# 大一军训心得体会 军训的心得体会大一学生(优秀16篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-04-20

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。大一军训心得体会篇一作为一名大一学生，在高校进行了...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**大一军训心得体会篇一**

作为一名大一学生，在高校进行了一段时间的军训，这是我第一次接触到军事训练，也是我人生中的一次独特体验。在这段时间里，我认识到了自身的不足和提高的空间，也感受到了军训带给我的锻炼和成长。在此，我想分享一下我对于军训的心得体会。

第二段：军训提高了身体素质和纪律性

在军训中，我最直观的感受就是身体得到了很好的训练，我能感受到自己的体能逐渐提高。从最初的无法完成一些基础训练，到后来能够完成更为复杂的训练，这些都是军训初学者的必须过程。此外，在军训中，纪律性也得到了提高。每天按照黄、蓝、红、绿的步调行进，听从教官指挥，这些都能培养我们的自律和顺从性。

第三段：团队合作意识和精神受到激发

在军训中，常常需要进行集体配合完成训练任务。这些集体训练是锻炼我们团队合作意识和精神的好机会。在集体训练中，我们必须考虑其他队友的实际情况，分配好任务并保证任务完成。如果一个人出现问题，整个队伍都会受到影响，团队的精神和效率是至关重要的。

第四段：军训锻炼了自我调节和管理能力

在军训中，每天都会有训练和学习任务，而且通常都是由教官指导执行。这需要我们具备良好的自我调节和管理能力，按时按要求完成任务。如果无法按时完成任务，可能会拖慢整个队伍的进程。因此，军训锻炼了我们的时间管理和自我管理能力，培养了我们的内部意志力和自我效能。

第五段：结语

总的来说，军训让我深刻体会到了自身的不足和成长的空间。在军训过程中，我积极进取、锐意进取，努力超越自己，做出了我自己也想不到的成绩。现在，我深深地感受到这段军训虽然短暂，但对于我以后的学习和生活有着非常重要的意义。

**大一军训心得体会篇二**

九月，我们开始了维持十天的军训生活，这也是我们大学生活伊始的`第一堂必修课。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浃背。但此时的我们却也是幸福的，我们能感觉得到体内那股新生的力量正在强大，我们在不断的收获，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。军训生活，苦中有甜。

成功，总需要付出。冰心不是说过吗，“成功的花儿，人们总惊羡它现时的明艳，然而当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。”我们用汗水，浇灌成功的希望只花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的良好作风，我们以军人为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不屈，积极进取的好学生，好公民。

逝者如斯。十天，整整过去了十天，军训生活已接近尾声，我们在这段时间里也取得了很大进步，这样有意义的一课，也将会影响到我们以后的学习和生活。所以，我们要用心去对待，对待我们现在拥有的每一刻幸福时光，有始有终的将军训进行到底，为多姿多彩的军训生活画上完美的句号。

还是同一个九月，可是此时，却是不一样的心情，我们已经坚强的长大，我们学会了顽强，学会了吃苦，学会了团结，学会了律己。被晒得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容！

明天的会操，我们会全力以赴，不管结果如何，最重要的是我们曾经努力过，拼搏过，所以，我们不后悔，也没有遗憾。展望未来，看：明天又是一个艳阳天！

**大一军训心得体会篇三**

军事训练这个词听起来很神秘但很严肃。在接受军事训练之前，我们总是害怕它；军训结束后，我们对它有了深刻的记忆。许多人说军事训练是进入大学的唯一途径。但在我看来，军训更像是一个里程碑，它标志着我们正式进入和适应大学校园；它也像一盏灯，照亮我们大学生涯的前进方向，在我们遇到瓶颈和困惑时引导和激励我们。

经过军事训练，我们不仅获得了身体健康，而且获得了精神鼓舞。通过军事训练，我们对中国国防、军事思想和国际战略环境有了更深入的了解；经过军训，我们学会了坚持，学会了乐观，学会了面对困难不害怕，不退缩；经过军事训练，我们可以以更高的身体和心理素质迎接未来的挑战在今年为期14天的军训中，我们有幸接受了特警指导员的培训。虽然军训的日子又苦又累，但我现在所记得的却是充满笑声和军训的收获。

每天早上，英勇、精力充沛的指导员都会准时出现在我们面前。他们用自己的行动默默地教育每一个学生。在教练的指导下，每天早上30分钟的早操为我们开启了崭新的一天，让我们能够精神抖擞地迎接当天的训练。操场上的一片片橄榄绿是每天最美的风景；这句简洁的口号是每天最美妙的音乐当学生连续几次表现不好时，老师说：作为大学生，你应该明白机会是可以遇到的，但不是寻求的，可能只有一个。现在你有机会练习，尽你最大的努力。当机会失去时，如果你想抓住它，你就不能抓住它。这真的很难推理。毕竟，机会并非每天都存在。

我还记得，当一些学生在训练中因出汗而卷起袖子时，教练有点凶狠地对学生说：不要迅速放下袖子。如果你在这种天气感冒了怎么办！随意的对话会感受到老师对我们的关心。感动，也自发。练习是严格而枯燥的，但在努力工作的同时，它也充满了欢笑和感动。老师的严格训练让我明白了一个道理，梅花闻起来香而不寒。我们怎样才能奠定坚实的基本技能进行训练，并有一个强大的意志没有汗水的洗礼。但充满笑声和感动的练习也让我们从心底感受到了教练的亲切和关怀日常军事理论课让我们看到了中国国防和军队建设面临的新情况、新问题。这不仅激发了我们的思考，也使我们的视野更加开阔和长远。通过学习军事课程，我们学到了很多军事思想、军事技术、军事技能等，受益匪浅。在经验丰富的教师的领导下，我们了解到，增强国防观念和国家安全意识实际上是每个大学生的必修课，因为与国家安全相关的问题可能随时都在我们身边围绕军训这个主题，我还有很多时刻想和大家分享。军训，除了日常练习外，无非是唱军歌的那一刻。

唱军歌是军训中最自然的娱乐活动。当指导员口中响起向上的军乐旋律时，我们不仅能感受到指导员高亢优美的歌声，还能感受到对军事生活、祖国和人民的一种由衷的热爱。在那一刻，我相信没有人不会被这种坚定和向上的情绪所感动和感染。歌唱比赛增进了学生之间的友谊。我们一起唱，一起喊，让我觉得在你的陪伴下，大学的四年将是美好而幸福的，这让我难忘认真的老师，学生们在练习中挺直的腰身和坚实的步伐，然后在军事理论课上仔细聆听，所有这些都勾画出了那个冬天最丰富多彩的画面。没有海浪，大海不再雄伟；没有悬崖，山峦不再陡峭；没有苦难，人民不再坚强。严格的军事训练培养了我们吃苦耐劳的精神。正如《孟子》中的一句话所说：天将赋予人们巨大的责任，所以他们必须首先努力工作，锻炼肌肉和骨骼，饥饿他们的身体和皮肤，缺乏他们的身体，刷他们的行为，所以要有耐心，获得他们不能做的。

军训给我们留下了无限的可能，让我们在冬天成为冷傲的梅花，在夏天成为独立的莲花。它也为我们将来迎接人生的伟大任务奠定了良好的基础军训有苦有乐，有得有失；教官们认真善良。每个人对军事训练都有不同的感受。有些人不放弃，当然也有人抱怨。但在我看来，这只是因人而异。不同之处在于你对军事训练和教官的态度。然而，无论它如何改变，都不会改变军事训练的命运；无论你怎么选择，你都不能选择军训教员。既然如此，为什么我们不收回我们的抱怨，以积极的态度嘲笑军事训练呢？我想，让我们学会以积极的态度面对它，这也是军事训练的魅力之一生活就像海洋。只有意志坚强的人才能到达彼岸。由于军训，我不仅有强健的体魄，而且有坚强的意志和正确的态度。我希望每个人都能通过军训抱着积极的态度，实现坚强的意志，跨越生命的海洋！

**大一军训心得体会篇四**

当你迈入大学校园的第一天，一个即将到来的任务就是参加军训。这是规定在中国大学本科教育的必修课程。虽然有很多同学会抱怨军训的困难和不愉快，但军训的重要性和意义远比他们所想的更为广泛，更值得我们去认真思考。

第二段：个人心得体会

作为大一新生，我认为军训是一次宝贵的经历。在初始的无奈和困惑中，我深刻的发现了自己的不足和弱点，认真学习军事知识和技能，努力参与军事训练，并且从领袖和战友身上学到了非常宝贵的东西。

首先，打造强健体魄。毫无疑问，军训对于大多数人来说都是一场身体上的考验。我还记得第一天的晨跑时，我已经累得气喘吁吁，大汗淋漓。但是，经过几天训练后，我发现身体状态真的有了很大改善。针对要求的体能和技能，我坚持了每天锻炼身体。不仅我身体变得更加健康，我也学会了开拓自己的潜力和意志力。

其次，促使个人成长。参加军训，我们会做很多并不擅长的事情，例如搭帐篷、排队等等，而这些事情却恰恰是让我们成长成为独立自强的人的关键因素。这训练自己不但可以帮助我们在大学生活中适应各种挑战，还可以迎接社会中的大大小小的挑战。

第三段： 发现成就感

当你克服了所有的挑战并完成了军训时，你会感到一种巨大的成就感。这种成就感的来源是不同的。有可能是你的战友和教练对你的表扬和赞许，也有可能是你自己对你的勇气和努力感到自豪。

通过军训的艰辛，我尝试尝试拓展自己的视野，能够体会到更多的自豪和自信，也明白了谦虚是多么的重要。我也发现，成就感不仅仅是一个人的事情，而是与你周围的人有着密不可分的关系。你要知道这个成就是我们战友们的共同努力的结果，我们一起互相扶持、协作、和交流，这也带给我们极大的成就感。

第四段：如何从中受益

通过参加军训，我们可以更好地认识自己。当你的能力被考验时，你能发现自己真正的弱点，然后努力去面对和克服。军训也让大多数人学会珍视时间和计划自己的时间表。军训使我们在自尊和友谊之间建立了一种健康的平衡。我们学会了相互尊重、理解和支持。

我们也不应该忘记当大学时期结束后，我们会在工作和生活中遇到许多挑战。参加军训为我们提供了一个机会来锻炼我们在面对不同挑战时所需要的技能和决策能力。

第五段：结论

总之，军训对于大学生涯的积累、成长和发展至关重要。就像我所体验到的，尽管它是艰苦的，但它带给你的成就感和对自我的认知是无法用言语来表达的。在未来的人生旅程中，你可以信心满满地应对不同的挑战，因为你已经建立起了坚实的基础，也知道了如何在每一步进程中成长。我相信，未来你会感谢这些重要的人生经历。

**大一军训心得体会篇五**

这次的大一军训，让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。下面是本站小编为大家收集整理的大一

军训心得体会

1000字总结，欢迎大家阅读。

当我身穿迷彩服走进校园时，就知道6天的军训开始了，也知道考验我的日子到来了，我心里既紧张又兴奋。

第一天，我们整队来到了体训馆，听各位领导为高一新生军训致

开幕词

，结束后。紧接着，我们来到了操场上，只听哨子一吹，我们个个从自由散漫的状态一下子进入到高度集中，神经绷着的状态。这时，一位穿着军服，带着军帽，个子不怎么高的，皮肤黑黑的，说着不怎么标准的普通话的教官来到了我们面前。此刻，我心想：这教官看上去不怎么凶嘛。刚想完，就听到很严厉的一声：“立正”我当时心里疙瘩一下，心里想：这叫深藏不露啊。

一开始，我们训练了站军姿，站军姿是任何军训中最基础的训练，但也是最难的一种。我原本想：不就是站军姿嘛，有什么困难的。不过事后才知道，那是多么的难，教官让我们把脚张开约60°，双手放在裤缝线那，挺胸收腹，这时教官开始一个一个的检查，当快要检查到我时，我神经高度紧张，屏住呼吸，生怕教官打我或骂我。不过还好，教官看到我站得那么直，就直接走过去了，这时我深深的吸了一口气。接下来，我们训练了稍息与立定转向。我们训练稍息的时候是所有训练中用时最少的，只用了十分钟，教官也许觉得我们做的都不错，没什么问题，就直接跳了过去。但最有问题的就是立定转向，当教官说向右转时，班上有的人听成了向左转，这时，排面出现了两种方向，教官看到跟我们说：“你们搞什么情况啊!我说向右，你们偏向左，是不是想跟我对着干啊。”这时我们一个个大笑了起来，这时那些转错方向的同学立刻改了过来。就这样，我们一直训练到放学。当我回家后，感觉身上很酸，没劲，这时我开始抱怨：才第一天就这么苦，剩下的几天，我怎么过呢!我的抱怨声传到了妈妈那，妈妈跟我说：“军训是为了锻炼你们的意志力和吃苦耐劳的精神，不觉得苦怎么能叫军训呢。”我想想也是。

接下来的日子里，我们训练了其他项目，如;三大步伐，整理服装等。我感觉在这些日子中军训已把我们这一群十六岁的人锻炼成了真正的高中生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。

转眼间，到了军训的最后一天，这一天我们要会操，也就是把我们这几天所学的东西给展示出来，我们这个班平常训练的时候比较散漫，有时教官被我们弄的的也没话可说，但一到这种场合的时候，我们变得是那么认真，因为我们知道只有我们大家团结一致懂得团队精神的重要性和纪律性就一定会得到胜利的。果然不出所料，最终我们以良好的成绩结束了比赛。

军训后让我深知，军训能增强体质，军训能磨练意志，军训能提高爱国热情和国防意识。在军训中，有人退场也不放松，有人倒下也不放弃，我不愿当两脚书柜，军训是给我们最好的证明机会。六天的军训是漫长也是简短的，说漫长，因为苦和累;说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了!这是对一切苦和累最好的回报。

军训的结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长。正如屈原的《离骚》所说：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。看，一个个英姿飒爽，昂首挺胸的站在操场上，是青松，是大海，是寒梅...当然，军训也是辛苦的，看那严明的纪律，那雷令风行的作风，还有那铁一般的体魄，刚一般的意志，无不给人以一种肃然起敬的威严。苏轼曰：立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。

赤日炎炎，没有一丝风，树叶也无精打采的，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是一个小时，虽然每个人的衣服都被汗湿了，但是同学们都坚持了下来，坚决服从军令。几个小时下来，许多同学站得都麻木了，手脚不再听使唤，有的同学干脆就席地而坐。军训累不累?累!军训苦不苦?苦!军训甜不甜?甜!因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

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。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训?军训有什么好处呢?”军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人;也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。

军训过后我有以下感受：

一、“团结就是力量”

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

二、苦中作乐

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

三、面对挫折

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹;没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

**大一军训心得体会篇六**

军训是大学生活中的重要组成部分，对于每一位大一新生而言，都是一次难忘的经历。经过一个学期的军训，我深深体会到了军训对于个人的成长和锻炼的重要性。以下是我对于军训的心得体会。

第一段：军训磨炼毅力和坚持的意义

军训期间，每天早上五点就要起床，参加一系列的军事训练。起初，我感到非常疲惫和不适应，但随着时间的推移，我逐渐适应了军事生活。在这个过程中，我体会到了自己的毅力和坚持的重要性。军训严格的时间要求，让我养成了良好的时间管理习惯，同时也锻炼了我的体力和意志力。

第二段：军训增强团队合作和集体荣誉感

在军事训练中，个人的力量是微不足道的，只有与队友紧密合作，才能够完成各种任务和训练。通过互相帮助和支持，我们相互间建立了深厚的友谊和信任。当一次次完成训练任务时，我们感受到了集体的力量和团队的凝聚力。这不仅仅是个人的成就，更是整个团队的荣誉感。

第三段：军训培养纪律和自律的重要性

军训中，每一项任务都要求严格按照规定进行，并且需要严格遵守纪律。通过军事纪律的训练，我养成了一定的自律能力，学会了遵守规则和守纪律。这对于我个人的成长和未来的学习生活都具有重要的意义。在军训结束后的学习和生活中，我保持了较好的纪律和自律，遵守规则，提高了学习效率和生活质量。

第四段：军训提升自信和勇气的能力

军事训练中，每一项任务都要求我们勇往直前，敢于面对困难和挑战。通过逐渐接受训练，我逐渐克服了内心的恐惧和不自信。在各项任务和演习中，我逐渐展现出自信和勇气，尝试突破自己的局限。这为我的个人成长和未来的挑战打下了坚实的基础。

第五段：军训锻炼意志力和坚强的心理素质

军事训练是一项身心双重的锻炼，需要我们面对各种困难和压力。在炎热的夏季，我们身穿厚重的军装，肩负着各种任务。在训练的过程中，我们感受到了身体力行和精神上的挑战。通过一次次坚持和克服困难，我们逐渐培养了坚强的意志力和心理素质，为未来的挑战做好了准备。

总结：军训是大学生活中一次重要的经历，通过军训，我深刻体会到了毅力和坚持的重要性，增强了团队合作和集体荣誉感。同时，军训也锻炼了我的纪律和自律能力，培养了勇气和自信。军训的心得体会不仅对于个人的成长有着重要的意义，也为我未来的学习和生活打下了坚实的基础。通过一学期的军训，我变得更加坚强、自信和勇敢，为未来的大学生活和工作做好了全面的准备。

**大一军训心得体会篇七**

大学生活对于每一个同学来说都是具有挑战性的，而大一新生更是需要面对一系列从未体验过的困难，其中就包括军训。军训虽然只是大一阶段的一部分，却对于未来的成长之路有着至关重要的作用。因此，对于大一学生而言，写军训心得体会是至关重要的，它可以帮助我们更好地总结经验，进一步提高军事素养，也可以让我们对未来的大学生活有更好的规划和准备。

二段：分享军训体验，探讨军训对于自我提升的益处

在军训中，我深切地体会到了“自强不息、厚德载物”的精神。通过长时间的体能训练、军事素养教育以及日常纪律要求，我深刻地认识到了自身不足，同时也感受到了顽强拼搏的力量。在这个过程中，不仅锻炼了我的体魄，更重要的是，训练了我的意志力、毅力以及团队合作精神。这些品质不仅在大学生活中可以帮助我更好地面对挑战，更在未来成长与事业中扮演着重要的角色。

三段：提出军训的问题，阐述在军训中遇到的挑战以及应对策略

当然，在军训中也不可避免地遇到了一些问题和挑战。例如，体能训练可谓是一大难点，长时间的训练和艰苦的工作负荷，不仅容易让学生感到疲乏乏力，还有可能出现健康问题。面对这些挑战，我们可以采用一系列的应对策略，如科学饮食、合理锻炼、注重休息等措施，有效地保障了身体健康和心理压力的缓解。在日常训练中，也要始终保持积极的态度，提高对训练任务的认知和执行能力，不断进步和适应。

四段：总结收获，表达对于军训的感激之情

在军训结束之际，我深刻地感悟到这一经历所带给我的收获和影响，拥有了更为坚强的信念和更高的自我要求。军训不仅让我学会了如何深入探究问题、如何团队协作和如何勤奋刻苦，同时也让我们接触到了许多优秀的军事人士，在训练与交流中受益匪浅。这样的收获让我深深地感激这段军训时光，也助推着我们更为积极地投入到未来的学习和生活中。

五段：展望未来，表达对于大学生活的期望和愿景

在未来的大学生活中，我们需要进一步坚持军训的精神和品质，结合学习和生活，提高综合素养和人文情操。要深入了解并参与到各种积极的社交活动、志愿服务和文化艺术活动中，不断丰富自身经验和知识。最终，我们可以更好地实现自我期望和发挥潜力，成为一名有着高尚品质和多元素养的合格大学生，为社会、为国家和为民族作出积极的贡献。

**大一军训心得体会篇八**

虽然军训只有那么短短五天，却给我留下了最难忘的记忆， 短暂的\'五天我们从陌生到熟悉到友好虽然在那里很累、很辛苦但是离开的时候还是非常的舍不得，舍不得严厉教官、舍不得五天的军训生活，太多的舍不得、太多的回忆让我无法忘记这一次军训的旅程。

全班同学团结一心克服了这一次的军训。

结束了这一次军训之旅意味着我们将要把学习放在重心上，要为我们的学习和梦想努力了。

一分耕耘一分收获我们付出多少就一定会收获多少，相信自己一定行、相信自己是最棒的，在艰辛、在困难的军训我都熬过了，还有什么过不了的军训的生活让我们体会到做军人的辛苦，也体会到他们的不如意。

军训里的五天虽然是非常的让人回忆，非常的热我们把一个个动作都做标准了，也得到了应有的回报军训虽苦、虽累、这些苦、这些累变成了一首首优美的歌曲，这一些场景变成了一幅幅精美的图画，这些歌曲、这些图画永远保留我们心里，纹丝不动的军姿、刚硬的军步、五颜六色的军服让我想起军训中的我们，再见了军训、再见了那曾经湿了又干干了又湿的军服、再见了严格的教官、再见了五天的生活，当结营仪式的广播声响遍了整个体育场，那个时候的我们为了最后一次的比赛、为了送给老师第一份教师节礼物加以练习我们的军姿、军步，结束了比赛、也结束了这一次军训的旅程当大巴在路上行驶的时候回头看看那五天的生活、回头想想这一次难忘的军训，告别了教官、告别了五天的生活、告别了这一次军训。

军训，一个令人听到就感到害怕的字眼，一个能影响一生的字眼，一个令人激动的字眼，一个幻想的字眼。五天的军训，就像一个调味瓶。酸甜苦辣样样齐全。

**大一军训心得体会篇九**

大一参加军训是每个大学新生必须经历的一次重要经历，对于初入大学的新生来说，军训不仅是锻炼身体的机会，更是一次体验军人纪律精神的机会。经过一个月的军训，我深深体会到了军训对我个人的影响，也明白了军训对大学生活以后的帮助。

第二段：经历

在军训中，我体验到了军人的训练，也了解了他们的生活。我们需要每天清早起床，整装出操，第一次接受连队长的检阅，第一次听到战士的口令，那种严格的纪律和规矩让我对军人心存敬意。在训练中，我们要完成各种高难度的动作，一点一滴地训练，直到行动变得流畅，我们才能真正将军人的气概体现出来。同时，我们还要学会分红、排队、整齐列队以及其他训练规则，这种严格的训练直接锻炼了我们的毅力和意志力。

第三段：收获

在军训结束后，我们开始回想这段时间的经历，回忆往事，我们深刻了解到军训对我们的成长和进步。军训的训练能够帮助我们提高身体素质，进一步增强了我们的信心和自信心。训练成功地让我学会了团队协作，从而让我成为更好的个人，也更有利于我们以后的职业发展。军训中关于纪律的训练也培养了我们绝不放弃的决心，这也是我们以后职业生涯上必不可少的素质。

第四段：思考

回想这次军训中的经历，让我开始思考人生的意义和方向。每个人都有自己的目标和梦想，但如果没有坚定的决心和毅力，我们就无法实现它们，军训中的经历让我有机会思考自己想要的未来，也让我意识到每一个人都可以成为更好的自己，只要努力去实现。

第五段：结尾

大学生活将是人生道路的一个重要里程碑，军训为我们这段路打下了坚实的基础，这次经历让我深深体会到了努力和锻炼的重要性。未来的大学生活中，我们将面对更多的困难和挑战，我相信自己已经具备了勇气和毅力去迎接和克服它们。军训结束，但经历将会一直鼓舞着我，让我迎接未来的挑战。

**大一军训心得体会篇十**

从小到大，我内心中对于大学生活的热爱就从未消失过。很小的`时候，就听过来人说起，大学的生活是多么的安逸，每天的课很少，而且是双休的假期，没有了高中苦逼的早晚自习，也不再有繁重的学业压力，你可以在图书馆里面一坐就是一下午，悠闲的看书；也可以和朋友同学一起去学校附近的景区旅游，如此美丽的大学生活，光是想想也觉得惬意。

进入高中以后，繁重的学业常常让我熬夜到很晚，巨大的学习压力，负压的我几乎连喘息的机会都没有，那时候，一直支撑着我坚持下来的就是美丽的大学生活。终于，我的努力没有白费，我的汗水没有付诸东流。我终于考上了自己心仪的大学。只是所有的一切并没有我原本想象的那样美好。

刚进大学的第一天，我还是很开心的，因为我四下的看了看，觉得整个大学看上去还是很不错的，环境优美，各种教学设施也很完善。但是在我去交学费领东西的时候，我就开始意识到，大学里的第一道“门槛”马上就要来了。

军训的第一天，犀利的教官就给了我们一个大大的下马威。半个小时的站军姿，对于我和很多跟我一样娇生惯养的女生来说，已经是极限了。半天下来，几乎没有任何体育锻炼的我，早已经体力不支，踉踉跄跄的走到食堂，吃了三碗饭，我发誓，我从来没有吃过这么多的饭，这绝对是第一次。第一天的经验教训，也让我渐渐明白，饮食对于保存体力的重要性，早上的早饭也一定要多吃一些，不然很快就会饿。晚上的时候，和妈妈打电话说起我白天里面惊人的食量，妈妈也很吃惊，说我的女儿一去上学就长大了，懂得自己照顾自己了。

偏偏这段时间的军训生活，天工也不作美，每天都是毒辣的太阳，虽然已经是九月的末尾，太阳的炙烤依然会让皮肤觉得不适应，大概是军训的第十天，一天晚上偶然间，我瞥见镜子中间的那个自己，白皙的肌肤早已经不见了踪影，取而代之的是满脸的黝黑。我觉得我俨然变成了个农村里来的小女孩。

时间在一天天的流逝，辛苦的日子总是过得特别慢。大概十二天的时候，我就觉得自己已经是极限了，腰酸背痛的感觉就从来没有消停过，食量日渐变大，脸型一天天开始变得圆润，身体似乎也比原来要好一些了，没有原来那么的弱不禁风，我想这十几天的军训对我来说，还是有很多好处的，也让我明白了想要好的身体，就必须要天天锻炼，这就是我此次军训的心得体会。

**大一军训心得体会篇十一**

伴随着一声嘹亮的哨响，为期12天的广州大学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首长的检阅时，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。

青春因军训而精彩，广大因我们而辉煌!

**大一军训心得体会篇十二**

酷炎夏日，我和我的小伙伴们相聚在xx校园。开学第一课，就是军训。

军训，意味着与烈日风雨同行；意味着黑了皮肤，疲了筋骨，炼了心志。顶着灼热阳光，不免心生害怕。但军训是一种精神的.洗礼，也是一次意志的考验，它能让你体验到军旅生活，也将教会我们怎样去面对生活，怎样去面对困难，怎样去承担责任。所以恐惧之中也带有一丝期待。

踏着雄赳赳，气昂昂的步伐，让我们领略到了这一身绿装下的刚强军魂！军训，在某种程度上已经成为了我们的一种精神财富，并刻进了我们的记忆中。它已经成了一种力量，激励我们在今后的日子里自强不息，奋发向上。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”！让军训的苦与累，化作日后勇敢向前的坚韧力量，陪伴我们在最后几天的训练里发扬流血流汗不流泪的精神，坚强刻苦，永不言弃！

我们的青春因为有了这一段军旅生活而变得激扬奋发；我们的青春因为有了汗水的洗礼而变得坚韧不拔！我们的青春犹如那军中绿花般贞洁美丽。

**大一军训心得体会篇十三**

第一段：军训的重要性和我对军训的期望（200字）

军训是作为大一新生的重要环节，它具有锻炼意志、培养集体荣誉感和团队协作能力的作用。参加军训对于我来说是一个全新的经历，我期望通过军训能够锤炼自己的意志，增强自己的胆识和勇气，同时也希望通过集体的力量，获得更多的收获和成长。

第二段：军训中的困难与挑战（200字）

在军训中，我面临着诸多困难与挑战。首先，环境的改变让我感到不适应，我们要从舒适的宿舍生活转变到严格的军事训练生活，时间紧、任务繁重，每天都要完成各项训练任务。其次，训练过程中的体力消耗让我感到疲惫不堪，每天起早贪黑的进行长时间的体能训练，对我的身体和意志均是一大考验。最后，协作与团队意识的培养需要我与其他同学紧密配合，互相帮助，这对于一个不太擅长团队合作的我来说是一个很大的挑战。

第三段：军训中的收获与成长（300字）

在克服了重重困难和挑战后，我收获了许多。首先，我发现自己的意志得到了很大的锻炼，面对艰苦的训练和不舒适的环境，我能够坚持下来，不轻易放弃。其次，我的体能得到了很大的提高，通过长时间的体能训练，我的体力得到了极大的增强，成了一个更强壮、更有活力的自己。同时，通过团队协作的培养，我学会了与他人合作，学会了关心和帮助他人，发展了自己的团队意识，这对于以后的学习和生活都是很有帮助的。

第四段：军训心得与体会（300字）

在军训中，我体会到了团队的力量。只有团结一心，相互支持，才能逐渐适应军训的生活和训练，同时也可以感受到集体带来的力量。军训中的各种困难和挑战，都需要依靠集体的力量来克服，只有通过与队友的配合和协作，才能取得更好的成绩。同时，军训也强化了我对纪律的重视。只有严守纪律，才能保证军训的正常进行，更能锻炼自己的自制力和自觉性。

第五段：对未来学习和生活的影响（200字）

通过军训的经历，我深深体会到了团结、拼搏和奋斗的重要性。在以后的学习生活中，我会继续保持这种团队合作的精神，积极参与到各项集体活动中去，相信只要拥有团队合作精神，就能无畏困难，取得优异成绩。同时，我也会将军训中的纪律意识应用到学习和生活中，养成良好的自律习惯，实现自我规范，不断提高自己的素养和能力。

总结：通过军训的心得体会，我在大一上学期得到了极大的成长和收获。军训锻炼了我的意志，提高了我的体能，培养了我的团队意识和纪律观念。我将继续保持团队合作的精神，发挥自己的潜力，成就更加辉煌的未来。

**大一军训心得体会篇十四**

“军训，让我的腿麻了，让我的汗湿了，也让我的心跳了。”这是我在军训期间最深的感受。作为一名大一新生，参加军训是我人生中第一次经历这样的体验。在这场为期一个月的军训中，我受益匪浅，收获颇丰。接下来，我将结合自己的经历，谈一谈我的心得体会。

第二段：人生中的一次难忘经历

这一次军训是我人生中的一次难忘经历。在这期间，我不仅学会了军事知识和技能，还结交了许多志同道合的好朋友。我们一起经历了紧张而刻苦的训练，一起奋力拼搏，在彼此的帮助和支持下，不断超越自我。通过这次军训，我认识到团队合作的重要性，也更加了解自己的优缺点，对未来的规划也更加明确。

第三段：磨砺意志，增强自信

在这次军训中，我们每一位学员都要经历身体和心理上的挑战。我记得有一次长跑，当我感觉自己快要支撑不住的时候，我想到了我的班级伙伴们，我不能辜负他们的期望。于是，我咬紧牙关，奋力前行，最终成功地跑完了长跑。这一次经历让我明白，只有坚持不懈才能有所收获，而逃避只会让自己更加疲惫。同时，在军训中，我也逐渐克服了内心的害怕和紧张，增强了自己的自信心。

第四段：与教官的关系

作为一名学生，我在军训中也经历了与教官们的交际。刚开始，我对教官们有些害怕，不知道如何与他们沟通。但是，随着时间的推移，我逐渐发现，教官们也是非常有爱心和耐心的人。他们会为了我们的安全而不断地照顾、关心我们，会细心地指导我们，让我们更好地完成军事训练。在我经历了一次特别危险的训练后，教官还特意找过来跟我聊天，让我放松心情，这一幕一直深深地刻在了我的心里。

第五段：谈及对未来的影响

通过这次军训，我对军事知识和技能有了更深刻的理解和感受，也对未来的生活和工作做了初步的规划。我认为，未来的道路上充满了无数的未知和挑战，但是只要我们心里有了目标，肯定可以克服任何困难。军训的点点滴滴让我更加坚定了自己的信念，也对未来充满了期待和憧憬。

结尾：

总之，这次军训是我人生中的一次难忘的经历，让我成长了许多。通过这次经历，我不仅增强了身体和意志的力量，也认识了很多新的朋友。我相信，在未来的日子里，这种力量和理解将为我未来的人生道路打下一份坚实的基础。

**大一军训心得体会篇十五**

随着新学年的到来，即将投入大学校园的我们，将开启自己人生的新篇章。作为大学生，我们需要全方位学习，而参加大一军训，也是教育锻炼我们素质的一种有力手段。大一参加军训让我受益匪浅，在此，我想分享我的心得与体会。

第一段：军人教育的影响

参与大一军训，首先感受到的就是军人教育的氛围。在严格的军事训练中，我明确感受到了服从命令、严格纪律的重要性。我们互相遵守规矩、遵守逆序，以身作则，表现出战士们优良的品德。不论是在训练中还是生活中，我们都互相鼓励、互相帮助，积极配合，荣辱与共，这样的同学情谊将在我们的后期人际关系方面产生深远的影响。

第二段：军训锻炼了体魄

大学生活需要有充分的体力来支持学习、生活，而军训，就是锻炼体魄的好办法。训练在高温下进行，我们每天跑步、做俯卧撑、举哑铃等体能训练。我在军训期间坚持跑步，通过这项锻炼提高了自己的耐力和心肺功能，让自己更有活力和精力应对学习。

第三段：军训培养了团队协作意识

在军训中，我们时常需要配合队友完成各类训练任务，这培养了我们的团队协作意识。班级里的每个人都有自己的任务和职责，互相之间需要理解、同情、容忍、尊重、支持和包容，团队合作才能够取得顺利的结果。在这个过程中，我认识到了团队合作的重要性，以及如何与他人协调。

第四段：军训激发了对国防的认识

大学的军训课程注重维护国家的尊严和安全，这让我认识到对国家安全负有自己的使命和责任。军训中，我们聆听了讲座，观看了军事展览，从中了解了中国国防事业的新发展。这激发了我对国防事业和军人的尊敬，懂得了如何履行自己作为大学生的责任。

第五段：军训是人生的宝贵财富

参加大一军训是我人生中的一次宝贵经历，它帮助我在无穷无尽的知识和学习压力之中，在身体和思想上都得到了很好的锻炼。在军训中，我学习到了与人相处的道理、团队协作的精髓，让我的心胸变得更加开阔，人格更加完善。总而言之，参加军训，对于我来说，是我人生宝贵财富。存于我的记忆里，它将影响我一生成长。

**大一军训心得体会篇十六**

年轻而有力的步伐，我们开始了大学的军训。不容置疑，在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我、锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐、一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗?军训有苦。每天早上六点半起床;从七点一直训练到十一点;烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦;喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水;脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量;有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强;少了份怨天尤人，多了份勇往直前;同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

xx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。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，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!

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！