

# 最新军训第一天心得 军训第一天心得体会 (优质12篇)

通过总结培训心得，我们可以发现自己在学习过程中的不足和问题，并找到改进的方法和途径。随着教育的不断深入，教学反思已被广泛应用于教师的专业成长中。

## 军训第一天心得篇一

在暑假的那段假期期间，一直有这样的声音传进耳朵，大学的军训与高中的不一样，更加的严格，军训的训练会更加的辛苦。当时，就抱着半信半疑的态度，觉得他们也只是吓唬我而已，然后慢慢地走进了大学的校门。

我觉得自己已经做好了军训的准备，经历了一天的军训，一天的军训下来，我只觉得自己的灵魂和身体已经分离了。大学的军训确实比高中时候要辛苦很多，教练对学生的要求更严格了，面对军训，教练从不对任何一个人心慈手软，对待每一个人都是直言正色，谁做的不对，在军训当中偷懒的，都逃不过教练的法眼，教练能将学生一下子就揪出来。教官对我的定的标准也高了，就更让我有在军队里训练的感觉，我能体会到作为军训的不易和辛苦。

但是教练同时又对我们每一个人都很温柔，因为，教官给我讲解每一个动作的时候，都很有耐心，同学们做得不对，他会指出错误后在一遍一遍得给同学们示范标准的动作。他更会在同学们站军姿的时候，在队伍里穿梭，发现有满头汗水的同学，他并会拿出自己口袋里早已经准备好的纸，为同学们擦汗。教官那样认真温柔、一丝不苟的模样已经深深地额刻在了我的脑海里。也就是他的这个模样，让我们更加地专心和投入到这场训练，专心地对待他给我训练。更是让我们在休息的时候，能够邀请到教加入到我们的谈论谈话当作，所以，我们班的同学与教官相处得非常的融洽。

军训真的是一个让人快速成长的地方，军训中的苦和乐都会是以后不可磨灭的回忆。就像今天，第一天的军训，虽然自己的身体真的很疲惫，但是坐下来休息的时候，来回想今天的一天的军训生活，又觉得这个日子过的很好。在军姿时候的痛苦，真的也很难让人忘怀，那种感觉一直停留在心中。站军姿我就发现其实时间过得也很快，每次一段时间的军姿过后，手和脚都已经快僵硬了，当自己的手脚能得到放松的时候，就像是重获新生一般。

我知道这只是军训的开始，后面会有更加艰辛，今天只是让我热了热身，明天就会有更好玩的东西的等待着我们。军训是为了让我们在大的学四年生活中，不会轻易得被困难打到。其实，我们在军训中一直在一点一滴的在进步，只是我们自己没有发现而已。

## 军训第一天心得篇二

军训是每个大学生必经的历程，对于我们一年级新生来说，这是我们第一次接触到军训，也是我们成为大学生的第一步。军训第一天，我们经历了很多新奇的事情，感受到了许多不一样的地方，下面我来分享一下我的心得体会。

### 第二段：体验

军训第一天，我感受最深的是队列。一进入大门，就能看到整齐的队列，各个学院的学生在不同的位置，端正姿态，高度一致，迎着阳光。我心里不禁感慨，这就是我们要学习的精神，这就是军训的重要意义。然后教官向我们展示了整齐军队的示范，我们也开始了练习。虽然刚开始有些笨拙，但加入到队列里面的感觉很棒。

### 第三段：困难

在军训中我发现，体力训练是最困难的一部分。进行拍打、俯卧撑等动作，全身肌肉处处嘶呀作响，甚至有些人开始疲惫、气喘吁吁。那时候我下定决心，不管困难再大，我都要硬着头皮继续下去。训练过程中，眉头紧皱的教官正在耐心地教我们，我感受到了他的严格要求，但也看到了他的耐心、细心和责任心。身上酸痛难忍，但确切的意识到自我的能力又被开化了一步。坚持的过程，不怕短暂的痛苦，因为有了这样的军训，我们才能更好地克服困难，成为一个更强大的人。

#### 第四段：成长

军训的历程对我们来说一定是极其重要的，因为它不仅是我们学习坚持的一个过程，更是我们成长的一个过程。在军训的过程中，我们能够有足够的机会认识自己，发现自己的缺点，改正自己的不足之处，以便今后更好地适应社会。同时在军训中，我们还能够认识到自己的潜在能力，发现潜藏在自己心中的力量，以便将来用于实际生活与工作。

#### 第五段：总结

作为一年级的新生，在军训中，不能保证我做到完美，但我深深地知道，这次军训是我人生的一个绝佳体验，我认为它不仅能够锻炼我们的意志品质，提高我们的素质，更能让我明白了人生的一个重要道理，那就是“攻坚克难，勇往直前”。这一次军训，是一次极其珍贵极其重要的体验，它能够帮助我们改变我们的人生态度、增强我们的学习信心，这是我们一生中难以忘记的一段经历。

### 军训第一天心得篇三

说到军训，大家一定不陌生吧！在初中，高中，大学都要经历的训练，今天我就来说说我第一次军训的：酸，甜，苦，辣！

没有军训过的'我，一直认为军训是一件十分简单，容易，快乐的事，可当我真正亲身体会到时，却是恰恰相反！

军训开始了，我们排着整齐的队伍，走向操场，举行升旗仪式，其实这也是在训练我们，让我们先学会坚持是怎样的！

后来，我们跟着每班分配的教官，学习了：站军姿，左，右，后转，原地摆手，蹲下起立，敬礼……许多军事动作，我们一次又一次重复着枯燥的动作，用尽全身力气喊叫，只为换来教官满意的笑容。不管是流汗还是流泪，我们都不能停止步伐，铁一样的纪律，无时无刻地约束着我们。在严格的要求下有我们疲惫的身躯挺立。

军训辛苦是不变的真理，然而有什么可怕的呢？我们正值青春少年，我们应该，或是必须有无畏的勇气去战胜未来将会遇到的任何困难。而军训正是为我们提供了磨炼这些品质的一个机会。

疼痛是必不可少的，可疼痛算得了什么！劳累又算得了什么！当多年以后，我们遇到了困难，历经了挫折，当我们拿出了勇气和毅力去克服一切，我想我们一定会想起这一幕，并在心里默默地说：“谢谢你，军训。”

## 军训第一天心得篇四

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，让我们懂得了一些看似简单，做起来却很难的人生道理。首先是站军姿。抬头、挺胸、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”！

## 军训第一天心得篇五

今天是我人生中第一次进行军训，一大早，我就被指派到了训练场上。当我穿上了新军装并且戴上了硬帽子，我感觉自己像是一个真正的士兵。不仅如此，我还第一次看到了真正的射击场，让我感受到挺拔的枪支仔细到火药味儿，让我完全进入这个训练中。

## 第二段：锻炼身体

在接受军训的一天中，最令人印象深刻的是全天的训练。我们进行了长达三个小时的晨跑，众多的引体向上，那重复的瑜伽课，加上一些近身肉搏训练。这些体能锻炼活动完全让我们的身体处于非常紧绷的状态。但是，其中的企鹅步和站军姿等让人感到疲劳令人愉悦。

## 第三段：培养纪律性

我们所经历的这些锻炼都是有目的的，它们不仅让我们的身体得到了锻炼，而且更重要的是让我们的奋斗精神被陶冶，树立了我们的士兵意识和纪律性。军训是一种战术训练，是一种精神面对沮丧或悲观。在这种环境下，我们必须保持秩序，遵守规则，以保障自己的安全，我们需要从自律中学习。

## 第四段：增强团队意识

军训使我们学会如何与他人协作，一起提高我们的能力。在一个班级中，有不同的人，他们拥有不同的技能和弱点。为了使团队保持协调，我们必须相互配合，齐心协力，从而取得更好的成果。我们不仅可以在团队中获得群体认同感、责任感，还可以结交更多的朋友。

## 第五段：感悟和收获

军训是一个非常艰苦的过程，但当我们完成一天的训练时，我们可以感受到自己的进步。我们不再是那个凭靠自己完成任务的人，而是成为了一个战斗团队的一部分。这不仅仅是对我们年轻人的挑战，也是对我们未来的挑战。它为我们带来了直接的学习机会，并加强了我们的意志力和执行力。此外，它也将成为我们日后职业生涯的基础。

## 军训第一天心得篇六

初中生活中的军训开始了，很多人可能会觉得很无聊，但是对于这群初中生而言，这是他们人生中第一次正式接触到军营文化，第一次认真地了解军营生活，也是他们成长道路上的又一次磨砺。在军训的第一天，全校同学早早地来到了军训基地，或是眼神犹豫，或是脸上带着一丝兴奋，每个人的表情都不一样，但是目标是一样：顺利完成接下来几天的军训。

### 第二段：挑战自我

军训第一天，所有同学开始依照教官的指导，进行手部、臂部、腰部和腿部的基础动作训练。在进行操练时，一头大汗不断滴落，但是每个人都在配合着教官的口令完成动作。这些军训动作对于初中生而言可能有些难度，需要耗费很多体力，但是他们的毅力也会不断地挑战自我，超越自己。

### 第三段：团队合作

在军训过程中，同学们彼此鼓励、支持，互相配合，一起完成训练任务。很多无话不说的同学，也在这里找到了属于自己的合作圈。大家一起制定训练计划，一起完成训练，一起在军营文化中成长。这个过程，也极大地树立起了同学们的团队精神和协作精神。

### 第四段：领导才能

参加军训，需要遵守纪律，严格按照教官的指示进行训练。而更为重要的是，同学们需要在训练中展现出自己的领导才能。在每个小组中，都有不同的领导浮现出来，他们不仅在动作上做到了领先，还在激励、鼓励组员方面做得更好。不论是管理能力，还是情商方面，这些领导都在军训过程中不断成长。

## 第五段：收获

经过几天的集训，同学们战斗力不断提高，体能逐渐提升。他们深深体悟到，只有自我要求高，才能成就下一步的进步。更重要的是，他们在军训过程中，结识了新同学，增进了彼此的感情，也意识到集体的力量。步伐矫健而有力，表情坚定而坚决，面对未来的挑战，同学们有了更为坚定的信念。

在军训结束的时候，大家都有些不舍，这个过程不仅让同学们认识到了自己的不足，也让他们感受到了集体的力量，让他们渐渐明白了人生道路中的重要性。这场军训，不仅仅是锻炼身体，更是锻炼了同学们的意志力和自我管理能力。在今后的日子里，这些同学们，必将更加勇敢、坚韧，迎接未来的每一步挑战。

## 军训第一天心得篇七

军训一词我是十分熟悉的，每步入一个新的学习阶段都要军训。小学一年级时，我就军训过，在我的模糊记忆中，军训只不过是站站军姿、走走路罢了，没什么了不起的，只不过那是十分枯燥无味的。

刚开学，迎接我们的就是军训，我有点失望，因为我认为顶着烈日，在露天的操场上训练那种简单的动作实在是有点浪费时间。但是第一天的训练让我完全改变了这个想法。

开学的第一天，一大早我无精打采的来到操场，进行“新生军训动员大会”，由此我们认识了杨教官，它初次和我们见面的时候，还有点羞涩，我想，他可能不严格吧！可是我完全想错了，犯了以貌取人的错误！

正式开始训练了，我们练的第一个动作是站军姿，我想这有多难，于是我昂首、挺胸，站得比直，可是不到五分钟，我们就坚持不住了，一个是因为太阳太大，热的受不了；还有

是因为很久都没有认真站这么久，腿都站酸了。我看见大部分同学都懈怠了，所以我也不昂首挺胸了，耷拉个脑袋，随便起来。不料传来一阵震耳欲聋的声音叫道：“站好！不许动！再动做下蹲！”虽然声音很大，但是我们还是不以为然，依旧东抠抠，西摸摸，这下可把教官惹火了，他看到一个在动，就把他拉出来臭骂一顿，重者还要做下蹲。真是“杀一儆百，以儆效尤”我们各个都不敢动了。

一天下来，浑身都在疼，从头顶到脚跟，这下我才真正明白：军训不是一件简单的事，它是很苦很累的，它磨炼了我们的精神意志，让我们在后期的学习中不怕苦，不怕累！

## 军训第一天心得篇八

今天是军训的第一天，我怀着激动的心情踏入了盼望已久的xxx技术学院，我深深体会到：团结就是力量！

一开始就练起了“立正”。要知道，“立正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤子之间不能有一丝缝隙。

太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浹背，看着同学们那湿透的衣服，我满以为他们会倒下，然而大多数同学们都坚持住了，只有个别因为体制原因无法训练。

军训中也有快乐。夕阳西下，我们的影子被拉的很长，清风拂过，带来了一丝清凉。结束了一天的军训，唱起了军歌——《团结就是力量》。整个班的同学都以自己的最大音量唱，歌声嘹亮，压过旁边的两个班。团结就是力量，一滴水很容易干涸，而当这滴水流入大海时他就永远不会干。

我想这也许就是在锻炼我们的意志吧!现在的独生子女一个个都被家长宠坏了,养成了娇生惯养的习惯,刺眼的阳光无情地照着我们,它一定是想看看我们的毅力是否薄弱。不过,我们都不会被这点困难所吓倒,有耕耘就一定会有收获,也许不是今天,但一定在不远的将来!

## 军训第一天心得篇九

初中的开始总是用军训来引领,一场军训将培养更多坚强的青少年。下面是本站带来的第一天军训的心得体会,仅供参考。

初中的开始总是用军训来引领,一场军训将培养更多坚强的青少年。光阴似箭,日月如梭,我也如约来到了军训的大门。

一大早,我穿上一身酷酷的迷彩服,踱步于操场,心中百感交集,不知是期待,还是畏惧。时刻终于来到了,我暗暗地想:一定要为自己争气。

早上的训练科目是站军姿,这既考验体力,又考验耐力。相信此时身边的每一个人都准备战斗到最后,我也不甘落后。挺胸抬头,双手紧贴裤缝,像模像样地站起了军姿。往常阳光使人向上,带领人们走向成功的道路,而此时的阳光却使我们不少人畏惧,成为他们的绊脚石。

起初,天气阴沉,秋风送爽,使人心旷神怡,神清气爽,谁知天有不测烈日,人有“悲剧”时光。不一会儿,太阳公公前来问候,同学们顶着烈日,像一排排白杨挺立着,酷热难耐,动摇了他们一些人坚定的信心,而天气也让一些人感到不适,一小时后,陆续有个别人休息,而我也感到了酸痛,信心也开始动摇。就在此时,前面参差不齐的队伍也下去了七八个,而有一位女生,由于中暑晕倒了,我的意志力也逐步被酸痛酷热瓦解着……但看到教官仍屹立着,我纠结的心

理平复了下来。从中，我学会了坚持就是胜利。

早上令我体会到军训的严格与艰苦，而下午更让人备受煎熬，感慨万分……

刚开始，便是烈日地烘烤，没多久我就汗流浹背，难受不已，脚也被袜子捂得不舒服。满头大汗的我感到晕晕乎乎，于是吸取了早上的教训，使重心前倾，感觉也好多了。但是时间久了，还是手脚发抖站不稳，其他同学也是如此。但我看每个人都没有放弃，自己一咬牙，坚持了下来。教官看我们备受煎熬，便教我们蹲姿，我们迟迟找不到重心，酸痛感涌上全身。大家有的咬牙切齿，有的面色难看，有的……可谓千奇百怪。之后练习稍息，由于教官是外地人，我们把稍息戏称为“小溪”，但我们还是很努力地练，圆满地完成了第一天的军训。

结束时，我心中有一种莫名的成就感。这次军训也让我明白了：人生这条路应该怀着一颗真诚的心，用坚强、努力、向上、团结来书写人生的篇章，而我们每个人也只是沧海一粟。人生如戏，戏如人生。人生这一场没有彩排的戏，只要我们用心演好角色，就能做出最好的自己。军训真让我受益匪浅。

“铃……”朦胧中听见手机在响，我迷迷糊糊摸到手机，放到耳朵边，说：“喂？”可是半晌，没人说话，正当我再要说“喂”的时候，手机铃声在我耳边炸雷般响了起来，我一个激灵，清醒了，原来那是我昨天设的备忘录呀！上面写着：“今天8点到大港中学军训”哎呀！我得抓紧时间了！早饭没吃几口，匆匆忙忙赶到了车站，比我预想的时间迟了好多。

经过40分钟的颠簸，终于到了走了几分钟，我们来到了大港中学，来到了我们所在的班级——七(10)班。总算没有迟到。那里有空调，所以外面是烈日炎炎，里面却是凉爽得很。

漫长等待后，老师来了，带领我们来到操场，正式开始军训。

那是一个很年轻的教官，可想而知，他没有什么经验。果然，他的教学方法很枯燥，不懂训练的好的休息，而做的不好的继续训练。我们渐渐失去了原有的热情。

整个下午，我都无精打采，我很难过，我总说我要坚持不懈，我要比别人都有毅力……可事实让我灰心丧气。

回到家，我一言不发，把自己关起来，好久，我懂了，自信与目标很重要，但是没有实力，目标是很难达到的。就如今天，我坚信我撑得下去，我的目标也是要经过这个考验，可是我的体质说，这不可能，因为平时我不注意锻炼，我没有好的体质，目标再大，再自信，一切也都是零。

这第一天的军训，我虽然没有圆满完成，但我认为我的收获却比一般同学要丰硕的多。我牢记着今天，我牢记着我靠自己领悟出的道理。

听说要军训了，心里有一点小小的兴奋，虽然自己初一的时候学校组织军训过，但那时是自己学校的老师训练，而且也算不上是军训吧，只是每天花上一节课学做操而已。

这次，是请军队的军官来帮助我们训练，心里有点按耐不住，想见识一下什么叫做军队的教官。

早上升旗结束后，在学校的军训启动仪式上，终于见到了军队的教官。果真不一样的整齐，不一样的威风凛凛，是啊！这就是军人。

一大段的讲话过后，终于要军训了。我也见到了我们的教官，是个男军官，（潘帅），有点黑，眼睛炯炯有神，发型嘛！说实话，有点像少林寺的和尚。

他先把我们带到了训练场地，在学校广场的东北端。接下来，就开始训练了。他先把我们分为四排男女各两排，先教我们

站军姿，教官告诉我们站军姿要：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度……他一边说着我们一边做着，我感到不难做，但很难坚持下来。学会后，教官要我们再站一分钟，快到一分钟时，本以为没事了，可是我前面的一个同学动了一下，被他看见了，唉！没办法，我们又强挺着站了三十秒，等到可以休息的时候，大家都累得不行，我觉得全身都很酸尤其是小腿肚子，过了一会儿，教我们学习向左转向右转。这个嘛，比较简单，不用学也会，但是我们还是练了许多遍，是因为有些同学的手没有紧贴身体造成的。紧接着我们又学了跨立，不过有时候同学们会忘记，弄得手足失措。在就要休息的时候，教官还教我们怎样坐下，之后我们就休息了很长时间。教官告诉我们，回答问题的时候，要干脆，不能拖拖拉拉，像个小学生似的。

下午，教官先是给我们出了个智力问题提起了我们的兴趣然后教我们学齐步走，教官先是教我们摆臂，当我们摆好之后，他就教我们齐步走，先迈左脚伸右臂，再迈右脚伸左臂。有很多同学会出现顺拐，教官说他，同学们就都笑他，教官夸我们班同学“真爱笑”好不容易练得好一些可以休息了，教官拿出他的哨子，准备吹哨子下课，同学们见了，放松了许多，教官发现了，说，我们再看他就不吹了，同学们怕了，教官一吹哨子，全部的班级都停止了训练，休息了。我们也连忙站了起来，正式休息了，教官问谁会唱歌，同学们有的说刘佳，有的说徐彤辉，教官让她俩准备节目，一会表演，他们一边推辞一边跟教官“撒娇”，华帅在后面唱起了歌，同学们听见了，又让华帅起来唱歌。最后刘佳终于唱了几句素颜。然后又是不不断的练习，又一次休息后，我去放水瓶，跑得快了些，结果，被说了一次，教官说我，跑什么跑再跑让你爬着过去。当场同学们都笑了让我有点难堪。

## 军训第一天心得篇十

军训是一种独特的经历，它可以锻炼我们的体魄、培养意志

力，让我们更加坚强和自信。回顾军训的第一天，我有了一些深刻的体会和心得。首先，军训让我明白了团队的重要性。其次，军训教会了我克服困难和挑战的勇气。第三，军训使我更加珍惜平时的生活条件和学习环境。最后，军训更加坚定了我为国家、为人民贡献自己力量的决心。

首先，军训让我深刻体会到团队的力量和重要性。在军训的一天里，我们每个新兵都被分成了九个班级，每个班级有不同的训练任务。面对种种困难和考验，我们只有团结在一起，相互支持才能克服，否则我们将无法完成任务。例如，在悬崖上的攀爬训练中，在同学的帮助下，我成功爬上了崖顶。这个经历告诉我，在团队中，我们互相搀扶、互相关心，才能真正取得成功。

其次，军训让我学会了勇敢面对困难和挑战。第一天的军训中，我们进行了一系列的体能训练和军事基本知识的学习。在跑步训练中，我感到每一次的呼吸都是如此艰难，双腿发软。然而，我知道放弃并不是真正的解决办法，只有坚持下去才能战胜困难。慢慢地，我发现自己的身体变得越来越强壮，体力也逐渐增长。这使我相信无论遇到多大的困难和挑战，只要勇敢面对，我都能够克服它们。

第三，军训让我更加珍惜平时的生活条件和学习环境。在军训的第一天，我们的生活条件非常艰苦，每天早晨五点半起床，晚上九点关灯，整整一周不能洗澡。此外，没有舒适的床上用品和个人物品，我们只能使用军用品。这让我深刻体会到生活的不易和珍惜现有的生活条件。同样，在学习的环境上，没有舒适的教室和现代化的设备，我才意识到自己在平时的学习环境中的幸福和便利。

最后，军训加强了我为国家、为人民贡献自己力量的决心。军训的第一天，我们在入队仪式上高呼“为人民服务”，我感受到了自己身上肩负的责任。在军训中，我看到了军人的风采和英勇，我感到为国家、为人民付出自己力量的责任重

大而光荣。这让我更加坚定了以后加入军队的决心，为国家建设贡献自己的力量。

总之，军训的第一天是我人生中一次难忘的经历。在这一天里，我深刻体会到了团队的力量和重要性，学会了克服困难和挑战的勇气，珍惜现有的生活条件和学习环境，坚定了为国家、为人民贡献自己力量的决心。这将成为我人生中宝贵的财富，让我在以后的学习和生活中更加自信和坚强。这也将成为我人生中宝贵的经历，对我以后的工作和生活都会有积极的影响。

## 军训第一天心得篇十一

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。

#### 总结：

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，還收穫了很多。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！”

## 军训第一天心得篇十二

本人就讀於某某初中，今天也是我生命中第一個軍訓日。這次軍訓對於我來說是一次很好的鍛煉機會，也是一次磨礪意志的機會。在軍訓之前，我已經為此做好了充分的準備，購買了適合軍訓的衣服和鞋子，帶好了所有必要的用品，還做了些簡單的身體練習，以便能夠更好地適應軍訓生活。

#### 第二段：進入軍訓後的心情和感受

当我们走进军训场时，我感到了紧张和兴奋。我们将参加为期一个月的军训，在这一个月里将接受严格的训练，在这一期间我们都是士兵，要服从指挥，按时完成规定的任务，遵守纪律。在我的心里，我知道这将不容易，但我相信这将对我的成长大有裨益。

### 第三段：军训中遇到的挑战

前几天在军训中，我遇到了一些挑战，比如长时间的排队，紧张的哨兵任务和困扰我们的各种体力活动。可能由于我从来没有接受过这样严格的训练，我心里有点打退堂鼓。但我并没有放弃，因为我明白只有坚持下去，才能实现自己的梦想，成为一个更好的人。

### 第四段：通过军训得到的收获

我渐渐发现，通过军训，我不仅能够锻炼身体，而且还能锤炼意志，激发斗志，更好地培养服从和责任感。在这个过程中，我也学到了无数的东西——如何管理好时间，克服苦难，和人友好相处和互相尊重。在今后的人生中，这些都将成为我成长的珍贵经验和财富。

### 第五段：军训后的感悟

军训即将结束，回想起来，这一个月虽然辛苦，但是收获颇丰。我学会了如何在逆境中坚持，如何在不自在的环境下慢慢适应，我体验到了从疲惫与挑战中来的骄傲与快乐。我相信这些经验将对我今后的生活和事业都有着深远的影响，希望和我一起经历这段时光的同学们，也能从中收获相似的人生经历和收获。