# 军训第一天心得体会(精选13篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-29

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。军训第一天心得体会篇一儿童军训对于孩子来说是...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**军训第一天心得体会篇一**

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。

**军训第一天心得体会篇二**

在暑假的那段假期期间，一直有这样的声音传进耳朵，大学的军训与高中的不一样，更加的严格，军训的训练会更加的辛苦。当时，就抱着半信半疑的态度，觉得他们也只是吓唬我而已，然后慢慢地走进了大学的校门。

我觉得自己已经做好了军训的准备，经历了一天的军训，一天的军训下来，我只觉得自己的灵魂和身体已经分离了。大学的军训确实比高中时候要辛苦很多，教练对学生的要求更严格了，面对军训，教练从不对任何一个人心慈手软，对待每一个人都是直言正色，谁做的不对，在军训当中偷懒的，都逃不过教练的法眼，教练能将学生一下子就揪出来。教官对我的定的标准也高了，就更让我有在军队里训练的感觉，我能体会到作为军训的不易和辛苦。

但是教练同时又对我们每一个人都很温柔，因为，教官给我讲解每一个动作的时候，都很有耐心，同学们做得不对，他会指出错误后在一遍一遍得给同学们示范标准的动作。他更会在同学们站军姿的时候，在队伍里穿梭，发现有满头汗水的同学，他并会拿出自己口袋里早已经准备好的纸，为同学们擦汗。教官那样认真温柔、一丝不苟的模样已经深深地额刻在了我的脑海里。也就是他的这个模样，让我们更加地专心和投入到这场训练，专心地对待他给我训练。更是让我们在休息的时候，能够邀请到教加入到我们的谈论谈话当作，所以，我们班的同学与教官相处得非常的融洽。

军训真的是一个让人快速成长的地方，军训中的苦和乐都会是以后不可磨灭的回忆。就像今天，第一天的军训，虽然自己的身体真的很疲惫，但是坐下来休息的时候，来回想今天的一天的军训生活，又觉得这个日子过的很好。在军姿时候的痛苦，真的也很难让人忘怀，那种感觉一直停留在心中。站军姿我就发现其实时间过得也很快，每次一段时间的军姿过后，手和脚都已经快僵硬了，当自己的手脚能得到放松的时候，就像是重获新生一般。

我知道这只是军训的开始，后面会有更加艰辛，今天只是让我热了热身，明天就会有更好玩的东西的等待着我们。军训是为了让我们在大的学四年生活中，不会轻易得被困难打到。其实，我们在军训中一直在一点一大的在进步，只是我们自己没有发现而已。

**军训第一天心得体会篇三**

农村军训第一天的到来，对我来说既是一种新鲜刺激，又是一次全新的挑战。早上六点钟，当我从梦中惊醒，那种紧张和兴奋的情绪交织在一起。虽然还有些害怕，但我却充满了期待。这是一次全新的尝试，我想通过这次军训，锻炼自己的意志力和毅力，并增强集体荣誉感。

第二段：艰难而精彩的训练

农村军训第一天的训练非常艰难，但却充满了精彩。当我们抵达训练场地时，教官严肃地站在那里，带着一丝丝的杀气，让我们不禁心生畏惧。他们教给我们立正、稍息、正步等基本动作，同时要求我们保持良好的姿态和精神状态。在连贯奔跑、俯卧撑等训练项目中，我真切地感受到训练的艰辛。但是，当我看到同学们一个个坚持下来、不退缩的精神时，我深受鼓舞。这份精神不仅让我感到自豪，也让我明白了坚持的重要性。

第三段：集体荣誉感的重要性

在农村军训的过程中，我深切感受到了集体荣誉感的重要性。每个任务的完成不仅与个人的努力息息相关，更与整个集体的配合默契有着直接关系。在团队之中，每个人都有自己的责任和任务，而每个人都需要相互依赖、共同进步。只有做到团结一心、共同努力，才能取得更好的成绩。因此，农村军训不仅是对个人意志力的锻炼，更是对集体合作能力的考验。

第四段：意志力的培养

农村军训第一天，我深刻体会到了意志力的培养。在训练的过程中，教官们对我们要求非常严格，我们必须全身心地投入其中。当我感到疲惫、无法继续下去时，我告诉自己不能放弃。坚定的信念和毅力让我跨越了自己的界限，完成了自己想象中不可能完成的任务。虽然身心疲惫，但那种充实感和成就感让我觉得一切都是值得的。

第五段：展望未来

农村军训第一天的心得体会，让我明白了训练的重要性和努力的价值。未来的日子里，我将继续坚持训练，不断提升自身素质和能力。无论是面对学习还是生活中的困难，我都会坚持下去，勇往直前。相信通过这次农村军训的历练，我将能够成为一个更加坚强、自信和勇敢的人。

农村军训第一天的心得体会让我明白努力和团结的力量，尤其体会到了集体荣誉感的重要性。通过锻炼意志力，我愿将这种精神延续到今后的学习和生活中，成为一个更优秀的人。这次农村军训的经历，将是我人生中重要的一课，它将让我在成长中变得更加坚强，勇往直前。

**军训第一天心得体会篇四**

军训是每位大学生必须经历的重要环节，它不仅能够锻炼人的意志力和体力，让我们成为更加坚强的人，更能够培养团队协作的精神和纪律意识。今天，我迎来了军训的第一天，让我来分享一下我的心得体会。

第二段：对于军训的意义与收获

军训是一次全方位的锻炼，它可以让我们不断挑战自己的极限，克服自身的弱点。在军训中，我学习了如何正确的站立、走路、整理被褥等基本军事礼节和训练，更学会了如何与人相处，如何团结同学。在军训中，我体验到了团队精神的力量，学会了信任和被信任，懂得了分工合作是一种必要的力量。

第三段：对于军训的挑战与不足

军训是一项非常困苦的工作，更是检验每一位学生意志力和决心的考验。在训练中，我们需要保持高度的警惕性和耐心性，按照规定进行训练。遗憾的是，由于个人身体水平和缺乏相关经验，我遇到了一些困难，如跑步过程中负重疲劳，让我感到疲惫不堪。在这方面，我还有待加强训练和提高意志力。

第四段：对于个人成长带来的影响

军训是一次很好的机会，能够让我们进行自我提升和人生成长，每个人在训练中都会成长。在军训中，我找到了一种不同以往的人生感悟，提高了自己的纪律性和责任心，时刻牢记着“团结一心，勇攀高峰”的口号。在今后的生活中，我也会继续坚持下去，将这种精神推广至整个生活中。

第五段：结束语

军训第一天，是一次磨砺自己、挑战自己的机会。通过参加军事训练，我学会了文化礼仪和纪律性，也更加深入了解了我们学校的校训，让我从内心深处体会到以自我为中心，从点滴处建立自己的个性风格。相比之下，我更能明确自己以后想做的事业和成为的样貌。这次军训让我受益匪浅，在接下来的训练中，我会继续坚持努力，不断提高自己的素质和能力。

**军训第一天心得体会篇五**

军训一词我是十分熟悉的，每步入一个新的学习阶段都要军训。小学一年级时，我就军训过，在我的模糊记忆中，军训只不过是站站军姿、走走路罢了，没什么了不起的，只不过那是十分枯燥无味的。

刚开学，迎接我们的就是军训，我有点失望，因为我认为顶着烈日，在露天的操场上训练那种简单的动作实在是有点浪费时间。但是第一天的训练让我完全改变了这个想法。

开学的第一天，一大早我无精打采的来到操场，进行“新生军训动员大会”，由此我们认识了杨教官，它初次和我们见面的时候，还有点羞涩，我想，他可能不严格吧！可是我完全想错了，犯了以貌取人的错误！

正式开始训练了，我们练的第一个动作是站军姿，我想这有多难，于是我昂首、挺胸，站得比直，可是不到五分钟，我们就坚持不住了，一个是因为太阳太大，热的受不了；还有是因为很久都没有认真站这么久，腿都站酸了。我看见大部分同学都懈怠了，所以我也不昂首挺胸了，耷拉个脑袋，随便起来。不料传来一阵震耳欲聋的声音叫道：“站好！不许动！再动做下蹲！”虽然声音很大，但是我们还是不以为然，依旧东抠抠，西摸摸，这下可把教官惹火了，他看到一个在动，就把他拉出来臭骂一顿，重者还要做下蹲。真是“杀一儆百，以儆效尤”我们各个都不敢动了。

一天下来，浑身都在疼，从头顶到脚跟，这下我才真正明白：军训不是一件简单的事，它是很苦很累的，它磨炼了我们的精神意志，让我们在后期的学习中不怕苦，不怕累！

**军训第一天心得体会篇六**

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，可当我真正亲生体会到时，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。

疼痛是必不可少的，可疼痛算得了什么！劳累又算得了什么！当多年以后，我们遇到了困难，历经了挫折，当我们拿出了勇气和毅力去客服一切，我想我们一定会想起这一幕，并在心里默默地说：“谢谢你，军训。”

**军训第一天心得体会篇七**

农村军训，作为独具特色的训练形式，不仅是培养青年学生坚强意志、团结协作能力的有效手段，也是锻炼个人体魄和塑造品德的重要途径。我参加了农村军训的第一天，此时满腔热情和期待，却也带着一丝紧张来到了训练场地。通过这一天的军事训练，我深刻体会到了军训对于个人的自我挑战和自我超越的意义；军训的磨砺更是培养了我对集体的归属感和责任感。

首先，农村军训的第一天是一个个人的挑战。从早晨7点开始，我们就需要遵循军训纪律，进行严格的集合、步伐和战术训练。炎热的太阳照射在我们的头顶，汗水如雨般涌出，但我们却不能停下前进的脚步。当我抬头看到教官严肃的面孔时，我明白了这个军训的目的不仅仅是为了锻炼体魄，更是为了培养我们坚韧不拔的意志。我努力调整自己的心态，告诉自己我可以坚持下去。

其次，农村军训的第一天让我意识到了集体的力量。在集合训练时，我们需要整齐划一地站好队列，迅速掌握各项动作和口令，以及遵守队伍纪律。可是我发现，个人的过失会影响到整个队伍的训练效果。当一个人的动作出现错误时，整个队列都会出现松散的现象。因此，我认识到了每个人的责任重大，不仅需要为自己负责，也需要为整个集体负责。只有大家密切合作，互相配合，才能取得最好的效果。

再次，农村军训的第一天让我明白了军人的使命和担当。在教官的严格培训下，我深入了解了军人的职责和使命。军人时刻准备为国家和人民的安全付出一切，他们包括时间、精力甚至是生命。这使我深感自己的幸运，有这样一支强大的军队保护着我国的安全和稳定。同时，我也意识到每个人都有责任为家庭和社会作出自己的贡献，不论是在军旅生涯还是在日常生活中。

最后，农村军训的第一天让我学会了如何面对困难和挑战。在高强度的训练中，我遇到了无数次的困境，每一次的超越都需要我克服内心的恐惧和疲惫，勇于去尝试和冒险。有时候，我会因为失败而灰心，但是我发现失败体会之后，我反而能够更好地面对困难和挑战。经历遭遇失败和挫折后的我，会变得更加坚强和自信，不畏艰难地选择继续奋斗。

总之，农村军训第一天的心得体会能够激发我们的斗志和潜能，军事训练的严苛要求以及集体的荣誉感牢牢地团结住了每一个参训学生。通过这一天的军事训练，我深刻感受到了军训对于个人的挑战和超越的意义，同时也体会到了军训对于集体的凝聚力和责任感的培养。农村军训第一天的历练，为我以后的学习和生活奠定了坚实的基础，我相信通过这段特殊的农训经历，我会成为更加坚毅有力的自己。

**军训第一天心得体会篇八**

今天是军训的第一天，我怀着激动的心情踏入了盼望以久的xxx技术学院，我深深体会到：团结就是力量!

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。

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?同学们已是汗流浃背，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。

军训中也有快乐。夕阳西下，我们的影子被拉的很长，清风拂过，带来了一丝清凉。结束了一天的军训，唱起了军歌——《团结就是力量》。整个班的同学都以自己的最大音量唱，歌声嘹亮，压过旁边的两个班。团结就是力量，一滴水很容易干涸，而当这滴水流入大海时他就永远不会干。

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!

**军训第一天心得体会篇九**

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十**

初中的开始总是用军训来引领，一场军训将培养更多坚强的青少年。下面是本站带来的第一天军训的心得体会，仅供参考。

初中的开始总是用军训来引领，一场军训将培养更多坚强的青少年。光阴似箭，日月如梭，我也如约来到了军训的大门。

一大早，我穿上一身酷酷的迷彩服，踱步于操场，心中百感交集，不知是期待，还是畏惧。时刻终于来到了，我暗暗地想：一定要为自己争气。

早上的训练科目是站军姿，这既考验体力，又考验耐力。相信此时身边的每一个人都准备战斗到最后，我也不甘落后。挺胸抬头，双手紧贴裤缝，像模像样地站起了军姿。往常阳光使人向上，带领人们走向成功的道路，而此时的阳光却使我们不少人畏惧，成为他们的绊脚石。

起初，天气阴沉，秋风送爽，使人心旷神怡，神清气爽，谁知天有不测烈日，人有“悲剧”时光。不一会儿，太阳公公前来问候，同学们顶着烈日，像一排排白杨挺立着，酷热难耐，动摇了他们一些人坚定的信心，而天气也让一些人感到不适，一小时后，陆续有个别人休息，而我也感到了酸痛，信心也开始动摇。就在此时，前面参差不齐的队伍也下去了七八个，而有一位女生，由于中暑晕倒了，我的意志力也逐步被酸痛酷热瓦解着……但看到教官仍屹立着，我纠结的心理平复了下来。从中，我学会了坚持就是胜利。

早上令我体会到军训的严格与艰苦，而下午更让人备受煎熬，感慨万分……

刚开始，便是烈日地烘烤，没多久我就汗流浃背，难受不已，脚也被袜子捂得不舒服。满头大汗的我感到晕晕乎乎，于是吸取了早上的教训，使重心前倾，感觉也好多了。但是时间久了，还是手脚发抖站不稳，其他同学也是如此。但我看每个人都没有放弃，自己一咬牙，坚持了下来。教官看我们备受煎熬，便教我们蹲姿，我们迟迟找不到重心，酸痛感涌上全身。大家有的咬牙切齿，有的面色难看，有的……可谓千奇百怪。之后练习稍息，由于教官是外地人，我们把稍息戏称为“小溪”，但我们还是很努力地练，圆满地完成了第一天的军训。

结束时，我心中有一种莫名的成就感。这次军训也让我明白了：人生这条路应该怀着一颗真诚的心，用坚强、努力、向上、团结来书写人生的篇章，而我们每个人也只是沧海一粟。人生如戏，戏如人生。人生这一场没有彩排的戏，只要我们用心演好角色，就能做出最好的自己。军训真让我受益匪浅。

“铃……”朦胧中听见手机在响，我迷迷糊糊摸到手机，放到耳朵边，说：“喂?”可是半晌，没人说话，正当我再要说“喂”的时候，手机铃声在我耳边炸雷般响了起来，我一个激灵，清醒了，原来那是我昨天设的备忘录呀!上面写着：“今天8点到大港中学军训”哎呀!我得抓紧时间了!早饭没吃几口，匆匆忙忙赶到了车站，比我预想的时间迟了好多。

经过40分钟的颠簸，终于到了走了几分钟，我们来到了大港中学，来到了我们所在的班级——七(10)班。总算没有迟到。那里有空调，所以外面是烈日炎炎，里面却是凉爽得很。

漫长等待后，老师来了，带领我们来到操场，正式开始军训。那是一个很年轻的教官，可想而知，他没有什么经验。果然，他的教学方法很枯燥，不懂训练的好的休息，而做的不好的继续训练。我们渐渐失去了原有的热情。

整个下午，我都无精打采，我很难过，我总说我要坚持不懈，我要比别人都有毅力……可事实让我灰心丧气。

回到家，我一言不发，把自己关起来，好久，我懂了，自信与目标很重要，但是没有实力，目标是很难达到的。就如今天，我坚信我撑得下去，我的目标也是要经过这个考验，可是我的体质说，这不可能，因为平时我不注意锻炼，我没有好的体质，目标再大，再自信，一切也都是零。

这第一天的军训，我虽然没有圆满完成，但我认为我的收获却比一般同学要丰硕的多。我牢记着今天，我牢记着我靠自己领悟出的道理。

听说要军训了，心里有一点小小的兴奋，虽然自己初一的时候学校组织军训过，但那时是自己学校的老师训练，而且也算不上是军训吧，只是每天花上一节课学做操而已。

这次，是请军队的军官来帮助我们训练，心里有点按耐不住，想见识一下什么叫做军队的教官。

早上升旗结束后，在学校的军训启动仪式上，终于见到了军队的教官。果真不一样的整齐，不一样的威风凛凛，是啊!这就是军人。

一大段的讲话过后，终于要军训了。我也见到了我们的教官，是个男军官，(潘帅)，有点黑，眼睛炯炯有神，发型嘛!说实话，有点像少林寺的和尚。

他先把我们带到了训练场地，在学校广场的东北端。接下来，就开始训练了。他先把我们分为四排男女各两排，先教我们站军姿，教官告诉我们站军姿要：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度……他一边说着我们一边做着，我感到不难做，但很难坚持下来。学会后，教官要我们再站一分钟，快到一分钟时，本以为没事了，可是我前面的一个同学动了一下，被他看见了，唉!没办法，我们又强挺着站了三十秒，等到可以休息的时候，大家都累得不行，我觉得全身都很酸尤其是小腿肚子，过了一会儿，教我们学习向左转向右转。这个嘛，比较简单，不用学也会，但是我们还是练了许多遍，是因为有些同学的手没有紧贴身体造成的。紧接着我们又学了跨立，不过有时候同学们会忘记，弄得手足失措。在就要休息的时候，教官还教我们怎样坐下，之后我们就休息了很长时间。教官告诉我们，回答问题的时候，要干脆，不能拖拖拉拉，像个小学生似的。

下午，教官先是给我们出了个智力问题提起了我们的兴趣然后教我们学齐步走，教官先是教我们摆臂，当我们摆好之后，他就教我们齐步走，先迈左脚伸右臂，再迈右脚伸左臂。有很多同学会出现顺拐，教官说他，同学们就都笑他，教官夸我们班同学“真爱笑”好不容易练得好一些可以休息了，教官拿出他的哨子，准备吹哨子下课，同学们见了，放松了许多，教官发现了，说，我们再看他就不吹了，同学们怕了，教官一吹哨子，全部的班级都停止了训练，休息了。我们也连忙站了起来，正式休息了，教官问谁会唱歌，同学们有的说刘佳，有的说徐彤辉，教官让她俩准备节目，一会表演，他们一边推辞一边跟教官“撒娇”，华帅在后面唱起了歌，同学们听见了，又让华帅起来唱歌。最后刘佳终于唱了几句素颜。然后又是不断的练习，又一次休息后，我去放水瓶，跑得快了些，结果，被说了一次，教官说我，跑什么跑再跑让你爬着过去。当场同学们都笑了让我有点难堪。

**军训第一天心得体会篇十一**

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十二**

今天，比较早的就起床了，整理了一番，穿上军装——迷彩服，开始上现场。

首先，还是全部学生去开了军训动员大会，全校四千多名学生齐聚在图书馆门前广场，让我们见证了开营仪式。这也是一次动员大会，激励我们这些学生能在军训中取得圆满成功!

大会过后，就有各排的教官领我们去场地训练了，我们二营二连三排，被带到了恩泽碑那里，以后就是我们的训练场地了。这可真不是个好位置，太阳整天晒到，又没有个阴凉处，真是不爽，没办法，我们只能屈服，这是命令啊!

训练好，休息的时候，就有同学上去唱歌跳舞了。本来想让教官来一首的，他用了没歌词推辞了，没办法，不想唱也别勉强了。在他的一声“解散”中，半天的军训就结束了!

下午可让我们轻松了一会儿，“内务整理”，在寝室待着。午睡过后，就等着教官来示范寝室指导。

终于，在三点半的时候，他来了!来到示范寝室，他就开始指指点点，教我们如何摆放。他的要求可真高，哪些哪些要靠着什么整齐，什么要与边沿齐平，该放哪里都说得很详细，让我们不知所措，不知从何处开始整理。

我们竟然看着教官做一件，也回到寝室整理一件，东西太多也没有办法。他在那个示范寝室磨蹭了很久，我们也跟着做了很久很久。我们寝室还算是整齐干净的勒，用了稍微少的时间就完成了，不过等整理好就到了吃晚饭的时间，晚上还要接着训呢!

晚上6：20分，我们又齐聚在了一起，痴痴等待我们的考验。

一群教官踏着整齐的步伐过来了，我们的教官也来了!接下来的就是训练了……

他竟然来了个狠的——站军姿，就站在那里一动也不能动。

幸好是在晚上了，也吹来一点凉爽的风，让炎热的天气少许清凉，不过地上不断发出的热气还是让我们的汗不停的往外流。在站军姿的同时，他又不停的教育，真不愧是个好教官。

晚上，我们复习了白天所学的动作，又教了两个新动作：原地踏步和起步走。在这黑灯瞎火的地方，看也看不清楚，所以比较早的就席地休息了。

在这休息期间，我们也只能唱唱歌打发这段时间。教官还是不唱，待同学们唱了几首之后，他不得不说拿出杀手翦，一个歌名出现在我们的耳朵里——《军号嘹亮》，不过他的n、l不分音，让我们产生了误解。这也就算了，他竟然只唱了一句半就算结束了。他说记不住歌词，也真有他的啊!

时间有时在漫长的站军姿中度过，也有时在短暂的欢声笑语中度过。

就这样，军训第一天就算彻底结束了，迎来第二天吧!坚持，加油!

军训心得体会第一天3

**军训第一天心得体会篇十三**

xxxx年x月xx日星期二，是我们xx级设计学院x班全体同学开始走进新集体的第一天,也是我军训的第一天,这让我们初步体会到了军训的辛苦，但是我们选择了坚持。天公作美，但在军训中的一分一秒还是如此漫长，不过在训练场上的我们昂首挺胸、精神饱满，认真进行着训练，丝毫没有松懈 ！

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说没有最好只有更好的么？所以我们二班会尽量做到最好。我们也深深的知道教官的辛苦。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

军训完的第一天大家感触颇多，但是大家的共鸣都是会努力将军训进行到底，绝不放弃！

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