# 安全案例心得体会

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-06-09

*概述：初一2024军训心得范本多篇为的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。军训是学生入学后的第一课,是高校国防教育的重要组成方式.军训能够在提升学生身体素质,锻炼学生坚毅品格。下面小编为大家带来初一2024军训心得模板，但愿对你有借鉴...*

概述：初一2024军训心得范本多篇为的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。

军训是学生入学后的第一课,是高校国防教育的重要组成方式.军训能够在提升学生身体素质,锻炼学生坚毅品格。下面小编为大家带来初一2024军训心得模板，但愿对你有借鉴作用!

初一2024军训心得模板1

步入初一，我们迎来了如火如荼的军训。

“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”刚步入红心，这排大字就出现在我眼前。

第一天，仅仅一天，教官就已经让我累的直不起腰。然而，再看看对我们这些“小皇

帝”来说难以下咽的食物，我的脑海中闪过一个词：魔鬼训练。但是，当躺到那朴素的硬板床上时，我发现，原来这毫不起眼的地方也能让人如此舒适。就算这样，我的内心深处仍然积满了对教官的怨恨。

当到了第二天时，由于第一天做了太多个蹲下起立，我的大腿已经痛得麻木了，只有下楼梯时才能感到酸痛酸痛的。此时，我真想倒下去然后再也不起来。但是，我没有，因为我看到了这句话：“苦不苦，想想红军二万五;累不累，看看革命老前辈!”看到这儿，我的心头微微一颤。但是晚上《冲出亚马逊》这部电影彻底改变了我对这种苦的诠释。这种苦和累，比起革命前辈算得了什么?

这一天晚上，我想了很多很多，我想到了自己看的一部部红色电影，那里面的男女主角是多么坚强。甚至，我还想到了自己儿时小小的摔伤创伤，也能哭上一整天，这让我惭愧的低下了头。

以后的三天，我更加坚强。虽天天汗如雨下，却日日倍感充实。到第五天结营仪式时，我这才发现，为期五天的军训在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂首挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果，没错，这短短的五日，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军事训练，更多的，它让我接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

都说“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”，“吃得苦中苦，方为人上人。”幼苗不经历风霜洗礼怎能长成参天大树;雏鹰不经历折翅之苦，怎能搏击于万里苍穹?

坚持是火，正在燃烧的火;坚持是风，正在弄舞的风;坚持是诗，正被书写的诗。

军训，谢谢你，你让我明白什么叫坚持就是胜利，你让我长大了!

初一2024军训心得模板2

还记得清晨那阵阵鸭叫、深夜嘶吼般的广播歌声、丰盛的午饭、泔水缸中的剩菜、阳光下教官洁白的牙齿、还有离别时他无奈的凶狠，一切都那么单纯而又难以忘怀。

时间总是过的那么快，现在已是该走的时候了。

我确实不想回去，虽然外面千变万化的世界和这里相比，也许有太多的事与愿违的无奈，但我们无时无刻都在舒适环境中无病呻吟、故作颓废并以此为荣。在这物欲横流的大城市，我们享有这种所谓应得的自我放纵的权利。我们崇洋媚外，虚度光阴。

可是在这里，一切都改变了。

在这里必须天没亮就起床开始紧张的训练，训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人;在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

训练中，在烈日下，教官们的皮肤黝黑，两腮通红。很难想象他们曾经经历了多少严酷的训练。当了解到教官的年龄时——21岁，人生中最美好的青春时光。让人突然间感觉很不是滋味。我想到张雨生的出名曲《我的未来不是梦》，既然现在我们有优越的条件，为何不认真地过每一分钟呢?

令我印象最深刻的就是临走前一夜的文艺汇演，虽然有些人说很俗气，但这都是我们国家的传统艺术的精华，作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一。如今，我们的艺术，大部分已经被剽窃，当所有人都在崇洋媚外的时候，我们博大精深的中国文化还需要国人来继承。

初一2024军训心得模板3

说起要军训，一点紧张感都没有。早在六年级就军训过了，这次又有什么可紧张的呢!

来到红心基地，我才发现自己的想法真的很幼稚，训练真的很苦。刚来的开营仪式上也许是因为太阳有一点大，时间有一点长，不少同学晕了。看着前排的女生直挺挺地晕倒在地，看着助教架着一个又一个的学生送进医务室，我的心真的有些寒。汗不停地流着，眼镜往下滑着，满脑子全是他们虚弱地被架起时的背影。太阳穴在嗡嗡地响着，时间过得好漫长，好漫长。

终于，熬完了。那一刻，我感动万分，对自己崇拜至极。那时候，我想，有困难跨过去好了。

晚上的训练，我似乎有些倒霉。训练站军姿我总是忘了抬头，可没少被教官骂。教官一句一句地骂着，他居然说如果我再不抬头，他就用木棍把我的头给撑起来。听了教官的话，我真是又好气又好笑，毕竟从小到大还没听过这样的话。

训练完了已是晚上十点多了，教官说马上上床睡觉，不要洗澡了。听说不要洗澡，我们都惊呆了，训练这么长时间，出了一身的汗竟然连澡都不能洗，这……但是，他是教官，我们能做得只能是服从，服从，绝对服从。

那一夜，我们寝室里安静得很，不少人都哭了，满寝室都是吸鼻子的声音。我也哭了，教官好严，全身上下肌肉酸痛，简直累成了一堆泥。想着，想着，瞬间想到了班主任的一番话：我们来这里地吃苦的，要坚强，要挺住。是啊，要坚强起来，做一个坚强的女孩。

我拿了张纸巾擦干了眼泪，也把刚才的痛苦和委屈通通擦掉了。想，在美丽来临之际，要有足够的等待。我们想要成功，就要经受意志的磨练。

第二天，我们的训练更苦了。我们在雨中练习齐步走。衣服、鞋子、头发全都湿透了，但是我们都坚强地挺住了。

后面的两天，显得格外轻松。特别是第三天的军营联欢晚会，让我难以忘怀。我和班上同学一起演了一个小小的节目，很小很小的那种，但很搞笑。我演了一个配角，只有一句台词，但我依然很开心。那一夜，真的很难忘。难忘那很棒的节目，难忘那五颜六色的荧光棒，难忘那最后绽满烟火的星空。

第四天的结营仪式很圆满，尽管我什么也不是。既不是“优秀营员”，也不是“钢铁战士”。好友笑我是“空手而归”。我说，不，你错了。来的时我们的背包里装满父母为我们准备的物品，然而回去时行囊里却载满了胆大、坚强等一些从课本上学不到的品质。我知道了，人要懂得坚强，面对困难要跨过去。因为跨过去，前面是另一片天。我想，这便是我最大的收获。

初一2024军训心得模板4

温暖的阳光倾洒在我身上，收起炽灼，暖暖的。潜藏在心里已久的感受，最终抑制不住，如海潮般通通的涌了出来……

军训生活给我的人生留下了一抹红光，日子虽短，却受益匪浅。在军训的日子里，我们不再是学生，我们只是军人。那里只存在服从，没有权利说不或者抵抗。

回想起来，站军姿让我充满了痛苦与无奈。那神采奕奕的双眼，那往后张的双肩，那挺起的胸膛还有那绝不能动摇的双腿虽然向我展现了军人的飒爽英姿，但若要自己体验并且站的时间久，双腿会发抖，膝盖会发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，被熏烤着，发出噼里啪啦的声音。背、腰、肩如冰柱扎一般疼痛与麻木，感到生不如死。而汗水如子弹般，拍打着我的脸，射得我面目全非。痛苦与无奈直往心里装，只有一路撑着。泪水在眼眶里翻滚这，拼命忍着，这种感受，很苦。

最基本的站军姿把我刺得遍体鳞伤，但是班里没有一个人倒下，他们都能坚持住，我为什么不能?我一直鼓励自己，不能让自己倒下，半途而废是耻辱，而坚持就是胜利。最终，我如愿以偿了。

在训练场上，我们学习了7项内容。如：稍息与立正，蹲下与起立，敬礼与礼毕，齐步走等动作看起来简单，学起来难。做每个动作既要整齐划一，又要注意牌面。这可考验我们的团结了，绝不可以掉以轻心或我行我素。教官用沙哑的声音反反复复教我们动作，严肃认真给我们讲诉他们当兵的坎坷经历，在他们身上，我找不到“辛苦”这个词语，不禁对他们肃然起敬。吃得苦中苦，方为人上人。军训是一个磨炼我们意志的过程，教会我们坚持与忍耐，只有品味那酸甜苦辣的军训生活，才能有所收获。而在其中，也有无穷的快乐。

那整齐有序的步伐，昂首挺胸的气魄，嘹亮恢弘的声音，无一不是我们的收获，我感受到了团结的欢乐。在病倒时，同学的扶持与递来的水壶，我体验到了友谊的真挚。在休息期间，同学大胆的表演，赢得了掌声与微笑，我锻炼到了胆量。这一切，都是快乐而美妙的。苦与累也随歌声飘去了。

其实，军训就像是初中三年战斗前的预演。当中我们有着欢乐、帮助与成功，也有着痛苦、委屈与失败。无论怎样，只要我们坚持不懈，永不言败，才能在3年后的高考中换来一声“无悔”。

军训，在我初中生涯中唱起了第一首歌——净心曲。

初一2024军训心得模板5

随着一轮明月渐渐落下，太阳缓缓的升起，鸟儿叽叽喳喳叫了起来，人们也都苏醒了。

在山东大学南校的操场上，来了一群初中生和几位体育老师，这是初一新生在军训，这群初中生穿着整齐的校服，白色上衣，蓝黑色裤子，上衣上面绣着几个红字：“山东大学第二附属中学。”我就在这群初一新生当中，我们好奇的看着四周的场景，来到了一片宽敞的操场，开始了五天的军训。

来这之前我听几名大哥哥说：“这里教练非常严，军训起来非常苦”。我听到这些话以后，心里就打起了鼓。这次军训累不累，老师严不严……等等问题在我的脑子里打转，今天是我第一天军训，我带着重多的疑问和忐忑不安的心情开始了军训。

“一二一，一二一，稍息、立正、向前看齐，手放下，站军姿2分钟，有一位同学动就加时一分钟!”老师严历的对我们说，

不就是两分钟吗?站一会儿就可以了，真简单!我想到。可是说起来简单，做起来难;那些小飞虫好象想捣乱，在我们的头上乱飞，有几个同学忍不住动了几下，被老师发现，加时一分钟，我们不敢再乱动，3分钟漫长的过去了，我们都出了一口气：“终于完了!”我们练原地转圈，有些同学都分不清左右，不时地转错方向，但最终全体同学没有一个人转错。

后来，我们开始学武术操，从这个名字就可以知道，这个操比较适合男生，这下子，我们可以不做那种到处显着\_味的“\_”操了。因此，我们学操只用了一个上午就完全学会了。在接下来的几天里，身体不是酸，就是苦，也有辣，但在体质、精神上尝到了甜头。不过有一个同学因说话被罚做蹲起跳200个都快站不起来了，从此没有一个同学乱说话了。

就这样，五天的军训时光就这样过去了，我们在这短短的五天里学了很多，坚持不懈，不到目的不罢休……苦中带甜，最后我们都享受到了胜利的喜悦。

一轮红色的太阳渐渐落下了，淡\_的圆月缓缓升起，天空中，无数的星星眨着眼睛，夜晚蛐蛐知知的欢快地叫着，安静极了，我们也进入了甜蜜的梦乡。

初一2024军训心得模板6

今天是军训第六天了，也有可能是我们七年级军训的最后一天了，因为我们教导主任说明天我们要会操会操就是学校的领导和教官的教官检查我们这6天的军训效果，如果我们做的好的话可以早放假哦。

今天开始军训时天气阴沉沉的，但还不是要下雨，很适合我们的军训，所以就在开始的时候就让我们多站了一会军姿，但是我们已经适应了军训生活，所以没有晕倒的或呕吐的，教导主任在广播里充分的夸奖了我们，说我们意志力很强。所以我们都很认真，但是有个别班的个别同学不自觉，说话，结果被我们教官罚练姿势。好玩极了，教官让他们做俯卧撑的姿势，但不要趴下，一直维持这个姿势，可是逗死我们了，教官还不许我们笑，可他自己却跑到一边笑，样子也很搞笑哦。

今天上午的训练我们班很轻松，为什么呢?因为我们教官说明天的会操对我们来说最有难度的是原地踏步，所以就练我们脚步的团结性，他自己说一遍“121”然后我们自己在心里默念“121”，并一边原地踏步。我们班总是很整齐，所以我们就总休息，而他们别的班却总有几个冒泡的(教官对不协调的同学的叫法)所以我们就给他们做示范，示范完了就休息，所以上午的训练在精力很充沛的精神中结束了。

到了下午，我们的教导主任说先练坐姿，然后住宿班的学生去整理内务，跑校班的学生到操场继续训练，而我就继续在教室里呆着(因为我是住校班的跑校生)，实在是很无聊，所以我又打扫了教室。过了一会就开始下午的训练了~教导主任先简单的检查我们的会操，只是对于我们的原地踏步不算太满意，所以教官就继续要我们练原地踏步，只是不知道我们今天下午怎么了，无论是哪个班都练得不好!等到大概5：00的时候跑校班的学生就进教室训练了，住宿班的学生继续练，大概是因为明天放假大家都激动吧，都很认真所以就早放学了

总之，通过这几天的军训生活，我觉得自己的意志力强了，不再有依赖感，我现在认为军训并不是很可怕，只要你认真去做，就一定不会白费功夫，等到军训结束时自己就会有感触。

军训是每个人升入初中的第一课，你要是做好了，说明你自己已经学好了第一课，希望我能永远保持这种吃苦耐劳的精神!

初一2024军训心得模板7

五天的军训生活，谱写成一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀!军训不但培养人的吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。是人生中的一种体验，也是战胜自我，挖掘潜能的良机。

军训生活是单调的，每天的立正、稍息、摆臂、踏步、跑步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单而现在做起来却没那容易了，站军姿是最累又是最基础的，立正站直，目光上仰，重心前移，双手紧贴裤缝。教官对动作的准确性要求的非常严格，如果队伍中有任何一人做的不规范，那整个队伍将要重复动作，直到规范为止。这让我深深体会到军训对我们集体荣誉感的培养，让我们从陌生逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。

因为在以后工作中，我们都不是独立的，做任何事情都离不开集体，我们需要通过军训来培养集体荣誉观，培养同事之间的默契，提高员工的服从意识。军训生活是快乐的，在每天的休息时间，我们就会把教官围起来，让他讲很多很多他的经历，那对我们来说是很具有吸引力的!

军训生活是短暂而又漫长的，大家都凭着坚强的意志，不怕严寒和困难顺利完成军训使命!

军训，教会我们怎样做人，怎样提高生活自理能力，怎样吃苦耐劳，怎样团结互助，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。我深信大家一定会把军训的精神灵活运用到平时的工作中的，达到公司领导精心安排军训的目的!

初一2024军训心得模板8

军训让我的感触很深，我深深体会到了作为一名军人有多么的辛苦和不容易。军训不仅磨练了我的意志还让我锻炼了我的耐力、素质!虽然很苦、很累但是我很高兴，因为军训使我认识了许多新同学，不管什么事情都得付出才会有回报，人生是苦乐交织的。

在这几天的军训生活中，我们腰也酸、腿也疼，实在有些吃不消了，但是为了胜利完成军训表演任务，我们依然咬牙坚持着。

我终于知道，军人的威武姿态不是一朝一夕形成的，而是日日练、夜夜练、月月练、年年练的结果，只有这样才能像一名真正的军人那样，站如松、坐如钟、走如风。军训绝对是对我们体能和良好作风的训练。我深信，作为—团结就是力量：这力量是铁、是钢，比铁还硬比钢还强，只要万众一心，就没有战胜不了的敌人，克服不了的困难。军营教会我们——严守纪律，服从命令是天职，条令要牢记，令行禁止，自觉凝聚成战斗集体。人民军队正是有了铁的纪律，才会有无穷的战斗力。我们也更深刻地理解了军人的内涵。它是严肃、威信，纪律的代名词。军人战士永远是最可爱的人。我们每一个人都以军人的标准严格要求自己。军训的七天虽然很短，但我们学到了许许多多的别处无法获得的东西——是知识，是品质，是精神，更是一笔宝贵的财富。

七天的军训，一个又一个的\'考验。我们只有经历它，才能够磨砺自己，使自己更加坚韧。我们只有战胜困难，承受风雨，才能更加从容地面对今后的人生。军训是我们成长所必需的;更是通往成功的必经之路。军训的滋味如同五味瓶夹杂在一起，我们品尝了;但它不能够只是一刻的味觉。我们要保留着其中的精华，让军营中学到的优秀品质伴随着我们，以军人的姿态迎接即将到来的高中生活，以至于整个人生。

初一2024军训心得模板9

从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但一切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。

但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树;雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹;溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。”而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩;那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚……

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

初一2024军训心得模板10

今天军训了，从军训开营起，我就将成为一名老师口中的“小军人”了。

在初一年级中，我只是一名普通的“小兵”，但是，既然我进入了这个集体，就意味着我是这个集体中的一员，要心怀集体，与同学们团结友爱。

国旗和校旗是我们团队的象征，更是荣耀的象征;磨砺和挑战是我们强化的途径，更是激发我们斗志的利器，今天对于教官们来说微不足道的训练足以压垮我们了，所以我们要抓住这次训练机会，好好锻炼自己，让自己变得更强!

深处军营，才知道，想成为一个军人，不是随随便便就能成功的事，挑战自我极限，突破自己心中的目标是军训生活告诉我们的;在操场上醒目的一行大字：“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪，”告诉我：想成为一个军人，不止树立目标如此简单，更要不惧困难，勇敢追求;要敢拼敢做，跟上部队的脚步。把种种困难当作磨砺自己血性的尝试、锻炼，那么接下来的考验就不会给心理上带来太大压力，使接下来的考验对自己来说容易一些。

我还懂得了团队合作的重要性。许多挑战更不是一个人能完成的，队友的帮助十分重要，团结友爱，才是军训更深的意义所在。不要主动招惹别人而引起争执，在别人没有过分招惹你，挑起事端的时候，可以不必伸出拳头，不到实在被惹怒或语言的沟通无法解决问题的时候，切不可以使用暴力。

整个班级的成功才算真正的成功，在接下来的训练里，我会团结同学，继续接受考验让班级绽放光彩，争取让班级的实力提升至，因为我们9班永远的目标只有一个----第一!

你也可以在搜索更多本站小编为你整理的其他初一2024军训心得范本多篇范文。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找