

# 2023年初一军训心得(精选10篇)

军训心得旨在记录下自己在军训中的所见所闻、所思所感，为今后提供参考和借鉴。以下是小编为大家整理的一些优秀读书心得范文，供大家参考。这些心得涉及了各个领域的名著和经典作品，从中可以看到作者思维的深度和独到的见解，相信会给大家带来一定的启发和借鉴。让我们一起来欣赏这些读书心得，共同进步吧。

## 初一军训心得篇一

军训心得体会初一日记（寒假）

第一段（引子）：军训的日子

初一寒假，是我参加社区军训的日子。这是我第一次体验军训生活，刚开始我对此充满了期待和憧憬。随着时间的推移，我慢慢发现了军训的严谨和艰苦，但也因此收获了很多宝贵的体会和心得。

第二段（军训的严谨有序）

军训的第一天，我们就开始了晨练，早晨6点准时亮起的闹钟如闹钟一般铿锵有力。整齐列队、正步行进，成为我记忆深处的“经典”，这些严谨的动作让我感受到了军人的纪律和规矩。而且，军训期间每一个人都必须做到按时起床、按时吃饭、按时运动、按时休息，严谨的时间安排让我明白“时间就是生命”。

第三段（军训的艰苦体魄）

除了日常的训练，我们还要进行体能测试和一系列的体能训练活动。我充分意识到了体能的重要性和自己的不足之处。每天坚持俯卧撑、仰卧起坐、跑步等训练项目，虽然辛苦，

但我能感受到自己体力不断提升。通过这番努力，我对自己的体魄有了更深一层的认识，也学会了坚持不懈的精神。

#### 第四段（军人训练的意义）

在军训中，老师不仅对我们进行身体训练，更加注重我们品质和精神层面的培养。他们告诉我们要团队意识，要互相帮助，要不怕困难，要用毅力克服一切困难。这些价值观的灌输使我感受到了军人训练的真正意义。它教会了我坚韧不拔和勇往直前的品质，这些对我日后的成长和学习都将起到重要的作用。

#### 第五段（军训心得体会）

通过参加社区军训，我收获良多，也发现了许多不足之处。我学会了准时，整齐和迅速地完成任务，学会了团结与合作，学会了不达目的誓不罢休。它让我深刻地认识到，只有在严格要求自己的环境中才能成就真正的自己。尽管军训是非常严格和辛苦的，但这段经历使我变得更加坚强和自律。

总结：通过参加初一寒假的社区军训，我体会到了军人训练的严谨与艰苦，体验了纪律和规矩的重要性。同时，我也感受到了军人训练的意义，学会了坚韧不拔和勇往直前的品质。这段经历让我受益匪浅，为我以后的成长和学习奠定了坚实的基础。我相信，通过这次军训，我将努力成为一个更加优秀的人。

## 初一军训心得篇二

三天的军训生活虽然是短暂的，但他留给我们的回忆却是美好的，充实而又辛苦。经过这次短暂的艰苦军训，我们少掉了一份娇气，多了一份坚强，少了一份懒惰，多了一份勤劳！

还记得那时我们激动无比，乘着大巴车来到了五库教育实践

基地。在那开启了为期三天的军训之旅。

教官十分严厉，布置的任务更是难上加难。在烈日炎炎下，教官命令我们进行5分钟的平板支撑。我们哪里受过这般的训练，不过2分钟，我们便是汗流浹背，满脸通红。

好不容易熬了过去，早就筋疲力尽了，一个个躺在草地上喘着粗气。

包饺子是我们最快乐的时光。拿起一张饺子皮，用勺子从装着菜馅的盆里挖出一点放在饺子皮上，一合，一捏，一叠，一放，一个饺子便大功告成了。包饺子时间结束，一个个千奇百怪的饺子映入眼帘。

## 初一军训心得篇三

上了初一后，我迫不及待地参加了学校的军训活动。这是我人生中第一次接触军训，切身感受到了严格纪律的力量。在寒风凛冽的冬季，我们每天早晨六点就起床，七点半整齐地集合在操场上，军号声响起，我们整齐划一地步伐走向训练场地。虽然一开始感到有些艰难，但随着训练的进行，我逐渐体会到了军训的乐趣。在军训中，我学会了服从命令、独立思考，还增强了自己的抗压能力，让我有了更明确的目标和更坚强的意志。

### 第二段：军训培养了我的团队精神

军训期间，我们全班分成了不同的小组，进行各种训练项目。这也让我对团队精神有了更深的理解。在每次训练中，我们要密切配合，互相帮助。当我和队友们一起完成任务时，我明白了团结合作的重要性。同时，团队中的各个成员正是因为各自的特长和擅长领域才能使整个团队更加完善。通过与队友们的互动，我体会到了团队合作的力量，也学会了在团队中发挥自己的特长，为整个团队做出贡献。

### 第三段：军训让我更加坚强自信

在军训的过程中，我克服了许多自己之前从未面对过的困难。虽然一开始感到很吃力，但我慢慢地掌握了正确的技巧和方法，并且通过不断的努力和训练，逐渐改善了自己的状态。这让我对自己的能力更加有信心，也坚定了我要再接再厉的决心。我开始明白，只要下定决心，并付诸行动，就一定能够克服困难，取得成功。

### 第四段：军训激发了我积极向上的精神

军训中的严格纪律和要求让我养成了良好的作息习惯和生活习惯，比如每天早起锻炼身体、规律的饮食、按时完成任务等。这些习惯对于我的成长起到了很大的帮助。我明白了要想取得好的成绩必须坚持努力，学会自律。在日常生活中，我也变得更加积极向上，主动参与各种活动，争取每一个机会去发挥自己的能力和能力，不再畏惧困难，而是敢于面对和接受挑战。

### 第五段：军训给我带来了友情和回忆

在军训过程中，我结识了许多新同学，我们在一起经历了许多困难和挑战。我们在齐心协力、互相帮助的过程中建立了深厚的友情。即使结束了军训，我们的友谊仍然持续。回忆起军训的点滴，我们会忍不住地笑出声，这是我们珍贵的回忆。军训不仅给我带来了新的友谊，也为我留下了一段难忘的青春记忆。

军训心得体会初一日记寒假的主题，通过五个段落的连贯展开，从初尝严格纪律的苦与乐开始，通过讲述军训培养团队精神、坚强自信和积极向上的精神，最后以友情和回忆结尾，充分展示了军训对于初一学生的积极影响。这篇文章通过真实的经历，生动地表达了军训对我的影响，展示了我在军训中的成长和变化。同时，文章的叙述方式也很丰富多样，既

有描述，又有自我思考，使整篇文章更加生动有趣。

## 初一军训心得篇四

xx月xx日是军训的第一天。骄阳似火，照得人难以睁眼。

“立正——”未见其人先闻其声，一位又高又壮的教官一声大喝。“站军姿，十分钟！”我们双手紧贴裤缝，腿绷得直直的，站如一棵松。在平常，十分钟看似很短，但此刻，时间的进度仿佛一下子停滞不前。趁教官不注意，偷偷地瞥一眼手表——才过两分钟，但我已有过二十分钟的错觉。汗流浹背的我刚想放松放松，突然“啪”的一声教官的巴掌落在一个偷懒的同学的背上——“加一分钟！”一瞬间，我全身如触电一般，立马又绷直了。教官在队列里游走着，脸上挂着一丝神秘的笑容，让人捉摸不透。我右边的一名同学刚要打哈欠，见教官靠近，便硬生生地将那个哈欠咽了回去。

在训练中，我感悟到：站军姿，要的就是稳如泰山，威严庄重。做人不应该也是如此吗？俯卧撑是一大噩梦，特别折磨人。天这么热，我们离烧烤只差一撮孜然了。地面仿佛是一个平底锅，而且双手还要放上去，这不是活生生的自己考自己吗？但最恼人的还是平板支撑，我的手是肉柱子，费力地支撑着整个身体的重量。十秒不到，豆大的汗珠就往外冒，流进眼睛里，痛得我龇牙咧嘴，五官错位。终于，一声结束的哨声想起，我们战胜了自己，得到了解脱！那一刻，我顿悟：所有成功都来之不易，成功往往就在再坚持一下的努力中。第一天的军训最苦，可我顺利地熬了过去，以后几天的训练便不在话下了。

这军训看似对体力的考验，但更多的是对精神和意志的磨砺，吃得苦中苦，方为人上人。我在军训中感悟，也在军训中成长！

## 初一军训心得篇五

在这烈日炎炎、骄阳似火的9月，为期4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4天快要过去，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，也体会到了奋进的快乐，当我们班经过3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！

## 初一军训心得篇六

今天是我们二连军训的第二天，对彼此也有了大致的了解。不得不说，每一次军训都能给我一些感触以及震撼的感觉。

“报告！二连没及格！”看着自己班的战旗、队旗通通被扔在地上。心中的委屈与愤怒油然而生。更多的是自责与惭愧。看着在烈日下做100个俯卧撑，只为拿回队旗的队长。我却只能站在荫凉下看着，不禁感慨起了自己的无能。

我们看着总教官批评我们，看着队长替我们受罚，看着队长拿回队旗骄傲而又吃力地微笑。我也只能眼含泪水，用更响地回答，更努力的训练为二连出力。我在内心偷偷许下了个愿望：二班永远会是二班！二班永不解散！二连战旗不会倒！二班有我会更好！

初一军训心得

军训随笔初一

军训跑步心得

冬天军训心得

新生军训心得

军训结训心得

精选军训心得

## 初一军训心得篇七

写作初一日记，是为了记录自己参加军训的经历和心得体会。这次军训不仅仅是一个锻炼身体的机会，更是一次对自我的挑战和成长的契机。通过这次军训，我学到了很多以前从未接触过的东西，也体验到了军人的艰苦和辛劳。今天，让我来和大家分享一下我的军训心得体会。

第二段： 理论和实践的结合

在军训的过程中，我们不仅仅学到了军队的一些基本知识和技能，还实践了他们。我们了解到了军人要有坚强的意志，要有良好的纪律，要有团队合作的精神。我们在操场上训练的时候，教官会不厌其烦地向我们讲解这些理论知识，并通

过实例演示给我们看。我们也会进行一些军事训练，如步操、队列、军体拳等，从而将理论知识运用到实践中去。这不仅加深了我们对军训的理解，还提高了我们的实践能力。

### 第三段：团队合作的重要性

在军训中，我们不是独自一人在训练，而是和其他同学一起组成小组共同完成各项任务。这就要求我们要有良好的团队合作精神，要学会与他人沟通和协调。在军训中，我们遇到了很多困难和挑战，但是只要我们团结一心，相互帮助和支持，就一定能够克服困难，完成任务。这次军训使我们更加懂得了团队合作的重要性，也让我们更加珍惜和珍惜与他人的友谊。

### 第四段：坚持和耐力的意义

军训让我体验到了坚持和耐力的重要性。军训虽然只持续了短短几天，但是却充满了各种艰辛和挑战。天气炎热，训练强度大，有时候我会感到很疲惫，想要放弃。但是每次当我想放弃的时候，我都能看到身边同学们的坚持和努力，这让我感到无比的自豪和鼓舞。坚持和耐力不仅仅是在军训中有意义，更是在生活中有意义。坚持可以让我们在困难面前不屈不挠，耐力可以让我们在挫折面前持之以恒。通过军训，我懂得了坚持和耐力的重要性，并下定决心在以后的日子里继续坚持下去。

### 第五段：军人精神的价值

军训使我更加深入地了解了军人精神的价值。军人精神是一种高尚的品质和精神力量，它包括坚定的信念，顽强的意志，无私的奉献和团结的精神。在军队中，军人们所表现的这些精神力量，为他们赢得了胜利和荣誉。通过军训，我懂得了要有良好的品质和精神力量，才能成为一个真正的强者。军人精神在军训中起到了积极的引领作用，也使我更加懂得了

如何做人和为人处事。

## 总结

通过军训，我学到了很多知识和技能，也体验到了军人的辛苦和艰辛。我懂得了坚持和耐力的重要性，学会了与他人沟通和协作。最重要的是，我懂得了军人精神的价值，明白了如何做人和为人处事。这次军训让我受益匪浅，并为我以后的发展打下坚实的基础。我相信，只要我坚持不懈地努力，我一定能够取得更大的成就。

## 初一军训心得篇八

短短的4天军训很快就过去了，我感觉自己的身心好像完全受洗了。从站姿、行军站姿、左转、右转、换步等具体训练项目，以及教官在耳边的认真教导中，我们学到了很多。

它给了我很多启示：它不仅要求我们有铁的纪律，还要求我们有良好的精神面貌，更要求我们有团队意识。这也让我们更加意识到，作为一名员工，我们应该时刻要求自己，集中力量，随时接受上级的命令，面对一切军训场上认真刻苦，不仅考验你的坚韧，更考验你的团队精神。通过这次军训，大家都开始熟悉了起来，可以很快融入这个群体，在以后的工作中更加有效。

对车间操作人员的意义更大：一方面让企业在工作中更有效地管理我们，服从命令；另一方面，我们的内在品质也得到了很大的提升。至于我自己，通过这次军训，我对员工有了更好的了解，加强了纪律和执行力，为我成为一名合格的员工打下了良好的基础。

这次军训是我人生中的第二次军训，意义也很大。我永远不会忘记这次军训的意义。在这种军训精神的鼓励下，我会走好脚下的每一步，做好人生中的每一个细节，实现自己所追

求的人生价值。

最后会操演练结束，总经理的讲话更让我们了解了，我们应如何去面对生活和工作，如何去用智慧去工作，用智慧去为xx有限公司去贡献自己的力量。让我们一起伴随公司向前更上一层楼。

## 初一军训心得篇九

开学后的第一个任务就是参加军训。初入军营，对于我们来说是个全新的体验。在军训中，我们学生要戴着草帽、背上灰色的军包，按照军事纪律训练，体验军人的艰苦训练生活。在这个过程中，我们要学习掌握纪律意识，从一开始的松懈到慢慢地适应和掌握纪律。作为新学期的开始，这种投入也让我们更加懂得珍惜时间和机遇。

### 第二段：加强体质，培养身体素质

军训中体能训练和军事项目训练，这是最基本的，也是最重要的一环。在这些训练项目中，我们体会到训练的辛酸和疲惫，更深刻地了解体育锻炼的重要性。在体能上和身体素质上的提高，使我们认识到：养生须从自身管理做起。开始自我管理之旅，提高自己的体质，让自己的免疫能力更强，从而更好地应对学习和生活中的各种挑战。

### 第三段：凝聚团队，培养团队精神

在军训中，我们同龄人之间的跨度很大，性格、爱好、经历差异较大，各有所长。在这一点上，班级也与军队一样。在共同生活和共同学习中，我们要培养团队精神，加强班级凝聚力。既要学会分工合作，也要懂得互相帮助和支持，这不仅能提高整个班级的水平和素质，也能增加自己的社交技能。

### 第四段：锤炼意志，培养自我修养

在生活、训练中，每个人都会遇到各种各样的问题和烦恼。而军训生活让我们不得不极力锤炼意志，锤炼我们的耐心、毅力和自律能力。如何面对压力和困难，如何解决问题和调整心态在训练中挑战着我们的心理素质和自我修养。通过思考和感悟，让这些艰辛成为我们成长的谷场。

## 第五段：当前的结论和未来的展望

初一军训生活结束了，我们在接下来的学习中会更有信心、更加自信。对于未来，我们将更加积极、努力地面对自己的生活和学业，迎接更大的挑战和机遇。同时，我们也更加珍惜现在的机会，提升个人素养，在成长的过程中渐渐拥有更强的自我认知和自我掌控能力，变成一个更加优秀的人。

## 初一军训心得篇十

今天就要开始军训了，我兴奋地期待着那一刻的到来。

军训的'第一个项目是站军姿，教官讲解说：“军姿就是两脚朝外约六十度，脚跟合在一起，手紧贴裤缝，抬头，挺胸，收腹，大家仔细看我做一遍。”同学们认认真真地看了一遍”随着教官严厉的口令，我们开始站军姿…十分钟过去了，汗水不停地流下来，教官说：“坚持就是胜利，。”同学们听了这话，更加打起精神继续训练，时间终于做到了！我们好兴奋啊。

休息了五分钟之后，教官吹响了口哨，“接下来练习向右看齐，你们一定要认真，仔细！”教官说。同学们吸取教训，每个人都严格要求自己，仅仅反复了几遍就将这个动作完成的很出色。教官夸我们说“一次比一次有进步，真是好样的！”

军训活动的第一天终于结束了，我的双腿又酸又疼，真正体会到了什么叫做“苦与累”