# 2024年大一军训心得体会简短一句话(5篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-08-23

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。大一军训心得体会一句话篇一“一 二 一、一 二 一、左...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**大一军训心得体会一句话篇一**

“一 二 一、一 二 一、左 右 左”， 铿将有力的军训口号声在科大五区篮球场上随处响起，到处可见的是一排排身着迷彩服的同学，随着各自教官的口号，做出统一的动作。“两腿抬平，手臂平动”个人动作要规范，“一二 一 一 二 一”要求大家动作要一致，“慢一点，慢一点，左边的同学”，教官会及时指正。军训第二天了，头顶是金灿灿的太阳，背上是顺流而下的汗水，可我觉得还挺好的，秋高气爽，空气中有桂花的清香，满校园都是青春的气息，身着迷彩服的同学们，更是增添了一道亮丽风景。

学生的军训是对学生的基本军事训练，目的是使学生获得基本的军事常识和训练，以实现文武合一的教育宗旨。在昨天（军训第一天）的军训动员大会上，校长对我们18级新生寄予厚望，高瞻远瞩地提出了磨炼意志、锻炼身体、培养吃苦耐劳的精神、品格。随后，教官与新生代表的发言，更是增强了我们的信心，激起了我们要圆满完成军训的决心。

站如松，坐如钟，行如风。几乎人人会说，人人想这样，可做到的人有多少呢？所以我们要学，要严格要求自己。我们站军姿，一站就是半个小时，十月不算炽热，但有温度的太阳晒着如此的我们，后脚跟并拢，脚尖张开约60°，双腿笔挺，两手紧贴裤缝线，身体重心前倾，头微微向上抬起15°，眼睛平视前方。做起来容易，坚持却不易。如果是早上八点多，斜射的阳光让眼睛睁不开；如果是下午，已经晒得发烫的地面，脚板越来越麻与疼，身体崩的僵直；如果还要同时训练敬礼等，并保持不动，那难度大大提升了。勒紧的腰带让人透不过气，以及长时间固定不动的姿势，能不能坚持，这体现着我们每个人的身体素质，考验着我们每个人的意志，但我们数学院的同学表现的很好。因为我们不是一个人在“战斗”，有谆谆教导我们的教官、有在一旁陪同我们的助班、有一同磨练的同学们。数院是一个团结集体，一个有着坚强毅力的集体。 “五人团结一只虎，十人团结一条龙，百人团结像泰山”，众志诚诚的数院同学们坚持住了。

“军训口号喊得响，数分高代学得好”，这是我班的军训口号。听从指挥，规范的完成每一个军训动作，这是做事认真的态度，学习也定是认真。趁教官一走，把手臂放松一下，换腿轻松下，眼睛四处瞟，其实并没有轻松许多，倒不如坚持一下，磨练下意志。要做就尽自己最大努力做好，我们需要的是一种意志——坚持！

良好的开端是成功的一半，希望我们能坚持住，在军训的洗礼过后，如《孟子》中所说“动心忍性，增益其所不能”。

让我们以最饱满的姿态，最昂扬的斗志，来迎接接下来的军训考验吧！

**大一军训心得体会一句话篇二**

随着闹钟的铃声响起，习惯性的翻身，如果没有被子的保护，恐怕早已掉下床了，才想到这是学校的宿舍里，也开始了我高中生活的第一天。

短暂，艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强，少了份幼稚，多了份成熟。

团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢....”这首豪迈而又雄壮的歌永远回响在我的记忆里。

**大一军训心得体会一句话篇三**

在这个烈日炎炎的季节里，我们相约一起来到了环境优美的科创校园。在这里，我们将开始自己的求学之路;在这里，我们将谱写自己人生中的每一个精彩的乐章。

古人云：“人贵有志，当志存高远。”每个人都有一份属于自己的志向，也许远大，也许平凡，而要实现志向就要不懈奋斗，勇往直前，脚踏实地的走好每一步。20天的军训生活培养了我们顽强拼搏，积极向上的良好作风，铸就了我们不畏艰难、刻苦努力的钢铁意志。还记得《我是特种兵》里，军人们面对国旗许下的誓言“如果需要我将为国捐躯，如果必要请将最后一颗子弹留给我。”让我不禁佩服作为一名军人的胆量和钢强。军训是一次精神的洗礼，也是一次意志的考验，它让我们体验了一次当兵的生活，它教会了我们怎样去面对生活，怎样去面对困难，怎样去承担责任，怎样去赢得荣誉。

踏着雄赳赳，气昂昂的步伐，让我领略到了那一身绿装下的钢强军魂!军训，在某种程度上已经成为了我们的一种精神财富，并刻进了我们的记忆中。它已经成了一种力量，激励我们在今后的日子里自强不息，奋发向上。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”!让军训的苦于累，化作日后勇敢向前的坚韧力量，陪伴我们在最后的几天训练里发扬流血流汗不流泪的精神，坚强刻苦，永不言弃!

同学们，我们的青春因为有了这一段军旅生活而变得激扬奋发;我们的青春因为有了汗水的洗礼而变得坚韧不拔!我们的青春犹如那军中绿花般贞洁美丽。

最后，让我们高喊科创校训：修身强体，博学感恩!

**大一军训心得体会一句话篇四**

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。在军训中你有怎样的军训心得？不妨和我们分享一下。你是否在找正准备撰写“军训心得体会大一”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

刚刚进入大学，我的兴奋尽头还没有过去呢，军训就开始了。军训刚开始的时候，我很是兴奋，因为看到这么多的不认识的新同学，自己心中也是十分的高兴，在不断的军训锻炼中，认识新的同学，这是我一直以来都在兴奋中的事情。不过军训到底是累的，骄阳似火，我觉得自己都要融化了，我感到了烈日的痛苦了。不过我相信自己可以度过这样的困难的，我可以做的更好。

一、一分耕耘，一分收获。

的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个同学来说是多么的艰辛，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。

二、“团结就是力量”

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

三、苦中作乐

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

我想大多数人刚开始听到军训这一个词的时候，都会觉得就是苦，其实我以前也这样认为，但经过一件事，让我读“军训”这个词，有了360度大转弯。

记得我在读三年级的时候，我们学校组织了一次活动，就是去银浩去军训，当时的我一听，耳朵就耷拉下来，心想：这一次军训一定很苦把，我可不怎么想去。可是如果不去，我在同学心目中地位就会贬低，唉，无奈，我只的哭丧着脸拿着“行李”。

在当时走的时候，我的爸爸就鼓励我，说：“儿子，你就把这次军训当做一次实践训练!”“知道了，知道了。”我不耐烦的说。其实，但是我真怀疑我是不是我爸亲生的。

当车来了之后，我一个人就拿着行李上了车，而别的家长却大包小包替孩子拿着行李，尤其是我们班的郝文龙，200多元的好吃的，还拿了200多元，看到这场情景，我心里真不是滋味。

上了车之后，同学们都吃着自己的好吃的，我却只吃了几根火腿肠，我拿的吃的不多，我去那里还要吃呢!一路上，同学们在车上说说笑笑，我也忍不住参加进来。

到了银浩之后，同学就陆续下了车，然后走进自己的宿舍，我一进来，就叫起来：“这宿舍我们怎么住?”一进里面，就看到几块儿木板，这就是床，枕头是瓜子皮装的，我真是后悔死了!我怎么来了个这么烂的破地方?唉，没办法，凑乎的住吧，5天以后就走了。

一来就吃午饭，这地方也不怎么好，但是伙食却还不错，我一次吃了一大盒饭，可他们却到了，唉，节约是美德嘛!他们没有，我就不管他了。

这一天，菅教官把我们带到食堂，拼模型，那时的我用了10个小时才拼好，回宿舍后，我们互相媲美，认为吕学聪的最好，晚上，大家冒着“生命危险”讲鬼故事，时不时还吓一吓胆小的人，当然，我也在其中。

在这次军训的一天，我怎么也洗不下饭盒上的油，还是教官告诉我的，说要先拿热水往下洗，我半信半疑的来到热水旁边，一洗，嘿，还真洗下去了，我心想：没尝试到底还是不行啊!

在军训第三天的时候，我们班级里发生了一件重大的事，李浩被人打了!还很严重，就提前回去了，我真替他感到可惜。咦?奇怪，以前应该羡慕他啊!哦，原来是我已经爱上了这个地方!

快乐就在这个已经是历史的时刻里开始的。那天，李教官向我们2班和3班走来，没见说一句话，就带我们走到了阴凉的地方，然后就介绍了自己一句话：“我姓李!”后来说的都是教我们纪律的问题。说实话，李教官很帅，很多同学都认为他是所有教官里最帅的那一个!(我想李教官如果看了的时候，应该笑吧!西西)开始的时候，练了很长时间的站姿，相信一些同学便不耐烦，但是我们得知教官们一站要一两个钟头时，便不约而同的站直了腰!转眼间，上午已经过去。回到店里，“还去不?啊?累人不?”老妈就直问我。“不累不累，好玩死了，当然去咧!谁不去就是一生的遗憾!忽忽!”睡完觉，又兴冲冲地赶去了。坐姿!好教官呐!谁叫我们怕晒太阳?坐了不久的坐姿!来到太阳地里，好教官还是给我提供好的环境，别人晒太阳，我们阴凉处!偶耶!thanks!!!蹲姿?砰!!!全体晕倒，慢慢“熬”过来一下午。

刚刚进入一个崭新的环境里，就要进行一次前所未试过的活动——军训。初始听到这个字眼时，是畏惧、是害怕，是带有一点点的期待。我竟没想到，只有五天这个短暂而又历史性的时间里，是快乐，是美好，是带有很多很多的不舍。

那一排排的队伍犹如大树般伫立在林荫道上上，那一声声口令响亮的回荡在每一个外院学子心中。“稍息、立正、齐步走、正步走、跑步走……”，口令变了，各排队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。

虽然赤日炎炎，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是将近半个小时，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。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。经过一天的训练，我们深刻体会到了一切行动听指挥。

经历这次大学军训，人长大了点，吃苦的能力也强了些。我感觉到了军训时间越长，同学之间建立起的感情就更深厚。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的想家情绪，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。

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，我们就是这样。

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内涵。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，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!

**大一军训心得体会一句话篇五**

征军训一途乘一苇以航。努力尽今夕少年尤可夸。

11月11日清晨，不管同学们是不是在前一天晚上抱着手机守到零点甚至一点为自己购物车里的物品付上尾款，他们都在闹钟叫嚣之前就睁开朦胧的双眼，耐住袭来的困意爬起，踏着清晨丝缕微光走向操场集合，准备迎接全新一天的挑战。

“连排向教官问好!”寻着声音望去，是每一个意气风发的“新兵”正向走来的教官方队问好，问候声此起彼伏，每个排的同学仿佛都在暗暗较劲，不愿在气势上输于别人，这声浪在华广校园上空缭绕、盘旋，颇有种冲破云霄之势。秋日的阳光是温馨静谧的，不同于夏季的狂野，它不温不火，如穿久了的棉质衣物，暖绵绵;又如母亲的手，“抚摸”在每一位同学的脸上、脖子上，暖洋洋的、绵融融的。光线在转换，但都笼罩着每个同学，金灿灿的画面如同电影里的滤镜，同学们在里面站如松坐如钟，每一帧都美好得不可复制。

在训练之余，教练们会让我们拉歌，唱完红歌唱流行歌，“听把新征程号角吹响”“原来你是我最想留住的幸运”……当歌声响遍校园的每一片角落，当欢笑声飘荡在你我耳边，当回忆不可复制，我们都只能把握军训期间的每一刻美好瞬间，让记忆停留在时光深处，这样，我们仍能聆听我们铿锵有力的声音。

鲁迅说过，“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。有一份热，发一分光，就如萤火一般，不必等待炬火。”相信我们在军训这场必修课里，成就更好的自己。十五天军装，四年军人，一生军人!

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