# 军训第一天的心得体会(汇总10篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-14

*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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心...*

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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**军训第一天的心得体会篇一**

近日，我校迎来了一年一度的军训活动，作为大一新生，我参与了这场富有挑战性的训练。通过这次训练，我收获颇多，对此我将以下五方面的心得进行分享。

首先，在军训中，我深刻体会到了团队合作的重要性。军训中，我们被分成小组进行各类训练任务，而个人的力量和能力是远远不够的，只有集体的力量才能完成任务。通过团队训练，我明白了每个人在集体中的重要性，只有团结合作，共同努力，才能达到团队的目标。而这一点在我今后的学习和工作中也是非常重要的。

其次，军训锻炼了我的意志力和毅力。军训期间，训练强度非常大，而且大部分时候都是在户外进行，天气炎热，环境恶劣。但面对这些困难，我不能退缩，只能坚持下去。这需要我有足够的意志力和毅力。通过不断地坚持和奋斗，我逐渐提高了自己的意志力，并且在训练中变得更加坚强。

第三，军训教会了我严格要求自己。在军训中，老师们对我们要求非常严格，不仅要求我们按时完成任务，还要求我们保持良好的仪容仪表。经过一段时间的训练，我明白了一点，只有严格要求自己，严格要求自己的行为和举止，才能更好地完成任务，达到自己的目标。

第四，军训提升了我的自信心。刚开始的时候，我对自己的能力并不自信，总是担心自己做不好。但是，通过一段时间的训练，我发现自己比想象中更加坚强和勇敢。逐渐地，我对自己的能力有了更多的信心，相信自己可以克服各种困难和挑战。

最后，军训让我学会了适应环境和调整心态。军训中，我们经常需要在户外活动，面对各种天气和环境的变化，这需要我们能够迅速适应这样的变化。同时，训练中也会有一些困难和挫折，这时我们需要有良好的心态去面对，不能被困难打败。通过这些经历，我学会了适应环境和调整心态，相信这对我以后在工作和生活中也是非常重要的。

总之，通过这次军训，我收获颇多。我深刻体会到了团队合作的重要性，锻炼了意志力和毅力，学会了严格要求自己，提升了自信心，学会了适应环境和调整心态。这些心得对我今后的成长和发展将起到积极的推动作用。我相信，只要坚持不懈，我一定能在未来的学习和事业中取得更好的成绩。

**军训第一天的心得体会篇二**

军训，作为每一个大学生的必修课之一，是培养学生坚强意志和实际能力的重要途径。这个暑假，我参加了大学生军训，并且在这过程中收获了许多得心得体会。下面，我将围绕着军训的痛苦、军训的团结、军训的秩序、军训的纪律以及军训的收获这五个方面，展开叙述。

军训是一项困难且痛苦的训练，我亲身体会到了其中的辛苦。在军事训练中，我不断地爬山、携带沉重的包袱奔跑、跳绳，而这些训练动作都极大地考验了我的体能与毅力。每当训练开始时，烈日炎炎，火辣的阳光照耀在我们的脸上，我们满头大汗，站在炙热的训练场地上感到无比的压力。面对这些痛苦，我们只能坚持下去，因为我们知道，痛苦是短暂的，而通过克服痛苦，我们能够锻造出坚强的意志和顽强的拼搏精神。

军训锻炼了我们的团结意识和集体荣誉感。面对军官的严厉训练和固定的作息时间，我们必须互相帮助，并且共同承担困难。当一位队友感到疲惫时，我们会鼓励他，让他坚持下去；当一位队友取得突破时，我们会为他欢呼，分享他的喜悦。团结意识的培养，让我们认识到每个人的力量是有限的，只有通过团队的合作才能取得更大的成就。而集体荣誉感，则让我们理解到每个人的行为都会影响整个团队的形象，在我们的心目中，团队的荣誉永远都是至高无上的。

军训也教会了我对秩序的重视。军事训练中，我们必须服从命令，按照规定的队形行走。这就要求我们对时间的把控、对动作的精确度有较高的要求。当我第一次参加操练时，我发现很难跟上队伍的节奏和步伐。我感到有些束手无策，但在教官的耐心指导下，我逐渐掌握了正确的操练方法，并且在队列中行动得更加整齐有序。通过这样的经历，我明白了秩序的重要性。在军队中，每个人的时间和行动都是高度统一的，只有如此，才能保证军队的战斗力和执行力。而在现实生活中，我们也应该珍惜时间，遵守纪律，做一个有条不紊的人。

军训离不开纪律的要求，我在军事训练中深刻体会到了纪律的意义。训练中，教官时刻监督着我们的一举一动，只要有一名同学违反军营规定，就会受到相应的惩罚。一次次的惩罚，让我明白了违反纪律所带来的后果。纪律，不仅仅是对个人行为的要求，更体现了一个集体的凝聚力和战斗力。只有遵守军事训练中的纪律，我们才能够在战场上做到有序行动，并且取得胜利。

军训给予了我许多宝贵的收获。首先，我学会了坚持不懈的精神，无论是在操练中的一次练习还是在困难面前的挑战，我都能够毫不犹豫地咬紧牙关，一直坚持下去。其次，我感受到了团队的力量，意识到只有与他人携手合作，我们才能够发挥出最大的潜力。最后，我认识到了纪律的重要性，明白了规则和制度对于一个组织的稳定和发展有多么重要。这些都是我在军训中得到的最宝贵的财富，将在我今后的学习和生活中指引着我前进。

通过军训，我得到了很多宝贵的体验和体会。军事训练磨砺了我的意志，使我更加坚强；锻炼了我的团结意识，使我更加懂得合作；教会了我对秩序的敬畏，使我更加注重规则；纪律的要求，让我学会自律；最后，军训的收获，使我更加明确了我的目标和方向。我相信，这些得心得体会将在我的大学生活中发光发热，让我成为一名更加优秀的人。

**军训第一天的心得体会篇三**

第一段：军训告别了我曾经纵然的生活，它带给了我无尽的辛苦和挑战。从最初的不适应到逐渐融入，我经历了一个令人难忘的军训团心得体会之旅。

第二段：军训团心得体会启示着我学会了坚持。刻苦训练的日子让我明白，只有坚持下去，才能收获成果。无论是体能训练、武术课、还是军事理论，每一项都需要持之以恒地日复一日地去完成。虽然辛苦，但想到自己的目标，我便会变得坚定，展现出不屈不挠的毅力。

第三段：军训团心得体会教会我了团队合作的重要性。在训练中，每一个任务都要依赖团队的力量来完成，缺一不可。我们要密切配合，共同完成训练的要求，这需要团队中每个人的努力和信任。通过团队协作，我懂得了分享和倾听，学会了团队中的角色分配和沟通技巧，明白了每个人在团队中的重要性。

第四段：军训团心得体会教育我坚持自我和面对困难的勇气。在训练过程中，一次次的挑战考验着我的耐力和意志力。当我感到疲惫时，我告诉自己要坚持下去。当我遇到困难时，我告诉自己要勇敢面对。通过困难的考验，我变得更加坚强，明白了困难并不可怕，真正可怕的是自己对困难的畏惧。

第五段：军训团心得体会让我懂得了感恩和珍惜。在军训过程中，教官们默默地为我们付出着，他们用自己的汗水和心血为我们打造了一个让我们成长的平台。每一次他们的鼓励和激励都深深地感动了我。因此，我非常感激所有教官的辛勤工作，并为自己有这样一个珍贵的机会而感到幸运。同时，军训团心得体会也让我懂得珍惜平凡的生活，在面对任何困难和挑战时都能坚定自信地迎接。

总结：通过军训团心得体会，我学到了许多宝贵的东西，如坚持、团队合作、勇气、感恩和珍惜。这些经历将伴随我一生，帮助我成为一个更好的人。同时，军训团心得体会也让我明白，只有通过自己的不断努力和奋斗，才能取得更好的成绩和更大的进步。我相信，在未来的日子里，这些宝贵的经验将继续影响着我，成为我前进的动力和信心。

**军训第一天的心得体会篇四**

当我踏进大学上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加积极喝水，给我们表演军体拳军训感想150字军训感想150字。

军训得时后火辣辣的太阳照着我们，把我们变成一个个水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态面对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的独立。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**军训第一天的心得体会篇五**

我们的军训从不死气沉沉，因为那洪亮而节奏明快的军歌不时地响彻在一中的校园里。学唱军歌成为了军训中最轻松愉快的时光。教官们铿锵有力的领唱声中流露出了他们对当军人的自豪。这情怀感染着每一位同学，大家都尽了最大的努力唱出了最响亮的军歌。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”也许是教官期望我们能团结一致克服困难吧，无论如何，这嘹亮的军歌将激励着我们努力圆满地完成军训。

精彩还在继续，明天在这军训“词典”里又会增添哪些词呢？

**军训第一天的心得体会篇六**

军训使学生在思想认识上得到提高。学校的各种教育形式对学生综合素质的提高有着举足轻重的影响。多年的军训使我们看到，学生通过训练亲身体会到自己能在较优越的环境中学习和生活。正是他们所看到的军营里千千万万的军人在祖国需要的时刻，国家和人民的利益受到危害时，用自己的汗水、鲜血甚至生命铸造成坚不可摧的钢铁长城，保证着我们的和平、安宁和幸福生活。

（2）军训增强了学生的集体观念。

军人的优良传统和作用是一笔完备的社会教育资源，大学生军事训练就借助人民军队的育人优势，对学生实施严格的军事训练，不但要使他们养成艰苦奋斗、吃苦耐劳的拼搏精神，还要培养学生具有强烈的集体感和竞争意识，树立正确的人生观、价值观和全心全意为人民服务的思想，在军训中，学生通过与军人在一起学习和训练，使一些学生开始从“自我”中解脱出来，获得了集体的力量和荣誉感。在训练中，为了集体荣誉可争个上下高低；生活上相互关心，相互帮助，进而增强了学生的集体观念。

（3）军训转变了学生认识人生的价值观。

过去部分学生认为：当兵没有价值，对人生价值存在模糊认识。通过军训，特别是学生亲身体验了军营的生活，耳濡目染，进一步看到了军人的那种忘我工作态度和刻苦的训练精神。故在高校中广泛开展以学生为主的军事训练，以爱国主义为核心的国防教育，使他们懂得全心全意为人民服务的宗旨，筑起国防观念的大堤，为建设中国特色的社会主义事业努力学习，是十分必要的。

（4）军训增强了学生的组织纪律性。

尽管部分学生不愿参加艰苦、困难的活动，但通过军训，特别军训中的严格训练、严格管理，使他们相互激励、相互鞭策，逐步地克服、改掉了懒散和娇惯的毛病，充分意识到集体中组织纪律的重要性。

**军训第一天的心得体会篇七**

军训作为大学生活的一部分，是大学期间重要的体验之一。通过军训，学生们能够真实地感受到军人的严格要求和训练模式，培养纪律性和团队合作精神。军训不仅仅是锻炼体魄、磨砺意志的过程，更是塑造人格、培养坚韧品质的机会。因此，我倍感荣幸能够参与这样一次有意义的军训。

第二段：体能训练和心理调适。

军训的第一课是体能训练，这对于大部分人来说是一种艰苦的挑战。体能训练帮助我们认识到自己身体的极限，激发了我们更加积极主动地关心身体健康的意识。此外，体能训练还要求我们具有坚韧的意志和刻苦的精神，通过不断的拼搏才能取得进步。与此同时，军训还需要我们进行心理调适，忍受学习生活上的各种压力和困难。通过调整心态和积极面对挑战，我们能够更好地适应军训的环境。

第三段：团队合作与领导能力。

军训强调团队合作，这使我深刻认识到团队的重要性。在队伍中，每个人都需要尽快适应他人，并与队友密切配合。通过协作完成训练任务，我意识到只有紧密地协作才能发挥团队的最大效能。同时，军训还培养了我对领导的理解和尊重。军训中的干部起到了很重要的作用，他们用行动和言辞激发了我们的斗志，扮演了榜样的角色。通过亲身体验，我意识到领导的责任和义务，这对于我将来的工作和人际关系的发展非常重要。

第四段：纪律意识与个人修养。

军训要求我们遵守训练规则、服从命令，锻炼了我们的纪律性。在军训中，我们要求自己严格按照时间表完成任务，保持良好的作息和饮食习惯。这不仅是对自己负责，也是尊重他人、尊重整个集体的表现。此外，军训还要求我们保持良好的仪容仪表和良好的个人修养。在军训中，我学会了如何保持整洁、仪态端正，这对于今后的社交活动和工作中的形象展示非常重要。

第五段：军训与个人成长。

军训是一次独特的体验，也是一次难得的成长机会。通过军训，我不仅仅学到了军事知识和技能，更重要的是培养了我对团队合作、领导能力和纪律意识的认识。军训锻炼了我的意志，增强了我的毅力。我学会了克服困难和逆境，面对失败时勇敢面对，不气馁、不放弃。这些品质将继续伴随我度过大学生涯和未来的人生旅程，帮助我更好地成长和取得成功。

总结：

通过军训，我不仅锻炼了身体、拓展了眼界，更重要的是，我从军训中受益匪浅。军训让我深刻认识到团队合作的重要性，领导的作用以及纪律意识的必要性。军训为我提供了一次宝贵的机会，让我在自我挑战中成长，成为一个更加自律、自信、坚韧的人。我将铭记这次军训，将其视为大学生活中最宝贵的经历之一，同时也为未来的人生发展打下坚实的基础。

**军训第一天的心得体会篇八**

今天，当我得知明天要去军训时，我的心情很不安，我很期待。希望时间快点过去，但是又怕军训太苦，心里一直矛盾。

到了那里，谜团解开了，军训的内容也不多。但每个细节都需要精准。随着一声响亮的哨声划破天空，学生们迅速站起来排队。教官很严格。如果一个动作没有做好，他会一直练习，直到合格。其实教官也很替我们难过。班里有一个同学脸色不好，教官马上让他休息。

军训生活真的很苦。在烈日下，我们向前踢腿，排队。训练的时候我们大声的喊，让我们连滚带爬。但我们有时会犯一点小错误。教官对女生很好。当他们犯错误时，他们批评和教育他们。男生犯错的时候，要品尝导师独有的秘密。一共108招。你对男生用五招，他们就死定了。夸大其词。

我印象最深的两个招数是：一个是让犯错的男生拿着兔子在全班跳来跳去，一个是让我们班的黄福军双手双脚抱着扑克牌，嘴里叼着。别提有多好笑了。疲惫的早晨过后，很难吃午饭。但是在食堂，教官不让我们有半点懈怠。晚饭后，我们尽快跑出了餐厅。最后，我可以休息一下，打个盹。下午教官教了几个新动作，和上午的要求一样。

教官让我们站在太阳下，以最好的站姿迎接这些人。经过了一个下午的训练终于到了晚上可以休息了。不知道是怕睡过头，还是太兴奋了大家几乎一个晚上没有睡觉。

到了第二天早上教官让我们把昨天学的歌曲《团结就是力量》复习了几遍。吃完早饭，我们就要走了。我们要走时，我们却吝啬了自己的眼泪，我们默默的走了，连一句谢谢教官，教官再见都没说。但是现在认识到已经晚了，教官们，谢谢了。为了我们，你们喊哑了喉咙；为了我们，你们顶着烈日陪我们一起晒。谢了，教官！我们不会忘记你们！

**军训第一天的心得体会篇九**

两周的军训的日子，让我内心一种潜藏在心中已久的感受油然而生。

不能否认的是，军训是辛苦的，基本上是超过了自己的预期，军训的过程中也着实发生了些自己没预料到的事情，甚至有过放弃的念头，但好在这一切我都坚持了过来。

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。

教练常跟我们说的一句话，也可以说是一句口头禅，当然也可以说是一句训练的口号“苦不苦想象长征二万五，累不累问问革命老前辈”，现在想来依然如声在耳，因为印象实在是太过深刻了。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树;雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹;溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

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。

**军训第一天的心得体会篇十**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

我很荣幸今天能站在这里，向大家分享我在军训中的心得体会。经过这段时间的军训，在场地上、在讲台上、在操场上，我收获了很多，也领悟了不少道理。在此，我想和大家分享我对军训的理解，以及我从中获得的体验和感悟。

第一段：军训是一种磨炼。

在军训中，我们是真正地接触到了“严明纪律、一切听从指挥”的军事管理方式。军训严格要求我们完成力所能及的任务。通过不断的训练和演习，我们的体力和意志得到了锤炼。不论是日常生活还是训练任务，我们都必须严格要求自己，让自己变得更加勤奋和坚强。军训让我们明白，绝对服从和主动尽责是团队成功的关键，也是事业成功的必要条件。

第二段：军训是一次体育锻炼。

在军训中，我们每天都要进行体能训练，包括跑步、步伐、拳击、游泳等多项训练。经过两个月的体能训练，我们不仅身体更加强壮、体能更加优秀、而且也让我们能够更好地适应未来的大学生活。当然，在体能训练中，每个人的身体素质不尽相同。但是我们都意识到，在一个富有竞争性的社会中，身体素质是我们步入职场，开展事业的好帮手。

第三段：军训是一次管理体验。

每个人在军训中都要担任一定的角色，有的是班长，有的是副班长，有的成为了队员。我们必须理解和执行领导的指令，同时也要让队员们更好地听从自己的指挥。在这个过程中，我们不但锻炼了自己的组织能力，管理能力，同时也更好地认识到自己的不足之处，并给予了自己成长的空间。

第四段：军训是一次自我超越。

在军训中，有时会出现各种各样的问题，比如一些训练难度较大、或者一些训练任务有诸多困难，让我们挫败。但在这样的情况下，我们只有能够顶住压力，继续坚持训练，才能有望克服这些难题。我相信，在无形中，每个人都在军训中经历了一次自我超越的过程，也意识到自己才能的极限，以及如何在超越极限时给自己鼓励和支持。

第五段：军训是一次成长的机遇。

总之，通过这段时间的军训，我们不仅获得了许多技能和知识，也经历了一次自我的认知和成长的关键时期。最后，我想强调一点，军训是一次值得珍惜的机会，我们应该好好把握，从中收获最大的毕业福利，成为一名真正强壮、自信、有干劲的年轻人！

谢谢大家！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找