

2023年军训的一天心得体会 一天军训心得 体会(通用16篇)

写一篇工作心得是对自己工作的一种自我反思和检查，有助于我们不断提升自己的工作水平和质量。一起来看看以下精选的实习心得范文，或许能给你带来一些启发。

军训的一天心得体会篇一

记得我刚上初中的第二天□xx中学的25级就开始了军训的. 第一天!

开始，我们初一14个班开了一个军训大会，内容是让我们吃苦、坚强，遇到困难要努力去克服。我从校门外看见了好几个军人，大概是给我们军训的吧!

给我们军训的教官是一个威风，潇洒的一名有气质的军人，他姓纪，我们大家都管他叫纪教官。

军训开始了，他第一教我们的是站姿，身体挺直，胸部往前倾一些，双脚的脚尖分60度，然后，是向右、正看齐，每行10人，每列4人，报数，一次往下接，最后是，向前迈步或向后迈步，左脚伸直，在迈下去，右脚跟上，然后脚分60度，向后迈也一样。

到了最后，纪教官教给了我们一句部队的口号：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”这句话，是我感受到，在战争时期，是中国解放军们用“血”，染红了中国，用“汗”，拖起了中国的未来!

军训的一天心得体会篇二

军训对我来说意味着可以脱离学校上课的“苦痛”，但事实

并非我想象的那么美好。下午，大家都兴奋的整理好包中所有的衣物，然后就急匆匆的来到操场集合。

“立正！”教官一声吼，全身抖三抖。天啊，这教官的嗓门真大！诶，后背有点痒，于是习惯性的用手挠了挠，结果立刻被教官给发现了：“你！站出来！”

当时脑袋“嗡”一声，完全不明白到底怎么回事，直到后面的同学叫了声我，我才反应过来，然后立马向前出列一步。

教官看了看我，然后顶着他那大嗓门说：“我告诉你们，来到这里，你们就算再怎么娇生惯养，也得按照我的命令去执行！我喊立正时，不许有小动作！听见没有！”

“哦。”大家有气无力的回了一句。

“给我大声点喊‘明白，教官’！”

“明白，教官。”虽然喊了，但似乎并不是那么有声势。

“没有力度，是不是肺活量不够啊？！好，现在，绕学校给我跑步！没有我的命令不许停！你，先回到队伍里去。”

“啊？？”大家你望望我我望望你，不知所措。而我带着惊恐的表情生硬的挪着脚步回到队伍中去。

“再不跑不许吃晚饭！”教官表情严肃，似乎不像是开玩笑，大家怔了几秒后，开始跑了起来。

大家想欢呼似乎又心有余而力不足，一个劲的喘着气，有的还夸张的直接躺在地上。我则以大字型趴在地上，形象什么的都抛到一边去了。

“好了，立正站好！”

这回大家谁也不敢违抗命令了，即使再累的也爬起来站好了，生怕教官再让我们跑一次。

“这回再给我叫一次‘明白，教官！’”

“明白，教官！”好像把生平最大的力气使了出来，声音直冲云霄。

教官点了点头说：“还不错，好，回去之后休息一晚上，明天再开始正式上课！解散！”

大家听到这话后，立马跟泄了气的皮球一样，软趴趴的，而我几乎是挪着回到寝室的。一般这个时候大家都会吵吵闹闹嘻嘻哈哈的，可这会儿，安安静静，都老老实实的趴在自己的床上不肯下来。军训第一天就这样，明天会不会更加恐怖啊！

带着不安的心情，加紧享受这最后一晚上的自由时光，再泪奔的准备明天的魔鬼训练！

初三:xxx

军训的一天心得体会篇三

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。

军训的一天心得体会篇四

今天，是我们军训的最后一天了，时间倒也是快，一瞬间又是一周过去，军训将在今天下午，在初中的学习中画上完美的句号。

我们一共换了三个教官，第二个还欺骗过我们的感情，说好个唱歌，最后却落跑，没办法，下一个教官补上吧！还记得我们的第三个教官，也就是最后一个教官，他第一次让我们站军姿，竟然……手抱在一个男生的头上，问道“我帅不帅”我们都忍不住笑了。

这个教官的名字和体型差不多，小小的，但是我们怎么猜也猜不出来他的“鼎鼎大名”竟叫陈点点。听完他的名字，我和我的小伙伴们惊呆了，哇！自从知道他的名字，我们亲切的称呼他为“点歌”，又因为上个教官的原因，我们一休息就叫“点哥点歌”，那时的日子真开心！下午天气有点小变化，其实我们心里都在想，要不然下场雨，不用会操了，人算不如天算，哎，雨过天晴，阳光明媚，我们惊了！

我们班是前几个上场的，所以“鸭梨”山大，额，没办法，拿出最好的实力吧！在途中，教官让我们休息了一会儿，上场了，左边有七个班，右边有教官和学校的领导，妈呀，怕怕呀！

我们从简单的稍息立正、到齐步正步跑步，每个同学的脸上都是一丝不苟的严肃，认真。最后以跑步下场，教官夸了我们，说我们做得很好，他很高兴。

但是结果却让我们大吃一惊，竟然后几，我们都很生气，我们是真的用心去做了，为什么没有好的成绩回报我们，我们都在抱不平，只有我们的教官在安慰我们，但我们还是心不甘情不愿的，最后，教官为我们大家满足了心愿，唱了歌，我们心满意足了。其实，我们教官唱的很好听，并不是他说

的五音不全。

初中的军训结束了！以后没有了，唉，要是偶尔我们的教官来看看我们多好，这次的军训，我又成长了不少，呵呵！

军训的一天心得体会篇五

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

我也想在這裡感謝我們的軍訓教官，在軍訓的過程中，老師們不僅教我們如何鍛煉身體和紀律訓練，更重要的是讓我們明白了一個道理：作為一個人，是需要有不放棄的信念、鍛煉意志品質並樹立信心的，而這正是我們在軍訓中學到的。

總結：

參加軍訓第一天印象深刻，除了身體素質、紀律、個人心態等訓練，還收獲了很多。在之後的軍訓中，我將更加積極投入到訓練中，做到有恒則有功。最後，我也想像所有參加軍訓的學生們說一句：“加油！”

軍訓的一天心得體會篇六

軍訓是大學生活的起點，對我們這些剛踏入大學殿堂的莘莘學子來說，也是一個新生活的挑戰。

今天是軍訓的'第一天，也是大學生活的第一天。放過長假的我們從享受中邁向緊張的軍訓，從豐富充實的假期生活走向另一種多姿多彩的軍營生活，總之軍訓生活中有苦也有甜。而且，軍訓生活確實很苦也很累。

嚴肅的教官站在隊伍旁邊，嚴格地指導着每個學生，似乎要幫助我們打造一個全新的自我。立正、稍息、下蹲、擺臂、踏步這些基本動作要我們反復地做着。這些動作平常看起來非常簡單的而現在做起來卻沒那麼容易了。

軍訓時，教官對動作的準確性要求的非常嚴格，對同學們也

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】

军训的一天心得体会篇七

军训是每个大学生都会经历的一段时光，它不仅可以在锻炼身体，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。

军训的一天心得体会篇八

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。

军训的一天心得体会篇九

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，等待着分列式。那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中，回报教官的汗水。整齐的队伍走在操场上，等待着离别。

开学典礼，我很认真地听，领导老师们讲得头头是道，方方俱全，会场不时发出一阵一阵的掌声。军训是必不可少的，在坐的每位学生都要经历这种磨练，并提高自己的意志力，还可以是学到一些东西，能强身健体。没想到这么快就上初一了，真可谓光阴似箭哪，我得好好珍惜这个学习机会，借此来体会一下初中生活的那种苦。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。想想前几天我们反复练的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作，这些动作平常看起来非常简单的，但这也是我们的第一次军训了，所以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。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。

教官再见。

今天，是军训的第三天，一大早要去吃早饭时，我就听到了一个“噩耗”：今天的早餐必须全部吃完！要知道那可是我

平时好几倍的饭量啊！平时我都只喝一杯豆浆，吃一枚鸡蛋的，可是现在的早饭却有一个馒头、一个包子、一枚鸡蛋、一碗豆浆呀！这叫我怎么吃完？！但是，也没有办法，只好硬着头皮吃下去。

我先把馒头和豆浆吃掉了，心里正盘算着还要不要吃，就看见有许多同学都端着盘子回来了，心里想：这些同学八成是被赶回来继续把盘中的东西吃完的。于是我盯着盘子看，我还剩一个包子和一枚鸡蛋。我拿起鸡蛋，正要剥壳，突然我想到了一个好方法，把蛋壳完整地剥出来，再把蛋黄给盖住，这样教官就不会看到了，我也可以少吃一点。在我把蛋白吃下去之后，餐厅里只剩下一半人了。于是我加快了速度，迅速地咬了一口包子，我立刻呆住了，包子里的馅竟是猪肉的，我可是从来不吃猪肉做的包子。怎么办呢？正在我烦恼时，教官走过来对我说了一句：“包子馅可以不用吃。”耶！我在心里欢呼着。但是欢呼之后我发现以我现在的胃容量好像连一个包子皮都塞不下了。没办法，只能硬塞了！等我把最后一块包子皮塞进嘴巴时，我觉得这顿早餐是迄今为止我吃得最饱的一顿饭了！这时候，我嘴巴里面塞的东西好像一大块棉絮，嚼到我下巴酸痛为止。

希望以后不要再像早上那样吃饭了，否则我会撑死的！

我告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的中学，进入中学的每个新生都必须参加军政训练。“军训”——多么可怕呀，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处呢？”军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军

训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威——立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗？于是我就咬着牙，硬撑了下来。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。

(写得不是很好, 请多海涵)

军训的一天心得体会篇十

农村军训第一天的到来，对我来说既是一种新鲜刺激，又是一次全新的挑战。早上六点钟，当我从梦中惊醒，那种紧张和兴奋的情绪交织在一起。虽然还有些害怕，但我却充满了期待。这是一次全新的尝试，我想通过这次军训，锻炼自己的意志力和毅力，并增强集体荣誉感。

第二段：艰难而精彩的训练

农村军训第一天的训练非常艰难，但却充满了精彩。当我们抵达训练场地时，教官严肃地站在那里，带着一丝丝的杀气，让我们不禁心生畏惧。他们教给我们立正、稍息、正步等基本动作，同时要求我们保持良好的姿态和精神状态。在连贯奔跑、俯卧撑等训练项目中，我真切地感受到训练的艰辛。但是，当我看到同学们一个个坚持下来、不退缩的精神时，我深受鼓舞。这份精神不仅让我感到自豪，也让我明白了坚持的重要性。

第三段：集体荣誉感的重要性

在农村军训的过程中，我深切感受到了集体荣誉感的重要性。每个任务的完成不仅与个人的努力息息相关，更与整个集体的配合默契有着直接关系。在团队之中，每个人都有自己的责任和任务，而每个人都需要相互依赖、共同进步。只有做到团结一心、共同努力，才能取得更好的成绩。因此，农村军训不仅是对个人意志力的锻炼，更是对集体合作能力的考验。

第四段：意志力的培养

农村军训第一天，我深刻体会到了意志力的培养。在训练的过程中，教官们对我们要求非常严格，我们必须全身心地投入其中。当我感到疲惫、无法继续下去时，我告诉自己不能放弃。坚定的信念和毅力让我跨越了自己的界限，完成了自己想象中不可能完成的任务。虽然身心疲惫，但那种充实感和成就感让我觉得一切都是值得的。

第五段：展望未来

农村军训第一天的心得体会，让我明白了训练的重要性和努力的价值。未来的日子里，我将继续坚持训练，不断提升自身素质和能力。无论是面对学习还是生活中的困难，我都会坚持下去，勇往直前。相信通过这次农村军训的历练，我将能够成为一个更加坚强、自信和勇敢的人。

农村军训第一天的心得体会让我明白努力和团结的力量，尤其体会到了集体荣誉感的重要性。通过锻炼意志力，我愿将这种精神延续到今后的学习和生活中，成为一个更优秀的人。这次农村军训的经历，将是我人生中重要的一课，它将让我在成长中变得更加坚强，勇往直前。

军训的一天心得体会篇十一

农村军训，作为独具特色的训练形式，不仅是培养青年学生坚强意志、团结协作能力的有效手段，也是锻炼个人体魄和塑造品德的重要途径。我参加了农村军训的第一天，此时满腔热情和期待，却也带着一丝紧张来到了训练场地。通过这一天的军事训练，我深刻体会到了军训对于个人的自我挑战和自我超越的意义；军训的磨砺更是培养了我对集体的归属感和责任感。

首先，农村军训的第一天是一个人的挑战。从早晨7点开始，我们就需要遵循军训纪律，进行严格的集合、步伐和战术训练。炎热的太阳照射在我们的头顶，汗水如雨般涌出，但我们却不能停下前进的脚步。当我抬头看到教官严肃的面孔时，我明白了这个军训的目的不仅仅是为了锻炼体魄，更是为了培养我们坚韧不拔的意志。我努力调整自己的心态，告诉自己我可以坚持下去。

其次，农村军训的第一天让我意识到了集体的力量。在集合训练时，我们需要整齐划一地站好队列，迅速掌握各项动作和口令，以及遵守队伍纪律。可是我发现，个人的过失会影响到整个队伍的训练效果。当一个人的动作出现错误时，整个队列都会出现松散的现象。因此，我认识到了每个人的责任重大，不仅需要为自己负责，也需要为整个集体负责。只有大家密切合作，互相配合，才能取得最好的效果。

再次，农村军训的第一天让我明白了军人的使命和担当。在教官的严格培训下，我深入了解了军人的职责和使命。军人时刻准备为国家和人民的安全付出一切，他们包括时间、精力甚至是生命。这使我深感自己的幸运，有这样一支强大的军队保护着我国的安全和稳定。同时，我也意识到每个人都有责任为家庭和社会作出自己的贡献，不论是在军旅生涯还是在日常生活中。

最后，农村军训的第一天让我学会了如何面对困难和挑战。在高强度的训练中，我遇到了无数次的困境，每一次的超越都需要我克服内心的恐惧和疲惫，勇于去尝试和冒险。有时候，我会因为失败而灰心，但是我发现失败体会之后，我反而能够更好地面对困难和挑战。经历遭遇失败和挫折后的我，会变得更加坚强和自信，不畏艰难地选择继续奋斗。

总之，农村军训第一天的心得体会能够激发我们的斗志和潜能，军事训练的严苛要求以及集体的荣誉感牢牢地团结住了每一个参训学生。通过这一天的军事训练，我深刻感受到了军训对于个人的挑战和超越的意义，同时也体会到了军训对于集体的凝聚力和责任感的培养。农村军训第一天的历练，为我以后的学习和生活奠定了坚实的基础，我相信通过这段特殊的农训经历，我会成为更加坚毅有力的自己。

军训的一天心得体会篇十二

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，军训第一天大家会觉得比较辛苦，但是大家都不怕。下面是小编给大家整理的军训第一天心得体会，希望你喜欢！

最后，我强烈希望自己能一直站到最后，做一朵不倒花。

许珂：换上军服，带上军帽，看看镜中雄纠纠气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫名的向往。

军训终于开始了！

我的天!!!淋漓的汗水洗去了曾经的兴奋，疲软的手脚，谋划着酸痛阴谋。懒惰的后羿呀!当初为什么不把这第十个太阳一并射下?现在它正得意洋洋地狞笑在我们的头顶上，用它恶

毒的热量，将我们晾成新鲜的木乃伊。

接下来发生的事我知道却又不知道，经历过又像没有经历过，到现在写本文时，摸着摔伤的手才猛然醒悟：噢，原来我有了有生以来第一次晕倒！

军训苦不苦？苦！军训累不累？累！不军训好吗？好！

如今的我们都是把把雏剑，只有用军训的磨刀石才能将我们磨成锋利的宝剑。

砂石刺痛河蚌，河蚌将它变为明珠，只要我们努力，军训的艰苦生活也会大放异彩。

今天是我参加军训的第一天。一直对军训充满期待的我以为军训只是像平时上体育课那样简单轻松，可是看似简简单单的军姿却把我弄得连膝盖都直不起来，来来去去都还是重复那个动作，虽然觉得有些无聊，但是要上好它却不是一件易事。事实上，我已经尽了我最大的努力来完成今天的训练了，我想我的同学也是，但效果还是不怎么好，我这才知道我们平时是多么的懒散。

今天的太阳也比前几天的更加烈。站在太阳下，不一会儿，汗水就一滴滴地从额头渗出来，顺着我的鼻梁，慢慢流到鼻尖，最后落在嘴唇上。今天我第一次尝到了汗水的味道。辛苦是有的，但我相信这6天后，我的身体会棒棒的。

经过了今天一天的训练，我已经渐渐意识到我必须做一个有纪律，不怕苦的人，这样对个人而言，无论是以后的学习、生活、工作都会带来益处。

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，有多少人是在暴日下站着倒下去的，又有多少人是在教官的劝说下才去旁边休息的，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。

我想这也就达到了军训的目的了吧。

当标着横幅的旗子在空中飘起的时候，当教官的哨声在耳边响起的时候，紧张而又严肃的军训开始了。

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！

军训的一天心得体会篇十三

作为一名在农村大学进行军训的学生，第一天的军训经历给我留下了深刻的印象。不仅仅是身体上的训练，更是精神上的磨砺。下面，我将围绕这个主题，以连贯的五段式文章的形式，分享我在农村军训第一天的心得体会。

第一段：严格的站军姿令我接触到军营的规矩与纪律。

上午九点，我们集合在操场上。教官高声发号施令，我们整齐划一地实施起了站军姿。站在队列中，我才真正感受到军人的规矩与纪律。教官严格要求我们保持挺胸抬头的姿态，每个动作都要按照标准的动作规范进行。刚开始时，我的腿肚子疼得厉害，并且站不稳，但是通过教官的耐心指导和自

己的努力坚持，我渐渐掌握了正确的站军姿的技巧。在这个过程中，我意识到军队的纪律是如此严格，只有通过训练和自律，才能真正成为一名合格的军人。

第二段：烈日下的操场让我了解到军人的坚毅与顽强。

军训的第一天，炎炎夏日的烈日炙烤着我们的身体。教官让我们进行晨练，要求我们跑步、做俯卧撑和跳绳等一系列的体能训练。当我站在操场上，感受到激烈的炎热和烈日的照射时，我差点要放弃。然而，当我看到教官们坚定的目光和同学们顽强的坚持，我重新振作起来。我告诉自己，这些困难只是为了让我们更强大，更坚韧。在那炎热的操场上，我们齐心协力，战胜了身体的疲惫和灼热，我相信，这种坚韧的品质将伴随我们一生。

第三段：军训活动增强了我的团队意识和合作精神。

军训中，我们不仅仅是一个个个体，更是组成了一个整体。在操场上，我们跑步、做俯卧撑、进行战术演练。在这些活动中，我深刻地体会到了团队的重要性。只有团结合作，才能完成任务。当我们不配合的时候，整个战线就会出现漏洞。通过与队友们默契的配合和互相鼓励，我们取得了好成绩，更重要的是，我们建立了深厚的友谊。在这个过程中，我了解到团队的力量是无穷无尽的，在团队中，相互帮助和支持，我们才能不断进步。

第四段：纪律的军事训练改变了我的生活习惯和生活态度。

军训的纪律不仅仅体现在训练时，更影响了我的日常生活。第一天的晚上，教官要求我们保持床铺的整洁和书写的规范，同时要求我们早睡早起。在收拾床铺和整理个人物品的过程中，我体会到了军事训练对我们生活习惯的要求。通过这样的训练，我改掉了以往的懒散和随意，从而养成了良好的起居习惯。我开始珍惜时间、高效利用每一天，提高自己的效

率。在军事训练中，纪律的要求不仅仅是为了训练，更是为了培养我们养成良好的生活态度。

第五段：军训的经历让我更加坚定了自己的目标和信念。

在农村军训第一天的心得体会中，我深刻体会到了军事训练对我们的影响。通过这一天的训练，我坚定了自己的目标和信念。我相信，只有通过坚持不懈的努力和磨砺，我才能达到自己的目标。我相信，只有遵守纪律和规范自己的行为，我才能在未来的道路上更加坚定。军训的经历不仅仅是一次体力上的训练，更是对我们品质和意志力的锻炼。我相信，在未来的日子里，我会把农村军训的经历铭记于心，并将其融入到自己的生活中。

通过这次农村军训的第一天，我深刻地体会到了军事训练对我们的影响，不仅仅是体力上的锻炼，更是对我们品质和意志力的培养。我坚信，通过农村军训的经历，我将变得更加强大和坚韧，我将不断提高自己的品质和能力，为自己的未来奠定坚实的基础。这次军训的第一天给我留下了深刻的印象，我相信，在未来的日子里，我会继续努力，不断成长。我的农村军训心得体会是：军训是一次磨练，是一次成长，更是一次铸就信念和品质的历练。

军训的一天心得体会篇十四

初中军训第一天，我们满怀好奇地踏进宽阔的绿茵场。

一开始，我们还不停地嘻嘻哈哈，交头接耳地说着什么，一会儿，我们这些祖国的花朵便被太阳晒蔫了似的，一个个无精打采，垂头丧气。

在烈日下曝晒的滋味可真不好受：无情的太阳涨红了脸，使出九牛二虎之力，散发着身体里的全部力量，炙烤着大地。我们在烈日下练站军姿5分钟，老师在队伍中穿梭，还不停地

讲述站军姿的要领：“头放正，眼平视，挺胸收腹，五指并拢，紧贴两边……”

青翠的松树，如果没有寒冬的磨练与酷暑的挑战，只有阳光，那么，小松树又如何能长成挺拔的翠松呢？可能永远也只是一棵一阵狂风便能括倒的小松树吧！我相信，现在在军营中的辛苦与劳累，最终会变成我成长道路上一座结实的桥梁。

军训的一天心得体会篇十五

5月2日，是一个阳光明媚的日子。晴朗的天气使我的心情变得格外激动。因为今天将开展为期三天的军训活动。第一次独自离开家，第一次独自离开爸爸妈妈，第一次体验军人的生活。我对这次军训充满了期待与好奇。

一大早，同学们便拖着沉重的行李箱，登上了大巴前往江宁区的国防教育基地。大家在车上谈笑风生，兴致勃勃，似乎已忘了之前军训会很累的这份担心。不到四十分钟，我们就到达了基地。这里群山环绕，空气清新，遍地开满了五颜六色的花儿，地上长满了绿油油的小草，树木像一排排严肃健壮的士兵。整个基地犹如一个美丽的公园，让大家心旷神怡。首先，教官让我们到宿舍摆放行李。行李摆放之后，我们听到一阵哨声立即赶到操场，进行了简单而又隆重的开幕仪式。仪式上，教官给我们提出一些要求，如晚上及时熄灯，如何摆放行李，保管好随身物品等等。到了中午吃饭时间，没有教官的允许是不可以坐下吃饭的。待食堂安静后，教官让我们坐下，又四周浏览了一遍，然后说“开饭”！不一会儿，我们就叽叽喳喳地讲起话来。“吁——”教官的哨声响起来了，我们又站起来。待食堂又恢复安静后，我们才又坐下默默地吃饭。此刻我才领会到什么叫做食不能语。下午，教官教我们如何站军姿。

站军姿的要求是：抬头挺胸，微收腹，两手垂直紧贴裤缝，双脚向外分开60度。保持这个姿势还真累，不到两分钟我已

经大汗淋漓了。晚上，我们观看了一部名叫“天空之城”的动漫电影，这部影片十分有趣也非常惊险。第二天清晨六点，我们准时来到操场进行跑操。操场一圈四百米，可把我们累坏了。下午教官又让我们练习了一些基本动作。别小瞧这些基本动作，做到标准可是很不容易啊！“向右看齐”需要调整位置，使得排面整齐；“四面转法”要迅速带劲；“向右看齐”要短暂有力，声音宏亮；“齐步走”要横面对齐，手臂摆高45度，腿尽量抬高。

第三天，四个班分别展示了训练成果，得到了领导的好评。随后我们又参观了基地的各个地方。转眼间到了告别基地的时间了，我们对教官依依惜别，同学们恋恋不舍。这次的军训生活令我终身难忘！

如果人生是一本书，那么军训便是书中最美的一页；如果说人生是花园，那么军训就是其中最美的一朵花。

俗话说“天下无不散之宴席”伴随着悦耳的脚步声，我们渐渐离开这埋葬了许许多多回忆的地方——韶关市青少年社会实践中心。每个人那圆溜溜的眼旁都弥漫着一圈一圈的暗红色，每个人的眼里都饱含泪珠，大家都齐齐仰起头，希望泪水能回到眼里，此时，每个人心里的愿望就是把自己的最后一个微笑送给教官。

俗话说：“不经历风雨，何以见彩虹？”“立正、稍息、向左走、向右走……”一遍又一遍的重复着这些滚瓜烂熟的動作。我们受了委屈，自己忍着。路途中遇到困难，勇敢的越过……多少次让泪水划过脸庞，多少次让放弃的念头在脑海中荡漾，多少次让反抗的心里呈现在眼前，这时，就不由自主的拷问自己，来这里的目的是什么？绝不是观光旅游，不是休闲娱乐。而是来这里磨练自己，锻炼自己。此时，我都会大声的告诉自己“坚持，就是胜利”。

在军训的几天里，最应该感谢的是莫过于我们的教官了。

我们的任性让他把嗓子都喊哑了。那时，他说过的一句话让我一直铭记于心：“就算是我进医院，我也要你们听得清我讲的每一句话。”听完这句话，让我们整个班都陷入了沉思。我们的良知被唤醒了。从此，“刻苦训练，听从指挥”成了我们班一个严明的纪律。

最让自己记忆犹新的还有那次野炊。一直在家像公主般的我第一次拿刀切菜、第一次自己亲手做饭……别提那滋味了，就像是面对一道一窍不通的数学题。首先我拿起笨重的菜刀，脸上带着阴深深笑容的走向那猪肉旁，嘿！它还真不赖，向我发起了攻击。我切一下，它跑一下。这不，我和猪肉的“大战”引来了一阵阵的嘲笑声，这让我尴尬极了。我们这组经过我这么一折腾，让悠闲的教官不得不过来帮我们收拾残局。最终还得多谢我们的教官帮我们这组扭转了残酷的现实。

军训短暂的五天都渐渐的逝去。娇生惯养的我们在那里知道了许许多多的国防知识。感受到了团结的力量，体会到了责任与使命。这短暂的五天，给我留下了一个永恒的回忆，让我终生受益无比。

今天，我和同学们一起体验了军训，这一天的军训下来，我的心中就像是打翻了五味瓶，错综复杂。

五味之一：苦

军训很苦，今天学习的东西，都很苦。军姿站得腰酸背疼，苦；下蹲蹲得腿疼，苦；敬礼、原地齐步走指手臂抬得手臂酸，苦……军训的一切都是军式化管理，任何一项都会让苦不堪言。

五味之二：辣

军训不仅苦，还很辣。上午的阳光，辣。射在脸上让你辣地睁不开眼。下午的阳光，更辣，射在皮肤上，皮肤火辣辣的

疼。军训的一切都是让你更接近军人的生活，有东西都会让你感觉到辣。

五味之三：酸

军训可不仅仅只是苦和辣那么简单，对我来说还有酸。军训的苦奠定了军训的酸。以前我的脚上有一处伤，经过军式化管理和训练，我的伤又复发了，对我来说，这滋味实在是太酸爽了。

五味之四：甜

军训也很甜。军训让我丰富了更多的知识，也让我学会了忍耐和控制自己的言行举止。收获果实的时刻，尝尽了之前的苦、辣、酸，更让我觉得军训很甜。

五味之五：咸

咸也是军训的代言词。我们在军训时，认真学习，认真听讲，挥洒了很多汗水，我们的汗水让军训也很咸。

军训让我们学会发现问题，面对问题，解决问题。军训就像一个五味瓶，汇聚了酸甜苦辣咸五种味道，这五种味道让军训变得有趣而充实，让我更加坚定的迈出走进初中生活的第一步。

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。高中新生军训心得心得体会，学习心得。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的`睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。很快，我的军训生活结束了了，不知道自己是喜，还是悲。军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所

做的事负责任;其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

我们班虽然被分成几份插到其他班级，但这丝毫没有影响到同学们的热情，都积极配合教官的工作。说到军训最重要的就要数教官了。我们的教官被大家评为最帅的教官，事实也是如此，他是教官中最高的，长的与黄晓明神似，总之就是给我们留下了很深的第一印象。

但是一接触起来才发现他原来是一个特别腼腆的人，说话声音特别小，而且还会脸红，一笑起来有两个浅浅的酒窝，真的是十分可爱，但是作为一个教官，一个军人，这样的腼腆真是急坏了我们，看到其他班的同学和教官一起训练，聊天，唱歌，而我们这边如此低调真是很郁闷的。其实我们都知道教官其实是一个极好的人呢，他虽然不多说话，但我们心里都明白他处处为我们着想，训练是总是不厌其烦的做示范，为了怕我们晒总是找阴凉地，总是扯着嗓子喊着教我们唱歌，总是因为我们挨骂却还是保持笑脸。虽然你不说，但我们都知道，真的知道。其实教官你的歌唱的真的很好的，我们都觉得可以去文工团了。尤其是你还会弹吉他呢，当时你说的时候我们还都有所怀疑，但当你真的拿起吉他的时候，我们都被震撼了。虽然我不太了解，但看你的指法就知道你的水平不一般。经过了几天的相处大家都已经很熟了，可能是彼此熟悉的缘故，也可能是很久没碰吉他的缘故，当你专心弹唱的时候我才觉得那才是真的你，那么自由，那么自信.....

说了这么多关于教官的事，也该说说我在军训中的所得吧。

其实这次军训与高中军训没有什么本质区别。主要训练了稍息立正跨列，停止间转法，齐步走，跑步走，正步走。这些内容的训练让我们从身体上接触了军事训练。在此次训练中

还增加了军歌的学习，教官利用休息时间教我们唱军歌，这是我第一次学这么多军歌，有的甚至连听都没听过。可能是因为我自己是一个十分感性的人吧，每当听教官唱歌的时候眼睛就不自觉的浸满了泪。有的歌慷慨激昂，唱出军人的雄心壮志；有的歌婉转抒情，唱进士兵的内心，每当这时我都会注视着教官的眼睛，仿佛可以通过它望见他们的家乡.....

军训在集体会操后正式结束。在会操场上，各个班级都尽最大的努力，发挥出最好的水平，为丰富的军训生活画上完美的句号。

我们怀着激动的心情踏入了科大的校门，今天开始了我们为期14天的军训。在动员大会上，我们观看了学长学姐的精彩表演，感到激情澎湃，被他们的表演深深的震撼，所有拼命努力的人都是美丽的。

我和我的同学们来自五湖四海，都在追寻着自己的梦想，我们告别了封闭的高中生活，开始了丰富多彩的大学生活。军训是我们大学生活所要经历的第一场历练，在这场斗争中我们会磨练自己的毅力，锻炼自己的勇气。

在这段日子里，随着时间的流逝，我们会渐渐的融合在一起、形成一个团结的集体。什么事情都要喊报告，就是在告诉我们已经长大成人，要承担自己该承担的责任与义务，不能一直躲在父母的避风港，我们要不畏风雨，追寻理想。

大学的军训和高中时教的内容虽然都差不多，但是氛围却完全不一样，大学的教官更加严格，对我们的要求也更加高，意味着我们要肩负更大的压力，让我们充满信心，一起加油！

军训的一天心得体会篇十六

第一天军训的经历令我又兴奋又忐忑。下面，我将分享我的

军训日记，并记录下自己的心得和体会。

星期一早上，我站在学校操场上，看到迎面而来的教官严肃的面孔，我不禁紧张起来。教官声音洪亮：“小伙子们，准备参加军训吧！”他的话语让我感到一阵寒意，不知道接下来的一周会发生什么。

在军训的第一天，我们进行了拉拉练和晨跑。一开始，就觉得非常辛苦，腿部酸痛，甚至出现了轻微的抽筋现象。然而，当我看到教官和同学们都在坚持时，内心难以言表的力量涌上心头。我告诉自己，我不能输给自己，一定要坚持下去。有时候，我们需要找到一种激励自己的理由，这样才能克服困难。

接下来的军姿训练让我尝到了成功的喜悦与痛苦。教官严厉的批评和让我反复进行的动作，让我对自己的要求更高。在前两天的练习中，我总是不能保持直立的身姿，坚持不了太久。然而，在教官的悉心指导下，我努力严格要求自己，反复进行调整，最终取得了进步。这样的经历让我深刻认识到，只要下定决心，不断努力，我们都能战胜自己的欲望和惰性，达到自己的目标。

当教官鼓励我们用最大的力气完成各种动作时，我逐渐明白了团队的重要性。只有与大家齐心协力，互相帮助才能取得更好的成绩。在集体比赛时，我和我的战友们齐心协力，同心协力完成了每一个动作。那一刻，我强烈地感受到我们团结一致的力量，同时也看到了团队合作的重要性。相信只有在和团队和谐共处的环境中，我们才能获得更大的成功。

军训的最后一天，我会永远铭记于心。我们穿着整齐的军装列队待命，整个学校的同学们纷纷驻足观看，感受到了自己的成长与蜕变。当教官向着我们鞠躬致敬时，我知道，这一切都是值得的。军训不仅让我学到了面对困难时的勇敢，也让我更加懂得了珍惜团队合作的力量。

初一的军训，不仅带给了我新的体验和见识，更让我意识到了自己的不足之处。通过这一周的军事化训练，我学会了坚持、努力和团队精神。这些经验将伴随我一生，成为我未来发展的重要资本。

初一的军训为我开启了新的篇章，给我提供了宝贵的学习和成长机会。我相信，通过这次军训的锤炼，我将成为更加坚强和自信的人。我期待着以全新的面貌迎接未来的挑战，为自己的梦想而努力奋斗！