# 初中生军训心得体会500字简单精选(7篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-05-14

*初中新生军训心得体会总结一七天的军训生活结束了，这也是我上初中的第一堂课。虽然仅仅只有七天的时间我却感觉过了好久好久，军训生活在我脑海里留下深深的记忆。军训的过程中我洒下了汗水，也流下了泪水。流汗是因为军训确实很苦，站军姿、踢正步、练蹲起，...*

**初中新生军训心得体会总结一**

七天的军训生活结束了，这也是我上初中的第一堂课。虽然仅仅只有七天的时间我却感觉过了好久好久，军训生活在我脑海里留下深深的记忆。

军训的过程中我洒下了汗水，也流下了泪水。流汗是因为军训确实很苦，站军姿、踢正步、练蹲起，烈日炎炎，汗水不断，而且脖子后面也严重晒伤不敢碰一下，晚上回去擦敷妈妈给带的芦荟胶。流泪是因为太想家，太想爸爸妈妈。长这么大没离开过家，是爸爸妈妈把我带大，他们很辛苦，我是在他们的呵护下长大的。而且爸爸妈妈都和我一样有寒暑假，从来都是整个假期爸爸妈妈一直陪着我，使我产生对父母的依恋和对家的眷恋。虽然之前妈妈给我讲也做好住校的准备，而且暑假妈妈把我单独送到姥姥家住了几天，但是真正开始住校生活我还是做不到不想家。尤其入学第一天坐校车离开的那一刻我看到了妈妈爸爸站在道边目送我，我的眼睛就湿润了但是怕被别人看见就没流下眼泪。

军训生活结束了，回想起七天的军训生活实际上我有很大的收获：

首先我收获了坚强，刚开始几天睡不着觉，在被窝里想妈妈，流眼泪，最幸福的事情就是跑到电话机前没人站排，而且电话嘟嘟几声想过立刻就会听见妈妈们的声音。然后就哭了，妈妈也哭了，不舍挂断电话，挂断电话后自己还会继续哭一小会儿。有一天早上五点多想给妈妈打电话但又怕吵醒爸爸妈妈所以忍住没打。通过军训的锻炼我学会了坚强，站军姿能吃苦，踢正步不怕累，而且打电话回家也不哭了。尤其杨洋老师找我谈话以后我就更坚强了。老师说打电话给妈妈哭泣是自私的做法，因为妈妈接到电话也会担心睡不好觉。我觉得老师说得对，所以之后几天打电话我一次没哭。妈妈爸爸也十分开心。

其次，我收获了友谊，在我困难时候得到同学的热心帮助，由于没有零钱买东西，刘昂马上借给我零钱;饭卡丢了胡光宇的妈妈打电话给妈妈让胡光宇给我打饭怕我饿着;大家相互鼓励尽量不想家等等，我一定在三年学习中团结同学，乐于助人。

第三，我收获了成长，我学会了自己叠军被、整理内务、洗衣服、自己购物、打饭等等。虽然有一次把饭卡丢了，属于丢三落四的行为但是通过自己的能力还是在艺术中心的椅子下面找到了。没想告诉老师因为妈妈说尽量不给老师添麻烦。妈妈让我以后保管好自己的东西，表扬我自己找回饭卡。妈妈还夸我白衣服洗得都很干净。在这次军训中我有更大的收获是有勇气参加军训晚会主持人竞选，开始以为演讲没敢参加，后来说是主持人竞选我也去参加，非常紧张，后来真的入选，非常感谢老师给我这次机会，虽然在台上我紧张得手哆嗦甚至把稿掉在地上，但是最后慢慢地还是调整好了很顺利地完成了主持。这是我人生的挑战自己的一次巨大勇气，也感谢小记者班的孙老师平时对我的影响。当主持人给了爸爸妈妈最大的惊喜，妈妈说佩服我的勇气。

第四，通过军训我建立了1610班的集体荣誉感，主动喊口令，尤其在拔河比赛中全力以赴完胜8班特别开心。记住班级口号十班十班，非同一般，勤学苦练，勇夺桂冠。

使我成长受到锻炼，感谢学校组织那么多活动让我们不那么想家。以后我一定会在实验北校努力学习，做到自律，这是老师和妈妈一直重点强调的。争取三年中不断收获更多。

**初中新生军训心得体会总结二**

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

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高中学校门口，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。

每天训炼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，这样的训炼我们都要十分小心。

最后经过我们努力在军训比赛取得第一名，这是通过全体同学的努力我们取得最后成功。也要谢谢教官对我们训炼和老师对我们的支持谢谢你们让我在军训的期间里学到很多东西包括执着的信念和坚持奋进的精神。

**初中新生军训心得体会总结三**

3月3日，一个具有磨砺身心、激发感悟、促进成长、升华理想的一天，将会是我所捧着的一份考验。

那天，我和同学们踏着轻盈的脚步走进了园山实践活动基地。首先映入眼帘的十几个醒目的大字：磨砺意志、自信自强。也许这是经过岁月沉淀下来的主题吧!我们迅速穿好迷彩服，依照教官的指导分成四列整齐的队伍。

训练开始啦，教官先教我们一些基本动作，例如：立正、稍息、跨立等等。没等练习几分钟，我的双脚就在隐隐作怪，双手瑟瑟发抖，毅志力似乎也在慢慢退缩，汗水如溪泉慢慢往脸颊流淌着。当教官向我走过来时，我的心绷得更紧了，就连呼吸也屏住了——这苦的滋味。

一步一个脚印，自信、自立的信心驱使着我向“飞夺泸定桥”走去。当我走到筋疲力尽，正想放弃的时候，我看了看后面的同学，个个头上满是热汗，脸都红扑扑了，但仍然一步一步地往上爬，在他们的鼓舞下我又继续往上爬。这时，一滴滴汗水掉落在我肩上，好像在告诉我：只要努力，就能成功。近了，更近了，终于……终于……我爬上了山顶。回首遥望，那在石阶上的脚印，里面蕴含着成功的秘决。

在军事领导力与责任心的训练中，当我看到领袖们一圈又一圈地为我们奔跑时，我们非常伤心，全班都哭了，大家都拥抱在一起。以往，我在别人面前哭的是软弱的表现，而这次的哭，却不是软弱的，而是有责备，有惭愧。更重要的是这眼泪早已告别了以前的依赖。回想儿时的撒娇，莫名其妙的烦躁，我听到父母匆匆的脚步声，含辛茹苦的教导，我再一次体会到了幸福的含义。

新的一天，新的自我，经过这两天的军训生活，使我懂得同学之间应该互相帮助，互相鼓励，共同克服困难。我已经在感动中慢慢长大，我真的懂了。

**初中新生军训心得体会总结四**

下午好！

今天，我们在这里举行军训会操表演，检阅我们这支年轻而富有朝气的军队。这次军训为期一周，成效显著，主要得益于部队的大力支持，得益于每班配备了素质过硬、训练有方的教官，得益于全体班主任和教师强烈的事业心、高度的责任感和全身心的投入。在此，我代表学校向各位教官、各位班主任及老师们表示衷心的感谢！向甘冒酷暑、刻苦训练、严格自律的同学们表示亲切的问候！

7天来，教官们言传身教，对每一个动作都一丝不苟地做好示范，不厌其烦地指导、纠正，不畏烈日暴晒，任汗水打湿衣衫，这一切受到了老师和同学们的交口称赞，成为全体新同学学习的榜样。军训是一个崭新的课堂，军训是一个火热的熔炉。在3天的军训中，同学们吃苦耐劳，严以律己，顽强拼搏，表现出色。训练场上，骄阳烈日，轻伤不下火线者比比皆是；队伍集合，动作敏捷；站立军姿，满身大汗，纹丝不动；队列操练，停止行进，动作规范；训练场外，又能互相帮助，关心照顾，团结友爱；各班会操步伐整齐，队伍雄壮，口号声声震校园，处处展示出了军人的飒爽英姿。内务整理规范齐整，学校常规管理制度学习认真，90%的学生在学校的常规管理制度测试中合格。取得了可喜的成绩。

同学们，我们在训练场上迈开了初中生活的第一步，明天我们将走进教室，漫游于书山学海，用丰富的知识充盈我们的头脑，我要告诉大家的是：训练场上的严格要求、一丝不苟、知难而上的训练要诀，同样也是我们获取知识的法宝、取得成绩的武器。

1、把军训中养成的军人作风保持下去，带到我们今后的学习和生活中，高标准、严要求规范自己的言行，刻苦学习，不断进取。2、发扬部队的优良传统和作风，严以律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，树立集体观念，做文明学生，创文明班级，建文明校园。

3、感受军人的爱国之情，培养正确的世界观、人生观和价值观，树立远大理想，勇往直前，百折不挠。

4、珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，珍惜三年的学习生活，珍惜青春的大好时光，努力拼博、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己。

5、增强团队意识和集体观念，在今后的学习和生活中，互相帮助、团结友爱，力争在初中新的起跑线上大家整齐步伐，一同前进，打好全面进步的基础。力争毕业时，人人都能实现进入理想的高一级学校。老师们，同学们，军训即将结束，留给我们的是无尽的财富和美好的回忆。在此，让我再一次代表学校对承担军训的各位教官表示深深的敬意、诚挚的谢意和崇高的敬礼！

祝老师们工作愉快！祝同学们学习进步！谢谢大家。

**初中新生军训心得体会总结五**

在八月份的22日至25日，我们中学的初一新生去了军训。在这短短的四天集体生活里，让我学会了、懂得了许多道理。

先说说站军姿吧。站军姿，顾名思义，就是按照军人的姿势来站着。站时，要抬头挺胸，在烈日当空的情况下，还要保持纹丝不动。记得我在站军姿时汗流浃背，额头上的汗水到处流，可是站军姿时是不允许擦汗的。这时候，就是磨练我的毅力的时候。而且，经过这次训练后，我再也不怕热了。

然后，我们还得进行集训。集训一般是在上午、下午和晚上进行的。在集训时，一旦我们做不好，教官就会罚我们做掌上压或者是蛙跳。如果说站军姿辛苦的话，那么教官惩罚我们时就更辛苦了。这让我懂得了：每件事都要严格要求自己，要认真去做。还必须为自己做错的事负责任。

最让我印象深刻的，就是在宿舍里的生活了。要知道，严明的部队纪律可不是闹着玩儿的。如果在宿舍里搞不好卫生、内务，或纪律不好，都会被扣分。还有，在晚上熄灯睡觉前的一个小时内，宿舍里的所有人，都要完成三部曲：洗漱、洗衣服和写日记。这又让我懂得了：做任何事，都要雷厉风行，不要慢吞吞的，因为，时间是不等人的。

在宿舍生活中，我还对“团结就是力量”这句话有了更深的体会。刚开始时，宿舍里的卫生和内务只有宿舍长负责，结果被扣分了。因为，单靠个人的力量是完成不了那么多任务的。后来，整个宿舍的同学团结起来，一起搞卫生、整理内务。最后，宿舍就没被扣分了。因为，人多力量大，团结就是力量啊!

最后一天，我们班获得了“先进班级体”这个大奖。每一个同学都兴高采烈的，拍掌拍得手都红了。这又一次体现了“团结就是力量”这句话。因为，这个奖，是同学们共同努力的成果;这个奖，了同学们的辛苦没白费，汗水没白流。

正如我们那句口号：严格训练，超越自我。是啊，在这次军训中，我们何尝不是超越了自我，我们克服了种种困难，我们以军人为榜样，按照军人的要求来规范自己。

在这次军训中，我感到自己的坏毛病改正了，懒惰之心消除了。又好像觉得自己在军训后长大了，成熟了。

感谢军训，是它让我学会了许多知识，懂得了那么多的道理。今后我决心用军训中严格的要求来规范自己的行为，力求每件事做到最好。。。

**初中新生军训心得体会总结六**

9月1日我们开学了，接连三天的下午，学校为我们三~六年级的学生军训。虽然天气很炎热，但是我们都很好奇、很期待。

我们的军训是在学校的操场上进行的，三~六年级一共八个班。训导我们的教官是来自南京鼓楼消防中队的五名消防战士。军训是因为7月28日在南京迈皋桥发生了重大的煤气爆炸事故，为了提高同学们的安全防范意识，学校才为我们开展了军训。我们的军训主题是：“向武警叔叔学习。”这三天可把我们累坏了。

第一天的军训开始了，首先训练稍息、立正，教官把稍息、立正的要点告诉我们：“立正的时候两脚张开，脚后跟并拢。稍息的时候，右脚原地不动，左脚向左伸大一点。”在军训的过程中，如果我们站不直的话，教官会教我们抬头挺胸，眼向前看，把腰直起来。接下来我们又学习向右转、向左转、向后转、向右看齐、向前看，这些都是最基本的站姿，感觉很枯燥。

第二天下雨了，我们每个人都开心极了，心想这下不用军训了，同学们都很怕吃苦。可没想到我们却被安排在学校走廊上军训，真是白高兴一场。重复着昨天的军训内容，稍息、立正…...真是无趣。

第三天，汇报演出的时刻到了，同学们都整整齐齐地穿着校服，排着队准备演出。按年级的顺序出场，虽然骄阳似火，但是同学们都按着教官教我们的动作、姿势，排着整齐的方队演出。我觉得四年级是所有年级中表现最好的。

从这次军训中我懂得了一个道理，什么事只要你认真做，没有做不好的。如果没有消防战士平时枯燥无趣的训练，没有他们吃苦耐劳、冲锋陷阵的精神，哪来我们安居乐业的生活。通过这次的军训，我变得更坚强了!

**初中新生军训心得体会总结七**

弹指一挥间，动人心弦的一周过去了，带去的是那飒爽的英姿、朗朗的笑声，留下的却是永远的怀念、心与心通融的温存和永不褪色的友谊。

军训很苦很累却又很充实。第一天穿上迷彩服我就感觉特“爽”，好像自己就是军人了。

当军人的确神气，但站军姿可真要命!烈日当头，我们汗流浃背，腿酸、背疼、脚发胀!连“痒痒”也来凑热闹，不时地亲亲我的脸，挠挠我的背，还有那几缕头发，总是粘在脸上。偶尔我也耍耍小聪明：动动，歪歪，但总逃不过教官那炯炯的目光。哎!完了，不得不受罚了，两眼直钩盯着太阳，那滋味没法说。我算是服了，后来一动也不敢动了。哎，别说，站到最后我觉得我还真是军人，我战胜了自己。

军姿站完了该休息了，拉歌怎么样?太棒了。我们“三连”的女生都是黄莺啊!教官给我们打气，我们齐喊：“李尧，李尧来一个……”“再来一个要不要……”教官没招了，只得为我们表演一番，唱了两支军歌，蛮好听的。他训练我们时像冷面罗京，跟我们拉歌时却很像黄晓明，挺温存的。我们一起打打闹闹，蛮亲切的!他就像我们的大哥哥，彼此间都很真诚。

风萧萧兮易水寒，朋友一去兮不复返。教官走了，离别的那一刻我的心犹如大海般翻腾澎湃，犹如海浪拍打礁石般激烈，我无法平静自己的心情,脑海中只有一艘孤帆漂荡在无垠的海面上，那白帆上写着“我们永远是朋友”，就这样载着教官和我们的友谊悄然离去了，留下的只是一圈圈涟漪。正如李白所写“孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流”。我尽力抑制住眼泪，因为我相信“相识是缘”，“天下无不散之筵席”。我会永远珍存这一周的欢笑、痛苦、劳累、激情和怀念。因为人生是充满动感音符的。

一周的时间是漫长而又短暂的，军训使我激情的火花碰撞出一首动人的心曲。头顶六中的青天，脚踏六中的热土，我用军姿读懂军训，读懂了人生，领会了“不经历风雨，怎能见彩虹”的内涵。

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