# 军训第一天心得体会(实用15篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2025-04-17

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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**

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战。

今天是军训的\'第一天，也是大学生活的第一天。放过长假的我们从享受中迈向紧张的军训，从丰富充实的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活，总之军训生活中有苦也有甜。而且，军训生活确实很苦也很累。

严肃的教官站在队伍旁边，严格地指导着每个学生，似乎要帮助我们打造一个全新的自我。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着。这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了。

军训时，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，同时军训也赋于我们一个健康的身体与坚强的毅力。

一天的军训生活下来使我们对大学生活又有了新的认识，而且让我们的身心也得到了锻炼。

虽然我们都来自五湖四海，但是我们却有着共同的梦想。我们相信，无论以后的军训生活有多苦，我们都会坚强地一起走过!携手共进，一起度过我们的军训生活!

第一天军训心得体会【篇2】

**军训第一天心得体会篇三**

初中军训第一天，我们满怀好奇地踏进宽阔的绿茵场。

一开始，我们还不停地嘻嘻哈哈，交头接耳地说着什么，一会儿，我们这些祖国的花朵便被太阳晒蔫了似的，一个个无精打采，垂头丧气。

在烈日下曝晒的滋味可真不好受：无情的太阳涨红了脸，使出九牛二虎之力，散发着身体里的全部力量，炙烤着大地。我们在烈日下练站军姿5分钟，老师在队伍中穿梭，还不停地讲述站军姿的要领：“头放正，眼平视，挺胸收腹，五指并拢，紧贴两边……”

青翠的松树，如果没有寒冬的磨练与酷暑的挑战，只有阳光，那么，小松树又如何能长成挺拔的翠松呢？可能永远也只是一棵一阵狂风便能括倒的小松树吧！我相信，现在在军营中的辛苦与劳累，最终会变成我成长道路上一座结实的桥梁。

**军训第一天心得体会篇四**

初中生活中的军训开始了，很多人可能会觉得很无聊，但是对于这群初中生而言，这是他们人生中第一次正式接触到军营文化，第一次认真地了解军营生活，也是他们成长道路上的又一次磨砺。在军训的第一天，全校同学早早地来到了军训基地，或是眼神犹豫，或是脸上带着一丝兴奋，每个人的表情都不一样，但是目标是一样：顺利完成接下来几天的军训。

第二段：挑战自我

军训第一天，所有同学开始依照教官的指导，进行手部、臂部、腰部和腿部的基础动作训练。在进行操练时，一头大汗不断滴落，但是每个人都在配合着教官的口令完成动作。这些军训动作对于初中生而言可能有些难度，需要耗费很多体力，但是他们的毅力也会不断地挑战自我，超越自己。

第三段：团队合作

在军训过程中，同学们彼此鼓励、支持，互相配合，一起完成训练任务。很多无话不说的同学，也在这里找到了属于自己的合作圈。大家一起制定训练计划，一起完成训练，一起在军营文化中成长。这个过程，也极大地树立起了同学们的团队精神和协作精神。

第四段：领导才能

参加军训，需要遵守纪律，严格按照教官的指示进行训练。而更为重要的是，同学们需要在训练中展现出自己的领导才能。在每个小组中，都有不同的领导浮现出来，他们不仅在动作上做到了领先，还在激励、鼓励组员方面做得更好。不论是管理能力，还是情商方面，这些领导都在军训过程中不断成长。

第五段：收获

经过几天的集训，同学们战斗力不断提高，体能逐渐提升。他们深深体悟到，只有自我要求高，才能成就下一步的进步。更重要的是，他们在军训过程中，结识了新同学，增进了彼此的感情，也意识到集体的力量。步伐矫健而有力，表情坚定而坚决，面对未来的挑战，同学们有了更为坚定的信念。

在军训结束的时候，大家都有些不舍，这个过程不仅让同学们认识到了自己的不足，也让他们感受到了集体的力量，让他们渐渐明白了人生道路中的重要性。这场军训，不仅仅是锻炼身体，更是锻炼了同学们的意志力和自我管理能力。在今后的日子里，这些同学们，必将更加勇敢、坚韧，迎接未来的每一步挑战。

**军训第一天心得体会篇五**

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兵士们，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：寥寥无几十几人的行列，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。

看着操场上的一个个规整的方队，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。

**军训第一天心得体会篇六**

我们军训啦!自我感觉良好，但是……貌似我的肚子不这么认为，饿了一天啊，可怜的娃呀，改天一定好好照顾你。

我们的教官姓王，刚开始我认为教官是“魔王”，可是后来，我注意到了教官嗓子都喊哑了依旧在喊，感激涕零，向教官致敬!

骄阳似火，烈日炎炎，在这样的一天里我的心却清凉如风，为我们服务的同学，关心我们的老师，努力教导的教官，现在我不再想抱怨，只想再说一句：老师们，教官们，同学们，您们辛苦了!

无论天气多么灼热，只要有这一切，在我心中，再火的烈日，也会变成凉爽的晴天。

**军训第一天心得体会篇七**

本人就读于某某初中，今天也是我生命中第一个军训日。这次军训对于我来说是一次很好的锻炼机会，也是一次磨砺意志的机会。在军训之前，我已经为此做好了充分的准备，购买了适合军训的衣服和鞋子，带好了所有必要的用品，还做了些简单的身体练习，以便能够更好地适应军训生活。

第二段：进入军训后的心情和感受

当我们走进军训场时，我感到了紧张和兴奋。我们将参加为期一个月的军训，在这一个月里将接受严格的训练，在这一期间我们都是士兵，要服从指挥，按时完成规定的任务，遵守纪律。在我的心里，我知道这将不容易，但我相信这将对我今后的成长大有裨益。

第三段：军训中遇到的挑战

前几天在军训中，我遇到了一些挑战，比如长时间的排队，紧张的哨兵任务和困扰我们的各种体力活动。可能由于我从来没有接受过这样严格的训练，我心里有点打退堂鼓。但我并没有放弃，因为我明白只有坚持下去，才能实现自己的梦想，成为一个更好的人。

第四段：通过军训得到的收获

我渐渐发现，通过军训，我不仅能够锻炼身体，而且还能锤炼意志，激发斗志，更好地培养服从和责任感。在这个过程中，我也学到了无数的东西——如何管理好时间，克服苦难，和人友好相处和互相尊重。在今后的人生中，这些都将成为我成长的珍贵经验和财富。

第五段：军训后的感悟

军训即将结束，回想起来，这一个月虽然辛苦，但是收获颇丰。我学会了如何在逆境中坚持，如何在不自在的环境下慢慢适应，我体验到了从疲惫与挑战中来的骄傲与快乐。我相信这些经验将对我今后的生活和事业都有着深远的影响，希望和我一起经历这段时光的同学们，也能从中收获相似的人生经历和收获。

**军训第一天心得体会篇八**

军训

是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战，军训第一天大家会觉得比较辛苦，但是大家都不怕。下面是小编给大家整理的军训第一天

心得体会

，希望你喜欢!

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。

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”,人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，有多少人是在暴日下站着倒下去的，又有多少人是在教官的劝说下才去旁边休息的，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢?想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。

我想这也就达到了军训的目的了吧。

当标着横幅的旗子在空中飘起的时候，当教官的哨声在耳边响起的时候，紧张而又严肃的军训开始了。

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战。

今天是军训的第一天，也是大学生活的第一天。放过长假的我们从享受中迈向紧张的军训，从丰富充实的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活，总之军训生活中有苦也有甜。而且，军训生活确实很苦也很累。

严肃的教官站在队伍旁边，严格地指导着每个学生，似乎要帮助我们打造一个全新的自我。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着。这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了。

军训时，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，同时军训也赋于我们一个健康的身体与坚强的毅力。

一天的军训生活下来使我们对大学生活又有了新的认识，而且让我们的身心也得到了锻炼。

虽然我们都来自五湖四海，但是我们却有着共同的梦想。我们相信，无论以后的军训生活有多苦，我们都会坚强地一起走过!携手共进，一起度过我们的军训生活!

**军训第一天心得体会篇九**

军训是每个大学生都会经历的一段时光，它不仅可以锻炼身体，更可以磨练意志，增强团队协作能力。而军训的第一天对于每个人来说都是一次新的挑战。回首那一天，我体验到了许多不同寻常的事情，也收获了很多感悟，下面就让我为您详细介绍一下这些。

第二段：不同的感受

每个人对于军训的第一天都有着不同的感受。有些人可能会感到惊讶和惊奇，有些人则可能会感到兴奋和期待。对于我来说，我感到的是一种紧张和压力。第一次走进军营的时候，感觉到身体和精神都被挑战了。我们站在队列里，挺胸收腹，严阵以待，那一瞬间我感觉自己已经成为了一个不同寻常的人。在这个过程中，我也意识到了自己在团队中的位置，明白了大家的个人能力不如团队实力重要。

第三段：感谢教官

军训的第一天当中有着许多难忘的事情，但最令我铭记的是教官们的耐心和帮助。无论是军姿训练还是站军姿，教官们都经常不厌其烦地纠正我的动作，指导我们如何做得更好。在训练中我们有每个人的不足，但是教官们总是能够发现我们的问题，耐心的解释并示范正确的动作。他们的方式虽然有时候严峻了点，但却让我意识到了自己的身上潜藏着的潜力。我由此更加感激他们，也愈加在军训中倾注热情。

第四段：团队精神

在军训第一天的漫长路途里，我们完成了许多共同任务，团队精神在训练中得到了充分的培养、加强和发挥。每个人都非常自觉，互相帮助，训练的目标不是个人，而是集体。我们一起做饭、打扫卫生、协助完成一系列训练计划，这些点点滴滴看似微小的工作传递着我们对集体认同和团队精神的信念。我意识到，只有团队合作精神的加强，才能形成更高的团队执行力，进而达到更好的训练结果和全面的效益。

第五段：收获

在漫长而充实的军训生活中，我学到了很多。我意识到只有接受挑战，我才能不断的发展自己，找到真正属于自己的路子。我发现自己的自律能力和化解压力的能力比以前强了，也更加具有团队合作精神。每一天的锻炼都让我坚强，有些认识和处理事务的能力也得到了加强和改进。在即将迎来毕业季的时候，也会像军训时一样面临许多的挑战，但我相信我通过军训的锻炼，能更加优秀的面对未来的路程和生活。我将永远铭记这段美好、难忘的军训时光，将其作为未来人生的催化剂，让人生更加美好，开启新的旅程。

**军训第一天心得体会篇十**

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。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

**军训第一天心得体会篇十一**

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。

**军训第一天心得体会篇十二**

初中是学生人生中的一个重要阶段，而军训也是初中生涯中不可或缺的一环。军训不仅能够锻炼学生的身体素质，还可以磨砺学生的意志品质。不过，对于第一天参加军训的学生来说，可能会有诸多的不适应和困惑。接下来，我将分享自己参加军训第一天的心得体会。

第二段：身体素质训练

军训的第一天，我们首先进行了身体素质训练。在晨跑过程中，我深刻地感受到了自己的身体素质的不足。即便是简单的慢跑也让我气喘吁吁。但是，在教官的鼓励下，我坚持完成了跑步任务。在颠簸的翻滚训练中，我还摔了好几个狗吃屎，但我并没有放弃。在经过一系列运动训练后，我感受到了自己身体的变化，也更加坚定了锻炼身体的决心。

第三段：纪律训练

除了身体素质训练，第一天的军训还有很多关于纪律的训练。在队形训练过程中，我深刻体会到纪律的重要性。不仅需要自己做好队列前后的距离、站立姿势等基本动作，还需要在团队中保持整体性，完成组织下达的任务。感受到队伍的统一有序，我深深体会到了纪律的好处。

第四段：个人心态调整

在参加军训的过程中，我也深刻体会到了个人心态的重要性。在第一天训练中，我遇到了很多不适应的情况，甚至有些沮丧，但是，我逐渐明白了一个道理：“没有什么比坚持更重要。”在教官的指导下，我调整了自己的心态，开始坚定地面对困难，努力跟上队友的步伐。

第五段：感谢

我也想在这里感谢我们的军训教官，在军训的过程中，老师们不仅教我们如何锻炼身体和纪律训练，更重要的是让我们明白了一个道理：作为一个人，是需要有不放弃的信念、锻炼意志品质并树立信心的，而这正是我们在军训中学到的。

总结：

参加军训第一天印象深刻，除了身体素质、纪律、个人心态等训练，还收获了很多。在之后的军训中，我将更加积极投入到训练中，做到有恒则有功。最后，我也想向所有参加军训的学生们说一句：“加油！”

**军训第一天心得体会篇十三**

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十四**

今天是开始军训的日子，一大早，在学校参加完开学典礼之后，我们大家各自背着自己的\'行李和洗漱用具，满怀着激动和兴奋的心情坐上了开往军训营地的大巴，开始了长达五天的军训旅途。

我们的新教官——徐教官，个子不高，但是却很干练。经过大约一个小时的路程，他带着既激动又害怕的我们来到了训练基地——解放军电子信息学院。下了车，我们自觉的排好队，在他的带领下，我们来到了一个很大的礼堂，举行20xx届新生军训开营仪式。

大家尽然有序的进入大会堂，等到大家全部做好并拿到宣誓书后，仪式正式开始。

首先是一个教官说军训的注意事项、规矩与纪律，然后其他领导、老师进场，教官挨个儿介绍给大家、教官陈词、教官代表与学生代表发言，最后营地的领导和学校的领导总结发言，之后我们全体学生庄重发宣誓，读着誓词我们仿佛一个个战士，有箭在弦上的神圣。

开营仪式之后，教官带着大家一起来到我们即将入住的宿舍，让大家整理一下自己的房间并进行短暂的休整。期间，教官告诉我们在哪里打水、吃饭，并严格的告诉我们吃饭的时候也要遵守纪律：吃饭时间十五分钟，期间不能打闹、不能大声喧哗。习惯了在家自由自在吃饭的我们虽然有点儿不适应，但是大家都遵守了这个规定。这也就是“入乡随俗”吧，其实也挺好的。

下午，军训正式开始，教官先教大家站军姿。挺腰、收肚、抬头、张肩、立腿，大家一丝不苟，得到了教官大大的表扬。

休息期间，老师为了我们统一发型，请来了理发师，说时迟那时快，理发师手起刀落，我开学之前特意去理发店理的“毛寸”，就变成了标准的军人平头！真不知道军训结束后爸爸妈妈怎么看我。

**军训第一天心得体会篇十五**

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。

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