

# 最新第一天军训的心得体会(模板11篇)

培训心得是参加培训课程后对所学内容的反思和总结，对于进一步提升个人能力和职业发展具有重要意义。在下面的总结范文中，你会发现不少有趣的观点和独到的见解。

## 第一天军训的心得体会篇一

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础。

## 第一天军训的心得体会篇二

初中是学生人生中的一个重要阶段，而军训也是初中生涯中不可或缺的一环。军训不仅能够锻炼学生的身体素质，还可以磨砺学生的意志品质。不过，对于第一天参加军训的学生来说，可能会有诸多的不适应和困惑。接下来，我将分享自己参加军训第一天的心得体会。

## 第二段：身体素质训练

军训的第一天，我们首先进行了身体素质训练。在晨跑过程中，我深刻地感受到了自己的身体素质的不足。即便是简单的慢跑也让我气喘吁吁。但是，在教官的鼓励下，我坚持完成了跑步任务。在颠簸的翻滚训练中，我还摔了好几个狗吃屎，但我并没有放弃。在经过一系列运动训练后，我感受到了自己身体的变化，也更加坚定了锻炼身体的决心。

## 第三段：纪律训练

除了身体素质训练，第一天的军训还有很多关于纪律的训练。在队形训练过程中，我深刻体会到纪律的重要性。不仅需要自己做好队列前后的距离、站立姿势等基本动作，还需要在团队中保持整体性，完成组织下达的任务。感受到队伍的统一有序，我深深体会到了纪律的好处。

## 第四段：个人心态调整

在参加军训的过程中，我也深刻体会到了个人心态的重要性。在第一天训练中，我遇到了很多不适应的情况，甚至有些沮丧，但是，我逐渐明白了一个道理：“没有什么比坚持更重要。”在教官的指导下，我调整了自己的心态，开始坚定地面对困难，努力跟上队友的步伐。

## 第五段：感谢

我也想要在这里感谢我们的军训教官，在军训的过程中，老师们不仅教我们如何锻炼身体和纪律训练，更重要的是让我们明白了一个道理：作为一个人，是需要有不放弃的信念、锻炼意志品质并树立信心的，而这正是我们在军训中学到的。

总结：

参加军训第一天印象深刻，除了身体素质、纪律、个人心态等训练，还收获了很多。在之后的军训中，我将更加积极投入到训练中，做到有恒则有功。最后，我也想向所有参加军训的学生们说一句：“加油！”

## 第一天军训的心得体会篇三

一次真实含义上的军训是我们进入大学学习的榜首门课程，信任也是影响我们人生旅程的一次特别历练。

或许我们在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体会，但真实阅历大学军训后，你们或许恍然间有一番全新的感触，一旦融入，连寻常平铺直叙的学习和日子都变的愈加充分而有含义。

在现在这个政治稳定调和开展的社会，我们很难去想像那些激战疆场，干戈相交，乃至来不及备置棺木而赴汤蹈火的武士战士们，有着怎样的特殊气质与逼人气势，我们只能循借着九年前那次举国重视的阅兵典礼，去思忖，去揣度，去好好赏识乃至去享用武士们傲岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风貌，毫不留情的赢得许多人的不停赞词与忠诚崇拜！

当数位教官们以强健的脚步，勃发的神采，高呼着标语，脚踏着齐步显示出武士雄壮的风貌时，那又是一种多么摄人心魄的壮丽现象：寥寥无几十几人的行列，却能垂手可得的营造出绝尘而来的恢宏气势；一身棱角清楚的戎衣，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！本来，不管是出于何种原由，身处何种地步，他们都会以独归于武士的姿态示人，决不迷糊！

简略的碰头典礼让我们相识，在今日一天的操练中让我们愈加深入的知道了对方，操练中他们响亮的标语更显示出了他们作为共和国安定与平和的保卫者的形象，我们从电视上也看见过他们那坚毅挺立的身姿，可是当他们真实的站立在我

们的真实的站立在我们身边的时分才感触到，他们其实间隔我们怎样的近，近得触手可及，这是才真实的感触到其实共和国的保卫者就在我们的身边。

看着操场上一个个规整的方队，听着耳边传来的一声声响亮放入标语，以及一个个规整划一的姿态，在我的眼中一切都是怎样的新鲜，站在那里我似乎置身于军旅的海洋之中，体会着芳华的奋发向上与繁荣。我一向信任“年青没有不可以”，在军训是尽管站立军姿的姿态并不是很规范，尽管双脚麻痹得如同现已不归于我，可是我这要为自己拍手我坚持了下来，我并不比任何人差！我诚心的对教官们说一声谢谢，他们诲人不倦的纠正我们的一个个过错，严厉但不是粗犷，关怀但不是放纵。

在一天的军训中，我收成了许多，永不抛弃的精力、团结便是力量的真理，这些常识与经历都将给我们的将来铺下坚实的柱石。我一定会好好爱惜何来之不易的时机，好好练习自己培育自己的体质与毅力，做一个合格的大学生，无愧于己，无愧于人。

## 第一天军训的心得体会篇四

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战，军训第一天大家会觉得比较辛苦，但是大家都不怕。下面是小编给大家整理的军训第一天心得体会，希望你喜欢！

最后，我强烈希望自己能一直站到最后，做一朵不倒花。

许珂：换上军服，带上军帽，看看镜中雄纠纠气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫明的向往。

军训终于开始了!

我的天!!!淋漓的汗水洗去了曾经的兴奋, 疲软的手脚, 谋划着酸痛阴谋。懒惰的后羿呀!当初为什么不把这第十个太阳一并射下?现在它正得意洋洋地狞笑在我们的头顶上, 用它恶毒的热量, 将我们晾成新鲜的木乃伊。

接下来发生的事我知道却又不知道, 经历过又像没有经历过, 到现在写本文时, 摸着摔伤的手才猛然醒悟: 噢, 原来我有了有生以来第一次晕倒!

军训苦不苦?苦!军训累不累?累!不军训好吗?好!

如今的我们都是一把把雏剑, 只有用军训的磨刀石才能将我们磨成锋利的宝剑。

砂石刺痛河蚌, 河蚌将它变为明珠, 只要我们努力, 军训的艰苦生活也会大放异彩。

今天是我参加军训的第一天。一直对军训充满期待的我以为军训只是像平时上体育课那样简单轻松, 可是看似简简单单的军姿却把我弄得连膝盖都直不起来, 来来去去都还是重复那个动作, 虽然觉得有些无聊, 但是要作好它却不是一件易事。事实上, 我已经尽了我最大的努力来完成今天的训练了, 我想我的同学也是, 但效果还是不怎么样, 我这才知道我们平时是多么的懒散。

今天的太阳也比前几天的更加烈。站在太阳下, 不一会儿, 汗水就一滴滴地从额头渗出来, 顺着我的鼻梁, 慢慢流到鼻尖, 最后落在嘴唇上。今天我第一次尝到了汗水的味道。辛苦是有的, 但我相信这6天后, 我的身体会棒棒的。

经过了今天一天的训练, 我已经渐渐意识到我必须做一个有纪律, 不怕苦的人, 这样对个人而言, 无论是以后的学习、

生活、工作都会带来益处。

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，有多少人是在暴日下站着倒下去的，又有多少人是在教官的劝说下才去旁边休息的，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。

我想这也就达到了军训的目的了吧。

当标着横幅的旗子在空中飘起的时候，当教官的哨声在耳边响起的时候，紧张而又严肃的军训开始了。

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战。

今天是军训的第一天，也是大学生活的的第一天。放过长假的我们从享受中迈向紧张的军训，从丰富充实的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活，总之军训生活中有苦也有甜。而且，军训生活确实很苦也很累。

严肃的教官站在队伍旁边，严格地指导着每个学生，似乎要帮助我们打造一个全新的自我。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着。这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了。

军训时，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，同时军训也赋予我们一个健康的身体与坚强的毅力。

一天的军训生活下来使我们对大学生活有了新的认识，而且让我们的身心也得到了锻炼。

虽然我们都来自五湖四海，但是我们却有着共同的梦想。我们相信，无论以后的军训生活有多苦，我们都会坚强地一起走过！携手共进，一起度过我们的军训生活！

## 第一天军训的心得体会篇五

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，但我相信这将对我的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。

## 第一天军训的心得体会篇六

今天是开始军训的日子，一大早，在学校参加完开学典礼之

后，我们大家各自背着自己的行李和洗漱用具，满怀着激动和兴奋的心情坐上了开往军训营地的大巴，开始了长达五天的军训旅途。

我们的新教官——徐教官，个子不高，但是却很干练。经过大约一个小时的路程，他带着既激动又害怕的我们来到了训练基地——解放军电子信息学院。下了车，我们自觉的排好队，在他的带领下，我们来到了一个很大的礼堂，举行20xx届新生军训开营仪式。

大家井然有序地进入大会堂，等到大家全部做好并拿到宣誓书后，仪式正式开始。

首先是一个教官说军训的注意事项、规矩与纪律，然后其他领导、老师进场，教官挨个儿介绍给大家、教官陈词、教官代表与学生代表发言，最后营地的领导和学校的领导总结发言，之后我们全体学生庄重发宣誓，读着誓词我们仿佛一个个战士，有箭在弦上的神圣。

开营仪式之后，教官带着大家一起来到我们即将入住的宿舍，让大家整理一下自己的房间并进行短暂的休整。期间，教官告诉我们在哪里打水、吃饭，并严格的告诉我们吃饭的时候也要遵守纪律：吃饭时间十五分钟，期间不能打闹、不能大声喧哗。习惯了在家自由自在吃饭的我们虽然有点儿不适应，但是大家都遵守了这个规定。这也就是“入乡随俗”吧，其实也挺好的。

下午，军训正式开始，教官先教大家站军姿。挺腰、收肚、抬头、张肩、立腿，大家一丝不苟，得到了教官大大的表扬。

休息期间，老师为了我们统一发型，请来了理发师，说时迟那时快，理发师手起刀落，我开学之前特意去理发店理的“毛寸”，就变成了标准的军人平头！真不知道军训结束后爸爸妈妈怎么看我。

## 第一天军训的心得体会篇七

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！

## 第一天军训的心得体会篇八

今天是真正军训的第一天，穿上军装，戴上军帽，镜中的自己，俨然是一个小军人，散发出别样的青春气息。怀着一颗忐忑不安的心来到集合的地点，毕竟心中对军训还是有点恐惧、还怕，可由不得不去面对，做好了一定的思想准备，我加入了班级列对中。

最开始学的是军姿，这是我们必须学的内容，也不知道在太阳底下熬了多久，只知道一定要坚持，因为我明白那一点一点小时的时间并没到底我所承受的极限。有几个人因身体不适而在一旁休息，我心底有一丝悸动，但看了看周围的同学，我便断了那丝当逃兵的念头，还有这么多同学坚持下来了，所以我也能。

教官对我们还不错，带我们去了阴凉的地方继续训练，或许，很久没这么严格的要求自己吧。所以，动作中带了点懒散，也对，对于这些东西，我们并未完全掌握过，即使掌握过，也在日常生活重渐渐倦怠。

之后学习了向左，右转，向后转，我们没有让教官是十分满意，结果，因为齐步走不整齐，教官让我们迎接明天军训站太阳底下的噩耗。

回到教室，仔细回想。的确，高中的军训和初中的完全不同，一个天堂一个地狱。教官也比初中的严格很多。

今晚要好好休息，迎接明天的地狱式训练了！为自己加油，为自己鼓劲，坚持之后才能取得成功。

## 高中生第一天军训心得体会精选范文

换上军服，带上军帽，看看镜中雄赳赳气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫名的向往。

### 第一天军训的心得体会篇九

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。

## **第一天军训的心得体会篇十**

高一第一天军训，军训不但锻炼了我的意志品质，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我

一生无憾，在此分享心得。下面是本站小编为大家收集整理的高一第一天军训心得，欢迎大家阅读。

喧闹的城市踏入宁静的校园，为期5天的军训如火如荼地拉开了帷幕。

这几天，我们感到既漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，此刻5天已经过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

对于我们这些一个个生活条件优越的孩子，军训是个再好不过的锻炼机会。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫，都会厌倦。可我们只能在心中低声地叫一声累。

老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，害得我站不上十分钟便汗流浹背了。但问题不止这一个。头一天训练立正与稍息。上午还好，可到了下午，一上午的疲劳使得脚底一阵阵疼痛直往心底里钻，真不知那些军人同志是不是腿部神经麻木了，能站上数小时。最让人受不了的是太阳公公不停地幸灾乐祸地泼洒着他的温暖。蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。头部的水汽足能形成一场比7月下旬还猛烈的“特大强降雨”。那教官还“冷酷到底”地规定没有命令不允许乱动……实在撑不住了，真想大声报告吃不消。但看看同样深受磨难的“战友”们。那声音又咽下去。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行！任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好这高中第一班岗，坚实地踏出这关键一步！

训练场上回荡着同学们嘹亮的口号声：“一，二，三，四……”稍息，立正，静止转法，齐步走……这些动作看起来简单，可学起来就没那么容易了。握拳，摆臂，步子都有严格的要求。而且光动作到位还不行，还得做到整齐划一。训练是辛苦的，休息是快乐的。休息哨一吹，全场欢呼。休息时，就免不了和教官闲聊，促进军民交流嘛。

不论是孟夫子的“天时不如地利，地利不如人和”还是范暉的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。5天的时间或许太过短暂了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为太阳暴晒的脸，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力，是坚毅，是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放



弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂风暴雨，怎么会有属于自己的风雨彩虹，怎么会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

我为我这不会成为真正军人的青春有一段这样的烙印而骄傲。那段溢满风雨，溢满汗水和笑声的日子真让人怀念。

看着那张严肃的面孔，心里有一种紧张，教官会不会很严格，我们在不安的揣测。

“第三列、第四位同学，请不要乱动，如果坚持不住要打报告！”这已经是第五分钟了。“作为一个军人，站军姿是最基本的，刚开始会很累，只要坚持住，就会有好的成效！”在这朴素的话里，满怀着鼓励和谆谆教导。

看着别的班的同学已经在休息了，都很羡慕。唉，什么时候才到我们休息呢？“收腿的时候一定要快，第一排……”，教官让我们感觉到的总是一丝不苟。

“现在这个动作还有谁不会吗？不会的话我可以再教他。”同学们早已全身酸痛，谁还想再练呢，便纷纷敷衍着“会了，会了……”。教官说：“那好，再练一遍！”这一遍，他挑出了好多不标准的同学。“刚刚问的时候，不是都会吗？作为一个军人，首先要谦虚、诚实，肯吃苦耐劳，做一个人也是如此。”

军训仅仅是第一天，教官的话却给了我如此震撼的感动，他给我的第一印象，是那份“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的执着，是那份纹丝不动的忍耐，是那份细节决定成败的一丝不苟，是那份作为一个军人应有的朴素诚实。

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，还增添了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，既磨练了我们坚强的意志，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，又改善了我们的精神风貌，提高了我们的综合素质，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”。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。很快，我的军训生活结束了了，不知道自己是喜，还是悲。军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走，跑步走。同时我们

还要喊口号，我们经常因为喊口号不齐或者是声音不够洪亮而被罚，一罚就是喊五遍十遍的，导致我刚第三天嗓子就哑了。最后则是练军体拳，这是我最喜欢的项目，也许是最简单的，也许是最轻松的，我们有足够的时间歇息，放松。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂时光：有泪、有汗、有痛，更有无止休的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”……一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然认真地改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了十天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生活的一个侧面，叫人受益非浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。军训不但锻炼了我的意志品质，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我一生无憾。

## 第一天军训的心得体会篇十一

第一天的军训，对于我们这些新兵来说是一个全新的开始。虽然早有心理准备，但实际踏上训练场的时候，心里还是充满了憧憬与紧张。在这一天的军训中，我收获了很多，既有对军队生活的初步了解和体验，也有对自己的一次挑战，更懂得了团队合作的重要性。

首先，部队军训的第一天是我们对军队生活的初步了解。呼啸的笛声和严厉的口令，组成了整个训练场的主旋律。我们接受了军官的指导和教育，了解了军队的训练纪律和要求。我们穿上了统一的军装，戴上了笔挺的军帽，融入到集体之中。在军训中，我们学习了如何举起步枪、行军队列、站军姿等基本动作。这一切都是对我们平时生活的一次全新颠覆，令我们忍不住对军队生活有了更进一步的好奇。

同时，部队军训的第一天也是自己挑战的开始。严峻的军事训练给我们带来了巨大的压力，特别是对身体素质和体力的考验。紧张的晨跑、俯卧撑、仰卧起坐以及长时间的站立，让我们的身体疲惫不堪。我们的嘴唇干裂，脸上满是汗水，却依然坚持着。这是我们拼尽全力、超越自我的时刻。“痛并快乐着”的感觉，让我们更珍惜每一次锻炼的机会，也更加坚定了自己决心。

此外，部队军训的第一天也让我认识到了团队合作的重要性。在整个训练过程中，我们时刻需要与队友紧密配合，保持队

列整齐、协调一致的动作。特别是在行进中，一人的疏漏或者一个动作不协调，就会影响整个队伍的形象。通过与队友相互配合、相互帮助，我们意识到了团队合作的力量。只有团结一心才能够更好地完成任务，只有相互支持才能够更好的进步。这也让我们明白，军训不仅是个人的修炼，更是团队凝聚力和配合能力的锻炼。

最后，部队军训的第一天也为我们树立了正确的价值观。军队一直是社会主义核心价值观的坚定捍卫者和宣传者。在军训中，我们除了学习身体力行的军事训练，还接受了军事教育和思想的洗礼。我们认识到，军人的职责是保家卫国、维护社会稳定。我们要为人民服务，为国家奉献。这让我们更加热爱自己的国家，更加珍惜我们所拥有的一切。

总的来说，部队军训的第一天让我领悟到了军队生活的艰辛与神圣，也让我更加坚定了自己的信念与决心。通过这一天的军训，我深刻感受到了军人的责任与荣耀，更加明白了自身的不足与需要努力的方向。我相信，在未来的军事生涯中，我必将以更加饱满的热情和精神，投身到军事训练中去，为保家卫国、为建设祖国贡献自己的一份力量。