# 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(优秀17篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-04-22

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。初中军训心得体会篇一五天...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**初中军训心得体会篇一**

五天的军训像流水一般过去，转眼间我们就从德育基地回到了家里。在这五天时间里我悟出的道理，能给我以后的人生产生很大影响。

在军训的那几天里，让我知道了军人是一项伟大的职业。他们为了保家卫国。放弃了平民那幸福的生活，而去参加军校那地狱般的生活。即使训练得疼痛不已，也要咬着牙坚持下去。当自己每天承受着巨大痛苦，终于从军校毕业时，又要冒着生命危险去上战场英勇地杀敌。这所有的一切都是为了我们伟大的祖国!他们那种崇高的精神永远值得我们学习!

在军训的那几天里我完成了很多第一次。第一次自己套被套;第一次自己做饭;第一次自己经历艰苦的训练;第一次勇敢的尝试所有东西;第一次这么想念自己的父母;第一次远离父母，独立生存……还有很多我从未完成的“第一次”、“第一次”。

如果还有机会，我真想再去一次军训，再悟出一些对我以后人生有着极大帮助的道理!

为期一周的军训是结束了，它的结束使我既开心又彷徨。近千个的下蹲使我双腿发软，每天早睡早起的习惯让人精神充沛，单调枯燥的训练又使人空虚寂寞。

即使是这样，集体生活却让我念念不忘。每当一天的劳累结束回到寝室时，整个房间吵得让人头痛欲裂。好不容易吹响了就寝号，熄灯了，不时地从各个角落传来偷吃零食的窸窸窣窣声，以及忽响忽轻的鼻息声呼噜声，讲话声、笑声。第二天一早准时在讲话声中醒来，当你还睡眼惺忪的时候，起床号却又不适时的响起，等你刚穿完衣服，就会发觉自己身处一个怎样浑浊的环境之中，这一个小小的房间容纳了整整27个人，屋内的空气闷热、发潮，使人窒息，有时候，你甚至感受不到氧气的存在。

在军校，连吃个饭都要站好久，虽然并不是什么满汉全席令人馋涎欲滴，但是训练了半天，食欲总归是有的，严格的纪律让人的心中燃起一股怒火，将食欲燃烧殆尽，等到终于可以吃饭，食欲已然全无。

想起平时在学校里老师不打不骂，就连偶尔的批评也会顾及你的尊严，然而在这里，尊严这东西还真的是喂狗的。并不是所有的地方都如此文明，一旦离开了学校这座明亮的玻璃城堡，世间的善于恶就都会摆在你眼前，有时候，没人会听你扯那些孔孟之道。在光鲜亮丽的外表之下，这个世界还隐藏着一些我们不曾知晓、不曾触碰的黑暗。

我们要做的，是在混杂的世界中，寻找一片宁静，睿智与悲悯将成就善，终会为本站铸造一座玻璃罩，保护着你前行。你要去说去做去梦去想去爱去冲破那乌云，太阳不正在前方吗?!即使有许多的无奈让你心力交瘁，不要忘了，人生如同战场，你不去冲锋，敌人也照样会来杀你!

勇敢的向前吧!去承受命运给你的每一个响亮的耳光吧!

习惯了，却要离开。勿念。云雾背后，我已隐隐看到了光亮，下一站一定更美好!

**初中军训心得体会篇二**

军训是每个初中生活中必不可少的一部分，它既是对身体的锻炼，也是对坚强意志的磨砺。参加完一段军训后，我深有体会地发现了许多值得品味的心得体会。以下是对于军训的感悟和体验的叙述。

第一段：锻炼身体，磨砺意志。

通过参加军训，我深刻体会到了身体锻炼的重要性。每天早晨，在寒冷的晨风中挥洒汗水，我们进行一系列的晨练，如慢跑、俯卧撑等。这一连串的体能训练不仅让我们的体力得到了极大的增强，还让我们锤炼出一颗坚强的意志。通过长时间的坚持和努力，我们懂得了奋斗的重要性和付出必然会有收获的道理。

第二段：团队协作，培养责任感。

军训中，我们时常组成小组进行集体操练和战术演练。在这过程中，我们逐渐明确了在团队中每个人的角色以及责任，这要求我们必须有高度的协同能力和团队意识。每个人都明白自己不能独善其身，而是必须依靠团队完成任务。只有相互协作，默契配合，才能在操场上展现出整齐划一的队形和威武的气势。

第三段：享受集体荣誉感的滋润。

军训的过程中，我们不仅仅是个体的努力，更感受到了集体的力量。当我们身着军装，在队列中整齐划一地前进，脚步有力，神态坚毅时，我们不禁为之自豪。尤其是当我们收获到学校发给的集体优秀奖时，那份喜悦和骄傲溢于言表。因为这份荣誉不仅属于我个人，更属于整个集体。在这个过程中，我体会到了团队的力量和荣誉感的滋润。

第四段：吃苦耐劳，锤炼毅力。

军训中，寒冷的冬天和紧张的训练让我感受到了生活的艰辛。每天早晨的起床冷风，冰冷的冷水，以及负重行军等严格训练对我们来说都是一种考验。但是，我们始终坚持下来，这是因为我们明白只有磨砺出坚韧不拔的毅力，才能在今后的生活中更好地面对困难和挑战。军训中的吃苦耐劳教会了我们更好地抵御压力，提高自己的抗压能力。

第五段：人际交往，培养友情。

军训期间，我们结识了许多新的同学，并且建立起了深厚的友谊。大家互相帮助、关心和支持，在彼此的陪伴下度过了整个军训生活。通过相互交谈，我们不仅了解了彼此的兴趣爱好，而且还学会了如何与人和睦相处。这些友谊超越了军训的时光，成为了我人生中宝贵的财富。

通过这次军训，我学到了很多珍贵的东西。不仅仅是体能上的锻炼，更是对团队协作、责任感和友情的体验。我将继续保持良好的学习和生活习惯，将这次军训的收获运用到现实生活中，为自己的成长打下坚实的基础。

**初中军训心得体会篇三**

我刚来到初中，初中生活的开端5天的军训生活结束了，我们那位教官给大家留下了深刻的印象，尽管他是一个威严正气的教官,可我们大家都很喜欢他，深受同学们的欢迎。

\"起床了,快起床\",在生活老师的催促下,惊醒了睡梦中的我.我赶紧穿上衣服,叠好被子,和室友们以最快速度奔向操场.晨曦中,我看见了同学们早已整齐地排好了队,个个精神抖擞.由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了.

我们的教官个子高高的,我对他的印象是---很和蔼.今天的内容是队列训练,训练的是站姿,\"头抬高,腰挺直,双手放在大腿两侧\",别看站军姿简单,要是叫你一动不动地站一两个钟头,肯定受不了.

在教官口令中,训练开始了.教官一开始就给我们来了个\"下马威\",让我们在原地一动不动地站一个小时.\"啊?要这么久.\"\"再说就再加时间.’无奈,只好站呗!一开始,同学们个个都非常认真,一会儿大家就显得有点不自在了.只见有的同学再抓痒,有的双手抱着膝盖,直叫腰酸腿疼,反正都是一副懒洋洋的样子.教官看见我们这副模样,吼道:\"刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑.\"\"唉，我刚想动一动,但听到教官说的话便不敢再动,可我这也痒,那也痒,只想挠挠,但我也只好忍,忍,忍.时间过的太慢了,我脚和手以有些麻木,但看到被受罚同学的样子,真是\"掺不忍睹\",我自然也不敢轻举妄动了.

\"好了,可以休息了.\"\"吔!\"在一片欢呼声中,单调枯燥的站军姿终于结束了.\"唉，终于重获自由了.\"我这时回全身都痛.对教官恨得咬牙切齿,恨他对我们这么严厉,恨他没有人情味儿.他在我脑海中美好的印象全破坏了。这五天来,我都可以听到都在叫苦连天,但同学们依旧坚持训练。

军训快结束时,我们组织了汇报表演.表演过程中,很多学生家长都来观看了表演,但天有不测风云,使得我心情紧张.虽然天下着雨,但同学们依旧动作迅速,专心致志的参加队列表演,受到了部队教官和学校的赞扬,\"附中学生---\"响亮的口号响彻在训练场上空。

汇报表演完毕,我们便和教官合影.这时,我却觉得对教官们依依不舍,舍不得他对我们的严厉,舍不得他们的笑容.忽然,我脸上滚落下一滴水,不只是雨还是泪!

**初中军训心得体会篇四**

初中生活是每个人成长道路中的一个重要阶段，而军训则是初中生活中的一项必修课程。我校八年级学生于近期进行了为期两周的军训，这是一段艰辛而又充实的日子。通过军训，我不仅体验到了军人的日常训练，还学到了许多宝贵的生活经验和处事之道。以下是我对于军训的心得体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。在军训的过程中，我发现军人严格遵守着一系列的规章制度。比如说，按时起床、按时就餐、按时复习，无一不体现出军人严谨的作风。正是这种严格的纪律要求，让一个个士兵成为一个有责任心的人。通过军训，我也逐渐养成了良好作息习惯和自觉遵守规则的态度。从此以后，我更加懂得了纪律的重要性，并坚信只有自律才能成就更好的自己。

其次，军训让我学会了团队合作。在集体生活中，每个人都要遵守相应的分工和指示。我们要互相帮助、互相倾听、互相支持，共同完成任务。我们要齐心协力，形成一个紧密的团队。当我们面临困难时，每个人都要放下自己的个人利益，为团队的利益而努力。通过军训，我明白了团队合作的重要性，学会了与人合作，学会了相互信任和依赖。我相信这些都将对我的未来发展产生积极的影响。

再次，军训让我意识到了身体的重要性。在这两周的军训中，我们进行了各种体能训练，每天都要完成大量的体力活动。这让我深刻地感受到了保持良好的体魄的重要性。只有拥有强健的体魄，我们才能更好地应对各种挑战和困难。通过军训，我意识到了保持健康的生活方式的重要性，我将以此为动力，更加注重锻炼和养生，使自己能够更好地面对未来的挑战。

另外，军训让我明白了坚持的力量。军训过程中不乏艰苦和疲惫，但是我从不退缩。无论是早上的起床、中午的太阳、晚上的练功，我都始终坚持下来了。军训期间的种种困难和挑战，让我充分体会到了坚持的力量。正是因为坚持，我才能够成功地完成军训任务，获得了这段经历所带来的成长。军训教会了我一个重要的道理，那就是只有坚持，才能取得成功。

综上所述，军训是一段短暂而又难忘的经历，通过这段经历，我学到了很多。我明白了纪律的重要性，学会了团队合作，意识到了身体的重要性，更加懂得了坚持的力量。这些宝贵的经验和体会将成为我未来成长道路上的有力支撑。我相信，在今后的学习和生活中，我会更加自律自信，更加勇敢坚定地去追求自己的梦想。感谢这段军训经历，我将永远铭记。

**初中军训心得体会篇五**

初中生活即将进入新的阶段，每个同学都想要以积极的姿态迎接初中生活的挑战。为了适应新的环境，学校组织了一次为期一个月的军训活动，让我们以军人的标准来要求自己。对于许多同学来说，这是他们第一次接触到军事训练和军人要求，而对于我来说，军训不仅仅是一次锻炼身体的机会，更是一次了解自己、挑战自己、成长的机会。

第二段：坚持不懈的付出。

整个军训过程中，我们从早晨的晨跑，到下午的阵地课目，再到晚上的点名列队，每一天都是如此紧凑而充实。军训不仅仅是锻炼身体，更是锻炼意志的过程。在高强度的体能训练中，我曾一度感到疲惫不堪，但我告诉自己要坚持下去，认真对待每一次训练，只有这样才能充分发挥自己的潜力。

第三段：培养了团队协作精神。

军训中不仅培养了我们的个人意志，更培养了我们的团队协作精神。每天的集合训练中，我们不仅要保证个人表现，还要和其他同学形成紧密的协作，互相配合，让整个队伍的训练效果达到最佳状态。通过与其他同学的交流和合作，我逐渐认识到团队的力量是无穷的，只有携手合作，才能更好地完成任务。这种团队合作精神对我今后的学习和生活都有着重要的影响。

第四段：锤炼了意志品质。

军训中最需要锤炼的就是意志品质。每一次雨天的操练，每一次体能训练时的酷暑，每一次漫长而无聊的站军姿，都是对我们意志品质的严峻考验。只有永不言弃，才能在这个过程中获得成长。我相信，只要我坚持不懈，不断努力，我一定能够战胜困难，取得优秀的成绩。

第五段：收获与感悟。

经过一个月的军训，我收获了很多，也感悟了很多。我对自己更加有信心，我相信只要努力，就能够实现自己的目标。我学会了坚持到底、团结协作、自律自强，这些品质将在我今后的成长道路中发挥重要作用。军训不仅仅是对我们身体的锻炼，更是对我们意志品质的磨砺。我相信，这个军训经历将伴随我一生，使我更加坚强，更加自信。

以上是一篇关于“初中sitian军训心得体会”的连贯的五段式文章，通过描述我在军训中的成长和收获，表达了坚持、团队协作、意志品质等重要品质在军训活动中的培养和发展。军训让我更加自信，更加有毅力，我相信这些品质将对我今后的学习和生活产生积极的影响。

**初中军训心得体会篇六**

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。这句话让我认识了这个秀丽的军事训练营。

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，一上床，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。

**初中军训心得体会篇七**

。

军训虽然结束了，单位仍然忘不了那些时光，总觉得明天早上还需要5点起来，穿上迷彩整队跑操。可事实是，这样的日子已经过去了。我想，如果没有这段艰苦的日子，我是不是还会像以前一样经不起一点风浪。

我想是的。在这之前，我是一个内心十分脆弱的人。每当有人批评我的时候，我就不知不觉红了眼眶，却不知道好好反省一下自己到底做错了什么;每当做一件事情遇到一点挫折的时候，我就考虑要不要放弃，却从来都没想过坚持下去会有多棒。我感谢军训，感谢这四天的艰苦。

在这短短四天的军训里，我改变了许多，我变得坚强了，变得懂事了，变得大胆了，变得勤劳了，变得活泼了，变得……尽管当时又苦又累，但是却是让我们学到很多，让我们磨练出了顽强的意志，训练出了坚毅的耐力，锻炼出了强壮的体格。

很快我们就要在新的环境下学习与生活了，这次的军训给我们在中学的学习打下了一个良好的基础。随着初中科目的增加与难度的加大，我们所面对的疑难杂点也会越来越多，这无疑会给我们增添许多压力，然而要怎样克服这些困难就是我们这次入学培训的关键之一。面对学习上的种种困难与压力，我们要用军人那种顽强的意志和勇气去面对、去解决，不被困难所吓倒。

军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，更磨练出了我们坚强的意志。这次军训教会了我许多书本上根本学不到的知识，相信它一定会让我终生受益。

**初中军训心得体会篇八**

作为一名初中生，军训对我来说是一次难得的锻炼和成长机会。通过这几天的军训，我收获了很多，不仅仅是体能的提升，更是性格和意志的锻炼。以下是我的军训心得体会。

第一段：军训初体验，遇到的困难和挑战。

刚开始的时候，我觉得军训很艰苦，因为我们要每天早起，跑步和做各种训练。一开始，我感到非常累，无法适应这种高强度的体育锻炼。而且，军训的纪律要求也让我感到吃力。我们要井井有条地排队、整齐划一地走动，这对于平时没有太多纪律要求的学生来说是很大的挑战。

第二段：逐渐适应，发现自己的潜力。

随着时间的推移，逐渐地，我发现自己的体能和纪律都有了很大的提升。尤其是在第二天的晨跑中，我第一次感受到了跑步的乐趣。虽然很辛苦，但坚持下来后，我感到非常充实和快乐。通过军训，我发现自己的潜力比想象中要大很多，只要努力去做，就一定可以做到。

第三段：培养团结和合作的意识。

参加军训让我明白到一个军队的力量来自于团结和合作。在各项训练中，班级里的同学们要互相搀扶，互相配合完成任务。只有团结一致，我们才能更好地完成任务，取得更好的成绩。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见，更加尊重并信任队友。这样的团队精神不仅在军训中有用，而且在日后的学习和工作中也非常重要。

第四段：锻炼意志和坚韧的毅力。

军训是对意志和毅力的一次考验。在面对长时间的体能训练和严格的纪律要求时，我必须要有坚强的意志去克服困难和疲劳。有时候，我觉得已经没有力气再跑下去了，但是正是这种时候，我不得不鼓起勇气，坚持下去。通过这样的锻炼，我相信我可以更好地面对未来的困难和挑战。

第五段：军训给我带来的成长和收获。

通过这几天的军训，我不仅锻炼了体能，还培养了纪律和团队意识。我学会了更好地坚持和努力，发现了自己的潜力和坚韧。军训不仅仅是一种体育活动，更是一次对个人意志力和毅力的磨砺。这次军训的收获将伴随我一生，让我在以后的学习和生活中更加坚强和自信。

在初中SITIAN军训的几天里，我经历了很多，也受益匪浅。军训让我学会了坚持、团结和合作，锻炼了意志和毅力。这些都是我在成长中必不可少的品质，我相信这次军训对我以后的发展和学习将有着深远的影响。我感谢这次军训给予我的锻炼和成长机会，也希望可以继续通过这样的体验不断提升自己，成为一个更加优秀的人。

**初中军训心得体会篇九**

军训一直以来都是中国学生生活中的一部分，对于即将步入初中的我来说，初中作文军训心得体会是一次难得的经历。在这次军训中，我不仅锻炼了体能，更磨砺了意志和团队合作精神。以下是我对初中作文军训心得体会的总结和思考。

首先，军训让我认识到了自己的不足。在队列行进时，我常常跟不上队伍的步伐，甚至走位出错。这让我深刻意识到自己体能方面的不足。因此，在军训结束后的一段时间里，我决心要加强锻炼，提高身体素质，以克服自己的缺点。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在军训期间，我们经常要进行集体操练和角色互换，每个人必须清楚地了解自己的位置和任务。只有在团队合作的配合下，我们才能更好地完成各项任务。而且，每个队员的进步都将对整个队伍产生影响。这次军训使我明白，团队合作比个人能力更为重要，只有整个团队发展良好，每个队员才能得到更大的提升。

第三，军训考验了我的意志力和毅力。每天早上的训练都是艰辛的，尤其是晨练时的体能训练。曾有一天，紧张的训练使我筋疲力尽，只想放弃。但是，我告诉自己坚持一下，我不愿意在这一刻输给自己。最终，我战胜了困难，坚持到了最后。这段经历让我明白，只要坚持下去，就一定会有收获。

第四，军训加深了我对纪律的理解。军训期间，重视纪律的训练成为了我们的日常。我们必须时刻保持船舰之法，服从命令，严守规则。只有通过遵守纪律，我们才能控制自己的行动，使我们的队伍更为紧密有序。纪律训练不仅提高了我们的意识和自律能力，还使我们更加深刻地理解了为人处世的纪律。

最后，这次军训促使我发现了自己的潜力和才能。在每天的训练过程中，我逐渐发现了自己在某些方面的潜力。例如，我在战术演练中展现出了较好的指挥能力，被教官表扬。这让我明白到，只有在不断尝试和锻炼中，我们才能发现和发挥自己的潜力。

总之，这次初中作文军训心得体会使我受益匪浅。我不仅学到了军训的专业知识和技能，还对自己的优点和不足有了更深入的了解。军训锻炼了我的身体，丰富了我的思想，培养了我的团队精神和合作能力。我相信，这些经历将对我未来的学习和生活都有积极的影响。我将铭记这次军训，不断进步，为自己的成长而努力。

**初中军训心得体会篇十**

假如一开端就好好练还不会多出那么些事。渐渐地，咱们了解了教官的良苦用心，咱们没有再捣乱而是仔细做每一个动作，仔细听每一句话，用心看每一个细节，教官对咱们也定心了许多，与此同时咱们又犯了过错，那便是一听播送说歇息，心就飘走了。

教官说再走一次，走得好就歇息，效果咱们走的乌烟瘴气，所以他人歇息咱们练习，不过教官仍是很好的，练了一瞬间就让咱们歇息。其实咱们仍是很感谢教官的。

军训比如上学，体现的好人人都会欣赏你，体现的欠好谁都不愿意理睬你，军训仍是为了更好更快的习惯初中日子。

军训很快就完毕了，我长呼了一口气，可是想到完毕了，韶光不回复反了，心中又舍不得，我会爱惜这次军训的。

**初中军训心得体会篇十一**

初中阶段是人生中的重要阶段，意味着我们离高中进军一步之遥。为了增强学生们的纪律意识、团队意识和体能素质，许多学校都会组织军训活动。参加军训的这段时间，我深受启发和成长。下面，我将分享我的军训体会。

首先，军训教给我要爱护和珍惜自己的身体。军训期间，我们每天一大早就要做各种晨练，比如操场上的跑步、太极等。最初，我总觉得这些晨练有些难度，不过随着时间的推移，我逐渐适应了并且越来越享受其中的乐趣。通过这些晨练，我明白了保持一个健康的身体是多么重要。只有拥有健康的身体，我们才能更好地学习和生活。

其次，军训教给我了严守纪律和团队合作的精神。在军训中，纪律是最重要的。我们必须严格按照规定的时间进行各项活动，比如集合、训练、休息等。如果违反纪律，就会受到惩罚。通过这些纪律的约束，我学会了自律和遵守规则，成为一个守纪守法的好学生。此外，在军训中，团队合作也是至关重要的。尤其是在操练中，每个人的动作都需要保持一致，我们必须相互配合，齐心协力才能完成训练动作。通过和同学们的合作，我懂得了集体力量的强大。

军训也让我看到了自己的不足，并且激发了我努力改进的动力。在军训过程中，我们经常要进行体能训练和操练，这对身体的耐力和柔韧性提出了很高的要求。刚开始时，我感到身体吃不消，训练时总是落后于他人。然而，我没有气馁，我看到同学们的努力和进步，我也下定决心要迎头赶上。于是，我更加努力地训练，尽量多参与课余运动，提高自己的体能素质。最后，我终于取得了一些进步，这让我深感满足和自豪。

最后，军训不仅仅是逼着我们锻炼身体，更是培养了我们独立思考和解决问题的能力。在军训中，我们经常参加一些任务和讨论活动。通过这些活动，我们不仅能够提高自己的观察力和分析能力，还能培养我们的团队合作和沟通能力。特别是在任务执行过程中，我们要根据实际情况，独立思考并提出解决方案。这些让我明白了独立思考的重要性，也培养了我的解决问题的能力。

总的来说，初中军训是一次锻炼自我的好机会，对于我们提高纪律意识、团队合作精神等方面都有着重要的意义。通过这次军训，我明白了身体健康的重要性，学会了遵守纪律和团队合作，同时也看到了自己的不足并积极改进，培养了独立思考和解决问题的能力。我相信，在接下来的学习和生活中，这些经历将对我有很大的帮助。

**初中军训心得体会篇十二**

第一段：军训打开了我全新的一扇门。（200字）。

初中军训是我人生中一段难以忘怀的经历，七天内，我们经历了体能训练、军事教育和集体生活，感受到了军人严谨、坚韧和团结的精神。军训让我从细微之处感受到集体荣誉、自我约束、顽强拼搏。一个新的自我在军训中逐渐形成，我更加明确了自己的方向和人生目标。

第二段：体能训练让我体验到自己的潜力。（300字）。

初中军训的第一个环节就是体能训练，刚开始的时候，我几乎是全身酸痛，跑步、爬山、拳击，每一次训练都让我心力交瘁。然而，随着训练的进行，我发现自己的体力逐渐增加，身体变得更强壮，耐力更持久。我从中体验到了自己的潜力，知道只要付出努力，就能逐渐超越自己。

第三段：军事理论的学习让我懂得珍惜和平。（300字）。

军训期间，我们学习了一些军事理论知识，了解到战争的残酷以及保家卫国的重要性。通过听取军人讲述他们英勇的故事，我深深地感受到和平来之不易。军训让我懂得珍惜和平，明白了自己的责任和使命。我明白，只有学好知识，才能让自己成为一个对国家、对社会有用的人。

第四段：集体生活培养了我的集体意识。（200字）。

军训期间，我们住在集体宿舍，共同面对各种困难和挑战。我们要互相帮助、团结奋斗，共同完成每天的任务。每天晚上，我们在宿舍进行集会，交流心得和感受。这样的集体生活让我培养了对集体的归属感和责任感，明白了一个人的力量是有限的，只有与集体相互配合，才能取得最好的成果。

第五段：初中军训是我人生中的宝贵财富。（200字）。

初中军训七天的时光如同一次快速而深刻的成长，让我学到了很多宝贵的东西。在军训中，我收获了身体的力量、知识的智慧和心灵的成熟。这些都将成为我人生中的宝贵财富，让我在面对困难和挑战时更加坚韧和勇敢。初中军训让我明白了自己的潜力和责任，指引了我的成长道路，成为我人生中的一段重要记忆。

总结：

初中军训虽然只有短短七天，却对我产生了深远的影响。通过体能训练，我体验到了自己的潜力，知道只要付出努力，就能超越自己。通过军事理论的学习，我懂得了珍惜和平，明白了自己的责任和使命。通过集体生活的经历，我培养了集体意识和责任感。初中军训是我人生中的宝贵财富，让我成长为一个更加坚韧和勇敢的人。

**初中军训心得体会篇十三**

如果一开始就好好练还不会多出那么些事。渐渐地，我们了解了教官的良苦用心，我们没有再胡闹而是认真做每一个动作，仔细听每一句话，用心看每一个细节，教官对我们也放心了很多，与此同时我们又犯了错误，那就是一听广播说休息，心就飘走了。

教官说再走一次，走得好就休息，结果我们走的一塌糊涂，于是别人休息我们训练，不过教官还是很好的，练了一会儿就让我们休息。其实我们还是很感谢教官的。

军训好比上学，表现的好人人都会赏识你，表现的不好谁都不愿意搭理你，军训还是为了更好更快的适应初中生活。

军训很快就结束了，我长呼了一口气，但是想到结束了，时光不回复反了，心中又舍不得，我会珍惜这次军训的。

**初中军训心得体会篇十四**

随着暑假的结束，我们迎来了新学期的开始，也开始了一场为期两周的军训。这是我人生中第一次参与军训，感受颇深。通过军训，我不仅收获了体魄的锻炼，更获得了许多宝贵的体验和心得体会。

首先，军训让我体验到了军人的严谨和纪律。刚开始，军训教官就向我们强调纪律的重要性。我们要统一着装、整齐行列，并且要在规定时间完成各项任务。对于我这个平时比较懒散的人来说，这无疑是一个巨大的挑战。然而，在军训的两周中，我刻苦训练，过硬纪律，逐渐养成规律作息、严于自律的习惯。体验到这种纪律和严谨，让我深刻明白了纪律对于一个团队的意义，更认识到自我管理的重要性。

其次，军训培养了我团结合作和团队意识。军人讲究团结，没有团结就难以完成任务。在军训过程中，我发现只有团结合作，互相扶持，我们才能有力量战胜困难。在尖利的号角声中，我感受到了战友们的鼓舞和力量，让我坚定了坚持到底的决心。同时，在队伍中，我们相互鼓励，相互帮助，彼此成为了重要的依靠。这种团结合作的精神将伴随着我走向未来的每一步。

再次，军训让我明白了“拼搏精神”的重要性。军训期间，我们每天都面临着严格的训练和各种艰苦的任务。尤其是体能训练，每一个训练都要我们全力以赴，尽管累得酸痛难忍，但我们仍然坚持不懈。通过拼搏，我发现自己的体力和意志力都有了明显的提升。这种拼搏精神不仅仅体现在军事训练中，更是对未来学习和生活的一种积极态度与追求。

最后，军训让我对自己的潜力有了更深的认识。平时，我对自己的潜力没有过多的期待，总是觉得自己做不到这样那样的事情。然而，在军训中，我逐渐突破自己的极限，发现自己可以超越自我，做到我从未想到过的事情。这给了我很大的鼓舞和信心，让我相信只要努力，没有做不到的事情，只有想不到的事情。

通过这次军训，我不仅收获了充实的体验，更领悟到了许多贵重的人生道理。军训教会了我如何严谨对待生活，如何团结合作，如何拼搏到底，同时也让我对自己的潜力产生了更大的信心。这些心得体会无疑将伴随着我走向未来的每一天，成为我成长道路上的财富。我相信，通过这次军训，我已经向更好的自己迈出了坚定的一步。

**初中军训心得体会篇十五**

短短的五天军训，却让我的记忆中留下深深的烙印。如果说人生是一场戏，那么军训就是这场戏中最精彩的一幕，军训能够培养我们吃苦耐劳的精神，磨练我们的意志，锻练我们的身体。下面是本站小编为大家收集整理的初中。

500字范例文，欢迎大家阅读。

新生军训一直是相关学校给新生上的第一堂课，是加强国防教育，培养学生的忧患意识、责任意识和爱国主义精神，提高学生的智力素质、政治素质和身体素质的重要途径。本文是初一军训心得体会，仅供大家阅读参考。

通过一次军训，我感到家是无比的温暖，是无比的辛福，也觉自己有许多不足之处。

星期一那天，我们五、六年级去军训基地军训。我一开始认为，军训就是玩，好几天不用学习，歇歇吧，不会太累的!可是到了基地，我才知道军训有多么的“苦”、多么的“累”。对我来说第一件难事就是套被套，在家里看妈妈套被套时，我觉得很简单，妈妈让我学学，我总是推三阻四。心想：有妈妈在，还用我吗?再说了，这么简单，看看就会了!但到了基地，我左套、右套，就是套不好，不是这儿铺不平，就是那儿鼓个包，甚至把自己给套到被套里去了。

我真后悔，如果我早早的学会套被套，现在也不会这么麻烦了。第二件事就是排队吃饭。每到吃饭的时候，我已是饥肠辘辘，真想大饱口福一顿!但是，让我万万没想到的是——连吃饭都要站军姿、喊。

口号。

练稍息齐步走。在家里，都是姥姥把饭菜端到我面前，那样我还懒着吃呢!可是现在，我觉得这顿饭能吃到嘴里太不容易了，我以前是多么的不懂事呀!

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!

那一位教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，然而却又多了一份细心，对每个同学尽其关爱，对每个同学不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑让人感觉如兄长一般的亲切清爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这3天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做?”现在我想，我要做勇敢的男孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂气暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地!生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利!也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。

我告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的中学，进入中学的每个新生都必须参加军政训练。“军训”——多么可怕呀，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训?军训有什么好处呢?”军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人;也只有这样才能是中国的未来不致落空。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威——立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗?于是我就咬着牙，硬撑了下来。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。

短短的五天军训，却让我的记忆中留下深深的烙印。如果说人生是一场戏，那么军训就是这场戏中最精彩的一幕。军训能够培养我们吃苦耐劳的精神，磨练我们的意志，锻练我们的身体。

军训对我们来说是一种考验，是一种人生的体验。军训让我们知道了什么是命令，什么是该做的，什么是不该做的，在中学生训练基地，我们必须绝对服从教官的命令，听从教官的按排，也知道了什么是团结。军训是一个磨砺自我的过程，我们绝不能因为受一点苦就放弃，更不能因为教官的严厉就半途而废。我们必须用一颗顽强的心去战斗，去拼撙，去取得最后的胜利。

在操场上站军姿是痛苦的事，但是我们必须坚持下来。一遍又一遍枯燥乏味的动作。一句又一句不得反抗的命令，这一切都不能使我退缩，我要坚定自己的信念，去战胜自我，超越自我，挑战自我。

在这几天中，我学会了如何做到这三个字——快、静、齐，也学会了我在家里学不到的东西，懂得了珍惜时间。

再过半天就回家了，其实我还是有点舍不得这里，因为这里冲满这我与同学。教官们的笑声。欢乐声与团结的那种精神。

生命中有自己真挚的东西，我在短暂的军训生活中，让我们体会到了军人的坚强意志，我愿意记住这刻骨铭心的记忆，这些记忆是我生命中的珍宝。在这里，我要跟班主任。领导与教官说一声谢谢，谢谢您们关心我们照顾我们。

。

**初中军训心得体会篇十六**

日月如梭，光阴似箭。转瞬间六年的光阴过来了，我升到了初中，也迎来了初中的第一站——军训。

短短的五天军训，却让我的影象中留下深深的烙印。假如说人生是一场戏，那末军训便是这场戏中最出色的一幕。军训可以培育咱们享乐刻苦的肉体，锤炼咱们的意志，教练咱们的身材。

军训对于咱们来讲是一种磨练，是一种人生的体验。军训让咱们晓得了甚么是饬令，甚么是该做的，甚么是不应做的，正在中先生锻炼基地，咱们必需相对听从教官的饬令，遵从教官的按排，也晓得了甚么是勾结。军训是一个磨砺自我的进程，咱们毫不能由于受一点苦就保持，更不克不及由于教官的严峻就前功尽弃。咱们必需用一颗固执的心往战役，往拼撙，往获得最初的成功。

正在操场上站军姿是苦楚的事，可是咱们必需保持上去。一遍又一遍单调有趣的举措。一句又一句没有患上对抗的饬令，这统统都不克不及使我畏缩，我要坚决本人的信心，往打败自我，逾越自我，应战自我。

正在这多少天中，我学会了若何做到这三个字——快、静、齐，也学会了我正在家里学没有到的工具，理解了爱护保重工夫。

再过半天就回家了，实在我仍是有点舍没有患上这里，由于这里冲满这我与同窗。教官们的笑声。悲哀声与勾结的那种肉体。

性命中有本人真诚的工具，我正在长久的军训糊口中，让咱们领会到了甲士的刚强意志，我情愿记着这铭肌镂骨的影象，这些影象是我性命中的瑰宝。

正在这里，我要跟从主任、指导与教官说一声感谢，感谢您们关怀咱们赐顾帮衬咱们。

**初中军训心得体会篇十七**

第一段：正式介绍军训的目的和重要性（200字）。

初中军训是一项全面锻炼学生身心素质的重要活动。通过军训，学生们可以提高体质、磨炼意志、培养团队合作精神，并且增强自信心和自立意识。此外，军训还能让学生锻炼自己在艰苦条件下的适应能力，培养良好的生活习惯和纪律意识，为他们的成长和未来打下坚实基础。

第二段：军训中的体能训练带来的挑战与收获（250字）。

军训中的体能训练是最为严苛的一部分，也是带来最大挑战的一环。我们每天要进行长时间的晨跑、力量训练以及各种体能项目，比如爬绳、仰卧起坐等。起初，大家普遍感到吃力，但是通过坚持和努力，我们逐渐发现自己的体能得到了极大提高，能够更好地克服困难和压力。在军训中，我们不仅仅锻炼了身体，还培养了坚强的意志力和顽强的毅力，这些都是宝贵的财富。

第三段：军训中的军事技能训练的重要性和影响（250字）。

除了体能训练，军训中的军事技能训练也是不可或缺的一部分。在这七天里，我们学习了如何站军姿、走军步、跑步等基本动作，同时还进行了野战训练、枪械射击等实战演练。通过这些军事技能的训练，我们不仅能够提高自身的安全意识，更能够提升自己的纪律性和集体荣誉感。军事素养的培养不仅仅是为了应对可能出现的紧急情况，更是为了培养学生的团队协作和领导能力，在未来的成长道路上受益匪浅。

第四段：军训中的克服困难和培养团队合作的重要性（250字）。

军训是严苛的，但也是有意义的。在军训中，每个人都面临不同的挑战和困难，但是我们用团队合作和互助精神共同克服了困难，收获了成长和友谊。在集体决策中，我们学会了倾听他人的意见，尊重他人的权利；在团队合作中，我们体验到了团队协作和个人奉献的重要性。这些都是宝贵的人生经验，将伴随我们一生，让我们从容应对生活中的各种挑战。

第五段：军训给我们带来的独特体验和收获（250字）。

军训是一次难忘的经历。通过军训，我们不仅学到了许多技能，也结交了许多好朋友。这七天的军训让我们变得更强大和自信，更懂得珍惜时间和机会。我们将这些收获带回到学校，继续努力学习和生活，并且将军训经历中获得的积极心态和团队精神应用于日常生活中，成为更好的自己。

总结：

初中军训七天的体会中，我们克服了身体上的困难，积累了珍贵的经验和技能，并结交了深厚的友谊。在未来的成长道路上，我们将珍视这段经历，并将军训中学到的团队合作、克服困难和良好品质应用于日常学习和生活中。军训不仅是一次训练身体的机会，更是一次提升个人素质和阳光心态的重要经历。

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