

大一军训心得体会(实用10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

大一军训心得体会篇一

在没有军训之前，曾经听别人这么说过：“大学的军训和中学的不一样，大学的军训会更加的严格、会很累。”当这一切发生了之后，好像并没有那么苦、那么累。

军训是每个人的必修课，对于我来说，大学的这次军训不仅仅让我学会的是基本的军事技能，它让我明白更多的人生的道理。

在军训第一天的动员大会上，我记得教官让我们做这样一件事：发一条14天后你想达到的一个目标或者想做的一件事仅自己可见的朋友圈，14天之后自己再打开看看达到了没有。我给自己发的一条朋友圈是：评优。在军训14天里，苦是不可避免的。有烈日照晒过、有小雨透湿过、有隐隐作痛过……心里总有时候会找些原因给自己“是不是可以打报告休息了，不能坚持了。”可是每当想起自己的目标时，自己却又暗自内心地坚持下来，直到最后让自己明白，原来自己真的可以坚持下来。14天，带着这份坚持一直走下去；14天之后我被评为军训积极分子，达成了自己的目标。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志”。

军训期间或许让我感触最深的五个字是“集体荣誉感”。在军训前半段时间里，我只是排在方阵里的第三排第二个，对于走正步、齐步标齐，我只需要对准我右手边的同学就可以

了。后来，被调到了第一排排头的位置。被调后第一次走分列式，感觉像没有学过一样，不知道该怎么走，不知道以谁为做标准。在后面的训练里，由于没有达到团队里面同学的标准，每次被他们说。那时候我真的很委屈、很想哭，“做好了这个，却另外的又不满意。为什么你不来试一试当一下我的位置呢？”休息的时候我真的很难受，没有和他们一起闲聊逗乐。那一刻，我觉得与团体相处真的太难了。可是我又想了一个问题：为什么教官让我到这个位置呢？我想应该是有他自己的原因。慢慢地，我学会这样告诉自己：想想自己哪里做得不够好，做好自己。到了后来，团队之间能够互相调整节奏，总结每次训练节奏，渐渐地有些好转。其实在一个团体中，不能因为你个人的原因去影响集体。在团体中，我们更应该互帮互助，共同进步。

军训已经结束，但是我们将继续成长。教官说过“让自己在未来成为自己人生中的教官。”对逝去的说再见，但不会忘记，坚持自我信念，勇往直前！感谢军训这一课，感谢所有的教官！

大一军训心得体会篇二

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，这全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三

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四

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，学会了律己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！

大一军训心得体会篇五

在____月____号那天，我踏进了我生命中的另一个转折点——_____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——_____教官。

大一军训心得体会篇六

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！

大一军训心得体会篇七

十多天的军训即将要结束了。在这短短的十多天里，我学到了很多很多……对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨砺，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。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，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。

的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

高中我便过着三点一线有点单调的生活：食堂、寝室、教室，而现我同样又一次重复着三点一线的生活，只不过教育变成了操练场。每次当我们穿上整齐的校服踏上这块地时，在心

中总有一种光荣，虽然身上不是“橄榄绿”，但心中却有军人的感觉，每次离开这里，既带着满身疲惫，同时也带着迫不及待的兴奋，因为终于可以吃饭了。食堂里总是“人山人海”，气温也很高，每次胡乱扒着饭，脸上、身上都流淌着大颗地汗，也许是操练时对汗这东西已见怪不怪，完全可以当它不存在了，它便一声不吭地在身上“肆掠”，每次吃饭完了，总是自我解嘲：这桑拿效果不错，饭菜口味也很不错！回到寝室，美美地洗个澡，躺在床上，顿时觉得全身筋骨舒展开来，那个惬意美好的感觉啊——只可意会不可言传啊。

军训期间关注度很高的一个问题了，前几日一直烈日当空，尤其是午后，那令人睁不开眼的太阳光把树叶照得绿油油的，地面照得白花花的，脚踩上去，仿佛觉得脚底的橡胶在炙烤下慢慢融化，而当汗无止境流淌中，好像身体在蒸发，一点一点地……也许是老天爷心疼这些祖国的花朵们了，实在不忍大家都变成干花，所以忽然将南风逆转，吹起了凉嗖嗖的北风，气温也骤降10度以上，对于大家来说这简直比中头彩了还开心，可惜我挺倒霉，天爷爷不仅带给我了清凉也带来了感冒，不过受到寝室“欢天喜地”气氛影响，这点小感冒也没让我郁闷超过十分钟。

操练是我们十四天军训生活的主旋律，我们将学会一些基本的动作，之前教官们给大家做了完整的一套演练，飒爽英姿，坚实的步伐、笔直的脊梁、雄壮的口号让我们掌声雷动，短短十四天，这便是我们心中的目标，操练是严格的、枯燥的，也是很辛苦的，突然想到不知曾几何时听过的一段话：世界上最远的距离不是我站在你面前却不知道我爱你，而是站军姿时教官掐表的时间漫漫无尽头。

人总是在回忆过往日子时发现以前的点点滴滴是无可估价的人生财富，是每个人真实生活过的证据。现在度过的每一天也许都为明天积累下珍珠般的回忆，年轻无极限，在军训我们每个人都在挑战自己，适应一种脱离习惯范畴的新生活，学会忍耐，学会坚强，“把眼泪种在心上，会开出勇敢的花，

当我们疲惫的时候，低下头闻到一种芬芳”。大学生活从军训这里启程，后面的路还很远很长，但人只有双脚没有翅膀，风浪再大，也要永往直前，这是从军训中认识到的精神，也会伴着我一直走下去。

大一军训心得体会篇八

怀着激动的心情，我来到了这个美丽的校园，从此迈出了我成为大学生的第一步，也标志着我独立自主生活的开始，而这一步的开始就是由一个短暂而又漫长的军训拉开了帷幕。

我们都不是第一次接触军训。我确实有些怵头，因为要训近半个月。这高强度的训练是避不可少的。虽然练习的动作都很简单，但要让一百多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。但我开始训练后又觉得很开心。因为训练使我的身体得到了锻炼，意志得到了磨练。当汗水从额头流下，再慢慢滴落，留下一丝痒意时，偶尔也会为自己坚持不动，坚决不打报告请示擦汗的坚定信念所感动，我是一个不太上进的人，但真正决定的事就一定要做，要做好。而这样的感动在平时的懒散生活中是无法得到的。放在平时我也许会用纸巾擦去那一小颗汗珠，任意地动一动。可是在这里，作为一名暂时的军人，我要坚持，因为这里没有个人，没有形象，有的只是集体和集体的荣誉。

对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好！况且，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。

有关大一军训心得体会6

来到布满阳光的操场上，我们的教官先帮我们队伍整理好，

然后叫我们站军姿、稍息和转向等，我一开始想，呵呵，一点难度也没有！可是我错了，原来站军姿是不容易的。要做到挺胸收腹头抬高才行，可做到这一点就已经很累了，而且还要坚持一段时间，脚都麻了，如果做不好还要罚蹲，别小看这个蹲，要是姿势正确的话蹲久了脚就会痛得要命。无耐我还是被罚了，过程中我咬紧牙关一直忍耐着脚的疼痛。

经过这次的大一军训，我体会到军人是有多么辛苦啊！为了做好一个标准的动作是多么严格要求自己，可知道在军队里的训练比我们还大一百倍甚至一万倍，军人到底有多辛苦哇！看看小区上的保安在烈日当空之下，他笔直有力的站在小区的门口，他的汗水浸湿了衣服，可他一点怨言也没有，一样笔直的站在那里，而他们这是为了树立国防观念、保国为家、让我们有良好、安全的生活环境。

经过这几天个军训，让我自己也懂得了人要有吃苦耐劳的精神，而且通过军训能磨练人的意志还有团队精神跟纪律的严格性，让我体会到这是我们班上要学习的，能提高与同学之间的团队精神，努力为班级争光荣。

相信在今后的日子里，我不会再畏惧一切困难，一定会披荆斩棘，所向披靡！

大一军训心得体会篇九

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十

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。