

最新大学军训第一天心得体会 第一天军训心得体会(大全15篇)

读书心得可以帮助我们更好地整合和运用书中的知识，提升自己的思维能力和逻辑思维能力。阅读下面的范文，可以感受到作者对书中情节和人物的生动描绘和感悟，也可以从中体会到作者对书中主题和观点的思考和领悟。

大学军训第一天心得体会篇一

我们军训啦!自我感觉良好，但是……貌似我的肚子不这么认为，饿了一天啊，可怜的娃呀，改天一定好好照顾你。

我们的教官姓王，刚开始我认为教官是“魔王”，可是后来，我注意到了教官嗓子都喊哑了依旧在喊，感激涕零，向教官致敬!

骄阳似火，烈日炎炎，在这样的一天里我的心却清凉如风，为我们服务的同学，关心我们的老师，努力教导的教官，现在我不再想抱怨，只想再说一句：老师们，教官们，同学们，您们辛苦了!

无论天气多么灼热，只要有这一切，在我心中，再火的烈日，也会变成凉爽的晴天。

大学军训第一天心得体会篇二

大学期间的军训活动是很多学校必不可少的一项内容。在这一段时间里，我们学生不仅可以增强体质，提高身体素质，更能培养良好的纪律观念和团队合作精神。通过军训拉练，我深深体会到了军人的坚韧和毅力，也感受到了军人的责任和担当。

第二段：全面发展：体、智、美、劳“四育”并重

军训拉练不仅仅是对我们体魄的锻炼，更是对我们全面素质的培养。在军训拉练中，我们要求自己不仅是身体要强健，更要注重智力、美德和劳动能力的锻炼。通过对军事知识的学习，我们不仅了解了我国的军事历史，更学会了如何迅速判断和反应。军训中的升旗仪式、队列训练等活动，也培养了我们的美德和仪态。此外，军训中的勤工俭学活动，更是让我们学会了如何通过劳动充实自己的大学生活。

第三段：团队精神：心有大我，无私奉献

军训拉练不仅是个人能力的提升，更是团队精神的培养。在军训过程中，每一个人都是一个组织的一部分，我们要做到心有大我，无私奉献。在训练中，我们需要通过有效的组织和配合来完成任务，让每一个人都能发挥自己的长处，同时又要学会倾听和尊重他人的意见和思想。只有团结一心，才能顺利完成团队任务。

第四段：坚韧不拔：坚持到底，永不放弃

军训拉练的过程是枯燥而严苛的，让人倍感疲惫。然而，正是在这个过程中，我们学会了坚韧不拔。无论是在高温下进行长时间的训练，还是在艰苦的环境下完成任务，我们都要坚持到底，永不放弃。通过坚持不懈的努力，我们才能不断超越自我，取得更好的成绩。军训让我们学会了坚持，在将来的人生道路上也会派上用场。

第五段：团结友爱：彼此关心，共同进步

军训拉练期间，我们与同学之间建立了更深厚的友谊。在训练中，我们互相鼓励、互相帮助，共同度过磨砺和痛苦。在这个过程中，我们不仅了解到了自己的不足之处，更学会了互相包容和理解。军训拉练让我们成为了一个团队，我们由

此也更加明白团结友爱是多么重要，只有彼此关心、共同进步，我们才能更好地面对挑战。

总结：

通过军训拉练，不仅在体能上得到了提升，更同时培养了我们的团队合作精神、自律能力和毅力。这段经历会让我们在大学的各个方面都受益。军训拉练的虽然艰苦，但却是大学生涯中一段难得的宝贵经历，让我们学会了坚持、学会了团队合作。这些宝贵的经验和体会将成为我们人生道路上的财富，让我们更加自信、勇敢地面对未来的挑战。

大学军训第一天心得体会篇三

初中军训第一天，我们满怀好奇地踏进宽阔的绿茵场。

一开始，我们还不不停地嘻嘻哈哈，交头接耳地说着什么，一会儿，我们这些祖国的花朵便被太阳晒蔫了似的，一个个无精打采，垂头丧气。

在烈日下曝晒的滋味可真不好受：无情的太阳涨红了脸，使出九牛二虎之力，散发着身体里的全部力量，炙烤着大地。我们在烈日下练站军姿5分钟，老师在队伍中穿梭，还不停地讲述站军姿的要领：“头放正，眼平视，挺胸收腹，五指并拢，紧贴两边……”

青翠的松树，如果没有寒冬的磨练与酷暑的挑战，只有阳光，那么，小松树又如何能长成挺拔的翠松呢？可能永远也只是一棵一阵狂风便能括倒的小松树吧！我相信，现在在军营中的辛苦与劳累，最终会变成我成长道路上一座结实的桥梁。

大学军训第一天心得体会篇四

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘

学子来说，也是一个新生活的挑战。

今天是军训的'第一天，也是大学生活的'第一天。放过长假的我们从享受中迈向紧张的军训，从丰富充实的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活，总之军训生活中有苦也有甜。而且，军训生活确实很苦也很累。

严肃的教官站在队伍旁边，严格地指导着每个学生，似乎要帮助我们打造一个全新的自我。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。

军训时，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，同时军训也赋予我们一个健康的身体与坚强的毅力。

一天的军训生活下来使我们对大学生活又有了新的认识，而且让我们的身心也得到了锻炼。

虽然我们都来自五湖四海，但是我们却有着共同的梦想。我们相信，无论以后的军训生活有多苦，我们都会坚强地一起走过!携手共进，一起度过我们的军训生活!

第一天军训心得体会【篇2】

大学军训第一天心得体会篇五

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战，军训第一天大家会觉得比较辛苦，但是大家都不怕。下面是小编给大家整理的军训第一天心得体会，希望你喜欢!

最后，我强烈希望自己能一直站到最后，做一朵不倒花。

许珂：换上军服，带上军帽，看看镜中雄纠纠气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫名的向往。

军训终于开始了！

我的天!!!淋漓的汗水洗去了曾经的兴奋，疲软的手脚，谋划着酸痛阴谋。懒惰的后羿呀!当初为什么不把这第十个太阳一并射下?现在它正得意洋洋地狞笑在我们的头顶上，用它恶毒的热量，将我们晾成新鲜的木乃伊。

接下来发生的事我知道却又不知道，经历过又像没有经历过，到现在写本文时，摸着摔伤的手才猛然醒悟：噢，原来我有了有生以来第一次晕倒!

军训苦不苦?苦!军训累不累?累!不军训好吗?好!

如今的我们都是把把雏剑，只有用军训的磨刀石才能将我们磨成锋利的宝剑。

砂石刺痛河蚌，河蚌将它变为明珠，只要我们努力，军训的艰苦生活也会大放异彩。

今天是我参加军训的第一天。一直对军训充满期待的我以为军训只是像平时上体育课那样简单轻松，可是看似简简单单的军姿却把我弄得连膝盖都直不起来，来来去去都还是重复那个动作，虽然觉得有些无聊，但是要上好它却不是一件易事。事实上，我已经尽了我最大的努力来完成今天的训练了，我想我的同学也是，但效果还是不怎么样，我这才知道我们平时是多么的懒散。

今天的太阳也比前几天的更加烈。站在太阳下，不一会儿，

汗水就一滴滴地从额头渗出来，顺着我的鼻梁，慢慢流到鼻尖，最后落在嘴唇上。今天我第一次尝到了汗水的味道。辛苦是有的，但我相信这6天后，我的身体会棒棒的。

经过了今天一天的训练，我已经渐渐意识到我必须做一个有纪律，不怕苦的人，这样对个人而言，无论是以后的学习、生活、工作都会带来益处。

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，有多少人是在暴日下站着倒下去的，又有多少人是在教官的劝说下才去旁边休息的，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。

我想这也就达到了军训的目的了吧。

当标着横幅的旗子在空中飘起的时候，当教官的哨声在耳边响起的时候，紧张而又严肃的军训开始了。

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战。

今天是军训的第一天，也是大学生活的的第一天。放过长假的我们从享受中迈向紧张的军训，从丰富充实的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活，总之军训生活中有苦也有甜。而且，军训生活确实很苦也很累。

严肃的教官站在队伍旁边，严格地指导着每个学生，似乎要帮助我们打造一个全新的自我。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。

军训时，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，同时军训也赋予我们一个健康的身体与坚强的毅力。

一天的军训生活下来使我们对大学生活又有了新的认识，而且让我们的身心也得到了锻炼。

虽然我们都来自五湖四海，但是我们却有着共同的梦想。我们相信，无论以后的军训生活有多苦，我们都会坚强地一起走过！携手共进，一起度过我们的军训生活！

大学军训第一天心得体会篇六

一次真实含义上的军训是我们进入大学学习的榜首门课程，信任也是影响我们人生旅程的一次特别历练。

或许我们在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体会，但真实阅历大学军训后，你们或许恍然间有一番全新的感触，一旦融入，连寻常平铺直叙的学习和日子都变的愈加充分而有含义。

在现在这个政治稳定调和开展的社会，我们很难去想像那些激战疆场，干戈相交，乃至来不及备置棺木而赴汤蹈火的武士战士们，有着怎样的特殊气质与逼人气势，我们只能循借着九年前那次举国重视的阅兵典礼，去思忖，去揣度，去好好赏识乃至去享用武士们傲岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风貌，毫不留情的赢得许多人的不停赞词与忠诚崇拜！

当数位教官们以强健的脚步，勃发的神采，高呼着标语，脚踏着齐步显示出武士雄壮的风貌时，那又是一种多么摄人心魄的壮丽现象：寥寥无几几人的行列，却能垂手可得的营造出绝尘而来的恢宏气势；一身棱角清楚的戎衣，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！本来，不管是出于何种原由，身处何种地步，他们都会以独归于武士的姿态示人，决不迷糊！

简略的碰头典礼让我们相识，在今日一天的操练中让我们愈加深入的知道了对方，操练中他们响亮的标语更显示出了他们作为共和国安定与平和的保卫者的形象，我们从电视上也看见过他们那坚毅挺立的身姿，可是当他们真实的站立在我们的真实的站立在我们身边的时分才感触到，他们其实间隔我们怎样的近，近得触手可及，这是才真实的感触到其实共和国的保卫者就在我们的身边。

看着操场上一个个规整的方队，听着耳边传来的一声声响亮放入标语，以及一个个规整划一的姿态，在我的眼中一切都是怎样的新鲜，站在那里我似乎置身于军旅的海洋之中，体会着芳华的奋发向上与繁荣。我一向信任“年青没有不可以”，在军训是尽管站立军姿的姿态并不是很规范，尽管双脚麻痹得如同现已不归于我，可是我这要为自己拍手我坚持

了下来，我并不比任何人差！我诚心的对教官们说一声谢谢，他们诲人不倦的纠正我们的一个个过错，严厉但不是粗犷，关怀但不是放纵。

在一天的军训中，我收成了许多，永不抛弃的精力、团结便是力量的真理，这些常识与经历都将给我们的将来铺下坚实的柱石。我一定会好好爱惜何来之不易的时机，好好练习自己培育自己的体质与毅力，做一个合格的大学生，无愧于己，无愧于人。

大学军训第一天心得体会篇七

第一段：初到军训，感受着紧张与兴奋交织的心情，我们踏入了大学的第一堂“素质课”，那就是军训。军训演练成为了我们大学生活的第一个挑战，它不仅锻炼了我们的体魄，更培养了我们的团队合作能力和坚韧不拔的品质。

第二段：军训演练的意义不仅在于锻炼身体，更在于稳定心态。漫长而严格的军训日程让我们深刻感受到了时间的珍贵和分秒必争的紧迫感。每天早晨的起床，夜晚的熄灯，每一次排队、列队、起立、军礼，无一不在提醒着我们无论面对何种困难、挑战，我们都需要保持冷静、稳定的心态去应对。这一稳定的心态将成为我们在大学生活和未来工作中的宝贵财富。

第三段：军训演练中最重要的是团队合作。队列训练、军事操等活动需要我们精准地配合，一个人的失误就会影响整个队伍，这要求我们相互信任、相互配合。在演练中，我们体会到了团队的力量，当我们齐心协力、紧密配合时，可以提高效率，克服困难，完成看似不可能的任务。团队合作意识的培养将成为我们未来工作中的重要素质，也将促使我们向更高的目标迈进。

第四段：军训演练锻炼了我们的身体，提高了我们的体能素

质。军事操、晨跑、障碍课等锻炼项目，让我们挑战了自己的极限，克服了一次次的疲惫和痛苦。通过坚持不懈的努力和持之以恒的训练，我们的体能得到了显著的提高，更有信心面对来自外界的各种压力和困难。保持良好的身体素质不仅有益于我们的身体健康，也能提高我们的学习和工作效率。

第五段：参加军训演练的一个重要收获是培养了我们坚韧不拔的品质。在演训中，我们面对着体力透支、压力累积和困难重重的挑战，但我们不能退缩，只能咬紧牙关，坚持到底。这一坚持的过程，使我们的毅力和耐力得到了无比的锻炼，更重要的是，让我们懂得了只有持之以恒、坚持不懈的努力，才能战胜一切困难。

军训演练对于大学生的成长成熟具有重要的意义。它通过体能的锻炼、团队合作的推进、心态的稳定以及坚韧的品质培养，塑造了我们积极向上、勇往直前的个性和气质。它不仅教会了我们如何去挑战自己，更教会了我们在困境中寻求突破的能力。军训演练的种种体验和收获将伴随我们一生，成为我们迎接未来挑战的动力源泉。

大学军训第一天心得体会篇八

第一段：军训锻造心智的重要性（200字）

在大学期间，参加军训拉练是一种常见而又重要的经历。通过军训拉练，我们可以锻炼自己的意志力、培养纪律观念和团队合作精神。在这个过程中，我们身心得到了挑战和锻炼，同时也明白了军旅生活的艰辛和忍耐的重要性，进一步认同了自己作为一名大学生应该具备的品质和责任。

第二段：军训让我们更加坚定信念（200字）

在军训拉练期间，我们常常面临各种体能训练的挑战，例如长时间的跑步、俯卧撑、爬绳等。在呼吸困难、肌肉酸痛的

情况下，我们感到内心的脆弱和疲惫。但是，只要坚持下去，我们会发现自己的体能和耐力逐渐提升，自信心也逐渐增强。这种经历让我们明白，只要坚持努力，就能克服困难，取得成功。这样的信念也同样适用于大学学习和未来工作中，让我们更加坚定地追求自己的目标。

第三段：军训培养了合作精神（200字）

军训拉练的重要一环是团队合作。在战术演练和集体项目中，我们需要与队友紧密合作，配合默契才能完成任务。这个过程中，我们既能学会互相倾听和理解，又能培养责任感和团队意识。人际交往能力的提升使我们更容易适应大学的学习生活，更顺利地融入社会。军训培养的合作精神也会在未来的工作中发挥巨大的作用，我们懂得合作才能更好地完成工作任务。

第四段：军训增加自律和纪律观念（200字）

军训拉练的过程严格要求我们遵守纪律和规定。例如，按时到达训练场地、整齐划一的队列动作、服从命令等。通过反复的重复训练，我们逐渐养成了自律和遵纪守法的习惯。这种自律和纪律观念贯穿于我们的生活和学习中，使我们更好地规划时间、处理事务，提高了效率和执行力。同时，这也是一种养成良好习惯的过程，使我们养成了良好的生活作息和行为习惯。

第五段：军训让我们更加成熟和自信（200字）

通过军训拉练，我们不仅在体能和意志力方面得到提升，还在心理上得到了成长。在完成严格的军事训练任务后，我们会感到一种成就感和自豪感，同时也会更加坚定自己的自信心。这种成熟和自信心会伴随我们在大学生活中的各个方面，使我们更加勇于面对挑战和困难。它也是我们应对未来人生逆境和困难的一种力量来源。

总结：军训拉练是一次难得的成长机会，通过它我们可以锻炼自己的意志力、培养纪律观念和团队合作精神。同时，军训还能增加我们的自律性和责任感，同时让我们更加成熟和自信。这些宝贵的经验和感悟将铭刻在我们的大学生活中，成为我们未来的精神财富。

大学军训第一天心得体会篇九

第一段：军训之初，我对即将开始的拉练过程感到既期待又紧张。作为一名大学新生，我对军训并不陌生，但我并没有想到这次拉练的训练强度及挑战性将会如此之大。首先，我们进行了基本的军姿训练，包括站军姿、立正等动作的训练。这让我体会到了军人的严谨和纪律。此外，我们还进行了军事课目的训练，像是枪操、爬绳等，锻炼了我们的身体素质和意志力。这段拉练经历让我深刻理解到，只有拥有坚强的意志力和较高的纪律性，才能在军事训练中取得出色的成绩。

第二段：在拉练过程中，我们参加了各种军事课目的训练，其中最令我印象深刻的是野外生存训练。我们被分成小组，在野外进行了一系列包括搭建帐篷、采集食物等活动。这让我深刻感受到了生活的艰苦和自主解决问题的重要性。有一次，我们遇到了一个突发情况，帐篷被风吹倒，食物也被洪水冲走了。但是，我们没有放弃，而是齐心协力，用树枝和藤条重新搭建起了帐篷，还找到了野外植物作为临时食物。通过这次训练，我明白了团队合作和自主解决问题的重要性，这将在我未来的学习和工作中帮助我迈向成功。

第三段：在拉练的过程中，我意识到军训拉练不仅仅是体力上的锻炼，还是一次心理上的挑战。在训练中，我们要保持高度的警惕和耐心，应对各种突发状况。有一次，我们进行长途行军，一路上遇到了山路陡峭、天气炎热等困难。当时，我感到非常疲惫和无奈，但我坚持下去，不断鼓励自己。最终，我们成功完成了任务。这次拉练的经历让我深刻理解了坚持和韧劲的重要性，只有在面对艰难困苦时勇往直前，才

能攀登到更高的峰顶。

第四段：拉练过程中，我结识了许多志趣相投的伙伴，我们一起经历了许多困难和挑战。在拉练之初，我们互相陌生，但渐渐地，我们开始相互鼓励和帮助。在困难时刻，我们共同面对，彼此扶持。这让我明白了一个团队的重要性：团结一致、相互信任才能取得成功。通过和伙伴们的互动，我收获了真挚的友谊，也学会了相互合作、关心他人的重要性。这些经历将对我以后的人际关系和团队合作起到积极的影响。

第五段：拉练结束时，我深感这段经历对我的成长和发展产生了深远的影响。军训拉练加强了 my 体质，提高了我的纪律性和意志力，培养了我团队合作和解决问题的能力。我还结交了一群志同道合的朋友，这种团队意识和友谊将陪伴我一生。拉练过程的艰辛，让我明白了在人生道路上努力奋斗的重要性。作为一名大学生，将来的工作和学习中也需要付出辛勤的汗水和努力，只有如此，我们才能更好地面对未来的挑战。

总结：军训拉练是一段艰辛而难忘的经历，通过参与拉练，我获得了很多宝贵的经验和教训。我学会了坚持与勇气，真正体验到了团队的力量。这次拉练不仅仅是一次体力的考验，更是一个磨砺意志和人格的过程。我相信这段经历将给我未来的学习和工作带来极大的帮助，让我成为一个更加优秀和坚强的人。

大学军训第一天心得体会篇十

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说军训是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕，的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。

第一天上午，我们一开始就练起了“立正”。要知道，“立

正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤子之间不能有一丝缝隙。最后，还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。

不一会，我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。满头的汗都在往下流，有几滴汗已经流到了我眼睛上，真是很难忍受。教官还鼓励我说：“站的不错，继续坚持。”顿时，我的心里有说不出的凉爽，似乎外界的炎热，也被教官一句鼓励的话带走了。

就在那一刻，我才真正体会到，原来，教官们不光是一个个严格、雷厉风行的人，更是一个个关心他人、爱护他人的人，下午，同学们都兴高采烈的来到了篮球场，组成整齐的队列，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，只听见教官不时地教我们做动作，发出一阵阵洪亮的口令，这就是一名军人的风范。教官那一阵阵口令就像带领我们进入了军队一样，我仿佛感觉到自己就是一名军人！

太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浹背。看着同学们那湿透的衣服，我满以为他们会倒下，然而大多数同学们都坚持住了，只有个别因为体制原因无法训练。我想这也许就是在锻炼我们的意志吧！现在的独生子女一个个都被家长宠坏了，养成了娇生惯养的习惯，刺眼的阳光无情地照着我们，它一定是想看看我们的毅力是否薄弱。不过，我们都不会被这点困难所吓倒，有耕耘就一定会有收获，也许不是今天，但一定在不远的将来！

这次军训，虽然很苦，但苦中总是带着快乐，5天的军训结束了，真的结束了，我看到的是我们班的团结、努力。这次军训，是我们进入初中第一个影响我们的深刻的一课。

军训一天体会

大学军训第一天心得体会篇十一

军训第一天，贯穿了我们整个大学生涯的训练开始了。心情兴奋又紧张，不知道将会经历怎样的训练和挑战。刚踏进军训基地，就被教官的严厉眼神吓了一跳，在他们的带领下，我们列队站好，听他们的命令，开始了这一天充满了新鲜感和艰辛的军事训练。

第二段：对军训的适应和理解

军训第一天，我们主要进行了体能训练。一开始的热身活动让我们体验到了体能训练的辛苦，感受到了身体的疲惫。但是，我渐渐明白了教官们对我们的训练的用意，他们通过严格的锻炼来增强我们的体能和意志力，让我们更好地适应军事生活。在那一天，我虽然很累，但是我深深地意识到，只有通过艰苦的锻炼和无数次的尝试，才能达到更好的效果。

第三段：团队合作的重要性

军训不仅仅是身体上的锻炼，也是对我们团队合作能力的考验。在军训第一天，教官让我们参加各种小组活动，要求我们团队互助、协作。在这个过程中，我深刻地认识到团队合作的重要性。每个人都要发扬集体主义精神，同舟共济，共同努力，才能完成任务。只有团结协作，我们才能在军事训练中取得更好的成绩，这也对我们今后的工作和生活起着积极的影响。

第四段：对军队的认识和尊重

军训第一天，让我更加深入地认识到了军队的意义和重要性，更加尊重军人和军事力量。军队是国家的守护者，是维护国

家安全和社会稳定的中坚力量。他们不仅仅是为国家利益而战，更是在保护我们每一个人的利益。通过军训第一天的体验，我对军人的高度纪律性、坚韧不拔的精神和顽强的意志得到了更深刻的理解和认识，并且对军人产生了深厚的敬意。

第五段：对未来的展望和感悟

军训第一天是整个军训过程的开始，也是对我们大学生生活的重要铺垫。通过军训，我明确了自己的目标，即培养自我约束能力和团队合作精神，为将来的工作和生活奠定基础。同时，军训也让我更加坚定了要为国家 and 人民做出贡献的信念。虽然军训第一天很辛苦，但它却是我大学生活中最宝贵的回忆之一，它不仅增加了我的体能和意志力，更加丰富了我的人生经历和认知。

总结：

军训第一天，是我们大学生涯的重要起点。通过这一天的训练，我们深入地感受到了军事生活的严苛和挑战，也更深刻地认识到了团队合作的重要性和尊重军人的意义。军训第一天不仅仅是对我们身体力量的锻炼，更是对我们个人品质和素质的培养。无论是在军训还是在以后的工作和生活中，我们都需要时刻保持坚韧的意志和团队合作精神，为实现个人和国家的发展不断努力。

大学军训第一天心得体会篇十二

军训是大学生生活中的一项重要经历，它不仅锻炼了我们的体魄、意志和纪律性，还培养了我们的团队合作意识和自我管理能力。军训的第一天是我们对整个军训生活的第一次接触，这一天对我们来说是新鲜而又挑战的，下面就让我来分享一下关于军训第一天的心得体会。

首先，军训第一天是我在大学生生活中的一次全新的经历。高

校的军训队伍具有浓厚的军事氛围，军训当天，我们接受了军训教官的集体动员，然后按照队伍的编制，进行简单的分组。作为新生，这对于我来说是一次与之前完全不同的体验，从起初的懵懵懂懂到逐渐适应，并最终完成任务，整个过程都让我充满了紧张和兴奋。

其次，军训第一天让我认识到了军事纪律的重要性。军训队伍是高度纪律化的，每一个动作和举止都要严格遵守规定，违反纪律将会受到相应的惩罚。当我第一次面对教官的严厉指挥声时，我感受到了军队纪律的严肃性和严格性。军训第一天让我意识到军事纪律的重要性，在今后的学习和生活中，我将积极培养自己的纪律性，以提高自己的工作效率和自律能力。

再次，军训第一天促进了我们团队合作意识的培养。在军训过程中，我们需要完成各种协同操作和集体活动，如队列训练、集体操等，这需要我们紧密配合并高效协同。在第一天的军训过程中，我们互帮互助，共同克服困难，增强了团队间的默契和凝聚力。这对于我们今后合作完成各种团队项目、工作将有着积极的影响。

同时，军训第一天培养了我对自身管理能力的重视。军训队伍要求我们严格自律，服从安排，合理安排生活和学习时间。在军训第一天，我学会了按时起床、按时吃饭，以及按照教官的要求完成指定任务。这让我认识到了自身管理对于个人发展的重要性。在今后的学习和生活中，我一定会保持良好的自我管理习惯，使自己更好地适应大学的学习节奏和生活方式。

最后，军训第一天让我感受到了团结友爱的班集体。在军训过程中，我们与同班同学一起度过了艰辛和磨砺，大家互相打气、互相鼓励，形成了一种互帮互助的集体意识。无论是紧张的集合训练，还是互相搀扶的队列行进，我们都感到彼此之间的团结友爱和心灵的契合。这为我们今后的学习和生

活奠定了良好的基础，也让我深深地感受到了班级大家庭的温暖和力量。

总而言之，军训第一天是我们对整个军训生活的第一次接触，这一天不仅让我们体验了军事纪律的严肃和严格，锻炼了我们的体魄和意志，而且培养了我们的团队合作意识和自我管理能力。军训第一天是我们大学生涯中的弥足珍贵的记忆，它将为我们的学习和生活奠定坚实的基础。让我们铭记军训的感动和收获，以此为动力，开启新的生活篇章。

大学军训第一天心得体会篇十三

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经狂风暴雨，怎能翔翱苍天；年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训中，同学们觉得最苦最累的便是站军姿了。太阳当顶，我们抬头挺胸、两眼目视前方，像棵笔直的树一样xx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。

大学军训第一天心得体会篇十四

也许每一个少年心中都有一个军人梦，也许并不一定会真正参军，但无疑对军人都是钦佩的。他们坚毅，刚强，无所畏惧，如同一团冉冉烈火，与五星红旗一般都鲜红。

朝阳绚烂得宛如喜悦的少年人，温暖柔和得不可思议，与操场上着一身绿色军服的我们相得益彰。铃声还没响，远远看去成一片绿丛般散发着生机。穿上了军服的我们显得飒爽，少了一个假期带来的慵懒和浮躁。

我已不是第一次参加军训，但再次有幸见到军人们，我的心里仿佛也升起了一团烈火，看着他们展示的标准军姿，立正跨步以及军体拳，仿佛就能看见他们日复一日艰苦的训练，无数滴汗水见证着他们，终于如今这样的成功。

但真正开始时，军训的艰苦依旧超乎了我的预料。很奇怪，反而只是站军姿这样的动作，站了一个小时后也是头脑发昏，四肢发麻。“难道就这样认输吗？”我在心里问自己，“不！”军人是沙漠中开出的荆棘花，只有经历了暴晒、风沙等才会拥有独特的风姿。

我挺直了背脊，好像隐约中明白了军训的含义，只有吃过苦的人才能更成熟，更明确自己的将来，只有学会吃苦的人才

更容易成功。正所谓“吃得苦中苦，方为人上人”嘛。

军姿过后，便是考验集体配合的“齐步走”，随着教官一声声的口令，我们双手虚握，五指并拢，脚跟着地，手臂摆起，看似简单的动作，却怎么也学不好。尽管每个人的姿势正确，但少了集体的配合，我们的排面也会不整齐，步伐不一致，散乱得像一盘沙子。

天空渐渐下起了小雨，似乎是在提醒。我们在短暂的整合和讨论下，终于迈出了一致的步伐。此刻，我隐约想起教官们的展示，那不约而同甚至如出一辙的动作令人敬佩。我们练得越来越整齐，大家会心一笑，即使在雨中也那般耀眼。小雨渐渐停了，太阳也如约而至，天边挂起一道彩虹，仿佛是在告诉我们，阳光总在风雨后，乌云上总有晴空。

大学军训第一天心得体会篇十五

在大学的第一个学期，我参加了军训课程。这是我第一次接触到军事训练，刚开始我对这个过程心存疑虑，担心自己是否能适应。然而，通过几周的军训，我逐渐发现其中的价值。在军营里，我学会了如何遵守纪律，做到按时起床、整齐划一的穿衣、严守军事礼仪。这些习惯在军训期间成为我生活中的一部分，也为我未来的大学生活奠定了坚实的基础。与此同时，我还体验到了团队合作的重要性。在军事训练中，我们要互相协作，相互支持，才能完成一系列动作和任务。正是这种团队精神，使我们能够以高度的效率完成任务。这些宝贵的经验将对我未来的学习和职业生涯产生积极的影响。

第二段：军训培养了我的勇气和坚韧意志

军训过程中，我们经历了各种各样的训练课目，包括长时间的跑步、爬坡、爬绳等。这些都是对我们体能和意志力的极大考验。一开始，我感到十分困难和疲惫，甚至有过放弃的念头。然而，教官们的激励和同学们的支持让我坚持了下来。

在这个过程中，我学会了克服困难和挫折，培养了坚韧不拔的意志力。我明白到只要心中有信念，就一定能战胜困难。这种勇气和坚韧意志是我未来面对挑战和困难时的宝贵财富。

第三段：军训增强了我的身体素质和健康意识

通过长时间的体能训练和锻炼，我的身体素质得到了明显的提高。在训练过程中，我不仅增强了肌肉力量和耐力，还改善了自己的协调性和灵活性。每天的早操和晨跑让我感到身体的轻盈和活力。同时，军训还教会了我如何正确地保养自己的身体。我开始关注和控制自己的饮食，注意保持均衡的营养摄入。我还学会了更好地管理自己的时间，合理分配学习和休息的时间。这些习惯和意识将对我以后的生活和工作都产生积极的影响。

第四段：军训课堂培养了我的领导能力和组织能力

在军训课堂上，我还担任过小组的领导角色。作为领导者，我需要负责组织和协调小组的各项活动。这锻炼了我的领导能力和组织能力。我学会了如何与成员进行有效沟通，如何根据不同成员的特点和能力分配任务，并鼓励和激励他们的积极性。通过军训课堂的锻炼，我深刻认识到领导力不仅仅是指挥和控制，更是关心和关爱，引导和激励他人。这些领导和组织能力将在我今后的工作和生活中发挥重要作用。

第五段：军训课堂为我打开了一扇更广阔的视野

军训课堂不仅仅是一次训练，更是一次体验和领悟。在这个过程中，我不仅体验到了军人的生活和训练方式，还了解到了军队的辛苦和责任。我亲身感受到了军人的坚韧和毅力，并对他们的无私奉献深感敬佩。这次军训课堂为我打开了一扇更广阔的视野，让我更好地理解和认识社会的各个方面，为我未来的学习和成长带来了巨大的启发和帮助。

总结：大学军训课堂带给我许多宝贵的体验和收获。它培养了我纪律意识和团队合作精神，增强了我的勇气和坚韧意志，提高了我的身体素质和健康意识，锻炼了我的领导能力和组织能力，同时也为我打开了一个更广阔的视野。这些都将对我未来的成长和发展产生积极的影响。我相信，通过这次军训课堂的经历，我会成为一名更加优秀、自信和有担当的大学生。