

# 最新军训心得体会及感悟初一(实用10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 军训心得体会及感悟初一篇一

还记得……

五天前，我们满怀憧憬与希望，满载目标与方向来到军训场地，陌生的环境，陌生的教官，一切都是那样的陌生，穿上军衣，戴上军帽，一种莫名的惊喜与感动不禁涌上心头，烈日下的我们已不再是往日的初中生了，现在觉得自己是一个严肃的军人，神采奕奕的我们有一种很强的自豪感，这也许就是军人的魅力吧！

五天中，我们训练有速，我终于体会到了军人的格言——流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的含义了。每天，我们严格训练，训练十分紧张，但在这紧张的同时，教官还不忘给我们“露”一手，向左转向右转搞得我们眼冒金星，晕头转向；摆臂搞得我们的手又酸又麻；站军姿搞得我们“呆若木鸡”，一动也不敢动……但我们坚持一个原则“听从指挥，服从命令”只有压迫才有动力，只有动力才会有精神，只有精神才能体现一个军人的风貌！在这期间，我们吃苦耐劳，遵规守纪，团结友爱，互相帮助，共同努力……凭借着一种团体精神，一种爱国情怀，一种人民军队的光荣传统。室外训练是小事，内务整理是大事，每天面对“豆腐干”，我只得唉声叹气，教官要求我们被子要叠得四四方方，有棱有角，而我们却都成了他的俘虏，没办法，只好整天请教请教再请教，练习练习再练习，终于它被我们管得服服帖帖，虽不能说是

十全十美，但对我们而言，已是完美无缺了。

五天后，我们又乘上了返校车，然而想家的感觉却置之度外，相反一种依依不舍的留恋之情却油然而生。别了，陪伴了我五天的热土；别了，陪伴了我五天的教官；别了……但是军人的精神会永远留在我心中“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，我耳边又响起了一首经典老歌“我是一个兵，来自老百姓，打败了日本侵略者消灭了将匪军……”

品味军训是一种乐趣，我将把这乐趣深深埋藏……

军训给了我更多的感悟，感谢学校和老师给了我初中学习的第一课！

## 军训心得体会及感悟初一篇二

“三月三，踏青去，一堆人儿笑哈哈……”，这首歌曲熟悉吗？对于我们大学生来说，三月三的快乐已经被军训所取代。军训是大学生生活中的一道特别的风景线，每年的秋季和春季我们都会经历一次。那么，为什么要进行军训呢？军训是为了提高我们的军事素质，强化我们的纪律意识，营造集体荣誉感和团队合作精神。过程中的痛苦和艰辛，将会成为我们人生中宝贵的财富。

### 第二段：总结军训中的收获

军训是一次磨练意志的过程。在练习队列时，我发现自己的意志力比较薄弱。这时，我告诉自己必须坚持到最后，哪怕再累再辛苦也要坚持下去。于是我拼尽全力，一直保持队列，直到排最后一个。这时我感到特别兴奋，因为我坚持住了。通过军训，我还发现自己的体能和耐力都得到了锻炼和提高。通过长时间的体能训练，我对自己的体能有了新的认识，也找到了提升体能的方法。

### 第三段：讲述遇到的挑战和克服方法

我们曾经在军训中遇到了很多的困难和挑战。其中最困难的就是在大太阳下练习军姿。每天下午的训练都是最艰苦的，大家都气喘吁吁，满头大汗，但训练还在继续。我们每个人都知道如果中途放弃，队列就会破碎，训练就会失败。如何克服这些困难呢？有两个方法，一是做好充足的心理准备，事先就知道军训会有这样的情况，二是坚持下去，不要半途而废。

### 第四段：谈论学会的纪律和团队合作精神

军训中最重要的精神就是纪律和团队合作。军训让我们明白一个人的力量是有限的，只有团结协作才能获得胜利。在队伍中，每个人都有自己的职责和角色，我们都要合作协调，达到一致的目标，才能让整个队伍变得更强大。学会了这些精神，我们不仅在军训中有所收获，在今后的生活和工作中也会受益于此。

### 第五段：总结

通过这次军训，我们不仅锻炼了体能，更重要的是锻炼了意志力和团队合作精神。在以后的人生中，我们也会遇到很多类似的挑战和困难，这时我们就能从军训中学到的精神中汲取力量，更加坚定自己的信心，迎接未来的挑战。

## 军训心得体会及感悟初一篇三

随着新学期的到来，不少大学里的新生们开始了他们的军训生涯。军训不仅是一种身体锻炼，更是一种心理的磨练。对于我来说，这次军训的经历让我深刻感悟到了很多道理，并且也让我更加坚定了自己的信念。

### 第二段：身体上的锻炼

在军训的过程中，我们强大的军官们带领着我们进行了各种各样的体能训练。站军姿、跑步、仰卧起坐等等，这些训练不仅让我们的身体得到锻炼，更让我们在身体上变得更加强健。对于我这样一个不善于运动的人来讲，经过这几个星期的锻炼，我的身体素质有了很大的提升。

### 第三段：意志上的坚强

在整个军训期间，我认为最重要的不是身体，而是意志的锻炼。在这个环境中，每个人都要忍受着体能上的疲劳和心理上的压力。我们必须时刻保持警惕与集中，严格遵守军纪，并且保证每一项任务都要做到最好。这个过程是考验我们耐力、意志和毅力的最好时机。尽管困难重重，我们也要坚持下去，这样才能让自己的意志变得更加坚强。

### 第四段：感恩心态的重要性

在军训时，我对我的家庭、老师和同学们产生了更为真挚的感恩之情。我知道，我所能享有的幸福生活是因为他们付出了无数的努力和汗水。他们为我提供了许多机会，让我能够追求自己的梦想。在这个过程中，我也学到了感恩的重要性。

### 第五段：对未来的展望

在今后的日子里，我会把这些锻炼带给我的经验和教训都融入到生活中，不断提高自己的能力。我也会时刻审视自己的表现，反思自己的不足，并努力弥补。我坚信，在这个过程中，我一定能够成为更好的自己。

### 结尾：

总之，军训虽然不是一件轻松的事情，但它的锻炼是非常宝贵的。不仅可以锻炼我们的身体，更可以让我们更加懂得珍惜生命，感恩他人。我相信，这段经历一定会是我未来人生

道路上的一笔珍贵的财富。

## 军训心得体会及感悟初一篇四

作为一名大二学生，今年我经历了人生中的第一次军训。这两周的军训让我有了很多收获，不仅锻炼了我的身体，还提高了我的纪律意识和团队合作能力。下面我将就自己在军训期间的心得体会进行分享。

### 第一段：初入军训的紧张与不适应

初入军训时，我感到很紧张和不适应。之前没有接受过严格训练的我，不习惯整天的站军姿、跑步和做俯卧撑。在最开始的时候，我感觉到自己的身体是如此的疲惫，连一分钟的休息都带来不了实质上的缓解。更为重要的是，这样单调乏味的训练让我觉得学习生活似乎被暂时搁置了，因此极度不适应于当下的现实状态。但是经过老师和教官及时的调整和指导，使我逐渐学会了适应，开始体会到在行动中的快乐和成就感。

### 第二段：紧凑有序的训练与思考

军训周期内一天的时间虽然很紧凑，但每个细节都严格有序。从早晨的军队操、跑步到下午的武器和装备保养，蹲立跳、趴爬姿势训练，再到晚上的班组训练和晚自修，都让我快速入门了一些基础的军事技能。在训练中，我开始反思在学习和生活中的问题，为此我沉淀了大量思考，变得更为成熟稳重。

### 第三段：提高自我管理和纪律性

通过军训的种种训练，我体会到自律和纪律性的重要性。班组里每个人的行为都要受到机关周密的监督，如果违反规定，将受到惩罚。每天的日程安排很紧凑，所以我必须提前规划

好时间，并严格按照计划执行。如果迟到或者没能完成指定任务，都会受到教官的批评。通过思考、总结和反馈后，我发现这种管理方式可以养成一个人良好的习惯，不仅能在军训时期受到维护，也可以在日后的学习和生活中带来长期的好处。

#### 第四段：团队合作与信任

军训更多地是一场团队的训练，需要依靠彼此的互助和信任。在一次团队训练中，我会被分到不同的小组，一起做一些任务。在某一次团队训练中，每个人的任务都不同，我们需要协作合理分配各个任务。在这过程中，我和其他队员之间逐渐建立起彼此的信任，并更好地理解集体行动和共同作战的意义。如果每个队员都为了私利而争夺资源，团队机构将会瘫痪，任务也不会顺利完成。通过与队员互相交流和互相鼓励，我对团队精神和团队合作的重要性有了更为深刻的认识。

#### 第五段：体会到军人的精神品质

在整个军训期间，我有机会深刻地感受到军人的精神品质。教官都很严格，但对我们的付出也格外努力。他们在训练时会不顾个人的安危，为学员退留“余地”，在日常教学中也会耐心教导，对学员进行了精心的辅导，并传授了很多军人精神。毫不夸张地说，通过这样的训练，我对军人的职业、责任和荣誉有了不一样的理解，达到了身体和精神的双重训练。

总之，这次军训让我收获颇丰。通过这两周的训练，我收获了很多体力和精力，更重要的是提高了自己的纪律性和团队精神。希望这种训练模式能够继续推行下去，让更多的青年人从中受益。

## 军训心得体会及感悟初一篇五

两周的军训的日子，让我内心一种潜藏在心中已久的感受油然而生。

不能否认的是，军训是辛苦的，基本上是超过了自己的预期，军训的过程中也着实发生了些自己没预料到的事情，甚至有放弃的念头，但好在这一切我都坚持了过来。

在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。

教练常跟我们说的一句话，也可以说是一句口头禅，当然也可以说是一句训练的口号“苦不苦想象长征二万五，累不累问问革命老前辈”，现在想来依然如声在耳，因为印象实在是太过深刻了。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

初一军训心得体会600字(二)

## 军训心得体会及感悟初一篇六

今天，当我得知明天要去军训时，我的心情很不安，我很期待。希望时间快点过去，但是又怕军训太苦，心里一直矛盾。

到了那里，谜团解开了，军训的内容也不多。但每个细节都需要精准。随着一声响亮的哨声划破天空，学生们迅速站起来排队。教官很严格。如果一个动作没有做好，他会一直练习，直到合格。其实教官也很替我们难过。班里有一个同学脸色不好，教官马上让他休息。

军训生活真的很苦。在烈日下，我们向前踢腿，排队。训练的时候我们大声的喊，让我们连滚带爬。但我们有时会犯一点小错误。教官对女生很好。当他们犯错误时，他们批评和教育他们。男生犯错的时候，要品尝导师独有的秘密。一共108招。你对男生用五招，他们就死定了。夸大其词。

我印象最深的两个招数是：一个是让犯错的男生拿着兔子在全班跳来跳去，一个是让我们班的黄福军双手双脚抱着扑克牌，嘴里叼着。别提有多好笑了。疲惫的早晨过后，很难吃午饭。但是在食堂，教官不让我们有半点懈怠。晚饭后，我们尽快跑出了餐厅。最后，我可以休息一下，打个盹。下午教官教了几个新动作，和上午的要求一样。

教官让我们站在太阳下，以最好的站姿迎接这些人。经过了一个下午的训练终于到了晚上可以休息了。不知道是怕睡过头，还是太兴奋了大家几乎一个晚上没有睡觉。

到了第二天早上教官让我们把昨天学的歌曲《团结就是力量》复习了几遍。吃完早饭，我们就要走了。我们要走时，我们却吝啬了自己的眼泪，我们默默的走了，连一句谢谢教官，教官再见都没说。但是现在认识到已经晚了，教官们，谢谢了。为了我们，你们喊哑了喉咙；为了我们，你们顶着烈日陪我们一起晒。谢了，教官！我们不会忘记你们！

# 军训心得体会及感悟初一篇七

军训是每个大学新生必须经历的一段时期，经历了密集的体能训练、行军、军体拳等的洗礼，一名普通的学生已然成为了一名合格的军人。军训过程中，有我们辛苦的挥洒汗水和心血，也有我们开心的交流和互动。而最难能可贵的是，我们在军训中收获了很多的感悟和启示。

## 第二段：专注力的转移

军训中的生活十分规律，严格遵循时间表，身处其中，你根本无暇顾及日常生活中的琐事，所有的精力都集中在军训中，体能训练、野外求生训练等都需要心无旁骛，有极强的专注力。军训也让我认识到，专注力的转移是至关重要的。我们通常需要通过专注于一个特定的任务或活动来传达内在的目的和意图，以便获得真正的满足感和成就感。

## 第三段：训练的心理压力

军训是一项需要极高要求的活动，它需要我们的耐力、精力和忍耐力。这在一定程度上会对心理造成压力，从而影响我们的表现和信心。在这段时间，许多学生可能会面临挫折感和困难，然而，正是这些困难和挫折让我们更加坚强和冷静。当我们开始尝试战胜自己的心理阴影时，我们的自信和勇气也会得到提升。

## 第四段：主动与合作

所以，一个人的力量固然重要，但是团队合作的精神和氛围同样至关重要。在军训中，每天都会有集体作战、射击等合作活动。这样的活动需要团队成员之间的高度合作和互相支持，所有的决策和规划都是由整个团队一起完成的。只有通过相互支持、相互鼓励、相互帮助和相互配合，我们才能完成对自己、队友和任务的成功。

## 第五段：感恩心

回首军训的日子，虽然艰苦，但是我认为这段经历对于人的成长有着深刻的意义。它让我们深深体会了集体荣誉和责任感的重要性，以及通过共同努力达成目标的实现。在军训结束的那一刻，我们应该心怀感激，深刻表达对教官和教练的感谢，珍惜这段特殊的经历，同时将学习和训练中的珍贵经验和理念运用到以后的生活中。

总之，军训不仅让我们充分感受到了军人的荣耀和责任感，也让我们个人得到了锻炼和成长。在这段时间里，我们不仅学会了专注力的转移、训练的心理压力的解决、主动与合作、感恩心等很多重要的素质，同时也紧密地联系在一起，让我们更加坚定了对生活和学习的责任和信仰，为我们以后的学习生活打下坚实的基础。

## 军训心得体会及感悟初一篇八

我们的军训从不死气沉沉，因为那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在一中的校园里。学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光。教官们铿锵有力的领唱声中流露出了他们对当军人的自豪。这情怀感染着每一位同学，大家都尽了最大的努力唱出了最响亮的军歌。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”也许是教官期望我们能团结一致克服困难吧，无论如何，这嘹亮的军歌将激励着我们努力圆满地完成军训。

精彩还在继续，明天在这军训“词典”里又会增添哪些词呢？

## 军训心得体会及感悟初一篇九

很快的，很快的，我们的军训生活结束了。我不知道自己应该是开心，还是悲。

这学期的5月，我们五年级迎来了一年一度的军训。

开始，我以为军训很苦，后来我发现军训只要你用心去学，其实不苦。

第一天，学校的小喇叭上通知：五年级的同学到一号楼门前集合。我们到一号楼门前就看见五个教官来到我们学校，他们个个都很精神，他们派了代表来发言。我们后面的同学都说希望这个发言的教官当我们的教官，没想到他真的当了我们的教官。我们认识了教官，教官叫孟可可，别的资料教官没跟我们说。这一天，教官叫我们学了立正、跨立、稍息、蹲下。

第二天，教官嗓子哑了，幸好我们还算听话，不然教官嗓子可能会疼得很厉害。我们一下课就去找教官玩，之前我们觉得教官很严厉，后来我们觉得教官很友好。我们还要到了教官的qq号。这一天，我们学习了踏步走和起步走。

第三天，教官说，教官的队长要来，让我们好好表现。第三节课教官的队长来了，他说：“军训要先学会站，才能学别的。”所以教官的队长让我们班站军姿十分钟，我们对着太阳站的，我的鼻子都脱皮了。但是我们还是很快乐！

第四天，是我们又开心又伤心的一天。开心是因为我们要摆脱军训的日子了。伤心是因为我们要和教官离开了。下午，我们去了教官他们的部队，我们英语情景剧的只参观了一点，就回了。我们比完了，到操场上看见了教官们，教官说要给队长看我们训练的怎么样，我们很好的走着，因为这是教官和我们的最后一天。我们和教官在一起的日子不多，就四天，但是 we 和教官的友谊很深了。我们舍不得教官。教官要走时我们都哭了。教官他们走了我们回到教室还在哭，因为我们控制不了自己的眼泪。

四天的军训，我们有酸甜苦辣，也有伤心、开心。

军训能使我们养成不畏困难的精神。

我爱军训！

大学新

## 军训心得体会及感悟初一篇十

无论是大学生还是中学生，参加军训都是不可避免的，在这个过程中我们不仅可以锻炼身体，还可以培养自己的坚强意志，增强团队协作的能力。而本文的主题是画军训心得体会，下面我将结合自己的军训经历，跟大家分享一些画军训心得体会。

### 第二段：坚定意志

军训的过程是极其繁琐乏味的，许多人在军训的过程中会感觉特别地累，深刻地感受到了军训之苦，但是坚定的意志力就是我们需要去面对这一切的本钱，只有靠着够坚持，才能承受得住。我的画军训体会告诉我，熬过了疲惫，做完了军训，就是一次成功，就是一份坚定的意志力。

### 第三段：锻炼体魄

军训中最重要的任务之一就是锻炼体魄，在这个时间段里，我们经历着一系列各种各样的体能训练和意志训练，包括军姿、晨练等等，这些都是极其有用的锻炼方式，让我们的身体健康有力，更加健壮，更加有活力。我的画军训体会告诉我，在经历大量的训练，我们能够更加合理地规划和安排个人时间和身体健康，做到更好地生活自理。

### 第四段：团队协作

军训是一次团队协作的过程，其中的合作意义不言而喻，正是在这个过程中，体验着如何与人合作，达到共同的目标。我的画军训体会告诉我，团队协作可以培养我们的领导、协

作和沟通的能力和气质，将这些能力全部带到社会中去，在工作中就能更好地完成任务，也更容易获得领导的信任和重视，达到个人的发展。

## 第五段：总结

在军训的过程中，每个人都会有自己的画军训体会，但是最重要的一点在于我们需要学会以心为照板，一点点向前进，保持坚定的意志，独立自主，更好地完成自己的成长之路。在积累的过程中，需要付出一定的时间和努力，而这样的掌握只有达到了困难、压力和体力的极限才能真正努力。最后，让我们还要珍惜那些艰难的军训时光，刻苦创造自己的未来，取得胜利的同时也能学到更多，越努力就越有机会获得成功。