

最新军训拓展训练心得 初中新生军训心得体会(精选20篇)

教学反思是教师思考自己教学中的问题、改进教学方法的途径之一。实习心得范文5：《实习感悟与职业规划》

军训拓展训练心得篇一

今天是我初次脱离爸爸妈妈出远门的日子，虽说是初中生，逐渐走向自立，但总会有那么一份的不舍得，这也是我神往的锻炼自我的好机会。

我与七十多位小学生一起参加了有“五邑小记者协会”举办的军训活动，训练地址是广州市黄埔区的风水宝地——长沙岛上的“黄埔青少年军校”。

在车上咱们有说有笑，有个胖子还总爱抢麦克风，可总是抢了又不会作答，使我记住了他——胖子。

到了军校，我被分到第二排第四班。在军校，哨声便是指令，咱们必须服从。

午饭时，咱们学到了武士进食的步骤，大概是初来报到，咱们都很不习惯，不过在教官一再批判后，咱们都进入状态了。那些菜就当然没有家里的好吃，但是你不吃就得挨饿，咱们当然是硬着头皮吃啦。

午休后，咱们到军校内训练。咱们先乘坐了水陆两栖坦克。看咱们都挺愉快的，可没想到后面是多么的“可怕”。

之后咱们开端操练，学习武士的立正、转身、还礼……你别以为这是件容易的事情，不断反复地操练，真是挺辛苦的。可这，这是“可怕”的开始。

晚饭后，咱们要洗澡、洗衣服，这但是件苦差事。洗澡是小菜一碟，可提到洗衣服，呵呵，别说他们，连我这个初中生都被弄得手忙脚乱。这是我初次单独洗衣服，洗刷后的衣服的确不怎么洁净，可通过这次“实战”，信任明天将有所前进。

军训拓展训练心得篇二

初中入学的军训一眨眼就过去了，有欢笑，有吵闹也有纠纷，但总的来说过得很充实。在宿舍里，我们自己刷牙洗脸，穿衣，洗衣……都由我们自己完成。被子一开始叠的都不符合要求，教官就一人一人地做示范，于是我们会叠了被子。

军训时，教官有时严厉，有时生气，还有时开心……教官们先叫我们做一遍，做的不好就分解着教，正步走时我们的动作不到位，教官就一个动作一个动作的叫我们做，直到会了为止；如果很理想的话，就让我们多休息一会儿，这是我們最开心的时候。让我们最讨厌的还要属站军姿，我们必须一动不动，手要紧贴裤缝，身体前倾，腿不能抖，流汗不能擦。

这么多的要求，并且还一站就几十分钟，休息只有几秒。但我们却忽略了和我们一同站在烈日下的教官们，他们穿的衣服要比我们厚很多，鞋子不透气，汗如雨下也不看一眼，眼睛目视前方，我们要知道他们比我们更累，更渴。而我们站一会就发牢骚，真的很没用。平常就这样了，别说教官当兵时受的苦了，一定更累，更艰苦，而我们的苦又算得了什么呢？如果你看到以前的教官会吓一跳，皮肤白花花的，和现在有着新明的对比。我们牺牲了多少，教官们又牺牲了多少呢？教官严厉是对我们好，无声的告诉着我们，是军人就要吃得了苦，当军人就是吃苦。短短的五天，我学会了自理，知道做什么都要肯吃苦，能吃苦并且有恒心!!! 我很庆幸自己来军训了，这是一种荣幸。

军训拓展训练心得篇三

军训对于中学生的我们在熟悉不过，我们本以为那是去玩，可是后来我们觉得军训更像是一场考验，一场历练，一场痛苦，而我觉得更像是一场蜕变。

来军训的.第一天，一股铁血军风扑面而来。历时只觉一股威严油然而生。军队的的生活并不是那样多姿多彩，只是单调如一，对于第一天的我们，还带着一股散漫，站军姿是一种痛苦，走起步是一种艰辛，不说话是一种伤害，而第一天我们倍感痛苦。

在接下来几天，血与汗与我们并肩。每天踏步走，正步走，站军姿，走方阵让我们倍感无力，每天的粗茶淡饭让我们倍感无奈，清晨的跑步老师陪伴，教官要求让我们备受痛苦。不过其间我们感受到一股热血的久违重逢的感觉。正是因为这样我们才有了一种前所未有的动力，来推动着我们，永往直前。

在别人看来军训是一种艰辛，是一种折磨，是一种磨难，是一种痛苦。而在我看来军训，更像是一种蜕变…….蜕变，原本懒惰的我们变得勤劳，原本散漫的我们，变得威严，原本慌乱的我们，变得沉着稳重，处事不惊，原本病怏怏的我们，变得健康，喜爱阳光，军训就像是一场化蛹成蝶的过程，让我们经历痛苦，磨难，艰辛，失落尝尽人生酸甜苦辣最后蜕变成蝶，孟子说过，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，行拂乱其所为也，所以动心忍性，增益其所不能。这就是蜕变，而用现代的话说就是，无论考试、工作，还是其他事，人可能都是这样，当别人认定你是第一，你便会暗示自己不能不做第一，多少次反复和轮回过后，突然有那么一天，你终于蜕变，成为了真正的第一，老话说得好，吃得苦中苦，方为人上人。我想这就是军训的真正含义…….

在军训中我也学到许多，友谊，团体，互帮互助，勤奋，服从相信未来的日子里我不会忘记这段时光，而学到的东西我也不会忘记，未来不管我处在什么地方，什么时间，我都会想一个军人一般冷静，永不忘记.....

谨此记.....我逝去的军训.....

军训拓展训练心得篇四

时间就这样悄无声息的从我们身边流逝，但这段美好的时光将永远铭刻在我们每个人心中新的学期意味着新的开始，但初中却意味着我们人生道路的一次转折。我们来自五湖四海，为了一个共同的目标而相约在此，一个对我们来说陌生的校园。每一张面孔都未曾相识，每一种声音都各有特色，我们对校园的一切和彼此之间都充满了新奇，因为我们未曾了解对方。我感谢学校给我们一次锻炼自己考验自己的机会，也给我们新生之间相互了解的环境。。一开始时大家都满头大汗，动作都不一致。但是过了一天我们从不认识到非常有默契；从不团结到齐心协力；从意见不合到志同道合。一路走来真是非常不容易。

终于迎来了比赛，这次比赛对大家意义非凡，这次的比赛大家都付出了辛勤的劳动。一定要得第一名，而且我们班主任答应：我们只要得了第一名就可以有惊喜，没得到第一名只有惊吓。不过这更加鼓舞了我们的士气。

准备进场了，大家踏着整齐的脚步，拿出了吃奶的劲响亮的喊出了我们的口号“初一时代，八班最帅！团结友爱，样样厉害，“我们的口号虽然有些孩子气，但这是我们班独一无二的口号。接着我们按照军官的指示，向其他班展现了我们这几天的艰苦训练的结果。离场时，我们以惊人的力量又一次喊出了我们的口号”初一时代，八班最帅！团结友爱，样样厉害，“我们的声音震响了整个操场。我们满怀期待的以为我们是第一名，可没想到我们的希望落空了，不过我们是

第二名也得了”最佳进行奖”，“最佳纪律奖”还有“最佳口号奖”。

快结束时，老师拿来了一个非常大的蛋糕，同学们拿着奶油互相玩耍着，大家脸上都洋溢着幸福的笑容，其乐融融。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的'路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

军训拓展训练心得篇五

为期__天的军训终于结束了，这是我们在初中第一次展示自己的机会。这几天里，我们与初一__班的同学们从互不认识，腼腆羞涩到彼此相熟，自然的开着玩笑，我们与大家都熟悉了许多。当然，军训的收获远远不止与同学们相熟，更重要的是，我们学会了吃苦耐劳，理解了纪律的重要性，体会到了校魂“铁人精神”的真谛。军训使我知道了什么是美，什么是丑。它使我们从原本懒散的假期生活中重新恢复青春阳光的一面，帮助我们改掉了以前养成的坏习惯，并且我们有信心，将好习惯一直坚持下去。我们的主教官是一位年轻的士官，他身材并不高大，但是军营里的磨练使他练就了坚实挺拔的身躯。从教官标准英挺的军姿中，我知道了什么是真正的美，而那些非主流什么的，其实只不过是一种情绪的发泄罢了。

教官很腼腆，开始的时候脸上始终挂着严肃的表情。但是在军训过了几天后，教官就渐渐的和大家熟了起来，脸上的笑容多了，休息之余还会主动的开开玩笑，教我们唱军歌。让我也认识到了军人不仅仅只是严肃的不苟言笑，军人也是有些有肉的，他们是最可爱的人！训练的时候，我最大的体会就是西点军校的那句话“合理的是训练，不合理的是磨练”。不管怎么样，什么样的训练都是必须要接受的，这是纪律。所以我们不能总是去抱怨训练如何如何苦，训练如何如何累，我们应该做的就是接受它，然后做好它，免的得到更多的“磨练”。

汇报表演的最后一天，站军姿的时候，尽管火热的太阳在头顶用那灼热的光肆虐的在身上徘徊，我们还是在努力的坚持着，让汗水顺着脸颊，脖颈留下，我们不动，不擦，忍着。只为了我们班的荣誉，也是为了我们自己的荣誉。因为，教官告诉我们，一但出了班门，我们就是班，20__届初一x几班。总算，我们几天来的忍耐和努力没有白费，同学们的汗水没有白流，我们获得了军训标兵班的称号！这与教官一遍一遍的纠正我们的军姿的努力是分不开的，与我们班全体同学的努力更是十分不开的！这几天难忘的军训，我们都承受住了考验，不只来自于阳光，更是来自于我们自己！

军训拓展训练心得篇六

8月22日是我军训的第一天，虽然军训只有五天时间但对于我来说既漫长又辛苦日子。一个阳光明媚的早晨我急忙带着行装来到我未来将要学习的高中学校门口，然后听从老师指挥放好行装听从按穿军服和认识教官便开始了军训。虽然天气很热但我还是准时参加。我们在热辣辣的天气里站军姿，太阳从我们头顶照下来汗从我们身上流下。有时我几呼想倒下但最后还是战胜了自己续坚持下去，接着每天教官教我们不同容连续了两天我终于感受到什么叫苦。

每天训练太阳如滚烫的开水一般肆无忌惮地泼向我们，豆大

的汗珠如同雨后春笋般地从额头上一颗颗的冒出。汗水肆虐地冲刷着脸庞。有时我的身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧炙热的感觉，但我还是坚着那怕在苦在累坚持下去。我们的教官不是严厉但却有一张天使般的面孔也有另一张魔鬼般的面孔。他随时让你放轻松随时让你害怕起来，这样的训练我们都要十分小心。

最后经过我们努力在军训比赛取得第一名，这是通过全体同学的努力我们取得最后成功。也要谢谢教官对我们训练和老师对我们的支持谢谢你们让我在军训的期间里学到很多东西包括执着的. 信念和坚持奋进的精神。

初中开学新生军训心得体会5

军训让我学会了许多东西，平日里稀里糊涂的混日子。通过这次军训我开始懂得生活，也是这次军训让我改掉了不少的坏习惯，洗刷了我的心灵。

军训不但可以考验我们，磨练我们，还可以锻炼我们，增强了我们的信心。

军训很苦也很累，但是我感到很充实，也很快乐。军训给我生活里增添了不少乐趣，这些快乐是我平日里不曾有的。我要感谢军训，如果没有军训，我不会认识这么多学友，时间不曾很长，但是这次军训，凝结了我们的友谊，很深、很浓。

军训既乐意让我们感受生活的来之不易。也可以亲身体会军人生活的那种俭朴，那种不怕苦，不怕累的精神。在他们心里只有我们能否吃的饱，能否休息好，能否把我们教好，但是他们就忘记了疲劳，忘记了休息，那种置之以为的精神，还有谁能做得到？记得我们曾经学过一篇文章《谁是最可爱的人》直到现在我才体会到就是他们——这些军人们！

军训快结束了，我怀着依依不舍的心情珍惜现在的每一分钟，

我相信，这次军训是我人生中最难忘的时光。洗刷了过去孩子般的任性和不懂事，筑造了我今天的成就和明日理想的实现。

军训拓展训练心得篇七

参加军训7天了，7天中每天的军训都带给我们不一样的感想，我们努力体验着军人的生活，渴望拥有他们那种无所畏惧的气质。尽管在这一过程中有酸有苦有疲惫，但同样也伴随着歌声和欢笑。我们在磨练中成长，在逆境中坚强，军训定将使我们受益终身。

以前的我们是父母的掌上明珠，从没吃过什么苦，也体会不到世事的艰辛。可是我们已经踏上了人生下一个旅程，进入初中后一切都靠我们自己。随着想象中的初中变成了现实中的学习、生活之地，我们可能会感到有一些不适应，难以融入初中生活，自我认识能力、社会适应能力都比较差，这时就需要我们有足够的体力和耐力来挖掘自己的潜力，从而促进自己的全面发展，在以后的生活中赢得更多的机会，开创更美好的人生。

军训就是一次人生的磨练，它是一种有效而且必要的方式。不仅提高我们的身体素质，更加有助于我们调整好心态、言行及个性，让我们坚强有力，让我们朝气蓬勃，同样的，也让我们这个班集体更加团结友爱，更加具有综合能力、竞争力。因此，军训不仅对个人，对整个班级、年级、甚至是全校、全社会都是至关重要的。社会需要有能力、有水平、有素养、有文化的人才，祖国的未来靠我们这样的初中生来开拓创新。

因此，让我们停止抱怨，开始全身心的投入军训。不要浪费这个提高自己能力的宝贵机会，为了我们的明天更加充实更加美好，我们相信“吃苦也是一种乐趣”、“不经历风雨，怎见彩虹”。

美好的金秋，我们迎来了收获的季节。为了追求青春理想，实现人生价值，我们愿意付出无穷智慧和辛勤汗水。因为我们相信明天一定会更美好，我们的前途将一片光明！

最后由衷的感谢学校，感谢教官为我们安排的这次军训。我们会尽全力完成任务，等着你们来验收我们的军训成果！

初中新生军训心得感悟

军训拓展训练心得篇八

小学了，我们离开了母校，进入中学，开始踏上新的征程。在这之前，为了适应中学的学习环境和氛围。为此，学校给我们进行新生适应性训练和习惯养成训练，军训五天。

在这接下来几天的日子里，我也将努力的坚持下去，争取改掉自己不良的行为习惯，增强自己的体魄，做一个健康的好学生！

军训拓展训练心得篇九

三天的时光，看似短暂却又无比漫长。三天军训，有疲惫，有兴奋，有依恋，有不舍……三天时间不长，却给我们上了重要的一课！

当大家小心翼翼的穿上军装，有兴奋，有激动。教官说：“穿上军装，就应该有个军人的样子！”同学们脸上满是期待，对三天军事化生活的期待！

总教官对大家的一举一动都要求十分严格，吃饭时，望着桌子的一桌子的饭菜可因为某个同学小小的动作违反了规矩，大家都得陪着一块饿肚子，直到所有人安静不乱动才可以开吃，能吃时饭菜基本都凉了，接下来的生活还不知会怎样。

三月份的太阳虽没有夏日的那般炎热，却也会在一次次训练时使同学们满头大汗。我们的坚持也让我们在这次活动取得了“优秀班级”的称号，“浮桥”活动使我看见了大家的心，一颗为了友情坚持的心，那时的我们，心仿佛被拧成了一根牢固的绳索，上面系着我们在一起学习、玩耍的点点滴滴。或许每个人都会觉得军训苦、累，但主要你有坚定的信念，还有什么障碍你克服不了呢？学会团结，学会帮助，就一定会成功。我们既然成为了一个集体，我们就要有集体精神，有责任我们一起担，有甜头我们一起尝，有困难我们一起克服！哪怕再疼再累，也不能让同学因为我的小错误受伤！

军训不仅仅是辛苦，它能锻炼我们的意志力，加强我们的耐心，每一个成功的背后，都是经历了许许多多的困难和挫折才达到的。你努力了成功的机会就超过了百分之八十，但你不努力，就一定不会成功！

结营仪式上，大家诚挚的心灵，真挚的泪花，或许这是大家人生中新的起点，新的转折点，但我希望这种改变不会是暂时的，不会是有保质期的。

军训对于我们来说是一种磨练，是一个证明自己的机会。虽然会累、会疼、会哭，但是别有一番收货，是刻骨铭心的，更是回味无穷的！

军训拓展训练心得篇十

从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但一切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。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。

但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“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的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

军训拓展训练心得篇十一

在开学前不久，我参加了一次军训，但是四天的军训已经圆满结束。虽然结束了，但我永远忘不了这次军训。

这次军训让我知道当一名军人是多么艰苦。在军训期间，我们天天练习步伐、站姿、坐姿等，这常常使我们腰酸腿疼、脖子痛，但是，我一想到保卫国家的军人们，变下决心坚持下来——军人都是这么练的啊！于是，慢慢地，我在军训中学会了坚持到底。回来后回顾一些不懂的问题，便发现任何事物都要坚持到底，一面想尽一切可以解决的方案，一面坚持下去：我如果在学习当中遇到不懂的问题，那可不会轻易放过。我会认真琢磨，反复思考，坚持到把问题弄清楚为止。我绝不充许有任何退缩的念头；如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩。相反，我会去克服它，去战胜它。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服

输、和困难战斗到底的劲头。生活中的点点滴滴对任何人都是一种考验，我们要去战胜它，就少不了坚持——拿破仑曾经说过：“胜利属于最坚忍的人。”是啊，困难，算什么！

以前，要是我遇到一点小问题，我试一下，不行，就退缩、逃避，但现在我不会了！我在军训当中学会了自强自立，自己的事情自己做。困难，算什么！

在这短短的四天里，我不仅仅学到了军人的毅力，还学会了团结合作。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。蚂蚁逃生都利用合作的力量，我们人类为何不能？可想而知，合作的力量是多么重要！

在这短短的四天里，在这次的军训中，最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，要勇敢地面对的哲理。我在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。

这四天的军训，我们付出了辛苦和汗水，但使我受益匪浅，还让我感到我长大了！

这四天的军训，让我懂得：困难，不算什么！辛苦，也不算什么！只要坚持，只要坚强，任何都能够战胜！

军训拓展训练心得篇十二

通过这次军训不仅对精神上有了升华提高，还让我认识到了集体重要性。虽然只有短短的五天时间，但对我人生观有了很大认识，这次军训给我带来了深刻的感受。把同学们陌生的感情融合在一起，形成深厚的友谊。

从教官的严格要求到想要为班集体争光的强烈欲望，让大家都学会了忍耐、团结培养出大家坚强的意志，虽然最后并没有得到任何奖项，但是对于我们本身来说是有着很大意义。

这是我第一次离家在外住宿，但是在这五天里让我感到了家一般的温暖，每个同学对我都十分友好和善让我感受到了真实存在，在军训当中班集体和班集体之间竞争十分激烈，大家都想做到最好，但是最好的前提是团结，个人的力量薄弱的，团体的力量是强大的，只有大家团结一致才能够发挥得更好，很多事是无法选择，身在其中便必须遵守当中的规则。

该组学生吃的苦，军训中有军人的毅力，动作标准到位.体现了高中生的素质，望以后在学习中能像在军训中那么坚定，吃苦.提高学习成绩，考入丞本学校，成为国家的接班人。做一名出色的军人，望努力.加油!开学前不久经历了军训，也许在没有军训过的人眼里。军训要在烈日下训练，很累.很苦，但是我相信参加过这次训练的同学有不同的感受·军训中教官的严格要求，同学们互相帮助，相互配合走出整齐的步伐.培养了学生之间的合作惊声，让学生在累和苦中体验生活。像这样类似的活动要积极参加，望加油!

该同学在军训期间，严格要求自己，遵守纪律.不怕吃苦耐劳，训练认真.尊重教官，一切行动听指挥，集体观念强，训练了自己的体能，培养了克服困难的韧性·望在今后的学习和生活中，严格要求自己，发挥自己的优点和特长，做一名积极进取全能好学生通过此次训练.培养了你们军人般的意志.在军训期间表现良好，在军训中能够按时完成教官和老师布置的任务和内容，在课余时间也能够做到内务整齐.安静，能主动完成值日任务，希望在以后的学习和生活中继续努力，发言自己的优点和长处，做一名积极进取的好学生。

军训体会

军训拓展训练心得篇三

在这烈日炎炎、骄阳似火的6月，迎来了“__公司”为期2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，现在2天过去，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，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，也体会了奋进的快乐，当我们班经过2天的训练，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！

那一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，对每个员工尽其关爱，对每个员工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2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，我要做勇敢的员工，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，没有狂风暴雨，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！

初中新生军训体会心得2

军训拓展训练心得篇十四

青春，是斑斓的；青春，是丰富多采的；青春，有苦笑泪乐。随着时光转眼流逝，小学六年的生活成为了记忆。我们迈进了初中的生活。军训是成为迈进初中大门的第一站。

在炎炎的夏日里，太阳没有了往日的慈祥。每一位同学都在烈日下训练，即使有一些同学的身体不适，也只是休息一会就又坚持训练，没有人愿意放弃，操场上散发着我们的青春与活力、自信与拚搏。

短暂的六天军训生活虽然结束了，但它也使我们逐渐成长起来。军训不仅锻炼了我们的意志和耐力，也培养了我们团结协作和集体观念。它将成为我们一生中的宝贵财富。

通过这次军训，我知道了人的一生不可能是一帆风顺的，总要面对许许多多的困难和坎坷，我们不能放弃，只有坚持不懈，在挫折中变得成熟，在困难中变得坚强。

从教官的身上，我看到了他们对祖国的热爱，他们把自己的青春奉献给了祖国，从他们身上看到了保卫祖国的那份责任和义务、无悔和骄傲。

以前，在一本书上看过这样一段话：樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景。

我想说，人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧*训中的一颗亮星，我愿成为那颗最亮的星！！！！

军训拓展训练心得篇十五

中学，人生旅途中的又一所驿站，而军训就是这个转折点的开端——亦是这所驿站的大门……你必须坚持不懈才能推开大门；你需要拥有一把团结之匙才能打开大门；你需要通过生活的考验才能穿过大门……总而言之，言而总之，军训是一段既艰苦又舒适，既漫长又短暂的旅程。

在不知不觉中，在潜移默化中，我好像已经慢慢融入了这个班级，融入整个附外，融入到周围一切的一切了……并且，似乎，懂得了很多很多。

军训拓展训练心得篇十六

初中生活的第一课是军训，而我的军训生活是艰苦的，更是美好的。虽然，它已经像黎明那绚丽的云霞，早被太阳拖走了，却留给我一个美好的回忆，让我一次次的回味。

军训的第一天，就给了我不少启发，但最值得我难忘的还是那一次行军。那是一次夜间行军登山，刚开始时，我不觉得累不觉得渴。我精神抖擞，像一个登山运动员一样，我还自告奋勇，当了领队。虽然是在晚上，天不是很热，但豆大的汗珠还是从我的脸颊上流了下来。走了半小时，我的腿开始发酸了。前面那个既高又陡的坡，我好不容易才手脚并用爬

上去。突然，我脚下一滑，差一点摔下去，吓得我心“怦怦”直跳，一点力气都没有了，我真想找一个教官看不到的地方坐下来休息一会儿。这时，我发现同班的同学都在努力向上走，而我作为领队，不起带头作用，竟然想偷懒，我配做领队吗？同班同学都能做到的事，我为什么做不到呢？我沉思了一会儿，便打起精神，继续向上走。这时候我感到那股疲劳劲儿已经消失了，取而代之的脚还非常舒服，也不觉得很热了。行军很快就结束了。

我想：行军正是用来磨练同学们意志的，只要我们坚持到底，意志坚强，不怕艰苦，挺过困难，最终等着我们的就是一张笑脸和掌声装扮的美好的成功。

虽然，五天的军训生活已经结束，使我不能再一次地去品尝那其中的酸甜苦辣，但是那难忘的，曾经带给我启发的夜行军，还时常浮现在我的脑海里，激励着我不断上进。

军训拓展训练心得篇十七

历经军训的洗礼，我学会了在挫折面前不再低头，学会了在坎坷人生路上，要披荆斩棘，懂得了自制、自爱、自理、自强的真谛，同时也相信自己将走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会默默地将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

军训——一种人生体验：战胜自我、锻炼意志的最佳良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。我满怀希望与信心地去拥抱我向往已久的军训生活。

教官来了，我们的神果立马充满了神奇的光彩。训练场上不但有我们整齐的步伐，阵阵响亮的口号声，更有我们响彻天际的铿锵嘹亮的歌声，那歌声飘荡在训练场的上空，时而盘旋，时而直冲而上，时而跌宕起伏，充溢在我们绿色的队伍里，新鲜而有滋味。自然，这时很美丽的时候，但在军训中

生活是很累的，骄阳似火，蚊虫如麻，我们头顶淋漓的汗水，脚趾麻木地矗立……但我丝毫不能放松，我的战友们也不会放松。这一切的酸甜苦辣是来之不易的真实，又何尝不是一种值得玩味的滋味呢?!站军姿，给了我炎黄子孙不去脊梁的身体，也给了我龙之传人的无穷的毅力;转向训练，不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。“不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。”歌声“团结就是力量”，这力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻。在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，而是将人的本性、热情、积极性展露时，就成就了我心中永久的记忆。没有我们每位战士的团结努力，就不可能有一个完整而又有凝聚力的队伍。

这次军训是我第一次接触“迷彩”，不同往日的绿色，它是一种新的混合色，以绿色为基调，不同明暗程度的斑点绿为之装点，于是，生命中又多了一道“神奇”：军人本色。上天赋予了我们很多选择，而我们却没有去体验军营生活，这算是一种遗憾吗?但是，很值得庆幸的是，上天宽容的把一次深入军旅的生活赐予我们，那便是现在我们所经历的军训生活。

初中新生军训体会心得4

军训拓展训练心得篇十八

只有经过地狱般的磨练，才能有征服天堂的力量;只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。

初中生涯中注定要有那么几次军训。军训生活的艰辛是我未曾预料到过的。一天中大部分时间是在训练，操场上似乎永远只有嘹亮的口号和挥洒的汗水。

第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟在平时转眼即逝，可现在，烈日当头，十分钟变成了一个漫长的夏天。炎热的程度，汗水变成了洪水，争先恐后地从每个毛孔里流出。只能幻想着，时间快快过去，顺便来点风啊雨啊的就好了。

想动一下的时候，就在心里默念：“坚持就是胜利”。下意识去舔一下从脸颊流下的汗水，竟分辨不出是咸是甜，只感觉到头好晕，背好酸，腿好疼。直到教官吹口哨喊解散，同学们才缓过神来，这才明白原来此刻对于我们来说最美好的词语是“解散”。

我们累得疲惫不堪，坐下来了就不想再站起来，虽然这样，我们仍万分感激。因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，能以顽强的意志坚持到最后。

军训拓展训练心得篇十九

不知不觉中，军训已经过了一半了，在过去的日子里，有辛酸的回忆，有过快乐的欢声笑语，当然也有不少委屈。毋庸置疑，现在的每一个“兵”对这些日子的感受都是不同的。而就我而言，我过得非常愉快。在入学之后，军训前的日子，我在校过得特别郁闷，感觉日子太过于荒废了。而军训后，我对大学生活充满了期待与热情；虽然苦，但是苦中作乐，乐更乐，每一天的生活都很充实。

而对于未来一半的军训，我相信大多数兵和我一样，充满着热情。还有，虽然军训还剩一半的时间，但每逢想到八天后，就要和教官“永别”了，心里也就暗下去了。

在过去的日子里，我学会了团体的重要性，团结就是力量；学会了与人相处的道理，人与人之间的关系，哪怕是陌生人之间；学会了当兵是那么的‘不容易，也让我更敬重我们的教官。

夜逐渐深了，我怀着满腹的热情，期待明天的到来！

军训拓展训练心得篇二十

即将跨入中学的大门，我不仅成为了一名中学生，还要遵守中学生行为规范守则，每个人都要接受培训，让自身的素质提升一个等级。

五天军训如期所至，8月13日到17日。面对这5天别具一格的军训生活，真的充满了酸甜苦辣。从第一天的开营仪式上不断有人晕倒，第二天的正式行为规范培训，第三天的叫苦不迭，第四天的咬牙坚持，直到第五天英姿飒爽会操表演中勇夺第二，我们705班全体同学付出的艰辛是不言而喻的。

每天教官规定的训练结束后，其他班级陆陆续续回寝室休息。可我们班还在班主任老师带领下，在毒辣的太阳底下挥洒着汗水，无非就是练习最基本的四面转法，立正、稍息、齐步、正步走。但就是这几个动作，想让全体同学每一个步伐整齐一致，没有一个慢半拍的，看似简单可实际是困难的。严厉的教官，让我们一遍又一遍地重复练习着，汗水早已湿透衣背，可没有一个人叫苦连天。好在全体同学都有集体荣誉感，个个都是铮铮铁骨的小军人，都想为我们705班争荣誉。

站军姿，虽然双腿都练得机械似的快没了知觉，但仍然昂首挺胸；四面转法，要求整齐一致，可这难免有人跟不上节奏，于是我们不得不一遍又一遍得重来。转得我们晕头转向，直到老师满意为止；齐步走是我们着重练习的科目，因为这影响每个班最后的成绩。居然有同学是同手同脚走，令我们班主任煞是头疼，在老师指导下，行走了n遍，才改正过来。每次过关这么高强度的训练，全都轻声叹息，不想再练习，可近在咫尺的会操赛怎么办呢？咬咬牙坚持吧！

辛勤的汗水不会白白挥洒，勤奋的练习不会毫无用处，烈日炎炎下一个个绿色的身影，坚定的屹立在赛场上。终于，到

了军训最后一天，我们705集聚一切正能量，在会操表演中探囊取物般夺团体第二，我和另四名同学分别获得军训优秀学员的光荣称号！

五天军训生活虽然辛苦，但是过得很充实。军训让我有强烈的时间观念，时刻把纪律放心上；军训让我挑战自己，不怕苦不怕累，完善自己；军训让我明白不轻易说放弃，要有坚强的意志力；军训让我明白团队合作的重要性，只要有团队精神，一切会成功。

军训，带给我一个别样的夏天，带给我别样的感受，带给我一次别样的历练，我一定会凝记住夏天，军训带给我永恒的记忆！