

# 2023年大学军训的心得体会 大学军训心得体会(实用7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学军训的心得体会篇一

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。军训心得体会写作很重要，怎样写军训心得体会?下面小编给大家带来军训心得体会5篇，仅供参考，希望大家喜欢!

昨天参加了绿盾企业军校的体验式军训，感受良多，下面做以下的分享。军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量，曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而。

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯粹是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，大学的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

我有幸参加了矿举办的全员军事化训练第四期培训，度过了紧张而又愉快的七天时光。也将成为我生活中的一段难忘的经历，不仅在身体上得到了一次锻炼，在思想上也得到了深刻的教育和升华。众所周知，军队有严格的纪律，军人有钢铁般的意志，所以才使军队步调一致，铸就了钢铁长城。企业不是军队，但企业是一个团队。企业的成败兴衰也要取决于这支团队的战斗力。当今时代，我们追求的不再是个人英雄主义，而是团队的整体实力，企业的军训无疑是铸就一支优秀团队的有效手段。俗话说：军人以服从命令为天职。那么一个企业又何尝不应该这样，企业再好的决策，再好的经营理念，如果没有强有力的执行也永远是空谈。

一个企业有高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处。这些不都是我们要从军训得到的东西吗。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。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！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。短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，因为有了百合的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了百合的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限！百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个性。

通过7天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。其实，一个人的社会阅历并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，如何去面对生活和

工作，智慧去工作，为鲍店煤矿安全生产作出自己的一份力量。

不知不觉，一个月的军训时光已接近尾声，回忆这一个月的经历，我们的努力和汗水，都挥洒在了这片土地上，有快乐，有苦痛，也有坚持，军训的日子虽苦，但是却让我们洗涤了许多的傲慢与浮躁，让我们变得更加稳重，成熟。

军训开始，我认为每一天最苦的就是站军姿了，因为我生性好动，站地时间久了就会感觉烦躁，加上太阳的暴晒，那种身上的灼热感总是让我站立不安。但是过了一段时间，我发现我走路比以前直了，体质也有所提升。我渐渐发现，军训带给我的不是痛苦，反而是一种享受，是一种坚持，让我的内心变得更加强大，也比以前更有毅力了。

军训并不是枯燥无味的，平日里我们还有和教官一起活动，歌咏比赛，做一些小游戏，互相聊聊天，还在营长的带领下学习了军体拳，我倍感荣幸能成为这个集体中的一份子。

军训也让我体会到了军人的感觉，但他们要远比我们更苦，更累，他们是扛着家国重任的人民子弟兵，他们值得我们学习。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的大学生活奠定基础，为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓，一片迷茫，充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。我相信自己一定行。我也将会为自己的未来而努力奋斗！相信幸福之神正向我一步步接近！

军训虽然是我逝去青春中的一点，但却是最璀璨的一笔，它将延伸到我人生的每个春夏秋冬，军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后逐渐沉淀，融入我记忆的最底层。

军训结束了，我的心里十分难过，还有些依依不舍。我真的期望它能再延长些，再多给我们一些磨练的机会！在这次军训

中，我成长了。我哭过，笑过，痛过，忍耐过，郁闷过，激动过，骄傲过。汗水，泪水纵横交错，帽子上的徽章在阳光下闪闪发光！

军训增强了我的自信。我是班里x名女生中体育成绩最差的一个，也是力量最弱的一个。上在军训期间，我有什么苦，有什么不舒服都默默的承受了，我没有喊过累，没有叫过苦。在身体不舒服的情景下，我仍然倔强的坚持，我总是对自我说：不能倒下！我是x名女生中最终“倒下”（请假）的一个（那次是因为肚子疼）。军训结束后，我一点伤也没有。虽然我十分认真。原先被称赞的白皮肤变成了棕色，这是军训唯一留给我的“痕迹”。

能够说，在这次军训中，我是胜利者。我成功地完善了我，超越了我，增强了自信，使自我作为一名\_\_人的形象更加丰满。使我为祖国健康工作\_\_年的信念更加坚定！

军训前，父母有些担心我的身体。因为我平时不太运动，还经常肚子疼；可是此刻，爸爸，妈妈，我证明给你们看，我，不是弱者！

祖国，你看，在你的沃土上，新一代青年正在茁壮成长！他们不怕苦，他们不怕累！他们是你的期望，他们是你的骄傲！

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅可是是一种锻炼；大学的军训截然不一样，性质也得以升华。而大学军训，让我明白太多太多的人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。我想仅有军训才能真正感觉到它的内涵。

军训对于每一个大一新生都是一次新的人生挑战，从最开始对军训的抗拒到最后对军训的感悟和不舍，这次的x天军训已成为我难忘的回忆。

军训让我懂得了吃苦。心里经常叨念着：流血、流汗、不流泪的口号，这是怎样的一种人生毅志！流云飘过训练基地上空的苍穹，太阳依旧不解人情。在烈日下的我们，个个都汗流浹背，虽然时常有水补充，但豆大的汗珠依旧接二连三的从额头流过脸颊，然后轻轻地落在了每个人的上衣上，于是洁白的t恤衫很快就被汗水浸湿了，但无论怎样受烈日的煎熬，我们每位同学都没有退怯，站军姿时，个个都纹丝不动，真的达到了站如松的最高境界。

军训又让我学会了团结。《\_\_》唱出了我们的心声，也唱出了彼此的友谊。在艰苦的训练过程中，每个人的一举一动不仅代表了个人，也代表了我们的五班的形象。我们每个人都在为这个集体而坚持努力。因此，这时候，学会团结是成功迈出的第一步。

军训又让我拥有了自信。之前做事犹豫不决的我，在艰苦的军训生活里重新清晰地认清了自我，原来，只要拥有自信坚持自己是最棒的，就可以完美地做好每一件事，哪怕是再艰巨的任务，也会做的出色、精彩。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

虽然只是短短的x天军训，却让我懂得、学会、拥有了许多，这也许是我进\_\_上得第一堂完美、充实的课吧！相信在今后的大学的学习生涯，一定会发扬在军训中继承的优良品质和作风，努力提升自己，望在大学学习上给家长、老师、更给自己一份满意的答卷。

## 大学军训的心得体会篇二

军训，它是大学生生活中的一段难忘的经历，无论是参与军训还是观看军训，都会给人留下深刻的印象。我作为一名大学生，有幸成为观看军训的一员，这不仅让我更加了解了军训的意义，也让我明白在大学期间应该如何树立正确的人生观和价值观。下面我将从军训的严谨训练、艰苦奋斗和团队协作三个方面进行阐述并表达我的心得体会。

首先，军训给我留下深刻的印象就是训练的严谨性。军训队员们在炎炎夏日里，坚持以铮铮铁骨的军人作风，每天早晨准时起床，按照时间表完成各项训练任务。他们站得笔直，迈得有力，动作整齐划一，仿佛一支有组织的军队。训练课目包括操纵步枪的枪法、行军队列、军姿等，每一项训练都需要他们反复练习，直至达到标准。通过观看军训，我深刻体会到，只有严格要求自己、追求完美，才能成就非凡的一天。这对大学生来说是一个重要的启示，我们应该以军人那种严谨的态度对待学业和生活，以追求卓越的精神面貌塑造自己。

其次，军训的艰苦奋斗给我留下了深刻的印象。每天的军训课始终都充满了汗水和辛劳。不管是高温酷暑、大风大雨，还是紧张的体能训练，队员们都没有怨言，默默地付出。在训练场上，大家纷纷挥洒汗水，一次次地挑战自我，超越极限。这种艰苦奋斗的精神激励着每个人，让我们懂得了困难和挫折并不可怕，只要有坚强的意志和不屈不挠的斗志，我们就能战胜一切。这对于大学生来说，正是在面对困难和挫折时勇往直前、不言放弃的动力所在。

最后，军训让我深刻体会到了团队协作的重要性。在整个军训过程中，队员们不管在哪个环节都是紧密协作，团结一心。无论是行进队形还是擒敌拳术训练，大家都互相配合，默契非凡。每个人都在为集体荣誉和胜利而努力，没有个人英雄主义的存在。通过观看军训，我认识到一个团结协作的集体

具备无比的力量，只有在团队的力量下，我们才能迎接更大的挑战，取得更为辉煌的成绩。这对于大学生来说也是非常重要的教育，大学时期正是我们培养团队合作意识的关键时刻。

总之，观看军训给我带来了很多的启示，这是一次有益的经历。军训让我更加了解了军人的严谨训练、艰苦奋斗和团队协作的精神，给了我正确的人生观和价值观。我深切感受到，只有坚持严格要求自己，艰苦奋斗不屈不挠，团结协作才能取得成功。我相信，在日后的学习和生活中，我会将观看军训所学到的这些东西发扬光大，成为一名优秀的大学生，为实现自己的人生目标而努力奋斗。

## 大学军训的心得体会篇三

回想起十几天前的军训，我吓得四肢发抖。真的可以称之为正宗的魔鬼训练。

军训的第一天，早饭后，我早早来到操场等待。虽然是九月，但是没有秋天的痕迹，火红的太阳高高在上，我们什么也做不了。正因为如此，太阳似乎更加放肆，散发出更多的热量。

我开始军训，很幸运。我被分到一个很酷的地方，教官很温柔。教官对我们很好。只要我们认真规范，他会让我们暂时搬家。所以第一天，我们一点都不觉得辛苦，开心的度过了一天。

第二天，我照常去操场等。大家都到了之后，校长通知大家今天改期，集中在操场上。调度后，很不幸被分配到操场中央晒太阳，只好认命。

这是艰难的一天，人不停地倒下，但我依然坚强。刚活下来。这时我挠了挠痒痒，正好被教官看到了。我被拉出来要求塑形十分钟。汗水不断从我的额角流下。想着明天的训练，腿

都软了。

第二天终于结束了，但接下来是可怕的第三天。

早上教练一直在复习我们的动作，但是很辛苦。晕过去的人多了，但我很坚强，没有倒下。

下午，我们开始了训练比赛。我们在其他班玩的时候，要定型。因为我在六班，我们花了将近一个小时完成设计。

经过三天的军训，我尝到了它的苦与乐，体会到了一个道理：坚持就是胜利。

## 大学军训的心得体会篇四

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。上午到十二点，下午到五点结束，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，我们南方的气温比北方要高得多，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。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们

的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

# 大学军训的心得体会篇五

## 第一段：介绍军训的背景和目的（约200字）

大学生军训是一项重要的组织活动，旨在强健学生体魄、提高集体意识和纪律观念，培养学生的坚韧勇敢精神。军训通常在学期开始前举行，持续一至两周，期间学生将接受严格的军事训练和纪律管理。这是大学生活中的独特经历，既是对学生个人的身心素质的考验，也是一段锻炼生命意志的宝贵时光。

## 第二段：初次接触军训的感受和困难（约300字）

初到军训场地，面对严肃的训练场面，我心生一种紧张和陌生感。教官的一声令下，我们立即步入了操练的序列。当看到队伍整齐，鱼贯而行时，我充满了自豪感。然而，军训生活并不轻松。从早晨到晚上，每天都充满了体能训练和战术讲解。我感到自己的身体被极大地消耗，在步行中常常犯困。更痛苦的是，炎热的天气和高强度的操练给我们带来了许多不适。

## 第三段：军训过程中的积极变化和收获（约300字）

然而，军训正是因为这些困难才让我获得了许多宝贵的经验和成长。通过不断地锻炼，我的体力得到明显提升，逐渐能够坚持全天的训练。听从指挥，服从纪律，成为了我军训期间最重要的使命。在紧张的军事训练中，我意识到了团队协作的重要性。我们需要互相配合，互相帮助，以集体的力量完成各项任务。此外，军训也使我更加自律和自信。每天起早贪黑，严格按照训练计划进行锻炼，这种毅力和意志力对我今后的学习和工作都将大有裨益。

## 第四段：军训对生活的影响和启示（约200字）

军训不仅仅是在操场上的训练，更是对我们生活态度和价值观的认知调整。在军训过程中，我逐渐理解到了团队合作的重要性，以及为人处世的正确态度。我明白了团队的力量远超个人的能力，而一个人的能力也必将成为整个团队的一分子。同时，我也明白了凡事有法可依，只有有规律地、有章可循地生活才能取得更好的效果。军训让我意识到，与其总是追求舒适和享受，不如经历一些艰难和磨练，这样才能更好地成长。

#### 第五段：结束语（约200字）

在这段军训的时光里，我从未想到过自己能承受这么多的压力和困难，但我也从未后悔加入军训的行列。它让我认识到了自己的潜力和无限的可能性，让我明白了高强度训练的重要性。军训是我大学生活中一段不可磨灭的记忆，也是我成长道路上的重要里程碑。我相信，通过这段特殊的经历，我将更加坚强、勇敢地面对人生中的挑战。

## 大学军训的心得体会篇六

这一次的军训是半个月的时间，现在半个月已经过去了，军训也已经结束了。这半个月的时间，虽然每一天训练结束之后身体都非常的疲惫，但我是觉得非常的开心的。每天跟同学们在一起训练，培养了感情，跟同龄人在一起的时候是很快乐的，因为有说不完的话题。在休息的时候，我们总是充满着欢声笑语，也因为有了同学们的陪伴，所以我才能够坚持着完成这一次的训练。

整个军训中，最累的就是第一天了。因为第一天还没有适应，所以第一天的时候我觉得非常的漫长。感觉已经训练了很久，但是实际上离训练结束还有很长的时间。军训是不允许带手机的，也不允许带手表，我们要知道时间只能去问教官。但好在只有第一天有这种感觉，从第二天开始，我就觉得时间过得很快了。我觉得是因为自己全心全意的投入了训练当中，

所以感觉不到时间的流逝。

现在距离军训结束已经过去几天了，但我好像还没有习惯不需要军训的日子。军训也才半个月的时间，但我在军训中养成的习惯却保留了很多。军训是非常累的，这是每一个经历过军训的人都会有的感觉，但军训对我们大学生来说是很有好处的。之前我们忙于学习，忽略了身体的锻炼，正好趁着军训可以锻炼一下身体。我们之前也忙于吃过苦，但人只有吃过苦了才能够长，军训也是一次很好的改变自己的机会。

军训的纪律是很严格的，必须要听从教官的命令，犯了错就会有惩罚。学校的纪律跟军训的纪律相比，还是军训的纪律更加的严格一些。我相信在经历过军训之后，同学们能够很好的遵守学校的纪律，不会犯错。我在军训的过程中，一直遵守纪律，没有犯过一次错。我们连队的同学也都非常的听话，每天的认真的训练，没有犯过错。这对我们以后是有很大的好处的，学校不会想要一个不遵守纪律的学生，公司也不会想要一个不遵守规定的员工。

在军训中，我也学会了很多的知识，感悟了很多的道理。虽然军训非常的苦和累，但坚持着也不是不能做到的。同学的鼓励也非常的重要，若是有一人先放弃了，其他的人也会有放弃的念头。但若是别人都没有放弃，那么自己也会咬牙坚持着。很感谢这次军训，我觉得自己进步了很多。以后我也会努力的，让自己变成一个更好的人。

## 大学军训的心得体会篇七

### 第一段：军训助教——成长的机会

大学军训是每个大学生的必经之路，对于许多大学新生来说，军训是他们踏入大学生活的第一课。作为军训助教，我有幸与他们一起度过了这段特殊的日子。在担任助教期间，我经历了许多曲折和挑战，但同时也收获了很多成长和收获。在

这篇文章中，我将分享我在军训助教中所得到的心得体会。

## 第二段：严明的纪律与集体的力量

军训不仅是磨练身体的机会，更是考验心理素质的重要阶段。军训的训练科目和要求严格，并且强调集体协作和纪律性。作为助教，我深刻体会到纪律对于集体行动的重要性。只有所有人的行为举止和动作统一、整齐划一，才能达到最佳的军事训练效果。作为一个小组的负责人，我不仅要严格要求自己，更要督促组员们遵守纪律。通过军训，我学会了严明纪律的重要性，并且体会到集体的力量在团队合作中的不可忽视的作用。

## 第三段：锤炼坚韧意志与面对挑战的勇气

军训是一项高强度的体能训练，很多同学在刚开始的几天内就感受到了身体上的疲惫与困难。这时候作为助教，我的任务就是鼓励他们坚持下去。在军训的过程中，我亲眼见证了许多同学经历了痛苦和挣扎，但他们最终都顽强地完成了任务。这些坚韧和勇敢的表现让我深受鼓舞。通过观察和与同学们的交流，我认识到在面对困难和挑战时，坚持与勇敢是取得成功的重要要素。这种意识也使我更加坚定了实现自己目标的信心。

## 第四段：提升组织与沟通能力

作为军训助教，我需要协助教官组织训练并与同学们保持良好的沟通。这对我来说是一项挑战，因为我需要平衡好自己的角色和责任。在这个过程中，我学会了如何与不同性格和背景的同学有效沟通，以及如何在组织中发挥自己的作用。我也逐渐认识到领导力的重要性，并努力学习如何管理和指导其他人。通过军训助教的经验，我提升了自己的组织和沟通能力，这对我今后的学习和工作都有很大的帮助。

## 第五段：培养团队合作与奉献精神

军训期间，有很多任务需要组织和协作完成。作为助教，我深刻体会到了团队合作和奉献精神的重要性。只有每个人都能把个人利益放在整体利益之下，才能让团队更加协调和顺利地完成任务。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见，并激发每个人的潜力，使整个团队的凝聚力和合作力大大增强。通过军训助教的经历，我培养了团队合作与奉献精神，这将对我以后的学习和职业生涯产生重要的影响。

### 总结：

军训助教的经历给了我许多珍贵的体验和机会。通过军训助教，我不仅提高了自己的纪律性和坚韧意志，还培养了组织和沟通能力，同时培养了团队合作和奉献精神。这些经验将成为我未来成长和成功的宝贵财富。军训助教不仅是为新生提供帮助和指导，也是个人成长的机会。相信这种经历对于我以后的学习和人生都将产生深远的影响。