

第一天军训心得体会 学生第一天军训心得体会(优质8篇)

读书心得是书籍与读者之间的对话，通过写下读书心得，我们可以更深入地思考书中的问题，加深自己对内容的理解与体会。请看以下是一位专家对于培训经验的总结和建议，非常值得一读。

第一天军训心得体会篇一

今天是军训的第一天，我早就知道军训的艰苦，但还是准备不足，一天下来，我腰酸背痛，脸上还被太阳晒得黑黑的。

一大早，从附近部队来的小兵就在教室里嚷嚷着教育我们，像将军一样，一幅盛气凌人的样子，让人看不惯。被严厉教导一番后，我们就站好队列出发去操场上接受训练。

整个上午，我们都在练习立正站队列，必须在太阳底下站直，不能有任何细微的动作，万一身体晃动或是手上有小动作，就会被教练单独教训。我站在那里，全身都难受，汗早已把迷彩服湿透了，粘在皮肤上。太阳又一点不留情面地烤着我，我都要被烤蔫了。

终于等到了休息的时候，我赶紧活动身子，坐下来休息。

下午，我们练立正的同时还要练齐步走，教练要求我们走成一条直线。我们不能犯一点错误，要不然就会被教练一顿臭骂。最可恶的是要练习分解动作，就是齐步走的每个动作都要分解开来分别联系，而且每个动作都要保持三分钟以上。

都说军令如山，我只能坚持着。慢慢等到太阳快下山了，终于结束了今天的训练，我又累又饿，赶紧就爸爸来接我回家。

回家后，我淋浴洗掉一身臭汗，狼吞虎咽地吃一些饭，赶紧倒在床上休息。

诶，军训的第一天好难过。

我们充满希望地下了车，排队进了黄埔军校。刚开始大家还满怀希望：“太好了，不用受管了！”可一看就大失所望了：“啊？这么破烂啊！”“太烂了”“烂得不得了啊！”“教官也很凶啊！”于是，大家怀着忐忑不安的心情进了学校。

首先，考官就给淘气的男同学来了个下马威：做30个蹲下起立！看到他们累得不得了，我们也好害怕，可没想到这才是辛苦的刚开始！

下午的训练才叫苦啊！站着一动不动，眼睛只能平视前方，否则就要做好多好多的蹲下起立呀！不过，看到了教官不是很生气，我们不会受罚，还是很高兴。

半天的军营生活让我们筋疲力尽了，我倒床就睡了。

第一天军训心得体会篇二

盼星星盼月亮，今天终于盼来了我高中即将开始时的第一个挑战——军训，这个名词既陌生又另我兴奋，因为今天不用上课。

可天公不作美，下起了蒙蒙细雨，但阻挡不了我们的热情。我们全体高一的师生来到操场上参加六年级的军训大会。

大会一结束，一位高大威猛的教官叔叔来到我们班级，“今天是军训的第一天，我先教大家几个动作要领。”教官认真严肃的说。

“立正”一声令下我们迅速挺直腰杆昂首挺胸的看着教

官。“首先，同学们双脚呈六十度分开，拇指并在食指放在裤缝上面，收复挺胸，眼睛平视前方。”教官边说边演示，简单的一个立正在军人眼里还有这么多的要求。

“向左转”同学们顿时乱作一团，你往左、我往右，面面相觑，引得我们哄堂大笑。“严肃点”教官阴沉着脸吼一声，我们吓得吐一下舌头赶紧站好。“向左转”这次大家都基本做对了，而我还没反应过来，教官疾步上前指着我厉声道：“你犯迷糊了”我面红耳赤的站好。

下午，我们继续练习，“稍息，立正、向左转、向右转、蹲下”重复着一个又一个动作，累得我腰酸背疼，大腿肌肉一摸都疼，沈沐捷、冯久轩他们更惨了，脸色不好呼吸急促、摔倒，教官见了只好让他们在一旁休息。

教官见我们个个像霜打的茄子，让我们坐在原地休息。有的同学还自告奋勇的上演小品，唱歌、跳舞，让我们紧张的情绪放松下来。

第一天的军训在又苦又累中结束，想到明天要坐车到飞机场军训，我又高兴又害怕。因为我晕车“唉”！这又让我又多了一份害怕。

第一天军训心得体会篇三

虽然已不是第一次来到三中校园，但我任保持着初次进入学校时的热情，进入了一所新的学校，迈入了人生的一个新的阶段，面临着许许多多的挑战，我也有疑虑，我即将步入的生活将是怎样的呢？我是否能很快的适应当下的节奏？我能否与新同学友好的相处？想到这些，我对接下来要面临的军训而感到忐忑不安。

军训必将是辛苦的，难熬的，却也同样是充实的。它是锻炼意志不可多得的机会，由于某些因素，我在初中时没有参加

军训，所以这次军训对我来说意义非凡，我一定听从老师和教官的指挥，尽力完成任务，我希望这十天的时间能够教会我在迷茫中摸索，在徘徊中坚定，在风雨中成长，同时过去的三年已经成为历史，如果说有成绩，那只能代表过去，如果有不如意，它也不能代表未来，不管未来会是怎样，我们只需要执着的追求自己的理想。

第一天军训心得体会篇四

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。

第一天军训心得体会篇五

紧张而刺激的军训来临了，大家都做好了充分的准备。但是，开学第一周，我们要做什么？对！——就是军训！说到军训，我不得不由得想起了以前开学时教官大声说着：“立正”！“稍息”！“跨立”！的那种雄赳赳气昂昂的英勇气势！

军训的时间是在下午，所以早上我们正常上课，为了下午的军训，我中午一回到托教，便把水壶装满水，并在表面撒上一层冷水，这样可以冷更快一点。做完这一切，我便把水壶放进冰箱进行冷冻。

下午，阳光照着，清风吹着，真是一个军训的好天气。但是，温度过高，大地就像一个巨大的蒸笼，而我们就像蒸笼里的包子，热气腾腾的。操场上回荡着教官粗糙而响亮的声音：“立正”！“稍息”！“跨立”！而我们也在一旁不甘示弱地迈着整齐的步伐；来回走动。

我们还训练了向左、右、后转，还有步行。但是，有一个项目使我很不满足，那就是第一个项目——站军姿的时候，我

们是在树荫下练得，本来这是一件好事，但是，在站军姿的时候，我们不能动，只好任由树荫下的小虫叮咬，等站完军姿，全班难免都被叮了一两个包，少则一两个，多则四五个，又痛又痒，最后我还是决定回家擦点花露水，不然的话，肯定会更痒的！

这次军训，虽然大家都被小虫叮咬了几口，但最终我们还是成功了！我们军训完了！

第一天军训心得体会篇六

军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢？在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

与新同学同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度患难，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊！

漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆！

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句报告可以换来一时的休息，我也知道，这一句报告也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句报告窃

入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已！

第一天军训心得体会篇七

今天是第一天大学军训，刚开始的开学典礼和军训动员向我们敲响了警钟。我们不再是乳臭未干的高中生。而是一名成熟稳重的大学生，我们应该为自己的行为负责。

一开始我对军训是一种害怕的心理，害怕教官会不停的让我们在炎炎夏日中一直站军姿。然而经历了第一天军训后，我才对军训完全改观。军训里既有乐于助人的学长们给我们打水，照顾伤病员无微不至，也有总是逗我们笑的教官们。同时在该严肃的时，毫无情面的教官让我们更加敬重。正如教官所教导的，军训不是训斥我们，而是对我们身体的校验和我们意志的磨练，让我们在以后的生活里能走得更远！

军训很苦也很累，但同时也让我们受益匪浅。无论是因伤退出的伤病员，还是坚持下来的我们，都在用实际行动践行着《警世贤文》中的“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”幸福的人生，美好的品质，如果没有经过痛苦的军训，是不会轻易降临的，所以说，在痛苦中磨练自己，生命之火花才会闪烁。

同时，我谨代表19届的新生感谢李书记的亲自到来和帮助，以及学长学姐们无私的奉献和教官们的殷勤教诲。

第一天军训心得体会篇八

“一二一，一二一……”嘹亮的口号声唤醒了睡梦中的我，让我不禁想起上个学期学校里组织全体四年级学生参加的一次军训。

军训之前，教官就严肃地告诉我们，军训，可不是一件好玩的事，它训练的是人的军姿，人的状态，人的意志力。虽然这次军训活动只有两个星期，但是我们还是要把军人的品质训练出来，争做合格小警员。听了教官的这番话，那一刻，我对军训更期待了。

我们先练习的是站军姿，它的确不是一件容易的事：双脚分开60度，手贴裤缝，眼视前方，身体始终保持挺直。我按着教官的要求，认真地做着。开始，我觉得很简单，可没过两分钟，就感觉精疲力尽，好像身体里的每一寸肌肉都在发胀，酸痛，真想躺下来，让全身肌肉放松放松。可是一个严厉的声音在我耳边回想：“这一点儿困难都克服不了，以后还能干什么事情！”我立刻把刚才的想法抛得九霄云外，调整状态，保持刚才军人的姿态。说来也奇怪，我好像浑身充满了力量，坚持到了最后。

齐步走也没有我们想象得那么简单，它要求全排同学团结一致，齐心协力，步伐整齐才能做好。起先，我们排的同学有的快，有的慢，有的往左，有的往右，一点儿也不好。后来通过努力，我们终于迈出了整齐的步伐。那一刻我觉得我们是最棒的。

时间过得真快，转眼间军训结束了，但是它留给我们的却是无穷的力量——一份挑战并战胜自我的力量。