# 初一军训心得体会500字第四天(十篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-12-04

*初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天一“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...*

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天一**

“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!

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天二**

军训过后我有以下感受：

一、“团结就是力量”

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

二、苦中作乐

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

三、面对挫折

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，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：“不经历风雨，何以见彩虹;没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天三**

弹指间，令我记忆深刻的军训生活就这样像流水一样过去了，我把骄傲的脾气、懒散的性格留在了军营，带回来的是认真负责的态度，敢于向困难下战书的勇气与信心。

军训很苦很累却又很充实。当我望着教官们在进行军训开训仪式上，迈着矫健的步伐，从主席台的前面走过去的时候，心中一种敬佩感油然而生。我心中便埋下了一颗渴望和教官一样的小种子。

当军人的确很神气，但站军姿可真要命!军训刚开始，我们便开始站军姿。尽管天公不作美，下起了毛毛细雨，我们腿酸、背疼、脚发胀!连各种各样的小虫子也来凑热闹，在我的身边飞来飞去。当然，偶尔我也耍耍小聪明：动一动，歪一歪，但总逃不过教官那炯炯的目光。我算是服了，后来一动也不敢动了。哎，别说，站到最后我觉得我还真是军人，我战胜了自己。有些同学因不能忍受，就会趁教官不注意时偷偷放松一会儿。待教官走到身边时再立正站好。并不是每个人都是“幸运儿”，有的同学不幸被教官“抓获”会被教官数落几句。为了使自己免受此待遇，我只好绷直身子立正站好，一动都不敢动。衣服全都湿透了，但迫于纪律，只能任其“飞流直下”了。

军姿站完了该休息了，拉歌怎么样?太棒了。我们四班的同学个个都是小夜莺啊!我们大家起哄说：“教官，来一个，让你唱，你就唱，扭扭捏捏不像样，像什么?大姑娘”教官没招了，只得为我们表演一番，唱了两支军歌。他训练我们时像在播新闻，跟我们拉歌时却很像邻家大哥哥那样亲切，那样温存。

接下来的项目是整理内务。眼看着被子在教官手里变成了“豆腐块”，心里急得直想自己动手。真等到自己动手时，却只有变成“面包”的份儿，软塌塌的。但经过教官的悉心指导和同学们的认真练习，最终将“面包”革新成了“豆腐块”。

快乐充实的时光总是那么短暂，我们在20号离开了军队，离别的那一刻我的心犹如大海般翻腾澎湃，犹如海浪拍打礁石般激烈，我尽力控制住自己的眼泪，回想这几天来，教官为了我们嗓子都喊哑了，我们却无动于衷;教官离家四年了，我有谁明白白他们的辛酸呢?我愿永远珍存这一周的欢笑、痛苦、劳累、辛酸和怀念。因为人生是充满动感音符的。

一周的军训生活让我的心灵受到一次特殊的洗礼，我充分领悟到了“不经历风雨，怎能见彩虹”的真正意义。我知道向教官看齐的种子正在萌芽，我愿永远培育它。这次军训对我来说就是一笔享用不尽的精神财富。一份耕耘，一份收获，脚踏实地去拼搏。让我们对自己说：“不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香”，努力吧，前进吧!

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天四**

时光渐渐流逝，快乐的六年级已成为了过去，我们将迈入初一的新生活。在这之前，我听许多人说，初一开学之前，都要有一次一星期的军训。

军训，顾名思义，就是向军人一样接受训练。军训当天，年级主任卜欣芳老师还在操场的台上讲话，就有一些同学忍受不了烈日的曝晒，倒了下去。看到同学们这样，我不禁想到，还没正式训练就晕倒了，那以后正式训练的时候该怎么办呀?过了许久，我们来到了我们的训练场地。教官先让我们站军姿并且站军姿的时候不能动，一动就要被处罚，所以我们站在哪儿一动都不敢动，生怕被教官处罚，可还是有一些同学忍不住动了一下，就被精明的教官发现了，当然，他们也得到了教官送给他们的“礼物”。后来，我们又学了稍息，跨立，坐，蹲，齐步行进等。

有一天，我们军训了一小时左右，就有一位女同学因为身体不适，到一旁去休息了，当她去休息时，我还以为她要休息很久呢，没想到只喝了几口水，休息了几分钟，就自觉归队了，这是令我万万没有想到的。虽然，我们每个人都感觉到军训很累，但到没有当“逃兵”，我想，这一点应该让老师感到很欣慰吧!

人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚 强。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持!军训中，我们忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像一朵凋谢的花，成为记忆里永远的画面。24班的同学们，继续坚持最后几天吧，加油!

第一步跨入这个基地，便一眼认出它的样子，期待，激动，紧张一下涌上心头，压抑的气氛和环境几乎令我窒息……

第一天，骄阳似火，火辣辣的太阳毫不留情地炙烤着发热的大地，跟在熊教官的身后，在无数条绿色的小路上，我洋溢这笑容，充满自信，静静地等待这五天辛苦的军训。但是，这一天下来，完全改变了我那自信的笑容。在这里，每一件事都不是我所想象的那样，仅仅只是立正、跨立、敬礼，都练得我汗流浃背，灼热的阳光烤着我的皮肤，这一切使一向倔强的我心中打起了退堂鼓，而这个教官又十分的严厉，我可不敢惹怒他。

第二天，我早早的起来了，发现腿上都是蚊子咬的小豆豆，太可怕了。我的心情一下跌到了低谷，直到吃完中饭。下午天下起了雨，像绢丝一样柔软。最后我们又学了一套军体拳，一套手语——感恩的心。雨打在脸上，越下越大，之后我们结束了训练。

第三天，雨始终没有停歇，很好，都不禁笑了，即使这一上午是无趣的、枯燥的，没有人说话。这两天，我一直没有胃口吃饭。军训是一件苦差事，军训，这必须服从的锻炼。

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天五**

啊，如长正般的军训终于过去了，我想：如果再训几天，我不得累死在那里啊!

今天是军训的第五天，也是军训的最后一天，我不得不承认“时间如流水”这句话，第一天军训时，我还在想这“漫长”的五天该怎样度过，而今天却是在想这几天过得实在太快，虽然很累，但却能体会到军人生活的快乐。

这五天中，我们学习了站军姿、向左、向右、向后转的准确姿势，稍息、立正、齐步、正步走的方法等很多内容，度过了一段军人般的生活。休息时间我们与教官玩耍，用柳枝编成花环戴在教官的头上，教官笑着摘下来，却又被戴上了一个!

令我印象最深的就是今天下午的会操比赛。

今天下午两点半，会操比赛正式开始，当我看见其他班整齐的队伍时，不禁紧张起来，他们喊着响亮的口号离开了场地。马上就要到我们班了，我紧张极了，不知能不能表演好。

过了几分钟，我们班该上场了，教官告诉我们不要紧张，但我怎能不紧张呢?我们喊着十分响亮的口号上场了，整个操场都是我们口号声的回音。我清楚地看到其他班的同学们被震得捂紧了耳朵，我们的声音竟然没过了我们的对手——十四班。

教官发出了命令，我们按照他说的小心翼翼地做起了动作，当时我的心跳得很快，生怕做得不好。当我发现我们配合得很好时，终于松了一口气，喊着口号走下了场地。

最后，会操比赛结束了，教官向我们敬了一个标准的军礼，快步离开了。说实话，我当时也很伤心，毕竟我们也共同呆了整整五天啊，我真的有些依依不舍。

军训还是结束了，这是我进入中学后第一次考验，我知道，还有许多考验在后面，我期待着下一次考验。

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天六**

清晨，我们伴着浓浓的雾开始了一天的生活，“鸣—”的一声，同学们像脱缰的野马般冲了出去，冲到了草地上站着，听教官的训话，我们一个个像一座座雕像贮立在清晨的寒风中，伴随着第一缕朝阳开始了一天的训练。

临近中午，烈日当头。在太阳下的我们一个个汗流浃背，哈欠连天，一个个面容憔悴，这个时候正是考验我们意志力的时候，可是有几位同学都因为身体不适都“下了战场”。

吃过午饭，我们回到了宿舍，这时，我们发现这个拥挤的宿舍才是我们的天堂，同学们你一言我一语，仿佛把一上午的压力和苦累都宣泄出来了。午睡时我看着头顶上“热爱生活，学会独立，创造生活”这几个字，回想着两天的经历，我仿佛渐渐懂得了军训的真谛，再苦再累也要坚持。

下午炎炎的烈日照的我们七荤八素，于是教官便让我们集体坐下唱歌，玩乐的时间总是过得很快，一会儿就到吃晚饭的时候了……

一直到晚上，我们躺在各自的床上，回想着这一天，我们发现，正如教官说的：“咬咬牙，一切都会过去的。”

明天，我们就要离开了，我真感觉，我长大了。回到家后，爸爸妈妈一定能看到一个全新的我。

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天七**

我们刚刚踏入初级中学的校门，即将面临一个长达五天的军训。一开始，我们都对这次军训充满了期待，以为军训一定会很有趣儿，可当真正开始的时候，我们都认为自己当初的想法很天真、很幼稚。

本周，我们来到了128中学军训，这次军训让我明白了，军训不仅要锻炼人的体魄，还要磨练我们的意志，与同学产生默契，为以后的学习生活做好了准备。这次军训还要让我们懂得，我们是一个集体，而不是个人，要时刻为集体的荣誉感着想。

军训的内容主要有4项，分别是：站军姿，向左，向右，向后转，齐步走，正步走，每一项对我们来说都是非常难的，特别是站军姿和走正步，站军姿时，要目视前方，上身挺直，双手紧贴裤线，大拇指放在食指第二个关节处，双腿并拢，两脚分开约60°，再加上阳光暴晒真是特别辛苦，可不经历风雨怎能见彩虹呢?正步走时，军官只要求我们声音整齐，虽然看起来很容易，做起来却很难。所以我们正步走时大费功夫，才练到整齐。

我们的军训教官姓刘，对我们很严历，尤其是对男生更为苛刻。军训第一天，教官让我们先站军姿，两脚跟靠拢、脚尖分开六十度、两手自然下垂放于裤线、抬头挺胸…本以为军训生活很精彩，不会太累。然而当身体力行的时候，感觉大相径庭，腰酸背痛的，但是我们都在坚持，因为在此情此景中老师、教官也都与我们在骄阳似火的天气中“罚站”，我们又有什么理由放弃呢?

在我们休息的时候，老师说女生表现的比男生优秀，这使我们女生那小小的虚荣心得到了点点满足。

接下来的几天，我们依然在教官的严厉要求下坚持训练，直到教官离开。军训结束了，但那只是在形式上的告一段落，从军训中收获的无形的财富将会一直陪着我们走下去。尽管我们的肤色发生了变化，但我们的心情却是无比激动的，都无怨无悔。因为在这短短的五天军训生活中，收获一生受用的东西，男孩懂得了担当，女孩懂得了自立自强。

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天八**

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。

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天九**

这是我的第一次军训，这次军训使我永生难忘。

记得在军训之前，我认为军训是一件不仅苦而且乏味的事。可没想到的是，军训其实是一件非常有意义的事。它教会了我们许多书本上没有的知识，使我在军训后一下子成长了好多。

在3月25日的早晨`，我们怀着激动的心情以及对军训的好奇与憧憬来到了位于固安的军训基地。在这里，我们认识了要与我们共同军训5天的6位教管。

在这6天里，我们知道了什么是服从命令、听从指挥、刻苦训练、迎难而上、挑战自我等等。

军训的第一天我们学习了拔军姿，在这之前，对于没军训过的我来说，认为拔军姿是一件很简单的事，我想：“不就是立正么，肯定很简单的!”可是，当我真正体验到了拔军姿的威力后，我不禁心头一震。

拔军姿首先要立正，抬头挺胸，两眼目视前方，然后大拇指要贴于食指第二节，两手必须紧紧地扣在裤子上，中指要紧贴裤缝线，腿一定要挺直，不能有弯曲的趋势。

其实，光是这些还不算什么，重要的是要保持这样的姿势站立很长时间，即使身体上的哪些部位痒痒或是有虫子之类的生物在身边飞也不能动弹。拔军姿真的很锻炼人，它教会了我们什么叫毅力，什么叫坚持，更告诉了我们部队有铁的纪律，不能因为自己的小动作而影响了整体。

在这里，我想到了那些战士们，他们是国家的护卫军，更是勇敢、无私的象征。多少个佳节他们只得在远方默默地思念着亲人，孤独地在夜空下站岗执勤。我不禁对他们产生了崇敬。

学完军姿，我们又学习了起步走和正步走。其中，给我印象最深的是正步走。当我们迈着整齐的步伐，听着脚落地的整齐的“啪啪”的声音时，我感受到了集体的团结。因为只有团结才能使我们的心合在一起，才能使我们踏出那么整齐的正步。

此外，还学习了军体拳。当我们喊着口号用力打出漂亮的一拳时，真的很有气势，这种气势足以使在场的每个人为之一振。

在这里，一切的一切都要军事化管理，不能有丝毫的马虎。这里的条件虽然艰苦，但也教会了我们许多：吃苦的上上境界不是忍，而是甘之如饴。

虽然军训只有5天，但是这5天足以使我们懂得了生活的真谛。我永远不会我忘记我得知第一次军训。我相信，在今后的日子里，我会珍惜资源，严格要求自己。

**初一军训心得体会500字周记 初一军训心得体会500字第四天篇十**

很快的，四天的军训结束了，这四天是漫长的，是难忘的，是意义非凡的!

军训虽然很苦，但却让我们成长。在这军训期间，我们多了坚强，多了团结，多了毅力。军训中，我学会了叠军被，学会了室内物品的摆放，在做每件事都不拖泥带水，争取每一分每一秒。学会了独立，摆脱了依赖。

军训，我们学会了”稍息“，”三转“，”齐步“，立正”等标准动作，在“齐步”中，如果你慢了别人一步，或快了，这就影响了全班的正气与美观，让我想到了以后，以后的班集体，靠的是班级里的每个人，只要一个人跟不上全班脚步，那这个班级很快的就会因你一个人而不整齐，所以，只有全班同学都团结，这样合作才愉快，不会让个人感到孤独，这样这个班级也就会成为我们的另一个家。

在军训中间，每次想要倒下，我都会告诉自己：坚持一定会胜利。军训真的让我懂得了很多。就想以后的道路，绝对不可以轻言放弃，相信自己就一定会做到，告诉自己想要获得胜利，就一定要坚持下去，不管任务多难，要想尝到甜头，就必须付出，因为世界上没有得来不费功夫的事!

这次军训，是离开了父母的怀抱与肩膀还要过着前所未有的累与苦，这也让我知道，即使离开父母，我们也可以很好的生存，然而即使在父母身边，我们也不能完全依赖他们，因为总有一天我们是要自己独立的。

中间我们曾看过一段视频，一段关于感恩的视频20xx初中学生军训心得体会600字心得体会。我们的父母真的很不容易，或许是这段视频让我坚持下去!

在初一，在学校，军训的全过程，将成为我一生的回忆!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！