# 最新军训心得体会第一天500字模板(5篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-05-15

*军训心得体会第一天500字一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...*

**军训心得体会第一天500字一**

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！

**军训心得体会第一天500字二**

我早就已经听说过“军训”这个词，他们军训过的人都说军训很苦很累，每天都要在刺眼的阳光下暴晒很长时间，直到坚持不下住了才可以休息。我是多么得不希望军训啊。

随着时光的流逝，九月十四号来临了。我们站在篮球场上听校长的致词，随着校长说“初一新生军训开始”，我们的军训也拉开了帷幕。

在军训的期间里，教官都在我们身边，辛苦的教我们：立正，稍息，跨步等姿势。教官也同我们在一起，陪我们一起训练，跟我们在阳光下暴晒。而我们一直叫苦连连，教官却像松柏一样站在那里坚忍不拔。教官那种坚强不屈的精神让我从心里值得敬佩。教官那种精神让我知道了什么才是一个军人。

在短短的五天时间里，军训让我变得坚强，我不会因为想念妈妈而哭泣；不会因为摔跤而流泪；不回因为考试不理想而气馁。

军训让我知道“古今立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志”

只有不屈服的心，不服输的心，不放弃的心，才会有令人羡慕的成绩

军训让我懂得，军队是一个团体，军队里任何一个军人的任何一个姿势和动作都与军队的荣誉有关，军队里任何一个军人受伤了，其他军人就会照顾他。同样班级也是一个大家庭，大家庭应该是和睦的，团结的，只有班级团结了，那么就风吹雨打都不怕了，就是最后的胜者，正所谓：团结就是力量，这力量是铁，这力量是刚，比铁还硬比钢还强

时光飞逝，五天的军训已经过去，教官已将离开了我们，回到了他原先站岗执勤的地方，但我永远都会记住他，会把这段时光埋藏在心里最深的地方！

**军训心得体会第一天500字三**

昨日一场连绵的雨下得校园纷纷扬扬，今天的阳光刚好，暖而不燥。我们整理好军容，带着满满的信心向操场走去，开始我们军训生活的第三天。

渐渐地，阳光越来越刺眼，额头上的小汗珠开始往上冒，尽管我们早已习惯了它的耀眼与与光芒，但像军训一样站在阳光下直直的晒，却还是不适应。

站得有点久了，双脚开始有点承受不住整个身体的重力，显得有气无力。有点不想撑下去了，只要向前迈一步，对教官说，身体不舒服就可以休息了。不止一次这种念头出现在我的脑海，但望着周围的同学，看着自己身穿的迷彩服，我告诉自己“坚持”两字。打败了这种念头，我为自己而骄傲。

这片天空拒绝不了翅膀活着为了坚持为着一个不变的执着和绿色的信仰阳光洒满每一段旅程风雨就是军人的大氅有时山花烂漫阳光满天我也没有回望我说我还要启程还要坚持既然军训拒绝不了流汗那就把汗水和眼泪写成一种刚强只为坚持而生的刚强！

我期待军训后我脱胎换骨，浴火重生，我经历长久等待后的蜕变。太多太多，令我不由得坚持，最后让坚持成为了一种习惯。军训使我坚持得更有力，我为我自己而骄傲！

重新面对太阳，抬起头，我兀地觉得太阳更烈了，身着迷彩服的我依旧坚持，在人群中我一如既往地执着前往……

**军训心得体会第一天500字四**

今天是军训的第一天。早晨，阳光慵懒地照着大地，一中新高一全体同学整齐有序的来到操场，站在各班的指定位置，等待开训式的举行。

开训式上给我留下印象最深刻的是教官演练。他们穿着一身洁白的军服，整洁而又鲜亮；他们迈着规范的步伐，整齐而又坚定；他们喊着响亮的口号，铿锵而又高昂。他们矫健的身姿、整齐的动作和强烈的团队意识，深深吸引着我，使我对军训充满了好奇与憧憬。

开训式完毕，我们见到了我们13班的教官。他叫马强，个子高高的，十分挺拔，瘦瘦的，动作十分灵活。他的皮肤黝黑、黝黑的，大概是常年训练风吹日晒的缘故吧。帅气的军帽下有一双小却有神的眼睛，能够明察秋毫；高挺的鼻梁下有一张不善言谈的嘴巴，嘴唇薄薄的，上嘴唇向前伸出，看上去十分滑稽，嘴巴一张一合，响亮的口号便迸发出来，在偌大的操场上回响。

训练时，教官十分严格，每一个动作都要求到位，就拿站军姿说吧，挺胸、收腹、双脚张开60°，脚后跟并拢，膝盖向外顶，手的中指贴裤缝，大拇指贴食指的第二关节处，脖子挺直，下巴微收，目视前方，一动不动……每个环节教官都会仔细查看并严厉的纠正。如果有人违反了规定，就会被罚跑圈或做俯卧撑，这时候的教官是最严厉的。

上午训练时，一阵小雨突然降临，紧锣密鼓地滴在了我的头发、衣服和眼镜上，转眼间浑身都布满了小雨滴。我心中一喜，心想这下可以放假休息一会了，一上午，腿都直了，可是没想到，教官依然在认真严厉地带领我们训练，丝毫没有休息的意思，这让我失望极了，甚至有些抱怨，但当我看到眼前的教官，在雨中忙碌的身影时，我的内心又增添了一丝敬佩与惭愧，军人这种不怕吃苦、勇于牺牲的精神使我无比敬佩，而我的娇生惯养使我无比惭愧，于是我又马上认真的训练起来。

然而，外表严厉的教官也有柔情的一面，上午有一名女生因为没吃早饭而体力不支，动作有些不规范，受到了巡视教官的严厉批评和责罚，她感到十分委屈，就小声抽泣起来，马教官闻声赶去，一改刚才的威严，温声细语地安慰她，像一个细心的大哥哥，他说：“不要哭了，就这么点苦都吃不了？别哭了。”是啊，这点苦算什么呢？

通过一天的训练我感触颇多，亲身的经历使我深深地认识到，表面上英姿飒爽的军人背后所付出的努力之多，也开始了解他们的辛酸苦辣。他们严明的纪律、深刻的团队意识和吃苦耐劳的精神是我们学习与奋斗的目标和榜样。

我坚信：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。未来几天的军训一定很苦很累，但是我们不怕，我们一定会努力地、用心地学习与训练，六天后的我们一定会是更加成熟、更加干练、更加优秀的一中新成员，更加精彩的未来等待着我们去书写！

**军训心得体会第一天500字五**

军训一词我是十分熟悉的，每步入一个新的学习阶段都要军训。小学一年级时，我就军训过，在我的模糊记忆中，军训只不过是站站军姿、走走路罢了，没什么了不起的，只不过那是十分枯燥无味的。

刚开学，迎接我们的就是军训，我有点失望，因为我认为顶着烈日，在露天的操场上训练那种简单的动作实在是有点浪费时间。但是第一天的训练让我完全改变了这个想法。

开学的第一天，一大早我无精打采的来到操场，进行“新生军训动员大会”，由此我们认识了杨教官，它初次和我们见面的时候，还有点羞涩，我想，他可能不严格吧！可是我完全想错了，犯了以貌取人的错误！

正式开始训练了，我们练的第一个动作是站军姿，我想这有多难，于是我昂首、挺胸，站得比直，可是不到五分钟，我们就坚持不住了，一个是因为太阳太大，热的受不了；还有是因为很久都没有认真站这么久，腿都站酸了。我看见大部分同学都懈怠了，所以我也不昂首挺胸了，耷拉个脑袋，随便起来。不料传来一阵震耳欲聋的声音叫道：“站好！不许动！再动做下蹲！”虽然声音很大，但是我们还是不以为然，依旧东抠抠，西摸摸，这下可把教官惹火了，他看到一个在动，就把他拉出来臭骂一顿，重者还要做下蹲。真是“杀一儆百，以儆效尤”我们各个都不敢动了。

我们顶着烈日，不一会儿就汗流浃背，腰酸背痛了，尤其是脚跟很痛，不光我如此，甚至还有人昏倒了。终于到课间餐时间，我们这才得以解脱，我真佩服我自己能坚持这么久，大家马上瘫坐在了地上，如果有张床，可能大家都会躺在地上。可休息时间是那样短暂，又开始训练了，我们又训练了稍息，立正，向左向右转，这要比站军姿简单得多，可是还是很累，一个上午的时间终于过去了，就连午休时脚跟还是很疼。下午就更不用说了，太阳更加得大，训练更加的苦……

一天下来，浑身都在疼，从头顶到脚跟，这下我才真正明白：军训不是一件简单的事，它是很苦很累的，它磨炼了我们的精神意志，让我们在后期的学习中不怕苦，不怕累！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！