# 初一军训心得体会400字(五篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-09-18

*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。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。初一军训心得体会400字篇一军训的第一天，我...*

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。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**初一军训心得体会400字篇一**

军训的第一天，我见到了我的教官，他们不时喊着响亮的口号，矫健的步伐在地面上划出整齐划一的踏步声。还没看到他们的脸，就已经听到声音了，真像小说里讲的，只闻其声，不见其人。

“大家好!我叫王世光，三字王，世界的世，光明的光。”我的军训，就随着教官简洁的自我介绍，开始了。

从前，在我的想象中，军人都是不苟言笑的，但教官颠覆了我的认识。

教官给我的印象是既慈祥又严厉的。第一天军训时，很多人都受不了艰苦的训练，教官司便一个个的让他们休息。到后来，我们和他混熟后还经常那他们来开玩笑，他也总是一而过。但要是训练中，我们有一丝疏忽怠慢，他可不会饶了我们，会让我们一遍遍做着相同的动作，别人做五遍，他就让我们做十遍，直到对为止，这让我们对他又爱又恨。

除了和蔼可亲的教官外，当然，还少不了同学们。那天我们一见面，就聊开了。特别蔡敏慧，她是一个开朗的女孩，开心的时候就会不顾形象的笑个不停，但是很可爱。还有邱丹，她是我在班上认识的第一个人，性格到沉静些。知后便是莫瑛琦，初次见面时，就看到她和蔡敏慧一起笑个不停，用她们的话来说，那就是两个疯子!最后，是可欣，她跟我一样，都留刘海，且我们的兴趣竟不谋而合，所以我们聊得来。

在艰苦的军训中，就是这群人给我带来了无尽的欢乐，与幸福。

记得在军训结束的前两天，要举行总结大会。而我的帽子这时候开丢了，这帽子很重要，操练时全班都得戴，要是不戴，我怕会影响成绩，所以我急得像热锅的蚂蚁，团团转。同学们一听就围了上来，纷纷给我出谋划策。“学校的帽子不见了，可以拿家里颜色差不多得去顶一下啊。”“我知道，有个地方好像有这种帽子卖，你可以去买一顶……”同学们众说纷纭，那心意我一幕幕的都看在眼里，虽然才刚相处那么短短的几天，但军训的团结精神却早已把我们牢牢的绑在了一起!

最后，还是教官为我借了一个帽子，我才得以跟大家一起完成总结。但这这场闹剧过后迎来的结果到是可喜可贺，我们初一(1)班在总结中获得了三等奖!我们班上去领奖的是蔡敏慧，她去时笑容，如朝阳一般，笼罩在我的心田，而转头望去，全班的脸上都挂了笑容，这是多么美好的时刻，这个时刻，是我们全班通过努力得来的，多么值得骄傲!

领完了奖，大多数同学却笑不起来了。为什么?因为要跟教官分别了，大家都依依不舍，虽然只是短短的七天，但教官带给我们的精神，情感却比这七天多的多。虽然只是短短的七天，但大家的情意却比这七天深得多。在初秋中，我经历了我人生中的第一次军训。本该苦不堪言的军训，却因为教官，同学们变得快乐无比，这是一种神奇的力量，化腐朽为神奇。我非常感谢学校举办了这次军训，因为他让我又多了一段值得铭记在心的记忆。

**初一军训心得体会400字篇二**

时隔三年，我又穿上了这身军装，加入军训生活。犹记得高中时的训练，是烈日，是劳苦，却也是磨砺，是宝贵的收获。军训是我生活中一味不一样的调味剂，酸甜苦辣尽在其中，令人畏惧却又充满好奇，这也许就是军训的魅力所在吧！

今天的训练与其说是训练，不如说是适应。没有高难度与高强度，有的只是基础。在教官的带领下，首先进行也令我印象最深的便是站军姿。只是参加过军训的人应该都对站军姿有所了解：最简单的动作却很难做得一直完美，艰辛与痛苦自然是少不了的。最开始用不标准姿势站立的我还没体会到这份辛苦，直到教官纠正了我的动作，麻意、痛意、酸意才通通涌向大脑。这不禁让我对自己产生怀疑：我连最基本的军姿都站不好，真的能坚持完成军训吗？在我经受着时间的煎熬，认真怀疑之时，教官的一席话却也在耳边响起，令我至今记忆犹新——教官教育我们：“每个人并不是生下来就很完美，总有自己擅长或不擅长的领域，我们保留好的，并通过历练来弥补自己差的地方，不就是在成为一个更好的人吗？”这一席话让我们久久不能平静，这不就是我正在做的事吗？通过军训练习体能与身体素质，弥补不足，是一个宝贵的完善自我的机会！我想我应该尝试尽我所能地坚持下去，我坚信付出的回报会收获硕果；也希望在以后其他事情上，我也能谨记教官这一席宝贵语录，不畏困难，不断完善自我，不断前进！

在我看来，军训是一味调味剂，酸甜苦辣尽在其间。却也只有尝过这百味，方可铸就坚强的灵魂。

秋风袭袭吹走片片炎热，送来丝丝凉意……

带着对大学生活的懵懂感，我的大学军训生活拉开了帷幕。来自五湖四海的小伙伴们聚集在师大这个大家庭里。我们从一开始的陌生到彼此熟络，从相识到相知再到团结有爱。

提及“军训感受”我相信大多数人脑海中都会浮现出一个字“累”。是啊！为了苦练军姿我们站麻了腿，为了踢好正步我们抬酸了脚，磨出了泡……军训的辛苦体验于身，领会在心。我也曾问过自己：还要坚持吗？我问什么要坚持？但是我选择了坚持，因为伙伴们的陪伴，而且教官和老师们也一直鼓励教诲我们军训会使我们进一步成长。

不经历风雨怎能现彩虹？年少的我们，不经历磨练怎能成为国家的栋梁之才？正如导师们所言，军训增强了我们的体质，锻炼了耐心与无畏，收获了满满的友谊与团队精神，更重要的是提升了我们的爱国情怀。着一身帅气整齐的军装，迈着坚定的步伐，我是一名兵！铿锵豪迈的战歌响彻在操练场上。只有经历风霜的洗礼，心灵才会更加充实，灵魂也因此而升华！

恰同学少年，风华正茂！不惧艰苦，走向前去！

**初一军训心得体会400字篇三**

我度过了七天的军训，有些疲惫，有些兴奋，有些依恋。

七天军训虽短，却给我们上了重重的一课。军训中，有苦，有累，但更多的却是无尽的快乐。

第一天军训，大家都有些散漫，教管很严厉，给了大家一个下马威——有意告诉我们，军训不是闹着玩的。大家一起学习立正，稍息，一遍遍地做着枯燥无味的四面转法。

第二天军训，艳阳高照。同学们腰酸腿痛，豆大的汗珠不断地从脸上滑落。然而，只要有教官的命令，就没有人会擅自休息，即使脚下磨出了水泡。这一站，就是半个小时。教官不发话，整个班级就是一支整齐的队伍，没有一丝一毫的动摇。第二天，我们学会了服从命令。

第三天军训，为了班级的荣誉，每个方阵都一丝不苟地练习着。从最简单的立正，稍息，到向左向右看齐，再到四面转法，最后到整个方阵的齐步行进，都不允许任何一个人有一点差错。是的，前排同学小小的一个错误，就会使整个排面变乱。操场上，每个方阵都无数次地从这一头走到那一头，再从那一头跑到这一头。无数次的练习就是为了训练整支队伍的统一化。教官说：步调一致，整齐划一才是真正的军队。

今天，我们又学会协调一致。晚上，我们初中部和高中部进行了拉歌比赛，就是说：每个方阵要轮流唱歌，必须是流行歌曲，看哪个方阵唱不出来了，那一方阵就算输。同学们各个性情高涨，快乐地唱着歌。最终，我们打了个平手。我终于明白了军人不仅有着铁一般的纪律，还有快乐、喜悦的时光！这时，我发现了，我们的教官原来没有那么凶，是那么的可敬、可亲啊！

在第四天军训，我们学会了不一般的东西。我们开始学习《军体拳第一套》，教管把一个个步骤，一个个注意事项，耐心的交给我们。在我们已经打了2便的情况下，有的同学没有看清楚，请教教官。教管不但没有批评，反而细心的教她掌握要领，慢慢练习。此时，我不但为教官的行为举止而感到骄傲，还为他们这种细心而又耐心所钦佩。

转眼已经是第五天了，我们对这里已经结下了浓浓的情谊。很快就要汇报表演了，每个方阵都在为汇报表演做准备。我们也不例外，教管开始比以前更加严格要求了，让我们感到恐惧感。谁要是不打报告，动一下，做五十个蹲起。我们学了很多很多内容，从简单的稍息、立正，到从跑步到走路的一系列动作，让我们深刻的体会到了军人的吃苦耐劳，和“站如松、坐如钟、行如风”的概念。

今天是第六天。上午，大家并没有怎么训练，只是围成一个圈，大家分别介绍一下自己。一个接一个，很快，介绍完了。教官带我们到汇报表演那天的训练场地，让大家实地演习一下。

七天的时光眨眼即逝，我们与可亲可爱的教官们结下了深厚的感情。这七天的训练，为我们将来的.学习生活养成良好行为习惯打下了扎实的基础。如今我们就要分别了，真有点依依不舍。我们上午汇报表演时，英姿飒爽，豪情壮志，得到了学校领导的一致好评。下午，使我们最不希望做的事情，就是回家。平时爱和我们开玩笑的教官，此时此刻却蹲在墙角，默默的注视着我们，一言不发。我们女生都挺住了，还没有一个哭的。可是，没多久，教管悄悄的摸去了眼角的泪水，我们女生忍不住了，便像教官那样，流着已经忍了好久的泪水。

**初一军训心得体会400字篇四**

在7月x日―七月x日这段时间里，桂江二中组织了一次军训，地点就在广州市海珠区国防教育训练基地。我们十一班在那开始了5天的军训生活。

我们一大早就来到学校门口集合，我站在人山人海之中，挨挨挤挤，提着行李，累~！车来啦，终于可以歇一会了。坐在车上，不禁想道：这5天，要怎么过？和一群不认识的新同学，住在同一屋檐下，会尴尬吧？

很快，我们就到达了目的地，那里四周都被树木包围着。过了一会，教官和班主任带领我们去领衣服。领到衣服后，一股刺鼻的味道扑脸而来。很快，我们到了寝室，换好了衣服，就到了下面集合。

就这5天的军训，我们感觉过了几个月。首先教官叫我们一些动作，稍息、蹲下、向右转、向左转、向后转、军姿、坐等等。感觉好累，但是一下到解放军叔叔也是这样熬过来，所以一直坚持着。不过，休息的时候班主任过来鼓励我们，之前的累不知道飞到哪了。

就这样5天过去了，虽然很累，但也值得，因为锻炼了自己的忍耐力。在这仅仅五天的时间里，我跟同学们由陌生变到可以聊天，一起玩。站军姿很累，但是同学们也在站，就忍过来了，不过教官的数学有点差哦，呵呵。

走的时候，我们依依不舍的离开了军校，上车时，我们大声的跟教官说再见，在出了军校门口，教官们挺值地站在门口送我们回家，有的教官的眼角里流出了泪水。再见，教官！！！！

在这五天里，我得到了一些体会：军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在世人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

**初一军训心得体会400字篇五**

昨天参加了绿盾企业军校的体验式军训，感受良多，下面做以下的分享

军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量，心得体会曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而奋斗终生。

军训不仅仅是对每人身体的考验，更多的是对意志的磨练，军训很艰苦也很累，但同时也是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。在军训中。有哭咸的汗水，也有飘扬的歌声、欢乐的笑声。

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯碎是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，大学的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

初一军训心得体会14

今天是我参加军训的第二天，在这两天的训练中，我深有感触，今天就来分享给大家。

在今天的训练中，让我印象最深的事情是下午的训练内容：大家边拍同伴边喊，团队有你更精彩！相信通过名字大家就能知道，这次训练的目的是集体的团结配合和集体荣誉感。在第一次训练中，我们显然没有配合好，也没有发挥出自身的实力，在班旗被收的情况下，队长用100个俯卧撑换回了班旗。在第二次训练中，大家团结一致，展现了良好的状态，在正式的比赛中，凭着集体努力，成功达标，取得了优异的成绩。

这两天训练中，很多人都流下了血和泪，也有人不服气教官的管教，而我想的是，我们累，教官也累，每次教官都提起嗓子大声说话，就是为了让我们听的更清楚，让我们更有精气神，我们在这次军训中，我们都获得了成长，也锻炼了自己。我们从小都在优越的环境中长大，没有吃过苦，只有进行了这样的锻炼，才能够锻炼我们坚韧不拔的精神，才能在今后的学习生活中战胜困难，取得优异的成绩！

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