# 最新中学军训心得 军训初中心得体会(八篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-09-23

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。中学军训心得 军训初中心得体会篇一回首昨...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**中学军训心得 军训初中心得体会篇一**

回首昨天。我们眼巴巴的望着别的连队在阴凉的树下休息，而自己却在似火的骄阳中“屹立不倒”，那是一种何等的“痛苦”，想必只有我们五连的同学们才能体会。那时，心里一直在埋怨教官的苛刻和严厉以及似乎对我们的不公平。于是，理所当然的，“站军姿”成了我们一直攻克不下的一个难题，那在太阳底下接受暴晒的五十分钟，我们简直是一分一秒的熬过，好像时间就在那一刻停止，成了永恒的一瞬。那一天的阴影似乎在我心中一直挥之不去。但是，后来，我知道了，这是为了锻炼我们的意志。于是，白天所有的委屈、悲愤和痛苦都在顷刻化为乌有。

昨天的第一课，让我学会了坚强和毅力。

体会今天。室外大雨接连不断，室内的我们在课桌上自信地挺起胸脯，骄傲地昂起下巴，努力练习自己的坐姿，希望得到教官的赞扬。虽然坐姿并不像昨天我们想象的那么简单;虽然我们偶尔还是会忍不住动一下;虽然我们有时仍然会受到教官的批评，但是，经过了昨天的磨练，我们已经不是从前的“小皇帝”与“小公主”了!我们已经拥有了一位军人的风采和品质，不会因为一些小事就动摇。今天的我们，真真正正学会了锻炼自己，而不是只会唉声叹气的抱怨事情。我们在一步一个脚印的努力成长。

今天的第二课，我懂得了“坚持不懈才会胜利”这个道理。

眺望明天。明天的我们将会学习更多的知识，学习什么是军人的作风，学习什么是军人的生活，学习什么才是真正的军人!到那时，我们也都会在这六天的军训中各有收获。明天将又是一个崭新的开始，我期待明天，期待明天教官会教我们继续学习和了解军人，期待明天的我们一个个意气风发!

明天的第三课，我又会明白些什么呢?!

军训生活才开始两天，而我却已经尝遍了酸、甜、苦、辣各种滋味，我觉得，在接下来的军训和学习生活中，我会发扬军人的精神，再接再厉，努力把一切都做到最好。我相信，我能行!

**中学军训心得 军训初中心得体会篇二**

早起是明媚的阳光，伸个懒腰，打个哈欠，穿好袜子，脚用力蹬进运动鞋中，新一天的生活拉开了序幕。

上午学会了齐步走，进入食堂，几百名学生全坐在里头，每个人的碗里冒出热腾腾的气，飘在宽敞的食堂里。教官们穿梭在各桌之间，维持着秩序。开饭时，大家迅速拿起勺子，狼吞虎咽地吃着，犹如一群流浪汉被邀请去参加一场宴席。平时饭量少得可怜的我，也吃了满满一大碗。拍拍饱食过的肚皮，晃晃悠悠走出了食堂，这时的我，额头上已经挂满了密密的汗珠……

如果说上午的学习是有趣的，那么下午的训练就是异常枯燥的。看此简单却苦不堪言的站军姿，是最令人头疼的。两腿绷直，双肩往后张，抬头挺胸，手紧贴裤缝，不能有一丝松懈。我们的李教官在各排间走来走去，下午三点多的阳光虽不如一二点钟那般炙热，但也足够让人难以忍受，并眼冒金星了。没到几分钟，背后就有汗珠在往下流的感觉，痒酥酥的，真可谓汗流浃背啊!九中队的教官做了一个很搞笑的鬼脸，我们中队爆发出一阵笑声。“嘿嘿嘿，笑啊!”这就是所谓的“皮笑肉不笑”了吧。突然，脚底透出一股钻心的疼，刺激着我，真是痛苦。

休息的时候，往背后一摸，湿乎乎的一大片，甩甩脚，抖抖手，扭扭头，动动腰，大家又怀着饱满的热情投入到下一次训练当中去。

另一个极其困难的便是踢正步了，这是难度极高的一个动作。听着李教官的讲解，看着示范动作，好像会了些，但实际做起来可不是那么简单。首先要攻克的就是排面标齐，按照教官的要求：左右二十公分(厘米)，前后一米五，站好队后，随着李教官的一声吼：“正步……走!”训练又开始了。

几次踢正步效果都不是很好，我们在跑道上走来走去，可排面总是标不齐。李教官皱了皱眉头，便让我们一排一排地走。时间流逝得飞快，一会儿就到我们这排了。“正步——走!”我们应和着李教官的节奏，努力保持着排面。可是没走几步，教官就叫我们停下，让我们再走回来。这个时刻，我不禁泛出一丝紧张，如果……以我的经验判断，这次有麻烦了!算了，管他三七二十一，做好就行了，顾及不到那么多了!大家一起努力吧。

果然不出我所预料，我们刚刚走回去，又叫我们再次走到对面去。呼!这次，必须拼了老命!我们这一排的所有人，都打出了百分之两百的精神，吃力地维持着排面，有条不紊地走着，脚“砰!砰!”地拍击着地面。短短几十秒在我看来简直就是度“秒”如年。好一番折腾，终于到达对面。正当以为可以歇口气儿时，一个令人崩溃至极的命令下达了：“你们，手挽着手，右脚抬起来，离地面三十公分，站稳!脚尖绷直了，别乱动!”然后，又去训练下一排了。

这回可真是遇上麻烦了，完蛋啦!苍天呀，大地啊……哎呦!大腿的一阵刺痛打断了我的思绪，脚就像抽筋一样，麻木的立在那里，没过一会儿，整条腿就不由自主地抖动了起来，我的天啊，上帝!……“大家坚持住!加油哇!”陈老师轻轻地说了一句。顿时，我不宁的心绪散尽了，只是默默的坚持着。大家团结起来了!脚快落地的鼓励鼓励，站不稳的扶一扶，坚持不住的安慰安慰，就这样，一排同学摇摇晃晃地站在那个布满灰尘的水泥地上。一阵凉风悄悄吹来，轻柔地滑过我的身躯，感觉很是安逸，背凉飕飕的，就像是清凉的水花扑在我背上一般，凉爽的不得了。

经过这一次“磨练”，我知道了有时候——不仅仅是“胜”者为王，更多的时候，而是“剩”者为王。

**中学军训心得 军训初中心得体会篇三**

白驹过隙般的，时光像潺潺流淌的小溪，我们也迎接来军训的句号。回首丰富多姿的军训生活，不由地感慨——往昔，数风流人物，还看今朝。

这几天，我们在饭前感受到军歌的嘹亮和其恢弘豪迈的气势，喊出了当兵人的心声并与之不可遏制地引起了共鸣。军训既漫长也简短，漫长指军训又苦又累;简短是说我们有信心，能克服困难，得到回报。想起教官的谆谆教导，心中万分感叹!要认真对待自己的错误，这是我在军训时学到的。在军训中我们的毅力，耐心，都得到了提高。在军训中我们有了坚持到底不服输的意念。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。今后的路还长，我们要把军训中学到的运用到实际中。

我们的军训是在学校的操场上进行的，三~六年级一共八个班。训导我们的教官是来自南京鼓楼消防中队的五名消防战士。军训是因为7月28日在南京迈皋桥发生了重大的煤气爆炸事故，为了提高同学们的安全防范意识，学校才为我们开展了军训。我们的军训主题是：“向武警叔叔学习。”这三天可把我们累坏了。

第一天的军训开始了，首先训练稍息、立正，教官把稍息、立正的要点告诉我们：“立正的时候两脚张开，脚后跟并拢。稍息的时候，右脚原地不动，左脚向左伸大一点。”在军训的过程中，如果我们站不直的话，教官会教我们抬头挺胸，眼向前看，把腰直起来。接下来我们又学习向右转、向左转、向后转、向右看齐、向前看，这些都是最基本的站姿，感觉很枯燥。

第二天下雨了，我们每个人都开心极了，心想这下不用军训了，同学们都很怕吃苦。可没想到我们却被安排在学校走廊上军训，真是白高兴一场。重复着昨天的军训内容，稍息、立正…...真是无趣。

第三天，汇报演出的时刻到了，同学们都整整齐齐地穿着校服，排着队准备演出。按年级的顺序出场，虽然骄阳似火，但是同学们都按着教官教我们的动作、姿势，排着整齐的方队演出。我觉得四年级是所有年级中表现最好的。

从这次军训中我懂得了一个道理，什么事只要你认真做，没有做不好的。如果没有消防战士平时枯燥无趣的训练，没有他们吃苦耐劳、冲锋陷阵的精神，哪来我们安居乐业的生活。通过这次的军训，我变得更坚强了!

**中学军训心得 军训初中心得体会篇四**

光阴似箭，日月如梭。转眼间六年的时光过去了，我升到了初中，也迎来了初中生活的第一站——军训。

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20xx初中军训心得体会600字3篇心得体会。

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。

**中学军训心得 军训初中心得体会篇五**

一星期的军训已经过去了。

掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪。这应该是军训的意义，在初中的的第一节课是军训。经过一星期的军训，我的感触很深，下面我用文字来表达一下我的心德与感想。

军训第一天，我们来到操场上，看到了我们的教官，他个子高高的，在炎炎烈日下站的笔直，眼睛炯炯有神，穿着一身军服，显得格外帅气。之后，我们发现了他许多优点，他一丝不苟，但又很幽默风趣，和蔼可亲，好像我们的大哥哥。他教了我们稍息立正、跨立立正、四项转体等基本动作，我们学的都很认真。休息时，他让我们席地而坐，与我们聊天，让我们自我介绍，表演节目，让我们很自由，但是休息结束时，他会立马变得严肃起来，不苟言笑。

在炎炎烈日下，我们个个晒得满头大汗，但我们还会坚持，继续努力，因为心中永远有个意念在鼓舞着，在激励着我们，那就是：坚持坚持，在坚持!!努力努力在努力!!只有这样，我们才不会放弃，永远坚持着!

军训最后一天，教官来我们教室告别，我们知道，这象征着我们再也见不到教官了，所以，我们会珍惜与教官在一起的每一分每一秒。教官来教室时，看到了我们在黑板上写的几个大字：教官辛苦了，谢谢教官，我们永远爱你!教官看见了，十分感动。之后，我们与教官照了相，教官也留下了对我们的期盼与祝福。教官走出教室时，我发现他的眼角湿润了。

军训结束了，教官走了，但他们给我的记忆是相当深刻的：难忘与教官在炎炎烈日下艰苦训练;难忘与教官欢快自由的嬉戏玩耍;难忘教官，难忘军训。

**中学军训心得 军训初中心得体会篇六**

今天是我首次离开父母出远门的日子，虽说是初中生，逐渐走向自立，但总会有那么一份的不舍得，这也是我向往的锻炼自我的好机会。

我与七十多位小学生一同参加了有“五邑小记者协会”举办的军训活动，训练地点是广州市黄埔区的风水宝地——长沙岛上的“黄埔青少年军校”。

5月6日-7日,我们进行了为期2天的军训活动,也拉开了我们培训生活的序幕, 在这2天的军训中，我们白天练习了停止间转法、蹲下与起立、行进与立定等基本内容，晚上进行了拉歌比赛，军训结束后还进行了会操表演，训练是辛苦的，尤其是在大家很久没有这么长时间训练的情况下，但是从军训中我感受到很多快乐。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，当我们一同拉歌时，我感受到集体的温暖，从铿锵的歌声中，我体会了奋进的快乐。2天,是一个很短的时间段,它不是足以改变一切。2天,又是一个很长的时间段,它足以使一个团体成员之间产生深厚的友谊。人与人之间的交往不在与时间的长短,而在与我们是否用心去对待。

在车上大家有说有笑，有个胖子还总爱抢麦克风，可总是抢了又不会作答，使我记住了他——胖子。

到了军校，我被分到第二排第四班。在军校，哨声就是命令，我们必须服从。

午饭时，我们学到了军人进食的步骤，大概是初来报到，大家都很不习惯，不过在教官一再批评后，大家都进入状态了。那些菜就当然没有家里的好吃，但是你不吃就得挨饿，大家当然是硬着头皮吃啦。

午休后，我们到军校内训练。我们先乘座了水陆两栖坦克。看大家都挺愉快的，可没想到后面是多么的“可怕”。

之后我们开始操练，学习军人的立正、转身、敬礼……你别以为这是件容易的事情，不断反复地操练，真是挺辛苦的。可这，这是“可怕”的开始。

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……可以说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质?想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧!有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉得就靠近了他一步。

晚饭后，我们要洗澡、洗衣服，这可是件苦差事。洗澡是小菜一碟，可说到洗衣服，呵呵，别说他们，连我这个初中生都被弄得手忙脚乱。这是我首次独自洗衣服，洗刷后的衣服确实不怎么干净，可经过这次“实战”，相信明天将有所进步。

最后就是整理内务，在教官的精心指导下，大家开始自己动手，分工合作，完成内务工作，这不正是自立与团队精神的表现吗。

军训。一个令人毛骨悚然的词语。就在8月23号早上6点30分，我的5天军训生涯从现在开始……

原本、是一个晴空万里的早晨。但在我心中，就像是晴天霹雳。

带领我们初一(2)班的教官，他叫翁教官(注：“翁”是第三声)。总教官在讲台上讲完话之后，每个班都到指定的位置上训练。我们跟着翁教官来到了篮球场..整理好队伍，便开始训练了。

第一天，他先教我们站军姿，必须不能动。在那炎炎的夏天里，在那“可爱”的太阳公公底下，站了多少时间，我不知道。我只知道那时间过的特别的慢。我正视前方，汗水一直在我身上流下。渐渐的，我感觉脚底下很热，快要着火似的...终于、可以活动了。我赶紧擦了身上的汗水。“10、9、2、1、停”虽然教官给我们10秒的活动时间，但其实3秒也不够。

你要知道、其实坐着没比站着好多少。地上有蚂蚁，而且地面上又热。有时候，口渴了也不能喝水，因为一喝水就会流汗。水壶放在那里，原本的凉水，被太阳晒得都变热水了。其实，这位翁教官也不是整天摆着个脸的嘛。。休息的时候，他有时会和我们开着玩笑，感觉也挺幽默的。但一严格起来，可不是一般人能想象的!

倘若如果我们当中有人动，或者讲了话，就必须会有惩罚。全班罚，只有那个讲了话的人不用做。你知道教官罚我们什么么?不知道吧..他罚我们抱头蹲下，跳前后动作，还一个口令10个动作。有时候，如果有人对教官讲了脏话，又要罚。这次又不同..男生俯卧撑10下，女生蹲下起立10下。有的时候，男生最惨!本来是做10个俯卧撑的，教官数到“5”的时候，又从“1”开始。。那个教官还说小学数学没学好。。哈哈哈!搞笑!不过...男生滴命运就是咋么滴悲惨~

接下来的几天都差不多，都在练操。练什么稍息啊、停止间转法啊、跨立啊、敬礼啊、起步行进啊、如果踏步不整齐，就干脆不踏了，鸭子走到操场上。现在我觉得，原来青蛙跳比鸭子走要好~

…………

我幸运的考入了育才实验学校。进校的第一周，我们就参加了学校举办的纪律作风课，课程持续三天。正是在这三天里，我发生了很大的变化，五班也发生了很大变化。

我清楚的记得那两天……

那天回到宿舍，不久，电话打来。我接电话。是妈妈!我顿时眼睛红了。眼泪飙了出来。我赶紧擦干泪水，把声音调整好，但我知道，声音始终还是有点抽泣。听着妈妈对我的嘱咐，我又哭了……到了晚上，一整晚想着妈妈。又忍不住了。我轻声的抽泣，枕头上满是我的眼泪。那晚，我真的突然好想妈妈……哭了许久，直到哭累了..才睡。早上起来，感觉眼睛肿了..有点睁不开……

还有那天、我在洗澡。突然听到了那熟悉的声音，我一开始不敢确定，但她确实是妈妈的声音!我叫了一声。听到了回应。又哭了~我不敢大声哭，因为妈妈在外面，我在洗澡。我出来后，看到妈妈..眼泪又流了。本来我以为，可以忍住的。可是我就是克制不住嘛~洗衣服的时候，妈妈在旁边指导着我...我说话的声音都变了.但我还是好想说，好想你~……

来到饭堂拿饭，吃饭的时候，妈妈坐在我对面。一直嘱咐着我，一定要吃饭，不能不吃饭啊~我又抑制不住，尽管、这里有很多人..但眼泪还是哗哗流出来了。。我也不想。。但是没办法。。吃完后，妈妈要走了...趁还没上课，我向妈妈讲着这几天军训的情况，说着说着，眼睛红了。其实、好想要跟妈妈说，军训真的真的好辛苦!但是、我还是没有说出来..上课铃打响了，我要回教室了，妈妈要回家了……

最后的一天、是汇操比赛。这几天的努力全靠今天了。我们的汗水、我们的辛苦、我们的累，有没有白费也靠今天了……

果然、老天没有辜负我们。初一(2)班得了二等奖。虽然..这个成绩并不是最好的，但是也不错了。证明这几天的汗水没有白费...我很开心，因为这也意味着终于结束军训了。我们和教官照了相，当作是留念吧。。

**中学军训心得 军训初中心得体会篇七**

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。

此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，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， 那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

透过弥漫的硝烟，那面红色的旗帜被迎风挥舞着.我们的军训演戏完成了，我们为期三天的军训也至此画上了一个圆满句号。

回头看看来时的路，那走过的每一天，有汗水，血水，艰辛与苦楚.还记得拿到被套，枕套，床单，却急得不知所措的我们，手忙脚乱地在规定时间内勉强把被子\"装好，\"心里却在责怪自己：为什么平时不做家务活!只好深呼一口气，\"船到桥头自然直。\"

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿;那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉 重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的 纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心 悦目，振奋士气。

团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣 誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。更让我们感悟：有种力量叫团结。

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。于是乎，\"先天下之忧而忧\"变得尤为重要起来。

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阳光依然很灿烂，在着精神的洗礼后，我明白了一个道理：\"居安思危。\"

**中学军训心得 军训初中心得体会篇八**

军训，就是像军人一样军训，军训锻炼我的坚强，锻炼我的身体，虽然很辛苦，但是我还是坚持下来了。

漫长的军姿,踢不完的正步,挨不完的训斥,使个个脆弱的我们慢慢变的坚强,严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽,但绝没有矫揉造作,有的是勇敢,坚强。

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行;

我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功.

军训不仅让我们懂得了吃苦，让我们学会了团队的合作，互帮互助，成为一名为社会做贡献的人。

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