# 2024年大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟(十二篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-18

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇一大学时光...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇一**

大学时光已经快过去一年了，回想过去的日子，很多事情都历历在目。最难忘的那段记忆是大学军训，也许军训生活真的很累，但却有很多东西值得去回忆。致我们大学军训

还记得第一天军训时站军姿，刚站一会儿就感觉很累。但在教官的要求下，我们坚持站完了十分钟。那段时间每天就是练习站军姿、跨立、走齐步、走正步。每天晚上训练一会儿后，教官就教我们唱军歌、连里的人进行个人才艺表演、和别的连拉歌。每次站军姿时都希望时间快点过，快点结束这种痛苦的生活。

带我们训练的两个教官是国防科大的大四的学生，他们做得每一个动作都非常完美，对我们的要求也很严格。不过很照顾我们。每次我们站军姿快坚持不住时，教官都会鼓励我们，告诉我们只有一会儿了。其实教官还是很辛苦的，每次我们训练完后，他们都还要集合。每次都要提前到集合地点。

那些天每天都很累，晚上回到寝室后洗个澡、聊会天就睡着了，每天早上都有“公鸡”叫我们起床。每天早上起来都感觉全是各种酸痛。穿好衣服、洗漱后就跑到北草坪集合训练，一开始就是站十分钟军姿。一个小时后训练结束，只有半个小时让你吃早餐。吃完早餐后又到那集合。训练到上午11:30后休息，中途有一到两次的短时间休息。上午训练完后都是迅速跑回寝室马上开风扇，喝杯水休息一会然后寝室的人一起去吃饭。吃完饭回来睡一会觉，2:40准时到那集合。集合完后又开始一下午的训练。直到下午太阳快落山时一天的训练也就结束了。下午吃完饭，在寝室歇一会后便又到那集合。夜幕降临，我们便开始了我们的文艺生活。唱歌、跳舞、打军拳…和兄弟连一起去“欺负”其它的连，各种活动，各种high.

军训开始那几天就一直希望时间快点过，早点把军训搞完。等到军训快要结束时又有些不舍了。舍不得和我们一路走来的教官，舍不得……致我们大学军训

全校会操前的一晚，大家在北草坪为教官举行了欢送会，那晚大家都很伤感、都很舍不得教官。我不太记得那晚我们做了些什么事情了，只记得教官为我们唱了一首张学友的《祝福》。“不要问不要说一切尽在不言中，这一刻偎着烛光让我们静静的渡过，几许愁几许忧人生难免苦与痛莫挥手莫回头当我唱起这首歌，怕只怕泪水轻轻的滑落，愿心中永远留着我的笑容，伴你走过每一个舂夏秋冬，失去过才能真正懂得去珍惜和拥有……”

唱着唱着，教官就流泪了，歌词实在太感人了，那一刻我也快哭了。教官唱完那首歌大家就散了。那晚大家都很伤心。

第二天全校会操完成后，教官们就要离开学校、离开我们了。我记得那天会操完后，教官们要会住的地方收拾行李准备回去，大家都很舍不得他们，从田径场一直送他们一直送到他们住的地方。他们吃完午饭后就乘车走了，我看着他们乘着车离去，心里真的很难过。

情难舍，人难留。今朝一别各西东。冷和热，点点滴滴在心头。伤离别，离别虽然在眼前。说再见，再见不会太遥远。若有缘，有缘就能期待明天。你和我重逢在灿烂的季节。

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇二**

领军训的服装是9月12日在体育馆二楼，也不管大小如何，差不多大小就行，鞋子是我家以前干农活穿的解放鞋，那天我去晚了，楞是没有找到两只都合适的，抄起两只就走，回寝室一看尼玛两只相差很多。晚上的活动也必须穿，开始几天军训回来，脱下上衣，里面全是亮晶晶的一层，也懒得洗，阳台上一挂第二天继续穿。军训结束后很多学生都捐给了学院，有的更是直接扔了。后来大三的暑假，帮学院辅导员徐老师整理我们寝室二楼的一个不知道什么名的房间，看到了那会捐掉的军训服装，很多都可以再用，我还搬到了寝室放了一段时间。我的衣服一直保存在柜子底下，那会十一放假回家还特地带回去穿给家人看，呵呵。毕业大包行李的时候，发现也只是旧了点，想来也没有带走的必要，就扔了。前几天班级群里在晒以前的照片，发现我居然没有一张穿着军训的像样的照片，也算是一种遗憾吧。

开营典礼和开学典礼放在一起，那天下着小雨，学校给我们每人一件雨衣，黄色的红色的蓝色的，校长又臭又长的发言让我很不耐烦。我已经不记得和教官第一次见面是什么样子了。只记得在万人体育场东北门迎接教官的时候全部学生迷彩服列队欢迎，就差扭个秧歌了。我们是二营一连二排，营长叫田冲，一个长着40岁中年男人的脸的20多岁激情四射的小伙子，在某晚的新生才艺大赛上，那丫表演了一段口琴独奏，不错。我们教官叫李华亮。那会感觉这些教官都是愣头青木讷仔，就知道吓我们。但是这个李华亮，明显没有营长魄力，以至于我排在最后的，军训下来没感觉多少累。在最后送别教官的那天，李华亮坐在回去大巴的窗口凝视前方的样子至今留在我的脑海中。军训结束后跟教官还有几次qq上的留言交流，二彪更是受到了多次李华亮的留言，后来看到他状态，可能是结婚了，祝福他。

因为流感，我们这一届的军训强度降了许多。真正训练只有早上和晚上，下午主要是集中内务。我们场地安排在万人体育场东边跑道，撑杆跳那边。训练主要是齐步走，正步走，站军姿等等。最累的是站军姿了，有次在风雨跑道，好像是两个营对峙，比赛站军姿和拉歌，那次最久，有40多分钟，虽然听别人说算短的，可是明显感觉体力不支，还有个别女生倒下的，尼玛现在想想不带这么玩的，不过那时，都不知道为什么如此狠命，不过也尝到了以一次扛大旗的滋味。当然休息时候也有活动，我最喜欢的是原地坐，什么都不干，坐的时候还有人表演节目。也有玩四个人类似人椅的游戏，比赛哪组坚持时间最久。还有教官互博表演，呵呵。有时教官也会跟我们吹他们的光辉史。总之忙闲参半，几天下来也累的。阅兵那天各学院挥舞大旗的在操场上奔跑，必是一副充满斗志的画面。因为我排在排头，领到了一张“班长”的证，一直保存到现在不舍得扔掉。领导讲话什么的最无聊，那次我们排获得了队列训练优胜排。最激烈的是拉歌，学校拉的横幅上写着“绿衣红歌贺国庆节”歌咏比赛。喊声锣鼓声震天，碰上几个兴奋的傻帽噌噌噌跳到桌子上，举着扩音器喊着某某某排来一个，一二三四五我们等的好辛苦什么的。

我们这届军训期间一切从简，没有迎新晚会，唯一算是大型活动的就是在小剧场的新生才艺大赛了。那时也是第一次观看大学的晚会，印象最深的是三个人的吉他弹唱，还有那个solo光辉岁月的，超赞。还有一个胖子的魔术表演，还有三个妹子的超短裙魅舞，嘿嘿，那会最喜欢这个节目了。还有那个朱力平，说起他09级没有不知道的，跟一个胖妹子男女对唱，他的妩媚打破了我的世界观以及对男人的定义，呵呵。还有些小品什么记不清楚了。因为是第一次看，特别新鲜。后来三年因为搞活动去过小剧场很多次，最后一次是毕业生晚会，当了三年幕后，终于在走之前上台爽了一把，nice!

军训期间小活动也挺丰富的。在17号楼北边拐角处练习《团结就是力量》，喊破喉咙还是继续喊;在大教室学校歌，听军事理论视频，国防知识竞赛，看傻帽们的新生辩论赛等等等等。

送别教官那天，一大群人围着教官，教官们排好队，高声唱着没听过的歌，有些教官控制不住留下了激动的泪花，声音哽咽，然后上车，挥手再见。虽说我对教官没有太多交流，回去的路上还是泛了点小泪水。9月底轻松领到训练证书，我的大学军训正式结束。慌慌张张来到这里，一下子的潮起潮落没有给我太多的时间准备，军训，是大学的开门训练，意味着大学生活的正式开始。有人说军训为了给你一个下马威，让你在大学时刻保持纯洁正直和严肃，不让自己被懒散吞没。谢谢教官，也谢谢自己。

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇三**

军训是新生入学的第一课，其目的就是增强大学生国防意识，培养爱国情操，锻炼大学生坚强的意志品格等等。不知从什么时候开始，大学生军训的味越来越淡了，与真正意义上的军训的距离越来越远了。其时间在压缩，内容在减少，强度在下降。现如今，只剩下在学校的操场上“稍息”、“立正”、“蹲下”、“坐下”、“起立”、“整理着装”、“敬礼”、“喊口号”、“四步走”(齐步走、踏步走、跑步走、正步走)、“五向转”(向左转、向右转、向后转、向左45度转、向右45度转)。“军体拳”也不过是拉两个连对过去练练架势，就更别提关于武器装备和军营生活方面的内容。更曾经的那些教师所描述的大学军训简直就是天壤之别。

没进过军营，没经历过军营生活，没接触过武器装备，这就不是真正意义上的大学军训。这样的军训训练出来的学生军战斗力在哪呢?军训的意义又在哪呢?说白了，就是搞形式，走过程，甚至连一些做得比较好的中学军训都比不上。所以说，大学军训正规化势在必行!

大学生是年轻的一代，搞好军事训练，深化大学生国防意识，培养大学生优良品格，意义非凡!

就国防方面来说，一支具有一定战斗力的学生军，必要时拉出来就是一支拥有数千万之众的人民军队，是国防实力的重要组成部分。

就社会现状方面来说，当代大学生整体素质较低，严重缺乏责任感、危机感、组织性、纪律性。正规的军事训练是一次拉近大学生心灵与现实形式距离的机会，是一次用现实对大学生心灵进行塑造的机会，更是改变这种不良社会现状的一剂良药。

“实干兴邦”,望今后的大学军训能更正规一些，次数上也更多一些(每年都来个一两次)，造福于学生，造福于民族!

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇四**

对于很多过来人来说军训的确是我们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。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，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做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练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。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，平时都会利用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。呵一直都离开的那天才知道我们的教官和我们一样大。汗。

在军训期间，我们晒的很黑，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装只能洗那么几次次。表面都有一层白色的盐粉。我们的鞋也穿了洞。但非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了好多首军歌，。与别班的拉歌喊到噪子都哑了那时刚从高中生知走出来，带了很多的梦想。然而到了，认识的同学又是多么的单纯。没有利益的冲突。大家讲的更多的是来自哪里?分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训最大的体会我想有除了以上的难忘的故事之外就是非常想家。接着就是融入的的生活。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。每天都有任务要完成。

离开的那天我们几个都哭了时间的流逝，大家虽然慢慢的失去了联系。但那份感动一直留在心底~~~

各位师弟师妹，只要你们用心的投入去做一件事情，总会有很多的故事，点点滴滴……在这里必须天没亮就起床开始紧张的训练，训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人;在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

训练中，在烈日下，教官们的皮肤黝黑，两腮通红。很难想象他们曾经经历了多少严酷的训练。当了解到教官的年龄时——21岁，人生中最美好的青春时光。让人突然间感觉很不是滋味。我想到张雨生的出名曲《我的未来不是梦》，既然现在我们有优越的条件，为何不认真地过每一分钟呢?

令我印象最深刻的就是临走前一夜的文艺汇演，虽然有些人说很俗气，但这都是我们国家的传统艺术的精华，作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一。如今，我们的艺术，大部分已经被剽窃，当所有人都在崇洋媚外的时候，我们博 大精深的中国文化还需要国人来继承。

伴随着洪亮、严厉的哨音，迈着年轻而有力的步伐，我们开始了大学的军训。不容置疑，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，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐、一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗?

军训有苦。每天早上六点半起床;从七点一直训练到十一点;烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦;喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水;脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量;幽默小品为枯燥军训增添力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

还有就是叠被子，叠、压、折、修，一块见棱见角的被子出现在我眼前。在我惊叹原来被子可以这样叠时，我也感叹它可以锻炼一个人，使人坚毅，使人有耐心，而这正是我们所缺少的。看着教官们一张张坚毅而刚强的脸，也许经过一番磨炼，我们的意志也会出现同样的轮廓。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强;少了份怨天尤人，多了份勇往直前;同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

“向前、向前、向前”，我们的军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧!

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。七天的军训，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。

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，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。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12 点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温高得很，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。从小到大，我都没有参加过军训，在上中学，大多数同学他们都参加过军训，他们都会说，“军训好苦、好累”。虽然他们都这样说，可对于军训我是非常的盼望的，毕竟那是人生的第一次，也可能是最后一次。

当我怀着非常激动的心情上路的时候，我在想象我们军训的地方到底是什么样呢!我一直认为，我们军训的地方在林园，那个通讯学校，可当车从那个地方经过，并没有在那里停下，我有些失望了。

终于，终于我们来到了我们的军训的地方，首先进入我眼前的就是“训练基础，”看着那几个金光灿灿的四个大字，我心里是激动的，可人生就是这样，总会大起大落，首先就是把我们代进我们住的地方，那简直是……只有一张脏脏的床和被条连枕头都没有，我当时真的有一种哭的感觉，还好的是，我们的教官很帅，很会关心人，很有责任感，站军姿，等等一系列的动作，都那么顺其自然，对我们来说都是小玩意，可就在训练的第七天，我们把教官惹生气了，看着平时跟我们玩成一团的教官，突然就不理我们了，教官，本来就是一个好脾气的人，可我们却把他若得无语，可以想象，我们犯了多大的错，第一次在上来的七天里，再苦再累，我都忍受，坚持下来了，第一次，我哭了，那不是坚持不下来的眼泪，而是我的心里第一次感到失落，无助，来到山上来，只有老师、教官、同学在一起，一起进步，互相关心，可这唯一的一点都失去了，我强忍住泪水，可它还是不争气的摔了下来，还好的是，我们大家都知道错了，第二天，我们优秀的表现又让原来的教官回来了。

“稳住就是技术”“要的是质量的，不是数量”这一句句经典的话语在心里回荡，就这样，七天的时间转眼就过了，说真的，现在要离开这个曾经让我讨厌的地天，还真的有点舍不得。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者.曾经，我们一起欢笑过，流泪过. 今天，我们一起经历风雨，承受磨练.明天，我们一起迎接绚丽的彩虹. 苦，让我们一起珍惜现在的甜.累，让我们体验到超出体力极限的快感.严，让我们更加严格要求自己.天空愈晴，星辰愈灿烂，七天谓之辛苦的军训后，我们的灵魂将得到升华.我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你。

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇五**

是同一个梦想让我们走进同一个校园,是嘹亮的‘立正’声让我们来到同一个训练场,我相信同学们和我一样,怀着崇拜的理想,带着喜悦的心情,共同参加人生的第一次‘洗礼’完成半个月的校园军训;亲身体验一次军人生活的艰辛.增强学习的重要性和紧迫性,培养我们的责任心和集体荣誉感,努力做一名合格青年学生.

一 校园军训任务重,提高认识

大家都知道入校前参加校园军训是一种很必要也是很普通的一项活动,它不仅可以锻炼身体,增强体质,也是我们学会站稳和独立的一堂必备课;它不仅让我们体验军营生活,了解部队纪律,同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感;它不仅让我们亲身体验训练的艰苦,更让我们尝到了苦后的笑容,感受到阳光的温暖,心情的舒畅,使我们向人生路上迈上 一大步,提高我们的思想认识,为更好的完成学业奠定坚实的基础.

二 刻苦训练纪律严,以苦为乐笑满面

只有严格的纪律,才能铸就钢铁一样的长城;只有养成良好的纪律观念,才能成为一支文明之师,威武之师的国家后盾.俗谚:无规律,不成方圆\".这正是我们青年学生学习的重点.

还记得入校时,我们带着兴奋而恐惧的心情,怀着崇拜而难以表达的眼神吗?还记得站军姿时当快要坚持不住,而教官在旁边鼓励的花语吗?那一幕幕亲身体验的场景在我们脑中不断的回放,教官们辛苦的重复每一个口令,耐心的示范,纠正每一个动作,直到达到标准,整齐为止,那种敬业精神正是我们学习所缺少的,一种不放弃,不退缩的精神;还记得在刚开始的军姿训练中,由于身体欠佳,几次都要昏倒,这时有一个熟系而亲切的声音深入每个同学的耳中---\"同学们,要坚持\"我一直告诫自己:\"我能行,要坚持,不能倒,头昏目眩一直干扰着我的大脑平衡,犹如深入生死般的挣扎,最后还是意志战胜了一切,那是成功的喜悦,那种兴奋和冲动相信大家都有过经历……我为自己的成功感到高兴,为自己的努力感到而兴奋\"我行\"只要有这种精神,有这种毅力,同学们大家会永远站在困难的头上每天我都会对着蓝天高喊:\"我行\".是呀!军姿就像青松一样挺拔,它折射出一种做人的道理和航向\"站的正,行的端\"就是具体的体现.

其实最难忘的就是课间活动.都了休息的时,教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧,从而减轻大家的训练疲劳,优美的歌声在空中回荡,动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场,回荡在每个角角落落,大家更是用震天的掌声,欢乐的笑语对\"歌星\"抱于衷心的感谢和真诚的祝福.

三 欢歌笑语送祝福,精髓实质要记牢

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累,美好的祝福送给我们尊敬的老师,和辛勤的教官,留给自己是一份回味,一份责任一个个崭新的挑战,一种不懈的努力.无论怎样的风浪,无论怎样的艰辛,只要我们拥有一种力量一种不屈不挠的精神,我坚信大家一定会步步高升,只要把这种精神贯穿于学习中,相互学习,共同进步,自觉遵守校规校纪,增强集体荣誉感,努力营造一个美好的环境,创造和谐校园做一名遵规守纪的文明的学生,成一个对社会有用的人.

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇六**

在这\_天的军训期间，我们累并快乐着，虽然有许多的埋怨，但是心里还是美滋滋的。在这段说长不长的时间里，我学到了很多，军训带来的不仅是生活上的改变同时在思想上也有些许的改变。它激励着我们，在学习中我们也应有这样的精神。

这是我的第x次军训，或许正是因为这个原因，对于此次的军训没有特别的感觉，军训的内容还是原来的那几样。每天重复听着教官的口令“立正，稍息，跨立，坐下与起立，向左、右、后转，齐步走，正步走……”

都觉得有点腻了。突然在脑海间出现了这么个念头：那匍匐前进是啥感觉的呢。站个十几分钟的军姿，都有点不耐烦了，感觉好累哦～有点坚持不住了，可能是我们教官好说话了点吧，就都想偷懒一下，心里在想“反正教官也不会对我们怎么样”，我们的休息时间也是超短的，刚坐下没多久就又起立了。我都觉得当兵的人都是没有时间概念，有的只是服从。之前，我都以为当兵的各个都是一副严肃的表情，原来不都是这样的，当兵的也爱笑而且笑容是那么的好看。就像我们的教官，他就特喜欢笑，想严肃都严肃不起来。

训练场上教官们的身姿英姿飒爽，无法相信他们是和我们一样的年龄人。但他们身上体现出了成熟与干练，这是属于军人的独特气质，是在艰苦的环境下磨砺出来的意志，与我们稚气未脱的脸上相比形成显著的差异。他们身上有我们所要学的东西，同样的年龄显示出来的不同风貌，他们可以的我们也可以做得到，不是吗?越是在艰难的环境下越能锻炼一个人的毅力，磨练一个人的意志。

军训教会我的远不止这些，首先我们要学的就是团结，在一个部队要的就是团结，因为部队是一个整体而不是一个个体，它可能会因为某个人而完不成任务，所以我们首先要学的就是互相的配合，走出去我们都是一体的，代表的是我们大家而不是某个人。

x月\_号，我们军训汇操表演，这是对我们这\_天的军训成果的验收，同时也意味着我们的军训生活告一段落。突然间有一种不舍得感情，尽管这段日子里有太多的劳累，但是和教官们相比，我们的劳累显得微不足道……

军训虽然结束了，但是我们所得到的不仅仅是比以前更能吃苦了，还有一份深情一份感动和一份理解，在我们身上寄托了太多太多人的期望，他们为我么付出了很多很多，却不需要任何的回报，我想这是一份寄托让我们为了未来而努力，十几天也许不算什么，x年也可以一晃而过，但只要我们努力，只要我们可以坚持，明天的天下就将在我们的脚下。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，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，使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。

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇七**

这是一次特别的军训，说实话我刚开始听到要军训时，我是万分无奈的。而接下来发生的事让我的灵魂更纯洁，让我的思想更开拓。

来到这里，面临我们的是一天有些艰苦的训练，穿着笨重的军服，带着闷热的军帽!是这一切都变得烦躁无味。但是在星期六的下午，使这所有的所有都变成了最温暖的回忆。

我们站在发热的塑胶跑道上，陆陆续续的家长在台上寻找自己的孩子，但是我却始终找不到那个熟悉的身影，周教官一声令下场上变的安静起来。接着他提出几个要求：1. 要在三个月之内没动过手术的。2. 身体健康的。3. 体育要好的。为什么我却感到有严重的是要发生呢!周教官说接下来的挑战很难，付出的更多。这是已在年级中选举了二十个班级领袖，这是每个班级的代表，他们都将背着艰巨的任务!周教官发出了命令，这些同学的命运决定权始终在于我们，当时大家怀着一颗好奇.无所谓的心情。在一场激烈中结束了动作，在一转眼那些领袖们已奔向跑道，拖着略沉重的步伐慢慢的跑着。我们十班的领袖是刘欣怡和周瑞哲，在平时看来他们并不爱讲话，但是现在的他们却替我们在罚跑。我沉默了，看着他们穿喘着气息经过我身旁，不禁举起了双手给他们鼓励。

长达两圈的征途已完。他们站在我的对面，看着他们苍白的面孔我低下了头。接着又是一场短暂的训练，他们的命运又会如何呢?我怀着紧张的情绪再次望向周教官，却又是四圈更为漫长的跋涉，我的心猛地抽了一下，又看见刘欣怡和周瑞哲坚强不屈的背影渐渐模糊了我的视线。他们再一次经过我的身旁，还是那阵阵急促的喘息声，这一次是直直敲打我的心，眼泪却不争气的滑下。周教官的话又回响在耳旁：当你们看到这些领袖为你们在奔跑时，你又试曾想过你们的家庭领袖吗?是的，那些日夜为我们操劳的父母呢?妈妈常常在外地工作，爸爸不仅要照顾家中的我，还要照顾生意。但是他们疲倦的背影始终在我脑海中。有时闭上眼，打开封闭已久的记忆，父母的笑容又笼上心头。而我却是无尽的心酸我呢?我又做了些什么?是减少他们的包袱吗?我想去减少他们的忧愁，我想更加爱他们，理解他们。

思绪猛的回来，又看见这两位领袖，摸摸脸颊，是汗吗?更多的是爱吧!接着又是漫无目地的八圈，大家都忍不住了，脚下像生起了一阵清风，和人群一起奔跑

给我一个支点，我能撑起地球。自己给自己一颗纯洁的心，就能感化全世界

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇八**

生命中总有一些事情是难忘的，值得留恋的。虽然我们哭过笑过伤心过也难过过，但是对那段记忆就是挥之不去，就如军训。许多人提到军训都会想起那段时期的煎熬，但就是那段煎熬让我们学会了坚持，学会了忍耐，也学会了成长。

我愿做一朵军中绿花，身着绿装，毅然挺立在人群当中，似松一样挺拔，似山一样高大，在这里，我感受着正气凛然，团结进取的气息。

我愿做一朵军中绿花，在阳光下，在风雨中，我们从不会说苦说累，只因为我们有着沉甸甸的重任，建设好国家，把祖国变得繁荣富强，在这里，我肩负着重任，我在努力成为国家栋梁之才。

我愿做一朵军中绿花，把困难作为一种收获，把努力作为付出，就这样，我们不断地付出，所以，有着许多的收获，在这里，我承载着许多未知的梦，也实现自己那份久违的梦。

俗话说：“当兵一日，有用四年”那么我可以这样说绿装身上穿，红火四年学，绿色的花开在了这一片土地上，为大地添加了色彩，为蓝天添加了光芒，无论这朵花开在何处，都是那样的绚烂多姿。

军中绿花，作为一朵绿色的花，我想把这绿色带到大江南北，带到天南地北，让这一片绿传染更多的人，就这样，这朵梦想中的绿花开放在祖国大地，开放在祖国边疆，为建设祖国作一份贡献，献出自己的那一片殷绿!

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇九**

一年一度秋风劲，在这个收获的季节，我们迈入了大学的校园，开始了崭新的生活，并迎来了大学生涯中的重要一课——军训。

鹰击长空，鱼翔浅底，当威武的军姿，整齐的队伍。嘹亮的军歌出现在这美丽而又宁静的校园时，我不禁感慨万千，因为军训为我们展现出多重绚丽的风采。

第一道风采是来自可敬可爱的战士们。

短短几天的军训也许对于每个同学都是一次空前的挑战与磨练，但我们的军人战士们每时每刻都在更艰苦、更危险的地方从事着更加艰难的任务，他们日复一日，年复一年，将自已短暂而又美好的青春奉献于他们坚守的岗位上，当远处的灾荒，无情的战火来临时，他们甚至要献出宝贵的生命。

几天的军训让我们深刻理解到一名战士的伟大，我们没有理由叫苦叫累，因为我们的苦和累，仅是军人战士生活中的一小部分。我们更没有理由不为你们致敬——你们才是最可爱的人，是祖国最美丽的风采!

第二道风采是团队精神的风采。

整齐的队列，嘹亮的口号都是由所有的同学共同完成的，不论天气如何，不论自己身体有哪些不适，只要一声令下，每个人都必须严格听从指挥，因为你所代表的不仅仅是你个人，更是整个营队，整个新生形象。正是这种团队精神，使我们看到了一支支整齐的队伍在训练场上所展现出的威武的风采!

这第三道风采，则来自于同学们的艰苦训练不畏艰难。

几天的军训下来，我们不仅学会了军人的基本动作要领，更学会了做人的重要真谛。我们懂得：许多困难都来源于我们的内心，来源于我们没有超越自我的勇气。

面对困难，我们应知难而上，知不可为而为之;面对逆境，我们应坚持到底，永不言弃，相信我们这不畏艰难险阴的勇气，一定会像勇敢飞翔的海燕一样，在暴风雨中展现最动人的风采!

最后一道风采，来自于同学们青春的风采。

威武的行进队我是青春的身影，嘹亮的口号是青春的声音，军训使我们懂得：一份汗水，一份艰辛换来的是令人赞叹的整齐与统一，坚持不懈，锲而不舍，我们总能做得更好，汗水与泪水都是咸的，但有着青春风采的人，宁可留汗水满身，也不愿以泪洗面。我们年轻的一代一定会用拼搏改变未来，用青春征服一切!

一年一度秋风劲，四年后的今天，我们会迎来收获的季节吗?短短几天的军训，我们每年同学都有了巨大的飞跃，但这飞跃，是与每分每秒的艰苦训练分不开的。

四年后的今天，我们都希望自己的事业有所飞跃，而这飞跃，又怎能离开我们每时每刻的拼搏呢?

相信军训留下的风采，将永远铭记于每个同学的心中，愿每名同学永存风采，愿我们的学校风采永存!

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇十**

还记得高一时军训的烈日和教官严厉的训斥声，而一转眼间，我已经在参加大一的军训了。时光飞快，如指间沙，瞬间流逝……

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;知道全身酸痛;我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，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。军姿是最美好的姿态，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，我终于体会到了这句话的。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。

人只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，小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。

军训的日子就像风雨过后的泥土，经过了无数次的洗刷，最终会沉淀下去，直至融入我生命中的最底层……

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!

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇十一**

20xx年7月16日，军训终于开始了，一向向往军营生活的我，现在总算可以亲身体会一下了。

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。看，同学们一个个英姿飒爽，昂首挺胸站在操场上，是青松，是大海，是寒梅......当然，军训也是辛苦的，看那严明的纪律，那雷令风行的作风，还有那铁一般的体魄，钢一般的意志，无不给人以一种肃然起敬的威严。苏轼曰：立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。

赤日炎炎，没有一丝风，树叶也无精打采的，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是半个小时，虽然每个人的衣服都湿了，但是同学们都坚持了下来，坚决服从军令。几个小时下来，许多同学站得都麻木了，手脚不再听使唤，有的同学干脆就席地而坐。军训累不累?累!军训苦不苦?苦!军训甜不甜?甜!因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

当然，我也有累了想打退堂鼓的时候，也想找个借口不参加了，就在这个时候我看见了陪我们一起流汗的教官和辅导员，“他们不曾退缩，我又怎敢撤退，我要成为最优秀的学员”，我在心中不停地默念，终于做到了坚持。坚持就是胜利，我是一个意志坚强的男孩，坚持让我走到了今天，我可以骄傲地说，我没有流过一滴泪，没有请过一分钟的假。世界不相信眼泪，只有强的灵魂才能毅力不倒，只要我们坚持下去，就会看到胜利在向我们招手。

团结就是力量。通过军训，我对“团结”和“大局”的认识更加深了一层。军人崇尚集体主义，思考问题总是从整体的角度出发，这既是传统，也是需要。比如队列训练讲究整齐划一，步调一致，一人出错，影响全局。一个人的力量是渺小的，一个连的人凝聚在一起，便如大海一样壮阔，一样高远。当我们连以整齐的步伐，洪亮的口号在操场中训练时，领导、教官都被我们团结的力量所震撼。

通过军训，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，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

**大学新生军训的心得感悟 大一新生军训感悟篇十二**

经历了高考，走过了独木桥，大多数考生在接到录取通知书后都度过了一个极其愉快的暑假，身体上，精神上都松懈了很多。开学的第一堂课便是军训。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，认识大学同学,参加严格训练，接受阳光洗礼，面对种种考验!

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题就来了。有的同学开始发牢骚，抱怨便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练.对学生而言,军训是累，但还没到受不了的程度,可是却经常有人叫唤的要死要活。

经常听人说昨天谁晕了，今天谁中暑了.对于新兵军,军训要三个月,退伍了还得训,当兵的不一样过来了?可是个别大学生却连一两个星期的军训都撑不下,这只能说明一个问题:学生的素质在下降。不管是体质还是精神素质，都不如我们的前辈了。中国的年轻人已经没有了那吃苦耐劳的精神了?这不是什么大道理。也不是什么上纲上线。这是事实.如果不军训,可想而知中国的下一代是如何的. 这些事实都体现了这个时代的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。

大学的军训,它带给我们太多的好处了： 高中三年艰苦的复习过程，培养出了一大批“头脑发达，四肢简单”的人，进行适当强度的身体训练，可以锻炼他们的身体，在大学的学习生活中有强健的身体保障。看似滑稽的姿势，却蕴涵了很多的健康常识，抬头，挺胸，提臀部，收腹，无论男女，都是很好的形体塑造，更可以加强身体的平衡协调能力，促进内分泌，使男生更挺拔，女生形体更美,那么我就来具体分析一下吧! 就拿立正来说,这是军事静态动作中最基本、最有内涵的动作. 眼睛平视前方:人的眼是最传神的部位,眼的一举一动都能表达出内心的想法,小偷的眼神鬼祟,智者的眼神深邃,这都是从眼睛里看出的。

如果让你眼睛一眨不眨的平视前方几个小时,这是一件很困难的事.它锻炼了我们耐心,稳重的性格,对我们工作以后的行事方法以及态度都有很好的帮助. 挺胸、抬头:小时候,我的父亲经常后掰我的肩膀,我一直很厌烦他的举动,后来我发现这是很有益处的.后掰肩膀会让你的胸挺起来.头自然就抬起来了,腰也自然直了.简单的一个动作让你的全身得到矫正.我认为,肩膀是人身上绝对不能塌下的部位,是肩膀撑起了人的躯干,是肩膀撑起了人的阳刚之气.说某个人看起来\"猛\",即是表现在这阳刚之气上. 两腿摒直,双脚成60度分开:说到肩膀便想到双腿.如果说肩膀是撑起躯干的部位,那么双腿就是撑起全身的部位,先不说是否挺胸.

一个人站着,一个人卧着,直观的说,我认为站者是个坚强的人.他给我的是一个有高度,有宽度,有分量的印象,他是一个充满着力量的生命.闭上眼睛也会感觉到他的存在.为了保持这种气势,那么所需要的就是简单的一个稳而已.为了站的更稳,从人体正常前倾角度与身高范围考虑,双脚分开约60度时人能站的最稳。

所以,腿----必须是直的,脚----必须是开的,身体----必须是稳的! 关于立正的好处先分析这几点.当然,稍息、跨立、蹲下、坐下等动作都各有好处,但都离不开一个目的,就是锻炼你不怕吃苦的性格,是这中国农民的性格,也是中国的优良传统. 齐步走乃军事动态动作中三大步伐之首.眼神以及上肢要求与立正相似,就不废言了。

摆臂:首先,臂一定是直的.在你甩出臂的一刹那,三角肌会用力,由于惯性,小臂会跟着甩出去,肘部会有弯曲的趋势,肱三头肌和肘肌便会用力克服这种趋势来保持手臂的直立,同时周围臂部肌肉都会有细微的伸缩,如肱肌与肱二头肌等.这样一来,就会带动肩膀和肩膀之间的肌肉运动,上肢大部分肌肉都会得到有规律的收缩锻炼.看似简单的一个动作,原来对我们上肢肌肉的锻炼是这么有帮助的.不仅如此,左右均匀的摆动还能锻炼我们的身体协调性.使我们小脑发育更加健全,身体平衡性更好.军训你不摆平臂,教官来摆平你!

步伐:对于速度以及步伐大小都要控制的很均匀,应该保持在一个匀速运动的状态上.生命在于运动.生命在于静止.匀速便是动态的静止.这种步伐的养成对我们以后也是很有帮助的,它会使我们在以后的人生道路上遇事不惊不乱、处事有条斯里、成事更有耐心、有信心。毕竟，在人们清醒的生命里，多半是在路上度过的。

身体上的磨练造就了精神上的磨练，成功的军训是大学里最伟大的一课。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。军训不仅使我们真正的体会到军人的一丝不苟，它还会让我们染上一身的好习惯、屏弃一筐的臭毛病!看到军人风貌，同样是年轻人，一些人在象牙塔里学习着科学文化知识，一些人在用自己的生命保卫祖国的和平，军训激发大家的学习斗志和爱国热情，培养大家把爱国之心用在实处，对的起党、国家、家庭的培养，成为未来的有用人才!“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。至少我们是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，军训的感悟是需要用心去体会的，即使我说的再多，也只是自己的体会，而军训是训给每个人的。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找