# 最新第一次军训心得体会(实用10篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-08-17

*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。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，...*

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。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**第一次军训心得体会篇一**

我是一名大一的新生，在参加完开学典礼后进入了军训的日子。刚开始听到要进行军训时，我内心十分紧张，因为我从来没有参加过这样的训练，也不知道该如何应对。但是，在整个军训的过程中，我学到了很多，收获了很多。

第二段

军训第一天，是我们最激动人心的一天。我们早早地在操场集合，然后步队开始在操场上快步走，教官还教给我们一些简单的队列变换。我感觉这一天过得很漫长，因为我们要进行很多的军体操和队列练习，而这些对于一个没有参加过军训、毫无军训经验的我来说，有些难以承受。

第三段

第二天，训练更加困难。我们学习了一些更为复杂的队列变换和防御动作。我感到非常疲劳，肌肉酸痛。但是，我注意到自己的进步。我能够更好地控制自己的动作，并且在队列变换中变得更加熟练。教官还强调了纪律的重要性。我认识到，纪律是队伍能够有序运转的关键。

第四段

到了第三天，我感到自己变得更加强壮和自信。我知道自己有足够的力量去完成更复杂的训练。我们开始学习接受枕头的控制，这是一种绳结技巧，最终通过了我们的小组合作以及每个人的努力，完成了一种简单的领悟训练。这让我感到非常惊讶，它展示了集体合作和个人努力的力量。

第五段

军训的最后一天，我们经过了大量的训练，身体也比之前更加适应了。我们表现得越来越好，队列变换也越来越流畅。教官要求我们表演队列变换和操练，我们得到了导师们的高度赞扬。在这五天的军训中，我学到了许多关于军事训练的知识和技能，并且有了深刻的认识，认识到在这过程中我们不仅获得了个人提高，更多的是集体意识、协同精神和珍惜生命的重要性。

**第一次军训心得体会篇二**

在我的生活中，我经历过许许多多的事情，但最让我难忘得就是第一次军训。

放暑假的时候，爸爸说，他给我报了一个军训夏令营，我特别高兴。去夏令营的前一天晚上我把军训所需要的物品全部整理好了。

去的那天早上，我们坐着大巴车一路直通济南，汽车走到有山的地方，过了三四个隧道，又行了几百米，这才到了军营。到了军营，营长先给我们分队，我是第三队的，又分配了教官，又给每个人发了军衣，然后又让教官去给我们安排宿舍，我的宿舍里有四个人。除我以外，他们三个的分别是：彪彪，虎哥，白俊伟。我们在宿舍里换了军衣。换完军衣之后，过了一会儿教官让我们到操场集合。我们慢悠悠的走到操场，营长给我们开会，具体说这七天主要的活动项目。大会完了以后，我们举行了足球比赛，篮球比赛和拔河比赛。到了晚上我们吃完饭，有回宿舍休息去了。

第二天，我们学了端正的站立和端正的蹲下。我们本来以为端正站立是很容易的呢。没想到，教官教完我们之后，就让我们在原地站立半个小时，稍微动一下还得打报告。我们好不容易才熬过了这半个小时我们身上的汗一片一片的。端正的蹲下也是这样的。到了晚上我们吃完饭又看了爱国电影。

第三天，第四天，我们参观了军事博物馆，科技馆，济南的广场。这两天晚上我们还举行了晚会，每个同学都表现了他们自己的才艺。

第五天，我们上午去爬山，在山下往山顶上看，山顶像一只老鹰那钩子似的嘴。我们爬完山到了中午回军营吃饭到了。下午我们又去了济南野战训练场。在训练场内我们分为二队一对是警察，另一对是小偷。我们拿着枪一一激光枪。我们在山里打枪。

第六天，我们上午学唱“感恩的心”，“团结就是力量”，到了下午我们就开始发奖仪式。

到了星期天我们该回家了。我们告别了军校。我军训的时间并不是很长，但给我留下的印象却很深刻。通过这次军训，我养成了爱学习，勤奋，热爱体育的.小军人。我体会到做军人的艰苦。我也要像军人一样严格要求自己。

这就是我的难忘的“第一次军训”。

**第一次军训心得体会篇三**

这周要军训，我异常激动和兴奋，这可是我从小到大第一次军训呀!会有凶巴巴的教官，还会站在操场上练齐步走之类的。还没开始训练，我已经控制不住自己的手脚了。

今天下午，一个穿着白衣服，黑裤子，戴着黑色军帽的教官走进教室。他环顾了一下四周，表情严肃地说：“大家好，我姓汪，叫汪丹，希望大家能配合我做好这次军训。”同学们面面相觑、窃窃私语。随后，我们出了教室，来到了操场上，军训正式开始了。

教官带我们来到了树下，这里还算阴凉。教官让我们练了稍息、立正，还有一个我叫不出名字……不过，令我印象最深的就是练站了。

刚开始站的时候，我还精力充沛像个木头人似的一动不动。随着时间一分一秒地过去，我的体力正在慢慢消耗。再加上天气又炎热，虽然在阴凉处，可我还是能感受到，汗水正顺着我的脸颊往下滴。我想动，可是想想不行啊。教官说过：“只要一个人动，就得影响大家，同学们都得多练一会儿呢!”我甚至能感受到我的头发被太阳晒得火辣辣的烫。接着，我觉得头脑一热，额头发晕。呀，不好，可能中暑了!可是我并没有向教官报告，我对自己说：“只要坚持，就没有做不成的事!

看到以上内容，你一定觉得我很柔弱吧，才不是呢!哈哈，这点小case能难倒我老杨?我终于拿出我的看家本领——注意力转移法!别小瞧它哦，这可是十分管用的!我保持着刚刚的站姿，眼睛死死地盯住前方一颗芭蕉树，脑袋里想什么呢?啊，就想想我最爱玩的两款网游——《寻仙》和《qq三国》吧!……我沉浸在游戏的海洋中，时间竟过得很快!有了“注意力转移法”，简直就是“时光飞逝”!练习结束后，教官还直夸我站得挺拔呢!嘻嘻嘻!

今天的军训结束了，啊!期待着明天下午的到来!

**第一次军训心得体会篇四**

作为一名大学毕业生，参加军训是每个人必须经历的一段旅程。这是一种磨炼、锻炼、磨练的过程，让我们在一个月的训练中不断进步，成长。在这段时间里，我收获了许多宝贵的心得和经验，这些体会不仅使我受益匪浅，也让我更好地面对未来的挑战。

一、认识自己的不足之处

在军训中，我们会被分为不同的班级，而每个班级都有自己的训练任务和目标。在这个过程中，我们会发现自己的身体素质、意志力和适应能力都有很大的提高空间。通过比较自己和其他同学的表现，我们可以更清楚地认识到自己的不足之处，这让我认识到，只有经过刻苦的训练和磨炼才能更好地发挥自己的优势。

二、团队合作精神的重要性

成功的训练不是个人的功劳，而是整个班级团结合作的结果。无论是晨练、排练还是练习步枪，我们总是在团队中互相鼓励，互相支持。这种团队合作精神使我们更容易达成目标，也加强了我们与同学之间的友谊和相互信任。在未来的工作和生活中，我将继续传承这种合作精神。

三、要时刻保持警惕

在军训中，我们需要时刻保持警惕，无论是在操场上、宿舍里、还是在野外。因为错误的操作和疏忽大意可能导致生命危险。一次战士猝死的事故引起了轰动，让大家更加理解生命的宝贵之处。我们要时刻注意自己的安全，保护好自己和同学的生命安全。

四、要有坚强的意志力

随着时间的推移，军训对我们的身体和意志都是一种深度的挑战。这种挑战需要我们拥有坚强的意志和韧性。有时候，我们在激烈的训练中可能会感到疲乏和无助，但是我们必须坚持下去。这个过程中，我们要学会调整自己的心态，保持积极乐观的态度，并时刻告诉自己，“能坚持到现在，下一秒也能坚持下去”。

五、要始终保持谦虚和态度

在训练过程中我们会遇到各种情况，也会遇到在知识和技能方面比我们更优秀的同学。这个时候我们就需要保持谦虚，学会借鉴和学习他们的经验和能力。同时，务必避免自满和盲目自信，始终保持谦虚和谨慎的态度，以更好地进步和提高。

毕业第一次军训心得体会，让我受益匪浅。身体的锻炼和意志力的磨练，让我不断地进步和成长，更深刻地认识到自己的不足和需要进一步提高的方面。这种团队合作精神、坚韧不拔的意志以及谦虚谨慎的态度也会一直陪伴着我，成为我未来拥有意志力和成功职业生涯的基石。

**第一次军训心得体会篇五**

首先，参军第一次军训是我人生中非常重要的一件事情。在这段时间里，我不仅能够感受到军人的辛苦与艰苦，也能够体验到钢铁般的纪律，这不仅对我个人的成长有着极大的帮助，也让我更加深刻地意识到了国家安全的重要性。

其次，军训让我更加强健了体魄。作为一个大学生，在平时的生活中很难有机会接触到大量的体育锻炼，而军训正是这样的机会。每天的晨跑、训练以及不间断的战斗演习，都让我的身体得到了前所未有的锻炼，不仅体力得到了提升，更是增强了我的意志力。

再次，军训让我深刻地认识到了集体意识的重要性。在军训中，每个人都不能单打独斗，必须要与同伴密切配合，建立起稳固的战友关系。除此之外，在步入军营的那一刻起，我们不再是个人，而是中国军人的一员，这一点更让我们对集体意识的理解和认同更加深刻。

此外，军训也让我接触到了不一样的世界。作为一个成长在城市的孩子，我十分陌生并好奇军营中的一切。从面对疫情防控到接收国家领导人的检查，我都有机会亲眼目睹并体验到。这一切的经验不仅让我视野更加开阔，也让我更加感慨自己的成长之路。

最后，我认为参军第一次军训是我人生中最有意义的经历之一。这段时间里，我不仅得到了锻炼、认识到集体意识的重要性，也拥有了在军队这个大家庭中的真切体验。从此之后，我会更加珍惜这份成功的经历，做好自己的本职工作，并不断向更高的目标努力前行。

**第一次军训心得体会篇六**

毕业季是每年同学们最期待的时刻，也是每个学生人生中非常重要的转折点。而随着毕业典礼的结束，就开始了每位毕业生的第一次军训。对于很多人来说，这是人生中的一次新体验。本文将介绍我参加军训的经历及相关的心得体会。

第二段：参加军训的经历

我的大学是位于山东省的一所高校，而我的学院被要求参加为期一个月的军训。当我看到通知书时，我感到非常兴奋。虽然我从小到大都没有接触过军事训练，但我非常渴望体验一下军人的生活。当我到达军训基地时，我开始认识了我的军官，以及我的教官。通过他们的指导，我们逐步了解了军事基础知识和军事训练。

第三段：军训带来的收获

在军训中，每一天都是固定的安排和任务。这种生活让我体验到了军人的生活，也让我认识到了军人的职责和责任。分配到班级后，我迅速适应了训练模式并开始了坚硬生活。训练期间，我学会了如何纪律地生活和如何对自己负责。军训还让我们体会到了团队合作和自我管理的重要性。在紧张的训练中，我们互相帮助，共同战斗。从军训中，我学到了很多生活中的道理，比如团队合作、自我管理、坚韧不拔等。

第四段：坚持和克服困难

军训生活非常繁忙，而在训练的过程中，还有很多困难需要克服。为了使自己变得更强，我必须认真对待每项任务和每项训练，要尽完我所能，继续坚持。我还记得那个下雨天的早上，我们在战壕里挖着泥土，汗水和雨水混杂着淋在我们身上。当我们完成任务，回到营区时，我感到了前所未有的强壮和信心。

第五段：收获与展望

军训是一个很不同寻常的经历，它让我收获了很多，让我认识到了许多值得去追求的东西。我认识到了纪律和责任的重要性，以及独立解决问题的能力。在训练中，我也体会到了最真实的成就感。随着毕业典礼的临近和军训的结束，我意识到我的未来在新的起点上，我期望自己成为一个富有责任感和自立能力的人。

**第一次军训心得体会篇七**

9月12日是我们军训的第一天，也是三天中最不懂事的一天。那天晚上教官罚我们做半个俯卧撑，回到宿舍大家都出声，害怕教官罚我们，虽然我们团结了，但这是被动的。下午我们的闪电报数比赛我们班夺得了第一名，是因为我们有一颗为班级争光的心，所以我们是主动的团结。第二天也过去了。

到第三天早上，我们在结营仪式中，让我真正地长大了，让我们知道了什么是责任。就因为我做错一个动作，害得陈嘉雯多跑了一圈，不是我不会，而是我没有认真。就因为我的六个字：“对不起，我错了。”，让陈嘉雯多跑了一圈，我很愧疚。因为有些女生哭了而其他的人也哭起来。我本来想哭的，但是我忍住了因为我知道我们的哭不能陈嘉雯减少圈数，所以我只能做好每一个动作不要给陈嘉雯再增加负担。但我后来实在忍不住了，因为我看见陈嘉雯已经快跑不动了，还在为别人打气。

军训的收获，最重要的就是我真正地长大了，懂得了什么是责任。

**第一次军训心得体会篇八**

工作是每个人生活中不可避免的一部分，无论是毕业后准备进入职场，还是已经在工作岗位上努力奋斗多年，都需要进行一定的职业规划和提高自身素质。其中许多公司都会为新员工安排一段时间的军训，比如本人所在的公司，它一直以来都十分注重员工素质的提高，因此每年都会举行一次军训，以帮助员工了解军事训练的必要性和重要性。我在去年参加了公司的第一次军训，这是我第一次上军训，也是我人生中的一次难忘经历。今天，我将分享我在这次军训中所收获的，我的心得和体会。

第二段：军训的第一天

刚开始，我对这次军训心里没有太大的感觉。然而，当我真正面临到军训的第一天时，我才意识到这场军训是多么的紧张和严肃。如此大规模的集体训练，我并没有了解过，我感到有些害怕。松散的奶白色军装，沉重的双肩，还有整齐的战士们，我们穿上了新的服装来迎接这次军训的开始。

第三段：军训的高峰

在军训中逐渐有序，每天的战友们不断学习，快速反应，能够立即反应命令，缺点渐渐的改进，训练效果也随之提高。我们开始了第一次长途越野训练，渐渐开始习惯，步伐轻快，眼神坚定，敬礼明显，我们发现此时我们已经不是只懂得站立和行进的民众。而是刻苦训练的训练员。我相信，这种学习能力和训练理念对于我们以后的职业生涯一定大有裨益。

第四段：军训让我学到的

整个军训过程中，我获得的不仅仅是严格的体能训练以及认真负责的态度，更是一种学习的经历。我深刻地认识到在工作对待工作应该具有责任感和纪律性。而且在军旅生涯中，与其他战友一起参与集体训练过程，进一步提升了珍惜时间，珍惜工作、学习的重要性，提高了自我管理能力。真正体会到集体的力量，那种强大的凝聚力和无限的生气勃勃感让我永远难忘。

第五段：结语

通过这次军训，我认为有很多要学习的知识和技能，正如我们在青少年时期参加的训练一样，我们必须认真接触各个部分并逐步实践。这种经验积累必将会对我们以后的工作和生活产生深远的影响。因此，我相信，人生中还有许多机会去实践训练，我会把这些都带在身上，将其深入发掘和实践，将其用来磨炼我的意志力，培养新的思考对策，让更好的自己能与时代相适应，获得自己想要的未来。

**第一次军训心得体会篇九**

毕业第一次军训是每个大学生都经历的一段旅程，它是人生中新的一次挑战，也是一次浴火重生的经历。在这段时间里，我们不仅锻炼身体，提高体能素质，更是经历了许多艰难险阻，感受到了团队合作的力量，收获了自信与勇气。接下来，我将分享我的军训心得体会。

第二段：自我认知

在军训之前，我自认为身体素质还不错，然而在军训的第一天就让我认识到了自己的不足。在长达三小时的晨跑中，我迅速体会到了汗水与疲劳的代价，让我无法完成整场晨跑。而在后续的训练过程中，我也发现了自己缺乏与人沟通的能力。因此，军训不仅让我意识到了自己的不足，还让我更加明确了自己需要努力的方向。

第三段： 团队合作

在军训中，团队合作是必不可少的一部分。每个人都有自己的责任和任务，而这一切必须与团队的整体需要相结合。在队伍里，我与我的战友们相互依靠，共同克服了一个个困难和挑战。比如在担架训练中，每人都需要扮演自己的角色，才能成功完成任务。在这个过程中，我意识到团队协作可以让我们实现更多的目标，也更加坚定了合作的重要性。

第四段：挑战与压力

在新的环境下，每个人都会遇到种种挑战和压力。而这些挑战如何去面对，怎样去处理压力成了每个人需要解决的问题。在军训过程中，我遇到了种种重重困难，有时感到累瘫，有时心理压力巨大，但是我通过与队友和教官们的交流，学会了如何在压力下保持镇定，克服困难，最终成功完成了训练任务。

第五段：总结

毕业第一次军训结束了，回首这段经历，我获得了很多。在这段时间里，我不仅锻炼了身体的素质，更重要的是锤炼了意志和毅力。此外，我也加深了自己对团队及合作的认识，学会了更好地与人沟通和协调。总之，这段经历不仅使我成长了不少，也让我更加有信心面对人生中的各种挑战。

**第一次军训心得体会篇十**

只有经历过地狱般的磨练，才能有征服天堂的力量;只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。

我羡慕军人的英姿飒爽，羡慕军人的英勇顽强，羡慕军人的勇往直前。当一名军人，是我从小就有的梦想。

来到了初中，我们开始了5天的军训。梦寐以求的一天终于来了。

军训生活的艰苦是我所未曾料到的。一天中大部分时间都在训练。操场上似乎也永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水。一次又一次的重复演练，一次又一次的跌倒与爬起，让我们充分地感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸?时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心地练习。5天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神，体现了龙的传人的毅力;练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……军训结束了，而过程的`点滴却成为永恒的记忆。我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn