# 2024年大学军训心得体会字(五篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-07-16

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学军训心得体会字篇一给我...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学军训心得体会字篇一**

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们;只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

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，问题来了。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。这些都体现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。而我们的教官却因为我们自由散漫的各种坏习惯，经常受到惩罚。24日这天教官因为我们，被罚连续五次正面卧倒在水泥地上，整条手臂都肿了，还流血了;。那一刻，几乎所有的同学都哭了。但是哭又什么用??我们总是在教官受罚之后跟他说对不起，为什么不一开始就做好自己呢?

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。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，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活;让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨;让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

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。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我么们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨慨很多。“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。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握!

“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。

**大学军训心得体会字篇二**

进入大学意味着你必须接受军训的考验。对于我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，这无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短暂的军训中，为了互相帮助，团结一致，我们应该

训练我们的教官和我们一样大。他个子不高，稚气的脸上满是严肃和认真。他也爱笑，笑的时候已经很小的眼睛变得很可爱，睫毛也翘了起来。但是教官对我们军训的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规律，他就会一遍一遍的给我们示范。这是我第一次接触军人。

军训刚开始，同学们都容光焕发，对军训充满好奇。但是第二天，第三天，第四天，问题来了。有同学开始发牢骚，抱怨连连。有的同学向教官提出意见，有的甚至想逃避训练。这些都反映出我们正常的生活太过顺畅，几乎被衣服拉得喘不过气来，缺乏同龄人应有的能力。这正是我们自己必须提高的素质。然而，我们的导师经常因为我们自由散漫的坏习惯而受到惩罚。24日，教官因为我们连续5次躺在水泥地上被罚。整条手臂肿胀出血；那一刻，几乎所有的学生都哭了。但是哭有什么用呢？我们总是在教练受到惩罚后对他说对不起。为什么我们不从一开始就做好自己？

你太细致了。抱着我在军训，今天，我体会到了我严格的时间意识和毅力。哪怕是最简单的动作，在训练场上，我们重复无数遍，用自己的心去真实体验军人的英气。军姿不动，跨步整齐有力，让我们真正体会到军人的精细。

军训要结束了。看着晒黑的脖子，脸，胳膊，就能想起烈日下的汗水。但是汗水并不能淹没我所有的回忆，因为有更多的东西让我充实。我记得军训开始的时候，似乎很安静，我没有花太多时间准备。在这样的几天里，每一点点的收获都渐渐的烙在了我的记忆里。

军训的内容可能比较单调。我每天都做同样的动作，抱怨汗水浪费了好几个脚。在导师的标准指导下，我慢慢发现自己平时和同学的习惯是那么的扭曲。改正错误总是困难的。炎热的太阳似乎灼伤了我们的每一寸皮肤，以此来惩罚我们孩子的坏习惯。但是，努力的力量是巨大的，错误不会永远存在。虽然和教官还有差距，但进度还是很高兴能在大家面前。

军训并不总是枯燥的，每天唱歌是单调军训的调节器。除了“原始的吼声”，你在歌声中听到的是笑声。每一声笑都能唤醒一个破碎的身体。我们以娱乐至上的心态度过了最轻松的十分钟。

军训不仅仅是行为的实践，更是精神和思想的深化。面对耀眼的阳光，每一天就这样开始。一天结束时的疲惫让我意识到，凉爽的空调房外还有另一种生活；让我发现充满责备的家是多么温暖；这让我意识到我还不成熟。泡汗需要耐心，烈日烘烤需要耐心，有时候饥饿也需要耐心。似乎一切都要不断忍受。在这种潜移默化的隐忍中，隐藏的力量逐渐被挖掘出来。最近几天，几乎每个人都可以带着笑脸结束一天的训练。

军训要感谢的人很多。我们要感谢教官们，他们比我们出汗多。我们努力，教官比我们努力。他们给我们看了一个真正的士兵的样子，我能清晰地在我们的耳朵里记住指挥官的口令。最后一天，也许是时间的催促，我们没能和教官说再见。在这里，我想让风为我们转达我们的感谢。我相信感谢会像蒲公英一样飞向他们。

大学第一堂课军训即将结束。回想这些日子，我感慨良多。军训的体验是“剑锋磨砺，梅花香苦寒”。“不遗余力，不遗余力，守东南西北风”是军训的结果。军训的感觉需要用心体会。它教会了我们关心他人，加深了我们对保卫祖国责任的理解，告诉了我们面对困难应该采取的态度。我们至少我不再是一个娇弱的孩子，不再是一个哭泣的女孩，我知道，面对巅峰，我们必须建造自己的阶梯；当我们遇到悬崖时，我们必须自己连接绳索。我们的命运掌握在自己手中，就看自己能不能把握住！

\"一滴水可以磨掉一块石头，一根绳子可以锯掉一块木头.\"微小的力量一旦积累起来，它的力量是巨大的！当别人享受坚持不懈的快乐时，你永远不应该成为失败的典型。谁笑到最后，谁就是最终的赢家；坚持到底的人，才是真正的英雄，才是战胜自己的强者。

**大学军训心得体会字篇三**

9月19日，晴。今天，我们在晖光日新的曙色里度过了神怿气愉的一天：在朝阳的晨辉下齐头并进;在日高三尺的烈阳下静听讲座;又在夕阳的余晖下踏歌而行。今天，是军训的第四天，也是军训首次开阳的一天，这也昭示着我们应如初升旭日，竿头日进，假以时日，也必将在军训表现中大放异彩，霞光万道。

梁启超在《少年中国说》里写下“旭日初升，其道大光;河出伏流，一泻千里;乳虎啸谷，百兽震慑……”的豪情壮语，他寄托着一代又一代的新生必将青出于蓝胜于蓝的美好祝愿。而如今，我们青年一代正是发光发热的初升旭日，是担起复兴之路的中流砥柱，又岂能畏苦畏累，停止不前?同样，一个简单的军训项目，一次训练，一个动作，更不能成为阻碍我们前行的障碍。

旭日欲生，当竿头日上。

佛语言：“百丈竿头不动人，虽然得入未为真，百尺竿头须进步，十方世界是全身。”原意为无念动人，被后人引申为“百尺竿头，更进一步”。我们是初升之日，当以势如破竹的姿态竿头日进。从军训里的一个简单的动作反复练习，到一个连中的排面不断调整，我们都要取得进步，如初升旭日般蒸蒸日上。

旭日初露升，当如日方中。

在不断取得进步的同时，也应戒骄戒躁，不可失之东隅，得过且过;亦不可夜郎自大，顾盼自雄。既然身着军装，就要勇向前方。正所谓“日之方中，在前上处”初升的旭日是朝气蓬勃的，而悬于天顶的烈阳，则是炙热的。而我们这份光热，也必将热情似火;我们这份星火，必将呈燎原之势，我们的军训，也必将如日方中，红日喷薄。

旭日临空，当霞光万道。

昂首眺望，是一轮皓月立于夜空，静谧而幽深，只不过，它只是反射了另一半球上太阳的光芒，却有了令各路迁客骚人吟诗作赋的资格。而忆起白天时的那轮杲杲秋阳，它却比月的色彩丰富许多，它是清晨崦兹里掩面的一缕鱼肚白;是夕阳云雾里余尽的一片火烧云;是光子与树叶偏振散射而形成的光影交错。这份光，这份热正是我们身上拥有的，这种色彩潜在于我们的内心：恒心、毅力、勇气、团结……。当这些色彩在我们内心激发，我们的军训也必将霞光万道，异彩连连。

军训里的第一缕阳光是拔云见日的金光万道，而我们则是军中初升的旭日，骄阳似火，朝气蓬勃，“明日登峰须造极，渺观宇宙我心宽”。

**大学军训心得体会字篇四**

刚起床，开了手机，上面有一条未读短信：儿子，明天上海有雷阵雨，别冻着！看罢，一丝感动涌上心头，激起了阵阵涟漪。浅浅的话语，从小到大不知听了多少遍，可只有当远离它时，才会懂得去珍惜，才会懂得其中的含义。我切实体会到了千里之外，那位平时羞于启齿难以言表自己的爱的父亲在牵挂着自己远在上海求学的孩子。心灵的触动，会成为将我推向高峰的源源不断的动力。

带着这份感动，一天开始了。

洗漱完毕后就要整理内务。我和室友分工明确，干起来也是得心应手。说实话，军旅生活是可望难及的。它可以磨砺人的意志，锻炼人的精神，铸就人的品格。我们学会了坚韧不拔，学会了勤奋刻苦，这对我们的学习乃至生活都大有裨益。军人，纪律严明，以服从命令为天职，没有规矩，不成方圆。我们整理着装后，在寝室楼下集合。然后，去与大部队会面。一路上，真是大饱眼福。上海师范大学的环境优雅，颇有诗情画意，意境如画，是做学问的好地方。石桥流水，旁边垂柳相映，一片蓊绿，树下的石凳静谧安详，增添了些许古朴气息。树木相拥，花团锦簇，绿草铺地，这正如上师大一样，生机勃勃，活力四射。这儿树美水美人更美，学生们教养良好，于举手投足间都透露着很高的素质和典雅的气质，这便是一种内在美。

我们是一团一连一排，乃尖刀先锋，所以大家有一种崇高的荣誉感与责任感，精神焕发，神采飞扬。早上，我们排练了一下“军训开学典礼动员大会”的入场仪式，教官和指导员都很尽职尽责，对自己的工作一丝不苟。教官都是军人出身，想到他们的雄壮豪迈，保家卫国，我如同听到国歌一样，心中爱国之情不禁油然而生。

之后，吃了早饭稍作休息，就集合入场了。天空乌云密布，可同学们热情丝毫不减。学校以人为本，对学生悉心关切，发了雨衣防患未然。入场后列队调整，队形整齐一致，受到了领导的表扬。拉歌时，四连的女兵妹子们前来“挑衅”，可我们一连岂是吃素的！声音响亮，气势逼人，直接秒杀了她们。典礼开始后，主席台上各位领导的精彩讲话动人心弦，鞭辟入里具有非常重要的指导意义。我认为，大学之“大”，须细究，大学之“学”，须深研。当今之中国，缺教育。中国之大学，缺精神。而令我欣慰的是，上海师范大学就有这种“厚德博学求是笃行”的精神。当我听的正是入神，忽然阵雨飘洒，一会儿大雨滂沱，一会儿小雨淅沥，大家都披上了雨衣，并不畏惧。是的，这雨便是一种考验，经得住考验的人才会走得更远更久。雨衣不够，指导员、教官舍己为人，甘愿淋了自己，也不能湿了学生，这便是一种崇高！领导体谅学生，长话短说，这便是一种亲切。当国旗随着国歌徐徐升起，风雨无阻，让在场的每一位人为之动容。

当带队领回时，我们不乱阵脚，做了很好的表率。

风停雨顿，午饭后也就是下午的训练有些艰苦，可我们不怕苦，不怕累！任它骄阳似火，任它蝉声鸣鸣，我自岿然不动，站如松。在训练的时候，我参加了打”军体拳“的队伍，”天下武功出少林“，我们伟大的祖国有两样宝贝，即文化和功夫。打这套拳法还算轻松，只不过之前的军姿、走步、转法练习比较累。我脚上有点伤，但还是坚持了下来，慢慢地，脚开始隐隐作痛，体力尚存或者说还很充足，可就是站不稳。我恍然大悟，这脚便是根基，任何东西或事物的发展，都需要牢固的根基，此为保证。训练要反复，熟能生巧。教官就是教官，阳刚沸血，豪气冲天。下午，一直训练到很晚。

晚上，我们一连练习军歌，走在部队中，我没有一种”独在异乡为异客“的凄凉落寞的感觉，反而感到一种大家庭的温暖。到了河边，波光粼粼的河水，倒映着岸上的灯光闪烁人影攒动，真的让人沉醉迷恋，沉醉于怡人的夜景，迷恋于激昂的歌声。我们唱歌态度认真，态度决定一切。

现在，我坐在桌旁案前，记录着今天的点点滴滴—————

**大学军训心得体会字篇五**

回想起这些日子，我感慨慨很多。“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。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握!

“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。

15天军训生活，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x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x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。

新生为期一周的军训就要结束了，这是我校第一次组织全体新生的军训，在库山部队领导、莒县教育委员会领导大力支持下，在学校行政和校军训工作领导小组正确领导下，特别是通过部队官兵的具体实施，我们这次军训在时间紧任务重缺乏经验条件有限的情况下，取得了显著的成绩，达到了预期的目标。

这次军训，由于部队教官严格要求，认真进行各项科目的训练;同学们参训态度端正，有吃苦耐劳和磨练意志的思想准备，因此，在军训期间参训学生都能积极的投入到艰苦紧张的军训之中，不仅增强了国防观念，坚定了爱国主义信念，而且体验了士兵生活，增强了组织纪律性和集体主义，以及革命英雄主义观念，培养了艰苦奋斗、勇敢顽强的军人作风。虽然军训时间是短暂的，但这对同学们今后的学业和三年后的走向高一级学校或者走向社会无疑是十分有益的。

同学们，军训是每一位中学生在就学期间一门重要的必修课。这次军训的408名同学经过军训技能考核评比，均取得优良成绩，12名同学获得优秀学员的光荣称号，三班、六班荣获优秀军训连称号。

一周来，同学们虚心向教官学习，严守纪律，不怕困难。有的同学带病带伤坚持训练，从不叫苦叫累。三连刘云芳同学参加方队训练不慎将脚扭伤大夫决定她休息一周，可是她哭着要求大夫缩短时间表示不能耽误训练。五连于爱娟同学是方队长，高强度训练脚肿的很厉害，但她坚持参加长途拉练受到大家好评。一连王发勤同学是军训学生的榜样高标准要求自己，他也是军训前右腿扭伤，学校建议他休息半个月，但他坚持要与同学一起训练，用他自己的话说：“我不要做一个逃兵!”在训练中，他没有主动喊过一次报告或请求休息，每次都是忍住疼痛，坚持与大家一起训练，同学都看在眼里，佩服在心里。总之在同学们身上真正体现了当代中学生的崇高品质和奋发向上的进取精神。你们用自己的实际行动谱写了我校学生军训工作的新篇章。

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