2023年军训第一天心得体会(实用7篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

军训第一天心得体会篇一

时间就这样悄无声息的从我们身边流逝，但这段美好的时光将永远铭刻在我们每个人心中新的学期意味着新的开始，但大学却意味着我们人生道路的一次转折.我们来自五湖四海，为了一个共同的目标而相约在此，一个对我们来说陌生的校园.每一张面孔都未曾相识，每一种声音都各有特色，我们对校园的.一切和彼此之间都充满了新奇，因为我们未曾了解对方.

有时也希望自己来年军训的时候还会出现我们的身影，但不是学员，而要做教官.军训的生活是丰富多彩的，我们不仅仅学会了关于站立和行走的知识，我们还懂得了如何让我们的内务更加整洁.也学会了许多军歌，让我们更加体会到军人的气息，嘹亮歌声展现了军人豪放的气魄，每当会唱军歌时就会从心底涌出一种力量.因此我认为在世界上唯有军歌不需任何乐器的演奏而听起来却是那样自然纯正军训不仅让我们懂得了如何去遵守规则制度，而且也增进了同学之间的相互认识，也养了团结互助的精神，和明白了什么叫"迁一发而动全身。

我们是一个集体，集体中的没一个成员都是不可缺少的，只有互相配合相互照顾我们的方队从整体上是齐的即便是一个做的不好，他也无法代替这个集体.无论是今后的学习，生活还是工作之中，我们都应该发扬集体主义精神，认真负责的

做好没一件事情。

军训第一天心得体会篇二

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。

军训第一天心得体会篇三

第一天的军训，对于我这个初一的新生来说是一个新的开始，也是一个新的挑战。当我来到操场，看到一群穿着军装和军帽的战士们，我不禁感到激动又略微紧张。然而，通过一天的军训，我深刻意识到了军训的重要性和意义。下面就让我为大家讲述一下我的第一天军训的心得体会。

第一感觉是严格和纪律。军训的第一天，我们就向战士们学习了如何行军和站军姿。战士们的一举一动都如此整齐划一，仿佛一个有机的整体。他们严谨的态度和自律的精神，在我心中留下了深刻的印象。我意识到，只有严格地遵守纪律，才能够达到团队合作和协同作战的效果。

第二感觉是团结和合作。在整个军训过程中，我们没有个人利益和私人情感，只有团队和集体的利益。我们经常在战士们的带领下进行集体操练和军事课程。在这个过程中，我们

互帮互助，共同努力。每当我们的队列出现问题时，我们会齐心协力地改正错误。通过团结和合作，我们的队伍更加整齐有力，增强了战斗力。

第三感觉是坚持和毅力。军训是一项需要长时间持续努力的训练。在高温闷热的天气下，我们要不断进行各种体能训练和战术演练。刚开始，我感到非常辛苦和吃不消。但是，当我看到战士们始终坚持下来，他们的毅力和坚持精神让我受到了鼓舞。他们告诉我只有坚持下去，才能真正提升自己的能力和素质。

第四感觉是自信和勇敢。军训中，我们经常需要面对各种困难和挑战，如攀登墙壁和爬绳等。一开始，我会有些胆怯和畏惧。然而，随着训练的深入，我渐渐发现，只要保持自信和勇敢地面对困难，我就能够突破自己的界限。通过这些挑战，我在训练中逐渐变得更加勇敢，也更加自信。

第五感觉是专注和执行力。在军训期间，每一个动作都需要我们的高度专注和执行。我们要时刻保持集中注意力，不放松任何一个细节。战士们告诉我们，只有专注和执行力才能保证训练的效果和战斗的胜利。通过训练，我不仅学会了专注和执行力，也意识到在生活和学习中这种品质的重要性。

通过第一天的军训，我对军训有了更深的认识和体会。军训不仅是锻炼身体，还是培养意志力和团队合作精神的重要机会。我明白了纪律、团结、坚持、自信和专注的重要性。我相信通过这次军训，我将会变得更加坚强和自信。我希望每一天的军训都能让我进步，为未来的学习和生活做好准备。

军训第一天心得体会篇四

今天要去军训了，我很少见的起了个大早，美美的检查了一遍军训的用品，确认没有误差之后，我就乐呵呵的背着旅行包去了学校。

八点钟的时候我们坐上了前往“大连湾坦克训练基地”的大客车，在车上我们有说有笑的，都在讨论军训的生活会是什么样的呢?我也很好奇，听妈妈说，去军训是一件非常辛苦的事情，要去体验一下军人们平时是怎么吃苦耐劳的。虽然听妈妈说军训是一件非常辛苦的事情，但我还是很想迫不及待的去体验一下军训的生活。在经过一个多小时的车程后，我们终于到达了“大连湾坦克训练基地”。

下了车之后，教官给我们分配了各自的寝室，我们把自己的床铺铺好后，就互相聊了一会天。听到了哨声，气氛一下在紧张了起来，我们马上在寝室里列好队，跑步到了大礼堂在大礼堂里面教官和学校的领导给我们开了一场军训的开营仪式。

中午12点时，我们来到军营的食堂开始吃饭，虽然这里的饭菜比不上自己家里的好，但我还是吃得很香很香。

下午，教官教我们练习站军姿，又教我们练习起步走和踏步走。这些东西虽然都是生活中随处可见的，但是如果按要求认真地做起来那就非常难了。

就这样，我们一直训练到晚上6点，去吃过了晚饭后，我们又在路灯下训练了一会，之后我们跑操回到了寝室里，当我趴在床铺上的’时候顿时感到浑身酸痛，盖上被子之后眼皮子就将灌了铅一样垂了下来，我带着浑身的疲惫进入了梦乡。

军训第一天心得体会篇五

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。

军训第一天心得体会篇六

“好，立正!双脚打开60度，两手自然贴紧身体两侧，五指夹紧。就这样，不要动!”教官用他洪亮的声音喊着。3时间一分钟一分钟地过去，就像凝滞不动的水。队列中有同学终于受不了了，想抓一下痒痒的背，正准备动手，教官眼神一瞥，把脸拉得三尺多长，那同学顿时面如土色，伸出的手像被蜜蜂蛰了一下，赶忙缩了回去，只见他满脸通红，像一只煮熟的虾子。

教官“狠狠”地盯着他说：“谁要是再动，就取消他的休息时间!”他这一吼，在我们心中引起的振动不亚于七级地震，甚至把天上遮挡着太阳的云朵都吓跑了。太阳探出头，毫不留情地将热气散发到地面，耀眼的光芒照得我们睁不开眼睛。周围一丝风也没有，一会儿工夫，我们个个汗流浃背，感觉身上有无数只小虫子在爬。和着防晒霜的汗水时不时流到眼睛里，小飞虫陆续降落到我身上小憩。我的腰发酸，两条腿酸酸的，那滋味，像是千万根小钢针扎进了骨头，越扎越深。

当军人真苦啊!每天要进行这么乏味的训练;天这么热，连鞋子都散发出烤糊的气味儿;太渴了，能喝点水就好了;军训一点也不好玩啊……我站在那儿胡思乱想，当初的兴奋、好奇

一扫而光。游离的眼光一扫，突然发现教官们跟我们一样，也都在太阳下晒着，与我们不同的是，他们像一座座威严的雕像。

坚持，忍耐，再坚持，再忍耐……漫长的坚持和忍耐之后，第一个上午终于胜利挺过去了。

虽然很累，我心里还是美美的，因为我没有倒下。雷锋说过：困难像弹簧，你弱它就强。我要强硬起来，在困难面前做个强者。困难，你来吧，我等着你!

军训第一天心得4

军训第一天心得体会篇七

第一天军训的经历令我又兴奋又忐忑。下面，我将分享我的军训日记，并记录下自己的心得和体会。

星期一早上，我站在学校操场上，看到迎面而来的教官严肃的面孔，我不禁紧张起来。教官声音洪亮：“小伙子们，准备参加军训吧！”他的话语让我感到一阵寒意，不知道接下来的一周会发生什么。

在军训的第一天，我们进行了拉拉练和晨跑。一开始，就觉得非常辛苦，腿部酸痛，甚至出现了轻微的抽筋现象。然而，当我看到教官和同学们都在坚持时，内心难以言表的力量涌上心头。我告诉自己，我不能输给自己，一定要坚持下去。有时候，我们需要找到一种激励自己的理由，这样才能克服困难。

接下来的军姿训练让我尝到了成功的喜悦与痛苦。教官严厉的批评和让我反复进行的动作，让我对自己的要求更高。在

前两天的练习中，我总是不能保持直立的身姿，坚持不了太久。然而，在教官的悉心指导下，我努力严格要求自己，反复进行调整，最终取得了进步。这样的经历让我深刻认识到，只要下定决心，不断努力，我们都能战胜自己的欲望和惰性，达到自己的目标。

当教官鼓励我们用最大的力气完成各种动作时，我逐渐明白了团队的重要性。只有与大家齐心协力，互相帮助才能取得更好的成绩。在集体比赛时，我和我的战友们齐心协力，同心协力完成了每一个动作。那一刻，我强烈地感受到我们团结一致的力量，同时也看到了团队合作的重要性。相信只有在和团队和谐共处的环境中，我们才能获得更大的成功。

军训的最后一天，我会永远铭记于心。我们穿着整齐的军装列队待命，整个学校的同学们纷纷驻足观看，感受到了自己的成长与蜕变。当教官向着我们鞠躬致敬时，我知道，这一切都是值得的。军训不仅让我学到了面对困难时的勇敢，也让我更加懂得了珍惜团队合作的力量。

初一的军训，不仅带给了我新的体验和见识，更让我意识到了自己的不足之处。通过这一周的军事化训练，我学会了坚持、努力和团队精神。这些经验将伴随我一生，成为我未来发展的重要资本。

初一的军训为我开启了新的篇章，给我提供了宝贵的学习和成长机会。我相信，通过这次军训的锤炼，我将成为更加坚强和自信的人。我期待着以全新的面貌迎接未来的挑战，为自己的梦想而努力奋斗！