# 2025年初中军训心得体会 初中生军训心得体会初中军训心得体会(优质18篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-22

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。初中军训心得体会篇一军训...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**初中军训心得体会篇一**

军训生活有苦有乐，让我懂得了很多东西，概括为六个字：忍耐、坚持、服从。军训生活让人与人之间的距离从比较纯真的一面反映出来。

军训这七天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走，跑步走。同时我们还要喊口号，我们经常因为喊口号不齐或者是声音不够洪亮而被罚，一罚就是喊五遍十遍的，导致我刚第三天嗓子就哑了。最后则是练军体拳，这是我最喜欢的项目，也许是最简单的，也许是最轻松的，我们有足够的时间歇息，放松。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂的时光：有泪、有汗、有痛，更有无止休的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”……一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然地认真改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。

给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们;只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了七天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”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。

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生(严以用权学习心得体会)活的一个侧面，叫人受益非浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。

军训生活将作为记忆中的一抹绿色永远留在我的脑海中。坚持、奋斗、团结这些曾经陌生了许久的东西也因而回到了我的生活中。感谢军训，我会永远记得。

**初中军训心得体会篇二**

在初中生活即将结束的时刻，我们参加了为期一个月的军训。此次军训，让我们对自己的精神层面有了更多的认识和提升。在艰苦的训练中，我们始终以最饱满的精神面貌迎接每一次挑战。在强度高而繁重的军事训练下，我们不仅学会了如何坚定自己的意志力，同时也体会到了团队合作的重要性。

第二段：身体方面的锻炼。

在军训中，我们接受了各种各样的武术技巧与训练。除此外，还有各种各样的橄榄球、毽球等有想象力的训练项目。这些训练项目的严格落实，让我们的身体逐渐克服了惰性，更多了一根筋韧带，更能够满足我们体育课上的各项能力标准。

第三段：自我管理的提高。

在一天的军训时间里，除了训练外，我们还需要管理好自己的时间，需要克制住游戏的欲望，睡眠的约束等。因为军训时间紧张，我们必须自我管理来保证规律的作息，从而更好地适应当前的训练强度。这种自我管理能力，也帮助我们更好地适应生活的各种挑战和重压。

第四段：兴趣爱好的挖掘。

军营在校园内，不仅仅是让我们锻炼身体和心灵的好途径，同时也为我们提供了丰富多彩的有趣的军事生活。在这个过程中，我们通过参加大军演、排球比赛、模拟战、福利院等活动，发掘了自己的潜能，体验了生活的另一种可能性，并使我们更加热爱生命和生活。

第五段：身处社会的责任感。

在军训营内，我们作为未成年人，有着自己特殊的责任，不能出现任何不当的行为。我们要遵守规章制度，保持优良的行为艺术，发扬军人优秀的精神品质，树立积极向上、团结协作的精神风貌。我们要有自己的责任感，在身处社会中面对各种诱惑，要时刻提醒自己，做一个有担当、有爱心的人。

总之，军训经历让我们有了更深入的理解与体悟。通过军训的磨炼，我们的身心健康水平得到了极大的提升，我们的心理承受能力和自我修养水平有了更高的层次，所有这些将是我们的财富，让我们在社会生活中不断发扬光大。

**初中军训心得体会篇三**

师兄豪情满怀曰：“军训是什么?啊，军训是夏天里的烈日，是我们‘整治’教官的大好时机。白天‘违令’，夜晚在床上开卧谈会”。我听了，跃跃欲试，幻想着激动人心的事情。

师姐却害怕道：“军训，它是一场磨难!它把你的白皮肤晒黑，把你的嫩皮肤磨糙，让你脱胎换骨。”我听了，肃然起敬。我已做好一切准备，迎接军训。

8月30日，我穿上绿色迷彩服，系好皮带，穿上球鞋，戴上军帽，一路小跑来到学校。本以为我们会到哪儿去“体验生活”，没想到，我们竟是在学校里军训。

我们先在一、二号门口排队。这时，外国语学校变成了“军校”，而且还是多元化“军校”：有陆军，有空军，还有海军陆战队。我不禁为之惊叹。放眼望去，四周成了课本上所描述的“绿色的海洋”，“海洋”中间是一片“沙滩”，那是白色迷彩服。

我们初一(6)班来到食堂前的一片空地上，还是有顶棚的，这使得军训不像在太阳底下晒那样令人激动了。可是，毕竟是36℃的高温天气，全班49人挤在一起也挺热的。不一会儿，我们就汗流浃背了。

指导我们的教官是个雄壮的人。他的脸比较圆，身材矮胖，不过他五官端正，称得上是一个帅小伙儿，心肠也很好，没有像我听说过的教官那样，管你三七二十一，先罚你站上二十分钟，等你汗流满面再叫你跑几千米，把你累得不成样子。

话又说回来，教官虽然不狠，可纪律是铁板一块。想擦汗，先说“报告!擦汗!”教官说“行”才行。想抓痒、上厕所都要说“报告”。

教官把纪律申明了，开始训练。先教立正稍息，这些都简单，大家都会。接下来，教官教我们左右转。教官喊道：“向左——转!向左——转!向右——转!”最后的向右转，有许多人做错。教官笑了，我们也笑了，教官说：“你们还要强化反应能力，看我的动作!”他亲自做示范。我暗想：“他真是个好教官!”

时间似乎过得特别快。两天一共训练80分钟，似乎还不够，我还想学更多。教官却很“吝啬”，第二天只教了走正步、半面左右转和敬礼。我学得很快，一遍就会。教正步走时，教官还和我们开玩笑呢!时间一眨眼就过去了，我们和教官再见时，我还感到依依不舍。

军训结束了，我反而有些留恋。军训既不像师兄说的那样刺激，也不像师姐说的那样恐怖。军训既锻炼了我的身体和意志，又严肃了纪律。现在，我已抛开了他们的观念。我明白了：做一件事情之前，不要听别人危言耸听，只要通过自己的努力，就一定能做好!

在这5天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨炼人的意志。对于我这样一个生活条件优越、从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的锻炼机会。5天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人只有在苦难中才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的。他面对挑战时，将会无所畏惧，勇往直前。

离开军营的前一天，我们已训练完毕，教官和我们一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，那眼神令我肃然起敬。他们已不再年轻，他们将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。经历了这次军训，我比原来更加了解自己和我周围的人，也让我更加珍惜拥有的一切。

**初中军训心得体会篇四**

军训作为一种特殊的训练方式，旨在加强学生的纪律意识、集体荣誉感和团队合作精神。在我初中生涯中，经历了一次军训，我深深体会到了军训对我们个人成长的重要影响。通过参与军训，我懂得了纪律的重要性、团队协作的价值以及应对困难的勇气。以下是我在军训中得到的一些心得体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。军训中，在教官的指挥下，我们必须按时起床、整齐列队、按规定的动作进餐等等，每个动作都需要我们保持高度的纪律性。这种严格的纪律让我明白了纪律对一个团队和个人的重要性。只有在纪律约束下，我们才能够在有序的环境中提高效率，同时也能够培养出自律能力，更好地面对生活中的各种困难。

其次，军训让我认识到了团队协作的价值。在军训中，我们需要团队协作完成一系列的训练任务，这要求我们相互配合、密切合作。没有良好的团队协作，无法完成训练任务。在集体中，每个人的力量都是不可忽视的，只有相互合作才能够发挥出最大的功效。在和同学们紧密配合的过程中，我深刻体会到团队协作的力量，而这种团队协作能力对于我们未来的学习和工作中也有着重要的价值。

再次，军训让我学会勇敢面对困难和挑战。军训中我们经常会遇到身体上的辛苦和精神上的压力，例如长时间的训练、高强度的体能训练等。这些困难和挑战既是对我们体力的考验，也是对我们意志品质的锤炼。通过经历这些挑战，我懂得了在面对困难时要保持积极向上的心态，要勇敢面对困难，坚持到底。只有勇敢面对困难，才能够突破自己的局限，不断进步。

最后，军训不仅让我得到了体能上的锻炼，还培养了我的组织能力和领导才能。在军训中，我们经常会被安排成为小组长，负责组织和管理自己的小组。这一经历让我明白了领导的重要性，并提高了我的组织和领导能力。通过带领小组完成训练任务，我学会了如何分配任务、推动团队进步，同时也培养了我的责任感和团队意识。

总而言之，军训对我来说是一次宝贵的经历。通过参与军训，我懂得了纪律的重要性、团队协作的价值以及勇于面对困难的勇气。同时，军训锻炼了我的体能，培养了我的组织和领导能力。这些都对我个人的成长和未来的发展有着积极的影响。对于我来说，军训不仅是一次身体力行的训练，更是一次综合素质的培养。我相信，通过这次军训的经历，我将成为一个更加优秀和自信的人。

**初中军训心得体会篇五**

今天是星期一，一个不同寻常的星期一。

今天要去军训，来到教室后，同学们讨论着，欢声笑语，兴奋不已。

过了一会儿，教官走进教室，是一个帅气的年轻人。一进门，全班就严肃起来。他说道：“军训的规则，一个不行全班重来。”手电筒、财物、手表……一个都不许带。收完了违禁物品后，大家就收拾旅行包去操场排队。领头的是赖诗琪和王兆田，等教官安排好队形后，一个个站的笔直。徐博杰最大个，被任命为体委队长。

同学们背着沉重的大旅行包，坐上了大巴车，前往我们的军训之地。

坐了半个小时的车，我们抵达了我们的军训基地，我们将在这里度过五天的军训时光。

下车后，我还是蛮兴奋的，来到宿舍放了行李后，我们马上就是集合训练了。站军姿，叠军被，互相帮忙整理宿舍……一整天满满当当的。吃饭时，都是玩抢的，教官一喊开饭!我们一桌的人都开始“抢劫”起来。我一开始想等她们抢完了我再开始，可是时间一点点过去，我开始有点不耐烦了。晚上吃完饭后，我们排着整齐的队伍，拿着各自的洗澡桶，来到澡堂洗澡。

排了好久的队，我才跟刘俊廷挤进一个浴室，时间太紧了，马上就要到集合时间了，我和刘俊廷三三两两的冲洗了一下，就回去集合了。

教官带我们回到宿舍，让我们把军被叠了一遍又一遍。我的被子好厚，叠起来像块大头面包，头重脚轻。教官看我们叠的被子可以了，就叫我们出去集合。告诉我们晚上睡觉的纪律。首先，每个人必须刷牙、洗脸、洗脚，让他问道一点味道，全班出去一千个蹲起。接着是每人必须盖被子，并且不准聊天。就在我们即将去洗脚时，陈陈来了，看见她，我像看见救星似的，一下子冲进她怀里。

等我们都钻进被窝了，才跟她说再见。

第二天还是这样，不停的训练第一天练得内容。

时间过得很快，我从不习惯到了习惯，每天干吗干吗，我都一清二楚。

周三晚上烧烤典礼，教官早早的让我们洗完澡，就到操场听总教官讲烧烤的纪律。教官讲完后，还时不时问一些问题，第一个问题就找到咱们班的蔡润羽，他竟然答不上来，险些免了烧烤。

教官说鸡翅要烤成金黄色才能食用，可是我怎么烤，也烤不成金黄色，只能耐着性子。看着别人的鸡翅渐渐成熟，我的嘴巴渐渐留下了口水。

终于，我的鸡翅可以吃了，我狼吞虎咽的吃起来，这是我一周吃到的最好的东西了。

周四晚上有联欢晚会，各班至少报名一个节目，我本来想报架子鼓表演，可是他们那的鼓太旧了，而且少了两个镲片，所以泡汤了。

联欢晚会继续着，突然天上下起了蒙蒙小雨，所以联欢晚会不得不暂时取消。

第五天了，今天我们即将回家，大家比来时还要高兴和兴奋，唉，又到离别时啊(笑)……。

**初中军训心得体会篇六**

军训，作为每个中学生的必修课之一，旨在培养学生坚强的意志和优秀的品质。我校初中部的同学们也在经历了为期一个月的军训后，收获颇丰。以下是对于这次军训的心得体会。

第一段：带领指导。

在这次军训中，我们有幸被一支经验丰富并且富有耐心的军士团队带领。他们为我们讲解了军训的目的和意义，并且详细讲解了严格的军事训练规范。他们一次次地给我们示范，详细地解释并擦亮我们的不足之处。凭借他们的带领，我们学到了很多军人精神，如坚韧、团结、服从等。他们的付出和辛勤工作使我们的军训过程更加严谨和高效。

第二段：团队合作。

在军训中，我们跟随纪律队伍行动，上课、吃饭、休息，每个动作都需要配合周密。每个人都要互相照顾，互相帮助。有时当一个人疲惫不堪时，队友会给予鼓励，打气，让他们再次振作起来。每个人都有自己的责任，如果一个人失职，就会影响整个小队。这样的团队合作让我们学会了相互信任，相互支持，以及团队合作的重要性。

第三段：锻炼意志。

军训是一次体力与意志的双重考验。每天的早操和长时间的长跑，让我们感到像是在年轻的时候。有时候，当我们感到疲惫和压力时，我们往往会选择放弃。然而，在这次军训中我们学到了坚持和忍耐的重要性。尽管体力不支，尽管汗水湿透，我们依然坚持下去，战胜自己。这种锻炼意志的军训经历对我们的成长是有益的，使我们更加有毅力和勇气面对困难。

第四段：培养纪律。

军训是培养学生纪律意识的重要方式之一。我们不仅通过跟随纪律队伍行动，遵守军训规范，而且通过各种严格的训练课目，如军事器械的使用和队列编制等。这些训练督促我们按照规定的步伐进行行动，并且耐心等待。军训让我们明白了纪律的重要性，以及遵守规则和秩序的必要性。这种纪律性的锻炼是我们未来成长中必不可少的一部分。

第五段：成长与收获。

通过这次军训，我们不仅身体得到了锻炼，也收获了许多珍贵的东西。我们感受到了团队合作的力量，学会了相互支持和信任。我们也锻炼了自己的意志力和毅力，能够坚持到最后。此外，我们还培养了纪律意识，学会了遵守规则和秩序。这些都是我们成长中所应该具备的品质。军训是一次宝贵的人生经历，它激发了我们的潜能，让我们更加坚强自信。

总结：

通过这次军训，我们不仅学到了军人精神，培养了团队合作和纪律意识，更重要的是锻炼了我们的意志力和毅力。这将对我们未来的成长和发展产生积极的影响。我们相信，通过这次军训，我们的未来将会更加光明和美好。

**初中军训心得体会篇七**

军训是每一个初中生都会经历的一段重要时光。回顾这段时间的军训生活，我深有感受，收获颇多。通过这次军训，我不仅学会了如何严格要求自己，还掌握了很多实用的军事知识和技能。我相信，这次军训经历将对我的成长产生深远的影响。

第一段：军训初踏军营。

军训从我走进训练场的那一刻开始。初到军营，我被严肃庄重的气氛所惊吓，内心也充满着对未知的恐惧。但随着教官一声声响亮的口号，我们整齐的步伐迈着，我渐渐感受到了集体的力量。在这段时间里，我们经历了严格的体能训练和军事基础知识的学习。无论是高强度的跑步训练，还是繁琐的步伐操练，我们都在教官的悉心指导下一遍遍地练习，只为了更好地完成任务。逐渐地，我发现自己的体力和耐力也在不断提升。军训第一步，让我懂得了集体的力量和自我超越的重要性。

第二段：严格要求塑造品质。

在军营的生活中，我深感到了军人的严格要求。教官严格要求我们必须按照统一标准行动，一丝不苟地完成每一项任务。军训中，我常常陷入了疲乏与苦恼中。但是，教官的耐心鼓励和同学们的互相支持，让我坚持了下来。在军训过程中，我学会了正确认识自己，找到了提升自己的方法。通过严格要求塑造的品质，我培养了敬业精神、坚韧不拔的毅力和团队合作的能力。这些品质将不仅会让我在学习中取得好的成绩，而且也将对我未来的人生产生深远的影响。

第三段：军事知识学习开拓眼界。

在军训中，我们学习了许多实用的军事知识。从如何穿军装到如何使用军器械，从行军部署到战斗术语，这些知识的学习为我开拓了眼界。在课堂上，教官不仅让我们了解了军队的组织体系和军事文化，还通过实际操作让我们掌握了军队常用军事技能。这些知识不仅能让我们更好地适应军营生活，同时也提高了我们的安全意识和应对突发情况的能力。学习军事知识让我们明白了军人的责任和担当，更加珍惜和感激我们的国家和军队。

第四段：团队合作思维培养。

军训生活让我们深感团队合作的重要性。在集体活动中，我们需要与队友共同完成任务，需要相互配合和沟通。通过多次组织活动，比如搭建帐篷和进行战术演练，我逐渐学会了团队中的协调和配合。学会理解和包容，尊重和倾听他人的意见是团队合作的重要组成部分。团队合作的成功离不开每个人的付出和努力，只有齐心协力，相互扶持，我们才能取得最好的成果。

第五段：军训收获一生受用。

通过这次军训，我不仅增强了体魄和毅力，还收获了自信和勇气。军训锤炼了我的意志，让我明白了只有坚持不懈才能取得成功。同时，我也增强了对爱国主义和军人的敬仰之情，更加珍惜和感激我们的国家。军训是我人生道路上的一次重要经历，我会将这段宝贵的经历和收获铭记于心，并在以后的学习和生活中，将其付诸于实践。

军训是一次锻造意志、培养品质的宝贵机会。通过这次军训，我不仅学到了课本之外的知识，也领悟到了人生的真谛。我相信，这次军训心得体会将对我的未来成长产生深远的影响。

**初中军训心得体会篇八**

军训是新生入学的第一课。从穿上军装开始，我们便成为了一个个小军人，从刚刚训练的散漫，到如今的守纪律、听指挥，军训真的让我改变了很多，更让我学会了坚持、坚守、坚强。

军训真的很苦，苦到真想放声大哭。军训真的很累，累到连多呼吸一下都不愿意，晚上更是挨枕头就能见到周公。但是我没有哭，我们都没有哭，一直坚持着，咬牙坚持着，因为我们能感觉到体内那股新生力量正在不断变强大。“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”我们变得更加坚强、更加勇敢，因为我们知道，军训是为了磨炼我们的意志，为我们的成长打下坚实的基础。

军训也不都是苦的。学军歌、唱军歌、军歌比赛都成为了军训生活中不可或缺的调节剂。歌声中包含着发自内心的嘶吼与热烈的欢笑，爱国教育正在不知不觉地深入我们每一个人的内心。

《红海行动》的观看让我深感和平的来之不易，哪有什么岁月静好，只不过是有人替我们负重前行。无论是战火纷飞的日子，还是和平包裹的岁月，都有一群默默奉献的人在坚守岗位、守护疆土、负重前行。这也让我更加尊敬我们英勇的人民解放军。

在此期间，学校安排我们参观了科技馆，从3d打印到航模制作，从机器人实验室到无人机，每一个实验室都散发出现代科技的魅力。我们作为新时代的接班人，应该充分认识到科学的重要性，热爱科学、热爱学习，提升自己的综合素质。

军训是我记忆宝库里的一颗流光溢彩的珍珠，它磨炼了我的意志，让我的精神面貌焕然一新。现在回想起军训时的一点一滴，嘴角就会不自觉上扬，发自内心地感到开心快乐，军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪。我们一定要发扬军人的精神，热爱祖国，热爱科学，为祖国未来的发展贡献自己的力量。

**初中军训心得体会篇九**

1、军训五天过去了，我们也都晒黑了，虽然黑了，我却在黑中发现了一种精神，那就是迎难而上的精神。

2、在军训中我明白了纪律是良好秩序的保证，没有纪律就没有良好的秩序，一个团体就没有了凝聚力，无论做什么事都会以失败告终。所以在以后的班级生活中，我会认真听从老师和班委的指挥，不做违反班级纪律的事，为同学的学习创造一个良好的氛围。

3、我理想的大学与许多人一样就是清华大学，我知道现在她离我很遥远，但我坚信通过这三年的学习我一定会实现这个梦想。尽管这需要消耗许多时间和精力，但为了实现我的梦想，我的付出都是值得的。

4、高一伊始，有一个好的开头尤为重要。一些人凭借初中的实力迈出了比别人较高的一步。但这里是高中，一个真正决定你命运的过渡地带，一切辉煌将破碎湮灭，一切成绩从零开始。

5、今天的太阳比前几天的更加烈，站在太阳下，不一会儿，汗水就一滴滴地从额头上渗出来，顺着我的鼻梁，慢慢流到鼻尖，最后落在嘴唇上，今天我第一次品尝了汗水的味道。

6、现在，我们终于要向军训说再见，却又开始怀念这几天的生活，她让我们变瘦，变黑，变得坚韧，懂得吃苦，更让我们从原本的一盘散沙变成了现在，还算是团结吧！

7、前几天我看到了一句话：“不苦三年会后悔。”从我踏入高中校园的那一刻起，我就做好了充分的准备，与其在三年后高考分数下来的那一刻为颓废的青春痛哭流涕，不如趁现在就用心打好基础，为三年以后的背水一战做好充分的准备。复旦，我来了。

8、刚开始我总感觉我的成绩不好，害怕被小实验或平行班顶下去，但经过军训，我认为只要有军人般钢铁的意志，就不怕一切困难，我相信自己不比别人差。

9、第一天下午，有一段时间我脑袋有些发晕，眼前的景物也渐渐泛黄，周遭的声音似乎也离我远去，双脚逐渐失去知觉。我发现自己快要晕倒了，可是我还要咬牙坚持，军训就是锻炼意志的，况且初中军训时我曾因中暑休息过，这次我要更坚强。撑过了这段时间，我的身体又慢慢恢复过来。我战胜了自己。

10、在这几天里我被炙烤的阳光晒黑了，脸上也被晒破了皮，但这却阻挡不了我对军训的热情，我在阳光下挥洒着汗水，书写着花季的青春，让奋斗的泪水浸满我的身体。

**初中军训心得体会篇十**

军训是每个初中生活中不可或缺的一部分，通过参加军训，我不仅学会了基本的军事知识和技能，还收获了很多宝贵的体验和体会。在这段军训生活中，我深刻体会到了团结协作、坚持不懈的重要性，也更加明白了努力奋斗的意义。以下是我对军训心得的总结。

第一段：军训初体验。

参加军训的第一天，我感到兴奋而又有些紧张。一大早，我们就从学校出发，来到了训练场地。一袭统一的军装，硬挺的军帽，使我感到仿佛成了一名真正的军人。训练场上，官兵们用铿锵有力的口号带着我们，迈开了整齐的步伐。在队列纪律的训练中，我无意中注意到在队伍中人员的配合，虽然生疏得如同铁板烧，然而大家用尽力量使步伐协调一致，凝聚出一股无比的力量，这使我深感团结的伟大。

第二段：团结协作的重要性。

在整齐划一的步伐中，我明白了团结协作的力量之重要。在集体操练的环节中，我们要追求整齐划一的动作，一人的不准确将影响整体效果。这时，我们充分体会到了团结协作的重要性。只有团结一致，才能做到整体动作一致。通过这段训练，我明白了在团队中，每个人都要尽自己最大的努力，才能完成一项任务。这样的经历使我意识到，无论是在学习上还是日后的工作中，团结合作都是必不可少的。

第三段：坚持不懈的价值。

军训中最艰苦的训练就是长时间的体能训练了。军训期间，我们要进行很多力量训练，跑步、仰卧起坐等等。每次训练开始时，我总觉得自己已经到达极限了，再也坚持不下去了。然而看到教官们连续坚持运动一个小时以上，我心里顿时就坚定了下来。我明白到，坚持不懈的努力，才能获得更好的效果。通过坚持不懈的努力，我的体能得到了提高，也更明白了在任何事情上坚持是成功的关键。

第四段：感悟军人精神。

军训期间，我通过学习军事知识和聆听军人们的故事，对军人的无私奉献和坚守信仰深感敬佩。军人们用自己的行动演绎了军人精神。他们乐于助人，不计得失，时刻坚持对祖国的忠诚。军人精神让我深思，让我懂得了奉献和忠诚的重要性，并坚定了我为祖国、为社会做出贡献的决心。

第五段：对未来的期许。

通过这段时间的军训，我深刻体会到了军人的职责和军人精神的重要性。我希望以后能够将这种精神融入到自己的学习和生活中，不论将来从事何职业，都能够时刻以国家利益为重、为社会主义事业奋斗。

军训是一段难忘的经历，它不仅是对自己意志的磨砺，更是对集体荣誉感的培养。通过军训，我明白了团结协作的力量，懂得了坚持不懈的价值，也融入了军人的精神。这次军训给予了我很多有益的启示和体会，相信在未来的学习和生活中，我会更加坚韧不拔、锐意进取，为实现自己的人生目标做出努力。

**初中军训心得体会篇十一**

军训前我并不是一个十分有团队意识的人，经常做事不考虑别人的感受，以至于做事情造成了许多不良后果。我又不是一个负责任的人，所以都是由我的父母来承担后果，我甚至把父母为我承担后果看成理所当然。现在能这样反省，我发现自己已经懂事了许多，这个变化，得益于这场军训。

军训的第一天，气温十分高，我们到操场上去集合。集完合后，教官教我们站军姿，他在台上说，我们在台下做，他说：“把脚跟靠拢，然后脚尖分开60度，腿打直，手臂也打直，手贴紧裤缝，大拇指靠在食指第二关节，身体微微向前倾。”

站了一会儿，身体弱的同学，一个个地倒下了，他们有的脸色煞白，头晕眼花；有的呕吐不停，有的口吐白沫直接晕倒。不言而喻，他们中暑了，好像挺严重的，他们的班主任带他们去阴凉的地方休息，然后再喝一瓶藿香正气液解暑，好一点，再回连队训练。

由于我们训练得不错，教官便抽出了一个晚上带着我们一起放松。先是做游戏，因为我是二队的，所以我们得让一队唱歌。

为此，我们还专门编了一些顺口溜。每当教官说：“一二三四五。”我们便答道：“我们等得好辛苦！”教官说：“一二三四五六七”我们便回答：“我们等得好着急。”还有一个是这样的：机关枪两条腿，打得一队张开嘴！”

游戏在欢声笑语中开始，我们在宽阔的大操场放歌。我们毫不害羞地扯着嗓子唱《团结就是力量》，谁也不管谁五音全不全。

军训中，我们的休息时间是靠我们完成的质量决定的。所以我们为了能多休息一分钟，也要拼尽全力训练。因为我们是靠我们自己努力换来的，所以休息时的每一分钟，我们都十分珍惜，因为这一点点时间，也来之不易。我联想到：父母用劳累挣来的金钱，跟努力训练换来的时间一样，也是来之不易的，所以我们要珍惜。

在这短短的七天的，我想了很多，也明白了很很多。

**初中军训心得体会篇十二**

军训是每个初中生最为紧张和充实的一段时光。这是一次改变的过程，让我们从孩子蜕变为优秀的青少年。在这段军训时期，我所体会到的点点滴滴，使我对军训有了更深的理解和认识。接下来，我将分享我在军训中的心得体会。

第二段：军训带给我的成长。

军训不仅锻炼了我们的身体，更重要的是培养了我们的毅力和自律精神。在炎炎夏日的操场上，军训教官从不容忍我们半点懈怠，每次训练我们都被要求尽力做到最好。这让我深刻体会到只有付出才会有回报，只有在坚持中才能收获成功。同时，军训还让我意识到纪律的重要性。每天按时起床洗漱，按时进行训练，这些规定让我养成了良好的作息习惯和纪律约束，这对我今后的学习生活有着重要意义。

第三段：团队合作的重要性。

在军训中，团队合作是十分重要的。训练过程中，我们需要相互协作完成各项任务。只有团结一致，才能成功完成训练任务。在和队友们相互配合的过程中，我学会了沟通和倾听，学会了关心和尊重他人。这不仅是在军事训练中重要的品质，也是我们今后发展中必不可少的素养。通过团队合作，我意识到团结就是力量，只有凝聚在一起，才能战胜一切困难。

第四段：意志力的培养。

军训中的无情训练，严格要求，让我们有时难以忍受。但正是这样的磨砺，培养了我们坚忍不拔的意志力。军训中，我们每天早早起床，一天连续的劳累训练让我们体力和意志都遭受考验，但我们坚信只有克服了自己才能得到真正的收获。通过军训，我的意志力得到了不断的锤炼和提升，这对我今后面对困难和挫折有着非常重要的意义。

第五段：对军人的敬意。

通过军训，我对军人有了更深的敬意。他们在训练中所体现的纪律、勇气和顽强拼搏的精神，给我留下了深刻的印象。他们时刻坚守岗位，为保护国家的和平和安全做出巨大的贡献。我由衷地敬佩他们的勇气和奉献精神，并决心要成为一名对得起国家、对得起人民的有用之才。

总结：

通过这次军训，我不仅学到了军事知识和基本技能，更重要的是收获了人生的经验和宝贵的成长。军训让我们的心智更加坚强，意志更加坚定，也让我们明白了团队合作的重要性和对军人的敬意。我相信这次军训经历对我今后的学习和生活将产生深远的影响，并成为我人生道路上宝贵的财富。

**初中军训心得体会篇十三**

当我走进初中校园后，迎接我的第一件事便是军训了。三天的军训给我留下了难忘的印象。早晨，当我穿上运动服事，心情万分激动因为这是我人生中的第一次军训。

终于到了十一点半了，可以回家吃饭，舒舒服服的睡一觉了。

第二天我们训练的是齐步走，一开始，我们走得稀稀拉拉，一点也不整齐，后来在体育老师的耐心指导下：要把手抬得高一点，大腿抬得高一点，步子小一点，要精神抖擞的，不要懒洋洋的……经过我们反复地训练，终于走整齐了。

这三天的军训，给我的感触很深，军训不仅增强了我们的体质，锻炼了我们的意志，还培养了我们的作风。更使我懂得了不少道理，做任何事情，只要付出辛勤的汗水，就一定会有收获。这次军训将成为我人生中难忘的回忆。

**初中军训心得体会篇十四**

不知不觉中，初中的三年生活即将结束。回首回忆，最深刻的莫过于那段军训的日子。经历了一个月的艰苦训练，我深刻感悟到了军训带给我的身心启示。下面就让我来与大家分享一下我的军训心得体会。

首先，军训让我懂得了团结的力量。在军训过程中，我们不再是分散的个体，而是一个个互相依靠、协作的整体。无论是晨跑、拉横幅还是操场比赛，只有团结才能使我们发挥出最大的潜力。当我们排成整齐的队列向国旗庄严行礼时，我们不再是一群独立的个体，而是一个有着共同目标的集体。这种团结的力量，在日后的学习和生活中也同样适用。只要我们团结一心，不畏艰难困苦，就一定能战胜任何困难。

其次，军训让我懂得了严格的纪律。无论是整齐划一的队列行进，还是精准的集合手势，军训要求我们时刻保持良好的纪律意识。军训让我知道，纪律是一种约束，是一种自我要求和自我约束的体现。只有遵守规则，才能在一个大集体中保持秩序，才能更好地学习和工作。尤其对于我们学生来说，严格要求自己的纪律意识，不仅有助于我们的成长，也有助于我们更好地融入社会。

再次，军训让我懂得了勇敢和坚持。军训伴随着体能训练和军事技能训练，使我们时刻面对自己的内心和能力的挑战。有时候，训练任务很困难，我们可能会感到力不从心，但是我们不能轻易放弃。正是通过不断的尝试和坚持，我们才能够达到自己的目标。军训教会了我一种韧劲，让我敢于面对困难和挑战，不断提高自己的能力。

最后，军训也让我懂得了珍惜和感恩。在这个过程中，我们看到了许多为我们付出的人。辛勤的教官们和友好的战友们，他们默默地在背后默默地为我们付出。军训带给我们的不仅仅是训练，更多的是一种精神上的塑造和成长。我们应该珍惜这份付出，知道感恩并将这份爱传递下去。

军训让我体验到了很多，教会了我很多。团结、纪律、勇敢和珍惜，这些对于我们来说都是宝贵的财富。我相信，通过这段军训经历，我们一定能够成为更加自律自强的人。愿我们在今后的学习和生活中，时刻牢记这些心得体会，不断提高自己，为实现更大的目标不懈努力。

**初中军训心得体会篇十五**

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。

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。

**初中军训心得体会篇十六**

军训，作为每个初中生都要经历的一段时光，伴随着炙热的夏日而来。经历了几个星期的训练，我深深地感受到了军训给我带来的成长和收获。下面，我将从心理、体力、团队合作和自信四个方面，总结我在军训中的心得体会。

首先，军训让我从心理上得到了成长。一开始，面对残酷的训练，我感到无所适从，内心充满了恐惧和不安。但是，随着时间的推移，我逐渐学会了调整自己的心态。在军训中，我们要保持良好的心态，积极面对训练的困难。通过各种艰苦的训练，我逐渐克服了自己的惰性和优柔寡断的问题，学会了坚持和不轻易放弃。军训让我变得更加坚强和勇敢，这种心理上的成长将伴随我一生。

其次，军训提高了我的体力水平。在军训中，各种体能训练如跑步、爬绳、仰卧起坐等不断进行，每天的训练让我感到筋疲力尽。然而，正是这些训练，让我的体力得到了极大的提升。通过多次跑步，我逐渐增加了我的耐力和速度；通过多次力量训练，我的力量和爆发力也有了明显的进步。除了身体素质的提高，军训还锻炼了我的毅力和坚持不懈的精神。在面对体能训练的艰辛时，我学会了坚持到底，不轻易放弃。这些体能和心理上的提升将成为我未来取得更大成就的基石。

另外，军训加强了我与同学之间的团队合作意识。在军训中，我们时常进行队列训练和协同运动，要求我们保持整齐划一的队形和默契的配合动作。在这个过程中，我们需要相互合作，互相提醒和帮助，只有团队齐心协力才能完成训练任务。通过与同学们相互配合，我学会了倾听和尊重他人的意见，也学会了去关心和帮助他人。通过团队合作的训练，我明白了一个人的力量是有限的，只有团结一心，才能取得更好的成绩。

最后，军训让我变得更加自信。通过军训，我在自己的能力上获得了极大的提升。在军训中，每个人都得到了公平的机会来展示自己的能力和潜力。在训练过程中，教官们不断地鼓励和称赞我们的进步，这让我们对自己的能力充满了信心。同时，我们也会在训练中获得一些个人成就感，比如突破个人的最佳成绩、完成高难度动作等。这些成就加强了我对自己的信心，并激发了我努力不懈的动力。通过军训，我明白了只要有恒心和自信，就能攀登到更高的峰顶。

总之，军训是一次独特的体验，给我带来了很多收获。通过心理、体力、团队合作和自信这四个方面的成长，我逐渐实现了自身的提升和成长。我相信，这些经历将成为我未来成长的力量源泉，让我更加坚定地面对生活的挑战。

**初中军训心得体会篇十七**

初中的军训是每个人成长路上必经的一段历练，对于我来说更是刻骨铭心的记忆。其间，我经历了体力的磨砺、意志的考验和团队的合作，收获了成长与自信。在这段军训中，我学会了坚持，学会了奉献，更学会了如何成为一个合格的团队成员。这些宝贵的经验和感悟将伴随我一生，影响和帮助我面对更多的挑战。

第二段：体力的磨砺。

军训让我切身体会到了体力的重要性。每天早晨，黎明前的操场上，我们就要接受严格的晨练，跑步、做俯卧撑和仰卧起坐等一系列的训练项目。刚开始时，我感到肌肉酸痛、透不过气来，但是我知道，只有坚持下去，才能锻炼好自己的体魄。晨练过后，我感到自己的身体变得更加强健，每天的精力也更加充沛。通过这段时间的体力训练，我不仅增强了体能，也养成了良好的锻炼习惯。

第三段：意志的考验。

在军训中，最让我觉得困难的是长时间保持站立，特别是炎热的夏天，烈日当空，让人感到汗流浃背。而我们在军训时，往往需要长时间地保持正立的姿势，不允许稍微歪斜一下。开始时，我无法忍受脚痛、脚麻，想要解脱出来，但是指导员严肃的眼神和语言让我明白，在军训中，严格的要求是必不可少的，只有经受住考验，才能真正锻炼出意志力。通过这段时间的训练，我学会了控制自己思想的力量，使自己更加坚强和不服输。

第四段：团队的合作。

军训中，我们每个人都扮演着一个角色，整个队伍需要紧密地协作才能完成任务。只有大家齐心协力，互相支持，才能胜利克服困难。在接受新技能训练时，我们需要互相帮助，共同进步。在进行队列训练时，我们需要默契地配合，保持队列的整齐划一。每当看到队伍整齐，步伐一致地行进时，我感到一种强烈的自豪感。通过与队友们的合作，我明白了团队的力量，只有团结合作，才能实现更大的目标。

第五段：成长与自信。

军训让我不仅在体力上得到了锻炼，更重要的是在性格和自信上的提升。通过每天坚持的锻炼，我感到自己的身体逐渐变得强壮，自己的意志变得更加坚定，自己的心理也变得更加坚韧。在整个军训过程中，我克服了许多的困难和挫折，从而打下了不怕困难、锲而不舍的勇气。我明白了成长需要付出，只有勇敢面对并攀登高峰，才能成为更好的自己。

军训是初中生活中一次宝贵的经历。通过这段时间的军训，我深刻体会到了磨砺和成长的力量。体力的磨砺让我更加强健和有活力，意志的考验使我更加坚韧和不服输，团队的合作让我明白了团队的重要性，而成长与自信则是我在这段经历中最重要的收获。这段军训经历不仅让我进步，也塑造了我对未来的渴望和自豪。

（1171字）。

**初中军训心得体会篇十八**

初一军训后，我学会了什么叫铁的纪律，什么叫团结的力量，什么叫真正的耐心。纪律严明，要求严格，节奏激烈，训练刻苦，是军训生活的主要特点。“不掉皮，不掉肉，不掉眼泪”的座右铭成了我心中最有力的座右铭。你不知道什么是没有苦难的甜蜜，你不知道什么是没有经历过努力的享受的幸福，你不品尝军人的简朴生活，你不知道什么是富足.

每当我站不稳，想摔倒时，我就会握紧拳头，告诉自己：坚持下去就是胜利。虽然我们的军训没有部队里那么正规和严格，但是从中足可以深刻体会到“青橄榄”的真正内涵，真切感受到当兵的喜怒哀乐，不知不觉间，一种对中国军人的崇高敬意油然而生。

军训虽然短暂，但足以让我们意识到，人生的道路并不总是一帆风顺，往往有荆棘和坎坷的同行；我们需要团队精神、每一步、每一句口号和团队精神，让它们发出整齐的声音。团队精神需要日复一日的个人训练，这让我们深刻体会到团队精神的重要性。可以说一开始我们团队缺乏默契，疏远了整洁，让团队看起来毫无生气。

要想整洁，就要不断纠正步伐上的错误。我们不能再做一次，一次，一次.“只要努力，铁杵磨成针”，“努力是有回报的”，努力和毅力使我们逐渐成为一个集体，只要有团队精神，一切都会成功。军训结束了。在操场上，我们已经尽了最大的努力，他们都充满激情，挺拔，因为我们知道，无论我们的成绩如何，军训生活都将是我们一生中最精彩的一次。

虽然经历了烈日风雨的洗礼，但我们充分磨练了意志，坚定了挑战困难的信心和勇气。紧凑的日程和军事化的管理培养了我们干练的风格，使我们更深刻地理解了禁止、尊重和服从的真正含义；日常管家，从每一个小点，每一个细节，让我们真正体会到一丝不苟的精神。

通过竞争、竞争、竞争的形式，树立了勇争第一的信念，培养了竞争意识和集体主义。我特别感动的是，有些同学带病参加训练，不喊苦，不喊累，咬紧牙关，挑战自己的病，挑战自己的痛，挑战自己的身体。学生们在烈日下徒步行走，无人掉队，真正发扬了顽强拼搏的精神。

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