# 军训第一天心得体会(大全12篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-04-17

*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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。军训第一...*

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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**军训第一天心得体会篇一**

今天，我的母校开始了一周的儿童军训，我非常兴奋和期待。作为一个小学生，我从未有过这样的经历，我知道这将是一次难得的机会，让我们学习军事礼仪、锻炼体能和掌握团队合作。

第二段：第一次亲身体验

在第一天的训练中，我亲身体验了组队、散步和操场上的训练。比较难的是步伐的协调和方向感的掌握，毕竟是第一次接触军事训练。但是，我很快适应了，因为我的班级一直在一起，我们互相帮助，鼓励和照顾。团队合作也让我感到信心倍增。

第三段：顺利完成训练

在训练结束后，我感到身体既疲劳又充满了力量。我感到非常自豪能够完成这次训练。我不再害怕感到困难和艰苦，而是乐于接受挑战，因为我知道困难和挑战是向着目标进步的必经之路。

第四段：心灵感悟

除了身体上的锻炼外，训练还让我感到了心灵上的启迪。在训练中，我们不仅要遵从指挥，而且要以实际行动践行军人的品质，包括坚韧、纪律和尊重他人。我和我的同学们认识到，这些品质对我们的人生和未来的成功将起到非常关键的作用。

第五段：总结

在训练结束时，我感到身体和心灵都更加坚强了。这次儿童军训不仅让我们学习到了军事技能，更重要的是让我们学会如何成为负责任和有担当的人。在未来的生活和学习中，我希望通过自己的努力和坚持，不断成长和进步，为自己和社会做出贡献。

**军训第一天心得体会篇二**

军训第一天，是每个新生的第一次走进军事训练场。这不是一次轻松的体验。对于许多学生来说，这是他们生命中最具挑战性的时刻之一。但是，学生们也会在这一天获得很多经验和体会。在本文中，将说明军训第一天的体验和心得，以及对随后几天的训练的期望和展望。

第二段：体验和感受

军训第一天让我感觉非常疲惫。我从早上叫醒就开始紧张，步入训练场后，接二连三的训练项目让我感到极度的疲惫和不适应。但是，尽管我感觉非常累，但我也体验了许多新鲜的体验，比如在不同姿势下感受身体的力量和疲劳。这是一个非常宝贵的体验，上课的时候我们只能坐在椅子里，所以这次体验也让我更加感恩，并欣赏到自己身体的强壮。

第三段：遇到的困难

尽管我很努力地完成了各种训练，但我还是遇到了许多困难。首先，我花了很多时间才习惯站在队形中。我总感觉站姿不正确，或者站得太稀疏或太紧密。另外，军训第一天天气也非常炎热，这很容易使人感到疲惫和不舒服。最后，我在跑步时，在滑动的棕色大地上不断地打滑，这让我感到非常不舒服，根本无法跑得更快。

第四段：期待和展望

第一天的军训已经结束，但我也意识到还有更多的工作需要完成。今天的训练只是一个开始，还有很多东西需要我们去学习，去适应。我期望通过持续的训练来适应这个训练和生活的节奏，增强自己的耐力和体力，让自己变得更加强壮。我希望自己变得更加自律，更加自信，做一个优秀的青年人，同时也为自己和国家做出贡献。

第五段：总结

在军训第一天，我学到了很多东西，也明白了一件事，那就是为了成为一个合格的士兵，还有很长的路要走。我遇到了一些困难，但我相信通过不懈的努力，我能够克服和解决这些问题。我期待着在未来几天里，和我的战友们一起努力，创造一个成功的暑假训练生活。我相信，通过军训的历练，我能够变得更加坚强，更加自信，实现自己的梦想。

**军训第一天心得体会篇三**

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。

**军训第一天心得体会篇四**

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树;雏鹰不经狂风暴雨，怎能翔翱苍天;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。

**军训第一天心得体会篇五**

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。

**军训第一天心得体会篇六**

昨日一场连绵的雨下得校园纷纷扬扬，今天的阳光刚好，暖而不燥。我们整理好军容，带着满满的信心向操场走去，开始我们军训生活的第三天。

渐渐地，阳光越来越刺眼，额头上的小汗珠开始往上冒，尽管我们早已习惯了它的耀眼与与光芒，但像军训一样站在阳光下直直的晒，却还是不适应。

站得有点久了，双脚开始有点承受不住整个身体的重力，显得有气无力。有点不想撑下去了，只要向前迈一步，对教官说，身体不舒服就可以休息了。不止一次这种念头出现在我的脑海，但望着周围的同学，看着自己身穿的迷彩服，我告诉自己“坚持”两字。打败了这种念头，我为自己而骄傲。

这片天空拒绝不了翅膀\\活着为了坚持为着一个不变的执着和绿色的信仰阳光洒满每一段旅程风雨就是军人的大氅有时山花烂漫阳光满天我也没有回望我说我还要启程还要坚持既然军训拒绝不了流汗那就把汗水和眼泪写成一种刚强只为坚持而生的刚强!

我期待军训后我脱胎换骨，浴火重生，我经历长久等待后的蜕变。太多太多，令我不由得坚持，最后让坚持成为了一种习惯。军训使我坚持得更有力，我为我自己而骄傲!

**军训第一天心得体会篇七**

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，我们必须要严格要求自己，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。

**军训第一天心得体会篇八**

军训终于在我的期盼中拉开序幕，带着几分兴奋，几分渴望，外加几分担忧，终于进入这个特别的军营。

虽然还只经历了五天的军训，但仍给自己留下了很深的印象！记得军训第一天，学长就和我们讲到，他曾在军训时想了许多，为什么要让一个简单的动作反复地练习，为什么要搞军训等等，他说他当时利用那十几天的时间想了很多，也想了一些深刻的东西，也许是他那些或许不经意的话让自己有意识地想了很多东西。

我所处的一连有一百来号人，大家相处了好几天，多少有些了解了，每当同一个动作被教官无穷地反复，每当看到身边的他们挥汗如十，我的神经总会莫名地紧张，也许军训真是个训练人的极好的途径。动作被反复，是因为全连做得不够整齐，不够力度，不够要求。而大强度的训练可以极好地搞定这些问题。同时，也反映了一个团队的合作精神，它让每个人明白自己并不独立，一个动作都牵连到整个团队的动态。因而，它在无形中让人紧张，让人集中精力，让人尽力尽善尽美地去做好，充分地培养了大家的集体主义精神。

而另一方面，我觉得军训也挺像一种社会生活，而咱们的连队则是这个生活中的主体，军训中，奖罚分明，有其固定的生活方式与作息时间，如今的社会，竞争如此激烈，我们大学生，四年后，不是选择继续深造，就是涉足社会，现实残酷，但它珍惜汗水，而军训中恰也有类似的情况，努力了，认真了，洒过汗水了，自然得到奖励，而敷衍了事的，也会得到不同种的处罚，事小，但反映的东西却不小。我认为我们该从军训中体味到，坚定的信念，不懈的努力，辛劳的汗水必将创造自己的辉煌！

教官，是大家讨论最多的人。相对来讲，我们连的教官挺严的，许多人心里明白他用心良苦，但仍嘀咕他，而关于他，我却没太多看法，只是见惯了他的严肃面孔，忽地见他边打节拍边哼歌的表情，我刹那间想到，原来教官的轮廓也可以如此柔和，其实他挺好的，真的！

**军训第一天心得体会篇九**

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。辛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!

**军训第一天心得体会篇十**

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，我进一步了解了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。

**军训第一天心得体会篇十一**

今天是军训的第一天。早晨，阳光慵懒地照着大地，一中新高一全体同学整齐有序的来到操场，站在各班的指定位置，等待开训式的举行。

开训式上给我留下印象最深刻的是教官演练。他们穿着一身洁白的军服，整洁而又鲜亮；他们迈着规范的步伐，整齐而又坚定；他们喊着响亮的口号，铿锵而又高昂。他们矫健的身姿、整齐的动作和强烈的团队意识，深深吸引着我，使我对军训充满了好奇与憧憬。

开训式完毕，我们见到了我们13班的教官。他叫马强，个子高高的，十分挺拔，瘦瘦的，动作十分灵活。他的皮肤黝黑、黝黑的，大概是常年训练风吹日晒的缘故吧。帅气的军帽下有一双小却有神的眼睛，能够明察秋毫；高挺的鼻梁下有一张不善言谈的嘴巴，嘴唇薄薄的，上嘴唇向前伸出，看上去十分滑稽，嘴巴一张一合，响亮的口号便迸发出来，在偌大的操场上回响。

训练时，教官十分严格，每一个动作都要求到位，就拿站军姿说吧，挺胸、收腹、双脚张开60°，脚后跟并拢，膝盖向外顶，手的中指贴裤缝，大拇指贴食指的第二关节处，脖子挺直，下巴微收，目视前方，一动不动……每个环节教官都会仔细查看并严厉的纠正。如果有人违反了规定，就会被罚跑圈或做俯卧撑，这时候的教官是最严厉的。

上午训练时，一阵小雨突然降临，紧锣密鼓地滴在了我的头发、衣服和眼镜上，转眼间浑身都布满了小雨滴。我心中一喜，心想这下可以放假休息一会了，一上午，腿都直了，可是没想到，教官依然在认真严厉地带领我们训练，丝毫没有休息的意思，这让我失望极了，甚至有些抱怨，但当我看到眼前的教官，在雨中忙碌的身影时，我的内心又增添了一丝敬佩与惭愧，军人这种不怕吃苦、勇于牺牲的精神使我无比敬佩，而我的娇生惯养使我无比惭愧，于是我又马上认真的训练起来。

通过一天的训练我感触颇多，亲身的经历使我深深地认识到，表面上英姿飒爽的军人背后所付出的努力之多，也开始了解他们的辛酸苦辣。他们严明的纪律、深刻的团队意识和吃苦耐劳的精神是我们学习与奋斗的目标和榜样。

我坚信：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。未来几天的军训一定很苦很累，但是我们不怕，我们一定会努力地、用心地学习与训练，六天后的我们一定会是更加成熟、更加干练、更加优秀的一中新成员，更加精彩的未来等待着我们去书写！

**军训第一天心得体会篇十二**

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，谋划着酸痛的阴谋。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，但是要做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】

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