# 2024年大学生军训心得体会(优秀9篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-03-26

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。大学生军训心得体会篇一大学生军训是大学生活中非常重要的一段经历，对于体...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大学生军训心得体会篇一**

大学生军训是大学生活中非常重要的一段经历，对于体育专业的学生更是如此。我就是一名体育专业大学生，最近刚刚经历了一次军训，让我对自己的体能和意志力有了更深的认识。在这次军训中，我收获了许多，不仅意识到了军训对我们的重要性，也明白了体育专业应该具备的素质。

第二段：身体素质的提高

军训期间，每天早晨开始的晨跑让我感到非常疲惫，但同时也让我明白了一个道理：只有拥有强健的体魄，才能有更好的体育能力。在长时间的晨跑中，我逐渐感觉自己的身体素质有了明显提高，持久力增加、呼吸更加顺畅，这些都是经过锻炼后的结果。体育专业的学生更应该注重身体锻炼，通过军训让我明白了这一点。

第三段：团队协作的重要性

军训中，体育专业的同学们都被分到了一个小组，由此我意识到团队协作的重要性。每天的操练中，我们需要团队中的每个人都完美配合，只有这样才能完成我们的任务。通过与队友的配合和沟通，我感受到了团队协作的力量，明白了个体的力量是有限的，而一个团队的力量却是无穷的。这个经验对我今后作为一名体育专业的学生更加重要，团队合作能力将是我未来发展的关键。

第四段：意志力的培养

军训过程中，我们经历了各种各样的训练，从晨跑到体能训练，再到战术演练，每一项任务都需要我们毅力和意志力的支撑。在极限状态下坚持不放弃，是我从军训中获得的最宝贵的收获。通过军训，我不仅锤炼了自己的意志力，也明白了在面对困难时应该如何坚持下去。

第五段：对专业的理解和认识

军训过程中，我发现体育专业并不只是要求我们具备优秀的体育能力，更注重的是对专业的理解和认识。在军训的课堂上，我们不仅学习了基本的体能训练和战术知识，更了解了体育培训的目的和意义，以及如何在实践中发挥我们的专业优势。这样的理论学习让我明白了体育专业不仅仅是运动的技巧，还需要我们了解运动背后的科学和理论知识，才能更好地服务于我们的专业。

总结：

通过这次军训，我收获很多，不仅仅是身体素质的提高，更是对体育专业的理解和认识。军训加深了我对团队协作和意志力的认识，让我明白了这些素质对一个体育专业的学生有多么重要。我相信，这次军训将会对我未来的学习和发展起到非常积极的影响。

**大学生军训心得体会篇二**

大学生军训作为一种全面体验式的活动，对于学生的成长具有重要意义。家长作为大学生的重要支持者和见证者，亲身参与军训活动，不仅可以更好地了解孩子在大学期间的实际状况，还能对孩子的成长有更深刻的认识。因此，通过参与大学生军训，家长能够获得许多宝贵的体验和心得。

第二段：培养孩子的坚毅意志

军训活动对于大学生来说是一次身心磨砺的重要机会。家长参与军训可以亲眼目睹孩子面对各种困难和压力时的坚持与努力，这将对孩子的坚毅意志的培养起到积极的促进作用。家长的参与不仅能够与孩子共同体验艰辛，还可以通过参与和孩子一起度过挫折和克服困难，让孩子更加明确目标，树立信心，锻炼毅力。

第三段：加强家庭沟通与理解

在日常生活中，家长与孩子之间不可避免地会存在一些沟通障碍。而参与军训能够为家长提供一个与孩子共同经历和交流的机会。通过亲身体验，家长可以更加了解军训对于孩子的意义和作用，了解军训所需付出的努力和付出，以及孩子在军训过程中的心理和情绪变化等。这将加深家长与孩子之间的理解和沟通，使双方更加密切，建立起更加牢固的亲子关系。

第四段：倡导家庭教育的新理念

大学生军训的参与，为家长提供了一个展示家庭教育理念并加以实践的平台。家长在军训中可以向孩子充分展示家庭教育的理念，让孩子感受到家庭对于他们成长的重要性，并通过具体行动去落实这些理念。家长的积极参与和付出，将为孩子树立一个良好的榜样，激发他们学习的动力和兴趣，促进他们自身的成长和发展。

第五段：收获亲子情感的升华

大学生军训对于家长来说也是一次珍贵而具有纪念意义的回忆。参与军训的同时，家长可以亲身感受到孩子的成长和变化，以及孩子在军训中展现出的优秀品质和能力，这无疑是一种享受和满足。军训结束后，家长与孩子之间将产生更加深厚的情感联系，而这种亲子情感的升华将成为家庭关系更加紧密和和谐的基石。

总结：

通过大学生军训，家长能够获得许多宝贵的体验和心得。军训不仅可以培养孩子的坚毅意志，加强与孩子的家庭沟通与理解，同时也提供了一个展示家庭教育理念并加以实践的平台。最重要的是，军训能够让家长与孩子之间的情感更加升华和牢固。因此，建议大学生家长积极参与孩子的军训活动，通过亲身经历去感受和培养孩子的成长，为家庭的和谐发展贡献自己的力量。

**大学生军训心得体会篇三**

第一段：介绍大学生军训徒步的背景和目的（200字）

大学生军训是大学生活中重要的一环，其目的是培养大学生们的纪律意识、团队合作能力以及身体素质。其中，徒步训练是军训的重要组成部分，通过长时间的步行训练，可以锻炼大学生的毅力和耐力。在徒步训练中，我深刻体会到了军人的辛苦和强大，也体会到了自己的潜力。

第二段：描述徒步训练的过程和体验（300字）

在徒步训练中，我们每天都会被要求走上数十公里的路程，这对于习惯了舒适生活的大学生来说无疑是一场巨大的挑战。刚开始的几天，我感到异常疲惫，腿部酸痛不已，甚至被信念的种子折磨得疲惫不堪，但是在教官的激励下，我咬紧牙关坚持下来了。随着时间的推移，逐渐适应了训练的节奏，腿脚不再疼痛，反而感到精力充沛，这让我对自己的身体素质有了更大的信心。

第三段：徒步训练中的收获和感悟（300字）

在徒步训练中，我不仅仅锻炼了身体，也明白了团队的重要性。徒步训练中，我们需要互相帮助，互相鼓励，共同面对困难和挑战。只有通过团队的合作，我们才能够完成任务。在训练中，我逐渐理解到，一个团结的集体是无坚不摧的力量，只有将个人的利益放在集体的利益之上，才能够取得更大的成功。

此外，在徒步训练中，我也体会到了毅力和坚持的力量。长时间的步行对于普通大学生来说是一项巨大的挑战，但我们没有放弃。我们一边歌唱着军歌，一边坚持走完每一公里，这种毅力和坚持的精神也会伴随我们一生。

第四段：谈谈如何将徒步训练中的收获应用到日常生活中（200字）

通过徒步训练，我明白到，只有拥有坚强的意志和积极的心态，才能够面对生活中的各种挑战。无论是学业的压力还是工作的竞争，只要我们有足够的毅力和坚持，就能够克服一切困难，迎接未来的挑战。此外，徒步训练也让我更加注重团队合作和互相帮助，这不仅在学习和工作中，也在人际关系中起到了重要的作用。

第五段：总结徒步训练的意义和价值（200字）

大学生军训徒步是一次提升个人素质和锻炼身体的绝佳机会。通过徒步训练，我们能够增强意志力和毅力，培养团队合作意识以及坚持到底的精神。徒步训练的收获不仅仅局限于体能层面，更包括对于生活的启发和激励。因此，大学生军训徒步不仅是为了锻炼我们的体魄，更是为了培养我们健康、阳光、积极的人生态度，帮助我们更好地面对未来的挑战。

**大学生军训心得体会篇四**

大学生军训相信是每个大学生的难忘经历，不仅可以锻炼身体，更重要的是培养了我们的纪律意识、集体荣誉感和团队合作精神。下面就让我们一起来看看大学生军训的心得体会吧。

第二段：对教官的评价

大学生军训的教官是我们军训中很重要的一部分，他们不仅教给了我们很多军事知识和技能，更重要的是教会了我们富有爱心、纪律和责任心。他们以自己的言传身教，带动着我们一步步成长。

第三段：初入军营的感受

最初进入军营时，我们很多人都觉得很不适应，在炎炎夏日里训练，汗水从额头滑落，饥饿感时刻困扰着我们，有时候甚至会想放弃。但在教官的鼓励和支持下，我们一步步克服了自己的心理障碍。

第四段：团队合作的意义

在大学生军训中，团队合作的意义变得格外重要。每一次训练我们都要依靠团队间的默契和配合来完成。彼此间的互相支持和合作，让我们在训练中努力着成长。我们彼此间的信任、尊重、关心和支持，就像一支无坚不摧的队伍，不仅仅只是获得了优秀的团队成绩，更是收获了深厚的友谊。

第五段：结束语

总的来说，大学生军训是一次极具挑战性的训练，不仅仅只是锻炼我们的身体，更重要的是培养了我们的品格和思想。整个训练过程中教官们用他们的身体和言语给我们带去了无穷的正能量和激励，让我们在未来学习和生活中更有信心，更有毅力去迎接挑战。

**大学生军训心得体会篇五**

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六**

“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七**

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**

参军训练是每个大学生难忘的经历之一。这不仅是一次实践锻炼的机会，更是一次磨砺意志的历程。通过参与军事训练，大学生们可以体验从未有过的严谨与纪律，培养坚韧的品质和坚毅的意志，对自己的成长与未来起着积极的推动作用。

第二段：锻炼身体，培养意志

参军训练旨在锻炼大学生的身体素质，从而增强身体的抗压能力。这其中包括长时间的晨跑、拉伸运动和体能训练等，这些训练对于大多数大学生来说都是前所未有的。然而，这些锻炼却锻造了我们的毅力与耐力。从一开始的喘息和腿脚酸疼到后来的适应和改善，我们的身体逐渐得到了更好的锻炼，普遍表现出更好的体质。这种锻炼也锻炼了我们的意志，告诉我们只有坚持才能有所收获，这对我们今后人生的奋斗意志培养起到了很好的示范作用。

第三段：严格纪律，培养自律

参军训练是一次接受严格纪律的过程。我们每天按时起床、整理铺盖、军容毕恭，这些看似琐碎的动作，却锻炼了我们的自律意识。在军事化管理中，任何违反规定的行为都会受到相应的纪律处分，这要求我们始终遵守纪律，不敢有一丝懈怠。在这样一种环境中，我们逐渐养成了自律的习惯，不论是在学习还是日常生活中，我们都开始有了自觉的规划和管理能力。

第四段：团队合作，培养协作能力

参军训练中，我们不仅个人身体素质得到了锻炼，团队合作能力也得到了极大的提升。在军体拳和队列训练中，我们需要密切配合，步调一致。每个人都发挥着作为团队成员的责任，互相帮助和支持，只有这样才能维持整个队伍的连贯性。这对培养我们的团队合作精神、协调能力和沟通能力都起到了很大的帮助。在今后的社会中，这种团队意识和协作能力无疑将使我们更加出色。

第五段：增强自信，敢于面对挑战

参军训练不仅让大学生们锻炼了身体和意志，更重要的是让我们建立了自信。通过一次次的挑战和超越，我们不仅看到了自己的潜力和能力，也增强了对自己的信心。我们敢于面对困难，敢于迎接挑战，并确信自己能够战胜困难。这种自信心将伴随我们一生，无论面对什么样的困难和压力，我们都能勇敢地面对并克服。

结尾：大学生参军训练是锻炼身体，培养意志和意识的宝贵经历。通过参与军事训练，我们的身体不断得到锻炼，意志得到坚韧，自律和团队合作精神得到培养，自信心得到增强。这些都对我们将来的发展起到积极的促进作用，使我们在人生的道路上更加从容与坚定。大学生参军训练的经历将伴随我们一生，成为我们宝贵的财富。

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