

# 2023年初一新生军训心得(优质8篇)

实习心得是在实习期间对所从事工作的体会和心得的总结和概括，它能够帮助我们更好地了解自己在实习中的表现和成长，我想我们应该写一篇实习心得了吧。以下是小编为大家精选的实习心得分享，希望能够给大家一些灵感和启发。

## 初一新生军训心得篇一

事情是在我们军训的第三天晚上引起的。那时，我们这些干净的小天使刚从洗澡堂里飞奔出来。女生们梳理着各自那飘逸的秀发，男生们互相开着玩笑，气氛十分热闹!这时，我们的连长用他那如同狮子吼般的声音对着我们喊：“停——”我们立刻恢复了“坐姿”，一个个还有模有样呢!

“哼，哼”他清了清嗓子，不紧不慢地说“我们的军歌已经练到一定程度了。为了过几天的军歌大赛，我们唱得不能太单调，我们三连一定要鹤立鸡群!谁能出些主意?”顿时，同学们议论纷纷。有的说男生唱一段，女生合一段;有的说配些有意义的朗诵词;有的说成立小组分唱……，办法真是多种多样，应有尽有啊!我呢?事事不关心，坐在凳子上“观赏”风景。这时，不知是哪个多嘴的喊了一声：“跳舞!”全班又沸腾了，连长竟也补了一句：“谁跳得好?”“王一亦一欣”同学们一一随声叫到。他们说的没错，我是会跳舞，但是对于“军舞”我是一窍不通!天啊!“世界末日来临!”我不禁自言自语道。就这样，连长把我叫了出来，“最晚明天下午，必须想出这首军歌的动作!我相信你一定会完成的，对吗?”连长不容质疑地命令我。

我不清楚该如何形容当时的心情。不是激动，不是自豪，而是害怕、紧张和为难!连长在等待我的回答，我想说不，但是，我从连长眼中看到了不可抵抗的力量!我，我答应了……，回到宿舍，我忐忑不安，我多么想找妈妈诉苦啊!我现在感到

非常无助与担忧，看到室友们那么轻松，我更是害怕。这时，室友们终于看到了我的无助，都过来一一安慰我，帮助我。我心里也勉励着自己，并把编动作的任务推到了第四天的中午。

时间似乎在折磨我，突然变得那么快！第四天中午已到，我已准备利用我全部的午休时间，我已无路可退，我心事忡忡地坐在床上，满脸表现出的全是无奈！同宿舍的几位好友陪着我一起同甘共苦，为我想了许多办法和动作，我非常感谢她们。但事情还是处于僵持状态。我失望了，我决定把我心里想的和实际做的全部对连长说清楚。

## 初一新生军训心得篇二

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中华美的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的那一幕。

几天的军训生活，不仅让我站得更挺拔，走路更精神，而且从灵魂深处，一种从未有过的集体荣誉感油然而生，“一人犯错，集体受罚”这不是严酷，更非残忍，这是在培养每一个人的团队观念，军队意识；这是让我们懂得了担当，认识责任，明白了兄弟之间有难同当的情义。有位哲人说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉。”对于军训有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道似苦却甜，似酸实甘，如同一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的韵味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感觉在彼此之间传递。

看似简单的正步练习，却让我们又一次体会到了军训的残酷。“腿挺直，脚下压”、“三十厘米”这些看似普通的词汇，却如同恶魔的传音，即使阴云密布，即使凉风阵阵，豆大的汗滴却依旧从背部如淋雨般滴下，坚持坚持，同学们都咬着牙，高强度的训练并没有消磨一个人的意志，而是让人的意

志愈加如钢铁般强硬！一种从未有过的，军人般凌厉的气质渐显浓郁，一遍又一遍的番号在耳边响起，即使喊哑了喉咙也不曾停止：“国防生横刀立马，军训十四连谁与争锋！”这豪言壮语，吼出了每个人心中的斗志；“忠诚于党，热爱人民，报效国家，献身使命，崇尚荣誉”喊出了军人重于山的责任与使命！

坚持到了明天，那就是胜利！

### 初一新生军训心得篇三

生活在这个年代的我们，苦与乐的意义其实是很模糊的。每一天的生活都是如流水一般平静，几乎没有什么大起大落的变化。在大人眼里，我们是泡在蜜罐里长大的，我们的生活是如此的幸福。但是对于这一切我又从何感受呢？

八月的天气是火辣辣的，令人烦躁。可是新学期的军训，又偏偏降临到了此时。我们有两位教官，其中一位皮肤黝黑、戏剧幽默，他总是在不经意间流露出一丝憨厚地微笑。就这样，他们带领我们走过了近六天的艰苦训练，操场毒日的煎熬，走正步，排队，站军姿……每一项训练都是对身心的考验。在这六天里，每天上午都要军训3—4个小时，即使是早晨，也热得令人透不过气来。我们最先开始练习的是站军姿，抬头、挺胸、两眼平视前方……大家头顶强烈阳光，汗水一颗一颗地往下流，许多同学的衣服都浸湿了。在“正步走”这个环节，大家可是吃尽了苦头，教官要求我们必须把脚抬到两尺，为了动作标准，我们长时间的抬起一只脚，很难掌握平衡。同学们都东倒西歪的，单腿站了很久，所以腿很酸，但是不管再苦再累，大家最终都坚持下来了！

在全年级12个班中，我们4班表现得不错。由于我们加强训练，同学和教官也比较配合，所以在练习“正步走”和“齐步走”的时候，都受到了教官的表扬。这说明大家的心血都没有白费。有一天下午，教官还在教室里面教大家唱军歌，同

学们整齐而洪亮的声音，让我再次体会到了团结的力量！

今天下午，我们还举行了军歌比赛，我们4班还得了年级二等奖！

军训的苦，让我们这群昨日温室里的花朵，变成了今天饱经风霜、搏击长空的雄鹰。军训，也将组织和纪律观念深深地扎进了我们的脑海。军训，还磨练了我们的意志，让我们在不知不觉中逐渐的成熟。我们就是这样，在艰苦中寻找成功的喜悦！

## 初一新生军训心得篇四

凡是参加过军训的人，一般都对跑步有比较深刻的印象。因为这是军训中技术含量较高的项目，过程相对来说比较烦琐。果不其然，光一个立定，就让原本整齐的班变得参差不齐。于是教官决定分排作业。

这天的太阳格外明媚，阳光肆无忌惮地晒着我们的皮肤。不一会工夫，大家就都汗流浹背口干舌燥。“跑步——走！121！121……”“立-定！1234”我扯起嗓子尽力让每人都听到，大家一遍一遍地在操场上来回奔驰。紧遵教官“前不露肘后不露手”“准备时身体向前倾”的教诲，从一开始跑得乱七八糟，到整个排面渐渐成了一条直线。

但是立定之后，总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好。不少人开始着急起来。训练成绩仿佛又回到了起点。作为本排负责人的我，一下子不知如何是好。突然想起团结就是力量，如果我一乱大家只会更乱。于是我镇定下来提高了声音，加紧练习，互相打气。最后练好了立定。

想想其实很多事都是这样：欲速则不达。军训不仅仅让我领略到军人本色也让我从实践中体会出做人得道理。

## 初一新生军训心得篇五

但这个时候，我已经站在弥漫着严肃气息的训练场了。

我的怀念没有被打断，不知道爸爸妈妈在干什么，想什么，如果把我要说的写出来，真希望他们立马知道。

爸爸妈妈，两天未见你们了，仿佛我瞬间长大，不再是以前那个被你们呵护在怀中的那个小女孩了。

可以这么坦白的说，有些时候真的认为我快坚持不住了，或许会头疼，或许会晕倒。但我想到，既然你们送我来，一定寄予了我许多希望，希望我回去成为一个学会独立，完全改变的好孩子。我一定不会辜负你们对我的期望，更不会退缩，我相信明天会更美好，只要学会吃苦，学会坚持，成绩会给我最好的回报！

## 初一新生军训心得篇六

清晨，我们伴着浓浓的雾开始了一天的生活，鸣一的一声，同学们像脱缰的野马般冲了出去，冲到了草地上站着，听教官的训话，我们一个个像一座座雕像贮立在清晨的寒风中，伴随着第一缕朝阳开始了一天的训练。

临近中午，烈日当头。在太阳下的我们一个个汗流浹背，哈欠连天，一个个面容憔悴，这个时候正是考验我们意志力的时候，可是有几位同学都因为身体不适都下了战场。

吃过午饭，我们回到了宿舍，这时，我们发现这个拥挤的宿舍才是我们的天堂，同学们你一言我一语，仿佛把一上午的压力和苦累都宣泄出来了。午睡时我看着头顶上热爱生活，学会独立，创造生活这几个字，回想着两天的经历，我仿佛渐渐懂得了军训的真谛，再苦再累也要坚持。

一直到晚上，我们躺在各自的床上，回想着这一天，我们发现，正如教官说的：咬咬牙，一切都会过去的。

明天，我们就要离开了，我真感觉，我长大了。回到家后，爸爸妈妈一定能看到一个全新的我。

## 初一新生军训心得篇七

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

军训是一记猛拳，它给我们的调节自我的机会，军训让我们变得坚强、让我们在今后的学习中拼搏进取、顽强奋斗。下面小编为大家带来关于初一军训心得体会分享，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

### 初一军训心得体会分享1

时光如若白驹过隙，转眼之间，我们的初中军训就已经结束了。军训是我们每个人进入校园的第一堂课，是我们一次宝贵的锻炼机会。

军训留给我们的不是炎炎的酷暑，也不是我们自己无病的\_，军训是磨练我们的意志，培养我们不畏艰难，敢于吃苦和刻苦耐劳的精神。军训是增强我们热爱祖国的观念和意识。培养我们有一个良好的生活习惯。

还记得初中军训刚刚开始，我们便觉得苦不堪言，我们怨恨着教官的残忍，忍受着每天汗如雨下的折磨，一天的军训结束，回到家躺在床上，一次又一次的想要放弃。每当这时我就会想到“天将降大任与斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。”就暗自下定决心，没有什么是我不能做到的，只要坚持，坚持下去就是胜利。

就这样一天又一天，每一天如地狱般的训练，终于功夫不负

有心人，在最后一天的军训成果汇报上，我们班得到了“优秀班集体”的称号，军训这几天中的所受到苦在看到这个奖状的时候，全部都被喜悦所掩盖。所以的付出都是值得的。虽然初中军训是残酷的，但是他教会了我什么是坚持，什么是拼搏。一个人如何才能将自己发挥到的价值，只有在集体中，团结才是真正的力量。也正是因为这次军训让我懂得了，我要更加热爱我的国家，更加热爱我的祖国。

## 初一军训心得体会分享2

上中学的第一堂课，便是军训。

回想起这短短六天军训日子，我感慨良多!“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”是军训的体会。”千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。至少我们不再是娇滴滴的孩子，我们知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握!

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步等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得非常严格，对同学们也充满很高的期望!

在这短短的六天里，我不仅仅学到了军人的一些技能，同时我也感受到了在澄实中到处充满爱，到处充满温暖!

军训的第二天，我总没胃口去吃饭、本想把饭菜倒掉，但刚好被林哲老师发现了，老师温和的走过来，温柔的话语在我

耳边响起：“李媚，军训苦、天气热，要多吃点，这样才不会倒下！”啊，老师多像我的妈妈，望着老师远去的背影，泪水模糊了我的双眼。这一顿饭，我把饭菜全都吃下了。回到宿舍，大家看到我眼圈红红的，都围过来，有的同学抱着我，有的去倒水给我喝，还有的摸摸我的脸，拍拍我的背，说：“没事，没事……”看着同学们，我激动得说不出话来，“金豆豆”大颗大颗的掉下来……这简直就是不同姓的一家人噢！

军训的生活既是苦，又是甜！它是同学们用汗水和泪水凝结成的一片花瓣，珍藏在我们的记忆中。经过军训的洗礼，我们大家心和手相连在一起，以一路向阳的进取心态，青春作伴，共同奔向美好的明天！经过军训的磨练，我们大家必将成为意志坚强、纪律严明的优秀学生，必将成为目标远大、道德高尚、素质优良的一代新人；为澄实、为潮汕、为祖国谱写出新的篇章。

### 初一军训心得体会分享3

今天早上，我和小高一起去二中的政府街区参加初一年级社会教育实践活动，去体会当军人的训练。

一路上，我们兴奋得像小鸟一样唧唧喳喳地说个不停。到了二中的政府街区附近，我就远远的看见二中的校训，厚德、仁爱、博学、笃行这八个大字的含义是那么大气。进入大门，看见了二中的千年古树，古树是那么的高大！

冯老师，老师让我们来的一个一个的报到，等所有的学生签到完毕，我们严格的教官带到操场去学军人般的训练。训练了四天半，我们的皮肤早已被火辣辣的太阳给晒伤了，最后，教官叫我们学正步，我们有咬了牙坚持了一天，功夫不负有心人，我们终于可以踢得一样高、步子一样起等一些动作。随后，到了我们向家长展示我们这六天辛辛苦苦学会的东西，家长在观众席上看我们表演，往下一看，同学们站如松，行



如风，坐如钟。家长看了我们的表演之后都拍手叫好。家长不仅看了同学们的表演，还看了同学们的内务，没有一位家长不说自己的孩子长大了。

我这六天里的收获可真不小，不仅体验到了当军人的辛苦，还看到了粗壮的古树，还学到了很多知识。

## 初一军训心得

### 体会

#### 分享4

升入初中后为期五天的军训结束了，这期间，是充满欢乐的、是难忘的、是不舍的……交集着各种情感，有种说不出的滋味。

当我第一天来到这所校园，开始军训时，我无法控制住自己的情绪，像有一只小兔子在心里，怦怦直跳。既是紧张的、好奇的，也是开心的、快乐的。

当教官站在我们面前时，我开心极了！因为想到立刻能够军训了，能够感受军训是怎样的了，就不由的开心起来。教官教会我们立正、稍息、踏步、齐步等时，我们高兴得快要爆发了！在那时，心中感到无比的自豪与骄傲。

每一个动作，大家都认真在做，都在用心、努力做到、最准、最快。教官脸上的微笑，就是对我们的回报，就是我们的期盼！

声，时刻萦绕在耳畔，我们的脚步，整齐而有节奏！

我们在阳光下成长，我们快乐，我们健康。我们是带着芳香的花儿，爱阳光，不爱温室，爱探索，不爱退缩。经历风雨的我们，必定能够见到最美的彩虹！我们迈着铿锵的步伐，一

步一步向前走去，创造着更好的未来!挥汗如雨、团结一致，是为了得到日后的辉煌!

我们有方向、有决心、有节奏，我们永不言败!是这次的军训，让我感受到了团结的力量，让我懂得坚持，就是胜利!

这次的军训，是对我们身体上的锤炼，是对我们精神上的磨练与洗礼!

这一切的一切，都让我们受益匪浅!

初一军训

心得

体会分享5

一片橄榄绿，难忘军营情

回忆，是心酸的。“最完美的回忆往往是在最苦最累的时候留下的”。一句话，一段情。这句话让我认识了 this 秀丽的军事训练营。

神气的军装，着在自己身上。用秀丽的橄榄绿，展示着它的威严。永久铭记，烈日下训练站姿;永久铭记，一遍遍的走齐步;永久铭记，三伏天下漫长的徒步行军;永久铭记，酷热难耐的一个又一个不眠之夜……军训是苦与累的象征，整齐的队伍背后是顽强与拼搏。

军训的第一课是练站姿。挺直腰板，五指并拢，中指贴于裤缝线处，身体稍稍向前倾斜，双脚分开六十度。这一站就是一早上，皮肤晒得生疼，却也不能动。好不容易熬到午后了，早已是双脚酸痛，两腿无力。因为站军姿要全身绷紧，不能放松，所以肌肉也是酸疼得很。吃过午饭，回到宿舍，一\_，

就像散架了一样，再也不想动了。但是，这也只是军训的开始，更苦更累的还在后头呢。

第二天，练的是齐步。一个班了六十个人，要想统一并不是件易事。摆臂、步伐都要一致，立定跺脚要响，口号也要喊起来。就这样走来走去了一个多小时，好不容易休息会，坐却也要练坐姿。刚刚因跺脚而发麻的小腿要垂直于地面，指尖不能超过膝盖，腰挺直，目视前方。虽说是坐，却也不简单。

第三课，是跑步。跑步与齐步是一样的，不同的是齐步立定时是两步，跑步是四步。最后是练军体拳，在烈日下，一练就是一天。很苦很累。

最令人头疼的，还是内务卫生。一床被子，在教官手下就转成了有棱有角的“豆腐块”，可我一叠，它就塌了。真是头疼。但是，军营就是锻炼、挑战自我的地方。一床被子，也算一个挑战，最终我还是叠出了“豆腐块”的效果。但是，代价就是一个午后未午休。虽然，午后没休息，但却掌握了叠被子的窍门，还是值得的。

军训，苦于累是必然的。犹记得，训练营雪白的墙壁上，用鲜血的色彩，写上了“流汗流血不流泪，掉皮掉肉不掉队”的字样。炫目的火红色，代表了军队的意志、军队的顽强。他有打不垮的精神，无私奉献的力量。这，才是军队，一支永恒的力量。

## 初一新生军训心得篇八

无论成绩如何，军训生活都将是我们人生当中最绚烂的一笔。下面是小编带来的一些初一军训心得与感想，欢迎大家阅读。

经过了初一的军训，我懂得了什么才叫做铁一般的纪律，什

么叫做团结的力量，什么才是真正的忍耐。

我深深地体会到“团结就是力量”！

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。

军训生活虽然很累，但是我们学到了很多的东西，“立正、稍息、向左转、齐步、跑步”，我坚信这些都是我们终身受用的，因为这些不仅是一些规范的动作，更是我们学会做人学会生活的第一步。在“军营”中，我和同学之间建立起了真诚的友谊，有了互相团结、互相帮助、以班为家的集体观念。

在这七天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，而且还尝到了军人平时的劳累和甜苦，我们练就了坚强的意志，爱学习了，不懒惰了，一个个象军人一样潇洒挺拔。

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。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不

乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

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。

(一)有的时候，时间真的流逝得很慢，最起码，今天的我的确深有体会。

军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢？在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

新同学同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度“患难”，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊！

放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆！

(二)一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望“天有不测风云”，如果来阵雨击退所有不再温柔的阳光，那上帝对任何人都是公平的了。

一道刺眼的阳光开始了我们的军训生涯。

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句“报告”可以换来一时的休息，我也知道，这一句“报告”也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句“报告”窃入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已！