

2023年大学军训心得体会 军训心得体会 大学(汇总18篇)

军训心得是在军训期间对自己的所思所感进行总结和反思，它是对自身成长和学习的一种回顾和概括。下面是一些实习心得范文，希望它们能为你的写作提供一些参考和借鉴。

大学军训心得体会篇一

第一段：军训的意义与目的

军训是大学生生活中的一部分，它不仅是体验军队风采，学习军事知识和技能的机会，更是锻炼坚强意志、磨炼毅力的过程。军训的目的主要有三个方面：一是培养学生的纪律意识和团队合作精神，提高组织协调能力；二是锻炼学生的身体素质，增强体魄力量，确保身心健康；三是加强学生的国防观念和爱国主义情感，培养担当民族复兴大任的责任感和使命感。

第二段：军训中的艰辛与乐趣

军训时，每天早晨五点半准时起床，结束时间晚上九点，几乎是全天候的训练。每天都是汗水浸透训练服的日子。体能训练、军事技能训练、防卫作战等各种项目接连进行，让我们每一个同学都感到非常辛苦。然而，军训也带给我们很多乐趣。与战友们一起并肩作战，互相鼓励和支持，建立了深厚的友谊；严格的纪律要求和严师的教导，让我们学到了很多宝贵的人生经验。

第三段：军训收获

通过军训，我深刻感受到了集体荣誉感和使命感的重要性。在严格的纪律要求下，我们学会了服从和配合，培养了团队

合作精神。体能训练的锻炼让我们的身体更加强健，增加了自信心。军事知识的学习和军事技能的训练，提高了我们的自我保护能力。此外，军训还培养了我们的坚韧和毅力，让我们能够面对困难和挫折时不屈不挠，并不断奋斗。

第四段：军训中的不足之处

在军训过程中，也不可避免地存在一些问题。有些同学在纪律要求方面还存在一定的不适应性，对整个军训过程不够理解和重视，导致训练效果不佳。此外，军训时间较长，容易引发一些身体健康问题，对于一些体质较差的同学来说，可能造成更大的困扰。因此，在今后的军训中，需要更好地引导和关心每一位同学，确保其能够积极主动地参与并受益。

第五段：军训的延伸意义

军训虽然只是大学生活中的短暂阶段，但它对于我们的成长和发展具有重要的意义。通过军训，我们不仅锻炼了身体，在大学里能够更好地面对各种挑战，适应各种环境；更重要的是，军训培养了我们作为社会一员应有的品质和能力，让我们更好地面对未来社会的竞争和挑战。军训是我们大学生涯中的一次珍贵经历，它不仅带给我们宝贵的军事知识和技能，更培养了我们的心理素质和意志力，为我们的人生之路打下了坚实的基础。

在总结军训心得的过程中，我真切体会到了军训的重要性和存在意义。军训不仅使我个人得到了锻炼和提高，更让我明白了团结合作、服从纪律的重要性以及为国家和人民的责任感。我坚信，将来无论在什么岗位上，这些通过军训获得的宝贵经验和素质都会成为我人生的宝贵财富，帮助我更好地应对各种挑战。只有通过军训的磨砺，我们才能在人生的道路上走得更远，更加坚定地追求自己的梦想。

大学军训心得体会篇二

第一段：军训的意义和目的（200字）

军训是大学生生活中的重要组成部分，旨在培养学生坚强的意志品质、优良的纪律观念和良好的身体素质。通过严格的军事训练和丰富的军事理论知识，大学生能够增强自己的集体荣誉感和纪律观念，使自己在今后的学习和生活中更加自信、自律。

第二段：军训给予我的启示与收获（300字）

在军训期间，我深刻体会到了团队合作的重要性。在集体行进和操练中，每个人都需要紧密配合，始终保持整齐划一的步伐和动作。只有团结一心，相互支持，才能达到更好的效果。这让我明白，一个人的力量是有限的，只有在团队中，才能发挥出最大的潜力。

军训还教会我端正态度，克服困难。每天早晨的晨跑和军事训练都很辛苦，但我从来没有因为困难而退缩过。与此同时，每次成功克服困难后的成就感也是无法言喻的。这让我明白，只要努力付出，就一定会有回报。无论面对何种困难，只要保持积极的心态，坚持不懈，就一定能够战胜困难。

另外，通过军事理论知识的学习，我对军队的组织结构和军事原理有了更深入的了解。这让我明白了军队是如何战胜敌人、保卫国家的。在今后的学习和工作中，我会用到这些培训中学习到的领导和组织技能，更好地与团队合作和领导他人。

第三段：军训中的困难与挑战（200字）

军训中，我们面临了很多困难和挑战。晨跑和体能训练让我们感到疲惫和不适，有时候还会出现一些意外情况，比如身

体不适或鸽子拉屎等。同时，军事理论知识的学习也需要很大的投入和阅读量。

第四段：克服困难的方法与体会（300字）

面对困难和挑战，我们需要学会保持积极的态度。首先，我们要找到困难的原因和解决办法，并制定出解决问题的计划。其次，我们要坚持不懈地去克服困难，不让困难击垮我们。最后，我们要时常提醒自己困难只是暂时的，只有坚持下去，就一定能够克服。

通过军训期间的困难和挑战，我学会了自我调节和自律。有时候，我们需要学会控制自己的情绪，不被困难击垮，坚持不懈。在军训结束后，我发现自己的自律能力明显增强了，并且更加懂得如何合理分配时间和任务，提高学习和工作的效率。

第五段：结语（200字）

通过军训，我深刻认识到军事训练对于大学生成长的意义和作用。除了身体素质上的提高，我还收获到了团队合作、自我调节和自律等宝贵的财富，这些将对我的未来学习和生活产生重要的影响。我相信，通过这次军训的锻炼，我将会成为一个更加坚韧、自信和自律的人。

大学军训心得体会篇三

xx月19日，是我们的大巴车第二次停在我们踏过千万遍的操场上，此时，我刚刚擦干泪水和雨水，心理满载着不舍，准备归程，我还记得大巴车第一次停在这里的时候，我的心里是兴奋、好奇和对军训受苦的担心。

当我的目光刚扫视完周围的一切，当我的手指触碰上身边的所有，当我的耳边响起教官的指令时，我开始相信自己将准

备过七天“度日如年”的生活。

这是一个曾经让我痛恨过千遍万遍的地方，刚一到，从被子到枕头都是潮湿的，木板的正中央是一个圆圆的大洞，摔掉床上都几乎可以种上花草的沙石，我有些不情愿的把床单被罩套好。我们必须穿基地发的衣服，潮湿地贴在腿上，以为皮带不适合，它还在不停地往下掉。

不等我抒发完悲痛的情感，我们就被拉过去训练了。天气并不是很热，但是我们要求坐在马扎上一动不动的听完开营式还是上了一个难度。身在福中不知福的我这一刻才留恋起中关村几乎无尘土的操场和崭新的教学楼。

我一直都不觉得自己娇气，然而在这一切面前，我去对自己的这一看法十分犹豫。“战士的生活就是这样”，正如歌词所唱，他们的生活环境和我们一样，甚至于比我们还要苦很多，此时的我们，其实仍然身在温室当中，被人保护着、关爱着，这样，只是小小的苦难，或许在以后的路上，我们会遇到更多挫折。

在这里呆一天两天十分容易，然而，坚持一个月、一年的时间一定会让人难以想象，听说我们的小黑教官当兵服役秘书工作年了。每天，在出去训练时，我都不忘记擦上厚厚的防晒霜；有的时候训练的时候到一半，我真的开始咬牙，天气很热，站着站着都会有晕晕的感觉，尤其是早晨没有吃早饭的时候。

任何事情都不可以半途而废，阳光下，我们亦是如此，这七天的生活和训练，除了那些身体不可以剧烈活动的同学外，大家都撑下来了汗流浹背、阳光刺眼，那是对我们的挑战，发烧的感冒的都坚持了，丁思佳和石雪昀，是我的两个特别好的朋友，她们都发烧了，摸着她们烫烫的额头，心里油然而一种感动。

这一次军训，“坚持”是我的一个十分重要的关键词。

我们的教官姓曾，对我们特别好也特别忍耐，曾教官感觉憨憨的、很朴实。但是他对我们的训练毫不懈怠。第一次接触教官，第一次感受教官带来的温暖。他一般不会发火，跟我们说话的感觉很柔和，有的时候又像个孩子一样。

教官也让我心疼过，那是联欢晚会的时候，大家都哭了，教官嘱咐我们：以后的路，要我们好好走。我们抽泣着哭着，然而，等到老师喊完解散，大家陆陆续续的走回了自己的宿舍，我蹲在一旁盛水，当我要上楼的时候，看到楼角有一个黑影，我定神一看，教官站在黑黑的角落里哭泣，听说教官是第一次带军训的学生，3小时的狂欢总会过去，而现在留给我们一丝怀念和忧伤。

疲惫的我突然心里又有了力量：明天我该怎么做，我该怎样表达我们七天的努力，我们要怎样拂去教官的泪水，任何事情面前，教官总对我们是无私的。

走方阵，走队列，甚至到吃饭，五班的同学都在一起，这个方阵里，每一位同学都是缺一不可的。而且，只要有一个瑕疵，就会影响到整个方阵的成绩，这个时候，就该唱“团结就是力量”那首歌曲了。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬比钢还强。没错，军训是一个大团队，团结起来可以创造大于一个方阵的力量。

大学军训心得体会篇四

人生学校大学部大学新生为期7天的军训就要结束了，在校领导和武警xx中队领导的大力支持下，在教官的细心指导和同学们的努力拼搏下，我们的军训取得了显著的成绩，达到了预期的目标。这次军训，由于部队教官严格要求，认真进行各项科目的训练；同学们参训态度端正，有吃苦耐劳和磨练意志的思想准备，因此，在军训期间参训的同学都能积极的投

入到艰苦紧张的军训之中，不仅增强了国防观念，坚定了爱国主义信念，而且体验了士兵生活，增强了组织纪律性和集体观念。培养了艰苦奋斗、勇敢顽强的军人作风。虽然军训时间是短暂的，但这对同学们今后的学习和生活无疑是十分有益的。

军训中，教官们投入了极大的热情。对学生表现出极大的爱心和责任心，认真履行自己的职责，了解学生思想动态，关心参训同学生活，主动做好参训学生的思想工作，热情为同学们服务。在此让我们以热烈的掌声，向最可爱的教官表达最崇高敬意。

同学们，军训是每位大学生重要的必修课。这次军训的200名同学，经过军训技能考核，均取得优良成绩。

7天来，同学们虚心向教官学习，严守纪律，不怕困难。有的同学带并带伤坚持训练，从不叫苦叫累。3班的唐大伟、同学在训练中，虽身体不适稍做休息又投入到高强度训练之中。1班的、2班的、3班的、4班的大李帅、谢丽军、刘佳庆等同学是军训学生的榜样，他们高标准要求自己，各项技能成果走在了最前面。106寝室的同学用午休时间清扫场地积水，热心为集体服务。军训不仅增强了体魄，而且锻炼了意志、毅力、增进同学之间的友谊和集体荣誉感。

军训中在同学们身上真正体现了一名大学生的优良品质和奋发向上的进取精神。你们用自己的实际行动谱写了人生学子军训的新篇章。

我们参训的老师从军训开始一直关心、体贴、鼓励参训同学，用自己的模范行动影响和带动了同学们积极参训，你们的感召力是无穷的。

这次军训也得到了学校领导的高度重视，为确保学生军训工作的顺利进行，提前准备，确定目标，体现了军训各项工作

抓紧、抓严、抓实的特色。

在这里需要特别感谢的是武警xx中队的参训教官，你们严格施训以及高度的责任心，保障了本届军训任务的圆满完成，在这里我们向你们敬礼，向你们致敬！

同学们，短短的10天军训此时此刻就要结束了，军训结束后，希望同学们继续发扬军训中焕发出来的好精神，好作风。把军训成果转化为优良的学风、校风，争取更大荣誉和成绩。最后，祝教官们身体健康，工作顺利！祝同学们在新的学期里学习进步，幸福快乐。愿人生学校走向辉煌。

大学军训心得体会篇五

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。

大学军训心得体会篇六

作为一名大学生，我们肩负着培养健康向上的人格和良好的品质的使命。军训作为大学教育的重要部分，不仅仅是锻炼身体机会，更是塑造我们心智和意志的机遇。作为一名军训助教，我深刻地认识到自己的责任，身上的重任感让我更加投入，并从中获得了难得的收获。

第二段：军训助教的工作职责

作为军训助教，我们的工作职责是协助教官进行学员的军事训练工作，组织和指导学员们进行军事训练课程，解决学员们在军训中的问题和困难。我们既要细心观察学员们的表现，及时给予鼓励和指导，又要严格要求他们按时、按要求完成各项任务。我们还要起到榜样的作用，时刻做到言传身教，在学员们面前成为值得信赖和学习的对象。

第三段：军训助教中的困难与挑战

军训助教的工作并不是一帆风顺。首先，我们需要面对学员们的态度问题。有些学员对军训不够认真，态度不端正，甚至抵触军事训练；其次，我们还要应对学员的身体素质差异问题，有些学员体力不佳，难以适应高强度的训练；再者，我们需要处理学员之间的矛盾和摩擦，确保营造和谐的军训氛围。

第四段：军训助教中的收获和体会

虽然我们面临诸多困难和挑战，但是在整个军训助教的过程中，我收获颇丰。首先，我学会了如何与学员们进行良好的

沟通和交流，虽然他们年龄比我小，但我懂得尊重他们，并能促使他们认清自己的问题和困难。其次，我个人的领导能力和组织能力得到了锻炼，我不再是一个凡事都依赖教官的学员，而是能主动解决问题并带领学员们向前进。最重要的是，通过军训助教，我深刻地认识到了自己的责任和担当，在教育他人的同时也在成长。

第五段：军训助教的启示和展望

军训助教这一经历让我明白了教育的力量和机遇。作为大学生，我们有责任为提升自己和他人的素质和品质而努力。军训助教使我领悟到要做一个有责任感、积极向上的人，要时刻保持自律和克服困难，以便最终实现个人的成长。同时，我也真切地感受到了军队的严谨和纪律精神的重要性。未来，我希望能够更加努力学习，将这些宝贵的经验继续延续，为自己和他人的成长做出更大的贡献。

总结：

军训助教是一项充满挑战和荣誉的任务，它不仅是磨砺意志和品格的机会，更是实践和应用大学知识的重要途径。通过这段经历，我在教育他人的同时也成长了许多。作为一名大学生，军训助教的经历将伴随着我人生的旅程，成为我不断努力和进步的动力。

大学军训心得体会篇七

第一段：军训的意义及感受（200字）

大学生活中，军训是一门难得的课程。通过军训，我们不仅能够了解军事知识，培养坚强的意志力，还能够锻炼身体素质，增强团队合作能力。我便是通过这次军训，深刻地领悟到了军训的意义。在紧张而有序的军事训练中，我感受到了团队的力量和纪律的重要性，也培养了不怕吃苦、坚持到底

的毅力，这将对我以后的学习和生活产生积极的影响。

第二段：锻炼身体素质的意义与方法（250字）

军训过程中，对身体的锻炼是非常重要的。通过长时间的体能训练和激烈的操练，我们的体力得到了有效地提高。在晨跑中，我切实感受到了长时间坚持运动的重要性，不仅增强了体能，还改善了心态，提高了精神状态。另外，在军训期间，我们还学习了一些军事技能，比如开展格斗训练、射击训练等。这些训练不仅可以提高个人的防卫能力，还培养了我们的团队协作精神。

第三段：意志力的培养（250字）

在军训中，我们面临着各种各样的挑战。在高温下进行户外训练、接受严格的纪律要求以及长时间的训练，这些都对我们的意志力提出了极大的考验。只有克服了这些困难，我们才能坚持到底，取得最好的训练效果。通过自律的训练，我们能够培养出坚持不懈、永不服输的精神品质。在军事训练的过程中，师长们会不断地对我们进行鼓励和激励，这也使我明白了团队的力量，懂得了相互帮助、团结协作的重要性。

第四段：军训中的团队合作（250字）

军训是一个需要团队合作的过程。在军事操练中，我们需要协调一致地完成各项任务。只有每个人都尽职尽责、发挥自己最大的潜力，才能够完成艰巨的任务。在训练过程中，每个小分队的队员紧密配合，默契的团队合作使得整个军训过程更加顺利。团队合作不仅需要大家的主动参与，还需要及时的沟通和有效的交流。通过这次军训，我明白了一个人的力量是有限的，只有团结一心，共同努力，才能取得最好的成果。

第五段：军训对个人成长的影响（250字）

这次军训不仅是对我们体能的锻炼，更是对我们心理素质的考验。通过这段经历，我们感受到了军人的坚韧和坚持，也明白了自己在困难面前的表现，以及需要改进的地方。我变得更加自信，勇敢面对挑战，更重要的是学会了不放弃和积极乐观的态度。这次军训也加强了我与同学之间的友谊，我们一起度过了这段特殊的时光，成为了更好的朋友。从这次军训中，我懂得了团队协作的重要性，学会了坚韧不拔、勇往直前。

总结：通过这次军训，我不仅锻炼了身体，培养了意志力，更重要的是学会了团队合作、坚持不懈的精神。这次军训是我大学生活中一段宝贵的经历，对我个人的成长起到了积极的影响。我将在今后的学习和生活中，不忘初心，牢记军训中的种种经历和体会，努力追求自己的目标，为实现理想而不断努力。

大学军训心得体会篇八

思维的成长，需要有一个健康的体魄作为基础。在大学期间，体检被视为每位学生必须经历的重要环节之一。常常被称为“军训心得体会大学体检”。体检是一种广义上对身体健康的全面检查，不仅测试身体各项机能指标，还反映了个人健康管理的良否。此外，体检的结果也会直接影响到学生的日常学习和生活。下文将围绕军训经历和体检心得展开，分析大学体检的重要性并提供一些建议。

第二段：军训经历以及对体检的影响

军训是大学生涯中一次难忘的经历，它有力地引导着我们在大学生活中的投入和成长。首先，通过军训，我们能够培养出顽强的毅力和抗挫折的能力，这对于大学生的未来发展至关重要。其次，在军训过程中，我们也得以建立和加强了友谊，这种亲密的关系将对我们的大学生活产生深远影响。然而，军训只是大学生活的一个开端，为了迎接未来的挑战和

机遇，我们需要有一个健康的身体支撑。

第三段：大学体检的重要性

大学的体检是对学生身体状况的一个全面检查。它不仅能够准确地了解学生的身体状况，还可以及时发现存在的问题并采取相应的措施进行干预。此外，大学生有着繁重的学业压力和忙碌的作息时间，经常处于高强度的学习和社交状态下，因此对于他们而言，保持健康的身体状态更加重要。通过体检，可以发现和预防一些潜在的健康问题，降低疾病的风险，保证大学生活的顺利进行。

第四段：体检心得和建议

在大学体检的过程中，我们要积极配合医生的检查工作，认真记录个人身体信息，全面了解自身的健康状况。如果在体检中发现存在一些潜在的健康问题，我们应及时向医生沟通，并参照医生的建议采取措施。此外，通过体检我们也可以及时了解自己的身体状况，合理安排饮食和锻炼，改变不健康的生活方式，从而保持身体的健康。此外，我们也要加强健康教育，提高自己的卫生意识和防病意识，形成良好的生活习惯。

第五段：总结并展望未来

大学体检不仅是一个阶段性的检查，更是养成健康生活习惯的起点。通过体检，我们可以了解到自身存在的问题，并及时调整自己的生活方式，从而促进身体的健康发展。将来，我们还将继续加强健康管理，注重个人身体状况的关注和日常保健，以保证自己在学习和生活中能够表现出色。同时，我们也应将个人健康与社会责任相结合，关心他人的健康状况，积极参与公益活动，推动整个社会的健康发展。

通过以上五段的连贯叙述，我们能够了解到军训经验、大学

体检的重要性以及体检心得和建议。只有保持良好的身体状况，我们才能更好地完成学业，迎接未来的挑战。同时，加强健康管理也是我们应该具备的一种自我关爱能力。通过体检，我们不仅能够关注个体的身体状况，也能够为整个社会的健康发展贡献自己的一份力量。

大学军训心得体会篇九

你问我军训是什么味道的，我只能告诉你，军训是药的味道，它是苦的，但是他能帮你治好疾病，现在军训生活虽然已经结束了，我们也在暗自庆幸，但是它给我们带来的不仅仅是身体上，更加是身心上的一种锻炼。

时间如白驹过隙般匆匆而逝，我们动区动科院的军训在新闻阅兵典礼之后也划上了圆满的句号，在孩提时，我就被军人那特有的气质所慑服，对军队生活充满了向往，然而，中学的军训却让我产生了恐惧，经过这次的考验，让我深深的体会到：对于一些看似无法面对的事情只要我们勇敢面对，奋力洒出自己的汗水，就能跨越一个又一个极限。其实，军训并非人们心中的魔鬼式的训练，充满着灰色的咏叹调，但是军训可以锻炼人的意志，人生路上不可能一帆风顺，肯定会有不少的困难、挫折，我们需要非常强的意志力才能克服种种困难。

我体会到军训是在考验我们的耐力，磨练我们的毅力。

对于那些教官，我对他们心存感激。他们一启遍遍耐心教导，从不严厉的训斥。训练场上的是我们整齐的步伐，和阵阵洪亮的号声。就这样心中满满的被那嘹亮的军歌所占据，它让我重新满怀信心的走上了训练场。

军训是我们迈入大学的第一堂课。在这个大课堂中我们学到了什么呢？曾经刘导问过军训苦不苦？“苦”

我苦笑着点头。累不累?“累”我咬牙应答过.或许这其中的酸、甜、辣只有在这次军训中体会而到吧!

结束了这次军训,也许是我们人生中最后一次,或许不是。但是我相信,军训的“药效”将会带给我们终生的受益。

大学军训心得体会篇十

九月,播撒与收获并存,成功与艰辛相依□20xx年x月,四川现代职业学院迎来了20xx级新生,迎接新生的第一课就是军训。

面对枯燥的军训内容,同学们依旧充满了高昂的激情;面对教官严厉的训斥,同学们眼里流露出倔强的目光,然后是更加认真的投入训练。这次的军训不仅仅是为了锻炼同学们坚韧不拔的意志力,也是为了让他们在今后的人生中更加坚强。

在经历了军训的洗礼之后,昔日沉浸在书海的学子,如今成为了一名名在训练场上挥洒汗水的军人。军训虽苦,虽累,但在训练场上随处可见的是灿烂的笑容和飒爽的身姿,随处可闻的的嘹亮的军歌,随处可感的是那满腔的热血和满怀的激情。因为同学们以苦为乐,以军训为荣。

“天降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤。”他们的努力与艰辛换来的是人生中的好习惯。军训虽苦虽累,却让他们的生活更充实,更有价值,更有意义。在这里,他们学会了坚强,学会了遵守纪律,明白作为一个军人的责任与义务、伟大与自豪,明白了千年来支撑中华民族生生不息、弱而复强、衰而复兴的灵魂和脊梁的便是不服输、不向困难低头的精神。

将军歌唱响,让青春飞扬,用我们的青春和激情唱响生命的赞歌。

大学军训心得体会篇十一

刚刚步入大学的校门，咱们就开端了军训日子。这是我的第一次军训，感触颇多。

假如要问同学们，这次军训的感触是什么，我想应该才华累了。往常在家中，父母拿咱们当宝物，不舍得让咱们受苦受累，但是这次军训，咱们在国泰民安下操练，在独立中生长，在沟通中收成，面临很大的操练量，当然会让咱们有些吃不消，但坚持了几全国来，咱们仍是管束了，这不只提高了咱们的身体质，并且还操练了咱们的意志。

新鲜

面临生疏的环境，生疏的同学，生疏的教师，生疏的教官，咱们或许会有一种苍茫，但是在相处了几天之后，咱们便逐渐了解了这一切，咱们想了解太多所以便有了许多个论题，咱们互相了解，互相了解，逐渐的咱们又有了很多新朋友。

怀念

咱们其间的大多数同学都应该没有离开过家，没有离开过父母。这次，咱们第一次真实独立，在这个过程中，说不想家是假的，想咱们的父母，爷爷奶奶，想咱们的家，想在家中的点点滴滴，宿舍里的同学们偶然围在一同议论家里的美好韶光或是快乐的事，在快乐的一同也会留下牵挂的泪水。让咱们愈加懂得了家的重要性，愈加懂得爱惜身边的亲人。

联合

在操练过程中咱们变得愈加联合。更快的融入了这个咱们庭。就拿往常的操练来说，军姿站立这个项目，全班站成一个方队，都立正不动才会显得规整，只需有一个同学动了在部队里就会非常房子，军姿站立看似非常简略，但真实做起来却

也是很困难的，站几分钟就会觉得脚掌发麻小腿发酸，但是为了班级的荣誉，咱们只能挑选坚持。当咱们的班级以最规范的姿势呈现在咱们的面前，咱们的心中最多的是一种自豪感！

纪律感

到点调集，到点操练，到点吃饭，到点睡觉，到点做该做的工作，校园审问帮咱们把时刻组织的很充分，咱们要做的才华准时做好自己该做的工作。在操练的时分，就要严厉遵从教官的指挥，遵守平铺直叙。在宿舍也要准时睡觉，准时起床，不能违反纪律，七天的军训，咱们的纪律感房子增强。

感动

军训期间，教师们不只是咱们的教师，更是咱们的朋友。在咱们身体不舒畅的时分在咱们身边照料咱们的是教师，在咱们无聊之时在咱们身边跟咱们谈天的也是教师。

校园的各位领导和教师也是用心良苦，大约是怕咱们觉得军训日子太单调所以便每天给咱们组织讲座，学长们的用心沟通，教师们的耳提面命，都为了让咱们愈加敏捷的管束高中日子。

给咱们留下形象最深的应该才华军训联欢会和俞敏洪教师的讲座了吧，这些活动使咱们的军训日子愈加艳丽多彩。教官们的关怀也是着实让咱们感动，每一句叮嘱，每一句教导，都深深地印在咱们的脑海里。

不舍

七天，不长也不短，咱们却在这七天中收成了许多。同学的友谊，教师的关怀，教官的教导，这将是会影响咱们终身的名贵财富。最终一天咱们将与相处了七天的教官离别，与操

练了七天的基地离别，咱们有太多的不舍，有太多的妥当。

七天，咱们学到了太多，这是在课堂上永久也不会学到的，咱们也将把这七天的学习效果展示在咱们的大校园园中，展示给一切重视咱们的人！

大学军训心得体会篇十二

军训助教是大学生生活中一段难忘的经历，它不仅是一个机会，让大学生们锻炼自己的能力，还能够使他们更好地适应大学生活。作为一名军训助教，我从这段经历中获得了许多宝贵的体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，并探讨军训助教对大学生的重要意义。

首先，军训助教让我体验了团队合作的重要性。在军训过程中，学生们被组成一个个小组，每个小组都有一个助教作为指导和帮助。助教们需要与其他助教密切配合，把握学生们的进展情况，并共同制定相应的教学计划。这需要团队合作和沟通协作的能力。通过与助教们的合作，我意识到团队合作是成功的关键，并学会了如何与不同的人合作。这对我的未来职业发展和生活方面都有着重要的意义。

其次，军训助教培养了我的领导能力。作为助教，我需要负责指导学生们完成各项任务，并组织他们参与各种训练活动。这要求我具备良好的指导和管理能力。通过这段经历，我学会了如何激励学生，以及如何在困难的情况下保持冷静。我学会了如何成为一个好的领导者，如何在能力和责任之间保持平衡。这些领导技能对我的个人成长和未来发展都有着深远的影响。

第三，军训助教提高了我的自信心。在军训过程中，助教们需要在学生们面前起到榜样的作用。我需要展示自己的能力和专业知识，并给予学生们正确的指导和鼓励。这就要求我有足够的自信心和自信。通过反复的锻炼和训练，我逐渐

发现了自己的优点和潜力，并且对自己充满了信心。这种自信心在我的学习和人际交往中都起到了积极的作用。

第四，军训助教提升了我的沟通技巧。在军训过程中，我需要与学生和其他助教进行频繁的沟通和交流。我学会了如何清晰地表达自己的意思，并充分倾听别人的意见和想法。这提高了我的沟通和表达能力，并培养了我与人交往的能力。这对我今后与他人合作和领导团队有着重要的作用，并且为我打下了良好的基础。

最后，军训助教增强了我的责任感和使命感。作为军训助教，我需要尽职尽责地履行我的职责，确保学生们能够顺利完成每一项任务。我需要为他们提供支持和帮助，使他们能够克服困难，取得进步。这种责任感和使命感使我更加珍惜自己的工作，并且让我明白每个人都有自己的责任和使命。军训助教的经历让我深深体会到，只有通过履行自己的责任和使命，才能够真正实现个人的成长和价值。

总之，军训助教对大学生而言是一种宝贵的经历。它不仅培养了学生们的团队合作、领导能力和沟通技巧，还增强了他们的自信心和责任感。作为一名军训助教，我深知这段经历对我个人成长和未来发展的重要意义。我相信，通过这段经历，我将能够慢慢成长为一个更加优秀和有价值的人。

大学军训心得体会篇十三

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。在这次的军训中也就应是最艰苦的了，每一天的立正、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十分简单的而此刻做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的十分严格，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，负职责。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

间和教官一齐唱军歌，一齐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，但十分有好处。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，在那里大家都十分重感情。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十分想家。能够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。每一天都有任务要完成。

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，直到晚上十点半熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。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先那么的累人；在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。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。

伴随着洪亮、严厉的哨音，迈着年轻而有力的步伐，我们开始了大学的军训。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？军训有苦。每一天早上六点半起床；从七点一向训练到十一点；烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流

淌，痒痒的，但不能擦；喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水；脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。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。

军训有乐。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，此刻我有了更深的体会。

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；少了份依靠，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。

大学军训心得体会篇十四

首先，军训期间，我深刻认识到了自身的身体素质和心理素质都需要进一步提高。在晨跑、紧急集合和体能训练等各种项目中，我总是感到自己的体能不足，吃力的同时也受到心理上的折磨。然而，军训也让我变得更加勇敢坚强。在节制饮食、早睡早起的规定中，我们每天有规律的生活，这让我意识到健康的生活方式多么重要。在完成了一次次不可能完成的任务后，我逐渐学会了面对困难，勇敢向前。这些经历让我成长了许多，不仅在身体素质上得到了提高，在心理素质上也变得更加健康。

其次，军训让我逐渐体验到了什么是团队的力量。在集体训练中，我们每个人都忘记了自我，只关注着团队。在训练过程中有时我们能够累成狗，但是在集体训练中却一直保持奋发的状态，这正是因为我们不光是自己的身体素质而是代表整个团队。我逐渐感到我们不是一个人在战斗，而是一个团队团结行动的成员。当我们遇到许多困难和挑战时，遇到挫折时，我们不是单独抗争，而是团队共同克服困难。

第三，军训也让我体验到了自我潜能的挖掘。军训中很多的任务是按照固定程度要求完成。但是我们能感受到自己总是

能完成更多，比如说我在个人训练中发现自己能跑更远的距离，那么我会尝试去跑。训练的过程中我常常感到自己的身体和精神都已经达到了极限，但是当我挑战自我时，发现我还能够再进一步。有时，我们也需要去给予自己希望，挑战我们的信仰极限，去尝试新的事物。这种挑战的过程是眼高手低的，但当我们有了信心时，就会发现自己的潜力是无穷的。

第四，军训也带给了我们友情的宝贵财富，给我们提供了一个交流互助的平台。军训让我们相互帮助，共同克难。每次完成任务之后，我们都会互相肯定、鼓励与庆祝。同学们互相分享彼此的体验，给对方一些鼓励和互相分享策略，帮助大家互相进步。在强制性的任务完成后，我们也会放松心情，共同度过美好时光。这种友情关系不仅是在军训期间建立的，也会在以后的生活中维持并持续增进。我们会发现自己有了更多的朋友，有了更多可以倾诉、交流与互助的人。

总之，军训期间，我得到了诸多的收益。我意识到身体素质和心理素质都需要不断进一步提高，并渐渐采取了一种健康的生活方法。团队精神的强大，让我体验到潜能的挖掘，让我感到自己不再是无法战胜困难的个体，而是团队共同克难的一份子；同时，军训也带给了我友情的财富，以及一个稳定的社交网络。这些意义来到大学这个新的世界中都是我们必须具备的人生能力，也会在我们未来的学习、生活、工作中发挥着无比重要的作用。

大学军训心得体会篇十五

第一段：引言（约200字）

大学时光无疑是人生中最精彩的一页，其中军训和体检是大学生活不可或缺的两个环节。军训锻炼了我们的毅力和团队协作精神，而体检则是社会对我们健康状况的一次完整检查。在经历了军训的磨砺后，我们迎来了期待已久的大学体检。

以下将就我的军训心得和大学体检的经历进行描述，分享我的思考与体会。

第二段：军训心得体会（约300字）

军训是新生入学的重要环节，尽管艰苦繁重，我们却在其中收获了太多。在军训中，我深刻体会到了团队协作的重要性。无论是集会操还是战术演练，都需要我们密切合作，互相鼓励与帮助。通过这种团结一心的训练，我们不仅培养了团队意识，还建立了深厚的友谊。此外，军训让我意识到自律的重要性。每天规律的作息和严格的纪律要求，强迫我们养成了良好的生活习惯和自我管理能力。

第三段：大学体检的经历（约300字）

大学体检是对我们身体状况的一次全面审查，也是保证我们学习和生活能力的保障。在大学体检中，我们需要接受身体各项指标的检测，如身高体重、视力听力、心理健康等。这些检查无疑是对我们自身身体状况的一次系统评估，同时也是对大学生活的一个交代。体检过程中，我意识到了自己的一些方面的不足之处，如近视度数的进一步加深、饮食不规律等。这让我更加重视身体健康，以及养成良好的生活习惯。

第四段：思考与体会（约250字）

通过军训和大学体检的经历，我意识到身体健康是大学生活的基石。只有保持良好的身体状况，我们才能更好地投入学习、社交等各个方面。军训锻炼了我们的体魄，增强了体质。而大学体检则是对我们身体各项指标的一次警示和提醒，使我们不得不正视自己的身体问题，并及时采取相应的措施。正是因为有了这样的经历，我们才能更好地理解身体的重要性，更加懂得珍惜自己的健康。

第五段：总结（约200字）

军训和大学体检是大学生生活不可或缺的两个环节，它们锻炼了我们的毅力和团队精神，也检验了我们的身体状况。通过军训的洗礼和大学体检的检验，我们更加明确了身体健康对大学生生活的重要性。这些经历让我更加坚信，只有身体健康，才能有更好的人生。因此，我们应该时刻关注自己的身体状况，保持良好的生活习惯，为自己的未来打下坚实的基础。

大学军训心得体会篇十六

三. 说道教官送我们卡片，我突然想到教官也要我们给他写对教官的印象，我们寝室的人都写了，除了我，那天实在是太累了，9点多就上床睡觉了。唉看到别的同学把一张张纸条送到教官手里，我有多了一丝遗憾现在简单说说吧：乐教官憨厚，但是个子有点矮，长得还很黑，呵呵，不过还是很可爱的，对我们也很好。王教官可爱，管理的也很严，特别喜欢笑起来脸上的皱纹，呵呵。看上去有点苍老啊。唐教官是我们女生最崇拜的一个教官，人很帅，唱歌也好听，而且还很绅士，总之是很优秀很优秀的。

大学军训心得体会篇十七

大学生军训是一种独特的体验，它不仅是学生们锻炼身体的机会，还是培养他们纪律和团队合作的重要途径。而大学体检作为一项重要的健康检查，也是对学生们身体状况的全面评估。通过参与军训和体检，我深深体会到了身体健康的重要性，下面将分享我的心得体会。

第二段：军训心得体会

军训期间，我们每天早晨准时集合，进行晨练和操练。在这个过程中，我意识到坚持训练对于健康的重要性。虽然开始的时候感到十分疲惫，但通过坚持不懈，我逐渐感受到了身体逐渐变得更加强壮和有活力。与此同时，军训也不仅仅只是锻炼身体，还培养了我们的纪律和团队合作意识。只有通

过团队的配合与协作，我们才能够完成各项任务。

第三段：大学体检的重要性

大学体检是对学生们身体健康状况的全面检查，它能够及早发现潜在的身体问题，为学生们提供有效的干预和治疗机会。体检项目包括身高体重测量、视力检查、听力检查、心肺功能检查等多个方面，通过这些项目的评估，我们可以对自己的身体状况有一个全面的了解。体检的目的在于及早预防和发现并解决健康问题，争取在接下来的学习生活中更好地保持身体健康。

第四段：体检的心得体会

通过参加大学体检，我对自己的身体状况有了更全面的了解。例如，我发现自己的身高和体重处于正常范围之内，这是一个令人欣慰的结果。然而，我也发现自己的眼睛视力稍有下降，需要更加注意保护眼睛。此外，体检中的心肺功能检查也让我认识到自己目前的身体素质较差，需要改进日常运动习惯，提高身体的健康水平。通过体检的结果，我明白了自己的健康状况，也得到了相应的建议和指导，这对于我今后的身体保健有着积极的影响。

第五段：总结与展望

军训心得和大学体检成为了我大学生生活中的一次特殊经历。通过军训，我不仅锻炼了身体，还培养了纪律和团队合作精神，这些都对我今后的发展有着积极的影响。而通过大学体检，我了解到了自己的身体状况，也树立了保持身体健康的信念。我将在今后的生活中更加重视健身运动，并定期进行身体检查，以保持良好的身体状况。军训心得和大学体检印证了“健康是最大的财富”的道理，只有保持良好的身体状况，我们才能更好地学习和生活。

大学军训心得体会篇十八

第二天，天气稍微阴了一点，军训也没有那么辛苦了。今天上午主要是对昨天学的做一回顾，但是却比昨天严厉了很多。子曰：“温故而知新，可以为师矣！”在回顾当中我们不但把昨天会的东西练的更熟练，而且也从中弥补了自己的不足。中午我们做了本次军训的第一次会操，我们按秩序走入会操场地。我们是三排，按顺序我们是第三个演练的’。

首先是第一排，只听见一声“报数”，接着听到刺耳的“一”、“二”、“三”……“十”……，我被这声势给吓到啦！这绝对是我第一次见。

再接着是立正、稍息、跨立、向左转、向右转、向后转……他们的动作时那么整齐、丝毫没有半点差别。很快便轮到咱们啦！虽然他们两个排做的都很棒，但是我们三排仍充满自信的做完了全套动作。

下午我们增加了两项内容：“齐步走”和“敬礼”晚上，咱们集体飙歌，咱们军训的第一首歌曲《爱国奉献歌》。“头顶边关月，情系天下安……”在这高昂的革命歌曲中咱们结束了今天的军训。军训给我的感受是多种多样的，有艰辛的汗水，也有充实的收获；有苦也有甜。但唯一不变的，是咱们对军人所产生的敬佩之情。