

2023年一天的军训心得(模板9篇)

写学习心得是对自己学习动力和情商的锻炼。接下来是一些学生们写的学习心得，希望能给大家一些启发和思考。

一天的军训心得篇一

军训在血与汗中完美结束了，我们虽然在这流血流汗，但却增强了自我的意志力，吃苦耐劳的精神，还有班级的凝聚力。

x月x日，是我开始走进新集体的第一天，也是我军训的第一天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做身在福中不知福了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

军训总是埋怨时间过得太慢，身体似乎受着钢铁是怎样炼成的般折磨，教官又是冰一样的冷酷。可现在回想起来这五天的军训生活，觉得种种烦恼是的多么的幼稚。军训是对我的一次洗礼，也是一次挑战！

军训虽苦虽累，但它锻炼了我们的身体，加强了我们的团结意识，增加了我们的指示素养，提高了我们独立自主的能力。因此，这次军训，我敢说我们的苦没有白受，我们的汗没有

白流。

俗话说：身体是革命的本钱。我们刚刚踏进大学的校门，正信心百倍干劲十足地准备投身到大学的学习中。大学不同于高中和初中，讲的是经验与实践相结合。试想，如果我们没有强健的体魄，如何能够完成大学中的课程。所以军训培养了我们良好的锻炼习惯。

有一首歌唱得好：团结就是力量。是的，在军训的日子里，我们学会了团结合作；一起打扫卫生，一起搬水。训练场上休息时处处流淌着我们的欢笑。

同时，部队还为我们安排了国防教育课。是我们更加深入地了解了世界和中国的国情。极大地增强了我们作为中国人的使命感。为我们树立了正确的前进目标和方向。

生活在蜜罐中的我们，在家就像小公主一样，缺乏独立自主的能力。在军训的一个礼拜里，教会了我们独立处理事情的能力。除掉了家中养成的娇气，增添了几分军人的坚毅。在训练场上，从开始的怕脏怕累到现在的能在灰尘中正步走并且不皱一下眉；从在家的挑食厌食到现在训练完后的吃啥啥香。这所有的一切无不显示了军训的作用之大。它所影响的不仅仅是我们一个礼拜的军训生活，而是大学的四年乃至今后的一生。

感谢军训，给了我们锻炼的机会。感谢领导，给了我们成长的条件。感谢教官，给了我们无微不至的关怀。

军训虽然过去了，但军队的精髓我们时刻铭记在心：团结紧张，严肃活泼。

军训最后一天心得3

一天的军训心得篇二

现在，军训居然已经结束了！坐在寝室床上的我依然不敢相信，总觉得好像下一秒就会被集合号的声音叫去。但是身边的同学们渐渐脱下了军训服，脚掌的酸痛也渐渐的散去，这些一切，都在告诉我，军训真的已经结束了。

今天是军训的最后一天，这一天的开始，与往常并没有什么不同，我们照例参加了晨跑进行了训练。但是，这已经是我们最后的一遍练习了。我们，已经没有时间再站在这里练习了！我们用上全部的专注力，做好每一步，直到我们做完，教官终于说了一句：“好！现在去操场集合！”

当我们踏着整齐的步伐来到操场的时候，很多的班级已经早早的赶到了自己的位置等到全部队伍都集合好后，最后的军训汇演就在解说员的指令下开始了。我们在后面，看着前面的队伍一个个整齐的在主席台走过，整齐而响亮的步伐即使在相隔了这么远的我们都能听得很清楚。看着前面的对手们这么的强大，我们也不禁感到有些担心，但是教官却没有，他一直在给我么打气，还在为我们分析他们的不足之处来提醒我们。这让我哦们多少感到了一些安心。

终于，即将轮到我们上场了。站在主席台的一侧，感觉到很多的视线都聚集在我们的队伍上，我又不禁感觉到了一丝紧张，但是，当我将视线看向我们的队员后，我也再次放松了下来。我们是一个整体，我们有一整支队伍，我们并不惧怕任何人！带着这样激昂的心情，我们出发了，走过主席台，队伍响亮的口号几乎将解说都盖过了解说，在教官的指令下，我们准确的完成了每一项动作。在离开主席台后，我们收到了响亮的掌声。

这次的汇演，很可惜我们没能拿到第一名的名誉，但是我们却一点不感觉遗憾。因为我们有那么多的队员，有那么多齐心协力的朋友，我们不觉得缺少了什么，就算是没有第一名，

但是我们获得的奖状也就是我们班级的荣誉，是我们xx班团结的象征！

一天的军训心得篇三

“舒适是留给对手的，你想过你们想要的是什么呢，是改变。我要帮你改掉你们的娇气，帮你们学会坚持，毕竟你们还有高中三年”，教官的话一直回荡在我的耳边。

烈日横跨，挡在了云层之外，刺眼的阳光射过窗户，将笔尖的痕迹留在了被汗水浸湿的纸张上。我回过神，又才惊觉军训7天已过了大半，接下来会是更严峻的考验。

在这几天里，我知道了作为一名军人应具有的坚毅，奋进的品格。站军姿时我也会不自觉地调整姿势，来不断严格要求自己，双手紧贴裤缝，背挺直，头上昂。但这只是军训时作为一名合格军本应具备的基本素质，真正的军人吃得了苦，忍得了炎热，爬得起泥，而输不起尊严。

在军训时我体验到了克服困难时的忍耐与坚持到最后的甜头，要说困难，最大的就是我的胃痛了，胃里不断翻滚着，像火焰一样剧烈燃烧着，但上天好像看出来，他施了点儿小把戏，把微风伴着少许阴云呼唤出来，时隐时现，一直伴到我们被教官罚站结束，就像是迅速又训练有素的保镖，一丝不苟地守护着我。学长学姐们不断奔跑着，他们会及时接一杯热水或是绿豆水，在炎热的天气和剧烈的胃痛下，我总是能感到温暖的怀抱包围着我。说起军训中的甜，就是我收到的两颗糖，一颗是王教官给的，一颗是任教官给的。一个是我胃痛时的安慰，一个是表现好的鼓励。

军训有热，有苦，有脏，有汗，也有……但我想坚持下来，一定会有结果，就像桂花一样香飘十里。哪怕……只是一颗糖的鼓励。

一天的军训心得篇四

新员工的第一天军训总是充满了期待和激动。踏入军训场地，一片整齐划一的身着军装的教官和同伴们展现在眼前，我心中既紧张又兴奋。今天是我开始步入职场的第一天，也是磨练意志和锻炼体能的开始。我积极融入集体，静静等待着军训的开始。

第二段：军训的严格与艰辛

军训的第一天，我们主要进行了严格的体能锻炼和基本军事训练认识。在教官的严厉训练下，我们用汗水磨砺自己的意志和毅力。整齐的队形、规范的动作、有力的吼声，所有的一切都在强调着纪律和团队协作。艰苦的训练让我们感受到军人生活的严厉和磨难，但也增强了我们的团队意识和责任心。

第三段：集体荣誉的重要性

军训中最令我印象深刻的是集体荣誉的重要性。教官经常强调要以集体的利益为重，强调团结协作和互相帮助。在集体活动中，我们会分组进行各种任务，而每个任务的顺利完成都离不开每个人的付出和配合。深刻体会到，只有团队合作，才能做出最出色的成绩，才能给集体带来荣誉。

第四段：军训带给我的成长

军训除了身体上的锻炼，更重要的是对心理素质的磨练和思维方式的改变。在军训中，我学会了坚持不懈，面对困难不气馁。无论是长时间的站立、高强度的训练，还是严格的纪律要求，我都没有放弃过。经过一段时间的磨砺，我不仅体力上有了很大的提升，也变得更坚强，更勇敢去面对挑战。这种成长对个人的职业发展有着重要的推动作用。

第五段：对未来的展望

通过这一天的军训，我深刻体会到了军人的艰辛与责任，明白了纪律和团结所带来的力量。我会把军训中学到的团队合作、坚持不懈的精神应用到今后的工作中。我希望通过团队的努力和合作，为公司的发展贡献自己的力量。我相信，在今后的职业生涯中，我一定能够发挥出自己的潜力，成为一个优秀的员工。

总结：

新员工的第一天军训对于个人的成长和职业发展都具有重要的意义。通过严格的训练和集体活动，我深刻体会到了纪律和团队合作的重要性。军训让我变得更加坚强和勇敢，对未来充满了希望和信心。我相信，在今后的工作中，我一定能够成为一个出色的员工，为公司的发展做出贡献。

一天的军训心得篇五

刚刚加入这家公司，心中既紧张又期待，特别是面对即将进行的军训。我对军训一直充满了向往，因为它不仅可以锻炼身体，也能提升团队合作能力。第一天的军训，令我心情激动，也充满了期待。

第二段：艰苦而有收获的军训生活

军训的日子非常艰苦，清晨的第一声晨钟响起，我们就要起床，开始一天的训练。刚开始的时候，我感到身体疲惫，很难适应这种严格的纪律。然而，随着天天的训练，我的身体逐渐适应了，我了解到这种艰苦训练所带来的好处。通过长时间的跑步和跳跃训练，我的体力得到了明显的提升。此外，在军训过程中，我也学到了一些基本的军事技能，例如站姿、敬礼等，这对我的个人修养和自律能力也有所促进。

第三段：团队合作的重要性

在军训中，团队合作是非常重要的。每天我们都要进行队列训练和集体操演练习，这要求我们高度的配合和默契。一开始，我们不太熟悉彼此，各自跑偏、站不齐，但经过教官的耐心讲解和我们的努力，我们成功地建立了一个紧密的团队。我们互相帮助，共同进步，共同面对困难。通过团队合作，我们不仅提高了自己的能力，也为公司发展做出了贡献。

第四段：自律的重要性

军训让我意识到自律的重要性。在军训中，时间观念和纪律性是必不可少的品质。每天早晨准时起床、打扫整个宿舍、按时听从教官的指令，这些都要求我们具备自律精神。只有通过自律，我们才能更好地完成训练任务，提高自己的能力。这个军训经历，让我对自己的自律意识有了更深刻的认识，也为我今后的工作和生活提供了宝贵的经验。

第五段：军训的收获和展望

通过这段时间的军训，我不仅感受到了团队合作的重要性，也确立了自律的观念。我相信这些在今后的工作生活中都会发挥重要作用。此外，军训还加深了我与同事之间的联系，培养了一种深厚的友谊。我们在相互支持中共同成长，也为我们未来的工作合作打下了坚实的基础。我期待着未来更多的培训和活动，相信会有更多的成长机会等待着我们。

总结：

新员工的第一天军训是一个既兴奋又紧张的时刻。通过军训，我们不仅能够锻炼身体，提高团队合作能力，还能培养自律意识和时间观念。这些都是我们进入职场所必备的素质。军训让我们更有责任感，更加乐于接受挑战。我相信，在今后的工作中，我们将能把这些经验应用到实际生活中，成为更

优秀的员工。

一天的军训心得篇六

入职新公司，每个员工都要经历一段繁忙的军训期。这是一个以培养团队精神、锻炼个人意志和培养身体素质为目的的过程。对于刚走出校园的我来说，新员工第一天的军训给我留下了深刻的印象。此次经历，是我们更好融入公司文化的关键一步。

刚刚来到公司的第一天，大家来到了一个宽敞的操场，见到了一位严厉的教官，迎接着我们的到来。他警告我们，军训不仅仅是一个体力训练，更是一次锻炼意志的机会。我感到紧张也同时期待着这段特别的经历。教官发给我们军训服装并依次为我们讲解了一些基本术语和行动规范。接着他带领我们展开了第一天的军训。

第一天军训主要是团队合作的训练。我们被分为小组，每个小组由五名新员工组成。我们互相不认识，开始的时候勉强合作，但随着训练的进行，我们渐渐找到了团队合作的信任和默契。在各种军训项目中，需要我们共同努力完成，这让我意识到团队的重要性。没有团队，就没有凝聚力，没有凝聚力，也不可能取得优异的业绩。

在团队合作的培养下，我们逐渐建立起了互助互爱的关系。军训期间，我脚步不稳，几次差点跌倒，但每次都有队友及时扶住我，让我感到无比温暖。此时，我理解了“团队如一条腿，缺一不可”的重要意义。只有相互扶持，团队才能发挥最大的作用，共同向着目标前进。

军训的同时也是对个人意志的锻炼。训练中，由于刚来公司不久，我的身体素质和其他同事相比较差。但我没有放弃，而是一直迎接挑战。无论是跑步、爬绳还是练习卧推，我总是全力以赴，不屈不挠。身体的疼痛让我明白，只有克服困

难，才能变得更强大。在教官的严格要求和队友的鼓励下，我的身体素质得到了明显提高。这次军训不仅锻炼了我的意志力，也让我意识到只有自己努力，才能更好地适应公司的工作。

第一天的军训结束后，我感到既疲惫又充实。在训练的过程中，我体会到了团队合作的重要性，体验到了团队的力量，也为自己未来的工作充满了动力。军训让我们更好地了解了公司的文化，锻炼了团队合作意识，也培养了个人意志力和身体素质。我相信，通过这次军训的磨练，我们将能成为更优秀的员工，为公司的发展做出更大的贡献。

在未来的工作中，我将把团队合作的精神贯穿到日常工作中，与同事们共同进步。相信通过努力，我们能够成为一支更加强大的团队，为公司的发展不断创造更大的价值。

一天的军训心得篇七

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2021届的新生感谢李宁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。

一天的军训心得篇八

每年的暑假，都是大学毕业生们最为期待的时间段。然而，与此同时，他们也将面临着即将到来的军训。对于我来说，这既是一种期待，也是一种焦虑。因为我知道，军训是一种严格的体验，将彻底颠覆我过去的舒适生活。然而，军事训练也代表着严谨、纪律和团队合作的重要精神，这正是我渴望在大学生生活中获得的。

第二段：接触新体验的挑战

第一天的军训给我的第一个感受是累。早上五点钟就要起床，参加体能训练。起初，我们需要完成一系列的拉伸和热身活动，之后是长时间的跑步。而且，我们还要学习操纵步枪等军事技能。对于我这个长期习惯于教室里安静学习的学生来说，这是一个巨大的挑战。不过，我也明白，只有接触新体验，才能让自己变得更加坚强和勇敢。

第三段：培养纪律和团队合作的精神

在军训的第一天，我领悟到了纪律和团队合作的重要性。在整齐的队列中行进，严守规定的动作和节奏，需要每个人都严守纪律。而团队合作也体现在我们在操场上的默契配合。每个人都扮演着不同的角色，我们优势互补，共同完成任务。这种团队意识的培养不仅在军训中 useful，也将对我们今后的工作和生活产生积极影响。

第四段：挫折与奋进

毕业生军训的第一天也迎来了挫折。大家都觉得身体疲惫，体能不足以应对军事训练的要求。而且，我们还遭遇了一系列的失败和困难。然而，正是这些挫折激发了我们更大的奋进精神。我们深知，只有不断克服困难，才能不断成长。曾经感到困惑和害怕的我，迎接挑战并不是一件难事。

第五段：军训的价值与未来的改变

毕业生军训第一天的心得体会让我意识到军训的价值和对我的未来的改变。通过军训，我不仅加强了体能和军事素质，更培养了纪律、团队合作和坚韧不拔的品质。这些经验将成为我未来学习、工作和生活的基石。虽然军训的日子不易，但我认为军训是一次宝贵的经历，让我有机会突破自身的极限，并展示自己的潜力。

军训第一天的心得体会，让我体会到了军人的职责和奉献精神。尽管军训的日子充满了挑战和困难，但我相信每一天的坚持都会让我变得更强大。军训的经历将激励我迎接未来的挑战，无论是在学习还是工作中，我都会更有自信和毅力。毕业生军训第一天的心得体会让我明白，只有从舒适区踏出一步，才能真正成长并为社会做出更大的贡献。

一天的军训心得篇九

是同一个梦想让我们走进同一个大学校园，是嘹亮的“立正”声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，怀着崇拜的理想，带着喜悦的心情，共同参加人生的第一次“洗礼”完成半个月的校园军训；亲身体会一次军人生活的艰辛。增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格青年学生。

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；我们为了把动作练整齐，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，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。

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。

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！

军训最后一天心得4