# 最新大学生军训心得体会(汇总12篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-04-18

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学生军训心得体会篇一军训是每个大学生都要经历的一...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生军训心得体会篇一**

军训是每个大学生都要经历的一段艰苦且痛苦的日子，但也正是因为它的严苛和艰辛，让我们成长为更加坚强的人。在军训中，每天早晨五点钟的起床号声，让我们没有了懒觉可睡；一天刻苦操练的训练，使我们的身体经受了严峻的考验；军姿、队列，严格的管制让我们养成了良好的生活和行为习惯。通过这段痛苦的日子，我深刻体会到了军训的价值，它让我变得更加勇敢、坚持不懈。

二、军训让我明白纪律的重要性

军训中最深刻的体会莫过于纪律的重要性。在军训的一天天里，我们学会了严守纪律，服从命令，合群意识也得到了培养。一旦犯错误，就可能会接受体罚或进行惩罚性运动。这让我认识到，没有纪律的集体是无法前进的，每个人都应该时刻牢记个体的力量微小，只有团结起来才能创造真正的奇迹。军训让我切身地感受到了纪律的重要性，并使我以后更加注重自己的行为及言谈。

三、军训激发了我的团队合作精神

参加军训的大学生来自各个院系，大家品性和兴趣爱好都不尽相同，但在军训中，大家都紧密团结在一起，完成任务，共同度过了这段艰辛的日子。军训培养了我的团队合作精神，让我更加明白只有团结合作，才能取得更好的成绩。在合作中，我和同伴们共同制定计划，相互扶持，学会了如何在团队中在合作中提高自己。这段经历让我深深地感到只有团结一致才能战胜一切困难。

四、军训让我学会坚持到底

军训是一项长时间而繁重的任务，测试了我们的耐力和毅力。在训练的时候，天气炎热、体力透支，但我们不能退缩，只有坚持才能走到最后。每当我感觉到疲惫时，我都会告诉自己要坚持住，因为许多人一起坚持，我不能辜负自己和大家对我的期望。通过军训，我明白了坚持和付出的重要性，只有坚持不懈，才能取得真正的成功。

五、军训使我更加自信和勇敢

军训中的艰苦锻炼和严格的自律，让我从内心深处增添了一份自信和勇敢。通过反复操练军姿和行进动作，在教官们的悉心指导下，我的身体和心理都得到了提升。每当我站在队列前进的第一列，我能感受到队伍的力量，感受到自己是一个团队中不可或缺的一员。这一切让我变得更加自信，更加勇敢面对困难和挑战。

总结：

体育大学生军训是一次锻炼意志，磨练身心的过程。通过军训，我学会了坚持和付出、纪律和团队合作，也变得更加自信勇敢。这段经历让我明白了奋斗的力量，也让我更加坚信只有不断努力和付出，才能取得成功。军训让我迎接生活中的种种挑战，并以更加积极向上的态度去迎接未来的困难，因为我相信自己一定能战胜一切。

**大学生军训心得体会篇二**

烈日下的军训磨练着我们的意志，锻炼着我们的体力。立正、稍息、齐步走。最简单的姿势，最基础的要求。但要把它们做到最好却要付出汗水伴随坚韧的意志。军训告诉我们学习生活中也应本着军训精神能吃苦能坚持方能拥抱明天!

一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。

纷飞雨，万千思绪;迷彩衣，众千学子;三两笑语，几许咏叹。

几千年前，木兰花盛。“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离，双兔傍地走，安能辨我是雄雌?”历史风尘，几千年烟雨。望眼兴叹，军姿飒爽。军歌嘹亮，谁说女子不如男?女子幻化，如破茧成蝶。如茧，不畏困苦，摆脱脆弱，以规范要求自己化蝶，坚强飞舞。望，绿茵场上，众茧成行。未来，蝶舞纷飞，伊人所梦。

痛苦与快乐并存着，所以选择痛快。蝶茧如星，闪耀如光。惟愿破茧成蝶，共谱蝶舞一曲。

**大学生军训心得体会篇三**

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四**

日有所思，夜有所梦。想的多了，自然就来了！

想来，那些过去没有珍惜的日子或许多少是有着自己的理由，却还没来得及解释，便随记忆的波痕消失了。想想，以前做过的，没做的，错过的，得到的，都变得不那么难受和重要。我们总是要经历一次又一次风雨的洗礼才能够长大。或许岁月，仅是改变了我们的容貌，却终究无法让我们放弃曾经的拥有。

人生之中，一定不能够责怪太多，也不能将自己强加于别人！毕竟别人没有理由为你好。

如今我才懂得，幸福总是会在晴天后出现，嘴里常常挂念的休息如期而至，军训，也不过如此。

很多有关于自己的悲伤故事，关于别人对我的玩弄，我都不记得了。或者更牵强的说不愿意记起了罢！

外面在下雨，拉上窗帘，屋内黑压压的，和白天这个名号格格不入。感觉没什么可以思考的，就是想睡觉，好像患了嗜睡症一样睡不醒。听着舍友被抗日神剧逗笑的声音，感受着雨天时间的平静。这感觉如此的细腻。

不知不觉，步入大学这么久了。日子果真是最易消遣的。不管喜欢与否，最终都会慢慢的，悄悄的，走远。只留下，后悔，亦或，无悔。大概这才叫生活！

我们只是生活中的配角，我们只不过是季节中的匆匆过客。我们注定只能如此！

正如某日，天晴，阳光晒得皮肤发疼。我成为不了军人，也走不进军人的生活。

耳边仍留有“骄阳如火，我心似铁。百炼成钢，谁于争锋。”的号音。还记得教官的夸赞。只是，这种时光走了，就再也没人让我这般兴奋。我想这辈子，再也找不到这样的时光了。

是啊，美好的时光是短暂的。我们总得学会独挡一面，我们总得长大，我们不可能活在过去。

军训的磨练，终于在众人的谩骂和感叹中接近尾声了。虽说有过抱怨，虽说没有过雨天，虽说想办法逃避，却不经记忆的触碰。假如时光逆流，该有多好，可以看见我们重新疯狂一次，可以在这个时段，重新看见我们的幻影，可以再多添得那份无虑的喜悦。可惜，时光终究回不去了！

突然有种毕业的冲动，随着九月一批学弟学妹的到来，我们不得不感叹，我们也将是，也终究是踏入了学长的道路了。还记得曾经，刚步入校园时眼里充满了好奇和无知，那个时候，大学的趣事，似乎永远都会演绎下去，永远充满了惊险刺激。而又忘记是从什么时候开始，发现他们原来都是别人厌烦的曾经，原来那一切在别人眼里都是儿戏，不需也无言感慨。于是乎，匆匆然走过了大一生活，即将踏入大二。

**大学生军训心得体会篇五**

随着大学生活的开始，军训也成为了我们生活的一部分。经历了这段时间的训练，我体会到了许多，也收获了不少。军训给予我们的不仅仅是体能的提升，更是心智的成熟和自信的培养。以下是我对这段特殊训练的一些心得体会。

首先，军训教会了我严格自律。在军事化的训练环境下，我们需要按照教官的要求完成各项任务，无论是服从命令还是保持仰卧起坐的节奏，都需要我们严格自律。这期间，我们每天要保证早睡早起，不迟到不早退，还要记得自己的任务和负责哪个位置。只有这样，我们才能够与队友合作，完成训练任务。通过军训，我深刻地意识到，严格自律是成功的前提。

其次，军训让我更加懂得团结合作的重要性。在军训中，我们不再只是个人，而是一个团队的一份子。无论是训练还是作战演练，我们都需要相互配合，互相支持。只有团结合作，我们才能在训练中充分发挥每个人的能力，将个人的力量转化为团队的力量。在这个过程中，我学会了倾听和沟通的重要性，也懂得了关心和帮助队友的意义。军训让我明白了，一个团结的团队才能在充满竞争的社会中立足。

第三，军训让我经历了身体和意志的锻炼。军事化的训练对我们的身体和意志都是一次挑战。在盛夏的酷暑里，我们背着行囊长途奔袭，尽管腿酸脚痛，但我们坚守着，不言放弃；在训练场上，我们完成着一次次的俯卧撑和仰卧起坐，尽管汗水湿透了我们的衣服，但我们坚持了下来。通过这些锻炼，我的体能得到了提升，意志也变得更加坚定。我深刻地认识到，只有经历过痛苦和挑战，我们才能变得更强大，并且在将来的道路上更加坚韧。

第四，军训让我明白了礼节和规矩的重要性。在军事化的环境下，我们需要遵守行军纪律，服从指挥，保持整齐划一。我们要学会起立、稍息、敬礼等各种军事礼仪，以及正确的站姿、坐姿和行走姿势。这些规矩和礼节，在军训中是那么重要。通过军训，我明白了规矩的作用，规矩不仅能够保证队伍的整齐有序，还能够培养我们的纪律观念，让我们能够更好地适应社会和团队的环境。

最后，军训使我变得更加自信。在军训过程中，我们要经历各种严峻的训练和考验，这些都是激发我们自信的机会。在同伴和教官的鼓励和支持下，我逐渐战胜了训练中的困难，完成了自己从未想过的事情。这种成就感让我相信，只要通过努力，我可以战胜任何困难。军训让我意识到，自信不是天生的，而是通过不断的努力和经历才能培养出来的。

通过这段特殊的军训经历，我体会到了自律、团结、锻炼、规矩和自信的重要性。这些都是我成长的里程碑，让我更好地适应大学生活，也为将来的人生打下了坚实的基础。军训给予我们的不仅仅是战胜困难的勇气，更是成长为更好的自己。让我们把这段宝贵的经历珍藏在心底，努力奋斗，为更美好的未来而努力！

**大学生军训心得体会篇六**

早在没有进入大学前，就听说过军训是如何的艰苦，如何的难以让人承受，而我们似乎很幸运，这几天连续的下着小雨。虽然这小雨并没有让我们受到太多的炙烤，反而有丝丝习风为我们吹散些劳累，但这并不代表着我们就不再军训或者军训毫无意义。

短暂的几天军训过后，的确，我们改变了。在军姿中我们体味了军人的挺拔，挺拔的脊梁。确实让我们这些习惯了耷拉着背的学生感到腰酸背痛，但那股子气，给我们以一种向上的姿态，能够在这些天中成长，再成长，用雄伟的姿态向世界宣告我们正青春，正成长。唱军歌，拉歌也不仅让我们体味到了军人的豪迈，还有钢铁柔情。或许，我们并不能完全理解这些军歌，但是仅凭着这铿锵曲音就已经让我们热血沸腾，暂时放下身上的书生之气，用我们喊到沙哑的声音宣泄着心中的豪迈之情。在叠军被的过程中，我们体味着军人的细腻与耐心。

还有许多我们未曾发现的军人的优秀品质，我们正在寻找着，追寻着，努力成为一名伟大的军人。

虽然军训终究会过去，但军人的气质定会在我们身上保留。

早在没有进入大学前，就听说过军训是如何的艰苦，如何的难以让人承受，而我们似乎很幸运，这几天连续的下着小雨。虽然这小雨并没有让我们受到太多的炙烤，反而有丝丝习风为我们吹散些劳累，但这并不代表着我们就不再军训或者军训毫无意义。

短暂的几天军训过后，的确，我们改变了。在军姿中我们体味了军人的挺拔，挺拔的脊梁。确实让我们这些习惯了耷拉着背的学生感到腰酸背痛，但那股子气，给我们以一种向上的姿态，能够在这些天中成长，再成长，用雄伟的姿态向世界宣告我们正青春，正成长。唱军歌，拉歌也不仅让我们体味到了军人的豪迈，还有钢铁柔情。或许，我们并不能完全理解这些军歌，但是仅凭着这铿锵曲音就已经让我们热血沸腾，暂时放下身上的书生之气，用我们喊到沙哑的声音宣泄着心中的豪迈之情。在叠军被的过程中，我们体味着军人的细腻与耐心。

还有许多我们未曾发现的军人的优秀品质，我们正在寻找着，追寻着，努力成为一名伟大的军人。

虽然军训终究会过去，但军人的气质定会在我们身上保留。

经过了前几天的军训，我获益许多即便军训才过了三天。

军训是我新生活的开端，是我大学里的第一堂课。通过负责任的教官，我更加深入地了解和敬佩这个群体。学会了严守纪律和团结一致等军营中特有的品质。这一次的军训，给了我一个融入新集体的机会。

虽然天空有下小雨，但是这更锻炼人的意志。矫正军姿，虽挺累，可是为了整个班级的整齐和协调。我们亦不敢有丝毫懈怠。这有关一个集体的荣誉感，任何一个同学哪怕出现一丁点小小的差错都会影响到集体和谐的美感。

所以在平时训练中，我们不仅要全力以赴把动作做到位，还要注重个人与整体的排面和集体的和谐，生活亦是如此。

**大学生军训心得体会篇七**

作为大学生的一项重要课程，军训是我们走入校园不可或缺的一环。通过这段时间的训练，我深感军训不仅是一种身体的锻炼，更是一种对意志力和团队协作能力的磨炼。下面，我将详细描述我在军训中学到的心得体会。

首先，军训让我强大自己的意志力。军训来得突然，我们需要很快地适应一个新的环境，工作与生活。第一天，太阳高高照，天气闷热，我们并没有顺应自然环境放松自己，而是迅速接受严格的军事纪律。每早晨五点半，他们会为我们播放动员歌曲，从起床时间开始严格要求我们的作息，预料之外的任务，长时间高强度的训练，都对我进行了无形的考验。而在这样的考验下，我们需要意志力去坚持，只有坚持下来，才能够更好地完成军事训练的任务。

其次，军训培养了我的团队协作能力。从军训开始的第一天起，我就加入了一个军事小组。在小组中，我们要组织测试，布置工作，分配任务，设计培训计划等等。这需要我们与队友相互协作，密切配合，共同努力，才能够更好地完成团队训练的任务。而这中间，我发现，只有团结、合作的小组，才能够更好地完成自己的任务。团队协作对每个人来说都是十分重要的，它可以让我们的意见相互交流，工作效率更高。

另外，军训让我养成了良好的生活习惯。军训期间，我们每天的时间安排都是按照固定的规定，有规律的作息时间，有固定的开饭时间。这些规定可以让我们更好地养成良好的习惯，比如定时起床、按时吃饭等等。此外，军训还教会了我如何更好地管理时间，懂得合理安排自己的课余时间。在军训中，我们每天都有训练时间和自习时间，这就要求我们能合理分配时间，高效利用每一分每一秒。而这一点，在接下来的大学生活中将会非常有帮助。

最后，军训让我认识到了自我要求的重要性。在军训过程中，我们每天都在重复着军事动作，反复进行着军事训练。导师们不仅要求我们在时间上完成训练任务，还要我们在技能上得到提高。这就需要我们对自己有着更高的要求。只有这样，才能够真正提高自己的军事素质。

总结起来，通过军训学到的不仅仅是一种身体上的锻炼，更是一种意志力的锻炼和团队协作的能力。我相信，这段军训经历将对我的大学生活产生深远的影响，帮助我更好地面对未来的挑战。相信大家在军训中同样学到了许多有用的东西，希望我们能将这些经验应用到自己的生活中，取得更好的成果。

**大学生军训心得体会篇八**

从小学到大学，我经历了三次军训，这一次时间最长，影响也最大。为什么这么说？因为，军训虽然只有九天，但大概教会我的不仅仅是立正的军训，更是意志和精神的洗礼。

在这次军训中，我经历了一些以前从未经历过的事情。例如，士兵的气势和教官整齐的步伐让我想起了远离边境地区的千千成千上万的士兵和哨兵。他们不怕风吹雨打，不怕太阳晒，日复一日的工作，让我们有了现在的天伦之乐。想到这，我们的头抬得更高了，胸也更直了。

在军训期间，我也体会到了团结的力量。听，军歌那么好听，那么好听；你看，大胆整齐的步伐伴随着响亮的口号“121”是那么的赏心悦目，令人振奋。这就是团结的力量，让我不断训练，让我懂得了集体荣誉感。

nt:2em；文本对齐:左对齐；\"& gt军训，虽然简单的动作重复了很多次，但是这种重复的过程磨练了我们的意志，教会了我们坚持。在备受关注的会议上，看到讲台上学校领导满意和认可的表情，听到学生们热烈的掌声，真是太棒了。

于是军训不知不觉就结束了。虽然只有九天微不足道，但我经历了很多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，不得不提我们公司的一个同学，因为他用他乐观的态度感染了我，让我坚持了这么多天。他是站在我旁边的同学徐建华。他是一个真实的、身体残疾的、意志坚定的人。他本可以不参加军训，但他本可以坚持到军训的最后一天。期间教官叫他休息的时候，他总是笑着说:“没事的，教官。”他是残疾人，但他的坚持，他的冷静，他的乐观深深地感染了我。在这里我真诚的感谢他给了我很多感受和信心。

最后，军训不仅让我们学会自立、自尊、自爱，也让我们懂得团结，建立集体荣誉感。最重要的是，在军训中，我们知道如何做人，如何做人。这所谓的“我训练，所以我成长”。

相信军训结束后，我们一定会迈着稳健的步伐，带着自信的微笑，走向更加美好的明天。

**大学生军训心得体会篇九**

第一段：军训初体验

作为一名刚刚步入大学门槛的新生，参加军训是一种全新的体验。一进入军训场地，我便被严肃的训练场景和指挥员的严厉口令所震慑。起初，我感到紧张和无力，常常不能够胜任任务，甚至连基本的站军姿都无法站得端正。然而，正是这些困难和挫折，激发了我内心的斗志与坚韧精神，我决心要迎接这场军训的挑战。

第二段：规律生活的培养

军训期间，所有的训练都按照严格的时间表进行，每天准时起床、整理行装、参加晨练等等。在这个过程中，我感受到了军事训练中的“精益求精”以及对细节的重视。在军训的过程中，我逐渐适应了军队的生活模式，并培养了高度的纪律性和规律性。这样的规律生活不仅让我养成了良好的作息习惯，也锻炼了我的耐力和毅力。

第三段：团队合作的重要性

在军训中，团队合作显得尤为重要。无论是站军姿排队还是完成集体动作，都需要和队友们密切配合。而且，军训还经常组织集体互动活动，如拓展训练和体育竞赛等，这需要我们团结一致，默契配合，才能够完成任务。在团队合作过程中，我发现自己变得更加倾听他人意见，乐于与他人合作，懂得团队精神的重要性，更明白了一个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。

第四段：克服困难的勇气

军训是一项需要极大耐力和毅力的训练。尤其是陆续增加的训练强度和高强度的体能训练，让我感觉身心俱疲。但是，我没有放弃，我告诉自己要坚持下去，勇敢面对每一次挑战。在军训过程中，我意识到，只有克服了困难，才能够在现实生活中更好地应对问题，展现出自己的真正实力。

第五段：军训的重要性与收获

军训是大学期间非常重要的一段经历，对于我们的成长起到非常重要的推动作用。通过军训，我不仅增强了纪律性和规律性，更培养了团队合作和创新意识。同时，军训也让我更加了解了军队的严格要求和士兵的艰辛生活，更加尊重和敬佩军人的奉献精神。军训让我更加成熟和自信，为我将来在社会中取得更大的成就打下了坚实的基础。

总结：

通过军训，我领悟到了许多生活的道理和真谛。我明白了纪律和规律生活的重要性，感受到了团队合作的力量，也学会了勇敢面对困难的勇气。军训让我得到了成长和提升，为我未来的人生道路奠定了坚实的基础。因此，我深信这段军训经历将成为我宝贵的财富，引领我走向成功的道路。

**大学生军训心得体会篇十**

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十一**

1、大学的第一堂课—军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

2、七天的军训生活一眨眼就过去了，想一想，我会有一种成就感，因为我们战胜了困难，不怕苦，不怕累，勇敢地坚持到底。在这七天中，我们一起经历所有的风风雨雨，生活的很融洽。我们就像亲姐妹一样，互相帮助，互相鼓励。有一次，宿舍一个同学流鼻血了，我们二话没说，立刻找纸给她止血。一个女同学把自己的枕头让给她，而自己却枕着毛巾被睡觉，这种友谊是什么都代替不了的。“金屋银屋，不如我们的温馨小屋”，这句话是我们的宿舍密语，别人很羡慕我们，因为我们相处得温馨、融洽、快乐呀！我相信我们的友谊一定会地久天长的！这次军训让我受益匪浅，我们高歌：“阳光总在风雨后，请相信有彩虹，风风雨雨都走过.........

3、军训缺少不了的当然是教官，我们教官方脸，炯炯有神的眼睛如同锐利的老鹰似的，任何细节都逃不过他的眼睛。黝黑的脸，让人感觉很严肃。教官教我们的第一个动作是站军姿，他要求我们头要正，腰要直，双手自然下垂，两脚张开成60度，这时候教官更是集中精神挑我们不正确的姿势。我记得第一天的军训动员大会，在教官严厉的目光下，我硬是一个小时一动不动。这时别提有多难受，突然我的眼睛一黑，手脚发麻就去休息了。军训是我第一次体验军人生活，体会到他们训练的艰苦，体会到他们报国的心愿，这段记忆将成为我永远的回忆。

**大学生军训心得体会篇十二**

大学生军训是每个大一新生的必修课程，作为一种锻炼身心的方式，军训徒步是其重要组成部分之一。徒步训练不仅能够增强大学生的体质，还能够培养他们的团队合作意识和顽强拼搏的精神。在这个过程中，我深刻体会到了徒步的痛苦与乐趣，也发现了它对我的成长所起到的重要作用。

首先，徒步训练给我带来了身体上的痛苦，但也使我锻炼出了坚强的毅力。徒步长途跋涉是一种极具挑战性的活动，尤其对于体力较差的我来说更是如此。在开始的几天里，每一步都感觉格外沉重，脚步似乎都快砸进地面了。我曾经想过放弃，但是教官鼓励我们要坚持下去，因为只有坚持才能见到成功的曙光。慢慢地，我的身体逐渐适应了长时间走路的疲惫感，脚步也不再那么沉重了。通过一次次苦难的徒步，我不仅锻炼出了身体的耐力，同时也培养了自己的坚持不懈的品质。

其次，徒步训练也带给我了心灵上的舒畅感。长时间的徒步让我有了充足的时间去思考问题，放空自己。当我走在风景秀丽的山间小道上，静静地欣赏着大自然的美景时，我感到内心变得宁静而平和。这种与大自然亲近的感觉让我忘却了生活中的种种烦恼，使我更加放松和积极面对生活。同时，徒步也是一种彻底释放压力的方式。在长时间的行军中，我可以尽情地大声歌唱，大声嬉笑，将内心的压力一扫而空。这种自由和放松的感觉让我觉得徒步不再是一种痛苦，而是一种享受。

第三，徒步训练也是培养团队合作意识的良好途径。在徒步的过程中，每个人都有自己的任务和职责，需要相互协作才能达到目标。在我们徒步的队伍里，有些同学体力较好，不断给身后努力跟上的同学鼓励和关怀；还有一些同学在休息点会主动帮助别人背水、背行囊等。这种互相帮助和支持的氛围让我感受到了集体的力量，也深刻理解到了团队合作的重要性。通过团队的合作，我们能够更好地完成任务，同时也能够培养出一种责任感和团结感。

第四，徒步训练中的艰辛也让我更加珍惜生活。在长途徒步中，我曾经历了袜子磨烂脚、被大太阳晒得晕眩、体力不支坚持不下去等等，这些都是平日生活中难以想象的痛苦经历。然而，正是这些痛苦的经历让我更加明白生活的可贵。当我走出训练场地，回到舒适的校园生活中时，我对身边的一切都充满了感激之情。我开始更加珍惜每一天，珍惜每一个与家人、朋友相处的时刻。同时，我也更加坚定了自己的信念，无论遇到什么困难都要勇敢面对，坚持不懈。

总而言之，大学生军训中的徒步训练是一种艰辛却又值得珍视的经历。虽然会面临体力的疲惫和精神的压力，但是通过此过程锻炼出的团队合作精神、坚持不懈的意志以及对生活的珍视，让我深刻感受到了徒步的意义所在。徒步虽然痛苦，但它使我变得更加强大和坚韧，也让我对自己有了更深的认识和体验。这段经历不仅影响了我的大学生活，也给了我在将来面对困难时勇往直前的信心和勇气。

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