

# 2023年军训第一天心得体会总结(精选7篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 军训第一天心得体会总结篇一

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。

## 军训第一天心得体会总结篇二

今天是军训的第一天，本以为自己完全做好了大一军训的准备，没想到一天下来，现在我已经累趴下了！如果不是不想错过这难得军训的感受，我也就不会坚持把这大一军训第一天的心得体会记录下来！大一军训第一天，一个字，“累”！

记不得已经多久没有体验过这种累了，高三的累，学习的累，都是与这种累截然不同的累，学习的累是脑子累，这种累，则是实打实的身体的累了。我们班的教官是所有教官中看起来最亲切的了，可一天军训下来，教官的形象还是巩固了本人心中军人的形象，严肃、一丝不苟，这些让我都更加觉得军训是实打实的累，也是实打实的苦！

今天的军训，一上来就是五点多的晨跑，早起也就算了，还得早起跑十公里，太阳出没出来已经不影响我们的状态了，反正没有哪个不是汗流浹背的，更没有哪个不是又困又累在心里呐喊着“军训可真要命”了。然而奇怪的是，本以为自己晨练结束就会坚持不下去，却又坚持了一整天，完成了列队、站军姿、齐步走、正步走等等军训项目，每次都以为自己坚持不下去，每一次却又都咬着牙挺了过来。

令我印象最深的是今天站军姿的时候，那会儿正好是上午十点，阳光就像是非常喜欢我们这群军训的学生似的，紧贴着地面照耀我们，照得我们每一个人都不敢睁眼，也不敢眨眼或者闭眼，任凭汗滴顺着我们的眼角流过，一直流到地面上。也许是第一天军训让我们不怎么习惯吧！在站军姿的时候就三个同学中暑了，一向身体素质不怎么好的我，看着那些倒下去的同学，为他们担忧的同时也庆幸自己还能够坚持，本人也就是在这样复杂的心理状态下设定了自己对军训所要达到的预期。

也许军训考验的正是我们每一位学生吃苦耐劳的劲头吧！毕

竟军队生活就是艰苦的生活，我们正在经历的还只是军队士兵生活的皮毛，如果连这点苦都无法承认，又怎么能够成为建设我们祖国未来的大学生呢！

军训一天下来，我的感触是复杂的，这种复杂让我明白苦是真苦，累是真累，但是收获也是真的收获。我相信，本人坚持了一天就能够坚持两天，继而坚持完这个军训，走到军训最后一天的我，一定会感受到，挺过来了就不再认为难了吧！

## 军训第一天心得体会总结篇三

高中是一个新的开始，而在这个开始，我们要迎接的第一场挑战就是军训，之所以把军训安排在我们进入高中的开始，大概也是想让我们能够有一个更好的状态去迎接高中三年的时光吧！

军训其实是很累的，相比我们平日的时间，军训就真的是我们参加的最累的一场训练了。但是中国有一种精神，那就是——迎难而上，创造不可能。就是这样的精神，才使得我们中国创造除了不少的令世界叹为观止的事情。而这也是我们中国军人身上的精神，与他们相比，我们现在吃的这一点苦其实也并不算是什么。因为我们也就这一段时间，可是他们不一样，他们是日复一日的坚守着这样的岁月。

其实参加军训也并不是我们第一次参加，因为初中的时候我也也是参加过了的，只不过时间比高一的短暂一些罢了。但是短暂却也并不是说很轻松，只是感觉那时候的我们，总是咬牙就过去了。可是高一的军训却让我们觉得我们初中所接受的军训还只是小儿科，现在才是真正的军训。虽然现在我才参加了第一天的军训，之后我们还有很长的一段时间的军训，但是我却觉得军训并没有特别的恐怖，相反的觉得它还是一堂很有意思的课，不同于我们在课堂上面面对的课程。在参加军训的日子里面，我发现我开始变得和以前不一样了。

从前的我不管是遇到什么，要是做不好我就是放弃了，但是参加军训之后我发现并不是这样的，我开始会你想着坚持下去，然后也真的很顺利的完成了事情，这对位于我个人来说，也是很大的一个突破。不仅仅是在这里，我也还有很多的的地方是不一样的，比如说团队意识，在军训之前，我的团队意识也并不是很强烈的，只能说是有团队意识，而在参加完军训之后，我才发现，我的团队意识增强了。同时也发现我们同学之间的关系也更好了，并且也很团结了。

不得不感叹，军训看似是很苦很累的，但是从中得到的东西却使很多的，不仅是身体上面得到了锻炼，精神上面也是一样的得到了锻炼，所以这也是非常好的。现在的我开始明白为什么军训是我们高中的第一门课程了，因为军训能够让我们从“苦”中学会很多课堂上学不到的东西。

参加完第一天的军训之后，我开始觉得，我是有信心面对高中的三年的，也是有信心面对之后的军训的，并且我也一定会努力的，好好的学习，同时也觉得，没有什么努力和坚持不能够换来的。只要你的方向是对的，那么最后的结果也就一定是好的，也一定是不会让自己失望的，所以我也一定会加油，让高中的三年不会被虚度，最后的结果也不会是辜负自己的。

## 军训第一天心得体会总结篇四

孟子曰：故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

今天是第一天军训，这虽然不是我的第一次军训，但却人感觉此次军训与众不同。在这里，我穿上了更加规范的军人服装，遵守更加严明的纪律。穿上迷彩服的我们就是一个兵，一个军人。

既然是一个军人，就要对得起我们穿的迷彩，以军人的标准严格要求自己，对命令的绝对服从，不怕苦不怕累不怕脏，像军人那样生活，像军人那样思考，像军人那样要求自己。

军训是残酷的，在烈日下站军姿可不是件容易的事，就像在电视里那样看过无数次，但每一次都会给我们带来震撼的阅兵式那样。站军姿是基础的，也是因为第一天的军姿，才让我懂得人的潜能是无限大的。

经过一天的训练，我终于慢慢懂得为什么军训是大学生开学第一课了，我们都还年轻，年轻时吃点苦算得了什么呢？俗话说“不经历风雨，怎能见彩虹？不经历一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香？”军训会教会我们如何去面对今后生活中的困难，提高我们的综合素质，我们无需抱怨，我们也不会再去抱怨。

“曾记否？数风流人物，还看今朝。”军训未来的日子我会更加认真的。

## 军训第一天心得体会总结篇五

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”！

## 军训第一天心得体会总结篇六

这是我第一次去军训，早上我六点多就让妈妈送我去去学校我到那大约半个小时车子才来接我们，又大约又过了半个小时，我们到了军训的，首先我们去的是餐厅我看那的筷子就出毛啦，我说这块子多少年没换了？我附近的王越潼说吃饱就算了，别管那么多了。然后我们一直有人说话老该话，教官一直要我们一吹哨，让我们站起来，站起来又一吹哨让我们坐下去，哎呀我都不知到弄了多少遍。转眼间就到了，下午我们上的课是我最讨厌的体能训练课了。

我们来到操场来上我们的体能训练课，一看他们的操场就比

我们学校的操场大一倍。人家有绿茵茵的你还有高大的树木，我们学校却没有。这是为什么呢？开始上课啦，我们休息了一会，可是我们班男生和我一起去大，后面的水池，因为昨天下雨没有干，我们在打打水漂，可是老我就打了一个教官还抽到我让我做，让我扒呢，它那.占.着痛苦好几倍呢！我怕那儿20分钟吧我就不行了哦，因为我到两分钟的时候我。四肢发痛，全身无力但是我必须坚持要不然还得挨棍子，我必须坚持坚持再坚持，要不然被两个班。一直嘲笑好不容易等了20分钟我一下子趴着呢了！

教官让我去归队我立刻爬起来赶紧归队，要不然还得再蹲二还得再趴20分钟。一转还罕见一下午过去了，我们去吃晚饭。我们吃啊吃啊，吃了五盘，别人说你大胃王啊，我说是的。我自从我吃了五盘菜罗宇就拜我为师，我说。早上跑操跑用劲儿点。然后你妈妈做的好吃的，多吃点儿，我就这样做的，你看什么看事儿办吧，我之后你自己坐着是吧。

我也见到了，晚上我们。寝室的人立刻上床，我寝室长说。日记还没有写，我们立刻拿起做日记本开写日记。

不知道怎么的，只有五分钟，等熄灯了我也我们要吃好，你在躺在床上睡觉不知谁拿着手电筒在被窝里写日记，被叫然后过一会儿教官进来了看见我们在被窝里写日记，让我们全体罚站哎呀！你就不知道我有多瞌睡。我在站着睡觉然后过了十分20分吧。教官让我们进寝室睡觉，我立刻进去。然后立刻睡觉，睡到五点多我就睡不着了。害怕我起不来，才起这么早。

## 军训第一天心得体会总结篇七

我早就已经听说过“军训”这个词，他们军训过的人都说军训很苦很累，每天都要在刺眼的阳光下暴晒很长时间，直到坚持不下住了才可以休息。我是多么得不希望军训啊。

随着时光的流逝，九月十四号来临了。我们站在篮球场上听校长的致词，随着校长说“初一新生军训开始”，我们的军训也拉开了帷幕。

在军训的期间里，教官都在我们身边，辛苦的教我们：立正，稍息，跨步等姿势。教官也同我们在一起，陪我们一起训练，跟我们在阳光下暴晒。而我们一直叫苦连连，教官却像松柏一样站在那里坚忍不拔。教官那种坚强不屈的精神让我从心里值得敬佩。教官那种精神让我知道了什么才是一个军人。

在短短的五天时间里，军训让我变得坚强，我不会因为想念妈妈而哭泣；不会因为摔跤而流泪；不回因为考试不理想而气馁。

军训让我知道“古今立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志”

只有不屈服的心，不服输的心，不放弃的心，才会有令人羡慕的成绩

时光飞逝，五天的军训已经过去，教官已将离开了我们，回到了他原先站岗执勤的地方，但我永远都会记住他，会把这段时光埋藏在心里最深的地方！

第一天军训心得体会【篇4】