

# 2023年大一军训心得体会(优质5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢，坚强。

严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是大学军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

一觉醒来，望着窗外嫩绿的叶子，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候又悄然而逝，十天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。有点痛，酸酸的感觉。教官走了，没有眼泪，也没有分别，那么匆匆。阳光照进来，落在堆在角落的军装上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着和教官唯一的依次邂逅的美丽，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗？唉，军训，真像一场梦啊！记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这都都是必要回忆和怀念的，但是否还有更重要的。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让

我们深深的体会到“绿橄榄”的真正，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行。

我们需要团队精神，每一个步伐，每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍……“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。

军训，就让它成为人生的一段丰满的记忆，在岁月中酝酿，然后在几个亲友聚杂一起的时候再把珍藏着的那些温馨的片段捧出来，沉醉其中，享受感动吧！

## 大一军训心得体会篇二

时间飞逝，转眼间xx天的大一军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过大一军训，我深刻的理解到了什么叫团队。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能

顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的军训有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢学校组织的军训，也感谢我的同学，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的学校明天更辉煌、更美好！

## 大一军训心得体会篇三

说起大一入学军训，我内心深处是有几万个不愿意，毕竟初一、高一的两次军训都已刻骨铭心，而且是刻骨铭心的疲惫、刻骨铭心的辛酸。而对大一的军训更是早有耳闻，据说军训过程无聊至极。因此，我是不抱有任何期待开始本次军训的，态度也并非百分百的认真。

但是军训的第一天，特别是站军姿，就改变了我之前的想法。尽管前两次都学过站军姿，但此次站军姿，我的动作依然不标准，依然坚持不久。一连几天站军姿，依然还得教官不断纠正：“右边肩膀后面一点，高一点，左边肩膀往前一点。”每天每次如此，时至今日，我每天最害怕的还是站军姿。

“站军姿是最基本的，是其它一切动作的基础。”教官说道。

但是这最基本的站军姿，对我来说，却是最难的。由此我清楚自己必须纠正自己的态度，用端正的认真的态度来面对军训，并从军训中提升自己，无论是站军姿、队列训练还是锻炼耐心、意志、坚忍、团队精神等，用学习的积极的态度认真参与军训的每一项训练。

军训开始后才发现，其实军训并非如师兄师姐们所说那么轻松或无聊，虽然没有像初中、高中军训时那样站在烈日下曝晒，没有那么大的训练量，虽然练习的动作都很简单，但要让那么多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。一天军训下来，还是挺累的，特别是夏日炎炎，太阳好像要用全部的光和热融化这个世界，整个场地好像一个蒸笼，我们在这样的环境下纹丝不动站军姿，不厌其烦练枯燥而烦琐的动作，汗水像决堤的洪流，顺势直下，怎一个“挥汗如雨”了得！我们的衣服湿了又干，干了又湿，留下一圈又一圈的痕迹。汗水沿着脸颊一滴又一滴地滑下，热气充斥着我们的鼻翼。军姿已站了三十分钟了吧，脖子好酸，脚的刺痛感越来越清晰，教官说还有60秒，可是我数了好几次60了，为什么还不到时间，似乎一秒就有一个世纪那么长……但是值得欣慰的是，每一天站军姿都可以感觉到自己的进步，似乎可以坚持更长了。

尽管有点辛苦有点枯燥有点累有点烦，但每天还是过得挺开心的。在训练过程中，总有同学闹笑话，大家笑成一团。一到休息时间，同学们一起聊天、开玩笑、唱歌，或者教官跟我们谈起他的军营生活，这些都是我们的快乐时光。其实，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，玩脑筋急转弯，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。教官不会那他的身份压我们，感觉还是挺可亲可爱可敬的！教官身上的好奇心、好学心也是值得我们学习的，总会好奇的摆弄单反相机，这些时候总会觉得他离我们很近，感觉不到一点架子。很庆幸也很感谢，谭教官挑了我们这个连并带领我们一起渡过15天的军训，谢谢！

斗！相信幸福之神正向我一步步接近！

## 大一军训心得体会篇四

在我没有察觉的时候，时间就流逝了。转眼之间，已到了军训的最后一天。这一天，我其实是期盼了很久的。因为这一天的到来，就象征着我即将结束这段艰苦的日子。说是艰苦，其实只是对我们这一代人来说是艰苦的。因为现在国家发展得越来越好了，吃苦的日子也已经过去了未来只会越来越美好。但是我觉得我们是需要吃一点苦的，不然就不会知道现在的生活是多么的美好跟幸福。所以我觉得，军训不管是从哪方面来说，都是很有意义的。

确实，在经历过军训之后，我也知道了我之前过的日子是多么的幸福了。家里人为了让我能够安心的读书，不管是我的学习环境还是生活环境，都努力给我最好的。我在高中毕业之前，都没有进过家里的厨房，也没有做过家务。是在暑假，妈妈为了让我学会一些基本的生活技能，才开始教我做一些家务。之前我也是身在福中不知福的，经常跟妈妈顶嘴。但现在经历过了这次军训之后，我觉得我是真的没有经历过真正的苦日子，所以不知道最苦的生活是什么样的，才会觉得自己过的苦。

军训的苦，是只有经历过军训的人才能够明白的。但我们的军训相比真正的军人的训练，又算不上是很苦的。我是真的很佩服那些当兵的人，也很崇拜他们。我们对于军人好像有一种天生的好感，也有一种自然而然形成的崇拜感。我带着这种崇拜感参加了这一次的军训，我觉得自己成长了很多。我也没有觉得军训有多难了，只是身体疲惫了一些，运动量大了一些。

在军训开始之前，总是想着军训好难，军训实在是太难了。如果当时我有一个可以不进行军训的选项，我一定会毫不犹豫的选择不进行训练。但如果现在再让我回到那个时候去进

行选择，我会选进行训练。军训其实要仔细的说起来的话，也不是很难的。要学的动作难吗？每天的训练很难吗？其实都不难，难的是要坚持。军训也才半个月的时间，对比那些真正当兵的，时间已经算是很短的了。

在军训中，我觉得自己学到了很多对我以后的发展有利的东西，也学会了要坚持，这就是我最大的收获了。以后不管我要做什么事情，想要做好的话，坚持是非常重要的。没有人能够一下子就把一件事情做好，这样的人，要不就是之前积累了很多年的，要不就是走了捷径的，但走捷径的人往往也是最容易摔跤的，所以还是要靠自己，这样会更加踏实。

## 大一军训心得体会篇五

天下无不散之筵席。在相处了十几、天之后，有的事，虽然不愿，但终究还是要落下帷幕了，人儿也即将分开，快乐与痛苦都将随风而逝，但它却又铭记于我们心底，成为我们终生最美好回忆之一。我想说，青春倾城、军训同样倾城，回忆更倾城。可是我们要相信，这一次的分离是为了下一次更美好的重逢，经历风雨，才能见彩虹，经历分别的苦，我们才能懂得重逢的甜与不易。对于这次落幕它不仅是我们军训体验的高潮谢幕，更是我们大学生活的激昂序曲。正如我们黄教官与马老师所说的，但愿我们带着这次军训的所学所感悟和我们一班的精神发扬到未来的日子里，伴随着我们一路成长，一起经历时间的洗礼，长成七尺男儿。

还记得以前在校园里见到穿着军装的学长学姐们时，心里还在想什么时候才会轮到我们。谁知时光过得飞快，从我们坐在大一的新教室里领到属于自己的那一身迷彩服开始，我们终于意识到，盼望已久的军训终于来了。这六天里，我们穿上了绿色的军装，体验了一位军人的日常生活。每天早上，我们在规定的时间集合吃早饭，吃完早饭一起前往操场进行训练。立正、稍息，跨立，跑步，齐步走，正步走，这些在

我们看来挺简单的动作，原来竟也有许许多多的动作要领。我们一节课一节课地学，一天一天地练，在教官的指导和纠正下，我们都能很标准地完成这些动作了。每天如一的训练的确是辛苦的，但一想到自己学会了许多，心里还是挺自豪和欣慰的。这六天里，我们培养很强的时间观念和听从指挥、服从大局的意识。

一日三餐，说好的集中时间一分钟也不能迟到。站军姿的时候，眼镜滑了，鞋带松了，帽檐低了，没有打报告哪里也不许动。下课首长吹哨的时候，无论在干什么都得停下，呈立正的姿势听从命令。我们明白，在任何情况下，都要服从命令听从指挥，凡事以大局为重，不能任由自己的性子来，不仅在部队中如此，在其他集体中也是如此。这六天里，我们学会了团结互助的精神。唱军歌的时候，大家都非常认真地学，有的人即使嗓子哑了，也照样唱出自己的最大声音。排练阅兵的时候，我们都铆足了劲，作为班级集体的一员，我们都尽自己的最大努力做到最好。有的人即使脚抽筋了，也照样走正步的时候把腿抬得很高，因为他们知道，从主席台看来，为了让自己的班级在闭幕式上有最好的表现，再累再苦大家都咬牙坚持着。

虽然我们是刚组成的新集体，彼此可能还不熟悉，但集体两个字让我们走到了一起，短短的几天军训让我们更热爱新的班级，更加团结一心。这六天里，我们锻炼出了不怕吃苦的品质和不轻言放弃的意志。站军姿是我们每天的必修课。从第一天的十分钟，到后来的二十分钟，三十分钟，到最后的四十分钟，我们学会了坚持。两腿挺直，两脚尖分开约 $60^{\circ}$ ，身体稍向前倾，拇指紧贴食指第二节，中指紧贴裤缝。一开始站着还不觉得累，可是时间一长，这腿就麻了，脚后跟发胀，再加上晒着太阳，穿着长袖长裤，站到后来真是有些吃不消了，可以没有一个人轻言放弃。有些人站到后来实在不行了才喊报告，有些人直到吐了才举手要求休息，有些人站到自己没有知觉倒在地上了，这些品质让我们感动。面对困难，我们没有退缩，我们学会咬牙，我们敢于坚持，我们赢

得胜利。

回想起这些日子，我感慨良多。“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！军训教会了我们团结，教会了我们吃苦，教会了我们坚强，让我们学到了课本上学不到的东西。让我们切身感到，苦中有甜，累中有乐。烈日下，酷暑中，我们一路高歌，一路欢笑，一路激情，一路奋进，共同走过了一段不凡的人生历程，用汗水和热血演奏了一首青春燃烧的行进曲。“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。

军训是以后繁忙的学习生活的起点，通过军训，我觉得自己增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。我相信我们会继续保持和发扬军训中焕发出来的好精神，好的作风，把军训成果转化为优良的校风学风和学习上必备素质，在今后四年的学校生活中，刻苦钻研，努力拼搏，学好技能，把自己培养成为一名思想成熟、品德优良、知识丰富、作风过硬的高素质人才。将来走向工作岗位后，为培养自己的母校增光，为个人的生命历程添彩！

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会



成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为军训中的一颗亮星。这十八天，我们很充实，酸甜苦辣都有，我们都经历了，但这只是我们人生中的一小部分，以后我们将经历更多坎坷艰险，我们必须坚持。经过这十几天的训练，我们变得更坚强了，我们的意志磨砺了。

这十几天里，我们和教官建立了深厚的友谊。这些年轻的教官都是部队里的文艺兵，能唱会跳，人人都有自己的绝活：有的会吹笛子，有的会演杂技，有的会演奏萨克斯。他们中有的90后的，青春富有朝气，顽起来就像个孩子。但在军训中他们却像换了一个人似的，十分凶狠，一丝不苟。不听从指挥的，就罚做俯卧撑；全班不听话的，就集体蹲下；今天的任务没有完成，就算别的班都可以吃饭去了，也一直呆在军训场上练；检阅时被首长点名批评了，就罚全体不吃饭，直到大家都明白自己的错误发誓改正为止。虽然教官很严厉，有时候还会遭我们嘀咕，但分别的那天，我们还是流下了眼泪，我们向教官送上了礼物，写了赠言，互留了地址和电话。俗话说男儿有泪不轻弹，但看着即将告别他的学员们，教官们个个热泪盈眶，与我们拍照留念，让我们看到了他们侠骨柔情的一面。十几天的军训生活，说长不长，说短不短。我们接受了军训的洗礼，我们在军训中成长。脱下穿了六天的迷彩服，心里竟然觉得有些不舍。的确，我们与教官们度过的这些日子，我们所经历的酸甜苦辣，虽然短暂，但是我们勇于克服困难，勇于坚持到底，相信这份难能可贵的精神和坚定不移的意志必将支持我们走过更艰难的考验。结束了军训，我们也将重新投入到紧张的学习生活中去。军训让我们明白，由始至终，即使很辛苦，就算有失败，哪怕会后悔，但只要能不轻言放弃，只要能向前走，所走出的每一步，都会让自己更接近遥远的星辰。

感谢军训，让我们改变，让我们成长，让我们铭记