

# 大一新生收获和感悟总结(汇总5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 大一新生收获和感悟总结篇一

来到了有些期待的真正军营，迎面而来的是军营的严肃气势，我明白真的军训开始了。

军训不但培养人吃苦耐劳的精神，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坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满烈日的炎炎；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合哨音，还有那整齐划一的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那飒爽的英姿。

过障碍，一个在中国军队中1分23秒的傲人记录。在简单的障碍后面是无数解放军战士的汗水，在汗水中是无数的辛劳和顽强的意志。在冰冷的障碍后是可爱的用他们的特殊的意志保护着我们的祖国。在面对过障碍时，同学们个个精神抖擞，不惧困难，用自己的行动回应着伟大的战士们，看我们新一代接班人的风采！

不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！用在军训得到的精神去夯实自己以后的道路。

员工军训心得体会的延伸阅读——心得体会的写作注意事项

如何写好心得体会和读书笔记这种是活动记录而不是心得总结。基本来说用处不大。我基本看了每一个参加活动的写的心得体会，有自己内容的不超过30%，心得不再多而在于你感悟或理解了哪点。原来写的一篇写心得的心得。我们在读书听培训演讲后写的心得体会和读书笔记是个人知识管理中的一个重要内容，它帮助我们将显性的知识转换为隐形的知识以指导我们更好的去实践。博学之后是审问和慎思，而心得正好兼顾了审问和慎思的双重功能。写心得是很好的知识的吸收和转换的过程。对于写心得如何达到应有的效果，需要从以下几个方面进行综合考虑和实践。

审问之写心得最没有效果的就是将培训的内容或书上的内容原封不动的照搬或摘录过来。要写好心得首先要做的就是用自己的理解的话语重新来叙述你学到的内容，通过这种复述可以加深对你看到或听到知识的理解。复述完成后就要考虑整个内容上是否有不清楚地方，如果存在不清楚的地方还需要重新回过头来搞清楚和明白。

我们在平时培训中的发问也需要基于这个思路，对于演讲者讲的内容要通过提问题的方式进行细化和明晰，对于我们关注的课程即使演讲者再出色，我们也应该能够提出自己关注

的问题来。慎思之审问的过程往往是在培训过程中或读书的过程中顺带完成的，而慎思的过程则需要花费更多更多的时间。慎思的重点是我们新学到的内容要和我们的原来的知识结合起来，要和我们过去的实践结合起来，只有这样显性的知识才能够转换为隐性的知识。

同时慎思的过程一定是一个批判吸收的过程，知识的实践一定不能脱离了实践，环境和我们自身的各种特点。慎思的过程就是要搞清楚哪些是适合自己的知识，哪些虽然适合他人但是不一定适合自己。而这个过程正好是明辩之的过程，吸收知识的过程一定是辩证的和批判的。

写作模式心得的写作模式没有固定的方法，只要达到了有所思，有所悟，就算达到了目的。写心得的过程正好也是我们归纳整理已有知识的一个过程，只有把自己的知识体系整理清楚了，后面的实践和知识应用才可能灵活。

## 大一新生收获和感悟总结篇二

结束了高中这一站，我们又迎来了一个新的起点。大学给了我们又一个新的生活，而我也一直憧憬着大学生活，幻想着大学的美好，而大学生活中首先要经过这一点站——军训。

军训对于我来说，并不陌生，顾名思义，就是以军人的标准要训练我们，而在我心中，一直觉着：一个人如果没有经历过军人的生活，将会是一生中的遗憾。

军训的日子是苦的，是累的，而在我们的军训中掺杂也有怨，有愤，百味杂味，而我们也必须努力的配合教官，以一个军人的姿态严格的要求自己。

军训中有苦，有累，每次军训下课后，整个人就像一个泄了气的身子，也要将腰杆挺得直直的，而每当我们踢正步的时候，做到力度与速度并存时，使劲的跺脚，那些不甘落寞的

尘土，总会兴奋的飞向空中，飞向我们的眼里。嘴里，鼻子里，而身为一个军人，首先，要做到的三条就是：第一，服从。第二，服从。第三还是服从。所以我们只有让那些家伙恣意的飞入我们的身体中，呛得我们流出眼泪，因为军令是一个军人的第二生命。

军训中有涩，军训过程中总感觉到一天我们吃的灰尘比我们吃的饭还要多，衣服上，身上的灰尘特别多，整个人就像个灰人一样。仿佛就是那非洲士兵。

而每当我们大家在一起做一个动作时，做得不怎么整齐时，教官就会很生气的罚我们，让我们做正步定位，保持蹲姿几十分钟，等等。而教官每次总会罚我们好几十分钟，到最后腿麻得没有知觉，手僵得不能动时，才让我们起来，虽然明知道教官一切都是为了我们的，但我们在心里还会偷偷的诅咒教官不近人情，多半的学生对教官敢想不敢言。

其实在大部分人的心中，有着对教官的怨与不满，因为在军训以后的x天，我们是按各系分在一起，然后由别的教官来挑，出学习不同的内容，看着别的女生，男生们都在学习匍匐，练擒敌拳时，而我们只能练起步，走正步，那时我们的心里总是载着无尽的不满，认为那太不公平，而他们的借口就是你没有那个能力可是不试试又怎么会知道呢！看着别人练着特别有兴趣的。而我们的是那样的枯燥，我们就越来越没心思去练习那些我们更不感举的。

很长的一段时间，我们在火辣的骄阳下军训，当下课的哨声响起时，每个人都像背了一块石头似的，疲劳不堪，就像是一棵棵被霜打过的茄子，这时教官就会过来做一些活动来活跃气氛，让我们这些无精打采的人重新恢复朝气。

尽管军训很累，很苦，但我们还是一步一个脚印的坚持过来了，军训并不意味着痛苦，累，而意味坚持，信念与意志，军训不但让我们的身体更加的结实，强壮，而且还锻炼了我们

的意志，增强了我们的自信心，体验军训生活让我们对自己的要求更加严格了，做事也更加谨慎。

军训固然很辛苦，它就像攀登高峰，“苦”是那路上的荆棘，但我相信，胜利之间永远会为我们敞开它宽广的怀抱的。

我相信，“坚持”就是我们军训的主旋律！

## 大一新生收获和感悟总结篇三

xx年暑假终于过去了，盼望已久的大学生活也随之而来，在开始大学生生活的同时，首先要迎来军训。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，我经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。生活中有许多困难是我想出来的。只要我有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。

在军训过程中，我欢笑过，流泪过。今天，我经历风雨，承受磨练。明天，我迎接绚丽的彩虹。苦，我珍惜现在的甜。累，我体验到超出体力极限的快感。军训，让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。

站军姿，给了我无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。

没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！

#### 【范文四】

为期12天的军训已然过去，作为进入大学的第一课。军训对于我们有着无可取代的重要意思。

军训是辛苦的，烈日骄阳之夏，辛苦的站军姿，耐心的练习齐步正步，每一次一听到休息的哨声，就会暗自松一口气，但辛苦坚持下来的我们何尝不是磨练了自己的意志，又强健了自己的体魄？而现在的坚持更使自己明白了面对未来的一切困难，唯有勇敢的面对，才能真正的走出来，而不是幼稚的被困在围城之中怨天尤人。

军训又是快乐的，这为我们大家提供了相互熟悉的机会，又让我们认识了一位既严肃负责任，又不失幽默风趣的教官，休息时大家会一起说笑唱歌，欢乐的气氛减轻了军训时辛苦的感受。

军训磨练了大家的意志，这次难忘的体验正如同一块磨刀石，而我们这群待磨的刀经过这次打磨，必将变的更有战斗力，更加锋利，闪闪发光，正如《亮剑》中所说的：剑已出鞘，所向披靡！古语有古之大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。成功的大门永远都是向着意志坚定的人敞开，在以后人生的道路上即使是满路泥泞，即使布满荆棘，但只有拿出自己的意志，用自己的脚步去丈量，去摸索，去行进！军训使我们拥有了钢铁般的意志，教会了我们什么是军人的

风范，教会了我们团结就是力量。当我们用力踢出正步，用力唱响口号的时候，我们从中体会到了这次军训的真正意义，他使我们由幼稚逐渐走向成熟，心智得到了磨砺，勇敢的面对风雨。

## 大一新生收获和感悟总结篇四

轻轻的，高中生活过去了，不留一丝痕迹，只留下惆怅的我憧憬着神秘的大学生活。

云中谁寄锦书来?精美的入学通知书姗姗来迟，带着我盼望已久的通知书和我对大学的憧憬静静地跨入了这个美丽的校园，大学生活正紧锣密鼓地进行着，而军训正是这美妙生活的序幕，15号军训悄悄地拉开了帷幕。

军训让人痛苦，立正、稍息、跨立整得我们这些温室中的花朵苦不堪言，尤其是站军姿，它真的让人欢喜让人忧，腿绷得老直，教官仍在一边叫嚣：“有的同学又在偷懒，拿出点毅力!”没办法，大家只好抛下十二分的不愿，挺直双腿任他雨打风吹皆不弯，大腿好痛，手臂手酸!

军训让人坚强，李阳曾说过“pain past is pleasure(咬牙冲过去的痛苦就是快乐)”，是的，困难其实并不可怕，敢咬牙克服困难的才是真的英雄，只有面对任何痛苦都能一笑置之，才是真的快乐之人。绿色军营令多少华夏青年充满神往，令多少壮志之士抛汗撒泪，七天转瞬就过去了，这期间有笑有泪，有酸有甜，有脆弱更有坚强，超载了军训的痛苦，似乎每张稚气的脸都染上了坚强的光辉，每个初入大学的学子变得更成熟，更能经风历雨了。

军训让人严正，一向懒散惯了的我们秉持“在家靠父母，在外靠同学”的人生信条，说话做事慢条斯理，对人对事无动于衷，已经习惯了凡事慢半拍的我们怎能为国家添砖加瓦?是军训陶冶了我们，使我们明白了口号就是命令，听到命令必

须当机立断果敢地采取行动，除了服从命令我们别无选择！

军训使我们学会包容，在军营中，难免有人犯错，对于犯错误的同学，大家应该有一颗包容与教诲的心，一个生活中的人，学会了包容，就学会了最起码的为人处事哲学，包容说来简单，实则高深，一个拥有博大胸怀的人才能站在更高的角度看待身边的人和事。

七天的军训生活过去闻，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。

## 大一新生收获和感悟总结篇五

进大学，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战，一种自我挑战。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到

严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的别扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流

汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。

回想起这些日子，我感慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“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。