉领悟：一个人，可以不强大，力量小，但绝不能抛掉精神气质！集体里，即使你是微小的，但绝不能因此而不出力，因为，你是属于集体的，要归顺集体，学会团结。一份力量也许微不足道，但两份力量，三份力量……拼凑起来是强大的，要有团队意识！你的一言一行，一举一动，都代表了整个班级的形象！

别让在阳光下挥洒的汗水成虚无，有时，必须训练自己的毅力、体质与品德，脱离对别人的依赖感。想想自己的辛苦，再想想教官的不辞辛劳，让自己严肃对待，去迎接这些风风雨雨！因为在人生道路上，还有更多意想不到的磨难还在等你。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。让辛勤与努力，化作日后勇敢向前的坚韧力量，陪伴着我们，将这力量发扬到更大！坚强刻苦，永不言弃。

珍珠因贝壳的磨砺而光彩照人，我们的清纯也因为有了汗水的洗礼而变得坚韧。犹如那军中绿花般贞洁美丽。为自己鼓掌。

### 初一学生军训心得体会篇三

八月，一缕缕金色的阳光洒在了\_中学的跑道上，我们有幸成为了这座校园的新主人，与此同时，我们还要经受一次严峻的考验——军训。

在小学学习期间，我有过两次前往军营接受军训的经历，军训的滋味对我而言早已不再陌生和畏惧。甚至，我仍然向往着能从这次的军训中收获与以往不一样的感受，以此好好提醒自己收拾心情迎接紧张又精彩的中学生活。

“立正!稍息!后面的男同学，速度慢了，大家重新再来……”只见两位身着白色海军服，表情严肃、不厌其烦、掷地有声地向我们发出一道又一道的指令，只要大家动作不规范，他们就会一而再，再而三地示范给我们看。一个动作，一声口号，不停的重复又重复，一天下来是一身的疲惫，可我们依然坚持去做好每一个动作，忍着酷暑顶着烈日继续每一天的训练。

倾刻间，感到脸上，颈上，背上有无数汗滴在涌动，我们却不能用手去擦掉，依旧纹丝不动、昂首挺胸。要是对一些动作做得不够满意的，我都会利用晚上时间在家里继续练习，精益求精，不敢懈怠。军训的课堂是严肃的，但这种严肃并非板直着脸，而是一种自信满满的威武的姿态；军训的课堂需要坚韧，这种坚韧并非对肉体的摧残，而是一种精神意志的自我磨砺。

“初一时代，八班最帅，团结友爱，样样厉害!”，今天，这是初一八班的口号，明天、今后三年，这将是初一八班展现出来的真实面貌。

## 军训家长心得体会初一2

从8月25日开始，为期三天的军训活动便开始了。

第一天，28名魁梧而又严肃的身影出现在我们的面前。对，没错!他们就是给我们14个班级进行强化军训的海军教官!教官对我们的要求非常严格。第一天就使我们班的几个“小公主”、“小太子”晕倒了。第一天的军训就使我们疲惫不堪，这才是我们发现：我们的生活中缺少磨练!

第二天。越来越艰苦的军训使我们非常疲惫，有些同学才刚刚开始军训就已经满头大汗，军训也使一些同学在炎热的天气下累倒在地。但是最后还是有不少同学坚持下来。

第三天，最后一天，检验我们军训的时候到了。最后的考核，我们以的军姿和纪律来迎接它的到来，用我们最洪亮的口号声和三天以来的汗水换来评委的掌声。最后我们在14个班级中脱颖而出，拿到了本考核的二等奖，还有另外三个副奖：纪律奖、口号奖、行进奖。一共四张奖状，这都是我们认真努力的成果！

那天，老师早已预订了一个surprise给我们：那是一个超大的水果蛋糕！在水果蛋糕的巧克力版上刻着用英文写的：我爱八班！不管我们又没有得奖老师都已经预订好了蛋糕。在那块巧克力版上，我们看到了老师对我们的爱，对班级的爱，在这里我要对我们班的蒋老师以由衷的感谢，感谢您对我们班的热爱！在我们吃蛋糕时，我看到了同学们那欢乐的笑脸，看到了军训三天后的改变的我们，看到了老师和家长再看我们吃蛋糕时露出的欣慰的笑脸。这次的军训使我们变得独立自主，学会了坚持到底。这次的军训使我们这些“小公主”、“小太子”获得了一次真真正正的磨练！在我们吃蛋糕时的笑容，老师家长的笑容，这些都要感谢给我们这次磨练的学校，感谢学校请来教官给我们进行军训。这次的军训让我们感受到了先苦后甜的味道，那是幸福的味道。

让我们带着这些幸福的味道去面临这初中三年给我们带来的更大的挑战吧！

### 军训家长心得体会初一3

激动了一晚上，宿舍联欢会结束了，同时也预示着新一天的到来。伴随着嘟——地口哨声，我们军容整肃来到操场，开始漫长的站军姿。我用余光扫视着队友，有的昂手挺胸，丝毫不放松；有的弯着腰，汗流浹背，即使水流到眼里，还不为

所动;还有的趁着教官转身，快速擦了擦汗。我则信心满满咬牙坚持了。心里虽然闷，但我知道不经历风雨，怎能见彩虹。

吃完早饭，我们练了立正。首先双脚跟并拢，叉开60度角，然后左脚微微蹬出，而脚跟平移必须是右脚的一半。最后，再把脚收回。这看似简单的动作，在并不熟悉的团队里，想做整齐了，确实有些难度。但我们从一次又一次的失败中吸取教训，锻炼了队友之间的默契，终获成功。

接下来的训练里，我们还是始终如一，坚定不移的完成运动量。今天的训练中，我体会到了成功之后的快感。明天的训练即将开始，我们定会从中吸取经验的。

#### 军训家长心得体会初一4

军训，或许就是考验一个人吧，考验他的独立性、自觉性，还有吃苦耐劳的精神。如果真是那样，我一定要完成教官说的每一个动作，做个真正的独立、自觉、能够吃苦耐劳的人。“吃得苦中苦，方为人上人。”为了自己美好前途，吃这么一点苦又算得了什么呢?我一定要拿自己的行动来证实自己，证实自己不平凡，绝对不会输给任何人。我是最棒的，我对自己充满信心，永远永远都会。

鸦雀无声的球场上同学们整齐的站着，组成了十几个方阵，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，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，都可以拧出水来。

七天的军训生活虽然短暂，但我们仍然受益匪浅。当我们站在军训营地上训练时，我才真正体会到什么是严。寒风不留情地迎面扑来，我们不能喊冷，更不能动一动，就这样凭着顽强的毅力，默默坚持着，“好的开头是成功的一半”但要获得成功，其实还要好好地坚持到底。坚持意味着忍耐，最

终，我们还是坚持到底了，也笑到了最后。因为我们有信心，有实力，所以优秀的成绩便是给我的最好回报。

最后我们班非常幸运的或的了1等奖。7天的军训，在脑子里刻上了辛苦2字，在皮肤上涂上黑色的颜料，再心理上赠予毅力的奖品。

## 军训家长心得体会初一5

汗水顺着发梢滴落，嘴唇开始干燥，我们顶着炎炎的夏日，一个个站着如同坚韧的竹子，任有汗水下滑到脖子。

就在昨天，我们来到了基地，进行严肃有序的军训，教官的腰板挺直，并没有像别的教官坐在树荫下训话，而是与我们一同在烈阳下练军姿。不过可惜的是军训因为台风而停下了，在这短短的两天中，我感受到了军魂，那种永不屈服的军魂，像生生不息的火焰，熊熊燃烧在胸中，就算天塌下来腰也不会弯下，就算大地裂开也不会皱一下眉头。

在军训中，最重要的不是军姿，而是让我们体验不屈的军魂。

## 初一学生军训心得体会篇四

军训生活，有酸，有甜，有苦，也有辣。还记得开幕式的时候，我怀着一颗忐忑又激动的心，来到了中学校园里的操场上。本以为第一天可以顺利度过，可没想到，开幕式刚举行了10分钟左右，我就头晕了。可见我是多么需要锻炼啊！

酸溜溜的一天过去后，第二天就下起了雨。这对讨厌军训的我来说，无疑是一件再好不过的事。回到教室里也没有闲着，教官教我们唱了军歌、校歌。学唱歌的过程中，班里充满了欢声笑语。那时我还想，要是天天都能这样就好了！可还剩1个小时就要放学了的时候，雨停了，我们又开始了艰苦的训练。我在心里暗暗地抱怨：雨过天晴未必是件好事！

第四天，初中部举行了一次会操表演。我们班因为之前不听话，所以什么都还没有学扎实。结果在所有人面前出了丑，拿了个倒数！从那天起，教官给我们的休息时间少了许多，其他教官也帮着给我们训练。临时换的教官非常严厉，我连大气都不敢出！简直是“苦不堪言”！顶着火辣辣的太阳还要训练，我埋怨过天气，埋怨过学校，看什么都不顺眼。

“魔鬼式”的训练，让我们的动作标准了许多，纪律也变好了。最苦的几天熬过了，轻松的生活也即将来临！分列式彩排，我们班得到了所有人的认可，也让一起受苦的教官频频露出笑脸。我们的休息时间又回来了，而且比以前多了好几倍！所谓“先苦后甜”大概就是这样吧！

漫长的九天在一夜之间溜走了，终于迎来了期盼已久的军训闭幕式！一切都进展地很顺利。可本来非常期待这一天到来的我们，却在这一天真正到来的时候，却怎么也高兴不起来了——这一天虽然结束了我们最难熬的军训，但同时我们也要和跟我们朝夕相处了10天之久的教官告别了。10天很短，但我们终究和教官产生了浓厚的情谊。这几天，对我们很失望的是她，以我们为骄傲的是她，最严厉训练我们的是她，最亲切和我们聊天的，也是她。转身离开的那一刻，看见她泛红的眼眶，我们滚烫的泪水瞬间落了下来。没有一点犹豫，没有一句告别，只留下了所有人心中最宝贵的回忆，只为了能让离别之痛减少一些。人生充满着喜怒哀乐悲欢离合，但拥有了不知珍惜，失去了才知惋惜！

阳光沁出的汗滴，是努力的见证；操场站立的身影，是青春的写照。军训生活，让我懂得了很多——团结一心才能成功；坚持到底就是胜利；珍惜眼前才不留遗憾.....训练虽苦，却铸造了更好的我们。时间溜去，记忆却没有散去，这段难忘的日子，会化成最宝贵的回忆，永远地藏在我的心中。



## 初一学生军训心得体会篇五

军训总算圆满结束了，如果说要用几个词来形容这次军训，我只能说：酸、甜、苦、辣味俱全。其实，军训付出的是汗水，但收获的却是吃苦耐劳的精神以及坚强的意志。

“嘘——”教官“可恶”的哨声又响了，又要进行“魔鬼”式的训练了。烈日下，纹丝不动的我们如同一座座雕像。而我就如吃了尖椒般，浑身火辣辣的。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟，我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过！过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

训练完，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别舒服。

一天晚上，教官教我们唱一首歌，《团结就是力量》。这首歌唱得真好团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强。在军训过程中，如果缺乏了团队精神，效果就会大打折扣。现在的社会，竞争残酷。所以我们必须加强合作，取长补短，优势互补，齐心协力才能更容易取得成功。

睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的！我曾经想过放弃，但是同学们都做得好，难道我就做不到吗？我想到学校里的那句话“我是石牌人，争为石牌添光彩”时，我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，我要向白杨树学习，学习它那不畏困难的精神。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第七天，我们就把这七天的军训的成果表演给父母看。功夫不负有心人，我获得

了“优秀学员”的称号，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结，丢掉的是懦弱、懒散、自私，锻炼了身体，学到了真正的本领。

## 初一学生军训心得体会篇六

\_\_年\_\_月\_\_日，我们迈入了一中的大门，正式成为了一位中学生，开始了长达六天的军训生涯。在这短短两天里，我体会到了一位真正的军人的艰苦和不易。但是，更多的却是沾满衣襟的汗水。

回首昨天。我们眼巴巴的望着别的连队在阴凉的树下休息，而自己却在似火的骄阳中“屹立不倒”，那是一种何等的“痛苦”，想必只有我们五连的同学们才能体会。那时，心里一直在埋怨教官的苛刻和严厉以及似乎对我们的不公平。于是，理所当然的，“站军姿”成了我们一直攻克不下的一个难题，那在太阳底下接受暴晒的五十分钟，我们简直是一分一秒的熬过，好像时间就在那一刻停止，成了永恒的一瞬。那一天的阴影似乎在我心中一直挥之不去。但是，后来，我知道了，这是为了锻炼我们的意志。于是，白天所有的委屈、悲愤和痛苦都在顷刻化为乌有。

昨天的第一课，让我学会了坚强和毅力。

体会今天。室外大雨接连不断，室内的我们在课桌上自信地挺起胸脯，骄傲地昂起下巴，努力练习自己的坐姿，希望得到教官的赞扬。虽然坐姿并不像昨天我们想象的那么简单；虽然我们偶尔还是会忍不住动一下；虽然我们有时仍然会受到教官的批评，但是，经过了昨天的磨练，我们已经不是从前的“小皇帝”与“小公主”了！我们已经拥有了一位军人的风

采和品质，不会因为一些小事就动摇。今天的我们，真真正正学会了锻炼自己，而不是只会唉声叹气的抱怨事情。我们在一步一个脚印的努力成长。

今天的第二课，我懂得了“坚持不懈才会胜利”这个道理。

眺望明天。明天的我们将会学习更多的知识，学习什么是军人的作风，学习什么是军人的生活，学习什么才是真正的军人！到那时，我们也都会在这六天的军训中各有收获。明天将又是一个崭新的开始，我期待明天，期待明天教官会教我们继续学习和了解军人，期待明天的我们一个个意气风发！

明天的第三课，我又会明白些什么呢？！

军训生活才开始两天，而我却已经尝遍了酸、甜、苦、辣各种滋味，我觉得，在接下来的军训和学习生活中，我会发扬军人的精神，再接再厉，努力把一切都做到最好。我相信，我能行！

初一学生军训心得体会精选

## 初一学生军训心得体会篇七

愉快的暑假悄然结束，迎来新学期的军训。军训是为了让我们树立国防意识，要有爱国精神，作为一个团队应该团结友爱互帮互助、井然有序，放下假期的懒散收拾心情，帮助我们更好的进入新的学期。

“目视前方，脚尖张开约60度，身体微微向前倾。”虽然已经步入秋季，但太阳还是如火一般的炙热。军训的第一天对我们这些运动少之又少的孩子们来说是一个再好不过的训练机会，为了锻炼我们的意志和耐力，一个小时，两个小时，甚至几个小时都重复同一训练内容，虽然身体疲惫，肌肉酸痛，但坚韧的我们不要喊一声累。

转眼军训已经进入第三天了，肩膀和膝盖还隐隐作痛，教官的口令还回荡在耳边，从刚开始的不熟练到后面的井然有序，感情的增进也是必不可少的，尽管是一个新的集体，大家都相处的十分融洽，休息时大家都互递水杯和纸巾，有同学不适时身边的同学都会伸出援助之手，军训教会了我们团结。

晨练时大家走着正步，反反复复，还没吃过早餐的他们也迈着有力的步伐，喊着响亮的口号“一，二，三，四”。虽然训练时教官们有种种的严厉，但休息时却可以和我们笑成一团。“有不舒服的要打报告”是教官们最经常说的话，有种铁汉柔情的感觉呢，哈哈！

傍晚灯光下，秋风吹过，刚吃完饭的同学们排着队等着教官的到来。“全体立正，军姿10分钟”，膝盖和脚底板站的生疼，尽管是夜晚，也没有一个人敢偷懒，凉爽的夜晚汗水从脸颊划过，这些汗水包含着坚持和努力，这种痛苦里又怎么会没有快乐呢？在军训第三天的晚上，伴随我们的不是微风而是大雨，有一点特别让我感动——无论雨下的多大，教官们都没有撑伞，而是选择淋雨，同学们也还是保持着原有的姿势，没有一个人离开队伍。

## 初一学生军训心得体会篇八

今天军训了，从军训开营起，我就将成为一名老师口中的“小军人”了。

在初一年级中，我只是一名普通的“小兵”，但是，既然我进入了这个集体，就意味着我是这个集体中的一员，要心怀集体，与同学们团结友爱。

国旗和校旗是我们团队的象征，更是荣耀的象征；磨砺和挑战是我们强化的途径，更是激发我们斗志的利器，今天对于教官们来说微不足道的训练足以压垮我们了，所以我们要抓住这次训练机会，好好锻炼自己，让自己变得更强！

深处军营，才知道，想成为一个军人，不是随随便便就能成功的事，挑战自我极限，突破自己心中的目标是军训生活告诉我们的；在操场上醒目的一行大字：“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪，”告诉我：想成为一个军人，不止树立目标如此简单，更要不惧困难，勇敢追求；要敢拼敢做，跟上部队的脚步。把种种困难当作磨砺自己血性的尝试、锻炼，那么接下来的考验就不会给心理上带来太大压力，使接下来的考验对自己来说容易一些。

我还懂得了团队合作的重要性。许多挑战更不是一个人能完成的，队友的帮助十分重要，团结友爱，才是军训更深的意义所在。不要主动招惹别人而引起争执，在别人没有过分招惹你，挑起事端的时候，可以不必伸出拳头，不到实在被惹怒或语言的沟通无法解决问题的时候，切不可使用暴力。

整个班级的成功才算真正的成功，在接下来的训练里，我会团结同学，继续接受考验让班级绽放光彩，争取让班级的实力提升至，因为我们9班永远的目标只有一个——第一！

初一学生军训心得体会600字篇5

## 初一学生军训心得体会篇九

军训是苦，累的代名词。每当别人提起，我总觉得军训会很累很苦，会被折磨死。然而经过五天的军训，我才明白什么是军训。

初一五天军训，教官严肃的表情和刺耳的话语时刻提醒着我们，服从命令是天职，命令一定要做，禁令一定要停。导师让我们知道什么该做，什么不该做，让我们知道什么是纪律，什么是服从。

作为新世纪的年轻人，我们要有时代的责任感，肩负起振兴中华的历史使命。我们需要抓住历史机遇，肩负起时代的重任，实现宏伟目标。进行军训可以让我们严于律己，知道自己现在还年轻，从而认识到军训不是一种折磨，而是一种心态，一种坚强的意志，一种雄壮的精神。意识到清晰是生命深泉的自由流淌。

我终于明白，军训是苦还是累，不过是一个收获甚至挑战自己的舞台。那五天，我们累了，痛了，苦了，但我们知道，现在的苦是为了以后的甜，为了实现梦想的果实而播种耕耘，努力也不难。不经历风雨怎么看彩虹？加油，我会在人生的舞台上表演精彩的自己！