# 2024年大学生军训心得体会 体育大学生军训心得体会(汇总15篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-07

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。大学...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**大学生军训心得体会篇一**

第一段：军训的意义和目标（150字）

军训作为大学生活中的一部分，不仅仅是一种训练，更是一种锻炼意志力和团队精神的机会。军训的目标是培养学生的纪律意识、团队合作能力和人际关系处理能力等。体育大学生在经过军训后，能更好地适应大学生活和未来面临的挑战。

第二段：体育大学生军训的特点（250字）

体育大学生军训相较于其他专业的学生军训，有着独特的特点。由于体育学生的身体素质相对较好，军训项目更加注重锻炼和考验学生的身体素质，如长跑、素质训练等。体育学生的军训项目也更注重团队合作，以队为单位进行训练，不仅能增强学生的团队精神，也能培养学生们对团队的忠诚和担当。

第三段：在军训中的收获（300字）

体育大学生在军训中收获了很多。首先，军训锻炼了同学们的体能，提升了他们的耐力和力量。在艰苦的长跑训练中，体育学生通过坚持不懈，克服自身的疲劳，不断的超越自己，不仅提升了个人的身体素质，也培养了他们坚韧不拔的品质。其次，军训也让同学们学会了规律的生活。在军训期间，同学们必须按时起床、按时吃饭、按时休息。这种规律的生活让同学们养成了良好的生活习惯，这对大学生活和将来工作中都非常重要。最后，军训还锻炼了同学们的团队合作能力。在各种团队项目中，同学们必须密切协作，相互扶持，在这个过程中，同学们学会了沟通、合作和倾听的技巧，也培养了对团队的忠诚和担当。

第四段：军训中的困难和挑战（250字）

虽然军训给体育大学生带来了许多收获，但也面临着许多困难和挑战。首先，身体疲劳是最常见的挑战之一。军训期间，同学们需要进行大量的体力训练，很容易感到疲劳和累。其次，气候的变化也是一个挑战。有时候军训期间会遭遇恶劣的天气，例如寒冷的冬天或酷热的夏天，这对学生们的体力和毅力都提出了很大的考验。最后，人际关系的处理也是一个挑战。军训期间，同学们需要和不同背景的同学相处，要学会尊重和包容。这也是对大学生自身成长的一种考验。

第五段：军训对体育大学生的影响（250字）

军训对体育大学生的影响是深远的。首先，军训锻炼了体育学生的身体素质，提升了他们的体能水平，更好地适应体育专业学习和未来工作的要求。其次，军训培养了体育学生的纪律意识和团队合作精神，使他们成为有条理、有纪律的人，并具备更好的沟通和合作能力。最后，军训增强了体育学生的意志力和坚韧性格，让他们在面对困难和挑战时更加坚强和勇敢。

总结：体育大学生军训不仅仅是锻炼身体，更是一种全面培养和陶冶情操的过程。通过军训，体育学生能够锤炼意志、培养纪律性，同时增强团队合作意识和自身素质，为今后的学习和工作奠定了坚实的基础。

**大学生军训心得体会篇二**

第一段：介绍大学生军训的背景和重要性（150字）

大学生军训作为一种特殊的训练活动，旨在培养大学生坚强的意志、良好的纪律和团队合作精神。在军训期间，学生们接受军人化管理，参与体能训练和军事课程的同时，也锻炼了他们的组织能力和忍耐力。军训的重要性不仅仅在于锻炼身体，也是大学生进入社会前必不可少的一次历练。

第二段：家长对大学生军训的支持和期望（250字）

家长们对大学生军训都抱着很高的期望，希望通过军训能够培养孩子优秀的品质和良好的素养。家长们希望军训能够锻炼孩子的毅力和坚持不懈的精神，让他们学会面对挑战和困难。同时，家长们也希望孩子能够在军训中培养团队协作的意识和合作能力，学会与他人相互配合，共同完成任务。他们相信孩子们通过军训可以获得更多的成长和进步。

第三段：家长对大学生军训的感悟与体会（350字）

在孩子们回家后，家长们表示，他们亲眼目睹了孩子们在军训中的成长和变化。不少家长认为，军训是一次磨砺意志的过程，孩子们通过坚持和努力克服了许多困难，增强了自己的信心和勇气。同时，军训也让孩子们明白了集体荣誉和个人付出的重要性，他们学会了关注和帮助他人，培养了良好的团队协作能力。军训期间，孩子们经历了紧张的训练和考验，但他们的毅力和耐心也在不断增长，这对他们今后的学习和生活都有着积极的影响。

第四段：家长对大学生军训的所思所想（300字）

家长们认为，大学生军训是大学教育的重要组成部分。军训让孩子们感受到了军人的严谨和纪律，帮助他们调整了生活方式和学习态度。通过军训，孩子们明白了自己身上的潜力和能力，激发了他们追求卓越的动力和信心。家长们表示，军训不仅仅是一种锻炼的手段，更是一种精神的洗礼，能够让孩子们在面对困难和挑战时保持积极向上的心态。

第五段：家长对大学生军训的期待与建议（150字）

最后，家长们希望大学生军训能够更加注重综合素质的培养，促使孩子们在思想、品德、体质等方面都得到全面提升。在军训结束后，家长们也希望学校能够及时反馈孩子们的表现和收获，帮助他们做好自我总结和规划。同时，家长们也呼吁学校在军训中更加注重安全，确保孩子们的身心健康。他们相信，通过大学生军训，孩子们能够培养出更多的优秀品质和价值观念，为未来的学习、工作和生活奠定坚实的基础。

总结：

大学生军训家长心得体会包括家长对大学生军训的支持与期望、感悟与体会以及对军训的所思所想和期待与建议。家长们都希望通过军训培养孩子们的意志和团队合作精神，并且认为军训对孩子们的成长和进步具有积极的影响。家长们也希望军训能够更加注重综合素质的培养，确保孩子们的安全和身心健康。大学生军训的举办不仅仅是为了提高学生的身体素质，更是为了培养学生坚强的意志和纪律性，这对大学生今后的学习和生活都具有重要的意义。

**大学生军训心得体会篇三**

每一天我们都充满了斗志，因为我们热爱军训，我们对军训友好奇有憧憬，唯一没有的是害怕，我们无畏的面对军训中的各种难关，站军姿，蹲马步这都是我们经常做的，根本难不倒我们，汗水，从额头冒出，打湿衣衫。

没有经历过寒冬的洗礼，梅花就不能绽放出美丽。经历苦难磨砺是一种幸运，因为在我们的人生道路上我们经历的风景不是一成不变的，有欢乐也有磨砺，军训的给我们增加了任务同时也个我们机会，让我们得到了军人一般的训练。

培养新一代人是学校的目标，一直不变，为了我们的成长，专门进行军训来考验我们，来磨砺我们。

一开始的稚嫩，一开始的迷茫，在经过了激烈的军训，我们发生翻天覆地的变化，原本任性的我们，知道了服从，原本懒惰的我们，能够早早的爬起来，再苦再累我们都不会逃避，坚持坚持，才是我们训练的意义，没有人愿意半途而废，也没有人愿意就此放弃，大家总是用最虔诚的心来面对军训。

在军训时让我想起了红军的万里长征，让我们想起了他们地 伟大，过草原，爬雪山，走过一个有一个危险的地段，都没有退缩，前路忙忙，后有追兵，坚定的朝着一个方形前进前进。

我们现在的这点困难又算的了什么，没有饥寒，没有霜冻，有的只是在阳光下训练，平静安定的训练，这样我们何惧之有。

朝阳生气，我们追随朝阳的脚步，开始一天有一天的训练，大学的军训，严肃而又有趣，在训练时总是认真专注的训练，在休息时我们与教练天天说地，惬意悠闲。

军中的歌在我们中传播，不知不觉中有一种力量已经弥漫在我们全身，让我们充满了力量，团结，坚韧不屈我们一直都在，时间洗刷了我们身上的污浊，洗去了我们自己的懒惰，换发了新的活力，一遍又一遍做着军训的动作，一次又一次听着教官的哨声。

我们从开始军训一直到结束军训，每个人都背负这期望，迎接着挑战，在最累的时候我们相互搀扶，在高兴的时候放声歌唱，变化的是天气，是四周的环境，同时还有我们的气质。我们已经坚韧不拔，已经有了军人的气质，这是军训最大的收获。

**大学生军训心得体会篇四**

大学生军训是我们在大学时期最难忘的一部分，它不仅锻炼了我们的身体素质，也培养了我们的纪律意识和团队精神。而在军训中，教官的作用不可忽视。作为我们的引路人，教官为我们提供了许多宝贵的帮助和指导，我从中也受益匪浅。今天，我想与大家分享一下我的大学生军训心得体会中，与教官有关的部分。

第二段：教官的知识专业性

大学生军训期间，教官的专业性对于我们的军事训练有着重要的影响。教官不仅掌握了丰富的军事知识，更能将这些知识转化为能够让我们学员理解的形式，让我们更好地学习理论知识、掌握基本军事技能。教官的训练方法也十分专业，我们每一次训练都是按部就班地进行，步骤清晰明了，并且在教官的耐心指导下，我们也能够更加高效地完成任务。

第三段：教官的严格管理性

教官的管理方式严格，这是让我们大学生军训取得成功的关键因素之一。作为军人，纪律是我们必须严格遵守的，而教官能够用严格的管理去帮助我们养成好习惯、严谨作风。例如教官检查我们的东西时，我们的军装必须整齐划一，这就要求我们及时修整自己的服装，让我们一直保持军人的状态。再例如训练时，我们必须保持队形，保持统一步伐，这就要求我们时刻保持警惕，时刻留意旁边同学的动态，同时也要和整个队伍同步完成任务。这些都是通过教官的严格管理性实现的。

第四段：教官的心理启发性

教官不仅仅是我们的培训教练，还是我们的心理导师。在大学生军训中，教官时刻关注我们的身体状况和精神受挫情况，经常进行鼓励和激励。我们在完成各种高强度的任务时，教官的激励和鼓励成为我们继续前进的动力。在这个过程中，教官不仅需要为我们提供思想上的支持，还需要为我们提供进一步的指导和帮助。

第五段：总结

大学生军训经历让我学到很多，其中与教官有关的部分使我尤为感悟。我们的教官以其专业性、严格管理性和心理启发性，帮助我们成长为一个军人。在今后的生活中，我一定会时刻铭记教官的好教育，发扬军旅精神，将军训所学在生活中发扬光大。同时也要感谢每一位教官，感谢他们教导和悉心关注。

**大学生军训心得体会篇五**

军训是铸造人才的熔炉。不管你是谁，不管你是否独立，不管你是否优秀，你都会在这里接受最真实的炼狱，最终你会重生，成为建设祖国的生力军。

军训对我们大一新生也一样。这是塑造自己的开始。

经过三年的追求高考，我们始终履行着我们的象牙塔合同。所以在那个长假里，我们放纵自己，抛开一切，没有一点紧张的感觉，更没有意志和斗志。作为大学的开始，军训作为一种洗礼，会让我们从沉迷和安逸中解脱出来，让我们的心重新振作起来。我们的青春将在伪装的海洋中航行。道路会曲折，人会后退，但我们始终相信“钢铁只有经过锤炼才能炼成”。

军训会有短有长。它短是因为它只持续二十天，长是因为它教会我们去承担和承担，去肩负我们的使命和责任。我相信艰苦的训练将是我们成为一名合格大学生的真诚誓言。

英雄自古苦不堪言。他们不经历风雨怎么能看到雨后的彩虹？军训给了学生磨练自己的机会。军训会让我们变得更强，提高我们的毅力，让我们尽快适应大学生活。无论我们多么努力，都要坚强，永不退缩。我们仍在暴风雨中前进。

军训虽然有点苦，有点累，但也没什么。人只有经得起考验，才能撑起自己的未来，才能画出百年矿业大学的蓝图，才能实现自己的美好愿望。

当面对日出走向训练场时，我们非常自豪，因为神圣的洗礼即将开始；当我们在夕阳下走出训练场的时候，我们更加自豪，因为我们在艰苦卓绝的磨难中听了，只是因为我坚信：最好的就是最好的，英雄是磨练出来的；只有吃苦了，才能做大师。

**大学生军训心得体会篇六**

大学生参军训练是一种独特的经历，既是对个人体能和军事素质的全面锻炼，也是对自主性和团队精神的重要考验。亲身参与军训，我有幸深刻体会到了军人的坚韧作风和无私奉献精神。下面我将从锻炼身体、提升意志品质、培养团队意识和塑造自身价值四个方面来总结和分享大学生参军训练的心得体会。

第二段：锻炼身体

大学生参军训练让我深刻体会到体能的重要性。在军队里，身体素质是基础，要求我们具备良好的体力和耐力。长时间的跑步、爬山、攀登等训练，让我意识到了自身的局限性，也激发出了我不断超越自我的欲望。通过这些训练，我不仅增强了体力，磨炼了意志，更让我明白了健康的身体是一切进步的基础。

第三段：提升意志品质

大学生参军训练不仅锻炼了我们的身体，还提升了我们的意志品质。在军训中，训练强度大、时间紧，让我们寝食不安、全身心地投入其中。在训练过程中，面对种种困难和挫折，我学会了坚持不懈、勇往直前的精神。我深刻体会到只有付出更多的努力，才能获得更好的结果。这种经历让我更加明白，只有拼搏奋斗，才能成就更好的自己。

第四段：培养团队意识

大学生参军训练让我认识到团队意识的重要性。在军事训练中，个人的力量是微不足道的，必须与他人紧密配合才能取得胜利。在军训中，我们要相互扶持、相互鼓励，保证整个战斗小组有力地前进。通过集体训练，我发现团队的力量是强大而不可忽视的。只有团结合作，各尽所能，才能取得更好的战斗效果。

第五段：塑造自身价值

大学生参军训练对塑造自身价值有着重要的作用。在军训过程中，我们不仅锻炼身体，也接受思想教育和道德修养。通过参军训练，我懂得了追求平凡生活背后的重要性，更珍惜自由、平等和和平的社会环境。同时，参军训练也让我明白了自己的责任和担当，鼓励我努力学习，将来成为对社会有用的人。总之，大学生参军训练是一段独特的人生经历，让我感悟到了很多，对我的成长和发展产生了积极的影响。

结尾：

通过参军训练，我不仅获得了身体上的锻炼，也感悟到了意志的力量，明白了团队合作的重要性，同时更加明确了自己的价值。大学生参军训练给予我们宝贵的人生财富，让我们在未来面对各种困难和挫折时，能够坚定不移地前进。我相信这段经历会成为我们宝贵的财富，助力我们在未来的发展中取得更大的成就。

**大学生军训心得体会篇七**

“千山万水，无数黑夜，等一轮明月”———一开始，无数次地想摆脱军训的束缚，盼望新一天快点到来。

“梦的边陲，风吹不灭，从不感疲惫”———高标准，严要求的训练磨练着肉身，说不累的，都是假的。

“东方无愧，第一是谁，让我们追求完美”———为了第一次会操，大家都卯足了劲。

“我态度坚决，面朝北，平地一声雷”———厚积薄发，一鸣惊人，我们拿下了漂亮的第一仗！

“做好准备这一回，起跑后决不撤退”———既已如此，怎能放松下来，前方还有新的挑战等着我们。

“痛快，一起努力的感觉，我们拥有同样的机会”———坚持下去，每个人都能突破自己。

“梦想挟带眼泪，咸咸的泪水”———尽管这过程有些苦痛。

“你我同个世界，爱从中穿越”———你的身边有老师、教官、同学，大家都在一起为学院付出，争取荣光。

“有目标就不累，等着我超越”———这是废话，却也是大实话。

“远远抛开一切吗，过千山万水。”管他那么多做好每一天就行。

**大学生军训心得体会篇八**

在正式步入大学课堂之前，军训应该作为严格意义上的开学第一课。通过这些天的训练，让我对于军训有了更加深刻、乃至于刻骨铭心的体验。

从小事做起

开始军训时，我们要做的第一件事就是站军姿。教官告诉我们，军姿是一切训练的基础，虽然看起来简单，可要保持住标准的军姿不是一件容易的事。通过高中三年的艰苦学习，很多同学都是弓着背的，包括我本人也是。要树立良好的个人形象，首先必须站有站姿，坐有坐相。大家从开始的不适应，到后来的纹丝不动，为我们接下来的训练打下了良好的基础。

团结就是力量

千人同心，则得千人之力；万人异心，则无一人之用。在队列训练中，只要一个人有小动作，就得全班跟着罚站。无论是齐步走还是走正步，如果一个人操练不规范，就会造成整个队伍的凌乱。看似简单重复的队列训练，却让我们在训练的同时产生了强烈的集体意识，每个人都不单单考虑自己，更要对整个集体负责。你的一言一行，唯有符合全体集体利益，才能发挥出更大的作用。

坚持就是胜利

军训不仅锻炼了我们的身体，更是磨练了我们的意志。面对将近半个小时在烈日下的暴晒，大家纹丝不动咬牙挺住。心里也一直默念：再坚持一下，再坚持一下就好！在我们一次次快要突破心里防线的时候，教官们总会告诉我们，坚持就是胜利！已经努力了那么久，无论如何不能轻言放弃。在教官一次次不厌其烦的耐心的鼓励下，同学们一次次挑战极限，不断地突破自我，升华自我。这种艰苦奋斗、吃苦耐劳、坚忍不拔的精神，相信不仅在于军训中，更会在于我们日后的学习、工作和生活中，发挥更加强大的作用。

提高个人多方面素质

身体是革命的本钱，高考过后的这次高强度军训，也是要求和提醒我们在重视学习的同时，必须重视体能训练。要不断提高个人体能，为接下来四年的大学学习生涯打下坚实的身体体能基础。试想，如果仅有一个林妹妹似的弱不禁风的身躯，又怎能顺利完成今后大量的学习和考试任务？学习，不但是脑力的比拼，更是长期体力和耐力的拔河与博弈。在军训的过程中，除了训练个人体质，学校考虑得非常周到，还组织学员进行了安全教育培训。作为一名合格的大学生，安全意识和素养也是必不可少的。军训活动中，大学新生学员免不了要作自我介绍，还有拉歌活动等等，也在一定程度上增进了文学素养和音乐素养。

军训魅力

从清晨到傍晚，只有紧张有序地训练，没有手机的时时困扰，没有漫无目的的慵懒，原来简单如此美好！当我们一起吃苦受累，一起分享喜悦，如同并肩作战的战友；当我们一同站立在烈日下，暗暗坚持着，突然飘过来几缕清风，不禁令大家开心一笑。我们就像一群无知无畏的小鱼，融入到军训队伍中欢快地游动着，累并快乐着。通过这些天来的军训活动，大家逐渐由陌生走向熟悉。短短几天，相互之间建立了难得的信任，悄悄产生了友谊和友情。也许，这就是军训的魅力吧！

所以，要说谢谢。

感谢严格而又耐心的教官，感谢细心亲切的辅导员，感谢可靠可爱的学长学姐，感谢一起默默奉献着的大家。

**大学生军训心得体会篇九**

大学生军训是中国大学生一项重要的传统活动，它不仅能增强大学生的体质，壮大民族实力，更重要的是增强大学生的爱国主义情感和集体荣誉感。在中华民族崛起的新时代，大学生军训更具有深刻的意义和使命。作为一名普通的大学生，参加军训后，我有了新的认识和感悟，特此写下这篇心得体会。

第二段：挑战自我，超越极限

参加军训让我感受到了自我挑战和极限超越的快感。那些疲惫的训练和严苛的纪律要求都让我意识到了自己的能力和潜力是无限的。迈开军训第一步，我就感受到了自己身上的懒惰和松弛，但是通过不懈地努力和坚定信心，我才能做到哪怕再困难的事情也能扛过去。最终，我的体能非常大的提升，精神状态也得到了愈加积极的改变。

第三段：集体意识，团队精神

军训之旅并不是一个人的战斗，而是一个团队的对抗，我深深感受到这种集体意识和团队精神的强大感染力。在军训过程中，我们互相帮助和鼓励，每一个人都尽到了自己的义务和责任。在队列训练中，没人会强调个人，我们要统一步伐，保持整齐划一，这只有全队协作一致才能做到。所以军训不单单只是身体的锻炼，更是心灵和意识的升华，让我感受到团队的强大力量。

第四段：加强纪律，树立规矩

参加军训不仅锻炼了我的体能和精神，也带给我了一些宝贵的经验和准则。在军训过程中，我们要遵守各项规章制度，严格执行纪律，这是问题成员无法承受的重压力。加强纪律，树立规矩，让我将这种意识和思想运用到日常生活中，无论是在学习、工作还是生活中，我的自律能力和成熟度都越来越高。这无疑是军训带给我的最大收获之一。

第五段：用青春铸就未来

参加军训不仅让我锻炼身体，增强意志，还让我感悟到：用青春的力量来铸就未来。大学时期的每一秒钟都应该用来努力追求理想和目标，活在当下，拼搏未来。在军训中，我学到了永不放弃和勇往直前的意志，这些意识不仅在军训中有用，在学习、进入社会后都会贯穿一生。

结语：

在参加军训的这段时间里，我通过锻炼身体、营造集体、遵守规矩，让自己体验到不同的生活、不同的认知和不同的思维方式。真正认识到只要肯用心、用青春、点滴努力和坚韧不拔的信念，就一定会铸造出不一样的人生，为祖国的未来创造不朽的伟业。

**大学生军训心得体会篇十**

那一排排的步队犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令洪亮的回荡在每一个莘莘学子傍边。口令变了，队形也变了，这便是军训，一次有组织性的运动。

军训，是一种考验、检验、成熟性的运动。儿时的军训，纯挚是游戏；少年时的军训，仅不过是一种熬炼；大学的军训截然不合，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分垦植，一分劳绩。军训后才真正感到到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们支付尽力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的运动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的光阴长，被就薄；扣被扣的光阴长，被就能更好成形。

一分垦植，一分劳绩，切实其实如此呀，没有支付就没有劳绩。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中支付的少怎能有更大的劳绩呢？但愿凡间每个人都能悟出这此中的真谛，要做得好，得支付；要做得更好，得支付更多。

军训，相信阅历过亦或没阅历过的人对它的反映都是累、苦。确实，严格的作息光阴，长光阴的训练，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。然则阅历过军训的人除了反映苦、累之外，相信还会另有一番感想感染，我便是这样。

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往来交往军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到\_\_点，下午到\_点停止，完了晚上还要自习，不说其余就军训光阴就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，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。训练历程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。然则军训停止后，整整一年，我们都特其余思念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在骄阳下流汗，堕泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以实时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分手时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很故意思，也很动人！

现在又阅历这大学军训，人长大了点或许吃苦的才能也强了吧，除了太阳猛烈了点外感到没有以前累。然则军训光阴比以前长，与同学教官树立起的情感就更深厚，分外是像我这样阔别家长的学子来说，军衙魅真的给了我们一个很好的适应历程。在军训历程中，劳顿重要的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，打消了我们的陌生感，更熬炼了我们吃苦以及自力生活的才能。而且通过学习军道理论也让我们懂得了军训的意义，加强了爱国意识，也让本身多了一份责任感，感到本身成熟了很多。

**大学生军训心得体会篇十一**

20\_\_年对于我们来说，注定是不平凡的一年，经历了高考分别，而现在我们相聚了在了\_\_大学某某学院。时光匆匆，故事仍在继续，我们是故事的新主角。

谈到开学，令我最期盼的便是军训生活。在这一周军训时光中，我们经历了合唱比赛，军训会操，整理内务比拼。可是，令我印象最深刻的便是拔河比赛。阳光不遗余力的洒在大地上，我们班抽到第一个上场，大家活动活动手脚，鼓足了一身劲只等比赛开始。“三，二，一，开始！”只听裁判员一身令下，大家手拉麻绳，双腿下弯，身体后倾，用力往后拉着，个个都红了脸。可是，两局下来，我们都输了。在比赛之前教官就说过，输了就下去晒日光浴。尽管大家团结一致，但身形等一系列不可改变因素，我们输了。在广播的一再催促下，我们排好队伍，心情沉重的走向操场，而我们班是全校第一个走向操场接受惩罚的。

望着空旷的操场，大家都沉默着，练习的时候格外认真了几分，烈日炎炎，知了也在鸣叫着，我们接受了惩罚，站军姿。双脚张开60度，两手贴紧裤缝，挺胸，下巴轻收，全班就面对太阳静静的站着，一动不动。

我心里挺不是滋味的，大家失望的眼神，班主任还有教官的安慰，不怪我们。我眼泪就在眼眶里打转，当时就想：我们班就是一个整体，失败或输了，就要一起承担后果，同甘苦，共患难不就是如此吗？这些可爱的同学们，在明德两年高中，在加拿大的高三，大学，可能会是一生的\'朋友，像亲人一样。既然我们选择了远方，便只顾风雨兼程！

说到对自己的规划，早在假期和爸妈有一个探讨，我给自己规划最长远的是成为一名老师，可以教声乐，或者学习商科，我要过相夫教子安稳而有情调的生活。我其实是一个很需要被重视的人，喜欢被人需要，所以总给自己安排了一堆事。我需要这些东西来鞭策自己继续在路上前行。我希望自己展示的是非常有朝气而富有正能量的人。说了许多但我深知最重要的是回归学习，这是万事的基础。我不知自己的成绩在国际部在年级是什么样的水平，暂时没有一个可行的排名规划，但我会用自己最好的状态，去面对每一天！

**大学生军训心得体会篇十二**

经过高考和独木桥，大多数考生在收到录取通知书后都度过了一个非常愉快的暑假。他们在身体和精神上都放松了很多。开学第一是军训。在这短短的军事训练期间，我们应该不认识的学生，互相帮助，团结起来。我们应该脱离原本懒惰的暑假生活，认识大学生，参加严格的训练，接受阳光洗礼，面对各种考验！

军训一开始，同学们都精神饱满，对军训充满好奇。但是第二天，第三天，第四天，问题来了。有些学生开始抱怨，抱怨，有些学生向老师提出意见，有些甚至想逃避训练。对学生来说，军训很累，但还没有达到难以忍受的程度，但人们有人叫死要活。人们常说昨天谁晕倒，今天谁中暑。对于新兵来说，军训需要三个月，退伍后还要训练。当兵的人不一样，但有些大学生连一两周的军训都撑不住，只能说明一个问题:学生素质在下降。体质和精神素质都不如我们的前辈。中国的年轻人已经失去了吃苦耐劳的精神。这不是什么大道理。也不是上纲上线。这是事实。如果进行军训，可想而知中国下一代是怎样的`。

这些事实都反映了我们在这个时代的日常生活太顺利了。我们几乎伸出衣服，张开嘴吃饭，缺乏同龄人应有的能力。这就是我们必须提高的质量。

大学军训给我们带来了太多的好处:

在高中三年的艰苦复习过程中，培养了大量头脑发达、四肢简单的人进行适当强度的体育训练，可以锻炼身体，在大学的学习和生活中有很强的身体保障。看似有趣的姿势，但包含了很多健康知识，抬头，胸部，臀部，腹部，男女都是很好的身体塑造，更能加强身体平衡协调能力，促进内分泌，让男孩更直，女孩更漂亮，所以我会具体分析！

以立正为例，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:人的眼睛是最生动的部分，眼睛的一举一动都能表达内心的想法。小偷的眼睛鬼鬼祟祟，智者的眼睛深邃，都是从眼睛里看出来的。很难让你的眼睛一眨眼就平视前方几个小时。它锻炼了我们耐心稳重的性格，对我们下班后的行为方式和态度有很好的帮助。

挺胸抬头:小时候父亲经常掰肩膀。我一直厌倦他的行为。后来发现很有益。后断肩膀会使你的胸部挺起。头自然抬起，腰自然直。一个简单的动作可以矫正你的全身。在我看来，肩膀是人体绝对不能塌下来的部分，是肩膀支撑着人的躯干，是肩膀支撑着人的阳刚之气。说说某人看起来\"猛\"，即表现在这阳刚之气上。

**大学生军训心得体会篇十三**

近日，我作为一名普通大学生，经历了一周的军训生活。在这七天里，我不仅经受了严格的体能训练，也深刻地体会到了纪律、协作等方面的重要性。下面，我将从个人成长、团队建设、心理调整、生活技能、传统文化等五个方面，总结我在军训中的心得体会。

首先，军训带给我的最大收获就是个人成长。我原本是一名对运动一窍不通的人，但是经过一周的体能训练，我的身体素质得到了极大提升。现在，我能够完成半小时的晨跑并进行一定的力量训练。同时，在严格的军训纪律下，我的自控能力也得到了加强，不再像以前那样做事三分钟热度。与此同时，我在军训中也学会了国防知识、珍惜生命等方面的原则，这为我以后更加完善的人格发展奠定了基础。

其次，团队建设方面是我最深刻的记忆。在军训中，我们被分成了几个小组，每个小组都有自己的组长和班主任。在完成各种训练任务的过程中，我发现唯有大家协作之后才能完成任务，否则我们只能在原地原地浪费时间。在团队合作中，大家会分工合作，各司其职，互帮互助，这使得我们的任务完成效率得到了大大提升。团队建设让我学会了学会了分工协作、如何相互信任和合作、以及应对突发情况调整心态等重要的技能。

第三，心理调整是军训中十分关键的一项，也是我最难以适应的部分。作为一个没有经历过多大风大浪的学生，我第一次面对如此高强度的训练感到疲惫不堪，情绪波动大，因此在很长的一段时间内皆处于焦虑状态。但是，在与老师谈心的过程中，我得到了很多精神上的支持，并在他们的帮助下调整好了心态。正因如此，我在继续训练时表现优异，最终顺利完成了所有训练课目。

第四，生活技能也是我在军训中学到的一些东西。在操场上，我们不仅仅是训练骨骼的 强度，还必须学会如何简单快捷地洗澡、洗衣服、晾晒衣物等，以保持个人卫生和纪律。同时，我们还学会了如何合理调配时间、如何充分利用空闲时间，这些技能对于我们日后的生活非常有帮助。

最后，军训上我们还学到了很多传统文化知识，例如五星红旗的含义、演讲技巧、赞歌与军歌等等。这些知识不仅体现了我们民族的文化博大精深，而且有助于我们提升自身领导能力和表达能力，更能激发爱国热情和民族自豪感。

总之，这七天的军训生活虽然极为艰苦，但也给我们带来了丰富的收获。在生活中，我们应该时刻提醒自己军训的精神和要求，不断完善自我，努力做一个更好的自己。

**大学生军训心得体会篇十四**

回想这最后的而是半个多月，心中五味陈杂，有对军训结束的喜悦，有对教官离去的不舍，但是更多的，还是对军训的怀念。过去我们这么的排斥在军训中的训练，每天都在盼望着训练能早一点儿结束，教官的哨子能早一秒吹响。但是在结束了军训的现在，我么却不自觉的在生活中做出军训的架势。也许军训确实已经结束了，但是无论是在我们的心里还是身上，都留有军训的记忆。

还记得在军训开始的那一天，我们带着对大学的好奇，对最后一次军训的体验的想法，一起站在了xxx学院的主席台下。这一站，就是半月，这就是我们贯彻了军训的军姿！

在第一天的军训中，教官没有教我们过多的东西，就是让我们保持着军训站着。而教官就在一旁对我们说着军姿的要求，还不时的调整我们站的不标准的同学。这一开始，就是半个多小时。

在这期间我们就顶着头顶的烈日，等待时间一点的一点的过去。近年来夏天的太阳真的很大，在这段时间的军训中，仿佛时间都因为“热胀冷缩”变得无比膨胀，又或许是因为是我们被这太阳晒得受不了，一分一秒都感觉是“折磨”，总之在感觉上过去了“三个小时”之后，军姿终于结束了。

当我们觉得这次的军训是逃不过烈日的时候，教官却将我们领到了学校少有的一片树荫下，并开玩笑似的说：“这可是我好不容易给你们争取到的哦！”在这一刻，我们就喜欢上了我们的教官！尽管他的军训一样非常的严格，但是处处都体现着人情味，在他的带动下，我们的队伍中也出现了越来越多乐意展现自己的队友。

也许是因为自己成长了，又或许是大学的军训是真的不一样。总之在这次的军训中，我看到了太多的不一样，体会了太多的惊喜。尽管依旧非常的劳累，但是我们的收获却完全不同了！再见了，我在大学的第一课。

**大学生军训心得体会篇十五**

随着秋天的到来，半个月的军训生活也随之结束。回首军训时光的车轮碾过的痕迹，深藏心中许久的情感油然而生。毋庸置疑的是，这半个月的生活是艰辛的`，但却艰辛的让人感动，让人难以忘怀。军训很苦，但是我们还是挺了下来，更没有逃避军训对我们的磨练。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。

虽说军训只有短短的十五天，但是它对我们的影响却应该是一生的，是它锻炼了我们的身体，是它磨练了我们的意志，是它促进了我与同学们的感情。也许很多人会说军训仅仅是强健了我们的体魄，磨练了我们的意志，我却觉得它更是在锻炼我们的心态，在面对困难时不急不躁的心态。军训带给我们一种尊严，一种不向任何权势卑躬屈膝的品质。军训教会了我们如何面对以后的挫折。

军训中的烈日当头和阴雨绵绵我都会认为那是上天对我的眷顾，让我在最需要打磨的时候能够给我机会去坚强。军训虽是苦涩的，单调的，但却让人有幸福感。每一次和同学们并肩前行，每一次和同学们的军姿较量都让我们心中的距离拉得更近。我们心中都有一种力量，都有想要为集体添砖加瓦的愿望。是军训改善了我们的精神风貌，提高了我们的综合素质。

我们从小已经习惯了父母的宠爱，所以军训意味着我们要学会集体生活，自我照顾。军训第一天的训练是站军姿，本以为这是一件很容易的事，但真的做起来却很难，不到一会儿我就觉得站不住了，可不知道那教官是麻木了还是怎么了，竟让我们站了30分钟，再加上太阳不停地向我们泼洒着它的温暖，蒸得我的体液犹如滔滔江水连绵不绝，但教官还是不允许乱动，我那时真的有些撑不住了，真的好想大声的说“报告”，但是话到了嘴边又咽了回去，依然任凭那烈日熏烤，站的脚底发痛。我还是决定坚实的踏出这关，有时我真想向父母宣泄一下，但我没有拿起电话，因为我要学会自强，将来的路是要我自己闯的，于是我开始告诉自己要坚持。终于军姿站完了。

我开始学我几乎不会的其他动作，正步、四面转法、跑步等。训练场上不但有我们整齐的步伐，阵阵响亮的口号声，更有我们响彻天际的铿锵嘹亮的歌声，那歌声飘荡在训练场的上空，时而盘旋，时而直冲而上，时而跌宕起伏，充溢在我们绿色的队伍里，新鲜而有滋味。当然，这是很美丽的时候，但在军训中生活是很累的，骄阳似火，蚊虫如麻，我们头顶淋漓的汗水，脚趾麻木地矗立……但我丝毫不能放松，我的战友们也不会放松。这一切的酸甜苦辣是来之不易的真实，又何尝不是一种值得玩味的滋味呢?站军姿，给了我们炎黄子孙不去脊梁的身体，也给了我们龙的传人的无穷毅力;转向训练，不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。“不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。”歌声“团结就是力量”，这力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻。

军训是一种人生体验，战胜自我、锻炼意志的良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。通过军训，我们的面貌焕然一新，我们的爱国热情愈加高涨，我们的意志更加坚定。军训就像是一条鞭子，时刻鞭策着我们前进;军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为;军训更像是一把火炬，时刻照耀着我们的前方。十五天的军训给我们留下的印象无比深刻，军训让我们学会了自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得成熟，让我们走出他人精心编制的暖巢，勇敢地站出来去迎接风和雨。

这十五天的生活是快乐的，因为我们切身体会到了军营般的生活，体会到了团结就是力量，众人拾柴火焰高的真谛。军训结束了，但我们的大学生活才刚刚开始。在今后的生活中，我们还要保持军训中的优良作风，发扬战胜困难、勇于拼搏的精神，保持高度的组织纪律性，认真学好文化知识、专业知识和专业技能，全面提高自身素质，争当一名优秀的大学生。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn