

2023年第一次下井心得体会(优秀9篇)

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。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家有所帮助。

第一次下井心得体会(10篇)篇一

要下井了，我们换上厚重的工作服，头上戴着矿灯矿帽，腰带上吊着沉甸甸的自救器和矿灯，在安检站相关同志的带领下，来到井口。安全检查员在井口处给我们讲解了：在井下应该注意的事项及严禁携带危险品和爆炸品。刚才我们还热的大汗淋漓，随着罐笼的迅速下降忽然一阵凉风袭来，浑身一颤，不到2分钟的时间我们到了井下，本来想着我们会再坐人行车下井呢，没想到领队说：“你们是来体验一线工人工作条件的艰苦的，今天安排你们步行到工作面”。我们当时就傻眼了，这么远怎么走？唉，步行就步行吧，一线采煤工人每天都这么去工作面工作，我们就是来体验的，走。

经过大巷道，走到一个不起眼的小门旁边，有些同志还不知道这个就是风门，我们费了好大的劲才把它打开，门开了，进了几道风门后，我们的眼前猛然变黑，耳朵嗡嗡作响，这就是进入下井的通道。头顶的矿灯只能照见不到10米的地方，一个大洞倾斜着伸向地下，矿灯光束照耀下的洞内向下延伸的台阶，这里雾气腾腾，明显可以闻到一些水气夹杂着粉尘的味道。随后沿着通道旁边的石阶一步步走下去，看到溜子上乌黑油亮的煤炭不断的往上运送，真是感觉到了井下工人的艰辛，盼望着快点下到井底。矿灯照着地下渗水沿着凹凸不平的小沟向下流淌。这实在不象是去“旅游”！

二十多分钟的时间像过了好几天，带进井里的热气已逐渐消退，身体感觉到了丝丝凉意，也终于到了井底，灯光、铁轨、矿车、管道、线路、材料、各种纷乱的声响??这真是一个黑暗的世界。脚下是几条错综有序的铁轨，终于到了采煤区，煤壁上挂着水管、电线，头顶上挂着安全防爆水槽，一排排的液压支柱支撑的顶棚??。

我们来到了二采区的一个工作面，工作面里一片漆黑，只有矿灯的亮光勉强照出脚下的路。温度也渐渐的升高，不像大巷道理那么凉爽，空气中夹带着浓重的煤尘，空气逐渐的变得稀薄起来，给人一种窒息的感觉。由于是前一天井下接到通知开始放炮，没有进行攉煤，就是想让我们来体验工作的艰辛得，我渐渐感觉到了工作面的低沉与窒息，从直立行走，弓腰，下蹲，到最后的装满煤的溜子上爬行，整个人都已经要虚脱了。每到一处有工人的地方我都忍不住问一问前方的路还有多远，工人师傅都会说：“不远了还有50米就到了”，每次问这个问题他们都会这么说。我知道他们是怕我们这些在蜜罐里长大的孩子们到这么艰苦的环境里，受不了坚持不住不能够继续走下去，前方的路到底还有多远呢。

经过了一段艰难的我们逐渐的能够站立行走，又来到另一个工作面，我们一样往复的站立爬行。最后了通过几个巷道，来到了皮带巷逐渐的路变得宽敞起来，摸一摸衣服，早已经浑身湿透了，还附粘了一身厚厚的煤泥。领队看我们这些人已经有几个要虚脱了，说让我们稍作休息一会儿坐人行车上去，我们一阵狂喜，而后清点了一下人数看看是否有掉队的同志，马上要返回地面了，我们又踏上了征程。

在井下几个小时里，伸手所及的都是黑黑的煤炭，手上脸上沾满了煤屑，一遍遍地擦汗，所带的毛巾已被乌黑的煤泥染黑，整个人都已经成为了“煤人”，坐了人行车，又上罐笼，我们终于到达了地面。由于在井下流了很多汗水，我已到井口就去喝了几大碗水，慢慢的感觉到了身体的舒展及阳光的普照，回到地面真好。

这一次的井下已经过去几天了，身上还是酸疼的不得了，可是我学到了很多。当我们坐在舒适的办公室里不去学习相关业务知识、嫌这嫌那嫌工资低、不求上进时，回想一下下井学习的经历，看看那些为了我们的光明和温暖“吃的是阳间的饭，干的是阴间的活”的井下工人们，我们怎么面对他们？我们只有更加努力的工作，更好的服务于他们。我们应该记住每一块煤炭里都凝聚了，井下工人的血与汗，“纸上得来终为了浅，绝知此事要躬行”，学习井下工人的吃苦耐劳精神，为了集团公司的大发展，让我们一起努力吧。

第一次下井心得体会(10篇)篇二

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。

第一次下井心得体会(10篇)篇三

军训终于开始了，我的激动之情溢于言表，教官那洪亮、简洁的口令声刺激着我的每一个神经末梢，我释放出100%的精力，努力地去触摸那一缕军旅的气看书。每一次做动作，每一次听口令，我都认认真真，时刻告诫自己不要沾污了那神圣的色彩。但梦想与现实必定是存在差距的，从小养尊处优的我还是忍受不了军训带来的痛苦。繁重的训练量，枯燥的重复动作以及近乎苛刻的严格要求，让我感到一股莫名的痛苦。放弃军训的想法便不自觉地从我脑海里冒了出来，但每一次出现了这种想法，我都会强压着它，因为我明白，这是我唯一的圆梦途径，我绝不会轻易言弃，通往梦想的路没有一条是坦途，只有坚持，我才能说体验过军训；只有坚持，我才能圆梦！

我所处的一连有一百来号人，大家相处了好几天，多少有些了解了，每当同一个动作被教官无穷地反复，每当看到身边的他们挥汗如雨，我的神经总会莫名地紧张，也许军训真是训练人的极好的途径。动作被反复，是因为全连做得不够整齐，不够力度，不够要求。而大强度的训练可以极好地搞定这些问题。同时，也反映了一个团队的合作精神，它让每个人明白自己并不独立，一个动作都牵连到整个团队的动态。因而，它在无形中让人紧张，让人集中精力，让人尽力尽善尽美地去做，充分地培养了大家的集体主义精神。

军训让人严正，一向懒散惯了的我们秉持“在家靠父母，在外靠同学”的人生信条，说话做事慢条斯理，对人对事无动于衷，已经习惯了凡事慢半拍的我们怎能为国家添砖加瓦？

是军训陶冶了我们，使我们明白了口号就是命令，听到命令必须当机立断果敢地采取行动，除了服从命令我们别无选择！

而另一方面，我觉得军训也挺像一种社会生活，而咱们的连队则是这个生活中的主体，军训中，奖罚分明，有其固定的生活方式与作息时间，如今的社会，竞争如此激烈，我们大学生，四年后，不是选择继续深造，就是涉足社会，现实残酷，但它珍惜汗水，而军训中恰也有类似的情况，努力了，认真了，洒过汗水了，自然得到奖励，而敷衍了事的，也会得到不同种的处罚，事小，但反映的东西却不小。我认为我们该从军训中体味到，坚定的信念，不懈的努力，辛劳的汗水必将创造自己的辉煌！

教官，是大家讨论最多的人。相对来讲，我们连的教官挺严的，许多人心里明白他用心良苦，但仍嘀咕他，而关于他，我却没太多看法，只是见惯了他的严肃面孔，忽地见他边打节拍边哼歌的表情，我刹那间想到，原来教官的轮廓也可以如此柔和，其实他挺好的，真的！总觉得以上的文学并不是什么军训感言，我倒是更愿意视之为一篇日记，军训还有十天，只是每日想法不同，现在写的只代表前一刻，而下秒将如何发展，如何被想，就是另一回事了。多的以后写吧，这是今天以及今天以前的！

虽然还只经历了五天的军训，但仍给自己留下了很深的印象！记得军训第一天，学长就和我们讲到，他曾在军训时想了许多，为什么要让一个简单的动作反复地练习，为什么要搞军训等等，他说他当时利用那十几天的时间想了很多，也想了一些深刻的东西，也许是他那些或许不经意的话让自己有意识地想了很多东西。

第一次下井心得体会(10篇)篇四

教学是教师的工作，教育是教师的事业。作为一名普通的人民教师，面对“教”与“学”我们一直在思考和探索；对

于“教师”和“学生”的身份，我们不断体会和反思。如何提高教学质量，如何构建高效课堂，如何了解学生学习现状、提高学生学习能力，这一切都要走进学生去解决。5月29日有幸作为学生身份，进入初二12班跟班学习，当了一天的学生。早上7点20分开始进行早读，下午12点20开始进行午修，下午5点放学。全天共上了8节课。一天下来感受良多，反思不断。

一、对学生的减负，应从每一细节做起。

按学校课程安排，学生每天除要上8节课，各班还要另加早上的早读，这样一来，学生一天的学习时间比成年人一天的工作时间还要长，所以教师应尽量在堂上解决问题，不要布置太多的课外作业，另外早读时间不要强制规定，让学生根据自己的实际进行。教师拖堂无疑也加重学生负担。拖堂会影响下一堂课的教学，使学生的大脑没有正常的课间休息，产生疲倦，在加上学生的反感情绪，便直接影响学生对知识的消化和吸收。教师拖堂还会影响学生的大脑及身体的健康发育，课间的休息能有效地消除学生的疲劳。中学生正处于身心生长发育阶段，我们必须遵守他们的发展规律，要动静结合，劳逸结合，有张有弛。作为教师都应不断完善自己的教学行为，彻底消灭拖堂及其一些不利于学生全面发展做法，为把减轻学生负担落实到教学实践中来。

二、为学生的终身发展，课堂教学要以学生为本。

通过这天的跟班学习，我对学困生平时上课对老师提出的问题不肯动脑、不肯动手、不肯动口甚至是趴桌子睡觉等种种的不良行为有了深一层的理解，他们中一部分小学毕业的基础实在非常薄弱，他们上课不吵不闹，不影响其他人已经是可以的了。作为老师的我们，今后的教学中应对学习能力弱的学生应给予以更多的关注，尽量不让学生出现掉队的现象。

教师要善于运用各种教学方法使学生爱学。对学生来说，最

有价值的东西是能满足好奇心、能玩的东西，因此，教师要以新的知识，新的学习方法并伴有有趣的形式来满足学生求知欲和好奇心，从而使学生愿意学。在教学活动中，学生不是消极被动的受教育者，而是自觉的积极的参加者，是学习活动的主体。教师只有根据学生的年龄特点、心理特征与水平状况，创设符合和适应学生学习的情境，才能使学生积极参与，主动去获取知识，自觉地训练技能，以达到教学的目的。学生是学习的主体，不是知识的容器。教师传授知识、技能，只有充分发挥学生积极性，引导学生自己动脑、动口、动手，才能变成学生自己的财富。教师要把学习的主动权交给学生，要善于激发和调动学生的学习积极性，要让学生有自主学习的时间和空间，要让学生有进行深入细致思考的机会、自我体验的机会。教学中要尽最大的努力，最充分地调动学生积极主动学习，由“要我学”转化为“我要学”、“我爱学”。

三、设计好课后作业，是减少学生抄作业最好的方法。

懂的学科作业我也经历了盲目的全抄过程，实属无耐，不会做，但又要完成作业，只能抄了！这种抄作业的现象在我们学生当中常常发生。这个时候，我们往往采取了罚的措施，但有时罚是不起作用的。过了一段时间学生会继续抄起作业来，有的学生因为压力过大干脆放弃了上学的念头，面对这种情况，我想应从以下方面进行改进：1、适当控制作业难度，布置要体现阶梯性，有少部分知识再现题，少部分有一定难度的题，以训练学生思维的广度和深度。2、作业可以分层次进行。让学生作业体现层次，让不同的学生都有训练的机会，可能从根本上减少抄作业和空着作业的情况，这样给老师批作业带来一定的不便，但也可以从作业完成情况看出学生掌握情况，以便有针对性地讲评作业。3、挤出时间面批。

四、反思自己、不断学习、努力提高

当今的学生变了，思考自己刚工作那会，学生的思想、人生

观、价值观和今天的孩子们相比，已经有了很大的不同，怎样更加有效的对学生进行德育教育，需要不断的学习、创新和自我提高，不能再拿以前的经验教育今天的孩子，否则会事倍功半，甚至起到相反的效果，所以我們也要与时俱进，提高自我，深入了解现在的孩子。

一天跟班学习时间很短，但得到许多的感受与启发。通过这次体验，让我在为师、求学的道路上对自己有了清醒的认识，找到了自己的不足和下一步努力的方向，我会不断感悟、深刻体会，将体验进行到底，以其让自己成为一名优秀的人名教师。

第一次下井心得体会(10篇)篇五

今天，我步入了我的初中生活第一步——军训……唉，说实话，在我心中，军训的形象可谓是坏到了极点：在太阳底下站一个多小时，不允许休息，会把人晒伤、中暑、晚睡早起……于是，我带着无限的恐惧和猜想踏入了我的初中——奉天初中！

早上，我被妈妈送到了学校门口，走进去，找到了自己的班级后，就进入了各班级教室。然后就是班主任老师的一大长篇演讲……老师还发了校服，让我们开心的是：校服还附带一顶帽子，军训时不带都不行呢！能遮着脸，嘿嘿……接着，我走向操场，又开始听校长的一大长篇演讲……唉，不过，校长的演讲也太长了！我们在烈日下站了将近一个小时，我算是终于知道军训的感觉了！而且，在演讲期间，我的班级——初中七班，有五个同学实在受不了，中暑了。哦！我真羡慕他们，可以待在阴凉的医务室里，喝着矿泉水……天啊！我怎么就不中暑呢？……后来，我真的感觉有点晕了，但还不至于中暑，只有一点晕……算中暑吗？终于，校长的那篇令人昏昏欲睡（真的有五位同学“睡着”了呢！哈哈……）的演讲完事了，我们进教室先小憩一会。那时候，我才发现水是多么的美味啊！

后来，我也就慢慢的坚持下来了！上午那魔鬼式的训练总算得到了短暂的休息……哈！

下午，我喝了好多好多的水，而且，令我庆幸的是我没被晒伤！不知道是因为晒得不够还是因为我抹的防晒霜起了作用！下午一练就是两个小时，不过至少我们没被晒！吼吼~~庆幸呢！……终于，这一天的军训可算结束了，可一想到明天还要训，真是唉，你懂吧？那种心情啊！

不过，通过这短短一天的军训，倒是使我明白了许多，体会到了军人生活的辛苦、感受到了自己原来也蛮坚强的，嘿嘿！怎么说呢？加油吧，茜茜公主！爆发你的小宇宙！熬过这五天就ok啦！

第一次下井心得体会(10篇)篇六

当我抱怨园山厕所臭时，当我抱怨园山宿舍乱时，我多么希望这一天的到来，我以为4天后的今天我就可以解放了。但，我错了，一切 一切并不是我当初想的那样，我没有像其末考试完后那种海阔天空的感觉，有的只是满满的压抑。为什么？为什么我会有这种感觉？我找不到答案。是太累了吗？还是不舍？我不知道。

进班了，大家在次刻都是如此，好安静，好安静。怎么了？大家都沉着。他走上讲台了，但，预言又止。慢慢的，他的嘴唇动了，他说话了，他沙哑的声音竟让我的心瞬间塌实了，他还没走，他还在我们身边。他说了好多好多，我努力地聆听着，我想记住他最后说的每一个字，但我没能做到。还记得他教我们说的这句话吗？“棒棒你真棒，棒棒你真棒！”当时我们还坐在食堂旁边等饭吃，教官怕我们闷，让我们向着2班的同学喊这句话，我们和教官一起笑，一起笑着，下，我们笑得很甜很甜。这一切，都只能是我们脑海中那一滴回忆了吗？但，也足够了。

他的话似乎讲完了，但我渴望，渴望他能再讲久一点，让我再看多一眼这个可爱的教官。但，完了就是完了，我的意念没能留住眼前的一切，他还是要走。”大家起立向教官敬礼。”一个熟悉声音想起了。也许这是我们能为教官做的最后一件事了，我很快很快地站起来了，我想第一个站起，第一个为教官做最后一件事的人。但，大家和我一样，一听到指挥就站起来了，这一次，大家好齐好齐，站得好直。我的泪模糊了的视线，我好感动，看到大家这样的齐心团结，我好感动。教官也没想到吧。教官，这就是您告诉我们的班魂。我们想让你知道，你的话没有白说，我们都记着，永远永远。

从九月二十一日开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一种尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。

俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在训练员队长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，

既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到可眼皮底下。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。交院的明天会更加辉煌灿烂。

第一次下井心得体会(10篇)篇七

今天，比较早的就起床了，整理了一番，穿上军装——迷彩服，开始上现场。

首先，还是全部学生去开了军训动员大会，全校四千多名学生齐聚在图书馆门前广场，让我们见证了开营仪式。这也是一次动员大会，激励我们这些学生能在军训中取得圆满成功！

大会过后，就有各排的教官领我们去场地训练了，我们二营二连三排，被带到了恩泽碑那里，以后就是我们的训练场地了。这可真不是个好位置，太阳整天晒到，又没有个阴凉处，真是不爽，没办法，我们只能屈服，这是命令啊！

训练好，休息的时候，就有同学上去唱歌跳舞了。本来想让教官来一首的，他用了没歌词推辞了，没办法，不想唱也别勉强了。在他的一声“解散”中，半天的军训就结束了！

下午可让我们轻松了一会儿，“内务整理”，在寝室待着。午睡过后，就等着教官来示范寝室指导。

终于，在三点半的时候，他来了！来到示范寝室，他就开始指指点点，教我们如何摆放。他的要求可真高，哪些哪些要靠着什么整齐，什么要与边沿齐平，该放哪里都说得很详细，让我们不知所措，不知从何处开始整理。

我们竟然看着教官做一件，也回到寝室整理一件，东西太多也没有办法。他在那个示范寝室磨蹭了很久，我们也跟着做了很久很久。我们寝室还算是整齐干净的勒，用了稍微少的时间就完成了，不过等整理好就到了吃晚饭的时间，晚上还要接着训呢！

晚上6：20分，我们又齐聚在了一起，痴痴等待我们的考验。

他竟然来了个狠的——站军姿，就站在那里一动也不能动。

幸好是在晚上了，也吹来一点凉爽的风，让炎热的天气少许清凉，不过地上不断发出的热气还是让我们的汗不停的往外流。在站军姿的同时，他又不停的教育，真不愧是个好教官。

晚上，我们复习了白天所学的动作，又教了两个新动作：原地踏步和起步走。在这黑灯瞎火的地方，看也看不清楚，所以比较早的就席地休息了。

在这休息期间，我们也只能唱唱歌打发这段时间。教官还是不唱，待同学们唱了几首之后，他不得不说拿出杀手剪，一个歌名出现在我们的耳朵里——《军号嘹亮》，不过他的n□l不分音，让我们产生了误解。这也就算了，他竟然只唱了一句半就算结束了。他说记不住歌词，也真有他的啊！

时间有时在漫长的站军姿中度过，也有时在短暂的欢声笑语中度过。

就这样，军训第一天就算彻底结束了，迎来第二天吧！坚持，加油！

第一次下井心得体会(10篇)篇八

一个暑假又过去了，迎来了新的学期，也迎来了一个凉爽的

秋天，我印象最深的是王亚平阿姨的授课。

她在演讲中说到，自己小时候梦想能够做一名飞行员，在参军后看到中国首次载人航天行动成功后便立志要做一名女航天员。

这一切都源于xx年前她的航天员的梦想，而只要努力就一定能够触到梦想。她由一名普通的士兵到航天英雄，追梦者的身份始终不变。王亚平是中国第二位登上太空的女航天员，并且进行了首次太空授课，给人留下了深刻印象。

她在面对主持人撒贝宁采访中说到自己还有一个教师梦，在这一次载人航天计划中她的两个梦想都实现了。而在梦想成真的那一刻，她感受到了个人的梦想和国家的梦想融合在了自己的骄傲和自豪当中。

我们是新世纪的少年儿童，我们要努力学习，实现自己的梦想。

别样的人生课作文xx年迈的脸上显示出了岁月的无情。他首先介绍了自己，我们从书面的表达大概了解了这位老师。老师上的第一节肯并不是我们所想象的数学课，而是一节人生课。在这个世上我们要懂得叮铃铃，叮玲玲下课了，上完这节课我懂了世界上知识不是唯一的，要学会去做一个人，一个正直，一个文明，一个有礼貌，一个乐于助人，一个对社会对祖国有用的人！这节别样的人生课让我永生难忘，通过这节课我终于明白陌生间熟悉的味道是什么了。

感动在《开学第一课》作文xx年汶川大地震中，失去了她所有的东西，包括她的女儿和双腿。但她凭借着顽强的毅力，还在练习舞蹈，成为了舞台上最美丽的一只蝴蝶！他的名字叫闫铭威，是一个智障的男孩。在母亲的一再坚持下，当初连话都不会说的他，现在不但能弹多首中外名曲，还能聊天、唱歌她的名字叫付丽娟，只是一个13岁的女孩。在我们沉沉

入睡的时候，她已经开始了长跑等各种高强度训练，成为了一名优秀的跳伞兵。让我们以他们为榜样，乘着梦想的翅膀，飞向湛蓝的天空吧！

第一次下井心得体会(10篇)篇九

今天是军训的第一天，我怀着激动的心情踏入了盼望已久的xxx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？同学们已是汗流浹背，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們，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！