

最新大学军训心得体会(优秀10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大学军训心得体会篇一

我是20xx级新生xxx□刚进行完一段时间军训的我，饱尝了累与收获的各种滋味，体味了其中的痛苦与快乐。

这几天的军训生活是艰苦的，但却艰苦的让人感动，辛苦的让人难以忘却。军训很苦，但我们都坚持了下来，虽然身体上有不适，但能坚持的时候我并未退缩，今晚的军体拳比赛，我是咬着牙坚持下来的，回到宿舍，才发现自己被自己的坚持所感动。通过军训，我学会了如何面对挫折，如何在以后的人生道路披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自立自强自爱，走出自己的一条路，开创出自己的一片天。教官说过流血流汗不流泪，既然汗水已经流淌出，那我们便要风雨兼程，才不枉自己的付出。

军训对我们的影响是一生的，是它锻炼了我们的身体，是它磨练了我们的意志，是它促进了我与同学们间的感情。军训带给我们一种尊严感与使命感。军训中的烈日当头与阴雨绵绵，我认为都是上天的一种赏赐，在我们最需要打磨的时候给我们机会去坚强。军训是苦涩的，单调的，但却也给人幸福感。

历时七天的我们早已放下了那种无所谓的态度，感悟到军训是一种人生体验，是战胜自我的良机。每当军训中坚持不住的时候，心底都会多一份呼唤，坚持，坚持就是胜利！而这，

正是教官对我们殷切的期盼。

军训，大学生活的领头军，我们有信心拿下它，给自己，给21连创造辉煌！

大学军训心得体会篇二

军训是一个自我挑战的过程，是一个完备自我的过程。在军训中，我学到了如何去坚持到底，同时也让我明白了每一分每一秒对我来说都是如此的重要。

总是在站军姿快坚持不住的时候，眼泪在眼眶中打转或者留下的时候，我始终告诉自己要坚持，一定要坚持。每天都过的很充实。虽然每天都快累的半死，但是总是有很多快乐的时候。虽然每天躺在床上觉得浑身酸痛，但是回想白天的一切，就会觉得很安心。

军训真正的让我明白，在生活中需要勇敢，勇气是支撑我们走下去的动力。不知道等军训过去了，大学的生活究竟会是怎样的，但是我依旧坚信，这段生活一定会影响我很深很深。并且将伴随我一直走下去。

为了美化宿舍，强化管理，让大家养成良好的生活习惯，9月18日早，五连的王教官走进我们宿舍，指导怎样叠被子，并对寝室内务的其他方面提出了明确要求。

床铺平整的关键在于被子叠得整齐，为了让每名新生都能把被子叠成整齐的“豆腐块”，教官们进行了细致的演示。从铺平、折叠，到最后的整理，每个动作都一丝不苟，教官的“表演”赢得同学们的阵阵掌声。当得知今后自己的被子也要按照这个标准来叠，同学们赞叹教官技术的同时也纷纷表示叠成这样需要多练习。

内务整理是按军训内务规定对新生宿舍中被子的折叠和位置、

床铺整理、生活用品、鞋的规范摆放、室内整体清洁程度提出了严格的要求。内务整理，今后的生活起到了很好的引导作用，也有助于他们在人生的道路上严格要求自己，由生活到学习，由生活到人生，由小见大，为人生之途奠定了坚实的基础。

早在正式进入大学校园时，我就已经耳闻了军训之严格，但实在未想到如此的苦。

每天我们站军姿至少得一个多小时，在此期间我们就像那麦田里的稻草人一样僵立。把重心放在前脚掌，这是教官的命令。说是对我们身体有利，我也的确感受到了这样做的好处。站军姿使我双肩酸痛，双脚麻木，这让我真正体会到了苦和累。但我明白，无须抱怨，站军姿是在磨炼我们像树一样坚挺向上、不屈不挠的意志。我们的身体也因此而变得更加壮实。

站军姿，不仅是磨练意志，更是站出了一个人的军魂。

大学军训心得体会篇三

第一段：

今年暑假，我与志同道合的同学们一起参加了大学的军训拉练，虽然早有准备，但在军训中真正深刻地感受到了军人坚毅不屈、服从命令的精神。也在练习中意识到了军训对我们青年学生的重要性，并且收获到了相应的心得体会。

第二段：

度过了一个星期的紧张大学拉练，身体和精神都有了提升，我才知道自己还能如此强大。拉练过程中，我们克服了一个个困难与挑战，力战酷暑狭窄环境下的生活，甚至还要顶着沉重的体重和强烈的疲劳去完成种种任务。但是，困难不能

吞噬、压垮我们，甚至激发了我们生之气，使我们更加振奋精神，相信这种精神和物质耐力的提高将在以后的生活中发挥重要作用。

第三段：

此外，在军训中，我们更深刻的认识到了服从命令和纪律的价值。尽管在大学里，我们并不需要遵守很多严格的规定，但是课堂上的纪律和规范却是我们成为优秀人才的必经之路。学校里的孩子们大都觉得这些规则很无趣，不必重视，但是军训教育却让我们深刻体认到，只有良好的规章制度和纪律，才能自我约束自己，更好的生活。

第四段：

此次军训体验过程是一个锤炼和改变自己的过程。接下来，我总结了自己的不足之处与以后需要改进的方法。学习知识的态度需要更严谨、更专注、更认真。并且深刻理解作为一个大学生的责任感，时刻为创造美好的未来而努力。

第五段：

总之，参加军训的过程中，我得到了太多太多的经历与启示，成为了理想与信念的一份子，也坚定了自己立志把自己的终身发展放在国家和国家的建设事业之中的初衷。所以，在以后的成长道路上，始终不能忘记这段美好的经历，不能忘记自己的追求和前进方向，我们要把自己的人生当一段绝世的旅程，与国家、民族的巨大工程融于一体，成就自己，服务社会，以至于创造良好的未来！

大学军训心得体会篇四

这一次军训的结束也就代表着我们学生时代的军训彻底结束了，看着教官们的车缓缓离开我们的大学，我的心里一阵酸

楚。身边有的同学已经落了泪，也有很多同学朝着车子离开的方向挥手告别。我想，我们告别的或许不仅仅只有教官，还有我们这一段美好的经历。挥手过去，重拥明天，这是我们的成长历程，也是我们迎接每一个明天的必经之路。

军训的时候，我就常常在想这样的一个问题，军训能给我们带来哪些方面的改变。通过这两周的军训之后，我发现自己改变的最明显的就是自己的体态和态度。以前我总是个走路驼背的人，现在的我不一样了，我不再像以前一样，我开始挺直胸膛走路了。这也是站军姿这一项训练给我带来的改变了，当我们把胸膛挺直的时候，其实我们整个人也会显得更加自信一些，不再看上去那么自卑了。这一点我认为自己改变的是很大的。

其次，我在态度上也更加的有信心，有决心了。以前做一件事情最容易犯的错误，就是半途而废。经历了这两周的训练之后，我发现自己在坚持一件事情上有了很大的改进。比如说站军姿吧，以前刚开始训练的时候，我最多能坚持五分钟，五分钟之后，自己就开始有一些动摇了，想着放弃了。但是看着身边同学们一直都在坚持，我也没有选择放弃，凭借着自己努力的坚持，最终我也和同学们一样，抵达了最终目标，完成了这一次训练。

在一个集体当中，整个集体对我们的影响是很大的。尤其是在军训当中，如若有一个同学倒下了，也就代表着是整个绷紧的线之中断了一根，不仅扰乱了军心，让整个集体环境受到了巨大的影响。所以我一直都不敢轻易去放弃，是这一点在不断的训练着我，让我逐渐有了一个更好的自己，成为了一个更值得信任和托付的人。

通过这一次军训，使我对未来的学习也有了一些认识。大学看上去是非常自由的，但是这对我们每个人的考验都是非常大的。有些人在自我沉沦当中就逐渐丧失自我了，而有的人则在不断的自我勉励当中走向了更好。很多时候我们不是容

易被打败，而是容易自我投降。因此接下来的日子，我想我会更坚定自己的内心，往自己的目标前进，逐渐走向一个更精彩的未来。

大学军训心得体会篇五

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式。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六

随着寒假的临近，我迎来了大学冬训的时刻。由于我是新生，这次军训是我第一次经历。在这次军训中，我收获了许多关于纪律、集体和团结力量的体会和感悟。

第一段，谈论初到军训基地时的心情

初到军训基地的时候，我感到无比惊慌和不适。军训的基地，让我感觉仿佛是一个严密的革命军事基地。当我初次看到各种军训器材和场地时，我心里不禁涌起了一股难以形容的抵触情绪。然而，为了能够更好地适应军训，我必须克服我的想法，并与教官一起共度难关。

第二段，谈论训练方法及规律

在军训基地里，我看到了许多不同的训练方法和规律。在教官的严格要求下，我们学会了快速并整齐地行进、齐肃立正和体操等等。在整个训练中，任何一个小细节的不规范或不全面，都可能会导致整个队伍发生失误。这让我深刻的体会到要想成为一名优秀的士兵，规律和纪律是非常重要的。

第三段，谈论团队的重要性

在军训中，我发现一个人无法解决所有的问题。相反，任何一个问题都需要整个团队来协作解决。因此，为了能够在军训训练中获得更大的收获，多为队员着想，多听取队员的意见，多配合队友是必要的。这让我深刻意识到一支团队的力量是不可小视的。

第四段，谈论纪律的必要性

纪律是一个军人必备的素质。在军训基地中，它是一个方方面面的影响因素，从早晨的精神状态到生活的自我保护。如果没有纪律，一个人自己就很难完成任务，而如果一个团队没有纪律，整个任务的完成将是不可能的。

第五段，谈论团队协作精神的培养

虽然这场冬训训练艰苦，但在同时也让我体会到了团队协作精神的重要性。在这个训练时期，我之前并不认识的人成为了我此时最亲密的朋友。我们在训练中齐心协力、相互支持，彼此成为了不可分割的一部分。这个时期让我们建立了一种非常坚实的团结力量，这将一直陪伴着我们。

总而言之，在这个冬训中，我学到了很多 - 纪律、集体和团结力量。这是我第一次接触军训，在这个过程中，我谦虚地接受相机批评，坦诚地认错，并在承受艰苦的训练中，着重培养了我的纪律思想和团队协作精神。这次训练使我受益匪浅，也让我慢慢成长，变得更加坚强和自信。

大学军训心得体会篇七

时间飞逝，转眼间军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫团队。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢学校组织的军训，也感谢我的同学，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的学校明天更辉煌、更美好！

大学军训心得体会篇八

教官对我们要求很严格，但也很关心我们。立正，稍息。我们练了很久，但是去掉了我的驼背。所以当我觉得很苦很累的时候，当教官对我很严格的时候，我就振作起来，因为我知道教官也是这么苦，付出的汗水一样多甚至更多。我们的小痛苦是什么？我想我应该做得更好。虽然我经常被批评做得不好，但只要我努力，就值得被批评或表扬。

军训不仅培养人的吃苦耐劳精神，也培养人的坚强意志。苏轼有一句话：“古有成就者，既有世之才，也有恒心。”这句话的意思是，成功的大门永远向意志坚强的人敞开，甚至向意志坚强的人敞开。中午，学生们饿了，不知道去哪里。他们怨声载道，忍不住腿疼，对军训有点灰心丧气。有些学生被石头绊倒，差点摔倒。好在他们反应敏捷，手上只划了一点点肉，腿不小心磕到了石头。唉，军训的滋味不好受。休息过后，大家都前倾后仰，腿又软又酸，无聊。他们真的很想回去，但是又觉得很遗憾。他们只是像虫子一样在床上蠕动，诉说着自己的辛酸历史。但是无数血管里的血液似乎急剧下降，似乎在劝我不要委屈自己。其实在自己的人生中，也要印上一条充满自己脚步的路，哪怕路处处荆棘丛生，哪怕路每一步都是那么泥泞坎坷，也要让自己一步一步，踏一步，摸索前进！我觉得那种方式才是真正的自我写照，完全没有虚假的伪装。

我们是新世纪成长起来的一代人，我们幸福。我们的父母从我们幼稚而迟钝的童年开始就细心的帮助我们，在温暖而细致的怀抱中，我们被严厉的父亲教导，被慈爱的母亲疼爱。随着我们步入年轻人的行列，以独特的思维、完整的性格和稳定的人生观，我们缺乏意志的考验。英国作家狄更斯说，“顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。”军训很难。困难是磨砺坚强意志的磨刀石，坚强意志总是在困难的磨砺中培养出来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，不是笑。上帝可能不公平，但他给了我们公平的时间和智慧。他注定人必须从苦到乐，不为收获买单。就像农民种田，春天播种，然后施肥，病虫害防治等。经过一系列的努力，秋天会有收获。所以一定不要怕苦怕累，只要能过，就能受益终生。你努力，你就有收获，别人沾不到任何光，但是你不收获，别人就看不上你，你一辈子都在受苦，所以我们一定要努力，付出越多，收获越多。所以军训虽然苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生的道路上打下良好的基础。

通过军训，我学会了自控，学会了自爱，学会了自我照顾，学会了自我提升，而不必依靠父母来帮我走路。感觉走过的每一条路都留下了自己的脚印。因为我们长大了，要经得起风雨的洗礼，在现实生活和学习中认识自己，提高自己，完善自己。这样，我们的路会越来越宽，我们的面前会展现出一个辉煌的未来。这样才能充实，才能感受到快乐。否则我们的未来暗淡无光，理想遥遥无期。我相信有一天，我们这一代人将能够取得巨大的进步，总有一天它会成为名人。

大学军训心得体会篇九

每年的开学季，大学里都会有一场盛大的军训，为大学新生们打好基础。对于大学新生来说，军训不仅是一项生理锻炼，更是一次心理磨练，拉练则是军训期间的重头戏。在拉练中，我经历了许多困难和磨练，但也收获了许多体会和心得。

第二段：身体锻炼

在军训中，最主要的任务就是进行身体锻炼，对于体质弱的我来说，这是一项挑战。每天早上6点起床，进行长跑、俯卧撑、仰卧起坐等运动，让我逐渐适应了早起的生活习惯。此外，还进行了一些特殊的训练，例如攀爬墙壁、绳索下滑等项目，这些训练不仅考验了我们的体力，更考验了我们的勇气和意志力。

第三段：团队建设

拉练中，我们不仅需要个人能力，更需要团队协作能力。在拉练的过程中，队友之间需要相互配合，互相支持，才能完成任务。我学会了放弃个人主义，学会与队友分享、分担、合作，这不仅仅是军训时的体验，同样也适用于未来的人生中。

第四段：心理训练

拉练中，心理训练是必不可少的一项训练。我们需要保持冷静、镇定，不被情绪所干扰。有时候，困难会迎面而来，但我需要学会自我调节、自我激励，克服困难。拉练中还设置了考核和比赛环节，这让我不仅更加投入了军训，在比赛中也能表现出自己的实力。

第五段：结论

军训心得体会大学拉练是一次很不错的锻炼和体验，让我不仅得到了全身的锻炼，还能够更好的适应校园生活。在拉练中，我学会了如何与队友相处、如何克服困难、如何自我激励，这些对于以后的人生都会大有裨益。因此鼓励大家，积极参加军训，享受军训带来的快乐与体验，让自己更快乐，更快速成长。

大学军训心得体会篇十

刚去的时候，满心愉悦、充满好奇；但度过的日子却愁容满面、叫苦叫累，可心中又有一点儿期待，一点儿厌恶；回来时，带走的，则是一生所不可多得的精神财富，是生命中一次精彩的回旋浪。

原本以为，在军校的生活能过得轻松自在，到了那儿，才知道，“魔鬼”训练般的日子有多难熬。这是第二天，早上在

刺耳的哨声中我睡眼惺松的爬了起来，快速穿戴完毕，才摇摇晃晃像个醉鬼般的走出房门，那踏出的一瞬间，我的感觉告诉我，也是让我刻骨铭心的天气：阴冷！在寒风中，我瑟缩着，犹如一只落魄街头的`小猫。迈着小碎步，才心不甘情不愿的来到集中场地训练。

“向右看齐——”教官一声令下，虽然天气冷，但我们还得按照教官的指令来做，渐渐地，脚步声紧促了起来，好似碾米时落下的米粒般快速，“停！”吼声一出，刹时间，连一根针掉在地上的声音都听得见，静如止水，同学们各个像一颗颗小松树挺立着。不听不知道，一听吓一跳，其实我们表面上做得好，暗地里全在诅咒教官与军校，希望早点儿离开。

“站的不错，奖励十分钟站军姿！”什么？！我们都吃了一惊，怎么能这样，可以想到‘服从’这两个对我们来说极度厌恶的字，也只可以做了。哇！好酸！我的肩膀不自在的抽动了一下，酸楚的感觉油然而生，才六分钟的时间我的腿就在对我诉苦了，我要休息！心中蹦出了这样一个想法，可又不敢说，我只能在教官走过来之际，狠狠的白了他一眼，心里轻轻骂着他，毕竟，麻痛的感觉谁也不好受。“嘀——”休息的哨声震耳欲聋，这对于我来说，可真是一根救命稻草。腿一软，径直做到了地上，，我有点儿想学校，想那个充满活力的校园；我有点儿想家，想那个温馨四溢的小家了。再抬起头看看这冰凉如铁笼的军校，鲜明的对比，使我知道了珍惜。

一阵疾风吹来，转眼，便到下午了。午休刚结束，可我们还嫌时间不够。刚刚那一阵风里，似乎夹杂着冷峻，吹得我们的脸冰冰凉的，若触上去，只要不是在军校生活过的人，定会傻傻的认为，你一定在大冬天洗了个冷水澡！下午的训练颇为艰苦，正步走、立正、看齐……这些在我们生活中引以为常的事，在军校里看来，都是那么得难做。不知为什么，我似乎习惯了这‘虐人’的动作，做得自如，一时间，竟生不出一丝抱怨，我惊讶着，这才联想到长时间的训练，已使我拥有了持之以恒这个精神的巅峰。

“要是世上有后悔药买的话，就不会有这么多人受苦了。”一个声音在我身边响起，我猛然回头，倒不是说什么奉承的话，但却不觉得这句话有错，有种欲说说不出口的感觉，那个人走了，留下的只是苍茫的背影。

我依然再细细的思索回味着，那句话，不错，生活在这种‘恶劣’环境下，许多人都说耐不住，像‘早知道就不来了’这种话更是源源不断的从同学们口中说出，可几天过去，大家的精神不都跟以前一样吗？甚至更好，耐力也比以前强多了。在这里，是这个让我们有点儿厌烦的军校磨练了我们，一切都在不知不觉中度过，但也悄悄的影响着我们的心智体能，付出了一切的，竟都是严厉的骂语，都是铁一般的纪律。所谓吃得苦中苦，方为人上人应就是这个道理吧。

我又想到了来军训前的一件事，那次比赛，哦，四年级举行的一次画画比赛，因画了好几次老师都退了下来，严重了打击了自己，又见别人都通过了，那兴高采烈的模样，我心急如焚，一连七次，都受到了冷遇，我放弃了，半途而废使我很懊恼，最终也未得奖。这种心态，在军人眼里一定非常不屑，因为，跌倒了，不管道路多泥泞，多坎坷，都要爬起来，直视前方往前走，才能取得丰厚的果实。

来吧，挺过去，你会得到意想不到的惊喜。