

# 大学军训总结心得体会 大学天军训总结 心得体会(优秀10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 大学军训总结心得体会篇一

大学天军训是每位大学生的必修课，为期1-2周的军训对于新生来说充满了期待和挑战。在军训开始之前，学校会有一些系列的准备工作。首先，我们需要购买一些必备的军训用品，如训练鞋、军训服、防蚊用品等。其次，学校会组织一些入营仪式和动员会，为我们提供必要的军事知识和规则。在这个阶段，我们要对军训的目的和意义进行深入的思考和了解，以便更好地融入军训生活，并为之后的训练做好准备。

【中间】

## 二、训练内容

在军训开始之后，我们将会接受一系列的训练内容。首先，我们会进行基本的军事训练，如立正、稍息、敬礼等，这对于培养我们的纪律性和服从性非常重要。其次，我们会进行体能训练，如晨跑、短跑、俯卧撑等，这对于增强我们的体质和耐力非常有帮助。此外，我们还会学习和进行一些军事技能，如枪械操作、野外生存等，这不仅可以增加我们的知识，还提高了我们的应对能力和团队协作能力。

【中间】

### 三、团队合作

军训是一个团队合作的过程，在这个过程中我们要学会相互配合，共同完成任务。在军训中，我们需要进行各种集体操练和演习，而这些都需要团队的默契和协作。在训练中，我们要学会倾听指挥，尊重他人的意见，并且积极参与其中。只有团队中的每个个体都发挥出最大的潜力，才能够完成更高水平的训练。团队合作的经验不仅对于军训有帮助，对于我们以后的学习和工作中也起到了积极的促进作用。

【中间】

### 四、意义和收获

大学天军训虽然仅为一个短暂的时间，但其中蕴含的意义和收获却是深远的。首先，军训锻炼了我们的毅力和坚持不懈的精神，它要求我们在高温下坚持训练、在疲劳时保持积极的态度，这对于我们的自律和独立思考能力的培养非常有帮助。其次，军训增强了我们的体质和健康意识，通过晨跑和体能训练，我们的身体得到了锻炼，同时也学会了保护自己的健康。最重要的是，军训培养了我们的纪律性和团队合作精神，这些品质对于我们未来的学业和事业发展至关重要。

【中间】

### 五、总结与展望

通过大学天军训的经历，我们收获了很多，对于我们的成长起到了积极的推动作用。然而，这只是我们大学生活的一个起点，军训的收获需要在今后的学习和工作中持续发展。因此，我们需要将军训中学到的自律、团队合作等品质运用到我们的学习和工作中，不断提高自己的能力和素质。同时，我们还应该认识到军训只是大学期间的一部分，大学生活是多元的，我们应该积极参与社团、实习等活动，全面发展自

己，为未来的发展打下良好的基础。

总之，大学天军训是大学生活中的一个重要组成部分，通过这个过程我们不仅锻炼了身体，培养了自律精神，还学到了很多有价值的东西。在这个过程中，我们还结交了许多志同道合的朋友，为我们的生活增添了色彩。希望每个参加军训的大学生都能够珍惜这个机会，从中发现自己的潜力，并不断努力成长。

## 大学军训总结心得体会篇二

大学天军训是每个大一新生入学后的重要任务之一。作为一种锻炼学生意志品质和团队合作能力的活动，它打下了大学生生活的基础，并对我们今后的发展起到了重要的指导作用。回顾这段历程，我深感受益良多，下面就我个人的体会来谈谈大学天军训的重要性和收获。

### 第二段：早起训练，提高自律性

大学天军训要求学生每天早晨五点起床，迅速整理完毕后准时参加晨练。这对于我们这些习惯了大学期间自由作息的新生而言，是一种巨大的挑战。然而，通过这两个月的训练，我们逐渐养成了早起的习惯，并且能够按时出勤。这种自律性给了我很大的信心，让我相信只要有目标，坚持付出努力就能够取得成功。

### 第三段：信念坚定，增强意志力

大学天军训锻炼的不仅是我们的身体，更是我们的意志力和毅力。在高强度的体能训练中，我们会感到筋疲力尽，但是作为一名学生军人，我们心怀坚定的信念，不轻易放弃。通过不断地突破自己的极限，我们增强了自己的意志力，并且在面对困难和挫折时能够坚持下去。这是一种宝贵的财富，能够伴随我们成长的整个大学时光。

#### 第四段：培养团队精神，学会合作

大学天军训是一个集体活动，要求我们与众多同学一起配合完成各项任务。在操场上，我们组成方阵，紧密配合。在军事演习中，我们要互相搭桥、绑扎绳结。这一系列的活动让我们学会了团队精神和合作意识。只有解开心结，和同学们始终保持良好的沟通和配合，我们才能够取得一个个小目标和最终的胜利。这无疑为我们将来组织团队工作提供了非常好的基础。

#### 第五段：策马扬鞭，展示青春风采

大学天军训还为我们提供了展示个人才能和风采的机会。操练表演和军事舞蹈等节目，让我们展现了自己的天分和潜力。通过排练的过程，我们学会了排除困难和克服舞步的不熟练。在展示时，每个人都尽情地展现了自己的青春活力和无限潜能。这种机会无疑让我们更加自信，也让我们看到了自己的努力的价值。

#### 总结段：

大学天军训是一段非常宝贵的经历，它不仅让我们了解了军人的辛勤付出，更让我们切身体验了军队的纪律和要求。通过这两个月的锻炼，我个人收获了很多，从早晨五点的起床到团队合作的奋战，从意志力的锤炼到个人才能的展现，都让我成长了许多。希望这段经历能够一直伴随着我，让我在今后的大学生活和工作中不断突破自己，追求更加出色的表现。

### 大学军训总结心得体会篇三

成都大学军训作为大学生活的重要环节，对我们来说意义非凡。在即将开始军训的时候，我对这段经历充满了期待和好奇。我希望通过这段时间的磨练，能够锻炼自己的意志力和

毅力，培养团队合作意识，并且提升个人修养和综合素质。我相信军训是一个机会，是一个成长的平台，也是一个了解自我和他人的机缘。

## 第二段：团队合作，共同进步

在军训的过程中，我体会到了团队合作的重要性。我们分为若干个小组，每个小组都有自己的组长，要完成一系列的训练任务。这种组织形式让我们更加密切地配合，从而在训练中顺利完成任务。团队合作不仅需要每个人的积极参与，更需要我们能正确地分工合作，互相支持和帮助。通过与队友的配合和沟通，我学会了倾听他人的意见，学会了适应不同角色和背景的人，也深感在一个团队中，每个人的作用都是不可或缺的。

## 第三段：军训收获，个人成长

在军训中，我们接受了一系列严格的训练。从早起晨练到障碍训练，每一项任务都考验了我们的耐力和毅力。经历了体能训练、军事素养训练以及其他各种训练后，我感到自己在身体素质、思维意识和自律能力方面都有了明显的提高。通过坚持不懈的努力和对比试练，我深刻意识到要想获得真正的成长，需要付出艰辛和汗水。

## 第四段：军训反思，改变的机遇

在军训结束之际，我不禁反思这段经历给了我哪些机遇和改变。首先，军训给了我一个了解军队的机会，让我明白了军人的辛苦和付出。其次，通过军训，我学会了感恩，由衷地感谢教官和工作人员的辛勤付出。最后，军训也教会了我如何更好地规划自己的时间，提高自己的效率。这些机遇和改变的体验，对我个人的成长有着积极的影响。

## 第五段：军训心得，砥砺前行

总结一段时日的军训经历，我深感此次军训是我大学生活中的一次宝贵记忆。在这段时间里，我体验到了身体的极限，也明白了团队合作的重要性，更感受到了自己的潜力和成长。回想这段时光，我心中充满了感慨和骄傲。军训不只是一种经历，更是一种精神的磨砺。我将会继续保持这份对困难的勇气和拼搏的精神，不断砥砺前行，成长为一个更好的自己。

总结：

通过这次成都大学的军训，我不仅丰富了自己的大学生活，也获得了宝贵的成长和体验。军训让我明白了团队合作的重要性和个人的潜力，也教会了我如何成为更好的自己。我会把这一段军训经历当做一种宝贵的财富，继续努力前行，追求更高的目标和更好的未来。

## 大学军训总结心得体会篇四

虽然军训只有那么短短五天，却给我留下了最难忘的记忆，短暂的五天我们从陌生到熟悉到友好虽然在那里很累、很辛苦但是离开的时候还是非常的舍不得，舍不得严厉教官、舍不得五天的军训生活，太多的舍不得、太多的回忆让我无法忘记这一次军训的旅程。

全班同学团结一心克服了这一次的军训。

结束了这一次军训之旅意味着我们将要把学习放在重心上，要为我们的学习和梦想努力了。

一分耕耘一分收获我们付出多少就一定会收获多少，相信自己一定行、相信自己是最棒的，在艰辛、在困难的军训我都熬过了，还有什么过不了的军训的生活让我们体会到做军人的辛苦，也体会到他们的不如意。

军训里的五天虽然是非常的让人回忆，非常的热我们把一个

个动作都做标准了，也得到了应有的回报军训虽苦、虽累、这些苦、这些累变成了一首首优美的歌曲，这一些场景变成了一幅幅精美的图画，这些歌曲、这些图画永远保留我们心里，纹丝不动的军姿、刚硬的军步、五颜六色的军服让我想起军训中的我们，再见了军训、再见了那曾经湿了又干干了又湿的军服、再见了严格的教官、再见了五天的生活，当结营仪式的广播声响遍了整个体育场，那个时候的我们为了最后一次的比赛、为了送给老师第一份教师节礼物加以练习我们的军姿、军步，结束了比赛、也结束了这一次军训的旅程当大巴在路上行驶的时候回头看看那五天的生活、回头想想这一次难忘的军训，告别了教官、告别了五天的生活、告别了这一次军训。

军训，一个令人听到就感到害怕的字眼，一个能影响一生的字眼，一个令人激动的字眼，一个幻想的字眼。五天的军训，就像一个调味瓶。酸甜苦辣样样齐全。

而这五天里，幽默风趣的教官教我们从立正到稍息，从稍息到跨立，从跨立到蹲下，从蹲下到齐步，每天只为了一个小小的动作，一个小小的细节，练得筋疲力尽，那又有什么关系呢？况且，教官一丝不苟的教我们，每天在炎炎夏日下练习，教官的声音都沙哑了，但他还是一如既往的叫口令。这五天里，我们再也不像温室里的花朵一碰就碎，而是一枝迎雪傲开的梅花。我们学会了坚强，学会了自立，学会了如何面对挫折与失败，学会了团结友爱。

当我们迈开军校的步伐的那一刻，心中却有一种不舍的感觉。在这里，我们尝到了种种滋味。我们磨练了意志，品尝到苦涩；品尝到失败的痛楚。这将会是我人生光辉的一页，是我迈开中学的第一步。

时光流逝，一转眼，我们军训已经到了三分之一又多了一天。曾经一个电影里有两句台词：我们要学会珍惜生活中的每一天。因为，这每一天的开始，都将是我们的余下生命中的第一

天。总是不屑一顾，不以为然。面对军训，今天终有一点觉悟。人活着总要有一些不同寻常的意义和不同价值的创造。以后当我们回想往事时，可以毫不犹豫地：“我不后悔”。军训，简而言之是以军人的标准去训练。虽然与我们平时相比，很苦，很累……。但是当我们与教官一起吃西瓜，一起做游戏时，我们是快乐的。永恒是美丽的，执着就是艺术，平凡造就伟大。这是人们对军人的崇高评价。而我们军训就要达到这个目的，必须经过所有队友共同努力。我相信，不管还有经过什么样的辛苦，不管还要经历多少时间，我们都会变得越来越好。每个人都有一段自己的路程要跑。每个人都有自己的任务要完成，军训，总要给自己留下些不同的意义和体现个人价值的东西吧。只要我们努力，就会为自己的一生留下不同的剪影。

励志：比别人多一点努力，你就会多一份成绩；比别人多一点志气，你就会多一份出息；比别人多一点坚持，你就会夺取胜利；比别人多一点执着，你就会创造奇迹。

## 大学军训总结心得体会篇五

我听姐姐说：军训非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的



汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

大学军训心得体会总结

## 大学军训总结心得体会篇六

军训是每一个大学新生必须经历的一段时期，它不仅是对大学生生活的开端，更是对个人意志力、团队协作能力和自律能力的考验。成都大学军训结束之际，我不禁回首这段时光，心中涌起一股感慨万千的情绪。通过这次军训，我收获了很多，不仅是对自己的成长和进步的认识，更是对团队合作和时刻保持积极心态的理解。以下是我对这次军训的总结心得体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。在军训中，我们被要求统一着装、整齐步伐、严守规章制度，这不仅能够展现军人的形象，更能培养我们的责任心和纪律意识。每天的早操、队列训练、操场跑等都要求我们严格遵守规定，如果稍有疏忽就会受到批评和惩罚。通过层层训练，我意识到只有保持良好的纪律，才能使整个团队更加团结，不至于出现混乱和松散的局面。长此以往，我已经养成了讲究纪律的习惯，不仅对自己要求严格，也希望身边的人也能自觉遵守规章制度。

其次，军训锻炼了我的意志力和体能。军训期间，我们每天都要进行一定时间的体能训练，包括仰卧起坐、俯卧撑、跑步等项目。一开始我觉得很吃力，但通过坚持不懈的努力，我渐渐感受到了身体的变化。我能做的俯卧撑越来越多，跑步的持久力也有了极大的提高。同时，这段时期也考验了我的意志力。军训中的“极限训练”让我多次感到体力和意志的极限，但我始终没有放弃，一直坚持下来。这种坚持不懈的品质在日后的学习和生活中也同样重要，只有有了坚强的

意志力，才能战胜困难，取得成功。

再次，军训培养了我的团队合作精神。在军训中，我们不是一个人在战斗，而是一个整体，每个人的动作都要与队友保持一致，体现出团队的力量和战斗力。在集体训练中，我们要求默契配合，队列整齐，动作统一。我们要时刻保持相互扶持、相互鼓励的精神，因为只有整个团队的努力和配合，才能顺利完成任务。通过与队友的相互帮助，我深刻地体会到了团队合作的重要性。这种精神对于日后的学习、工作和生活中都是至关重要的，因为只有团结一致，才能达到更好的效果。

最后，军训使我认识到了积极心态的重要性。军训中，我们不仅要严格要求自己，同时也要积极面对各种困难和挑战。当遇到训练中的困难和痛苦时，我不放弃，而是选择积极面对和努力克服。因为我明白，只有抱着积极的心态去面对困难，才能更好地调动自己的潜能，取得更好的成绩。这种积极心态也在日后的学习和生活中发挥着重要的作用，帮助我更好地面对挑战，克服困难。

通过这次军训，我对自己的成长有了更深刻的认识，也对团队合作和积极心态有了更深入的理解。军训让我们不仅变得更加坚强和自律，也为我们的大学生活打下了坚实的基础。相信在未来的日子里，我们仍将继续以饱满的热情和坚定的信念去追求更高的目标，展现出成都大学学子的风采。

## 大学军训总结心得体会篇七

军训是大学生生活中的一段特殊经历，是锻炼个人素质，培养团队合作精神的重要环节。作为一名大学新生，我对这次军训充满了期待和好奇。经过一段激烈的军事训练，我深刻体会到了军训对个人成长的重要性和积极意义。

第二段：个人成长

在军训中，我认识到了自己的潜力和不足。通过跑操、集会、晨操以及各项体能训练，我对自己的身体素质有所了解和提升。同时，在军事训练中，我学到了许多新技能，如站军姿、跑步、射击等，这些技能不仅锻炼了我的身体，更培养了我的纪律意识和反应能力。在战术课和野外生存训练中，我学到了如何在复杂环境下灵活应对和合理分配资源，这些都将对今后的大学学习和生活有所裨益。

### 第三段：团队合作

军训不仅是对个人能力的锻炼，更重要的是培养团队合作精神。在集体训练时，我们需要相互配合，共同完成任务。只有团队的高效协作，我们才能战胜困难和挑战。在集合时，我们需要一致步伐，保持队列整齐，克服个人的私心和急躁情绪，以集体利益为重。而在野外生存训练中，我们要相互扶持，互相协作，共同克服自然条件带来的困难，这些经历增强了我们的凝聚力和团队精神。

### 第四段：纪律意识

军训是培养我们严格的纪律意识的重要阶段。没有严格的纪律，我们无法形成整齐划一的队伍，更无法保证任务的完成和执行。在军训中，我们时刻遵守规则和纪律，保持队列整齐，服从命令。纪律是一种习得的能力，通过军训的磨砺，我们能够在以后的学习和工作中更好地遵守规则和要求，做到自律和自控，提高工作效率。

### 第五段：心得体会

通过大学军训，我不仅学到了军事知识和技能，更重要的是在品质和精神层面得到了提升。我意识到每个人都有自己的优点和不足，只有通过训练和努力，我们才能不断进步和成长。军训锻炼了我的身体，锤炼了我的意志，培养了我的团队合作精神和纪律意识。从某种程度上说，军训是我大学生

涯中最宝贵的经历之一。我会将军训中学到的优秀品质和精神应用到今后的学习和生活中，为自己的未来奠定坚实的基础。

## 结论

大学天军训是一段让人难忘的经历，它不仅是锻炼个人能力和素质的机会，也是培养团队合作和纪律意识的重要环节。通过这次军训，我深刻认识到了纪律的重要性，学会了如何与人合作，体验到了团队精神的力量。军训对于我今后的学习和生活将会产生深远的影响，我将继续保持军训中养成的良好习惯，不断提升自我，为自己的未来奠定坚实的基础。

## 大学军训总结心得体会篇八

说到大学后的这次军训，无论是军训之前或是军训已经开始的前几天，我的内心都是极不愿意的。因为初一、高一的两次军训已经是绝对的刻骨铭心，刻骨铭心的艰辛疲惫，而大一的军训早就耳闻其无聊至极。因此，我是不抱有任何期待开始本次军训的，态度也并非百分百的认真。

“站军姿是最基本的，是其它一切动作的基础。”教官说道。但是这最基本的站军姿，对我来说，却是最难的。由此我清楚自己必须纠正自己的态度，用端正的认真的态度来面对军训，并从军训中提升自己，无论是站军姿、队列训练还是锻炼耐心、意志、坚忍、团队精神等，用学习的积极的态度认真参与军训的每一项训练。

尽管有点辛苦有点枯燥有点累有点烦，但每天还是过得挺开心的。在训练过程中，总有同学闹笑话，大家笑成一团。一到休息时间，同学们一起聊天、开玩笑、唱歌，或者教官跟我们谈起他的军营生活，这些都是我们的快乐时光。

其实，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，玩脑

筋急转弯，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。教官不会那他的身份压我们，感觉还是挺可亲可爱可敬的！教官身上的好奇心、好学心也是值得我们学习的，总会好奇的摆弄单反相机，这些时候总会觉得他离我们很近，感觉不到一点架子。很庆幸也很感谢，谭教官挑了我们这个连并带领我们一起渡过15天的军训，谢谢！

通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，以前没有很多机会大家一起接触相处，在这个军训期间，我们分享身边的趣事，分享喜欢的书、电影，分享烦恼，分享各自的家乡话，一起吵吵闹闹，好像回到了少年时代。

大学军训心得体会总结

## 大学军训总结心得体会篇九

第一段：引言（100字）

今年暑假，我在成都大学参加了为期一个月的军训。在这一个月的时间里，我经历了很多，体会了很多，并从中获得了很多宝贵的经验和教训。在这篇文章中，我将结合自身的军训经历，总结一下关于“成都大学军训”的心得体会。

第二段：军训的重要性（200字）

军训是大学生生活中一项非常重要的活动。通过军训，可以提高自己的纪律性和集体意识，培养自律能力和团队合作精神。此外，军训还可以锻炼体格，增强身体素质，提高心理素质和适应能力。军训是大学生走出校园，适应社会生活的一个重要过程，也是成长为独立自主的人的关键一步。

第三段：多样化的训练内容（300字）

成都大学的军训不仅着重加强体育锻炼，还注重学生的思想

政治教育和自信心培养。在体育锻炼方面，我们进行了晨跑、拔河、长跑等各种项目。这些锻炼使我们的体力得到了明显的提升，同时增强了我们的团队合作和集体意识。在思想政治教育方面，军训期间进行了丰富多彩的主题教育活动，包括军事历史知识培训、国防教育讲座等。这些活动加强了我们对国家、军队的认识，也提高了我们的国家意识和民族自豪感。此外，在军营生活中，我们还学会了整理内务、医疗急救等基本技能，增强了自信心和独立能力。

#### 第四段：收获与感悟（300字）

在军训中，我不仅学到了很多专业知识，更重要的是学到了团结协作、互助友爱的精神。在整个军训过程中，我们互相帮助、感受到了集体的力量。当我成功战胜困难时，我深深地感受到了团队的力量。在团队合作中，我们分担了彼此的压力，共同完成了一个又一个的任务。军训期间，我还经历了很多困苦和困难，但这些都不是问题。我学会了如何面对困难和挫折，如何在不放弃的情况下坚持下去。这个过程让我更加坚强，也更加自信。

#### 第五段：展望与建议（200字）

军训是大学生生活中的重要环节，通过军训可以使我们受益终生。因此，我希望每一个新生都能全力以赴地参与军训活动，并从中汲取宝贵的经验和教训。同时，我建议学校可以加大对军训的宣传力度，让更多的学生认识到军训的重要性。在训练内容上，更应该注重培养学生的思想政治素质，加强旗帜意识和爱国主义教育。只有这样，军训才能真正起到培养大学生德智体美劳全面发展的目标。

总结：这次军训的经历对我来说意义非凡。在这一个月的时间里，我不仅获得了体力和技能上的锻炼，还学会了团队合作和心理素质的培养。我相信这些宝贵的经验将对我的大学生活和未来的发展起到积极的影响。希望，我能将这些经验

应用到以后的学习和生活中，成为一个真正有能力、有素质的人。

## 大学军训总结心得体会篇十

军训是大学生生活中一个非常重要的环节，通过军训可以让学生更好地了解军事素养，加强体能锻炼，培养自我纪律和团队意识，并且能够让学生更好地认识到自己的责任和义务。本次青岛大学的军训也是一样，我们充分感受到了军营生活的严格和紧张，同时也受到了军人们的深度教育，本文将对青岛大学军训总结心得体会进行深入分析。

### 二、军训带给我们的体能锻炼

在军训中，体能锻炼是最重要的任务之一。在这个过程中，我们也体会到了什么是真正的体能训练。军训中，我们不仅进行了长跑、俯卧撑、仰卧起坐等基础体能训练，也开展了枪械射击、攀岩等技能锻炼。这些训练不仅提高了我们的体能水平，同时也让我们在未来的学习和生活中更加坚韧和自信。

### 三、军训带给我们的纪律意识

军训中最重要的一点就是要培养学生的自我纪律和团队意识。在军训中，我们被要求按时起床，进行早操，按时吃饭，执行命令，这样的有条不紊的生活，让我们更有礼貌、更有规矩。同时，军训也加强了我们的团队意识，我们不仅要团结协作，互帮互助，还要守望相助，不离不弃。这些学习让我们更加了解自己的责任和义务，更加有赖于团队协作的精神。

### 四、军训带给我们的心理调节

在军训中，由于训练紧张，生活规律完全打乱了，让我们有时感到非常的疲惫和烦躁。这就需要我们靠自己的心理调节

来缓解这种情绪。军训期间，教官们不仅管教，还提供了许多关于心理调节的方法和技巧。例如，放松训练、整理思维、学会自我安抚等。通过这些方法，我们能够及时调整自己的心态，帮助我们更好地适应军营生活，也有助于今后更好地应对压力和困难。

## 五、结束语

在本次青岛大学军训中，我们不仅学到了许多军事素养，锤炼了体能和意志，更重要的是学习到了自我纪律、团队合作和心理调节。这些经验与教训不仅让我们成长，还会影响我们的人生轨迹。我们要珍惜这次在军营的时光，学习到的宝贵人生经验，并长时间坚持下去，达到更高的成就。