

初中军训心得体会及感受锦集 初中军训 感受的心得体会(汇总8篇)

教学反思可以帮助我们发现和解决教学中的问题，提高教学效果。下面是一些成功人士的工作心得分享，他们的经验或许能给我们带来一些启示。

初中军训心得体会及感受锦集篇一

当汗水浸透全身，眼神开始迷离时，我的身体已经快到了崩溃的临界点，是的这些天来的军训，基本上每天一结束就是这样的疲惫，洗完澡立马就能睡，连饭都可以忘记吃，这样的状态持续这么多天，我真切的感觉到自己似乎在身体和意志上都强大了不少，每当我想起我们顶着炎炎的夏日，一个个站着如同坚韧的竹子，任有汗水下滑到脖子。我都能感觉一股巨大的力量在全身流淌，每根毫毛都开始跳舞，就像好不容易登上了一座山峰，终于将他踩在了脚下，远远望去，那都是自己一步步的脚印，这是一种从未有过的成就感，这不像考试得了高分，不是侥幸捡了几十元钱，而是在经历血与汗水的洗礼的后重生。

初中军训心得体会及感受锦集篇二

在这时刻短的五天里，咱们纵情地练习自己，应战自己，严峻要求自己。

军训期间展开的一系列活动，使咱们加强了团体荣誉感和安排凝聚力，让咱们领会到杰出的团队协作精力和灵活应变技巧在咱们往后实践工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等练习项目，让咱们领会到了在建造新世纪的社会主义现代化工作中有必要具有艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严峻的办理、谨慎的练习也增加了咱们的自我约束力和时刻观念。

军训是酸的。每天咱们接连练习两个多小时，俯首，挺胸，这些是最基本的要求。不必一天的时刻，脖子、膀子、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的练习，腰酸背痛不必说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍极力地将每一步走好，坚持到最终，尽管这傍边包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严正的纪律，在兵营日子中必不可少，一不留神听错教官的口令或许完结欠好规范动作就要被点名独自出列加操，脸上火辣辣的滋味真的欠好受。

军训是甜的。用“否极泰来”四个字来润饰军训很适宜。五天的吃苦练习总算换来了第五天，也便是最终一天。

阅兵场上，一排排规整的“立”在上面的是一片绿色，太阳此刻很按时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，宣布耀眼的光辉，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇特的风景线，为这个国际增添了生机与生机。

初中军训心得体会及感受锦集篇三

初中为期七天的军训结束了，虽然很累，但这些汗水是值得的，也引发了我很多心得体会。

最开始是教官把我们聚集起来，给我们讲军训的目的和注意事项以及日程安排。他说，军训是为了更让我们更加有组织纪律性，更加具有团队意识，懂得团结的重要性，更加能够懂得服从指挥，锻炼一些对我们有意义有价值的意识，我觉得很有道理，军训确实能让我们受益很多。还有一些注意事项，主要是说在训练过程中如果有任何不适的症状，要赶紧向教官表示，不要硬撑着，以免身体真的出了问题。日程安排就是每天早上五点半起床，六点集合跑操，六点半吃早饭，

七点正式开始训练，十点半休息半个小时继续训练，十二点吃饭，十二点半开始午睡，午睡一个半小时后两点集合，训练到下午五点吃晚饭，七点开始晚训，九点回寝室洗澡睡觉。

前几天的训练强度不是很大，主要是站二十多分钟的军姿，然后开始学习队列姿势，比如立正，稍息，向左向右看齐，向左向右转这样的基本动作，其中站军姿是最累的，因为那时候正直八月份，又是阳光最为强烈，太阳最为狠毒的时候，大汗淋漓还不能擦汗，要打报告才能擦汗，口渴了也不能喝水，之后站军姿的时间越来越长，最长的有过一个半小时，而且还是在两点多太阳最大，气温最高的时间段，那个时候每次站完军姿，都要小心翼翼的动动手脚，因为腿已经僵住了，胳膊也酸疼酸疼的，如果突然动作幅度大，可能会导致突然摔在地上。

初中军训心得体会及感受锦集篇四

中三年学业就已结束，而我又开始人生另一个转折那是高中生活。虽然我的高中生活开始了但我必须接受一次重要的考验，军训训练。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。

就这样我们连续后几天里都在太阳下训练，于是我们的皮肤由嫩白到炽红转为棕黑的渐变，被灼伤的皮肤，轻轻一碰就如同撕裂了一般疼痛。尽管无数次地想做逃兵，却又不甘心败给懦弱，依旧准时来到操场上因为心里有着一份顽强执着的信念和一股坚持奋进的精神一直支撑着我们。

初中军训心得体会及感受锦集篇五

8月29日我们全体同学到了学校。老师说我们要在学校里度过为期五天的军训生活。听到老师说要住在学校里，我们又惊讶又高兴。心想我从来没离开过爸爸妈妈，我在外边睡觉害怕吗？我就要上六年级了我长大了。离开家到外边锻炼锻炼吧！

9月1日我们准时到了学校。我们拎着大包小包晃悠悠地走到操场上。我们分好了宿舍，把东西拎到宿舍后，拓展训练就开始了。我们玩了很多游戏，一天很快就过去了。晚上我们住在宿舍里，教管教我们叠被子，我们叠得比教官叠的差远了。9点30我们的灯被教官熄灭了让我们睡觉，可是我们怎么也睡不着。到了11点我的眼皮撑不住了睡着了。第二天，我们练军体拳，军体拳一共十六招。我们一招一式练着一会就累了。我们坚持到结束。我们排队到食堂吃饭。我们练了半天又饿又渴。到了食堂我们站着，有教官的命令才能坐，我们打好饭，有的同学忍不住咬了一口西瓜。教官一下口令我们就大口大口地吃了起来。最后一天我们开始表演这几天学的东西，有好多家长来看我们表演。我们班还得了第一名呢！

这就是五天的军训经历，有乐有痛也有累。但是这次军训让我明白了做事要坚持，不怕苦，不怕累。

初中军训心得体会及感受锦集篇六

阳光下，细雨中，绿油油的草坪上，曾经闪烁着一个个坚定、执着的身影，那整齐划一的蓝、白色再次让我浮想联翩。

还记得吗？初中军训第一天，伴着教官响亮的口令，我们紧张有序的军训生活开始了。收腹、挺胸、抬头，先是军姿练习，这是成为一名军人最基本的。毒辣的阳光照在头顶，不一会儿，同学们的额头上就冒出了细小的汗珠，正顺着脸颊滑落。再苦、再累，我们都要坚持，做一个战胜困难的胜利者。

还记得吗？宽阔的操场上，那一遍遍回响的口号，铿锵中带着坚定，执着中带着勇敢。齐步走、跑步走，要求排面整齐，甩开双臂、迈开双腿、目视前方，向着梦想开始的地方前进，每一步都不知凝聚着多少汗水，都不知付出了多少心血。我们，怀着同样一个终点，共同前进。

还记得吗？我们曾经在阳光下拼搏；曾经在泪水与汗水中挣扎；曾经在细雨中倔强地仰起头；曾经在欢声笑语中彼此相识……短短三天，如云雾般消失在风里，眨眼间，军训落下帷幕。虽然只有三天，但是，这三天给我留下了永不磨灭的回忆。

累，的确很累，但累的不光是我一个人，所以我没有条件不坚持，我没有理由不服从。这三天里，我们每一名同学都战胜了自己，克服了困难，完成了目标，为了班级的荣誉而去努力、去拼搏，团结的力量是强大的。胜，固然可喜，只要我们尽力，就没有失败者！我知道，老师、教官严格，全部是为了我们好，他们能为了我们班而喊哑了嗓子，能为了我们班而牺牲了休息时间，他们的批评是为了让我们得到锻炼，他们的训斥是为了让我们养成良好的行为习惯，他们，和我们一样，也很累。

初中军训心得体会及感受锦集篇七

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行；我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。

军训结束了，在操场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，身姿挺拔，因为我们知道，无论成绩如何，军训生活都将是我們人生当中最绚烂的一笔。

初中军训心得体会及感受锦集篇八

难忘就像一颗灿烂的流星，当你对它的许愿，围绕周身的幸

福感令人难忘；难忘像一朵芬芳的玫瑰花，它那醉人的芬芳让你难忘；难忘又是像一弯未满的新月，那可爱的，淡淡的嫩黄包月芽令人难忘；难忘更像一个辛苦的人——吕老师，吕老师那种爱学生赛过爱自己的孩子的精神，更加令我感动。

记得有一次，我们的一位女同学由于在地下室睡觉的时候，没有盖好被子。第二天清早一起来就觉得自己头重脚轻，周身一点儿冷。一开始她还以为自己穿得有点少的缘故，所以就没有太在意。可是到了下午，她便觉得像有小虫在爬，她才认为自己生病了。可是这时她发觉的有一些晚了。她一连吃了几天的药都不管用。这天，吕老师知道了她带病训练的事，当晚吕老师不顾时间已晚和自己疲惫不堪的身体来到我们的教室，看着那个女同学把药吃了，躺在床上。吕老师才轻手轻脚的回去了。经过吕老师的帮助，那个女同学的病很快就好了。

记得还有一次，由于我嫌军营里面的饭太难吃了，中午便没有去排队吃饭，准备回寝室里偷泡方便面吃，教官在点人数时发现少了好几个人。于是吕老师怕我们出事，连饭都顾不上吃，急急忙忙地出来找我们。看到吕老师为了我们几个连饭也没有吃，我不禁感动不已。

这件事只是吕老师在我们军训时帮助别人的两件微不足道的好事。通过军训来看，吕老师基本上都把我们当成了她的儿女一样看待，在此我想说：“吕老师，您辛苦了。”