

# 2023年大学军训第一天心得体会(优秀11篇)

军训心得是通过对军事训练中所遭遇的困难和挑战的回顾和思考，总结出的一份经验宝库。以下是一些实用的培训心得分享，希望能够对大家在学习和工作中的表现和思考提供一些启示。

## 大学军训第一天心得体会篇一

大学真的是一个不同于之前生活的任何环境的、梦幻与现实交织的地方；而身为大学第一课的军训，更是将这两个特点融合得紧密而清晰。

其梦幻之处在于当我们训练得快要进入植物人状态，好不容易坐下休息还没喘口气时，严肃且不苟言笑的连长却领着一排同学们踢踢踏踏地走过，留下一句坚定的“带回！”而当我们惊讶而欣喜地一溜儿起身，人仰马翻地抢回自己的水瓶，立着正，准备整齐划一地回家时，“严肃”的连长却又把一排领了回来，脸上溢满惊讶，“你们这是干嘛呢？”、“谁说要带回啦？逗你们玩儿呢。”反应过来的我们只能一边默默献给连长一筐白眼，咽下我们被“调戏”了的事实。

被教官“调戏”了，被平时最严肃的教官“调戏”了！此情此景着实冒着梦幻的泡泡。

更梦幻的在于，当“xx”文艺小分队演出结束，教官们披着哈达，被同学们一声高过一声的“来一个”真挚邀请时，教官们集体落荒而逃。看着平时或幽默或腼腆或严厉的教官们露出疑似害羞的表情，我们真真切切地感受到了“反调戏”的乐趣。原本有些敬畏的教官和有点疏离的，刚刚开始的大学生涯变得亲切且触手可及，就好像一棵种子，在大地或冷火热的爱抚下，它开始相信大地，并努力萌芽、长大。

xx在《乡土情结》里说，“每个人的心里都会有一方魂牵梦萦的土地，得意时想到它，失意时想到它，逢年过节，触景情生，随时随地想到它。”这原本指的是故乡，但时时有着教官们善意的“调戏”和我们机智的“反调戏”的、同时也是大学生涯的开端的军训，让我们有理由相信——xx将会是我们永远的家。而军训也将成为我们人生中最璀璨、最珍贵的明珠！

## 大学军训第一天心得体会篇二

今天是军训第一天，我们来到食堂楼，解放军叔叔们来到我们面前，我们非常激动。

开幕仪式开始了，解放军叔叔们来到我们面前，我们非常激动。开幕仪式开始了，接法警们坐在上面，坐姿非常好。当高教官叫他们站起来时，解放军叔叔像机器人一样。过了一会，搞教官叫他们表演他们的看家本领。解放军叔叔们表演踏步，他们踏步时地上好像地震一样。他们表演了摔跤，解放军叔叔们摔下去时，我都害怕了，这样摔下去我们平常人不摔个骨折已经不错了，我真佩服解放军叔叔。开幕仪式结束了，我们正是训练了。

我们教官是曲教官，曲教官教我们立正的姿式，这虽然是一个简简单单，又是我们经常都做的一件事。但是在教官的眼里我们做的是错的，曲教官教我们把四指并拢大母指靠在是指的袂节上，中指放在裤子白色边上，抬头挺胸的站好，大约站了五分钟我们班上有两位同学不行了，到下了。这一个小小的动作我们都练了好久。接下来，曲教官教我们跨立，跨立就是两个脚分开，手握空拳，左手握住右手放在背上。两个动作就累了。

终于放学的时候到了，一天训练终于过了，我也知道了解放军叔叔们真的很辛苦，比起现在读书容易多了。不知道明天会什么样。

## 大学军训第一天心得体会篇三

今天，比较早的就起床了，整理了一番，穿上军装——迷彩服，开始上现场。

首先，还是全部学生去开了军训动员大会，全校四千多名学生齐聚在图书馆门前广场，让我们见证了开营仪式。这也是一次动员大会，激励我们这些学生能在军训中取得圆满成功！

大会过后，就有各排的教官领我们去场地训练了，我们二营二连三排，被带到了恩泽碑那里，以后就是我们的训练场地了。这可真不是个好位置，太阳整天晒到，又没有个阴凉处，真是不爽，没办法，我们只能屈服，这是命令啊！

来到恩泽碑，我们就算真正的开始军训了！教官先让我们排成四列，整理队伍后，又和我们说了一系列的规则和要求。虽然以前也参加过军训，不过我觉得那些教官没这些要求的，现在这教官有自己的规矩，我们当然要服从！他一次没说清楚，声音又不怎么高，而且方言音超严重，所以就让他讲了好几次，真是有点为难他了。然后，就开始了最基本的训练，一些曾经都训练过的项目，像是：立正、稍息、向左、右、后转，训练的时候我们会经常失笑，让教官寻到说我们的理由。

开始在恩泽碑的时候，还没有阳光照到，后来有太阳来了我们就转到了另一个阴凉阵地，在通道上，我们又进行了一段训练。

训练好，休息的时候，就有同学上去唱歌跳舞了。本来想让教官来一首的，他用了没歌词推辞了，没办法，不想唱也别勉强了。在他的一声“解散”中，半天的军训就结束了！

下午可让我们轻松了一会儿，“内务整理”，在寝室待着。午睡过后，就等着教官来示范寝室指导。

终于，在三点半的时候，他来了！来到示范寝室，他就开始指指点点，教我们如何摆放。他的要求可真高，哪些哪些要靠着什么整齐，什么要与边沿齐平，该放哪里都说得很详细，让我们不知所措，不知从何处开始整理。

我们竟然看着教官做一件，也回到寝室整理一件，东西太多也没有办法。他在那个示范寝室磨蹭了很久，我们也跟着做了很久很久。我们寝室还算是整齐干净的勒，用了稍微少的时间就完成了，不过等整理好就到了吃晚饭的时间，晚上还要接着训呢！

晚上6：20分，我们又齐聚在了恩泽碑，痴痴等待我们的考验。

一群教官踏着整齐的步伐过来了，我们的教官也来了！接下来的就是训练了……

他竟然来了个狠的——站军姿，就站在那里一动也不能动。

## 大学军训第一天心得体会篇四

xx年x月x日星期二，是我们xx级xx学院xx班全体同学开始走进新集体的第一天，也是我军训的第一天，这让我们初步体会到了军训的辛苦，但是我们选择了坚持。天公作美，但在军训中的一分一秒还是如此漫长，不过在训练场上的'我们昂首挺胸、精神饱满，认真进行着训练，丝毫没有松懈！

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说没有最好只有更好的么？所以我们xx班会尽量做到最好。我们也深深的知道教官的辛苦。

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。

军训完的第一天大家感触颇多，但是大家的共鸣都是会努力将军训进行到底，绝不放弃！

## 大学军训第一天心得体会篇五

军训是大学生生活中一个重要环节，它不仅锻炼了我的体魄，让我更深刻地了解了生活和人生，还加深了我对团队协作和领导能力的理解。以下是我第一天参加大学军训的体会和感受。

清晨，阳光透过窗户，照亮了我的大学生活。我带着激动的心情，踏上了军训的旅程。在到达目的地后，我被军训的场面所吸引：整齐的队伍，嘹亮的口号，还有那令人震撼的步伐。我意识到，这将是一个不同寻常的经历，它将给我带来难以磨灭的记忆。

我们的教官是一位严肃而专业的军人，他的严谨态度和严格要求让我更加敬佩军人的精神。在开始训练前，他向我们介绍了军训的规则和纪律。那一天，我们学习了站军姿，尽管过程艰苦，但最终收获的成果让我深感满足。我明白，军人的精神不仅仅在于体魄，更在于那顽强的意志和坚韧不拔的品质。

在接下来的几天里，我们学习了队列、走步伐等基本技能，并进行了实战演练。每一次训练，我们都尽力做到最好，尽

管过程中遇到了困难和挫折，但我们从未放弃。我深刻地感受到了团队协作的力量，每个人都是团队中不可或缺的一部分，只有共同努力，才能取得成功。

军训期间，我们还进行了互动式的拓展活动，这让我更加深入地了解了团队的力量。在面对挑战时，我们互相鼓励，互相帮助，最终成功完成了任务。这让我明白，团队协作不仅需要凝聚力，更需要相互信任和尊重。

在军训的每一天，我都深深地感受到军训对我个人成长的重要作用。它不仅锻炼了我的体魄，更让我在面对困难和挑战时，有了更坚定的意志和更强大的心理承受能力。军训使我更加明白，只有不断努力，才能获得成功。

总之，这次军训使我对生活和人生有了更深刻的理解和感悟。我相信，这段经历将激励我在未来的学习和生活中，更加努力地追求卓越。

## 大学军训第一天心得体会篇六

也许这是许多同学的共同感受，但现在回想…在累的背后，又有多少有意义的事在等我去发掘，军训让我体会到了什么叫“坚持就是胜利”。在训练场上，预着微微的烈日在苦练，勤练步伐，同学们严肃的做着各种动作。。那种认真的态度深深地感动了我们自己。我们都说态度决定一切，军训使我们认真的做事。我们从无组织无纪律的毛孩突然间成长为略显成熟且有组织有纪律的高中生。军训也给我们带来了无穷的乐趣，每当我们班对班唱军歌的时候，那种不甘示弱的精神，无不激荡在每个人的心中，教官们风趣的拉歌使我们感受到了快乐。

军训不仅仅是简单的队列训练，还有军事理论、歌咏等，理论课讲述着军事家的战略思想，这都是我们知识上的空白。军训让我们磨练出了白杨般的坚毅，不再只顾着自己。军训

告诉我们什么是团结，什么是纪律。班与班之间的比赛更增进了班级之间的感情，累与苦成了我们军训期间的代名词，军训虽然累，但那是我们用汗水和欢笑谱写的乐趣。是我们高中生活的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。它把军人的气质悄悄的刻进了我们的骨髓，融入我们的灵魂，它已在我们的心中默默的生根了。不经历风雨怎能见彩虹，没有苦寒怎能得梅香。在这次军训中我学到知识，训练中受到教育，磨练了我的意志，锻炼了我的身体，提高了我军事素质。军训让我更有勇气面对社会，承受压力。燃烧的永远是热血，不朽的永远是信念。

## 大学军训第一天心得体会篇七

今天，是我人生中一个重要的日子，因为今天我第一次开始了大学的生活。而这个日子刚开始就给了我一个下马威。

一进入军训的地方，凉风阵阵，顿时使我精神一振。这里没有像我想象中的差劲的住宿环境，教官也很温和。我的内心深处充满了欣喜。但欣喜还未停止，训练开始了。

我们的教官是个小个子，很黑，但是炯炯有神的眼睛充满了热情和严厉。他刚开始给我们训话的时候，我内心的欣喜一下子消失得无影无踪，只剩下紧张和焦虑。因为他说话的速度和力度真的很大，我从来没有听过这样的命令和指导，这让我感到很不安。

但是，经过一天的军训，我逐渐地适应了教官的节奏。我学会了站军姿，学会了队列，学会了如何把自己的精力集中于一点。我逐渐地明白了，军人的生活并不是我想象中的那么轻松，他们需要经过严格的训练，才能保证自己和国家的安全。

虽然我的身体很累，但我感到很充实。我明白了，人生中的每一次经历都是一次宝贵的财富，只有通过不断地挑战自己，

才能真正地成长和进步。

当军训结束的时候，我的内心深处充满了感慨和激动。我感觉到自己成长了很多，也明白了很多道理。我明白了，无论何时何地，都要像军人一样严格要求自己，才能保证自己的品质和素质。

总的来说，军训第一天给了我很多宝贵的经验和感悟。我明白了，人生中的每一个挑战都是一次机会，只有通过不断地努力和尝试，才能真正地成长和进步。我将会珍惜这次军训的经历，并把它作为我人生中的一份宝贵的财富。

## 大学军训第一天心得体会篇八

长达x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x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x天便开始了我们大一新生为期x天的军训生涯。不可否认，当听到我们军训的时间只每天x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x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x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x天的.课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前！

## 大学军训第一天心得体会篇九

大学真的是一个不同于之前生活的任何环境的、梦幻与现实交织的地方；而身为大学第一课的军训，更是将这两个特点融合得紧密而清晰。

其梦幻之处在于当我们训练得快要进入植物人状态，好不容易坐下休息还没喘口气时，严肃且不苟言笑的连长却领着一排同学们踢踢踏踏地走过，留下一句坚定的“带回！”而当我们惊讶而欣喜地一溜儿起身，人仰马翻地抢回自己的水瓶，立着正，准备整齐划一地回家时，“严肃”的.连长却又把一排领了回来，脸上溢满惊讶，“你们这是干嘛呢？”、“谁说要带回啦？逗你们玩儿呢。”反应过来的我们只能一边默默献给连长一筐白眼，咽下我们被“调戏”了的事实。

被教官“调戏”了，被平时最严肃的教官“调戏”了！此情此景着实冒着梦幻的泡泡。

更梦幻的在于，当“一”文艺小分队演出结束，教官们披着哈达，被同学们一声高过一声的“来一个”真挚邀请时，教官们集体落荒而逃。看着平时或幽默或腼腆或严厉的教官们露出疑似害羞的表情，我们真真切切地感受到了“反调戏”的乐趣。原本有些敬畏的教官和有点疏离的，刚刚开始的大学生涯变得亲切且触手可及，就好像一棵种子，在大地或冷

火热的爱抚下，它开始相信大地，并努力萌芽、长大。

—在《乡土情结》里说，“每个人的心里都会有一方魂牵梦萦的土地，得意时想到它，失意时想到它，逢年过节，触景情生，随时随地想到它。”这原本指的是故乡，但时时有着教官们善意的“调戏”和我们机智的“反调戏”的、同时也是大学生涯的开端的军训，让我们有理由相信——将会是我们永远的家。而军训也将成为我们人生中最璀璨、最珍贵的明珠！

## 大学军训第一天心得体会篇十

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。

## 大学军训第一天心得体会篇十一

今天，我们踏着沉重的步伐，走进了学军的营地——西湖少年军校。

过了不久我们脱下了校服，神气地换上了迷彩服。换上了迷彩服的感觉就是不一样。和我那些名牌的童装相比，换上了它，使我更精神，更帅气了。我就像变了一个人似的，活像个小红军。

休息的时候，俞老师告诉我们，晚上我们要去拉练。好不容易盼到了晚上，拉练的时间终于到了。“战士们”拿着手电筒，挥舞着营旗，雄赳赳气昂昂地喊着口号：“政治合格，军事过硬，作风优良，纪律严明，保障有利。”出发了！出去的时候，我们没打手电筒，一路上，还算顺利。可是回来的路上，天公不作美，下起了倾盆大雨，。整个连队只好躲

在屋檐下避雨。雨小了，同学们纷纷打开手电筒，冒着雨，继续前进。不约而同地喊起了口号：“长征路上风雨无阻！”

到了宿舍，我们各个都成了“落汤鸡”。不是冻地瑟瑟发抖，就是没完没了地打喷嚏。学校的老师见此情景，和伙房工作人员一起为我们连夜熬姜汤。和了姜汤，我在床上舒舒服服的睡了一觉。