

大一军训心得体会(优秀16篇)

实习心得是对实习期间所经历的项目和 workflows 进行总结和概括的一份重要材料，它可以帮助我们更好地理解工作要求和形成工作方法。以下是一些经典的学习心得，希望能给你带来一些帮助和启发。

大一军训心得体会篇一

齐步立正，尽展青年风采；整齐划一，彰显飒爽英姿。笔直的行列，青春的'气息，在师大校园里书写军人的气血；挺拔的身形，坚毅的神情，在军训教育中走向大学的第一课。

不知不觉军训已然过半，军训生活宛如贝多芬指尖的交响曲，苦乐交加，振奋人心，回味无穷。

漫长的军姿，踢不完的正步，做不完的训练，使我们变得勇敢坚强；严明的纪律，紧张的节奏，辛苦的训练，使松散懒惰的我们变得严于律己。记得刚开始练正步的时候，有的同学开始发牢骚，抱怨声连声四起；有的同学扭扭捏捏，甚至想逃避训练。而教官坚持高标准高要求，认真仔细地指导我们的动作。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，这一刻我才真正认识到军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。经过这次军训，我们少了份娇气，多了份刚强；少了份依赖，多了份独立；少了份杞人忧天，多了份勇往直前。身负青囊，剑指远方，军训之后，继续成长。

大一军训心得体会篇二

长达三个多月的暑假生活终于敲响了尾声，这就意味着我们将要踏上大学的门槛，突然有了一种兴奋的感觉。想到自己就要成为独当一面的大人，想到自己终于可以摆脱过去十二年的“群居”生活，走向自己的“独居”生活，心理就有种说不出的欢喜。

一直以为，能够实现“独居”生活的人才是一个长大了的人，但，接下来十天特殊的课程却完全否定了我曾经幼稚的想法。

来到学校的第三天便开始了我们大一新生为期十天的军训生涯。不可否认，当听到我们军训的时间只每天四五个小时，而且都避开了太阳的猛烈之时时，我在心中窃喜了良久，轻叹一口气，“侥幸逃过一劫，真好啊！”以为这十天可以轻松玩过去，良不知，这一劫，我仍旧没逃过。

军训所教的动作与高中时相仿，唯一不同的就是——气氛。对，就是气氛。高中时，大家都抱着一种玩耍的心态去参加军训，那时的教官也是对我们温柔有加，想到这里，我只能用“魔鬼”来形容如今的教官。教官对我们真的很严格。我记得教官常说的一句话是：你们要记住，这就是一个整体，所以别在里面搞个人的小动作，只要有一个人犯错，你们就得全体受罚……自此，“集体”这个词就在不知不觉中走入了我的内心。

不是不知道集体荣誉感，而是很少把它当作一回事。以前，搞得最多的就是个人主义。可是现在，当总是因为个人犯错而集体被受罚时，就不得不把它当作一回事了。因为被罚可不是一件好玩的事。

说道军训，我最害怕的就是站军姿。说来惭愧，这最简单的动作，简单到每个人不用学都会，可是，对我来说却是最不想做的。不得说，它是最能考验一个人的毅力。人都

是“动”物，就是一种动态的事物，可见，要我们保持同一姿势超过半小时以上是件多么痛苦的事，可是，就算不喜欢还是必须要做，这就是军训。其实，站的时间长了，就会了解，只要你不要太在意，转移注意力，站军姿也不是那么恐怖的，习惯了就好。

别以为站着累，蹲着就舒服了，蹲了以后，你就会后悔的。真的，蹲着的时候整个身体的重量都落到了右腿上，短时间还可以，要是时间长了，腿都麻了。不过，在蹲下时，耳朵倒是接收到了很有益的信息——听到一个教官再说：“你们要忘记你们的右腿，你们的右脚不是你们自己的！”这句话真的很有用，我试着忘记右腿，效果真的不错，慢慢地，就忘记了累。其实，这也是一门不错的课，也就是说，很多东西，看起来似乎很难，永远都不能达到目标，但真正实践了，就会发现，其实再难的事做起来也会变简单，即：凡是都要有勇气走出第一步。俗语都有说：“车到山前必有路，人到桥头自然直”。因此，今后不管是在学习上，还是已踏入社会，我们在面对困难时都不能退缩，只要踏出了第一步，也就等于成功了一半。

这么看来，军训真的是很可怕，那是不是就没有一点快乐呢？当然不是啦！我们每天休息的时间还蛮多的，那欢乐自然就不少啦！在休息时，教官们会让我们坐在一起，教我们唱军歌。教官们也会自己表演才艺，陪我们玩。这就是“恶魔的温柔”。休息的时候，感觉到很亲近，其实，我们都一样，毕竟军人也是人嘛。我喜欢教官教的《军中绿花》这首歌。尤其对于正在军训的我来说，对于这首歌更有感触。

军训已经结束了，但我们的大学生活才刚刚开始，今后，还有很多挫折在等着我们，我将牢记这十天的课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前！

短短的9天军训生活，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，虽然我常会因为沒有做好被批评，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。

随着天气的转凉，十五天的军训生活也随之结束。回首军训的足迹，一种潜藏在心中已久的感受油然而生。这十五天的生活是辛苦的，但却辛苦得让人感动，辛苦得让人难以忘却。军训很苦，但是我们还是挺了下来，更没有逃避军训对我们的磨练。通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

虽说军训只有短短的十五天，但是它对我们的影响却应该是

一生的，是它锻炼了我们的身体，是它磨练了我们的意志，是它促进了我与同学们的感情。也许很多人会说军训仅仅是强健了我们的体魄，磨练了我们的意志，我却觉得它更是在锻炼我们的心态，在面对困难时不急不躁的心态。军训带给我们一种尊严，一种不向任何权势卑躬屈膝的品质。军训教会了我们如何面对以后的挫折。军训中的烈日当头和阴雨绵绵我都会认为那是上天对我的眷顾，让我在最需要打磨的时候能够给我机会去坚强。军训虽是苦涩的，单调的，但却让人有幸福感。每一次和同学们并肩前行，每一次和同学们的军姿较量都让我们心中的距离拉得更近。我们心中都有一种力量，都有想要为集体添砖加瓦的愿望。是军训改善了我们的精神风貌，提高了我们的综合素质。

我们从小已经习惯了父母的宠爱，所以军训意味着我们要学会集体生活，自己照顾。军训第一天的训练是站军姿，本以为这是一件很容易的事，但真的做起来却很难，不到一会儿我就觉得站不住了，可不知道那教官是麻木了还是怎么了，竟让我们站了30分钟，再加上太阳不停地向我们泼洒着它的温暖，蒸得我的体液犹如滔滔江水连绵不绝，但教官还是不允许乱动，我那时真的有些撑不住了，真的好想大声的说“报告”，但是话到了嘴边又咽了回去，依然任凭那烈日熏烤，站的脚底发痛。我还是决定坚实的踏出这关，有时我真想向父母宣泄一下，但我没有拿起电话，因为我要学会自强，将来的路是要我自己闯的，于是我开始告诉自己要坚持。终于军姿站完了。我开始学我几乎不会的其他动作，正步、四面转法、跑步等。训练场上不但有我们整齐的步伐，阵阵响亮的口号声，更有我们响彻天际的铿锵嘹亮的歌声，那歌声飘荡在训练场的上空，时而盘旋，时而直冲而上，时而跌宕起伏，充溢在我们绿色的队伍里，新鲜而有滋味。

当然，这是很美丽的时候，但在军训中生活是很累的，骄阳似火，蚊虫如麻，我们头顶淋漓的汗水，脚趾麻木地矗立……但我丝毫不能放松，我的战友们也不会放松。这一切的酸甜苦辣是来之不易的真实，又何尝不是一种值得玩味的

滋味呢？站军姿，给了我们炎黄子孙不去脊梁的身体，也给了我们龙的传人的无穷毅力；转向训练，不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。“不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。”歌声“团结就是力量”，这力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻。

军训是一种人生体验，战胜自己、锻炼意志的最佳良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。通过军训，我们的面貌焕然一新，我们的爱国热情愈加高涨，我们的意志更加坚定。军训就像是一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为；军训更像是一把火炬，时刻照耀着我们的前方。十五天的军训给我们留下的印象无比深刻，军训让我们学会了自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得成熟，让我们走出他人精心编制的暖巢，勇敢地站出来去迎接风和雨。

这十五天的生活是快乐的，因为我们切身体会到了军营般的生活，体会到了团结就是力量，众人拾柴火焰高的真谛。军训结束了，但我们的大学生活才刚刚开始。在今后的生活中，我们还要保持军训中的优良作风，发扬战胜困难、勇于拼搏的精神，保持高度的组织纪律性，认真学好文化知识、专业知识和专业技能，全面提高自身素质，争当一名优秀的大学

大一军训心得体会篇三

还记得高一军训时的烈日和教官响亮的口号，一转瞬间，我已经站在操场上参加大二的军训了。

今天是军训的第一天，放过长假的我们从享受中迈向紧张的军训，从丰富多彩的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活。军训中有苦也有乐，苦的是紧张的训练和严明的纪律，而乐的则是大家在休息时互相拉歌与互相调侃。

一上午的军训中，大家的步伐逐渐由散漫到整齐，动作从软绵到有力。虽然还只有一上午的训练，但是我们已经能够体会到军人的生活。同时我也相信接下来的几天我们能够越做越好。

暑假的两个月，那些靠着空调度过的日子就过去了，我们迎来了军训。而，军训对于我而言是陌生的存在，高中时期因为身体的原因没有参加军训。都说没有参加过军训的大学生活是不完美的，因此我也想要珍惜这次机会。

今天作为军训生活开始的第一天，受到了幸运之神眷顾的我们，在汗水中感受天气的阴凉和阵阵清风。时间过得飞快，我们已经学会了站军姿、报数等，有时会 and 隔壁连的开玩笑，围成圆圈看大家表演节目。

这个挥汗如雨下的军训生活令第一次参加军训的我感觉，所有的流过的汗水都是有意义的，在这当中我收获了快乐和友谊，很珍惜这一次抛弃手机和其他琐事的干扰和同学们在一起的机会。

大一军训心得体会篇四

伴随着一声嘹亮的哨响，为期12天的' **大学20xx级新生军训落下了帷幕。当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时，我们有一种突然间的伤感与莫名的冲动。因为离别就在眼前，眼里装满的是割舍不下的情谊。

教官渐行渐远，最终在雷鸣般的掌声中消失，我分明看到晶莹的东西在同学们的眼里闪烁，心中久久不能平静，时间长河渡我到军训之时。

训练场上整齐的队伍，矫健的步伐依然是那么熟悉。嘹亮的口号与歌声依旧回荡在耳畔。休息时的各种活动，快乐中不失威严，活泼中不忘纪律。集体的融洽让我们懂得了分享快

乐。苦过，痛过，哭过，笑过，军训恰恰把我们孩童的稚气掩埋，我们的眼神从此不再稚嫩，取而代之的是成熟和敏锐的光芒。

军训中虽苦亦甜，虽累亦美。绿色的军装成为一道靓丽的风景线；嘹亮的口号化作一道唯美的歌；整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量。铁的纪律造就自我，更造就了钢铁般的军队。在最后一天的会操中，当我们踏着正步走过主席台接受首长的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

军训的日子总让人想起汗水和苦痛，但汗水的背后却是无尽的收获和快乐，挺拔的英姿，婀娜的身影，矫健的步伐，无不向人们诉说那段艰辛的历程。痛苦中，我们磨练了白杨般的坚毅，不再摆高材生的架子，不再只顾考虑自己。军训告诉了我什么叫团结，什么是纪律。

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间；曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切；曾经的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在苦累与欢乐并存的12天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训虽然只有短暂的十几天，但是我们在看，学，练中受到了教育，锻炼了身体，增强了意志力。提高了军事素质，强化了国防观念。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们大学生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

大学四年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌希望；用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

青春因军训而精彩，*大因我们而辉煌！

大一军训心得体会篇五

在即将过去的这个冬天里，我们举行了城市学院首届冬季军训大会，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，我相信这是一笔宝贵的财富。

这一次严格的军训，使我深深地感受到：什么叫团结，什么叫整齐，什么叫严肃，什么叫集体的力量。我想，在军训当中，我们的每一个员工一定能深深地体会出来，并将铭记于心。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，高质量的队伍。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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

每期军训结束，领导都会及时就军事训练、内务整理、思想面貌等各方面进行点评。指出每个方队优点与不足，通过定期评选优秀团体增强了队员们集体荣誉感和集体主义观念。在紧张的一个月军训中，我们的队员努力克服了许多的困难，就拿我们队来说吧，记得在军训时，由于年龄结构差别比较大，刚开始有许多老同志总是掌握不了要领，动作明显不协调，但他们却努力不掉队，保持和大家步调一致。“天下无难事，只怕有心人。”

在教官一遍遍耐心地教导下，我们班的齐步走最终还非常不错。他让我深刻的认识到：团结就是力量，坚持就是胜利。还有从贺东过来的同志们，每天早上还要跑那么远的路程，但为了不影响训练，他们每天早上早早就赶过来，在我们努

力创优的同时，一种集体荣誉感便油然而生。是一种不服输的信念让我们的队员们努力着，并且一直坚持到最后。

虽然每天一回到宿舍都累的腰酸腿疼，可却还是兴有余味的谈论着今天的感想和趣事，虽然每天中午军训完的时候都已饥肠辘辘，但大家都能自觉而有序的排队打饭...军训让队员们体会到汗水的苦涩，坚持的困难，合作的重要，也许在当时很苦，很累，很艰难。我们的口号是“平时多流十升汗，战时少流一升血”正是这种精神鼓舞了大家，激发了大家的训练积极性，为圆满完成此次军训任务，为在会操表演中取得优异成绩奠定了坚实的基础。通过这次军训，我们也清楚地知道我的缺点还是很多的，但无论如何都必须努力克服，才能达到理想的境界。团结、友爱、毅力，都离不开这次军训，离不开生活，离不开他人。

自军训以来，大家深刻地感受到军队生活的快乐与艰辛，意识到军事训练的重要性，军训把我从以前懒散生活中改变过来，使我的生活变得紧张而充实。军人有一种让人无法比拟的自信：那立定时期的昂首挺胸，那齐步走时的挥臂有力，那正步走时的雄姿英发等等，每一样都显示了军人的自信。自信—不仅是军人应该有的品质，我们的人生道路中也应该有自信。我相信经过这次军训，我的性格会变得更加坚毅，我的人生将变得更加自信。团队的有效管理，源于每个成员的努力，军训锻炼了大家的团队意识。发扬军训精神，把军训中培养出来的组织纪律性和吃苦耐劳精神带到日常工作中去，要把鹰一样的个人和雁一样的团队结合起来，通过大家的不懈努力，把金煤锻造成一支善于打硬仗、顽强拼搏、纪律严明的团队，以崭新的精神风貌迎接未来挑战。

三天的时间虽然短暂，但我从中体会到一种坚韧不拔、雷厉风行、不轻言放弃具有团队使命感与荣誉感的精神，这就是军魂。虽然只是一遍遍枯燥的立正、稍息、转身，锻炼的却是每个人快、干净利落的品质以及严格执行命令的精神。平时的工作中，我一直存在着拖沓的毛病。当天该做好的事情

总是拖拖拉拉，直到不能再拖了，才勉强的去完成，完成的质量就可想而知。也正是这种拖拉、懒散的习惯，导致了每次的计划和目标都不能按计划完成。既然认识到问题存在，就要全力以赴去改进。要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是百合的精英！

这个冬天虽冷，但是我们的心还是火热的。这是我参加第一次冬季军训，本次军训活动取得了圆满成功，我认为这次军训非常有意义。

大一军训心得体会篇六

军训生活是非常艰苦的，虽然艰苦，但让我们大家非常难忘，非常舍不得。对四天中严格训练我们的教官非常舍不得；对我们曾经住宿过的那间宿舍非常舍不得；对我们曾经流过汗水的那块土地非常舍不得。

艰苦的军事训练被一声长长的哨声拉开了序幕。教官首先简单地给我们讲了一下军队的生活。然后就开始教我们怎样站军姿，“身体站直，手放在裤缝两侧，脚尖分开约六十度，重心在前脚掌。”教官一遍一遍地重复着这些动作要领。炎热的八月那火辣辣的太阳晒得我，感觉有些站不住了，退缩的念头在我脑中不断地闪过。但我一直告诉自己要坚持，坚持就是胜利。终于，教官开口了：“大家休息五分钟。”在平常看来，五分钟根本不值得一提，而如今，五分钟对我们来说却是异常地宝贵。

这第一天，我们所有的时间都用来练习站军姿了。晚上我们躺在宿舍的床上，开始谈这一天的心得体会，谈着谈着我们

便一个个睡着了，打出的呼噜声在整个宿舍里回荡。

接下来的两天中，我们学习“稍息、立正、跨立、齐步走和正步走。”我们学习每一个动作都是那么认真。为此，我们得到教官、老师和学校领导的不少夸奖。

很快，为期四天的军训结束了。在这四天的军训中，我们都从一个懵懂无知的小孩变成了吃苦耐劳，奋发向上的少年。我们心理曾经有过怨言，但是当我们看到军训改变了我们，让我们长大了以后，这些怨言都变成了感激的目光，感谢的语言。

是啊，军训是在无声中磨练我们的意志，让我们在今后的学习中不会遇到困难就轻言放弃；军训是在悄无声息地锻炼我们的身体，提高身体素质，让我们像金刚一样，百病不入。

总之我们要感谢这次军训，感谢严格的教官，更要感谢每天在太阳底下陪我们训练的老师。

大一军训心得体会篇七

时间飞逝，转眼间x天的军训时光已经过去。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。

通过拓展训练，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训练活动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八

长达三个多月的暑假生活最终敲响了尾声，这就意味着我们将要踏上大学的门槛，突然有了一种兴奋的感觉。想到自我就要成为独当一面的大人，想到自我最终能够摆脱过去十二年的“群居”生活，走向自我的“独居”生活，心理就有种说不出的欢喜。

一向以为，能够实现“独居”生活的人才是一个长大了的人，但，接下来十天特殊的课程却完全否定了我以前幼稚的想法。

来到学校的第三天便开始了我们大一新生为期十天的军训生涯。不可否认，当听到我们军训的时间只每一天四五个小时，并且都避开了太阳的猛烈之时时，我在心中窃喜了良久，轻叹一口气，“侥幸逃过一劫，真好啊！”以为这十天能够简便

玩过去，良不知，这一劫，我仍旧没逃过。

军训所教的动作与高中时相仿，唯一不一样的就是一一气氛。对，就是气氛。高中时，大家都抱着一种玩耍的心态去参加军训，那时的教官也是对我们温柔有加，想到那里，我只能用“魔鬼”来形容如今的教官。教官对我们真的很严格。我记得教官常说的一句话是：你们要记住，这就是一个整体，所以别在里面搞个人的小动作，只要有一个人犯错，你们就得全体受罚……自此，“团体”这个词就在不知不觉中走入了我的内心。

不是不明白团体荣誉感，而是很少把它当作一回事。以前，搞得最多的就是个人主义。可是此刻，当总是因为个人犯错而团体被受罚时，就不得不把它当作一回事了。因为被罚可不是一件好玩的事。

说道军训，我最害怕的就是站军姿。说来惭愧，这最简单的动作，简单到每个人不用学都会，可是，对我来说却是最不想做的。不得说，它是最能考验一个人的毅力。人都是“动”物，就是一种动态的事物，可见，要我们坚持同一姿势超过半小时以上是件多么痛苦的事，可是，就算不喜欢还是必须要做，这就是军训。其实，站的时间长了，就会了解，只要你不要太在意，转移注意力，站军姿也不是那么恐怖的，习惯了就好。

别以为站着累，蹲着就舒服了，蹲了以后，你就会后悔的。真的，蹲着的时候整个身体的重量都落到了右腿上，短时间还能够，要是时间长了，腿都麻了。可是，在蹲下时，耳朵倒是接收到了很有益的信息——听到一个教官再说：“你们要忘记你们的右腿，你们的右脚不是你们自我的！”这句话真的很有用，我试着忘记右腿，效果真的不错，慢慢地，就忘记了累。其实，这也是一门不错的课，也就是说，很多东西，看起来似乎很难，永远都不能到达目标，但真正实践了，就会发现，其实再难的事做起来也会变简单，即：凡是都要有

勇气走出第一步。俗语都有说：“车到山前必有路，人到桥头自然直”。所以，今后不管是在学习上，还是已踏入社会，我们在应对困难时都不能退缩，只要踏出了第一步，也就等于成功了一半。

这么看来，军训真的是很可怕，那是不是就没有一点欢乐呢当然不是啦！我们每一天休息的时间还蛮多的，那欢乐自然就不少啦！在休息时，教官们会让我们坐在一齐，教我们唱军歌。教官们也会自我表演才艺，陪我们玩。这就是“恶魔的温柔”。休息的时候，感觉到很亲近，其实，我们都一样，毕竟军人也是人嘛。我喜欢教官教的《军中绿花》这首歌。尤其对于正在军训的我来说，对于这首歌更有感触。

军训已经结束了，但我们的大学生活才刚刚开始，今后，还有很多挫折在等着我们，我将牢记这十天的课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前！

大一军训心得体会篇九

军训第三天，教官在我们面前表现出来的酷和严厉，用两个字形容就是冷血。但是人心都是肉长的，再冷血的教官也有柔和的一面。

我们新兵蛋子刚训练时，如果军装没有穿整齐，帽子没有戴正，这些“冷血”的教官便会走到我们身边轻轻地帮我们整理军装。在长时间训练后，总是有充足的时间让我们放松，这只是“冷血”们柔情的一部分。

军训的必需环节，学唱军歌。今晚的一曲《军中绿花》更是将他们的柔情暴露无遗。在教这首歌之前，教官沉默了那么几秒，然后开唱。“……亲爱的战友你不要想家，不要想妈妈……待到庆功时，再回家，回家看望好妈妈……”

教官粗犷低沉的嗓门，唱着这首劝慰战士不要想家，不要牵

挂家中妈妈和梦中女孩的歌，是那么感伤而温柔。

教官冷冰严肃的表情后藏着一颗温存柔情的心。

军训心得大一4

大一军训心得体会篇十

为期xx天的军训生活结束了□xx参加军训的人员经受了一次严峻的考验，火热的洗礼。这xx天虽不敢说战绩辉煌，但真可谓收获不小。

军训的最后一天上午，大家依旧英姿勃勃地听从教官的指挥，认真地训练着。几天的训练，使大家变得皮肤黝黑，饭量大增。举手投足之间，分明流露出一种自信和坚毅。

军训是苦的。尤其痛苦的是站军姿，一站就是半个多小时，这期间动都不能动一下，稍微一动，就会被教官批评，甚至连累所有人再多站一会儿，开始所有人都抱怨，甚至诅咒。第一天站立军姿，就有人两腿发软，接下来，又陆续有人因不适而请假出列。然而看到大家都热汗涔涔地站在那儿纹丝不动，有几个人也稍作休息便迅速归队。

训练是极为艰苦的，但我们本着：“流汗流血不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神顽强的坚持了下来，我想以后回头看看这些经历，绝对是一笔宝贵的财富。然而苦中也有乐。训练的间隙，有的跟着教官学唱军歌，有的和歌而舞，还有的讲起了笑话，谈笑间，苦累灰飞烟灭。

军训的日子，让我真正体会到了做一个军人的艰辛，同时，我也知道了，一个人无论在怎样的境遇里都要有不怕艰难困苦的顽强意志和勇往直前的钢强毅力。我们坚信，大家凭着

这样藐视困难，一往无前的精神，一定会在今后的工作中取得更好的成绩。

大一军训心得体会篇十一

暑假终于过去了，盼望已久的大学生活也随之而来，在开始大学生生活的同时，首先要迎来大学军训。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，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。

在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，我经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。生活中有许多困难是我想出来的。只要我有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。

在大学军训过程中，我欢笑过，流泪过。今天，我经历风雨，承受磨练。明天，我迎接绚丽的彩虹。苦，我珍惜现在的甜。累，我体验到超出体力极限的快感。军训，让我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，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。

站军姿，给了我无穷的毅力。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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！能够顺利的在高考中突出重围走进大学的校门我无比兴奋。

一开始军训的时候感觉特别不适应，训练令人又累又痛，整天浸泡在自己的汗水中，所做的一切都要听从命令，不能随心所欲，前面一周的训练都让我感觉很烦躁。所幸，中华民族的优良传统让坚韧不肯认输的我一直坚持了下来，在最累的时刻也丝毫没有放松对自己的要求，托枪时手和肩膀被压得酸痛，我仍咬牙坚持，保持军姿，积极磨练自己的意志品质。还能从中体会军人的艰苦朴素的优秀品质，从中寻找乐趣。

大一军训心得体会篇十二

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在

生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

军训心得大一3

大一军训心得体会篇十三

伴随着烈日，我们在操场上一遍一遍的喊着口号，踏着正步，白天的训练是非常充实，也很累，但是倒也时不时在训练的发生一些有趣的事情，这就够了，军训就是这样没有什么能够一直保持下去，但是军训真的使人感到充实，这几天来的军训本我就真切的感受到了这一点，其实不是所有的事情都能欧解决，军训的是也会有突发事件，可是通过这些我觉得大大家都在成长，一些突发事件也让我们在军训中紧张了起来，每一次的紧急集合就是高度紧张的时候，真的我感到军训的那种氛围。

军训是一丝不苟的，一些细节的东西要反复的做好，一件事情有的时候要反复的强调比如说日常的一些细节问题，让我影响深刻的就是大家的内务卫生，军训期间也会随时抽查，这让我很是紧张，因为内务方面一直都是我的弱点，卫生倒不是为题，就是个人的一些细节问题，就算是一床被子也要叠的标准，这一点让我映象非常的深刻，军训当中那种一丝不苟，日常的细节问题也要做好标准，这里的一切都是循规蹈矩，没有人说这很为难，就是这些东西让我们能够感受到最真切的军训，这都是很宝贵的。

军训当中我改变了很多，耐心是其中之一，训练的时候需要保持一个好的耐心，因为做一件件事情不是说一定能够做好，但是一定要有耐心，这是前提没有了耐心就没态度，那么做

事就不会认真起来军训教会了我，静下心来，静下来好好的做好自己，这次军训是在让我懂得了很多，不仅仅是日常行为的一些规范，还让我看到了自己哪些地方需要纠正，只有一步一步的把自己的缺点改掉，这才是值得骄傲的，军训进行到现在我没有一丝的松懈，军训是不能够松懈下来的，这是一定，只有让自己做的越来越好，就像是生活一样，生活就像是军训，没有放弃，只有坚持，我很感激这次军训。

大一军训心得【精】

【热门】大一军训心得

大一第七天军训心得

大一军训心得体会【热】

【热门】大一新生军训心得体会

大一军训心得体会篇十四

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。如果梅花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；如果人没有经历挫折磨难就不会拥有坚强。能经历磨练才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才展示成功。在每一个军训的日子里“一二三四，一二三四像首歌”，“一个个整齐的方队像一首诗”；在每一个军训的日子里，我们严格要求自己，积极改善自己，彻底反省自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强；汗水浸湿了我们的衣襟，却留下了许许多多难以言表的东西。我相信每个参加过军训的同志，都会产生一种特殊的感情，没有更多的言语，因为再多的言语也表达不出我们内心对军训深深的感情。

大一军训心得体会篇十五

虽然军训只有那么短短五天，却给我留下了最难忘的记忆，短暂的五天我们从陌生到熟悉到友好虽然在那里很累、很辛苦但是离开的时候还是非常的舍不得，舍不得严厉教官、舍不得五天的军训生活，太多的舍不得、太多的回忆让我无法忘记这一次军训的旅程。

全班同学团结一心克服了这一次的军训。

结束了这一次军训之旅意味着我们将要把学习放在重心上，要为我们的学习和梦想努力了。

一分耕耘一分收获我们付出多少就一定会收获多少，相信自己一定行、相信自己是最棒的，在艰辛、在困难的军训我都熬过了，还有什么过不了的军训的生活让我们体会到军人的辛苦，也体会到他们的不如意。

军训里的五天虽然是非常的让人回忆，非常的热我们把一个个动作都做标准了，也得到了应有的回报军训虽苦、虽累、这些苦、这些累变成了一首首优美的歌曲，这一些场景变成了一幅幅精美的图画，这些歌曲、这些图画永远保留我们心里，纹丝不动的军姿、刚硬的军步、五颜六色的军服让我想起军训中的我们，再见了军训、再见了那曾经湿了又干干了又湿的军服、再见了严格的教官、再见了五天的生活，当结营仪式的广播声响遍了整个体育场，那个时候的我们为了最后一次的比赛、为了送给老师第一份教师节礼物加以练习我们的军姿、军步，结束了比赛、也结束了这一次军训的旅程当大巴在路上行驶的时候回头看看那五天的生活、回头想想这一次难忘的军训，告别了教官、告别了五天的生活、告别了这一次军训。

军训，一个令人听到就感到害怕的字眼，一个能影响一生的字眼，一个令人激动的字眼，一个幻想的字眼。五天的军训，

就像一个调味瓶。酸甜苦辣样样齐全。

大一军训心得体会篇十六

每个北化人人生中肯定会有那么一段特别美好而深刻的记忆，虽然它短暂，只有十四天，但绝对是一辈子最独特的经历，那就是军训，而且是在八达岭军训基地度过的十四天。

犹记在军训前半个月，同学们讨论的话题就已军训为主了，语气中带点期待和兴奋，还有一点点恐惧。学长学姐也好心肠地纷纷来传授“生存”经验，诸如提醒天气变化，多带榨菜之类的小贴士，院里还专门开了军训交流会、动员会，介绍基地的情况还有提醒我们平时生活要注意的问题，让我们铭记在心，在军训前做好了充分准备，对即将到来的军训生活充满了信心。领导一直强调“一切行动听指挥”纪律问题，要求我们做一个纪律严明的小战士。

不知是巧合还是特意安排，出发的那一天是五四。在百年前的同一天，有一群大学生在这一天走出校门，扛起了肩上的责任，呐喊出内心火热的爱国之心，用自己的行动唤醒了中华民族这头沉睡已久的雄狮，掀起了改变历史的五四运动。百年后的这天，我们踏出校门，奔赴在军训的路途上。继承了五四爱国精神的我们，用这十四天的军训证明我们是祖国的栋梁，是中国人名解放军合格的后备役，是二十一世纪中国的接班人。我们证明我们可以!!

当进到了基地的那瞬间，我心里忽然有一种奇妙的感觉，十四天，我要这吃住，接受严格的训练，接受不仅仅来自外界的艰苦，更是来自自己内心的挑战。我猜想自己十四天在踏出这个门时会有怎样的惊人的变化呢?很期待呢!

到了基地后的流程就很简单，熟悉周围的环境和设施，更重要的一件事就是教官叫我们叠豆腐块。叠豆腐块，这是军训不可或缺的一项经典项目。以前我总很奇怪，一个破被子有

啥好整的，还能叠出花吗？可是当我看到教官教的时候，才真的明白，被子真的可以叠的那么好看。方方正正，平平整整，有棱有角，就像是军队的纪律一样严明。心里很羡慕，希望自己也可以叠出那样漂亮的被子。再看看身边同学们的神情，哦，原来大家跟我想的都一样呢。在训练的过程，我最怕的一个科目就是站军姿。在毒辣的太阳下，严格按照要求站在操练场上一动不动，站久了不但腿会酸，而且整个身体都僵硬了，特别难受。有几次差点就晕了，可还是咬牙坚持着，不断地想，再久一点，你可以！！我想，磨练自己的意志和忍耐力，这就是对自己的一种挑战。

练方阵的时候，因为这个时候不再是自己一个人走好就可以的，而是需要二连方阵一百个女生走在一个节奏一个基调上，喊口号时更是需要大家每个人声音的奉献。方阵的表现的好与坏就完全取决于我们整个集体是否齐心协力。我们一次又一次不断的磨合，一遍一遍不断的训练。大家心里都有同一个信念，那就是二连要做到最好。所以即使环境很恶劣，我们还是坚持不懈，坚持不断的练习，齐心协力为二连荣誉而战。每次看到大家疲惫但坚毅的脸庞，都让我很感动，这就是我们二连的团结拼搏、勇往直前的龙马精神。

在艰苦枯燥的训练之余，我们的娱乐活动也进行的有声有色，教官就是必不可少的主角。平时训练严厉的教官此时显得特别的可爱可亲，和我们打成一片。其实有的教官比我们的年纪都要小，可是军队的生活让他们磨练出超越年龄的成熟，坚毅而刚强。教官叫我们唱军歌时，脸上的神情特别的认真，有种油然而生的庄重和神圣，让我们不禁变得庄严肃穆起来。唱着铿锵有力的军歌，我身体里充满了力量，心潮不禁澎湃起来，仿佛我们就要踏上战场为保卫祖国的领土而战，成为一名光荣的解放军战士。

军训结束了，当我从那扇门出来时，我其实有掉泪的冲动，舍不得，真的很舍不得。这段这么单纯充实的日子，在以后的人生肯定是不可复制的，再也不会有这么一段经历，可以

让人那么眷恋。在回程的一个小时里，我闭上了眼睛，可脑海却不断回放着十四天的经历，从开始的不适应甚至有点烦恼，训练的辛苦到教官看到我们做的很好时脸上明媚的笑容，一点一滴都很清晰。我恍然，原来，我真的有很大的变化。我学会了很多东西，学到了训练的基本内容，学到了如何更好的和人相处，学到了什么是团结；我收获了很多，我不断的挑战自己，不断尝试以前没机会或者不敢做的事情，收获到了和教官，和同学们深厚的友谊，收获到了什么叫做——军训的滋味。所有的所有，一辈子都受益，一辈子也不会忘。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”。我们作为新世纪的大学生，这次军训就是对我们的一次身心的磨练，让我们可以牢牢的记住军训中的苦与乐，收获的点点滴滴，以此来激励我们在未来的人生路上能够脚踏实地，勇往直前，拼搏不止，攀上成功的高峰，最终实现我们的目标和理想。