

军训一天的心得体会(实用8篇)

总结工作心得可以让我们更好地总结出问题的原因和解决的方法，从而不断进步和成长。以下是小编为大家收集的关于工作心得的范文，供大家参考。

军训一天的心得体会篇一

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大学生。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xx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。

军训一天的心得体会篇二

按照规定，新生要接受为期3天的军训。可是我最怕的就是军

训了。说起来还真不好意思，初一军训的时候，我扮拉肚子逃过了。可现在没办法了，只好硬着头皮上了！第一天，我们主要训练的是立正，稍息，跨立和原地踏步。别小看了这几个简单的动作，做起来还真不简单呢！就拿立正来说吧。别看平时站着没什么感觉，真要你循规蹈矩的站着，还不许动一下，这也许就有点难了。教官要求我们站5分钟，可是到了1分多钟的时候，我已经有些支持不住了，豆大的汗珠布满了额头。终于熬到了5分钟，整个人都好像散了。真不敢想象军人们在烈日下是怎么支持住的。

第二天，天气稍微阴了一点，军训也没有那么辛苦了。今天训练的是走和跑。这么多训练项目中，走，应该是练得最辛苦的啦！每个人的脚步都不一样，根本走不成一条直线。最后一天，因为下雨，我们便在室内官看教官们表演。这一看，我无语了。他们的动作都是那么的整齐，丝毫看不出有什么差异，立正，稍息，跨立，走，跑……这些在我们眼中困难的动作，在他们做来都是那么的整齐！我清楚的知道，这些整齐动作的背后都隐藏着许多汗水，艰辛，甚至是血泪……军训给我的感受是多种多样的，有艰辛的汗水，也有充实的收获。但唯一不变的，是我对军人所产生的敬佩之情……军人__谨以诗送给最可爱的人你以黄海的澎湃、阳光的奉献，炽爱大地母亲。

你以大山的气概、耕牛的秉性，执著和平年代。你以青松的傲然、钢铁的坚毅，勇对危难时刻。你以大海的深沉、宇宙的胸怀，谱写人间真情。你是蔓延在沙漠里的无名草你是屹立在山颠的万里长城你威武而又是母亲的孩子你崇高而又是工农的子弟啊！军人！你用热血嘹亮生命的号角！你用生命筑起了新的长城！

军训一天的心得体会篇三

盼星星盼月亮，今天终于盼来了我高中即将开始时的第一个

挑战——军训，这个名词既陌生又另我兴奋，因为今天不用上课。

可天公不作美，下起了蒙蒙细雨，但阻挡不了我们的热情。我们全体高一的师生来到操场上参加六年级的军训大会。

大会一结束，一位高大威猛的教官叔叔来到我们班级，“今天是军训的第一天，我先教大家几个动作要领。”教官认真严肃的说。

“立正”一声令下我们迅速挺直腰杆昂首挺胸的看着教官。“首先，同学们双脚呈六十度分开，拇指并在食指放在裤缝上面，收复挺胸，眼睛平视前方。”教官边说边演示，简单的一个立正在军人眼里还有这么多的要求。

“向左转”同学们顿时乱作一团，你往左、我往右，面面相相对，引得我们哄堂大笑。“严肃点”教官阴沉着脸吼一声，我们吓得吐一下舌头赶紧站好。“向左转”这次大家都基本做对了，而我还没反应过来，教官疾步上前指着我厉声道：“你犯迷糊了”我面红耳赤的站好。

下午，我们继续练习，“稍息，立正、向左转、向右转、蹲下”重复着一个又一个动作，累得我腰酸背疼，大腿肌肉一摸都疼，沈沐捷、冯久轩他们更惨了，脸色不好呼吸急促、摔倒，教官见了只好让他们在一旁休息。

教官见我们个个像霜打的茄子，让我们坐在原地休息。有的同学还自告奋勇的上演小品，唱歌、跳舞，让我们紧张的情绪放松下来。

第一天的军训在又苦又累中结束，想到明天要坐车到飞机场军训，我又高兴又害怕。因为我晕车“唉”！这又让我又多了一份害怕。

军训一天的心得体会篇四

咦？是什么人站在那儿动都不动？哦，原来是五爱小学四年级的同学们又来军训了。

当我得知今天，是最后一天军训，也许也是我人生当中的最后一次。我站地格外用力，双腿使劲绷直，努力把身子挺到极限。可是，我的身体昨天还没休养好，昨天的累让我今天浑身酸痛，但我咬紧嘴唇撑了过去。正当我把全部的精力用在站军姿上时，惠梓和轻轻碰了我一下。我用眼睛的余光瞄了她一眼，发现她好像有些害怕，我顺着她的眼光悄悄望过去“oh mygod!”我轻轻地叫了一声，原来教官的衣领上有一只一节指关节大小的蜜蜂在爬来爬去。我们班的一个人告诉了教官。教官去抓，没抓到，但蜜蜂竟没刺他，我还以为那是教官的宠物呢！教官向蜜蜂发起第二次进攻，只见教官用两只手把它一捏，扔到草丛里去了。教官竟认真到没发现有蜜蜂，令我们佩服不已。

吃过饭后，我们要向家长表演我们这两天的学习成果了。武警叔叔们表演完节目后，很快轮到了我们班向大众表演了。当我上场时，我的心怦怦乱跳，好像下一秒就要跳出来似的。我们一边踏着步一边喊着：“好好学习，增强体质！”开始表演时，我真害怕我会做错，会给班级丢脸。当教官带我们下场时，我心上悬着的大石头，终于落下了，脸上露出胜利的笑容。等全年级表演完后，开始发奖状了。当8班拿到优秀奖时他们就向我们扮鬼脸。好在后来拿到了三等奖，要不然真是太丢脸了。

经过这两天的训练，我的皮肤由豆腐变成了红烧肉，再变成了巧克力。虽然晒黑了，但我会把这段经历和感悟铭记在心的。

军训一天的心得体会篇五

今天，我们来到西湖少年军校，进行三天的军训。我成为了一名光荣的小军人，我非常开心，穿上军服时，感觉有一个重担即将背负在我的身上，即将接受最严峻的考验，要学会吃苦耐劳。磨炼自己的意志时，总会遇到一些困难、挫折，但我们一定要坚持到最后。

上午，教官教我们练队列队形，老师给我们一个个都排好队伍。首先，教官教我们的第一个项目是站军姿，一个军人的军姿是体验这个军人的风格。我们站了很长时间，心想：好累呀！简直就是度日如年，恨不得放松一下，休息一会儿。过了很长时间，教官说：“休息十分钟！”顿时，同学们就像一只只小鸟，从笼子里放了出来，得到了自由的感觉。我心想：平时上体育课，练队列队形非常轻松，动一下也没事，可现在要得到教官的允许才能动，真是腰酸背痛的，有说不尽的苦。

中午，吃饭了，先由桌长进去打饭，端菜，一切准备好后，我们再进去坐下。这时，只要教官吹一下口哨，不管我们在干嘛，都要起立。再吹一次代表坐下，然后说“吃饭”，同学们才能一一动起勺子吃饭，只要一听到哨子声，同学们就要站起来听到教官的命令。就这样，来回了好几次，我想：唉，吃一顿饭都这么累！

下午，教官叫我们稍息，立正和跨立。我们还观看了军人的队列队形，他们迈的步伐多么的矫健，多么的整齐……每个人的动作都是一致的，此时，我非常佩服这些军人，他们给我们树立了一个好的榜样！我们要向他们学习，努力一点就能成功。不能怨声载道，要为自己的目标奋斗、前进。只要有毅力，只要肯登攀，没有打不到的困难，没有完不成的事。一定要努力努力再努力。

军训一天的心得体会篇六

在教官嘹亮的口号声中我们2022届大一新生的军训拉开了序幕。突然地军事化一体管理让我们这些在暑假里散漫的神经突然间紧绷，短短的12天军训生活留给我们的的是无尽的回忆，有苦有甜，让我们以后的人生感慨万千。

首先让我最难以忘却的是那些可爱可敬的教官们。给我们班军训的韩松林教官，教我们军体拳的韩意，孔旭教官。虽然他们在军训时严于律己，严格的要求我们每一个动作要领，但是在休息时间也和我们分享他们军旅生活的故事，和我们玩游戏，猜谜语，为原本枯燥的军训生活增添了乐趣，也使我们忘却了疲惫和新同学有了更深一步的认识。

军训中的快乐也是无穷无尽的，班级的队歌和教官教的歌，现在想起还时常会扬起笑脸，我们这些顽皮的孩子，常常又会显得那么的可爱，这让毫无办法的教官也只能从严肃的表情回到微笑。

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。12天军训结束后回家睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，就好象徐志摩说的悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

每当夕阳西下，我们的影子被拉的很长，清风拂过，带来了一丝清凉。结束了一天的军训，唱起了军歌——《团结就是

力量》。整个班的同学都以自己的最大音量唱，歌声嘹亮，压过旁边的两个班。我深感：团结就是力量！团结就是力量，一滴水很容易干涸，而当这滴水流入大海时他就永远不会干。

说军训不苦不累那是假话，毕竟我们流过汗水，顶着烈日实际体验过。整得腰酸背痛的，但是却没有教官们喊“一二一”的苦，没有爸妈的辛苦赚钱的累。想到此，才觉得这对自已来说是微不足道的。人生路漫漫会遇到或大或小的挫折以至于失败。但是总结这些挫折时候会促进我们的能力的提高，为自己的人生道路做铺垫。军训虽苦，有毅力能为此吃下苦，人生总有收获，因而人生也会更加有光彩，才能是生活中的一个强者吧。

军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为我记忆里永远的画面。

后来的我们常常在想念教官时哼唱起那首他们教的歌：军中绿花。你们是我们心中永远的绿花，像我们的教官们敬礼！

军训一天的心得体会篇七

马上就要去军训了！同学们都十分兴奋，一来到教室，同学们便穿上了迷彩服，叽叽喳喳地说着。老师一来，同学们就静了下来。今天，我们便要到军营里一个星期了，不知道那里是怎么样的，军训到底苦不苦，我们心中都有一个疑问。

开始训练了，教官给我们排队。接着，又让我们站好，一动也不许动，可还有的同学实在忍不住了，结果被教官一顿批。于是，我们害怕了，站着一动不动，以免挨骂。

一个上午就这样过去了，该到吃中饭的时间了，我们拿好碗筷，便排好了队，来到了餐厅门口。今天吃什么？我们打好了饭，今天有肉吃呢！累了一上午的我们，立刻狼吞虎咽地

吃了起来。

吃好了后，我们又洗了一遍碗，便回到了女生寝室。教官先让我们站在地上，手贴牢裤子，直到我们站好了，才让我们上床休息。

下午的训练立刻开始了，教官先让我们练习摆臂。“1，2，1，2……”我们认认真真地摆着手臂，终于通过了。整个下午，我们一直练好了摆臂。

晚上，有的同学在小店里买零食，害得我们全班都被罚站在大操场上，一直站到了10点多。

军训一天的心得体会篇八

今天，比较早的就起床了，整理了一番，穿上军装——迷彩服，开始上现场。

首先，还是全部学生去开了军训动员大会，全校四千多名学生齐聚在图书馆门前广场，让我们见证了开营仪式。这也是一次动员大会，激励我们这些学生能在军训中取得圆满成功！

大会过后，就有各排的教官领我们去场地训练了，我们二营二连三排，被带到了恩泽碑那里，以后就是我们的训练场地了。这可真不是个好位置，太阳整天晒到，又没有个阴凉处，真是不爽，没办法，我们只能屈服，这是命令啊！

来到恩泽碑，我们就算真正的开始军训了！教官先让我们排成四列，整理队伍后，又和我们说了一系列的规则和要求。虽然以前也参加过军训，不过我觉得那些教官没这些要求的，现在这教官有自己的规矩，我们当然要服从！他一次没说清楚，声音又不怎么高，而且方言音超严重，所以就让他讲了好几次，真是有点为难他了。然后，就开始了最基本的训练，一些曾经都训练过的项目，像是：立正、稍息、向左、右、后

转，训练的时候我们经常会失笑，让教官寻到说我们的理由。

开始在恩泽碑的时候，还没有阳光照到，后来有太阳来了我们就转到了另一个阴凉阵地，在通道上，我们又进行了一段训练。