# 202\_年大一军训心得体会 军训心得体会大一知乎(通用20篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-04-21

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。大一军训心...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**大一军训心得体会篇一**

军训心得体会大一-know么，知乎maybe!

第一段：军训时光初体验

大一新生参加军训是每个大学生活的第一个重要考验，对于我来说也不例外。刚开始的时候，我对于军训的种种规则和训练内容一无所知，满腹期待和好奇。第一天，我穿上整齐的军装，跟着教官的指导进行排列训练，感受到了军人生活的严肃和纪律。在这段时间里，我学会了站军姿、走军步、做俯卧撑等基本动作，更重要的是培养了集体意识和团队合作精神。作为大一新生，军训带给我的第一次感受就是对于军事纪律的严格要求。

第二段：身心挑战的突破

军训不仅仅是动作的训练，更是一次对身心挑战的突破。每天早晨严寒的风吹打着我的脸，让我逐渐变得坚强，顶住困难和寒冷的考验。整齐的队形和高声的口号让我感受到了军队的集合力量和战斗力。在艰苦的体能训练中，我不断超越自我，增强了自己的意志力和毅力。军训让我明白，只有克服困难，才能不断进步和成长。

第三段：军事科目的学习

军训不仅锻炼了我们的体能和意志力，还提供了了解军事科目的机会。我们接触到了军事理论、实战例证和军事技能的学习。通过了解军事科目，我明白了战争的残酷和军人的艰辛，也更加深入地了解了我国军队的强大和守卫和平的重要性。军事科目的学习使我对国家安全和国防建设有了更深刻的认识。

第四段：团队合作与领导力

军训是一次团队合作和领导力培养的过程。在军训中，队伍的默契和协作能力至关重要。通过队列训练和各种战术演练，我学到了如何听从指挥和合作配合，从而提高了团队的效能。同时，我也了解到了领导的重要性，优秀的教官给我们树立了良好榜样。在军训中，我明白了团队合作和领导力对于成功的重要性，这对于我的未来学习和工作都有着深远的影响。

第五段：军训的收获与感悟

通过这段军训经历，我不仅仅锻炼了身体，还成长了许多。我学会了付出和坚持，明白了什么是团队合作和领导力的重要性。军训让我更加坚定了自己的目标和意志，相信只要付出努力，就能够取得成功。军训还让我对军人的付出和祖国的安全有了更深刻的理解和感恩之情。回想起军训时光，我会深深怀念那段艰辛却有意义的日子。

这段军训经历不仅对我的作用很大，对于其他同学来说也是如此。军训不仅是对我们的一次磨砺和锻炼，更是激发了我们的潜力和积极性。通过军训，我们收获了很多，不论是对于自身的锻炼还是对于团队合作和领导力的成长，都将对我们的未来产生积极的影响。毫无疑问，军训是我们大学生活中的一段宝贵经历，给予了我们珍贵的成长与思考。

**大一军训心得体会篇二**

在xxxx月xxxx号那天，我踏进了我生命中的另一个转则点——xxxxx职业技术学院，虽然我对它不是太了解，但是好多人都就这不错，然后我就选了这里，但是到这那儿我才发现，这个学校不错，是我心目中理想的那样子的。

刚开始的五天，学院的老师给我们上了一些最基本的大学生活课，让我们能够很快的了解学院的情况——虽然我没听过。

最另人既高兴又紧张的事是军训来了，18号那天晚上是我们班学生和我们的教官第一次见面，学生很欢迎他，都用力的鼓掌，希望接下来的11天能够很好的相处。

9月19号早上，在院领导的一声令下，军训开始了。每个教官都带领着学生到指定地点去军训，我们教官首先作了一下自我介绍，叫侍正全，23岁，家在江阴，简单的介绍完之后，他说了我们军训要注意哪些东西，前三天比较辛苦，后几天就轻松多了，我们也觉得很高兴能够这样的军训。

果然，前几天累死我们了，全身都酸痛，连楼梯都走不好，但是我们却也在其中找到了快乐，每当我们累的时候，教官都会讲笑话给我们听，让我们忘了军训的辛苦，减轻了我们的压力。到后几天，他就四处拉着我们去结盟，去吞噬别的连队，搞的好开心啊，我永远记得他带着我们四处去攻打其他的连队时的那种小邳子的笑容，很好看。

快乐的时光总是短暂的，11天过去了，到了阅兵那天，我们被凭为优秀连队，我们的付出总算有了成果，还有教官的教导，如果没有教官，也就没有优秀的1营3连，我会永远记得他的——xxxxxxxx教官。

**大一军训心得体会篇三**

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度严重的思维和灵敏有力的动作无一不构成一道道美丽的景色线。咱们穿上宣称，由本来的懒散脚步到几天后的规整划一，有本来的养尊处优到几天后的刚烈独立。军训这几天，带给咱们的除了肌肉的酸痛，更多的是对日子的知道，它让咱们学会了太多往常在学习中学不到的东西。军训练习了咱们的毅力，把咱们的部分日子推到了极限，咱们的精力面貌也面目一新。

逐渐地，我发现，我在走路时会天然而然地昂首挺胸了，我站立时会习气性地笔挺腰杆了，我会在一个人的时分哼起那首“日落西山红霞飞，兵士打靶把营归……”了。这些都是因为军训而改动的。在军训中，咱们苦过，累过，笑过。咱们站在国泰民安下，皮肤一天比一天亮，在暴雨中狂奔，全身湿透；咱们为了把动作练规整，反反复复地练；直到全身酸痛；咱们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并高兴着的夸姣回想，也是咱们这群新时代青年的名贵财富。我觉得咱们这些孩子，吃的苦太少了，需求军训来练习一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最夸姣的姿势，双脚分隔约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，昂首挺胸，目视前方。军姿展示的是武士的风貌，也表现出一种义愤沉着的美，坚决，刚烈，坚毅。硬骨傲天穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。假如芳华是首悦耳的歌，那军姿才华其中最铿锵的旋律。

都说从戎的人是最心爱的，在这次军训中，我总算领会到了这句话的内在。教官们响亮的口令，规整的脚步，都让我深深信服。“一，二，三，四”的标语声，在某一时刻，我竟觉得是世上最悦耳的声响。当教官用沙哑的嗓子唱起那首《第一天从戎》时，我不由落下了眼泪，有种爱情在心里喷射，那是对武士的浓浓敬意。

人只需在阅历过波折之后才会变得愈加老练，在困难面前才会愈加刚烈。咱们放下那一份伤感，小心谨慎地捡起断续的梦，带着忠诚的信仰和不移的决计，在大学中积极进取，在日子上，一往无前。

军训，真的让我学会了许多，同学之间的团结友爱，师生情，军民意，许多爱情一同发酵，凝成我脑中最美丽的回想！

**大一军训心得体会篇四**

第一段：引言（100字）

大一学生即将迈入大学的殿堂，第一次接触到集体军训。在军训过程中，许多大一新生都会对自己的军训体验产生诸多感想和体会。为了分享和交流这些心得，知乎成为了一个广受欢迎的平台。在这里，大家不仅能了解到其他同学的军训经验，还能汲取到宝贵的教训和经验。

第二段：兴趣与恐惧（200字）

军训第一天，大一新生们会迎来一组全然不同的体验，既有着对军训充满期待的兴奋，又充满了对未知环境的恐惧。很多人第一次接触到军训操场上整齐的队列和严厉的教官，感觉仿佛身处于冷漠无情的世界。然而，随着时间的推移，同学们逐渐适应了训练的紧张氛围，并发现其中的乐趣。他们开始理解到，军训旨在培养大家的纪律和团队合作精神。

第三段：意识与自信（300字）

通过军训，大一新生们不仅锻炼了身体，更重要的是培养了一种威严与自信的意识。他们学会了对待挫折和困难时保持积极的态度，学会对自己要求严格，提高自己的毅力和耐力。在军训中，同学们互相激励，共同面对困难，一起进步。这不仅让他们在心理上变得更加坚强，也使他们更加明确了自己既定目标的重要性。

第四段：友谊和回忆（300字）

军训不仅让同学们在训练中变得更加坚强，也给他们带来了宝贵的友情和回忆。在军训过程中，同学们一起度过了许多难忘的瞬间，互相帮助、相互鼓励，建立起紧密的友谊。大家一起跑操、一起吃饭、一起完成任务，一起笑、一起哭，这些珍贵的回忆将会伴随着他们一生。在这里，他们不仅收获了友情，也收获了更多的人生经验和智慧。

第五段：总结与展望（200字）

总的来说，大一新生们通过军训，不仅得到了健康和自信，还收获了一些重要的人生经验和智慧。在未来的学习和生活中，他们将把这些经验运用到实践中，不断成长。此外，军训也给大一新生们提供了一个良好的机会，让他们迅速融入大学生活，建立起新的友谊和人际关系。军训心得体会不仅帮助新生们更好地适应大学生活，也为后来的大一新生提供了宝贵的经验和参考。

总结：通过知乎这个平台，大一新生能够分享和交流他们参加军训的心得和体会。军训不仅让他们在身体上得到锻炼，更重要的是让他们培养出威严与自信的意识。军训也带给他们友谊和珍贵的回忆。通过这次军训，大一新生们收获了许多宝贵的人生经验和智慧，为他们未来的学习和生活奠定了坚实的基础。

**大一军训心得体会篇五**

进入大学的军训，对咱们来说无疑是一种应战，一种练习，一种人生的领会，军训在这学期末拉开了帷幕。尽管军训推迟了，可同学们巴望军训的热情依然高涨，等候这次军训的到来。

两天的军训，宽阔的马路过道成了咱们的战场，而在这个战场上，咱们才华一道靓丽的景色。规整的行列，笔挺的身子，使咱们用毅力描绘的景色；震天的呐喊声，响亮的歌声，使咱们用声响在教学楼上空及整个学校久久回旋，歇息中咱们仔细风趣的学习了往常咱们并不了解的军歌，在歌曲中领会和感悟今世武士的风貌。两天的军训，是苦，是累，是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，仍是发痛的双脚，都让咱们难以忘怀。

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的泪水，有飘荡的歌声，有欢喜的笑声，在教官的指导下，咱们力求动作标准，赞许、有序，单单这些就满足让咱们真实领会到了酸、苦和累，但咱们并没有诉苦，人生的路途总是从崎岖到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，英勇的迈向成功的对岸，不阅历风雨不能见彩虹，不阅历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者才华永不被波折压垮。我国男孩洪战辉面临巨大困难说过：\"只需我的脊柱不弯我就能扛起一座山，只需我的体魄还健在，我就能阻挠风雨雪霜，只需我还有一口气在，我就要英勇的活下去。是的信任今天的咱们发愤图强，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完遗言每一天。事前，国家的遗言，变革的命运交到了咱们手中，已然教师说咱们是国家的遗言，国家说咱们是祖国的栋梁，那么我想，咱们就应该也一定能撑起祖国的遗言，使这遗言绚烂亮光。

白驹过隙的，韶光像一条潺潺的小河，似乎一眨眼的功夫，就审问曩昔两天了，公事者五光十色的军训日子，军训不只练习了咱们的身体，还培育了咱们喫苦耐劳的精力，鼓励了咱们心中的信仰，练习了咱们的毅力，军训让咱们领会到了武士的价值，武士的精力，让咱们悟到了\"阳光下做人，风雨干事，兢兢业业干事\"，让咱们学到了军姿、国防……更让咱们了解到了国际上最心爱的人，朴实的人，脱离了初级的人，有益于公民的人——我国公民兵士。

走过风雨中的咱们，在行将跨入新世纪的门槛时，应该再加点对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精力是一种武士的精力，坚毅刚烈，不畏艰难，持之以恒，永不言弃的精力。国之兴亡，责无旁贷，祖国的遗言很大把握在咱们的手中，让咱们携起双手，迈出脚步，以坚决的脚步向着发明之路行进吧！

**大一军训心得体会篇六**

七天的军训生活过去后，我终于彻底明白谁是最可爱的人，是我们的兵，是军人，是他们用手用肩膀扛起了中国，他们是我们的骄傲，是最可爱的人！

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。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

**大一军训心得体会篇七**

军训是每个大一新生的必修课程，是进入大学校园后的第一课。在这段时间里，我们锻炼身体、磨砺意志，学到了很多知识，更重要的是，我们感受到了军训的背后蕴含的不仅是训练技能，更是在培养一种正确的态度和精神面貌。

第二段：训练坚强的意志和忍耐力

在军训的过程中，我们经常要面对各种需要付出汗水和努力的训练项目。比如，原本很轻松的动作，由于每天反复做，肌肉酸痛和疲劳感就会增加，而在这种情况下，我们需要坚强的意志和忍耐力去保持良好的纪律，完成每一个任务。

第三段：增强团队协作和沟通能力

军训还是一个团队协作和沟通的训练。在这个过程中，我们和同学们一起训练和完成任务，需要互相协作、沟通、共同进退。在团队中，每个人都拥有自己的优势和劣势，所以我们学会了互补、相处、宽容，处理相互之间的关系，进而提高了团队的运作效率和凝聚力。

第四段：培养正确的态度和精神面貌

在军训过程中，我们不仅仅是在锻炼身体和技能，同样重要的是在培养一种正确的态度和精神面貌。正确的态度和精神面貌体现在对于训练任务的态度，如认真、专注、积极的去完成；体现在对于纪律的态度，如服从、守纪律、自觉地执行规定等。

第五段：总结

通过这段时间的军训，我们收获了许多。我们不仅得到了健康和体能的提升，更重要的是学会了坚强的意志和忍耐力，更好的沟通和协作能力，以及正确的态度和精神面貌。这些对于我们今后的学习、生活以及未来职业生涯都有着十分重要的意义，让我们将这些美好的体验和收获坚持下去，用于未来的学习和成长。

**大一军训心得体会篇八**

〈一〉我的大学我的梦金色的六月，火红的六月，大一军训心得体会1000字。一场气势辉宏且激烈非常的战争在全国范围内盛大打响。高考，像一个严格的教官手中紧握的指挥棒，它的一举一动，都系于千千万万学子的前途与命运。物竟天择，优胜劣汰的自然法则在这一刻彰显了它的神圣意义。“侥幸”从这场战争幸存的我，开始幻想我的大学，以及我的大学梦。我的大学，首先要非常漂亮。设备，教师资源应属一流。当然，最重要的要有自由。刚刚过去的十几年寒窗苦读，早已被压得辛酸的翅膀当然要舒展一下。所以自由，很自然的成为接下来四年大学生活中必备的条件。当然这是一个梦，也许永远实现不了的梦。

〈二〉失落，这不是我要的生活经过一个暑假的放松，9月1日那天，终于可以收起庸懒的肢腰走进我的大学生活。中国刑事警察学院，在全国上下所有大学中以独特的优越感傲视群雄。一想到我的大学将在这里渡过，心中便一阵窃喜。但事与愿违，这不是我要的大学。严格的军事化管理，严肃的校院风气，严谨的教学氛围;这一切的一切都直接告诉我，这里没有我要的那种生活。不符合我期望的生活环境，再加上刚开始的水土不服，让我止不住难过。

〈三〉军训，有苦也有乐 同所有大学一样，警院大一新生也要进行军训。但是要为期一个月，而且训练强度大，要求高。这无疑问向我们预告了接下来一个月要过的怎样“苦痛”的生活。军训，有苦也有乐。军训刚开始强度不是很大，但随着进度的追赶，军训开始进入了正式的模式。每天头顶炎炎烈日，身裹作训服，野战鞋。正步，齐步，跑步;军姿，转体，敬礼;一项也不落下。结束后，刚刚拖着疲惫的身体回到宿舍，还没来得及妄想要休息下，便又被拉回训练常但当结束了一天的军训后，我们集合在校园里，听教官向我们讲述部队里的故事。有时我们边吹着徐徐凉风，边跟教官学歌;有时边打边响，边唱边笑…;。一天的疲惫就这样被抛却脑后，惟有内心无限的甜蜜。也许，这就是我要的生活。

〈四〉没错，这就是我需要的生活渐渐地，我发现，原来，这就是我最需要的生活。每天按时起床，跟同学一起去运动，去训练。这样即让我锻炼了身体，又让我们培养了团结互助的集体理念。每天打扫卫生，整理内务。按时按点的充实的生活方式，是军事化管理带给我的。它让我深深地压抑了懒散的心理。迈向成为一个合格的人民警察的道路。渐渐习惯了这种充实的生活后，才发现这里没有我要的那种懒散生活，而给了我一种做迫切需要的生活。

〈五〉军训感想在即将告别军训的这个时刻，慢慢回想，原来我们每个人都在成长。军训的苦，教我们成长;军事化的苦，教我们成长。我们从一个个散漫雀鸟励炼成勇于搏击的苍鹰，也许，这就是军事化管理的好处，就是警院的独特之处。我爱警院!他教会我成长!我爱警院!他指导我成长!我爱警院!他见证我成长!

**大一军训心得体会篇九**

军训是大学生涯中非常重要的一段经历。在我们大一这个特别的年龄阶段，军训不仅仅锻炼了我们的体魄，更重要的是，它教会了我们很多做人处事的道理。经过几天的军训，我们班级的同学们纷纷留下了各自的感悟和心得。这篇文章我们将展示和分享我们班级同学的心得体会。

第二段：关于锻炼身体

军训过程中严格的训练基本包括了各种运动，例如步伐、跑步、俯卧撑、仰卧起坐等。这些训练不仅锻炼身体，还培养了我们班级同学们的毅力与耐力。观察着每日进步的皮尤和退化的人，我们意识到锻炼并不是一朝一夕之事，而是需要一直坚持下去才能取得结果。另一方面，我们班学习成绩不占优势，中的学霸学霸们也透露出了不容易的一面，他们在很多方面可能比其他同学更容易被折磨。但他们毫不犹豫地肯定了军训对健康的良好影响，因此他们能够坚定地坚持下来。

第三段：关于团队协作

在军训中，学员们不仅仅是一个个体，而是一个团队中的一员。因此，团队的一个人的错误或偷懒，会影响到整个团队的情况。在军训时间内，我们班级同学们学会了更加紧密地协作，因为只有彼此建立了非常紧密的联系，才能够完成相应的任务。当一个人迷路，其他人会马上跑过去，把他带回来。在本次军训中，我们班级宣传队发生了坏事。但是班级同学们没有用责备和流言蜚语，而是选择投入到团队之中。我们举行了一次班级团建，增进了我们的团队意识。

第四段：关于表达能力

在军训期间，交流与表达非常重要。每个人都有自己的意见和想法，如果可以把它们说出来并且被其他人接受，那么这个团队就会更容易达成共识。我们班级同学们发现，沟通交流不只是说话这一层面，还包括身体语言、表面神情等交流方法。班级活动和任务中都要求学生们自己主动出击，发表个人意见。在活动中和想法总结中，我们班的学生探讨了各种议论和主题，并且试着用最简明扼要且精确的方式把它们表达出去。

第五段：总结

军训见证了我们的成长。我们学到了身体健康、团队协作、表达能力等这些重要的素质。军训不仅让我们的体魄焕发出新的生机，更提高了我们的团队意识和个人表达能力，帮助我们更好的适应和应对未来的挑战。在结束今天的文章之前，让我们再一次感谢军训过程中辛勤的工作人员，特别是教官，他们不仅教授我们训练的方法与技巧，更教会了我们团队合作和人类高尚品质。感谢军训，谢谢你！

**大一军训心得体会篇十**

大学新生入学后，必定会经历一场关于军训的大会。这场大会不仅仅是一种身体上锻炼，更重要的是对于新生的全面训练，在此过程中需要个人的自律和团队合作。作为一名大一新生，我也参加了这场难忘的大会，并在其中体会到不少的心得与感悟。

第二段：对军训的体验介绍

作为一名身体素质较弱的小白，我在军训时也曾遭受到很多的疲劳和挫折，但在这个过程中，通过团队的支持和教官的传授，我有了不少的进步。在跑步时，我们一起呼吸，一起前进；在打排球时，我们一起默契，一起配合。这一切细节中隐藏着的默契，让我认识到了团队合作的重要性，也在这里学会了为了更大的目标而放下自我。

第三段：机会与挑战并存

军训的过程中，除了对身体的锤炼以外，最重要的就是给我们提供了认识和发掘自己的机会。曾经有一次在练习仪仗队的过程中，我遭遇过一次意外，丢了手套，当时我内心深感尴尬和困惑。但是，当我看到教官甚至其他同学都毫不在意，都仍旧奋力训练时，我也鼓起了勇气，重新站好了队伍。这次失误，后来成为了我成长的一个转折点，让我明白到: 错失的不是本次机会，而是更多的成长机会。

第四段：坚定信念与磨炼意志

在整个军训的过程中，坚持始终是最重要的因素之一。在高温的环境中，身体会不可避免地出现疲乏和口渴，甚至有所不适，但是我们需要坚持下去。在雨中奔跑，汗水和雨水混泪，虽然疲劳困扰着身体，但是我们需要坚定自己的信念，告诉自己不言放弃。 在整个军训的过程中，我意识到坚韧和毅力是我们逐渐取得成功的最重要因素。

第五段：结语

作为一名大一新生，这场军训对我来说不仅是一次身体上的训练，更是对于团队合作、个人奋斗精神、坚持信念、发现自我的一个机会。如此艰苦的训练，以及最终的胜利，都让我牢记了一个道理：走向成功的道路非常漫长，但是如果我们认真地、不懈地努力，付出所有的时间和精力，将终究会到达胜利的彼岸。

**大一军训心得体会篇十一**

大一军训已经结束了，回过头来看这段时间，有什么收获和体会呢？今天，我们班的同学们想要分享一下自己的心得体会，希望能够给那些即将参军的同学们提供一些参考和帮助。

第二段：认识自我，培养意志

军训让我们更加认识了自己。在这段时间里，我们经历了种种困难和挑战，经过一次次跑步、爬绳、打猎场等训练，我们锻炼了自己的耐力和毅力，不仅让身体更加强壮，同时也培养了意志力和决心，树立了不畏艰难、勇往直前的信念。

第三段：团队合作，懂得分工

军训也教会了我们团队合作的重要性。在训练过程中，我们体验到了每个人的作用和分工，纷繁复杂的任务需要每个人的贡献，也需要我们团结一致，共同完成。培养了每个人的领袖精神和合作意识，让我们在团队合作中不断进步。

第四段：进一步了解军队，明确责任

通过军训，我们还更进一步了解了军队，认识了军人的职责和使命。无论是在训练场上的坚韧拼搏，还是在日常生活中的纪律规范，我们都深刻地感受到了军队对人的锻炼和教育的重要性。这也让我们进一步明确自己的责任和使命，懂得了不仅要为自己而战，更要为国家和民族而战。

第五段：结尾总结

总之，经过这段时间的军训，我们班的同学们收获了很多，克服了很多难关，创造了许多经典，虽然疲惫但我们都感到很充实。军训给我们留下了很多的思考和回忆，尤其是班级团队精神的提升，每一个同学都做到了自我管理、自我约束、自我感觉，真实实现了时代要求的群组意识，也为大学之路的成功奠定了坚实的基础。

**大一军训心得体会篇十二**

九月，我们开始了维持x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。10天，整整过去了10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十三**

转眼间， 期待已久的五天军训就在今天结束了. 在教官的指导下， 我们的努力下， 我们成功了。 可响亮的口号依然在心中回荡， 教官的身影依然回映在我们的脑海中。 虽然军训已成回忆， 但那至少是个美丽的回忆。 回想…军训的第一天， 教官们穿着朴实的军装， 喊着嘹亮的口号迈着整齐的步伐向主席台走进时， 我突然间感到军人的那种严谨和庄严， 我的心中充满了羡慕， 那是希望自己是一名军人。 每当训练后，我发现军人的含义并不简单， 仅仅简单的立正、稍息、向左右转等基本动作。

在军训中要求严格， 想做到完美是一种不容易的事， 每个动作都要注意细节， 才能成功完成。 我们之中大部分都是90后， 都是父母的心肝宝贝， 生活中很少吃过苦， 而且身上有很多不好的习惯. 教官教会了我们严于律己， 不怕困难， 要勇于挑战自己。 教官很辛苦， 喊了一天下来， 嗓子都哑了， 由于我们动作的不规范， 教官必须一点点的给我们做示范， 他的指导更给我们指明了方向。 在军训的这几天里， 首先给我的感觉就是一个字“累”。

也许这是许多同学的共同感受， 但现在回想… 在累的背后， 又有多少有意义的事在等我去发掘， 军训让我体会了什么叫“坚持就是胜利”。 在训练场上， 我们预着微微的烈日在苦练， 勤练步伐，同学们严肃的做着各种动作. 那种认真的态度深深地感动了我们自己. 我们都说态度决定一切， 军训使我们认真的做事。 我们从无组织无纪律的毛孩突然间成长为略显成熟且有组织有纪律的高中生。 军训也给我们带来了无穷的乐趣， 每当我们班对班唱军歌的时候， 那种不甘示弱的精神， 无不激荡在每个人的心中， 教官们风趣的拉歌使我们感受到了快乐。 军训不仅仅是简单的队列训练， 还有军事理论、歌咏等，理论课讲述着军事家的战略思想， 这都是我们知识上的空白。 军训让我们磨练出了白杨般的坚毅， 不再只顾着自己。 军训告诉我们什么是团结， 什么是纪律。班与班之间的比赛更增进了班级之间的感情， 累与苦成了我们军训期间的代名词， 军训虽然累， 但那是我们用汗水和欢笑谱写的乐趣。 是我们高中生活的闪光点， 更是我们永远值得回味和追忆的日子。它把军人的气质悄悄的刻进了我们的骨髓， 融入我们的灵魂， 它己在我们的心中默默的生根了. 不经历风雨怎能见彩虹， 没有苦寒怎能得梅香。 在这次军训中我学到知识，训练中受到教育， 磨练了我的意志， 锻炼了我的身体， 提高了我军事素质. 军训让我更有勇气面对社会， 承受压力。 燃烧的永远是热血， 不朽的永远是信念。

高中三年， 我会用军事精神去度过各种困难， 用梦想创造可能， 用理想浇灌希望， 用知识报效祖国， 用严谨创造辉煌。

大

**大一军训心得体会篇十四**

大一军训大会是大学生活中的重要一环，它不仅标志着军训正式开始，也是新生加入大学大家庭的重要仪式。在本次军训大会中，我们收获到了丰富的知识和宝贵的经验，受到了前辈们的教诲和指引。因此，值得我们好好总结和反思。

第二段：团队合作的重要性

在军训大会中，我们经历了许多体能训练和团队活动，这些活动的背后都是团队合作的重要性。在团队中，每个人都有自己的优点和不足，要想达到最好的效果，就必须将团队中每个人的优点和不足合理地结合起来。通过这些训练和活动，我们更加深入地体会到了团队的重要性，同时也加深了团队之间的信任和默契。

第三段：坚韧不拔的精神

在军训大会中，我们不仅体验了恶劣的天气和坚韧的体能训练，还经历了漫长而艰辛的长途行军。在这些训练中，我们需要的不仅是强健的身体，更需要的是坚韧不拔的精神。在行军中，我们暴露了许多自己的不足，也需要不断地调整和改进，才能完成任务。这样的经历让我们更加坚强，更加勇敢，更加有信心地面对未来的挑战。

第四段：正确的学习态度

除了体能训练和团队活动，我们还在军训大会中收获了许多有关军事和防卫知识。这些知识不仅对于我们的生活有帮助，也让我们更加了解国家和军队的背景。在学习中，我们更加认识到了学习的重要性和正确的学习态度。只有为了自己和将来的事业，我们才会愿意和更加认真地去学习。

第五段：总结结论

通过军训大会，我们不仅锻炼了身体，更锻炼了意志和精神。我们懂得了团队合作的重要性，也了解了正确的学习态度。大一军训大会是我们大学生活中最珍贵的时间，它让我们得以更快地适应大学的环境，更好地理解人生的价值。我们将以这次军训大会为契机，努力拼搏，迎接更加美好的未来。

**大一军训心得体会篇十五**

在这xx天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个生活条件优越，从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的锻炼机会了。军营中，艰苦的训练使我身体劳累，让我无暇顾及其他事情。即便是脚下已磨出水泡，也要忍痛训练。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫、都会厌倦。但我只能在心中低声地叫一声累。

军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。xx天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人类只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点于长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。“虽然，我参加的只是xx天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。

离开军营的前一天，便是中国传统节日元宵。那天我们训练完毕，教官和一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的，是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

汇报完学生人数后，我们精神抖擞地从主席台前走过，会操表演开始了。第一个动作是稍息立正，第二个动作是跨立立正，第三个是立正踏步，第四个是停指间转法和提正步，第六个是摆臂踏步走。

在已经走到军训的半途了，转眼间军训的日子已如流星般逝去一半了，现在对于军训剩下的日子，真的是”又爱又憎“，既期待它快点过去，又希望它慢点走，因为军训中我们也有太多的不舍，多少会有点留恋，感觉自己是长大了不少。军训让我懂得了许多，同时也让我对自己以后的人生更加有信心，更有勇气走下去。

落西山红霞飞，战士打靶把营归，把营归……”，今天下午我们进行实弹射击，心理想着当时的心情，打靶时那心情真的是太紧张了，我的手一碰枪，五发子弹就全完了，我还傻傻地以为我的枪坏了，太晕了。

顶着太阳站军姿，是看你的耐力，我的皮肤变黑了，食堂的饭菜太难吃了，虽然不象传言中—抢，但是同学门争的吃，不染就没有吃的东西，在军营我学会打背包，但是我打的不太好，速度没有那么快。

可以说是军训让我认识了自己，也可以说是军训完善了我。无论怎样，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才！

**大一军训心得体会篇十六**

大一的军训大会，是我们迈入大学生涯的第一步，也是大学生涯的一个重要组成部分。通过一个月的训练，我们不仅锻炼了身体，提高了身体素质，还培养了我们顽强拼搏的精神和团结协作的意识。在这个阶段，我深深感受到了军训大会给我带来的影响和收获。

第二段：体验当兵的感受

在军训大会中，我有机会体验到了当兵的感觉。在军训场上，我们执行各种军姿动作，坚持各式各样的训练课目。这种感觉让我的身体变得更加强壮，我的志愿也更加坚定：成为优秀的人，为服务国家建设出一份力。同时，这个感觉也让我深深体会到兵之间的互帮互助，同伴间的默契配合，这种感觉也让我深深感受到了军人的朴实无华，坚忍不拔的精神。

第三段：增强集体荣誉感

在军训大会中，集体意识也扮演了极其重要的角色。首先，我们组成小组，自愿互帮互助。当我们在累了一整天之后，同学们的支持和鼓励就成为了我们坚持到最后的力量。其次，我们训练的成果直接体现在队伍的整体成绩上，而这一点也强化了我们对集体荣誉的认识。我们为自己的小组成绩而自豪，同时也为整个队伍的成绩而感到激动和自豪。这种荣誉感的增强也使得我们深刻体会到了相信集体的重要性和价值。

第四段：锤炼意志品质

在军训大会中，每一次训练都对我们的意志品质提出了更高的要求。只有顽强拼搏，才能够坚持到最后；只有默默坚持，才会在队伍中得到认同。教练们耐心而严格地指导，不断引导着我们去战胜困难、超越自我。在这个阶段，我懂得了坚持才能成功，认真细致才能修为深厚的道理，并且将艰苦奋斗的精神带入日常学习中。

第五段：总结回顾

军训大会让我受益良多。在这个阶段，我不仅培养了顽强拼搏的精神和团结协作的意识，更树立了对集体荣誉的认识，锤炼了身体和意志品质。相信这些总结经验，可以帮助我更好地面对未来的挑战，在大学生涯中获得更多成就和收获。军训大会，是大学生涯的重要一步，值得永久铭记。

**大一军训心得体会篇十七**

在踏入学院大门之前我们还是一群不懂事的小孩子，可在学院中的生活让我们长大了，懂得了许多道理，也感受但了一份浓浓的情意。这是一种不曾有过的\'感动，在老师很同学之间，同学和同学之间，还有我们和教官之间，升腾出一种不同寻常的情意，让我们的心紧紧系在一起，震撼着每一个人的心灵。

刚见到班主任老师的时候心中油生出一分不喜欢，因为他凶巴巴的样子也因为一种孩子一般的心理，让我对他产生了一种抵抗的心理。但在军训的七天中我感受到了他对我们别样的关怀，如同父母一般的关怀却有别于父母的溺爱。他是博爱的把自己的爱心分给每一个学生，他有时也会像父母一样恨铁不成钢的对我们叫骂。他是一个坚强的人也是一个不服输得的人，仿佛是烈火一样的炙热，但在他坚强的外表下我也看到了一丝丝的脆弱，但却因为他是我们的领导者而依然挺立着。

是毅力，也是意念使他坚持着，坚持和我们一起接受着残酷的考验，于是我们在他的带领下挺过来了。不经意之间我看到了他嘴角一丝欣慰的笑，也正是这微笑感染了我们每一个人。是的，在我们面前他必须装的严肃，也是老师的身份使他必须扮演一个残酷的角色。但是我们却在那校中看到了一丝温暖，足以融化一切的温暖，我们会为了那微笑而努力，努力让他在阳光下以最灿烂的样子绽开。

说起我们的教官心中不由生出一种亲切感，因为他只比我们大两岁，是一个内向的大哥哥，在他的身上我感受不到像其他教官的气势和疏远感，取而代之的是一种温暖，其实他和我们一样只是半大的孩子，但却肩负着重任，黝黑的皮肤深邃的目光让人感受到了一丝悲凉，但当他低下头抿着嘴忍着笑的时候也让我们惊诧得发发现其实他和我们一样只是个孩子，在军训的最后一个晚上我们坐在一起，问了他很多问题，他说了一句话：这辈子最自豪的就是可以当兵，尽管有时会想家，尽管当兵很苦，但军队就是自己的另一个家，这让他很幸福。我突然想到自己以前一直在追寻着幸福的真谛，现在我终于找到了，幸福的真谛就是就是不后悔，不后悔自己做出的选择，为此付出努力哪怕是失败，也会感到骄傲。虽然我们仅仅相处了七天但我们却在他身上学到了很多很多，在这七天里我不知学到知识也学到了一种精神一种无畏的精神。带着它我们会用自己的双手创造出一片广阔的蓝天。

不得不提的是在这七天中我还得到了另一份礼——一份真挚的友谊。在军训的这几天中我们互相帮助相互鼓励，一起努力，一起分享快乐与汗水，可以说我们情同姐妹。也正是这份珍贵而炙热的情谊支持着我一路走过坎坎坷坷业余短短的七天并不能代表什么，但是那份携起手我们一起闯天下的情感却深深印刻在我们每一个人的脑海。相视一笑，感动天地，紧握双手，打造美好的明天，我想这是我的一份向往也使每个人心中共同的梦想，为了它我们会一起努力创造出耀眼的辉煌。

军训虽然结束了但我们所得到的不仅仅是比以前更能吃苦了，还有一份深情一份感动和一份理解，在我们身上寄托了太多太多人的期望，他们为我么付出了很多很多，却不需要任何的回报，我想这是一份寄托让我们为了未来而努力，七天也许不算什么，三年也可以一晃而过，但只我们们努力，只要我们可以坚持，明天的天下就将在我们的脚下！

**大一军训心得体会篇十八**

每年开学季，大学新生都要经历一场必修课——军训。对于许多大一新生来说，这是他们第一次参加如此严格的军事训练。这场军训不仅考验了大一学生的体能和毅力，更重要的是对他们的品德和纪律性提出了更高的要求。在这次军训中，我收获了许多，下面我就来谈谈我的军训心得和体会。

第二段：身体上的变化

军训期间，我们每天都要进行严格的体能训练。一开始，我经常感到胳膊酸痛、腿部酸痛。但是，随着时间的推移，我的身体逐渐适应了训练。我不仅增强了身体素质，还变得更加有活力和精力充沛。通过这次军训，我深刻地意识到，只有身体健康，才有精神上的健康。

第三段：提高纪律性和性格

在军训过程中，我们学习了军人的纪律和规矩。严格的军事纪律教会了我们严格遵守时间、服从指挥，以及遵守各种规章制度。当我们跨进军营的那一刻，我们被训练成一个团体，我们必须患难与共、同舟共济。我们的性格也得到了锻炼，变得更加踏实、沉着和果断。这次军训对我个人纪律性和性格的提高将是我未来发展的坚实基础。

第四段：情感上的沟通和交流

在军训期间，我们与同学共同面对困难和挫折。我们一起吃饭、住宿、训练和休息。这样的生活让我们产生了许多深厚的情感。在那些日子里，我和我的同学变得更加不拘小节，我们会互相帮助，互相照顾。我们用自己的行动，证明了同舟共济、众志成城的力量。这次军训加强了我们与同学之间的联系，让我们更加珍视友情。

第五段：结论

通过这次军训，我学到了很多。在训练期间，我渐渐明白，只有不断汲取新知识，不断超越自己，才能成为一个优秀的个人。我对未来的规划也更加明确了。感谢军训，在未来的人生道路上，我将继续努力，时刻铭记这段难忘的经历。我相信，这次军训的经历也将成为我成长路上最宝贵的经验之一。

**大一军训心得体会篇十九**

在这十几天的军训期间，我们累并快乐着，虽然有许多的`埋怨，但是心里还是美滋滋的。在这段说长不长的时间里，我学到了很多，军训带来的不仅是生活上的改变同时在思想上也有些许的改变。它激励着我们，在学习中我们也应有这样的精神。

这是我的第二次军训，或许正是因为这个原因，对于此次的军训没有特别的感觉，军训的内容还是原来的那几样。每天重复听着教官的口令“立正，稍息，跨立，坐下与起立，向左、右、后转，齐步走，正步走……”

都觉得有点腻了。突然在脑海间出现了这么个念头：那匍匐前进是啥感觉的呢。站个十几分钟的军姿，都有点不耐烦了，感觉好累哦，有点坚持不住了，可能是我们教官好说话了点吧，就都想偷懒一下，心里在想“反正教官也不会对我们怎么样”，我们的休息时间也是超短的，刚坐下没多久就又起立了。我都觉得当兵的人都是没有时间概念，有的只是服从。之前，我都以为当兵的各个都是一副严肃的表情，原来不都是这样的，当兵的也爱笑而且笑容是那么的好看。就像我们的教官，他就特喜欢笑，想严肃都严肃不起来。

当然辛苦的不仅仅是我们，教官也同样站在烈日之下，为我们一个个动作进行纠正，为我们激励着。训练时，他冷酷、严肃；休息时，他蓝色冰点般的神情与话语瞬间融化，微笑百般温暖灿烂。我想，这正是一位教官的可爱之处，一名军人的魅力所在。时而辅导员走向队伍，将手放在额前挡住刺眼的阳光，深切地说道：“我知道你们很辛苦，很累，但再坚持不了几天，你们就结束了，同学们再忍耐一下，好好训练，争取拿个优秀方队回来！”这番话又如一缕清风带给我们感动与鼓舞，给我们心灵以慰藉。那些挥洒的汗水，同样见证着我们的成长！

曾经我也以为军训就是学校开展的无聊游戏，现在，我发现自己错了，它不仅仅改变了我们的生活态度，同样增强了我们的集体理念。没有整齐的步伐，何来恢宏的气势；没有一致的口号，何来强大的力量。一枝独秀总没有万木成林那般壮观，众人拾柴火焰高，团结才是力量。

大浪淘沙，方显真金本色；暴雨冲过，更显青松巍峨。步伐要统一，高度要一致，声音要整齐。严格的要求使我们不得不集中全部注意于训练。每当看到自己的队伍整齐划一的那一刻，自己也为这力量与气势感到无比震撼。那正是炎黄子孙不屈脊梁的身体，龙的传人无穷毅力所创造的奇迹。苏轼有言曰：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”军训，是风雨的洗礼，铁的淬炼。只有经得起磨练，奋力向前，不屈不挠，永不言弃，披荆斩棘，踏平坎坷，才能绽放青春的活力，展现生命之气，收获成功的喜悦。

它教会我的远不止这些，首先我们要学的就是团结，在一个部队要的就是团结，因为部队是一个整体而不是一个个体，它可能会因为某个人而完不成任务，所以我们首先要学的就是互相的配合，走出去我们都是一体的，代表的是我们大家而不是某个人。

**大一军训心得体会篇二十**

我是一名大一新生，此次军训是我人生中第一次参加的正式军事训练。来到军训场，我看到一群身着军装的学哥学姐们有条不紊地完成各种动作，我不禁感到十分惊讶和敬畏。在教官的讲解下，我们一个个站好队，学着如何采队、报数等基本的军事动作。整齐划一的军姿和口号声铿锵有力的回声，让我不由自觉地被吸引了进去。

第二段：团队协作的提升

在军训的每一天，我都逐渐明白了团队协作对于军事训练的重要性。从小到大，我一直是个内向、孤僻的人，但这次军训的经历让我开始理解学习与生活中的团队协作。无论是长跑、障碍、或是搬重物，只有大家团结协作，才能完成艰苦的训练任务。每一次训练结束后，我和队友们相互安慰、鼓励，一起努力，一起进步。而这种良好的氛围，促使我的心境逐渐开朗，身体也变得更加健康。

第三段：自我约束与军事素养的培养

军训期间，我发现自己的自我约束能力也得到了提升。天气炎热，训练强度大，但每个人依然保持深呼吸、缓步走等良好的训练状态。在待人接物上，我也更加客观、冷静地去处理问题。例如排练队列时，我因排队位置而产生的不满情绪，得到教官的正确指导，我逐渐跨出了自我中心的范畴，学会了为整体利益而服务，同时也形成了坚韧、勇气、忍耐、毅力以及果断的思考和行动力。

第四段：体验国防教育之意义

在德育教育中，国防教育始终占据重要的一席之地，军训这次活动也是我理解国防教育的一个窗口。我意识到，爱国主义、民族自豪感、对祖国安危萌发的意识与责任感，这些具有深刻意义的情感内涵，正是时刻铭记在每一位公民心中的。军训为我提供了一次感性的体验和认识，深入地激发了我保卫祖国的意志，使我更加坚定了“担当民族复兴大任”的信念与决心。

第五段：军训对我的影响

回顾这一次军训的体验，它不仅仅是为了体验军旅生活，更是为了培养我们奉献爱国、勇于担当的思想和意志。它激发了我身体上的潜能，增强了自我的意志；它让我学会了真正的自我约束和团队协作；让我感受到国防教育的意义，使我更加珍惜祖国的安宁和生存环境。通过这次军训，我得到了很多，更加信任了自己的能力，更加坚定了未来的方向与目标，我相信，用这种坚定的信念去拼搏未来，定能创造出属于自己的辉煌。

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！