

# 2023年大学个人军训心得体会简单版(精选9篇)

学习心得是对自己在学习过程中所体会到的心得和体验进行总结和概括的一种表达方式。通过阅读这些读书心得范文，可以扩展自己的思维，加深对书中内容的理解和探索，提升个人修养和综合素质。

## 大学个人军训心得体会简单版篇一

进入高中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学们相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

我既镇定又紧张，听朋友说，这个军训真是累死人，每天早起不说，还得站在太阳底下晒，一动也不许动。想想这些，我从没受过的苦，觉得更应该去体会一下，也许残酷，也许很有趣，也许会很刺激。

给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人，他身材不高，在他脸上写满了严肃和认真。教官在军训的时候对我们的要求还是很高的，只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见。这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。

通过这次的军训，我体会到团结的意义了。团结就是要大家共同努力去完成一件事，团结不是靠个人，而是靠大家的努力。

转眼间，大学军训生活就结束了。我还记得军训第一天的情景：

匆匆来到学校的我格外兴奋，因为要体验一种全新的生活，一张张不曾相识的脸，一袋袋沉重的衣物，一份份不同寻常的感情！到了基地之后，在教官的严格教育与训练下，似乎后背、双腿、脸颊两旁的汗水已要将我“淹没”。可是军训就是军训，早已不是当初在家的甜美生活！同时它也锻炼了我们团结一心，坚持不懈的精神。

在军训期间，我和班中的几个女生住在同一寝室，我发觉大家在一起非常好相处，女生的话匣一打开之后，大家就在不知不觉中成为了好朋友，我也交到了许多的好朋友，我相信在以后的学习中大家一定可以相处得更融洽，一定可以互相帮助，一起努力完成自己的理想！

有人说军训是一幅没有色彩的水墨画，有的只是苍白和明暗；也有人说，军训是没加糖的咖啡，又苦又涩，简直难以言语。可通过这五天的生活，却又让我们领悟到另外一种真谛：“吃得苦中苦，方为人上人。”狠毒的太阳锻炼出我们钢铁般的毅力，繁重的训练磨砺出我们一招一式的阳刚，这就是付出与回报的必然。

其实军训生活是苦中有乐，苦中求乐，最后苦尽甘来的，它比任何一种生活，任何一种做人方式都显得多姿多彩。在这十五天里，每个人都有自己的辛酸，自己的快乐和自己的故事，点点滴滴，让人难以忘怀！

## 大学个人军训心得体会简单版篇二

九月五号，伴着小雨，我踏进来了华政的大门。紧张，激动，欣喜，满怀憧憬与热情。接下来，忙碌地过了两天，便迎来了军训。

高中时，由于种种原因，没有参加军训，至今觉得很遗憾。因为一个集体，大家一起经历军训的酸甜苦辣是一件很幸福的事。都说军训是大学的第一堂课，但不得不说，这堂课真的很辛苦。还有篮球场，真是你开始军训太阳就出来，你军训结束太阳就落山的“好”地方。在站军姿时，膝盖紧绷、脚底酸痛、汗水湿了衣服、阳光刺痛着皮肤，种种痛苦都是可以放弃的理由，但我只想坚持，因为不想做一个向困难和痛苦低头的人。我一直相信，人有时候就是要逼一逼自己，否则你永远不会知道自己有多么大的潜能。还有喊番号，验证了一个集体团结起来并且为了一个目标每个人都付出努力时是多么的强大。我相信我们以后一定会创造辉煌！

既然这是我们的第一堂课，那教官自然也就成了第一位给我们上课的老师。对于这一点，无疑，我们是幸运的。我们的教官不仅有军人的硬气，还有丰富的学识，更重要的是还文采斐然！他让我们本来抵触的军训变得欢乐。他更是教给了我们许多为人处世的道理，激励我们做一个自信、孝顺、善良、有担当、懂得感恩、真诚待人、公私分明的人。他的言传身教深深地影响了我，让我了解到了这些美好品质的魅力。

尽管我们学习的队列动作以后可能不会用到，但是由此结下的真挚的感情和从中锻炼出来的优秀品质是会真真切切地存在并影响着我们的日后生活的，这些东西将是我们一生的财富。

最后总结教官的一句话：真心是最容易也是最不容易付出的，却是最容易被辜负的，但不能因此而闭塞，因为这样会错失下一颗真心。而我想说，对于军训，我真心付出了！

## 大学个人军训心得体会简单版篇三

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砺，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，还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。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。

在这短短的几天里，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几天中只能洗那么一次。表面都有一层白色的盐粉，那是我们的汗水，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。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。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。

从这次军训，我懂得了：用心的投入去做一件事情，总会有很多的故事，点点滴滴。训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，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。在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人。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。

不容置疑，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？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。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量；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。

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。

## 大学个人军训心得体会简单版篇四

清晨，我们迎来了军训生活。我们穿着整齐而庄重的军训服，精神抖擞地在广阔的操场上进行队列操练。

对于蹲、坐、站的姿势；转向的一致性、平稳性；步伐的整体性和力度，甚至一些细节都要严格地训练。炎炎烈日之下，全体新生正进行着一场体质和精神上的双重考验。我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心、中暑等症状，我们真正体会到军训的日子并不容易过。但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。

作为一个当代大学生除了在学识上有所建树，还要有顽强拼搏的意志、吃苦耐劳的品质，身体素质和心理素质都要达标。没有身体和心理上的健康保证，是无法实现进一步的自我提高的。军训强调协调合作和严肃性，不但提高我们的身体素质，迅速加深我们对新同学的认识和新集体荣誉感的形成，更从中培养我们一种团队精神，有纪律、有组织是成为团体中优秀成员必不可少的条件之一。

军训给予我们一生的意义是举足轻重的。对我们心理承受压

力能力的培养也是不可忽视的。总之，汗水的背后换来了许多有价值有意义的人生教导。温室里的花朵也由此美丽绽放。而我呢，有过这次充实、艰辛的军训经历，我会更喜欢大学生活，更期待即将开始的人生的崭新一页。

军训是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。

## 大学个人军训心得体会简单版篇五

“慈母手中线，游子身上衣，《游子吟》读后感。临行密密缝，意恐迟迟归。

谁言寸草心，报得三春晖！”

同学们，唐代诗人孟郊写的《游子吟》可谓是众所周知啊！每当我读起这一首诗，我便想起了世间最伟大的力量——母爱！

这首诗写了慈爱的母亲手中的线，最后缝成了游子身上的衣服。

在儿女临走时密密地缝了又缝，担心孩子迟迟不回来。

谁说那小草的一片孝心能报答得了春天阳光对它的厚爱？母爱在点点滴滴的小事中就可以体现，读后感《《游子吟》读后感》。

有一次，我生病了，在人民医院挂盐水，那天，妈妈正好在上班，但是，知道我生病了，就立即与别人调了班，急忙到医院来陪我。我醒来时才发现妈妈的眼睛里布满了血丝。我问妈妈累不累，妈妈只是笑了笑说：“我不累，你再睡会儿吧！”

此时，我已是感动不已……妈妈有时温柔得像只小绵羊，有时生气起来我都不敢看她一眼。有一次，我考试考得不太好，回家后，就支支吾吾地汇报了考试的成绩。妈妈听了雷霆大怒，说了我几句。虽然妈妈这样，但归根到底她还是希望我好啊！全天下的妈妈们哪一个不爱自己的孩子啊！母爱是无私的，是伟大的，妈妈所做的一切都是为了我们好，所以，我们不能怨她们，要理解她们，要设身处地为她们着想。

## 大学个人军训心得体会简单版篇六

这个20xx年我进入了大学，将要迎接军训了，这是我入大学后的第一堂课，很是珍贵，不仅让我变得更加坚强，更让我明白青春只有经历过苦，才能更珍惜当下拥有的一切。

军训是一场对心性和人格的训练，在这次大学的军训中，我体验到了军人的生活，懂得吃苦过后，对于苦难就没有那么难接受了。这场军训的历练，对我来说是一段很特别的经历。大学的军训不像初高中那么简单，就拿站军姿来说，都是半个小时以上，腿不站到麻，是不会喊停的，整个身体都是紧绷着的，又是站在操场上迎着热烈的阳光而站，不得不说辛苦。每天在教官的严格管理下，我的很多坏习惯都被改掉了，作为一个高个子男生，背很容易驼，但是经过了军训后，我

发现自己的背都直了，体质也更加加强了。军训流过的汗水都不知道有多少，又是站在太阳下，所以衣服裤子都是湿了又干了，真的有很深的体会呢。

成为一名大学生，我觉得很骄傲，再有军训，大学对我而言就变得不一样了，我知道四年大学要经历的很多，期间肯定会遇到很多的困难，但是有了这次军训经历，我对大学未来四年的生活更多的是期待，是憧憬，我想现在的我努力坚持下来了，以后就算遇见很大的艰难，我也不会轻易喊苦了。对于军训，开始或许是害怕的，是不喜欢的，毕竟之前的自己是个很怕苦的人，也是个很懒惰的人，但是当军训真正来的时候，我却发现自己神奇般的变得坚强了，竟然在这大半月的军训中获得了成功。果然人的毅力不是一般的强，对于前期害怕的自己，真是一次不小的改变呢。

大学军训已经要结束了，心中是不舍，是满满的回忆，再回想这段日子的经历，心中对军训是感激，对同学也是感激，尤其是教官，教会了我很多，让我对自己有清晰的认知，让我成长了，真正的踏上了大学的路途，即使前方有坎坷，我也不会退缩。对未来的人生，我变得勇敢起来了。从军训中体验到很多不一样的事情，对我向前提供了强大的动力。军训，成就更好的我，我会把这段经历深深的放在我的心里，让它不断的督促我前进，让这大学生生活更加有意义起来。

## 大学个人军训心得体会简单版篇七

在这短暂的xx天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦



耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。xx天的刻苦训练终于换来了第xx天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于士兵的气质，奏出了士兵的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了士兵的生活，穿出了士兵的习惯，更穿出了迷彩的本色。

## 大学个人军训心得体会简单版篇八

曾几何时，从电视中看到检阅兵队时，军人们个个都雄纠纠，气昂昂，动作相当干脆、利落、漂亮，部队整齐得令人叹为观止。当时头脑中就想：怎么训练得这么优秀？怎么做到步

伐、手势一致，连口号都叫得雄浑有力呢？现在我们要为期十五天军训去体验军人生活。而对与我们学子来说属于一种新的生活。

我们来到学校开始军训，让我们我们基本上适应了军营的紧张环境，生活状况，讲究规范的生活习惯，严明的纪律。刚开始，教官就教我们怎样军训是辛苦的，是能够锻炼毅力的……他告诉我们要仔细作好每件事情不能马虎，部队里最重要地是服从，不能由自己的性格做，一切必须听从教官、领导的指令。刻苦认真，实事求是的锻炼。太阳炙热地烧烤着大地，大地像甲壳一样开裂，烤得人们像土地一样干瘪。人们吸着闷热的空气，吐出更炙热的浑浊气体。虽然环境如此，我们还是一丝不苟地站着军姿，练着跑步，一遍又一遍，幸运的是我们中间还可以休息一会。教官说他们以前不论天气多么恶劣，都会为一个动作练上几个小时，并且不休息。刻苦认真地训练，实事求是，不弄虚作假，可想而知那种情况比我们要辛苦百倍！真是理解了“从来好事天生俭，自古瓜儿苦后甜”的意思。

团结互助，讲究集体荣誉感。在家娇生惯养的我，从没尝试和他人同住一个屋檐下，这次部队里一个房间有几十人，每个人都会友好地伸出热心的手去帮助别人，大家训练时相互改正步姿，我们一起进步，共同为班集体争光！

激发亲情，培养爱国情感。越是珍贵的东西越是在失去之后充分显示出它的价值。亲情，这个曾被我们无数次吟诵，无数次咏叹，无数次自作多情哼哼的美丽字眼，当我们拥有它时，总不免出奇的慷慨，犹如百万富翁一掷千金般地挥霍如度。一俟意识到很快就要挥手作别时，我们才蓦然醒悟：一个多么凝重而悲凉的时刻降临了。现离开父母，我们真的好想家的感觉，越是这样，我们对于美好情感就越发渴望，真正理解了爱国之情多么重要。

总之，通过这次军训，我更加增强纪律观念，集体观念，团

结观念；提高了自身的技术能力，丰富了自己的知识，锻炼了自身的素质！

军训生活让我们成熟了不少。我们会记住这几天的军训生活让它成为我们生命中最值得怀念的日子，因为时间无法停住它前进的脚步，过去的就让它过去吧，未来正等着我们去开拓，只要我们从过去中得到提高，就是我们的收获，让我们一起向逝去的时光说声bye—bye□勇敢地走向前方，去创造新的生活。

## 大学个人军训心得体会简单版篇九

如果说大学是一本书，那么军训的生活便是书中美丽的彩页；如果说大学是一台戏，那么军训便是戏中精彩的一幕；如果说大学是一幅画，那么军训生活便是画中夺目的颜色。

半个月的军训生活是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。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。

军训是我们人生中一次难得的考验和磨练，军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志。

有位哲人曾经说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉。”对于军训，有些感受不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如同品味一杯很浓郁的香茶，只有尝过的人才知道其中的韵味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感觉在彼此间传递。军训，对于我们每一个人，都别有一番滋味在心头。军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进了我们的记忆中，成为了我们记忆中不可磨灭的一部分。它已经成为一种力量，已在能在困难时给予我们动力的力量。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨天，我们一起欢笑，流泪。今天，我们一起历经风雨，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，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档