

2023年军训第一天后心得体会 第一天军训心得体会初一(实用16篇)

通过读书心得，我们可以回顾和归纳自己在阅读中获得的知识和经验，进而加深对书籍的理解和记忆。接下来是一些学生写的精彩学习心得，一起来感受一下吧。

军训第一天后心得体会篇一

第一天军训的经历令我又兴奋又忐忑。下面，我将分享我的军训日记，并记录下自己的心得和体会。

星期一早上，我站在学校操场上，看到迎面而来的教官严肃的面孔，我不禁紧张起来。教官声音洪亮：“小伙子们，准备参加军训吧！”他的话语让我感到一阵寒意，不知道接下来的一周会发生什么。

在军训的第一天，我们进行了拉拉练和晨跑。一开始，就觉得非常辛苦，腿部酸痛，甚至出现了轻微的抽筋现象。然而，当我看到教官和同学们都在坚持时，内心难以言表的力量涌上心头。我告诉自己，我不能输给自己，一定要坚持下去。有时候，我们需要找到一种激励自己的理由，这样才能克服困难。

接下来的军姿训练让我尝到了成功的喜悦与痛苦。教官严厉的批评和让我反复进行的动作，让我对自己的要求更高。在前两天的练习中，我总是不能保持直立的身姿，坚持不了太久。然而，在教官的悉心指导下，我努力严格要求自己，反复进行调整，最终取得了进步。这样的经历让我深刻认识到，只要下定决心，不断努力，我们都能战胜自己的欲望和惰性，达到自己的目标。

当教官鼓励我们用最大的力气完成各种动作时，我逐渐明白

了团队的重要性。只有与大家齐心协力，互相帮助才能取得更好的成绩。在集体比赛时，我和我的战友们齐心协力，同心协力完成了每一个动作。那一刻，我强烈地感受到我们团结一致的力量，同时也看到了团队合作的重要性。相信只有在和团队和谐共处的环境中，我们才能获得更大的成功。

军训的最后一天，我会永远铭记于心。我们穿着整齐的军装列队待命，整个学校的同学们纷纷驻足观看，感受到了自己的成长与蜕变。当教官向着我们鞠躬致敬时，我知道，这一切都是值得的。军训不仅让我学到了面对困难时的勇敢，也让我更加懂得了珍惜团队合作的力量。

初一的军训，不仅带给了我新的体验和见识，更让我意识到了自己的不足之处。通过这一周的军事化训练，我学会了坚持、努力和团队精神。这些经验将伴随我一生，成为我未来发展的重要资本。

初一的军训为我开启了新的篇章，给我提供了宝贵的学习和成长机会。我相信，通过这次军训的锤炼，我将成为更加坚强和自信的人。我期待着以全新的面貌迎接未来的挑战，为自己的梦想而努力奋斗！

军训第一天后心得体会篇二

作为一名在农村大学进行军训的学生，第一天的军训经历给我留下了深刻的印象。不仅仅是身体上的训练，更是精神上的磨砺。下面，我将围绕这个主题，以连贯的五段式文章的形式，分享我在农村军训第一天的心得体会。

第一段：严格的站军姿令我接触到军营的规矩与纪律。

上午九点，我们集合在操场上。教官高声发号施令，我们整齐划一地实施起了站军姿。站在队列中，我才真正感受到军人的规矩与纪律。教官严格要求我们保持挺胸抬头的姿态，

每个动作都要按照标准的动作规范进行。刚开始时，我的腿肚子疼得厉害，并且站不稳，但是通过教官的耐心指导和自己的努力坚持，我渐渐掌握了正确的站军姿的技巧。在这个过程中，我意识到军队的纪律是如此严格，只有通过训练和自律，才能真正成为一名合格的军人。

第二段：烈日下的操场让我了解到军人的坚毅与顽强。

军训的第一天，炎炎夏日的烈日炙烤着我们的身体。教官让我们进行晨练，要求我们跑步、做俯卧撑和跳绳等一系列的体能训练。当我站在操场上，感受到激烈的炎热和烈日的照射时，我差点要放弃。然而，当我看到教官们坚定的目光和同学们顽强的坚持，我重新振作起来。我告诉自己，这些困难只是为了让我们更强大，更坚韧。在那炎热的操场上，我们齐心协力，战胜了身体的疲惫和灼热，我相信，这种坚韧的品质将伴随我们一生。

第三段：军训活动增强了我的团队意识和合作精神。

军训中，我们不仅仅是一个个个体，更是组成了一个整体。在操场上，我们跑步、做俯卧撑、进行战术演练。在这些活动中，我深刻地体会到了团队的重要性。只有团结合作，才能完成任务。当我们不配合的时候，整个战线就会出现漏洞。通过与队友们默契的配合和互相鼓励，我们取得了好成绩，更重要的是，我们建立了深厚的友谊。在这个过程中，我了解到团队的力量是无穷无尽的，在团队中，相互帮助和支持，我们才能不断进步。

第四段：纪律的军事训练改变了我的生活习惯和生活态度。

军训的纪律不仅仅体现在训练时，更影响了我的日常生活。第一天的晚上，教官要求我们保持床铺的整洁和书写的规范，同时要求我们早睡早起。在收拾床铺和整理个人物品的过程中，我体会到了军事训练对我们生活习惯的要求。通过这样

的训练，我改掉了以往的懒散和随意，从而养成了良好的起居习惯。我开始珍惜时间、高效利用每一天，提高自己的效率。在军事训练中，纪律的要求不仅仅是为了训练，更是为了培养我们养成良好的生活态度。

第五段：军训的经历让我更加坚定了自己的目标和信念。

在农村军训第一天的心得体会中，我深刻体会到了军事训练对我们的影响。通过这一天的训练，我坚定了自己的目标和信念。我相信，只有通过坚持不懈的努力和磨砺，我才能达到自己的目标。我相信，只有遵守纪律和规范自己的行为，我才能在未来的道路上更加坚定。军训的经历不仅仅是一次体力上的训练，更是对我们品质和意志力的锻炼。我相信，在未来的日子里，我会把农村军训的经历铭记于心，并将其融入到自己的生活中。

通过这次农村军训的第一天，我深刻地体会到了军事训练对我们的影响，不仅仅是体力上的锻炼，更是对我们品质和意志力的培养。我坚信，通过农村军训的经历，我将变得更加强大和坚韧，我将不断提高自己的品质和能力，为自己的未来奠定坚实的基础。这次军训的第一天给我留下了深刻的印象，我相信，在未来的日子里，我会继续努力，不断成长。我的农村军训心得体会是：军训是一次磨练，是一次成长，更是一次铸就信念和品质的历练。

军训第一天后心得体会篇三

第一天的军训，对于我这个初一的新生来说是一个新的开始，也是一个新的挑战。当我来到操场，看到一群穿着军装和军帽的战士们，我不禁感到激动又略微紧张。然而，通过一天的军训，我深刻意识到了军训的重要性和意义。下面就让我为大家讲述一下我的第一天军训的心得体会。

第一感觉是严格和纪律。军训的第一天，我们就向战士们学

习了如何行军和站军姿。战士们的一举一动都如此整齐划一，仿佛一个有机的整体。他们严谨的态度和自律的精神，在我心中留下了深刻的印象。我意识到，只有严格地遵守纪律，才能够达到团队合作和协同作战的效果。

第二感觉是团结和合作。在整个军训过程中，我们没有个人利益和私人情感，只有团队和集体的利益。我们经常在售士们的带领下进行集体操练和军事课程。在这个过程中，我们互帮互助，共同努力。每当我们的队列出现问题时，我们会齐心协力地改正错误。通过团结和合作，我们的队伍更加整齐有力，增强了战斗力。

第三感觉是坚持和毅力。军训是一项需要长时间持续努力的训练。在高温闷热的天气下，我们要不断进行各种体能训练和战术演练。刚开始，我感到非常辛苦和吃不消。但是，当我看到战士们始终坚持下来，他们的毅力和坚持精神让我受到了鼓舞。他们告诉我只有坚持下去，才能真正提升自己的能力和素质。

第四感觉是自信和勇敢。军训中，我们经常需要面对各种困难和挑战，如攀登墙壁和爬绳等。一开始，我会有些胆怯和畏惧。然而，随着训练的深入，我渐渐发现，只要保持自信和勇敢地面对困难，我就能够突破自己的界限。通过这些挑战，我在训练中逐渐变得更加勇敢，也更加自信。

第五感觉是专注和执行力。在军训期间，每一个动作都需要我们的高度专注和执行。我们要时刻保持集中注意力，不放松任何一个细节。战士们告诉我们，只有专注和执行力才能保证训练的效果和战斗的胜利。通过训练，我不仅学会了专注和执行力，也意识到在生活和学习中这种品质的重要性。

通过第一天的军训，我对军训有了更深的认识和体会。军训不仅是锻炼身体，还是培养意志力和团队合作精神的重要机会。我明白了纪律、团结、坚持、自信和专注的重要性。我

相信通过这次军训，我将会变得更加坚强和自信。我希望每一天的军训都能让我进步，为未来的学习和生活做好准备。

军训第一天后心得体会篇四

就是在这个夏天，我步入了初中的学习生涯，认识了许多新的同学，也开始了新的每一天，就说军训吧，那也算是苦中带乐。来到了新的班级，下午就领了军训服，早就羡慕那些穿着军训的军人们，现在终于如愿以偿了，也能过过当兵的瘾，可是后来我错了，看来军训并不是那么容易，但还是应了那四个字苦中带乐。

我们按高低个站好后，整齐地下楼，认识了我们的教官，然后就去了礼堂，开始了军训开幕仪式，结束后，我们被带到操场上练军姿，刚开始倒也没什么，可是一分钟后，就觉得腿脚已经麻木了，本来想动一动的放松一下，只听见教官说：‘有一个人动就再加10秒’，我便打消了这个念头。这就是军训的苦。教官看我们军姿也站得差不多了，就开始教我们许多动作，就比如蹲起，向后转向左转等等，就在刚开始学的时候，总是能听到我们班的’笑声，因为谁在刚开始的时候都会出错，但是看到好多人做错时的不知所措，都会忍不住的笑起来，这也是乐。军训虽然很辛苦，但是就在这些天里，就发现自己变了好多。

军训第一天后心得体会篇五

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经狂风暴雨，怎能翱翔苍天；年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在的天伦之乐，想

到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训中，同学们觉得最苦最累的便是站军姿了。太阳当顶，我们抬头挺胸、两眼目视前方，像棵笔直的树一样xx年如今竟是弹指一瞬间；曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切；曾经的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在苦累与欢乐并存的12天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训虽然只有短暂的十几天，但是我们在看，学，练中受到了教育，锻炼了身体，增强了意志力。提高了军事素质，强化了国防观念。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们大学生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

大学四年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌希望；用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

军训第一天后心得体会篇六

终于盼到了大学新生军训的第一天，学校军训基地人来人往，一派热闹景象。早上七点，我们就早早来到军训场地，整齐地排列着。教官们骁勇善战，给我们上了一堂有趣且让人印象深刻的开班课。教官们坚毅的面容和流利的口才赢得了大家的尊敬。经过简单的组织，我们开始了练刀训练的第一课。

第二段：迈出第一步

拿起手中的刀，尽管只是一把木刀代替，但是抱着对未来军装革命的憧憬，我们纷纷调整姿势，尽力保持刀身与地面平行，并小心翼翼地跟随教官的示范。刀法看似简单，实则融入了军人的独特韵律，要求我们身体力行，始终保持专注。刀法的一行一止敲响了我们听课四年的铃声，在我们心中埋下了一颗拼搏的种子。

第三段：感受汗水与痛楚

教官带领我们跑步，一圈又一圈地绕着军训场。汗水湿透了我们的衣衫，热辣的训练让我们的心跳不停地加速。跑了近半小时，终于停下来休息，我满头大汗地坐在地上，感受到了汗水的快感，却也被训练的辛苦所折磨。紧接着，教官让我们继续练习刀法动作，手臂酸痛，但我们没有退缩，坚信只有经过锤炼，才能找到自己更好的未来。

第四段：团结协作的重要性

第一天的军训，我们体会到了团结协作的重要性。在练刀过程中，有时候不同方向上的熟练程度不一样，有的人可能是刀法不规范，有的人则是一些拿刀的动作不准确。但是我们怀着团结互助的态度，互相帮助、互相纠正，努力做到每个人的动作都整齐划一。这让我感受到了动作的整齐不仅仅是个人的素质表现，更是团队的凝聚力的体现。只有团结一心，才能更好地完成军训任务。

第五段：坚持与成长

第一天的练刀结束了，尽管我们已经筋疲力尽，但内心深处那份突破自我的勇气和毅力好似永不磨灭的火种。面对紧凑而繁重的训练安排，我们决定坚持到底，让自己成长，用自己的努力去证明自己的实力。毕竟，只有在成长的道路上越走越远，我们才能为未来做好准备。

总结：

练刀军训的第一天给我留下了深刻的印象，通过这一天的锻炼，不仅让我明白了军人的坚韧精神，更让我深刻体会到团结合作的重要性。我相信通过更长时间的训练，我们会变得更加刚毅坚定，更加懂得什么是真正的成长。这将是我的大学生涯中珍贵的回忆，也是我未来生活和学习的助力。

军训第一天后心得体会篇七

今天是初中军训的第一天，我早早地起了床，吃了早餐，最后跟爸爸妈妈告别了一声，就拿起背包去学校了。

一路上，我哼着小歌，高高兴兴地来到了学校。进了教室，看同学们都在互相议论跟军训有关的东西，显然他们都为这次军训做好了充分的准备。我放下背包，也过去跟他们聊一聊。过了没多久，我们的教官就来了，一见到教官，我们都傻眼了，没想到教官是个女的，姓_，名叫。

我们跟教官谈了谈，教官告诉我们是九连，再把在军营里的要求简单地说了说，我们也把李老师教给我们的：“团结互助，为班争光。遵守纪律，听从指挥。”这16个字背好后，就要出去站队准备出校乘车去军营了。在出校门前，教官又用了20分钟时间让我们练军姿和坐姿，过后，才乘车出发。在车上，我们互相有说有笑，不到半个小时，我们就来到了军营，开始了我们的军训生活。

到了中午，_教官就带我们去吃中午饭。军营里的午饭还不错，三菜一汤，营养还是够的。饭后，_教官就让我们去睡午觉，不允许有任何人发出一点声音，更别说聊天了。睡到2点20分，我们准时起床集合了。突然发现天空变暗了，好像要下一场大雨，_教官马上带我们去领军衣军裤军鞋，刚领完准备返回宿舍时，不料天空下起了大雨，我们只好到别的连队宿舍里躲雨，等了一会儿，见雨还没有停，又不能继续待在别人的

宿舍里，_教官就叫我们冒着大雨回到宿舍。

傍晚，_教官带我们去吃晚饭。过后，_教官给我们40分钟洗澡、洗衣服和整内务，晚上8点多来检查我们的内务，看谁整得不好，就去修理他。大家一听，吓出了冷汗，都把整内务水平提高了。可是，还是有20多个同学不及格，被_教官罚他们做蹲下起立，累得他们叫苦连天，站都站不直了。看到这一幕，我心想：唉，好险我及格了，不然就惨了！……等他们做完蹲下起立后，_教官就让我们去写日记，过了一会儿，_教官就让我们去睡觉，我躺在床上，心里又想：这才是军训的刚刚开始呢，还有4天，难熬啊！……想着想着，我合上了眼，睡了。就这样，一天的军训生活结束了！

军训第一天后心得体会篇八

练刀军训是每个新兵入伍后必经的一个重要环节，它不仅增强身体素质，还能培养团结协作的能力。经过一年的等待，我的练刀军训终于开始了。第一天的练习让我印象深刻，不仅锻炼了我的身体，还激发了我对军队生活的向往和对理想的追求。

第一段：早晨的第一道阳光透进营房，带着夏日的炎热和活力。站在操场上，我看到了许多火红的战衣，那是我们即将开始练习的刀术服装。作为新兵，我心里既有紧张，也有期待。这是我第一次接触刀术，我对挥舞刀剑的场景充满好奇和向往。

第二段：穿上刀术服装，握紧手中的刀，我感觉到了一种特殊的力量。教官带我们进行基本动作练习，每个动作都经过反复训练，力求标准精确。这不仅需要身体的灵活度和力量，在每个细节上还需要我们注意力的高度集中。面对困难和挫折，我发现了我的耐心和毅力，不断调整动作、改正错误。

第三段：练刀很累人，但也很充实。刀术动作的每一个细节

都需要我们反复琢磨、不断调整。在教官的指导下，我们逐渐掌握了基本的刀法，配合默契度也得到了明显提高。尽管手臂酸痛，腿脚起泡，我依然感到一种说不出的快乐。这种快乐并不来源于短暂的满足，而是来自于长时间不断努力和某种成就感的积累。

第四段：除了身体上的锻炼，练刀军训还锻炼了我们的意志力和团队精神。在训练过程中，我们互相鼓励、互相帮助，共同迈过每一个难关。每个小组之间的竞争和协作，让我对团队合作有了更深刻的理解。那种集体荣誉感让我觉得每一次练习都是为了团队的腾飞，感到自豪和自信。

第五段：第一天的练习结束了，我感到疲惫却充满了斗志。练刀军训的第一天让我体验到了军队生活的艰苦和美好。它不仅是对身体的锻炼，更是对自己潜力的挖掘。通过练习刀术，我增强了意志力，培养了团结协作的能力。我相信，只要我坚持下去，不断努力，我一定能成为一名合格的战士。

练刀军训是一种独特的军事体验，它不仅考验着身体的承受能力，还锤炼着意志和团队合作精神。第一天的训练让我明白了军队的艰苦，也让我更加向往军人的理想生活。我相信，只要坚持不懈地训练，我能够在这个练习中不断成长，并为国家的安全和和平做出自己的贡献。

军训第一天后心得体会篇九

第一天的练刀军训，给我留下了深刻的印象。不论是新鲜的军营环境，还是紧张激烈的训练项目，都让我深刻地感受到了军人的艰辛和拼搏精神。在这个充满挑战的过程中，我收获了很多，并得出了以下几点心得和体会。

首先，练刀军训第一天给我带来了新鲜感。进入军营的那一刻，我感受到了浓厚的军旅氛围。整齐划一的军装和坚毅的面孔，使我意识到我已经踏入了一个与众不同的世界。在军

人的引导下，我们进行了基本的仪态教育和军官团队的介绍，这一切都非常新奇而令人激动。军人的形象和纪律严明的作风给我留下了深刻的印象，激发了我要向他们学习的决心。

其次，练刀军训第一天让我感受到了紧张激烈的训练氛围。尽管军训时间非常短暂，但刀法的练习确实需要高度集中的注意力和敏锐的反应能力。教官在整个过程中严格要求我们的动作标准和配合默契。刀法的练习也是一种身体力行的过程，我们不仅要注重配合，还要注重技巧和力量的掌握。这种高强度的训练让我感受到了自己身体、灵魂和训练的极限，也让我在第一天就对自己的能力产生了信心。

第三，练刀军训第一天让我认识到了团队的重要性。在军训过程中，每个人都要按部就班地行动，遵循教官的指令。在执刀的时候，我们必须保持与队友的默契配合，这需要我们相互信任、相互依靠。一次次练习中，我逐渐体会到一个团队的力量是无可言喻的。只有每个人都能扮演好自己的角色，团队的整体战斗力才能得到最大的发挥。这不仅是在练刀军训中的体验，也是在今后人生中的宝贵财富。

第四，练刀军训第一天让我明白了坚持不懈的重要性。刀法的练习并不是一蹴而就的，有时候会因为错误的动作而挫败。但军训的意义就在于面对挫折，坚持不懈地追求成功。在第一天的刀法练习中，我多次出现姿势不正确的问题，但每一次指导员的纠正和队友的鼓励都让我更加坚定了向前的方向。通过不断地练习，我发现自己的刀法技巧每一次都在提高，这种成长的过程让我更加坚信坚持不懈就能创造奇迹。

最后，练刀军训第一天给我留下了对军人精神的深刻理解。在这一天的训练中，军人们展示了他们的拼搏精神和顽强意志。他们的付出、奉献和牺牲精神深深感染了我，让我深刻理解了军人的伟大。虽然我们只是参与了短短一天的练刀军训，但已经能感受到军人精神的强大力量，这对我来说是非常宝贵的财富。

总结起来，练刀军训第一天让我感受到了新鲜、紧张、团队合作、坚持不懈和军人精神这些方面的体验。在接下来的日子里，我将更加努力地训练自己的刀法技巧，不仅在军营中取得更好的成绩，也在今后的生活中取得更加出色的成就。同时，我也要时刻铭记军人精神，将其运用到自己的工作和生活中，为实现自己的理想而努力奋斗。

军训第一天后心得体会篇十

最后，我强烈希望自己能一直站到最后，做一朵不倒花。

许珂：换上军服，带上军帽，看看镜中雄纠纠气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫明的向往。

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，摸着摔伤的手才猛然醒悟：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。

今天是我参加军训的第一天。一直对军训充满期待的我以为军训只是像平时上体育课那样简单轻松，可是看似简简单单的军姿却把我弄得连膝盖都直不起来，来来去去都还是重复那个动作，虽然觉得有些无聊，但是要作好它却不是一件易事。事实上，我已经尽了我最大的努力来完成今天的训练了，我想我的同学也是，但效果还是不怎么样，我这才知道我们平时是多么的懒散。

今天的太阳也比前几天的更加烈。站在太阳下，不一会儿，汗水就一滴滴地从额头渗出来，顺着我的鼻梁，慢慢流到鼻尖，最后落在嘴唇上。今天我第一次尝到了汗水的味道。辛苦是有的，但我相信这6天后，我的身体会棒棒的。

经过了今天一天的训练，我已经渐渐意识到我必须做一个有纪律，不怕苦的人，这样对个人而言，无论是以后的学习、生活、工作都会带来益处。

大学第一天军训心得体会

军训第一天

军训第一天随笔

第一天军训的心得

高速军训心得体会

军训的心得体会【推荐】

军训第一天后心得体会篇十一

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！

军训第一天后心得体会篇十二

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的过程，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。

军训第一天后心得体会篇十三

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说军训是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕，的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。

第一天上午，我们一开始就练起了“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。最后，还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。

不一会，我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。满头的汗都在往下流，有几滴汗已经流到了我眼睛上，真是很难忍受。教官还鼓励我说：“站的不错，继续坚持。”顿时，我的心里有说不出的凉爽，似乎外界的炎热，也被教官一句鼓励的话带走了。

就在那一刻，我才真正体会到，原来，教官们不光是一个个严格、雷厉风行的人，更是一个个关心他人、爱护他人的人，下午，同学们都兴高采烈的来到了篮球场，组成整齐的队列，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，只听见教官不时地教我们做动作，发出一阵阵洪亮的口令，这就是一名军人的风范。教官那一阵阵口令就像带领我们进入了军队一样，我仿佛感觉到自己就是一名军人！

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。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！

这次军训，虽然很苦，但苦中总是带着快乐，5天的军训结束了，真的结束了，我看到的是我们班的团结、努力。这次军训，是我们进入初中第一个影响我们的深刻的一课。

军训一天体会

军训第一天后心得体会篇十四

一次真实含义上的军训是我们进入大学学习的榜首门课程，信任也是影响我们人生旅程的一次特别历练。

或许我们在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体会，但真实阅历大学军训后，你们或许恍然间有一番全新的感触，一旦融入，连寻常平铺直叙的学习和日子都变的愈加充分而有含义。

在现在这个政治稳定调和开展的社会，我们很难去想像那些激战疆场，干戈相交，乃至来不及备置棺木而赴汤蹈火的武士战士们，有着怎样的特殊气质与逼人气势，我们只能循借着九年前那次举国重视的阅兵典礼，去思忖，去揣度，去好好赏识乃至去享用武士们傲岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风貌，毫不留情的赢得许多人的不停赞词与忠诚崇拜！

当数位教官们以强健的脚步，勃发的神采，高呼着标语，脚踏着齐步显示出武士雄壮的风貌时，那又是一种多么摄人心魄的壮丽现象：寥寥无几几人的行列，却能垂手可得的营造出绝尘而来的恢宏气势；一身棱角清楚的戎衣，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！本来，不管是出于何种原由，身处何种地步，他们都会以独归于武士的姿态示人，决不迷糊！

简略的碰头典礼让我们相识，在今日一天的操练中让我们愈加深入的知道了对方，操练中他们响亮的标语更显示出了他们作为共和国安定与平和的保卫者的形象，我们从电视上也看见过他们那坚毅挺立的身姿，可是当他们真实的站立在我们的真实的站立在我们身边的时分才感触到，他们其实间隔我们怎样的近，近得触手可及，这是才真实的感触到其实共和国的保卫者就在我们的身边。

看着操场上一个个规整的方队，听着耳边传来的一声声响

亮放入标语，以及一个个规整划一的姿态，在我的眼中一切都是怎样的新鲜，站在那里我似乎置身于军旅的海洋之中，体会着芳华的奋发向上与繁荣。我一向信任“年青没有不可以”，在军训是尽管站立军姿的姿态并不是很规范，尽管双脚麻痹得如同现已不归于我，可是我这要为自己拍手我坚持了下来，我并不比任何人差！我诚心的对教官们说一声谢谢，他们诲人不倦的纠正我们的一个个过错，严厉但不是粗犷，关怀但不是放纵。

在一天的军训中，我收成了许多，永不抛弃的精力、团结便是力量的真理，这些常识与经历都将给我们的将来铺下坚实的柱石。我一定会好好爱惜何来之不易的时机，好好练习自己培育自己的体质与毅力，做一个合格的大学生，无愧于己，无愧于人。

军训第一天后心得体会篇十五

也许每一个少年心中都有一个军人梦，也许并不一定会真正参军，但无疑对军人都是钦佩的。他们坚毅，刚强，无所畏惧，如同一团冉冉烈火，与五星红旗一般都鲜红。

朝阳绚烂得宛如喜悦的少年人，温暖柔和得不可思议，与操场上着一身绿色军服的我们相得益彰。铃声还没响，远远看去成一片绿丛般散发着生机。穿上了军服的我们显得飒爽，少了一个假期带来的疲懒和浮躁。

我已不是第一次参加军训，但再次有幸见到军人们，我的心里仿佛也升起了一团烈火，看着他们展示的标准军姿，立正跨步以及军体拳，仿佛就能看见他们日复一日艰苦的训练，无数滴汗水见证着他们，终于如今这样的成功。

但真正开始时，军训的艰苦依旧超乎了我的预料。很奇怪，反而只是站军姿这样的动作，站了一个小时后也是头脑发昏，四肢发麻。“难道就这样认输吗？”我在心里问自

己，“不！”军人是沙漠中开出的荆棘花，只有经历了暴晒、风沙等才会拥有独特的风姿。

我挺直了背脊，好像隐约中明白了军训的含义，只有吃过苦的人才能更成熟，更明确自己的将来，只有学会吃苦的人才更容易成功。正所谓“吃得苦中苦，方为人上人”嘛。

军姿过后，便是考验集体配合的“齐步走”，随着教官一声声的口令，我们双手虚握，五指并拢，脚跟着地，手臂摆起，看似简单的动作，却怎么也学不好。尽管每个人的姿势正确，但少了集体的配合，我们的排面也会不整齐，步伐不一致，散乱得像一盘沙子。

天空渐渐下起了小雨，似乎是在提醒。我们在短暂的整合和讨论下，终于迈出了一致的步伐。此刻，我隐约想起教官们的展示，那不约而同甚至如出一辙的动作令人敬佩。我们练得越来越整齐，大家会心一笑，即使在雨中也那般耀眼。小雨渐渐停了，太阳也如约而至，天边挂起一道彩虹，仿佛是在告诉我们，阳光总在风雨后，乌云上总有晴空。

军训第一天后心得体会篇十六

儿童军训对于孩子来说是一种锻炼，是一种成长。在这里，孩子们不仅可以学到科目知识，还可以学会团队合作、自我约束、自我保护等重要的素质。儿童军训第一天，我们心怀憧憬，准备好了迎接新挑战。

第二段：心理体验

儿童军训第一天，当孩子们进入训练场时，场上已经齐刷刷的站着几十个孩子，这时每个人的心情都很激动。在开营仪式中，我们庄严地唱起了国歌，紧接着教官开始了第一堂课程。在课堂上，教官要求我们有规律的走路、正确讲话、整齐坐姿，我们都严格按照要求去完成，感觉十分紧张。心里

默默告诉自己，不管遇到什么情况都要坚持下去，用自己的成长来证明自己的价值。

第三段：身体体验

除了心理上的挑战，儿童军训的体能也是一项重要的训练。在教官的带领下，我们进行了体能训练，包括仰卧起坐、跑步、引体向上等，酸痛在此时攀上了我们的全身。但我们不能放弃，我们需要通过磨砺来提升自己，让自己变得更加强健。在仰卧起坐和跑步的过程中，每个人都积极配合，互相鼓励，这是我们一同成长的过程。

第四段：能力提升

在短短的一天中，我们学到了许多军训的知识和规定，使我们迅速进入军训状态。这一天，我们学会了如何穿碎布、如何插胸针、佩戴告别标，并在不断的学习中提升了自己的能力。开始时，有的时候为了穿好中山装，我们需要稍微耗费一些时间，但当我们相互帮助，配合更加默契后，我们的速度越来越快，这也是我们对学习和训练中团队合作意识加强的体现。

第五段：展望未来

儿童军训的第一天，我们充满了期待，而对于未来，我们也充满了期盼。在未来的几天中，我们会继续接受训练，学会更多具体的知识和技巧。这些知识和技巧不仅可以让我们迅速适应军训状态，还可以为我们今后成长的路上打下坚实的基础。我们希望，在这一段难忘的儿童军训中，能够更好地成长、提升自己的能力，从而成为更优秀的自己。