# 推荐军训的体会大学范本(七篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2025-06-24

*推荐军训的体会大学范本一我快乐的是和同学之间的友谊更深了，在军训之前衔接教育时，我就认识了很多要好的朋友，彼此都有好感。而在军训中我最欣赏的同学就是周欣，她长的文文静静的，乌黑色的短发，显得很干练，小小的樱桃嘴，身着迷彩服，英姿飒爽的样子真...*

**推荐军训的体会大学范本一**

我快乐的是和同学之间的友谊更深了，在军训之前衔接教育时，我就认识了很多要好的朋友，彼此都有好感。

而在军训中我最欣赏的同学就是周欣，她长的文文静静的，乌黑色的短发，显得很干练，小小的樱桃嘴，身着迷彩服，英姿飒爽的样子真漂亮。

我特别欣赏的就是她的自信心与才气，这是值得我们学习的榜样。

衔接教育时她有勇气率先朗读手册，正是因为她的自信所以使我敬佩。在军训时，她又主动请缨，由她指挥大家唱歌，而且指挥得好棒呀!

更可贵的是她是由艺术特长生的身份考入了九班，希望在以后的生学习中，我要向她那样优秀，打好初中三年的基础，为将来美好的明天做好准备。

同样，在那烈日炎炎下与我们同甘苦共患难的教官、老师。辛勤的汗水浇灌着一棵棵幼苗。每一个动作，教官们都耐心指导，循循善诱，我怎能不感动?在这里我要说一声：“教官们，你们辛苦了!”

“不经历风雨，怎能见彩虹，没有一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”受点苦，怕什么，军训能让我们从幼稚走向成熟，使我们能正视困难，敢于挑战。

军训，教我奋进，朋友使我向上，让我懂得了坚强与毅力。

**推荐军训的体会大学范本二**

听到老师说明天要军训三天，我心情一下子欣喜诺狂，看到电视上的军人们好帅气，自己也想当，这不，梦想成真。

今天，我怀着开心来到了学校，全班到齐了，我们陆陆续续来到了操场，一看，有七位教官和一位总教官，总教官声音特别大，等总教官发完言时，班主任就去选教官，我们班的教官是一位所有教官中最高的，特别的温柔。我们班开始训练了。

教官开始教我们怎么站军姿，脚打开60°，手贴紧裤缝，站一分钟，我们班像一颗大树一样不动，等教官说停我才停，一上午我们学习了军姿、坐姿、蹲姿、向右看、向左看、稍息、跨立，那个蹲姿特别累，那个动作就是来惩罚的。

下午，我们学习了向左、向右、向前、向后转，还有敬礼，转的时候不是普通的转，而是要向军人那样转，而且要整齐，敬礼不是像少先队员那样，而是要像军人那样，现在的一切都变成军人。

我们比第一天好了，早上把昨天的练几遍，然后开始新的内容，也就是踏步走，喊一二一，一二一。

也就是比赛那天，我们更认真，上午一直都在练起步走，直到整齐为止，而且一直在太阳底下练，热得都没有力气练了，但是我们还在坚持练好。拿第一。

下午我们就开始练会操内容，不知不觉比赛开始，我们的心情紧张起来了，已经到了我们了，我们很认真的对待这个会操，完了以后，我们就心里舒服多了，接下来开始发奖，第一奖是小标兵，每个班5个人，我也在里面，有一个奖是班级奖，我们班得了第一，看来我们没有白付出。

我真喜欢军训，军训改变了生活，军训让我们知道团结就是力量。

**推荐军训的体会大学范本三**

我离别了那个令我回味无穷的母校，升进了这个绚丽多彩的中学，进进中学的每一个新生都必须参加军政练习。“军训”——多么可怕呀，使人有一种不寒而栗的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩也是有好处的。

有人说：“为何要军训？军训有甚么好处呢？”军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一位合格的\*人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。

来讲说刚到武警练习基地的感觉吧，一开始的我们都非常兴奋，但当教官严厉的站立在我们眼前时，就给我们一个下马威——立定，我马上领悟到了兵士的严厉。在教官的眼前，我们就像一群小绵羊，但这群小绵羊是在接受为将来做预备的锻炼。

但相当一位好兵士，就是为此付出代价。记得刚开始军训的第一天，教官让我们在烈日炙烤后的跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是我没有这样做。

我一直告知我自己：一定要坚持下往，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛劳不就白费了吗？因而我就咬着牙，硬撑了下来。这么一天下来，我已被折腾得差未几了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进进了梦乡。这固然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，锲而不舍的努力，才能到达成功的彼岸。

接连不断的军事练习，让同学们累的直扒。但我们还是挺过往了，而且还用很好的表现往做的。由于练习使我们的身体得到了锻炼，意志得到了磨练。当汗水从额头流下，再渐渐滴落，留下一丝痒意时，偶然也会为自己坚持不动，果断不打报告请示擦汗的坚定信念所感动，我是一个不太上进的人，但真正决定的事就一定要做，要做好。而这样的感动在平时的懒惰生活中是没法得到的。放在平时我或许会用纸巾擦往那一小颗汗珠，任意地动一动。

可是在这里，做为一位暂时的军人，我要坚持，由于这里没有个人，没有形象，有的只是集体和集体的荣誉。对教官的严厉，我没甚么怨言，却有一份感谢，由于教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处练习，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，由于我们在卑劣条件下仍然可以做得！况且，我们的教官人很幽默，他不但讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富出色。

实在学校的荣誉更是一种无形压力，但是我们挺住了！我们做到了！我为我们的同学感到自豪，感到自豪！是甚么让我们顶住了这一鼓鼓强大的压力？是我们坚强的意志力！我们的心中只有一个信念——为学校获得荣誉。

军训虽是艰苦的，军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有，但我们是荣幸的，教官是可敬的，同学是可爱的，班主任是美丽的，辅导员是可亲的，一切都是美好的。齐步、正步、跑步…都是熟习的不能再熟习的的动作，但是为了寻求共同的目标，我们脚痛腿酸都顾不上，嗓子沙哑照喊不误。全体同学在短短的七天军训中已然构成了强大的凝聚力。

短短的军训生活在转眼之间就过往了，此时的我们已经是全生酸痛，彻完全底的领悟到军训生活的艰苦。现在军训生活结束了，我的心里十分难过，还有些依依不舍。我真的希看它能再延长些，再多给我们一些磨练的机会！军训使我们学会包容，在军营中，难免有人出错，对出错误的同学，大家应当有一颗包容与教诲的心，一个生活中的人，学会了包容，就学会了最最少的为人处事哲学，包容说来简单，实则精深，一个具有博大胸怀的人才能站在更高的角度看待身边的人和事。在这次军训中，我成长了。我哭过，笑过，痛过，忍受过，愁闷过，激动过，自豪过。汗水，泪水纵横交错。

**推荐军训的体会大学范本四**

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经狂风暴雨，怎能翱翔苍天；年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。

在步入初中，成为一名准初一生的前提，是必然要经过一次刻骨铭心的军训。就在前几天，我跟随学校来到了红旗渠精神营地进行为期五天的军训。“光阴似箭，日月如梭”一眨眼军训就结束了，它留给我的是辛酸苦辣，人生大道理和永恒的记忆。在这几天的训练中，我们学习了立正、稍息、跨立，左右转身，蹲起，齐步走等一系列的动作。在教官悉心的指导下，我们还学会了许多基本步法。

军训中，我觉得最苦最累的便是站军姿了。在烈日暴晒下的滋味可真不好受。无情的太阳公公让我们涨红了脸，使出九牛二虎之力，散发着身体里的全部力量炙烤着大地。可是有的时候乌云姐姐就会看不过去，要和太阳公公一争高下。所以天气就时好时坏，我们时常都要在夹缝中站30分钟军姿。老师也会不停在队伍中穿梭，教官还一直地对我们讲述站军姿的要领：“昂头挺胸，两眼平视前方，收腹，手臂紧贴着身体，五指并拢。”在教官火眼金睛的注视下，想动一下都很难，就更别说放松了。这对我来说简直是一种煎熬，因为我人从小就好动，闲不下来，可练军姿必须昂首挺胸，这可把我急坏了。我不知道教官会怎样惩罚我，所以我只能被迫地站在那里做一个一动不动的木头人。

时间一分一秒地过去了，每一分钟都好像一年，就仿佛是蜗牛一样，一步一步慢条斯理地爬过。我不禁感叹：为什么要说\"时光匆匆如流水”？而不是说\"时光漫漫如蜗牛”呢？就在我快坚持不住的时候，教官说了句让我感到很惊讶的话，他说他当兵的时候最喜欢站军姿了。在我们的惊讶之余，他告诉了我们，因为他们当兵时站军姿是最轻松的。所以我从那一刻开始就告诉自己：军官如此，我为什么不能学学他，何不换一种享受的心态去接受军训呢？

当营长宣布全体休息的时候，班里的哀嚎声接连响起。男生大部分已经跑去买水，女生则是坐在草坪上整理自己的衣服，还时不时地从口袋里拿出纸巾擦自己额头上的汗水。休息够了，我们便继续练军姿顶着烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落。一开始抱着在军训中混的我，在五天后，却拥有了严谨的时间观念。哪怕是一个简单的动作在训练场上，我们也会无数次地在操场上重复着。但这反复的过程，不但磨练了我的意志，还教会了我坚持。

在炎炎烈日下也真正的体会到了军人的一丝不苟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力。我们挥洒着汗水，却无怨无悔，尽管酷暑难耐，可是我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮，因为我们都明白自己的使命。

军训期间，我还体会到了团结的力量，也做到了：班荣我荣，班耻我耻。你瞧，一排排、一列列，是那样的赏心悦目；你听，那一首首军歌是那样的动听，是那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐，和这那“一二一”响亮的口号，是那样的整齐划一，是那样的斗志昂扬，是那样的振奋人心。这就是团结的力量，是它让我在训练中坚持了下来，也是它让我懂得了集体的荣誉感。

军训就这样不知不觉的结束了。回想起这些日子，我学到了许多，我非常感谢我的教官，他交给了我许多大道理，这是平常我在课堂中学不到的，正如那句歇后语“听君一席话，胜读十年书”“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是我经过军训的体会，“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”是我经过军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的。这次军训是难忘的，它教会了我对别人关爱，它告诉了我面对困难应有的态度。至少经过这次军训我们至少不再是娇滴滴的孩子。

这次军训使我受益匪浅，这次军训使我更加清晰的看到了自己的责任，让我有了正确的人生观，价值观，我要带着从军训中学到的优良作风和各种品质，去迎接一个全新的学期。

**推荐军训的体会大学范本五**

光阴似箭，岁月如梭，这是每一个对时光感叹者惯用的开场白，我亦如此。为期七天的军训，在比赛的欢呼、激动中拉下了帷幕。

仰望天空，回想起军训的点点滴滴，有泪水，有辛勤，甚至我还做了一次逃兵，但我庆幸的是，到最后，我坚持了下来，没有被困难所挫倒。

“稍息，立正……”一声声掷地有声的军令，随着我们一步步的姿势，显得庄严肃穆，只准严肃，容不得半点吊儿郎当。顶着炎炎烈日，我坚持着，大家坚持着，教官亦坚持着，就连只是看着我们的班主任，她也坚持着。

素不相识的我们来自四面八方，彼此之间却没有隔阂，也许建立友谊非常容易。七天的军训，让我学会了独立，以往在家衣来伸手饭来张口早已不复存在，而那独立的新生活已经来临，学会了自己料理自己，学会了不让父母担心。

七天的酸甜苦辣，我都尝到了。第一天，我感到酸酸的，父母离开了我，我接受着成长的洗礼，父母离开了我，自然换做谁，第一次总是充满惆怅。接下来的几天，顶着烈日，可真是苦透了。第六天，转眼就到了比赛的前夕，我们更是勤奋，以至于忘记了休息。

左等右等等到了比赛，我们虽然没拿到一个好的名次，但我们至少尽力了，我们尝到了甜的滋味。

这一次军训，我体会到了许多许多，甚至学到了做人的道理。

望着天空，画出一个完美的弧度，初中，我来了。

**推荐军训的体会大学范本六**

对于军训，对于军营，我的心中总是存着无比神圣的感情对待，经过那么长时间的等待，x月xx日我们终于正式的走进了军营。军营中，一切整齐有序：军人们个个正直挺拔，刚到时，我多希望七天之后，我也可以像军人们一样，像一个小松树一般。但是第一天的生活，就让我尝到了苦头，严谨的时间安排，让我们几乎没有休息娱乐的时间，教官们严肃的面孔，更让我们的心情压抑起来，食堂的伙食，远远不比家里可口。

虽然这样，但是短短七天，所带给我的收获却远远比预期的要多得多。

集体宿舍的生活，是我第一个想要说的，我们这些人在家里小皇帝，小公主般的生活惯了的人，第一次离开父母，与陌生的同学朝夕相处，我们之间，有过矛盾，有过争吵，却更多地是关爱与温暖，尤其我的脚上有伤，同宿舍的同学们就主动把靠门最近的下铺让给我住，不顾自己爬上爬下的麻烦也照顾好我。

我不仅接受了同学们的照顾，也同时照顾了同学，因为水土不服，有同学闹肚子，我楼上楼下的跑，为她们找到校医，拿好药。有时遇到她们身体不舒服，不能去食堂吃饭，我就悄悄地把饭菜装好一份，带回去，每次都弄得她们很感动！

还有老师们对我们的爱，校医几乎每天都会挨着宿舍问我们身体有没有不舒服的，有人难受，她也会悉心照料，班主任每晚都会把自己的蚊香拿到我们宿舍，亲自点好、放好，自己快被蚊子“吃了”也没有怨言。

对于教官，我们也有很深的感情，炎炎的烈日下，其他学校的学生都穿着长袖站在大太阳下训练，而我们却穿着轻薄的短袖站在树荫下训练。炊事班每天都做好消暑祛火的菊花茶和绿豆汤供我们训练的时候喝。教官为了训练好我们，喊的嗓子哑了，却仍不言放弃，依然全心全意的训练我们高一（x）班。

每天的军训随感也令我感触颇深，有些同宿舍的人到了熄灯时间还写不完，就要举着手电筒来写，也是宿舍的一景噢！另外，我们也因此与老师及时的沟通，接受老师的鼓励。令我们更有信心去取得最后的成功。。

七天之后的我们，迈着整齐的步伐，喊着响亮的口号，做着汇报表演。

军训后，我们是优秀战士；军训后，我们是修炼标兵；军训后，我们是内务标兵；军训，让我们的身体更结实更挺拔了；军训，让我们的皮肤更黑亮更健康了；军训，让我们的意志更坚强更坚定了。

虽然我们已回到了家中，离开了军营，但这次军训的经历将是我永远的财富。

**推荐军训的体会大学范本七**

九月，一个阳光灿烂的季节，在这丰收的日子里，我们载着坚持不懈的信念，带着强身健体的理想，开始了一次崭新的旅程。

开学军训，这是我们七年级新生不可缺少的一课。如今，我们也拥有了这不可错过的机会。

今天，是军训的第三天，在这三天里，我们得到了许多意想不到的收获。

站军姿

锻炼意志，这表现出的是我们的刚强。

站军姿，这是当一名军人最基本的动作。收腹、挺胸......这一个个动作虽然简单，但是对于我们这些温室里的花朵来说，却异常的艰难。

虽然顶着烈日站军姿非常累，但这磨练了我们的意志，让我们更加的坚强。

对歌

激情奔放，这洋溢着的是我们的热情。

“四班，来一个!来一个，四班!”。这一句句响亮的歌词，处处体现着我们的热情。

激昂的歌声还在空中飘荡，我们两个方阵，还在热热闹闹的对唱。这个时候，就连疲惫也都化成了歌声，变成了无穷的力量。

口号

整齐洪亮，这显露出的是我们的团结。

“一二一、一二一，一、二、三、四!”。喊口号，是军训中不可或缺的内容。脚下踏着有力的步伐，嘴里喊着整齐洪亮的口号，真可算是军训中的一大特色。

这一声声的口号，喊出了我们的团结，喊出了我们的力量。

丰收

酸甜苦辣，这正是我们共同的感受。

这三天，时间虽短，可却是收获满满：我们拾得满地的欢笑。教官诙谐幽默，同学们也不甘示弱，于是，偌大的操场上，总是飘荡着欢乐的笑声;我们收得坚强的灵魂。短短三天，我们学会了忍耐，学会了吃苦，每个人的心中，都多了一份力量;我们炼得强壮的体魄。几天的军训，使我们的皮肤晒得更黑了，意志也更强了，我们不再是温室里的花朵，我们不会再经不起风吹雨打......

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”古人尚且如此，而军训对我们来说，只是考验的开始，我们只有经得住这一次次的考验，才会从一颗种子，长成参天大树。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！