# 军训心得体会大学生 军训心得体会(实用13篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-03-15

*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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。军训心得体会大学生篇一军训是每个大学生都要经历的一个重要阶...*

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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

**军训心得体会大学生篇一**

军训是每个大学生都要经历的一个重要阶段。在这个过程中，我们能够锻炼意志品质，增强集体意识，甚至改变自身的价值观。在这篇文章中，我将分享我的军训心得体会，希望可以对正在军训的同学们提供一些帮助。

第二段：锻炼意志品质

在军训中，最重要的是锻炼意志品质。这是因为我们要面对炎热的天气、严格的纪律、重复的练习等一系列艰苦的考验。这时候，我们不能气馁、退缩，而要坚持下去。只有通过这种磨砺，我们才能逐渐锤炼出自己的坚强意志，成为更加勇敢、坚定的人。

第三段：加强集体意识

除了锻炼意志品质，军训还能够加强集体意识。在军训中，我们必须团结一致，相互协作，才能完成任务。通过军训，我们学会了互相帮助、关心团队的好处，也提高了自己的组织协调能力。这种集体意识能够在未来的工作中发挥重要的作用。

第四段：改变价值观

军训还能够改变自身的价值观。在军训中，我们学会了尊重他人、关注他人的需要。在与队友、教官之间的相处过程中，我们会发现自己慢慢变得更加理性、成熟。我们也会认识到自己的不足之处，从而有意识地去改正自己的缺陷。这种意识的改变，将有助于我们在未来的成长和发展中更好的看待自己和他人。

第五段：结尾

军训对于我们来说是一次锻炼，更是一个成长的过程。通过军训，我们能够锤炼出自己的坚强意志，提高集体意识，改变价值观。这种经历不仅让我们更加深刻地认识自己，在以后的生活中也将变得更加成熟，为我们的未来奠定坚实的基础。希望大家能够认真对待每一次军训，用心体会，善于总结，让自己在成长中更加强大、更加出色。

**军训心得体会大学生篇二**

当我踏进大学上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加积极喝水，给我们表演军体拳军训感想150字军训感想150字。

军训得时后火辣辣的太阳照着我们，把我们变成一个个水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态面对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的独立。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**军训心得体会大学生篇三**

作为一名大学生，军训是必不可少的一部分。在军训中，我不仅感受到了军人的训练与日常生活的苦楚，而且更是通过这次经历加强了自己的身体素质、团队合作能力和遵纪守法的意识。下面我将分享我的军训经历和感受。

第二段：自我管理

在军训中，自我管理是非常重要的。每天早上，我们必须在规定的时间起床，按时开始训练。这对于我这样一个经常熬夜的人来说，是个非常大的挑战。但是从第一天开始，我就下定决心，保证自己按时起床，不迟到、早退。通过努力，我渐渐建立了一个良好的作息习惯。此外，军训期间，我们要保持基本的卫生习惯、爱护公物和遵守军训规定等等，这些都是对自我管理的严格要求。

第三段：团队合作

军队行动需要团队合作。军训中，我们分为几个小队，每个小队有自己的任务和指挥。每天不同的训练项目，需要我们协作配合。有一天，我们要进行拔河比赛，我们小队中的一个队员在比赛前受伤无法继续比赛。我们很快商量决定，将此人替换成其他人，并重新调整了我们的战术和顺序。通过我们的团队合作，我们在比赛中取得了好成绩。

第四段：团队精神的重要性

军训中，团队精神是必不可少的。我们不仅要在平日的训练中紧密合作，而且还要在比赛中相互协助、共同奋斗。这种精神充满了凝聚力、协调性和团结性。这让我更加明白，作为一个人，不仅要个人英勇，更要在这个共同体里做出自己的贡献。

第五段：结论

通过军训，我认识到了很多，这也让我从中收获了很多。我不仅提高了自己的身体素质，还拓展了自己的知识和能力。我相信，这次经历对我的人生有着很大的影响。在今后的生活中，我也会将这些经验应用到实际的生活中去，为自己成长和发展做出更大的贡献。

**军训心得体会大学生篇四**

自古以来，军训是磨砺意志、锻炼身体、培养自信的最佳途径之一。在这个喧嚣的社会里，军训对于我们每个人都极其重要。在经历了为期一个月的军训，我深刻地感受到，这是我一生中最难忘且最珍贵的经历之一。

第二段：讲述体能训练的收获

军训期间，体能训练丰富多彩，涵盖了各种跑步、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐等多个方面，这些都是要求身体素质优异才能顶住艰苦训练的。在这样的环境中，我学会了如何在每天密集的训练中坚持下来，我也因此变的更加健康、坚强和自信。此外，我也认识到了训练的重要性，无论是身体训练还是精神训练都不可或缺。

第三段：谈及集体的力量

除了体能训练，我还学到了集体的力量。在军训中，两个人无法完成的事情，一个团队就可以无畏地完成。每个人的合作和协作都在这里得到贯彻，让我更加了解团队合作的重要性，同时体会到在团队中默契和信任的力量。团队的默契和协作让我学到了如何相互依存，相互信任，把团队凝聚在一起。

第四段：探讨军人素质的提高

军训的本质是培养军人的优良品质、增强军人的作战能力。在军训中，我不仅磨砺了自己的身体素质，还培养了军人的精神素质。军事训练给了我自律和坚定的品格，让我变得更加坚韧、毅力。同时，我也学到了团队合作的能力、人际沟通技巧等相关素养，这些优良品质将贯穿我一辈子的成长之路上。

第五段：总结

在军训中，我不仅获得了健康与自信，更锤炼了意志与品格。军训让我明白到一个人的力量微薄渺小，而强大的团队力量可以战胜一切困难，让我体会到了团队合作的重要性和意义。无论是体力训练还是精神上的锻炼，军训都是我人生中最重要、最宝贵的一次经历，这一切都将对我的未来产生巨大的影响。

**军训心得体会大学生篇五**

还记得……

五天前，我们满怀憧憬与希望，满载目标与方向来到军训场地，陌生的环境，陌生的教官，一切都是那样的陌生，穿上军衣，戴上军帽，一种慕名的惊喜与感动不禁涌上心头，烈日下的我们已不再是往日的初中生了，现在觉得自己是一个严肃的军人，神采奕奕的我们有一种很强的自豪感，这也许就是军人的魅力吧！

五天中，我们训练有速，我终于体会到了军人的格言——流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的含义了。每天，我们严格训练，训练十分紧张，但在这紧张的同时，教官还不忘给我们“露”一手，向左转向右转搞得我们眼冒金星，晕头转向；摆臂搞得我们的手又酸又麻；站军姿搞得我们“呆若木鸡”，一动也不敢动……但我们坚持一个原则“听从指挥，服从命令”只有压迫才回有动力，只有动力才会有精神，只有精神才能体现一个军人的风貌！在这期间，我们吃苦耐劳，遵规守纪，团结友爱，互相帮助，共同努力……凭借着一种团体精神，一种爱国情怀，一种人民军队的光荣传统。室外训练是小事，内务整理是大事，每天面对“豆腐干”，我只得唉声叹气，教官要求我们被子要叠得四四方方，有棱有角，而我们却都成了他的俘虏，没办法，只好整天请教请教再请教，练习练习再练习，终于它被我们管得服服帖贴，虽不能说是十全十美，但对我们而言，已是完美无缺了。

五天后，我们又乘上了返校车，然而想家的感觉却置之度外，相反一种依依不舍的留恋之情却油然而生。别了，陪伴了我五天的热土；别了，陪伴了我五天的教官；别了……但是军人的精神会永远留在我心中“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，我耳边又响起了一首经典老歌“我是一个兵，来自老百姓，打败了日本侵略者消灭了将匪军……”

品味军训是一种乐趣，我将把这乐趣深深埋藏……

军训给我了更多的感悟，感谢学校和老师给了我初中学习的第一课！

**军训心得体会大学生篇六**

军训是大学生活中不可或缺的一部分，它对于我们的成长和塑造起着至关重要的作用。经过一段时间的艰苦训练与磨练，我深刻体会到军训的重要性和意义。在这段时间里，我不仅锻炼了身体，更培养了不少的坚韧毅力和团队协作意识，下面我将就此展开谈谈我的军训心得体会。

首先，军训让我深刻体会到了团队的力量和合作的重要性。军训期间，我们要分成小组进行各种训练和比赛。在这个过程中，团队的力量被充分展现出来。无论是晨跑还是队列训练，我们都必须齐心协力地完成，只有这样才能取得好的效果。我记得有一次，在进行队列教练时，我的队伍一开始很混乱，指挥员见状立即组织操练，鼓励我们并给予指导。经过大家的共同努力，我们的队伍逐渐变得整齐划一。这个经历让我深刻明白，一个团队的力量是无穷的，只有团结合作，才能取得更大的成就。

其次，军训让我更加了解和感谢军人的辛苦付出。军人是保家卫国的英雄，他们在艰苦的环境下默默奉献，为我们的安全和稳定默默付出。在军训过程中，我们只是体验了一部分军人的训练内容，尝试了一点军人的生活。但已经足够让我们深刻领悟到军人们所经受的困难和挑战，他们为了我们千千万万无私地付出。我们要时刻怀着一颗感激的心，铭记军人为我们奉献的努力和牺牲。

再次，军训让我深刻体会到了坚韧不拔和永不放弃的重要性。军训过程中，我们面对一些艰难的任务和困难，例如晨跑时的枯燥和痛苦、障碍课时的挑战和心理压力等等。但是无论这些困难和挑战有多大，我们都不能轻易放弃，我们要勇往直前，坚持到底。只有坚持不懈地努力，才能迎来成功的曙光。正是这种精神让我们在军训的路上越走越远，也让我们在以后的学习和生活中变得更加坚强。

最后，军训让我更加重视自己的身体健康。军训的内容很大程度上都是通过运动来达到锻炼身体的目的。每天的晨跑和各种操练让我们的身体得到了很好的锻炼，锻炼了我们的心肺功能和肌肉力量。通过这段时间，我深刻认识到，身体健康是我们一切幸福的基石。只有保持身体的健康，才能更好地面对各种挑战和困难，取得更大的成就。

总之，参加军训是我大学生活中一段宝贵的经历。在这段时间里，我深刻理解到了团队的力量和合作的重要性，更加了解和感激军人的辛苦付出，体会到了坚韧不拔和永不放弃的重要性，以及重视自己的身体健康。这些心得体会将伴随我一生，让我在以后的学习和生活中更加坚强和自信。我相信军训这段宝贵的经历将给我带来一生的收益。

**军训心得体会大学生篇七**

今天，当我得知明天要去军训时，我的心情很不安，我很期待。希望时间快点过去，但是又怕军训太苦，心里一直矛盾。

到了那里，谜团解开了，军训的内容也不多。但每个细节都需要精准。随着一声响亮的哨声划破天空，学生们迅速站起来排队。教官很严格。如果一个动作没有做好，他会一直练习，直到合格。其实教官也很替我们难过。班里有一个同学脸色不好，教官马上让他休息。

军训生活真的很苦。在烈日下，我们向前踢腿，排队。训练的时候我们大声的喊，让我们连滚带爬。但我们有时会犯一点小错误。教官对女生很好。当他们犯错误时，他们批评和教育他们。男生犯错的时候，要品尝导师独有的秘密。一共108招。你对男生用五招，他们就死定了。夸大其词。

我印象最深的两个招数是：一个是让犯错的男生拿着兔子在全班跳来跳去，一个是让我们班的黄福军双手双脚抱着扑克牌，嘴里叼着。别提有多好笑了。疲惫的早晨过后，很难吃午饭。但是在食堂，教官不让我们有半点懈怠。晚饭后，我们尽快跑出了餐厅。最后，我可以休息一下，打个盹。下午教官教了几个新动作，和上午的要求一样。

教官让我们站在太阳下，以最好的站姿迎接这些人。经过了一个下午的训练终于到了晚上可以休息了。不知道是怕睡过头，还是太兴奋了大家几乎一个晚上没有睡觉。

到了第二天早上教官让我们把昨天学的歌曲《团结就是力量》复习了几遍。吃完早饭，我们就要走了。我们要走时，我们却吝啬了自己的眼泪，我们默默的走了，连一句谢谢教官，教官再见都没说。但是现在认识到已经晚了，教官们，谢谢了。为了我们，你们喊哑了喉咙；为了我们，你们顶着烈日陪我们一起晒。谢了，教官！我们不会忘记你们！

**军训心得体会大学生篇八**

作为一名大学新生，军训是每个人不可避免的经历。在这段时间里，我们从“飞天鱼”到“扛步枪”，从“拍板凳”到“爬墙绳”，经历了各种训练，收获了不少成长和启示。在退役的时候，回首同样走过来的路，心中有无数的感慨和思考。下面是我对军训的几个心得体会。

第一段：军训是决定基础的训练

军训不是亲兵特训，更不是让我们成为“小兵种”的训练，而是为大家提供一个打好基础的平台。军训打好的基础，不仅仅是指体能，也是建立自信心和忍耐力的过程。虽然在训练中我们遇到过很多困难和挑战，但正是因为这些练习，我们才更加了解自己，找到自己的优点和不足之处。通过在军训中积累的经验，我相信自己可以面对更为艰难的考验和挑战。

第二段：团结就是力量的源泉

通过军训，我感受到了团结的重要性。在没有被划分为任何一个团体之前，我们都是孤立无援的，但只要我们团结起来，那么我们就可以达到我们想要的任何目标。队友们在训练中互相照应，互帮互助，互相鼓励，让我深深感受到了团队力量的强大。我们会为了同一个目标而付出，也许在过程中会磨合，会有摩擦，但最终结果却是令人瞩目的。通过军训，我认识到团结不仅让自己受益匪浅，更能够让大团队得到更好的结果。

第三段：军训教给我们的是自律

军训是对我们纪律和规矩的考验。在军训的过程中，我们必须严格遵守各种规则，比如不迟到、不早退、准时参加训练等等。军训不允许我们拖胖子，像拿起决定成功的钥匙一样，自律成为了我们唯一的选择。起初遵循规定不易，但是慢慢地，“自觉做事，认真对待”这句话在我的生命中发扬光大。通过军训，我学会了自律，意味着我可以主动地掌握自己的时间和自己的计划。这可不仅是在队列前排队拍照那么简单。

第四段：所有的付出都不会终将被忘记

虽然这场军训只有十几天的时间，但我相信这段经历会成为我人生中宝贵的回忆。军训是我从没经历过的一项体验，在这里我结识了很多可信和信任的朋友。我会记得过去的训练，那些为了达成目的愿意忍受痛苦的场景。同样，我也不会忘记许多见到的优秀官兵和战士们的榜样。在一切变得模糊之前，我会铭记在心的是自己所经历过的一切，因为这些是不会被时间抹去的。

第五段：军训让我们总结

虽然我们面对挑战和困难的情况经常出现，但十几天的军训是如此的令人难忘，因为它不仅带来了许多珍贵的人生经验，也让我们在落幕之前反思自己。对于军训中的悲喜交加，成功和失败，我都从中受到了深刻的启发。军训是一次对个人和团队的考验，我们从中得到了不同意义的经验和收获，没有人会因其受到的伤势而被打垮，因为我们在一起，在每个人的成功中分享乐趣，在每个困难中互相扶持。在回到校园的时候，我们内心仍在影响着军训的点滴，从而更加努力向前。

**军训心得体会大学生篇九**

今天是我首次离开父母出远门的日子，虽说是初中生，逐渐走向自立，但总会有那么一份的不舍得，这也是我向往的锻炼自我的好机会。

我与七十多位小学生一同参加了有“五邑小记者协会”举办的军训活动，训练地点是广州市黄埔区的风水宝地——长沙岛上的“黄埔青少年军校”。

在车上大家有说有笑，有个胖子还总爱抢麦克风，可总是抢了又不会作答，使我记住了他——胖子。

到了军校，我被分到第二排第四班。在军校，哨声就是命令，我们必须服从。

午饭时，我们学到了军人进食的步骤，大概是初来报到，大家都很不习惯，不过在教官一再批评后，大家都进入状态了。那些菜就当然没有家里的好吃，但是你不吃就得挨饿，大家当然是硬着头皮吃啦。

午休后，我们到军校内训练。我们先乘座了水陆两栖坦克。看大家都挺愉快的，可没想到后面是多么的“可怕”。

之后我们开始操练，学习军人的立正、转身、敬礼……你别以为这是件容易的事情，不断反复地操练，真是挺辛苦的。可这，这是“可怕”的开始。

晚饭后，我们要洗澡、洗衣服，这可是件苦差事。洗澡是小菜一碟，可说到洗衣服，呵呵，别说他们，连我这个初中生都被弄得手忙脚乱。这是我首次独自洗衣服，洗刷后的衣服确实不怎么干净，可经过这次“实战”，相信明天将有所进步。

最后就是整理内务，在教官的精心指导下，大家开始自己动手，分工合作，完成内务工作，这不正是自立与团队精神的表现吗。

原本、是一个晴空万里的早晨。但在我心中，就像是晴天霹雳。

初一军训心得体会600字(四)

**军训心得体会大学生篇十**

军训是每个大学生在大学阶段必须经历的一段特殊的历程。在这期间，我们不仅锻炼了身体，还培养了坚强的意志力、纪律意识和团队协作能力。回首军训生活，我收获颇多，以下是我关于军训的心得体会。

首先，军训让我倍感军人的艰辛和付出。军营中的一切都离不开严格的军事纪律和高强度的训练。每天早晨五点钟的起床铃声成了我每天最幸福之时的恶梦，而持续数小时的军事训练则让我全身每一寸肌肉都在颤抖。这让我深刻体会到，成为一名合格的军人，需要经过长时间的锤炼和付出。

其次，军训使我懂得了团队协作的重要性。在军训中，一个人的力量是微不足道的，只有团队的力量才能让我们完成各种训练任务。在每一次训练中，不论是携手合作完成障碍练习，还是在集体操练中精确无误地完成各种动作，都需要我们紧密配合、相互协助。通过与队友们的默契配合，我深刻体会到团队协作的力量和价值。

再次，军训磨砺了我坚强的意志力。在军训中，我们要面对许多艰苦的训练项目，而其中最考验意志力的莫过于长时间的集合操练。每次操练都需要保持高度集中的注意力，保持正确的姿势和一丝不苟的动作，这需要我们克服疲劳和困难，坚持到底。虽然身心疲惫，但每一次经历都会让我更加坚强，更加勇敢面对生活中的各种困难。

此外，军训还培养了我对纪律的敬畏和遵守能力。军营里，严谨的军事纪律无处不在。例如，在各种集合场合，我们必须保持整齐划一、肃静有序。这种严格的纪律要求让我深刻体会到，只有遵守纪律，才能让集体更加有序，任务更加顺利完成。这种敬畏和遵守纪律的能力不仅在军事训练中有用，也会在今后的学习和工作中起到重要的指导作用。

最后，军训让我更好地了解了自己。在军事训练中，我们面对的是自己的身体素质和心理素质上的挑战。通过经历各种艰苦的体能训练和挑战，我深刻认识到自己的身体素质上的不足，并逐渐找到了一些提高的方法和策略。此外，在团队协作和意志力的考验中，我逐渐发现自己的优点和不足，从而更好地了解自己的特点和潜力。

综上所述，回顾军训之后，我深深感受到了军事训练所带给我的诸多收获和启示。军训不仅锻炼了我的身体，更培养了我坚强的意志力、纪律意识和团队协作能力。军训是我人生中一段难忘的经历，我将会铭记其中的教训和感悟，并将其应用到未来的学习和工作中，为自己的成长和进步而努力。

**军训心得体会大学生篇十一**

8月25日，我跨进了地质中学的校门，我是0712班的，在这里，迎来了军训生活的第一天。一开始，我还怀着轻松的态度去看待它，没想到，它不好惹。

“稍息，立正，向右转，向后转……”这些简单的口令就像遥控器一样，全方位地操控着我们，弄得我像个芭蕾舞演员，转得找不着北。天气炎热得像个烤炉，汗水像断了线的珠子，一刻也不休息，我不断地做着这些乏味的动作，相信我渐渐要从亚洲人转化为非洲人了。再看看别的同学，也是各个“汗”无止尽。但，说实在的，只有教官最热，还戴着帽子，穿着长裤、皮鞋，衣服不湿透才怪。军训的第一天，让我激动，让我紧张，更让我快乐，突然感觉自己学到了好多，好多……不仅仅只是一些乏味的动作……辛苦过后竟感觉有种莫名的喜悦，也许是先苦后甜，又也许是应证了了那句话：痛并快乐着。

接下来的几天，我们学了敬礼、正步走、齐步走，汗水都可以装一桶了，每一次流汗，都是一个难熬的过程；每一次流汗就像许多条小虫子，从头爬到脚，痒痒的；每一次流汗，都在向的成功迈了一小步……让汗水流吧！下吧！撒吧！只要能在汗水中看到成功的影子，我们任你摆布。

团结是成功不可缺少的佐料。无论何时，一句鼓励，一份安慰都会让他（她）欣然微笑，记得老师在比赛之前说过：“现在不是展现个人英雄主义的时候！”我学习齐步走，动作做的总是前不着村，后不着店的，哪一只脚走歪了，身子就整个不协调，就会因为我一个人，而影响了整个班，正可谓；牵一发，动全身哪！

多少付出等于多少成功。会操过后，宣布成绩，我们0712班获得了2等奖。之后，教官们给我们展现了精彩的表演，每一个动作都让我心潮澎湃。

原来当一名合格的军人是多么不容易呀！

**军训心得体会大学生篇十二**

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来！同时感悟了很多很多。

这次军训和以往的军训截然不同，比初中军训时更苦更累，流的汗更多。

教官姓齐，开始对他的感觉挺好的，看见他穿着教官的服装，不得不让我想起以前在雨花营地带我们的张教官，一张怀念的感觉涌上心头，教官给我的感觉难免会有一种亲切感。

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……可以说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质？想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧！有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉得就靠近了他一步。

班主任王老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在这里刻苦的训练，其实她完全可以避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，可是她没有，她一直；陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过！别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，一定有其中的道理：有责任心、甘心付出、不怕苦累。嗯！我心目中所有的班主任，都是这样的！

军人就是要有毅力！像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了！不得不佩服！

因为我有以前的训练，两次军训！我站军姿站十到十五分钟都是没有问题的，可是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原来我有这么久都没有锻炼了呀！

这次高中军训，我有很大很大的收获！团结、友谊、奋进、毅力、勇气！团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会面对一切！这次军训，我永远都不会忘记！

**军训心得体会大学生篇十三**

第一段：培养坚韧意志力

军训是大学生活中的一项重要组成部分，通过参加军训，我们不仅能够锻炼身体，还能培养坚韧意志。在军训过程中，无论是盛夏炎炎还是严寒冬天，我们都要坚持训练，不容偷懒。每天早晨醒来，阳光尚未升起，但却已经听见同学们整齐的脚步声和教官们严厉的口令声。在这样的训练环境下，我们必须时刻保持专注和坚韧，不断克服困难和疲劳，让自己变得更加坚强和顽强。军训使我们逐渐认识到，只有用坚韧的意志力才能面对生活的种种挑战。

第二段：锻炼团队精神

军训是一种团队活动，它需要我们与队友们紧密合作，齐心协力。在训练的过程中，我们要根据指令迅速行动，确保每个动作都同步一致。只有通过团队的努力和默契，我们才能够完成各项军事任务。而其中最好的例子就是我们组织了一次夜训，每个战士都胸前挂满弹药。我记得当时夜色笼罩着训练场，我们要在暗光下进行潜伏和射击训练。在黑暗中，只有互相配合，共同向目标前进，我们才能顺利完成任务。通过这个过程，我们深刻体会到团队精神的重要性，只有团结一心，才能取得不凡的成就。

第三段：塑造自律自控能力

军训要求我们时刻保持严格的纪律和自我约束，这对大学生活来说是一种全新的挑战。在军训中，我们不仅要严守训练时刻和规定的动作，还要保持整齐划一的形象和态度。这对于大多数学生来说都是一个巨大的挑战，需要克服内心的怠惰和马虎。通过军训，我们不仅培养了自律自控的能力，还能够养成良好的生活习惯，提高自己的工作效率和学习成绩。作为一名大学生，在未来的工作和生活中，自律自控将是我们不可或缺的品质。

第四段：培养勇于担当的精神

军训中，教官们严厉的表情和严肃的注意让我切身感受到了军人的严苛与严格。曾经有一次，在操场上，一个同学晕倒了。当时教官的第一时间就调动了救护车，并指示我们保持队形不乱。这种冷静和果断的反应让我深受感动。通过这个事件，我明白了担当的重要性，以及在紧急情况下冷静处理问题的能力。这种勇于担当的精神在我们的生活中同样重要，无论是对于自己的工作还是关心他人，都需要有勇气和担当。

第五段：坚持到底的毅力

在军训的最后几天，训练的强度和难度都提高了许多。尽管如此，我们仍然坚持到底，全力以赴。我记得最后一天，教官要求我们实施一次长途奔袭，全力以赴。这需要我们不仅拥有强健的体魄，还需要不屈不挠的毅力。虽然我们走的步伐很艰难，但我们的决心并没有放弃，反而更加坚定。通过军训的这段时期，我明白了成功需要坚持不懈的努力和毅力，只有坚持到底，才会有收获。

总结：

军训的过程虽然充满了困难和挑战，但也给予了我们无数的宝贵经验和体会。通过培养坚韧意志力、锻炼团队精神、塑造自律自控能力、培养勇于担当的精神以及保持坚持到底的毅力，我们成长为更加优秀和坚强的大学生。军训不仅让我们学到了如何面对困难和挑战，更让我们明白了团结和合作的力量。相信通过这段宝贵的经历，我们将能够更好地面对大学生活中的各种挑战，并取得好的成绩。

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