# 最新军训一天的心得体会(通用8篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-05-04

*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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们...*

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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**军训一天的心得体会篇一**

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。

**军训一天的心得体会篇二**

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。

**军训一天的心得体会篇三**

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。

**军训一天的心得体会篇四**

所谓

军训

，就是军事化的训练，让你体会在是怎样生活的，怎样让自己独立。我也明白了为什么学校每年都让学生去军训，就是为了让他们去体验生活、感受生活、独立生活。下面是小编为大家分享的几篇军训第四天

心得体会

的范文!

今天是我们参加军训的第一天，训练的地方就设在本校操场，训练我们的是一位十分严肃的武警教官，同学们都很怕他。一阵吵闹过后，我们终于把队伍排好了。只见教官扫视了我们一眼，严肃地告诉我们军规和如何站好军姿，才像一个军人。

所谓的军规就是：不讲话，不乱动，要喊报告经过教官的允许，才可动，还必须目视前方;所谓的站好军姿，指的是：在队伍中长时间的保持立正的姿势。这看起来容易，可做起来可难了。按照教官的要求，五分钟内，大家必须一动不动的站在那里。

许多同学都坚持不住了，教官一见，说：“才多久你们就坚持不住了，快，站起来，不能放弃。”由于教官的鼓励，接下来的几个动作都完成的很好，直到下午也没有一个同学放弃。

虽然，一天下来大家浑身像散了架似的，个个都汗流浃背，但是却让我们懂得了作为一个军人所必须具备的最基本的条件。我想明天的军训大家会更加努力，做的更好!

今天是军训的第一天，是一个骄阳似火的日子，太阳毫不保留的散发所有光线。我们伫立在烈日下，当我站着军姿，几丝热流飘过脸庞，留下的是一颗颗闪亮的汗珠。我向上瞟了一眼，那可恶的太阳似乎担心我们看不到它的强大，忽然感觉刺的眼睛好痛。

而军姿一站就是半个小时，整个身体早已麻木，膝盖处发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，背、腰、肩如针扎一般疼痛。就连盼了1个小时的喝水时间还要用全劲跑步，才能不是最后一名，避免所谓“跑圈圈”的噩运。

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉观，培养同学与同学之间的默契，这也许能在以后的学习中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的意义之一吧。

今天是军训的第一天，早上我们戴上军帽，穿上迷彩服，系上皮带，就开始了一天的军训生活。每班由一个教官来指导我们军训。

第一个要学的也是最基础的那就是立正：挺胸、抬头、收腹，双脚插开45度。开始时大家做的都很不错，可是后来，大家都耐性不够，不是晃晃肩，就是在挠痒痒，不过大家终于忍过去了。

在下午，烈日炎炎，天气很热，虽然我没有被罚过几次，但是我还是觉地军训很辛苦。

经过一天的辛苦，我明白了一个原则：军训是为了我们以后的生活打基础。

晚上我们方队和其他几个方队在操场坐在一起，教官教了我们很多里面的歌曲，我们一边唱歌一边欢笑，这一天我过得很开心。

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!

**军训一天的心得体会篇五**

今天是八月二十日，也是步入初中的`我们面临的第一个考验——军训。这是四天军训中的一天，不过，正是这短短的一天，把我们大家累得精疲力竭。但，也是这一天，让我们懂得了一此看似简单，做起来却很难的人生道理。首先是站军姿。抬头、换胸、收腹、身体微微前倾……别小看这简单的动作，在当时烈日当空的情况下，想要保持纹丝不动，是十分困难的事，累坏了一大批人！

当时，是我第一次感受到头上的汗水流到眼角，流到鼻子，嘴巴上，又不能擦的感觉。虽然教官说，如果想擦汗、喝水，喊一声报告就可以，但我碍着面子，一直迟迟没有开口。这就是锻炼自己毅力的时刻，如果动一下，整个班都要多站上三十秒，为了集体，大家都尽量克服身体的不适。

如果说要在这一天军训中所有的环节中，选择一个较为顺利的环节的话，那么我想应该是敬礼了。大家才试了几次就全员通过了。这也是让我们对自己信心大增。

中午，由于上午大家都疲愈不堪，所以中午我们在食堂狼吞虎咽地吃完饭后，便来到各自班级进行午休。这也是我们在军训的这一天中过得舒服的时光了！

每当我觉得累到不行的时候，我总会对自已说：“加油！再坚持一下，咬咬牙就过去了！”当教官在前面为我们慢慢地耐心地讲解动作的时候，只要我们专注地所，用心地记，那么一切困难就都不是困难了！

军训，是痛苦的；军训，是残忍的；军训，是辛苦的……当我们汗如雨下地时候，我们懂得了什么是坚持；当我们训练成功地时候，我们懂得了什么是信心；当我们短暂休息时，我们懂得了什么是快乐；当我们专心听讲时，我们懂得了什么是专注。这些就是我所获得的宝贵道理。

“一份耕苦，一份收获。”希望在我们军训结束的时候，希望我们大家都可以成为一名后格的“军人”！

**军训一天的心得体会篇六**

阳光下，挺拔的军姿，整齐划一的步伐，目光中的自信，无不散发着同学们的精神风貌。鹰击长空，奋力一搏，“硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪”这仅仅是我们辛苦的三年的序幕。赶紧看一看，军训第一天的心得体会吧。

八月份的西宁，上午伴随着淅淅沥沥的小雨，凉风习习。早上八时，在教官响亮的宣誓下，同学们带着新入学的喜悦和对自己高中生活的期待进行了军训动员大会，开始了为期十五天的军训活动。

多变的天气成了军训的一大考验，第一天的学习内容从站军姿开始，没有了假期的舒适，迎接我们的是教官铿锵有力的一声声号令和老师悉心的叮嘱。

下午的训练不仅增加了一些难度，还有骄阳的考验，同学们在操场上一遍遍地进行一些基本动作的学习，齐步走，敬礼，这些看似简单的动作却还有许多的技术要求，教官耐心地一遍遍地教学，此时的我们虽然距离一个合格的军人还有很大距离，但是我们依然跟着教官的号令认真练习。老师们也在一旁为我们加油。

阳光下，挺拔的军姿，整齐划一的.步伐，目光中的自信，无不散发着同学们的精神风貌。鹰击长空，奋力一搏，“硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪”这仅仅是我们辛苦的三年的序幕，从军训开始，慢慢造就出我们最坚毅的钢铁意志，激发爱国之情。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”每位同学将拿出全部的精神气，严格要求自己，迎接接下来几天的军训生活。

**军训一天的心得体会篇七**

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。

**军训一天的心得体会篇八**

第一天，军训的号角吹响了，在火热的夏日里，我们初一的学生们步入了军训场地，迎接着严格的军训生活。通过这一天的军训，我深刻地体会到了军训的严肃与艰辛，同时也对自己的成长有了更深刻的认识。

在军训的第一天，我们都集中到操场上，校领导和军训教官居高临下地站在台上，严肃地看着我们。军训教官悠悠地说：“军训是对你们品质和意志的考验，它旨在培养你们的纪律性和团队合作精神。”当他们这样说的时候，我的心里有些忐忑不安，但同时我也激发了对军训的好奇心。

军训的第一项活动是引导我们学习站立及站姿，同时还教导我们如何握拳和握枪。在学习站立的过程中，教官们一再强调正确的站姿，告诉我们背挺直、肩并拢。在这个过程中，我意识到了自己平时经常驼背的问题，开始努力纠正。握拳这个看似简单的动作，也有很多技巧，我们需要一遍遍地练习。握枪更是充满了新奇和严肃感，每个人都小心翼翼地跟随教官的示范，保持枪姿。通过这些学习，我深刻地认识到了军人的严肃和专业精神。

军训的第二项活动是进行体能训练。教官们安排了立定跳远、引体向上、俯卧撑等一系列训练项目。在训练中，我意识到了自己体能的不足，每一次的跳远都离目标很远，引体向上的次数也很少。但是，教官们并没有因此对我们表示失望，他们耐心地指导我们，鼓励我们不断努力。我明白了，这严格的训练旨在培养我们的毅力和坚持不懈的精神。我立下了决心，在接下来的军训中努力训练，不断超越自己。

军训的第三项活动是学习行军。教官们教导我们如何保持整齐的队形、标准的步伐，如何快速地转弯和变换队形。起初，我们的队形紊乱、步伐不齐，但是教官们耐心地纠正我们的错误，指导我们如何配合，如何听从指挥，在很短的时间里我们队形稍微整齐了一些。我发现，行军需要同学们的密切合作和默契配合，只有团结一心，才能做到完美无缺。在每天的行军训练中，我体会到了团队合作的重要性以及集体荣誉感的力量。

军训的第四项活动是进行军事技能的学习。教官们向我们示范了如何正确地组装枪支和扣动扳机的技巧，以及如何使用手雷和进行防空训练。这些听起来很陌生的军事技能让我着实有些火烧眉毛，但是教官们耐心地指导我们，悉心解答我们的问题，并鼓励我们积极尝试。通过这些学习，我不仅学到了一些军人专业知识，更重要的是培养了自己的勇气和坚忍不拔的精神。

这一天的军训让我收获颇多，我深刻体会到了军人严肃的品质和艰辛的训练生活。军训锻炼了我们的体能，培养了我们的纪律性和团队合作精神，同时也让我们明白了军人的严格要求和专业精神。感谢这一天的军训，让我在初一的开始就学到了很多。我相信这次军训的经历会伴随我度过初中三年的时光，成为我成长的坚实基石。

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