# 大学生军训心得体会 体育大学生军训心得体会(模板10篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-04-18

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。大学生军训心得体会篇一第一段：军训的意义...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**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**

老天还算挺帮忙的，这两天凉爽多了，同窗们渐渐的也习惯了军训生活，你看，这正步踢得多好呀!这离不开边防站9位教官的勤劳指导，也离不开7位临时班主任的全天候陪同，前两天我们看了张国兴老师高一(1)班学生的文章，今天我们再来看一看黄志刚老师高一(6)班学生的心得体会：

有的时候，时间真的流逝得很慢，最起码，今天的我的确深有体会，

军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得本人很伟大，从未想过，本人也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢?在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

与新同窗同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度“患难”，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获。放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆!

一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望“天有意外风云”，如果来阵雨击退所有不再温柔的阳光，那上帝对任何人都是平正的了，一道刺眼的阳光开始了我们的军训生活生计。

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵暗影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再镇静。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句“报告”可以换来一时的休息，我也知道，这一句“报告”也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句“报告”窃入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们或许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们目前倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。目前要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已!

**大学生军训心得体会篇三**

从9月 7日至9月27日，我们几百余名新生来到××进行军训。时间虽然只有短短的十天，但是不管是队列训练，还是政治思想教育方面，我们都取得了丰硕的成果。

军训开始时，我感到最不适应的是严明的组织纪律，因集合晚到一分钟而挨批评。那也是我在军训中最难忘、最丑的一件事了……之后，我便时刻注意提醒自己：“慢牛早套车”、“笨鸟先飞”。就这样，以后集合我没有迟到的现象。我认识到了严明的纪律是我们集体夺取胜利的重要保证。

军训中我们学会了坚持。在炎热的烈日下必须坚持、坚持、再坚持。我认为坚持是一种“韧的战斗”。无数次的磨难淘洗着凡人，最终使“风流人物”脱颖而出。非凡的人，也许只是善于坚持的人。坚持也是一种理性的等待和积极的准备。所以不管在什么时候都要学会坚持，这样才能做好每一件事。

相信军训后我们也养成了好的习惯。的确，一个好的习惯使人受益终生，这是一个很简单的道理。我国无产阶级革命家朱德同志，从小受到母亲良好的教育，使他养成了勤劳的好习惯。这使他在三十多年的军事生涯和革命生活中，从来未被劳累和疲劳所吓倒。由此可见，良好的习惯是要从小培养的。现在，由于每个家庭只有一个孩子，溺爱孩子的现象十分严重，替孩子打扫卫生，整理书桌的都有，经过军训后应该会有所改变吧！

如今的我们都在外面读书，自己的事应该会自己做了吧。有一些高材生，门门功课考第一，博得市长们的称赞，可是一到周末却用大报小报装满了脏衣服臭袜子，往家里送。但在军训期间，很多人都把衣服洗干净后带回家。想想我一些同学，连做值日都要逃跑，可想而知，他们在家的状况。现在自己动手，培养能力，已被越来越多的人重视了。因为唯有先把自己的事先做好，才能更好的做好大家的事。

军训也使我认识了好多新朋友，而我已不再是那个不爱说话的小女孩。现在的我有了自信，知道将来一个人生活在社会中，一定会同周围的人们发生各种联系或关系，进行各种各样的交往活动。但在人际交往的第一步，就是要学会理解别人。人与人之间的相互理解是学业进步，事业成功与生活幸福的重要条件。相信军训后我们都能理解彼此。人生最大的痛苦就是被人误解。但只要能相互理解便可以大事化小，小事化了。这样还能使我们真挚的友谊之花越茂盛。

总之，我的军训生活丰富多彩，可以说是苦乐皆有。

**大学生军训心得体会篇四**

大学生军训是大学生活的其中一个重要组成部分，也是他们进入大学后的第一件重要任务。家长对于大学生军训的重视程度往往可以从他们的行为和心态中看出来。军训是大学生成长的重要阶段，它可以提升学生的纪律观念、坚毅品质，充实和丰富他们的大学生活。作为家长，亲身经历过军训的家长更能体会到军训对大学生的重要性和意义。

第二段：大学生军训家长的辅导角色

在大学生军训期间，家长扮演着一个重要的辅导角色。首先，家长要为大学生提供心理支持。军训不仅仅是为了学生锻炼身体和训练军事技能，更重要的是锻炼学生的意志力和恒心。在军训过程中，学生会面临很多困难和挑战，这时候家长的理解和支持显得非常重要。其次，家长要督促学生积极参与军事训练。大学生军训是一个很好的锻炼机会，家长可以帮助学生从中发掘更多的价值和意义，鼓励他们积极参与，主动关心和探索。

第三段：家长的安全关怀

家长在大学生军训中要特别关注学生的安全问题。军训是一个相对较为严格的训练过程，学生可能会面临一些较为危险的情况。在这个时候，家长要时刻关注学生的安全情况，了解军训场地的环境和安全保障措施，并与军训负责人建立联系，及时了解学生的情况。同时，在军训结束后，家长也要关注学生的身体健康和心理状态，及时与学生交流，并提供必要的支持和帮助。

第四段：加强家校沟通与合作

大学生军训是家校合作的一次重要机会。家长在军训中要积极与学校保持联系，了解学校对于军训的要求和安排，及时提供学生的相关信息。同时，学校也应该积极与家长保持沟通，及时向家长反馈学生的军训情况，加强家校合作，共同关心和培养学生的成长。

第五段：鼓励学生自我反思和总结

大学生军训结束后，家长可以与学生一起进行一次深入的交流和总结。鼓励学生自我反思和总结军训的经验和收获，从中找出不足，并制定相应的改进措施。这样的反思和总结可以帮助学生更好地认识自己，提升自己的军事素质和综合能力。

总结：

大学生军训是大学生成长的重要阶段，家长在军训中扮演着重要的辅导角色。他们要提供心理支持，督促学生积极参与军事训练，并关注学生的安全问题。家长和学校之间要加强沟通和合作，共同关心和培养学生的成长。军训结束后，家长要鼓励学生进行自我反思和总结，帮助他们更好地成长和发展。

**大学生军训心得体会篇五**

进行了几天的军训，我们一个个累的不成样，或许是在高中的三年生活里，我们都把时间放在了学习上，缺少锻炼。

刚进入大学的我们对军训并不陌生，毕竟我们在刚进入高中的时候也进行过军训，但大学里的军训不仅仅是对身体素质的考验，更是对我们意志的考验和磨练，培养并提高我们的毅力，军训时我们进入大学的第一节课，军训课堂有严肃，有认真，有团结，也有欢笑和歌声，在火热的太阳暴晒下，在雨的磨练里，我们开始时是退缩的，开始有些逃避，可是一向认真严肃的教官却教育我们克服困难，磨练坚强的意志。

军训有酸，有甜，有苦，但是这都为日后提高自我修养的基本素质坐着铺垫。

今天，第三天军训结束了，结束这一天的苦与累，此刻，静静沉思。

“一二一，一二一……”耳边仍然回想着教官铿锵有力的声音，脑子里闪过一张刚毅威武的脸庞，他对每一个动作都要求严格，一发现我们动作不规范，不到位，就细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作都做好，当我们看到大家们的动作整齐，干净利落时，我相信，同学们虽然表情上木木的，但内心还是喜悦的，同样，教官的心里也一定很满足，因为这是我们共同的成果，我们有资格享受它。

当然在这光鲜亮丽的成功背后，有我们无尽的汗水。尤其在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿发麻，一动不动的姿势让我们真正的退回到苦和累，但我们不抱怨它的苦难，这是在磨练我们像树一样昂扬不屈不挠的精神，它带给了我们一个尊严，一种力量。

最喜欢的还是休息时，教官奖励我们，亲自给同学们表演了“倒功”看的真是惊心动魄，此外还有一首饱含情感的歌曲，最后也是每天的必修课——拉歌，排与排之间相对而坐，喊出阵阵响声，声音真是撕心裂肺，学到了团结，唯有团结，才能发出震耳欲聋的声音，才能压倒对面的声音。

最后，感谢军训，教会了我从来没学到的东西！

**大学生军训心得体会篇六**

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七**

军训

作为高校教育的一种特殊形式,有其他教育形式不可替代、无可比拟的特殊性和重要性。下面是本站为大家准备的大学生军训心得，希望大家喜欢!

学的军训应该是人生中最后一次军训了吧，因此它显得那么弥足珍贵。

作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。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坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一在这样严肃的气氛下大家的注意力高度集中，训练的效果还是不错的。和高中时候的军训相比，我们的训练少了很多“趣味”，但是我感觉这样子的训练更加符合我心目中的军训。

大学的军训是非常难忘的，我很享受这个过程。

我庆幸自己能够有这样的教官，我们学到的不仅仅是如何走齐步、踢正步，从教官的身上我看到了一种极其朴素的精神——这是一种随着我们社会前进的脚步渐渐被人遗忘的精神。

\"人民军队，听党指挥，无坚不摧，无往不胜\"。

伴随着一声嘹亮的哨响，为期12天的济南大学20xx级新生军训落下了帷幕.当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时,我们有一种突然间的伤感与莫名的冲动.因为离别就在眼前,眼里装满的是割舍不下的情谊.

教官渐行渐远,最终在雷鸣般的掌声中消失,我分明看到晶莹的东西在同学们的眼里闪烁,心中久久不能平静,时间长河渡我到军训之时.

训练场上整齐的队伍,矫健的步伐依然是那么熟悉.嘹亮的

口号

与歌声依旧回荡在耳畔.休息时的各种活动,快乐中不失威严,活泼中不忘纪律.集体的融洽让我们懂得了分享快乐.苦过,痛过,哭过,笑过,军训恰恰把我们孩童的稚气掩埋,我们的眼神从此不再稚嫩,取而代之的是成熟和敏锐的光芒.

军训中虽苦亦甜,虽累亦美.绿色的军装成为一道靓丽的风景线;嘹亮的口号化作一道唯美的歌;整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量.铁的纪律造就自我,更造就了钢铁般的军队.在最后一天的会操中,当我们踏着正步走过主席台接受首长的检阅时,心中充满了自豪与骄傲.

时间过得很快,但一定有许多事情永远都不会被抹掉.以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间;曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆;以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切;曾经的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒.原来在苦累与欢乐并存的12天里,无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊.教官的威严与活泼,教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现,我相信花未眠.

军训虽然只有短暂的十几天,但是我们在看,学,练中受到了教育,锻炼了身体,增强了意志力.提高了军事素质,强化了国防观念.

军训结束了,但军训中的收获却不会随之烟消云散.这是我们用汗水,泪水和欢笑谱写的乐意,是我们大学生活中的闪光点,更是我们永远值得回味和追忆的日子.教官虽然走了,但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂.它已在我们心中默默地埋下了一粒种子,一粒充满希望的种子.

大学四年,我会用军训精神来度过,用梦想创造可能,用理想浇灌希望;用知识报效祖国,为国家现代化建设贡献力量.

青春因军训而精彩,济大因我们而辉煌!

昆明理工大学的军训真的是有点特别的，报考大学的时候就向学长询问过这学校军训的事情，听学长说昆工的军训安排在了大一结束后暑假，知道不用一进大学就体验军训，当时心里不知多高兴。可是现在经过军训后发现，当时的庆幸仿佛是一个恶梦前的征兆。

20xx年7月2日，按照学校的要求，穿上军装，扎上腰带，戴上帽子，提上自己打结的松松散散的被子和行李坐上大巴车，前往我们军训目的地——玉溪市通海县8752武警部队(应该都是在这吧)。

出发是早上，大概是部队上没给我们准备午餐，上车的时候学院分发了我们一份午餐，里面有两个馒头，一根香肠，一个鸡蛋，一代榨菜。说实话当时看着都恶心。大概两个小时的车程吧，终于来到那个小军营。一下车看起来还行，至少面上的都是新房子，宿舍至少也比莲华四栋好多了;貌似壮观的机关楼上一句“永远做党和人民的忠诚卫士”使人感到军人的神圣使命。

很快!一个小的集合后，我们就被几个皮肤黑黝、身板结实的军人带领到一片蓝砖灰瓦的营房前，靠!还不如莲华四栋，房前房后荒凉的很。教官让我们放下自己的物品，然后集合，(当时真严肃，可不是下马威呵)按队行分了宿舍。进了宿舍，除了惊讶还是惊讶，没床!!!空空的房间里面就十张床。

中午了饿得只好吃来时带的“午餐”，下午一直在按照的教官的安排整理内务……

吃完后，连长就招集合，先学了学放凳，然后介绍了下教官以及军训安排。感觉连长人不错，有说有笑，又不缺刚性的一面。

晚上睡觉是最可怕的，7个人挤四张床，不过还好晚上睡觉没想象中的热，房间中潮的很，注意盖好被子，别拉肚子。

对于那些伤病的、想逃避训练的，可以去帮厨，说实话那活也不比训练轻松多少，而且很脏。总之，在部队上军训没什么好日子过。

晚上，连队要安排学生站岗执勤，也许这也是我在军训期间唯一乐意干的一件事。军营的夜是那样的宁静，一个人仰看繁星，呼吸泥土散发的气息，是一种久久未曾享用的记忆。

帮厨，最怕的就是切辣椒了，一筐切下来，双手有炽热感，几天下来也不会消失。

期间，还打了几场篮球赛，很精彩，场面也很火暴。

军训结束前4天吧，连队组织野营拉练。累是累了点，不过感觉很值得，很锻炼我们的意志力和团队精神。那天，先要走15公里左右的山路，山还是有点陡，刚下过雨有的坡谷地段很滑，我到现在还感谢一个松枝的救命之恩，呵呵。最后我们是在一个叫做秀山的公园下去后进县城的，秀山还行，当时疲惫的我无心恋景，盼着到通海县城大吃一顿。到县城后，只有30分的活动时间，能干点什么啊呵呵。

大概一个星期的时间吧，就是准备搞分列式了，所有可以参加分列式的人员要分成几拨，有走队列的，有打擒敌拳的。正式分列式之前，要排练好几天。也是那句话“几个简简单单的动作做了不知多少遍。一个动作做不好就拿我们大学生开玩笑，说什么天之骄子学个东西还这么难。”

分列式那天是最快乐的一天，看到了同学们整齐的步伐，看到了同学们有力的拳姿，看到早上打背包，收拾行李准备离开时所有人愉悦的笑容，我高喊：“终于结束了!!!!!”

我不喜欢部队上的生活，二十天的营旅生活也不会给我带来多少让我铭记终生的东西，军训实在是太累了。到训练的时候，我尽力做好，训练后我就希望逃避下阶段的训练。这一次军训，我们就是用最长的时间做最无聊，最没意义的事。什么培养意志，什么锻炼作风，教官象久憋牢笼的野兽，他们一味的追求“整齐”、“方块”，他们酗酒、说脏话，记得有次晚上站岗的时候还看到他们跳墙出去，那么晚了，猜也知道他们出去干什么了。教官们的脾气也很怪，有的时候说话和声悦色，有的时候雷霆霹雳。我们也不是从小吓大的，哪禁的起这番折腾啊。艰苦的军训生活虽然没让我从教官身上学到什么，但是在军队的的环境中我感受许多，认识许多，懂得许多，对于以后我的学习、生活、工作有莫大帮助。军训也加深了同学间友谊，在艰苦的条件下也激发了我们的愉悦的想象力。

**大学生军训心得体会篇八**

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九**

大学生军训对于每一个刚刚入学的大学生来说都是必经之路，除了让大家学习军事技能和锤炼意志外，更重要的是让大家培养出一种团队意识和集体荣誉感。而在军训过程中扮演重要角色的便是军训教官，他们所传授的知识和他们的团队精神也会深深影响每一个学员。在我的军训经历中，我和我的教官经历着很多的挑战和困难，下面我将和大家分享这段经历以及我的体会。

第二段：困难与挑战

军训的第一天，大家的站军姿都非常单薄，而教官却要求我们站直，耐心的纠正我们的站姿，哪怕是下大雨也不例外。此外，在跑操时，就更是体现了一种毅力和坚定，因为我们需时长达一小时的高强度锻炼，而在跑操过程中总是有人累倒，每当这个时候，教官总是会挑选几个学生一起将其抬回宿舍，并深深的批评了他们的不够毅力。在军训期间，我们还要学习很多实用的军事技能，这些技能的学习过程都是非常严格的，教官在传授知识的同时，要求我们将学到的技能真正地落实到实践中，这也极大的考验了我们的学习能力和动手能力。

第三段：教官的感召力

在整个军训过程中，教官所展现出来的精神面貌与团队意识非常值得我们学习和借鉴。他们始终坚持不懈，用高度的责任心与爱岗敬业的精神态度带领我们完成一个个训练科目。在军训期间，教官总是会在他们繁忙的教学工作之余，与我们一起分享他们的军旅生涯、教学经验和班级管理心得。他们通过亲身的经验告诉我们，如何才能在未来的学习和事业中做到炉火纯青。

第四段：影响与感悟

军训的历程是艰辛的，也是宝贵的，很多时候，我们会遭遇挫败，但正是那些教官的言行，让我们在绝望的时候重新振作，发现自己是有多么的强大。在与教官的交往与学习中，我深深地感受到了团队意识的重要性。团队之间互相鼓励、互相扶持、互相理解，才能达到最好的效果。教官对待每位学员的态度也影响至深，他们用行动诠释了什么叫做责任与奉献，他们的这些精神与行为就像一盏明灯一样，照亮了我们前进的道路。

第五段：总结

在这次军训过程中，教官的教诲和经验让我受益匪浅，更让我深深感受到，一个人的成功离不开一支团队的支持，团结合作才是军队最基本也是最重要的元素之一。我相信，在今后的学习和工作中，我也将能够真正地体现出这种集体主义精神，为自己和团队的共同目标而不懈努力和奋斗。感谢那些带领我们完成这段历程的教官，谢谢你们！

**大学生军训心得体会篇十**

一眨眼为期七天的军训结束了，留给我们的是辛，酸，苦，辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下求索。

灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浃背的学生，构成了一道特别的“吃苦风景线”，若大的体育场在阳光下一点一点的熔化，缩小，直到把我们吞噬。飞舞的蝇虫流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。

吃苦不是时尚，需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下无尽的财富，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气！

我感觉军训已把我们这一群十八九岁的人锻炼成了真正的大学生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。

记得才训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心地让我们练习，实践出真知，x天的军训就让我明白，小小一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。

训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的.重要。而军训更教会了我超出这以外的东西。那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误。那是一种真实的美。不刻意隐瞒什么，不对就是不对。

而在这种自然中流露的那种质朴是任何东西也粉饰不来的。或许学到的东西远不止这些。但是紧张而又愉快的训练中的亲身体验，严格而又平易近人的教官的谆谆教诲，我想，我终身受用不尽了。

教官的勇气是我们的荣幸.正是在教官的指导下，我们才能获得优秀班集体、优秀内务的荣誉.这里有我们的功劳，也有教官的功劳和所有关心我们的人的功劳。

对手是最大的朋友，在比赛中我们是对手，在赛后我们是朋友，互相激励着前进，让军训变得更精彩，更充实更有意义。

其实军训也并非是常人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

白驹过隙般的，时光像一条潺潺流淌的小河。仿佛一眨眼的工夫，军训生活的句号就来到了眼皮底下。回首丰富多姿的军训生活，我更多的还是感慨——“忆往昔，数风流人物，还在今朝。”

军训是对你身体的考验，锻炼和提升。在军训中，有人退场也不放松，有人倒下也不放弃.我们不愿当两脚书柜，军训给我们最好的证明机会。

五天的军训是漫长也是简短的说漫长，因为苦和累.说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了！这是对一切苦和累最和的回报。

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