# 初一军训感悟(实用15篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-01-28

*心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。初一军训感悟篇一啊，不想去学校啊，我顶着黑眼圈从床上爬起来，满脑子都是这句话...*

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

**初一军训感悟篇一**

啊，不想去学校啊，我顶着黑眼圈从床上爬起来，满脑子都是这句话，原因？很简单，那就是，要军训了啊！想起他们军训时的惨状，我就恨不得一头撞死，怎么办，要死了，一边纠结一边踏上了去学校的路程。

一路上我玩命瞪着脚踏车，还要搞值日，要迟到啦！总共二十多分钟的路程我骑了十三分钟就到了，下车的时候腿发软，感觉要瘫倒地上了，今天要悲剧了，当时绝望的想……“现在，军训正始！”我相信很多同学和我一样，听到这如地狱召唤一般的话语时内心是拒绝的，据“前辈”们为我们绘声绘色的描述完军训后听到这句话时谁的脸色都不会太好。

“六班，全体向后转！”教官发话了，是一位顶多22岁的哥哥，说话有气势，有力度，坦白说当时被吓到了，练好最基本的马扎放、坐，之后，排好队，军训正式开始！

首先是站军姿，脚跟并拢，脚尖呈60度分开，双手紧贴裤缝，挺胸收腹抬头高，眼睛目视前方，不能动一下，这个姿势第一开始练的时候真的是累到了，整个下半身都很疼，尤其是脚后跟，站久了跟着了火似的，天气还热，太阳用他炙热的目光盯着我们，仿佛在审查我们的军姿规范度，汗从额头留到衣服里，后背被汗侵蚀，虫子在我们之中飞来飞去，在考验着大家的耐力，“休息1分钟！”听到这句话的时候，都呼一口气，后来我才知道，比起蹲姿，军姿简直太舒坦了，蹲姿，腿一前一后，臀部压在右脚跟上，前十秒很轻松，后边简直就是折磨，脚好像要折断一样，腿麻了，根本蹲不稳，好在教官没让我们蹲太长时间，不过起来的时候，腿还是麻了然后就是齐步走和转向，这个就简单很多，手臂要有力度，先抬左脚，反应要快，声音气势要浑厚，教官中途还叫板了十六班，当然是在闹着玩，让我们打起精神的基础上，最后是给他们鼓了掌的，令我们更斗志昂扬，随后看了初二的学长学姐们的齐步和跑步，惊到了，非常的整齐，没有一丝多余的动作，我们也可以这样吗？我想到，暗自又下了一个决心。“上午的军训结束！”待到上午军训结束后腿基本软了，又挺累的，以至于我中午根本没去吃饭，食堂人太多，腿又疼，不想动，去小卖部买了瓶奶茶喝完就趴下了，蓄力准备下午的训练。

“集合！”没错，训练开始了，其实下午相对来说简单很多，因为经过一个上午，已经习惯了训练强度，就算是站军姿十多分钟也是没问题的，在站军姿时，我看到了倒影在地上的我自己的影子，真的很帅啊，昂首挺胸，手贴裤缝，又试着站得更加端正，我好像有点喜欢上了这帅气的站姿，下午要展示各班训练成果，教官为了让我们鼓起劲，又叫板了七班，当然啦，也是在开玩笑的基础上，也给他们鼓了掌，大家都信心满满的，可能是太过于自信了，导致我们没发挥好，得了第四名。教官说：“永远都只争第一，不争第二，第三第四就更不用说了”。我们闷声不吭，在心中默默发誓，下次一定要得第一。“今天训练结束！”“教官辛苦了！”。

回到家之后简直动都不想动，想直接闷头睡到天亮，那是不可能的，其实，军训……真的.很恐怖，不过，为了训练毅力和体态习惯，咬着牙也要挺下去，剩下九天军训一定会做得更好。有一句话，是我喜欢的up主说过的，“今天非常残酷，明天也非常残酷，但是后天回美好，所以不论你遇到什么，请你多坚持一点，经历再大的暴风雨，一定会有一个晴天在等着你，只不过这一夜可能有点长，但是只要你坚持下去，等待你的，将是无限的彩虹！”加油！

**初一军训感悟篇二**

在漫漫的成长道路上，这里，是一个承上启下的中转站。我从这里走过，摘一片汇聚坚强的彩云；捧一捧凝结忍耐的湖水。听一声鸟叫，我们忘却痛苦；闻一阵花香，我们排除万难。

依山傍水的凉亭是我们玩乐的花园，轻飞曼舞的蝴蝶是我们聊天的伙伴。与教官一起玩耍，与老师一起歌唱。丰盛的佳肴，温馨的寝室，还有睡前静谧的读书时光……是啊，孩子的想象总是那么的美好，幻想中的军训是那么的轻松愉悦。可事实是残酷的：超过十个小时的训练，粗茶淡饭，教官严厉的训斥，蚊虫叮咬，风吹日晒都像狂风暴雨，炎炎烈日一样，无时无刻不在考验着我们这些娇生惯养的柔嫩花朵。

当我从这里走过，我破碎了美好的幻想，留下了一身懒散，留下了常年的恶习。

在家里的，我们是高贵的公主王子，做什么事儿都不用考虑后果。每日有丰盛三餐，起床后也是父母帮忙整理床铺。可这里就不一样了：早睡早起，内务要自己打理，背包要自己收。在家高高在上的我们来到这里，就像断了线的风筝，在空中迷茫的飞着，亦或是一头栽了下来，无依无靠，也不敢有任何怨言。于是在这里，我扔下了种种恶习，脱胎换骨，开始自立自强。

当我从这里走过，我亲身经历了养兵千日，用兵一时。

六天的时光，我从这里走过了无数次，却只有那一刻，需要我从这里走过：大于等于90度的正步，我们从日出踢到日落。“啪啪”的踏地声，由47的声音合为1个声音。扭头望向空无一人的主席台，心中默默设想当日的情景，努力着，也盼望着。“立正”，“稍息”，“向后转”，这些枯燥的劳累训练，我们重复了无数次，雨水与汗水掺杂着流进眼里，我们不愿叫苦叫累，我们只喊自己连队的口号，心中只相信我们是最棒的。

当我从这里走过，我留下了不舍与守望。

那天之前，我从未想过，军训的离别是痛苦的。我留恋如画的风景，留恋整齐的队列，留恋嬉戏的声音。军训是苦的，累的，却也是甜的，有趣的。汗早已干，痛也早已散，军训的时光却在我们的心中烙下了深深的印迹。

我从这里走过，留下了也带走了。我留下了十一年的娇贵与懒散，带走了坚定与耐力，带走了场地上空嘹亮的口号声，带走了教官严厉却不失温柔的训斥，带走了如画的风景，也带走了痛苦与汗水。

**初一军训感悟篇三**

“向右看齐，向前看。”

一阵再也熟悉不过的声音，在我临睡前，还回响着……

当同学们穿戴整齐，脸露兴奋之际高中生活，已不知不觉融入了我们的心，我们的生活，而成熟，自信再一次地带我们往前走。

也许老天有眼，对我们真不薄，第一天军训，便带来了好天气，也好让我们更努力地做好一切。

开始军训的时候，同学们都得兴奋，大家都得很团结，也许，大家都有了军训的经验，那才显得同学们的那种“吃得苦中苦，方为人上人”的精神，而我也深深地体验到出自教官的那句名言“先苦后甜”，因为我也努力过。

军训的过程中，有苦，也有甜，大家虽然口上都布满了怨言，但心里却深深地感激着教官，给我们带来的成熟。

军训第一天，就给我的感触那么深，我也深深地体会到，原来，我们不再是小时候了，我们是未来，我们还要用我们的双手去创造一片新一天，而此时，我也透视了一些道理。

这个社会，如果你不能因某些小事而委屈一下。那么，社会容纳的便不是你，我们要学会自立，坚强也不要因小事面伤大稚，因为，我们的\'是不平凡的。

军训，感谢您。给予带来好的感觉。

**初一军训感悟篇四**

8月21日到8月27日，我们47中学的全体新生都到军营接受了一系列的训练。

当然，我们都觉得很累，毕竟这三年里我们应该都没有做过这么\"苦\"的.事，也得慢慢习惯了。刚来军营，一切的东西都让我感到很吃惊———首先是每人一张木床，床板有些还是快要烂的；然后就是居然没有一个房间一个独立的厕所，也就是说洗澡等都要到公共的地方；最后就是浴室了，没有墙把洗澡的地方分开，而且只有四个水龙头，还有个是坏的，全级那么多男生，如果起对来也要很长一段时间。

军训除了苦，还存在着很多的乐，而对于我来说，乐是远远多于苦的。我们14个人一个宿舍，经常都很热闹，说说笑笑的，体现了我们之间无价的友谊。其中也出现了很多趣闻———有人不见了一个袜子，有人洗澡不记得穿脱鞋，有人洗澡没带衣服……除了笑还是笑。然后就是这几天好像多多少少都下了些雨，所以有时候停止了训练，下完雨，就算是训练的时候也不会觉得太热。不过很遗憾的是，本来准备举行的篮球赛跟文艺汇演都因下雨取消了，真的很遗憾吖。

然后就是我们的教官小欣了。他很喜欢笑哦，而且笑起来样子还挺可爱的。平时也会跟我们说说笑笑，军训也就显得不那么辛苦了。

辛苦的七天过去了，虽然是过去了，不过学到了很多，真的是很多。经过这次军训，我们都长大了。

**初一军训感悟篇五**

8月22日是我军训的第一天,虽然军训只有五天时间但对于我来说既漫长又辛苦日子。一个阳光明媚的早晨我急忙带着行装来到我未来将要学习的高中学校门口，然后听从老师指挥放好行装听从按穿军服和认识教官便开始了军训。

虽然天气很热但我还是准时参加。我们在热辣辣的天气里站军姿，太阳从我们头顶照下来汗从我们身上流下。有时我几呼想倒下但最后还是战胜了自己续坚下去，接着每天教官教我们不同容连续了两天我终于感受到什么叫苦。

每天训炼太阳如滚烫的开水一般肆无忌惮地泼向我们，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上一颗颗的冒出。汗水肆虐地冲刷着脸庞。有时我的身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧炙热的感觉，但我还是坚着那怕在苦在累坚下去。我们的教官不是严厉但却有一张天使般的面孔也有另一张魔鬼般的面孔。他随时让你放轻松随时让你害怕起来，这样的训炼我们都要十分小心。

最后经过我们努力在军训比赛取得第一名，这是通过全体同学的努力我们取得最后成功。也要谢谢教官对我们训炼和老师对我们的支持谢谢你们让我在军训的期间里学到很多东西包括执着的信念和坚持奋进的精神。

坚持就是胜利

初一军训心得体会800字2

我们输了吗?不!我们没有输，我们只不过没有赢!

五天的军训生活就这样过去了，匆匆，就在我们干每一件小事时，时间匆匆的离去了。积少成多，五天里我们学会了要尊重他人，要热爱劳动，要团结互助，要吃苦耐劳，要有“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神。总而言之，这五天学习的东西会让我们永远受益。

见面问好尊重他人是我国的传统美德。我们不能以貌取人，即使他是个清洁工，修车工人，我们都会为他的敬业精神，一丝不苟，助人为乐，默默奉献，舍己为人……而感动，或许我们的一句问候，一个真诚的微笑，都会使那些被尊重的人改变自己。

互助在别人有困难时我们应该帮助他，只有互相帮助我们的班级才能更加的和谐，才能更加美丽。同学们，为自己的班级献出一份力量吧!

感受最深的还是要吃苦耐劳。早上六点，我们准时起床了，6：20正式的训练开始了，太阳越来越红了，中午更是艳阳高照。稍息，立正，转身，向右看齐，齐步走，正步走，我们都就造出一种势不可挡的力量!脚疼，腿疼，胳膊疼，手疼……但是，我们忍者，忍住疼痛，勇往直前，吃这点苦算什么!我们不怕!

在拔河，合唱和内务的评比中都拿到了成绩，但这一次，我们输了，不!正确的说，我们是没有赢!我们还会有机会的!我们还会再怒力!还会加油!

军训中，我们变的自强，自信，我们学会了面对生活。

信念是人生征途中的一颗明珠，既能在阳光下发亮，也能在黑夜里发光。坎坷人生，我们不能企求尽善尽美，而自信，自强与人生的成败息息相关。把梦想交给自己，去努力开创属于自己的生活!

这，就是我们人生的目标!

初一军训心得体会800字3

秋天，秋高气爽，我们迎来了新的学期，同时也应来了这一学期的军训。军训的第一天对我们来说是最难受的一天。

我们是下午军训，在第一次军训的时候，教官要求我们站军姿，我们过了一个松懈假期，一下子又让我们军训，还真有些不适应呢。我们一开始先练稍息、立正，我们立正的姿势是不正确的，有的确脚没有打开60度角，有的眼睛总是东张西望，有的背是驮这的，我们竟然连手都是自然下垂的。第一次站军姿没站一会儿就累了，虽然我们没站多长时间，可是却热的头上直冒汗。但是通过这几天的训练，我们站的时间越来越长了。有时还可以在炽热的太阳光下站上几分钟呢。有一次我们正在站军姿，一提汗从我的额头滚下来，弄得我耳朵前很痒，我真想用手去抓，但是我忍住了，因为我知道站军姿的时候不能乱动，我还发现我的手没有扣紧于是我马上扣紧了。到了这个时候就磨练我们毅力的时候。

当我们累了的时候教官也会让我们坐下休息，可是没想到坐下也有规矩，休息之后我们又开始训练了，这回练习起立、坐下。刚开始我们有的同学坐下的时候，脚一下子往前一滑，就躺在地上了，教官要求我们：坐下的时候先快速的蹲下，然后用右手撑住地，最后再坐下。用了这个方法我们坐的果然整齐多了!我们又有进步了!

军训锻炼了我们，也磨练了我们，每天下午我们有两小时的训练，当训练完毕以后我会热得头昏脑胀，真想马上躺在床上睡一觉。军训了这几天，就是我们班在淘气的男生，到了军训的时候都不得不听话，他们也都站的腰杆笔直的。

军训的第四天，我们练习了明天的军训闭营仪式，这个练习占用了上午和下午的所有训练和上课的时间，为的就是给明天前来参观的退休老教师一个完美、整齐的军训闭营仪式。我们一下子站了好长时间，一动都不能动!上午表演给全校的领导、老师看，其他年级都表演完了，就差我们年级了，可是那时我已经腰酸背痛了，但是我想虽然这次是彩排但也要做好!果然我们的表演博得了校领导和老师们的阵阵掌声。休息了一中午，到了下午，我们学校所有同学全部在操场上练习，一站又是好长时间彩排终于完了，在回班的路上在我迈出第一条腿的时候，我感觉自己都快不会走路了!

到了我们展示军训学习成果的时候了，我们个个精神焕发，动作一致，口号响亮每个同学就象换了一个人一样!不用说，这次的军训成果展示，老师对我们的评价都非常高!

军训是苦的，收获却是甜的，这次的军训让我明白了：不经历风雨，怎能见彩虹，这个道理。这就是军训的真正意义!

初一军训心得体会800字4

这一天，是辛苦的，也是我收获最多的。

军训第一天，往往是最辛苦的。特别是对刚刚迈入初中的学生来说。在军训前，曾多次幻想过军训：帅气的教官，稳健的军步，团结的同学，动听的军歌，一切都好像很美好。可真正军训后，才知道军训的辛苦。

“一分钟!从高到矮，按照我排的站!快!”这个狮吼声是从哪里传出来的呢?不用猜，绝对是教官。只见听了教官的话后，同学们立马排起来。在混乱的排队中总会有杀猪般的叫声传过来：“啊!谁踩了我的脚!”“不要挤啊!”最后，我们终于在55秒排好了队。接着，教官让我们站起了军姿。站军姿倒没什么大不了，但教官接着说：“不要随便动!动打报告!”一开始，大家都不好意思打报告，都在偷偷动，可是教官的眼却全都看见了。他愤怒地喊：“动打报告!”我们站了50分钟，终于到了集体休息时间。大夏天，站了50分钟，休息了，最想做的就是喝水。可是，教官却让我们一排一排去。我目不转睛地盯着我远处的水杯，舔了舔已经干裂的嘴唇，心里苦不难耐。心想：“难道军训就是来受苦的吗?”终于轮到了我们这一排，我小跑过去，拿起水杯，大口喝起来。第一次感到水如此重要，如此甜美，我想：以后还要多节约水啊!休息的时间段暂的过去了，又开始训练了。毫无疑问，又是站军姿。这次站，我明显要比以前舒服了不少，我想，可能已经慢慢适应了吧!

中午，放学了。我的腿已经软了，慢慢走到了家，一屁股瘫倒在了沙发上。

在中午短暂的休息后，下午继续开始了训练。在一上午共同吃苦下，同学们也已渐渐熟悉。一见面就开始亲热地聊了起来。不到一会儿，我们看到教官挺直了身板朝这里走来。我们立马站好了军姿等待教官。我们都在期待教官下午会给我们什么新的任务，可教官却一桶水浇灭了我们的愿望。只见教官严肃地说了声：“站好!立军姿!!”我们有气无力地站着。下午的阳光比早晨来得更猛烈，刺得眼睛都睁不开，滚滚汗珠从脸上流下。虽然比早上更热，但教官却丝毫没有增加我们的休息时间，结果，练完后，我们的校服以全部汗潮。

这天晚上，我躺在床上，感受到全身的酸痛，叹了口气。“军训，军训，受苦的命啊!”这一天的汗水;这一天的辛苦;这一天友谊的升温;让我永生难忘!

初一军训心得体会800字5

为期3天的军训终于结束了，这是我们在中学第一次展示自我的机会。这3天里，我们同学之间从互不认识、腼腆羞涩到彼此相熟，自然的开着玩笑，大家都熟悉了许多。当然，军训的收获远远不止与同学们相熟，更重要的是，我们学会了吃苦耐劳，理解了纪律的重要性。军训使我知道了什么是美，什么是丑。它使我们从原本懒散的假期生活中重新恢复青春阳光的一面，帮助我们改掉了以前养成的坏习惯，并且我们有信心，将好习惯一直坚持下去。

军训是我们中学生活的前奏，在走进中学生活之前，我们都要接受军训的考验和历练，军训给我们带来的不止是站军姿的煎熬与烈日的炽热，还有同学间的感情和团队的精神，所以说军训是我们每个中学生的必修课，也可能是我们中学生生活最难忘的一课。

军训练习的第一步，就是站军姿。同学们顶着烈日，冒着酷暑端正挺拔地站在操场上，“抬头挺胸，腿要直，背要直，双手紧贴裤线，脚跟并齐，脚尖打开60°”的苛刻要求，让同学们刚站了一会儿就感觉脚发麻，腰和腿都特别疼，有的同学坚持不住了，就只得到旁边的阴凉处休息一会儿，再继续练习。

立正、稍息、坐下、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的，而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。不积滴水，无以成江海。在军训时，偶尔一个动作，一个人没有做好，教官就接二连三的强化训练，直到我们动作协调一致，并符合标准。

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。军训让我们脱胎换骨，给我们足够的力量，让一个个在温室的花朵有信心去迎接实验班紧张的学习生活。

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!

**初一军训感悟篇六**

紧张而又辛苦的第一天军训终于结束了，虽然我们都很累，但我们心里都有一个信念：技压群雄、永夺第一!在军训结束前的比赛中，我们一定会成功的，绝不会让班主任和教官失望!学生们在操场上接受艰苦的训练。有一个女同学说：军训很辛苦，而且第一次住校，特别想家，晚上都睡不着，但这毕竟是一次尝试，还是很快乐的。另一位女生说：自己从一年级开始住校，现在都已经习惯了，可是军训特别辛苦，而且天气炎热，不过这也是一种锻炼。她说军训还是很快乐的，虽然辛苦，但也是苦中有乐吧!

**初一军训感悟篇七**

“立定，军姿都给我站好了！”这句话就是我的教官姚老师说的，记得那时候我们的教官长的很漂亮，我们都觉得她是所有教官中最漂亮的一个。

训练的时候，我们的教官为了给我们训练把嗓子都喊哑了，同时我们的班主任朱老师，整天在我们训练的时候东奔西跑，有时候同学卫生没打扫好，只见朱老师在那帮他们重打扫，这样的事不是一天两天的事了，见朱老师和教官如此为我们操心我们心里也不是滋味呀，于是，我们便下定决心一定要在这次比赛中拿到第一名，我们不能辜负大家的希望。

记得那时候，我们班的人每天6：50就来到学校参加训练，晚上6：00才能回家，就这样我们一共训练了3天，大家都非常辛苦，尤其是我们的老师和我们的教官。

时间一分一秒的过去了，终于，到了比赛的那一天了，大家都是提心吊胆的，生怕拿不到第一而感到遗憾，于是，那天大家都非常认真，老师到前面去抽数，结果抽到了一个17，所以我们班是最后一个上场的。老师说：“我们抽到了一个最大的数字，说明我们今天要做老大！”大家都在那自己给自己加油呢！

……第一名七（2）班……

“太棒了——！”我们班的人都沸腾了！

经过此事，我觉得无论什么事，只要用心，就能得到收获！

**初一军训感悟篇八**

9月5日，那是一个特别的日子。因为从那天起我参加了xxx学校的军训。经过几天的训练，我懂得了许多课本以外的道理！

这几天的军训着实让我们辛苦了一把，这时毅力是最关键的。每天三个小时的军训大部分时间我们都是站立的，非常辛苦、疲惫。再加上烈日的烘烤，不一会儿，大家都已汗流浃背，汗滴不由自主地从额头慢慢流到眉毛、眼睛里，痛痛的，我们都咬着牙坚持着。靠着顽强的毅力，努力完成着教官布置的动作、要领。这军训体现的精神，我想一定会用在以后的学习中，这也许是军训的意义吧！

汇报表演时，一声号令，一个摆臂，一列步伐，还有那落地的“啪啪啪”声，同学们的动作整齐划一，脚尖绷得紧紧的，身体挺得直直的，就像一个人在做动作。想起小学以往的一些活动，有时表现得我行我素、自由散漫，而现在大家都很团结，都不希望拖班级的后腿。老师说：“初中的团体活动很多，比如说报告会、运动会，一个小小的差错将影响整个班级体。”在军训中，或许你动一动，整套动作就要重做。记住，集体利益大于个人利益！

“没有规矩，不成方圆”，这句古话在军训中同样适用。军训中，连擦擦汗都要打报告，更别提说话、做小动作了。军训，就是要把我们训练成待命的小军人。一场战役，一个军人能随意乱动吗？这就是铁的纪律，服从命令是军人的天职。“不经历风雨，怎能见彩虹”，张教官就是要把我们这些未来的建设者训练成纪律严明的小军人！

虽然没有拿到理想中的一等奖，只得到了二等奖，但大家依然很高兴。面对二等奖，留下了遗憾，我们不免有些失落。这份荣誉，大家还是很珍惜，很快乐，我认为荣誉有时也不能看得太重，相信军训带给我们的是一个过程，有付出也有回报。

通过这几天的训练，我得到了很多很多。虽然军训是艰苦的，但军事化的训练不但锻炼了我们的身体，而且磨砺了我们的意志，增强了我们的信心，为我们的初中学习生活，写下了绚烂的第一笔！

**初一军训感悟篇九**

“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。”经过这次军训，我终于明白了这句话。团结的力量，是可以战胜一切的。

经过这三天的军训，我悟得了军人的毅力有多么地坚强！

刚开始，我认为军训只是苦、累、热编织而成的愁畅乐曲，任我怎样挥撒汗水也无法舞动成优美的舞曲。

难忘的三天，骄阳似火的三天，持续三天的艰苦训练：在烈日的暴晒下，使我很彻底改变了对军训的看法，虽然有教官的严格督促，虽然有步伐的艰难行走，但是依然能体会到其中的趣味，苦中寻乐，依然能够在汗水的背后微笑。

由于烈日的暴晒，我们的身上都留下了一个明显的标志――黑。虽然早已料到，但心里却无法接受这个现实，不过转念一想：“吃得苦中苦，方为人上人”晒黑了，也就证明我的确有下功夫，并没有偷懒或是滥竽充数。

军训结束了，连续三天的艰苦训练也一去不复返了。虽然这三天难熬了点，但对于我来说，仍有不少的收获，它让我重新认清了自我，让我认识到了自己的坚强与不屈，我也认识到了军人的素质。因此，我十分感谢这次的军训，感谢它对我的磨炼，感谢这三天的`一分一秒。

军训教会了我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的士气，那是军人的飒爽英姿；那骄阳下矗立的身影，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。他们，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，什么是钢铁般的坚强意志！

其实在人生道路上，即使到处布满了荆棘、泥泞、坎坷，也得去踩、去踏、去探索、去前进！

**初一军训感悟篇十**

坚持，团结，成功，这三个有关系且密不可分的词语是成功的秘诀。

我们在骄阳地洒射下进行了初中第一次活动——军训。我们从从不会整理内务卫生到被宿舍收拾得一尘不染，干净整洁；从自私、娇气的“公主”“少爷”变成拥有军人高尚品质的初中生……这些大的甚至是翻天覆地的变化，证实了我们的成长。我们以坚定的意志练习了转体、蹲下起立、齐步的行进与立定等多项较难的动作。

坚持，这个词是成功的主要部分。上午及下午，头上顶着太阳，周围散布着炎热，全体同学站军姿时，有极少同学有小动作，甚至没有一个人乱动。汗水一滴一滴在我们额头上聚集，又从脸庞滑落，直到衣服湿透，却没有一个人去擦汗。在我们坚定的身姿中，体现的是顽强的毅力与昂扬的斗志。在蹲军姿时，一开始总有同学坚持不住，叫苦连天，但经过几天的训练，我们不但能蹲得规范，而且有些同学之前腿受过伤的，也没有叫一声苦地蹲着。太阳晒黑了我们的皮肤，但锻炼的却是我们的毅力和精神。我们的坚持让我们更加顽强拼搏，努力成长。

团结，是一个团队最重要也是最难能可贵的精神。我们每个中队，也就是每个班，都是从不识面孔、不认名字变成了一支有默契、懂得互相体谅、协作的一个整体。一切的动作只有所有人配合好才能整齐划一。我们最初总是配合不好，一旦失败就互相埋怨彼此，都认为没自己的事。而教官却教导我们该如何做齐，并配合好，几天后，我们这支队伍真正有了默契，转体及蹲下起立在跺脚就像是一个人完成的一样，只有一个和谐的声音。在齐步前进时，我们的步伐一致而又整齐，匀速前进。这一切的成果都归功于团结，当然也离不开教官和正副班主任的辛勤教诲。我们唱着《团结就是力量》，在这洪亮的歌声中，我觉得我们真正团结为力量。

成功，是前面一切努力与付出回报其的结果。我们的成功体现在最后一天的汇报表演中。12个班迈着铿锵有力的步伐向着到来的家长、学校领导汇报军训的结果。我们在自信、阳光与朝气中，带着脸上的笑颜，展现出自己最好的状态，展示出属于自己的青春年华。

坚持、团结、成功，这三个词语是军训最好的诠释，我们付出了汗水与艰辛，这个经历我永远不会忘记，而在军训过程当中获得的道理也将永远刻在我的心中。在以后的学习中，我会把这些道理融入进去，使我成为一名合格且更加优秀的初中生。

**初一军训感悟篇十一**

刚刚告别小学生活，步入初中殿堂的我，来到了长沙市青竹湖湘一外国语学校。在这里，我接受了从武警官兵中挑选的优秀人才对我们这些初一新生的军训。

我们初一15班的教官姓赵。军训的第一天，赵教官只是简单地要我们站好：双手紧贴着裤缝，双脚张开60度，呈剪刀状，另外抬头挺胸，直背收腹。但是我们没坚持多久，就变得懒懒散散，要求休息。赵教官耐心地训练下，我们大有进步，立正时一个个站得笔直，精神抖擞，气宇轩昂;齐步走时风度翩翩，神采飞扬，一个个动作都是那么潇洒自然。虽然在最后我们只拿了一个优胜奖，但是我们都已经尽力了，我们没有流下任何的遗憾。

经过这次的军训，我深有感触。我认为我们这些平时在家衣来伸手，饭来张口的“小皇帝”应该锻炼锻炼了，如：每周在家里扫一扫地，抹一抹桌子摆一摆碗筷等或者到户外去打一打篮球，踢一踢足球，骑一骑自行车……这些都有益我们身心健康的。不然，我们总有一天要离开我们的父母，总会有一天要独立生活的，到了那时侯，我们就会因为不会自理，而慢慢地饿死!所以，我们要好好学习，天天向上，锻炼身体，长大以后报效祖国!

通过了这次军训，我明白了不少人生的道理，让我受益匪浅。

**初一军训感悟篇十二**

军训已经接近尾声，要说让我印象最深的就是今天被教官奖励的30个深蹲了，尽管我的深蹲并不怎么标准，但是那来自大腿的酸胀感，我也许是很难忘记了。

中午集合准备吃饭时，也许因为经过一个上午的训练，大家早已疲倦乏力，也许刚刚在树荫下休息了一会儿放松了精神，所以当教官在上面发出指令时，同学们动作迟缓，口号有气无力，根本没有教官一再强调的那种精气神。于是教官很不满意，大喊道：怎么啦，精气神到哪去了？好吧，既然你们渴望处罚，我就奖励你们30个深蹲。都给我准备好了！

此时已经是临近中午，正是太阳毒辣辣的时刻，原来脸上的汗珠刚因休息被吹走，这时没做几个深蹲，汗水又立马滋滋地往外冒，很快重新聚合成汗珠，从我的脸颊两旁往下滑落，从我的鼻尖顺势滴落，从我的后背把军服再次浸湿粘住。

每做一个深蹲，我都可以感觉到我身体的各个部位都在反抗。军训前，我的身体并不能支持我去做很剧烈的动作，本来想放弃这次军训，有好几次想提出申请到一旁休息，但是最终我都咬牙坚持，坚持了一天又一天，我发现我可以坚持下来，即使我的身体常常产生一些反抗。现在，几个深蹲后，尤其使我的腿感到酸痛，我已经不能把深蹲做到很到位了，因为否则酸痛更厉害，更折磨我，我怕我的意志会被击垮。我不想在军训的最后时刻当逃兵，我不能放弃自己，所以我依然努力做着一个又一个深蹲，与身体各部位的反抗斗争着。

我想，我一定要坚持到军训结束，我可以坚持到军训。

结束，毕竟我已经坚持到最后的关头了。我绝不退缩。

30个深蹲终于完成了，我最后一次努力站起来，并坚定地站在那里了。我感谢深蹲，感谢军训，感谢我的坚持，我坚信我是坚强的人，我坚信我会越来越强大。

最后，我的心里有了一种胜利的喜悦。

**初一军训感悟篇十三**

军训，教会了我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去煅炼，去磨砺。通过5天的军训使我深深的体会到：做什么事都要严格要求自己，对自己不能放松，要做到有始有终。

正想着，一阵踏步声传来。噢，原来是部队到了。这时，一个教官向我们班级走来，先发表“就职宣言”：“同学们，我是你们初一六班的教官，在这几天的军训生活我将与你们度过难忘的3天，预祝我们合作愉快!”手一挥，结束了演讲。我的心情从紧张又回到了轻松，心想：“嘿嘿，这个教官还挺幽默的，谁说教官严明明很不错嘛!”此时，我对这次军训充满了期待......

演讲完了，该进入正题了——开始训练!教官领着我们来到了一片“阳光充足”的地方。开始在36度高温下练“蹲马步”。蹲了一会儿，我们就大汗淋漓。可教官不依不饶，谁叫唤，谁动弹，跑操场!喔，天啊，我们的汗一滴一滴地滴在地板上，教官竟熟视无睹!累啊!终于结束了蹲马步，后续还有在阳光下挺立、敬礼、胯礼等，还要求动作规范，整齐有序......看他魔鬼般地以机器人形式折磨我们，“魔鬼机器人”这外号就“光荣地”扣在了教官的头上。天啊，爸妈，我要回家!!!

经过两天的“魔鬼训练”，终于熬到了军训结束。最后全校军训会操时刻，由于教官的严格训练，我们班取得了集体第三的好成绩，看着这张来之不易的奖状，我的心酸甜苦辣一齐涌上心头。哎，我们累的付出终于收到了沉甸甸的果实!

我们正分享胜利的喜悦时，教官却要走了。看着教官远去，心中竟有些不舍，这几天的军训生活如放电影一样再次映入我的脑海。没有教官的训练，哪有我们今天的荣誉这次军训，我们似乎懂得了很多。这次军训生活就此就要画上一个圆满的句号，我期待高一年级的军训......

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**初一军训感悟篇十四**

为期七天的军训结束了，在军训中，全班收获了很多，也学到了很多。

首先大家学会了吃苦。在军训前很多同学很自信，认为一定能轻松地完成训练任务，可后来发现军训并不像想象的那么轻松，站在火热的阳光下，皮肤被烤得生疼，在踢正步时，因没掌握好动作要领，总是容易踢上别人的手，在踢步的时候，腿和脚踢得酸痛，可这一切都忍住了，现在回头看看，觉得很有成就感。

在教官和老师的榜样和鼓励下，学会了坚持，在似火的骄阳下，觉得整个人都快热得脱水了，可我们依然坚持着，尽管十分难受，可是我们没有一人要求休息，我们最终都坚持下来，我们觉得这是一种成功，超越了自我，因为原来我们从来没有这样长时间地站在烈日下，没有一天十几小时地练习过军姿、队列、步伐、军警拳等，可是我们坚持下来了，除了一个见习同学，其他同学没有一个半途而废，都轻伤不下火线。

军训虽苦，可苦中有乐，当我们班以整齐的步伐走过阅兵台时，当阅兵台上响起鼓掌声时，有一种无法言表的快乐从我们心底里涌现出来，分散到身体的每一个部分。

“一份耕耘，一份收获”当我们为军训付出汗水的同时，明白了潇洒帅气的齐步、正步不是一天练成的；明白了冰冻三尺，非一日之寒；长江虽险，非一川之功，；明白了努力才有结果。

并且，我们懂得了遇事不退缩，有困难不放弃。在今后的日子里，我们要发扬军训中的吃苦精神和坚持的毅力！这次军训也必将成为我们铭记一生的回忆！

**初一军训感悟篇十五**

一星期的.军训终于结束了，经过这次的军训，我才发现初中军训的教官比小学的教官更严格了。

这个星期的星期一，我们的教官先教了我们立正的姿势，但是那些小学都学过，所以我认为那都没有必要吧……就这样，一个星期过去了，但是总体来说，这次军训的内容小学都学了。

这次的军训虽说都是些小学军训时学过的东西，但是这次的教官可是比小学的严过了。还记得那次我们班中有一两个说话的，被教官听到了，教官有些生气，罚我们全班做俯卧撑一百个。当我做了将近四十个时，全班有差不多三分之二的人都坚持不下来了，而我也快做不动了，教官看到，便改罚我们蹲半个小时，之后有一个说话的就加五分钟，我们那次差不多蹲了一个小时呢!

这次的军训不光是吃苦，也有好的收获。通过这次军训，我真正体验到什么是团队精神，比如一排一排的齐步走等，这都是需要团队合作的，如果不合作，而是各走各的，那么整个队形该是多乱啊!我还学会了要忍耐，因为对于一个军人来说最重要的就是要学会忍耐，这样会克服自身的心浮气躁的性格。

这一次的军训虽说很苦，但是也有不少的收获。

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！