

# 2023年入党军训思想报告(汇总6篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，那么报告应该怎么制定才合适呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 入党军训思想报告篇一

军训是锻炼我们意志的，不仅锻炼身体还能对思想有促进作用，下面是小编搜集整理的入党积极分子军训思想汇报，欢迎阅读。更多资讯尽在2019思想汇报栏目！

敬爱的党组织：

您好！

新生活就要以新姿态面对，我们的大学生涯也由军训拉开了帷幕。

军训就是对我们进行军事化训练，让我们拥有强健的体魄、超人的毅力、强化我们的团队合作精神、消除个人主义思想。在军训中合理的是训练，不合理的是磨练，只有服从指挥没有消极怠慢。

军训让我感到自己发生了很大的变化，以前总是很傲慢，现在干净利落，不拖泥带水，以前的唯我主义思想现在成了与团队共俱兴的意识。

军训让我产生了巨大的变化。

磨刀不误砍柴工，军训就像磨刀石，我们就是未开封的斧头，只有经历磨刀石的打磨才会成为一把无坚不摧的利斧，才会

成为一把人人都想得到人人都羡慕的利斧。

要想成功，必须有一把顺手的，属于自己的武器，军训把我磨成了一把利斧，让我在打造自己时有一把与众不同的秘密武器，军训让我变得永不服输，别人可以做到我就可以比别人做得更好。

这少不了教官这磨斧人的功劳，如果没有教官，我们永远也只是是一把钝斧，教官把我们磨成了利斧，永远是功不可没，虽然对我们很严格，但大家都知道教官是为我们好，所以我们都十分感激这个亦师亦友的教官。

如果有机会，我还愿再军训一次，继续把自己磨成一把更快更加无坚不摧的斧头。

此致

敬礼

汇报人：

20xx年x月x日

敬爱的党组织：

您好！

“国家兴亡，匹夫有责”这句话强烈震撼我的心灵，军训是每位大学生的义务，更是每位大学生党员的责任，为以后为国家作出贡献打下坚实的基础！

我觉得这次军训对于党员来说，是新时期党员保持先进性的难得的一次机会！这次军训不仅是党和国家对大学生的要求，要求我们掌握基本的军事技能和基本的国防知识，而且也

大学生的综合素质有重要的促进作用。军训不仅可以锻炼体格、强健身体，而且对我们磨砺意志、增强共产主义的信仰、加深我们党员的党性修养、促进团结互助、树立集体主义观念、培养爱国主义和爱党精神具有重要的意义。

党的先进性是历史的具体的，既是一以贯之的，又是与时俱进的！所以我们有必要了解中国周边的冲突问题、安全问题，对这些情况，我们聆听了武警指挥学院的杜x中校的国防知识讲座之后，我们深有所感，当前我们党员的历史责任变得越来越重了，我们党员以及所有大学生务必学好文化知识，打好基础，将来成为国家栋梁，为国家效力！此时我想起了我加入中国共产党时的誓言“对党忠诚，积极工作，为共产主义奋斗终身，随时准备党和人民牺牲一切，永不叛党！”经过军训，我为我们华夏民族感到骄傲，我们大学生都继承我们中国人的坚强勇敢、爱国爱人民、坚强意志、吃苦在前享受在后、有责任感等等的优良传统！

站军姿一站就是十几二十分钟，甚至半小时，寒风凛冽拂过我们的脸庞，没有坚强的意志是无法站下去的，这体现了我们党员以及大学生们的意志是多么强大，我们必须掌握过硬的本领，才能保卫我们国家，保护我们广大人民群众，这体现了我们“三个代表”思想，代表最广大人民群众的利益，从这方面出发，我们军训其实是“三个代表”思想的具体体现，坚持全心全意为人民服务。

我们党员的先进性教育在这次大学生军训中取得了初步成效。在这次军训中，教官们无微不至的关怀感染了每一个大学生，同学们也以高标准严格要求自己。走正步踢得脚都软了，但是没人放弃，还是坚持下来了；站军姿，对很多人意味着困难的事，一下子变的简单，同学们都纹丝不动。

党的先进性要通过党员的先锋模范作用来体现。我们这些党员在很多方面都做的还不够多，做的还不够好，我们应发扬党员先进性，增强党性修养，虚心学习，开展自我批评，争

取认综合素质、个人能力得到较大的提高，在同学们中起带头示范作用。希望党组织加强对我们党员的培养和教育。

此致

敬礼

汇报人：

20xx年x月x日

敬爱的党组织：

您好！

如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中精彩的一幕；

如果说人生是一幅画，那么，军训的生活便是画中夺目的颜色。

的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。

五天军训七天回家睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，就好象徐志摩说的悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。

很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。

此致

敬礼

汇报人：

20xx年x月x日

## 入党军训思想报告篇二

尊敬的党组织：

在2019年第一季度里，我觉得自己有了很大的进步，自身获得了很好的成长。首先，思想觉悟提高很快。成为入党积极分子之后，我开始更加地严格要求自己，我的言行举止一定要符合一个入党积极分子的身份。除了不断地学习党的先进思想外，我也开始把其他先进的党员作为榜样，不断地鞭策自己，一切向党员看齐，以一个党员的标准来严格要求自己。

第二，比以前更关心时事政治了。以前自己对国家政治时事不是很关心，但自从成为入党积极分子之后，感觉关心国家的时政是一个党员的义务了。自觉地通过收看新闻，报纸，报刊来了解国家与国际社会的动态。通过不断地努力，我感觉自身有了很大提高。

第三，参加活动与学习科学文化知识的主动性提高了。通过对党的了解，学习，我发现自己在学习，工作上的主动性有了很大的提高。我的思想活跃，善于接受新鲜事物。但是社会阅历少，理论基础薄，往往不能全面地看待问题，在复杂的社会斗争中容易产生思想困惑，迷茫。所以，在这今后关键时刻里，我要坚持正确的政治方向，用党的先进思想武装自己，牢固树立共产主义信仰，自觉抑制不良思潮的侵蚀。

作为一名入党积极分子，我们更应该时时刻刻以一名优秀党员的标准来要求自己，提高自己的党性修养，做合格的人才，为

企业的繁荣富强贡献自己的力量。具体来讲,我觉得应该做到以下几点:

一、加强政治修养,树立远大理想。我们应该继续认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和三个代表重要思想,树立社会主义荣辱观。在这个学习过程中,我充分了解了我党的历史,学习了党的各项方针政策,深刻领悟到中国共产党是中国工人阶级的先锋队,是人民利益的忠实代表。中国共产党员要起到先锋模范作用,体现自身价值,就要有先进的思想,坚持党和人民的利益高于一切,坚决贯彻执行党的基本路线、方针、政策,严守党纪国法,维护党的团结和统一,并树立为共产主义事业奋斗终身的志向。我们处在一个瞬息万变的社会中,我们要有较强的适应性,只有平时注意修养素质的培养,在面对各种诱惑的时候才能坚定不移地保持先进性。在校学习的同时,我经常阅读一些报纸杂志、上网或看电视新闻,随时关注政治,关心国家大事。在重大事件上应时刻与党中央保持统一思想阵线,并要及时地学习并宣传党和国家的方针与政策。

二、加强专业课学习,提高学习能力。学习是学生的天职,学生党员和积极分子作为学习中的先进群体,学习上更要走在前边。所以只有加强专业课的学习,才能具备扎实的专业功底。另外,还要注意个人文化修养的培养,拓宽自己的知识面,丰富自己的文化底蕴,以一个高素质的大学生的面貌面对社会。活到老学到老,在学校学习只是其中一个阶段。学海无涯,因此要学习“如何学习”,就是要提高学习能力和学习效率,这样才能在更短的时间内掌握的知识,学以致用,掌握学习的方法,提高自己的学习能力。

三、把个人价值置于社会价值中。在建设中国特色社会主义、贯彻科学发展观,构建社会主义和谐社会的过程中,我们大学生应该把个人价值的实现同我国的经济、政治、文化和社会的发展相统一。把自己的人生价值目标建立在把握当今中国社会发展所提供的条件的基础上,努力、充分地实现自己

的人生价值。

四、要端正生活态度。健康和文明的生活态度越来越受到人们的关注和重视。作为一名积极分子，我们的生活态度应该是更积极的，意志是更加坚定，要正确面对现实，并对自己和社会要有高度的责任感。

五、处理好人际关系，关心爱护身边的每一个人。良好的人际关系是我们前进和发展的重要条件。因此作为一名入党积极分子不仅要处理好自己的人际关系，还要协助、引导身边的大学生奋发有为、积极进取。

六、要坚持学习，树立正确人生观共产党员的先进性不是天生具备的，而是在不断地学习、不断地实践的过程中，通过不断地总结和提高自己的思想境界，才形成的。在这一过程中，认真、系统地学习，特别是学习政治理论起着极其重要的作用。共产党员只有通过努力学习文化，学习科学技术，才能具备建设社会主义的业务能力；只有通过学习政治理论，用马列主义、毛泽东思想以及邓小平理论武装自己的头脑，才能具有正确的世界观、人生观、价值观，具备卓越的领导能力，防腐拒变的能力。

我们正是处在一个历史转折时期，这是我们的骄傲，也是我们国家的骄傲。我们要审时度势，坚定信心，做好自己的本职工作，严格遵循新党章对我们的要求，抓住机遇，应对挑战，务实创新，始终站在时代发展的前列，解放思想，实事求是，与时俱进，为我们的共产主义事业而奋斗！

在以后的时间里，我要接受党组织和同志们的监督，严于律己，勤奋进取，用自己的实际行动为企业的发发展贡献自己的光和热。

此致

敬礼

汇报人：

## 入党军训思想报告篇三

尊敬的党组织：

任何政党都是代表一定阶级或阶层的政治组织，每一个组织在它成立的时候都会有其宗旨，即目的和意图，都会有一个为谁服务的问题。党的宗旨是党的一切活动的根本目的和意图，是党组织每一个成员一切言论和行为所必须遵循的准则。中国共产党的宗旨是全心全意为人民服务，这个宗旨是由党的根本性质和党的最终奋斗目标所决定的，是党的唯物史观的具体体现，它贯穿与党的全部活动之中，是党的事业永远立于不败之地的深厚根基。在全面建设小康社会的新的历史时期，我们每一个入党积极分子都应该自觉的坚持全心全意为人民服务这个根本宗旨，在建设中国特色社会主义的伟大事业中，努力为人民做出更大的贡献。

当然，要做到全心全意为人民服务并不是那么简单的，我们必须吃得苦，经得住时间的考验。具体要做到以下几点：首先，我们要树立服务理念。树立这个理念，我们就必须搞清楚为什么一定要全心全意为人民服务以及全心全意为人民服务的重要性。中国共产党以马克思主义为指导，坚持马克思主义的历史唯物主义观点，从社会存在决定社会意识的立场出发，认定人民群众是历史的创造者，坚持尊重社会发展规律与尊重人民历史主体地位的一致性。

在弄清楚这些知识后，我们要在平时的学习、工作及生活中，处处树立全心全意为人民服务的理念，处处想着人民的利益，用实际行动去为广大的人民群众服务。其次，我们要践行服务职责。不要把全心全意为人民服务挂在嘴上，而不去行动，那样是没有什么效果的。我们必须通过实践来达到全心全意

为人民服务的目的，在日常的生活中，用实际行动去践行服务的职责，不要怕吃苦，不要怕吃亏。在为全心全意为人民服务的过程中找到快乐，提升自己的人身价值。

虽然，要做到以上的这些方面而实现全心全意为人民服务是有难度的。但是，作为入党积极分子，这些困难是不能击退我的。我一定会在自己的日常生活、学习和工作中，处处为人民群众着想，处处为人民服务。用最严格的要求来使自己能够践行党的宗旨，真正做到全心全意为人民服务。在建设中国特色社会主义的伟大事业中，努力为人民做出更大的贡献。

请党组织考察我。

此致

敬礼！

汇报人：

x年xx月xx日

## 入党军训思想报告篇四

尊敬的党组织：

经过近一个月的学习和感悟，在我成为预备党员的这一段时间里，我一直严格要求自己，希望通过自己的努力早日成为一名合格的党员。

进入大学我们开始了第一堂课——军训。在军训当中我积极按照教官的安排，表现出不怕吃苦，积极训练的态度，和同学们相处融洽，做到了流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的军人作风。

我很高兴参加这次军训，它不仅锻炼我们的身体，而且可以磨练我们的意志，使我们在以后的生活中顺利成长，有一颗积极向上为祖国为事业奋斗终身的赤诚之心，我们要为我们的国防事业有一种居安思危的责任感。

作为中华民族的一份子，我们应该清楚地看到在幸福生活的今天，我们的国家在许多方面任然存在着隐患。我们有责任承担起捍卫民族事业的重任。

接着，我积极参加了学生会竞选，并成功进入组织部，我希望自己可以通过这次机会锻炼自己的组织领导能力，我又参加了一些不错的协会，希望能了解更多的文化知识，从而提高自己的认知能力和思想觉悟。

在生活方面，我以一种积极的态度去应对自己对新环境的不适应，和自己的同学沟通了他们对新生活的看法和解决的秘密，想学哥学姐们取经，希望能尽快适应这个新生活。开始一段新的求学历程，去完成自己梦想。

在学习方面，我克服了语言的差异，尽快的投入到了大学生生活，在书中寻找营养来补给自己的不足。希望有一天能实现更高的理想，继续深造，成为社会主义合格的接班人。

请党组织继续考验我！

此致

敬礼！

汇报人：\_\_\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

## 入党军训思想报告篇五

军训期间，每位学员都能服从命令，听从指挥，刻苦训练，表现出了良好的军政素质，接下来是小编为大家搜集了关于入党积极分子思想汇报，供大家参考借鉴。

敬爱的党组织：

您好！

8月20日——9月1日我参加了师党校举办的基层干部军训，训练为一周。在各方领导的监督管理下，此次军训，圆满结束。使我们各方面都得到了锻炼提高，现将军训期间的体会做一小结。

党的xx大报告中指出，要以改革创新的精神全面推进党的建设新的伟大工程，要求继续加强党的执政能力建设，着力建设高素质的领导班子，着力造就高素质干部队伍和人才队伍。要大规模培训干部，大幅度提高干部素质。由此，师党委要求通过军训，让大家进一步理解、把握和感受我党我军长期以来形成的geming精神和优良传统，进一步增强为建设富裕和谐文明的团场而奋斗的自觉性和坚定性，进一步增强。建设一支政治信念坚定，组织纪律严明，思想作风过硬，富有竞争力的干部队伍。

提高攻坚克难、改革创新、推进发展的责任感和使命感，进一步增强政治信念、宗旨意识和干事创业的拼搏精神。要求从继承和发扬我党我军崇高精神和优良传统入手，以全封闭体验部队生活制度为载体，教育引导全体培训人员向解放军学习，坚定政治信念、培养雷厉作风、打造团队精神、锤炼健康体魄、激发创业热情，为促进农牧团场的经济社会发展、和谐发展、率先发展提供强大的精神动力和作风保障。

此次军训实行严格的军事化管理，培训内容包括体能、队列、擒敌拳、击打技术等。军训开课，举行开训典礼，师有关领导作动员报告，鼓舞士气，提出希望和要求，学员、教练员表决心，明确训练标准和努力方向。参训人员态度端正，都能在较短的时间内积极地投入到艰苦紧张的军训之中。在高温的训练场上，在火热的太阳下面，参训同志发扬了不怕苦、不怕累的精神，站军姿、练队列、正步走……，个个都精神十足、认真刻苦。参训人员一进基地的大门，就主动转换角色，成为“普通一兵”，自觉做到一切行动听指挥。大家对军训认识深刻，一言一行体现着自己的素质、单位素质和整个机关干部的形象。因此，大家自我约束，争当模范。每次开训，都要对参训人员的体质进行检测，让大家了解自己的身体状况，增强锻炼的紧迫感和针对性。

通过军训，学员们更加深刻理解了师党委组织大规模的基层工作人员军训的初衷，真心感受到这是师党委领导抓队伍建设的一项战略决策，我们对师党委关心爱护干部表示感激。

通过军训，实现了“四个明显增强、一个明显转变”：思想政治素质和文明健康素质明显增强；服从组织观念、团队观念、纪律观念、时间观念、效率观念、执行意识和大局意识明显增强；吃苦耐劳、敬业奉献精神明显增强；对国防政策和国防知识的理解和把握更加深刻，国防观念明显增强；机关思想作风明显转变。

以上为我参加军训的心得体会，在今后的工作中，要把这次军训所得，运用到具体实践上，要弘扬服务人民的优良传统，牢固树立执政为民的理念，进一步增强工作的执行力。要弘扬英勇善战的优良传统，进一步历练机关雷厉风行的作风。要常怀进取之心，常思工作之策，常练工作之能，不断增强干事创业的本领。要弘扬团结协作的优良传统，自觉强化大局意识。为农牧团场的和谐发展作出自己的贡献。

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

敬爱的党组织：

中国共产党是一个与时俱进、不断成长的队伍，每一位党员也都处于不断的进步之中。批评与自我批评，是我党的优秀作风，它使我们能够及时地认识到自身存在或产生的缺点、问题，从而及时纠正改进，以实现不断的优化成熟。

在此，我以自身为标的，冷静思考，深刻反省，作出以下自我检讨和批评：

思想政治方面有左倾偏向。近期以来，我非常关注香港中文大学、长江商学院教授郎咸平先生的言论，他提出的 二元经济模式 产业链阴谋 等观点，尖锐地指出了我国在环球产业和金融方面的劣势，甚至战略性的配置失误。这使我曾一度对中国经济前景失去信心！冷静下来客观地思考分析以后，才纠正了这个过于激进的认识 我们的相对劣势，是社会主义初级阶段难免要出现的，出现的一些失误，也是前进道路上无法避免地要付出的代价。但这些都不会影响我们的社会主义事业大局，正如马克思主义社会学理论中所说的那样 道路是曲折的，前途是光明的！

工作学习方面的积极性有所下降。进入大四以来，班上的活动和工作明显减少，我们面临着下点实习，考研与就业的选择也近在眼前。由此而产生的压力，使我出现了心态急躁、甚至是浮躁等消极状态。

个人生活方面与集体的融合度明显下降。近一年以来，由于成长的原因，我对于个人独立性的重视有所提高，排斥从众

行为和羊群效应，这在培养个人主见和决断力的同时，也使团队协作精神有所下降。

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

敬爱的党组织：

您好！

就如何实践党的宗旨我进行了深入的学习和思考，并在实践中不断的总结。通过学习，我认识到中国共产党的根本宗旨就是全心全意为人民服务。我们党从诞生那天起，就忠实地代表中国人民和中华民族的利益，把全心全意为人民服务作为党的唯一宗旨。我作为一名大学生，入党积极分子，必须不断培养和增强为人民服务的意识，牢固树立全心全意为人民服务的思想，时刻牢记党和人民赋予的历史责任和义务，真正把自己培养成国家需要，人民满意的“四有”人才。

在军训期间，我结合自己所学到的理论知识，努力将党的宗旨付之实践，强化自己的服务意识。我认为一个人良好的政治思想素质和形象，是全心全意为人民服务的先决条件之一。在军训中，我积极投入这次军训，积极完成军训的各项内容，处处起好模范带头作用，树立起良好的形象。

曾有一段时间，班级训练比其它班级强度要大，休息时间缩短，有的同学产生抵触心理，意见比较大。我首先稳住大家情绪，并努力做好每一个训练动作。我认为这时正是党组织考验我的时候，我要以身作则，起好表率作用，只有这样，在群众中才能形

成凝聚力和感召力.我通过与连长,指导员,班长的沟通,克服各种困难,和同学们一起出色完成训练任务.通过这件事,使我进一步增强了坚持全心全意为人民服务的信心和意识,促使我更好的全心全意为人民服务.

在随后的训练当中,我牺牲了自己大量休息时间,配合教官处理好班级事务,安排值日,坚持每天和同学一起整理内务,从不放过任何细节,虽然很辛苦,但我从不抱怨,依然继续默默无闻的做好我应该做的事,更多的为班级,连队工作,为同学们服务.我坚持做到,诚心诚意办实事,尽心竭力解难事,坚持不懈做好事.

在工作中我也发现自己还有许多不足,如有时工作方法不够恰当,有时缺乏自信,做决定不够果断等,这些都需要我今后不断的改正.

军训充分考验了我的意志,优化品质和坚强信念,提高了我的能力,促使我更好的发挥入党积极分子的作用.我会在今后的学习,工作,生活当中不断的完善自己,坚定不移的实践党的宗旨.请党组织在今后的学习工作中考验我.

此致

敬礼!

汇报人:

日期□xx年x月x日

## 入党军训思想报告篇六

敬爱的党组织:

自从我被评选为入党积极分子后，就开始意识到我要更严格要求自己。在这段时间里，我觉得自己有了很大的进步，思想和个人能力都获得了很好的成长。在此汇报如下：

首先，思想觉悟的提高。成为入党积极分子之后，我开始更加地严格要求自己，我的言行举止一定要符合一个入党积极分子的身份。除了不断地学习党的先进思想外，我也开始把其他先进的党员作为榜样，不断地鞭策自己，一切向党员看齐，以一个党员的标准来严格要求自己。

第二，比以前更关心时事政治了。以前自己对国家政治时事了解的不是很仔细，但自从成为入党积极分子之后，我开始自觉地通过收看新闻，报纸，报刊来了解国家与国际社会的动态。通过不断地努力，我感觉自身有了很大提高。

第三，参加活动与学习科学文化知识的主动性提高了。通过对党的了解，学习，我发现自己在学习，工作上的主动性有了很大的提高。我的思想活跃，善于接受新鲜事物。但是社会阅历少，理论基础薄，往往不能全面地看待问题，在复杂的社会斗争中容易产生思想困惑，迷茫。

所以，在这今后关键时刻里，我要坚持正确的政治方向，用党的先进思想武装自己，牢固树立共产主义信仰，自觉抑制不良思想的侵蚀。严于律己，宽于待人是中华民族的传统美德，也是作为一名入党积极分子基本的修养和作风要求。作为入党积极分子，我要坚持服从组织的决定，遵守党的国家政策、法规。经常用党员的标准来对照自己，经常总结，看看自己是否在不断进步，看看自己还存在哪些不足。作为一名入党积极分子，我们更应该时时刻刻以一名优秀党员的标准来要求自己，提高自己的党性修养。

具体来讲，我觉得应该做到以下几点：

一、加强政治修养，树立远大理想。我们处在一个瞬息万变

的社会中，我们要有较强的适应性，只有平时注意修养素质的培养，在面对各种诱惑的时候才能坚定不移地保持先进性。在工作之余，我经常阅读一些报纸杂志、上网或看电视新闻，随时关注政治，关心国家大事。

二、提高工作能力，党员和积极分子作为工作中的先进群体，工作上更要走在前边。所以只有加强专业技能的学习，才能具备扎实的专业功底。另外，还要注意个人文化修养的培养，拓宽自己的知识面，丰富自己的文化底蕴。

三、要端正生活态度。健康和文明的生活态度越来越受到人们的关注和重视。作为一名积极分子，我们的生活态度应该是更积极的，意志是更加坚定，要正确面对现实，并对自己和社会要有高度的责任感。

四、处理好人际关系，关心爱护身边的每一个人。良好的人际关系是我们前进和发展的重要条件。因此作为一名入党积极分子不仅要处理好自己的人际关系，还要协助、引导身边的同事积极进取。

作为一名积极分子我深知按党的要求，自己的差距还很大，还有许多的不足，如：政治理论水平不高、处理问题不够成熟等。希望党组织从严要求，以使我更快进步。我将用党员的标准严格要求自己，自觉地接受党员和同事帮助和监督，努力克服自己的缺点，弥补不足，争取早日在思想上，进而在组织上入党，争取成为一名合格且优秀的共产党员。

此致

敬礼！

汇报人：\_\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日