

最新军训心得体会总结大学生 军训心得体会过程总结(优质9篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。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心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

军训心得体会总结大学生篇一

我校迎来了一年一度的军训活动，每个新生都投入到这场严肃而有序的军事训练中。步入军训场地，整齐划一的军姿和军号声迎面而来，让我感受到了浓厚的军事氛围。刚开始的训练对于身体力行的新生来说是一种全新的体验和挑战。严格而有规律的生活和训练安排磨练着我们的意志力，提高了我们的纪律观念。在军训中，我懂得了付出与回报的关系，明白了自律和坚持的重要性。

第二段：克服困难，锤炼耐力和毅力

军训期间，我们经历了数次激烈而艰苦的体能训练。跑操、爬山、军体拳……种种繁重的任务考验着我们的体能和毅力。尤其是在酷暑或寒冷的天气下，课目仍然按时进行，这让我们明白了身体和意志力的坚韧和顽强。每次训练结束后，大家虽然疲惫不堪，但收获的快乐和成长是无与伦比的。我们不再被题海攻击所压倒，而是珍惜了每次训练的机会，不断挑战自我，直至克服困难。

第三段：团队协作，培养合作精神

军训时，我们伴随着队友一起训练，相互扶持，彼此鼓励。训练需要我们的整体配合和默契，这促使我们发展起团队合

作意识。种种团队活动，如合唱、阵地推进等，让我们感受到团队中每个人的份量是多么重要。在这个过程中，我们学会了如何与他人相处、协作和合作。每个人都成为团队的一份子，共同努力，共同进步。

第四段：培养纪律观念，强化责任心

军训过程中，严格的纪律要求成为我们的生活常态。举手、站立、行走时都要求整齐划一，我们被要求遵守规则，严格执行。每天早晨的集合仪式，是检验纪律的一次机会。即使是严寒酷暑，我们依然要准时到达，保持整齐的队伍。在这个过程中，我们养成了守时、自律的习惯，加强了对自己的要求。我们明白了纪律是集体荣誉的标志，懂得了主动承担责任的重要性。

第五段：积极心态，培养自信及团结合作精神

军训的过程不仅锻炼了我们的身体，更锻炼了我们的心态。在训练中，我们积极面对困难，不断挑战自我，锻炼了自信心。我们学会了相信自己，不轻易放弃。与此同时，我们也学会了团结合作。通过互相帮助和鼓励，我们完成了一个个既定目标。在这个过程中，我们团结一心，共同面对困难，收获了友谊的宝贵财富。

在这次军训过程中，我不仅获得了强健的体魄和坚韧的品质，更培养了良好的纪律观念和团队合作精神。军训结束了，但这段经历将伴随我一生，成为我人生中不可磨灭的记忆。我相信，这次军训对我个人的成长和发展有着深远的影响。

军训心得体会总结大学生篇二

大学军训即将来临，我也将迎来我大学生生活中最宝贵的一段经历，军训是大学的第一堂课，在这课堂上严明的纪律、有紧张、同时也有欢笑。在高中时的我也有过一段宝贵的军训

经历，虽然只有一周的时间，但是给我带来了与众不同的体验，军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：还铁还硬比钢还强。我现在就已经开始幻想我们军训时的场景了，白天我们穿着军服，戴着帽子，顶着大太阳训练，教官在一旁一遍遍耐心的指导，训练场上不但有我们整齐的步伐也有我们阵阵响亮的口号声，晚上我们一起练习着军歌，想想独特的军训生活就按耐不住激动的心。军训虽然辛苦，但是也让我认识到我们祖国的安宁来之不易，需要我们一代又一代的军人的艰苦奋斗，正是他们为我们负重前行，保卫我们国家的安全，我们才有了今天的美好生活。

军训不但可以考验我们，磨练我们，还可以锻炼我们，增强我们的信心。军训给我们带来的充实与快乐，都是我平时不曾有的。

人生漫漫的旅程、困难、挫折是无处不在的，只要坚强一点，笑对人生，没有什么困难打败我们，军训生活也是如此，品味军训就是品位人生。军训让我们鄙弃从前的缺点，同时也是让我们珍惜现在的幸福生活。我们不会忘记老一辈吃过的苦，受过的罪，求换取今天我们的幸福。我相信，这次军训是我人生中最难忘时光。洗刷了过去孩子般的任性和不懂事，筑造了我今天的成就和明日理想的实现。

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！

军训心得体会总结大学生篇三

第一段：引言（100字）

军训是大学生生活中一段难忘的经历。在这段时间里，我们经历了体能训练、军事技能学习以及严格的纪律要求。通过这个过程，我们不仅获得了锻炼身体的机会，还培养了团队合作和坚持不懈的品质。这次军训对我而言是一次宝贵的经历，我从中汲取了许多宝贵的教训和体会。

第二段：锻炼意志力和适应能力（250字）

在军训中，我们面临着各种各样的困难和挑战。起初，训练强度大、时间紧，适应起来非常困难。但是，随着时间的推移，我逐渐适应了军队的节奏，锻炼了我的意志力和适应能

力。例如，在长时间的训练中，我逐渐学会了分秒必争，克服了疲惫和困难。这种锻炼不仅让我身体更强壮，也让我更加坚韧和有毅力。

第三段：加强团队合作（250字）

军训中的每个人都是团队中的一员，而团队合作是我们最大的优势。在军事训练中，我们需要协同作战，密切配合。每一次训练，我们都要相互信任，共同完成任务。通过这个过程，我认识到一个团队的重要性。团队的力量是无穷的，只有团队的合作和配合才能取得最大的效果。在军训结束后，我将这种团队合作的精神应用到日常的学习和工作中。

第四段：严格要求自我（250字）

军事训练的另一个重要方面就是严格的纪律要求。在军训期间，我们需要时刻保持军容军纪，按时完成任务。这要求我们要严格要求自己，保持秩序和纪律。这个过程不仅培养了我们的自律意识，也教会了我们要遵守规则和制度。在以后的学习和工作中，我将继续保持对自己的严格要求，培养自己的自我管理能力。

第五段：结语（250字）

通过这次军训，我不仅锻炼了身体，还学到了许多宝贵的经验和教训。我明白了团队合作的重要性，体会到了坚韧和毅力的力量，学会了自我要求和纪律。这次军训不仅丰富了我的大学生活，也为以后的成长打下了坚实的基础。我会将这些经验和体会运用到以后的学习和工作中，努力成为一个更好的自己。同时，我也会铭记这次军训的经历，珍惜每一次成长和机会。

军训心得体会总结大学生篇四

一周的艰辛训练结束了。回想起来，觉得既漫长又短暂。每天在高温中承受着那没完没了的训练，虽然是辛苦的，但也少不了我们的欢声笑语。休息的时候，我们每一个人都有说有笑的。

在这一周中我们学到了很多，我们通过进行军事化的训练来提高我们的纪律性培养我们的意志力。在家里我们从来没有经历过这种生活，我们向来都是过着衣来伸手、饭来张口皇帝生活，特别是在暑假这个时间充足，天气又很热的情况下，常常是在家里一边吹着空调一边吃零食看电视。而我们忽然来到学校参加训练，还真的有点儿不习惯，每天都要接受严格的训练，就连休息的时候也要绷紧神经，教官随时都有可能下达命令！

军训是很辛苦的，回想一下，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力、是坚毅、是勇敢、是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

能看见他被汗水浸湿的军衣。在训练中，他们也会做一些搞怪的事情让我们放松一下。

军训是大学的开学的第一课，其目的就是增强学生的国防知识，培育爱国情操，锻炼大先生坚强的意志品格等等。不知

从什么时分末尾，大学生军训的味越来越淡了，与真正意义上的军训的距离越来越远了。其时间在紧缩，内容在增加，强度在下降。现如今，只剩下在学校的操场上“稍息”、“立正”、“蹲下”、“坐下”、“起立”、“整理着装”、“行礼”、“喊口号”、“四步走”（齐步走、踏步走、跑步走、正步走）、“五向转”（向左转、向右转、向后转、向左45度转、向右45度转）。“军体拳”也不过是拉两个连对过去练练架势，就更别提关于武器装备和军营生活方面的内容。更曾经的那些教员所描画的大学军训简直就是大相径庭。

没进过军营，没阅历过军营生活，没接触过武器装备，这就不是真正意义上的大学军训。这样的军训训练出来的先生战役力在哪呢？军训的意义又在哪呢？说白了，就是搞方式，走进程，甚至连一些做得比拟好的中学军训都比不上。所以说，大学军训正轨化势在必行！大学生是年轻的一代，搞好军事训练，深化大先生国防看法，培育大学生优秀品格，意义特殊！

就国防方面来说，一支具有一定战役力的先生军，必要时拉出来就是一支拥有数千万之众的人民军队，是国防实力的重要组成局部。

就社会现状方面来说，当代大学生全体素质较低，严重缺乏责任感、危机感、组织性、纪律性。正轨的军事训练是一次拉近大先生心灵与理想方式距离的时机，是一次用理想对大先生心灵停止塑造的时机，更是改动这种不良社会现状的一剂良药。

“实干兴邦”，望今后的大学军训能更正轨一些，次数上也更多一些（每年都来个一两次），造福于先生，造福于民族！

军训心得体会总结大学生篇五

军训期间小活动也挺丰富的。在17号楼北边拐角处练习《团结就是力量》，喊破喉咙还是继续喊；在大教室学校歌，听军事理论视频，国防知识竞赛，看傻帽们的新生辩论赛等等等等。

送别教官那天，一大群人围着教官，教官们排好队，高声唱着没听过的歌，有些教官控制不住留下了激动的泪花，声音哽咽，然后上车，挥手再见。虽说我对教官没有太多交流，回去的路上还是泛了点小泪水。9月底轻松领到训练证书，我的大学军训正式结束。慌慌张张来到这里，一下子的潮起潮落没有给我太多的时间准备，军训，是大学的开门训练，意味着大学生活的正式开始。有人说军训为了给你一个下马威，让你在大学时刻保持纯洁正直和严肃，不让自己被懒散吞没。谢谢教官，也谢谢自己。

这么看来，军训真的是很可怕，那是不是就没有一点快乐呢？当然不是啦！我们每天休息的时间还蛮多的，那欢乐自然就不少啦！在休息时，教官们会让我们坐在一起，教我们唱军歌。教官们也会自己表演才艺，陪我们玩。这就是“恶魔的温柔”。休息的时候，感觉到很亲近，其实，我们都一样，毕竟军人也是人嘛。我喜欢教官教的《军中绿花》这首歌。尤其对于正在军训的我来说，对于这首歌更有感触。

军训已经结束了，但我们的大学生活才刚刚开始，今后，还有很多挫折在等着我们，我将牢记这十天的课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前！

军训总结心得体会4

军训心得体会总结大学生篇六

六天漫长的军训时间最终画上句点，拖着疲倦的身子在回家的路上，心中感慨万千。

从第一天起先数日子，最终熬到最终，大松一口气的同时，却突然间不舍起来。想起我们训练时候的样子，也想起教官。

站在队伍中，休息时时时东张西望，看看四周的同学们的脸，心想：这将是将来三年都会见到的脸啊。看着各自疲倦又欢乐的我们，更觉得斗志在燃烧。时时常静静说话，时时常搞笑，时时常相互协助相互鼓舞，在不经意间流露的热忱踊跃。

也是这样，成为一束巨大的精神支柱，成为在这苦累的.六天军训中，华蜜美妙的回忆。站军姿的时候，心理活动非常困难，即使伍后面，每一举每一动也都还是被主教官尽收眼底，眼视前方，用余光也望见前面的全部同学们纹丝不动的样子；夜行军的漫长艰辛，如红军长征，不同的却是大家有时有笑容，有轻松的闲聊，有怨言，但没有人离开。这种可怕的坚持，深深震撼了我自己。

宿舍内的人都似乎已经相识许久的老挚友一样，每天忙劳碌碌整理完内务，熄灯后撑着打架的眼皮子，捏着经过一天训练后酸胀的双腿双臂，总得聊上那么一段，冷笑话、鬼故事、大八卦，各种话题大荟萃，做过入睡前的必不行少的工作与习惯，才能满意又安心地熟睡嘛！热忱的舍友们，陪我度过一个漫长黑夜，陪我笑对军训。

六天军训，学到了咬牙坚持，正如班主任所说“这六天都坚持了下来，三年怕什么！”学会了遵守纪律规章，听从吩咐，少一点怨言，多一些欢乐，将心态放松，换一个角度去对待苦与累。也学会了感恩，感恩教官、班主任，甚至营长、副队长对我们的付出；感恩食，为我们打算完备的饭菜；感恩同

学之间的相互扶持，感恩学校给了我又一次这样特别的时机……军训，感谢你使我成长！

军训心得体会总结大学生篇七

军训演练是大学生生活中一段非常特殊而难忘的经历，通过一系列严格的训练和演练，我们得以锻炼身体，培养纪律意识，增强团队合作能力，同时也收获了许多宝贵的体会和感悟。在这篇文章中，我将总结我在军训演练中的心得体会。

首先，在军训演练中，我深深体会到了身体的重要性。通过长时间的站立、军式操、长跑等训练项目，我的体力逐渐得到了提升。在演练中，我们往往要进行连续几个小时的操练，这时候就要依靠良好的身体素质来支撑。通过军训演练，我对保持健康的体魄有了更为深刻的认识，也明白了身体的健康是成功的基础。

其次，在军训演练中，我学会了正确的纪律观念和行动规范。军事训练中，军官们要求我们严格遵守纪律，要求我们集中精力、服从指挥，并且要求我们保持良好的心态和令行禁止的态度。这些要求对于我们在日常生活中养成自律、守纪律的习惯非常重要。通过观察和学习军官们的行为和态度，我认识到了纪律对一个人的影响是巨大的。

此外，在军训演练中，我也体验到了团队合作的重要性。在同一个排、同一个连中，每一个人都有自己的分工和任务，只有团结协作，默契配合，才能完成各种训练项目。通过一系列合作训练，我懂得了团队的力量，明白了团队合作的重要性。同时，我也在团队中感受到了集体荣誉感的快乐，这种快乐是个人单打独斗所无法替代的。

再则，在军训演练中，我还学会了坚持不懈和拼搏奋斗的精神。在军训过程中，几乎每一天都是训练的日子，身体的疲惫和压力的积累让我不时感到颓废。但是，我学会了逐渐克

服这些困难，坚持下去。我明白，只有坚持不懈，才能赢得胜利。努力和拼搏，是军训给予我们最宝贵的财富。

最后，在军训演练中，我收获了一个更加坚毅和自信的心态。每一次的训练和演练都是一次对自身的挑战，也是一次对心态的考验。我意识到，只有保持积极向上的态度，才能战胜困难，取得进步。在军训中，我学会了自信，我相信只要我愿意去努力，没有什么是我做不到的。

经过军训演练，我深刻认识到军训对我们的意义和价值所在。它不仅仅是一种体能训练，更是一种品德修养和思想境界的锻炼。通过这段特殊而难忘的经历，我变得更加坚强、自信、自律，也深深感受到了团队合作和纪律的重要性。相信这些宝贵的体验将在我未来的生活中起到重要的推动作用，使我成为一个更加优秀、坚强和自信的人。

军训心得体会总结大学生篇八

随着时间的消逝，脱离初三的我，又迎来了新的挑战。无所事事不是我的专项，欢乐过每一天是我的乐趣。

面对高新的新事物，军训当然少不了。赤热的太阳，再加上不透风的军服，可是难熬啊！即使这样，也阻挡不了我前进的步伐。所谓，坚持就是成功，风雨之后总有彩虹。

x月x日，我踏进了__这个大家庭。说时迟，那时快军训也就钻出来了，我班的教官竟然胖胖的，白白的，略带一点矮小，圆满的脸孔，正朝我们走来。空气中充满着一层寒气，我颤抖着双腿，终归这还是第一次。来自五湖四海的同学，如今聚集在一起，欢庆这节日——军训。

军训可真不是味道。每天都以汗洗身，寸步不离，幸好还有我们坚决的意志，军训也就不太累了。军训，大多数人认为是难过的、苦痛的，我也有同感。但是，军训之中也存在欢

乐。休息时，与教官探讨心得；看电影时，和同学沟通看法；排练时，与同学们团结相同；在宿舍时，同社员共享欢乐。谁说军训就没有欢乐呢，不必须嘛。欢乐是自己找寻的。

军训与在家相比之下，确实有很大的差异。在家时，自己想怎样就怎样，看电视就看，洗澡也很安适。到了军训，什么都变了，纪律超级严格，起先时也快顶不住了，后来就渐渐习惯。反之，在家时奢侈时间，连课外书也不想多看，对才智稍高的人来讲更难过。确实是，军训时的时间过得很充溢，而且可以熬炼你的体魄，更重要的是懂得军人的辛苦，让你在日后的道路上走得更加畅通，遇强越强，更好地提升自己。

军训虽然是仅仅的五天，但亦是漫长的五天。假如将军训与中学生活相比，也有不少相像的地方。军训虽是5天，中学虽是三年，但享受的只是过程与乐趣。三年确实很长，可是谁觉得军训五天就欢乐呢？道理也是一样，中学确实像军训一样辛苦，甚至超出我们的想象，可是你还有退路吗？已经没有了，有的只是向前走，不断迈进志向的目标。几天的军训，我看透了。军训过后也就是剩下五天。一样的日子，放假虽然过得更快。缘由放假时我们缺乏目标，终日得过且过，连自我也失去了。

军训当中，我明白了军人的痛楚：站军姿时，一只蚊子叮你十几分钟也不许动，靠的是忍耐、意志；明白了上学的好处；在课堂听讲，吹着风扇，没有太多的苦恼；明白了做人的意义：就是为自己所爱的事去做，短暂的一秒也可以变成一分钟。

x号，军训圆满完毕，为我上了生动而深刻的一课。

军训心得体会总结大学生篇九

第一段：介绍军训演练的背景和目的（200字）

开学军训是大学生生活中一项重要的经历，它既是磨砺意志坚

定的机会，也是培养集体荣誉感和纪律观念的时刻。军训演练的目的是通过训练和锻炼，培养学生的独立自强、团结协作和承受压力的能力。在这段时间里，我们像真正的军人一样紧张训练，受益匪浅。

第二段：个人成长与团队合作（200字）

军训演练过程中，我深刻体会到了自身的成长与进步。身体上，我经历了艰苦的长时间训练，锻炼了耐力和体力，增强了我的抵抗力和耐力，感觉整个人变得更强大。心理上，面对高强度的训练和压力，我学会了调整自己的心态，锻炼了坚持和毅力。团队合作对于整个军训十分关键，只有与队友间建立起信任和默契，才能更好地完成任务。这次经历让我深刻体会到团队合作的重要性，通过与队友们的紧密合作，不仅让我们更好地完成各项任务，还加深了我们之间的友谊。

第三段：纪律观念的建立（200字）

在军训演练中，严格的纪律要求是必须遵循的。纪律观念的建立不仅能够提高整体的团队合作能力，还能进一步塑造我们的个人品质。通过严格的军事训练，我逐渐养成了遵守规则的习惯，懂得了守时、守纪律、守规矩的重要性。纪律的训练也培养了我们的服从意识，不仅在训练场上表现出色，也在日常生活中表现出更加严格的自律。

第四段：意志力和抗压能力的提高（200字）

军训演练需要面对高强度的体能训练和严格的纪律要求，往往考验着我们的意志力和抗压能力。经过这段时间的训练，我逐渐享受到了自己克服困难的成就感。训练中，我们不断超越自我，坚持下去，直到完成每一个目标。在这个过程中，我逐渐克服了对身体极限的恐惧，也懂得了积极应对压力的方法。这次军训演练让我明白了只有坚持下去，才能看到背后的成果。

第五段：对未来的影响与展望（200字）

军训演练不仅是一段难忘的经历，更是对大学生生活和未来的宝贵财富。通过这次训练，不仅增强了个人的意志力、抗压能力和纪律观念，也让我对自己有了更清晰的认识和定位。我相信，这些宝贵的经验和培养的能力将对我未来的学习和工作带来巨大助力。我将继续保持这种训练中锻炼出来的品质，并将其应用于日常生活和未来的发展中。

总之，军训演练是一次艰苦但宝贵的经历，它培养了我们的团队合作能力、纪律观念和意志力，对我们的个人成长和未来发展产生了深远的影响。我们应当感谢这次军训演练，它像一面镜子，让我们更好地认识自己，并为未来奠定坚实的基础。