

2023年初中生军训心得体会(实用9篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

初中生军训心得体会篇一

在初中生的人生旅程中，军训是一段难忘而充实的经历。作为对长大的初步尝试，这段时间对于塑造学生的性格和培养他们的各种技能至关重要。在参与了军训后，我不仅明白了许多重要的价值观，还发展了一系列的技能，这让我从中受益良多。

首先，军训教会了我纪律和自律的重要性。在军训期间，每天都有严格的规定和时间表，我们必须准时参加各种活动。违反纪律将受到相应的惩罚，这种惩罚会对我们的生活产生不良的影响。因此，我学会了控制自己的行为，按时完成任务，从而发展了自律能力。这种自律不仅在军训期间有用，在日常生活中也同样重要，因为它有助于我们管理时间并取得更好的成绩。

其次，军训帮助我发展了团队合作和领导能力。在军训训练中，团队合作是至关重要的。无论是完成一次行进还是进行一场战术演练，我们必须保持良好的合作和沟通，才能达到目标并发挥出最佳效果。这让我深刻明白了团队的力量，并学会了倾听他人的意见并照顾其他人的需求。此外，作为一名军训班的班长，我还有机会锻炼领导能力。我学会了组织和指导其他队员，并帮助他们解决问题。这些经历对于我将来在组织和领导方面发挥作用十分宝贵。

军训还让我意识到坚持和克服困难的重要性。在军训过程中，我们经历了各种各样的体力和心理上的挑战。长时间的站立、

重负的行进和严格的训练都让我们感到疲惫和困惑。但是，我们必须坚持并保持积极的态度。这种坚持不仅让我们战胜了种种困难，还培养了我们坚韧不拔的品质。我相信，只有在面对挫折和困难时，我们才能真正成长并取得成功。

最后，军训也加强了我对身体健康的重视。在训练中，我们进行了大量的体育锻炼，从晨跑到拉伸操再到各种体能训练。这不仅让我体验到了健康的乐趣，还让我意识到保持身体健康的重要性。我学会了如何更好地照顾自己的身体，包括饮食和锻炼。这些习惯对我今后的生活有着深远的影响，因为它们帮助我保持了身体和心理的健康。

总之，军训对我而言是一段难忘而充实的经历。通过军训，我学会了纪律和自律，发展了团队合作和领导能力，培养了坚持和克服困难的品质，以及加强了对身体健康的重视。这些经历对我人生道路的定位具有重大影响，我相信这段经历将成为我成长的重要里程碑。军训锻造的品质将在我未来的学习和工作中产生积极的影响。

初中生军训心得体会篇二

第一段：初中生军训的意义和目的（介绍主题）

军训是每个初中生学业生涯中不可或缺的一环。它不仅仅是一堂课外活动，更是学校为了培养学生坚强意志和团队合作精神而精心设计的一种培训。通过军训，学生可以锻炼身体，增强体质，同时也能培养他们的纪律观念和自我约束能力。在这一过程中，学生们将学会如何与他人相处，如何忍受疲劳和压力，更重要的是，在军训过程中培养出的勇气和决心也将对日后的生活和学习有所帮助。

第二段：初中生在军训中的收获（阐述主题）

通过参加军训，我收获颇丰。首先，我收到了身体上的锻炼。

每天早操、慢跑、俯卧撑等训练项目，每个动作都需要坚持和努力。通过持之以恒的训练，我的体能得到极大提升，不再感到疲劳。其次，我学会了与他人相互合作。合唱队、方队、队列训练等让我明白，一个人的力量是有限的，只有团结合作才能取得成功。在共同训练中，我学会了倾听他人的建议，尊重他人的意见，并更好地融入团队。最重要的是，我从军训中获得了一份坚持到底的勇气。军训不仅意味着痛苦和劳累，更需要我们坚强的意志面对困难和压力。在长时间的坚持中，我学会了不轻言放弃，学会了勇敢面对挑战。

第三段：初中生在面对困难和压力时的变化（发表个人观点）

在军训的过程中，我不仅仅得到了身体上的锻炼，更重要的是锻炼了意志力和耐力。很多时候，当我感到疲惫和困惑时，我想起了军训中的坚持和努力。这让我意识到，只有付出更多的努力，我才能克服困难，实现自己的目标。此外，面对挫折和压力时，我不再被打败，而是勇往直前。军训让我成为一个坚强和有韧性的人，我相信这将对我的未来的学业和生活有所帮助。

第四段：军训对初中生人生的影响（展示主题的普遍意义）

军训不仅仅是对初中生的一次锻炼，更是对他们性格和人生观的塑造。通过军训，初中生们将学会坚持不懈的品质，他们将明白只有经历困难和付出努力才能真正获得成功。此外，军训还能培养出初中生的团队合作精神、纪律观念和自我约束能力，这些品质在他们将来的学习和工作中将起到至关重要的作用。军训也是对初中生们成长道路上的一次洗礼，他们将从中汲取力量，迎接更多的挑战。

第五段：结尾（提出个人期望）

通过这次军训，我不仅仅收获了锻炼身体的效果，更重要的是培养了自信心和勇气。我希望我能将这种积极的心态和坚

持到底的精神保持下去，应用到日常的学业和生活中。军训是一次宝贵的经历，它让我明白了人生中的坚持和努力是多么重要。我相信，通过这次军训，我能更好地面对学业的困难和挑战，取得更好的成绩。

初中生军训心得体会篇三

“经过的教官一致决定，这次军政夏令营活动初一年段第一名的班级是——”就在这时，时间好像静止了，大家迫不及待的盼望着最后的成绩，“是八班！”随着成绩的公布，台下传来阵阵掌声和阵阵叹息声。“耶！”我们八班的同学高兴极了，在这个值得我们欢庆的时刻，我们不禁感叹，这几天军训的汗水没白流，努力没有白费呢。

这次比赛我们班得了第一，这是我们进入中学的一个好的开始，是第一次我们初一八班站在一起的比赛，虽说在一起相处才7天，但是彼此间却结下了友谊，心中都有一股团结的力量。

这次军训，最重要的是锻炼了我们吃苦的精神，记得军训的第一天，教官教我们怎么样站军姿。两脚分开约 60° ，挺胸抬头，小腹微收，两肩后张，教官跟我们讲了些动作要领，并示范给我们看后让我们自己开始练习。

军姿？有许多同学都暗笑，很简单的动作嘛，不就是比平常的站姿再稍微直点吗？哎，没想到所谓的军训没想我们想象的那么难。但是你真正实践过才明白，一个简单的动作，做起来是那么的不简单呢。特别是肩膀，半个小时下来，实在是说不出的酸，都僵硬了。再加上天气十分的炎热，有些女同学受不住在太阳下暴晒，有些是难受，有些都当场晕了过去。看了看身边的人，我咬了咬牙，心想：我一定能吃苦，要坚持，一定要坚持！除非万不得已，一点小痒小痛不能向教官打报告。

果真，努力是一定有收获的，就在军训的最后一天，我被评选上了“优秀营员”，我很开心，但是不是因为我被评上了“优秀营员”的称号，而是为我们的班级高兴，我们的班级得了第一！每次想到这，我都会想起一个词，团结。我们班的团结不禁体现在这次比赛，还有每天唱军歌的时候。

每一天，我们都会拉歌娱乐，每个班和每个班对比唱得好，对比唱得更响亮。刚学的时候，大家都很认真的在学习一首首军歌，会唱的总是大声的带着不会唱的。到了后来，每班开始拉歌比赛，我看见了我们班团结一心，大家放声歌唱着，虽说有些跑音，但是看到自己班级是那么的团结，我十分的开心，心中暗喜：太好了。

这次军训，虽然很苦很苦，但是苦中总是带着欢乐，7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，是我们进入中学的第一个影响我们的深刻的一课。

初中生军训心得体会篇四

初中的军训是一段我难以忘怀的经历，它不仅给予了我很多珍贵的记忆，还让我在成长的道路上收获了很多。刚进入初中的我对军训一无所知，只是抱着一颗紧张的心情前往。然而，随着军训的开展，我逐渐意识到军训不仅仅是锻炼身体机会，更是一次成长的契机。通过团队合作、自律自强等各种训练和活动，我不仅锻炼了体魄，也培养了坚强的意志力和顽强的毅力。这些宝贵的品质，将伴随我成长，并引领我走向未来的道路。

第二段：勇于迎接挑战，战胜困难

军训期间，我体验到了很多困难和挑战，但是通过坚持和努力，我成功地战胜了它们。初始的时候，面对太阳底下的炎热和长时间的锻炼，我感到异常疲倦，甚至产生了放弃的念头。然而，师长的言语鼓励和同学们之间的互相支持，让我

坚持下来，并最终成功完成了整个军训过程。这段经历让我明白到，只有勇敢面对困难，勇往直前，才能战胜它们，迎接更大的挑战。

第三段：团队合作，凝聚力量

军训是一个团队合作的过程，每个人都有不同的责任和任务。通过每次队列训练和集体活动，我深刻认识到了团队合作的重要性。只有每个人都能紧密配合，听从指挥，才能完成任务。当我站在队列中，看到每一个同学都像一个零件般的无懈可击时，我深感自豪，也被鼓舞，激发出了更多行动的力量。我们共同克服了困难，取得了成功，因为我们团结合作，我们凝聚了力量。

第四段：军训让我更加自信与坚持

在军训过程中，我需要跨越自己的舒适区，去尝试一些平时从未尝试过的事情。例如，攀登高墙、穿越高空钢丝等项目，这些都需要勇气和毅力。通过不断克服自己的恐惧和犹豫，我逐渐培养了自信心。每一次克服困难，我都会对自己产生更多的信心，相信自己可以做到任何事情。同时，军训也让我体会到了坚持的力量。无论在多么困难的时刻，只要我坚持下来，我就会收获成功。这种坚持不仅仅在军训中有效，在日常生活中同样适用。

第五段：军训带给我的改变与成长

军训让我成长了许多，无论是身体力量还是心理素质。通过锻炼，我变得更加健康、强壮和有活力。同时，我也学会了沟通与合作，站在团队中的位置，不再只关注自己利益，而是更能考虑整体利益。军训还培养了我坚韧不拔、不畏困难的品质，这些品质将伴随我一生，指引我迈向更高的目标。

总结：通过军训，我不仅仅学会了如何挑战困难、坚持下去，

还感受到了团队合作带来的力量。军训让我变得更加自信勇敢，并且成为一个更加坚韧的人。我会永远铭记这段军训经历，它将伴随我走过初中生活的每一步，也将成为我人生道路上的宝贵财富。

初中生军训心得体会篇五

初中生活是每个青少年成长过程中的重要一部分，而军训是初中生活中不可或缺的一环。回想起自己的初中生活军训，我的心情颇为复杂。虽然在当时，军训带给我了很多困扰和痛苦，但是在回想起来，却发现其中蕴含着许多宝贵的经验与教训。

第二段：困扰与挑战

初中军训对于一个刚刚进入初中的学生来说是充满了困扰和挑战的。起初，我们需要放弃暑假的休闲时光，统一的军装和严格的规定让我无法自由地活动和表达自己。繁重的晨练、操练和立正站队更是让我感到疲惫和压抑。为了适应军训生活，我也不得不面对自己的不足和不适应，努力迎接各种挑战。

第三段：收获与锻炼

尽管初中军训生活艰辛，但我也从中收获了很多。首先，军训锻炼了我的意志力和毅力，让我变得更加坚强和顽强。每天面对严格的训练安排，我不得不调整自己的思维并且积极应对。其次，军训让我学会了团队合作和相互帮助。在队列队形和操练过程中，我深刻体会到了“一个人的力量是有限的，只有团队协作才能取得更好的效果”的道理。此外，军训还锻炼了我的自律能力和责任感，我不仅要按时出勤，还要按规定完成各项任务。

第四段：培养自信心

初中军训使我在许多方面都得到了提升，尤其是在自信心的建立上。通过军训，我学会了正确的站姿和步伐，我的形象和气质得到了明显的提升。此外，在表演方面，军训也给我锻炼和展示自己的机会。在军训期间，我还有机会担任队列的组织者和领导者，这些经历让我更加自信，相信自己可以在一群人面前发挥更好的作用。

第五段：感恩与回忆

初中玫瑰军训，我不仅仅是在此期间获得了硬实力的提升，还和我的同学们建立了深厚的情谊。我们在军训中共同经历了困难和挑战，在彼此的支持下走过了高中的第一步。回想起这段军训生活，我不禁感恩自己的选择，感恩那些让我成长的艰辛和努力。这段军训生活将永远留在我的记忆中，成为我成长的里程碑。

总结：通过初中军训，我的成长与进步都离不开这段经历的贡献。尽管当时感到痛苦和困扰，但回想起来，这段经历无疑是我青春岁月中最宝贵和难忘的一部分。初中军训让我在困扰和挑战中成长，在收获和锻炼中变得更加优秀和自信。整个过程使我懂得了坚持和付出的重要性，为我的高中生活奠定了坚实的基础。

初中生军训心得体会篇六

也许这次军训会让许多人不适应，他们在家里小皇帝、小公主，但是到了部队，他们和我们一样都是普通人，他们必须学会自己洗衣服，自己做小值打饭，虽然对他们来说这样的生活很痛苦，但是只有让他们去锻炼，才能让他们逐渐养成独立的习惯！

所谓军训，就是军事化的训练，让你体会在部队是怎样生活的，怎样让自己独立。我也明白了为什么学校每年都让学生去军训，就是为了让让他们去体验生活、感受生活、独立生活。

在军训时，我们虽然辛苦，但是我们却过得很充实。我们每天5点多起床，洗漱完打扫完之后，我们便跑去集合开始训练。在这里，时间观念是很强的，什么都要准时，一旦集合你迟到了，就会挨骂甚至有时会受惩罚、我们做什么事情都充满紧迫感，你稍不留神，就会错过的，我们都怕挨骂，所以时刻注意着教官的哨音，有时为了不迟到，都会提早下来等，一旦时间紧张了，做事情就会快乐，做的事情也就多了，自然也就觉得很充实了。

我们的教官有时也跟我们开玩笑，也讲他过去的事情，这让军训增添了一点乐趣，大家都爱听他们的故事，因为从他们的故事中不仅能找到乐趣还能懂得许多的道理。

每一次军训都有不同的感受，这次的感受尤为深。我们在这里受到严格的训练，每天在太阳下站上个六七个小时，这也是在锻炼我们的意志吧。意志不强，就不能坚持住，在生活中，很多事情都得靠自己的意志去坚持，所以多参加这种活动也会对我们挺有帮助的。

其实，军训也是在提高同学们的集体凝聚力。在军训中，如果你对集体不重视，那么你的班集体就会比别人的集体训练得差。所以，我们不能弃集体于不顾，应该更加团结，让别班对我们刮目相看。

当然，军训也带给我们许多不快。就是吃饭时不能讲话，如果在排队吃饭时讲话，就会被骂，严重的就会被罚，就像上次我们在排队集合，准备吃饭时，许多人都在讲话，结果全部人被罚跑三圈。

总之，军训让我学到许多。

初中生军训心得体会篇七

军训是每个初中生都要经历的一段特殊时期，它不仅是为了

增强身体素质，更是为了培养我们团结协作的精神和坚毅不拔的性格。在这段时间里，我收获良多，也学到了许多宝贵的心得与体会。

首先，军训锻炼了我的毅力和耐力。军训期间，我们被要求每天早晨五点就起床，到操场上列队，然后进行晨跑和操练，这让我深刻体会到了规律生活的重要性。早上的晨跑是在生猛的长鸣声中进行，团队整齐有序地奔跑，每一次呼吸都和队友们齐中，让我感受到了集体的力量。而在操练的过程中，难度逐渐加大，不断地回头检查、调整动作，虽然肌肉酸痛，但我始终坚持下来。通过军训，我加强了意志，提高了毅力和耐力，使自己变得更加顽强和坚强。

其次，军训培养了我的团队意识和合作精神。在集体操练时，我们需要一丝不苟地按照教官的指示进行动作，这要求我和队友们默契地配合，保持队伍的整齐和一致。无论是一字长蛇行还是快速穿插，只有大家互相配合，才能完成动作和列队。而在集体活动中，我们需要相互协作，分工合作，去完成各种任务，确保任务圆满完成。通过与队友们紧密的配合，我深刻体会到了团结协作的力量，明白了一个人的力量是有限的，只有团队的力量才是无限的。

再次，军训促使我独立自主，培养了我的自理能力。在军训期间，我们要自己负责生活事务，如洗衣、整理被褥、打扫卫生等。我意识到，只有将自己的生活安排得井井有条，才能更好地投入到训练中去。除了生活事务，我还要学会自主选择合适的运动装备，合理安排时间，以提高训练的效果。通过这段时间的自我管理，我学会了自律和自控，增强了自己的独立性和自理能力。

最后，军训让我增强了对国家和社会的热爱。在军队教官的教导下，我深刻了解到军人为国家和人民做出的牺牲和奉献。每天早晨升旗仪式的时刻，我内心产生了强烈的爱国情感，倍加珍惜和保护自己身上的军装。在训练结束的时候，我们

还要向军旗行军礼，表达我们对国家的热爱和敬意。通过军训，我深切感受到了国家的强大、军队的伟大和军人的崇高，更加坚定了我为国家和人民做贡献的决心。

综上所述，军训给予初中生许多宝贵的心得和体会。通过锻炼耐力和毅力、培养团队意识和合作精神、提高自理能力和独立性、增强爱国情感，我们从军训中汲取到了成长的力量和前行的信心。军训不仅仅是锻炼身体，更是为我们的成长和发展提供了重要的机会和舞台。初中生们，让我们把这段宝贵的经历化作前进的动力，将军训的收获和精神延续到今后的学习和生活中！

初中生军训心得体会篇八

还记得清晨那阵阵鸭叫、深夜嘶吼般的广播歌声、丰盛的午饭、泔水缸中的剩菜、阳光下教官洁白的牙齿、还有离别时他无奈的凶狠，一切都那么单纯而又难以忘怀。

时间总是过的那么快，现在已是该走的时候了。

我确实不想回去，虽然外面千变万化的世界和这里相比，也许有太多的事与愿违的无奈，但我们无时无刻都在舒适环境中无病呻吟、故作颓废并以此为荣。在这物欲横流的大城市，我们享有这种所谓应得的自我放纵的权利。我们崇洋媚外，虚度光阴。

可是在这里，一切都改变了。

在这里必须天没亮就起床开始紧张的训练，训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看

似简单的站立动作原来那么的累人；在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩膀就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

长达八天的军训，让我明白了一些人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉。

初中生军训心得体会篇九

告别了小学时光，现在我要上中学了，听说要军训，我既期待又有些害怕。

军训这几天，我们都过的很开心。我开始爱上了中学时光，觉得中学一定比小学有趣的多。

军训的第一天，我本以为一定特别辛苦特别累。一天过去了，我却觉得军训特别好玩和有趣。我们第一天的教官姓孔，我们都叫他孔教官，孔教官对我们很体贴。

第二天，我们又换了新教官，她是一位女教官。刚开始的时候，我们都以为她跟昨天的孔教官一样并不严，可是后来我们发现他跟孔教官可大不一样，我们这位女教官十分严厉，相处下来，我们发现她严肃中带着温柔。下午，总教官教我们杯子舞，总教官首先让我们看他做一遍，看的我们眼花缭乱，我们都以为这么难我们肯定学不会，可是总教官耐心的教我们，我们用心的练习，不到一个下午的时间，我们居然都练会了，心里别提有多高兴了。

第三天，总教官继续教七年级6个班做杯子舞游戏，他让我们围成两个大大的圆环，我心里想，这可怎么传啊？只听教官说：里面的传里面的，外面的传外面的。我恍然大悟，原来是这样啊！这一天的练习，我们做得越来越熟练，我特别激动，居然忘记了累。

时间过得真快啊，几天的军训感觉还没开始就要结束了。这几天的军训让我明白了：团队是最强大的，一定要有集体意识和团队意识。我还想说：我开始爱上中学啦！