

2023年大一军训心得与体会(大全10篇)

读书心得是对自己在读书过程中所体验和得到的思考的总结和概括的一种表达方式，它可以帮助我们更好地理解书中的内容和思想，我觉得写一篇读书心得是有必要的。以下是一些关于不同类型书籍的读书心得，希望对大家有所启发。

大一军训心得与体会篇一

九月，我们开始了维持十天的军训生活，这也是我们大学生生活伊始的第一堂必修课。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浹背。但此时的我们却也是幸福的，我们能感觉得到体内那股新生的力量正在强大，我们在不断的收获，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。军训生活，苦中有甜。

成功，总需要付出。冰心不是说过吗，“成功的花儿，人们总惊羡它现时的明艳，然而当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。”我们用汗水，浇灌成功的希望之花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的良好作风，我们以军人为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不屈，积极进取的好学生，好公民。

逝者如斯。十天，整整过去了十天，军训生活已接近尾声，我们在这段时间里也取得了很大进步，这样有意义的一课，也将会影响到我们以后的学习和生活。所以，我们要用心去对待，对待我们现在拥有的每一刻幸福时光，有始有终的将军训进行到底，为多姿多彩的军训生活画上完美的句号。

还是同一个九月，可是此时，却是不一样的心情，我们已经坚强的长大，我们学会了顽强，学会了吃苦，学会了团结，学会了律己。被晒得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容！

明天的会操，我们会全力以赴，不管结果如何，最重要的是我们曾经努力过，拼搏过，所以，我们不后悔，也没有遗憾。展望未来，看：明天又是一个艳阳天！

大一军训心得与体会篇二

每年开学季，大学新生都要经历一场必修课——军训。对于许多大一新生来说，这是他们第一次参加如此严格的军事训练。这场军训不仅考验了大一学生的体能和毅力，更重要的是对他们的品德和纪律性提出了更高的要求。在这次军训中，我收获了许多，下面我就来谈谈我的军训心得和体会。

第二段：身体上的变化

军训期间，我们每天都要进行严格的体能训练。一开始，我经常感到胳膊酸痛、腿部酸痛。但是，随着时间的推移，我的身体逐渐适应了训练。我不仅增强了身体素质，还变得更加有活力和精力充沛。通过这次军训，我深刻地意识到，只有身体健康，才有精神上的健康。

第三段：提高纪律性和性格

在军训过程中，我们学习了军人的纪律和规矩。严格的军事纪律教会了我们严格遵守时间、服从指挥，以及遵守各种规章制度。当我们跨进军营的那一刻，我们被训练成一个团体，我们必须患难与共、同舟共济。我们的性格也得到了锻炼，变得更加踏实、沉着和果断。这次军训对我个人纪律性和性格的提高将是我未来发展的坚实基础。

第四段：情感上的沟通和交流

在军训期间，我们与同学共同面对困难和挫折。我们一起吃饭、住宿、训练和休息。这样的生活让我们产生了许多深厚的情感。在那些日子里，我和我的同学变得更加不拘小节，我们会互相帮助，互相照顾。我们用自己的行动，证明了同舟共济、众志成城的力量。这次军训加强了我们与同学之间的联系，让我们更加珍视友情。

第五段：结论

通过这次军训，我学到了很多。在训练期间，我渐渐明白，只有不断汲取新知识，不断超越自己，才能成为一个优秀的人。我对未来的规划也更加明确了。感谢军训，在未来的人生道路上，我将继续努力，时刻铭记这段难忘的经历。我相信，这次军训的经历也将成为我成长路上最宝贵的经验之一。

大一军训心得与体会篇三

〈一〉我的大学我的梦金色的六月，火红的六月，大一军训心得体会1000字。一场气势辉宏且激烈非常的战争在全国范围内盛大打响。高考，像一个严格的教官手中紧握的指挥棒，它的一举一动，都系于千千万万学子的前途与命运。物竞天择，优胜劣汰的自然法则在这一刻彰显了它的神圣意义。“侥幸”从这场战争幸存的我，开始幻想我的大学，以及我的大学梦。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。

〈二〉失落，这不是我要的生活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。

〈三〉军训，有苦也有乐 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。

〈四〉没错，这就是我需要的生活渐渐地，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。

〈五〉军训感想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！

大一军训心得与体会篇四

大一军训已经结束了，回过头来看这段时间，有什么收获和体会呢？今天，我们班的同学们想要分享一下自己的心得体会，希望能够给那些即将参军的同学们提供一些参考和帮助。

第二段：认识自我，培养意志

军训让我们更加认识了自己。在这段时间里，我们经历了种种困难和挑战，经过一次次跑步、爬绳、打猎场等训练，我们锻炼了自己的耐力和毅力，不仅让身体更加强壮，同时也培养了意志力和决心，树立了不畏艰难、勇往直前的信念。

第三段：团队合作，懂得分工

军训也教会了我们团队合作的重要性。在训练过程中，我们体验到了每个人的作用和分工，纷繁复杂的任务需要每个人的贡献，也需要我们团结一致，共同完成。培养了每个人的领袖精神和合作意识，让我们在团队合作中不断进步。

第四段：进一步了解军队，明确责任

通过军训，我们还更进一步了解了军队，认识了军人的职责和使命。无论是在训练场上的坚韧拼搏，还是在日常生活中的纪律规范，我们都深刻地感受到了军队对人的锻炼和教育的重要性。这也让我们进一步明确自己的责任和使命，懂得了不仅要为自己而战，更要为国家和民族而战。

第五段：结尾总结

总之，经过这段时间的军训，我们班的同学们收获了很多，克服了很多难关，创造了许多经典，虽然疲惫但我们都感到

很充实。军训给我们留下了很多的思考和回忆，尤其是班级团队精神的提升，每一个同学都做到了自我管理、自我约束、自我感觉，真实实现了时代要求的群组意识，也为大学之路的成功奠定了坚实的基础。

大一军训心得与体会篇五

七天的军训生活过去后，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。

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。

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。

大一军训心得与体会篇六

军训是大学生涯中非常重要的一段经历。在我们大一这个特别的年龄阶段，军训不仅仅锻炼了我们的体魄，更重要的是，

它教会了我们很多做人处事的道理。经过几天的军训，我们班级的同学们纷纷留下了各自的感悟和心得。这篇文章我们将展示和分享我们班级同学的心得体会。

第二段：关于锻炼身体

军训过程中严格的训练基本包括了各种运动，例如步伐、跑步、俯卧撑、仰卧起坐等。这些训练不仅锻炼身体，还培养了我们班级同学们的毅力与耐力。观察着每日进步的皮尤和退化的人，我们意识到锻炼并不是一朝一夕之事，而是需要一直坚持下去才能取得结果。另一方面，我们班学习成绩不占优势，中的学霸学霸们也透露出了不容易的一面，他们在很多方面可能比其他同学更容易被折磨。但他们毫不犹豫地肯定了军训对健康的良好影响，因此他们能够坚定地坚持下来。

第三段：关于团队协作

在军训中，学员们不仅仅是一个个体，而是一个团队中的一员。因此，团队的一个人的错误或偷懒，会影响到整个团队的情况。在军训时间内，我们班级同学们学会了更加紧密地协作，因为只有彼此建立了非常紧密的联系，才能够完成相应的任务。当一个人迷路，其他人会马上跑过去，把他带回来。在本次军训中，我们班级宣传队发生了坏事。但是班级同学们没有用责备和流言蜚语，而是选择投入到团队之中。我们举行了一次班级团建，增进了我们的团队意识。

第四段：关于表达能力

在军训期间，交流与表达非常重要。每个人都有自己的意见和想法，如果可以把它们说出来并且被其他人接受，那么这个团队就会更容易达成共识。我们班级同学们发现，沟通交流不只是说话这一层面，还包括身体语言、表面神情等交流方法。班级活动和任务中都要求学生们自己主动出击，发表

个人意见。在活动中和想法总结中，我们班的学生探讨了各种议论和主题，并且试着用最简明扼要且精确的方式把它们表达出去。

第五段：总结

军训见证了我们的成长。我们学到了身体健康、团队协作、表达能力等这些重要的素质。军训不仅让我们的体魄焕发出新的生机，更提高了我们的团队意识和个人表达能力，帮助我们更好的适应和应对未来的挑战。在结束今天的文章之前，让我们再一次感谢军训过程中辛勤的工作人员，特别是教官，他们不仅教授我们训练的方法与技巧，更教会了我们团队合作和人类高尚品质。感谢军训，谢谢你！

大一军训心得与体会篇七

我是一名大一新生，此次军训是我人生中第一次参加的正式军事训练。来到军训场，我看到一群身着军装的学姐们有条不紊地完成各种动作，我不禁感到十分惊讶和敬畏。在教官的讲解下，我们一个个站好队，学着如何采队、报数等基本的军事动作。整齐划一的军姿和口号声铿锵有力的回声，让我不由自主地被吸引了进去。

第二段：团队协作的提升

在军训的每一天，我都逐渐明白了团队协作对于军事训练的重要性。从小到大，我一直是个内向、孤僻的人，但这次军训的经历让我开始理解学习与生活中的团队协作。无论是长跑、障碍、或是搬重物，只有大家团结协作，才能完成艰苦的训练任务。每一次训练结束后，我和队友们相互安慰、鼓励，一起努力，一起进步。而这种良好的氛围，促使我的心境逐渐开朗，身体也变得更加健康。

第三段：自我约束与军事素养的培养

军训期间，我发现自己的自我约束能力也得到了提升。天气炎热，训练强度大，但每个人依然保持深呼吸、缓步走等良好的训练状态。在待人接物上，我也更加客观、冷静地去处理问题。例如排练队列时，我因排队位置而产生的不满情绪，得到教官的正确指导，我逐渐跨出了自我中心的范畴，学会了为整体利益而服务，同时也形成了坚韧、勇气、忍耐、毅力以及果断的思考和行动力。

第四段：体验国防教育之意义

在德育教育中，国防教育始终占据重要的一席之地，军训这次活动也是我理解国防教育的一个窗口。我意识到，爱国主义、民族自豪感、对祖国安危萌发的意识与责任感，这些具有深刻意义的情感内涵，正是时刻铭记在每一位公民心中的。军训为我提供了一次感性的体验和认识，深入地激发了我保卫祖国的意志，使我更加坚定了“担当民族复兴大任”的信念与决心。

第五段：军训对我的影响

回顾这一次军训的体验，它不仅仅是为了体验军旅生活，更是为了培养我们奉献爱国、勇于担当的思想和意志。它激发了我身体上的潜能，增强了自我的意志；它让我学会了真正的自我约束和团队协作；让我感受到国防教育的意义，使我更加珍惜祖国的安宁和生存环境。通过这次军训，我得到了很多，更加信任了自己的能力，更加坚定了未来的方向与目标，我相信，用这种坚定的信念去拼搏未来，定能创造出属于自己的辉煌。

大一军训心得与体会篇八

20xx年的入学军训是我们进入大学学习的第一门课程，相信也是影响我们人生旅程的一次特殊历练。

也许在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历大学军训后，我们恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。

在如今这个政治稳定和谐发展的社会，我们很难去想像那些鏖战沙场，兵戈相交，甚至来不及备置灵柩而马革裹尸的军人战士们，有着怎样的非凡气质与逼人气魄，我们只能去思忖，去揣度，去好好欣赏甚至去享受军人们伟岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风采，毫不留情的博得许多人的不绝赞词与虔诚膜拜！

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数十几人的队列，却能轻而易举的营造出绝尘而来的恢弘气势；一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊！

简单的见面仪式让我们相识，艰苦的训练中让我们更加深刻的认识了对方，训练中他们高亢的口号更显示出了他们作为保卫国家安宁与和平的捍卫者的形象，我们从电视上也看见过他们那坚毅挺拔的身姿，但是当它们真正的站立在我们的真正的站立在我们身边的时候才感受到，他们其实距离我们怎么的近，近得触手可及，这是才真正的感受到其实共和国的保卫者就在我们的身边。

看着操场上一个个整齐的方队，听着耳边传来的一声声嘹亮放入口号，以及一个个整齐划一的姿势，在我的眼中一切都是怎么的新鲜，站在那里我仿佛置身于军旅的海洋之中，体验着青春的朝气与蓬勃。我一直相信“年轻没有不可以”，在军训是虽然站立军姿的姿势并不是很标准，虽然双脚麻木得好像已经不属于我，但是我这要为自己鼓掌我坚持了下来，

我并不比任何人差！我真心的对教官们说一声谢谢，他们不厌其烦的纠正我们的一个个错误，严肃但不是粗暴，关心但不是放纵。

军训中，我收获了许多，永不放弃的精神、团结就是力量的真谛，这些知识与经验都将给我们的将来铺下坚实的基石。我一定会好好珍惜何来之不易的机会，好好锻炼自己培养自己的体质与意志，做一个合格的大学生，无愧于己，无愧于人。

大一军训心得与体会篇九

曾经是，现在依然，年轻的心对军训生活一直充满无比向往。军营是一个神圣的地方，哪里都是铮铮铁骨的好汉子。

咬紧牙关，挺直胸膛，勇敢地迎接暴风雨的洗礼。如果有一天，“战斗”真的来临，请充满自信地回答：

我们，时刻准备着！

大一军训心得与体会篇十

在这xx天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个生活条件优越，从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的锻炼机会了。军营中，艰苦的训练使我身体劳累，让我无暇顾及其他事情。即便是脚下已磨出水泡，也要忍痛训练。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫、都会厌倦。但我只能在心中低声地叫一声累。

军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的

生活方式□xx天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人类只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。“虽然，我参加的只是xx天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。

离开军营的前一天，便是中国传统节日元宵。那天我们训练完毕，教官和一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的，是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

汇报完学生人数后，我们精神抖擞地从主席台前走过，会操表演开始了。第一个动作是稍息立正，第二个动作是跨立立正，第三个是立正踏步，第四个是停指间转法和提正步，第六个是摆臂踏步走。

在已经走到军训的半途了，转眼间军训的日子已如流星般逝去一半了，现在对于军训剩下的日子，真的是”又爱又憎“，既期待它快点过去，又希望它慢点走，因为军训中我们也有太多的不舍，多少会有点留恋，感觉自己是长大了不少。军

训让我懂得了许多，同时也让我对自己以后的人生更加有信心，更有勇气走下去。

落西山红霞飞，战士打靶把营归，把营归……”，今天下午我们进行实弹射击，心理想着当时的心情，打靶时那心情真的是太紧张了，我的手一碰枪，五发子弹就全完了，我还傻傻地以为我的枪坏了，太晕了。

顶着太阳站军姿，是看你的耐力，我的皮肤变黑了，食堂的饭菜太难吃了，虽然不象传言中一抢，但是同学门争的吃，不染就没有吃的东西，在军营我学会打背包，但是我打的不太好，速度没有那么快。

可以说是军训让我认识了自己，也可以说是军训完善了我。无论怎样，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才！