

大学军训心得体会(大全6篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？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。

大学军训心得体会篇一

每年的开学季，大学里都会有一场盛大的军训，为大学新生们打好基础。对于大学新生来说，军训不仅是一项生理锻炼，更是一次心理磨练，拉练则是军训期间的重头戏。在拉练中，我经历了许多困难和磨练，但也收获了许多体会和心得。

第二段：身体锻炼

在军训中，最主要的任务就是进行身体锻炼，对于体质弱的我来说，这是一项挑战。每天早上6点起床，进行长跑、俯卧撑、仰卧起坐等运动，让我逐渐适应了早起的生活习惯。此外，还进行了一些特殊的训练，例如攀爬墙壁、绳索下滑等项目，这些训练不仅考验了我们的体力，更考验了我们的勇气和意志力。

第三段：团队建设

拉练中，我们不仅需要个人能力，更需要团队协作能力。在拉练的过程中，队友之间需要相互配合，互相支持，才能完成任务。我学会了放弃个人主义，学会与队友分享、分担、合作，这不仅仅是军训时的体验，同样也适用于未来的人生中。

第四段：心理训练

拉练中，心理训练是必不可少的一项训练。我们需要保持冷静、镇定，不被情绪所干扰。有时候，困难会迎面而来，但

我需要学会自我调节、自我激励，克服困难。拉练中还设置了考核和比赛环节，这让我不仅更加投入了军训，在比赛中也能表现出自己的实力。

第五段：结论

军训心得体会大学拉练是一次很不错的锻炼和体验，让我不仅得到了全身的锻炼，还能够更好的适应校园生活。在拉练中，我学会了如何与队友相处、如何克服困难、如何自我激励，这些对于以后的人生都会大有裨益。因此鼓励大家，积极参加军训，享受军训带来的快乐与体验，让自己更快乐，更快速成长。

大学军训心得体会篇二

第一段：军训之初，我对即将开始的拉练过程感到既期待又紧张。作为一名大学新生，我对军训并不陌生，但我并没有想到这次拉练的训练强度及挑战性将会如此之大。首先，我们进行了基本的军姿训练，包括站军姿、立正等动作的训练。这让我体会到了军人的严谨和纪律。此外，我们还进行了军事课目的训练，像是枪操、爬绳等，锻炼了我们的身体素质和意志力。这段拉练经历让我深刻理解到，只有拥有坚强的意志力和较高的纪律性，才能在军事训练中取得出色的成绩。

第二段：在拉练过程中，我们参加了各种军事课目的训练，其中最令我印象深刻的是野外生存训练。我们被分成小组，在野外进行了一系列包括搭建帐篷、采集食物等活动。这让我深刻感受到了生活的艰苦和自主解决问题的重要性。有一次，我们遇到了一个突发情况，帐篷被风吹倒，食物也被洪水冲走了。但是，我们没有放弃，而是齐心协力，用树枝和藤条重新搭建起了帐篷，还找到了野外植物作为临时食物。通过这次训练，我明白了团队合作和自主解决问题的重要性，这将在我未来的学习和工作中帮助我迈向成功。

第三段：在拉练的过程中，我意识到军训拉练不仅仅是体力上的锻炼，还是一次心理上的挑战。在训练中，我们要保持高度的警惕和耐心，应对各种突发状况。有一次，我们进行长途行军，一路上遇到了山路陡峭、天气炎热等困难。当时，我感到非常疲惫和无奈，但我坚持下去，不断鼓励自己。最终，我们成功完成了任务。这次拉练的经历让我深刻理解了坚持和韧劲的重要性，只有在面对艰难困苦时勇往直前，才能攀登到更高的峰顶。

第四段：拉练过程中，我结识了许多志趣相投的伙伴，我们一起经历了许多困难和挑战。在拉练之初，我们互相陌生，但渐渐地，我们开始相互鼓励和帮助。在困难时刻，我们共同面对，彼此扶持。这让我明白了一个团队的重要性：团结一致、相互信任才能取得成功。通过和伙伴们的互动，我收获了真挚的友谊，也学会了相互合作、关心他人的重要性。这些经历将对我以后的人际关系和团队合作起到积极的影响。

第五段：拉练结束时，我深感这段经历对我的成长和发展产生了深远的影响。军训拉练加强了 my 体质，提高了我的纪律性和意志力，培养了我团队合作和解决问题的能力。我还结交了一群志同道合的朋友，这种团队意识和友谊将陪伴我一生。拉练过程的艰辛，让我明白了在人生道路上努力奋斗的重要性。作为一名大学生，将来的工作和学习中也需要付出辛勤的汗水和努力，只有如此，我们才能更好地面对未来的挑战。

总结：军训拉练是一段艰辛而难忘的经历，通过参与拉练，我获得了很多宝贵的经验和教训。我学会了坚持与勇气，真正体验到了团队的力量。这次拉练不仅仅是一次体力的考验，更是一个磨砺意志和人格的过程。我相信这段经历将给我未来的学习和工作带来极大的帮助，让我成为一个更加优秀和坚强的人。

大学军训心得体会篇三

在大学期间，军训演练是每位学生都必须经历的一项重要经历。军训的目的不仅仅是为了培养学生的纪律意识和集体荣誉感，更重要的是培养学生的坚强意志和团队协作能力。军训演练让大学生们能够在紧张的环境中快速适应并做出正确的决策，同时也对学生们的身体素质进行了全面锻炼，为他们今后的人生奠定了坚实的基础。

第二段：锻炼意志力与毅力

军训演练是一个需要毅力的过程。每天早晨，当晨曦温柔地洒在校园时，大学生们就需要早早起床，整理好自己的行装，并准时列队集合。在军官的指挥下，他们会进行一系列的晨练和军体训练，这对他们的身体素质和意志力都是一次严峻的考验。在演练中，我们时常遇到艰难困苦的场景，但只要心中坚定，意志如风雨中的坚硬石头，我们就能够顶住一切困难，坚持到底。

第三段：培养团队协作能力

军训演练强调团队协作能力的培养。一个优秀的团结集体，不是一个人的力量可以完成的，而是需要全体成员齐心协力的努力。在军训演练中，每个人都有自己的岗位和任务，并需要紧密配合，互相支持才能完成任务。只有团队合作，我们才能更好地完成各项任务，快速合理地分配资源并做出正确决策。军训演练过程中，我们学会了互相帮助，互相信任，在这样的过程中，我们不仅建立起了良好的团队关系，还培养了一种无私奉献的精神。

第四段：锻炼身体素质

军训演练是一次身体素质的全面锻炼。在演练中，我们时常需要进行长时间的体能训练，如晨跑、俯卧撑等。这些体能

训练不仅对我们的身体素质提出了更高的要求，也让我们逐渐养成了锻炼的好习惯。经过长时间的训练，我们的体力得到了极大的提升，不仅能够更好地适应紧张的学习生活，还能够在未来的工作生活中更好地应对各种挑战。

第五段：提升自信心与自律意识

军训演练是提升自信心和自律意识的重要途径。在演练中，我们要时刻保持良好的仪表举止，跟随军官指挥，并按时完成各项任务。这种观念和行为习惯让我们养成了严谨的态度和良好的自律意识，培养了自信心。通过军训演练，我们更加明白自己的优点和不足，并能够正视自己，努力提升自我，成为一个更加优秀的人。

总结：

通过军训演练，我们不仅锻炼了意志力和毅力，培养了团队协作能力，提升了身体素质，还提高了自信心和自律意识。这些经历将会是我们大学时期最珍贵的财富之一，无论是在学业上还是在未来的工作中，我们都能够运用这些宝贵的体验和经历，取得更加优秀的成果。军训演练不仅是对我们个人的成长是一种挑战，更是对整个团体的奋进，让我们一起在挑战中成长、成熟、进步。

大学军训心得体会篇四

第一段：军训演练的目的和意义（200字）

军训演练是大学生生活中一个非常重要的环节，它不仅锻炼了身体，培养了纪律性和集体荣誉感，同时也展现出军人的品质和精神风貌。通过军训演练，我们可以提高体质，培养团队协作精神，增强学生的纪律意识和自律能力，为今后的学习和生活奠定坚实的基础。

第二段：军训演练的艰辛和挑战（200字）

军训演练并不是一件简单的事情。尽管我们都是大学新生，但在军训中，我们体验到了来自军人的严格要求和艰辛训练。早起、冷淡的天气、持续的体力训练都对我们的身体和意志提出了极大的挑战。面对这些困难，我们需要坚持不懈、勇往直前，充分发挥自己的潜能和毅力。

第三段：军训演练的收获和提高（200字）

军训演练让我们学会了更好地管理时间，合理安排自己的生活和学习。在这段时间里，我们不仅加强了体质，提升了身体素质，而且培养了服从指挥和团队合作的能力。通过参加集体军事训练，我们不仅仅是个体，而是一个团队的一员，我们需要与队友们密切合作，互相配合，形成一个有序的整体。这些经验对于将来的学习和工作都具有非常重要的意义。

第四段：军训演练对心理素质的提升（200字）

军训演练对我们的心理素质的提升也是非常重要的。在训练中，我们需要经历体力和意志上的磨砺，忍受长时间的疲劳和压力。通过这些训练，我们不仅能够锻炼自己的意志力和耐力，培养坚毅不拔的品质，还能够增强自信心和适应能力。经历了军训演练，我们对自己的能力和潜力有了更深层次的认识，同时也更加自信和勇敢地面对困难和挑战。

第五段：军训演练的影响和启示（200字）

军训演练不仅影响到大学生活的每个方面，也对我们的未来起着重要的影响。通过这段时间的锻炼，我们对自己有了更深的认知，明确了自己的目标和方向。同时，军训演练也给我们带来了珍贵的友谊和团队精神，这些都对我们的人际关系和社交能力的培养具有深远的影响。通过军训演练，我们形成了自律、自强的动力，为未来的学习和生活打下了坚实

的基础。

总结：军训演练是大学生生活中一次非常重要的历练。通过这段时间的锻炼，我们培养了纪律性和集体荣誉感，提高了体质，增强了团队协作精神，提升了自律能力和心理素质。军训演练的影响和启示不仅限于大学生活，也会对我们的未来产生重大影响。因此，我们应该珍惜军训演练的机会，全力参与其中，积极面对挑战，从中不断提高自己，为未来的学习和生活打下坚实的基础。

大学军训心得体会篇五

金秋送爽，秋雨始停，连绵不断地下了一整天的秋雨收敛了她的娇纵，取而代之的则是傍晚路灯下的一丝温暖的灯光，也许是心疼我们在寒风冷雨依旧坚持训练吧。

“嗒嗒嗒嗒嗒……”，“一，二，一……”，“听吧新征程……”在训练场中，每个连队的训练声此起彼伏，每一脚正步都要掷地有声，每一声报告都要铿锵有力，每一句军歌都要清晰洪亮。“整齐”是教官说过最多的话，“立正站好”是教官下过最多的命令。虽然军训时的鞋并不舒服，但同学们仍然站得笔直，也许腰酸背痛，肌肉酸痛难耐，但在所有参与军训的同学眼里，都充满了坚持和无畏。

军训是苦的，但更是塑造人格自信的一次重要机会。军训，正如我在漆黑的夜中为我们照亮道路，让我们摸索前行的一盏明灯；是我们筑建万丈高楼的重要基底；是能让我们在天空自由翱翔，飞出无尽深渊的圣洁翅膀。军训，让我们新迎来的大一生活丰富而充实，同时也帮助我们调理我们的作息作息和日常行为规范以及生活习惯，反观那些每日浑浑噩噩，糜烂潦倒的人们，他们才是沉陷自己的漆黑，混沌深远的可悲之人。这也便是军训的必要性，它能将我们托向更高更远的精神境地和梦想所在的彼岸。

军训是累的，但更是一次重塑健康体质和强身健体的一次重要机会。虽然它或许会让我们颈椎酸痛难耐，但会使我们长期低下的头颅又重新抬起来；虽然，它或许会让我们汗流浹背，但会使我们长期僵硬的身体又再次生动有力。因为俗话说得好：那些打不败我们的，都将会使我们变得更加强大！

大学军训心得感想5

在短短的一天军训中，我经历了许多，也学到了许多，这是我生命之中从未有过的体验，虽然有些劳累，但从中体会过的快乐也是从未有过的。从简单的军姿与队列中，我认识到，有些事情，虽然简单，却又那么困难。两脚跟靠拢并齐，两脚尖外打60度~头要正，颈要直，口要闭，下颚微收，目视斜上方约45°。脖颈微贴后衣领，身体前倾，后脚跟微微离开鞋子底部，重心落于前脚掌，双腿夹紧，小腿用力内合，臀夹紧，要收腹，挺胸两肩微向后张。双臂自然下垂，中指贴于裤缝线，拇指贴于食指第二关节中间部位。教官重复了一遍又一遍，我能感到他严厉中隐隐透露出的关切，又只能在努力去修正自己的身形。从未想到，如此简单的动作竟如此困难。烈日当头，汗珠沿着额头爬下，不禁划出一阵难以忍受的痒，济南真不愧是四大火炉之一，正在心里抱怨之时，我看到了教官早已湿透的衣衫，是啊，我们在心底抱怨之时，教官岂不是承受了比我们更大的考验？我曾听闻他们严明的纪律，整个上午都站的笔直，哪怕小腿酸痛，哪怕汗湿衣背，这不仅让我想到了他们铁一般的纪律“流血流汗不流泪掉皮掉肉不掉队”，心底仿佛有了什么东西在支撑，使我本来松懈的精神又重新饱满起来。仿佛那一刻，我也成为了真正的军人。军训就是这样，想要获得铁一般的意志，怎能没有铁一般的锤炼？我们的军训生活才刚刚开始，我相信，大家团结在一起，不管什么样的困难都可以迎刃而解，相信通过这次军训，我们都可以收获涅槃一般的成长，不管是这短短的军训，还是大学四年的学习，就让我们大家一起努力吧！

大学军训心得体会篇六

三天的军训眨眼间便结束了，明明昨天还在肌肉的酸痛中苦苦挣扎，而今天这一切都成为了脑海中的一段珍贵记忆。回首这三天，有收获，有感悟，有困惑，有释然，在汗水和疼痛的洗礼下，我的思想意识发生了极其明显的蜕变，连室友都笑说我现在讲起话来都是一套一套的，很有哲理的样子。

之前两天的训练，与其说苦，不如说有趣，能够和一帮志同道合的伙伴们一起去完成一个个原以为不可能达到的目标，那种成就感，那种满足感和幸福感让人丝毫感觉不到身体身体上的疲倦。直到回到寝室躺在床上，铺天盖地的酸痛一下子袭来才知道，原来这一天自己早在不知不觉中得到了锻炼。都说人的潜能是要靠逼出来的，当我认为两天的训练已经达到了这一目的时，却没想到最后一个科目能够把自己的潜力逼到极致。三天以来磨练出的意志力与荣誉感在这一刻尽数爆发，腿抽筋了不要紧，我还有手，我还有力所能及的事，只要尚有一口气我就要把我的团队带到终点。此刻什么名次都已经不重要，关键是我们在一起！痛在一起，苦在一起，累在一起，不抛弃不放弃，拼尽一切也要坚持到最后一刻，哪怕结果是失败我们也一起承担。也许我们不是最优秀的，但我相信，能够在经历了一系列的挫折与打击后，仍然顽强前进的我们一定是最团结的！因为我们每一个都愿意为团队去挑战自己，超越自己！

三天很短，可是我又觉得三天很长。很短，因为我们的心扉才刚刚打开，信赖才刚刚培养起来一切却已经结束；很少，那是因为这三天是我们出生以来，头一回一次性经历了人生中最多的磨砺和感悟。我们学到的不只是团结、奉献和信赖，还有感恩，还有包容，还有什么叫各司其职，什么叫拼命一搏，什么叫？用委屈把心憋大。似乎是一夜之间成长了，三天，仅仅是三天，原来我可以做到这样的转变。

其实我们学到的不多，慢慢人生路上还有很多很多要自己去

体会，去感受。如果幸运，有人愿意指引着自己前进，那么不要忘了感恩；如果不走运，必须要自己摸索着向前，那么也不要慌张，放眼四周一定总有那么一群人是与你对望同一个方向，把彼此的手紧紧相扣，一起去面对未知的挑战，一切都不再是难题。

感谢教官，感谢陪着我一起摔倒，一起前进，一起呐喊，一起高歌的战友们，这三天以来的种种收获与感动，我永远不会忘记。