# 大学生第一天军训心得体会(精选15篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-06-03

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。大学生第一天军...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

**大学生第一天军训心得体会篇一**

在我国的大学校园，军训是每个学生都要经历的重要环节。这是锻炼学生身体、思想、纪律以及团队意识的绝佳机会。我也曾经历过这场壮举，今天，我将分享我的军训心得体会。

第二段：深入体验。

每天早上，我们要在晨光熹微的时候就起床，穿上紧身的军装，准时集合。接着是长时间的晨跑，身体的到了极限也需要扛过去。军训严格的要求和体验，让我们深深地感受到了宣誓时的“勇于担当”四个字，让我们充满了干劲和自信心。

第三段：领悟纪律。

军队是一个严密有序的组织，军训中的各种规矩和训练方式的摆设也让我们深刻地领悟到了纪律的强大力量。我们要遵守时间、遵守规则，更要遵守民族的和谐。通过严格要求自己、培养自己，让我们对于纪律有了更深入的认识。

第四段：团队意识的培养。

在军训中，个人能力固然重要，但团队意识的培养也是重中之重。每一个班级、每一个公司都像一个小团队，只有一个好的协作和团结精神，才能取得好的成绩。在经过军训的集合操和演习中，我们有了更深入的联系和合作，也感受到了更多的共鸣和关联。

第五段：总结。

军训不仅是一项实实在在的训练，也是一次深刻的思考和体验。无论是对于身体健康、思想态度、纪律意识还是团队精神，我们都从中汲取了充足的营养和经验。我相信，在未来的生活和事业中，这些经验会慢慢成为我们成长路上的宝贵支撑，助我们一步步走向更远的未来。

**大学生第一天军训心得体会篇二**

进大学，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战—一种自我挑战。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种。种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。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，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。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。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我么们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自己的强者。

**大学生第一天军训心得体会篇三**

一到暑假，我们即将迎来了人生中第一次军训。刚开始，我对军训心生畏惧，不知道如何面对这个全新的挑战。然而，经过了整整一个月的训练，我渐渐感受到了军训带给我的种种变化和成长。在这篇文章中，我将和大家分享一下我对初军训的心得体会。

军训的第一天，我抱着忐忑的心情站在操场上，迎接严肃的教官。他们来势汹汹，目光犀利，让我感受到了军人的威严和紧张。我明白，军训不仅仅是为了锻炼身体，更是为了锻炼意志和纪律。从第一天开始，教官们就开始提醒我们要\"神州\"，也就是保持整齐划一的步伐和姿态。在全新的军旅生活中，我逐渐明白了什么才是纪律，什么才是团结。每天早上六点的晨跑让我深深体会到了军人的坚持和毅力，每晚的军体拳让我明白了团队的力量和协调性。初军训让我懂得了珍惜时间，克服困难和挫折是必经之路。

另外一个让我印象深刻的是军训中的紧张氛围。每天早上，我们在操场上列队站好，等待教官的到来。当教官亮声令时，操场上的气氛瞬间变得紧张而又紧凑。大家都会严肃地听从教官的命令，迅速完成各种动作。没有人敢懈怠，也没有人愿意拖后腿。这种氛围让我深受感动，激发了我迎难而上的决心。每次当我感到困倦或者觉得困难重重时，我会想起军训中的紧张氛围，告诉自己要坚持下去，直到最后一刻。

在军训的一个月里，我们还接受了很多的军事理论教育。教官们向我们讲解了军人的职责和精神，告诉我们要提升自己的爱国情怀。他们教导我们要始终牢记为人民服务的宗旨，要把个人利益置于国家和集体利益之后。这些理论知识深深地触动了我，我明白了作为一名军人的责任和担当，也体会到了国家和民族对年轻一代的期望。学习军事理论不仅仅是为了应对军训，更是为了将来去奉献社会，为国家的繁荣做出自己的贡献。

最后，军训让我懂得了团队合作的重要性。无论是晨跑还是操练，每个人都要按照指挥完成任务。这需要团队中每个人的配合和默契。当我在团队中尽心尽力完成任务时，我体会到了团队力量的伟大。“一个人跑得快，一群人跑得远”，这个道理在军训中得到了最直观的体现。通过互相帮助和鼓励，我们攻克了一个个困难和障碍，实现了个人和集体的双赢。

总之，初军训是我人生中难以忘怀的一段经历。从不熟悉到习以为常，从畏惧到坦然面对，我渐渐明白了军训的意义和价值。军训让我懂得了纪律和团队精神，增强了我对国家的热爱和责任感。在军训中，我成长了，变得更加坚强和有信念。我坚信，军训的经历将成为我未来人生路上最宝贵的财富之一。

**大学生第一天军训心得体会篇四**

又过了一天，我们该回家了，当指导员年优秀营员、优秀宿舍和优秀班级的时候，我听到优秀营员里有我的时候，我十分欣喜，因为我做到了我想做的事。可是就在上车以后，我的眼泪又流了下来，因为恐怕我以后再也见不到我们的张教官了，在车上的十多分钟(车子还没有起程)，我看了看，我们班的女生有小声哭泣的、有泣不成声的。还有的哭着说想要下车去找张教官，可是教师不一样意，就这样，车子在我们的抽噎和哭泣声中慢慢的开动了，当走出\"团泊洼红太阳基地的时候，我们看到了张教官，这是有的女生哭泣声更大了，好似雷电，一声比一声响，我们班的声音甚至赛过了汽车的笛声，就连我们的张教官敬礼时都摸了摸眼泪，这时，我旁边的同学--王梦瑶已经是泣不成声了，我问她：\"你有没有因为没有得到优秀营员而悲痛呢\"她擦了擦眼泪镇静的回答说：\"不会的，因为我已经努力争取了，什么事情不需要一次就成功，更多的是失败，但在失败中，只要你努力了，才是最好的!!!\"

以后再做一些困难的事情时，不要因为失败而半途而废，要相信有失败才会有成功，因为暴风雨过后，总会出现美丽的彩虹!!!

在这次军训中，我懂得了什么是成功与失败，由此，在军训中，不要因为孤独和苦累而流下无助的泪水!

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原先的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原先的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透;我们为了把动作练整齐，反反复复地练;明白全身酸痛;我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并欢乐着的完美回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最完美的姿态，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，我最终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。

人仅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，细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!

**大学生第一天军训心得体会篇五**

一周的时间就这样匆匆的过去了，一个星期的时间说长不长说短不短。在这个星期里我经历了许多许多。一个星期生活让我觉得是如此的刻苦铭心，从一开始的懒散到今天的纪律严明，我们为此不知道抛下来多少无言的汗水，无论是在烈日的照射之下，还是在星点的雨滴中，我们都坚强的挺了过来。为此我感到无限的自豪。

世人都知道，团结的力量大，个人的力量是无法与集体力量匹敌，可真正能够做到集体团结的又有多少呢？早我的脑海之中，依稀清楚的记得早我刚刚开始军训的时候，那些散漫的态度，可如今再看看，报告厅前那些一排排的身影。那一声声充满斗志的怒吼，很难得想象这样一个星期之前连站队都站不齐的我们会有这样整齐的表现。而这一切都是大家不断努力后的成功。看看如今这一切，心里一中满足充满了脑腔，我知道我们的努力成就了现在的成果。

一个星期的军训，让我们感受到了许多，也让我更加的领悟到了集体的重要性。无论个人表现怎么优秀，如果没有好的队友配合，那么始终无法获得最后的成功，从我们来到这个学校的第一天，在我们刚开始穿上军服的那一刻，在我们刚踏入操场的那一刻，在我们刚踏进操场的那一刹，这一切的一切都预示着我们将要被紧紧的联系在一起，直到今天，直到此刻，我们还依旧不断的努力着，配合着，适应着，将我们从这一开始的个人世界观里发展到了今天的集体之中。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；

心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

军训的生活匆匆的闯进了我的生活，而如今也即将离我而去，从一开始的抗拒，到最后的服从。这样之间的转变，不知在何时已悄悄的进行，虽然又是短暂的一个星期。但是我明白，这一个星期的时光已经牢牢的占据了我记忆的一角。或许在未来的某一天里，这一个星期的回忆起现在的时光，我想，那将不会在另外一番滋味吧！没有绝对的痛苦，也没有什么绝对的快乐，细细的咀嚼生活的点点滴滴，你会发现，原来人生的道路是如此多彩。

军训不光培育人有吃苦耐劳的精力，并且能练习人的刚强毅力。苏轼有句话：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门历来都是向毅力刚强的人打开的，乃至能够说是只向毅力刚强的人打开。

我满怀决心肠开端了实在的练习。教官一遍遍耐性地辅导替代了严峻的怒斥。练习场上不光有咱们规整的脚步，也有咱们阵阵洪亮的标语声，更有咱们那响亮的兵营歌曲。站军姿，给了你炎黄子孙不平脊柱的身体，也给了你龙之传人无量的毅力。练回身，表现了人类活泼灵敏的思维，更表现了集体主义的巨大。不积滴水，无以成江海。没有咱们每个人的尽力，就不可能有一个完好的，高质量的方队。练习的每一个动作，都让我深深地领会到了联合的力气，协作的力气，以及团队精力的重要，我信任，它将使我终身获益，不管在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即便那路处处布满了荆棘，即便那路每一步都是那样的泥泞、那样的崎岖，也得让自己去踩、去踏、去探索、去跋涉！我想那样的路才是实在的自我描写，决无半点虚伪假装之意。

全体同学，是你们的那份信任、期待与热情使我圆满的完成了这五天的军训，可是我会用这份信任与热情一向鞭策着我。

在这五天的军训中，我们每一天从早到晚都犹如车轮一般滚动着，而我们团体中的每一个人都好比这车轮上的滚轴，倘若有一个人松懈下来，那么车轮将会滚动的很慢，甚至停下来，所以我们每一个人都必须竭尽全力，虽然我们每一个人都很疲劳了，可是我们仍在努力，不惜“遍体鳞伤”。很幸运，我们的车轮一向在滚动，虽然速度有时会很慢，可是它仍在滚，因为我们身上肩负太多人的期望。为了赢得最终的胜利，我们牺牲了中午的午休，虽然炎热的天气在驱赶着我们，可是它无论如何也驱赶不了我们最终必胜的那份决心，因为我们大家都相信老天总是把机会留给又准备的人。

们应当化悲痛为力量，因为我们坚信笑到最终才是笑的最好的，以前，我总觉得只要做好自我就行，可是，经过这五天的军训，我才深刻的体会到一个伟大的人，并不光是自我独占鳌头，而是带动更多的人，大家都各显其能，挖掘自我的潜能，拧成一股绳，开始迎接下一轮的挑战，我准备好了。

在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力，而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

长达六天的军训，让我明白了一些人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。阳光明媚，我们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，我们付出努力越高就站得越好。

对我来说，这次的军训是我人生中的一次难得的考验和磨励，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。

有锻炼的我们，在这次的军训中也应该是深刻地体验了艰苦的，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受到一点惩罚，而且每天将近1小时的站姿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。在这艰苦的六天的军训里，我们利用了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。

在这短短的六天里，我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。操场上、体育馆、教室，不但有我们班的整齐的步伐，也有我们班阵阵洪亮的口号声，更有我们与教官的闲笑声和嘹亮的军营歌曲，操场上还留下过我们班激情的风姿和练习齐步走时整齐的叫喊声。

一份完善自我的信心吗？。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。在接下来的生活中，认真地做好每一件事，调整好心态，以更好的面貌去迎接明天的生活，去挑战自己。让自己的人生过得更精彩，更有益。留给自己一个美好的回忆。在这次军训中，我长大了！军训的感想将牢牢的记录在我的人生长卷上，永不会丢失，永不会忘记。

军训虽苦虽累，但它锻炼了我们的身体，加强了我们的团结意识，当兵后悔xx年，不当兵会后悔一辈子。

军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的新生班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备，辅导员教师像大哥哥一样照看着我们。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜。

xx年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训。

体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

xx年乃至今后的一生。

感谢军训，给了我们锻炼的机会。感谢领导，给了我们成长的条件。感谢教官，给了我们无微不至的关怀。

军训虽然过去了，但军队的精髓我们时刻铭记在心：团结紧张，严肃活泼。

略带稚气的少年身着军装，清晨的微光照在身上，在朦胧的睡眼中开启了一天的军训生活。从抬头挺胸向前看的军姿，到脚尖向下，腿抬高的踏步，还有脚尖下压，45度右上摆头的正步。我们从生涩到熟练，从不适到习以为常；从最初的抵触到后来眼睛里闪烁的坚毅；从无休止地抱怨到如何颤抖也不愿放下的手臂。风里雨里，白天黑夜，刻苦训练，严格要求。

训练场上，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不只有我们整齐的步伐，也有我们意志坚定、整齐划一的口号声，更有我们那热血沸腾的歌声。军训不但培养人养成吃苦耐劳的精神，而且能磨炼人的坚强意志。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。”这句话说凡是做大事业的人，不仅有出类拔萃的才能，也一定有坚韧不拔的意志。

青年一代有理想，有本领，有担当，国家就有前途，民族就有希望。军训是我们青年进入大学的第一次试炼，严明的纪律，钢铁般的意志，优良的作风，这些军人精神造就了我们时代青年，将谱写我们人生的新篇章！

**大学生第一天军训心得体会篇六**

自古以来，军训是磨砺意志、锻炼身体、培养自信的最佳途径之一。在这个喧嚣的社会里，军训对于我们每个人都极其重要。在经历了为期一个月的军训，我深刻地感受到，这是我一生中最难忘且最珍贵的经历之一。

第二段：讲述体能训练的收获。

军训期间，体能训练丰富多彩，涵盖了各种跑步、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等多个方面，这些都是要求身体素质优异才能顶住艰苦训练的。在这样的环境中，我学会了如何在每天密集的训练中坚持下来，我也因此变的更加健康、坚强和自信。此外，我也认识到了训练的重要性，无论是身体训练还是精神训练都不可或缺。

第三段：谈及集体的力量。

除了体能训练，我还学到了集体的力量。在军训中，两个人无法完成的事情，一个团队就可以无畏地完成。每个人的合作和协作都在这里得到贯彻，让我更加了解团队合作的重要性，同时体会到在团队中默契和信任的力量。团队的默契和协作让我学到了如何相互依存，相互信任，把团队凝聚在一起。

第四段：探讨军人素质的提高。

军训的本质是培养军人的优良品质、增强军人的作战能力。在军训中，我不仅磨砺了自己的身体素质，还培养了军人的精神素质。军事训练给了我自律和坚定的品格，让我变得更加坚韧、毅力。同时，我也学到了团队合作的能力、人际沟通技巧等相关素养，这些优良品质将贯穿我一辈子的成长之路上。

第五段：总结。

在军训中，我不仅获得了健康与自信，更锤炼了意志与品格。军训让我明白到一个人的力量微薄渺小，而强大的团队力量可以战胜一切困难，让我体会到了团队合作的重要性和意义。无论是体力训练还是精神上的锻炼，军训都是我人生中最重要、最宝贵的一次经历，这一切都将对我的未来产生巨大的影响。

**大学生第一天军训心得体会篇七**

学校要我们军训，大家就去军训，军训的内容主要是：站军姿、齐步走、跑步、最后还有一个所有男孩最喜欢的.科目：实弹射击。但是我想除了打枪以外，别的科目并不是那么容易的，我想可能有很多人和我有同感。

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

当你穿的整齐划一的制服，喊着整齐划一的口号，你是不是才真正的意识到你的军训生活已经开始了，望着教官在训练时面无表情严肃的脸你是不是也肃然起劲，军训的日子很苦，但是苦中又带点甜，这就是青春的味道，和考试吧一起写下你的军训心得体会吧。

大家这时才发现自己身体素质也不是很强，不免有引起灰心丧气。当然了事后通过教官讲解，我们才知道，这站军姿不是那么简单的，人在站军姿的时候，脚不能放平站，不然时间一长大脑就会缺氧，产生头晕的感觉，正确的方法应该是：脚掌前部着地，脚跟处抬起，这样才不会晕，教官讲完以后，大家的心情稍微好了一点，可所有人都知道，站军姿的方法只是一个表面上说的过去的理由，最主要的原因，还是我们的身体素质需要训练，不仅是身体上的，还有心里上的。说真的，军训的这些科目不难，可要做好了，就真是不容易了，所有人在太阳下暴晒，练的就是个意志，如果有同学不幸晕过去了，教官会马上把他送到树阴下，给点水喝，过一会儿，这人好点了，能站起来了，那就比我们待遇好多了，回宿舍---错，在树阴下接着站，因为除非你因为站军姿牺牲了，否则没有人可以离开。

我们有时在思考，及时是锻炼身体，它也在这几天啊，锻炼身体不是一朝一夕就能练出来的，那为什么我们还要受这罪?我不明白，很多人也不明白，后来，我问了一个连长级别的军人，对方思想觉悟很高，他诉我说，在中国，不是每个人都服兵役的，因此中国的高中、大学就象征性地担负起这个责任来，搞起军训，目的就是通过训练，使学生掌握基本军事知识和技能，增强国防观念和国家安全意识，强化学生的组织性和纪律性，增强学生的爱国主义和集体主义观念，学习和发扬人民解放军的光荣传统和优良作风，养成良好的生活习惯，形成优良的校风。

事实上，让我们在短短的几天或者十几天之内，学会军人的操作是几乎不可能的。我们能够学到的只是表象，那是最粗糙的。但却可以让学生学到一些基本的军事知识技能，可以培养学生的艰苦奋斗、吃苦耐劳、勇敢顽强、坚韧不拔的作风，增强他们战胜困难的信心和勇气;可以提高学生的组织性、纪律性和身体素质。说远点，大学生军训还是加强国防后备力量建设的重要环节。

现在的我，已经大学毕业了，我知道了社会上艰辛，生活的不易，竞争的压力，我知道自己要在一个大的社会里和别人去拼、去抢，大有玩命的感觉，时间一长也就习惯了，突然间想起在学校军训的日子，身体、意志、团队上的锻炼，想了很多。

**大学生第一天军训心得体会篇八**

作为一名大学生，军训是必不可少的一部分。在军训中，我不仅感受到了军人的训练与日常生活的苦楚，而且更是通过这次经历加强了自己的身体素质、团队合作能力和遵纪守法的意识。下面我将分享我的军训经历和感受。

第二段：自我管理。

在军训中，自我管理是非常重要的。每天早上，我们必须在规定的时间起床，按时开始训练。这对于我这样一个经常熬夜的人来说，是个非常大的挑战。但是从第一天开始，我就下定决心，保证自己按时起床，不迟到、早退。通过努力，我渐渐建立了一个良好的作息习惯。此外，军训期间，我们要保持基本的卫生习惯、爱护公物和遵守军训规定等等，这些都是对自我管理的严格要求。

第三段：团队合作。

军队行动需要团队合作。军训中，我们分为几个小队，每个小队有自己的任务和指挥。每天不同的训练项目，需要我们协作配合。有一天，我们要进行拔河比赛，我们小队中的一个队员在比赛前受伤无法继续比赛。我们很快商量决定，将此人替换成其他人，并重新调整了我们的战术和顺序。通过我们的团队合作，我们在比赛中取得了好成绩。

第四段：团队精神的重要性。

军训中，团队精神是必不可少的。我们不仅要在平日的训练中紧密合作，而且还要在比赛中相互协助、共同奋斗。这种精神充满了凝聚力、协调性和团结性。这让我更加明白，作为一个人，不仅要个人英勇，更要在这个共同体里做出自己的贡献。

第五段：结论。

通过军训，我认识到了很多，这也让我从中收获了很多。我不仅提高了自己的身体素质，还拓展了自己的知识和能力。我相信，这次经历对我的人生有着很大的影响。在今后的生活中，我也会将这些经验应用到实际的生活中去，为自己成长和发展做出更大的贡献。

**大学生第一天军训心得体会篇九**

20xx年9月3日，星期一，阳光普照、秋高气爽，这一天孩子们迎来了新学期的第一课——军训！

在暑假里女儿读了不少课外读物，其中有一套《特种兵学校》专辑，她每次读起来都是爱不释手！从此女儿对军人有一种特别的崇拜，书中讲了几个特种兵学员与敌人斗智斗勇的故事让孩子受益匪浅，现在当她知道开学自己要军训时兴奋的欢呼雀跃。

开学的第一天我送她早早地来到学校，期间我看到班主任发的孩子们军训的照片，看到他们的认真训练的样子和像模像样的军训感到特别欣慰。当我中午放学去接她时看到她一脸很狼狈的样子，我不由心中一怔，心想这小大人是受了不这种苦了吧！女儿对我说：“妈妈我下午不要来了，太累了。”我耐心的跟孩子讲了许多关于军人的故事，一分耕耘一分收获，吃得苦中苦方为人上人，这点苦你就要退缩吗？那将来你走向社会怎能去面对这大千世界呢？妈妈相信你你是最棒的。女儿渐渐的明白了我告诉她的哲理。顿时小嘴一窍、腰板一挺，说到：“好的、妈妈相信我我不会在困难面前退缩的。

下午2点半把女儿送到了学校，看到她信心满满的走进学校，我想我的担心是多余的，孩子往往会比我们想象的要坚强。下午回到家她猛灌了一杯子水，还给我绘声绘色的讲起了军训的内容：高大威猛的军官一身军服英姿飒爽，给孩子们做示范并纠正孩子们的姿势，从最基本的站军姿开始，稍息，立正，向前看齐！站军姿时间长了腿都有点发软，从来没有想过站着也会这么累人。不过幸好有班主任陈老师在旁边照看着，她会帮助同学们倒水，督促同学们的纪律。我听着女儿兴致勃勃的讲述不由地看向了窗外随风摇摆的小树，孩子也会像小树一样迎着阳光迎着风雨茁壮成长，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

第二天军训完回到家也再提起自己很累很苦的话，反而很兴奋的告诉我们明天要军训展示了，今天教官教的齐步走、向左转、向右转、向后转、向左看齐、向右看齐，我要自己练习一下，说着自己喊起了号子，自己练了起来。我问她你在学校没有学熟练么？为什么回家还要练习？女儿回答：“明天要军训展示了，还要评比名次，我一定要好好练习，争取明天我们班拿第一。一个合格的军人是会特别热爱荣誉热爱集体的。”她有了集体感，荣誉感她知道了如果想要获得荣誉就要加倍努力，这一天，孩子很努力，我在孩子身上看到她每一点的进步。

第三天女儿回到家就一脸兴奋的对我说我们班拿到奖状了！我听到以后也很高兴！这是一个好的开始，孩子、妈妈相信你以后还会获得更大的收获。这次军训孩子初步掌握了一些军队的知识，初步认识了人民军队。也体现了孩子们的毅力，更体现了他们每个孩子都有一种集体的荣誉感、都有一种团队精神。

作为家长我们很感谢学校组织的这次军训！感谢每位老师的陪伴及辛勤教导，让孩子们得到了锻炼，获得了成长。三天的军训很短，但孩子不怕吃苦，懂得了遵守纪律、热爱集体、热爱军人、热爱国家！现在的孩子大多数在蜜罐里长大，少艰苦，少责任，能有一次军训也是人生中一次很好的历练机会。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让孩子们受益终生的收获，收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。

**大学生第一天军训心得体会篇十**

作为一名大学新生，军训是每个人不可避免的经历。在这段时间里，我们从“飞天鱼”到“扛步枪”，从“拍板凳”到“爬墙绳”，经历了各种训练，收获了不少成长和启示。在退役的时候，回首同样走过来的路，心中有无数的感慨和思考。下面是我对军训的几个心得体会。

第一段：军训是决定基础的训练。

军训不是亲兵特训，更不是让我们成为“小兵种”的训练，而是为大家提供一个打好基础的平台。军训打好的基础，不仅仅是指体能，也是建立自信心和忍耐力的过程。虽然在训练中我们遇到过很多困难和挑战，但正是因为这些练习，我们才更加了解自己，找到自己的优点和不足之处。通过在军训中积累的经验，我相信自己可以面对更为艰难的考验和挑战。

第二段：团结就是力量的源泉。

通过军训，我感受到了团结的重要性。在没有被划分为任何一个团体之前，我们都是孤立无援的，但只要我们团结起来，那么我们就可以达到我们想要的任何目标。队友们在训练中互相照应，互帮互助，互相鼓励，让我深深感受到了团队力量的强大。我们会为了同一个目标而付出，也许在过程中会磨合，会有摩擦，但最终结果却是令人瞩目的。通过军训，我认识到团结不仅让自己受益匪浅，更能够让大团队得到更好的结果。

第三段：军训教给我们的是自律。

军训是对我们纪律和规矩的考验。在军训的过程中，我们必须严格遵守各种规则，比如不迟到、不早退、准时参加训练等等。军训不允许我们拖胖子，像拿起决定成功的钥匙一样，自律成为了我们唯一的选择。起初遵循规定不易，但是慢慢地，“自觉做事，认真对待”这句话在我的生命中发扬光大。通过军训，我学会了自律，意味着我可以主动地掌握自己的时间和自己的计划。这可不仅是在队列前排队拍照那么简单。

第四段：所有的付出都不会终将被忘记。

虽然这场军训只有十几天的时间，但我相信这段经历会成为我人生中宝贵的回忆。军训是我从没经历过的一项体验，在这里我结识了很多可信和信任的朋友。我会记得过去的训练，那些为了达成目的愿意忍受痛苦的场景。同样，我也不会忘记许多见到的优秀官兵和战士们的榜样。在一切变得模糊之前，我会铭记在心的是自己所经历过的一切，因为这些是不会被时间抹去的。

第五段：军训让我们总结。

虽然我们面对挑战和困难的情况经常出现，但十几天的军训是如此的令人难忘，因为它不仅带来了许多珍贵的人生经验，也让我们在落幕之前反思自己。对于军训中的悲喜交加，成功和失败，我都从中受到了深刻的启发。军训是一次对个人和团队的考验，我们从中得到了不同意义的经验和收获，没有人会因其受到的伤势而被打垮，因为我们在一起，在每个人的成功中分享乐趣，在每个困难中互相扶持。在回到校园的时候，我们内心仍在影响着军训的点滴，从而更加努力向前。

**大学生第一天军训心得体会篇十一**

9月1日-9月5日。我们树人学校的新生到行知基地军训，在这短短5天的时间里，我们付出了许多，也收获了许多。

在小学的时候，我们军训了3次，还有一次是住在基地的，所以我自以为我能做的不错。但事实证明中学的军训和我们小学的`程度是完全不一样的。

在我们到来第一天的开营式上，老师们就强调了很多军训的精神，如：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。最突出强调的就是“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”了，在后来的军训里，也证明了要求的高。这五天下过雨，其余时候太阳很毒，军训真的很辛苦。

可是在我回家的时候，我发现我收获了很多，例如走路的时候都会挺直腰板，平常有精神了许多。我就突然想到军训时足球门上挂的“军训一阵子，受益一辈子”这句话，现在想来确实是这样。和班上的同学同宿舍，让我们更亲近，大家现在想必很想念那段同宿的日子吧!

在这次军训我的想法还有意想不到的改变。在又一次我在吃早餐的时候，教官很关心我们，还问我能不能吃饱，要不要去加一点。在休息时间，教官就像我们的朋友一样，叫大家来表演节目。我知道了教官不是一直特别严肃，其实也是很温和的普通人。

这次军训磨练了我们的意志，让那个我们体会到了团结的精神，以后的生活会有什么变化呢，我期待着!

汗水顺着发梢滴落，嘴唇开始干燥，我们顶着炎炎的夏日，一个个站着如同坚韧的竹子，任有汗水下滑到脖子。

就在昨天，我们来到了基地，进行严肃有序的军训，教官的腰板挺直，并没有像别的教官坐在树荫下训话，而是与我们一同在烈阳下练军姿。

不过可惜的是军训因为台风而停下了，在这短短的两天中，我感受到了军魂，那种永不屈服的军魂，像生生不息的火焰，熊熊燃烧在胸中，就算天塌下来腰也不会弯下，就算大地裂开也不会皱一下眉头。

在军训中，最重要的不是军姿，而是让我们体验不屈的军魂。

**大学生第一天军训心得体会篇十二**

军训是大学生活中不可或缺的一部分，它对于我们的成长和塑造起着至关重要的作用。经过一段时间的艰苦训练与磨练，我深刻体会到军训的重要性和意义。在这段时间里，我不仅锻炼了身体，更培养了不少的坚韧毅力和团队协作意识，下面我将就此展开谈谈我的军训心得体会。

首先，军训让我深刻体会到了团队的力量和合作的重要性。军训期间，我们要分成小组进行各种训练和比赛。在这个过程中，团队的力量被充分展现出来。无论是晨跑还是队列训练，我们都必须齐心协力地完成，只有这样才能取得好的效果。我记得有一次，在进行队列教练时，我的队伍一开始很混乱，指挥员见状立即组织操练，鼓励我们并给予指导。经过大家的共同努力，我们的队伍逐渐变得整齐划一。这个经历让我深刻明白，一个团队的力量是无穷的，只有团结合作，才能取得更大的成就。

其次，军训让我更加了解和感谢军人的辛苦付出。军人是保家卫国的英雄，他们在艰苦的环境下默默奉献，为我们的安全和稳定默默付出。在军训过程中，我们只是体验了一部分军人的训练内容，尝试了一点军人的生活。但已经足够让我们深刻领悟到军人们所经受的困难和挑战，他们为了我们千千万万无私地付出。我们要时刻怀着一颗感激的心，铭记军人为我们奉献的努力和牺牲。

再次，军训让我深刻体会到了坚韧不拔和永不放弃的重要性。军训过程中，我们面对一些艰难的任务和困难，例如晨跑时的枯燥和痛苦、障碍课时的挑战和心理压力等等。但是无论这些困难和挑战有多大，我们都不能轻易放弃，我们要勇往直前，坚持到底。只有坚持不懈地努力，才能迎来成功的曙光。正是这种精神让我们在军训的路上越走越远，也让我们在以后的学习和生活中变得更加坚强。

最后，军训让我更加重视自己的身体健康。军训的内容很大程度上都是通过运动来达到锻炼身体的目的。每天的晨跑和各种操练让我们的身体得到了很好的锻炼，锻炼了我们的心肺功能和肌肉力量。通过这段时间，我深刻认识到，身体健康是我们一切幸福的基石。只有保持身体的健康，才能更好地面对各种挑战和困难，取得更大的成就。

总之，参加军训是我大学生活中一段宝贵的经历。在这段时间里，我深刻理解到了团队的力量和合作的重要性，更加了解和感激军人的辛苦付出，体会到了坚韧不拔和永不放弃的重要性，以及重视自己的身体健康。这些心得体会将伴随我一生，让我在以后的学习和生活中更加坚强和自信。我相信军训这段宝贵的经历将给我带来一生的收益。

**大学生第一天军训心得体会篇十三**

8月22至28号。我度过了我人生的第一次军训。军训，是对人们身体，意志和品质全方位的考验，虽然军训生活非常苦、累，但是却充满了意义和价值。小时候，我对军训充满着幻想，过着军人般的生活，一直是我的理想。到了初中，在哥哥姐姐的讲诉中，我发现。自己渐渐对军训产生了恐惧。我总是想着，军训整天对着大太阳，在教官严厉的教导下，我可以坚持住吗?我时不时的问着自己。

但是，是福不是祸，是祸躲不过。那种令我浮想联翩的生活终于到来。

第一天，我们的军官接到任务，所以延迟了两天。我们的教官姓潘名涛。我们在私底下称其涛哥。涛哥是一个公私分明的人。他在休息时，就像是我们的好朋友，和我们学生打成一团。但到了操兵时，他又恢复教官的威严，他不苟言笑的态度又浮现在他脸上。他一丝不苟的品质在他身上诠释的淋漓尽致。我们在教官到来的前一个晚上，我们领取到了属于自己的迷彩服，接下来的日子里，我们在太阳下真正的活出了自己，一颗颗豆大的汗珠沿着脸颊滑下，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。从高楼向下俯视，一瞬间，大地上布满了整齐的“斑点外衣”。

当然，这这次军训中，我也结交了今后三年要陪我共风雨的朋友。有帅气的驹哥，老实的博恩，活泼的茂铭，可爱的成伟，还有开朗的永和。还有许多女生。比如，可爱的二凡，和我具有超多共同语言的怡然，还有外向的小雪，锦潇。当然，还有好多好多。军训时，我们一起挥洒着汗水，当汗水浸湿衣服，全身酸痛的时候我已经忘记跑步立定时自己具有惯性。休息时，校园里回荡着我们欢快的笑声。我希望以后的日子里，我们还可以团结友爱，因为我们是一家人!

军训是痛苦的，但人与人之间的情感是美好的。在这次军训中，我们心灵受到了洗礼，因为我懂得了，什么才是意义，什么才是价值!

**大学生第一天军训心得体会篇十四**

军训是每个大学生在大学阶段必须经历的一段特殊的历程。在这期间，我们不仅锻炼了身体，还培养了坚强的意志力、纪律意识和团队协作能力。回首军训生活，我收获颇多，以下是我关于军训的心得体会。

首先，军训让我倍感军人的艰辛和付出。军营中的一切都离不开严格的军事纪律和高强度的训练。每天早晨五点钟的起床铃声成了我每天最幸福之时的恶梦，而持续数小时的军事训练则让我全身每一寸肌肉都在颤抖。这让我深刻体会到，成为一名合格的军人，需要经过长时间的锤炼和付出。

其次，军训使我懂得了团队协作的重要性。在军训中，一个人的力量是微不足道的，只有团队的力量才能让我们完成各种训练任务。在每一次训练中，不论是携手合作完成障碍练习，还是在集体操练中精确无误地完成各种动作，都需要我们紧密配合、相互协助。通过与队友们的默契配合，我深刻体会到团队协作的力量和价值。

再次，军训磨砺了我坚强的意志力。在军训中，我们要面对许多艰苦的训练项目，而其中最考验意志力的莫过于长时间的集合操练。每次操练都需要保持高度集中的注意力，保持正确的姿势和一丝不苟的动作，这需要我们克服疲劳和困难，坚持到底。虽然身心疲惫，但每一次经历都会让我更加坚强，更加勇敢面对生活中的各种困难。

此外，军训还培养了我对纪律的敬畏和遵守能力。军营里，严谨的军事纪律无处不在。例如，在各种集合场合，我们必须保持整齐划一、肃静有序。这种严格的纪律要求让我深刻体会到，只有遵守纪律，才能让集体更加有序，任务更加顺利完成。这种敬畏和遵守纪律的能力不仅在军事训练中有用，也会在今后的学习和工作中起到重要的指导作用。

最后，军训让我更好地了解了自己。在军事训练中，我们面对的是自己的身体素质和心理素质上的挑战。通过经历各种艰苦的体能训练和挑战，我深刻认识到自己的身体素质上的不足，并逐渐找到了一些提高的方法和策略。此外，在团队协作和意志力的考验中，我逐渐发现自己的优点和不足，从而更好地了解自己的特点和潜力。

综上所述，回顾军训之后，我深深感受到了军事训练所带给我的诸多收获和启示。军训不仅锻炼了我的身体，更培养了我坚强的意志力、纪律意识和团队协作能力。军训是我人生中一段难忘的经历，我将会铭记其中的教训和感悟，并将其应用到未来的学习和工作中，为自己的成长和进步而努力。

**大学生第一天军训心得体会篇十五**

我们把教官抛向空中，目送他远去——三天的军训，就这样结束了。

三天前，戴上军帽的我们对军训充满了好奇。而军训，似乎没有我们想象中的那么有趣。站军姿，齐步走，唱军歌。头顶着毒辣的太阳，纹丝不动地站着。汗水湿透了我们的衣服，沾满了脸颊。而这，并没有击倒我们。我们坚持着，出色地完成了此次军训。

忘不了那位略带着羞涩的教官。他没有其他连教官那么严厉，但也不失严格。他不辞辛苦地教会了我们每一个动作，把我连带得更有组织、有纪律。他严格中却不失风趣，在其他连走近之时给其他连下达错误指令，使得其他连成员乱成一团，把我们肚子都笑痛了。是他，带领我们走向最后的胜利。唱军歌，会操，我们都拿了第一，都是邓教官教导有方。军训结束了，邓教官走了，但是我们永远不会忘记他。是他，让我们在这三年的起点上更加自信。

忘不了烈日炎炎下站军姿！军训中最苦的莫过于站军姿了。34度的高温，我们却一动不动。一分，两分，十分钟过去了，头上全是汗，甚至还有女生晕倒了！但我们，还是坚持地站在原地。军训，是一个磨练自己，挑战自己的过程。能否战胜自己，靠的就是能否坚持到最后。咬紧牙关，一切都能过去。

忘不了教官整理后的整洁寝室。总以为自己的被子折得好，可当看到教官折得豆腐块的被子后，我的嘴巴可以塞进两只拳头！在教官的指导下，原本脏乱的寝室变得整洁！我们不得不佩服军人的组织、纪律性！

忘不了那一首首动听的军歌。“军号嘹亮，步伐整齐，人民有铁的纪律！”磅礴的气势，洪亮的歌声，军歌被我们唱得如此有力，如此动听！在唱军歌比赛中，全体队友声音洪亮，目光炯炯有神。一曲《打靶归来》，使我们赢得了第一！

忘不了最后时刻教官们的精彩表演。两臂放胸前，就这么直直地倒下去了，真是臂力过人！还有那生死搏斗，也相当精彩。

军训中，我们收获很多。我们付出很多，也得到了不少。我们学会了坚持，我们学会了咬紧牙关面对困难，这就是军训所体现的精神。在今后的人生里，就如这三天军训一般，也会有许许多多的困难险阻，需要我们去面对，去战胜，去升华。军训不是折磨我，而是磨练我们！

军训结束了，这是三年艰苦奋斗历程的完美开端。未来的路还很长，我们要如这三天军训般的：长风破浪会有时，直挂云帆济沧海！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找