

# 2023年大一军训的心得体会 大一军训心得 心得体会(精选6篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大一军训的心得体会篇一

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！

## 大一军训的心得体会篇二

军训，渗着泪水以及汗水，透着深呼吸，高度紧张的思惟以及矫捷无力的举措无一没有组成一道道斑斓的景色线。咱们穿上戎服，由本来的懒惰步调到多少天后的划一齐截，有本来的养尊处优到多少天后的刚强自力。军训这多少天，带给咱们的除肌肉的酸痛，更多的是对于糊口的看法，它让咱们学会了太多平常正在进修中学没有到的工具。军训锤炼了咱们的意志，把咱们的局部糊口推到了极限，咱们的肉体相貌也面目一新。

垂垂地，我发明，我正在走路时会天然而然地低头挺胸了，我站马上会习气性地挺直腰杆了，我会正在一团体时分哼起那首“日落西山彤霞飞，兵士年夜巴把营回……”了。这些都是由于军训而改动的。正在军训中，咱们苦过，累过，

笑过。咱们站正在骄阳下，皮肤一天比一天亮，正在暴雨中疾走，满身湿透；咱们为了把举措练划一，反重复复地练；晓得满身酸痛；咱们学唱军歌，以及教官泛论，笑声迭起。这是种痛并高兴着的美妙回想，也是咱们这群新期间青年的珍贵财产。我感到咱们这些孩子，吃的苦太少了，需求军训来锤炼一下。

正在军训中，我最爱好的是军姿。军姿是最美妙的姿势，双脚分隔隔离分散约 $60^{\circ}$ ，脚根并拢，双手紧贴裤缝，先后贴紧没有留裂缝，两肩后张，收腹，下额微收，低头挺胸，目视后方。军姿展示的是甲士的风度，也表现出一种义愤沉着的美，坚决，刚强，刚毅。硬骨傲天穹，笑傲风霜雪。站军姿时，觉得有股浩然邪气贯长虹。假如芳华是首动听的歌，那军姿便是此中最铿锵的旋律。

都说从戎的人是最心爱的，正在此次军训中，我终究领会到了这句话的外延。教官们嘹亮的口令，划一的步调，都让我深深服气。“一，二，三，四”的标语声，正在某临时刻，我竟感到是世上最入耳的声响。当教官用嘶哑的喉咙唱起那首《第一天从戎》时，我不由落下了眼泪，有种豪情正在心坎喷发，那是对于甲士的浓浓敬意。

人只要正在阅历过波折以后才会变患上愈加成熟，正在坚苦眼前才会愈加刚强。咱们放下那一份伤感，不寒而栗地拾起中中断续的梦，带着忠诚的信心以及没有移的决计，正在年夜学中主动朝上进步，正在糊口上，不屈不挠。

军训，真的.让我学会了良多，同窗之间的勾结和睦，师生情，军平易近近情，很多多少豪情配合发酵，凝成我脑中最斑斓的回想！

## 大一军训的心得体会篇三

时间飞逝，转眼间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，充分体现了挑战自己，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！

## 大一军训的心得体会篇四

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。

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。

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，便又被拉回训练场。

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。

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。

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!

## 大一军训的心得体会篇五

九月的艳阳天，火热热的太阳炙烤着大地，地上蒸起一团团热气，和着枯燥的秋风，无情地扑向咱们。便是在这样的九月，咱们开端了坚持十天的军训日子，这也是咱们大学日子伊始的第一堂必修课。

咱们每天都要准时作息，调集，进行严重，有序的操练，时刻表里排得满满的。教官们仔细的教给咱们每一个标准而谨慎的动作，咱们也十分谦虚仔细地学习。严重严峻的操练，常使咱们累得气喘吁吁，汗流浹背。但此刻的咱们却也是夸姣的，咱们能感觉得到体内那股重生的力气正在强壮，咱们在不断的收成，收成人生那份坚忍不平，联合向上的夸姣道德。军训日子，苦中有甜。

成功，总需求支付。冰心不是说过吗，成功的花儿，人们总惊羡它现时的鲜艳，可是最初它的芽儿渗透了斗争的泪水，洒遍了献身的血雨。咱们用汗水，灌溉成功的期望只花，教官们用自己的一言一行影响和教训咱们，让咱们深入感触到部队刚强谨慎，不怕喫苦，一心一意为公民服务的杰出风格，咱们以武士为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不平，积极进取的好学生，好公民。

逝者如斯。八天，整整曩昔了八天，军训日子已挨近结尾，咱们在这段时刻里也取得了很大前进，这样有意义的一课，也将会影响到咱们今后的学习和日子。所以，咱们要用心去对待，对待咱们现在具有的每一刻夸姣韶光，有头有尾的将军训进行到底，为多姿多彩的军训日子画上完美的句号。

仍是同一个九月，可是此刻，却是不相同的心境，咱们现已刚强的长大，咱们学会了刚强，学会了喫苦，学会了联合，学会了律已被晒得乌黑的脸庞上，开放的是丰盈后快乐而香甜的笑脸！

明日的会操，咱们会竭尽全力，不论成果怎样，最重要的是咱们从前尽力过，奋斗过，所以，咱们不懊悔，也没有惋惜。展望未来，看：明日又是一个艳阳天！

尽管和教官们共处的时日不多，但那种亦师亦友的情感，却让咱们难以舍弃，咱们对教官的感言无从说起，千言万语，化做一句：亲爱的'教官们，你们辛苦了，咱们永久感谢您，

牵挂您！愿你们永久健康安全！

## 大一军训的心得体会篇六

一晃三个多月的暑期生活过去了，盼望已久的大学生活也随之而来，一直向往军营生活的我现终于可以亲身体会一下了。刚到校报到的第二天，我们就被学校组织到训练场上开始进行为期半个月的军训生活之旅了。

在军训期间我们从中长大了不少，学到了很多平时在书本上无法学到的知识。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，能磨练人的坚强意志。军训是苦的，也是快乐的，更是甘甜的。我们应该学会品尝这种苦中之乐。通过军训，我们可以一改既往的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受超越自我的快乐。军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气。使我懂得了责任的重要，更加强了我们的团队意识，我相信在以后的工作，生活，学习中不管从对待生活的态度上，意志上，还是思维上，我们都将受益匪浅。

军训对于我们来说是一场体质和精神上的双重考验。一天近八个钟头下来，我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心等症状，我们真正体会到军训的日子并不容易过，但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。作为一个当代大学生除了在学习上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦耐劳的品质，身体素质和心理素质都要达标。一天近八个钟头下来，我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心等症状，我们真正体会到军训的日子并不容易过，但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。作为一个当代大学生除了在学习上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦耐劳的品质，身体素质和心理素质都要达标。没有身体和心理上的健康保证是无法实现进一步的自我提高的。



今天虽然尝到汗水的滋味，可三天后，如果我们都能坚持到的汇操，不临阵退缩，坦然地整齐地站在大家面前秀出漂亮的军姿，那我们就成功了。至少那时候我们的心一定会体会到成功的，我们成功地挑战自我，克服身体上和心里上的弱点，使自己在大学第一战完成得漂亮。军训对于我们以后学习生活的影响是深远持久，举足轻重的。它教会了我们团队协作能力，纪律的严肃性。它不但提高我们的身体素质，迅速加深我们对新同学的认识和新集体荣誉感的形成，更从中培养我们一种团队精神。有纪律，有组织是成为团体中优秀成员必不可少的条件之一。

通过军训我学会了如何去面对挫折，如何在人生路上披荆斩棘，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，当作人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

短短的两周军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。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，与坎坷同行。

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。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过四天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面。最终在28号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官林sir对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了！

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坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，

秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。