

# 最新军训第一天体会 军训第一天心得体会 (优秀9篇)

征文可以是对某一主题的深入探讨，也可以是对一段经历或感受的真实记录。在写作征文时，可以适当运用个人经历和实例来支撑观点。接下来要分享的是一些优秀的征文范文，欢迎大家品味。

## 军训第一天体会篇一

军训是每个大学生都会经历的一段时光，它不仅锻炼身体，更可以磨练意志，增强团队协作能力。而军训的第一天对于每个人来说都是一次新的挑战。回首那一天，我体验到了许多不同寻常的事情，也收获了很多感悟，下面就让我为您介绍详细介绍一下这些。

### 第二段：不同的感受

每个人对于军训的第一天都有着不同的感受。有些人可能会感到惊讶和惊奇，有些人则可能会感到兴奋和期待。对于我来说，我感到的是一种紧张和压力。第一次走进军营的时候，感觉到身体和精神都被挑战了。我们站在队列里，挺胸收腹，严阵以待，那一瞬间我感觉自己已经成为了一个不同寻常的人。在这个过程中，我也意识到了自己在团队中的位置，明白了大家的个人能力不如团队实力重要。

### 第三段：感谢教官

军训的第一天当中有着许多难忘的事情，但最令我铭记的是教官们的耐心和帮助。无论是军姿训练还是站军姿，教官们都经常不厌其烦地纠正我的动作，指导我们如何做得更好。在训练中我们有每个人的不足，但是教官们总是能够发现我们的问题，耐心的解释并示范正确的动作。他们的方式虽然

有时候严峻了点，但却让我意识到了自己的身上潜藏着的潜力。我由此更加感激他们，也愈加在军训中倾注热情。

#### 第四段：团队精神

在军训第一天的漫长路途里，我们完成了许多共同任务，团队精神在训练中得到了充分的培养、加强和发挥。每个人都非常自觉，互相帮助，训练的目标不是个人，而是集体。我们一起做饭、打扫卫生、协助完成一系列训练计划，这些点点滴滴看似微小的工作传递着我们对集体认同和团队精神的信念。我意识到，只有团队合作精神的加强，才能形成更高的团队执行力，进而达到更好的训练结果和全面的效益。

#### 第五段：收获

在漫长而充实的军训生活中，我学到了很多。我意识到只有接受挑战，我才能不断的发展自己，找到真正属于自己的路子。我发现自己的自律能力和化解压力的能力比以前强了，也更加具有团队合作精神。每一天的锻炼都让我坚强，有些认识和处理事务的能力也得到了加强和改进。在即将迎来毕业季的时候，也会像军训时一样面临许多的挑战，但我相信我通过军训的锻炼，能更加优秀的面对未来的路程和生活。我将永远铭记这段美好、难忘的军训时光，将其作为未来人生的催化剂，让人生更加美好，开启新的旅程。

## 军训第一天体会篇二

我们军训啦！自我感觉良好，但是……貌似我的肚子不这么认为，饿了一天啊，可怜的娃呀，改天一定好好照顾你。

我们的教官姓王，刚开始我认为教官是“魔王”，可是后来，我注意到了教官嗓子都喊哑了依旧在喊，感激涕零，向教官致敬！

骄阳似火，烈日炎炎，在这样的一天里我的心却清凉如风，为我们服务的同学，关心我们的老师，努力教导的教官，现在我不再想抱怨，只想再说一句：老师们，教官们，同学们，您们辛苦了！

无论天气多么灼热，只要有这一切，在我心中，再火的烈日，也会变成凉爽的晴天。

## 军训第一天体会篇三

军训第一天，是每个新生的第一次走进军事训练场。这不是一次轻松的体验。对于许多学生来说，这是他们生命中最具挑战性的时刻之一。但是，学生们也会在这一天获得很多经验和体会。在本文中，将说明军训第一天的体验和心得，以及对随后几天的训练的期望和展望。

### 第二段：体验和感受

军训第一天让我感觉非常疲惫。我从早上叫醒就开始紧张，步入训练场后，接二连三的训练项目让我感到极度的疲惫和不适应。但是，尽管我感觉非常累，但我也体验了许多新鲜的体验，比如在不同姿势下感受身体的力量和疲劳。这是一个非常宝贵的体验，上课的时候我们只能坐在椅子上，所以这次体验也让我更加感恩，并欣赏到自己身体的强壮。

### 第三段：遇到的困难

尽管我很努力地完成了各种训练，但我还是遇到了许多困难。首先，我花了很多时间才习惯站在队形中。我总感觉站姿不正确，或者站得太稀疏或太紧密。另外，军训第一天天气也非常炎热，这很容易使人感到疲惫和不舒服。最后，我在跑步时，在滑动的棕色大地上不断地打滑，这让我感到非常不舒服，根本无法跑得更快。

## 第四段：期待和展望

第一天的军训已经结束，但我也意识到还有更多的工作需要完成。今天的训练只是一个开始，还有很多东西需要我们去学习，去适应。我期望通过持续的训练来适应这个训练和生活的节奏，增强自己的耐力和体力，让自己变得更加强壮。我希望自己变得更加自律，更加自信，做一个优秀的青年人，同时也为自己和国家做出贡献。

## 第五段：总结

在军训第一天，我学到了很多，也明白了一件事，那就是为了成为一个合格的士兵，还有很长的路要走。我遇到了一些困难，但我相信通过不懈的努力，我能够克服和解决这些问题。我期待着在未来几天里，和我的战友们一起努力，创造一个成功的暑假训练生活。我相信，通过军训的历练，我能够变得更加坚强，更加自信，实现自己的梦想。

## 军训第一天体会篇四

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战。

今天是军训的'第一天，也是大学生活的'第一天。放过长假的我们从享受中迈向紧张的军训，从丰富充实的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活，总之军训生活中有苦也有甜。而且，军训生活确实很苦也很累。

严肃的教官站在队伍旁边，严格地指导着每个学生，似乎要帮助我们打造一个全新的自我。立正、稍息、下蹲、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。

军训时，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，同时军训也赋予我们一个健康的身体与坚强的毅力。

一天的军训生活下来使我们对大学生活又有了新的认识，而且让我们的身心也得到了锻炼。

虽然我们都来自五湖四海，但是我们却有着共同的梦想。我们相信，无论以后的军训生活有多苦，我们都会坚强地一起走过！携手共进，一起度过我们的军训生活！

## 第一天军训心得体会【篇2】

### 军训第一天体会篇五

初中是学生人生中的一个重要阶段，而军训也是初中生涯中不可或缺的一环。军训不仅能够锻炼学生的身体素质，还可以磨砺学生的意志品质。不过，对于第一天参加军训的学生来说，可能会有诸多的不适应和困惑。接下来，我将分享自己参加军训第一天的心得体会。

#### 第二段：身体素质训练

军训的第一天，我们首先进行了身体素质训练。在晨跑过程中，我深刻地感受到了自己的身体素质的不足。即便是简单的慢跑也让我气喘吁吁。但是，在教官的鼓励下，我坚持完成了跑步任务。在颠簸的翻滚训练中，我还摔了好几个狗吃屎，但我并没有放弃。在经过一系列运动训练后，我感受到了自己身体的变化，也更加坚定了锻炼身体的决心。

#### 第三段：纪律训练

除了身体素质训练，第一天的军训还有很多关于纪律的训练。

在队形训练过程中，我深刻体会到纪律的重要性。不仅需要自己做好队列前后的距离、站立姿势等基本动作，还需要在团队中保持整体性，完成组织下达的任务。感受到队伍的统一有序，我深深体会到了纪律的好处。

#### 第四段：个人心态调整

在参加军训的过程中，我也深刻体会到了个人心态的重要性。在第一天训练中，我遇到了很多不适应的情况，甚至有些沮丧，但是，我逐渐明白了一个道理：“没有什么比坚持更重要。”在教官的指导下，我调整了自己的心态，开始坚定地面对困难，努力跟上队友的步伐。

#### 第五段：感谢

我也想在这里感谢我们的军训教官，在军训的过程中，老师们不仅教我们如何锻炼身体和纪律训练，更重要的是让我们明白了一个道理：作为一个人，是需要有不放弃的信念、锻炼意志品质并树立信心的，而这正是我们在军训中学到的。

#### 总结：

参加军训第一天印象深刻，除了身体素质、纪律、个人心态等训练，还收获了很多。在之后的军训中，我将更加积极投入到训练中，做到有恒则有功。最后，我也想向所有参加军训的同学们说一句：“加油！”

## 军训第一天体会篇六

昨日一场连绵的雨下得校园纷纷扬扬，今天的阳光刚好，暖而不燥。我们整理好军容，带着满满的信心向操场走去，开始我们军训生活的第三天。

渐渐地，阳光越来越刺眼，额头上的小汗珠开始往上冒，尽

管我们早已习惯了它的耀眼与与光芒，但像军训一样站在阳光下直直的晒，却还是不适应。

站得有点久了，双脚开始有点承受不住整个身体的重力，显得有气无力。有点不想撑下去了，只要向前迈一步，对教官说，身体不舒服就可以休息了。不止一次这种念头出现在我的脑海，但望着周围的同学，看着自己身穿的迷彩服，我告诉自己“坚持”两字。打败了这种念头，我为自己而骄傲。

这片天空拒绝不了翅膀\活着为了坚持为着一个不变的执着和绿色的信仰阳光洒满每一段旅程风雨就是军人的大擎有时山花烂漫阳光满天我也没有回望我说我还要启程还要坚持既然军训拒绝不了流汗那就把汗水和眼泪写成一种刚强只为坚持而生的刚强！

我期待军训后我脱胎换骨，浴火重生，我经历长久等待后的蜕变。太多太多，令我不由得坚持，最后让坚持成为了一种习惯。军训使我坚持得更有力，我为我自己而骄傲！

## 军训第一天体会篇七

今天是军训的第一天。早晨，阳光慵懒地照着大地，一中新高一全体同学整齐有序的来到操场，站在各班的指定位置，等待开训式的举行。

开训式上给我留下印象最深刻的是教官演练。他们穿着一身洁白的军服，整洁而又鲜亮；他们迈着规范的步伐，整齐而又坚定；他们喊着响亮的口号，铿锵而又高昂。他们矫健的身姿、整齐的动作和强烈的团队意识，深深吸引着我，使我对军训充满了好奇与憧憬。

开训式完毕，我们见到了我们13班的教官。他叫马强，个子高高的，十分挺拔，瘦瘦的，动作十分灵活。他的皮肤黝黑、黝黑的，大概是常年训练风吹日晒的缘故吧。帅气的军帽下

有一双小却有神的眼睛，能够明察秋毫；高挺的鼻梁下有一张不善言谈的嘴巴，嘴唇薄薄的，上嘴唇向前伸出，看上去十分滑稽，嘴巴一张一合，响亮的口号便迸发出来，在偌大的操场上回响。

训练时，教官十分严格，每一个动作都要求到位，就拿站军姿说吧，挺胸、收腹、双脚张开60°，脚后跟并拢，膝盖向外顶，手的中指贴裤缝，大拇指贴食指的第二关节处，脖子挺直，下巴微收，目视前方，一动不动……每个环节教官都会仔细查看并严厉的纠正。如果有人违反了规定，就会被罚跑圈或做俯卧撑，这时候的教官是最严厉的。

上午训练时，一阵小雨突然降临，紧锣密鼓地滴在了我的头发、衣服和眼镜上，转眼间浑身都布满了小雨滴。我心中一喜，心想这下可以放假休息一会了，一上午，腿都直了，可是没想到，教官依然在认真严厉地带领我们训练，丝毫没有休息的意思，这让我失望极了，甚至有些抱怨，但当我看到眼前的教官，在雨中忙碌的身影时，我的内心又增添了一丝敬佩与惭愧，军人这种不怕吃苦、勇于牺牲的精神使我无比敬佩，而我的娇生惯养使我无比惭愧，于是我又马上认真的训练起来。

通过一天的训练我感触颇多，亲身的经历使我深深地认识到，表面上英姿飒爽的军人背后所付出的努力之多，也开始了解他们的辛酸苦辣。他们严明的纪律、深刻的团队意识和吃苦耐劳的精神是我们学习与奋斗的目标和榜样。

我坚信：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。未来几天的军训一定很苦很累，但是我们不怕，我们一定会努力地、用心地学习与训练，六天后的我们一定会是更加成熟、更加干练、更加优秀的一中新成员，更加精彩的未来等待着我们去书写！



## 军训第一天体会篇八

今天是开始军训的日子，一大早，在学校参加完开学典礼之后，我们大家各自背着自己的行李和洗漱用具，满怀着激动和兴奋的心情坐上了开往军训营地的大巴，开始了长达五天的军训旅途。

我们的新教官——徐教官，个子不高，但是却很干练。经过大约一个多小时的路程，他带着既激动又害怕的我们来到了训练基地——解放军电子信息学院。下了车，我们自觉的排好队，在他的带领下，我们来到了一个很大的礼堂，举行20xx届新生军训开营仪式。

大家井然有序的进行大会堂，等到大家全部做好并拿到宣誓书后，仪式正式开始。

首先是一个教官说军训的注意事项、规矩与纪律，然后其他领导、老师进场，教官挨个儿介绍给大家、教官陈词、教官代表与学生代表发言，最后营地的领导和学校的领导总结发言，之后我们全体学生庄重发宣誓，读着誓词我们仿佛一个个战士，有箭在弦上的神圣。

开营仪式之后，教官带着大家一起来到我们即将入住的宿舍，让大家整理一下自己的房间并进行短暂的休整。期间，教官告诉我们在哪里打水、吃饭，并严格的告诉我们吃饭的时候也要遵守纪律：吃饭时间十五分钟，期间不能打闹、不能大声喧哗。习惯了在家自由自在吃饭的我们虽然有点儿不适应，但是大家都遵守了这个规定。这也就是“入乡随俗”吧，其实也挺好的。

下午，军训正式开始，教官先教大家站军姿。挺腰、收肚、抬头、张肩、立腿，大家一丝不苟，得到了教官大大的表扬。

休息期间，老师为了我们统一发型，请来了理发师，说时迟

那时快，理发师手起刀落，我开学之前特意去理发店理的“毛寸”，就变成了标准的军人平头！真不知道军训结束后爸爸妈妈怎么看我。

## 军训第一天体会篇九

军训是每位大学生必须经历的重要环节，它不仅能够锻炼人的意志力和体力，让我们成为更加坚强的人，更能够培养团队协作的精神和纪律意识。今天，我迎来了军训的第一天，让我来分享一下我的心得体会。

### 第二段：对于军训的意义与收获

军训是一次全方位的锻炼，它可以让我们不断挑战自己的极限，克服自身的弱点。在军训中，我学习了如何正确的站立、走路、整理被褥等基本军事礼节和训练，更学会了如何与人相处，如何团结同学。在军训中，我体验到了团队精神的力量，学会了信任和被信任，懂得了分工合作是一种必要的力量。

### 第三段：对于军训的挑战与不足

军训是一项非常困苦的工作，更是检验每一位学生意志力和决心的考验。在训练中，我们需要保持高度的警惕性和耐心性，按照规定进行训练。遗憾的是，由于个人身体水平和缺乏相关经验，我遇到了一些困难，如跑步过程中负重疲劳，让我感到疲惫不堪。在这方面，我还有待加强训练和提高意志力。

### 第四段：对于个人成长带来的影响

军训是一次很好的机会，能够让我们进行自我提升和人生成长，每个人在训练中都会成长。在军训中，我找到了一种不同以往的人生感悟，提高了自己的纪律性和责任心，时刻牢

记着“团结一心，勇攀高峰”的口号。在今后的生活中，我也会继续坚持下去，将这种精神推广至整个生活中。

#### 第五段：结束语

军训第一天，是一次磨砺自己、挑战自己的机会。通过参加军事训练，我学会了文化礼仪和纪律性，也更加深入了解了我们学校的校训，让我从内心深处体会到以自我为中心，从点滴处建立自己的个性风格。相比之下，我更能明确自己以后想做的事业和成为的样貌。这次军训让我受益匪浅，在接下来的训练中，我会继续坚持努力，不断提高自己的素质和能力。