

# 第一天军训心得体会优秀7篇（第一天军训的心得体会）

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/0f01260501afd910c22fb9fb4967d1ec.html>

范文网，为你加油喝彩！

我们从一些事情上得到感悟后，通常就可以写一篇心得体会将其记下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。你想好怎么写心得体会了吗？以下是人见人爱的小编分享的7篇《第一天军训心得体会》，希望可以启发、帮助到大朋友、小朋友们。

## 天军训心得体会 篇一

今天是第一天大学军训，刚开始的开学典礼和军训动员向我们敲响了警钟。我们不再是乳臭未干的高中生。而是一名成熟稳重的大学生，我们应该为自己的行为负责。

一开始我对军训是一种害怕的心理，害怕教官会不停的让我们在炎炎夏日中一直站军姿。然而经历了第一天军训后，我才对军训完全改观。军训里既有乐于助人的学长们给我们打水，照顾伤病员无微不至，也有总是逗我们笑的教官们。同时在该严肃的时，毫无情面的教官让我们更加敬重。正如教官所教导的，军训不是训斥我们，而是对我们身体的校验和我们意志的磨练，让我们在以后的生活里能走得更远！

军训很苦也很累，但同时也让我们受益匪浅。无论是因伤退出的伤病员，还是坚持下来的我们，都在用实际行动践行着《警世贤文》中的“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”幸福的人生，美好的品质，如果没有经过痛苦的军训，是不会轻易降临的，所以说，在痛苦中磨练自己，生命之火花才会闪烁。

同时，我谨代表19届的新生感谢李书记的亲自到来和帮助，以及学长学姐们无私的奉献和教官们的殷勤教诲。

## 天军训心得体会 篇二

今天是军训的第一天，正因为是第一天军训感觉到非常的辛苦。在今天的早上本来是晴空万里突然间就下起了大雨，就好像是在可怜我们免受太阳的毒害似的。然而，好景不会长，到了下午太阳就冒出来了，它似乎在告诉我们它的同情是有限度的。阳光灿烂照射在粉红的脸蛋上，顿时同学们的头上冒出汗，随后汗珠不停地流到脖子上，同学们都觉得很难受很辛苦。但是在这天的军训里我们受益匪浅，体验到真正的人生。

在军训中，教官很负责任很有耐心。就如蹲下这个简单的动作吧。一开始同学们做得不够整齐，

有的还不会做，教官就会很有耐心的教导你，站到你的面前一个动作一个动作的分解给你看，直到把你教会。另外，有同学做错了然后说了声“报告”，教官就会原谅你，因为他知道越是生气越教不好同学。教官不但有责任感而且是一个很帅气的人，脸黑黑的。我想大概是因为经常在猛烈的太阳下训练吧。也由此可以看出他是一个艰苦奋斗的人。

在这十几分钟的站立中，我的脚特别的痛与麻，但我还是坚持下来没有退缩。比起某一些男生，我觉得自己很了不起，因为我是一个女生，懂得坚持，能吃苦。只有坚持下去，我才会做得更好，更优秀。人生慢慢，有许多困难阻碍着我们前进的步伐，这时我们需要坚持。军训就给了我们一个锻炼的机会，让我尽早的适应社会，尽早的体验真正人生！

### 天军训心得体会 篇三

记得我刚上初中的第二天，xx中学的25级就开始了军训的第一天！

开始，我们初一14个班开了一个军训大会，内容是让我们吃苦、坚强，遇到困难要努力去克服。我从校门外看见了好几个军人，大概是给我们军训的吧！

给我们军训的教官是一个威风，潇洒的一名有气质的军人，他姓纪，我们大家都管他叫纪教官。

军训开始了，他第一教我们的是站姿，身体挺直，胸部往前倾一些，双脚的脚尖分60度，然后，是向右、正看齐，每行10人，每列4人，报数，一次往下接，最后是，向前迈步或向后迈步，左脚伸直，在迈下去，右脚跟上去，然后脚分60度，向后迈也一样。

到了最后，纪教官教给了我们一句部队的口号：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”这句话，是我感受到，在战争时期，是中国解放军们用“血”，染红了中国，用“汗”，拖起了中国的未来！

这一天，虽学的不过，但我们都累坏了，随人有些累，但我从中体会到，军人们，就是这样走过来的，我们累，他们也累啊.....

### 天军训心得体会 篇四

听说要军训了，心里有一点小小的兴奋，虽然自己初一的时候学校组织军训过，但那时是自己学校的老师训练，而且也算不上是军训吧，只是每天花上一节课学做操而已。

这次，是请军队的军官来帮助我们训练，心里有点按耐不住，想见识一下什么叫做军队的教官。

早上升旗结束后，在学校的军训启动仪式上，终于见到了军队的教官。果真不一样的整齐，不一样的威风凛凛，是啊！这就是军人。

一大段的讲话过后，终于要军训了。我也见到了我们的教官，是个男军官，（潘帅），有点黑，眼睛炯炯有神，发型嘛！说实话，有点像少林寺的和尚。

他先把我们带到了训练场地，在学校广场的东北端。接下来，就开始训练了。他先把我们分为四排男女各两排，先教我们站军姿，教官告诉我们站军姿要：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度.....他一边说着我们一边做着，我感到不难做，但很难坚持下来。学会后，教官要我们再站

一分钟，快到一分钟时，本以为没事了，可是我前面的一个同学动了一下，被他看见了，唉！没办法，我们又强挺着站了三十秒，等到可以休息的时候，大家都累得不行，我觉得全身都很酸尤其是小腿肚子，过了一会儿，教我们学习向左转向右转。这个嘛，比较简单，不用学也会，但是我们还是练了许多遍，是因为有些同学的手没有紧贴身体造成的。紧接着我们又学了跨立，不过有时候同学们会忘记，弄得手足失措。在就要休息的时候，教官还教我们怎样坐下，之后我们就休息了很长时间。教官告诉我们，回答问题的时候，要干脆，不能拖拖拉拉，像个小学生似的。

下午，教官先是给我们出了个智力问题提起了我们的兴趣然后教我们学齐步走，教官先是教我们摆臂，当我们摆好之后，他就教我们齐步走，先迈左脚伸右臂，再迈右脚伸左臂。有很多同学会出现顺拐，教官说他，同学们就都笑他，教官夸我们班同学“真爱笑”好不容易练得好一些可以休息了，教官拿出他的哨子，准备吹哨子下课，同学们见了，放松了许多，教官发现了，说，我们再看他就不吹了，同学们怕了，教官一吹哨子，全部的班级都停止了训练，休息了。我们也连忙站了起来，正式休息了，教官问谁会唱歌，同学们有的说刘佳，有的说徐彤辉，教官让她俩准备节目，一会表演，他们一边推辞一边跟教官“撒娇”，华帅在后面唱起了歌，同学们听见了，又让华帅起来唱歌。最后刘佳终于唱了几句素颜。然后又是不断的练习，又一次休息后，我去放水瓶，跑得快了些，结果，被说了一次，教官说我，跑什么跑再跑让你爬着过去。当场同学们都笑了让我有点难堪。

## 天军训心得体会 篇五

“铃……”朦胧中听见手机在响，我迷迷糊糊摸到手机，放到耳朵边，说：“喂？”可是半晌，没人说话，正当我再要说“喂”的时候，手机铃声在我耳边炸雷般响了起来，我一个激灵，清醒了，原来那是我昨天设的备忘录呀！上面写着：“今天8点到大港中学军训”哎呀！我得抓紧时间了！早饭没吃几口，匆匆忙忙赶到了车站，比我预想的时间迟了好多。

经过40分钟的颠簸，终于到了走了几分钟，我们来到了大港中学，来到了我们所在的班级——七(10)班。总算没有迟到。那里有空调，所以外面是烈日炎炎，里面却是凉爽得很。

漫长等待后，老师来了，带领我们来到操场，正式开始军训。那是一个很年轻的教官，可想而知，他没有什么经验。果然，他的教学方法很枯燥，不懂训练的好的休息，而做的不好的继续训练。我们渐渐失去了原有的热情。

夏天总是很炎热的，操场上更是无遮无掩，烈日尽情地释放着自己的热量。没多久，操场上就不断有同学被老师扶回班上，我心里还是有些怀疑，真的有中暑这一说吗？我看是忍不了热，故意偷懒吧！虽然身上的汗遍布全身，马尾辫也粘在身上，很不舒服，也想过偷懒，装中暑，但还是决定要坚持下去。因为我坚信我能撑下去。又过了一会儿，我也感觉有些不适，头开始晕，渐渐想吐，好难受，然后又雪上加霜，肚子痛，我实在受不了了，便虚弱地对教官说我不舒服，正好班主任来了，把我搀着准备回教室，可这离教室还是有一段路的，在路途中，好几次我都快吐出来。我走不动了，直接坐在了地上，老师安慰我，回班上吧，空调吹吹就没事了，这里很热的。我站起身，踉踉跄跄回到了班上。此时，我思绪万千，我为什么不能坚持下去？是我缺少锻炼？是我体质差？是我吃不了苦？是我……

整个下午，我都无精打采，我很难过，我总说我要坚持不懈，我要比别人都有毅力……可事实让我灰心丧气。

回到家，我一言不发，把自己关起来，好久，我懂了，自信与目标很重要，但是没有实力，目标

是很难达到的。就如今天，我坚信我撑得下去，我的目标也是要经过这个考验，可是我的体质说，这不可能，因为平时我不注意锻炼，我没有好的体质，目标再大，再自信，一切也都是零。

这第一天的军训，我虽然没有圆满完成，但我认为我的收获却比一般同学要丰硕的多。我牢记着今天，我牢记着我靠自己领悟出的道理。

## 天军训心得体会 篇六

今天是军训的第一天，我早就知道军训的艰苦，但还是准备不足，一天下来，我腰酸背痛，脸上还被太阳晒得黑黑的。

一大早，从附近部队来的小兵就在教室里嚷嚷着教育我们，像将军一样，一幅盛气凌人的样子，让人看不惯。被严厉教导一番后，我们就站好队列出发去操场上接受训练。

整个上午，我们都在练习立正站队列，必须在太阳底下站直，不能有任何细微的动作，万一身体晃动或是手上有小动作，就会被教练单独教训。我站在那里，全身都难受，汗早已把迷彩服湿透了，粘在皮肤上。太阳又一点不留情面地烤着我，我都要被烤蔫了。

终于等到了休息的时候，我赶紧活动身子，坐下来休息。

下午，我们练立正的同时还要练齐步走，教练要求我们走成一条直线。我们不能犯一点错误，要不然就会被教练一顿臭骂。最可恶的是要练习分解动作，就是齐步走的每个动作都要分解开来分别联系，而且每个动作都要保持三分钟以上。

都说军令如山，我只能坚持着。慢慢等到太阳快下山了，终于结束了今天的训练，我又累又饿，赶紧就爸爸来接我回家。

回家后，我淋浴洗掉一身臭汗，狼吞虎咽地吃一些饭，赶紧倒在床上休息。

唉，军训的第一天好难过。

我们充满希望地下了车，排队进了黄埔军校。刚开始大家还满怀希望：“太好了，不用受管了！”可一看就大失所望了：“啊？这么破烂啊！”“太烂了”“烂得不得了啊！”“教官也很凶啊！”于是，大家怀着忐忑不安的心情进了学校。

首先，考官就给淘气的男同学来了个下马威：做30个蹲下起立！看到他们累得不得了，我们也好害怕，可没想到这才是辛苦的刚开始！

下午的训练才叫苦啊！站着一动不动，眼睛只能平视前方，否则就要做好多好多的蹲下起立呀！不过，看到了教官不是很生气，我们不会受罚，还是很高兴。

半天的军营生活让我们筋疲力尽了，我倒床就睡了。

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！

日子依旧如首日般平静无澜，今天是军训的第五天了。已经彻底习惯了教官的严厉，日头的毒辣，以及泪水的泛滥？

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十，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表，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，我却没什么看法，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。

七天的军训生活过去，我终于彻底明白谁是最可爱的人，是我们的兵，是军人，是他们用手用肩膀扛起了中国，他们是我们的骄傲，是最可爱的人

## 天军训心得体会 篇七

在军训中，很苦很累。但这是一种人生体验，占用自我，锻炼意志的最佳良机。

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝秀丽茶花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子兰梅花如果没有傲立霜雪的勇力，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。更多心得体会请访问[心得体会频道](#)

进入高中，大学，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战，一种自我挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他们让我学会许多。

在军训中，我知道在每件事情成功的背后要有怎样的辛酸，汗水也让我知道要做成一件事，坚持有多重要，所以人要吃苦，方能成为人上人。

上面内容就是t7t8美文号为您整理出来的7篇《第一天军训心得体会》，希望可以启发您的一些写作思路。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发