# 初中军训心得体会日记四百字 初中军训感受日记优秀(五篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-07-04

*初中军训心得体会日记四百字 初中军训感受日记一给我们进行军事训练的教官来自公安特警支队。二十来岁的他，脸上写满严肃和认真，体现了军人一丝不苟的精神。军训的第一天，突如其来的暴雨让我们摸不清方向，我们蜂拥而至地跑到树下避雨。看着暴雨不停地浇灌...*

**初中军训心得体会日记四百字 初中军训感受日记一**

给我们进行军事训练的教官来自公安特警支队。二十来岁的他，脸上写满严肃和认真，体现了军人一丝不苟的精神。军训的第一天，突如其来的暴雨让我们摸不清方向，我们蜂拥而至地跑到树下避雨。看着暴雨不停地浇灌着大地，有的人庆幸可以偷偷懒。暴雨过后是烈日的烤炙，我们列队站在操场上，教官仔细地纠正我们错误的动作，一遍又一遍地给我们做示范。直到每位同学的动作都达到标准为止。在接下来的几天中尽管烈日当空，我们始终顽强地坚持着，在教官没有下达其它口令前，仍保持着力立正的姿势。一个在平常看似简单的立正动作，原来蕴含着许多细节的要求。

高温的天气使一些同学感到不适，但他们没有放弃，在旁休息后，马上投入到紧张的训练中。会操表演的当天，我们以整齐的步伐，洪亮的口号，高质量的方队夺得了第四名的好成绩。这些都离不开意志坚强的同学们和辛勤劳动的教官。

其实军训并不是魔鬼训练，教官也不是魔鬼。在紧张艰苦的训练后，我们常常与教官一起唱着嘹亮的军歌，玩着有趣的游戏。拉歌时同学们与教官的完美配合，使大家感受到集体团结的力量。

六天的时间太长，六天的时间太短。在这六天的军训中我们学会了什么是纪律，什么是坚强，什么是团结。军训是对身体素质的考验，更是对意志力的考验。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。只有经过风雨的洗礼才能长成苍天大树。军训让我们从一盘散沙变成一个团结的集体，军训让我们明白温室里栽不出苍天大树。军训是高中的第一堂课，今天我们以优异的成绩完成了这堂课。军训虽然结束，我们却丝毫不能放松，在前面等待着我们的困难还有很多。我们要把军人的精神发扬在学习生活中。

**初中军训心得体会日记四百字 初中军训感受日记二**

8月25日，我跨进了地质中学的校门，我是0712班的，在这里，迎来了军训生活的第一天。一开始，我还怀着轻松的态度去看待它，没想到，它不好惹。

“稍息，立正，向右转，向后转……”这些简单的口令就像遥控器一样，全方位地操控着我们，弄得我像个芭蕾舞演员，转得找不着北。天气炎热得像个烤炉，汗水像断了线的珠子，一刻也不休息，我不断地做着这些乏味的动作，相信我渐渐要从亚洲人转化为非洲人了。再看看别的同学，也是各个“汗”无止尽。但，说实在的，只有教官最热，还戴着帽子，穿着长裤、皮鞋，衣服不湿透才怪。军训的第一天，让我激动，让我紧张，更让我快乐，突然感觉自己学到了好多，好多……不仅仅只是一些乏味的动作……辛苦过后竟感觉有种莫名的喜悦，也许是先苦后甜，又也许是应证了了那句话：痛并快乐着。

接下来的几天，我们学了敬礼、正步走、齐步走，汗水都可以装一桶了，每一次流汗，都是一个难熬的过程;每一次流汗就像许多条小虫子，从头爬到脚，痒痒的;每一次流汗，都在向的成功迈了一小步……让汗水流吧!下吧!撒吧!只要能在汗水中看到成功的影子，我们任你摆布。

团结是成功不可缺少的佐料。无论何时，一句鼓励，一份安慰都会让他(她)欣然微笑，记得老师在比赛之前说过：“现在不是展现个人英雄主义的时候!”我学习齐步走，动作做的总是前不着村，后不着店的，哪一只脚走歪了，身子就整个不协调，就会因为我一个人，而影响了整个班，正可谓;牵一发，动全身哪!

多少付出等于多少成功。会操过后，宣布成绩，我们0712班获得了2等奖。之后，教官们给我们展现了精彩的表演，每一个动作都让我心潮澎湃。

原来当一名合格的军人是多么不容易呀!

**初中军训心得体会日记四百字 初中军训感受日记三**

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥，心目中的军训是紧张与艰苦的合奏，心目中的军训更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，心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

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。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进!我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意!

**初中军训心得体会日记四百字 初中军训感受日记四**

五天的军训短暂，但又美好。它就这样慢慢的来，悄悄的走，我来不及回首，看着我们奋斗的身影，我才发现那已是过去的回忆。

在这几天我什么都题会到了：酸甜苦辣咸。时时刻刻我都有着不同的味道刺激着我的味蕾。我并不讨厌这样的感受。军训就像人生的道路一样，什么困难都可能遇到，当然我们会像面对人生的绊脚石一样面对。它让我学会了很多。

今年的军训和以往的都不同，我们面对的是真真正正的军人。我第一次觉得军人的严肃和那无形的压迫感，之后我们的魔鬼军训就开始了。虽然教的内容都一样，可我们的脚跟却暗暗叫苦，一种麻麻的触感油然而生，我的脚像被万只蚂蚁在爬，在啃食。虽然不痛，可大脑就像坏了一般，不听指挥，我讨厌这样。好不容易盼到了休息，大家一窝蜂的去抢水，我也在这疯狂的人流中，终于我拿到了水。“咕噜，咕噜”我不顾一切的喝上了一大口，水溶入了我的身体，水随这血液的循环，慢慢的慢慢的成了我的一部分。水!我以前并没有怎么深的渴望它，以前它并没有味道，现在它变得甘爽。军训很累很辛苦，但它却是战胜自我，锻炼意志的良机。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?

最后一天时，我的心情很复杂，酸酸的感觉更胜喜悦，我并不知道，为什么会这样。正巧那天是我的生日，生日是开心的，可我去怎么都开心不起来，我怀着这样的心情参加了这次会操，那时的我们没有在嬉皮笑脸了，一脸严肃，因为我们知道这是一个重大的考验。虽然不知道结果，可是我们都努力了，友谊第一比赛第二，结果并不重要，因为我们努力了!

**初中军训心得体会日记四百字 初中军训感受日记五**

军训既是一种苦，又是一种甜。

在早晨去学校的路上，阵阵轻风吹来，凉快极了。我的心情因此十分舒畅，觉得可以摆脱昨天的酷热，凉快一天了。可天公不作美，不一会儿，微风便把天空中的几片云彩吹走了，只留下那单调的蓝天和热辣辣的太阳。

如果说上午的训练是艰苦的，那下午的训练就更加艰苦。教官的动作分解练习令人痛不欲生：手臂要够直，大臂与小臂续呈90度，腿要踢高，上半身要挺直，不能随意晃动。一个动作，就是3—6分钟之久的挑战。汗水从我的脸颊上滑过，只能呼吸不能擦拭，只能立着，一直立着……与我来说，这无异是灭顶之灾，手臂痛到失去知觉，大腿整个麻木，汗水湿透衣衫……想要叫喊，可是，没有理由。一切都是自己的选择，既然选择了来军训，这点疼痛就是必需的。

我们班的队伍一共分7列，虽说是一个班，效果却不一样。我们后3列总是因为个别人的问题而影响了全体的发挥，与前4列列形成了天壤之别，为了能赶超他们，我们放弃了休息。当大家都坐在一旁纳凉时，我们却还在一次次的练习;当别人都在嬉戏时，我们却依然反复重复练习着那单一的动作。终于，靠着汗水和不懈的努力，我们，在集训快要结束时更前4列的`动作相差无几……

这只是军训中的一小部分，在军训中我得到的当然也不止这些，意志。毅力。勇气等一切的一切都在锻炼之中得到了提升。我知道，军训的所受的苦只是我人生旅途中所遇到的一点点小困难而已，在以后会有更大的困难，更多的苦要我自己承担，但是我不会再畏惧困难了，我会凭着在军训中所得到的一切，战胜困难，从此不再害怕。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找