

2023年大学军训心得体会 军训心得体会

大学冬训(实用14篇)

通过写学习心得，我们可以回顾学习的过程，发现自己的优点和不足，为进一步提升自己制定学习计划。我们为大家准备了一些优秀的培训心得范文，希望能够给大家的写作提供一些新颖的思路和素材。

大学军训心得体会篇一

首先，军训期间，我深刻认识到了自身的身体素质和心理素质都需要进一步提高。在晨跑、紧急集合和体能训练等各种项目中，我总是感到自己的体能不足，吃力的同时也受到心理上的折磨。然而，军训也让我变得更加勇敢坚强。在节制饮食、早睡早起的规定中，我们每天有规律的生活，这让我意识到健康的生活方式多么重要。在完成了一次次不可能完成的任务后，我逐渐学会了面对困难，勇敢向前。这些经历让我成长了许多，不仅在身体素质上得到了提高，在心理素质上也变得更加健康。

其次，军训让我逐渐体验到了什么是团队的力量。在集体训练中，我们每个人都忘记了自我，只关注着团队。在训练过程中有时我们能够累成狗，但是在集体训练中却一直保持奋发的状态，这正是因为我们不光是自己的身体素质而是代表整个团队。我逐渐感到我们不是一个人在战斗，而是一个团队团结行动的成员。当我们遇到许多困难和挑战时，遇到挫折时，我们不是单独抗争，而是团队共同克服困难。

第三，军训也让我体验到了自我潜能的挖掘。军训中很多的任务是按照固定程度要求完成。但是我们能感受到自己总是能完成更多，比如说我在个人训练中发现自己能跑更远的距离，那么我会尝试去跑。训练的过程中我常常感到自己的身体和精神都已经达到了极限，但是当我挑战自我时，发现我

还能够再进一步。有时，我们也需要去给予自己希望，挑战我们的信仰极限，去尝试新的事物。这种挑战的过程是眼高手低的，但当我们有了信心时，就会发现自己的潜力是无穷的。

第四，军训也带给了我们友情的宝贵财富，给我们提供了一个交流互助的平台。军训让我们相互帮助，共同克难。每次完成任务之后，我们都会互相肯定、鼓励与庆祝。同学们互相分享彼此的体验，给对方一些鼓励和互相分享策略，帮助大家互相进步。在强制性的任务完成后，我们也会放松心情，共同度过美好时光。这种友情关系不仅是在军训期间建立的，也会在以后的生活中维持并持续增进。我们会发现自己有了更多的朋友，有了更多可以倾诉、交流与互助的人。

总之，军训期间，我得到了诸多的收益。我意识到身体素质和心理素质都需要不断进一步提高，并渐渐采取了一种健康的生活方法。团队精神的强大，让我体验到潜能的挖掘，让我感到自己不再是无法战胜困难的个体，而是团队共同克难的一份子；同时，军训也带给了我友情的财富，以及一个稳定的社交网络。这些意义来到大学这个新的世界中都是我们必须具备的人生能力，也会在我们未来的学习、生活、工作中发挥着无比重要的作用。

大学军训心得体会篇二

开学的第一个星期就开始军训了，9月17号这一天成为了我们的苦难日，在军训的`几天中，我们懂得了很多，也学到了很多，虽然很苦但是对我们大有意义。

军训不但可以锻炼身体，而且还可以增强我们的毅力和耐力，让我们有了很多的收获，虽然我们的教官很严格，但是他始终是为了我们好，他全心全意的为我们，他每天起早贪黑和我们一起军训，这次军训让我们懂得了什么是团结，如果一个班中没有激情，没有合作，没有团结，就会像是一盘散沙，

通过我们同学之间的合作让我们班级的人更加有信心，更加的知道如何去团结。

这次军训让我们体会到了什么是苦，什么是甜，军训虽然很苦，但其中也很有趣，这次军训令我大彻大悟，我深刻的体会到了这句话的真谛，我懂得了什么是吃得苦中苦，方为人上人，现在的我们像新生的婴儿，在接受着全新的教育。教官为我们灌输了最好的教育，是他让我们学会了忍耐，是他让我们学会了坚持，他将我们这一颗颗还未发芽的树苗种起，每天给我们浇水，施肥，让我们茁壮的成长，给我们最舒适的环境，让我们开出最耀眼的花朵，结出最饱满的果实。

每天我们都会在烈日炎炎下接受这残酷而有趣的军训，军训中有泪水也夹杂着又汗水，又欢歌同时也少不了笑语，军训其实并不那么苦闷，因为我们拥有了一个幽默搞笑的教官，他会在我们苦闷的时候给我们快乐和力量，我们会重拾信心，感到很有力量，是他让我们不再向困难低头，要傲视挫折，我相信只要有恒心一定会成功的，即使失败了我也不会遗憾，因为我曾经付出过，努力过，所以我不会留下什么遗憾，虽然我做的不是很好，但是我们都尽心尽力去做了，去学了，所谓台上一分钟，台下十年功，哪一个成功人士的背后不是伤痕累累，哪一穗沉甸甸的麦子不是饱经风霜，所以我们要学会坚持。对于这次的军训体会很深，我相信这不仅仅是我一个人的想法，我们班的每一个人也应该深有体会，所以我们应该认真对待这次军训，发挥出我们最出色的水平，信心十足的向我们的人生目标发起进军，这时你会发现胜利在向我们招手，信心就会更满，大声叫出：向前冲。

冲向成功吧！向困难挑战，让它成为我们的战利品，这次军训我永远都不会忘记，它会成为我们的战利品，成为人生中一次有意义的训练，永远都不会磨灭，我会永远记住这次军训，我会将这次军训画上圆满的句号。

军训增强了我的集体荣誉感；军训提高了我们每一个同学的素

质；军训让我体会到我们班同学那种团结向上的精神；军训让我体会到那种雷厉风行，令行禁止的作风；军训让我体会到做每一件事情都要认真去对待才会成功。

军训这两个字，一说起来就会感到非常累。可是，只要你把军训这两个字真正融入到生活中去，那你就会觉得军训其实并不是很累，这只是我的看法。

第一，服从；第二，完全服从；第三，绝对服从。这是作为一名军人应具有的条件。也许，一名军人只有遵守并牢记才是最好。

总结这四天的军训，说真的，我感到十分的辛苦，但在从中我也得到不少的道理。我们累，但是教官更累，他们还要给我们喊口令把喉咙都弄哑了。在军训期间自己的一些收获：学会了如何与同学好好相处；学会了自力更生；学会了军人钢铁般的意志；学会了珍惜现有的幸福；怕苦的人是中国人民的耻辱，是世界的罪人，这种在少时不吃苦的人，到老了才会了解自己的确很笨，到老了才会真正的吃苦，只有不怕苦、不怕累才能在社会上站稳。

军训让我懂得了遇到困难不能回避，而要以积极的态度迎难而上，在解决困难的过程中，把我们锻炼的更加坚强；军训增强了我的集体荣誉感；军训提高了我们每一个同学的素质；军训让我体会到我们班同学那种团结向上的精神；军训让我体会到那种雷厉风行，令行禁止的作风；军训让我体会到做每一件事情都要认真去对待才会成功。

在今后的日子里，我会多点参加像军训那样有意义的活动，从不叫苦。只要有军训，我都回会积极参加。在军训中，我会服从，完全服从，绝对服从教官。做一个不怕苦，勇往直前的军人。

大学军训心得体会篇三

有泪.有欢.有苦.真乃五味俱全了.军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣,我觉得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了,在这里有种命令是绝对服从,在这里有种纪律叫绝对严明。虽然条条框框,却把人训练的堂堂正正,犹如中国的汉字,横平竖直,坦荡有力,在这里没有个人的魅力,只有团结的力量,在这里没有婉转的歌喉,却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦,却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的,它却考验了我并告诉我要坚持到底,胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立,我知觉的时间已不在是时间,纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心,有过炎炎夏日的直射,却没有像晒黑皮肤一样,晒着我的执著。如果没有这种训练,我都不知道片刻的休息都会成为一种施舍,与平时休闲时间相比,那叫做真正的奢侈。

军姿展现的是军人的风采,也展现出的义愤从容之美、坚定之心,硬骨傲苍穹,笑傲风霜雪,你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品,那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受,当身边响起“说句心里话”时,我的眼中蓄满了泪水,我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖,亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩,他们是和祖国的星星一起,熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义,有益于别人,有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态

展现在别人面前。

军训只是我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，使我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

大学军训心得体会篇四

大学生军训是一种独特的体验，它不仅是学生们锻炼身体的机会，还是培养他们纪律和团队合作精神的重要途径。而大学体检作为一项重要的健康检查，也是对学生们身体状况的全面评估。通过参与军训和体检，我深深体会到了身体健康的重要性，下面将分享我的心得体会。

第二段：军训心得体会

军训期间，我们每天早晨准时集合，进行晨练和操练。在这个过程中，我意识到坚持训练对于健康的重要性。虽然开始的时候感到十分疲惫，但通过坚持不懈，我逐渐感受到了身体逐渐变得更加强壮和有活力。与此同时，军训也不仅仅只是锻炼身体，还培养了我们的纪律和团队合作意识。只有通过团队的配合与协作，我们才能够完成各项任务。

第三段：大学体检的重要性

大学体检是对学生们身体健康状况的全面检查，它能够及早发现潜在的身体问题，为学生们提供有效的干预和治疗机会。体检项目包括身高体重测量、视力检查、听力检查、心肺功能检查等多个方面，通过这些项目的评估，我们可以对自己的身体状况有一个全面的了解。体检的目的在于及早预防和发现并解决健康问题，争取在接下来的学习生活中更好地保

持身体健康。

第四段：体检的心得体会

通过参加大学体检，我对自己的身体状况有了更全面的了解。例如，我发现自己的身高和体重处于正常范围之内，这是一个令人欣慰的结果。然而，我也发现自己的眼睛视力稍有下降，需要更加注意保护眼睛。此外，体检中的心肺功能检查也让我认识到自己目前的身体素质较差，需要改进日常运动习惯，提高身体的健康水平。通过体检的结果，我明白了自己的健康状况，也得到了相应的建议和指导，这对于我今后的身体保健有着积极的影响。

第五段：总结与展望

军训心得和大学体检成为了我大学生活中的一次特殊经历。通过军训，我不仅锻炼了身体，还培养了纪律和团队合作精神，这些都对我今后的发展有着积极的影响。而通过大学体检，我了解到了自己的身体状况，也树立了保持身体健康的信念。我将在今后的生活中更加重视健身运动，并定期进行身体检查，以保持良好的身体状况。军训心得和大学体检印证了“健康是最大的财富”的道理，只有保持良好的身体状况，我们才能更好地学习和生活。

大学军训心得体会篇五

带着希望，带着梦想，我来到了大学——这个我憧憬了xx年的地方。而上大学的第一项挑战就是军训。过惯了衣来伸手，饭来张口的日子，军训对于大一新生来说的确是一个挑战。

心里有些激动，有些害怕，我们出发了。还记得当时我们军训的地点是棋盘山。到达目的地了，不由的心生一股恐惧。因为周围都是山，向远处望去，连城市的影子都看不到。我心想，这回我不是完蛋了么？果不出我所料，第一天我就叫苦

连天。住的是30多人的宿舍，窗户前面是一群大猪圈，一个挨着一个。晚上屋里潮呼呼的，还不时的传来猪先生和猪小姐身上的”香水味儿”。好不容易睡着了，又被蚊子给咬醒了，才发现自己没有放蚊帐。免免强强的挨到了第二天。早上醒了，眼睛却睁不开了一被蚊子亲肿了，只能睁成一条小缝，当时我连哭的心都有了。我心想我可能见不到明天的太阳了。吃饭的时候我们一桌子人围着咸菜和馒头发呆，这苦啊，可真是苦到心里了。

今天军训正式开始了。

头顶上是炎炎烈日，脚底下是沙石操场。就那么一遍一遍的练，我是四连的兵，我们的教官才xx年前那次举国关注的阅兵仪式，去思忖，去揣度，去好好欣赏甚至去享受军人们伟岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风采，毫不留情的博得许多人的不绝赞词与虔诚膜拜！

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数十几人的队列，却能轻而易举的营造出绝尘而来的恢弘气势；一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊！

简单的见面仪式让我们相识，在今天一天的训练中让我们更加深刻的认识了对方，训练中他们高亢的口号更显示出了他们作为共和国安宁与和平的捍卫者的形象，我们从电视上也看见过他们那坚毅挺拔的身姿，但是当它们真正的站立在我们的真正的站立在我们身边的时候才感受到，他们其实距离我们怎么的近，近得触手可及，这是才真正的感受到其实共和国的保卫者就在我们的身边。

看着操场上的一个个整齐的方队，听着耳边传来的一声声嘹

亮放入口号，以及一个个整齐划一的姿势，在我的眼中一切都是怎么的新鲜，站在那里我仿佛置身于军旅的海洋之中，体验着青春的朝气与蓬勃。我一直相信“年轻没有不可以”，在军训是虽然站立军姿的姿势并不是很标准，虽然双脚麻木得好像已经不属于我，但是我这要为自己鼓掌我坚持了下来，我并不比任何人差！我真心的对教官们说一声谢谢，他们不厌其烦的纠正我们的一个个错误，严肃但不是粗暴，关心但不是放纵。

在一天的军训中，我收获了许多，永不放弃的精神、团结就是力量的真谛，这些知识与经验都将给我们的将来铺下坚实的基石。我一定会好好珍惜何来之不易的机会，好好锻炼自己培养自己的体质与意志，做一个合格的大学生，无愧于己，无愧于人。

大学军训心得体会篇六

思维的成长，需要有一个健康的体魄作为基础。在大学期间，体检被视为每位学生必须经历的重要环节之一。常常被称为“军训心得体会大学体检”。体检是一种广义上对身体健康的全面检查，不仅测试身体各项机能指标，还反映了个人健康管理的良否。此外，体检的结果也会直接影响到学生的日常学习和生活。下文将围绕军训经历和体检心得展开，分析大学体检的重要性并提供一些建议。

第二段：军训经历以及对体检的影响

军训是大学生涯中一次难忘的经历，它有力地引导着我们在大学生活中的投入和成长。首先，通过军训，我们能够培养出顽强的毅力和抗挫折的能力，这对于大学生的未来发展至关重要。其次，在军训过程中，我们也得以建立和加强了友谊，这种亲密的关系将对我们的大学生活产生深远影响。然而，军训只是大学生活的一个开端，为了迎接未来的挑战和机遇，我们需要有一个健康的身体支撑。

第三段：大学体检的重要性

大学的体检是对学生身体状况的一个全面检查。它不仅能够准确地了解学生的身体状况，还可以及时发现存在的问题并采取相应的措施进行干预。此外，大学生有着繁重的学业压力和忙碌的作息时间，经常处于高强度的学习和社交状态下，因此对于他们而言，保持健康的身体状况更加重要。通过体检，可以发现和预防一些潜在的健康问题，降低疾病的风险，保证大学生活的顺利进行。

第四段：体检心得和建议

在大学体检的过程中，我们要积极配合医生的检查工作，认真记录个人身体信息，全面了解自身的健康状况。如果在体检中发现存在一些潜在的健康问题，我们应及时向医生沟通，并参照医生的建议采取措施。此外，通过体检我们也可以及时了解自己的身体状况，合理安排饮食和锻炼，改变不健康的生活方式，从而保持身体的健康。此外，我们也要加强健康教育，提高自己的卫生意识和防病意识，形成良好的生活习惯。

第五段：总结并展望未来

大学体检不仅是一个阶段性的检查，更是养成健康生活习惯的起点。通过体检，我们可以了解到自身存在的问题，并及时调整自己的生活方式，从而促进身体的健康发展。将来，我们还将继续加强健康管理，注重个人身体状况的关注和日常保健，以保证自己在学习和生活中能够表现出色。同时，我们也应将个人健康与社会责任相结合，关心他人的健康状况，积极参与公益活动，推动整个社会的健康发展。

通过以上五段的连贯叙述，我们能够了解到军训经验、大学体检的重要性以及体检心得和建议。只有保持良好的身体状况，我们才能更好地完成学业，迎接未来的挑战。同时，加

强健康管理也是我们应该具备的一种自我关爱能力。通过体检，我们不仅能够关注个体的身体状况，也能够为整个社会的健康发展贡献自己的一份力量。

大学军训心得体会篇七

第一段：冬训军训的背景介绍（200字）

大学冬训军训是每年都会进行的一项重要活动，旨在培养学生的集体荣誉感、纪律意识和团队合作精神。军训期间，学生接受军事基础训练，如步操、擒敌拳等，同时也进行体能训练和集体活动。这是一次锻炼意志品质和身体素质的机会，也是锤炼大学生自强不息、坚韧不拔精神的良好契机。

第二段：心态调整和意志力的磨炼（200字）

军训中，我们经常遇到各种困难和挑战，如严寒的气温、疲惫的身体以及繁重的任务。在这样的环境下，心态的调整和意志力的磨炼尤为重要。我学会了积极面对困难，保持乐观的态度并设定目标，不论遇到怎样的困境都要坚持下去。这种积极的心态和坚韧的意志力，在军训结束后也对我的学习和生活产生了积极的影响。

第三段：团队合作和沟通能力的培养（200字）

军训期间，我意识到一个人的力量是有限的，只有团队合作才能取得更大的成就。我们通过团队操练和集体任务的完成，加强了团队意识和协作能力。在团队中，合理的分工和有效的沟通非常重要，只有每个成员都明确自己的任务，并且通过良好的沟通和协调，才能使整个团队发挥出最佳的效果。通过军训，我学到了与他人协作和沟通的重要性，这对我未来的工作和人际关系有着重要的影响。

第四段：纪律观念和自律能力的养成（200字）

军训强调纪律性，要求学生按时到达、服从指挥、严守纪律。这严格的纪律要求对学生来说可能是一种挑战，但同时也培养了学生的自律能力。军训要求学生必须按时完成任务、保持整齐划一、遵守规定等等，在这个过程中，我逐渐养成了良好的纪律观念和自律能力。这种自律能力对于大学生来说尤其重要，它是我们能够按时完成学业、有条不紊生活的基础。

第五段：军训对身体和意志的双重锻炼（200字）

军训期间的体能训练和激烈的活动对身体素质的提升起到了重要作用。每天的晨练和体能训练使我不断挑战自己的极限，不仅促进了身体的发育健康，而且增强了体能素质。同时，这也锻炼了我的意志品质，使我越发坚韧、勇敢和有毅力。军训中的种种考验和困难，无论是身体还是意志上的，都使我成长为一个更加优秀和坚强的大学生。

总结（100字）

大学冬训军训不仅锻炼了身体和意志，更培养了学生的团队合作精神和自律能力。通过军训，我学会了积极面对困难、调整心态并坚持到底。我也意识到团队合作和沟通对于取得成功是必不可少的。这次军训对我产生了积极的影响，使我成为一个更加坚强、自信和积极向上的大学生。

大学军训心得体会篇八

顶着八月的骄阳，我怀着激动向往的心情，早早地踏上了来上海的列车，参加8月13日开始的军训。要知道，为了能尽早适应大学期间唯一的一次军训，我整个暑假没有一次在空调房间里睡过。尽管在初中和高中都参加过学校组织的军训，也听取了许多大学军训“过来人”传授的经验，自己的身体素质又相对较好，可仍不能掉以轻心。

到校后的第一个早上，六点还没到，已被窗外小班长集训整齐划一的踏步声唤醒。透过窗户，望着小班长们黝黑而矫健的身影，在惋惜自己当初没有被选为小班长的同时也暗暗下定决心：一定在军训中严格要求自己，以小班长为榜样，争当优秀学员。

当然，自己的投入也有了一定的回报：被选为小班的副班长，协助班长进行一些组织、训练工作；被挑选为连队阅兵方队的排头兵，将在队列第一排向首长展示五连的精神面貌。

对我而言最具意义的是在所在连队的升旗日。我主动请缨担任旗手，手擎国旗正步走过菁菁广场，在朝阳的光辉中与另两位旗手亲手将国旗升起，并在下午大雨到来前及时赶到旗杆下将国旗降下收回。尽管自己后来被雨水淋透，但那一刻，我感到自己尽了一名旗手的责任，感到无比的光荣和自豪。

转眼，短暂的十四天即将过去。在这十四天中，我体会到了责任与使命，磨炼了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。相信这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，使我受益终身！

大学军训心得体会篇九

军训让我明白做一名合格的军人是多么的不容易，军人要比常人多付出我们无法想像的汗水，做一名军人，就要纪律严明，服从命令。穿上军装的我便是半个军人，通过在军训中严格要求自己，我的体质和意志都被磨练得更加坚强，这种苦与累可能我以后永远不会再遇到，但也可能会遇到更加苦累的挑战。我相信，军训之后的我不会再恐惧任何苦累，我会勇敢面对一切挑战，不论任务多么严峻，我一定会坚持下去完成任务。同时军训也是一个团队训练，刻苦的训练造就了一支训练有素的连队，行进，放水壶，我们处处统一行动，

我们相互关心，相互指导，交流经验，让我们的方阵走得更加整齐。

的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。十天军训回家睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，就好象徐志摩说的悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好！况且，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。曾经，我们一起欢笑过，流汗过。今天，我们一起经历风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，十天谓之辛苦的军训后，我们的灵魂得到升华。我相信军训后会拥有

一个更加绚烂的星空，会有一个美好的明天，我想大声说：军训，感谢你；感谢你，军训。

大学军训心得体会篇十

xx届的学生军训是在部队里。对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨励，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。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。呵一直都离开部队的那天才知道我们的教官和我们一样大汗。

在这短短的七天里，我们晒的很黑，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装在这六天中只能洗那么一次。表面都有一层白色的盐粉。我们的鞋也穿了洞。但非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了好多首军歌，。与别班的拉歌喊到嗓子都哑了那时刚从高中生知走出来，带了很多的梦想。然而到了部队，认识的同学又是多么的单纯。没有利益的冲突。大家讲的更多的是来自哪里？分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训最大的体会我想有除了以上的难忘的故事之外就是非常想家。接着就是融入的部队的生活。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。每天都有任务要完

成。

各位师弟师妹，只要你们用心的投入去做一件事情，总会有很多的故事，点点滴滴…在这里必须天没亮就起床开始紧张的训练，训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人；在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩膀上就成了巨人，毕竟脚下的`高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

令我印象最深刻的就是临走前一夜的文艺汇演，虽然有些人说很俗气，但这都是我们国家的传统艺术的精华，作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一。如今，我们的艺术，大部分已经被剽窃，当所有人都在崇洋媚外的時候，我们博大精深的中国文化还需要国人来继承。

军训有苦。每天早上六点半起床；从七点一直训练到十一点；烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦；喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水；脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量；幽默小品为枯燥军训增添力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

还有就是叠被子，叠、压、折、修，一块见棱见角的被子出现在我眼前。在我惊叹原来被子可以这样叠时，我也感叹它可以锻炼一个人，使人坚毅，使人有耐心，而这正是我们所缺少的。看着教官们一张张坚毅而刚强的脸，也许经过一番磨炼，我们的意志也会出现同样的轮廓。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前；同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

“向前、向前、向前”，我们的军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧！

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。七天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，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。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

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来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温高得很，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。从小到大，我都没有参加过军训，在上中学，大多数同学他们都参加过军训，他们都会说，“军训好苦、好累”。虽然他们都这样说，可对于军训我是非常的盼望的，毕竟那是人生的第一次，也可能是最后一次。

当我怀着非常激动的心情上路的时候，我在想象我们军训的地方到底是什么样呢！我一直认为，我们军训的地方在林园，那个通讯学校，可当车从那个地方经过，并没有在那里停下，我有些失望了。

终于，终于我们来到了我们的军训的地方，首先进入我眼前的就是“训练基础”，看着那几个金光灿灿的四个大字，我心里是激动的，可人生就是这样，总会大起大落，首先就是把把我们代进我们住的地方，那简直是……只有一张脏脏的床和被条连枕头都没有，我当时真的有一种哭的感觉，还好的是，我们的教官很帅，很会关心人，很有责任感，站军姿，等等一系列的動作，都那么顺其自然，对我们来说都是小玩意，可就在训练的第七天，我们把教官惹生气了，看着平时跟我们玩成一团的教官，突然就不理我们了，教官，本来就是一个好脾气的人，可我们却把他惹得无语，可以想象，我们犯了多大的错，第一次在上来的七天里，再苦再累，我都忍受，坚持下来了，第一次，我哭了，那不是坚持不下来的眼泪，而是我的心里第一次感到失落，无助，来到山上来，只有老师、教官、同学在一起，一起进步，互相关心，可这唯一的一点都失去了，我强忍住泪水，可它还是不争气的摔了下来，还好的是，我们大家都知道错了，第二天，我们优秀的表现又让原来的教官回来了。

“稳住就是技术”“要的是质量的，不是数量”这一句句经典的话语在心里回荡，就这样，七天的时间转眼就过了，说真的，现在要离开这个曾经让我讨厌的地天，还真的有点舍不得。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。曾经，我

们一起欢笑过，流泪过。今天，我们一起经历风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，七天谓之辛苦的军训后，我们的灵魂将得到升华。我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训。

大学军训心得体会篇十一

第一段：引言（约200字）

大学时光无疑是人生中最精彩的一页，其中军训和体检是大学生生活不可或缺的两个环节。军训锻炼了我们的毅力和团队协作精神，而体检则是社会对我们健康状况的一次完整检查。在经历了军训的磨砺后，我们迎来了期待已久的大学体检。以下将就我的军训心得和大学体检的经历进行描述，分享我的思考与体会。

第二段：军训心得体会（约300字）

军训是新生入学的重要环节，尽管艰苦繁重，我们却在其中收获了太多。在军训中，我深刻体会到了团队协作的重要性。无论是集会操还是战术演练，都需要我们密切合作，互相鼓励与帮助。通过这种团结一心的训练，我们不仅培养了团队意识，还建立了深厚的友谊。此外，军训让我意识到自律的重要性。每天规律的作息和严格的纪律要求，强迫我们养成了良好的生活习惯和自我管理能力。

第三段：大学体检的经历（约300字）

大学体检是对我们身体状况的一次全面审查，也是保证我们学习和生活能力的保障。在大学体检中，我们需要接受身体各项指标的检测，如身高体重、视力听力、心理健康等。这

些检查无疑是对我们自身身体状况的一次系统评估，同时也是对大学生生活的一个交代。体检过程中，我意识到了自己的一些方面的不足之处，如近视度数的进一步加深、饮食不规律等。这让我更加重视身体健康，以及养成良好的生活习惯。

第四段：思考与体会（约250字）

通过军训和大学体检的经历，我意识到身体健康是大学生生活的基石。只有保持良好的身体状况，我们才能更好地投入学习、社交等各个方面。军训锻炼了我们的体魄，增强了体质。而大学体检则是对我们身体各项指标的一次警示和提醒，使我们不得不正视自己的身体问题，并及时采取相应的措施。正是因为有了这样的经历，我们才能更好地理解身体的重要性，更加懂得珍惜自己的健康。

第五段：总结（约200字）

军训和大学体检是大学生生活不可或缺的两个环节，它们锻炼了我们的毅力和团队精神，也检验了我们的身体状况。通过军训的洗礼和大学体检的检验，我们更加明确了身体健康对大学生生活的重要性。这些经历让我更加坚信，只有身体健康，才能有更好的人生。因此，我们应该时刻关注自己的身体状况，保持良好的生活习惯，为自己的未来打下坚实的基础。

大学军训心得体会篇十二

作为一名大学新生，军训是我们大学生生活的开端，也是我们进入大学这个新环境的第一课。军训不仅让我们磨砺意志，锻炼体魄，还培养了我们良好的纪律观念和协作能力。在这个过程中，我深刻体会到了军训的好处和意义，也学到了许多宝贵的经验和教训。

第一段：军训磨砺意志

军训是对我们大学生活的第一次考验，也是对我们意志的磨炼。在军训的过程中，我们每天要早起，跑步、做操、训练，身体疲惫，但是我们不能退缩，必须坚持到底。这种对自己的要求和对团队的付出，是我们在大学中所需要的品质。通过军训，我学会了坚持不懈，不怕困难，也更加有自信面对未来的挑战。

第二段：锻炼体魄，增强抵抗力

军训是锻炼身体的好机会，通过长时间的户外活动，我感受到了自己身体的变化。在军训期间，我跑步、做操、训练，体力消耗较大，但是我也意识到了自己的潜力和身体的可塑性。通过不断的训练，我逐渐改善了体质，增强了抵抗力。这对我今后的学习和生活都有着极大的帮助。

第三段：培养纪律观念

军训期间，我们严格遵守每天的作息时间表，要按时起床、吃饭、训练，保持队伍的整齐划一。每当听到号令，我们都要马上做出回应，保持队形。这样的训练，让我懂得了纪律的重要性，也培养了我的纪律观念。在大学中，纪律是进步的基础，只有保持良好的作息和自律，才能更好地完成学业和生活。

第四段：提升协作能力

在军训中，我们不仅是个体的训练，更是作为一个团队一起完成任务。每次的集合训练中，我们需要配合队友，保持队伍整齐。这要求我们学会相互协作和互相支持。在每次的集训中，我们可以看到队友之间的默契和配合，这让我深刻认识到了团队的力量和合作的重要性。在大学中，我们也需要与同学们相互合作，共同进步。

第五段：总结军训心得

通过这次军训，我的心理素质得到了提升，自信心也得到了增长。我学会了坚持不懈，克服困难，在队伍中学会了相互合作和支持。这次军训为我今后的大学生活打下了良好的基础。我相信，通过这次军训，我能将这些品质应用到未来的学习和生活中，取得更好的成绩和进步。

综上所述，军训是大学生活的开端，也是对我们意志和体魄的磨炼。通过军训，我们能够提高自己的纪律观念，增强协作能力，锻炼身体。这将为我们今后的大学生活奠定良好的基础。希望每一位大学新生都能通过军训，收获更多的体验和成长。军训，是大学生生活中不可或缺的一部分。

大学军训心得体会篇十三

第一段：军训即将开始

大学军训，是每位大学新生走入大学校园的重要第一步。经历了高考的劳累与焦虑，新生们在大学里将踏上一段新的旅程。军训，给大学新生带来了新的挑战 and 机遇。刚刚步入大学校园的我们，备受期待和压力。军训是我们走入大学校园的首个阶段，也是我们逐渐成长的第一步。虽然有些人对军训抱有不同的看法，但对于我来说，军训是一段值得珍藏的宝贵经历。

第二段：坚强团结的集体意识

进入大学校园不久，我发现军训具有一种神奇的力量，它将我们一个个陌生的个体紧密地联系在一起。在军训中，每一个人都必须遵守纪律，不分年级和专业，在同样的训练场上，同样受到同样的要求和规定。在这个集体中，我们彼此扶持，互相鼓励。我们一起度过了汗水和痛苦，一起经历了困难和挫折，更建立了真挚的友谊。这样的集体经历，让我深深地感受到了团结和合作的重要性，也培养了我的团队合作意识。

第三段：严格要求的纪律意识

在军训中，我们严格遵守着军事纪律。规范的动作、服从的口令、端正的站姿，将我们从过去的自由状态中拽了回来。军训中的严格要求督促我们养成了良好的生活习惯和行为规范。军训中，我养成了按时起床、按时解除和按时熄灯的习惯。在纪律的约束下，我的自律意识逐渐增强，自己也变得更加按部就班。

第四段：勇敢面对困难的拼搏精神

军训是一场严苛的体力与意志的考验。在高强度的体能训练中，我们的身体经受着剧烈的疼痛和力量的消耗。起初，我感到吃不消，疲惫不堪。但我坚守着，不断给自己打气，勇敢面对困难。我告诉自己：只有勇往直前，才能突破自己的极限。在亲身感受到军训的艰辛之后，我逐渐享受到了自己的成长和进步。我越来越勇敢，越来越坚韧，越来越不畏困难。

第五段：宝贵经历与人生启示

军训给我的是一种宝贵的经历与人生启示。军训让我学会了坚韧与勇敢，学会了忍耐与拼搏。军训不仅是我们锻炼身体的一种方式，更是塑造我们性格的机会。通过军训，我更加明确了目标和方向。我意识到：只有不断奋斗，才能追求自己的梦想。在军训中，我也结交了许多志同道合的朋友，我们相互鼓励着，彼此激励着。这些都是我宝贵的财富。

总之，大学军训是一段难忘的经历，它塑造了我良好的军事纪律意识，培养了我的团队合作精神，锤炼了我的意志品质。军训是一堂生动的人生课堂，它不仅让我们学会了如何坚强面对困难，更让我们懂得了珍惜友谊与团结的重要性。长大后，当我回想起大学军训时，我将会骄傲地说：那是我人生中最重要的一段经历。

大学军训心得体会篇十四

前几天参加了军训活动，军训时总埋怨：时间仿佛“一日如十年”；身体似乎经受着“钢铁是怎样炼成”般的折磨；教官又是“蓝色冰点”一样的冷酷……可现在回想起7天的军训生活，觉得以前的种种苦恼是多么的幼稚。

军训是对我们的一次洗礼，是我从少年迈向青年的转折，更是对自我的挑战！

军训必然要出去训练。但老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，我站不到十分钟便汗流浹背了。最让人受不了的是太阳公公幸灾乐祸地泼洒着“她”的温暖。蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行！任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好这大学第一班岗，坚实地踏出这关键一步！就这样，无论训练多艰苦，我都时时勉励自己，终于圆满地完成了这“大学的第一课”。

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。

军训是紧张与艰苦的合奏；军训更是无常地响起那集合的哨音，军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。在这短短7天的大学军训中，让我领悟了太多太多人生的哲理，我想这才是军训的内涵。