

# 2023年军训总结心得体会大学(大全12篇)

军训总结可以让我们更好地了解自己在军训中的表现，并且为今后的成长提供指导。以下是小编整理的一些学习总结样本，希望对大家写作有所帮助。

## 军训总结心得体会大学篇一

这次军训，最重要的是锻炼了我们吃苦的精神，记得军训的第一天，教官教我们怎么样站军姿。两脚分开约60°，挺胸抬头，小腹微收，两肩后张，教官跟我们讲了些动作要领，并示范给我们看后让我们自己开始练习。

军姿?有许多同学都暗笑，很简单的动作嘛，不就是比平常的站姿再稍微直点吗?哎，没想到所谓的军训没想我们想象的那么难。但是你真正实践过才明白，一个简单的动作，做起来是那么的不简单呢。特别是肩膀，半个小时下来，实在是说不出的酸，都僵硬了。再加上天气十分的炎热，有些女同学受不住在太阳下暴晒，有些是难受，有些都当场晕了过去。看了看身边的人，我咬了咬牙，心想：我一定能吃苦，要坚持，一定要坚持!除非万不得已，一点小痒小痛不能向教官打报告。

果真，努力是一定有收获的，就在军训的最后一天，我被评选上了“优秀营员”，我很开心，但是不是因为我被评上了“优秀营员”的称号，而是为我们的班级高兴，我们的班级得了第一!每次想到这，我都会想起一个词，团结。我们班的团结不禁体现在这次比赛，还有每天唱军歌的时候。

每一天，我们都会拉歌娱乐，每个班和每个班对比唱得好，对比唱得更响亮。刚学的时候，大家都很认真的在学习一首首军歌，会唱的总是大声的带着不会唱的。到了后来，每班

开始拉歌比赛，我看见了我们班团结一心，大家放声歌唱着，虽说有些跑音，但是看到自己班级是那么的团结，我十分的开心，心中暗喜：太好了。

这次军训，虽然很苦很苦，但是苦中总是带着欢乐，7天的军训结束了，真的结束了，我看到的是我们班的团结、努力。这次军训，是我们进入中学的第一个影响我们的深刻的一课。

## 军训总结心得体会大学篇二

5天的军训生活，犹如一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀！

刚到的时候，我们每个人都很期待，毕竟是高中第一次到正规严格的军训，然而当我们第一次训练时，那种严格的动作要求，让我们缺乏锻炼的身体很难适应，一个下午就把我们的腿酸的站都站不稳。然后被家长的好饭好菜宠坏了的我们也开始挑剔着饭菜的难吃。导致了下午高要求的训练还有惩罚一天下来累到不行，原本难吃的饭菜到最后也不这么觉得了。第一天晚上大家都困得睡了我却不适应而且因为太热完全无法入睡第二天完全打不起精神。

我们不断的进行着枯燥的训练，有时在太阳底下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。每一次训练都是接受汗水的洗礼，我们曾经在背后埋怨过教官埋怨他太严格埋怨他总责罚我们。然而当看到最后当大家整齐的走出队伍完成动作喊出响亮的口号时，当看到教官的笑容时，当即将要分别时有的只是不舍了。仔细想想这与他们平日的训练一比根本不算什么。虽然他总说不让我们休息但是最后只是训我们几句就放我们休息了。

五天的军训也增进了我们同学之间的感情。从原本的初升高后的不适应到大家逐渐地熟悉。军训无疑是给我们提供了最

好的一个平台。五天里我们一起笑一起流汗一起窝在宿舍说悄悄话我们都成了彼此的好朋友。

慢慢的我们微微地适应了军人的生活，我们面貌一新：不但身体强壮、充满活力，而且我们的意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。这对于我们这三年的学习和生活有着重要的意义。我们也会把这种军人的精神带到日常的生活中去。

## 军训总结心得体会大学篇三

### 第一段：引言（100字）

海关军训是我大学生活中最难忘的经历之一。这次军训锻炼了我们的身体素质，增强了纪律意识，培养了团队合作精神。在这段时间里，我不仅学到了许多技能和知识，更重要的是收获了成长和自信。

### 第二段：锻炼身体素质（200字）

在海关军训期间，我们进行了丰富多样的体能训练。每天早晨，清晨的阳光透过操场上空，我们伴随着教官的口令，进行了一系列的晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等体能训练。短短一个月的时间里，我感受到了自己的体力明显增强，体重减轻了不少。这种锻炼不仅让我身体更为健康，也为今后的生活和学习提供了更好的保障。

### 第三段：加强纪律意识（300字）

在军训期间，我们被严格要求遵守军事纪律，这让我深刻体会到了纪律的力量。在集合训练时，我们要保持队列整齐划一，服从口令。在宿舍内，每个人都要按时打扫卫生，保持宿舍的整洁。这种严明的纪律要求不仅能够提高队伍的凝聚力，也培养了每个人的自律和责任感。在军训结束后，我发

现自己变得更加注重纪律，对待学习和生活也更加认真负责。

#### 第四段：培养团队合作精神（300字）

海关军训强调团队合作的重要性，每个人都要尽自己最大的努力去配合和协作。在队列训练中，我们要保持整齐划一的队形；在靶场上，不仅要注重个人发挥，还要与队友进行默契配合。这种团队合作的精神不仅能够提高每个人的综合素质，也能够培养我们的团队意识和相互依赖的精神。通过军训，我明白了团队的重要性，学会了与队友一同面对困难和挑战，取得了更好的成绩。

#### 第五段：成长与自信（200字）

海关军训是一次锻炼和成长的机会。在军训中，我时常感到劳累和疲惫，但我也学会了坚持和挑战自己。每一次的进步都让我感到非常自豪并增加了自信心。通过军训，我更加清楚了自己的职业规划和人生目标，对未来充满了希望和激情。我相信，通过这次军训的历练，我将成为一个更加坚强、自信和勇于担当的海关从业者。

#### 总结（100字）

海关军训不仅锻炼了我们的身体素质，加强了纪律意识，培养了团队合作精神，更重要的是让我们在经历中成长和收获自信。这次军训不仅对我个人有着积极的影响，也为我们今后的学习和工作奠定了坚实的基础。感谢海关军训给我带来的宝贵经历，我会将军训中得到的宝贵经验应用到今后的生活和工作中。

## 军训总结心得体会大学篇四

在浙江军训期间，我深刻体会到了军训对我们的重要意义。通过军训，我不仅增强了体魄，提高了身体素质，还锻炼了

坚毅的意志和勇于面对困难的坚强心态。在顶着炎炎夏日的烈日下，我们痛苦地进行各种训练，但我明白，这是为了更好地适应大学生生活和今后的社会生活。军训不仅仅是锻炼了我们的体魄，更是培养了我们的纪律观念和集体意识，丰富了我们的生活阅历。军训期间，我不仅增长了见识，还结识了一群志同道合的朋友，我们一起共度艰难的训练，也一起度过了快乐的时光。这段经历，将会在我人生的道路上发光发热，成为我不断追求进步的动力。

## 第二段：培养纪律观念的重要性

军训期间，我们时刻遵守着严格的纪律，举手、校对、站军姿……这些看似简单的动作背后，蕴含着纪律的力量。正是通过这些日复一日的训练，使我逐渐养成了严谨的作风和自律的习惯。在军人的世界里，纪律是最基本的要求，它体现了一个人的自律和责任心。在今后的大学生活中，我们需要自觉遵守学校的规章制度，遵守组织的纪律，在学习、生活和社交中做到有序、有纪律；在工作中，我们需要按规定完成每一项任务，做到准时、认真、负责。只有坚持纪律，才能为自己打下良好的基础，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。

## 第三段：树立团结合作的意识

在军训期间，我们组成了一个紧密的集体，学会了相互搀扶、互帮互助。当我刚踏入军训场地时，我并不了解这些陌生的同学，但随着时间的推移，我们在共同的磨砺中变得团结起来。每一次训练，我们都要团结一心，互相配合，相互激励。只有团结合作，才能在军事训练中取得好的效果，也只有团结合作，才能在今后的学习和工作中取得成功。一个人的力量是有限的，只有凝聚众人之力，才能完成更加艰巨的任务，实现更好的目标。团结合作的意识将是我们今后可以一直受益的重要素质。

## 第四段：坚持到底的毅力

军训追求的是全力以赴，永不放弃。在高温下进行训练，个人的体力和毅力都会受到严峻考验。然而，正是通过这种艰苦的磨砺，我认识到，只有坚持到底，才能收获更多。在大学生活中，我们面临着诸多的压力和困难，只有拿出坚持到底的毅力，才能克服困难，取得成功。正如军训所教给我们的，在途中坚持到底，才能登上人生的巅峰，实现自己的梦想。

## 第五段：军训心得的总结

通过这段时间的军训，我意识到了军训的重要性和不可替代性。在军训中，我们学到了坚持不懈的精神，培养了纪律观念，锻炼了团结合作的能力，增长了见识和阅历。在今后的生活中，我将时刻牢记军训的经历和收获，坚守纪律，团结合作，不断追求进步，为自己的未来奠定坚实的基础。同时，我也会将这种精神传递给身边正在军训中的同学，让他们从中获得更多的收获和成长。

总结：通过浙江军训，我不仅在体魄上得到了锻炼，更在心灵上得到了成长。这段经历将会伴随我一生，成为我人生道路上的宝贵财富。我会铭记军训期间培养的纪律观念和团结合作意识，用之为今后的学习和工作奠定良好基础。军训的心得和体会将成为我不断努力和追求进步的动力。

# 军训总结心得体会大学篇五

## 第一段：引言（100字）

近期，我参加了一场别开生面的海关军训，经历了艰苦的体能训练与军事技能学习。这对我来说是一次宝贵的机会，不仅为我提供了锻炼身体和提升技能的机会，更让我体会到了军人的艰辛与付出。在这次军训中，我针对个人在团队中的

表现、对个人性格的认知以及人际关系的建立等方面，有了一系列的反思与体会。

## 第二段：个人表现与团队协作（200字）

在军训中，我发现团队的协作至关重要。无论是操场上的集体动作，还是课堂上的团队合作，只有每个人都充分发挥自己的能力，才能帮助团队取得成功。而在我的个人表现方面，我认识到了自身在团队中的角色与责任，深刻理解到每个人的付出都是团队成功的一部分，不应只关注自己的个人成绩。通过与队友的互动和积极参与，我培养了团队精神和沟通能力，这将对我未来的工作和生活产生长远的影响。

## 第三段：个人性格与领导能力（300字）

在军训过程中，我意识到个人性格对于领导能力的塑造起到重要的作用。通过在团队中的互动与交流，我发现自己在处理问题时的优势与劣势，也清晰认识到了自己的个人价值观。我发现在团队中，积极主动的领导者可以带领整个团队更好地完成任务，并且能够调动团队成员的主动性和创造力。通过观察优秀的领导者的表现和学习先进的领导理论，我成功地提升了自己的领导能力，这无疑为我在未来的工作中更好地领导团队打下了坚实的基础。

## 第四段：人际关系的建立与拓展（300字）

军训期间，我学会了与各种类型的人相处，并学会了倾听和尊重他人的意见。我发现在团队合作中，友好而强壮的人际关系是重要的。通过与队友的深入接触和交流，我结交了来自各个地区和不同背景的朋友，拓宽了自己的社交圈子。这让我更好地理解不同文化和思维方式的人，并且在与他人的合作中变得更加灵活与包容。我深刻认识到人际关系的建立是在改善自身发展和推动团队进步中不可或缺的因素。

## 第五段：军训收获与展望（200字）

通过这次海关军训，我不仅明确了自己的优势和劣势，还获得了提升个人能力和认识自我的机会。我认识到只有在团队中互相信任和协作，才能使团队更加强大。我也认识到领导能力及人际关系的重要性，在未来的学习和工作中，我将继续培养自己的沟通技巧和领导能力，同时注重与他人的合作和建立良好的人际关系。通过不断学习和进步，我相信我能够成为一个优秀的团队成员和出色的领导者。

总结：海关军训经历让我通过对个人表现、个人性格、人际关系等方面的反思，有所收获。通过这次军训，我提升了团队合作能力、了解了自身的领导潜力，并且拓展了人际关系。这些经验将在未来的发展中发挥重要作用，帮助我更好地适应团队工作和迎接挑战。

## 军训总结心得体会大学篇六

### “员军训心得体会总结”

#### 第一段：介绍军训的背景和重要性（200字）

近年来，员工军训逐渐成为越来越多企业的必修课。通过军训，企业旨在提高员工的纪律意识、团队合作能力以及应对压力的能力。这是提高员工整体素质的有效途径，也是塑造企业团队文化的重要环节。在军训的过程中，我们经历了艰苦的体能训练、集体行动训练以及军事技能的学习，深刻体验到了军队的严格纪律和集体协作的力量，从而使我们更好地适应了企业的工作环境。

#### 第二段：纪律意识的培养（200字）

军训的第一目的就是培养我们严格的纪律思维和执行能力。在军营中，我们每天都要按时起床、规律进餐，服从指挥，



严守纪律。而这些纪律习惯也逐渐渗透到我们的日常生活中。我们在公司里要遵守时间表，严格执行工作流程，提高效率。此外，军训还锻炼了我们临危不乱的能力，使我们能够在压力下保持冷静和应对困难。这对于职场中的各种挑战来说，无疑是非常重要的能力。

### 第三段：团队协作能力的提升（200字）

军队对于团队协作的重视不言而喻，而我们在军训中也深刻地感受到了这一点。在集体行动训练中，我们需要相互配合、密切协作。只有团结一致、共同努力，才能够完成任务。这使我们明白了团队的力量，认识到了每个成员的重要性。在职场上，团队协作能力同样是不可或缺的。只有与同事和谐共处，相互支持，才能够达到更好的工作效果。

### 第四段：身体素质和健康的重要性（200字）

军训中的激烈体能训练，让我们意识到了身体素质的重要性。只有拥有健康好身体，才能够保证良好的工作状态。通过军训，我们不仅增强了体能，也提高了抵抗力和耐力。这对于繁忙的工作环境而言，非常重要。在日常工作中，我们应该警惕自己的身体健康，保持适量的运动和健康的饮食，增强自身的抗压能力。

### 第五段：军事技能的学习和应用（200字）

在军训中，我们还学习了一些基本的军事技能，如军体拳、格斗术等。虽然这些技能在职场中并不常用，但学习它们却可以培养我们的毅力和自信心。通过反复演练，我们锤炼了坚持不懈的品质，也培养了不畏艰难、积极向上的态度。这些品质对于职业发展以及团队合作都非常关键。

### 总结（100字）

通过员工军训，我们不仅提高了纪律意识，锻炼了团队协作能力，也加强了身体素质和学习了一些军事技能。这些都为我们在职场中更好地适应和发展提供了有力的支持。与此同时，军训也帮助我们认识到了军队中的精神风貌和团队合作的力量，使我们更加珍惜团队合作，更加注重集体荣誉感和归属感的培养。

## 军训总结心得体会大学篇七

为做一名合格的初中学生，学校组织于8月19日至24日，在北京通州陆航某部教导队进行为期6天的军训及入学教育。

军训的生活是难忘的，总的感受是“紧张中有轻松，严格中有关爱，约束中有自由”。刚去的两天，我脑子里只有一个念头：“走了！快离开呀”是啊，终于走了，但真正离开就有些舍不得。旁人看来，短短的6天，一转眼就过去了，但对我们来说，意义可就大不一样了。用一句话来概括，军训让我明白了“做事先做人！细节决定成败”的道理。我有很多的感悟，下面，让我细细道来。

1、快节奏要求与慢半拍习惯的我，随时都磨合中。8月19日早晨7：30，十四辆客车浩浩荡荡，从市中心向目的地进发，行程一个小时，来到了军营。来不及休息，没有观游，于9：00举行了开营式和入营安排。第二天，天没亮就起床整理内务，就开始紧张的早训。按计划实施了跑步、早读。早训后，休息5分钟整队去食堂。吃饭与平时细嚼慢咽大不相同，必须10分搞定。然后继续训练，直到晚上十点才熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。我想这也是军人的厉厉风行、说干就干，注重平时细节所养成的。

2、整洁内务标准，不断考验着我的耐心、细心。从整理内务来说，教官要求我们把被子叠成“豆腐块”、毛巾在脸盆里要压出印儿、脸盆和拖鞋的不能超过那条线、这对我们来说

非常有新鲜感，每个人都迫不及待地想试一试，开始大家都按家里的方法来整理，教管却说不行，并一点一点的教我们怎样把被子的棱棱角角叠出来，教我们如何摆放需要用的物品、箱包，讲着讲着我有些不耐烦了，叠个被子需要那么麻烦吗？一分钟叠吧叠吧不就行了吗？像他这么慢多浪费时间呀！听着教官的讲解我的心静了下来，坐在床上一点一点地叠起来，想着教官的每一句话，慢慢我的心没有那么浮躁了，在交谈中，我了解到整理内务是每个军人的“必修课”，他们几年如一日，逐渐养成了遇事沉着与冷静，不急不躁的品质。这种品质，不正是我们身处闹市，排除各种干扰，潜下心来学习所需要的吗！

3、严格的队列训练，与我们极度的想放松，形成了身心上的“对抗”。队列训练的集中5天时间进行，安排的内容主要有：站姿、原地稍息立正、四面转法、跨立、蹲，行进中的齐步走、正步走、跑步走和步伐转换。在军训的前两天，我们体力上还抗得过来，但往后的几日，就没那么轻松了，基本上按成人标准高强度训练。整日这种严格的列队训练把我们压得有点喘不过气起来，再加上教官一丝不苟得训练质量要求，让我们的心身更是“雪上加霜。”但细细想来，这些天的艰苦训练就像一首歌所唱到的，“不经历风雨怎能见彩虹，”一句话：没有人能随随便便成功。这些话时时刻刻给我动力，不过训练是科学的，训练中也有一些休息的时间，体力得到了及时的恢复。晚饭后我们也有一些有趣的活动，让我们增添了活力！

军训给了我更多的感悟，感谢学校和老师给了我初中学习的第一课！

初中军训心得2

## 军训总结心得体会大学篇八

于\_\_年8月23日，我们结束了为期六天里的艰苦训练。坚守着流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的原则。终于训练成了一名有着顽强毅力和耐力的高中生。至此能从基地里完好的走出来我表示由衷的高兴与庆幸。

短短六天的时光是精神与肉体的双重折磨，是自尊与自信的绝对打击。我很高兴我没在途中倒下，我更高兴我没有萎靡不振。

正因为教官的严格体罚，在烈日下练就出一身健康的体格，在黄沙下练就出强大的免疫系统。我们从以前的“一分倒到永不倒”这可能是军人的一小步，但这无疑是高一新生的一大步。我们准备好了用顽强的身体应对知识的大炮。最后我相信我们一定能像金刚一样自豪的拍着胸脯对无数次大大小小的考试乃至高考说放马过来吧！我乃永不倒下的勇士！

在严格的肉体训练上没倒下不算什么。真正能摧毁一个人的不是肉体上的折磨，而是精神上的重创。

不论是语言上的打击还是行为上的打击在六天里我全都经历过一遍。从一开始的沮丧到愤怒到漠然最后到感激。我有一种深刻的无以言喻的感受，我认为我被净化了。知道《野性的呼唤》里的大棒法则吗？那是一个人教给一只狗的，告诉他只有绝对服从才能生存的法则，凡是在他的狗舍里必须遵从的法则。如今基地就如同狗舍，而我就是那只唯一活下来的狗。正因为我对绝对服从理解的深刻我才能最终获得生存的机会。

同时我之所以对此感到感激，正因为教官毫不客气的精神打击，才能练就一颗宽广的心包容一切，也是一颗坚韧的心不泄气始终积极向上。正因为教官毫不客气的精神打击，我才能看清等级的分明，认识到以下犯上的严重错误。

六天里五星红旗时刻围绕身边，梦里都畅游着长江水，祖国的大好河山如同电影一般在眼前放映。我爱我的家，我爱我的祖国。

最后我不禁望着右斜前方45度的位置手握拳心放置胸口，大喊祖国万岁，万岁，万岁万岁万万岁！

## 军训总结心得体会大学篇九

海关军训，作为每一位大学新生的第一课，不仅仅是对我们进行体能锻炼，更是对我们品行修养和思维素质的培养。经过一个月紧张而充实的海关军训生活，我深刻地体会到了军训对我的影响。通过思考、总结和反思，我把这次军训的心得体会总结为五个方面。

首先，军训使我更加意识到团结的重要性。在军训期间，由于自己身体的不适和恶劣的天气条件，我曾经想过主动放弃。然而，在每一次体能训练和方阵训练中，我看到了队友们不离不弃的精神，这激励着我坚持下去。军事训练的核心就是团队合作，每个人的努力和付出都会对整个团队产生重大影响。通过与队友们的交流和互动，我深刻体验到团结的力量，也明白了只有团结一心，才能取得更好的成绩。

其次，军训让我更加注重细节和自律。在军训中，一举一动都受到严格的监视和评判，不能有任何的马虎和不规范。训练中，一次次的重复动作和注意事项让我意识到，只有把每一个细节都做到完美，才能够更好地完成任务。这让我明白了细节决定成败的道理，并在生活中也更加注重细节。同时，军训还要求我们严格遵守规则和纪律，要自觉自律地完成各项任务。自律不仅体现在军训中，更是我们生活中的一种态度，是对自己负责的表现。

第三，军训培养了我的坚韧和毅力。军事训练是一项艰苦且紧张的体力活动，让我不得不挑战自己的极限。在一开始的

时候，我很容易感到疲劳和困惑，但是通过一次次训练，我逐渐适应了训练的强度和方式。在面对体力疲劳和不适时，我告诉自己要坚持下去，每一次的训练都是一次超越自我的机会。通过这种坚持和毅力，我明白了只有不轻易放弃，才能够攀登到更高的峰顶。

第四，军训加强了我的沟通和领导能力。在军事训练中，队友之间的配合非常重要，需要不断进行沟通和协作。我学会了倾听队友的建议和意见，也懂得了如何与队友有效地沟通。而在队列训练中，我也有机会担任临时领导，不仅要指挥队伍行进，还要激发士气和鼓励队友。通过这样的锻炼，我的沟通和领导能力得到了提升，为将来的社交和工作打下了基础。

最后，军训也让我更加热爱祖国和追求卓越。在军训中，我亲身体会到了祖国的保卫者们的辛苦和付出。看着指导员们英勇的精神和专业的素养，我深感到自己还有很大的进步空间，也坚定了自己努力追求卓越的决心。军训使我明白了作为一名年轻学子，应该肩负起祖国赋予的使命，为实现国家繁荣和人民幸福而不懈努力。

通过参加海关军训，我收获丰富，成长了许多。团结、细节、坚韧、沟通和热爱祖国都是这次军训给予我的宝贵财富。我相信这些体验和收获将对我的大学生活和未来的工作产生重要影响，我将时刻铭记这次军训的点滴，并将其转化为对自己更高要求的动力，努力成为一名合格的海关干部。

## 军训总结心得体会大学篇十

长达十二天的高中军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在

皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，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，严格的作息时间表，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。

记得初中军训时，我们比这的军训还要苦。那时我们就\_\_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×点，下午到×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！

现在又经历这高中军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这

样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

## 军训总结心得体会大学篇十一

去军训这五天，我学会了很多东西，而且懂事了很多。经过这五天，我从一个“衣来伸手，饭来张口”的大小姐，变成一个会自理自立的小女孩。

在这次军训里，我们经历了很多事情，有开心、有伤心。特别有两件事情最让我难忘的。

第一件让我难忘的事情是我们的拔河比赛。这次拔河比赛，我们用尽全力去拔，连手都拔红了，最后争取到了决赛的机会。在决赛上，我们一开始不够南庄三中的同学拔的，但我们看到老师和同学为我们加油，我就想，我们不能放弃，不能让老师和同学失望。最后我们还是赢了。

第二件让我难以忘怀的事情是：在星期一那天，对别人来说是一个普通的日子，那天是我们班的小茹和林嘉浩的生日，你一定会说，他们会开开心心地过生日。但其实不是，那天小茹的父母发短信给李老师，说祝小茹生日快乐。当老师转告给她听时，小茹哭了，因为她想家了。我们听到她说这件事时，有很多同学都哭了，都开始想家了。别看我坚强的没有哭，其实我内心也在想家。每个人的生日都和父母一起开开心心地过，他们却在生日那天还要军训不能和父母一起过生日。

去军训虽然辛苦，但我们都撑了过去。内务卫生的分数，我们507宿舍比我们班的其他宿舍的分数要高点，因为我们宿舍



的人虽然懒，但别人一提醒就会自觉去搞内务卫生。

这次军训，我们班还拿了拔河比赛优秀奖和作风纪律奖，我拿了团结合作奖。

经过这次军训，我知道了做什么事都要认认真真做，就像军人一样，连叠被子都不马虎。平时要懂得父母对你的好，和同学相处要团结一致。我会把军训当做一个新起点，以前做的不好的地方要改正，不能再犯同样的错误；在家里多帮助父母做家务。

这几天非常辛苦，但我们都撑了过去，连一些体力差的同学都撑过去了。这说明，虽然辛苦，但只要我们坚持，努力就可以把事情做到最好。

坚持就是胜利。在军训里我学会了自理自立，学会了坚持，并且学会了忍耐。日后，我一定把这几天军训的精神带到学习上，并且，不管做什么事也认真对待。

## 军训总结心得体会大学篇十二

高校的军训活动是培养大学生爱国主义、集体主义和纪律观念的重要途径。军训过程中，学生们通过军事化的训练和严格的纪律要求，不仅可以增强体质，培养意志力，还能提高集体协作精神和组织能力。因此，军训对大学生的身心健康和全面发展都具有重要意义。

### 第二段：军训中的收获

在军训期间，我认真听从教官的指导，遵守规则，按时完成各项任务。通过一系列的体能训练，我发现自己的体力得到了明显的提高，不再轻易感到疲倦。此外，军训还锻炼了我的耐力和毅力，让我知道只有付出真正的努力，才能获得更好的结果。同时，与同学们一起参与军事训练，我们之间建

立起了深厚的友谊，增进了相互之间的了解和信任。

### 第三段：从军训中汲取的人生智慧

军训期间，教官们不断强调团队合作和纪律，这些也是我们在日常生活和工作中所需要的品质。通过参与军训，我学会了服从命令，尊重他人，保持自律。这些品质无论对个人的成长还是对团队的凝聚力都非常关键。此外，军训还让我体验到了一些艰苦的环境和条件，让我更加珍惜生活，学会适应和坚持。这些宝贵的人生经验将会在我今后的道路上发挥重要作用。

### 第四段：军训后的改变

军训结束后，我发现自己的心态发生了巨大的转变。以前，我常常对困难感到怨言，容易气馁。而现在，我变得更加坚韧，对面前的挑战充满信心。我也更加乐观开朗，能够面对生活中的苦难和挫折，勇于迎接新的挑战。此外，军训还让我变得更加自律，更加注重细节，提高了我的工作效率和准确性。

### 第五段：军训的重要意义

军训是一种艰苦而富有挑战性的活动，但它在培养学生的纪律观念、团队精神和自我管理能力方面具有重要作用。通过军训，学生们能够更好地适应社会，增强身心素质，提高自身竞争力。而且，军训可以培养大学生的爱国主义精神和集体主义意识，让他们更加热爱祖国、服务社会，为国家的发展贡献自己的力量。

### 总结：

通过这次军训，我深刻体会到了军事化训练的独特魅力。军训让我成长，让我学会了坚持和奋斗。它不仅是一次锻炼体

能的机会，更是一次塑造人格的历程。只有通过刻苦训练，我们才能更好地适应社会，成为更优秀的人。因此，我们要珍惜军训的机会，用心去体验每一刻，从中汲取智慧和力量，让它成为我们人生道路上的一个重要的里程碑。