# 2024年军训第一天心得体会初中(5篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-08-11

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。军训第一天心得体会初中篇一军训的感受像个五味瓶，酸，甜...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**军训第一天心得体会初中篇一**

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。

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。

可亲可敬的教官们，一路走好！

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！。

**军训第一天心得体会初中篇二**

八月，一缕缕金色的阳光洒在了双十中学的跑道上，我们有幸成为了这座校园的新主人，与此同时，我们还要经受一次严峻的考验——军训。

在小学学习期间，我有过两次前往军营接受军训的经历，军训的滋味对我而言早已不再陌生和畏惧。甚至，我仍然向往着能从这次的军训中收获与以往不一样的感受，以此好好提醒自己收拾心情迎接紧张又精彩的中学生活。

“立正!稍息!后面的男同学，速度慢了，大家重新再来…………”只见两位身着白色海军服，表情严肃、不厌其烦、掷地有声地向我们发出一道又一道的指令，只要大家动作不规范，他们就会一而再，再而三地示范给我们看。一个动作，一声口号，不停的重复又重复，一天下来是一身的疲惫，可我们依然坚持去做好每一个动作，忍着酷暑顶着烈日继续每一天的训练。倾刻间，感到脸上，颈上，背上有无数汗滴在涌动，我们却不能用手去擦掉，依旧纹丝不动、昂首挺胸。要是对自己哪些动作做得不够满意的，我都会利用晚上时间在家里继续练习，精益求精，不敢懈怠。军训的课堂是严肃的，但这种严肃并非板直着脸，而是一种自信满满的威武的姿态;军训的课堂需要坚韧，这种坚韧并非对肉体的摧残，而是一种精神意志的自我磨砺。

经过两个月的暑期温室休养，军训如同袭来的强风暴雨，让小部分同学一时招架不住也是在所难免的。这时，老师、教官也都能体贴地让体力不支的同学坐到树荫下避避暑、轻松一下身体，大家随时都可以再次入队接受训练。但军训毕竟是短暂的，学习的路却是长的，面对即将挑起的初中繁重的学习担子时，如果我们没有足够强健的身体作后盾，如果我们没有足够坚定的求学意愿，我们又能如何赢得这场严峻的人生挑战?

“初一时代，八班最帅，团结友爱，样样厉害!”，今天，这是初一八班的口号，明天、今后三年，这将是初一八班展现出来的真实面貌。

初一军训心得6

自从周二，学校要组织军训活动的通知一下来，我们班就像开了锅一样，同学们都无比的兴奋，而我也陶醉在憧憬中梦幻般的军训生活。

周二，周三我们都投入在军训前的准备工作中，由于我们对军训生活充满着极大的兴趣和好奇的心，所以每当老师讲到有关军训的事情我们都会仔细认真地听，更在心里暗暗地想：我们最期待的军训生活终于快来了!

周四(9月16号)，我拿着家里给准备的日常用品和二胡来到了实验初中，看到同学们个个身着迷彩装，又体会到了一种说不出的感觉。我急忙跑过去，找到我们班的同学，一起谈：到了那里，我们可以独立了，自由了。还可以晚上住在一起聊天。我们个个都满心欢喜地踏上了军训的征程。

刚到军营，眼前的`一切把我惊呆了，看到军官们个个站得笔直，踏步那样整齐，真佩服他们啊!而到了宿舍，我立即傻眼了，厕所的臭味迎面而来。我们进到宿舍，床只有七十公分，翻个身都困难，难道这就是我们梦想中的军训吗》直到这时我才真正理解了军训的含义。

我们在烈日下的场地上举行了开营式，站了10分钟就开始腿麻了，开营式结束后，我们一个个叫苦连天。啊!这难道就是我们朝思慕想的军训生活吗?啊!真受不了了!

一天艰苦的训练就要结束了，严格的军姿使我们浑身发软，太极扇练习使我们筋疲力尽。一回到宿舍，我们就累倒在床上，而我却被胃折腾地一点儿睡意也没有。

到了第二天早上，我站在队伍里感觉头晕胃胀，最后因呕吐被送回家中。回到家中我反思了很多，我又想起了高烧的日本儿童坚持夏令营，我又想起了在训练国庆阅兵的战士们，他们所面临的难道仅仅是肠胃不适吗?当然不，他们是靠着坚强的意志力走下来的，意志力是一个人最重要的神经能量，如果一个人没有的意志力，那么将来一事无成。

军训第一天心得体会初中篇三

军训是培养我们吃苦耐劳的精神和坚强意志。

心目中的军训是紧张与艰苦的合奏;是充满教官的训斥;是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练。

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。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?

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

人生的路，应该充满自己的脚印，即使路上都是荆棘，那条路走的那么艰辛。我们也得坚持下去，只有这样的路才是我们人生精彩的路!

**军训第一天心得体会初中篇四**

今天，是来到基地的第二天。早上起床后，我们开始整理内务了。我先把被子的一边折三分之一，再把另一边折过来，用手抹平，然后将两边折过来，做出棱角，再对折，这样就大概成型了，最后将一些小地方整理一下，被子就折好了。轮到床单了，床单只用用手向两边抹平，一点褶皱都没有就达标了。

“来、来，生活老师，您来看看我们宿舍还有什么需要改进的，给我们提提意见！”哎，我们的室长又在和生活老师套近乎了，没办法，我们也只能配合她了。生活老师一进宿舍，我们便站得直直的，异口同声地说：“生活老师您好！”突然，也不知道是谁乘机奉承了一句：“生活老师，您今天真好看！”“你们这些机灵鬼！”虽然生活老师嘴里在说我们，但是我们知道她心里一定开心得不得了。

中午午休后，我们还是像上午一样，当然，室长又会变着花样和生活老师套近乎。

到了下午，教官问我们：“哪些人住在113宿舍？”一些男同学便举起了手，教官的脸顿时垮了下来：“据说你们寝室的内务使全校最差的！”接着，教官又问：“哪些人住在314宿舍？”我一边举手一边疑惑地想：怎么回事？难道我们的宿舍内务也差吗？没想到教官竟然夸了我们，说全班只有我们宿舍的内务得了“优”！

晚上，教官让不是314宿舍的人把自己的被子抱下来，准备抱着被子围着操场跑步，教官还风趣地说：“你们一生中抱着被子跑步的机会可不多呢！好好珍惜吧！”

他们跑完步，累的气喘吁吁，教官又让他们做下蹲。

我很同情他们，我希望我们班的同学的内务全部都得“优”。

**军训第一天心得体会初中篇五**

xx七年一班杨xx

在经过小学六年的风霜雨露后，我踏进了初中的校园。在步入这新学堂前，我与新同学经历了四天的军训生活，我颇有感慨。这四天，看起来很短暂，但对于我，却是度日如年，一刻也过不下去了，我们顶着太阳，在操场上站军姿，练队列，跑步，穿着长长的迷彩服，耀眼的阳光照在眼睛上骄阳似火，对于我来说简直是一种煎熬。我们的军训一天比一天苦，一天比一天累，心里无数次的打起退堂鼓，但一看到其它同学都在坚持，我也坚持了下来，最后一天，有几位叔叔，阿姨来加成我们的军训成果，我们都将自己最好的一面展现了出来，结果取得了好成绩。老师表扬了我们，我心里比吃了蜜还甜。我们的努力没有白费。这次军训使我知道自己肩上的责任，军训这一课让我终身难忘，受用一生。军训使我们的体质增强了，意志磨练了，军训这一课带给我们的是一本读不完，看也看不尽的书。这次军训使我知道了要独立，自主，做事要坚持不懈，要具有永不放弃的精神，才能取得成功，取得胜利。

xx七年一班王xx

“嘟嘟嘟”伴随着一起嘹亮的军哨响起，我们学校为期四天的军训生活拉开了序幕。这声嘹亮的军哨声，为我六年的小学生活画上了圆满的句号，也为我崭新的中学生活吹响了号角。?

军训生活的艰苦是我从未想到过的，一天中大部分时间都在练习，操场上似乎永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水，一次又一次的重复演练，一次又一次的跌倒与爬起。在练习了许多遍之后，终于成功了。

军训第一天，教官首先让我们站军姿五分钟，五分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，五分钟在我们眼里就是漫长的冬季炎热太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并扰双脚成60度，挺胸收腹，双眼目视前方，大家都像电线杆子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的喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走的快一点，或者下一点雨刮些凉风但这些都是幻想，有时候我忍不住想动了，就会在心里默默的念，坚持就是胜利，五分钟终于到了，大家终于在教官的一声“解散”中一哄而散。???

四天的军训生活终于结束了，我早己疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑了，为什么体育课中经常作的动作，早己会的动作，教官为什么要如此仔细的教导，为什么一个左右转要如此煞费苦心地练习，4天的军训生活己让我明白：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不挠的精神，体现了龙的传人的毅力，练转身，体现了人类敏捷的思维。这次军训让我终身受益。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍，军训结束了，而过程的点点滴滴却成为我永恒的记忆，我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富。

xx七年一班王xx

在8月25号，我们开始了四天的军训生活虽然我很讨厌军训，但是没办法。后来我才知道为什么要这样的‘苦日子’。

第一天，我们要在篮球场集合，我换上军装，满心不愈的来到了篮球场。

我们男生女生站在一起，之后，由一个教练带我们女生，一个带他们男生。

军训开始了。

‘立正’教练一声呐喊，吓了我一大跳。

就这样，到了中午11；00，我们放学了，在外面稀里糊涂的吃了一顿饭，就回来了。

教练选了一个女孩当我们的体委，他当体委很合适，他的声音很大。

到了军训的3天，我已经认识很多朋友。分班了，我被分到了一班。

到了现在我才知道，军训是为了锻炼。

感谢胡老师。

xx七年一班王xx

我告别了小学自由自在的生活，开始了一段辛苦的学习。听说初中要军训，从开没军训过的我对一切都很好奇。‘初中的学校会是什么样子的，我们会不会在一片阴凉的地方军训，军训会不会很好玩。’我在一点点的猜想。军训以后才知道，一切都不像我想的那样。

我们在一片水泥地上军训，大家都要穿军装，那军装又肥又大，穿上感觉胖了一大圈。毒辣辣的太阳肆捏扫荡，一块阴凉的地方一也没给我们留，还不到半天，一大瓶水就要没了。

在烈日下去，从复这简单而枯燥的稍息，立正，这几天的军训可谓煎熬，老师们几乎喊破了嗓子。‘你看我这脸’一位同学苦笑着，是啊，脸是黑了不少，人也瘦了一圈，这几天的军训可真不是玩虚的。虽然是军训最后一天，在军训场上的却是一张张丝毫没有倦怠的脸。

今天是我们最后一天军训啦。大家都感慨时间过的飞快。虽然在军训的过程中同学们总是抱怨，但回忆与同学，教练一起军训的时候，所有的辛苦都不见了。军训是一段难以忘记的经历，是一段值得珍藏的回忆。生活中的酸甜苦辣，使生活变得丰富多彩。

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