

# 初一军训心得体会免费(通用8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 初一军训心得体会免费篇一

初一学习军训，对于每一个学生来说都是一次锻炼。通过军训，我们可以体验到军人的生活，提高自己的纪律性和意志力。在这段时间里，我学到了很多的东西，这篇文章就是对我学到的心得体会的总结。

### 第二段：训练中的困难

军训是一项高负荷的训练，一旦放弃或松懈就会失去训练的效果。在训练过程中，我遭遇了多次的疲劳和身体的痛苦。有时候我的双手、腰部会因为站立姿势时间过长而感到酸痛，但这都是小问题。

除了身体的疲劳，精神上的疲劳也是一项需要面对的挑战。每天早上起床，第一道任务便是统一集合。一些同学需要远道而来，在时间上也需要早很多起床。当所有人都有些昏昏欲睡的时候，训练内容变得更加复杂多样，难度也大了许多，我们必须时刻保持警觉和决心。

### 第三段：备战军训的准备

在军训之前，我们就应该准备好体力和精神，以迎接全新的体验。体力是重中之重，对于这点我们需要提前进行打底和训练。这样才能在未来几天的训练中承受大量的身体负荷。

精神准备也同样重要。要不断的提醒自己要保持警觉和积极

心态。在军训期间，争取保持一份放松、开朗的情绪，能更好的享受军训的过程和收获。

#### 第四段：军训的价值和成果

通过军训，我们可以学到很多军人的优良品质，包括纪律性、意志力、荣誉感、团结协作等。在这段时间里，我体会到了军人要付出的辛苦和困难。他们为了生命、安全和祖国的安定而坚守岗位，尽职尽责。

军训也增强了我的自信心。通过训练，体验并尝试了很多我平时不敢尝试的事情。每完成一次训练任务，就会对自己的能力和自信心有更好的认识。

#### 第五段：结论

在我看来，军训不仅锻炼了我们的身体，更是锻炼我们的意志力和心理素质。人生中，有很多时候会遭遇挫折与磨难，正是通过这样的训练，让我在未来面对困难时勇敢面对和坚持下去。这次军训，让我更深层次地认识了自己，也让我更加珍惜这一次机会的重要性。

## 初一军训心得体会免费篇二

“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”，刚经过军训的我们对这句话深信不疑。而这军训的滋味也只有当“兵”的我们才深有体味。这短短的三天军训也给我留下了许多美好的回忆痛苦并快乐着……。

军训的第一天，我们全校二十个班，一千二百多人听着老师的教导齐刷刷的站在了操场上，等待着学校为我们分配教官。期间，同学们窃窃私语着，内容大致就是对教官的一些期望。

就在我们纷纷猜想时，教官已经分配完毕。只见我们班的教

官一路小跑过来，这时我才仔细地打量起来他。又高又瘦，虽没想象中的那么帅，但也可称其为帅哥了。

就在大家交头接耳时，教官洪亮的声音响了起来：“全体立正！”洪亮的声音把大家吓了一跳。教官又说道：“我对你们有三条要求：一是服从，二是完全服从，三是绝对服从”。

服从命令是当兵的天职。这有什么难，不就一切行动听指挥嘛！

教官的声音再次响起：“立正，现在开始站军姿。抬头，挺胸，收腹，两腿挺直，两脚并拢靠齐，两脚尖分开成60度角，两肩稍向后弯曲，大拇指放在食指第二关节，中指放在身体左右两侧的裤线上，身体略微前倾。以这样的姿势站一个小时。”什么！一个点！我不禁有点感觉背后凉风直冒……在烈日下，我们一动不动地站着，汗水不断地从我们的头上滚落下来，浸湿了我们的衣服。时间在一分一秒的走，我们坚持着，这时，有的同学有些头晕了。幸好教官不那么严厉，我们只站了短短的半个小时，教官就让我们原地休息了，休息了15分钟，又接着练站立。一上午下来，同学们的身体个个像散了架子似的。三天训练下来，同学们个个都晒黑了，有的同学脚磨出了水泡，那些看似简单的动作，因一个或几个不齐，练了一遍又一遍，更别谈那些有点难度的了。于是，鼻子一酸，我们便哀声叹气地说道：我们好苦呀！但是同学们都咬着牙坚持了下来……

虽然我们在军训中有苦有累，教官也喊哑了嗓子，但从中我们也体味到很多美好的味道。教官虽严，但却总为我们着想，休息处永远是最阴凉的。“合理是锻炼，不合理的是磨练”，在锻炼和磨练中，也正如“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”般，在最后的军训会操中，我们班得了个最佳组织奖。也在最后太阳和雨的洗礼下，我们的心情也如品茶般，体味到了苦味甜来的美好。

如白驹过隙，时光荏苒，不留下什么痕迹。当某年某月的某一天，离开母校时。当我们重新回忆起军训的这段时光的时候，相信我们会珍惜这些回忆。因为这是入学时的第一幅“集体生活”的精彩画卷。这个过程中的所有泪水、汗水，所有的笑容都将成为陪伴我们成长的一份值得珍藏的画卷。

“健我体魄，强我素质，塑我人格”，我们感受到了。

“骄阳无惧，青春无悔，追求卓越，共创辉煌”，我想我们又该向着美好的明天出发了！

## 初一军训心得体会免费篇三

### 第一段：简介军训的意义

初一的新生们在开学不久便迎来了一年一度的军训。军训对于每个学生来说都是一次难忘的经历，它不仅让我们理解了军事的基本常识，而且锻炼了我们的意志力、毅力以及纪律性。

### 第二段：体验军训对人生的影响

在军训中，我们切身体验到了纪律严明、团队协作的重要性。一直以来，我们在生活中都是被家长和老师一步一步引领前进的，但在军训中，我们自己得扛起起责任来了。我们必须遵守规则，服从命令，才能和同伴们一起完成每一个任务。这种对集体的责任感不仅可以让我们在军训中表现更加出色，也会影响到我们今后的人生。

### 第三段：通过团队协作更好地提升自己

在军训的过程中，我们必须和团队紧密协作，互相扶持，才能完成任务。当我们在团队中感觉到协作精神和集体力量的作用时，也就懂得了单枪匹马不是万能的，和团队协作，才

能发挥出个人潜力的深刻道理。这时，我们会发现，自己的思维和眼界逐渐得到提高，自己也变得更加自信。

#### 第四段：军训对于心智的锻炼

军训还在我们的成长过程中扮演着重要的角色，这是因为这个时期的孩子们处于身体和思维非常敏感的状态，一些经验和知识在此阶段施加进来，将对其整个人生产生重大的影响。在军训的过程中，学生们需要经历生活在严格的环境之中，保持自身稳定性的心理过程。这种过程既可以让学生在吃苦之后会产生毅力，还可以构建出高度纪律化的思维体系，从而面对更加严峻的挑战。

#### 第五段：总结

军训虽然考虑辛苦，但在此过程中，孩子们锻炼了自己的意志力、毅力以及体力，在团队协作作战，理解了纪律和条理的重要性。通过这次军训，我们不仅增长了知识，还发扬了健康的体魄和进取的心态。总之，只要我们认真钻研，紧密团队协作，去学习军事技能，那我们一定会在接下来的人生道路上更加得心应手！

## 初一军训心得体会免费篇四

#### 第一段：引言（200字）

初一的军训终于结束了，这为我们这群新生带来了许多回忆和体验。经历了这次严格而充实的军训，我们深刻体会到了为人处世的道理、如何做一个好的学生和一个对社会有用的人。在这篇文章中，我将分享我的学习心得体会，希望对大家有所帮助。

#### 第二段：军训让我们更自律（250字）

在军训期间，我们每天都要早起准备，在规定时间内完成任务，并遵守军队的纪律。这种紧张的生活让我们认识到自律的重要性。我们明白了时间的珍贵，学会了按时完成任务，遵守规则和纪律。这种训练不仅让我们更好地适应学校和社会生活，还使我们成为更好的人。

### 第三段：军训让我们更团结（250字）

在军训期间，我们一起训练、一起吃饭、一起生活。在漫长而辛苦的过程中，我们经历了许多挑战和困难，但我们没有放弃，相反，我们变得更加团结。在军训中，我们互相扶持、互相鼓励，一起参加活动、一起完成任务，这让我们深刻体会到了团结的力量。这种感觉不仅让我们更好地理解了合作的含义，还让我们更好地融入到这个大家庭中。

### 第四段：军训让我们更勇敢（250字）

在训练期间，我们进行了很多挑战自我和锻炼勇气的活动，如绳索周旋、士兵突击等。这些活动对大家来说都是一次变革，它们不仅是一种身体上的挑战，更是一种挑战我们内心的勇气。在这之后，我们可以感到自己变得更强、更有信心。这种意识和勇气不仅可以让我们勇敢前行，还可以让我们更好地面对学校和社会生活中的挑战。

### 第五段：总结（250字）

军训是一次很好的训练和培养的机会，除了让我们更自律、更团结、更勇敢外，还让我们体验到了社会和生活不同角度。我们应该感谢这次军训，它让我们成为了更好的人，也为我们未来的学习和成长打下了坚实的基础。我们应该记住军训中学到的一切，将其融入到学习和生活中，为自己和社会做出更多的贡献。

## 初一军训心得体会免费篇五

军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量，心得体会曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而奋斗终生。

军训不仅仅是对每人身体的考验，更多的是对意志的磨练，军训很艰苦也很累，但同时也是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。在军训中。有哭咸的汗水，也有飘扬的歌声、欢乐的笑声。

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯粹是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，大学的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

### 初一军训心得体会14

今天是我参加军训的第二天，在这两天的训练中，我深有感触，今天就来分享给大家。

在今天的训练中，让我印象最深的事情是下午的训练内容：大家边拍同伴边喊，团队有你更精彩！相信通过名字大家就能知道，这次训练的目的在于集体的团结配合和集体荣誉感。

在第一次训练中，我们显然没有配合好，也没有发挥出自身的实力，在班旗被收的情况下，队长用100个俯卧撑换回了班旗。在第二次训练中，大家团结一致，展现了良好的状态，在正式比赛中，凭着集体努力，成功达标，取得了优异的成绩。

这两天训练中，很多人都流下了血和泪，也有人不服气教官的管教，而我想的是，我们累，教官也累，每次教官都提起嗓子大声说话，就是为了让我们的更清楚，让我们更有精气神，我们在这次军训中，我们都获得了成长，也锻炼了自己。我们从小都在优越的环境中长大，没有吃过苦，只有进行了这样的锻炼，才能够锻炼我们坚韧不拔的精神，才能在今后的学习生活中战胜困难，取得优异的成绩！

## 初一军训心得体会免费篇六

转眼间，5天的军训就结束了。在这5天的军训中，我体会到什么是军人，什么是军人的生活，什么是军人的作风。

教官就像钢铁一样，我们就像豆腐一样。

在训练中，酸、甜、苦、辣的味道都齐全。

军训休息的时间，我们的心情就像蛋糕的夹心那么甜。

“起立——”教官“可恶”的口令又响了，又要进行“地狱”式的训练了。烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我就像吃了辣椒一样，浑身发热。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，特别难受。

一天中午，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？我想到孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，因为我连基础都没做到，还没有资格谈放弃。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第5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。

## 初一军训心得体会免费篇七

近日，我们初一年级开展了为期三天的军训活动，这是我们中学生活的一个重要部分。在这三天里，我感受到了军事训练的严肃和团队合作的重要性，也体验到了军人的艰辛与荣耀。下面我将从身心锻炼、纪律意识、团队合作、坚韧毅力和自我管理等方面，谈谈对这次军训的心得体会。

首先，军训活动对于我们的身心锻炼起到了非常积极的作用。在晨练时，我们根据教官的要求进行有氧运动和拉伸，使我们的身体得到了很好的锻炼。长时间的站军姿、走军列、爬绳墙等训练，不仅让我们的体力得到了提升，而且增强了我们的毅力和忍耐力。这样的训练，虽然身体很累，但我却感到很充实，也更加体会到了健康生活的重要性。

其次，军训活动让我们养成了严格的纪律意识。在军训过程中，我们要按照规定好的时间到达训练场地，严于律己，严守规矩。每天的晨练、军列、操练都有固定的时间和步骤，不允许有一丝一毫的懈怠。这让我深刻认识到纪律在生活中的重要性，明白了只有遵守纪律，才能更好地发挥个人的价值。

再次，军训活动中的团队合作对我们的影响也是巨大的。在进行各项训练时，我们需要严格遵守教官的指令，配合完成各项训练任务。当我们小组进行战术演练时，每个人的配合默契和团队意识尤为重要。这让我更加深入地理解了团队合作的重要性，在集体中发挥个人的最大潜力。

其次，军训中的艰辛让我更加坚韧，具备了不屈不挠的毅力。在三天的训练中，每一项任务的完成都需要我们付出艰苦的努力。有时当我们感到筋疲力尽的时候，我们要告诉自己不可以放弃，要坚持到底。只有这样，我们才能真正地体验到胜利的喜悦。这次军训让我学会了面对困难不退缩，勇往直前，这对我今后的成长将会有很大的帮助。

最后，军训活动使我更加懂得了自我管理的重要性。没有教官的监督，我们需要自律，按时起床、整理寝室、完成任务等等。这让我感受到了自我管理是一种必不可少的能力，只有自律自省，我们才能更好地控制自己的行为和思维。

综上所述，初一三天军训使我受益匪浅。通过这三天的训练，我不仅感受到了军事训练的严肃和团队合作的重要性，而且

也意识到了身心锻炼的重要性。在今后的学习和生活中，我将继续发扬这次军训中学到的精神品质，努力提升自己，为实现自己的理想贡献自己的力量。

## 初一军训心得体会免费篇八

第一天，我迈进军训场，心中充满了憧憬和期待。在教官的引领下，我们进行着整齐划一的晨训。初次接触长时间的体育锻炼，我感到有些吃力，但也体会到了团队的力量。每一次的步伐都是为着一个共同的目标，虽然辛苦，但也感到自豪。

第二天，教官讲解了军营文化和纪律，我们了解到军人应具备的优秀品质和行为准则。这些内容深深触动了我，使我对军人的职责和担当有了更加清晰的认识。没有纪律的军队就像是一盘散沙，而纪律的力量能让我们团结一心，共同面对任何困难。

第三天，是体能测试的日子。在教官的带领下，我和同伴们一起完成了一系列的训练项目，如仰卧起坐、立定跳远以及长跑。这个过程十分艰辛，但是我并不感到疲惫，反而充满了满足感。军训让我更加了解到身体素质的重要性，也培养了我的毅力和坚持的精神。

在这三天的军训过程中，我学到了很多知识和技能，但最重要的是磨砺了我坚强的意志和团队合作的能力。这次军训让我明白，每一个人都是一个整体的部分，只有大家都做好自己的份内工作，才能最终达到胜利的彼岸。

通过军训，我明白了团队意识的重要性。在军训期间，我们时刻都要按照教官的指示集合，排成整齐划一的队形。这让我体会到了团结和协作的力量。在队伍中，每一个人都有自己的位置和任务，只有大家同心协力，相互配合，才能形成整体的力量。而一个人的力量是有限的，只有团队的力量才

是无穷的。团队合作的经历让我懂得，任何困难和挑战都能够被战胜，只要大家同心协力。

军训期间，我也体会到了坚持不懈的力量。在训练中，我们需要进行长时间的体能训练，有时感到十分疲惫，但是我们都坚守着，不放弃。在这个过程中，我懂得了坚持不懈的重要性。有时候，人们并不是因为天赋的原因成功，而是因为他们有坚强的毅力和对目标的执着追求。每一次的坚持都是一次积累，任何付出都不会白费。

在这次军训中，我还明白了困难并不可怕，关键在于如何面对和克服。刚开始的时候，我觉得一切都很困难，有时候甚至觉得自己无法坚持下去。但是随着时间的推移，我逐渐明白了困难只是暂时的，只要我们勇敢面对，坚定信心，就一定能够克服困难。过去的困难已经成为我人生中宝贵的财富，让我更加坚强。

通过这三天的军训，我学到了很多知识和技能，更重要的是汲取了许多宝贵的人生经验。我意识到团队意识、坚持不懈和勇于面对困难的重要性，这将对我今后的成长产生深远的影响。我相信，只要我拥有这些品质，在未来的生活中，无论面对何种困难，我都能够勇往直前，取得成功。