

最新心得体会军训大一(优秀9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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

心得体会军训大一篇一

今天，阳光明媚，我们参加了学生一日常规军事化训练的活动。军训虽苦，但留给我们的却是美好的回忆。

首先我们训练的.是坐姿，教官要求我们做到：抬头挺胸、两眼平视前方、双脚自然分开、双手屈肘平放桌上、双膝90度。教官一发令，我们就坐得端端正正，个个都像军人一样。

接着我们在大操场练习了踏步。我心里想：这踏步在体育课上学过，肯定没问题。这下，我心里就有底了。可实际上，和我想的完全不同。踏步要做到精神饱满、抬头挺胸、双脚踩准节奏、前后摆臂有力、保持队形，我心里暗暗喊苦：天呐，本以为这些技术动作简单好学，可没想到这么难做，我真倒霉啊！教官看了我一眼，意思好像在提醒我专心点！别东张西望！

然后我们练了紧急疏散演练。老师说：“下楼梯时不要推，不要挤。”随着紧急的铃声一响，我们仿佛地震真的发生了似的，前三排同学向前门跑，后三排同学向后门跑。我也不例外，跟着前面的同学向前门飞快地跑。我来到走廊上，发现前后的同学都来了，我们马上就冲下楼。来到操场上，我看见其它班级接二连三的来到操场。演练结束了，老师说：“这次比上次快多了，也有了安全感。”我们都十分高兴。

最后我们练习了集队去专业楼。教官说：“下楼时靠右走，两两对齐。”我们从教室一直走到专业楼，路上没有一个人讲话，安安静静的。

这一上午的军训，我们付出了辛苦，付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚忍不拔，学会了服从命令。军训，就是要培养我们的品质，磨练我们的意志！

心得体会军训大一篇二

军训是一种特殊的经历，它旨在培养学生的纪律性、团队意识和身体素质。我校军训是每年开学前的传统活动，也是新生融入大家庭的重要环节。通过军训，我们不仅能够锻炼身体，还能够培养冷静思考、合作共赢的精神，使我们更好地适应大学的学习和生活。

第二段：体能训练的苦与乐

军训的第一个环节就是体能训练，这是我们磨炼意志的关键部分。起初，我对于长时间的晨跑和高强度的力量训练感到无比的艰辛和痛苦。但是，在教官的耐心指导下，我逐渐明白了团队合作的重要性。每当我感到疲惫无助的时候，同学们会互相鼓励，并一起面对困难。在团队的力量中，我能感受到自己的成长，也能感受到团队的力量。逐渐地，我习惯了军训中的艰辛，体会到了苦中有乐的真谛。

第三段：军事素养的提升

在军训中，我们不仅学习了如何行进、站军姿，还学习了军事基本常识和军事技巧。这需要我们做到严格训练中形成条件反射，养成良好的军事素养。通过模拟战斗、射击等训练，我们能够更好地理解军人的职责和奉献精神。同时，军事素养的提升使我们更懂得珍惜和平，更加注重维护社会稳定。军训让我们逐渐认识到，作为大学生，我们不仅要有文化素

养，还要有基本的保家卫国的能力。

第四段：纪律意识的培养

军训的过程是一个严格遵守纪律的过程。每天军号吹响，我们要按时起床、整理床铺，走军姿，对号入座等等。这种情况在校园日常生活中并不多见，但军训让我从一开始就养成了时间观念和整齐划一的习惯。纪律是一种让人感觉舒适的力量，它可以使人更加自律、自制。通过一段时间的军训，我发现，只有将纪律意识当做一种习惯，才能在大学生活中更好地发挥自己的潜力。

第五段：情谊与回忆的积淀

军训不仅是一次锻炼身体的机会，更是一次增进友情的机会。在军训中，我们和室友们一起商量着如何共同整理床铺，如何合作完成任务。在各种困难面前，我感受到了同学们之间的合作默契和互帮互助。而这种团结合作的精神也为我们建立了深厚的友谊。通过与同学们一起吃饭、一起训练，我们互相扶持、互相鼓励，不仅增强了我们的凝聚力，更留下了无数美好的回忆。

通过军训，我不仅体验到了军人的生活，也领悟到了军事教育的深刻意义。军训让我懂得了合作共赢、严守纪律的重要性，也让我明白了友情和团结的珍贵。军训是我大学生活中一段宝贵的经历，它让我获得了许多宝贵的财富，也会一直成为我成长道路上的重要支持。

心得体会军训大一篇三

坐在班车上，我们赶往xxx基地参加我人生中的第一次军训。一路上，在心中都是军训期间对教官的满是排斥，心里一直在击着鼓，这是对军训紧张的节奏。当时的我在想这次的经历会是在我人生的白纸上画上浓墨重彩的一笔，也不知道自

己的这份紧张是从何而来，是因为喜悦或者是恐惧。

其实，在之前我一直在等待着自己的军训的到来，虽然一直都听说了军训的痛苦艰辛，但是还是想要亲身的体验一次。这三天的军训是我在自己这么长时间的求学道路上，体验过最极苦的训练，心中有酸甜苦辣交杂在一起。这三天每一天都很累很苦，但是确实是锻炼我们意志力的最佳时机，我们在这三天不断的挑战自我。

我第一天满怀信心的开始了自己的军训的训练，我已经准好了在教官的训斥中坚强的走下去。但是好像并不和我幻想中的一样，教官好像用他耐心的声音一遍遍的教我们动作，这个场景打破了我对军训的教练排斥的想法。我们学着如何在操场上踏着整齐的步伐，又学着如何可以异口同声地喊出洪亮的班级口号，又学着是如何在灼灼烈日下坚持自己的信念，让我们可以不被疲惫和暴晒给打败。有一句话说的好啊，“不积滴水，不能成江海”，是的，我们只要有其中一个人不努力，我们初一x班就不能组成一个完整的队伍，而我不想成为破坏整个队伍的人。

三天的训练，最让人印象深刻的，训练时间最长的就是，早中晚各一次的站军姿，很准时，就跟每天三餐的正餐一样不可以缺少，感觉确实就不完整了。记得三天前，刚刚穿上军装的我，就是从站军姿开始的。当天的军姿感觉是在劝说自己放弃军训的训练，因为，那是分钟真的很难熬，全身上下的每一根神经都要被自己紧绷着，不然就会出现在队伍里偷懒的现象，真的很想放松自己，就觉得我让自己身体紧绷到全身都在颤抖，脚已经开始发软。而且我很清晰地能感受到的汗水从头上的各个方位，一直往同一个地方交汇，那就是我的下巴，然后顺着我的下巴滴落到地上蒸发，背上的衣服也被强忍而留出汗水打湿了，但是，好在我坚持下来了，不然肯定会是我的遗憾。

三天下来，真真切切的感觉到这次的军训是一次对意志力的

沐浴，对自己精神上的洗礼。

心得体会军训大一篇四

军训的问题较多，那就从军训这一篇开始吧！

很多人怕军训，正常的，包括本人在内当时也怕，主要是怕苦，怕累，这可能是深圳学生的通病吧。

怕归怕，但是还是要正视军训。

我肯定地说，军训百利无一害。若真的要挑不好的地方，就是累一点苦一点。

军训对于深圳学生来说是难得的机会，为什么要提深圳呢？内地很多学校都是没有军训的，即使有军训，内地的学生因为大多数家庭不是很富裕，他们对吃苦的意识比较强，军训对于他们来说根本就不算什么。

军训可以锻炼我们的意志，可以增强体魄。

军训可以促进新同学之间的交流。

有人说了，同学迟早都会熟悉的，什么促进感情就免了吧。这就错了，在学校，你永远只会意识是在“一个班级”，但是在军训会意识在“一个集体”。在军训的时候大家同住一个宿舍，分享，聊天，在学校，这种机会是很少的。军训仅仅一周，但是收获是一辈子。

假设军训是5天（其实很短了，记得初一的时候是10天）

军训第一天：最苦最难受的，穿上军服，穿上军鞋，感觉挺新鲜。相信大家听过什么是“下马威”。第一天肯定要给大家点颜色瞧瞧，不管是有理还是无理，不管是犯错还是没犯

错，始终要受一些苦，受一点罚（其实第一天相信肯定都适应不过来，状态很差劲，罚也是应该的）。

军训第二天：比第一天更累。因为要学习一套拳法，教官不会松的（他自己也会被挨骂的），如果做得好，或许轻松点，如果做的不好，有太多的苦受了（蹲，青蛙跳，压脚尖等等）。

军训第三天：开始适应以后就好一些了，开始和教官有比较多的交流了。切记，要把教官当人看，不要老想着他是完成任务的，整死我们。其实教官也是很喜欢我们的，尤其是很听话的和很不听话的。

军训第四天：人总是有那么个惯性。不管是我们自己还是教官，思想上都会有一些懈怠。我想没有谁坚持大吼大叫三四天，那也太无理了。但是要提的是，无论怎么样，自己做事都不要太过分，可以犯规，但是不要逼裁判出红牌。

军训第五天：该是开花结果的时候了。不要不当回事，我现在还愧疚当时班级表现不好，教官没有受到表扬。教官辛苦训练了5天，一定是希望大家努力增光的。

总结一下：

日常训练：按部就班就可以了。

吃饭：按口令行事。如果你有多动症，你完蛋了。饭菜是普通的饭菜，大家到时候会疯狂喝汤的。但是绝对不可以不吃，我们班就有人晕倒了，原因：中午没胃口，不吃饭。超级不理智。

洗澡：我印象最深了。我住5楼，洗澡的时间冷水全部给1—4楼霸占，结果我们5楼洗澡只有高达80度的热水。幸好我们教官通情达理，让我们晚上回来洗。晚上就有冷水了。这里提

示一下，平时洗澡比较久的同学，希望你们多练习一下，毕竟洗澡间少人多，每人洗8分钟，集合时间就到了。

睡觉：睡觉前的“宿舍会议”我记得最清楚了。因为天气炎热，洗完澡后，教官还让我们出来蹲，听他讲故事。这一20分钟下来，全身又是汗了，后来还不让洗了。

洗衣服：军训一共有两套衣服。前三天一套，后面一套。衣服是不能洗的，因为每天都要穿，洗了就不能干，所以不让洗的。晚上穿自己衣服睡觉，第三天的时候会发现衣服已经超级难闻了。内衣裤袜子至少两套，如果你嫌弃麻烦，可以买5—6件一次性的。这样晚上不用洗了。

叠被子：这个是必修的一门课程，叠不好的肯定遭殃了。在第二天晚上，我们这一大间宿舍的人有70%的人叠被子叠到12点。教官一开始只会凶，不会帮忙。后来很晚了，教官手把手教的时候，教官的温暖和仁慈就能感受到了。所以，教官都是为了我们好，智商高的同学最好自己叠好被子，不必要造成更多的麻烦。

违纪：千万不可以过分。有人就顶撞教官，结果晚上的总结大会被亮相了，还面对全年级的人被罚。可以多和教官聊天，让教官对你印象好一点。

另外：要求带的东西学校会说的，但是手机，零食，饮料，通知上要求不可以，其实，说实话，手机你带过去没什么用，你晚上回到宿舍，你已经很累了。军训期间，最喜欢的，就是那张床了。零食可以带一些，这些不违纪，饮料也一样。因为宿舍是8—16人一起住的，难免有味道，所以，带上花露水什么还是比较有用的。军训是去训练，不是去度假，所以别准备太充裕和度假一样。

小卖部：那里有小卖部。最好不要去，去的人70%都是被抓的，被抓以后，我们的两个同学就是蹲着下5楼，蹲着上5楼。

好了，就说这么多了。希望军训给大家留下美好回忆。

心得体会军训大一篇五

“立正！”稍息！”“跨立！”。操场上响着此起彼伏的号令声，同时也响着同学们整齐划一的“1234”的口号声。南湖的水为我们感到骄傲而滔滔流动，操场的绿树沙沙响着为我们鼓掌，狂风穿过指尖、划过脸庞、在发丝中狂舞，为操场上的光景嘶吼。

趁大家都沉浸于严肃的军训中时，雨悄声来临，带着它特有的温柔，为军训减少了一丝紧绷感。我们在体育馆中躲雨，馆中的歌声与馆外的雨声同时落下。这时的雨仿佛被军歌点燃，夹杂了几分激情。狂风不止，骤雨不歇。南湖的雨同样丝毫不留情面，重重拍打在我们脸上。对我来说，冒雨军训更能看出一个军人坚毅挺拔的力量，像是雨后冒出的春笋，总是要经历些许磨难才会成长。当钟声敲响，哨声长嘘，我们终于停下军训，回到宿舍整理内务。

今天的军训终于结束。而今天的军训时光让我更加清楚了解了何为军训：是一群素不相识的人凝聚成一个大家庭，为同一件事努力着。有门卫叔叔顶着早起而生的黑眼圈在校门盯梢，有扫地工人挥舞手中的扫帚，有食堂阿姨着手准备早餐，有助班们不辞辛苦的陪伴，有教官铿锵有力的号角，有听令受训的学生。这，就是军训。

初入大学的大学生们带着对未来的憧憬接下了来自大学的第一份任务——军训。像是初学者吐出的烟圈，四处散漫，呛得不大，只是有点让人干呕的微红。军训是挑战，是磨难，也是暖阳，是希望，因为它充满了学生们最丰富的情感。

拖着脚步回寝室，我瞧见宿舍门口的桂花开得张扬，巴不得十里长街都能闻到它的芳香，它在雨后的雾气中盛开，充满了朦胧。天空闭上眼睛，我亦沉入了梦乡，等待明天操场上

的号角再次吹响。

心得体会军训大一篇六

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。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，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。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。

这次军训使我学会很多学校学不到的知识。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

酸甜苦辣尽在军训生活

时光匆匆地离去，为期四天的军训生活即将结束。回想这四天来，可谓有苦有乐，有笑有泪，每一天都充满着无穷的乐趣。笑着，我们走进神奇的军营；笑着，我们享受着军训的酸甜苦辣。

酸

“安静！”教官大吼一声，“立正！”我们互相对视了一眼，无奈地摇了摇头，安静地站好。“十分钟之内不许动，全部给我站好！”教官又说。无奈之下，我们只好像植物人一样站着。时间悄悄地走着，一分一秒似乎都很缓慢。“天哪，

怎么十分钟还没到呀！”我心想。

心得体会军训大一篇七

在大学时光的开端，我们迎来了令所有新生兴奋又有些紧张的军训。参加军训是一次全新的体验，让我感受到了军人的紧张有序和纪律意识的重要性。一开始，身穿军装，站在队列中，我感到有些局促和不自在。但是，在训练开始后，我渐渐适应了，也理解到了只有紧密配合，才能将一支队伍调教成为一支真正强大的力量。通过军训，我获得了坚持的信心，迎接大学生涯的不同挑战。

第二段：纪律意识的培养

军训期间，我第一次真正体会到了纪律的重要性。大学生活是一个相对自由的环境，但是只有在纪律的指导下，我们才能更好地管理自己的时间和行为。军人时刻遵守着各种纪律，无论是个人行为还是集体行动，都需要遵循规定和命令。通过锻炼和训练，我们的纪律观念得到了充分的培养。学会了遵守规则，做到按时、按规定完成任务，我逐渐形成了自觉遵守纪律的习惯，这为我今后的学习和生活打下了坚实的基础。

第三段：团队合作的重要性

军训对于培养团队合作精神有着重要的意义。在训练中，我们必须协同一致地完成任务，团结合作。当一个队员出现问题时，整个队伍会受到牵制，因此要互相帮助、互相支持、互相鼓励。通过一系列团队建设的训练，我们意识到了一个人的力量是有限的，只有团结一致、协同合作，才能够做到事半功倍。在大学，我们不再是孤立的个体，而是一个个团队的一员。只有相互配合，相互补充，才能够更好地实现自己的目标。

第四段：坚毅与坚持的力量

军训不仅考验了我们的身体素质，更考验了我们的意志力和毅力。在艰苦的环境下，我们早起跑步、训练，身体疲惫时却要坚持完成任务。每一次的训练都是对我们毅力的考验，但正是这样的锻炼，让我们变得更加坚韧，更加坚强。坚毅与坚持的力量是无穷的，只要我们心怀梦想，坚持努力，就能够战胜一切困难。军训给我敲响了奋斗的警钟，激励着我在大学的道路上勇往直前。

第五段：自我提升与成长

参加军训不仅仅是锻炼身体，更是锻炼我们的思维能力、组织能力和领导能力。军人时刻注意着团队的整体利益，时刻关注着每个队员的进步和需要。在军训过程中，我学会了倾听者，学会了尊重他人的意见，也学会了虚心学习，不断完善自己。通过参加军训，我意识到一个人的成长不仅仅是个人努力的结果，而是需要与他人一起合作共同推进才能够实现的。这种开放的心态为我今后的发展提供了坚实的后盾。

总结：

在大学的军训中，我体会到了军人的一丝丝严谨和一寸寸坚忍，这些品质对于每个人来说都是宝贵的财富。军训锻造了我们的纪律观念和团队合作精神，培养了坚毅与坚持的力量，使我们不断成长和进步。军训是一次珍贵的经历，对于我们来说意义非凡。它为我们的未来奠定了坚实的基础，也是对我们人生的一次磨砺。

心得体会军训大一篇八

第一段：引入军训的背景和目的（大约200字）

军训作为大学生生活中的一项必修活动，是培养学生坚强意志、

锻炼身体素质的重要环节。通过参加军训，学生们能够接受严格的训练，从而锻炼出身体的力量和毅力，养成良好的纪律性，并培养出勇于面对各种挑战的勇气。本文将分享我在军训中的心得体会，让我们一起领略军训的过程中我们所获得的收获。

第二段：锻炼身体素质的重要性（大约300字）

在军训过程中，我们经历了种种严格的体能训练，包括长时间的跑步、俯卧撑等，这些体能训练锻炼了我们的体力和耐力。通过长时间的体能训练，我们不仅增强了肌肉力量，也提高了心肺功能，让我们的身体变得更加健康。此外，军事训练还帮助我们改善了不良的生活习惯，让我们养成了良好的作息和饮食习惯，这将对我们的未来学习和工作生活产生积极的影响。

第三段：培养坚强意志的重要性（大约300字）

军训过程中的严格训练和考验也锻炼了我们的意志力。我们经历了各种艰苦的训练，如大强度的晨跑、高强度的体能训练和长时间的站军姿等。这些训练旨在挑战我们的极限，让我们学会坚持并征服困难。当我们用坚强的意志完成这些训练时，我们不仅增强了个人的自信心，也培养了面对挫折和困难时的勇气和毅力。这将对我们的未来生活和求学过程产生深远的影响。

第四段：养成良好纪律意识的重要性（大约300字）

军训是一种高度纪律化的培训，它旨在教育我们遵守纪律和规矩。在军训期间，我意识到只有遵守纪律，才能保持队伍的正常运行。在军事训练中，我学会了严谨、守时以及集体主义意识。这些培养了我对规则的敬畏之心，让我养成了良好的礼仪和行为习惯。这将对我的将来的社交和发展产生积极的影响，使我能够更好地适应社会和工作环境。

第五段：总结军训的收获和影响（大约200字）

通过参加军训，我不仅锻炼了身体素质，培养了坚强的意志，还养成了良好的纪律意识。这些在我大学生活中所获得的收获将伴随我一生。通过军训，我意识到只有付出汗水和努力，才能取得成功。我相信，这些在军训中所获得的经验和收获将对我的未来学习和工作产生积极的影响，让我更加勇敢、自信地面对未来的挑战。我将珍惜军训经历，将它融入自己的生活中，并持续不断地提升自己的能力和素质。

心得体会军训大一篇九

十年寒窗，换得一纸录取，最新经典军训心得。千里而来，但为求学上进。昔夏末秋初，车驾人行，登山岳，历平原，睹芳草之弥野，望远方之群山。人既心往，身亦亲至。步及校土，有师兄相引，有师姐相助。海大之内，新生云集，若百川之归海。

数日闲暇，乃携同学少年，闲步于校园。既攀高而临远，亦曲径而寻幽。睹楼阁之临风，目草木之向荣。喜钟海之雄奇，爱蝴蝶之明媚，欢海云之近风，悦云霞之慢天。海大大景，使人迷途而不归，流连而忘返。

时日易过，十八日即军训之始。教官远来，扬雄师之威，同学严装，展青春意气。天色微明而出，暮阳如焰而返。月落如霜，众被集而歌。夜半归去，犹得伏案而书。

军训劳矣。晨兴不见日升，至暮明星如萤。一日之内，或烈日当空，或天雨暴至，或令长立，或令正步，心得体会《最新经典军训心得》。天气既酷，训练亦严。月升日落，开会听说，唱歌歌唱。白日疲惫未消，黑夜之乏继至。拽履归舍，又有心得烦心。常执管枯坐，落笔难辞。诸事已已，蒙头而睡，已夜深之时矣。方队之苦尤甚。日远涉异地，久不得息，苦练数时，对墙踢步，皆常事也。虽皆吃苦劳形，不敢有怠。

然淘汰者数次，去留无情，令去者悲，闻者伤，涕泪难已矣。

苦乐相生，军训苦多，亦有乐也。苦练之余，各各嬉笑调戏，追逐打闹，和谐之辞，文明之行，不断也。教官语出惊人，句句经典。打靶，拉歌，皆欢乐之事也。

回首军训，常于笑中带泪，又常于泪中带笑。

天意难知，风云难料。阅兵预演之日，台风不期而至。风狂雨骤，天地茫茫。故阅兵延期，鸟兽散去。顶风突雨而归，至舍，衣衫尽湿。予以台风虽至，军训未已。待明日晴天，当继续焉。而后得信曰其已矣。初喜，继而悲，后怅然若失。呜呼！当其时，厌之，怨之，恨之。及其逝，思之，念之，恋之。嗟夫！物不失，不识其珍，人不去，不惜其爱。然物失人非，时如流水，纵欲挽回，又安可回天哉！

军训已矣，陌上空虚。军训十二日，不忘啸歌声起，遏云止流。不忘阅兵之处，风雨无阻。相逢一笑，渺万里层云，欢谈相戏，蔑艰难险阻。豪情如火，壮志如虹，此青春也。

然青春不可再，军训不重来。无愧于心，不愧于人，尽心努力者，可矣！