# 大学军训心得体会(汇总17篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-09-11

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学军训心得体会篇一**

随着寒假的临近，我迎来了大学冬训的时刻。由于我是新生，这次军训是我第一次经历。在这次军训中，我收获了许多关于纪律、集体和团结力量的体会和感悟。

第一段，谈论初到军训基地时的心情

初到军训基地的时候，我感到无比惊慌和不适。军训的基地，让我感觉仿佛是一个严密的革命军事基地。当我初次看到各种军训器材和场地时，我心里不禁涌起了一股难以形容的抵触情绪。然而，为了能够更好地适应军训，我必须克服我的想法，并与教官一起共度难关。

第二段，谈论训练方法及规律

在军训基地里，我看到了许多不同的训练方法和规律。在教官的严格要求下，我们学会了快速并整齐地行进、齐肃立正和体操等等。在整个训练中，任何一个小细节的不规范或不全面，都可能会导致整个队伍发生失误。这让我深刻的体会到要想成为一名优秀的士兵，规律和纪律是非常重要的。

第三段，谈论团队的重要性

在军训中，我发现一个人无法解决所有的问题。相反，任何一个问题都需要整个团队来协作解决。因此，为了能够在军训训练中获得更大的收获，多为队员着想，多听取队员的意见，多配合队友是必要的。这让我深刻意识到一支团队的力量是不可小视的。

第四段，谈论纪律的必要性

纪律是一个军人必备的素质。在军训基地中，它是一个方方面面的影响因素，从早晨的精神状态到生活的自我保护。如果没有纪律，一个人自己就很难完成任务，而如果一个团队没有纪律，整个任务的完成将是不可能的。

第五段，谈论团队协作精神的培养

虽然这场冬训训练艰苦，但在同时也让我体会到了团队协作精神的重要性。在这个训练时期，我之前并不认识的人成为了我此时最亲密的朋友。我们在训练中齐心协力、相互支持，彼此成为了不可分割的一部分。这个时期让我们建立了一种非常坚实的团结力量，这将一直陪伴着我们。

总而言之，在这个冬训中，我学到了很多东西 – 纪律、集体和团结力量。这是我第一次接触军训，在这个过程中，我谦虚地接受相机批评，坦诚地认错，并在承受艰苦的训练中，着重培养了我的纪律思想和团队协作精神。这次训练使我受益匪浅，也让我慢慢成长，变得更加坚强和自信。

**大学军训心得体会篇二**

开学的第一个星期就开始军训了，9月17号这一天成为了我们的苦难日，在军训的`几天中，我们懂得了很多，也学到了很多，虽然很苦但是对我们大有意义。

军训不但可以锻炼身体，而且还可以增强我们的毅力和耐力，让我们有了很多的收获，虽然我们的教官很严格，但是他始终是为了我们好，他全心全意的为我们，他每天起早贪黑和我们一起军训，这次军训让我们懂得了什么是团结，如果一个班中没有激情，没有合作，没有团结，就会像是一盘散沙，通过我们同学之间的合作让我们班级的人更加有信心，更加的知道如何去团结。

这次军训让我们体会到了什么是苦，什么是甜，军训虽然很苦，但其中也很有乐趣，这次军训令我大彻大悟，我深刻的体会到了这句话的真谛，我懂得了什么是吃得苦中苦，方为人上人,现在的我们像新生的婴儿，在接受着全新的教育。教官为我们灌输了最好的教育，是他让我们学会了忍耐，是他让我们学会了坚持，他将我们这一颗颗还未发芽的树苗种起，每天给我们浇水，施肥，让我们茁壮的成长，给我们最舒适的环境，让我们开出最耀眼的花朵，结出最饱满的果实。

每天我们都会在烈日炎炎下接受这残酷而有趣的军训，军训中有泪水也夹杂着又汗水，又欢歌同时也少不了笑语，军训其实并不那么苦闷，因为我们拥有了一个幽默搞笑的教官，他会在我们苦闷的时候给我们快乐和力量，我们就会重拾信心，感到很有力量，是他让我们不再向困难低头，要傲视挫折，我相信只要有恒心一定会成功的，即使失败了我也不会遗憾，因为我曾经付出过，努力过，所以我不会留下什么遗憾，虽然我做的不是很好，但是我们都尽心尽力去做了，去学了，所谓台上一分钟，台下十年功，哪一个成功人士的背后不是伤痕累累，哪一穗沉甸甸的麦子不是饱经风霜，所以我们要学会坚持。对于这次的军训体会很深，我相信这并不仅仅是我一个人的想法，我们班的每一个人也应该深有体会，所以我们应该认真对待这次军训，发挥出我们最出色的水平，信心十足的向我们的人生目标发起进军，这时你会发现胜利在向我们招手，信心就会更满，大声叫出：向前冲。

冲向成功吧!向困难挑战，让它成为我们的战利品，这次军训我永远都不会忘记，它会成为我们的战利品，成为人生中一次有意义的训练，永远都不会磨灭，我会永远记住这次军训，我会将这次军训画上圆满的句号。

军训增强了我的集体荣誉感;军训提高了我们每一个同学的素质;军训让我体会到我们班同学那种团结向上的精神;军训让我体会到那种雷厉风行，令行禁止的作风;军训让我体会到做每一件事情都要认真去对待才会成功。

军训这两个字，一说起来就会感到非常累。可是，只要你把军训这两个字真正融入到生活中去，那你就会觉得军训其实并不是很累，这只是我的看法。

第一，服从;第二，完全服从;第三，绝对服从。这是作为一名军人应具有的条件。也许，一名军人只有遵守并却牢记才是最好。

总结这四天的军训，说真的，我感到十分的辛苦，但在从中我也得到不少的道理。我们累，但是教官更累，他们还要给我们喊口令把喉咙都弄哑了。在军训期间自己的一些收获：学会了如何与同学好好相处;学会了自力更生;学会了军人钢铁般的意志;学会了珍惜现有的幸福;怕苦的人是中国人民的耻辱，是世界的罪人，这种在少时不吃苦的人，到老了才会了解自己的确很笨，到老了才会真正的吃苦，只有不怕苦、不怕累才能在社会上站稳。

军训让我懂得了遇到困难不能回避，而要以积极的态度迎难而上，在解决困难的过程中，把我们锻炼的更加坚强;军训增强了我的集体荣誉感;军训提高了我们每一个同学的素质;军训让我体会到我们班同学那种团结向上的精神;军训让我体会到那种雷厉风行，令行禁止的作风;军训让我体会到做每一件事情都要认真去对待才会成功。

在今后的日子里，我会多点参加像军训那样有意义的活动，从不叫苦。只要有军训，我都回会积极参加。在军训中，我会服从，完全服从，绝对服从教官。做一个不怕苦，勇往直前的军人。

**大学军训心得体会篇三**

第一段：

今年暑假，我与志同道合的同学们一起参加了大学的军训拉练，虽然早有准备，但在军训中真正深刻地感受到了军人坚毅不屈、服从命令的精神。也在练习中意识到了军训对我们青年学生的重要性，并且收获到了相应的心得体会。

第二段：

度过了一个星期的紧张大学拉练，身体和精神都有了提升，我才知道自己还能如此强大。拉练过程中，我们克服了一个个困难与挑战，力战酷暑狭窄环境下的生活，甚至还要顶着沉重的体重和强烈的疲劳去完成种种任务。但是，困难不能吞噬、压垮我们，甚至激发了我们生之气，使我们更加振奋精神，相信这种精神和物质耐力的提高将在以后的生活中发挥重要作用。

第三段：

此外，在军训中，我们更深刻的认识到了服从命令和纪律的价值。尽管在大学里，我们并不需要遵守很多严格的规定，但是课堂上的纪律和规范却是我们成为优秀人才的必经之路。学校里的孩子们大都觉得这些规则很无趣，不必重视，但是军训教育却让我们深刻体认到，只有良好的规章制度和纪律，才能自我约束自己，更好的生活。

第四段：

此次军训体验过程是一个锤炼和改变自己的过程。接下来，我总结了自己的不足之处与以后需要改进的方法。学习知识的态度需要更严谨、更专注、更认真。并且深刻理解作为一个大学生的责任感，时刻为创造美好的未来而努力。

第五段：

总之，参加军训的过程中，我得到了太多太多的经历与启示，成为了理想与信念的一份子，也坚定了自己立志把自己的终身发展放在国家和国家的建设事业之中的初衷。所以，在以后的成长道路上，始终不能忘记这段美好的经历，不能忘记自己的追求和前进方向，我们要把自己的人生当一段绝世的旅程，与国家、民族的巨大工程融于一体，成就自己，服务社会，以至于创造良好的未来！

**大学军训心得体会篇四**

对于多数大学生而言，大学之行都是他们的第一次离家，所以是处在一个近乎完全陌生的新环境里。多数同学会感到不适应，想家，对今后的学习生活产生极大影响，甚至于变的孤僻，内向，不融于集体，等等。而经过大学军训，同学们可以通过一个融洽的环境，很快的融入集体中，在军训过程中建立起\"共患难\"的情谊，开始自己又一个人际关系网。

同时，军训的过程也是锻炼自己的舞台。因为军训的休息时间，教官会组织拉歌，游戏等等集体活动，也会给喜欢展现自己的同学建立了一个平凡而又绚丽的舞台。都说大学是个小社会，确实不假，同时这又是让你更适应社会的一个训练基地，在这儿只要你敢，就没有什么不可能。关键就看同学门是否能把握住机会咯。

其次，军训可以说是大学生活开始前的一次过渡，为你的4年大学生活做必要的准备。

大学不同于以往，其中包括生活和学业，都是全新的面貌，生活上，大多数的同学都必须在长达半年的时间里独立处理自己的事情，再没有父母家人在旁帮忙。这对同学们而言都是一次挑战，也是\"大学社会\"的体现。通过军训，教官的教导和辅导员的帮助，能让同学们很快掌握基本生活技能。

学习上，同样不再像以往：课程都是定死的，上课时间也近乎充斥了一整天的时间。大学课程多变，而且也没有固定教室，上课也不再以班级为单位，更让同学们\"兴奋\"的还属\"超长的自主时间\"，会让你感觉这简直就是天堂。也正因为大学管理松，所以同学们的自制能力，意志力迫切需要提高，才能让大学4年过的充实而不会浪费光阴。这时候军训遍是必不可少的关键环节，在军训之后你才会发现，高考后的松懈已经不再，内心充满了对未来前程的期待和向往，进而为之奋斗，努力。

最后，军训使我们的国家民族观念增强，同时使我们知道作为21世纪大学生应该具备的素质。

进了大学就意味着我们大家不再是小孩儿，处处都联系着家庭，社会，民族，国家。通过军训我们都应该像一棵树一样，吸收大地的养分，经历风雨的磨练最终成长为一颗能为祖国做出巨大贡献的栋梁之才。在此，我也向同我们一起经历雨打日晒并给予我们指导教育的敬爱的教官衷心的说一声：谢谢！

20xx年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

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。

**大学军训心得体会篇五**

军训是每个大学生都要经历的重要课程，它不仅锻炼我们的身体，提高我们的身体素质，还训练我们的意志品质，增强我们的集体意识和团队精神。通过多天的军训训练，我们不仅感受到了自己的潜力，也更加了解了自己的身体状况和最大限度的承受能力。这些对我们未来的人生有着很重要的意义和作用。

第二段: 军训的痛苦与成果

军训过程中，我们不可避免地会感受到各种痛苦和困难。那些连续的长跑、坚持不懈的半蹲姿势，让我们的大腿和身体各处都感到难受。但是，通过这样的痛苦与忍耐，我们不仅掌握了正确的训练方法和技巧，还在身体素质上得到了实质性的提升。经过军训，我们的体质、心理素质等方面都得到了不小的提升。

第三段: 团队合作的重要性

在军训过程中，同学们不再是单独的个体，而是组成了一个个团队。团队配合、分工协作等各种多样复杂的团队问题，逐渐的成为我们军训的主题。在特殊的任务中，我们需要相互配合，不断协商，发扬团队的力量。在这样的过程中不仅锻炼了我们的团队合作意识，也增强了我们的人际交往能力。

第四段: 主动学习的重要性

军训给我们的不仅仅是具体的训练技能，还教会了我们如何更好地学习。这是能力同时也是习惯。军训要求我们认真学习各种技能，不断提高自己的能力和硬实力。这种学习习惯在未来的学习中有着不可估量的价值。

第五段: 总结与展望

在军训中，我们深刻的认识到训练对我们的成长和发展是至关重要的，并能从训练中学到许多东西。希望我们能够将军训时获得的成果和收获贯穿到未来的人生中，有更多的了解身体，掌握良好的习惯、自律意识和韧性，更加严谨的态度和重视团队合作精神。这些经验和体验将会对我们未来的个人和职业生涯产生深远的影响。

**大学军训心得体会篇六**

大学生活的第一个暑假，我怀揣着对大学的憧憬和期待来到了这个陌生的校园，迎接我的是一场即将开始的军训。刚开始的时候，军训场上一片嘈杂，有人嬉笑打闹，也有人默默祈祷，面对不确定的未来，我心中充满了期待和紧张。当教官吼出第一声口令，我仿佛进入了一个全新的世界。尽管累得筋疲力尽，但这段军训经历却让我意识到团队的重要性，更激发了我对未来的追求。

段二：磨砺进步

在军训的日子里，每天的训练都是如此苦痛，可是逐渐地，我发现自己的体能和意志力都在不断提高。黎明前的晨跑中，我的呼吸急促而有力，汗水润湿了我的衣服，却没有湿透我的血液。白天的操练中，我时刻保持警觉，快速响应教官的指令，准确无误地完成各种动作。晚上的战术训练中，我和战友们相互信赖，携手并肩，配合默契。在军训的磨砺下，我逐渐学会了面对困难与挑战时保持镇定与坚韧，这种磨砺将伴随我一生。

段三：集结集体

军训的日子里，我结识了许多志同道合的战友，与他们一起经历了许多训练和战斗。我们一起挤在狭小的宿舍里，一起洗着晚上疲惫的身体，一起度过漫长的夜晚。我们互相激励，互相帮助。带队的教官也是我们的引领者和朋友。在战友和教官的陪伴下，我感受到了集体的力量和团队的凝聚力，这股力量将会成为我前行的动力。

段四：自我反思

在军训的过程中，我也时常进行自我反思。训练中的疲劳和压力让我对自己有了更深入的认知，我发现自己的耐力和毅力有待提高。有时候，我会被懈怠情绪所困扰，但我学会了从挫折中找到力量，努力突破自我。通过自我反思，我也明确了自己的不足和努力的方向，军训不仅是对我的身体力量的锻炼，更是对我的内心世界的磨练和洗礼。

段五：军训心得体会

军训的一切都成为了我大学生活的宝贵财富。我体会到了军队训练的严谨性和细致性，这将对我的学习和生活产生重要的影响。我明白了团队的力量和集体的凝聚力，这将帮助我更好地适应大学生活和未来的社会生活。我对自己的体能和意志力有了更深入的认识，在未来的学业和事业上我将更加努力，永不言弃。虽然军训短暂而辛苦，但它却是我大学生活的重要组成部分，它让我学到了坚韧和顽强不拔的品质，也让我发现了自己内心深处的力量。

结尾：

军训是一次独特而珍贵的经历，它给予了我智慧和勇气。在军训的日子里，我不仅得到了身体的锻炼，更得到了心灵的陶冶。我相信，这段经历将使我在大学生活的道路上越走越坚定，助我成为一个更加优秀和完整的人。

**大学军训心得体会篇七**

第一段：引言（200字）

大学生活对于每个人来说都是全新的挑战和经历，而其中一项重要的经历就是军训。作为大学生活的开端，军训在每个大学生心中都留下了深刻的印记。在我经历的军训过程中，我深刻领悟到了军训对于大学生的重要意义，同时也收获了许多宝贵的体会和心得。

第二段：适应新环境（200字）

军训作为大学生活的第一个挑战，旨在帮助新生们迅速适应大学环境。这是我第一次离开家乡和亲人，来到一个陌生的地方。在刚开始的几天里，我感到非常的孤独和无助。但是通过和其他同学们的相互支持和鼓励，我逐渐适应了新的环境，找到了属于自己的位置。这个环境的适应过程也使我懂得了与人相处的重要性，培养了自己的团队意识。

第三段：培养坚韧意志（200字）

军训期间，由于紧张的训练和高强度的活动，我遇到了各种各样的困难和挑战。有的时候我觉得自己快要无法坚持下去了，但是教官们对我们的鼓励和激励让我明白了坚持的重要性。通过不断的努力和训练，我培养了坚韧的意志，学会了勇往直前，永不放弃的精神。这种坚韧意志对于我来说无疑是人生最珍贵的财富。

第四段：锻炼身体素质（200字）

军训期间的训练不仅锻炼了我的意志力，也大大提高了我的身体素质。每天早上的晨跑和各种体能训练，让我感受到了自己身体的潜力。经过连续几周的训练，我不仅增强了体力和耐力，也提高了自己的反应能力和协调能力。这不仅对于我在军训中的表现有所帮助，也对于以后的学习和生活中都有着积极的影响。

第五段：培养自信心（200字）

通过军训，我逐渐建立了自己的自信心。在训练中，每个人都有自己的优点和擅长的领域，而我也逐渐找到了自己的特长所在。在集体表演和比赛中，我展示出了自己的实力和才华，得到了他人的认可和赞赏。这种赞赏和鼓励让我更加坚定了自己的自信心，相信自己可以在大学生活中取得更大的成就。

结尾段：总结军训经历（200字）

军训虽然辛苦却也是我大学生活中最宝贵的经历之一。通过军训，我不仅学到了许多关于军事知识和技能，更重要的是培养了自己的品质和意志力。这个过程中我逐渐成长为一个更加自信、勇敢和坚毅的大学生，在以后的学习和生活中都能够受益匪浅。我相信，军训经历将成为我人生中宝贵的财富，影响着我前行的脚步。

**大学军训心得体会篇八**

转眼，军训已经过去一周。这一周，给我留下太多太多回忆，很亲切、很感动......

军训第一天就给了我们当头一棒，在那骄阳似火的天气里站在操场上纹丝不动，真的很难受。但我知道，这就是纪律，这就是军队！只有这样的军队在有能力保卫我们的国家。

真正的考验是接下来的两天：齐步、正步、跑步，站姿、蹲姿、坐姿以及步法之间的变换，这些都是死要求，不能有丝毫含糊的。印象最深的是站军姿，“抬头，挺胸，手贴好”已经深深地嵌入我的脑子里。以至于，以至于我在梦里都在念这句话。

我时常想，我军训是为了什么，我冒着满头大汗、头顶烈日立于太阳底下收获了什么。直至今天，教官的一句话让我明白我为什么要军训“你们军训，是要你们学会组织跟纪律性，要有钢一样的意志！”，是的，组织与纪律。是存在于社会的人要生存永远不能缺少的。回想起刚军训大家一起走路时稀稀拉拉与今天会操时我们迈出整齐一致的步伐相比，真是天壤之别啊！

随着时间的深入，我们同教官的感情日益深厚起来，我们的教官是一名二年级的军人，来自八中队。是个很健实的小伙子，与我们是同龄人，作风正直，我们都很尊敬他。军训休息的时候，他会带我们拉隔壁排的歌，或是给我们讲讲他在军队中的一些故事。这是我们最放松、最开心的时间。教官，最为我们的同龄人，一个比我们经历的多得多的同龄人，对我们的指导是非常有价值的。

军训中有很多乐事，只说其中两个吧，一次是第二天晚上的训练期间的休息时间，我们都坐在操场上，教官在队列前面教我们唱军歌，他首先自己唱了一遍，不料在他唱歌的过程中，有一个当天生病的同学打报告说：“报告，我想吐”。顿时，大家先是楞了一下，接着笑翻了。还有一次也是在一个晚上休息时间，教官问我们要玩什么，有一名同学提出数天上的星星。好吧，数就数，想想看，几十个男生挨在一起数天上的星星，那是一个多“浪漫”的场面啊！

智者积蓄纯朴与宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强”军训使我以坚强的信念，努力成为生活的强者。

**大学军训心得体会篇九**

每年的开学季，大学里都会有一场盛大的军训，为大学新生们打好基础。对于大学新生来说，军训不仅是一项生理锻炼，更是一次心理磨练，拉练则是军训期间的重头戏。在拉练中，我经历了许多困难和磨练，但也收获了许多体会和心得。

第二段：身体锻炼

在军训中，最主要的任务就是进行身体锻炼，对于体质弱的我来说，这是一项挑战。每天早上6点起床，进行长跑、俯卧撑、仰卧起坐等运动，让我逐渐适应了早起的生活习惯。此外，还进行了一些特殊的训练，例如攀爬墙壁、绳索下滑等项目，这些训练不仅考验了我们的体力，更考验了我们的勇气和意志力。

第三段：团队建设

拉练中，我们不仅需要个人能力，更需要团队协作能力。在拉练的过程中，队友之间需要相互配合，互相支持，才能完成任务。我学会了放弃个人主义，学会与队友分享、分担、合作，这不仅仅是军训时的体验，同样也适用于未来的人生中。

第四段：心理训练

拉练中，心理训练是必不可少的一项训练。我们需要保持冷静、镇定，不被情绪所干扰。有时候，困难会迎面而来，但我需要学会自我调节、自我激励，克服困难。拉练中还设置了考核和比赛环节，这让我不仅更加投入了军训，在比赛中也能表现出自己的实力。

第五段：结论

军训心得体会大学拉练是一次很不错的锻炼和体验，让我不仅得到了全身的锻炼，还能够更好的适应校园生活。在拉练中，我学会了如何与队友相处、如何克服困难、如何自我激励，这些对于以后的人生都会大有裨益。因此鼓励大家，积极参加军训，享受军训带来的快乐与体验，让自己更快乐，更快速成长。

**大学军训心得体会篇十**

本站后面为你推荐更多大学军训心得体会！

这次难忘的军训正渐渐离我们远去，也许再也不可能穿越到当时的场面、再也见不到教官严肃的面孔了，不过这次军训带给我的收获和感受依然深深地印在我的脑海里，它们是那样的清晰和深刻。

参加军训的这六天里我确实提高了不少：第一，体质上提高了。刚到的第一天教官让我们站军姿，才站那么十分钟就有同学东倒西歪，且站立不稳，甚至还有一些同学坚持不住了，走到旁边休息，又有呕吐的，一个个看上去很虚弱，]有一点力气，真是惭愧；第二天，又有的同学发烧了，脸庞红彤彤的，有朝气的眼神刹时间变成了昏暗的眼光，有些不得不叫老师给家长打电话，让把她们接回去，走的时候还依依不舍的，走几步就回头看一眼，唉，多可惜呀！只怪自已体质太差了。可是到了第三天，情况就开始转变了，个个同学都精神饱满，神气十足地站在那里，就跟小树一样挺直，打拳时也都使出最大的力气，气势辉宏，声音惊天动地的，使得我们坚持的信念增强了，相信一定会顺利完成任务的！第二，就是我们的宿舍卫生和个人卫生都会整理了。经过训练，我们叠的被子就像用锋利的宝刀切出来的一样，方方正正的，这里包含了教官和老师还有同学们互帮互助的汗水和努力！第三，我的意志力提高了。就拿站军姿为例，经过这几天的艰苦训练，只要一坐或一站，就会一动不动地，精神抖擞，意气风发。要是此时此刻爸爸妈妈在这里的话，一定会感到自豪的。

当我胜利归来，踏进家门的那一刻，肯定的第一感觉就是家里是那么的温馨、惬意。不过，要是一回家我就恢复原状的话，那么这次军训就是白白地浪费了时间和金钱，教官对我们的心血也是白费了。所以，我决定我在家时也应该像在军队里一样要求自已，约束自已。

我先到我的房间里将我的被子按军训时学到的“豆腐块”的叠法叠好，把床铺整理好。因为家里的被子和军队里的被子不同，军队里的被子又薄又好叠，而家里的被子很松软不好叠，不过，我还是认认真真地把我的被子叠成了“豆腐块”，得到了爸妈的表扬。晚上吃饭时，我狼吞虎咽的，吃得是三口人当中最快的了，妈妈不停地在一旁说：“慢点儿吃，别噎着……”，可我已经吃完了，端着碗筷到厨房洗碗去了，爸妈微笑着说：“看来军训还真起作用了，这么快就变化这么大啦…。”

第二天是星期日，可我已经习惯六点多钟起床了，快速地穿好衣服，拉开窗帘，看看表，已经不再那么吃惊了，只是打了个懒懒的哈欠，便又开始“工作”了。这次军训虽然把我晒黑了许多，但是，学到了很多好的行为习惯，让自已的生活不再是没有条理，没有规律了，这次军训带给我的收获可真大呀！

军训它的历程虽然很艰苦，可它带给我们的感受很深，我们站在烈日下，咬紧牙关地训练着，教官大声喊着口号，训练了好久，休息时间终于到了，但有些同学可没休息，他们在帮助一些不会做的同学们，他们一心一意地教，并耐心地调整他们的姿势，一次又一次地示范着、一次又一次地指导着，总会感觉这休息的30分钟就像半分钟似的，时间胜似光阴，觉得总是不够多。第一天时，就在我们快要晕倒的时候，是老师第一时间扶我们到旁边休息；是老师第一时间给我们端出一杯杯热乎乎的水给我们恢复体力，回归队伍。老师一直在台下给我们打气，这次军训的感受可不是一般的感受啊！是老师和我们之间的心心相通、互帮互助才换回一面金光闪闪的宝贵的锦旗！

军训的点点滴滴始终驻扎在我的记忆中，我要感谢老师！感谢教官！感谢这次终身难忘的第一次军训！

**大学军训心得体会篇十一**

作为一名大学新生，军训是我们大学生活的开端，也是我们进入大学这个新环境的第一课。军训不仅让我们磨砺意志，锻炼体魄，还培养了我们良好的纪律观念和协作能力。在这个过程中，我深刻体会到了军训的好处和意义，也学到了许多宝贵的经验和教训。

第一段：军训磨砺意志

军训是对我们大学生活的第一次考验，也是对我们意志的磨炼。在军训的过程中，我们每天要早起，跑步、做操、训练，身体疲惫，但是我们不能退缩，必须坚持到底。这种对自我的要求和对团队的付出，是我们在大学中所需要的品质。通过军训，我学会了坚持不懈，不怕困难，也更加有自信面对未来的挑战。

第二段：锻炼体魄，增强抵抗力

军训是锻炼身体的好机会，通过长时间的户外活动，我感受到了自己身体的变化。在军训期间，我跑步、做操、训练，体力消耗较大，但是我也意识到了自己的潜力和身体的可塑性。通过不断的训练，我逐渐改善了体质，增强了抵抗力。这对我今后的学习和生活都有着极大的帮助。

第三段：培养纪律观念

军训期间，我们严格遵守每天的作息时间表，要按时起床、吃饭、训练，保持队伍的整齐划一。每当听到号令，我们都要马上做出回应，保持队形。这样的训练，让我懂得了纪律的重要性，也培养了我的纪律观念。在大学中，纪律是进步的基础，只有保持良好的作息和自律，才能更好地完成学业和生活。

第四段：提升协作能力

在军训中，我们不仅是个体的训练，更是作为一个团队一起完成任务。每次的集合训练中，我们需要配合队友，保持队伍整齐。这要求我们学会相互协作和互相支持。在每次的集训中，我们可以看到队友之间的默契和配合，这让我深刻认识到了团队的力量和合作的重要性。在大学中，我们也需要与同学们相互合作，共同进步。

第五段：总结军训心得

通过这次军训，我的心理素质得到了提升，自信心也得到了增长。我学会了坚持不懈，克服困难，在队伍中学会了相互合作和支持。这次军训为我今后的大学生活打下了良好的基础。我相信，通过这次军训，我能将这些品质应用到未来的学习和生活中，取得更好的成绩和进步。

综上所述，军训是大学生活的开端，也是对我们意志和体魄的磨炼。通过军训，我们能够提高自己的纪律观念，增强协作能力，锻炼身体。这将为我们今后的大学生活奠定良好的基础。希望每一位大学新生都能通过军训，收获更多的体验和成长。军训，是大学生活中不可或缺的一部分。

**大学军训心得体会篇十二**

刚刚步入大学的校门，咱们就开端了军训日子。这是我的第一次军训，感触颇多。

假如要问同学们，这次军训的感触是什么，我想应该才华累了。往常在家中，父母拿咱们当宝物，不舍得让咱们受苦受累，但是这次军训，咱们在国泰民安下操练，在独立中生长，在沟通中收成，面临很大的操练量，当然会让咱们有些吃不消，但坚持了几全国来，咱们仍是管束了，这不只提高了咱们的身体质，并且还操练了咱们的意志。

新鲜

面临生疏的环境，生疏的同学，生疏的教师，生疏的教官，咱们或许会有一种苍茫，但是在相处了几天之后，咱们便逐渐了解了这一切，咱们想了解太多所以便有了许多个论题，咱们互相了解，互相了解，逐渐的咱们又有了很多新朋友。

怀念

咱们其间的大多数同学都应该没有离开过家，没有离开过父母。这次，咱们第一次真实独立，在这个过程中，说不想家是假的，想咱们的父母，爷爷奶奶，想咱们的家，想在家中的点点滴滴，宿舍里的同学们偶然围在一同议论家里的美好韶光或是快乐的事，在快乐的一同也会留下牵挂的泪水。让咱们愈加懂得了家的重要性，愈加懂得爱惜身边的亲人。

联合

在操练过程中咱们变得愈加联合。更快的融入了这个咱们庭。就拿往常的操练来说，军姿站立这个项目，全班站成一个方队，都立正不动才会显得规整，只需有一个同学动了在部队里就会非常房子，军姿站立看似非常简略，但真实做起来却也是很困难的，站几分钟就会觉得脚掌发麻小腿发酸，但是为了班级的荣誉，咱们只能挑选坚持。当咱们的班级以最规范的姿势呈现在咱们的面前，咱们的心中最多的是一种自豪感!

纪律感

到点调集，到点操练，到点吃饭，到点睡觉，到点做该做的工作，校园审问帮咱们把时刻组织的很充分，咱们要做的才华准时做好自己该做的工作。在操练的时分，就要严厉遵从教官的指挥，遵守平铺直叙。在宿舍也要准时睡觉，准时起床，不能违反纪律，七天的军训，咱们的纪律感房子增强。

感动

军训期间，教师们不只是咱们的教师，更是咱们的朋友。在咱们身体不舒畅的时分在咱们身边照料咱们的是教师，在咱们无聊之时在咱们身边跟咱们谈天的也是教师。

校园的各位领导和教师也是用心良苦，大约是怕咱们觉得军训日子太单调所以便每天给咱们组织讲座，学长们的用心沟通，教师们的耳提面命，都为了让咱们愈加敏捷的管束高中日子。

给咱们留下形象最深的应该才华军训联欢会和俞敏洪教师的讲座了吧，这些活动使咱们的军训日子愈加艳丽多彩。教官们的关怀也是着实让咱们感动，每一句叮嘱，每一句教导，都深深地印在咱们的脑海里。

不舍

七天，不长也不短，咱们却在这七天中收成了许多。同学的友谊，教师的关怀，教官的教导，这将是会影响咱们终身的名贵财富。最终一天咱们将与相处了七天的教官离别，与操练了七天的基地离别，咱们有太多的不舍，有太多的妥当。

七天，咱们学到了太多，这是在课堂上永久也不会学到的，咱们也将把这七天的学习效果展示在咱们的大校园园中，展示给一切重视咱们的人!

**大学军训心得体会篇十三**

第一段：军训的意义和目标（约200字）

军训是大学生活中的一段特殊经历，在大学生活的初期，它扮演着一个重要的角色。军训不仅仅是为了提高学生的体能和资格，更是为了培养他们的纪律、团队合作和坚韧的意志。通过军训，大学生能够增强身体素质，锤炼自己的意志力，学会服从和团队协作，这些都将对他们在大学期间以及日后的人生中产生深远的影响。

第二段：军训的挑战与机会（约250字）

军训是一项引人注目的挑战。它要求大学生们以军事纪律为基础行动，在逆境中坚韧不拔。严苛的军体训练和严厉的纪律要求确实令人望而生悸，但它们也为大学生提供了机遇。在军事训练中，学生们不仅能够改善体能，还能锻炼他们的意志和毅力。他们在与困难抗争的过程中，逐渐认识到自己的潜力，鼓励自己不放弃。这种挑战和机遇的结合，为大学生提供了成长和发展的平台。

第三段：军训对个人素质的提升（约300字）

军训不仅仅是提供了机遇和挑战。更重要的是，它对大学生个人素质的提升起到了积极的作用。在军训期间，学生们需要遵守一些基本的规则和安排，比如准时起床、按时完成任务等等。这些都培养了他们的纪律性和责任感。此外，军训还强调团队合作和集体荣誉，学生们必须学会团结合作，在紧张的训练环境中相互激励，达到共同目标。这样的经历不仅能够培养学生们的领导力和合作能力，还让他们明白单打独斗很难取得成功。

第四段：军训对大学生活的影响（约250字）

军训是大学生活的起点，然而它的影响却并不仅限于此时此地。大学生们在军训期间培养的自律和毅力将伴随他们度过整个大学生涯。军训教会学生们如何有效地管理和分配时间，因此在大学期间，他们更容易掌握学习和生活的平衡。而通过在军训中参与团队活动，他们逐渐学会了与不同背景和价值观的人合作。这个经验将使他们在大学生活中更加开放和容纳不同的观点，有助于提高他们的人际交往和沟通能力。

第五段：军训心得体会（约200字）

经历了军训，我深深感受到了军训带给我的积极影响。通过严格的纪律和艰苦的训练，我意识到自己的潜力是无限的。与同学们一起战胜困难的过程让我明白了团队的力量。我与同学们互相鼓励，共同进步，共同取得了令人骄傲的成绩。同时，我还学会了珍惜时间和与人合作的重要性，这些都成为我大学生活中的宝贵财富。

总结：

军训对提升大学生个人素质以及对大学生活的影响是不容忽视的。通过军事纪律的训练，大学生能够从中汲取力量和勇气，在日后的学习和生活中更加坚定和自信。同时，军训还锻炼了大学生的团队合作能力和人际交往能力，为他们未来的职业生涯打下坚实的基础。因此，军训的重要性值得我们认真对待，将其看作是大学生活中的一次珍贵经历。

**大学军训心得体会篇十四**

随着时光铿锵有力的步伐，我们走进军训生活的门槛，内心成为矛盾的载体，兴奋与疲惫交织混编。

望着苍穹中悬挂的艳阳，毒辣辣地炙烤着大地；耳际响着教官的指挥哨声，艰辛得做着严格的军训动作，站军姿、四面转法、正步走、齐步走、跑步走、整理内务等一系列军营生活、军营标准要求着我们。

每天拖着疲惫的身体躺在床上，思绪翩翩，心里想着熟稔于耳的乡音，切切不忘的思乡之情，但更多的是军训的思索。

军训生活是我们进入大学的第一堂课，它教导我们：为了自己的梦想，为了自己的目标，踏踏实实、不畏艰辛走好每一步，全神贯注利用磁场效应应用到学习中去。

军训生活是痛苦的，正如林清玄所说：认识人生本质必须清楚认识轮回是苦的，即生命是痛苦的，一个有智慧的人并不能改变人生本质，而所谓有智慧的人要做到“于苦不倾动，于乐不染着”。军训生活虽痛苦烦心，但它有益于意志的磨练，对我们拥有绚丽的大学生活、美好的未来起着无可厚非的作用。

简而言之：天道酬勤，不经风雨怎能见彩虹？军训虽苦，但起着不可埋没的作用。

古人云:良好的开头是成功的一半。军训毫无疑问是完美大学生活的开端,它将铸就铁一般的意志,造就我们高傲的心。

苦：苦尽甘来,我想军训带给我们的苦将是我们梦想腾飞的助推器。炎炎烈日,我们汗水汇集成小河,在身体上流淌,我们相信苦会给我们带来完美的世界,让我们的内心拥有一中高傲。

累：再累也要坚强;腰酸背痛,但我们依旧飒爽英姿,依旧昂首挺胸。滚滚尘埃,如硝烟般弥漫战场,我们早已将它当作池塘中的雾气,站立于其中,累神似乎要吞噬我们,但我们内心依旧高傲,我们相信男儿志在四方。

乐：皎洁的月光,闪亮星光之乐,我们纵情高歌,我们忘记了昨日离开家乡的伤痛,却将朋友之祝福,父母之叮嘱铭记于心中,心中如潮水般汹涌。那份高傲的势气将带给我们无限的力量,去书写大学生活的华章。

军训让我们有信息去克服种种困难,有雄心去圆明日的梦,有高傲的心去战胜一切。我的心中已经插上了翅膀,开始飞翔。军训注定成为历史,但那颗高傲的心依旧存在。白云游动,柔风轻拂,就让我们用这颗心去努力拼搏吧!

**大学军训心得体会篇十五**

军训是大学生活的一部分，对于大学新生来说，这是一次独特的经历。军训不仅仅是寒暑假期间的训练，更是一次身心挑战，一次成长之旅。通过这段时间的锻炼，我深刻体会到了军训的重要性，也领悟到了它对于我的意义。

首先，军训让我体会到艰辛与坚持的力量。起早贪黑、冒酷暑严寒、迎着狂风暴雨，在疲惫与汗水的交织下，我们的身体和意志都受到了巨大的考验。但是，正是这些艰苦的条件让我们学会了坚持和不屈不挠。尽管疲惫不堪，我始终坚持训练，不断超越自己的极限。这种坚持不仅锻炼了我的意志力，也使我养成了良好的生活习惯和自律性格。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在军事训练中，个人的力量是微不足道的，只有团队的力量才能使任务顺利完成。我们要按照指挥的要求行动，紧密配合，形成一个有机的整体。这不仅需要我们对指挥的绝对服从，更需要我们与队友间的默契与信任。通过与队友的紧密配合，我深刻体会到了团队合作的重要性，在以后的大学生活中，我也会更加注重与他人的沟通与合作。

再次，军训加深了我对纪律的认识。大学生活自由自在，但也容易让人对纪律松懈。而在军训过程中，要求我们始终保持整齐划一，按时完成任务，这让我深刻了解到纪律的重要性。纪律是一种习惯，它不仅仅是为了完成任务，更是为了帮助我们规范自己的行为和思维，提高效率。通过军训，我意识到养成好的纪律习惯对于我之后的学习和生活都有着重要的影响。

最后，军训使我更加细心和自律。军训中的各种任务都要求我们高度专注和细致入微的思考，因为一个小错误可能会导致整个队伍出现问题。在训练中，我深刻体会到了这种对细节的重视，使我在日常生活中也能运用此法。军训也要求我们严格遵守时间表和规定，让我们变得更加自律。通过军训，我学会了安排时间，合理规划，不再拖延，提高了效率和管理能力。

总的来说，军训的意义不仅仅是锻炼身体，更是培养了大学生在精神和思想上的素质。它让我明白了坚持和团队合作的力量，加深了对纪律和细致的认识，增强了自律和规划的能力。尽管军训过程中有各种困难和艰辛，但我相信经历了这段特殊的历程，我将更加坚强，更加自信地迎接大学生活中的各种挑战。

**大学军训心得体会篇十六**

军训期间，我的心一直在期待和绝望两个字之间徘徊。

什么时候是期待，什么时候是绝望，还是第一天的差距最明显。

相信每个学生都是带着兴奋而来的，其中一定包含着无限的期待。临近暑假结束，假期已经释放出一种无聊的情绪。新的生活经历怎么能不让我们充满向往？第一天一早，我就把家里差不多一半的东西搬到了学校的女生宿舍。妈妈帮我擦洗；而我，就像一只快乐的小鹿，一直在跳来跳去。

军事生活的第一天很快就开始了。我们穿着不合身的军装，站在阳光下听开幕式上的各种演讲。太阳在燃烧，大概过了五六分钟，鞋底下的塑料履带开始向上冒着热气。即使是鞋底昂贵、鞋底厚实的球鞋，也无法抵挡这样的蒸腾。热气很快就蒸到了脚后跟上，脚后跟变得火辣辣的疼。下面有“蒸汽”，上面有“热雨”。豆子的汗水像洪水一样倾泻而下，掠过我的脖子，顺着我的后背流下，但我不能动，因为没有命令我无法擦汗。感觉身体在沸腾，心情开始浮躁。开营仪式结束后，虽然觉得轻松，但想到身后还有四天的魔鬼训练，伴随着强烈的阳光，心里充满了空虚和绝望。

我们很快就认识了班上的老师。他姓杨，个子不高，略胖(不允许我们叫他胖)。他是个很有意思的教官，除非有总教官的命令，他不会主动带我们去太阳底下训练。平时训练，还是站出来军人姿态，拿我们开玩笑吧。都说很多班级羡慕我们的导师，因为他们不会惩罚我们，也不会让我们受太多的苦。我们都对他有好感。但相对于他来说，他的权利没有总教官大。如果总教官发现我们休息太多，只会招来一个黑脸，紧接着就是操场上的鸭步。所以，总教官经常被我们偷偷骂。这也是必然的。有一个好的教练会让我的心情平静一点。

我从来没有这么喜欢过巨大的云。它可以遮挡阳光，给我们带来凉爽。唯一的阴天是25号下午，我们在最难的时候练习，太阳都被遮住了！这给我们带来了巨大的喜悦，汗湿的黑脸上出现了久违的笑容。军训之后才能知道阴天有多美好。以前不喜欢阴天，现在完全反过来了。

第二天或第三天是心理和身体最难受的时候。天天练崩，似乎这一天没有尽头。印象最深的是第三天的鸭步。当时吃完饭刚回宿舍洗漱。看到一群女生涌向操场，只有满心的不情愿。从走廊的窗口，我看到操场上到处都是蹲着慢慢移动的人.当时就崩溃了。刚洗完澡就要被鸭步折磨死，一定又出汗了。这种收藏简直就是非人的顶级配置！终于汗流浃背到了终点。最后一个警卫教官坏笑着问我：“要不要多走两圈？”我知道他在跟我开玩笑，但我还是给了他一个白眼。从此，鸭步成了每个人心中不可磨灭的噩梦。

最后一天，早上我们比平时更加努力，但是我一点也不觉得累，因为我终于可以在下午离开这个魔鬼般的地方了。

从开始向往这个地方到现在，经历都很特别，很难忘。军训苦，累，让我感到绝望。但让我觉得更珍贵的是，这段珍贵的经历会烙印在我的脑海里，陪伴我成长。

**大学军训心得体会篇十七**

第一段：开篇引入

大学阴天，铺天盖地的乌云笼罩着整座校园，似乎预示着一场即将到来的军训。作为大学新生，我尽管对军训充满期待，但是心里不免有些忐忑。然而，通过这几天的军训，阴天并没有成为我们前进道路上的阻力，相反，它让我们更加坚韧。

第二段：集结号

大学阴天的军训一开始，就给我们带来了不少困扰。进入操场，黑压压的人群在乌云下显得更显凌乱。操场上一片嘈杂的声音，教官的嗓音在云层中显得格外严厉。而我们则在这乌云中奋力前行，一次又一次地挥舞着军训的旗帜。无论身上满是汗水，心中难免的疲惫，我们始终坚持下来，用力地喊出集结的口号，也在心里默默告诉自己，阴天并不能阻挡我们追求梦想的步伐。

第三段：走出舒适区

军训期间，大学阴天的气氛似乎让人变得更加自律。阴天下的跑步让我们的身体感到更加酸痛，但同时也更加振奋人心。在教官的指挥下，我们不断地奔跑、跳跃，放大了身体的潜能。冬日的午后，寒风越过校园，饥寒交迫的心情都在我们迈着坚定的步伐中一一融化。这些经历，让我们明白了人生并不总是如意，阴天并不意味着失败，我们需要用勇气与毅力去战胜自己、战胜困难。

第四段：团结合作

大学阴天的军训，让我们更加意识到团结合作的重要性。在训练中，个人的力量是微不足道的，只有团队的力量才能让我们走得更远。为了完成训练任务，我们需要互相支持和帮助。当我们在行进路上奋力前行时，每个人都能感受到同伴们的力量。无论是在集合时的默契配合，还是在互相激励中的拥抱，我们都知道，在这个阴天中，我们并不孤单。只有团结一心，我们才能克服任何困难。

第五段：学到的教训

大学阴天的军训虽然让我们感到困苦，但从中也学到了很多宝贵的教训。军训期间，我们懂得了坚持不懈的力量，明白了只有克服困难才能继续前行的道理。我们还学会了尊重和感恩，明白了团结合作的重要性。这些都是宝贵的财富，将伴随我们度过大学时光的每一天。

总结：

大学阴天的军训让我明白，无论是人生经历还是日常生活中的挫折，都是我们成长进步的良机。面对阴天，我们不应该畏惧和退缩，而是要学会在乌云下敢于追逐梦想的力量。只有不断努力，才能让属于我们的阳光洒满生活的每一个角落。

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