# 最新一天的军训心得体会 军训一天心得体会(模板10篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-07-07

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。一天的军训...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

**一天的军训心得体会篇一**

当大巴车将我们载到钱塘江畔美丽的杭四中时，我们高一的军训也随之开始了。

军训是对自己的锻炼，也是对于意志的磨炼。古人云：“不以规矩，无以成方圆”。我们高一(7)班精神饱满整齐地站立在操场上，听从教官的\'口令。

烈日当头，阳光无情地照射在我们身上，额头上的汗水浸透了帽檐，脚上的酸痛提醒我们体能的不足。当喊番号时，教官嘶哑着喉咙大声地喊道：“一、二、三、四——”我们就昂首挺胸，从胸腔内汇聚一股力量，直到喉咙，再喷涌而出，我们的口号从操场中不断传出，表现了我们的高昂热情。

夕阳西下，一天的训练也到此结束，身体虽然已经疲倦，但意志却从一天的军训中得到了提升。

**一天的军训心得体会篇二**

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。

**一天的军训心得体会篇三**

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!

**一天的军训心得体会篇四**

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。

**一天的军训心得体会篇五**

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!

**一天的军训心得体会篇六**

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。

**一天的军训心得体会篇七**

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。

**一天的军训心得体会篇八**

“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，这句话对于我来说，还真不假。

瞧，立正，抬头，挺胸，收腹，向右看齐，原地踏步……我们一个个摆着军姿，神情严肃。哈，我们也当上“兵”了。

军训中，有酸也有苦。

“一要服从，二要完全服从，三要绝对服从”！

服从命令是当兵的天职，这有什么难的，不就是服从命令嘛，服从就是啦！

“立正——站军姿，10分钟！不许动，要动喊报告！”不就是站军姿嘛，那就站呗。不过，这个……这个时间有点……有点吃不消啊！不过，我相信我能行。没过多久，我就有些支撑不住了，被太阳晒得火热的地，热能通过鞋底传到我的脚上，热啊！腿上和手上也被也蚊子叮的满是包，痒啊！有时练动作，就因为有一个或几个不够好，又得一遍又一遍的重练，累啊！难的动作那就更不用说了。完了后，我们鼻子一酸，喊道：“真苦啊！”

最苦最累最酸的，要数练蹲姿了。

开始学了，教官说，蹲下去的时候，两腿分开约60度，两手顺着大腿下去，扶到膝盖处，撑住，右腿下压，腰挺直，眼睛目视前方。这是最累的，时间也蹲不长，过一会就会摇晃几下，时间要是太长，整条右腿就会抽经、就会麻掉。而起来的时候，要双手在膝盖上一撑才能起来。有时有几个偏偏不听话的，就害得我们全体被罚，有时教官不忍心要我们蹲很久，蹲个五分钟就起来了，有时真的惹老师、教官生气了呢，两个一起发火，硬生生地蹲个十五分钟才起来——腿都麻了、抽经了。

在军训中，有辣。

如果说“苦”是百味之本，那火辣辣的太阳带来的辣，则真是让人有些吃不消啊！

天气晴朗，阳光明媚，如果这是在冬季，我一定会展开我的双臂去拥抱这一刻的晴朗。可是，我现在身着短袖，站在35℃的空气中，这是冬季吗？不，不是！这几个字重重地打击了我，更打击了我的皮肤。我们现在都变成了“非洲人”了，火辣辣的太阳刺激着我的皮肤，一阵又一阵地痛，想擦也擦不了。尽管已经喝了那么多的水，可依然觉得口干舌燥，可能都变成汗水蒸发在衣服上了吧。

有苦、有酸、有辣，当然还有甜。

甜，是我们平常生活中最常尝到的，可军训中的甜，却来之不易。

经过四天的那么酸、那么苦、那么辣、那么累的训练后——终于，第一次尝到甜的滋味儿。

那么多天的艰苦——终于换来一个第一名！这跟我们这四天的辛、酸、苦、辣，和每天一阵“庐山瀑布汗”是分不开的！

没想到这军训中的一酸一甜，一苦一辣，竟成了我一辈子难忘的事！

**一天的军训心得体会篇九**

今天，我的母校开始了一周的儿童军训，我非常兴奋和期待。作为一个小学生，我从未有过这样的经历，我知道这将是一次难得的机会，让我们学习军事礼仪、锻炼体能和掌握团队合作。

第二段：第一次亲身体验

在第一天的训练中，我亲身体验了组队、散步和操场上的训练。比较难的是步伐的协调和方向感的掌握，毕竟是第一次接触军事训练。但是，我很快适应了，因为我的班级一直在一起，我们互相帮助，鼓励和照顾。团队合作也让我感到信心倍增。

第三段：顺利完成训练

在训练结束后，我感到身体既疲劳又充满了力量。我感到非常自豪能够完成这次训练。我不再害怕感到困难和艰苦，而是乐于接受挑战，因为我知道困难和挑战是向着目标进步的必经之路。

第四段：心灵感悟

除了身体上的锻炼外，训练还让我感到了心灵上的启迪。在训练中，我们不仅要遵从指挥，而且要以实际行动践行军人的品质，包括坚韧、纪律和尊重他人。我和我的同学们认识到，这些品质对我们的人生和未来的成功将起到非常关键的作用。

第五段：总结

在训练结束时，我感到身体和心灵都更加坚强了。这次儿童军训不仅让我们学习到了军事技能，更重要的是让我们学会如何成为负责任和有担当的人。在未来的生活和学习中，我希望通过自己的努力和坚持，不断成长和进步，为自己和社会做出贡献。

**一天的军训心得体会篇十**

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。

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