# 初中军训心得体会200字实用(九篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-04-15

*初中军训心得体会200字一军训有苦，每天早上六点半起床，从起点一直训练到十一点。烈日当空，汗流下来了，不能擦。烈日灼背，不能抓。”一二一，向右看，正步走，腿抬高些，绷直点……”每天都重复着这单一又枯燥的步伐。喊着重复的“一二一，一二一”；每...*

**初中军训心得体会200字一**

军训有苦，每天早上六点半起床，从起点一直训练到十一点。烈日当空，汗流下来了，不能擦。烈日灼背，不能抓。”一二一，向右看，正步走，腿抬高些，绷直点……”每天都重复着这单一又枯燥的步伐。喊着重复的“一二一，一二一”；每天做着单调的“立正、稍息”；每天弄的满身汗如雨下；每天大家腰酸背疼……

不错，军训是这样的，尽管辛苦，但是“一份耕耘，一份收获”，没有你每天的训练，就没有今后形成整体的团体和集体主义观念。许多同学认为，这是一种无聊透顶的行为，甚至有同学认为，这是愚蠢至极的活动：除了站立、稍息、跨立等等还有什么呢？

之前的我们是饭来张口，衣来伸手的小皇帝小公主，永远是呆在温室里的花朵。而如今，六天的军训将我们改变了，再也不依赖了，坚强，我们变得坚强了，变成石缝中顽强的野花，尽管环境多么恶劣，也能在其中锻炼自己，成长自己，正如“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没有风雨，怎能见彩虹，没有苦的衬托，怎能显示甘的美丽。

于是，成长，蜕变，我们懂得了集体的力量，向往着集体带来的喜悦，记住“步调一致得胜利”，不再害怕六天里的日子。在这我们少了份娇气，多了份坚强，少了份幼稚，多了份成熟。

落日把我们带到了8月5日，下午，这一刻真的好舍不得。天是那么的蓝。云是那么的白。踏出了这里告别了6天的军旅生活。

**初中军训心得体会200字二**

军训让我们洗去了很多喜怒哀乐。我想记住，我的军训生活将是我一生中的美好回忆。

军训的日子里，我把自己当成军队里的一名战士。这里有一种纪律叫绝对严格。虽然有条条框框，但训练出来的人是正直的，就像汉字一样，横平竖直，坦荡有力。这里没有个人魅力，只有团结的力量，这里没有婉转的歌声，却有昂扬的回肠。

军训的日子虽然苦，却能尝到像咖啡一样浓烈的味道。我以为不可能，但它考验了我，让我坚持下去。胜利终将属于有信仰的人。每天以军人的姿势站着，感觉时间已经不是时间了，即使腿酸了，我还是直起身来。每次坚持下来，我都会超越自己的感觉。

我在炎热的夏天直接接触过，但我没有像晒黑皮肤一样享受我的坚持。没有这种训练，我不知道短暂的休息会变成一种施舍，比起平时的闲暇时间，这叫真正的“奢侈”。

军训不枯燥。军训期间有歌咏比赛、队列评比、室内评比、分体展示、安全知识讲座、消防知识讲座、参观和平广场、看现实教育电影等等。极大地丰富了我们的军训生活。我还记得有同学在歌唱比赛中唱得特别卖力，一首歌就没了声音，有的还是老样子

我被一个小伤无法逃脱的事实感动了。我被我们集体的凝聚力和同学的团结感动了。这些是我军训生活中最美好的回忆，大学生活中最美好的回忆，人生中最美好的回忆。

也是军训让我感受到了军人的情怀。当“说句心里话”在我身边响起时，我的眼里满是泪水。我想士兵们日日夜夜听到这首歌都会哭。他们放弃了家的温暖和亲人的怀抱。这是一个伟大的成就。它们和祖国的星星一起，照耀在我们头顶的云上。

我没有理由抱怨生活的无聊。每天过充实有意义的生活，对别人对自己都有好处。因为有这样一个群体肩负着比我重10万倍的责任。因为有一种生活比我艰难十万倍。我也应该把诗人当成士兵来展示。

军训只是我青春的一点点，但随着我逐渐成熟，我更渴望保持持久的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们生活的一部分推向了极限，我的精神面貌焕然一新。它会延伸到我生命中的每一个春夏秋冬。军装最美，军歌最响，军人最骄傲，而军训的日子就像是风雨过后的泥土，被先辈冲刷，然后沉淀，直到溶进生命的最底层。

**初中军训心得体会200字三**

在漫长的五天军训中，我相信每一个“小战士”都变得比以前更认真、认真、团结、坚强，战胜困难的勇气比以前更大、更强。我会深深记住我们的口号：“严格训练，严格要求，努力学习，为学校争光！”

第一天，我拒绝回家，但我终于来了！我学会了解放军克服困难的精神，风雨无阻的训练，学会了仪态和唱功！向左拐，向右看，站姿军人，急行军，向前走，口号响亮，跺脚整齐，有条不紊的步伐陪伴我们5天。站在军人的姿势，我现在已经能站着不动40多分钟了。速度越来越快，时间观念越来越强，精神饱满。我觉得我们已经不是小学生了，是小兵了！

快步走得整整齐齐，双手高高举起，不慌不忙。往前走，握拳，用力摇，抬脚高，砸在地上，声音红彤彤的，明亮，很棒。口号响亮有力，好骄傲！

啊！今天28号的闭幕式太隆重太精彩了！表演多精彩，连平时偷懒的班级都精神焕发，老师竖起大拇指。虽然没有获奖，但是感觉很好。我们班可能不再是以前的班，而是专心学习的班。我相信我的班级会是一个优秀的班级！

五天的艰苦军训过去了，但它仍然在我们心中占据着重要的位置。我不会忘记这次军训。我会默默的存在心里，默默的思考，以后更加努力的学习，把这五天当成我们一生的伴侣！

**初中军训心得体会200字四**

军训生活有滋有味，有时它属于那亮丽的红，散发着无限的热情活力；有时它属于那清新的绿，充满着纯真的青春友谊；有时它属于那夜幕的黑，带着苦涩与忧愁。

岁月荏苒，小学时光已经悄然离去，它仿佛在说：”孩子，你已经长大了，开始你新的旅程吧！当跨入中学的大门时，它在说：“孩子，欢迎你的到来，褪去身上的稚气，扬帆起航吧。”

在九天的军训中，我学会了很多。原来在家里被老爸、老妈宠成了“小皇帝”的我，向来都是“衣来伸手、饭来张ロ”，这几天的军训，使我慢慢改变，不仅让我养成了独立和自主的习惯，更让我磨练了坚韧的意志、顽强的毅力！

印象最深的就是站军姿了，只要是参加过军训的人都知道，每一个人几乎都是同一种感受，那就是痛苦。但是就算痛苦，站军姿依然是军训最主要的一个部分，不可改变。军姿有四个要求。首先，脚跟靠拢，脚尖分开成60度角，两腿绷直贴紧；其次，抬头挺胸；再次，两臂紧贴身体两侧，拇指贴与食指第二节，中指贴与裤缝；最后，身体前倾，脚跟离地。总的看起来，还要外松，内紧。这一系列的要求看似并非难事，可按照教官的要求“一小时不动，两小时不倒”来说，又似非人的折磨了。不过，我知道，这样的训练是有益的，因为苦难和痛苦能催人坚毅和顽强。

烈日下，我的汗水流到了眼角。教官突然摆动我的肩膀，原来我放松了。我调整好姿势，再不敢马虎了，我觉得，脚开始发麻、腿开始酸痛，全身开始僵化……这时教官又提醒我了。因为我身体没有前倾，我快站不住了！我在心里默默叫苦。不知道站了多久，也不知道要站到什么时候，我的脚已经僵硬的失去了知觉，膝盖却酸疼的厉害，痛的.揪心，酸的刺骨……我真想就这样就地倒下，想想付出的努力和艰辛就要付之东流，就咬紧牙关坚持着、坚持着……我们只需要站半个小时左右，可是腿已经像瘫痪似的，动弹不得真难以想象，不知道一个小时、两个小时的军姿是什么滋味？

站军姿不是用来折磨人的。军人身上的那种坚毅、勇敢、冷静和沉着的精神，就是靠这样的训练培养出来的。而我们培养的就是这样的精神，它们都是一个人成功的必备条件。

军训就是磨去我的棱与角，让我们养成一种“有志者，事竟成。破釜沉舟百二秦关终属楚”的勇气。“苦心人，天不负，卧薪尝胆三千越甲可吞吴”的毅力。

**初中军训心得体会200字五**

军训给我们即将迎来的中学生涯添了一份“彩”。军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练!

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。在这几天的训练中，我几乎尝遍了酸、甜、苦、辣。但这是一种人生的体会，是战胜自我、突破自我的良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。军训，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，也有欢乐的笑声!

有一位哲人曾说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉”。对于军训，有些感受不能言传，只能回味，那味道如同细品一杯茶，一口下肚，回味无穷，香味久久不散。只有尝过的人才知道其中的韵味。

在训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的歌声。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，体现了人类活跃的思维，更体现团队精神的伟大。不积小流，无以成江海，没有我们每个人的努力，就不可能有完整、高质量的方阵。

训练的每个动作，都令我体会到团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我也会把这种坚持不懈的精神坚持下去，运用在学习中，不惧困难，朝着胜利与光明中奔去……

**初中军训心得体会200字六**

军训不仅培养人的吃苦耐劳精神，也培养人的坚强意志。成功的大门永远向意志坚强的人敞开，甚至只向意志坚强的人敞开。

我脑子里的军训全是教官的训斥；我心目中的军训是紧张与艰难的合奏；我心目中的军训是无常鸣笛的集结手，也是瓢泼大雨下的大型集结地和严格训练；脑海里的军训生活在脑海里飘了几百遍，闪现在眼前。但我依然怀着喜悦和信心拥抱着期待已久的军训。

军训，很苦很累，但却是体验生活，战胜自己，锻炼意志的最好机会。虽然心里有一种说不出的苦涩，皮肤在烈日酷暑下变黑，但这不就是一种幸福，一种更好的向着人生目标前进的勇气，一种提升自己的信心吗？

我自信地开始了真正的训练。教官耐心的一遍又一遍的指导，而不是严厉的训斥。在训练场上，不仅有我们整齐的脚步，还有我们响亮的口号，我们响亮的军营歌曲。

站在军姿上给你黄帝子孙不屈的脊梁，龙子孙无限的毅力。转身的做法体现了人类思维的活跃敏捷和群众的伟大。没有滴水，就不能形成江河大海。没有我们每一个人的努力，就不可能有一个完整的高质量的广场。训练的每一个动作都让我深刻体会到团结协作和团队精神的重要性。我相信它会让我受益终生，无论我处于什么样的位置。

其实在自己的人生中，自己的足迹是应该被印出来的。即使路到处都是荆棘，即使路的每一步都那么泥泞坎坷，一个人必须踏啊，踏啊，摸索啊，前进啊！我觉得那种方式才是真实的自我写照，完全没有虚假的伪装。

**初中军训心得体会200字七**

带着别致、梦想与苍茫，咱们走进了初中，迎候咱们的是为期五天的军训。咱们知道，军训不只仅是对身体的练习，更是对毅力的检测和磨炼。

在几天的军训里边，咱们学到了许多东西。记住咱们在军训中做的最多的一个姿态便是站立。在酷日灸烤的塑胶篮球场上，咱们抬着头，挺着胸，一动不动地站立着。热气不断地从地里边往上透，脚底又酸又痛，豆大的汗珠不断地顺着咱们的脸颊流下来，咱们都不敢去擦，坚持站立着。有好几次我都差点坚持不住，想打“退堂鼓”，可是我知道，这是在练习着咱们的毅力，所以每次都会在心里拼命对自己说：“坚持一瞬间，再坚持一瞬间就可以的了，必定要坚持住。”在站立完毕后，我的心境总是很快乐的，由于我能靠着自己的毅力坚持到了最终。

正步是咱们学的很多姿态中最难，最累的。教官让咱们把脚踢到半空中止，然后逐个曩昔查看，发现有谁做的不对时会当即纠正。正步要走规整是件不简单的工作，因而咱们在练习时教官的要求特别严厉，每个动作都必须做到位，不然就会影响到整个部队的规整。所以每次练习完正步后，咱们全身都是湿透的了。

军训在辛苦练习之余，也有许多风趣的活动。例如拔河竞赛、拉歌竞赛等。在拔河竞赛上，咱们班虽然输了，但输赢并不重要，进程才是要害。在拔河中咱们学会了联合，学会了相互鼓舞加油，学会了尽全力去做一件工作，这才是拔河竞赛的真理。

时刻如流水般流去，五天的军训转瞬就成了回想。回想着这次军训，一种潜藏在心中已久的感触便油可是生。确实，军训是很辛苦，但却辛苦得有收成，辛苦得有含义，辛苦得让人难忘。难忘咱们军训时的汗流浃背，难忘平常练习时严厉的教官和咱们恶作剧时的姿态，难忘在最终一天会操时咱们的卖力扮演，咱们都精力饱满地等待着汗水换来的效果，虽然最终并没有拿到第一名，但咱们仍是胜利者，由于咱们打败了自己！

军训已是固化的回忆，但军训留下的共振余音仍在回响，要紧记武士风格，以铁的纪律来束缚自己，以钢的毅力来分配自己。只需懂得这样做，咱们才对得起每天在一旁陪咱们的教师，才对得起教官的不遗余力的练习，才对得起咱们自己挥洒的汗水！

**初中军训心得体会200字八**

学习心得灿烂明媚的阳光下，我迎来了初中的第一次军训。

来到布满阳光的操场上，我们的教官先帮我们把队伍整理好，然后叫我们站军姿、稍息和转向等，我一开始想，呵呵，果然是初中军训，一点难度也没有!可是我错了，原来站军姿是不容易的。

要做到挺胸收腹头抬高才行，可做到这一点就已经很累了，而且还要坚持一段时间，脚都麻了，如果做不好还要罚蹲，别小看这个蹲，要是姿势正确的话蹲久了脚就会痛得要命。

无耐我还是被罚了，过程中我咬紧牙关一直忍耐着脚的疼痛。

经过这次的军训，我感受到军人是有多么辛苦啊!为了做好一个标准的动作是多么严格要求自己，可知道在军队里的训练比我们还大一百倍甚至一万倍，军人到底有多辛苦哇!

看看小区上的保安在烈日当空之下，他笔直有力的站在小区的门口，他的汗水浸湿了衣服，可他一点怨言也没有，一样笔直的站在那里，而他们这是为了树立国防观念、保国为家、让我们有良好、安全的生活环境。

经过这几天个军训，让我自己也懂得了人要有吃苦耐劳的精神，而且通过军训能磨练人的意志还有团队精神跟纪律的严格性，让我体会到这是我们班上要学习的，能提高与同学之间的团队精神，努力为班级争光荣。

相信在今后的日子里，我不会再畏惧一切困难，一定会披荆斩棘，所向披靡!

**初中军训心得体会200字九**

八月的阳光无情地照着，仿佛它想要赶走所有街道上的人。空荡的大街上没有路人，只剩路边店铺空调排水管在滴滴答答。偶尔吹过去急死转瞬即逝的凉风，树上深绿色的叶子才晃一晃。刺眼灼人的太阳光照的人只得眯起眼睛，打着伞。空气中透着刚劲，染着一股子阳光的味道。

就是这样的八月，我们向自己宣战，开启了一段有意义的时光-军训。

操场上还未褪去稚气的我们被迷彩衣映的分外精神。太阳光照着五颜六色的杯子，折射出那样耀眼那样有趣的色彩。喉中铿锵有力的口号声把整个操场喊得严肃且充满朝气。阳光洒在身上渗出汗水，可眼中的坚定溢出了军人的勇敢坚强。远望过去，整齐的步子踩出了所有的精神，风采。

班主任老师说，军训的过程就是用来吃苦，成长，磨炼意志的。·我们要不怕苦，不怕累。坚持到底，挑战自己。又或许，这个过程是甜味的---因为有同学间的互相帮助，教官休息室的几句玩笑，班主任的关心。我们的笑声总会回荡在脑海里。多少年后，这样的朝气声，这样的阳光声，这样的师生情，同学情依旧很好听。依旧让人回味留恋。

军训是初中生活的第一课，我们在这样的第一课里，学会了坚强，懂得了严于律己，结识了许多朋友。这样的第一课，我喜欢。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn