# 军训一天的心得体会(汇总15篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-05-04

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。军训一天的心得体会篇一军训第一天，我兴奋而紧张地走进了训练场。这是我大学生...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**军训一天的心得体会篇一**

军训第一天，我兴奋而紧张地走进了训练场。这是我大学生活的第一个重要节点，也是我融入大家庭的第一步。高耸的门楼上悬挂着鲜红的大旗，散发着激励人心的力量。我不禁感叹，这并不是一次普通的体验，而是一个全新的生活迎接着我。

第二段：了解军队的严谨

军训的第一堂课让我深刻认识到了军队的严谨。教官眼神凌厉、指挥有方，瞬间将我们带入了军训的状态。他告诉我们每一个动作都要力求标准，只有这样才能让我们更好地完成后面的训练任务和未来的工作岗位。我体会到了军队对于细节的关注，对于团队默契的重视，这些都是我平常所缺乏的，也是我需要学习和努力培养的。

第三段：克服困难与焦虑

军训不仅是体能的锻炼，更是对思想和意志的磨砺。在第一天的晨跑中，我体力透支、气喘吁吁。但是教官告诉我们：“不要害怕困难和痛苦，只有经历了艰苦的训练才能有真正的成长。”这句话深深地印在我的脑海里，激励着我坚持下去。我告诉自己，不能因为一时的困难和焦虑而放弃，要坚持到底，相信自己一定可以超越自我。

第四段：珍惜团队合作的机会

军训中，我体会到了团队合作的重要性。每天的集合训练和队列行进都离不开每个人的贡献。只有我们默契配合，团结一致，才能完成任务。我和我的队友们从相互照应到默契配合，从最初的迷茫到稳步前行，这个过程不仅让我学会了与人合作，也让我感受到了团队力量的无穷魅力。

第五段：展望未来

军训的第一天就告一段落，但对我来说这只是一个新起点。我深知，军训不仅仅是为了锻炼身体，更是为了提高自己的各个方面素质。我相信，在未来的训练中，我会越来越强大，不断挑战自我，敢于面对困难和压力。我希望通过军训能够培养自律自强的品质，学会团结协作，更好地适应社会的发展和变化。

在军训的第一天，我深刻体悟到了军队的严谨、自我克服和团队合作的重要性。军训不仅是一种身体的锻炼，更是一种思想和意志的训练。我相信通过这段经历，我会有一个更好的自我，更强大的心态和更积极的人生态度。我将珍惜这个难得的机会，坚持到底，为自己的未来奠定坚实的基础。

**军训一天的心得体会篇二**

时间如白驹过隙一般，转眼间我就告别了忙碌的高中生活，只身来到了梦寐以求的大学。高三的生活好像还在昨天一般浮现在自己的眼前，看着那些陌生的面孔以及陌生的校园，我才从回忆中醒来，原来我真的已经进入了大学。

刚来到大学，首先迎接我的不是别的，就是那让人谈之色变的军训。之前在高中的时候，我已经军训过了一次，那时候的我还比较稚嫩，还不怎么明白军训的好处。虽然那次也是在眼炎炎烈日下开始的，但是除了给我皮肤留下了黝黑，就好像并未给我留下什么体会。

刚开始知道大学要军训的时候，我倒是有些嗤之以鼻，反正都是军训，最多就是时间比高中长一点，眼睛一闭一睁，一天不就那么过去了吗？但是真的是这样的吗？军训开始的时候，我就为抱有这种想法感到可笑。大学的军训跟高中的军训给人的感觉，那根本就是天差地别的。

开始的第一天，我们都是先互相介绍了自己，这里倒还是跟高中的军训很像的。然后我们也知道了教官原来是真正的军人。见到教官的`第一面，笔直的身躯也是给我们留下来特别的印象，就如旗杆一般笔直，在看着教官以后，自己也不自觉地挺直了摇杆，没办法，这是作为一个刚进入大学新生的一种不服输的骄傲。教官的年龄也是比我们略大，但是他的脸上经历的风霜可还是比我们多多了，丝毫没有稚嫩的表现，反观我们倒像是稚气未脱的少年，这就是我们跟教官的差距。

介绍完以后，那就直接是军训的主题了——站军姿。反正不管你们怎么以为，反正我是觉得站军姿才是军训的主题，毕竟也是经历过高中的军训了。你别说，站军姿也是一种学问，你以为的站直了，实际上你还是歪七扭八的，当然，教官会给你一一纠正的，像我这样看见教官都会站直笔直的人就不用说了，教官没有纠正我，毕竟我还是感觉我站直了的。“抬头挺胸，收腹提臀，男人该有男人的气概，站直了，别跟着软脚虾一样”教官突然说了这么一句，也是吓得我一跳。大概是持续了五分钟左右，我站不稳了，也许是高三的时候没怎么动，所以连站都站不了多久。想偷偷懒，稍微动一下，你别说，还真有人在我之前完成了我想的偷懒的动作，然后很不幸的被抓了，还好是刚开始没什么惩罚，自己都心疼自己。也许是教官看我们太辛苦了，这才叫我们原地动一下。这感觉就像是，从笼中释放的小鸟一般，开心溢于言表。等等，我的脚好像不听使唤了，动不了动不了，慢慢的才缓过来。教官说“你们刚开始就这样，后面的要不要放弃”。那我心里就想：放弃，放弃是可能的。大家也是异口同声的说：“不要”。就这样，休息大概了有一分钟以后，又是站军姿。就这样，在站站停停中，我们就结束了第一天的上午。

中午吃饭的时候，因为还没有跟自己班上的人熟悉，但是一个寝室里面的几个小伙伴倒是有些脸熟了，然后跟他们一起结伴去吃饭。其实也还没来得及熟悉，彼此连名字都叫不出来，但是我们也算是半天的战友了。在吃饭的时候，各自用普通话说着军训的苦与累，谁叫我们是来自于全国各地的，家乡话这一套行不通，还是老老实实的用普通话。也许在这大学几年中，跟自己吃饭的这几个人就是以后最好的朋友了。这也是大学分寝室的好处，一般情况下，分到那个寝室，也基本上就算是确定了以后的交际圈。对了，吃饭的时候，我们可不能忽略饭的味道，别提有多赞了。上午太累了太累了，肚子太饿了，纵使是不好吃的饭，我都能吃出山珍海味出来，更别说，味道还这么好吃了，我想这就是军训给我带来的胃口的改变吧。

吃饱以后稍后也是去寝室稍微小睡了一会，眼睛还没睁开，就开始了下午的军训。下午一来到上午军训的地方，心里咯噔一下，怕是完了，这太阳，也是大的让人怀疑人生。一集合就听到人群中怨声载道，隐隐约约还有女生在说“我防晒霜还没涂呢”，听到这句话，我也算是放心了。就在烈火灼烧般的阳光下，我们开始了下午的军训。

校园的操场上，一片片绿色的马赛克，那就是学长学姐对我们的评价，不过也确实没形容错，我们就是穿的一身迷彩服。军训苦吗？累吗？要说不苦不累的人，那或许也只有教官了，我们这些“凡夫俗子”，还是老老实实的怨声载道吧。不过，即使嘴上说着抱怨，但是我们也不会在行动上认输。

虽然军训才开始一天，但是这也坚定了学习的决心，军训这么苦，这么累我都能坚持，难道坐在教室里面学习我就坚持不下来吗？。即使是太阳再大，即使是腿都站软，看着那些还在坚持的同学，难道你自己心里会觉得自己比他们差？所以说，在今后的学习中，我们也要如军训般，力争上游。

**军训一天的心得体会篇三**

在成长过程中，受过军训的孩子不在少数。军训不仅仅是锻炼身体的过程，更是磨练意志、培养自律的重要途径。在儿童军训第一天，我们可以感受到孩子们的异样情绪，但是随着时间的推移，孩子们逐渐适应了这种环境与氛围，也体会到了许多难忘的经历。

第二段：疏导情绪

托管班的孩子们很少接触到军事训练，对刻板严谨的军训模式有一定的抗拒心理。但是我们的教官通过疏导情绪，告诉孩子们参加军训的意义和目的，让孩子们重新审视军训的重要性。同时，教官也耐心指导孩子们如何规范站立姿势、如何模仿士兵音标，让孩子们更好地适应军训的生活。

第三段：以身作则，反哺成长

教官们严格要求自己，更是严格要求每一个孩子。他们既当了“管理者”又当了“指导者”，既暖心关怀，又有肃杀气质，重视多方面发展。孩子们在观察教官的举止言谈中，学到的不仅是模仿军姿、规矩等，更是学会了严格要求自己、努力提升自我实力的道理。

第四段：从军训中体验成长

军训提高了孩子的执行力、合作意识和我们在教育中所强调的“纪律”。在日常生活中，孩子们喜欢自由，在办班晚自习或者上体育课的时候也经常不按规矩出牌，而在军训中，孩子们会从内心认识到规矩的重要性。孩子们通过一点点的努力和进步，从中收获自信与成长。

第五段：结束语

总的来说，参加儿童军训，在实践中体验，让孩子们懂得了健康成长与自卫。军训锻炼孩子们的体魄，磨炼孩子们的意志，培养孩子们的自立能力。希望在教官们的指导下，孩子们能够坚持训练，更好地成长。

**军训一天的心得体会篇四**

我们怀着激动的心情踏入了科大的校门，今天开始了我们为期14天的军训。在动员大会上，我们观看了学长学姐的精彩表演，感到激情澎湃，被他们的表演深深的震撼，所有拼命努力的人都是美丽的。

我和我的同学们来自五湖四海，都在追寻着自己的梦想，我们告别了封闭的高中生活，开始了丰富多彩的大学生活。军训是我们大学生活所要经历的第一场历练，在这场斗争中我们会磨练自己的毅力，锻炼自己的勇气。

在这段日子里，随着时间的流逝，我们会渐渐的融合在一起、形成一个团结的集体。什么事情都要喊报告，就是在告诉我们已经长大成人，要承担自己该承担的责任与义务，不能一直躲在父母的避风港，我们要不畏风雨，追寻理想。

大学的军训和高中时教的内容虽然都差不多，但是氛围却完全不一样，大学的教官更加严格，对我们的要求也更加高，意味着我们要肩负更大的压力，让我们充满信心，一起加油!

一天军训心得体会2

镜子里,有一张精神抖擞的脸,一身弥漫着战斗气息的迷彩服。军训第一天,我打量着眼前嘴角上扬的少女,好奇,激动,在她的眸中流光溢彩。

我们高一(3)班,排着整齐的队伍入场,参加动员大会。老师和教官的演讲七分严肃,三分激情,撩动着我们年轻的心。阳光,毫无遮掩地洒向操场上的每一个气质勃发的少年。阳光的温度,没有炉火般灼热,却能使血液沸腾。

我听着听着,汗水也滑落下来。我们的教官,带领我们来到场地,他操着当地的口音,教我们站军姿。许是第一次接触到军人的动作,我的身体在阳光下弱弱地的抖动。不多久,疲倦、酸痛便通通找上门来了。

我清楚地感受到膝盖的麻木。“休息!”这句期待已久的口令,似乎有种奇特的魔力。“要喝水的打报告!”教官发令。我看到声音小的同学,在教官面前一次又一次地报告,我的心也上下颠倒起来。

别人不知道,但我深切了解自己。我是懦弱、胆怯的。对水分的渴望,刺激着我的神经。或许,我需要成长,需要勇气。一句“报告”出口,我的心释然了。清清的水,柔柔地抚慰那颗那经过“世纪大战”的心。

下午,教官陆续教了我们各方向的转法、稍息等基本动作。我的动作是笨拙的,脑子是缓慢的,可是那颗疲劳的心却畅享着丝丝愉快。

军训第一天,我记住了激烈的心跳和那句响亮的报告。

一天军训心得体会3

背着一个鼓鼓的书包我就这样跟随着班级来到了参与军训的地方，这个地方与其他地方没有太多的不停，也都是房子、道路，唯一较为显眼的就是那一大片的沙地，在太阳的光辉下更是无比的显眼。进到随机安排的寝室里边，便开始收拾自己的行装，我那鼓鼓的大书包里装着的除了一些必要的生活用品，便是一些应对军训的神器，尤其是防晒霜，防晒喷雾，那是必不可少的。看着我满满的装备，与其他同学的相比起来，我的内心充斥着骄傲，我觉得我肯定是能够很好的扛过去的。

在打点完自己的一切后，就是穿着统一的军训服开始进行训练。大家对于军训的好奇，激动全在刚开始的时候显现出来，打击阿斗叽叽喳喳的喧闹着，或聊天，或互相认识。教官迟迟没有理我们的喧闹，就在一旁待着，我们没有理解意思，知道隔壁连的因为小声讲了一句话，被罚了十个下蹲，我们才反应过来，停止了讲话。这是教官走过来慢慢询问我们是否讲完了，在得到回应后，一声令下：“下蹲准备!”我们迅速开始抱头，“一，二，三……”跟随教官喊的节奏不断的做这下蹲，一些体力不好的同学早已是跟不上节奏了，但还是苦苦撑着。教官看着我们已是不行了才停止，于是采用最简单的话语表述完再整个军训过程中的注意事项，尤其的纪律方面需要着重注意。

在一切都讲完后，便真正的开始了属于军训的操练，那就是站军姿。在教官的演示下，我们很快就掌握了站军姿的要领，一开始大家都是气势满满的站着，努力的保持着。教官就在一旁转悠巡查，但是又一直没有喊停的意思，鉴于刚才的下蹲，我们都没敢动，时间一分一秒地过去，大家都咬牙撑着，太阳更是与我们相互较着劲儿，汗水慢慢滑落额头，滴在肩头，还是不敢动一下。这才真正地感受到作为一个军人是要有多么大的毅力，在教官告诉我们，我们仅仅站了5分钟，我们竟然都不信，就宛如几个钟头都已经过去了。原来这才是军训的可怕之处，可怕在毅力上面。

在这第一天，一开始的下马威就已经是唬住了我们所有人，一切的一切都遵照着教官的意思进行着。这半天的军姿下来，仿佛自己已经没有腿了，更是发现所谓的军训神器并不能帮助自己缓解军训的痛苦，一切都是靠自己，而磨炼的就是自己的意志。

一天军训心得体会4

伴着蒸人的烈日，我跨入了\_\_中学的大门。但在这之前，我还要经受一次严峻的考验，也就是军训。它能磨练了我的意志，让我能更好的迎接紧张又精彩的中学生活。

第一天上午，我准时来校参加军训。穿上昨天新发的军服，顿时油生一股自豪之情。“我一定要比别人做得更好!”我暗暗对自已说。

一排气宇轩昂的教官迈着方步入场。我们的教官一入队，就给了我们一个“下马威”，也就是立军姿。只见他大吼一声：“立正!”我们立刻都挺直了腰板，可个个都美中不足，不是脖子歪了，就是五指没并拢。教官上前，捏捏你的肩膀，压压你的肚子，整个队伍被整得容光焕发。

一分钟，两分钟，时间不短流逝，火热的太阳炙烤着大地，连地上的塑胶跑道都似乎被晒蔫了。我的头顶早已渗满了汗珠，豆大的汗珠顺着脸颊不断得往下淌，黏糊的汗水模糊了我的双眼，沾湿了我的衣裤，浸湿了我的鞋袜。我只觉得头发晕，两腿似乎已不受我的掌控，脖子完全僵住了，脊背正努力挺直做最后的拼搏。

地面的热量沿着脚底向上冒，脚底又酸又痛。有的同学受不住酷热，举手请假。越来越多的人走到了树阴底下，站着的已经不多了。我全身乏力，极想跑到那片树阴下，休息休息。可转念一想，“不行，来军训就是来磨练意志的，则么可以半途而废呢?这样不但达不到来军训的目的，还会让我养成好逸恶劳的坏习惯。”

再一看，身边的其他同学，个个挺胸收腹，眉宇间透露出一股不服输的精神。“瞧着吧，我不会退缩的!”我擦擦汗，挺起胸膛，这一刻，我感觉我长大了、成熟了。

军训，真让我受益非浅，放心，我不会惧怕你，我会勇敢的挑战你，让你的每一个细节，成为我学习的动力，战胜困难的风帆!

**军训一天的心得体会篇五**

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。

**军训一天的心得体会篇六**

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。

**军训一天的心得体会篇七**

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！”

**军训一天的心得体会篇八**

记得我刚上初中的第二天，xx中学的25级就开始了军训的.第一天！

开始，我们初一14个班开了一个军训大会，内容是让我们吃苦、坚强，遇到困难要努力去克服。我从校门外看见了好几个军人，大概是给我们军训的吧！

给我们军训的教官是一个威风，潇洒的一名有气质的军人，他姓纪，我们大家都管他叫纪教官。

军训开始了，他第一教我们的是站姿，身体挺直，胸部往前倾一些，双脚的脚尖分60度，然后，是向右、正看齐，每行10人，每列4人，报数，一次往下接，最后是，向前迈步或向后迈步，左脚伸直，在迈下去，右脚跟上，然后脚分60度，向后迈也一样。

到了最后，纪教官教给了我们一句部队的口号：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”这句话，是我感受到，在战争时期，是中国解放军们用“血”，染红了中国，用“汗”，拖起了中国的未来！

**军训一天的心得体会篇九**

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。

**军训一天的心得体会篇十**

今天，是我开始走进新集体的第一天，也是我军训的第一天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

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?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。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训!

**军训一天的心得体会篇十一**

军训是学习的另一种方式。学习着那震天撼地的喊声，那昂然挺立的站立，那激动人心的军体拳......

教官那严肃的神情，让我感到几分害怕，教官那嘹亮的声音，让我感到几分惊怕；尽管在害怕惊怕的日子，我深深地体会到一股深沉的爱意......那爱意似乎告诉我要努力努力地克服艰苦的事，好好地专致地把握时间。从一点一滴的积累中，一点一滴的改变中，我所体会到而不是刺骨般的训练，而是一个个击败困苦的念头，跨越着努力的尽头，吸取着那苦中又有甜意的训练。

其实，军训并不是我们口中的“人生地狱“，它并没有想象中可怕；而是我们失去了一颗勇敢的心。

**军训一天的心得体会篇十二**

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。

**军训一天的心得体会篇十三**

在军训的第一天里，阳光热辣辣的，照在大地上，蒸起了热浪。我们第一天的任务便是站军姿，一站便是半个小时不能动。酷暑逼人，真的太热了，我们站在毫无荫庇之处的地方，静静地等待着时间的流逝。很快，我们班便倒下了两名同学，因为身体素质的原因，不能够撑住。

很快便有军医过来检查，那两名同学没什么大碍，就是身体素质差了点，两个人都瘦弱的不行。但是他们还是没能逃过军训的魔爪，他们被安排坐在一旁，顶着炎热的太阳。其实不论是站着还是坐着都不好受，因为我们的脚能够感受到地面的温度，那两名同学站着也是累，坐着就要收到双重热量冲击，左右都不行。

看到这样，有些同学便打消了自己装病偷懒的想法，能坚持就坚持下来。我深刻的明白了汗流浃背是什么意思，我只觉得，此刻我的衣服上应该沾满了汗水，地面上都有们流下的汗，手掌心的温度很高，汗水顺着手臂一滴一滴的流在地上，让人有些痒痒的，但是我们不能动，动一下整个班都要受到惩罚，所以我们只能忍住。

我们经历过中学时代的军训，深深知道集体的重要性，一人犯错全体受罚不是说着玩的，甚至惩罚还会更加严重。再桀骜不驯的性子，也会被军训所碾压磨平，军规摆在这里，你不遵守可以，你的班级同学为了你全体受罚，连带着教官，在不服从命令，就是全年级受罚，没有人能够承受住这样的愧疚，所以只能乖乖地服从安排和命令。

到了休息的时间，我们几乎都讲不出话来，真的太累了，只想休息一下，可是休息的时间并不是很久，我们便又开始站军姿了，这一次的事件延长到了四十分钟，我们心中很是苦恼，却也无奈。

军训就是锻炼，不克服困难，怎能见得雨后彩虹？作为一名大学生，就应该吃苦耐劳，如果军训这点苦都吃不了，那往后遇到困难怎么办，一样选择退缩吗？当然不行，所以要坚持，没有什么是坚持下来做不到的。

今天的军训让我明白了很多道理，作为一个大学生要学会沉稳和忍耐，虽然很累，但是我不怕，我反而更期待接下来的军训生活了。

**军训一天的心得体会篇十四**

今天是军训的第一天，一下从假期生活投进到紧张的军训生活还有点不适应，不过能和老师、同学们在一起还是很兴奋。

由于昨天一直在下雨，所以今天早上的天气还算凉爽。早上，我背着书包，心情愉快的来到学校，在举行完军训仪式后，我们就开始了真正的军训生活。在此之前，我一直对军训布满了好奇，不知到在这段日子中要干什么，同时我也以为军训很累，很枯燥。今天，我们练习了很多早就学会的动作，但教官的指导还是让我们的动作规范了很多。

最让我难忘的还是站军姿了。我们一动不动地站在操场上，

教官告诉我们：“头要正，要目视前方，背不能弓，要挺胸收腹，身体微向前倾，手指并拢，脚跟靠拢，脚尖分开呈60度……”固然只是一个站立动作，要想做得又漂亮又标准也不轻易，幸好在国庆练习时练好了基础，因此我站得还十分轻松。但调皮的太阳公公似乎在跟我们作对，凉爽的天气闷热起来，汗珠渐渐从我的脸颊上滑了下来，多想擦擦汗啊!但看到同学们还在坚持着，我就忍住了。等军训结束后，我早已大汗淋漓，但我很兴奋我克服了困难，坚持到了最后。

军训一天的心得体会2

背着一个鼓鼓的书包我就这样跟随着班级来到了参与军训的地方，这个地方与其他地方没有太多的不停，也都是房子、道路，唯一较为显眼的就是那一大片的沙地，在太阳的光辉下更是无比的显眼。进到随机安排的寝室里边，便开始收拾自己的行装，我那鼓鼓的大书包里装着的除了一些必要的生活用品，便是一些应对军训的神器，尤其是防晒霜，防晒喷雾，那是必不可少的。看着我满满的装备，与其他同学的相比起来，我的内心充斥着骄傲，我觉得我肯定是能够很好的扛过去的。

在打点完自己的一切后，就是穿着统一的军训服开始进行训练。大家对于军训的好奇，激动全在刚开始的时候显现出来，打击阿斗叽叽喳喳的喧闹着，或聊天，或互相认识。教官迟迟没有理我们的喧闹，就在一旁待着，我们没有理解意思，知道隔壁连的因为小声讲了一句话，被罚了十个下蹲，我们才反应过来，停止了讲话。这是教官走过来慢慢询问我们是否讲完了，在得到回应后，一声令下：“下蹲准备!”我们迅速开始抱头，“一，二，三……”跟随教官喊的节奏不断的做这下蹲，一些体力不好的同学早已是跟不上节奏了，但还是苦苦撑着。教官看着我们已是不行了才停止，于是采用最简单的话语表述完再整个军训过程中的注意事项，尤其的纪律方面需要着重注意。

在一切都讲完后，便真正的开始了属于军训的操练，那就是站军姿。在教官的演示下，我们很快就掌握了站军姿的要领，一开始大家都是气势满满的站着，努力的保持着。教官就在一旁转悠巡查，但是又一直没有喊停的意思，鉴于刚才的下蹲，我们都没敢动，时间一分一秒地过去，大家都咬牙撑着，太阳更是与我们相互较着劲儿，汗水慢慢滑落额头，滴在肩头，还是不敢动一下。这才真正地感受到作为一个军人是要有多么大的毅力，在教官告诉我们，我们仅仅站了5分钟，我们竟然都不信，就宛如几个钟头都已经过去了。原来这才是军训的可怕之处，可怕在毅力上面。

在这第一天，一开始的下马威就已经是唬住了我们所有人，一切的一切都遵照着教官的意思进行着。这半天的军姿下来，仿佛自己已经没有腿了，更是发现所谓的军训神器并不能帮助自己缓解军训的痛苦，一切都是靠自己，而磨炼的就是自己的意志。

军训一天的心得体会3

前几天，我参加了一次军训。在我小时，我就知道小学升初中的时候会有一次军训，我一接到军训的通知，就吓出了一身冷汗。因为，我害怕军训。

军训的第一天，老师先点名分组，校长讲话，军训就正式开始了。教官先教我们站军姿，然后又教我们稍息和立正。下午，我们发了军服，有衣服和帽子，还有帽徽和皮带，我的衣服有点大，也能穿，就穿着军服去参加军训，我们先学了跨立，然后是向后转，向左传和向右转，回到家，都6点半了。第一天的军训，我认为军训没有想象的那么苦，上午三个半小时，要休息三次，每次差不多半小时。

军训的第二天，我六点半起床，可是下雷震雨，雷打的特大，上午我就在家呆着，很无聊，一个人在家，我希望雨快点停。下午雨真停了，我去参加军训，这次练的是齐步走，齐步走不算太难，一下午的时间，我们把它练得差不多了。

军训的第三天，我六点半起床，去参加军训。上午我们仍然练的是练齐步走，下午我们练走正步。正步很难，我们练了一个下午才刚刚入门。

军训的第四天，上午，我们仍然练正步，不知为什么这天的状态没前两天的好，顺拐了两次，我找到了问题，是手的摆动出了问题，我马上纠正过来，果然感觉好多了。

这几天的军训，我有很多的感受，做什么事都要团结，军训中这是必不可少的，如果没有团结，正步就会走不好。作什么事都要认真，要不然正步就走不好，平时也要多锻炼身体。这样才能成为一个合格的军人。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥;心目中的军训是紧张与艰苦的合奏;心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练;心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

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我写照，决无半点虚假伪装之意。

军训一天的心得体会4

今天，是我们军训的最后一天了，时间倒也是快，一瞬间又是一周过去，军训将在今下午，在初中的学习中画上完美的句号。

我们一共换了三个教官，第二个还欺骗过我们的感情，说好个唱歌，最后却落跑，没办法，下一个教官补上吧!还记得我们的第三个教官，也就是最后一个教官，他第一次让我们站军姿，竟然……手抱在一个男生的头上，问道“我帅不帅”我们都忍不住笑了。

这个教官的名字和体型差不多，小小的，但是我们怎么猜也猜不出来他的“鼎鼎大名”竟叫陈点点。听完他的名字，我和我的小伙伴们惊呆了，哇!!自从知道他的名字，我们亲切的称呼他为“点歌”，又因为上个教官的原因，我们一休息就叫“点哥点歌”，呵呵，那时的日子真开心!下午天气有点小变化，其实我们心里都在想，要不然下场雨，不用会操了，人算不如天算，哎，雨过天晴，阳光明媚，我们惊了!

我们班是前几个上场的，所以“鸭梨”山大，额，没办法，拿出最好的实力吧!在途中，教官让我们休息了一会儿，上场了，左边有七个班，右边有教官和学校的领导，妈呀，怕怕呀!!

我们从简单的稍息立正、到齐步正步跑步，每个同学的脸上都是一丝不苟的严肃，认真。最后以跑步下场，教官夸了我们，说我们做得很好，他很高兴。

但是结果却让我们大吃一惊，竟然后几，我们都很生气，我们是真的用心去做了，为什么没有好的成绩回报我们，我们都在抱不平，只有我们的教官在安慰我们，但我们还是心不甘情不愿的，最后，教官为我们大家满足了心愿，唱了歌，我们心满意足了。其实，我们教官唱的很好听，并不是他说的五音不全，呵呵。

初中的军训结束了!以后没有了，唉，要是偶尔我们的教官来看看我们多好，这次的军训，我又成长了不少，呵呵!!

**军训一天的心得体会篇十五**

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。

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