

最新大一每天军训心得文档(优秀8篇)

教学反思是教师专业素养的重要组成部分，是提高教育教学质量的有效途径。让我们一起来看看以下的实习心得范文，或许能给你带来一些灵感和思考。

大一每天军训心得文档篇一

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，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，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。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，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

大一每天军训心得文档篇二

进行了几天的军训，我们一个个累的不成样，或许是在高中的三年生活里，我们都把时间放在了学习上，缺少锻炼。

刚进入大学的我们对军训并不陌生，毕竟我们在刚进入高中

的时候也进行过军训，但大学里的军训不仅仅是对身体素质的考验，更是对我们意志的考验和磨练，培养并提高我们的毅力，军训时我们进入大学的第一节课，军训课堂有严肃，有认真，有团结，也有欢笑和歌声，在火热的太阳暴晒下，在雨的磨练里，我们开始时是退缩的，开始有些逃避，可是一向认真严肃的教官却教育我们克服困难，磨练坚强的意志。

军训有酸，有甜，有苦，但是这都为日后提高自我修养的基本素质坐着铺垫。

今天，第三天军训结束了，结束这一天的苦与累，此刻，静静沉思。

“一二一，一二一……”耳边仍然回想着教官铿锵有力的声音，脑子里闪过一张刚毅威武的脸庞，他对每一个动作都要求严格，一发现我们动作不规范，不到位，就细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作都做好，当我们看到大家们的动作整齐，干净利落时，我相信，同学们虽然表情上木木的，但内心还是喜悦的，同样，教官的心里也一定很满足，因为这是我们共同的成果，我们有资格享受它。

当然在这光鲜亮丽的成功背后，有我们无尽的汗水。尤其在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿发麻，一动不动的姿势让我们真正的退回到苦和累，但我们不抱怨它的苦难，这是在磨练我们像树一样昂扬不屈不挠的精神，它带给了我们一个尊严，一种力量。

最喜欢的还是休息时，教官奖励我们，亲自给同学们表演了“倒功”看的真是惊心动魄，此外还有一首饱含情感的歌曲，最后也是每天的必修课——拉歌，排与排之间相对而坐，喊出阵阵响声，声音真是撕心裂肺，学到了团结，唯有团结，才能发出震耳欲聋的声音，才能压倒对面的声音。

最后，感谢军训，教会了我从来没学到的东西！

大一每天军训心得文档篇三

随着各种各样的欢呼和呐喊声，大学的军训结束了。我学生时代的军训历程也已经完全走到了尽头了。这是我作为一名学生最后一次经历军训了，也是我开启大学生活的第一步。军训的结束，其实也为我敲响了警钟，那就是时光短暂，如若不好好珍惜，最后剩下的或许就是遗憾和后悔了。

军训的日子虽然很艰难，苦涩到人会有一些不好的情绪。但是当我们走到了尽头的时候就会发现。这段坎坎坷坷的路回忆起来原来如此的美好。这么多的事情我们已经经历了，也已经品尝过了一遍滋味。所以说时间就是这样，我们还在经历的时候，总觉得时光漫长，永远都走不到尽头，但是一旦结束，这段时间或许就可以浓缩成一段短短的回忆。

未来四年大学看起来很长，但是我相信当我们慢慢走进的时候就会发现，原来日子越来越快，而我们珍惜的机会也越来越少了。所以通过此次军训，也让我清晰的意识到，时间的力量是无力阻挡的，唯一可以做的事情，就是跟着时间一起，慢慢前进，好好珍惜。

在这次军训中，我体会到了军训的辛苦，但是也享受到了军训的快乐。我认识了很多的朋友，也认识了教官这个很有趣的人。教官虽然平时训练的时候凶巴巴的，但是一到休息的时间，他也就是一个非常可爱的小男孩了。我们的年纪也差不了多少，所以彼此交流起来也比较的顺利，在和教官相处的这一段时间里，我也懂得了很多的道理。

我们不仅代表着自己这个个体，更是祖国的一部分。为了祖国的发展，我们理当肩负起自身的责任来，在这次军训中，其中有一个目的也就是训练我们对祖国的责任感，让我们对祖国更加的热爱和信任。在这一点上，我是深有体会的。祖

国的快速发展少不了人民子弟兵的坚守和奉献。在这次军训中，我也了解到，作为一名真正的兵是很不容易的。黝黑的皮肤或许并不能代表所有的贡献，但是那一幅坚硬不屈的身体是我们对祖国最好的‘证明！

这次军训还是急匆匆的结束了，在最后那一次大阅兵里，我们发挥的也差不多是淋漓尽致了。每个人的状态都很好，直到最后结束的时候，我们还是从那个状态里走出来，一直都在享受那样的快乐。军训到了尽头，大学学习的时间开启了，我会带着这样一份坚定的信念，走向更好的大学岁月的！

大一每天军训心得文档篇四

军训，对于我而言已不是新鲜的名词了。高一时，我也曾军训过，那时感觉除了苦，就是累，总期望能够早日结束，但此次重温旧梦，又“别有一番滋味在心头”。

军训在汗水疲劳的呼唤声中进行着，它像是一场没有硝烟的斗争，心中“放弃”与“坚持”一向在不停的争吵。可是说实话，尽管也踢了正步，站了军姿，进行了拉练，但总体感觉似乎要比高中时的军训松的多，不知是不是因为我的意志力变强了，还是我真的长大了。

军训中最趣味最令人兴奋的就是歌咏比赛了。我们班登场，大家唱得热火朝天，歌声响彻云霄，大家都是兴致高昂，也正是这股劲，使我们班赢得了在场的第一名。

临走时，当我看到往日严肃的教官脸上洋溢着热而依依不舍的笑容时，我深深地感受到了军对这个大家庭无声的爱。我们大家的心是连在一齐的。

大学军训或许是我人生中最终一次军训，在军训中学会了坚

强，在烈日的暴晒下，我能以坚强的意志去战胜软弱的心，我学会了团结，在练习齐步，正步走的时候，我意识到了团结就是力量；我学会了敢于吃苦，我明白在以后的道路上，这是无法避免的。聚沙成塔，积少成多，而一个个挫折和经历却让我明白了许多道理，它教我学会了无条件服从；学会了在最艰难的时候去忍受；学会了在自我犯错误后及时认错并改正。它也让我真正明白了什么是毅力、什么是团结、什么是一丝不苟。

军训那点点滴滴完美的回忆，依然驻留在我心间，如同一曲优秀的乐章，曲已散，余音仍永存。它将时刻勉励着我，让我在以后的道路上走得更远，更坚定。

军训是我生命中承上启下的一点，我的脑子里刻上了“辛苦”二字，在心理上赠给毅力的奖品。愿全体同学都能发扬军队里团结一心的精神，让我们这些雄鹰在未来的晴空中展翅翱翔！

大一每天军训心得文档篇五

今天写的应该不是军训心得，而是一份检讨书，因为我们这次让助教丢了面子了，伤了心。丢面子尚且放一边，我们这一次真的是伤透了助教的心，我们辜负了她对我们的期望，让她对我们失去了信心，我们在她心目中优秀的形象像一面镜子掉落到地平线，唏哩哗啦碎了一地！破镜难以重圆，可想而知，我们想要挽回有多难。

晚上下了训我就在想，为什么我们会把以前做得非常优秀的科目，现在噼里啪啦做成一坨豆腐渣，想一片烂泥。

1. 我们开始骄傲了。我们自以为了不起，自以为是做得最好，由其是看了比我们差的学院的演练，我们忘记了我们曾经是如何练习的，是如何做到好的地步的，我们把参观其他学院

的练习的初衷错误地理解为向别人炫耀，向别人显摆自己有多么的厉害。殊不知，别人化悲愤为动力，奋力地追赶我们，超越我们，我们自己挖一个大坑，自己跳了进去。“骄傲使人落后，谦虚使人进步。”我们始终应该记住古训，虚心学习，不骄不躁，方能稳住。

2. 我们不够刻苦。总是想着什么时候能够可以休息，什么时候可以放松一下。我们在训练的时候并没有完全把自己的注意力放到训练上，在训练时总想着其他的事情，所以每次教官下口令的时候，总跟不上节奏。我们在训练的时候总是想着太累，太苦，太无聊。因此没有用心去训练。

3. 我们太着急了。总想着快点把这一遍，把这一条路走完，没有过多地去在意节奏是快了，还是慢了。欲速则不达。走得太快跟本就没有一点意义，我们不是比谁走得更快，而是比谁走得更好，更整齐。我们是一个团队，我们必须团结一致，不能只想着自己。

4. 我们的团队意识太差。无论是男生女生，都没有太在意我们整体，就说男生的队伍与女生的队伍，都这么久了，男生还是男生的节奏，女生还是女生的步伐。根本就不在一个频道上，我们的队伍有明显的分界线。因此拥有团队合作的精神是走齐的关键。

我们是一个团队，我们要为团队着想，要取得成绩，每一个人都不能放松！

大一每天军训心得文档篇六

有了一些收获以后，往往会写一篇心得体会，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。下面是小编为大家分享的大学大一军训心得体会，希望能帮助到大家！

大学大一军训心得体会1

秋天是收获的季节，麦子通过努力长成一片金黄；小树通过努力长得更加茁壮；农民通过收获满满希望；我们通过努力懂得如何成长；我们通过努力还懂得了更加坚强。

烈日炎炎尽管偶尔有清风吹来，但仍吹不走那闷热的暑气。站在旭日操场这个大蒸笼里，能感觉到的就只有汗水一条条顺着脸颊、背流下来。训练场上听到的都是我们的“叭、叭、叭……”踏步声。

随着校园大地上吹过的绿色的风，我们唱着“军中绿花”这支军歌，军训场上也开了团结的绿花。军训中一瓶矿泉水几个人喝，一个口缸几个人用。那一口口水传递的不只是沁人的清泉、不只是润喉的甘露，更多的是同学之间相互关怀的温情，还有“同是天涯沦落人”的感知。在军训中，我们学会了团结合作一起打扫内务，一起踏着到主校区去军训的公路，一起唱响军歌，一起接受烈日的考验。是教官把“严于律己”“绝对服从”“勤奋刻苦”从部队带来的，让我们深知军队中艰苦的生活，深知我们今天在奢侈生活中却还有部队里的勤俭节约、艰苦朴素。其实我真的很赞同巍巍心中的最可爱的人是军人。我想把“军中绿花”献给你们，我敬爱的军人。

军训结束了，是带着我们的期待和不舍离开的，期待是我们想早些解除军训中的困乏，不舍是想永远留住这段时光，活在我们的坚强之中，今天我们走过军训了，证明我们坚强了，这段时间是值得的，是在相信中过来的。在以后的路上我们要记住我们这段相信的时光，用此来激励自己让自己进步。

大学大一军训心得体会2

年轻的人因为军训走到一起，组成一个团结的集体。军训将教会我们精诚合作，通力配合。每一个姿势，每一套动作，只有大家协调一致，才能整齐划一。任何脱离群体或不能合作等不和谐音符都将影响集体的荣誉和大家的利益。因此，

在集体中充分发挥自我，同时自我又服从于集体，是每一个年轻人的必修课。在军训生活中，怀有年轻的心情，依靠集体的力量，我们就有能力做好一切；我们可以精骛八极，心游万仞；我们可以指点江山，激扬文字；我们可以击楫中流，与时俱进。我们会记住军训中的苦乐酸甜，使记忆留存美好，我们将记住彼此的深情关照，让前程携带信心。军训刚刚开始，我们会鼓起勇气和信心，在军训生活中勃发生命的本色，奔放青春的激情。

年轻的心情，集体的力量。秦皇汉武，唐宗宋祖，文武风骚风流人物，尽在今朝。

20__年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

可亲可敬的教官们，一路走好！

大学大一军训心得体会3

我们不计较烈日酷暑和瓢泼大雨，不计较站军姿时腰背的酸痛，也不计较正步时脚上传来的酸痛。人若始终斤斤计较，活在由自己制成的充满烦闷的囚笼，便会像一头困兽，作茧自缚。相反，你若放宽心态，正确而乐观对待军训的苦痛，便会发觉眼前豁然开朗，似有“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的领悟。苦如何，累又如何？一切不过是除去内心的“身外之物”，因这些“身外之物”而影响到自己的心情是不值得的。

现在的我们总爱说自己佛系，却不知道真正的佛系并非只是简单的“都可以”，而是在艰难困苦中随遇而安，是历经种种磨

炼过后的豁然开朗。军训时间很短，每天都过得很充实，那又何必挤出时间去愁眉苦脸？永远不要让自己皱着眉头，不要让自己狼狈不堪，更不要让自己为明天去忧虑。就像《马太福音》中所说：“一天的难处，一天的担当就够了。”

人当学会淡然处之，即便困难已经来临，也应有“空持百千偈，不如吃茶去”的不骄不躁的乐观与心宽。

大学大一军训心得体会4

军训是大学的第一堂课，在这堂课上有严明的纪律、有紧张、有欢笑。火热的阳光炙烤着大地和我们的身躯，这几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们：“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”我的思想开始转变。

考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不健康的。军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，人是在不断的磨练中长大的。

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，辅导员教师细心照看着我们。

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，军训——我们不后悔。

大学大一军训心得

体会

军训的声，是嘹亮

口号

之声——训练场上永远也不缺乏刚劲有力的口号，“扬我军魂，壮我军威，七营电气，永争第一！一、二、三、四，一二三…四”。一个人的力量是渺小的，千万人的力量可移山！一个人的声音是微弱的，千万人的声音可震撼你的心灵！整齐有力的口号声将队列动作表现得极为精彩，引领着我们前进的方向。军训的声，是活力拉歌之声——在休息之余，班与班，连与连，营与营，经常能够听见此起彼伏的拉歌声。比比谁的声音大，比比谁的声音齐，比比谁的声音强。拉赢了，士气涨，坐看对方脸红样；拉输了，唱支歌，没什么大不了。敌进我退，敌退我进，各种拉歌策略战术层出不穷，赏心悦目，令人在竞争之余，也休闲了好几回。军训的声，是默契合唱之声——合唱，不仅仅要嗓门大，还要音准，军歌讲究的是有气势、节奏感强、铿锵有力。在这次的合唱比赛中，我们电气学院所代表的七营夺得了二等奖的优异成绩！作为合唱队的一员，我为自我能够贡献自我的一份力感到深深的骄傲和自豪，这是所有电气学子之荣誉，它的声音我们将永远铭记在心！军训的声，是教官呼喊之声——每一支队伍都有一个指挥官，而他的存在决定着整个队伍的基调，他就是整个团队之灵魂！我们的教官就扮演着这样的主角，铿锵有力的命令

从他们的嘴里传出，他们喊得响我们就喊得响，他们气势强我们就气势强，一荣俱荣一强俱强这种理念在那里被表现得淋漓尽致！

大学大一军训心得体会6

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度严重的思维和灵敏有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。咱们穿上宣

称，由本来的懒散脚步到几天后的规整划一，有本来的养尊处优到几天后的刚强独立。

中学不到的东西。军操操练了咱们的意志，把咱们的部分日子推到了极限，咱们的精力面貌也面目一新。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体会，打败自我，操练意志的良机。心里虽有说不出的悲欢离合，在国泰民安盛暑下的曝晒，教官一遍遍耐心肠辅导替代了严峻的怒斥。操练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。

在汗水中操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刻消逝。像武士那样，我阅历铁相同的坚韧，操练钢相同的意志。

尽管理解明日仍是一个迷，但坚韧的心能将明日看的更明晰。日子中有许多困难是我想出来的。只需我有刚强的意志，坚决的信仰，就一定能打败自己。

在军训过程中，我欢笑过，流泪过。今日，我阅历风雨，接受操练。明日，我迎候艳丽的彩虹。苦，我爱惜现在的甜。累，我体会到超出膂力极限的快感。

军训，让我学会了怎么去面临波折，怎么在往后的人生路上披荆斩棘，怎么去踏平崎岖，做到克己、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大路，班师一片自己的天空来。

大学大一军训

心得

体会7

九月份，这个自然很美的月份，我们却无暇欣赏，刺眼的阳光，蚊虫的叮咬，长时间的训练，我们大多数人没有受过这些苦。立正、稍息、跨立、停止间转法等等等等，所有的一切都是看起来简单，做起来真的是很难很难，因为这是很难得东西，还要求动作的连贯性和协调性，最主要的也是军人的作风：闫静星。尤其是练习步伐转换的时候，教官为了锻炼我们的动作准确性，让我们一令一动，他说“一”，我们把腿抬起来，不准动，抬到一定的高度，脚尖绷直，离地一定的高度，这个时候真是想死的心都有啊...然后教官说“二”，我们把脚放下去，换另一只脚，我们真的是十二万分的痛苦和不情愿，这是浇灌在我们耳边大声喊：有的同学又在偷懒，拿出点毅力，现在不流汗，以后就流泪。我们只好咬牙坚持，就这样过去了一天、两天、三天...但是真的是一分耕耘一分收获，我们付出了多少，就会收获多少。

大学军训中，我们最喜欢的时光就是唱军歌了，一声声军歌不禁唱出了军人们的热血男儿情，也勾起了我们浓浓的爱国情怀，往日里斯文清秀的女生也不顾形象的席地而坐，每个连每个连之间还有拉歌训练，还有同学上去表演才艺，在一片欢声笑语之中，一天的疲倦和焦躁一扫而空，感觉到灵魂都得到了升华。

大学大一军训

心得体会

8

军训已经一周多了，在这一周里我们付出了汗水与辛苦，也收获了许多。

立正、稍息听着这些已经熟悉的口令，我们都已经被融进了军营的那种氛围中了。小时候向往军营，向往那和平绿，总是梦想着长大后有一天自己也能穿上绿军装成为他们其中一

员。渐渐长大后，明白了一些事，也懂得了一些道理，不再像孩提时的幼稚，多了几分现实，没有理想的生活是空洞的，迷茫的，可是空有理想的。生活也是浮浅的。

高中时的军训只是一周，那时的我们在花季雨季徘徊，无知，迷茫是我们脸上的表情，一周的军训收获甚少，只是知道军训苦，让人受不了，脸上晒的掉了一层皮，在也不想当军人，这时高中，青涩的季节，让我们匆匆走过了那段青涩的年龄。

真正军训的时间到了，有人欢喜，有人悲啊！可是不管怎样总是逃不过去了。大家无一例外穿上了迷彩装。从教官来后一直反复着乏味训练。但军训也不是想象中那样痛苦，欢声笑语，歌声也在其中，大家还是都很积极的。这也许就是团结的力量吧！

军训中我学到了很多新的知识，端正了自己的站姿等。虽然，军训一眨眼就过去了，但它现在还让我记忆犹新，仿佛切就发生在眼前，好像刚刚结束一样，因为这是我第一次军训。都说难忘的都是第一次，这句话说得一点都没错。还有一周的时间，我们相信，没有逃兵，大家一定都会坚持下去，将军训进行到底，取得一个好成绩。

大学大一军训心得体会9

无情的太阳将一片炎热洒向大地，它用自己炽热的身体将大地烤熟。操场上，传来的是一阵响亮的军人口号，倒映在地上的是军人的身影，彰显出的是军人的顽强意志。这一片草地上，是一棵棵祖国未来的花朵。

大学军训虽然非常艰辛，但是意义重大。军训，既锻炼了我们的身体，更磨练的我们的意志。它让每一位人都能在遇到难关时学会百折不挠，持之以恒。我们每一位人都必须有一颗不服输的心，时时刻刻必须做好身边的每一件事，突破每一个难关，让自己在这漫漫人生路上得到锻炼，不断超越自

我，挑战极限。为将来保家护国，作国家栋梁打下基础。

五天下来，每一名军官的坚强意志我们都铭记在心。他们这群铮铮铁汉，这群深爱国家的军人，他们每天承受着比我们还要辛苦几十倍的训练，日日月月，这一切的一切都是那颗永远爱国的心让他们坚持了下来，他们时刻准备着为自己的祖国而奉献一切。

五天的军训，我没有倒下。汗水流遍我们的肩背，疼痛盘绕我们全身，但是，坚持必胜之心刻在我们骨头里。我们必须变得更加坚强。随着社会的发展每一个国家的经济都在提高，我们要铭记落后就要挨打。所以，我们必须全力以赴，成为国家的栋梁之才，让国家繁荣昌盛。

军训已经告终，但这段难忘，是最美好的回忆。

大学大一军训心得体会10了。

表演开始了，我们大一年级汇报表演的内容是立正，踏步，向左向右转，跑步。上面的评委给我们打分。这么多天的训练终于结束了。短暂而又美好的军训生活就这样悄悄地走了，来不及回首，就这样悄然而逝。虽然军训就这样匆匆地结束了，但昨日的口哨声依然在耳边响起，响亮的军歌还在耳边回荡着，穿上迷彩服的样子依旧浮现在眼前。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。

这七天很快过去了，虽然只有七天，但它使我改变。我变得越来越干练，十分有胆量，与同学间的友谊更进了一步。教官们也十分可爱，他们永远板着脸，但掩盖不了他火热的心。军训激发了我的爱国热情，我有能力也有义务保家卫国。

初到这一片陌生的土地，心中自有许多的放不下：放不下家

乡的每一片土地，放不下家中的每一位亲人，放不下故土的一草一木；放不下母校的青树绿草，放不下三年的师恩难忘，友谊情深。怀着如此多的困扰在这儿也无法渲泄，而让我一向头痛的军训却解救了我，也许是我对这种军训的情有独钟，也许是怕做不好受到教官的处罚。总之，训练的时候，虽不是心中了无杂念，但却也是一心一意的训练，将所有的烦恼抛之脑后，也没有一丝的伤感，甚至觉得很好玩。

大一每天军训心得文档篇七

初到上海西点军训基地，心里有点小小的不适应，似乎和我们曾经的军训有点不太一样，不过短暂的适应后，我们队可以快速的适应这个有趣的军训。

军训主要是培养我们团队合作的能力，和员工的执行力，在今天的训练和游戏中，都暴露出我们整个小队存在的问题，首先每个学员自我为中心的态度，这也是在训练初期发现的问题，不过在训练中我们逐渐调节自己，是每个人能融入自己的团队，一个人强大只是绵羊，一群人强大就是一群狼。每个人在团队中都有自己的价值，只有我们团队中的每一个人都团结了，才是一个完整的团队。

在下午的训练中，表现出许多问题，首先作为拓展活动的执行者，不能完全理解信息，没有很好的传达消息，操作者在实践过程中遇到问题又不能及时提出自己的疑问，使整个团队处于迷茫状态，没有完全进入最佳状态。

在这一天的军训中我深刻的体会到了三个词：

1. 服从，服从是军人的天职，也是团队每一个成员的天职，个人对于组织的价值，首先体现于服从，从服从出效率，从服从出执行力，从服从中突破惰性和自私的弱点，拓展胸怀和能力。

2. 责任，每个人职责履行得到位，那么这个团队就是竞争力，有克服一切困难，战无不胜攻无不克的勇气和信念的团队。否则，就是没有灵魂的一盘散沙，打不好一场硬仗，每个成员都会因组员的不负责，不给力而受到市场的惩罚，落后于其他战队。

3. 超越，军人是最富有勇气、最可爱的人，这是因为面对任何指令，任何看似无法忍受的困境和痛苦，面对常人无法想象的艰难险阻，都抱着一颗豁出去、不顾一切的心。荣誉和成就忘我付出，不顾一切，获得所有人的尊敬！

大一每天军训心得文档篇八

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大一军训心得体会字大一军训心得体会字篇一

在军训期间我们从中长大了不少，学到了很多平时在书本上无法学到的知识。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，能磨练人的坚强意志。军训是苦的，也是快乐的，更是甘甜的。我们应该学会品尝这种苦中之乐。通过军训，我们可以一改既往的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受超越自我的快乐。军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气。使我懂得了责任的重要，更加强了我们的团队意识，我相信在以后的工作，生活，学习中不管从对待生活的态度上，意志上，还是思维上，我们都将受益匪浅。

军训对于我们来说是一场体质和精神上的双重考验。一天近八个钟头下来，我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心等症状，我们真正体会到军训

的日子并不容易过，但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。作为一个当代大学生除了在学习上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦耐劳的品质，身体素质和心理素质都要达标。一天近八个钟头下来，我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心等状况，我们真正体会到军训的日子并不容易过，但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。作为一个当代大学生除了在学习上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦耐劳的品质，身体素质和心理素质都要达标。没有身体和心理上的健康保证是无法实现进一步的自我提高的。

今天虽然尝到汗水的滋味，可三天后，如果我们都能坚持到的汇操，不临阵退缩，坦然地整齐地站在大家面前秀出漂亮的军姿，那我们就成功了。至少那时候我们的心一定会体会到成功的，我们成功地挑战自我，克服身体上和心里上的弱点，使自己在大学第一战完成得漂亮。军训对于我们以后学习生活的影响是深远持久，举足轻重的。它教会了我们团队协作能力，纪律的严肃性。它不但提高我们的身体素质，迅速加深我们对新同学的认识和新集体荣誉感的形成，更从中培养我们一种团队精神。有纪律，有组织是成为团体中优秀成员必不可少的条件之一。

通过军训我学会了如何去面对挫折，如何在人生路上披荆斩棘，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。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

短短的两周军训生活，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。

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，我们也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运坚强的人敞开的，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。

大一军训心得体会字大一军训心得体会字篇二

军训如期而至，一天下来一起的感觉只剩下了累。训毕后，僵硬的身体仿佛要散架了。但，也有一切意识都化作一个词——坚持。哪怕被汗水浸湿的衣服干了又湿，哪怕双脚的疼痛已经变得麻木，军姿依旧挺直，直到停止的命令下达。不经历军训，也许我永远不会发现我的能量如此强大、我的意志会如此坚定。军训的我好像已经是一名军人，时刻准备着上阵杀敌，保卫祖国。嘹亮的军歌唱出了我的满腔豪情，余晖下的训练场上弥漫着我对教官的无比崇敬与对军营的向往。也许我以后不会再穿上军装，但，这份军营情怀，这份铁血意志，这份军人自豪感我将永远铭记于心，我将带着它们走好今后的每一步。

伴随着一声嘹亮的哨响，为期x天的大学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领导的检阅时，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。

大一军训心得体会字大一军训心得体会字篇三

第一味：苦

炙热的阳光烘烤着大地，似乎擦一丝火花便能引发一场大火灾。阳光下排列着一个个方正，正是我们在训练。豆大的汗珠一滴滴淌下，刚擦干便又出现，宽大的迷彩服罩着我们喘不过气来。教官曾戏说：“我要让你们回去后，脱下眼镜来只剩下一副镜框的痕迹——要让你们的皮肤换一色调。”又热又累，可见军训之苦。这正是对我们意志的最好锻炼。

第二味：甜

今日的军训让我们感受到了“甜”，那便是午饭前的“音乐课”。我们每个人玩得十分开心，脸上都洋溢着欢快的笑容。先是教了一首新歌，接着便是同学们上台演唱时光。在教官的调侃下，每个上台的人都尽力演唱。最后的拉歌是一遍比一遍热，气势非凡，似乎此时的我们真正融入“军人”这个角色。这样的音乐课让我们尝到了棉花糖般的甜。

第二味：酸

作为宿舍长的我，宿舍中的内务一概由我负责，我自知责任

重大，便尽心尽力为宿舍作“贡献”。除了做好自己的本职工作外，还要负责打开水、扫地、搬水……。其实，我的内心是有一丝的酸楚：为什么是我？为什么做这些事情的时候很少有人帮助我？但是，我深知这样一句话：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。这是我的责任，我必须担当。

军训让我尝到了人生的味道，我相信，经历过军训的我们，定会变得更加坚强，更加成熟。

大一军训心得体会字大一军训心得体会字篇四

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。大学军训让我明白的太多太多人生哲理，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，学子们都面对阳光在站军姿。太阳晒在皮肤上是干干的，对学子们来说就更是受不了。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，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能会有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，炙热晃眼的太阳这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但

是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

军训时，每天早上天蒙蒙亮就得军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。晚上还要自习，气温很高，军训时就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是我们都特别的怀念那段生活。真的很有意思，也很感人！人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。

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。

大一军训心得体会字大一军训心得体会字篇五

在经历过高中三年的艰苦奋斗之后，在经历过高考的紧张之后，我终于来到了大学。能够来到我梦寐以求的大学，是我高中三年一直努力学习的结果，我感到很高兴。早就听老师说过大学的愉快轻松，但是没想到，刚刚踏入大学校园的我，就经历的令无数学长学姐叫苦连天的军训。

我们军训是两周的时间，这两周之后正好是国庆节，我回家之后已经是晒黑到我妈妈都不认识我的程度了。在军训期间，我每天是五点半就起床。军训的时候正好是夏天，五点半天都还没有亮，我们就起床了。之前我十二年的学习生涯中，都没有过起的这么早的时候。因为我们是六点一十集合，到集合点的时候天才微微亮。我们只有两周需要起这么早，但是那些军人们却要每天都起这么早，我真的是很佩服。

我们学习了很多的东西，我觉得军训的目的就是为了培养我们的纪律意识。因为在军训过程中，如果有迟到或者其他违反纪律的情况发生，就会受到很严重的处罚。在军训的过程中，我们逐渐的养成了许多的好习惯。比如按时按点的到操场集合，比如早上出门之前整理好自己的内务，把被子叠成豆腐块。要知道，在家里我是从来不叠被子的，但是经过军训之后，我养成了起床就叠好被子的习惯。

我印象最深刻的就是踢正步了，看阅兵仪式的时候，那些军人的步子都迈的一样大，腿也踢到在一根线上，手摆动的幅度也一样，摆放的位置也一样。看起来很简单，但是做起来却很困难。我们排在踢正步的时候，往往走出了一段路之后，队形已经是乱七八糟了，经常发生把别人的鞋子踩掉、打到别人手的事情发生。所以军人可以做到惊人的统一，肯定是经过了长期艰苦的训练，才能够做到的。

军训的目的就是培养我们良好的生活习惯和纪律意识，还能够锻炼我们的身体。在之前十二年的学习生活中，我们往往会因为迫切的想要提高学习成绩而忽略了身体健康，体育课也常常是学科的老师来上。大学也是希望能够借着军训的机会，锻炼我们的身体。

军训也锻炼了我们的毅力，就算再苦再累也不能够放弃，要咬牙坚持下去。是军训让我们懂得了坚持的意义，也学会了坚持。在以后的生活中，肯定会遇到各种各样的困难，如果我们轻易就放弃，那肯定什么都做不到。

大一军训心得体会字大一军训心得体会字篇六

时光流逝，转眼间，我们将迈入大学的大门，去感受与众不同的生活。军训成为了我们进入大一学习的第一课。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，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。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇与欣喜，对即将迎来的集体生活也充满了无限的渴望与憧憬。可是后来有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都说明了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。

我们每天重复着同样的动作，尽管不时会学习新的姿势，但对于我们来说都是枯燥无味的。每天的训练时间是一天中最热的时候，汗水湿透了衣衫，浑身上下都被烈日晒得十分不舒服，可是没有一个同学退出，即使是生病，也会带病继续练习。也许是同学们认真的态度吧，我们收获到的显而易见：军姿纹丝不动，跨步整齐有力，口号清晰响亮，同学们晒黑了，但却磨练了意志，提高了自己的身体素质。同学之间有了默契，学会了团结与鼓励，更懂得了坚持的真正意义。

在军训中，我们坐着的时候，我们通常想躺着，而站着的时候，又通常想坐着，可当单脚站立时，我们又只渴望双脚着地了。可我们为什么不学会知足一点儿呢？在站着的时候，想想单脚站着的辛苦，那么站着不就变舒服了？而坐着的时侯，为什么不想想站着的累？那样比起来，坐着不就是享受了？所以，只要我们学会珍惜现在的，就会更轻松快乐，而这些，都是军训教会我的。

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，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训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。

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。

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，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。

大一军训心得体会字大一军训心得体会字篇七

教官集训后，一直很期待带训那一天的到来。曾队发信息的时候说，想带哪个院或者服从组织安排。我果断回复要带动科院，不为别的，只想为自己院做点事情而已。几天过后听说我会带动科院本部的新生，而且还是营长职务。刚开始还是半信半疑的，后来在老t3发放新生物资的时候，王予祺王队对我说：你是一连连长兼一营营长。并指出了我坐的位置，打开桌子上的文件夹之后，才知道是真的！一营共有新生174人，一连69人，除我之外还有两位连长。这下玩大了，第一次带这么多人，我和两位连长都是带训新手，没有经验，接到这个任务，心里既兴奋又有压力。带的好什么都好，带不好自己在院里会很没面子的。我是个自考生，问题不是很大，但刘慧丽和成进都是动科院本部的，而且都是大二的，如果带的很烂，那他们在院里就很难抬起头了。有压力才有动力，我相信只要我们三个都努力了，那怕没有经验，照样可以带的很好！起初觉得队里会安排我带动科自考的，因为去年这个时候军训张鹏博带过我，很了解自考应该怎么去带，怎么去管理，怎么去训练。关于自考，我还是很了解的，大多数都是在外工作几年，在回学校读书的，所以社会经验特别丰富，在他们身上往往能学到一些有用的东西。但是军训时却很难管理，自考不打学分，说白了可以想来就来，不来也没事。所以能带好自考的教官，我觉得都很了不起！动科院本部的新生，是全国统招的，可以说是祖国，这个行业的未来。如果

以后在这个行业里做事，说不准，会碰面打交道的。带好了，他们可能会一辈子记得你，带不好，也许大学四年后就会忘记你。所以，既然接到了带动科院本部新生的任务，那么就要全力以赴的带好他们！

15号下午新生见面会，我和xx和xx进坐在草地上，谈到一会儿见面的时候，应该和新生说点什么好。我就想不就是见面会嘛，不重要！让他们知道我们的姓名，认得自己的面孔就行了。但是□xx说第一次见面很重要，一定要说点什么东西的，她就讲到他们去年军训时，营长跟他们说的话，要求他们做到三点，第一点是服从，第二点是坚决服从，第三点是绝对服从。我这才清醒，他们去年军训的经验完全可以借用的。如刘xx所提出来的建议，我在新生见面会上，说了这三点要求。回头想了一下，第一次见面立威信真的很重要。

16号就开始军训了，新生的事情、团部的事情、学院的事情，事情多又很乱。刚开始别说带一个营了，带好一个连队就很不错了，光记乱七八糟的事情，就记了三四页纸，写的东西都很重要，但是却不能很好的规范整理。反正一天忙下来，什么东西也都记不清了。但是有一件印象最深刻的事，就是开营长会议的时候，自考营营长汇报工作情况时说道：我和我们营所有的人说了，只要今年军训训的好，我会向上级请示今年汇操表演，有我们自考营的一席之地，建立湖南农大有史以来第一支自考方阵！阳部长肯定的说：说的好，只要带的好，完全可以！顿时，所有在场的人都将掌声送给了这位自考营的营长。说实话，我是个自考生，多么希望学校老师和同学们能够真正的承认我们自考生，真心希望自考能越来越好！但经过这次会议之后，无形之中，又有了压力。23个营，二十三支方阵，看谁带的好，看谁带的烂，虽然话都没说出来，但是每个人心里肯定是这样想的。我可不想带一支很烂的方阵。所以暗自下定决心，必须带好队伍！

17号是开训的第二天，觉得时候过得很快，老是不够用。一天下来基本把时间都放在自己连队，二连和三连的都没过去

看一眼，完全交给两位连长了，同是纠察队出来的，我相信他们一定会有自己带训的技巧，能够带好他们。这两天下来，我们三个吃饭都在一起，讲自己连队存在的问题和带训的乐趣，交流多了对彼此都有一定的了解，在一起从说话中可以明显感觉到，我们都在进步！而我今天下来，本来是想坚持自己的带训原则，不体罚任何一个人，但后来发现情况不对，讲多了他们不去执行，一点用都没有。不罚只会越来越糟，在这个时候我必须学会改变。果断把那个最调皮的学生叫出来，当着连队罚了他俯卧撑，之后他们就长记性了。不过话说回来，我和雷老师一样，特别讨厌打骂体罚新兵的教官，经历过新兵营的人，应该感受都是一样的吧。

18号那天给我敲了一个警钟，不能只顾自己的连队！一天下来，全营集合讲评，二连长先说，然后我在说上两句，本来很简单的事情。但是没有想到，二连长讲评的时候，发现三连的一个新生在下面乱动，所以把他叫了出来，令其出来做俯卧撑。但这个新生不肯做，并当着全营的面说了一些很难听的话，说完就离开了。在旁边的辅导员老师把他拉住了，我过去了解之后，问他为什么不肯做俯卧撑，但他老是不说话。我估计他那时是个蒙的~我跟他说：你现在有两个选择，一是现在就走，但你会为此而付出dai价！二是向全营和二连长道歉，并把俯卧撑给做了。但他又是不说话，真拿他没办法，经辅导员老师反复做思想工作之后。他终于答应了，并当全营的面做俯卧撑，我看情况不对，他跟本做不了三十个。这时三连才有人打报告说他身体不行，做不了俯卧撑，我才反应过来！这时，三连有好多人打报告出列dai其受罚，我答应了，接着助班也主动的受罚，三连和二连前面的女生好多都哭了，场面真的很感动！理清楚事情之后，所有的一切都晚了，我很愤怒！但又很理智，三连长打报告请求一人犯错全连受罚，我说不行！也知道三连长成进心里很难受，我找了一个理由说：三连长不清楚新生的身体情况，一百个俯卧撑！也算是让他自我发泄一下。场面又一次失控，女生哭成一片了，男生陆续打报告dai连长受罚。经过这件事之后，我觉得所有的一切，

都是缺少沟通和交流。

18号以后，本子上的记录越来越少了，要记的事情也没有前三天那么多了。慢慢的，才开始进入真正忘我的带训状态，我住的地方离老t3和训练场很远，有时中午还要开营长会议，懒的走来走去。所以每天都是早出晚归，清晨六点就起床，中午睡觉直接在老t3解决，三天过后的每一个晚上都在陪着他们练歌、加训，直到晚九点多才回到寝室。有付出必然有回报，除了歌咏比赛与牌子擦肩而过外，其余的四块牌子我们都拿到了！结果不重要，重要的是我们都努力了！

带训后的中秋国庆，我回家了，和家人在一起度过，很温暖。而这十来天的军训工作，也许是以后工作的一个缩影吧，所有权力和成就都只是一时的。只有在身边的人，才是最真实的。

大一军训心得体会字大一军训心得体会字篇八

我满怀激动的心情领了军训服装，看着那身绿色的军装，我看到了生命的颜色。从此，也拉开了我军训生涯的帷幕。

从穿上军装的那一刻起，我就被赋予了一名军人的使命，我已不再是那个没时间观念，不严于律己的我；从穿上军装的那一刻起，我无形中便浑身充满了朝气；从穿上军装的那一刻起，我意识到将要面临严律的考验，接受严格的军事化训练。

经过这六天的训练，我真切的感受到前所未有的压力与挑战，然而与此同时一种挑战压力的兴奋悠然而生。军训，我们作为一个集体存在，在这个集体中我们感觉到了七尺男儿起立于世的雄心，也得到了又平常心，普通心，甘于忍耐，甘于吃苦的习惯。

在这丝毫没有奢华，没有片刻虚度的军训生活中，我们每一

分钟都在接受肉体和精神的双层体验，每一时刻都在完成雄心和平常心的双层转让。我相信这次军训生活将会带给我一次新的飞跃。

我时刻提醒自己：严格要求自己的言行举止，服从领导的命令，虚心学习、认真训练、热爱团体、关心他人，努力做一名合格的军人。

时间总是在不经意间流走，眨眼间军训的日子已经过去一大半，静下心来想想，当初的艰辛已经熬过，迎接我们的将又是一个崭新的明天，军训让我们的毅力变得更加坚强，只要坚持，一切困难也不再害怕。当初一直对军训有些心理恐惧，认为自己有些挺不过来，但一次次的坚持，让我变得更有信心接受一切的挑战。军训是辛苦的，这点无可置疑，夏日下，皮肤被太阳晒的发痛，在一遍遍基本动作的训练中手脚麻痹了，肌肉酸痛了。虽然辛苦，但我们还是感到快乐，因为我们相信这是破茧而出前的黑暗。军训让我们得到了身体的锻炼和精神的锤炼，我们得到的很多很多，以致受益终身！

“不经历风雨怎能见彩虹。”这是一句为人熟知的歌词，我们坚信军训将是我们大学生活中最美的一段插曲。