# 2024年第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字(十七篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-18

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。第一天军训心得体会300字 第...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇一**

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。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇二**

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页;如果说军训是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。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。

第一天上午，我们一开始就练起了“立正”。要知道，“立正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤子之间不能有一丝缝隙。最后，还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。

不一会，我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。满头的汗都在往下流，有几滴汗已经流到了我眼睛上，真是很难忍受。教官还鼓励我说：“站的不错，继续坚持。”顿时，我的心里有说不出的凉爽，似乎外界的炎热，也被教官一句鼓励的话带走了。就在那一刻，我才真正体会到，原来，教官们不光是一个个严格、雷厉风行的人，更是一个个关心他人、爱护他人的人。

下午，同学们都兴高采烈的来到了篮球场，组成整齐的队列，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，只听见教官不时地教我们做动作，发出一阵阵洪亮的口令，这就是一名军人的风范。教官那一阵阵口令就像带领我们进入了军队一样，我仿佛感觉到自己就是一名军人!

太阳光无情的将矛头直指，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的?同学们已是汗流浃背。看着同学们那湿透的衣服，我满以为他们会倒下，然而大多数同学们都坚持住了，只有个别因为体制原因无法训练。我想这也许就是在锻炼我们的意志吧!现在的独生子女一个个都被家长宠坏了，养成了娇生惯养的习惯，刺眼的阳光无情地照着我们，它一定是想看看我们的毅力是否薄弱。不过，我们都不会被这点困难所吓倒，有耕耘就一定会有收获，也许不是今天，但一定在不远的将来!

这次军训，虽然很苦，但苦中总是带着快乐，5天的军训结束了，真的结束了，我看到的是我们班的团结、努力。这次军训，是我们进入初中第一个影响我们的深刻的一课。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇三**

还记得高一时军训的烈日和教官严厉的训斥声，而一转眼间，我已经在参加大一的军训了。时光飞快，如指间沙，瞬间流逝……

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透为了把动作练整齐，反反复复地练;知道全身酸痛;我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训的日子就像风雨过后的泥土，经过了无数次的洗刷，最终会沉淀下去，直至融入我生命中的最底层……

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆!

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇四**

军训时迎接我们进入信达进入初一的使者，在暑假快结束的最后几天里，我想象着军训会给我们带来什么样的乐趣，什么样的惊喜，什么样的挑战，可没想到军训不仅没有我们想象的那么好，反尔把我们推进了“人间炼狱”。

今天下午，军训正式开始，刚刚还挺期待的我们，一下子拉长了脸。才训了没多久，就有人接二连三的休息，可是那又有什么办法呢!我们也只有硬着头皮咬紧牙关撑下去。终于等到教练把哨子吹响了，终于可以休息了，可我们万万想不到连坐下也要听指挥，连喝水也要喊报告。

虽然是苦了一点，但是我想经过这一次的锻炼后，我们会更坚强。

第一次军训后……

刚回到家我便懒洋洋的躺在了舒适的床上，妈妈跑过来问我：“你还好吧?”我却答非所问地说了一句：“这里是哪里啊?”妈妈瞪着她的大眼睛看着我，愣了一会儿之后告诉我：“地球呗!你脑袋不灵光啦?”我没好气地给了妈妈一记白眼，在床上翻个身继续休息……今天真是腰酸背疼腿抽筋，“吃饭啦!快点起来!”我慢悠悠的晃到饭桌前瞄了一眼电视，电视上正在播放新闻，正好放到“军训，孩子体质担忧”，我随口和妈妈说了一句：“看看人家都那么关心我们呢……你咋就不晓得关心关心?”“你觉得像你这么野的会有事么?”无语……有生以来第一次无语……不过说来也是，这么点就喊来喊去的话，那野外求生技能学习课又该怎么办?如果这样就已经是我们的极限了的话那红四军又是怎样过的草地?算了，今天运动细胞已经没了，我可不想脑细胞也被灭门……

军训可真是苦啊……

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇五**

今天是军训的第一天，“军训”这个词汇，昔日的我理解得总是那么天真与逍遥。幼年的我给予灌输的理解，将“军训”翻译得一塌涂地。烈日下，现实不得不将我的天真修改得面目全非。

9点左右，军训进行曲在教官洪亮的口号声中“演奏”得如火如荼。尽管站在遮阳的楼下，但毒辣的太阳残酷地烘烤着这个可怜的地球。果然，可恶的阳光干扰着我的心，密布的汗珠爬满了额头，一声又一声的口令，一个又一个动作——“心静自然凉”，谈何容易?

枯燥、厌倦、疲劳，萦绕在每个细胞的左右。慢慢的，我们胜了放弃的念头，可转念一想，中学生的字典中没有“放弃”这沉甸甸的词语，我也不可以让之前的努力功亏一篑。我一定要突破自我，咬紧牙关，向太阳，向军训——

宣战!

下午，一切似乎进入了轨道。不过，一个又一个动作的重复，枯燥的心情依然挥之不去，上午劳累的尾巴，也跟着溜到了下午的训练。这两大“天王”同时驾到，把我折腾的疲惫不堪。我必须得加油!

五个小时的军政训练给我的第一天印象毋庸置疑的就是：累!

新的一轮太阳爬上地平面上后，新的一天又会偷偷的来到，一天的时光转瞬即逝，军训也会随岁月的长河飘走。渐渐地，我学会了“珍惜”。

无论如何，明天，后天，大后天，加油!我不可以输给预计的我!

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇六**

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿;那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗?那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

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。

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩;那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚……

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。

可亲可敬的教官们，一路走好!

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇七**

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。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇八**

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

在第一天，大家准时的来到了学校。互相打闹着、应该是两个月没见，有说不完的话吧!可是我们看见教官，有一种说不出的恐惧，大家不约而同的叫了出来“啊——?~”

随着一声哨响，开始了第一天的军训，他们齐刷刷的站在我们队伍的最前面、指导员说：“第一个训练内容，军姿三十分钟!各教官带开~!”

我们一听又炸开了锅、窃窃私语的同学不在少数、

这三十分钟我们站得很辛苦，有一些同学因为天气的炎热和身体的不适，迫不得已休息去了!遇有好多同学一直在坚持，以此来磨练自己!

头上的汗珠，鼓励着我们，提醒着和我们，坚持，一定要坚持，坚持就是胜利!就这么一分一秒的熬，终于过去了、我们盼来了宝贵的休息时间!大家没有一个不叫苦不迭~

以后的几天，军姿从最开始的三十分钟一点一点的提升到了一个小时，大家没有怨言，默默的坚持着，

虽然时间增加了，但是我们凭着我们的毅力，坚持了下来。

接下来，我们和教官相处的很融洽，教官也会在我们休息的时间来陪我们来玩游戏，时间就这么一点一点的消磨了过去，流下了美好的回忆!

大家在这次的训练中长进了不少，也使我明白：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。

我们以后会珍惜每一次学校、以及社会给我们的锻炼，这使我们在今后的学习和生活中会减轻不少的压力，让我们学会减压，学会放松自己，最重要的是，不再当家里的，“皇帝、公主”，学着在磨练中成长!

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩;那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚……

也许，这短暂的五天是微不足道的，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。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇九**

军训时迎接我们进入信达进入初一的使者，在暑假快结束的最后几天里，我想象着军训会给我们带来什么样的乐趣，什么样的惊喜，什么样的挑战，可没想到军训不仅没有我们想象的那么好，反尔把我们推进了“人间炼狱”。

今天下午，军训正式开始，刚刚还挺期待的我们，一下子拉长了脸。才训了没多久，就有人接二连三的休息，可是那又有什么办法呢!我们也只有硬着头皮咬紧牙关撑下去。终于等到教练把哨子吹响了，终于可以休息了，可我们万万想不到连坐下也要听指挥，连喝水也要喊报告。

虽然是苦了一点，但是我想经过这一次的锻炼后，我们会更坚强。

第一次军训后……

刚回到家我便懒洋洋的躺在了舒适的床上，妈妈跑过来问我：“你还好吧?”我却答非所问地说了一句：“这里是哪里啊?”妈妈瞪着她的大眼睛看着我，愣了一会儿之后告诉我：“地球呗!你脑袋不灵光啦?”我没好气地给了妈妈一记白眼，在床上翻个身继续休息……今天真是腰酸背疼腿抽筋，“吃饭啦!快点起来!”我慢悠悠的晃到饭桌前瞄了一眼电视，电视上正在播放新闻，正好放到“军训，孩子体质担忧”，我随口和妈妈说了一句：“看看人家都那么关心我们呢……你咋就不晓得关心关心?”“你觉得像你这么野的会有事么?”无语……有生以来第一次无语……不过说来也是，这么点就喊来喊去的话，那野外求生技能学习课又该怎么办?如果这样就已经是我们的极限了的话那红四军又是怎样过的草地?算了，今天运动细胞已经没了，我可不想脑细胞也被灭门……

军训可真是苦啊……

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇十**

军训是每个初一新生都必须要经历的一场考验，同时它也是一次对意志的磨难，对毅力的历练。几乎所有人都会认为军训是苦和累的代言词，其实不然，在苦和累的背后还有一种别样的感受，别样的回忆，仿佛就是苦涩过后的甘甜。

记得刚刚领到迷彩服时的兴奋与激动。我站在队伍中，默默地等待着这神圣的一刻，队列越来越短，很快便轮到了我，我用双手接过这端庄的迷彩服，心里有说不出的欢喜。穿上这迷彩服，我们就离军人更近了一步，我们背负着军人的使命——报效祖国。生活在21世纪的我们，必定会从祖国要维护鲜花变成维护祖国的栋梁，我们作为初一新生，一定要好好学习，长大后为祖国尽自己的一份力。

穿上迷彩服，我们就更像军人了，当我们大家都陷入了兴奋、激动的憧憬时，教官给了我们一个下马威——站军姿。站军姿是每个军人必须要掌握的基本动作，也是最简单的动作。那么笔直的站在太阳下面，一动不动，连手都要使劲夹住，站那么长时间谁能受得了啊?在烈日下，我们努力的练习着，大家都站得笔直，同时也汗流浃背，正当我们想放弃的时候，忽然看到教官和老师与我们共同坚持，一时间，敬佩从心中油然而升，也正是这种力量支持着我们坚持下去，努力进步。

8月15日，这是一个沉痛的日子，我们在老师、教官的带领下来到了外国语高中部，为甘肃舟曲特大山洪泥石流遇难的同胞哀悼。校领导的讲话是说到大家的心坎里了，操场上出奇地静，我们都为那些遇难同胞而悲伤，向那些战斗在救灾第一线的解放军们致敬。随着庄严的五星红旗缓缓降落，我们的心情也越来越沉痛，大家都脱帽肃立，一动不动，为那些同胞们哀悼。愿我们的爱心能够飞到甘肃舟曲，抚慰他们家人那颗哭碎的心。

记得联欢晚会上大家丰富多彩的节目，记得拔河比赛时大家的众志成城，记得唱军歌时大家团结一心，记得军训会操时大家的精彩表现，记得训练场上大家刻苦训练……我们的青春散发着绿色的光彩!

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。军训结束了，吃过苦后甜也悄然到来，走路时腰板自然挺直了，脚步也坚定有力了。更重要的是我的心中留下了教官的身影，还有一个群英荟萃的三中队，永不磨灭的三中队。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇十一**

在这闷热的八月里，骄阳带来的不再是温暖，而是炎热，但每位同学都顶着烈日来校军训，即使是一些身体不适的同学，也仍然坚持与大家共同训练。

在第一天，大家准时的来到了学校。互相打闹着、应该是两个月没见，有说不完的话吧!可是我们看见教官，有一种说不出的恐惧，大家不约而同的叫了出来“啊——?~”

随着一声哨响，开始了第一天的军训，他们齐刷刷的站在我们队伍的最前面、指导员说：“第一个训练内容，军姿三十分钟!各教官带开~!”

我们一听又炸开了锅、窃窃私语的同学不在少数、

这三十分钟我们站得很辛苦，有一些同学因为天气的炎热和身体的不适，迫不得已休息去了!遇有好多同学一直在坚持，以此来磨练自己!

头上的汗珠，鼓励着我们，提醒着和我们，坚持，一定要坚持，坚持就是胜利!就这么一分一秒的熬，终于过去了、我们盼来了宝贵的休息时间!大家没有一个不叫苦不迭~

以后的几天，军姿从最开始的三十分钟一点一点的提升到了一个小时，大家没有怨言，默默的坚持着，

虽然时间增加了，但是我们凭着我们的毅力，坚持了下来。

接下来，我们和教官相处的很融洽，教官也会在我们休息的时间来陪我们来玩游戏，时间就这么一点一点的消磨了过去，流下了美好的回忆!

大家在这次的训练中长进了不少，也使我明白：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。

我们以后会珍惜每一次学校、以及社会给我们的锻炼，这使我们在今后的学习和生活中会减轻不少的压力，让我们学会减压，学会放松自己，最重要的是，不再当家里的，“皇帝、公主”，学着在磨练中成长!

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩;那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚……

也许，这短暂的五天是微不足道的，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。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇十二**

人生就像一次单程的旅行，有艰辛，有甜蜜……大看是一场旅行，小看就是一次军训。——题记

初中的开始总是用军训来引领，一场军训将培养更多坚强的青少年。光阴似箭，日月如梭，我也如约来到了军训的大门。

一大早，我穿上一身酷酷的迷彩服，踱步于操场，心中百感交集，不知是期待，还是畏惧。时刻终于来到了，我暗暗地想：一定要为自己争气。

早上的训练科目是站军姿，这既考验体力，又考验耐力。相信此时身边的每一个人都准备战斗到最后，我也不甘落后。挺胸抬头，双手紧贴裤缝，像模像样地站起了军姿。往常阳光使人向上，带领人们走向成功的道路，而此时的阳光却使我们不少人畏惧，成为他们的绊脚石。

起初，天气阴沉，秋风送爽，使人心旷神怡，神清气爽，谁知天有不测烈日，人有“悲剧”时光。不一会儿，太阳公公前来问候，同学们顶着烈日，像一排排白杨挺立着，酷热难耐，动摇了他们一些人坚定的信心，而天气也让一些人感到不适，一小时后，陆续有个别人休息，而我也感到了酸痛，信心也开始动摇。就在此时，前面参差不齐的队伍也下去了七八个，而有一位女生，由于中暑晕倒了，我的意志力也逐步被酸痛酷热瓦解着……但看到教官仍屹立着，我纠结的心理平复了下来。从中，我学会了坚持就是胜利。

早上令我体会到军训的严格与艰苦，而下午更让人备受煎熬，感慨万分……

刚开始，便是烈日地烘烤，没多久我就汗流浃背，难受不已，脚也被袜子捂得不舒服。满头大汗的我感到晕晕乎乎，于是吸取了早上的教训，使重心前倾，感觉也好多了。但是时间久了，还是手脚发抖站不稳，其他同学也是如此。但我看每个人都没有放弃，自己一咬牙，坚持了下来。教官看我们备受煎熬，便教我们蹲姿，我们迟迟找不到重心，酸痛感涌上全身。大家有的咬牙切齿，有的面色难看，有的……可谓千奇百怪。之后练习稍息，由于教官是外地人，我们把稍息戏称为“小溪”，但我们还是很努力地练，圆满地完成了第一天的军训。

结束时，我心中有一种莫名的成就感。这次军训也让我明白了：人生这条路应该怀着一颗真诚的心，用坚强、努力、向上、团结来书写人生的篇章，而我们每个人也只是沧海一粟。人生如戏，戏如人生。人生这一场没有彩排的戏，只要我们用心演好角色，就能做出最好的自己。军训真让我受益匪浅。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇十三**

今天是军训第一天，也是最苦、最累、最可怕的一天。

上午，太阳高照，天气炎热，我们在这样的环境下站军姿、齐步走，结果可想而知。在别的连有很多人晕了、吐了、倒了，在我们七连有一名女同学吐了，我也快晕了。

别看上午那么累，下午更累!下午要齐步走、正步走。正步要把手放在腰带上，把脚向前踢出，然后用力往地上踢，要踢出响声，要“出脚如射箭”。可我们男生出脚、步伐、速度总不一样，结果罚跑两圈。老师、教官们总是偏向女生，只让我们男生抬腿、跑步，女生练时教官就不让她们抬腿，即使走快了也不让她们跑步，太偏心了。

由于太累和跑圈的压力，所以男生没有做好。因为男生没有做好导致全连放学时间很晚，我们以后会努力的。不过也不能因为女生弱小而总让我们跑圈，不是说“女子能顶半边天”嘛，干吗把什么都往我们这“半边天”上推嘛。

回到教室，老师又偏心地把打扫卫生的担子放在了男生这“半边天”上来了。可怜我们更是惨上加惨，雪上加霜，往伤口上撒盐啊，累死了!

希望教官以后不要偏向女生，谢谢了，各位教官。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇十四**

伴随着一声嘹亮的哨响，为期12天的xx大学20xx级新生军训落下了帷幕.当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时，我们有一种突然间的伤感与莫名的冲动。因为离别就在眼前，眼里装满的是割舍不下的情谊。

教官渐行渐远，最终在雷鸣般的掌声中消失，我分明看到晶莹的东西在同学们的眼里闪烁，心中久久不能平静，时间长河渡我到军训之时。

训练场上整齐的队伍，矫健的步伐依然是那么熟悉。嘹亮的口号与歌声依旧回荡在耳畔。休息时的各种活动，快乐中不失威严，活泼中不忘纪律。集体的融洽让我们懂得了分享快乐。苦过，痛过，哭过，笑过，军训恰恰把我们孩童的稚气掩埋，我们的眼神从此不再稚嫩，取而代之的是成熟和敏锐的光芒。

军训中虽苦亦甜，虽累亦美。绿色的军装成为一道靓丽的风景线;嘹亮的口号化作一道唯美的歌;整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量。铁的纪律造就自我，更造就了钢铁般的军队。在最后一天的会操中，当我们踏着正步走过主席台接受领导的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

军训的日子总让人想起汗水和苦痛，但汗水的背后却是无尽的收获和快乐，挺拔的英姿，婀娜的身影，矫健的步伐，无不向人们诉说那段艰辛的历程。痛苦中，我们磨练了白杨般的坚毅，不再摆高材生的架子，不再只顾考虑自己。军训告诉了我什么叫团结，什么是纪律，

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间;曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆;以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切;曾经的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在苦累与欢乐并存的12天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训虽然只有短暂的十几天，但是我们在看，学，练中受到了教育，锻炼了身体，增强了意志力。提高了军事素质，强化了国防观念。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们大学生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

大学四年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌希望;用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇十五**

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，同时军训也赋于我们一个健康的身体与坚强的毅力。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。

一天的军训生活下来使我们对大学生活又有了新的认识，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!

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇十六**

今天是我首次离开父母出远门的日子，虽说是初中生，逐渐走向自立，但总会有那么一份的不舍得，这也是我向往的锻炼自我的好机会。

我与七十多位小学生一同参加了有“五邑小记者协会”举办的军训活动，训练地点是广州市黄埔区的风水宝地——长沙岛上的“黄埔青少年军校”。

在车上大家有说有笑，有个胖子还总爱抢麦克风，可总是抢了又不会作答，使我记住了他——胖子。

到了军校，我被分到第二排第四班。在军校，哨声就是命令，我们必须服从。

午饭时，我们学到了军人进食的步骤，大概是初来报到，大家都很不习惯，不过在教官一再批评后，大家都进入状态了。那些菜就当然没有家里的好吃，但是你不吃就得挨饿，大家当然是硬着头皮吃啦。

午休后，我们到军校内训练。我们先乘座了水陆两栖坦克。看大家都挺愉快的，可没想到后面是多么的“可怕”。

之后我们开始操练，学习军人的立正、转身、敬礼……你别以为这是件容易的事情，不断反复地操练，真是挺辛苦的。可这，这是“可怕”的开始。

晚饭后，我们要洗澡、洗衣服，这可是件苦差事。洗澡是小菜一碟，可说到洗衣服，呵呵，别说他们，连我这个初中生都被弄得手忙脚乱。这是我首次独自洗衣服，洗刷后的衣服确实不怎么干净，可经过这次“实战”，相信明天将有所进步。

最后就是整理内务，在教官的精心指导下，大家开始自己动手，分工合作，完成内务工作，这不正是自立与团队精神的表现吗。

今天是军训的最后一天，下午离开军校时，看着教官，虽然只是短短四天，但感情总是有的。小孩们都没懂事，似乎没有什么感觉，但我不禁有些舍不得，“天下无不散之筵席”何况还有机会再来。我还是笑别教官，踏上回家之路。

回家后，与父母重逢，不禁心情舒畅，可大概还适应于军训纪律，在家中的行为与军训一样，但相信今晚睡上一个好觉，很快会转变过来的。

**第一天军训心得体会300字 第一天军训心得体会50字篇十七**

人生就像一次单程的旅行，有艰辛，有甜蜜……大看是一场旅行，小看就是一次军训。——题记

初中的开始总是用军训来引领，一场军训将培养更多坚强的青少年。光阴似箭，日月如梭，我也如约来到了军训的大门。

一大早，我穿上一身酷酷的迷彩服，踱步于操场，心中百感交集，不知是期待，还是畏惧。时刻终于来到了，我暗暗地想：一定要为自己争气。

早上的训练科目是站军姿，这既考验体力，又考验耐力。相信此时身边的每一个人都准备战斗到最后，我也不甘落后。挺胸抬头，双手紧贴裤缝，像模像样地站起了军姿。往常阳光使人向上，带领人们走向成功的道路，而此时的阳光却使我们不少人畏惧，成为他们的绊脚石。

起初，天气阴沉，秋风送爽，使人心旷神怡，神清气爽，谁知天有不测烈日，人有“悲剧”时光。不一会儿，太阳公公前来问候，同学们顶着烈日，像一排排白杨挺立着，酷热难耐，动摇了他们一些人坚定的信心，而天气也让一些人感到不适，一小时后，陆续有个别人休息，而我也感到了酸痛，信心也开始动摇。就在此时，前面参差不齐的队伍也下去了七八个，而有一位女生，由于中暑晕倒了，我的意志力也逐步被酸痛酷热瓦解着……但看到教官仍屹立着，我纠结的心理平复了下来。从中，我学会了坚持就是胜利。

早上令我体会到军训的严格与艰苦，而下午更让人备受煎熬，感慨万分……

刚开始，便是烈日地烘烤，没多久我就汗流浃背，难受不已，脚也被袜子捂得不舒服。满头大汗的我感到晕晕乎乎，于是吸取了早上的教训，使重心前倾，感觉也好多了。但是时间久了，还是手脚发抖站不稳，其他同学也是如此。但我看每个人都没有放弃，自己一咬牙，坚持了下来。教官看我们备受煎熬，便教我们蹲姿，我们迟迟找不到重心，酸痛感涌上全身。大家有的咬牙切齿，有的面色难看，有的……可谓千奇百怪。之后练习稍息，由于教官是外地人，我们把稍息戏称为“小溪”，但我们还是很努力地练，圆满地完成了第一天的军训。

结束时，我心中有一种莫名的成就感。这次军训也让我明白了：人生这条路应该怀着一颗真诚的心，用坚强、努力、向上、团结来书写人生的篇章，而我们每个人也只是沧海一粟。人生如戏，戏如人生。人生这一场没有彩排的戏，只要我们用心演好角色，就能做出最好的自己。军训真让我受益匪浅。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找