

2023年初中军训心得体会 初中军训的心得体会(优质8篇)

教学反思是教师对自己在教学过程中经验、方法和教育效果的反思，是提高教学水平的重要途径。探索实习生们的实习心得，让我们一起来了解实习的酸甜苦辣吧。

初中军训心得体会篇一

20__年的八月，我怀揣梦想进入了省实验中学，体验了难忘的八天军训生活，这八天里，我苦过，累过，但更多的是收获，因为我已经感受到了省实验中学的巨大凝聚力、感召力，感受到了高一10班这个集体的温暖的力量。

看着一个个生疏的面孔，我觉得十分孤独，别人没有理由关心我，从素不相识，到热络之间，仿佛有道无形的鸿沟，每个同学都白天自顾挥汗如雨，晚上寝室的同学们大多各做各的事，只有相熟的个别同学间偶尔的几句交流让寝室不至于显得过于冷清。第一天就这样在不知不觉中飞快过去。

第二天，天还没亮，半梦半醒间好像有人在对我喊：“要迟到了!快起床!”，我腾的一下从床上弹起来，用比在家里快十倍的速度洗漱完毕，尽量让自己不是“衣冠不整”，因为我知道这是在军训，这是在参加省实验中学的军训，我不能掉队，我不能落后!我不能给班级丢脸!这样想着，我已经出发，睡意全无，伴着朦胧的晨光，向操场走去!

一天的操练开始了，跑步、列队、齐步走、转体、深蹲，各种各样的操练，在教官“一、二、一”“向左转、向右转”的口令中让人绝望!“热死了!累死了!什么时候才能休息呀”，每个人的心里都在抱怨这“惨无人道”的魔鬼训练，但我们每个人都咬紧牙关，倔强的坚持着，任凭豆大的汗珠迷住眼睛，任凭身上的校服已经汗透，没有人放弃，没有人当逃兵，

当教官终于集合我们回寝室休息的时候，我感觉自己真了不起，原来自己行！也许是共同的苦累感受，我和同学们有了共同话题，一起说些“该死的深蹲呀，心狠的教官呀，无情的学校呀”之类的牢骚话，慢慢的，话题越来越多，同学间开始有说有笑了，距离缩小了，鸿沟消失了。原来，患难与共是拉近人与人距离的捷径。

随后的几天里，除了室外操练，学校还组织我们在讲座大厅听讲座，说是在室内，并不比室外凉快多少，其实就是高温桑拿室，一样让人汗流浹背，但我还是一丝不苟地记着笔记，开始我还有些抱怨，这么热的天，还要在这里坐上一个小时，有什么好听的？但当我坐不住想弯腰休息的时候，余光发现身旁国旗班的同学们一个个腰杆笔直、纹丝不动，哪怕汗水在脸上纵横，哪怕其他同学吵闹喧哗，他们依然稳如泰山，我也不禁直起腰板，认真聆听。几天的讲座听下来，我为省实验中学悠久的校史所打动，为学校积极培养学生集体荣誉感的精神所感动，中华传统礼仪讲座、心理健康讲座让我知道要全面发展、身心健康。

最后，我们迎来了离别，在最后一晚的联欢会上，我们班所有同学给我们辛勤的年轻教官送上了一套签有同学名字的校服，作为生日礼物，并全班起立为教官献上生日快乐歌！那一刻，全场沸腾！平时严厉的教官顿时泪光盈盈，感动不已，在全场师生热烈的掌声中，我们的教官穿上了同学们送的校服，羞涩的笑了，我突然产生一阵强烈的不舍，不知何时同学间、师生间、同学和教官间已经产生了深厚的情谊……真心觉得那一刻，想与高一10班的同学永远在一起，我们班是那晚最帅的！

军训的八天，从开始的抵触，到最后的不舍，我收获的太多太多，值得久久回味，实验中学教给我们的不仅是军姿、队形，更是无形的魅力，一种精神，实验精神！

初中军训心得体会篇二

对我来说这次军训无疑是对身体和精神的双重磨砺，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志，它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

记得第一天时立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。我自己在向右看齐时，总是站歪，是教官细心的而又耐心的给我纠正，让我知道在部队这个大家庭中，应该怎样。我深深的感受到集体的温暖。我们还学习了军歌，“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”冰心曾说过这么一句话：一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片互相依偎着而怒放的锦绣才会灿烂。我们生活在一个集体里，唯有团结，才能为团队增光，为自己加彩，才能促成灿烂的锦绣。

昨天我们进行了汇演，所有同学都十分卖力，虽然我们班没能拿到第一名，但我们在新班级仅仅组建5天后体会到全体同学那份强烈的集体荣誉感，我们在短短的5天内就形成了很强默契，我们大家都是好样的，我们都是响当当的。

今天教官给我们表演，我十分佩服他们。教官们的身姿英姿飒爽，从他们身上体现出了成熟与干练，这是属于军人的独特气质，是在艰苦的环境下磨砺出来的意志，与我们稚气未脱的脸上相比形成显著的差异。我们班级同学一致认为，应该把军人做为自己的目标，在训练中向着他们的方向练习。

4天来，我们虽然经历了烈日和风雨的洗礼，但却使我们的意志得到了充分磨练，挑战困难的信心和勇气得到了增强。紧张的时间安排和军事化管理，培养了我们干练的作风，使我

们更加深刻地领会到了令行禁止、尊重与服从的真谛；每日的内务整理，从每一个小处、每一个细节使我们真正体会到了一丝不苟的精神。通过比一比、赛一赛的形式，树立了我們勇争第一的信念，竞争意识和集体主义观念得到了培养。特别让我感动的是，个别同学带病参训，不喊苦，也不叫累，咬紧牙关，向疾病、伤痛和自己的身体挑战，同学们顶着烈日，徒步行走，没有一个人掉队，真正发扬了顽强拼搏的精神。

初中军训心得体会篇三

1. 一个站在我前面的男生讲话了，教官说：“给我去跑两圈！”那个男生一动不动。“没听见吗？去跑步啊！”教官生气地说。那个男生很委屈地指着前面一个男生说：“教官，是他勾引我讲话的……”

2. 走分列式的时候，女生走的比男生好。教官对男生们说：“看看女生是怎么走的，学着点！”男生们一片不屑，嘀咕着什么，然后教官严肃地走过来跟我们讲：“他们说你们走的不咋地！”

4. 军训特别累，教官特喜欢让我们站军姿，让我们一动都不能动。但有些同学趁教官走过去做做小动作，谁知道教官眼神特好！每次都能发现。

5. 每次走的不好就要学僵尸跳！教官喊1，我们就要把手臂平举，教官再喊2，我们就要就要蹲下来，教官喊3，我们就要往前跳，教官喊4，我们就要站起来。不仅是僵尸跳，还让我们全体女生做俯卧撑。教官说：“你们一定要恨我！把我当成你们的杀父仇人！这就对了！”

8. 每次中午吃饭前我们都要排好队，站在食堂前唱军歌，也许是想快点吃饭，全年級400多个人对着食堂吼《团结就是力量》，那场面真是不容错过啊！

9. 我们初中吃饭都要午休，就是睡觉。我正趴在桌上打盹呢，突然一个男生冲到门口，急急地对老班说：“老师我要上wc!来不及啦来不及啦!”班主任说：“快快快去啊!”那男生一听立刻往左边厕所冲去，我们班又一男生站起来大叫：“哎，那是女厕所!”

11. 做错了事情要喊报告，据说四班有个男生喊报告声音太小，四班教官老毕让那个男生对着菜场卖猪肉的大声狂喊报告~~还不让同学们笑，这不是折磨人吗?!

13. 有一天下午学校组织我们去参观理工大兵器馆，排队等候的时候，我老听见四班教官对男生们说：“快站好了，等下有美女讲解员呢，都给我表现好点啊!别破坏我形象!”

初中军训心得体会篇四

——引子

其实我不懂军人。

我喜欢橄榄绿色的军装，但穿这身军装，就有千斤重担压在肩头。

六点过十分起床，我没有睡饱。

我被罚做俯卧撑，因为我没有去早训而是随室友吃早饭。我不明白为什么军人喜欢空着肚子训练。

军姿的要求太多了，我的手总贴不紧，教官说做不好就打手，但他没打我。

太阳好大，军人那么喜欢晒太阳吗?

我在数身上掉下的汗滴。

把身子微微向后倾，趁教官不注意放松脚前掌。

我听不见教官的口令，他嗓子嘶了，声音太小。

为什么不休息？军人都不累吗？

立正、稍息、后转，我们都做得很好，我们终于可以休息。

教官唱歌给我们听。

好累，前方的路太远，我走不动了。

教官给我们打气，军人是不退缩的。

练习跑步，我不会停下，教官一直教了一下午，耳朵起茧的时候我会了。

明天早上四点半起床爬岳麓山，我全身都提不起劲，但我不怕，前方的路不黑，它有信念掌灯！

教官，我们想叫你一声哥，想叫军人一声哥！。

这个夏天我参加了军训，这个夏天我们与教官们一起走过。

初中军训心得体会篇五

【心得体会导语】为大家提供关于初中军训的心得体会，如果你有这方面的写作需求，相信本文内容能为你起到参考作用。我们从一些事情上得到感悟后，可以寻思将其写进心得体会中，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。怎样写好心得体会呢？下面是小编为大家整理的文章，希望对您有所帮助！

在我们刚踏入初中的第二天，军训活动就一应开始打响了！虽

然心情有点激动、兴奋，但也有点无奈和苦闷、兴奋是因为我开始有新的学妹、学弟了！我将和他们一起军训。无奈是因为在太阳下训练的日子也到来了！打响了的军训日子，我们各班分别、分配到场地的各个部分。首先我们开始的就是站军姿，在站军姿的期间，我开始幻想着如果这里有空调就好了，呼呼的冷风过来一阵子就好了，于是我一直一直的幻想着。可是，不知是谁的一下喊声把我从这美妙的幻想拉了出来，可往往现实就是这么的残酷啊！高高的大太阳挂在头顶，同学们还没有站上个十分钟，就已经坚持不住了，于是我们班级的教官无可奈何就叫我们休息了，在我们旁边开始诉说他们以前军训的故事了。

听玩教官的那些故事，我开始知道，我们的军训和教官他们的军训相比根本不值一提，于是，我们同学便开始重镇旗鼓，严峻的接受了只有这仅仅五天的军训任务。我心里知道想要完成军训，必须一定要决心、毅力和坚持，如果没有的话，对不起，那你只能回家休息了！接着，我开始下面的各个项目，比如：垮立、稍息与立正，原地踏步等等。军训过后，同学们哭着喊着：脚痛、腿痛、腰痛。这真是一个魔鬼训练营呀！虽然这是一个焦熬的军训活动，但是毕竟这是一个锻炼我们意志力的好办法，再说了，上一年级的学生也就是这样训练过来的呀！这一天的军训，我刻苦铭心的体会到了：我们的军训虽然很艰苦。劳累但是挺一挺过去的吧！所以我们一定要坚持不懈，不能半途而废。

军训，以一种最不易被我察觉的方式悄悄地离开了我的生活。似乎我已经习惯了这每天5点40七晚上9点睡的军训生活。我的精神说世界依旧深深地陷在军训生活之中。我依旧每天早上五点半便会醒来，随手去摸我以为还在床头的迷彩服。

然而这样的日子这样的早晨早就和我说再见了。我想，如果没有这段艰苦的日子，我是不是还会像以前一样经不起一点风浪。

我想是的。在这之前，我是一个内心十分脆弱的人。每当有人批评我的时候，我就不知不觉红了眼眶，却不知道好好反省一下自己到底做错了什么；每当做一件事情遇到一点挫折的时候，我就考虑要不要放弃，却从来都没想过坚持下去会有多棒。我感谢军训，感谢这四天的艰苦。

在这短短四天的军训里，我改变了许多，我变得坚强了，变得懂事了，变得大胆了，变得勤劳了，变得活泼了，变得……尽管当时又苦又累，但是却是让我们学到很多，让我们磨练出了顽强的意志，训练出了坚毅的耐力，锻炼出了强壮的体格。

很快我们就要在新的环境下学习与生活了，这次的军训给我们在中学的学习打下了一个良好的基础。随着初中科目的增加与难度的加大，我们所面对的疑难杂点也会越来越多，这无疑会给我们增添许多压力，然而要怎样克服这些困难就是我们这次入学培训的关键之一。面对学习上的种种困难与压力，我们要用军人那种顽强的意志和勇气去面对、去解决，不被困难所吓倒。

军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，更磨练出了我们坚强的意志。这次军训教会了我许多书本上根本学不到的知识，相信它一定会让我终生受益。

带着幻想与兴奋，我步入了中学的殿堂；最先迎接我们的便是为期6天的军训。我知道，军训不仅仅是锻炼体力，更是对我意志与毅力的磨练。

赖教官那黝黑的皮肤，更加衬托出了他的阳刚之气。炯炯有神的眼睛，仿佛看透了这人世间的一切；那身绿色的军装，昭示着军人保家卫国的职责。衣袖上醒目的“中国武警”四个大字，诠释着军人爱国、护国的精神。

刺眼的阳光、酷热的天气、咸咸的汗水——完全颠覆了我对

军训的设想；一遍又一遍地重复规定动作，听从一声又一声枯燥无味的口令——这彻底击垮了我对军训抱有的最后一丝希望。

“这个胯立的动作要领就是要收腹挺胸，两脚平行张开与肩同宽。用左手握住右手，右手握成一个‘空心拳’，就像我这样。”赖教官说着，给我们做起了示范，“然后把手放在身后腰带上方。双眼平视前方，记住，你现在不是学生而是军人！你的眼神一定要庄严，像能用眼神杀人一样……”赖教官仔细地说教着。那么细心，认真地纠正我们每个同学的错误。“我再说一遍，右手握成一个‘空心拳’，不能太紧，也不能太松懈。里面能放进一个乒乓球就是最好的……”我们的错误动作并没有使教官反感，而是更加耐心地指导，直到我们每个人都学会为止……无数次的口令让赖教官的嗓音沙哑，重复的动作示范让赖教官的额头渗出汗滴。——但是，沙哑的声音磨灭不了赖教官的严谨，大滴的汗珠冲洗不了赖教官的尽职！

此时，在我眼里，那一句句歌词仿佛变成了“好男儿流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队，卖力卖命勿卖国”的宣誓语句。

初中军训心得体会篇六

从小学毕业，我们踏进了初中。初中里，我们会遇到更多新鲜的事物。在8月25日到27日，我们经历了初中时代的第一次夏令营——军训夏令营。

军训，大多数人都知道，是一项强度非常高的训练。在太阳的暴晒下站军姿3小时是军训里的常事，但是对于稚嫩的从小就被娇生惯养的我们来说，基本上是不能接受的。但是因为这是第一次军训，我们还是有点期待的。

可能是因为暑假里同学们都玩得很开心，少了锻炼身体的时

间，所以在第一天里，军训才开始几分钟，就有人头晕体乏了。这种情况不少见，陆陆续续，部分同学坚持不住蹲下来。不过，坚持就是胜利，那些头晕体乏的同学稍微休息，就回到了队列中。慢慢的，同学们都学会了克服困难，一直坚持到下午训练结束。这样一天下来，我们都满身大汗，腿脚也麻痛了起来，不敢想像次日怎么继续军训。同学们不再期待接下来的军训，有的同学开始打退堂鼓，准备跟老师请假。而我，是因为第二天有一场信息比赛所以不能参加军训，心中总有一种未能亲受第二天军训的苦乐而微微感到遗憾。

直至第三天，这天是军训的最后一天，上午军训，下午会操。因此，我们更加团结奋进，我也尽全力挽回第二天因赛缺席的遗憾，更是认真努力，我们都把班级的荣誉放在心中最重要的位置。上午，军官对我们说：“下午是最重要的一场戏了，只要你们把下午的戏演好了，你们就成功了！”我们都燃起了斗志，心理都记着一句话——第一天时班主任老师跟我们说的：“如果你们会操拿了一等奖或者拿到3个以上的奖项，我就给你们大大的惊喜，如果没有，我就给你们大大的惊吓！”为了那个大大的惊喜，我们要更加努力。终于，到了下午，我们同学们约好在会操时要“撕心裂肺”的喊出来，脚跺得更用力些。我们班被排到倒数第二个出场。前面的12个班级各有千秋，有的齐步走很齐，有的口号很响亮，有的动作很标准，这令我们感到了非常大的压力。不过我们不会因此泄气，我们的目标是一等奖啊！到我们上场了。我们按事先安排好的，“撕心裂肺”的喊，脚跺的也很用力。一连串的动作下来，我们觉得很完美，现在就轮到评委们评分了。我们抱着一颗期待的心，注视着主席台，希望有奇迹出现。不一会儿，主席台出声了：“现在播报初一八班的成绩，去掉一个最高分90分，去掉一个最低分86分，最后得分87分。”我们都失望，因为最高分是90分，而我们才87分。看来一等奖是没希望了，但是我们还有一丝希望，除了一二三等獎，还有其他的各类型奖项——最佳口号獎，最佳队列獎等等。

开始颁奖了，我们屏住呼吸，大家都希望我们班获得的奖项会更多。果不其然，在主席台一连串的宣布之后，我们班欢呼起来。原来，我们班总共获得了4项奖项，班主任按照原来的承诺给我们一个大大的惊喜——直径约40cm的大蛋糕！

军训结束后，我们很开心，不仅收获了4项奖项，还有一个大蛋糕。从这次军训，我们都懂得了：如果想要拥有好结果，之前必须要付出努力，需要同学们团结一心，要互相配合，互相帮助，否则，结果将违背目标，给你最不想拥有的结果。

初中军训心得体会篇七

估计是还没退暑，阳光再一次照在地面上，刚下楼，这么一晒又出汗了。不知怎的，今天早上没跑操，直接带到训练地点。阴凉处都在操场东侧，因此在西侧的班级会辛苦一点，他跟我想象的不一样——主席台上的教官让所有班级都退在阴凉处，原因让众人感动——叫闺蜜私下向我们求的情。于是，今天一天我就下定决心要好好练。

第一课照旧是站军姿，因为在阴凉处，流的汗也就少了。从下节课就开始的走路，剩下的时间一直在练摆臂和走。

下午——是全班飘了的时刻。

哨声响起，消防演练就开始了。这跟平时下楼也没多大变化，只不过走出教育楼后都跑向操场快速集合，便这样开始的第一课。

天气真是变化无常，下午的阴凉处全又像昨天一样聚集在西侧，像我们的东侧的班级，只好晒在太阳底下——西侧阴凉处没有位置了。尽管背朝阳光，那浑身还是像处在一个火炉中。

我们下节课就开练走路了，因为本班进度过差，所以课间20

分钟就这样没了。

明天下午就是会操表演了——气氛变得紧张起——我们跑步还没学!从这开始，教官已经快被我们气死了。八班步伐整齐，脚步声小亮，真该好好学习一下。

六班教官教了我们一会儿，八本教官也教了一会，六班教官挺逗，对他的警惕性不高，但八班教官就不一样了。奇怪的是，八班教官一喊——我们跑齐啦!——许是被吓的。

北方教官对我们都愁到叫“大哥大姐们”了。全班都在笑，但那时教官的心情如若不是他本人，是不能够理解的。七班真该自我反省一下，我更应该自我反省。

李教官挺温柔，也不舍得惩罚我们，这么回报他，不合适，有种忘恩负义的感觉。

明天第五天!离会操表演已不再远，明天一天过去，我们将与教官美说再见，就用优良的结果来回报他们!

初中军训心得体会篇八

“军训”是一个多么可怕的字眼，在众人看来“军训”是一场噩梦，教官就是噩梦的主导者!

在炎炎夏日中，开启了噩梦的扬帆，每个人都不想踏上这场噩梦之旅，在我们的美好年华岁月里，可这是人生的一个必然阶段，我们只能欣然接受。

军训的开始，也意味着高中生活的开始，可我们不需要，可以吗?那是肯定不行的，因为我们还得成长，这样酷热的天气里，我们不能在家里乘凉，却来到学校接受魔鬼般的训练，是人都难以接受的啊。不过当亲自体验过后，其实军训也不是那样可怕，不是那样恐怖，关键还得看个人的承载能力。

我的班主任老师告诉我们：“心静自然凉，困难如弹簧，你弱它就强。”我觉得老师的话很有道理，回头看看，比我小的师弟师妹，比我大的师兄师姐，还有教官，老师，他们不都在陪着我吗？他们不都是血肉之躯吗？不都是人吗？他们都在坚持，为何我却不能？这样想想后，顿时心里平静了许多，也安慰了许多！

在训练的过程中，教官更是不辞辛苦，稍息，立正，向左看齐，向右看齐，向左转，向右转等，还有很多很多的口号，每一个动作，每一个细节，都要求那么高。每当听到哨声吹响，我们则马上集合，快，静，齐 是我们的基本要求！慢慢的我们也开始习惯起来了，习惯早起，习惯动作快，渐渐的变得娴熟起来，从开始什么都不会，学会了许多，学会了成长，学会了做人，在人生路上，我们也常常是在军训，走好人生的每一步，当我们还是顺利平安的时候，我们可以选择齐步走，当我们落后时候，我们可以选择跑步走，当我们事业有所成就是，可以选择正步走。人生没有一帆风顺，也不可能永远是坎坷，没有永远的平平安安，也没有跨不去的坎。

从这次军训中，我也学会很多很多，让我了解到，做任何事情，贵在坚持，同时在军人身上看到了永痕。