# 最新初一军训后心得体会(3篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-10-17

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**初一军训后心得体会篇一**

一声铿锵有力的“立正”将我们的军训生活正式拉开帷幕，这是在考验我们的时候，虽然天气炎热，但每一个同学都不想快速的倒下。遗憾的是，才过了二十分钟，就有同学耐不住火辣辣的天气而随之倒下了。在这种情况下，学校也不得不将原训练时间减少5分钟。

“现在，做正步走摆手练习，预备!”我们开始做摆臂了。“嗵”的一声，这是从邵发展身上发出的声音。大家一同向那儿看，只见教官又飞起一脚说：“叫你再动!你再动试试看!”队伍顿时鸦雀无声，大家大气都不敢出。还没还过神来，教官又下达了命令：“正步走!”李哲汇同学笑嘻嘻的，教官发现了，快步走过去。还没等他说话就扇了他一巴掌，使得他好久才退下脸上的红色。这教官真严，我们班的男同学都避得他远远的。

就拿“站军姿”的要求来说吧：两手紧贴裤缝线，收腹，挺胸，张肩，下巴略收，两脚张开约六十度。哎!真是让我手也痛脚也痛。

什么事都不能退缩要坚强，我知道我在班级里不算很好但我要努力做到最好，要努力向军官们学习!

最后，说两句我的感想：胜利=体力+毅力+技巧。

正如有一首歌曲中所唱到的：不经历风雨怎么能见彩虹?全班同学在一起军训，培养的就是团队精神，这并不是去靠某一个人的力量能够完成，军训中的每一个动作，都需要集体的每位同学协调一致做到最好。

首先，特殊的军训生活培养了我们的集体观念和纪律观念。在队列中教官非常强调纪律，每当有人在队伍中不打报告便随意乱动时，都会受到教官严厉的批评和惩罚，以增强我们的集体观念。而队列整齐的要求也增强了我们的集体观念，要求我们时刻要想到集体，而不光只是考虑自己。

其次，军训也培养了我们的身体素质。一开始训练，只要站上5分钟的军姿，就会有人体力不支。现在即使让我们站上15分钟，还是能个个都站如松。可见，军训对于我们身体素质的培养多么明显。

通过这次军训，军训给了我这样的机会，虽然军训有点儿苦、有点儿累，但我知道更苦更累还在以后的学习、生活之路。我更加体会到在学习上也要有毅力，也要有吃苦耐劳的精神。人生充满艰辛，生活充满坎坷;和此相比，军训的日子又算得了什么呢。军训代表着什么，代表着磨练意志，代表着学会面对挫折的本领，代表着迎难而上的毅力。军训的日子只有短短的五天，和人生相比，只不过是沧海一粟，也许这段日子在几年后会在记忆中消逝，但它留下的绿色诗韵，永远是人生中最亮丽的风景。

其实，军训生活还带给我们很多，相信这次军训生活定会成为我们人生中一段美好的回忆。

队列训练——教官让我们先练军姿，一站就是十几分钟。“两脚跟并拢，脚尖打开约60度。两腿挺直，小腹微收。两肩自然后张，两臂自然下垂。”听到教官的话，我们动都不敢动。火辣辣的太阳在空中耀武扬威，晒得我们汗流浃背，真的很想动一下。但是看到教官严厉的目光，我不得不继续坚持下去。有时，要讲什么事情的时候 ，又要让我们蹲着，而且时间不短。光是这两样，就让我们腰酸腿疼了。还好我们有休息时间

军训是短暂的，一个星期的时间转眼逝去，可是我多么不舍。这五天中，让我体验到了军事化的生活，提高了我独立生活的能力，我可要谢谢德育基地和学校给了我那么好的锻炼机会。不过这个军训又是难忘的，这样的机会在我们一生中不会有很多次，军训中的每一天都像是一朵浪花，在我记忆的脑海中翻滚。军训给带来的收获将会终身受益，下次军训我一定还参加。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。我丝毫不能放松，心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗?

**初一军训后心得体会篇二**

仅有经历过地狱般的磨练，才能有征服天堂的力量;仅有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。――题记

军训，是告别小学阶段的仪式;军训，是迎接中学生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验;军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣;或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……盼啊、盼啊，最终盼来了这令人朝思暮想的军训。

军训生活并不像我想象的那样简便自在，而是需要付出艰辛的汗水，需要有坚强的意志品格，需要严守钢铁般的纪律

每一天训练，我们都要在炎炎烈日下的露天操场进行，训练时间长达9个小时，决不像我们在有空调、有电风扇的室内学习;

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可此刻，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真期望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸?时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。

经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最终。

此刻，军训生活早已结束了，但在那短短的六天里，我们却受益匪浅。刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解?为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心地练习?

六天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神，体现了龙的传人的毅力;练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

**初一军训后心得体会篇三**

二营一张大合影拍完后，我就知道我一生中最后一次军训也就结束了。军训之前很烦很讨厌军训，在大家的印象中，军训就是受折磨，被晒黑。但是这一次军训和我以往的军训都不太一样，我很享受每天军训的两个小时，这两个小时累并快乐着!

老天好像知道我们要军训，除了第一天，军训期间气温都超级超级高，这就很“漂亮”!军训第一天因为下雨取消了室外军训，我当时很开心很开心，心里想着又躲过去了一天，就可以少训一天啦。第二天开始室外军训，第一天我就觉得我们的教官真的真的超级好，事事为我们着想，让我觉得就是一个哥哥在前面和我们一起训练一样。军训几天，有时候真的脚疼的不想说话，但是有时候也开心的合不拢嘴。

让我感动的还是我在军训过程中感受到的那种完全出乎意料的集体荣获举感，让我明白了团结就是力量\"这句活的真实含义，通过军训，特别是走队列之后，那种每个人都特别想面对自己一个人的努力和改变，让自己所处的集体变得更好感动着我，当我们尽自的努力去让整个队伍走整齐的时候，我也在心里为我们二营一连鼓掌。军训期间教官带我们拉歌，玩游戏，那些天的笑脸都历历在目。军训中最难得不是每天军训的两个小时，而是叠被，因为初高中军训时都是走读生，没有学过叠被子，在这几天想要叠成豆腐块，对我来说实在很难，但是在军训中，我的被子也一点一点进步，越来越好，虽然不是很标准，慢慢来，总有一天会很标准的!

另外，我觉得军训中带给我最珍贵的是与教官同学的那一份真挚的友谊，所以我想对乐开水教官说:你也许只是从我们的世界匆匆而过，却给我们留下了别样的温暖和感动!村上春树说：迷失的人迷失了，相逢的人会再相逢。我相信我们还会再相见。

七天的军训生活落下帷幕，当最初心心念念的结束时刻真正到来时,就有许许多多的不舍。坚持，团结，自律是我的收获。感谢可以有机会体验这种正规，丰富的军训生活!

在军训的过程中，自我老是觉得时光好慢啊，一个字——累，老是在我脑海里徘徊，还虽然这不是第一次军训，但是让我印象很深刻，在军训时常常想早点儿结束呢，觉得好像再也受不了的。

教官老是让我们讲究军姿，我看的头都痛了，自我觉得站着好像有点儿样了，但是心里老是觉得自我的腿好像强风折磨着树一般，摇曳着，觉得自我的脚根本没有定力，反而在摇摇晃晃;额头的汗珠都密密麻麻的渗了出来，每一颗汗珠都表示着自我的努力;喉咙好像一个无底洞一般怎样灌水都不能使它湿润;耳朵好像失聪了似的，别人说话都听得不太真切。

在这样的一天军训中，烈日、雨滴都是为了给我们鼓劲的，虽然站久了，腿有点儿麻麻的，好像不能动弹一般，但是在这一天军训中，我明白了许多：这一次军训不仅仅仅锻炼了自我，也让我有毅力，坚持下去。在学习中，如果有困难，就应像在军训中一样，要学会坚强，要学会坚持，才能把一个个的困难解决掉，在人生的道路上，还有许多坎坷，我们要坚持，俗话说的好“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”也是折磨的坚持，努力，不放下才有的成功，真是“功夫不负有心人”。在学习中，自我也要无论如何都要坚持下去，克服种种困难。相信有一天，成功属于我，阳光总在风雨后。

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