

# 2023年大学军训第一天感悟(实用10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来看看吧。

## 大学军训第一天感悟篇一

在有序的“1，2，3，4…”的呐喊声中，新高一的军训正式拉开了帷幕。大家站成有序的方队，在烈日的照射下，开始了新的征程。

军训是一种意志上的磨练。在军训中我们懂得了坚持，学会了专注，更明白了团结真正的含义。我们如同小鹰在被丢下悬崖的霎那学会了飞翔，就如丑小鸭在颠沛流离中变成了白天鹅，我们长大了。

走入军训，才深刻体会到军营中严明的纪律和军人的风格，才了解到那英勇挺拔的身姿是在这点点的汗水中磨练出来的。每一件事情要成功都不是那么容易的，要成功就要付出汗水，要成功就要经受住一次又一次的考验。不轻言放弃，这是一个军人拥有的品质，也是我们应有的品质。

还记得同学说，我正在用我的汗水给花草浇水呢！是的，我相信这些花草在我们的汗水的灌溉下一定会长的更加强壮，更加经得起风吹雨打。

## 大学军训第一天感悟篇二

前几天，我参加了一次军训。在我小时，我就知道小学升初

中的时候会有一次军训，我一接到军训的通知，就吓出了一身冷汗。因为，我害怕军训。

军训的第一天，老师先点名分组，校长讲话，军训就正式开始了。教官先教我们站军姿，然后又教我们稍息和立正。下午，我们发了军服，有衣服和帽子，还有帽徽和皮带，我的衣服有点大，也能穿，就穿着军服去参加军训，我们先学了跨立，然后是向后转，向左转和向右转，回到家，都6点半了。第一天的军训，我认为军训没有想象的那么苦，上午三个半小时，要休息三次，每次差不多半小时。

军训的第二天，我六点半起床，可是下雷震雨，雷打的特大，上午我就在家呆着，很无聊，一个人在家，我希望雨快点停。下午雨真停了，我去参加军训，这次练的是齐步走，齐步走不算太难，一下午的时间，我们把它练得差不多了。

军训的第三天，我六点半起床，去参加军训。上午我们仍然练的是练齐步走，下午我们练走正步。正步很难，我们练了一个下午才刚刚入门。

军训的第四天，上午，我们仍然练正步，不知为什么这天的状态没前两天的好，顺拐了两次，我找到了问题，是手的摆动出了问题，我马上纠正过来，果然感觉好多了。

这几天的军训，我有很多的感受，做什么事都要团结，军训中这是必不可少的，如果没有团结，正步就会走不好。作什么事都要认真，要不然正步就走不好，平时也要多锻炼身体。这样才能成为一个合格的军人。

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。

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。

我满怀信心地开始了真正的训练。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。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。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。

其实在自己的人生路上，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！我想那样的路才是真实的自己写照，决无半点虚假伪装之意。

## 大学军训第一天感悟篇三

慢慢踏进这所陌生的学校，一切又从起点开始，我们又将开始新的征程，时间一分一秒过去，我对新的学校有了更多了解。我是708的新成员，班主任是陈亮老师，他那认真的态度和高大的身影已经牢牢地刻在我脑海了。708是一支全新的tea——“fightingup”

丰盛的午饭后，我们满怀期待，因为军训服装——“军服”终于发了，穿上它，我们就成有模有样的小“军队”了。

我们排着整齐的队伍，不紧不慢地走向操场。骄阳似火，太阳当空照，阳光好刺眼，长裤和长袖更让我们浑身难受，但教官们的表演马上让我们振奋起来，齐刷刷的队伍，整齐的动作，洪亮的口令，严肃的表情无不让我们为之激动，除了羡慕、嫉妒，还是羡慕、嫉妒，更有爱！

第一天的军训生活实在让我紧张，但也觉得充实，大家也都收获满满，相信在这三年的共同学习生活中，我一定可以和我新的同学们达到目标——“做一个有品位的人”。

大学军训心得

大学生军训心得

大学军训心得体会

【热】大学军训心得体会

大学生军训心得体会

## 大学军训第一天感悟篇四

军训的第一天，我认识了我们的教官。他皮肤黝黑，身体健壮，目光有神，走起路来昂首挺胸。我暗暗敬佩起他来。

好，立正！双脚打开60度，两手自然贴紧身体两侧，五指夹紧。就这样，不要动！教官用他洪亮的声音喊着。

时间一分钟一分钟地过去，就像凝滞不动的水。队列中有同学终于受不了了，想抓一下痒痒的背，正准备动手，教官眼神一瞥，把脸拉得三尺多长，那同学顿时面如土色，伸出的手像被蜜蜂蛰了一下，赶忙缩了回去，只见他满脸通红，像一只煮熟的虾子。

教官狠狠地盯着他说：谁要是再动，就取消他的休息时间！他这一吼，在我们心中引起的振动不亚于七级地震，甚至把天上遮挡着太阳的云朵都吓跑了。太阳探出头，毫不留情地将热气散发到地面，耀眼的光芒照得我们睁不开眼睛。周围一丝风也没有，一会儿工夫，我们个个汗流浹背，感觉身上有无数只小虫子在爬。和着防晒霜的汗水时不时流到眼睛里，小飞虫陆续降落到我身上小憩。我的腰发酸，两条腿酸酸的，那滋味，像是千万根小钢针扎进了骨头，越扎越深。

坚持，忍耐，再坚持，再忍耐漫长的坚持和忍耐之后，第一个上午终于胜利挺过去了。

虽然很累，我心里还是美美的，因为我没有倒下。雷锋说过：困难像弹簧，你弱它就强。我要强硬起来，在困难面前做个强者。困难，你来吧，我等着你！

## 大学军训第一天感悟篇五

伴随着一声嘹亮的哨响，为期12天的20xx级新生军训落下了帷幕。当教官们在主席台前群众向我们敬军礼时，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，时光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。群众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。铁的纪律造就自己，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理解首长的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

时光过得很快，但必须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；以前每一天的劳累竟变成此刻最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切；以前的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原先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，一粒充满期望的种子。

20xx年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌期望；用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

## 大学军训第一天感悟篇六

转眼间，军训生活就结束了。我还记得军训第一天的情景：

匆匆来到学校的我格外兴奋，因为要体验一种全新的生活，一张张不曾相识的脸，一袋袋沉重的衣物，一份份不同寻常

的感情!到了基地之后，在教官的严格教育与训练下，似乎后背、双腿、脸颊两旁的汗水已要将我“淹没”。可是军训就是军训，早已不是当初在家的甜美生活!同时它也锻炼了我们团结一心，坚持不懈的精神。

在军训期间，我和班中的几个女生住在同一寝室，我发觉大家在一起非常好相处，女生的话匣一打开之后，大家就在不知不觉中成为了好朋友，我也交到了许多的好朋友，我相信在以后的学习中大家一定可以相处得更融洽，一定可以互相帮助，一起努力完成自己的理想!!

有人说军训是一幅没有色彩的水墨画，有的只是苍白和明暗；也有人说，军训是没加糖的咖啡，又苦又涩，简直难以言语。可通过这五天的生活，却又让我们领悟到另外一种真谛：“吃得苦中苦，方为人上人。”狠毒的`太阳锻炼出我们钢铁般的毅力，繁重的训练磨砺出我们一招一式的阳刚，这就是付出与回报的必然。

其实军训生活是苦中有乐，苦中求乐，最后苦尽甘来的，它比任何一种生活，任何一种做人方式都显得多姿多彩。在这五天里，每个人都有自己的辛酸，自己的快乐和自己的故事，点点滴滴，让人难以忘怀!

故今日之责任，不在他人，而全在我少年。只有少年们更加优秀，才能成为祖国的“接力棒”。近几日的军训，让我感受更加深刻。

喜迎九月，我从一名小学生变成了一名中学生。我和同学们齐聚在一起，认识了认真负责的张教官。我们军训的内容很简单：稍息、立正、齐步走等。后来，我觉得自己的想法太天真了，做一个动作很容易，但想做好它真的很难，更何况是让一群互不相识的人默契配合。身为班干部的我立刻感觉到了自己有着重大的责任，我觉得我既要管理好自己，还得帮助全班同学共同进步。

在这几天里，我和同学们相处的非常融洽，和教官配合的非常默契。每天来到操场都能看到教官帅气的面颊。我起初不会踏步走，而教官极其耐心，认真细致地教给我这个动作的要领。半小时后，我就能熟练的和同学们一起练习了。此时，我对教官的感激和敬佩之情油然而生。

军训很苦，但我相信，努力过后未来我们的样子会很甜。通过几日的军训，我明白了：军训，不是个人秀场，而是一个团队的合作。只有大家一起努力，才能完美地呈现出一个动作。我不禁再次感慨，相信未来的三年里，我会对这段日子感到怀念，同时也会感谢此时认真努力的自己。

## 大学军训第一天感悟篇七

带着激动且期待的心情，我叩响了学院的大门，走进这所期望已久的大学后，我的心情既是兴奋又感到“遗憾”。因为在我们面前出现了一个熟悉的身影——军训！伴随着我们的提升，军训也带着更加严峻的考验来到了我们的面前，如果不能通过这场训练，显然我们也无法真正自称为一名合格的大学生！

今天，是军训的第一天。在起床后，我们就兴致勃勃的换上了一身整齐的军装，虽然时隔三年的时光，但再次看着镜子里身穿军装的自己，我的脑海中也不禁回想起过去每一次军训给我留下的宝贵记忆。不自觉的挺胸抬头，让镜子里的自己站出了军姿的模样。

回顾这场军训的经历的开始，在广阔的大学跑道上，我们仔细的聆听总教官的演讲，深刻体会了到了作为一名大学生，加强军训管理，提升自我身体和思想素质的重要性的责任感。但其中，最让我印象深刻的还是教官们进场的阶段。在一声哨响后，一支整齐的队伍从一旁的跑道中前进到了我们的视野前方，看着他们举手投足间表现的整齐与纪律，还有那即使是“跑步前进”也没能打乱的标准队形。这些出色的表现，

让同样身着军装却站的歪歪扭扭的我们感到十分的惭愧。但也正是这样的出场表现，让我们自一开始就从内心中信任我们的教官，相信他能将我们同样训练成一支纪律严明的队伍！

在今天的军训中，我体会到了辛苦的转变，从轻松的假期一转成为军训的大学生，这份近乎“一百八十度”的回转让我们很多人都感到吃不消。但即使军训辛苦又闷热，可却始终没有任何一个同学主动叫苦，更没人做出“装病”的小动作。因为这份辛苦唤醒了我们过去长久以来军训的回忆，让我们感受到了作为一名大学生的责任和担当！

此外，我们还在自我介绍的环境中，认识了身边的新同学。身边的朋友们既是互相鼓励的对象，也成了积极竞争的对手。这样的环境下，更没有人会选择后退，每一位同学都期望能在大学的第一场挑战中表现出最好的自我！

回味今天，虽然军训才刚刚开始，但我已经在心中有了自己的“答案”，我会坚持下去，努力将自己的表现做到最好，堂堂正正的成为一名合格的\_学院的大学生！

## 大学军训第一天感悟篇八

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的

信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，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！

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！（自己从什么时候军训的时间可以随自己改动下）

## 大学军训第一天感悟篇九

我告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的

大学，进入大学的每个新生都必须参加军政训练。

军训，教我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去锻炼，去磨砺。其目的是：增强国防意识与集体主义观念，培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；军训，还能提高我们的生活自理能力，培养思想上的自立，还能帮助我们养成严格自律的良好习惯。

这就需要在军训过程中，我们不但要领略军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，也要发扬我们“同心协力，艰苦奋斗”的光荣传统。我们要坚持铁一般的纪律，严于律己，服从命令，坚决完成各项训练任务；大家要用顽强的意志，用敢于吃苦、勇于拼搏，发扬“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，彻底完成军训使命。

军训的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心。来到操场后教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太好笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀！可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，两手……”

我最讨厌的就是站军姿了。用立正的姿势站在原地，还要做到纹丝不动。一站就是二三十分钟。此时此刻，我多么想放弃，但我还是坚决的告诉自己：你一定行的，不要半途而废，时间快到了，坚持就是胜利，坚持就是胜利，坚持……

在军训时教官对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一

样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

## 大学军训第一天感悟篇十

学校举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自xx一中□xx三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。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。

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。

我满怀信心地开始了真正的训练。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。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。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。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范暉的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

其实在自己的人生路上，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！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。