

# 军训第一天心得体会 军训第一天心得体会 会(汇总20篇)

读书心得是提炼和归纳自己阅读过程中的重要观点和体会的方式。以下是一些写作军训心得的范例，供大家参考，希望能够对大家提供一些有益的指导。

## 军训第一天心得体会篇一

今天是真正军训的第一天，穿上军装，戴上军帽，镜中的自己，俨然是一个小军人，散发出别样的青春气息。怀着一颗忐忑不安的心来到集合的地点，毕竟心中对军训还是有点恐惧、还怕，可由不得不去面对，做好了一定的思想准备，我加入了班级列对中。

最开始学的是军姿，这是我们必须学的内容，也不知道在太阳底下熬了多久，只知道一定要坚持，因为我明白那一点一点小时的时间并没到底我所承受的极限。有几个人因身体不适而在一旁休息，我心底有一丝悸动，但看了看周围的同学，我便断了那丝当逃兵的念头，还有这么多同学坚持下来了，所以我也能。

教官对我们还不错，带我们去了阴凉的地方继续训练，或许，很久没这么严格的要求自己吧。所以，动作中带了点懒散，也对，对于这些东西，我们并未完全掌握过，即使掌握过，也在日常生活重渐渐倦怠。

之后学习了向左，右转，向后转，我们没有让教官是十分满意，结果，因为齐步走不整齐，教官让我们迎接明天军训站太阳底下的噩耗。

回到教室，仔细回想。的确，高中的军训和初中的完全不同，一个天堂一个低于。教官也比初中的严格很多。

今晚要好好休息，迎接明天的地狱式训练了！为自己加油，为自己故障，坚持之后才能取得成功。

## 军训第一天心得体会篇二

第一天，我来到了学校的操场，迎接我的是一片嘈杂的声音和严肃的军官们。这是我第一次参加军训，心中充满了期待和紧张。在这一天的训练中，我收获了很多，也明白了军训的重要性的对我个人的意义。

首先，军训是一次磨练身体的好机会。在操场上，我们进行了一系列的体能训练，如慢跑、俯卧撑和仰卧起坐等。刚开始时，我感觉异常吃力，但随着训练的进行，我逐渐适应了节奏和负荷。我体会到了身体逐渐强壮的快感，脆弱的自己变得更加有力量。通过军训，我明白了健康的身体是幸福的基础，也为以后的学习和生活打下了坚实的基础。

其次，军训是一次锻炼意志的好机会。在严格的军事纪律约束下，我们必须严格要求自己，严格遵守规定，服从指挥。当我觉得累了、困难时，我告诉自己不能轻易放弃，我要坚持下去。每一次艰苦的训练都是对意志的一次磨砺，我深深地体会到了坚持的重要性，也明白了只有不怕困难，才能迎接更大的挑战。

再次，军训是一次锤炼团队意识的好机会。在集体操练中，我们需要相互配合，组成整齐的方阵，做出标准的动作。每个人都要保持一致的步调和力度，互相鼓励，互相帮助。在这个过程中，我意识到一个人的力量是有限的，只有团队的力量才能战胜困难。团队合作是取得胜利的关键，也是一个人成长的必经之路。

最后，军训是一次培养自律能力的好机会。我们要按时起床、按时训练、按时休息，严格遵守时间表。在训练期间，我们没有了电视、手机等娱乐设备，只有一个专心学习的环境。

这样的环境让我更加专注，我学会了控制自己，培养了良好的自律意识。自律能力是一个人成功的基石，只有掌握了自己，才能顺利地完成学业，也顺利地走向未来。

总的来说，我的军训第一天是一次痛苦的过程，但我从中得到了很多。我明白了军训的重要性和对我个人成长的意义，意识到了健康的身体、坚定的意志、优秀的团队合作能力和自律能力对我的未来发展的重要性。尽管还会面临各种各样的困难和挑战，但我相信，通过军训，我一定能够变得更加强大，更加自信，迎接未来的种种挑战。

## 军训第一天心得体会篇三

第一天的军训经历给我带来了极大的震撼和深刻的体验。在这一天里，我不仅感受到了军人的严谨、纪律与坚韧，也更加意识到了身体锻炼和团体合作的重要性。下面我将详细介绍这一天的军训经历及我的心得体会。

### 第一段：秩序井然的集合

早晨7点半，在晨曦的照耀下，我们整齐地列队集合，学校的广场上已经聚集了近千名学子。教官严肃的面孔让我顿时感到了军人的威严。我们排着整齐的队列，沉默而有序地等待着接下来的指令。我甚至能够听到我的心跳声，仿佛在告诉我，这是我迈入军训的开始。

### 第二段：坚持不懈的体能训练

在教官的带领下，我们开始进行严格而枯燥的体能训练。首先是热身操，我能感受到全身的每一个细胞都在被唤醒。接着，我们进行了一系列跑步、仰卧起坐、俯卧撑等训练项目。这些动作对于我来说是如此陌生而严峻，但是我知道只有坚持下去，才能够提升自己的身体素质。汗水湿透了我的衣服，但我感到无比的满足和快乐，因为我知道，通过这样的锻炼

我将变得更加强壮。

### 第三段：团队合作的重要性

在紧张的个人训练之后，教官布置了一项重要的任务——携手完成团队训练。我们需要分成小组，在规定的时间内完成协同攀登、拔河等项目。每个小组成员都发扬着拼搏和团结的精神，我们相互鼓励、互相帮助。在训练过程中，我明白了只有团结一致、密切配合，才能够取得优秀的成绩。通过这些团队活动，我学会了倾听和尊重他人的意见，同时也明白了集体的力量是无穷的。

### 第四段：自律与纪律的力量

军训的过程中，我深深体会到了自律与纪律的重要性。每天的训练时间、作息时间、饮食规定都被精确地安排和控制着。我们被要求遵守时间表、保持规矩，严禁私自离队和擅自离开训练场地。这种自律和纪律的制约与约束让我明白，只有遵守规则才能够让我们更好地进步和提高。自律是成功的关键，只有自律才能培养出坚强的意志力和执行力。

### 第五段：感悟与收获

第一天的军训经历，让我收获颇丰。我通过体能训练和团队活动，提高了自己的身体素质和团队合作能力；通过自律和纪律的要求，养成了规范的生活方式；通过与教官和同学们的交流，更加了解了军人的辛苦与坚韧。在这一天里，我不仅感受到了军人的专注与毅力，也更加明白了军训对于培养我们的团队精神、自律性和坚韧性的重要性。这一天的军训经历给我留下了深刻的印象和宝贵的经验，我相信这些将会伴随我一生，成为我人生道路上的宝贵财富。

通过这一天的军训，我进一步了解了自己的能力 and 不足之处。接下来的日子里，我将更加用心投入到军训中，锻炼自己的

身体素质，提升自己的团队合作与自律意识。相信通过这段军训的历练，我能够成长为一个更加坚强和果敢的人。

## 军训第一天心得体会篇四

对于军训我不是陌生，高中的时候也有过一段军训经历，但是已经过去很久了，而且时间也没有这次这么长，我一直都在为自己加油努力，这次为期将近两周的军训是一个门槛，越过这个门槛就是全新的生活，现在我很幸运我越过了，记得一开始军训的第一天我是极度不适应的，这几点表现在我的身体素质上面，第一我真的是跟不上这么高强度的训练，毕竟是很久很久没有这么训练过了，似乎比我高中的那段军训经历更加刻骨铭心。

第一天开始的时候，就给我一个深刻的教训，我集合的时候迟到了，当时也没想那么多，本以为不会怎么样，军训就是这样，就是这么严格，毕竟我也是一名大学生了，虽然现在理解教官的严格，但是当时自己没在意那么多，第一天集合迟到我就直接被罚了，还是我们真听歌歌队伍跟着我一起，当时我就非常的不好意思，毕竟这是我自己犯的事情，但是后面的时光都是这么过来的，就是这么一个迟到让我记忆深刻，几乎以后每一天军训我都会提前十分钟到集合地点，再也没有迟过到了，因为那种感觉是真的不好，让大家跟着一起受罚，而且都是相互才照了各面的同学。

同时我知道了军训就是让我成长的一次经历，后面的军训时间我一直在适应，其实军训是很累的，但是大家都在一起经历军训，让我坚定了下来，尽管军训很累但是我们每天休息的时候都是各种口号，各种开心，在军训累的同时我们的感受到了团体带来的快乐，我们是一个集体，我们是一个优秀的集体，在我们今后陆续几天的时间里我们都在适应环境，后来我适应了军训也接近了尾声，我们最后在一起军训的日子，让我格外的珍惜，我觉得这是一段很宝贵的经历，到了结束的时候才是看到了自己的成长，真的很好，很好！

## 军训第一天心得体会篇五

镜子里，有一张精神抖擞的脸，一身弥漫着战斗气息的迷彩服。军训第一天，我打量着眼前嘴角上扬的少女，好奇，激动，在她的眸中流光溢彩。

我们高一(3)班，排着整齐的队伍入场，参加动员大会。老师和教官的演讲七分严肃，三分激情，撩动着我们年轻的心。阳光，毫无遮掩地洒向操场上的每一个气质勃发的少年。阳光的温度，没有炉火般灼热，却能使血液沸腾。

我听着听着，汗水也滑落下来。我们的教官，带领我们来到场地，他操着当地的口音，教我们站军姿。许是第一次接触到军人的动作，我的身体在阳光下弱弱地的抖动。不多久，疲倦、酸痛便通通找上门来了。

我清楚地感受到膝盖的麻木。“休息！”这句期待已久的口令，似乎有种奇特的魔力。“要喝水的打报告！”教官发令。我看到声音小的同学，在教官面前一次又一次地报告，我的心也上下颠倒起来。

别人不知道，但我深切了解自己。我是懦弱、胆怯的。对水分的渴望，刺激着我的神经。或许，我需要成长，需要勇气。一句“报告”出口，我的心释然了。清清的水，柔柔地抚慰那颗那经过“世纪大战”的心。

下午，教官陆续教了我们各方向的转法、稍息等基本动作。我的动作是笨拙的，脑子是缓慢的，可是那颗疲劳的心却畅享着丝丝愉快。

军训第一天，我记住了激烈的心跳和那句响亮的报告。

## 军训第一天心得体会篇六

换上军服，带上军帽，看看镜中雄赳赳气昂昂的自己，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，摸着摔伤的手才豁然醒悟：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！

如今的我们都是一把把雏剑，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。

苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进了我们的记忆中，成为了我们记忆中不可磨灭的一部分。它已经成为一种力量，已在能在困难时给予我们动力的力量。军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。

# 军训第一天心得体会篇七

高级的军训第一天，我们站在操场上迎接阳光的映照，带着坚毅的目光准备挑战自我。作为将要踏入社会的大学生，这种相对于普通军训来说更加严格、更加高级的训练必将成为我们成长中的重要记忆，意义非凡。

## 第二段：描述军训的训练内容和感受

当教官发令，我们开始逐渐步入操场中央，眼前展现出海草绿的军装，在不停的叫喊声中，我们用力的跑步、蹲下、向前翻转，满脸滴汗，流出心累但却依然保持着坚毅的眼神，那种挑战身体极限的感觉是前所未有的。

## 第三段：讲述团队协作和沟通合作的重要性

高级军训中不仅仅是个人的修炼，更加重视的是团队的合作。团队合作需要各位同学相互协调、相互支持，通过沟通合作才能完成每一个训练。现在回过头来看，一方面个人的努力是必须的，但是更重要的是很多时候需要整个团队的努力才能达到我们所需要的结果。这种团队合作的意义并不仅仅体现在军训中，日后的工作生活中也是不可或缺的。

## 第四段：分享突破自我能力的体会

经过一天所有的训练，我的状态开始逐渐好转，参与其中的每一位同学都能感受到自己的不断改变。越来越多的人体验到了军训带来的良好变化，特别是那些认为自己弱不禁风的同学，他们在今天获得了突破，某种程度上可以说是开启了崭新的努力方式。

## 第五段：总结感想并展望

高级军训的第一天收获了我们许多收获，不仅体现在对于身

体方面的锻炼，更体现在对于团队协作和个人能力的提升上。军训所带给我们的不仅是身体上的锻炼，更是一种生活态度和生活方式。对于我们将来的发展来说，这些收获必将伴随我们一生。这个夏天对于我们来说不再局限于青春和美好，而是通过高质量军训收获更多的成长、经验和智慧。

## 军训第一天心得体会篇八

军训是每个大学生都必须经历的一段时光，它不仅锻炼身体，还可以培养坚韧不拔的意志力和顽强的毅力。作为高级班的学生，我们更是经历了两年的大学生活，这次军训也是我们大学生活中的最后一次大型集体活动，是一次难得的经历，因此我非常期待这次军训的开始。

### 第二段：军姿训练

军训的第一天，我们进行了军姿训练。这是我们从小到大最熟悉的训练项目，但是在军训中，每个人的表现都会被评分，这让我倍感紧张。我紧紧咬住牙关，认真学习每个动作，努力保持直立的姿势。虽然一开始手脚有些不太协调，但是在教官的耐心指导下，我的军姿练习也逐渐变得有模有样，训练过程中我更加明白了一个道理：坚持和细心是军事训练最重要的品质。

### 第三段：长跑比赛

长跑是军训中的一项重要训练项目，为了更好地完成长跑比赛，我们需要注意训练的方法和技巧。当天上午，我们进行了第一次长跑比赛。在比赛中，我和我的战友们紧密配合，互相鼓励。虽然我并没有取得好成绩，但是我理解到了勇气和毅力是赢得比赛的关键。通过这次比赛，我也学会了如何在极度疲劳时坚持自己的步伐走到终点。

### 第四段：手枪射击

在军训之中，射击训练是一项重要的课程。手枪射击虽然并不是我们常规课程中所接触到的知识点，但这项技能对于解决危险情况和提高自卫能力显得尤为重要。在这次手枪射击课程中，教官一遍遍地讲解每个指令和动作的含义，并提醒我们保持专注和稳定的心态。通过摸索和实践练习，我逐渐掌握了手枪的使用方法和技巧。更重要的是，我懂得了以后在面临问题时，不必恐惧和逃避，只要有勇气和信心，我们都能够学会应对任何困难。

## 第五段：军训结尾

经过一周的军训训练，我感到自己身心更为坚实和健康。军训是一次珍贵的经历，让我更好地了解了自己的潜力和能力，掌握了更多的技能和方法。通过与战友们学习和相处，我也学会了更好地合作和团结。毫无疑问，这次军训是我大学生活中难以忘怀的一部分，它也必将成为我未来人生之路中最宝贵的经验之一。

## 军训第一天心得体会篇九

高级军训是大学生生活中的一项重要活动，其不仅有助于培养学生们的军事素质，增强身体素质，还可以提高学生们的集体意识和团队合作精神。今天是高级军训的第一天，我深深感受到了这种训练带来的冲击和磨炼。在接下来的日子里，我相信我会学到更多的东西，同时也会深刻感受到团队的力量和重要性。

## 第二段：参与高级军训的体验和感受

第一天的高级军训是体验性很强的。我感觉自己在一次实际的野外训练中，充分体验到了身体的极限和挑战。虽然很辛苦，但是我体会到了身体和心理的很大成长。同时，由于团队合作的存在，我没有感觉到孤单和疲惫，反而感受到了别样的增强和支持。

### 第三段：高级军训的学习热情和收获

高级军训除了体验极限挑战之外，还有很多丰富的学习。在高级军训的课程中，我们学习了如何围攻、如何搜寻地形。学生们的那种严谨态度，让我感受到了学习的热情和学习结果中的极大收获。虽然说在刚开始的时候我并没有特别的愉悦感受，但是现在我更加感受到了高级军训深层次的意义和关键性。

### 第四段：高级军训对于团队精神的提升

高级军训更多的是对于团队合作和协作精神的培养和提升。在军训期间，我们本来是一个个极度自由自我挣扎的个体，但是此时却跃上了一个相同的阶梯，成为一个统一的团队。大家任劳任怨，互相帮助，共同努力，终于完成了许多看似不可完成的任务。

### 第五段：总结并反思高级军训的意义

总之，高级军训是一次全方位的协作和提升。在充实的两天时间中，我们克服了诸多麻烦，消除了许多障碍，最终成为了一个同心协力的团队。这种团队精神，不仅可以用来解决困难和挑战，同样也可以用来解决工作和社会关系。此外，高级军训也锻炼了我们的耐力和毅力，使我们对于困难的恭敬和勇气有了更加清晰的认识和理解。总之，高级军训是人生不可忘却的一课，让我们在迈向未来的路上更加坚强和勇敢！

## 军训第一天心得体会篇十

今天是军训的第一天，骄阳似火，暑气逼人。教官带领我们走到橡胶跑道上。烈日当空，我顶着烈日，汗如雨下，看到那旁的老师门坐在荫蔽的地方，谈笑风生。又看看我们，站在太阳底下，心里真不是个滋味呀。就在我酸醋难忍的时候，

忽然教官一声“跨步”，让我措手不及，右脚不由自主向外跨——做错了。幸好我有转头看一下别的同学，要不然免不了被臭骂一顿！这样立正、跨步、踏步来来回回十几次之后，时间已差不多过了几十分钟。教官才带领我们走到草地上休息。可即使是休息，太阳在上面晒着，我那还有心情休息呀！

下午更惨，阳光炙热灼人。我被热得大汗涔涔，可还是不得不坚持下去。（难得有这么好的锻炼机会）。

晚上洗澡，我在照镜子时，发现身体被衣服遮盖和没被衣服遮盖的地方俨然成了“黑白”两种肤色。

呀，这“魔鬼”训练呀！

## 军训第一天心得体会篇十一

每年的暑假，都是大学毕业生们最为期待的时间段。然而，与此同时，他们也将面临着即将到来的军训。对于我来说，这既是一种期待，也是一种焦虑。因为我知道，军训是一种严格的体验，将彻底颠覆我过去的舒适生活。然而，军事训练也代表着严谨、纪律和团队合作的重要精神，这正是我渴望在大学生生活中获得的。

### 第二段：接触新体验的挑战

第一天的军训给我的第一个感受是累。早上五点钟就要起床，参加体能训练。起初，我们需要完成一系列的拉伸和热身活动，之后是长时间的跑步。而且，我们还要学习操纵步枪等军事技能。对于我这个长期习惯于教室里安静学习的学生来说，这是一个巨大的挑战。不过，我也明白，只有接触新体验，才能让自己变得更加坚强和勇敢。

### 第三段：培养纪律和团队合作的精神

在军训的第一天，我领悟到了纪律和团队合作的重要性。在整齐的队列中行进，严守规定的动作和节奏，需要每个人都严守纪律。而团队合作也体现在我们在操场上的默契配合。每个人都扮演着不同的角色，我们互补优势，共同完成任务。这种团队意识的培养不仅在军训中 useful，也将对我们今后的工作和生活产生积极影响。

#### 第四段：挫折与奋进

毕业生军训的第一天也迎来了挫折。大家都觉得身体疲惫，体能不足以应对军事训练的要求。而且，我们还遭遇了一系列的失败和困难。然而，正是这些挫折激发了我们更大的奋进精神。我们深知，只有不断克服困难，才能不断成长。曾经感到困惑和害怕的我，迎接挑战并不是一件难事。

#### 第五段：军训的价值与未来的改变

毕业生军训第一天的心得体会让我意识到军训的价值和对我的未来的改变。通过军训，我不仅加强了体能和军事素质，更培养了纪律、团队合作和坚韧不拔的品质。这些经验将成为我未来学习、工作和生活的基石。虽然军训的日子不易，但我认为军训是一次宝贵的经历，让我有机会突破自身的极限，并展示自己的潜力。

军训第一天的心得体会，让我体会到了军人的职责和奉献精神。尽管军训的日子充满了挑战和困难，但我相信每一天的坚持都会让我变得更强大。军训的经历将激励我迎接未来的挑战，无论是在学习还是工作中，我都会更有自信和毅力。毕业生军训第一天的心得体会让我明白，只有从舒适区踏出一步，才能真正成长并为社会做出更大的贡献。

## 军训第一天心得体会篇十二

毕业已经一段时间了，我和同学们踏入了人生的又一个新阶

段——大学军训。毕业生军训第一天，对于我们来说是一个充满期待和新鲜感的日子。早晨，当我们站在集合点，看到一排排军事化的队列和严肃的教官时，心中的紧迫感油然而生。我们明白，军训是一次磨砺意志和锻炼体魄的机会。走出舒适区，感受全新的军训环境，让我充满激情。

## 第二段：体验训练的严苛和困难

毕业生军训第一天，我们开始了排练军姿和进行各种体能训练。站姿、立正、稍息，这些看似简单的动作要求我们每一个细节都做到位。军姿训练不仅锻炼了我们的动作协调能力，更要求我们保持一颗严谨认真的心态。而在体能训练中，我们跑步、跳远、跳绳，一遍遍地刷新着我们的极限。炎炎夏日的高温，让我们身上的汗水不断流淌，但是我们并没有放弃。在教官的鞭策下，我们坚持不懈地完成每一项训练任务，用汗水和努力去证明自己。

## 第三段：学会团队合作和相互关心

军训中，我们不能只关注自己，而是要学会团队合作和相互关心。第一天，教官就要求我们分组完成任务。每个组都有一个组长，他需要带领我们完成各项任务，并保证整个队伍的整齐划一。通过任务的完成，我深深感受到了团队合作的重要性。军训中队友之间的关心更让人温暖。当我感到疲惫和无助时，总有队友过来鼓励我，一起激励着前行。这种相互关心和支持，让我深切感受到了集体的力量。

## 第四段：改变自我的机遇和自我突破

军训是一次改变自我的机会，也是一次自我突破的机会。第一天开始的时候，我对自己的身体素质和军事知识充满了怀疑。然而，通过一天的训练，我发现自己的能力、耐力和毅力都得到了极大的提升。每一次突破自我，都让我对自己更有信心，更有动力去面对接下来的挑战。无论是克服害怕高

处的恐惧，还是坚持完成几百个俯卧撑，每一次的自我突破都让我觉得自己变得更加强大。

## 第五段：军训第一天的心得总结和展望

毕业生军训第一天，我体验到了许多以前从未有过的东西，也收获到了很多。通过军训，我不仅学会了严谨和纪律，还锻炼了意志和毅力。在这个过程中，我明白了只有脚踏实地去努力，才能取得真正的成果。军训第一天，只是一个开场，还有更多的挑战和困难等待着我。但我相信通过接下来的军训，我一定能收获更多。我期待着在接下来的日子里，与队友们一起成长、一起进步。毕业生军训第一天的心得体会，让我深刻认识到自己的不足，也更加坚定了我不断努力提升自己的决心。

## 军训第一天心得体会篇十三

今天是军训的第一天，我们大家满怀着兴奋、憧憬的心情开始了为期五天的艰苦训练。

早上，我们兴冲冲地换好了衣服，排好队，等待着教官的到来。过了一会儿，就听见同学们在呐喊着：“教官来了！教官来了！”随后，就听到了同学们议论纷纷的声音：“这个教官好高啊，皮肤好黑哦。”我转过身去，果然看见了一个身材高大，皮肤黝黑的男教官向我们走来。这个教官不太爱说话，他除了告诉我们他姓张外，便一言不发了。随后，他把我们带到了操场上。

军训正式开始了，太阳火辣辣的烤着我们的脸，教官教我们练军姿要抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，坚持着不能动，真是累死了，我们将近站了十分钟左右的了，可教官还是没有“收回成命”，我们只好继续站着，不过好在有教官陪着我们。这时，同学们又开始窃窃私语起来：“这个教官好严格，哎哟，累死我了，我快站不稳了。”但我认为军训本来

就应该这么严格，况且这已经比我预计的好多了，所以我要要求自己一定要更努力，做得更加出色。

一天下来，我感受到了军训虽然很累，但也让我收获了很多，也让我感觉到了军训的快乐，更可以和同学们共同进退，这让我更加开始期待明天的军训生活了！

## 军训第一天心得体会篇十四

今天是初中军训的第一天，一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望“天有不测风云”，如果来阵雨击退所有不再温柔的阳光，那上帝对任何人都是公平的了。

一道刺眼的阳光开始了我们的军训生涯。

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。

## 军训第一天心得体会篇十五

经过了初一的军训，我懂得了什么才叫做铁一般的纪律，什么叫做团结的力量，什么才是真正的忍耐。

每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行；我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。军训结束了，在操场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，身姿挺拔，因为我们知道，无论成绩如何，军训生活都将是我们人生当中最绚烂的一笔。

## 军训第一天心得体会篇十六

今天是7月1日，军训的最后一天。早上雨淅淅沥沥的下着，空气格外凉爽，弥漫着清新泥土的愉快气味和潮湿般的不舍。

今天虽然下雨了，但训练依旧。稍息、跨立、踏步、敬礼……这几天来学的东西都复习了一遍，可能是最后一天的缘故，大家都出奇的安静，但喊口号时比平时更有力。上午最后的时候是检阅，每个连都要展示自己的训练成果。看着

同学们精神抖擞的样子，铿锵有力的步伐，明白这几天同学们的改变有多大。

“军训”这个让平常人听着都毛骨悚然的词语，带给我们一段非凡的人生历程，这里面有身体上的酸痛，有心灵上的担心，但我们坚信自己有毅力战胜它。苏东坡说过：“古之立大事者不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”我们坚信自己有战胜它的胆识，有超越自己的勇气。让我们对自己满怀信心吧！

今天下午教官就走了，回想这几天所发生的事情，心里多少有点不舍。这几天我们不仅学会了那些队列，还学会了什么是“忍”、什么是“坚”，什么是“勇往直前”。三天虽短，但学到的东西却很多，感受很深。

汗水、酸痛、愉快、不舍，这些词充斥着这次有意义的军训。难忘军训生活！

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](#)

## 军训第一天心得体会篇十七

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、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。

## 军训第一天心得体会篇十八

每年的夏天，大学毕业生们都将经历一次军训。作为即将步入社会的新一代，军训被视为锻炼意志力和培养集体观念的重要机会。我也参加了毕业生军训，并在第一天感受到了以往从未有过的体验。这是一个开始，一个新的挑战，如何在这段军训时光中学到更多的东西，我满怀期待。

### 第二段：不舒适的环境与困难开端

军训第一天，我们进入了部队的训练基地。来到这个地方，

我立刻感受到了一股与众不同的气息。严肃的纪律，严厉的教官，以及千篇一律的军装，我们的新生活开始了。炎炎夏日中的高温，炙烤着我们的身体，让我们觉得无法适应。军训任务的开始，动作一步步教官示范，我们身体的各个部位都在疼痛，仿佛整个人要崩溃。我们不得不顶着烈日，一次又一次地重复着训练动作，尽管困难重重，我也始终坚持下来。

### 第三段：集体荣誉感的培养

在军训中，每一个人都必须遵守严格的纪律和规定。每天早晨的晨练，我们按照队列井然有序地集结，雷鸣般的口号在操场上回荡。我们始终被要求保持整齐划一的队形，我清楚地感觉到一个集体的荣誉感在心中慢慢培养。每当我们表现出色时，整个连队都会受到称赞，而每当有人犯了错误，队友们也会为之感到羞耻。这使我明白，只有团结合作、互相支持，我们才能完成部队交给的任务。

### 第四段：意志力和自我突破

军训中最考验我们的是意志力。在训练场上，教官以严厉的口吻给我们施加巨大的压力，要我们不断超越自己的极限。无论是长时间的悬挂或是高强度的步伐训练，我都想放弃，但我告诉自己不能轻言放弃，只有坚持下来才能证明自己的实力。在痛苦和疲劳中，我逐渐锻炼出了坚强的意志力，我开始意识到，成功并不是被动发生的，而是通过不断努力和磨砺来实现的。

### 第五段：为未来做准备

毕业生军训第一天结束了，我愉快而疲惫地回到宿舍。我满怀喜悦地体验到了训练中的辛苦和收获。这次军训让我认识到了自己的弱点和不足，也教会了我如何克服困难和挑战，这将对我未来的发展起到重要的作用。我相信，通过这段军

训经历，我会成为一个更加坚强、有毅力和自信的个体，为步入职场做好充分的准备。

在这个毕业生军训的第一天，我体验到了无数不同的感受。艰苦的环境和困难的任务考验着我们的体力和意志力。然而，这些困难激发了我们的团结合作和荣誉感。通过不断挑战自己和突破自己的极限，我相信我能为未来的职场生涯做好准备。这次军训将永远留在我的回忆中，成为我人生中的一段宝贵经历。

## 军训第一天心得体会篇十九

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。

## 军训第一天心得体会篇二十

今天是八月二十日，也是步入初中的`我们面临的第一个考验——军训。这是四天军训中的一天，不过，正是这短短的一天，把我们大家累得精疲力竭。但，也是这一天，让我们懂得了一此看似简单，做起来却很难的人生道理。首先是站军姿。抬头、换胸、收腹、身体微微前倾……别小看这简单

的动作，在当时烈日当空的情况下，想要保持纹丝不动，是十分困难的事，累坏了一大批人！

当时，是我第一次感受到头上的汗水流到眼角，流到鼻子，嘴巴上，又不能擦的感觉。虽然教官说，如果想擦汗、喝水，喊一声报告就可以，但我碍着面子，一直迟迟没有开口。这就是锻炼自己毅力的时刻，如果动一下，整个班都要多站上三十秒，为了集体，大家都尽量克服身体的不适。

如果说要在这一天军训中所有的环节中，选择一个较为顺利的环节的话，那么我想应该是敬礼了。大家才试了几次就全员通过了。这也是让我们对自己信心大增。

中午，由于上午大家都疲惫不堪，所以中午我们在食堂狼吞虎咽地吃完饭后，便来到各自班级进行午休。这也是我们在军训的这一天中过得舒服的时光了！

每当我觉得累到不行的时候，我总会对自己说：“加油！再坚持一下，咬咬牙就过去了！”当教官在前面为我们慢慢地耐心地讲解动作的时候，只要我们专注地听，用心地记，那么一切困难就都不是困难了！

军训，是痛苦的；军训，是残忍的；军训，是辛苦的……当我们汗如雨下地时候，我们懂得了什么是坚持；当我们训练成功地时候，我们懂得了什么是信心；当我们短暂休息时，我们懂得了什么是快乐；当我们专心听讲时，我们懂得了什么是专注。这些就是我所获得的宝贵道理。

“一份耕耘，一份收获。”希望在我们军训结束的时候，希望我们大家都可以成为一名合格的“军人”！