# 最新第一次军训心得体会(大全9篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-08-17

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**第一次军训心得体会篇一**

说起军训，那可是我们长大的一个台阶，一个过程。可不，今天我就体会了这闻风丧胆的军训。

军训，开始了，同学们跟着教官身后整齐地走了，到了训练场地后，我们便马上站成一排，接下来教官就开始叫我们站军姿;后跟并拢;小腿用力往后压，收腹、挺胸、抬头，目光平视前方，双方贴紧裤缝，五指靠拢。这么多条规定摆在眼前，似乎觉得很难。一分钟、二分钟，……时间匆匆过去，脑袋上早已爬上一层层汗珠，它让我觉得很难受，自己却又不感动它，只好憋在心里，等时间过去，军姿是站好了，可新的动作又来临了，稍息，立正、向左转、向右转，向后转，齐步走，一个个动作如排山倒海之势一次次降临在我们面前。一休息，同学们就全坐在地上，喝水，擦汗，一副筋疲力尽地样子。当教官高喊“集合”时，便马上又跳起来站到自己的位子上。这样军式化的日子可真让我们又苦又累啊!痛在烈日炎炎下，我们顶着酷暑，在室外军训，慢慢地，病痛就开始出现了。站久后脚就开始痛;蹲久后再站起来头就会昏;全身上下肌肉都痛得不行，别看我们都这么高了，可身体素质还是不行，所以我们应当多多锻炼身体，来提高身体素质。

途中是不是遇到多少苦，但苦尽甘来终是甜。这次军训完全给了我不一样的感受与体会哦!

**第一次军训心得体会篇二**

作为一名年轻人，我知道自己必须具备些许军事素质，以备不时之需。终于，在工作第三年时，我有了机会参加单位组织的军训。这是一次难忘的经历，下面我将分享我的心得和体会。

第一段：军训过程

我的军训共有十天时间，每天起床时间是6点半，严格按照训练计划进行，每个环节都摆脱不开秩序和纪律的约束，这是我以前从未经历过的体验。训练环节包括长途行军、户外生存、武装巡逻等，各种训练项目的体验使我倍加深刻的领悟到在军训期中我要抓住在训练项目中的重要性。每个训练科目都是经过前期精心策划，按照训练目的、任务、团队配合等因素综合考虑，让我们在体验中获得知识。

第二段：个人成长

在军训期间，我平时的室友其实是来自不同单位的人，因为我们不是同门的，所以一开始沟通不是很顺畅。但军训环境强制使我们相互依赖，我们必须互相扶持。在这样的紧张氛围下，我学会了如何与别人打好交道，更跨足了沟通万物链的大门。

此外，这五天中我学到了如何在极端环境下保持镇静，这对我以后在工作和生活中对紧急情况处理有了更加清晰的认识。

第三段：科目特性

在训练的过程中，有几个科目特别给我留下深刻的印象。首先，跳伞科目是我认为最难的一项，在极高的高度出现的快速自由落体，让我体验到了生命的重量。在二天的系统训练后，我终于成功完成了跳伞。这项训练让我懂得了无论多么困难的事情，只要去努力，一定会成功。

其次，练“剑仙”的风景线让我感到心潮澎湃，锻炼了身体和技能，也提升了我作为一名军人的信仰。我深刻体会到，如果认真训练，没有什么是做不到的。

第四段：团队融合

在这五天中，我认识到的很多人是前所未有的。我们每个人都有不同的颜色和性格，但都因公共环境而汇聚在一起。这样的经历让我们更了解自己，更加感性倾向于理解彼此，因此团队融合变得更加容易。在这个过程中，我和我的室友逐渐成为朋友，互相支持帮助，共享训练成果，加强了团队之间的联系。

第五段：总结心得

这几天的军训，让我体验到了军事素质的重要性，让我更坚定了自己的工作方向。在这个过程中，我学习了如何协作，如何面对不同的挑战的能力，也了解了团队引导之道，激发了自己更大的潜力。

综上所述，军训期间是一段充满成长和收获的经历，让我切实了解到需要什么样的素质方可成功应对不同的挑战，若将观察经验和思考理念都运用到了生活中，将会使我的生活更有意义和品质。

**第一次军训心得体会篇三**

第一次去部队军训，当时我内心充满了期待和紧张。清晨的曙光犹如洒在大地上的金色帷幕，我们早早地来到了集合地点，等待着新的生活。刹那间，部队操场上汇聚了一片热闹的景象。背着行囊，我和同学们鱼贯进入了新的生活，开始了我们的军训之旅。

第二段：严格的军训日程

部队军训期间，我们接受了严格的日程安排。每天早上五点半，响亮的晨钟准时敲响，我们迅速从床铺上起身，整装待发。晨练之后，我们迎来了整齐划一的早操，耳边传来教官威严的口令，我们结成队列，一字排开。接着，紧张的军姿训练开始了，我们顶着烈日酷暑，身体逐渐适应训练的强度。下午的课程通常是军事理论和实操技能，我们学习了解军队文化和军事知识，感受到我们作为一名学生的责任和担当。

第三段：磨砺个人品质

在部队军训期间，我们的个人品质得到了极大的磨砺。军训生活严格要求纪律和执行力，这是我们日常生活中所缺乏的经验。通过操场上的各种训练，我们训练了自己的意志力，变得更加坚强和有耐心。军训中还注重培养团队合作的精神，我们通过集体活动和小组训练，学会了相互合作，团结互助，树立了团队意识。这次军训让我深刻体会到，只有在集体中，我们才能真正地成长。

第四段：培养坚强的意志力

部队军训给予我们最深的收获是坚强的意志力。在严苛的训练环境中，我们经历了无数次的失败和挫折。但是，我们不曾退缩，也不曾放弃，反而更加努力地去面对困难。每当我们觉得疲惫或者无法承受时，教官总会鼓励我们，让我们相信自己拥有无限的潜力。在这种氛围下，我们不断突破自己的极限，完成了许多看似不可能的任务，这使我认识到了自己的潜力远远超出了想象。

第五段：收获与展望

部队军训虽然艰苦，但我获得了巨大的收获。我不仅学到了位兄弟们的团结互助，也加强了我个人的纪律和自律能力。我相信这些宝贵的经验将伴随着我一生，对我起着积极的影响。通过这次军训，我意识到了自己作为一名大学生的责任和使命，更加清晰地明白了我未来的奋斗目标。我将时刻铭记军训的点滴，不忘初心，努力成为一名更好的人。

在第一次去部队军训的这段经历中，我度过了充实而难忘的日子。这是一段艰苦但充满收获的时光，通过这次军训，我充分感受到了军人的优秀品质和特殊使命感。也让我明白作为大学生应该怀有责任感和担当，并且坚信只有通过努力奋斗，我们才能实现自己的梦想。

**第一次军训心得体会篇四**

高中生活还徐徐会在眼中浮现，就已踏进了大学的校门。回想起高中，还是会有很多的感触，有伤心有快乐，有收获也有遗憾...然而这都已然是过去式了。现在的我们过好每一天，才是最主要的。

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的.努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进!我想那样的路才是真实的自己写照，决无半点虚假伪装之意。

**第一次军训心得体会篇五**

军训是每个年轻人成长必经的一道关。在大学时期，军训是每个新生的第一堂“课程”，作为一个即将步入职场的年轻人，工作后的第一次军训对我来说也不同寻常。

第二段：第一次军训的感受

在工作后第一次军训中，我感受到了许多强烈的情感。与在校时的军训不同，这次我感受到的不仅仅是身体上的辛苦，更是心理上的挑战。毕竟，上了工作岗位，我们都已经习惯了一些安逸的生活，而军训则需要我们去跨越舒适区，接受不同的挑战和考验。

第三段：军训的意义

军训不仅是对身体的锻炼，更是一次精神上的洗礼。在军训中，我们不仅学会了军事知识和技能，更培养了坚韧不拔的意志，增强了自信心和团队精神。这些都是我们今后在工作和生活中所需要的。

第四段：如何将军训经验应用到工作中

通过这次军训，我深刻认识到了刻苦、自律、恒心和团队协作的重要性。在今后的工作中，我要保持对自己的高要求，从小事做起，锤炼自己的意志力。同时，我也要珍惜身边的同事与团队，多沟通、协作，共同努力达成公司的目标。

第五段：总结

通过这次军训，我收获了很多。它让我更坚定自己的生活信念，灌输了团队合作和奉献精神。我相信，在经过这样的磨炼后，我将更加坚强地去面对工作和生活中的挑战。

**第一次军训心得体会篇六**

军营生活体验是进入高中生活的第一门课程，是国家教育部规定高中生的必修课程。暑期的`末尾，我带着不满，恐惧走进了军营生活。五天后，我带着感冒却还满足、带着收获，结束了这门课程。

初中刚开始的时候，我们这一届有幸的避开了入学的军训。要进入高中时候，我便也带着这样的侥幸心理，期望天公作美，一直下大雨、下暴雨，好让军训取消，后来我才真正意识到，这种想法太过单纯、太过愚蠢。即便今年不军训，也将推迟到另一个假期。这次军训让我渐渐体会，军训的目的并非上我们受苦，而是让我们学习军人的生活作风，学会用坚强的意志，向上的生活态度去面对今后生活中的一切困难，磨砺一颗坚强的心，不管怎样大的风雨，无法动摇——信念。

从开始在学校踏上军车的时候，便让我记忆深刻，教官拼命的把我扯上车，好多同学都差点摔跤，有的还打了个滚，几十上百个挤在一辆军车中，还不时有人被塞进来，车中像蒸笼一般，我们馒头被挤来挤去，汗如雨下。还不时要注意急刹车时会重心不稳，摔了一下，想起小时候看见大街上有军车载着满满当当的军人驶过大街时，是多么威风。现在想起来看着身边越来越熟悉的景物，我有些诧异，原来军训的地方就在我的家乡，不乔是该高兴还是郁闷。后来有一天早晨4：30起床绕着普瑞大道拉练，我就真正有了想家的渴望。

踏入军营，我们便开始了军训生活。在那里，我们认识了胡教官和李教官，他们都比较开朗，于是与我们很快就成为了好朋友（他们也只比我们大几岁），有时在寝室便可以看见我们其乐融融的场景，一起讨论什么漫画、动漫、手机啊其实教官很可爱。在那里，我认识了将相处三年的高中同学和班主任。在这仅仅五天的相处中，我发现，同学之间的相处很融洽，班主任老师很负责任。这让我相信，今后的1014班必将是一个团结友爱的班级。

在那里，前两天是艳阳高照、酷暑难当，一次比一次时间长的站军姿。太阳一刻比一刻更当炙热。我们承受着高温，在烈日下训练着，我之前也还在抱怨着，望着同学们黑黑的皮肤，我感受到脖子上的刺痛，像针扎了一般，我意识到完蛋了。果然是被晒伤了，回家之后，看着不知道黑了多少的皮肤，我心里很不是滋味，皮肤与衣服的分界线，便是黑白分界线，有人说我都可以去演黑人牙膏了，整个人都变了一个样子，我就安慰自己，就当是一次磨练算了。

在军营生活体验中，我们必须自立，如果规定早上要五点钟起床，我就要在五点的时候起床。因为我的速度比别人慢，不然洗漱间肯定人群暴满。每天只有一点点的洗漱时间，洗漱间挤得水泻不勇，基本上是踩着水在漫步。

在太阳下从早站到晚地训练，在人山人海的洗漱间挤来挤去这些都是我们之前所没有经历过的。很困惑、很难过的时候，我们便想打电话给父母，向妈妈说军训生活有多累、伙食有多难吃。可是老师不准我们打电话回家，不能和父母联系。这样，我经历着心灵的磨练，感受着第一次坚强的蜕变。

抛开稚气，抛开懦弱，带着坚定、坚强的信仰，踏上高中三年。我将带着这次军训让我学到的东西，勇敢面对以后的挑战。

**第一次军训心得体会篇七**

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。

**第一次军训心得体会篇八**

俗话说：“身体乃革命的本钱”。只有把身体素质训练到一定程度，才能以更高的效率、更饱满的热情来投入学习。所以，学校为了不让我们变成只会读书的“书呆子”，特意开展了“军训”这一活动。

“军训”有三天。所谓“军训”，顾名思义，就是像军人一样训练。我想，这一定很艰苦吧!

在这三天里，我们主要学习的是列队时的基本动作。虽然太阳很大，但我们即使满头大汗也不觉得热——因为我们已经被军训深深吸引住了，无暇顾及这些了。我们时常一练就是一个上午。虽然有休息，我们还是疲惫不堪，每次教官说：“休息结束，开始训练”时，我都很想再坐一会儿，再喝一口水，但是我一想到真正的军人比我们要艰苦得多的时候，又只能走去训练。

这三天里，七年级有很多同学都晕倒了，我庆幸我没有成为其中的一个。

内务训练是我印象最深的一项训练，教官在这之前对我们说：“我可以把这床被子叠得像砖头一样!”话刚说完，同学们之间便传出了一片嘘吁声，我迫不及待地想看教官的绝技。正想着，教官便开始了，他用简洁的语言搭配熟练的动作向我们讲了叠被子的方法。我踮起脚，发现教官叠的被子真的像砖头一样，有棱有角，很是逼真!后来，教官又请了两位同学去叠，过了好久，才在教官的帮助下，叠出了歪歪扭扭的被子。教官又重新示范了一遍，看着那床被子，再一想我在家叠的被子，我真是自愧不如。

好不容易到了最后一天了!我们要在校领导面前表演了!我们激动不已!排着整齐的队伍坐在操场上，偷偷站起来，环顾四周，是一片又一片令人眼花缭乱的方阵。终于轮到我们了!我心里又是激动又是兴奋更是紧张。结果，我们没有发挥好，只拿了两等奖，但我们并不因此而灰心丧气。

回教室时，太阳穿过云层，晒着大地，仿佛是在鼓励我们燃起斗志，在其它比赛上打败他们，勇夺第一;小鸟在树上叽叽喳喳地唱歌，似乎在对我们说：“十班的`同学们，千万不要沮丧，努力去做下一次的赢家!”

**第一次军训心得体会篇九**

第一次去部队军训，我充满着紧张和期待的心情。那是一个阳光明媚的清晨，我跟随着其他新生一起走进了训练场地。一排排鲜艳的国旗飘扬在空中，而穿着军装的教官们挺拔的身影给人一种庄严而威武的感觉。当我迈出第一步的那一刻，我感受到了一种前所未有的责任和使命感，这是我人生中的新起点。

第二段：磨练体魄的痛苦

军训的第一课是体能训练，这是为了让我们更好地适应军事生活并锻炼我们的体魄。起初，我并没有意识到自己身体的局限性。然而，在接连不断的跑步、俯卧撑和仰卧起坐中，我感受到了自己体能的不足。肌肉酸痛、大汗淋漓的情景成为了我每天的常态。虽然痛苦，但我明白这是锻炼自己的机会，我不能轻易放弃。

第三段：培养团队意识的重要性

在军训中，我更深刻地认识到一个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。每天的集体操训和队列训练中，我们必须高度协同，精确无误地完成动作。团队意识的培养不仅需要互相配合，更需要相互帮助。当有同学犯错误时，我们要严肃对待，但也要及时给予帮助。这种团队意识的培养不仅在军训中有用，对我未来的学习和工作中也大有裨益。

第四段：感受到军人的奉献精神

在军训的过程中，我看到了军人的坚定和奉献精神。教官们严格要求我们严守纪律，无私地付出，时刻以身作则。他们身上的勇敢和顽强精神激励着我，让我明白什么是真正的奉献和忠诚。他们是祖国的守护者，无私地为国家和人民贡献一切，让我对军人这个职业产生了深深的敬意。

第五段：成长的收获和启示

回顾这段军训的日子，我收获了很多。首先，我变得更加坚强和自信，不再畏惧困难和挑战。其次，我明白到了团队的力量和奉献的意义，这将成为我未来生活和工作中的宝贵财富。最后，我对军人这个职业有了更深刻的理解和尊重，我愿意为祖国的安宁和繁荣尽自己的绵薄之力。

总结：第一次去部队军训是我人生中的一次难忘的经历。在这段时间里，我明白了坚持不懈的力量和团队协作的重要性。军训不仅仅是一种训练，更是一种磨练和成长的机会。我相信这次军训将成为我人生中宝贵的财富，并且为我未来的道路奠定坚实的基础。

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