

最新第一天的军训心得体会(优质12篇)

读书心得是我们将阅读中的点滴体悟和感悟记录下来的一种方式，是对读书过程的一种回味和总结。看过那么多工作心得范文，我们一起来看看有哪些精彩的故事和经验，或许能给我们带来一些灵感。

第一天的军训心得体会篇一

今天，。军训生活的开始也就意味着我真正开始了我的高中生活，虽然我知道在接下来这八天里会很苦、很累，但毕竟只是开始，以后我要走的路还很长，需要吃的苦还很多，如果连这几天都坚持不下去，以后还怎么做大事，怎么让自己成长！

早上，我们下了早读，吃过早饭，便在教室里等待着学校的下一步命令，听到老师说楼下集合，我们就迅速动身去楼下正对集合。在经过一段时间的等待后，学校开始了军训动员大会，大会上有很多项，但相信最激动人心的就是迎接教官的时候了，在迎接完毕后，军训开始了。整个早上，我们对内务的整理进行了训练，虽然内务整理做起来简单，但是要真正把它作为一个习惯是件不容易的事。

中午，我们早早的回到宿舍，对自己的物品进行整理。还好，在整理的过程中有高二的学姐过来帮忙，帮我们整理内务，查漏补缺。

下午，顶着炎热的骄阳，训练有开始了。今天下午，我们进行的训练有很多，包括军姿的站立、蹲下、坐下、踏步、跨步、报数等，收获了很多，也学会了很多。教官对我们很温柔的感觉，不算特别严格，军训时光里大家其乐融融的。希望教官以后可以严格要求我们，让我们成为更好的我们。

今天，丰富多彩而又忙碌的一天就这样结束了，明天，我们

要以更好的态度，更好的精神面貌去面对教官，面对明天新的一天，给自己的父母，老师，学校一份满意的答卷。

第一天的军训心得体会篇二

今天既是开学第一天，又是军训第一天，整个早晨都操练，这个消息是在班里听老师说的。同学们很喜欢军训，可我不太喜欢，可能是因为我觉得军训很累吧。

军训刚开始，就看见五名军人踏着整齐的步伐向我们走来。一开始我觉得还不错，只是让我们交替练习稍息、立正这些简单动作，练了一会儿就让我们练习立正，我心想，立正还不简单！结果让我们站了将近一个小时，站的我腿又痛，脚又疼，我对程铭说：“军训可真累啊！”“确实很累！”程铭说。在训练期间陈祚雨还肚子疼，暂停了训练。

接着是玩游戏的时间，我们玩了“抓人”、“红灯、绿灯、小白灯”等游戏。玩了一会儿后又开始训练了！

训练的时候，我快坚持不住了，但看到连平时上操有小动作的同学们今天都站得笔直，我就不好意思休息了。

还有李副校长和几个老师在军训的开幕式上致了开幕词。

其实军训没有我想象中的那么“恐怖”，也没有同学们想的那么“开心”。军训是锻炼自己的一种活动，也让我们了解军队的训练生活，虽然它很苦很累，但它让我们收获了很多。

文档为doc格式

第一天的军训心得体会篇三

军训第一天，我兴奋而紧张地走进了训练场。这是我大学生活的第一个重要节点，也是我融入大家庭的第一步。高耸的

门楼上悬挂着鲜红的大旗，散发着激励人心的力量。我不禁感叹，这并不是一次普通的体验，而是一个全新的生活迎接着我。

第二段：了解军队的严谨

军训的第一堂课让我深刻认识到了军队的严谨。教官眼神凌厉、指挥有方，瞬间将我们带入了军训的状态。他告诉我们每一个动作都要力求标准，只有这样才能让我们更好地完成后面的训练任务和未来的工作岗位。我体会到了军队对于细节的关注，对于团队默契的重视，这些都是我平常所缺乏的，也是我需要学习和努力培养的。

第三段：克服困难与焦虑

军训不仅是体能的锻炼，更是对思想和意志的磨砺。在第一天的晨跑中，我体力透支、气喘吁吁。但是教官告诉我们：“不要害怕困难和痛苦，只有经历了艰苦的训练才能有真正的成长。”这句话深深地印在我的脑海里，激励着我坚持下去。我告诉自己，不能因为一时的困难和焦虑而放弃，要坚持到底，相信自己一定可以超越自我。

第四段：珍惜团队合作的机会

军训中，我体会到了团队合作的重要性。每天的集合训练和队列行进都离不开每个人的贡献。只有我们默契配合，团结一致，才能完成任务。我和我的队友们从相互照应到默契配合，从最初的迷茫到稳步前行，这个过程不仅让我学会了与人合作，也让我感受到了团队力量的无穷魅力。

第五段：展望未来

军训的第一天就告一段落，但对我来说这只是一个新起点。我深知，军训不仅仅是为了锻炼身体，更是为了提高自己的

各个方面素质。我相信，在未来的训练中，我会越来越强大，不断挑战自我，敢于面对困难和压力。我希望通过军训能够培养自律自强的品质，学会团结协作，更好地适应社会的发展和变化。

在军训的第一天，我深刻体悟到了军队的严谨、自我克服和团队合作的重要性。军训不仅是一种身体的锻炼，更是一种思想和意志的训练。我相信通过这段经历，我会有一个更好的自己，更强大的心态和更积极的人生态度。我将珍惜这个难得的机会，坚持到底，为自己的未来奠定坚实的基础。

第一天的军训心得体会篇四

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和对我个人的意义。

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。

第一天的军训心得体会篇五

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，我进一步了解自己的能力和不足之处。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。

第一天的军训心得体会篇六

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。

第一天的军训心得体会篇七

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。

第一天的军训心得体会篇八

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！

第一天的军训心得体会篇九

满怀着对军训的期待，我们终于迎来了军训的第一天。本以为和初中军训一样简单，没想到接下来的一切让我大为吃惊。教官们来了，我们用期待的眼神注视着这群英姿飒爽的“战士们”，心里猜想着哪个才是我们的教官，只见远处缓缓走来一个帅气的人影，近了近了，我们不禁被教官的气场惊呆了。接下来教官细致的教我们叠军被，一步一步的做示范，他的汗从额头上大滴大滴的往下落。当看到教官叠好的军被时，我们都瞠目结舌，禁不住连连称赞。这哪里是被子啊，分明就是一个有棱有角的盒子吗。之后各宿舍长练习了一次，教官们就让我们回宿舍实践了。我的被子很厚，还好教官交给我们一个秘诀：将卡片放进被子里，然后抽出来。我照做

了，果然效果很好！

下午我们练习站军姿，经过几次练习，我发现我居然可以站的笔直，而且还得到了教官的表扬。虽然过程有汗水的浸泡，但是我收获了快乐和自信，我完成了自己一开始认为难以完成的任务。这个过程锻炼了我的意志，这让我对接下来的训练既期待又紧张。

军训任务，我等你！

第一天的军训心得体会篇十

今天，学校组织五、六年级去杭州西湖军校军训，军训的目的是培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神。

我们上了大客车，在车上我们又说又笑，时间过得很快，一转眼，就到了西湖军校。这次军训的活动口号是：学习解放军，当好少年兵。

我们下了车，两位军人叔叔带领我们参观了军校，我一边走一边看，让我记忆犹新的是墙上写的那几个字：流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。我要训练我要吃苦，我要成才·····。看好后，我们把行李安放好，就去军校的打篮球场参观第二实验学校的闭幕式了。

我们随着教官的口令，走到操场。闭幕式开始了。先是领导和小军人讲话，总教官大喊一声“闭幕式开始了”后，第二实验的某个班踏着整齐的步伐，喊着响亮的口号，昂首挺胸地走了出来，表演结束后，全场响起了雷鸣般的掌声。

文档为doc格式

第一天的军训心得体会篇十一

在成长过程中，受过军训的孩子不在少数。军训不仅仅是锻炼身体过程，更是磨练意志、培养自律的重要途径。在儿童军训第一天，我们可以感受到孩子们的异样情绪，但是随着时间的推移，孩子们逐渐适应了这种环境与氛围，也体会到了许多难忘的经历。

第二段：疏导情绪

托管班的孩子们很少接触到军事训练，对刻板严谨的军训模式有一定的抗拒心理。但是我们的教官通过疏导情绪，告诉孩子们参加军训的意义和目的，让孩子们重新审视军训的重要性。同时，教官也耐心指导孩子们如何规范站立姿势、如何模仿士兵音标，让孩子们更好地适应军训的生活。

第三段：以身作则，反哺成长

教官们严格要求自己，更是严格要求每一个孩子。他们既当了“管理者”又当了“指导者”，既暖心关怀，又有肃杀气质，重视多方面发展。孩子们在观察教官的举止言谈中，学到的不仅是模仿军姿、规矩等，更是学会了严格要求自己、努力提升自我实力的道理。

第四段：从军训中体验成长

军训提高了孩子的执行力、合作意识和我们在教育中所强调的“纪律”。在日常生活中，孩子们喜欢自由，在办班晚自习或者上体育课的时候也经常不按规矩出牌，而在军训中，孩子们会从内心认识到规矩的重要性。孩子们通过一点点的努力和进步，从中收获自信与成长。

第五段：结束语

总的来说，参加儿童军训，在实践中体验，让孩子们懂得了健康成长与自卫。军训锻炼孩子们的体魄，磨炼孩子们的意志，培养孩子们的自立能力。希望在教官们的指导下，孩子们能够坚持训练，更好地成长。

第一天的军训心得体会篇十二

在简短的开营仪式结束后我们便领到让我们爱不释手的“军装”，穿戴好整洁的军装，顿时觉得自己像一个昂首挺胸的军人站立在操场。我们年级一共四个班，每个班由一个教官带队训练。带我们班的教官，虽然看起来魁梧挺拔，但黝黑的脸上总是带着微笑，让人看着肃然起敬，但又和蔼可亲。

在我正充满好奇时，军训很快开始了，真是在电视里看到的，军人的作风，教官雷厉风行、英姿飒爽，笔直的站立在我们面前，嘹亮的喊着：“稍息、立正。”我们每个人都努力地学着教官的姿势，感觉我们穿上小军装后也是个小军人了，昂首挺胸，目视前方，腰挺的比任何时候都直，腿站的也比任何时候都直。但没一会儿头上的汗珠就啪嗒啪嗒的往下掉，感觉腰和腿都很累了，想动一动，或坐下来休息休息，但教官还在喊着口号，对我们进行训练，看看教官站的依然笔直如初，很是佩服。这时，已经有两个同学坚持不住了，教官很和蔼，让他们到一旁休息了。此时烈日当头，我也感觉特别的累，感觉两腿发软，腰也发酸。但看到一旁的教官，我告诉自己：“向教官学习，学习教官的精神和毅力，我们才刚刚开始训练，我不能退缩，教官之所以能站得这么标准，不知付出了比我们现在多多少多的努力，流了比我们多多少多的汗水。我要坚持！”我们按教官的要求继续训练，感觉过了很久以后教官才让我们休息，这时也开始选少年仪仗队队员了，我入选了。我很高兴，为自己的坚持高兴，为被选为少年仪仗队队员高兴。

今天是，刚刚开始，虽然感到很累，但我要坚持下去，以良好的状态和优异的表现完成这次军训。