# 大一的军训心得感悟10篇范文

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-01-15

*军训的目的不是享受，而是锻炼。劳累与疲惫是在所难免的，吃苦与耐劳是不可逃避的。下面小编给大家带来关于大一的军训心得感悟推荐，希望会对大家的工作与学习有所帮助。大一的军训心得感悟推荐1东边的天空，这时泛出昏黄的颜色，周围的天空还没被日光照亮时...*

军训的目的不是享受，而是锻炼。劳累与疲惫是在所难免的，吃苦与耐劳是不可逃避的。下面小编给大家带来关于大一的军训心得感悟推荐，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大一的军训心得感悟推荐1**

东边的天空，这时泛出昏黄的颜色，周围的天空还没被日光照亮时却是淡淡的蓝。校园的小径边，路灯沾满了秋日的凉，在路边晕出一圈圈暖黄的光。放眼看过去，晨光熹微的训练场上，排列成一个个小方块的新兵们穿着军装，站姿笔挺。军训负责人正在点名，一声声“到”的声音此起彼伏。在路灯的照映下，我们的影子被拉长，和斑驳的树影交织在一起。不久之后，太阳光悄然攀上前面的教学楼，整个训练场都亮起来了!我们嘹亮的口号声，让路过的学长学姐们都纷纷侧目，眼中流露出些微怀念与赞扬。

一、飘香的一食堂

终于到了吃饭时间，训练了一上午的我们早已饥肠辘辘。看着自选餐中金黄的炸鸡，油绿的小菜，鲜艳的水果，真让人垂涎欲滴!我盛好了饭，靠窗坐下。远望窗外，可以看见重重叠叠的山，遥远的几朵云和隐隐绰绰的飞鸟;近处，则是正在施工的体育馆和阳光草坪，偶尔可以看见有小孩子在草坪上嬉戏;窗前，学长学姐们抱着课本匆匆走过。看着这幅天然的图画，更加增加了食欲，一盆饭很快就吃完了。

二、阳光灿烂的草坪

这个阳光灿烂的草坪就叫做“阳光草坪”。在这片草地上，我们席地而坐，听消防部队讲安全知识。水火无情，这个安全宣讲对我们来说意义重大。消防部队们经过长期训练，练成了过硬的本领。他们教我们从模拟的起火房间中逃脱，教我们使用干粉灭火器，教会我们实用的逃生技巧。在阳光草坪上，我们掌握了逃生第一课。

碧水清映溪映长空，清秋玉露又金风，扁舟一叶似飞鸿。这是词人笔下诗意的秋天，我也想叹一句：只道天凉好个秋!在秋天这个诗意的季节，收获、成长的季节，我们挥洒汗水，播种希望，点燃我们的激情，放飞自己的理想。

**大一的军训心得感悟推荐2**

军训进入到第三天，原本煎熬的日子也是而今开始慢慢变得可以适应了，这一天的军训结束，不再是像之前那么的煎熬，虽然站军姿依旧是很痛苦的，但是这种痛苦却是更能坚持下来，而三天的军训也是让我感受到，的确坚持下来，很多以前觉得不可能的事情，还是可以做到的，同时也是在这份团结里面收获了友谊，体会到集体是多么的强大，更让我对于以后的军训有了更多的期待。

三天，对于大学我们的军训来说，才是刚刚的开始，可能初高中也是过半了，但是大学的军训，我们却是有半个月的时间，才过去不过五分之一，也是让我明白，还有很多的坚持要继续的下去，而这日子虽然有痛苦，有炎热的天气，但是有同学们陪伴，有教官的监督也是让我感受到自身的巨大进步，身体也是比以前更加的能坚持，同时自己也是可以感触到的确大学的军训还是有很多的不一样，和同学们相处也是结识了很多的朋友，大家相互聊天了解彼此，让大家也是熟悉了，有了一些默契，齐步走的时候，都懂得去配合，去相互的鼓励来做好，一个集体，大家都不想去拖后腿，都不想放弃彼此，这种精神也是让我很感动，让我知道，这就是团结。

每次结束训练，我们更加的懂得教官教我们的休息方式，不再像之前那样，只想就躺下了，什么都不干，而是懂得走动，懂得补充，从而让自己能有更好的精力去面对接下来的训练，军训教会我的，不但是这些，更多的是让我明白，坚持不是光靠意志力的，也是要有方法，有技巧才行的，同时通过这三天，面对以后的挑战，我也是相信自己可以去做好，不管是多么艰难，又是有哪些新的项目，我都是能做好的，和同学们一起努力，为集体来争光去拿到名次。教官除了平时训练的严厉，也是教我们唱歌，给我们讲军营里面的故事，让我知道我们的训练其实并不是强度那么的大，同时也是可以看到自身其实还有很多地方要去进步和锻炼的。

经过了三天的训练，我也是对于军训，有了更多的期待，要在之后的军训里面做得更好一些，同时也是和同学们一起，去把军训做得出色，得到肯定，在军训之中去锻炼，去提升去培养自己的意志力。

**大一的军训心得感悟推荐3**

久违的烈阳灼烧着湖理的大地。我们仍如一排排挺立的翠竹，在操场中央站定着。路上往来的学生神色匆匆，各自前往不同的目的地。猛然地，我想到了未来的自己——会像是现在的他们吗?

在沉重而疲惫的躯体中，思绪竟奇迹般的轻盈着，飘散向无数种未来。我绷紧的四肢，酸痛的脚尖，挺直的背脊，在这一刻全都跟不存在似的，全部的注意力已然集中在了对未来各种稀奇古怪的猜测与幻想中。我或许会在清晨悠悠转醒，穿一身便装行走在湖理满是清香的小径上;又或是裹一件大衣，在路上享受着冬日午后的暖阳;或是傍晚时在湖理的环湖小道上散散步，看落日余晖将天际染成金红;又或是夜里趴在窗台，细数着天上闪烁的星星。这样幻想着我紧抿的唇角竟浮出一丝笑意。未来可期，此话当真不错。

路边来往的行人大多是我们的学长学姐，三三两两地走在一起，抱着书或拎一小包，悠闲自在。而目前正深陷于军训之苦累的我们，向他们投去的目光里，也不免夹杂了一丝艳慕。但我们都明白，这些现在看起来整洁大方的学长学姐们，也曾像我们一样穿着军训服，顶着头顶热辣的紫外线，绷紧身体，咬牙坚持。然而他们挺了过来，在历经军训的磨砺后得到了自己翘首以盼的美好未来，活的精致潇洒，令人心生向往。我们成长的路又何尝不是如此?在军训中破茧成蝶，脱胎换骨，而后面前康庄大道，平坦开阔，是自己想要的生活与期盼的未来。因而我们须明白，心中若拥有光明与希望，便将看见一个值得期盼的未来。

凉风透过阳光的缝隙，送来一丝凉爽。我定下心神，又将思绪沉浸军训里。眼前来往的学长学姐们，仿佛下一秒就将变作我们的模样。我的心中载满了对未来的期待。

我心从苦难中生出光明，探向那未知却可期的未来。

**大一的军训心得感悟推荐4**

人生宛如壮阔浩瀚的夜幕银河，往日里小心收藏的每一帧画面就是悬挂在其中的颗颗璀璨星辰，它们值得在夜深人静的时分伸手摘下细细品味，星子冷辉是黑暗中的光亮。大学生军训，这会是我的记忆长沙中浓墨重彩的一笔，而今日下午的战术训练确是其中劲骨之一。

岳阳楼脚在秋分时节气候丝毫不见萧索，艳阳高照万里无云，南湖畔“妖风”不减，尘屑轻扬。午间一觉醒来，上午训练引起的身心疲惫早已扫空，再想到接下来即将开始的战术训练精神气儿依然十足，当听到能拿枪的消息时，所有同学都跃跃欲试，整装待发，迷彩长龙从篮球场蜿蜒至阳光大草坪，头顶烈日，士气高涨。

“卧倒!”一声令下，矫健身姿趴伏一排，漆黑的步枪枪身反射出迷蒙光泽，一比一高仿步枪，提在手中可重量不轻，拿枪向前爬行的同学明显力气不支企图丢枪，而对于军人来说，枪是武器，是他们的第二生命。丢枪之举无异于丢盔弃甲逃兵之态，敬佩之情霎时从心底油然而生，草坪趴地，用脚踩与手擦地的力，匍匐前进。目睹教官演示时只觉得身姿飒爽，干脆利落，但是在自己尝试过后才从酸胀与擦痛感中深刻体会到简单的动作有多么不易做出，需要付出诸多的汗水才能达到成就。我想，军训教给我们的不只是吃苦耐劳，还有教官与助教身上坚毅的品质。

军训是一首气势磅礴的进行曲，草坪上的身姿与笑语是其中澎湃的鼓点。我将这小心珍藏，夜空中熠熠生辉的星子又多了一颗。

**大一的军训心得感悟推荐5**

军训已经结束了，这半个月的军训生活，让我产生了很多的感触。在军训的过程中，我收获了很多，也成长了很多。我感觉这半个月的时间是过得很快的，虽然每天的训练时间都是一样的，但是因为训练的内容不一样，所以也没有觉得很枯燥。再加上我们一起训练的都是同龄人，所以有很多的话题可以聊，在休息的时候觉得非常的愉快。

在军训的过程中，我学会了遵守纪律，学会了团结，学会了很多的军事知识，也学会了坚持。我也成长了很多，提高了思想，磨练了意志，锻炼了身体。我们这一代人，大多数都是独生子女，生活在最幸福的时代，从小就是在家人的宠爱下长大的，没吃过什么苦，要什么有什么。军训对我们来说，是比较的困难和艰苦的。因为我们之前没有进行过这样强度的训练，也没有在纪律这样严格的队伍中训练过。我本以为会有人坚持不住放弃，但意外的是同学们都坚持下来了，并且做的很好，我们也得到了教官的夸奖。

回顾军训的这半个月，我觉得我的表现还是很不错的。从一开始我就抱着一个好的态度面对军训，因为在高中的时候已经经历过一次军训了，也懂得了军训的意义。所以这次再面对军训，已经可以调整好自己的状态和心态，积极的面对每一天的训练。在军训期间，我严格遵守军训的纪律，服从教官的命令，听从教官的指挥，与同学们团结一致，齐心协力进行训练。我不迟到、不早退，不做任何违反纪律的事，认真的对待每一天的军训。正是因为我这样的态度，所以我在军训中成长了许多，感觉自己整个人有了不小的变化。

有些事情就是要敢于尝试，如果从一开始就因为困难而不去尝试，那么从一开始就失败了。就像军训，如果从一开始就因为艰苦而想办法逃避，什么都学不到。在完成一个个训练的时候，在得到教官的表扬的时候，心里的那种高兴和自豪感觉，只有切身体会的人才能够感受到。只要肯努力，没有什么事是做不到的，也没有什么任务是不可以完成的。就像军训，开始的时候没有人觉得轻松，但大家都很努力，所以最后有一个好的结果。

在之后的四年的学习中，我一定会更加的努力，学习更多的知识，不断的提高自己，让自己多几项技能，成为一个优秀的大学生，毕业之后能够更好的在社会上立足，为社会的发展做出自己的贡献。

**大一的军训心得感悟推荐6**

这十几天的军训落下帷幕了，此刻我内心是空荡荡的，意识到以后没有这样的训练了，这让我感觉很不舍，教官也要离开学校，我感觉这一切来的很快，确实让我感觉很有意义，近期在军训当中我明白了很多道理，在这个过程当中让我觉得自己的有很大的提高，作为一名大学生还是要做好这方面的准备，这确实还是让我觉得很有意义的事情，军训结合了，我也有一些感想。

第一天军训的时候大家都是非常的努力，让我感觉很有意义，军训是比较严格的，也让我明白了自己有很大的提高，军训给我的感觉是严肃的，这一点是毋庸置疑的，军训期间所面临的挑战比较多，前面几天的训练我一直都在抱怨，但是我也对自己各方面有了一个清晰的认识，军训期间确实还是有很大变化，从一开始自己我就感觉自己坚持不下去，可是大家都非常的努力，都在坚持，这让我觉得自己是有很大的变化的，在这方面我是比较认真的，我能够清楚的意识到这一点，军训期间大家的努力让我感觉很有意义，步入大学的第一课就是军训，这给我感觉是很好的，我也一直都在持续发挥好自己各方面的能力。

虽然每天的训练是比较幸苦的，但是我还是认真的，我能够清楚认识到这一点，这次的事情给我的映象是很大的，顶着烈日，在操场上面训练着，一遍又一遍的训练，这确实是让我有很大的提高，确实让我觉得很有意义，在这一点上面我是有很多的提高，近期在工作当中这让我对自己这方面很有意义，以后的大学阶段学习当中需要有这样的经历去维持，每天最轻松的时候是在站军训站了很久之后，教官让我们休息，那一刻是感觉最轻松的，浑身的紧绷一下放松确实是让我映象深刻，这次军训我没有放弃，虽然有过这样的念头，但是我还是坚持下来了，我对自己更加有信心了，我也希望能够在以后的学习当中做的更好，做一名更加优秀的大学生，通过军训这是能够让我有很大的转变的，我也会坚持好心态认真的去提高自己能力，军训这十几天是一段的美好的回忆，尽管在这样的环境下面每天比较劳累，但是回过头来想想都是值得的，特别感激教官的耐心指导，让我掌握了那么多的动作，我相信以后我一定能够做的更好，感激这次的军训。

**大一的军训心得感悟推荐7**

虽然在军训的时候我们都在跟教官喊苦，想让教官降低一点训练的难度，也想让时间快一点过去，军训早一点结束。但当军训真的结束了，教官离开的时候，还是很舍不得的。这半个月的军训，让我的心里产生了很多的情绪，也有许多的感触。在军训的时候，我觉得自己收获了很多，身体变好了，变得更加的坚毅了，也感觉自己成长了很多。

这半个月的时间其实是过的很快的，当你认真的在做一件事情的时候，是感觉不到时间的流逝的。训练的内容也比较的有趣，所以也不会觉得枯燥无味。一起训练的都是同龄人，教官的年纪跟我们也差不多，所以训练的时候就不会那么的难熬。军训是为了让我们养成很好的纪律意识，锻炼我们的身体，对我们进行磨练。虽然教官的要求比较的严格，但只要不做出扰乱秩序、违反纪律的行为，在训练的时候小打小闹，调节训练的气氛的行为都是被默许的，只要没有影响到军训，如果影响到了自己或其他人的训练，是会受到处罚的，比如做下蹲和俯卧撑，一百个起步。

我觉得自己这半个月在训练中的表现还是非常的不错的，我非常认真的对待每一天的训练，从不违反纪律。这半个月，我没有迟到过一次，每次的训练都准时参与，从不缺席。我在训练的时候，听从教官的指挥和命令，不该做的事情从来都不会做，努力的把自己的动作做到标准，再苦再累也不会放弃，这也让我学会了坚持。我学会了要遵守纪律，学会了与队友团结，学会了很多国防知识，这些是在其他的地方很难学到的。

我们现在的学生，都是没有吃过苦的，可能最苦的经历就是军训了吧。其实这样的锻炼对我们是很有好处的，能够让我们学到一些军人身上的优秀品质。在军训结束之后，我感觉自己有了很大的改变，我相信同学们也是。虽然军训非常的苦和累，但我们整个训练的过程中没有一个人选择放弃，有些同学身体不适才会休息，这就是坚持。很多以为自己做不到的事情，其实只要努力就能够做到。

在以后四年的学习中，我也一定会敢于尝试。就算自己最后没有成功也没关系，至少在这个过程中，我学到了很多的东西。如果一开始就不去尝试，不论做什么，有没有难度，绝对是什么都做不好的。我一定会更加努力的学习，不断的丰富自己，提高自己，把自己培养成一个对社会有用的人。

**大一的军训心得感悟推荐8**

**[\_TAG\_h2]**

进入了期待已久的大学，我的内心却是十分的沉重，在来大学之前，我已经通过网上的一些相关资料对大学有了一定的了解，大学入学后的第一件事，不是上课，而是为期二十一天的军训。

我不禁想起了我高中的军训，那时只不过短短七天，但已经让我感到非常的难熬，这次居然要二十一天，我从未觉得人生是如此的漫长。到了第二天开始军训的时候，认命的我换上了军装，凭借着高中军训残留的那一丁点的印象，把我当被子叠成了一个豆腐块。这个被子稍微有点薄，因为是一年里最为炎热的时候，所以我晚上只盖了一层薄薄的空调被，这就导致了我在把被子叠成豆腐块时，它的中间总是很容易塌陷下去，花了不少时间在被子上，于是我军训第一天就差一点点迟到。

在操场上，教官站在我们面前，等到我们安静下来，教官才开口，他一开口我们班上的不少女生就发出了“哇”的声音。好像是因为教官的声音很好听，对此我有些不能理解，她们不知道在几分钟后，这个磁性的声音会说出多么残忍的话。

第一件事就是跑圈，几圈下来，体力本就不好的我已经完全撑不住了，嘴里大口大口的喘着粗气，可还没等我休息完，下一轮训练就来了。第二个是站军姿，我们正好是面对着太阳，汗水顺着我的脸颊流下，可是我丝毫都不敢动，稍微动一下，说不定我们站军姿的时间又要延长了。站完军姿之后就让我们蹲下，右腿半跪，左手放在膝盖上，挺直腰杆，这个姿势最为累人，可我还是坚持下来，这个时候大概是我最有毅力的时刻了。

学校的新生经过了第一天的军训肚子里都早已空空如也，刚刚下训，这些人就如同没有缰绳的野马一般，疯狂的奔向食堂，这个场景看的我完全不敢插进去。等到大部分人吃完了的时候，我们才进去，那顿饭的饭量很足，大概是食堂的阿姨也知道我们军训很辛苦，吃得我格外的香。

吃完晚饭后休息了一段时间，然后我们又得回去继续军训，晚上还是稍微轻松了一些，至少不会有猛烈的太阳再盯着我们，训练了两个多小时这一天的军训才算是结束，我们陆陆续续回到了宿舍。

躺在床上，我久久不愿起来，但这才是第一天，不过第一天坚持下来了，相必之后的二十天我也能坚持下来。

style=\"color:#FF0000\">大一的军训心得感悟推荐9

要知道，对学生实施军事训练，是全面贯彻党的教育方针，改革教育内容，加强学生思想政治教育，全面提高学生素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的建设型人才的重要措施。历史经验表明，一个国家、一个民族的强弱兴衰与国防意识的强弱密切相关。而军训的目的就是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟、激发爱国热情、发扬革命英雄主义精神、增强国防观念和组织纪律性、养成良好的学风和生活作风，掌握基本的军事知识和技能，为成为中国人民解放军后备兵员和预备军官、为成为国家社会主义事业建设者和接班人而奠基。

今天上午编好队后，各位教官给学员们设置的主要训练任务有站军姿、队列训练立正、稍息、停止间转法以及脱帽、戴帽、敬礼的动作规范。这不禁让学员们一改以往对这些平平无奇的动作的初印象，从而领会到其中的诸多要领所在。下午的训练则以一些基本的体能训练为主。同学们均排列得整齐有序，口号声也响亮清澈，不难看出，每一个人都在积极地听从教官指挥并完成相应的训练任务。军训有条不紊地进行着，完美展示出了三院学子不轻易言败、积极进取的风采和自强不息、顽强拼搏的精神。运动场上，不仅有认真参训的大一新生，还有在各个院系服务点默默守候的高年级学生干部及站岗的志愿者们，他们都在默默贡献自己的力量来为这场盛大的仪式保驾护航。后来，鉴于雨势愈来愈大及对学生们身体状况的考虑，军训被迫终止。

军训，对于踏进大学殿堂的莘莘学子而言，既是大学生活的一个起点，又是一个新的生活挑战。《孟子》有云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”虽然第一天的训练因为雨势戛然而止，但我相信我们仍将以更加饱满的热情去迎接接下来的相应挑战。

**大一的军训心得感悟推荐10**

金秋送爽，秋雨始停，连绵不断地下了一整天的秋雨收敛了她的娇纵，取而代之的则是傍晚路灯下的一丝温暖的灯光，也许是心疼我们在寒风冷雨依旧坚持训练吧。

每天重复着之前的训练内容，军姿，蹲姿，正步，齐步，等等等等。可能是我们训练久了，腰板比以前硬了，身体也直了，虽然依旧是那么累，但相比刚开始训练的时候，已经适应了许多。或许是船到桥头自然直吧，亦或许是量变引起了质变?

“嗒嗒嗒嗒嗒”，“一，二，一”，“听吧新征程”在训练场中，每个连队的训练声此起彼伏，每一脚正步都要掷地有声，每一声报告都要铿锵有力，每一句军歌都要清晰洪亮。“整齐”是教官说过最多的话，“立正站好”是教官下过最多的命令。虽然军训时的鞋并不舒服，但同学们仍然站得笔直，也许腰酸背痛，肌肉酸痛难耐，但在所有参与军训的同学眼里，都充满了坚持和无畏。

军训是苦的，但更是塑造人格自信的一次重要机会。军训，正如我在漆黑的夜中为我们照亮道路，让我们摸索前行的一盏明灯;是我们筑建万丈高楼的重要基底;是能使我们在天空自由翱翔，飞出无尽深渊的圣洁翅膀。军训，让我们新迎来的大一生活丰富而充实，同时也帮助我们调理我们的休息作息和日常行为规范以及生活习惯，反观那些每日浑浑噩噩，糜烂潦倒的人们，他们才是沉陷自己的漆黑，混沌深远的可悲之人。这也便是军训的必要性，它能将我们托向更高更远的精神境地和梦想所在的彼岸。

军训是累的，但更是一次重塑健康体质和强身健体的一次重要机会。虽然它或许会让我们颈椎酸痛难耐，但会使我们长期低下的头颅又重新抬起来;虽然，它或许会让我们汗流浃背，但会使我们长期僵硬的身体又再次生动有力。因为俗话说得好：那些打不败我们的，都将会使我们变得更加强大!

青年正得路，扶桑日初升。正是风华正茂，意气风发之时，为何不去拼搏展翅?正是年轻气盛，气血方刚之时，为何不去磨练意志?

style=\"color:#FF0000\">大一的军训心得感悟推荐10篇

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！