# 202\_年军训心得体会大学(通用18篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-08-14

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？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...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**军训心得体会大学篇一**

20xx高一军训轰轰烈烈地到来，而今却悄悄地走了。以至于生活突然有些无措。昨日训练的口号依然在身边响起，军营之歌还会无意间在嘴旁鸣唱，自信和威武的军人风范仍然充斥着全身，特别是那离别的眼泪时刻索绕着脑海与心灵深处，总之军训让我感到“意犹未尽”。面对高一军训的悄然离去感到伤心的现实，那么就让我把军训之旅在脑海中播放一遍吧！

“忆苦思甜”，一提到军训大部分人都可能想到苦，不过队于军训过的人来说，这苦是多么的甜美。

“抬头，挺胸，微收小腹……。”站军资的动作简单却难以及坚持，最倒的考验就是得每刻保持高度集中地坚持下去，。我们都往往站得眼泪直淌，脖颈发硬，腰杆没了韧性，双腿发软，全身没有那块肌肉不酸痛、软。“苦”此乃每次军训之首。

军操的训练是我们最主要的训练，我们大部分时间都花在这一方面。军操地动作都是耳熟能详的，但是就是这简单的动作开始了不简单的辛酸。最可怕的就是把简单的动作分解成单步的动作，要你坚持。往往是原地踏步踏得双脚难抬，左右前后转转得人头晕转向，起步走走得人难以停下脚步，正步走让人一看主席台脚跟自然发力……许多的苦还要为了团队的一致。

军中纪律的严格要求同样让人有点沉入苦海的味道，教官们的威严更让我们对这些苦感到难以抗拒。

但是经过风吹日晒的严格考验之后，这些苦都让我们相信了那句话“军心是大学生活中广次阿的一页，是人生一份不可多得的财富。”

每一段军训后，都有十分钟的休息时间，这十分钟的精彩能让我们充足干劲，在身体和精神上得到的放松。

“教官，来一个；来一个，教官；叫你唱，你就唱，扭扭捏捏不像样，不像样……。“这是我们学会拉歌后对交换的捉弄之一。我觉得拉歌是我们最为疯狂激烈的活动，我们常常连对连，甚至营对营地进行。声势浩大与其中的诱惑，让我们每个人都不由自主的忘情地扯开自己的嗓门用”豁出去“的声音嚎出来。尽管喊得声音嘶哑喉咙冒烟也毫无停止之意，好不知晓毫无怨言。像这些激烈的“休息”方式还有接力比赛、跑步比赛、转圈比赛等。我们也有文静的休息方式，如教官教歌，自我推荐唱歌表演，和教官寥寥军中生活，交流内心等！在精彩的休息中，我们不仅学会了团结，而且学会了大胆地展现自我。

“寒风飘飘落叶，军对是一朵绿花，亲爱的战友你不要想家，不要想妈妈……。”柔和还带伤感的旋律，各种唱出我们离家人的心思，歌词中那刺激人内心深处的词眼……我们都哽咽着。整个人落入了最为安静的状态之中，各种静的情在向我们蔓延。

当然，上面孩子是军训之情中的一种，也算是最为悲凉——想家之情吧！我们还建立了许多欢乐的友情，通过军训使得我们来自各地的陌生同学心灵拉近，彼此了解，在短时间内建立起一般情况下不可能得到的真情。让我们都能够在高中生活中更快的融合！

与教官的感情称得上是复杂的感情，教官在训练时的严格，在休息时的温柔，在生活中的照顾，在学习上的鼓励……是同学？是朋友？是长者？是老师？……。。都是又都不是……所有的一切构成难以形容的情感。对这份妙不可言的情感，我们都珍贵得如珍珠般的收藏在内心。现在教官走了，留下了我们复杂的心情，不过我们相信我们很快会将这份心情转化为前进的动力。

各种军训中培养的真情开始了我们的求学梦。问世间情为何物，直添生活之精彩。

经过了这次军训，我们获益良多，收获彼丰。我们学会了更好的生活，学会了更好的团队精神，学会了自信，学会了奋进；锻炼了意志，锻炼了身体，锻炼了耐心；以健康、潇洒、精神、自信的姿彩迎接人生中新的一页。

**军训心得体会大学篇二**

军训是大学生活中难忘的一部分，对于我来说也是如此。参加完军训后，我深感军训不仅仅是一种体能训练，更是一种磨砺意志、培养团队精神的重要方式。通过军训，我不仅对自己的身体素质有了明显的提升，更明白了团结合作的力量以及严守纪律的重要性。

首先，军训提高了我的体能水平。刚开始的时候，体能训练让我感到十分疲惫且乏力。每天早晨起来，身体还没有恢复过来，就要开始各种体能训练，如晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等。初始的几天里，每一次体能训练都是一种折磨。然而，随着训练的进行，我的体能逐渐增强。我能够跑得更远，做得更多的俯卧撑和仰卧起坐。这不仅让我更加自信，也让我明白了只有通过不断的努力和坚持，才能达到自己的目标和挑战自己的极限。

其次，军训教会了我团队合作的重要性。每天的军训课程都需要我们整齐划一地行动，需要我们相互配合，形成一个紧密的团队。在队伍中，我明白了自己的行动会影响到他人，要想整体达到最好的效果，就需要每个人都发挥自己的优势和努力。在军训中，我学到了如何与他人合作，并领悟到只有团结在一起，才能取得最好的结果。

第三，军训让我树立了严守纪律的观念。军训中的纪律要求严苛，每次上课之前都要做好准备，保持队伍整齐划一，服从指挥和组织。一丝不苟的纪律要求让我更加严肃和自律，并且帮助我养成了良好的习惯。通过遵守纪律，我明白了纪律的重要性，纪律可以让我们更加有组织性，高效率地完成工作，使整个集体更加团结和有力量。

第四，军训让我变得坚韧不拔。军训期间，天气炎热，训练强度大，往往会使人感到身心俱疲。然而，面对这样的挑战，我学会了坚持。无论是被酷热的阳光晒得满头大汗，还是累得腿软步履蹒跚，我都告诉自己，只有坚持下去才能取得更好的成绩。我逐渐明白到，只有在面对困难时坚持不懈，才能克服困难并取得成功。

最后，军训让我明白了自己的潜力。参加军训让我意识到自身的潜力是无限的。通过不断的尝试和挑战，我发现自己的潜力远超过以前的想象。我可以跑更远的距离，做更多的俯卧撑和仰卧起坐。这种意识让我更加自信，也让我对未来充满了期待和信心。

总而言之，军训是一次磨练意志、培养团队精神的宝贵经历。通过军训，我不仅在体能上得到提高，也学会了团队协作的重要性，以及纪律和坚持的重要性。我相信这些经历将对我未来的生活产生积极的影响，让我更加坚韧、自信和成熟。

**军训心得体会大学篇三**

第一段：引入军训的背景和目的（200字）。

军训作为大学生活中的一部分，是培养学生团结合作、坚忍不拔的品质，提高学生体质和磨砺意志的重要途径之一。在整个军训过程中，我不仅学到了军人的严谨和毅力，还收获了许多宝贵的人生经验。通过军训，我体会到了集体的力量和个人的拼搏精神，也对自己未来的人生规划有了更明确的认识。

第二段：体会集体力量（200字）。

在军训中，我们每天都要进行队列训练和操场操练，这让我深刻体会到了集体力量的重要性。只有整齐划一的队列和默契配合的操练，才能让我们在集体中形成一股强大的力量。每当我看到身边的同学齐心协力地完成一项任务，我感受到了团结合作的力量，也意识到个人的成长离不开集体的支持。同时，军训中的种种困难也促使我更好地适应集体生活，增强了我与他人相处的沟通和协调能力。

第三段：锻炼意志毅力（200字）。

军训是一项体力和意志的双重考验。在长时间的户外操练中，我们不仅要忍受高温和疲劳，还要完成一项项艰苦的训练任务。这让我明白了军人的坚韧毅力是如何磨练出来的。在面对困难时，我学会了挑战自我、坚持到底。默默忍受疼痛和疲惫，用心去完成每一个练习动作，让我明白了只有不断超越自己、不放弃的精神才能战胜自己，在未来的学习和工作中取得更好的成绩。

第四段：感受纪律的重要性（200字）。

军训中的严格纪律要求让我深刻认识到纪律的重要性。在军训期间，我们必须要遵守严格的时间表、服从领导的命令，这让我明白了纪律对于整个集体的稳定和团队合作的重要性。只有每个人都能遵守纪律，才能形成一个和谐而有序的集体。军训让我明确了自己应该如何遵守纪律、自觉地完成任务，这对我未来的学习和工作生活都有着深远的影响。

第五段：军训对于个人成长的促进（200字）。

通过军训，我不仅学到了军人的严谨和毅力，还发现了自己的潜力，对个人成长有了更深刻的认识。军训培养了我的自律能力，让我明白了只有自己严格要求自己，才能取得真正的成就。在军训中，我还意识到健康的体魄是支撑事业发展的重要基础，因此我开始注重锻炼身体、保持良好的生活习惯。军训的经历让我更加勇敢、坚强，为未来充满信心。

总结：我相信军训是我大学生活中最宝贵的经历之一。通过军训，我不仅学到了军人的品质，也体验到了集体的力量和个人的成长。在未来，无论面对什么困难和挑战，我都会牢记军训的经历，用军训锻造的意志和毅力去战胜任何困难，迎接未来的挑战。

**军训心得体会大学篇四**

随着社会的不断发展和科技的不断进步，现代人越来越依赖于手机。军训是每个大学生必须经历的过程，为了更好地记录和分享自己在军训中的收获，军训心得体会app应运而生。在这篇文章中，我将分享我对这款app的使用体会和感受。

第二段：使用体验。

军训心得体会app是一款十分方便实用的软件，使用起来十分简单。登录后，用户能够轻松地发表自己的心得和感受，同时还能查看其他用户的心得和评论。此外，这款app还提供了许多实用的功能，比如制定个人计划、设立目标、记录成长历程等等，这些都是十分实用的功能，不仅能帮助用户更好地记录自己的成长历程，还能让用户更好地规划自己的未来。

第三段：优点与不足。

正如任何一个软件一样，军训心得体会app既有其优点，也有其不足。优点是它能够帮助用户更好地记录自己在军训中的收获，让用户更好地了解自己的成长历程；不足是它的用户体量相对较小，有时难以找到相同背景和经历的人与其交流。此外，虽然这款app提供了很多实用功能，但界面存在一定的复杂度，这可能对某些用户造成一定的困扰。

第四段：个人感受。

我认为，军训心得体会app是一款优秀的软件，它不仅可以帮助用户更好地记录自己的成长过程，还可以帮助用户制定个人计划和目标。使用这款软件，我更加深刻地认识到了自己的不足之处，并制定了更加详细的目标和计划。同时，通过阅读其他用户的心得和评论，我也更好地了解了自己的优点和缺点，从而更好地提升了自己。

第五段：总结。

综上所述，军训心得体会app是一款非常实用的软件，它不仅帮助用户记录自己的成长历程，还能帮助用户规划自己的未来。尽管这款app的用户量相对较小，这并不影响它的使用效果和实用性。我相信，在不久的将来，这款软件将会拥有越来越广泛的用户群体，成为更加优秀的app。

**军训心得体会大学篇五**

军训第一天，同学们热情高涨，但一开始便碰上了拦路虎站军姿。太阳毒辣辣地烘烤着大地，整天没有一丝的风。院子里的绿色植物都垂头丧气的，没有一点儿生气，与上午生机勃勃的景象形成了鲜明的对比；知了拼命的叫着热热地面上连只蚂蚁也难寻它们也受不了这热魔。而我们却要在这暑气灼人的天气下进行训练。站了连5分钟的军姿都不到，大地就把它烈焰升腾的温度迅速传达到了我们的脚心，我们立刻觉得身上就像着了火一般。两脚分开，脚跟并拢，成一个六十度角，双腿挺直，小腹微收教官一边认真地教我们站军姿，一边为我们矫正姿势。我保持军姿站在队列中，不一会儿，手便麻了，腿也酸了，汗珠更是调皮地往下落。好几次，我都忍不住想打报告休息，但不服输的性格让我撑了下来。就在这难耐的天气下我们居然站了15分多的军姿，尽管在烈日当头下站军姿是难熬的，但当自己坚持下来的时候我们是快乐的。教官让我们在这样的天气下站立，教会了我们坚持。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执着。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的奢侈。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

军姿军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。

紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

白驹过隙般的，时光像一条潺潺流淌的小河。仿佛一眨眼的工夫，军训生活的句号就来到了眼皮底下。回首丰富多姿的军训生活，我更多的还是感慨忆往昔，数风流人物，还在今朝。

军训的最后一天，我们举行了会操表演。同学们整齐的站在操场上，等待着学校领导的检阅。我们步伐整齐、抬头挺胸、目视前方、动作敏捷，把教官所传授的发挥的淋漓尽致。仿佛自己是一名真正的军人，在开国大典上，昂首挺胸的走过主席台。最后，我们用今天优异的成绩，作别军训的生活。

才几天，我们就成熟了很多，学到了很多。军训的生活既是苦的，又是甜的。它是同学们用汗水与泪水凝结成的一片花瓣，珍藏在我们的记忆中。我们用艰苦的军训生活，磨练了毅力，风发了意气和精神。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训是学习的另一种方式。学习着那震天撼地的喊声，那昂然挺立的站立，那激动人心的军体拳教官那严肃的神情，让我感到几分害怕，教官那嘹亮的声音，让我感到几分惊怕；尽管在害怕惊怕的日子，我深深地体会到一股深沉的爱意那爱意似乎告诉我要努力努力地克服艰苦的事，好好地专致地把握时间。从一点一滴的积累中，一点一滴的改变中，我所体会到而不是刺骨般的训练，而是一个个击败困苦的念头，跨越着努力的尽头，吸取着那苦中又有甜意的训练。

军训让我体会到了军人的感受，当身边响起说句心里话时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

五天真得过得很快，转眼就只剩下离别了。坐在车上，不知是喜是忧，曾经多么盼望这个时刻呀！无数次想到，以为自己会高兴得跳起来，我为此时而疯狂。可，真正到来时，却是如此不舍，也许再也没有机会到这里来了，也许再也看不到教官、辅导员了，也许，再也不会有这样的体验了。

通过此次军训，我体会到了什么是真正军人，什么是真正的纪律。在军队这个的大家庭里，纪律是最重要的：你一个人违反了纪律，整个班级的同学和你一起被罚，没有任何商量的余地，因为这就是纪律。如果军人没有这样铁一样的纪律，在战场上哪里会有战斗力，到头来只会像一盘散沙，谁来保卫我们的生命财产安全呢？同样，我们学生没有好的纪律，在学习中不能和同学、老师很好的配合，成为集体的绊脚石，最终的结果只会使被集体无情的抛弃。

**军训心得体会大学篇六**

少年时代是无忧无虑的吧，也许是时代的进步吧“愁”推给了我，我是一个极为讨厌军训的人，想到x月x日的到来，我愁上加愁，否认的是这次军训我得到了很多。

为期七天的高中军训眼看即将结束，脱下那厚重的军装，不久我们的军人生涯也会伴随着一声一声洪亮的口号暂时拉下帷幕，拖着疲惫的身体，痛楚竟有时让我在这漆黑的夜晚久久不能入睡。

还记得那晚接到老师送上军服的兴奋，还记得和教官初次见面的激动，从那一刻起，我总算明白我并不是讨厌军训的人只是心中的畏惧感满满的，一直没有放下而已。

第一次站军姿，我都快哭了，然而我很自豪，因为我学会了坚持和忍耐，在炎炎烈日下，我必须身着军装头戴军帽，昂首挺胸站在队列中，虽然我很累，但我告诉自己我是一个兵，作为一个兵最基本的一条就是坚持。

细苗不经历风霜洗礼怎能长成参天大树，邹鹰不经历狂风骤雨怎能飞上万里苍穹，溪流不经历颠簸流离怎能交汇于浩瀚大海，而年少的我们不经历艰苦磨练又怎能成为国家的有用之材。

在这里，军训教会我什么是坚强的意志，教会我什么是团结的力量，在这里，我也尝到了种种滋味，我们磨炼了意志，品尝到了难咽的苦涩，我们锻造了身心，品尝了失败的痛楚……也许这七天是那么的微不足道，然而我很感谢它，它让我稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我走出父母精心编织的暖巢，勇敢的站出来同风雨挑战。

感谢军训，感谢这次意志的沐浴，灵魂的升华，我赞美你军训！

**军训心得体会大学篇七**

军训是每个大学生人生中难忘的一段经历，不但可以让我们养成良好的纪律习惯，还可以增强我们的身体素质和锻炼意志力，是一次全面提升自我的机会。为了更好地记录和分享军训的心得体会，近年来不少大学推出了军训心得体会app，今天，让我们一起探讨这些应用带给我们的便利和收获。

军训心得体会app是一款专为大学生军训而设计的应用。它可以帮助我们收集、整理自己在军训中的感受和经验，并分享给其他需要的人。相比于传统的记录方式，如手写日记等，这种应用更加高效方便，可以在手机上随时随地进行记录，而且同学们也可以在这个平台上相互交流、学习、分享，提高彼此的军训效率和素质。

第三段：分享自己在军训中的体会。

我也在军训中使用了一些心得体会app，并收获了很多。在这个应用中，我记录了自己的小技巧、心理感受、坚持和克服的困难和疲惫等等，同时也看到了其他同学的分享和各级教官的点评。这极大地激励了我前进的动力，让我有了更多的信心和毅力去完成军训任务。

虽然军训心得体会app有很多优势，但也存在一些不足。其中最主要的问题就是内容获取不足，难以满足大家的需求。很多同学因为时间紧张或其他原因，无法将自己的想法和心得整理出来，这样就导致了应用的热度不够。此外，有些应用还存在着广告过多等问题，给用户带来了困扰。

第五段：结尾总结。

所有的应用都有其独特的特点和不足之处，所以我们需要在使用中不断提高自己的语言表达和整理能力，不断完善和提高应用本身的质量和服务，才能最大限度地发挥其优势。回顾自己的军训体验，我深深地感受到了军事化管理和体罚的必要性，在此还希望各位同学在军训过程中不断学习、成长，提升自己的素质，用最好的状态面对未来的挑战！

**军训心得体会大学篇八**

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。7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。

雨中，苦，不娇气。

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，掸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。

日照，炎热，要坚持。

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xx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浃背、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，心里油然一种感动。

这一次军训，“坚持”是我的一个十分重要的关键词。

教官，谢谢你。

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。

五班，团结的代名词。

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。

我相信：文一，亦是如此。

结束=开始

凤凰涅槃，这个词是不是用来形容这次军训有点夸张，但是自己的确有这样的感受。用几个词来做这次军训的关键词，也作为结束语，我想，应该是：

吃苦，坚持，无私，团结，感动。

以后，又是新的开始了。四班已经过去，五方队已经解散，然而他们的精神还在。我将汇聚到文一的家庭中，带着我学习到的，感悟到的，组成文一的一部分，在新的开始启程。

**军训心得体会大学篇九**

人生中没有过不去的“坎”，从中虽然会受到挫折，但努力、付出总会胜利的。在我十岁这年，我收获了第一道“坎”军训。可到头来，这军训也是让人欣喜若狂、流连忘返的。

第一个考验，清晨下起了蒙蒙细雨，地上很湿滑，步行很艰难，可是挡不住我们从军的热情。只见昂首挺胸、激情饱满的五(5)班36名小战士来到上城军校报到了。

第二个考验，在家我们是爸爸妈妈的宠儿，在校我们是老师同学的宝贝，在这里要像光荣的解放军叔叔一样，学会自理、自护、自学、自强、自律。我们学习了如何让自己的衣物、日用品井井有条，井然有序，并且还和同学一起合作套被套，铺床单。我和同桌小悦做的格外好，当然起初也是手足无措，是在教官们的耐心教导下，是在和同学的共同合作中顺利完成。

第三个考验，紧接着第四个考验。

激光打靶好玩又有趣，其中要掌握最主要的口诀就是“三点一线”，瞄准器上有一个点，发射器上有一个点，靶子中心有一个点，把这三个点保持一条直线，顾名思义就是“三点一线”。虽说对准难不倒我，但是要始终坚持如一可不容易噢，只要中途有一点偏差那就会相差好几环。催人奋进的扫射开始了，一枪，两枪;十环，十环，我稍作调整。九环，十环，心中暗想：只要保持就胜利在望。不过接下来的就不那么一如既往了。手酸了，腰痛了，坚持不了了，想到先前的比赛班里丢了不少分，这会儿勇下决心坚持到底无论有多少困难。希望不要扯后腿，并能贡献上自己微薄的力量，哪怕一环也好。打靶切记平心静气，慢慢瞄准，果断出手。90环，10枪打了90环，这可是我的世界纪录，是自我的超越，自我的实现。

为期一周的军训了画上圆满的句号，在闭营式这天，我们尊敬的庞书记来了，我们进行了五年级组大阅兵，一个个整齐的方阵，协调如一的步伐，洪亮高昂的口号，盖过雨水的嘀嗒声。汗水有点儿咸，心里却是甜滋滋的，像被抹了蜜，由外及里。

分别时大家依依不舍，谁也不想离开，连我这个倔强坚强的丫头都潸然泪下，无比激动的情感喷薄而出，再顽强的人也难以自控。

军训真是又喜又乐，我战胜了困难，战胜了自我，在今后的人生道路上会更加勇敢的去面对挑战，向大家证明我是堂堂正正，不畏艰险，不怕困难的小军人。

**军训心得体会大学篇十**

在现代大学校园里，军训已成为每个大学生不可避免的一段经历。军训不仅是锻炼体魄的机会，更是提高思想素质和培养团队合作能力的重要途径。在经历了一段时间的军训后，我深刻感受到了军训所带来的各种好处和对自身的积极影响。在此，我想分享我的军训心得体会，希望对各位读者有所启发和帮助。

第二段：锻炼身体素质。

军训让我意识到，体能和身体素质对于一个人的发展和生活都是至关重要的。通过每日的晨练、黄操和体能训练，我的体能得到了大幅度的提高。在一次次的长跑、俯卧撑、仰卧起坐等训练中，我感受到了体育锻炼的乐趣和挑战自我的精神。

第三段：锤炼意志品质。

军训不仅对身体素质有提升，也对人的意志品质有很大的锤炼作用。每天在高温下军训、训练受挫时，就需要我们集中精力、坚持不懈，坚定意志，直至完成训练任务。这种锤炼使我能够更好地适应压力和困境，在未来的成长中更加勇敢坚韧。

第四段：培养团队合作意识。

军训中，我们大部分时间都是在集体中完成各种任务。这培养了我和伙伴之间的默契和团队合作能力。通过磨合和不断地摸索，我们逐渐建立了稳固、相互信任的组关系。这种关系的建立不仅帮助我们顺利完成了训练任务，也为我们未来进入社会后的工作和生活奠定了基础。

第五段：总结。

在军训中，我获得了很多宝贵的经验。通过这次经历，我切实体会到了锻炼身体素质、锤炼意志品质、培养团队合作意识的重要性。这些经历将深深地影响着我未来的成长和发展。在此，我要感谢军事教官和同伴们的帮助和支持，让我能够在军训中取得骄人的成绩。

**军训心得体会大学篇十一**

我开始走进新集体的第一天,也是我军训的第一天,这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么?不是说先苦后甜么?不是说没有最好只有更好的么?所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训!

**军训心得体会大学篇十二**

军训不但培养人有吃苦耐劳的`精神，而且能磨练人的坚强意志。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

这次军训使我学会很多学校学不到的知识。我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

酸甜苦乐尽在军训生活

时光匆匆地离去，为期四天的军训生活即将结束。回想这四天来，可谓有苦有乐，有 笑有泪，每一天都充满着无穷的乐趣。笑着，我们走进神奇的军营；笑着，我们享受着 军训的酸甜苦乐。

酸

“安静！”教官大吼一声，“立正！”我们互相对视了一眼，无奈地摇了摇头，安静 地站好。“十分钟之内不许动，全部给我站好！”教官又说。无奈之下，我们只好像植 物人一样站着。时间悄悄地走着，一分一秒似乎都很缓慢。“天哪，怎么十分钟还没到 呀！”我心想。

**军训心得体会大学篇十三**

大学军训是每一位大学生都必须经历的一段历程。对于我而言，这是一段充实而难忘的经历。刚进入大学，第一堂课就是军训，紧张、拘束、负重的日子开始了。经过三个星期的军训，我认为我已经有资格写下自己的军训心得体会了。

第二段：军训的收获。

军训严格纪律，教给了我对生活的认真与积极。每天早起，排队、操场晨跑，一天的课程有不少于6个小时，即使在休息时间，你也只能走路，不能坐在地上、靠在墙边；你既不能打哈欠，也不能做出吸烟、酗酒等不良的举动。在军训中，我们不仅锻炼体魄，还训练了精神面貌，摆正了态度、彰显了自身的精神风貌。

第三段：团队合作精神。

在军训中，我充分体会到了团队合作的重要性，如果没有一个默契的团队，我们不可能完成各种严格的训练项目。我们必须互相帮助，相互照顾，在这个过程中我们不会被个人主义所干扰，我们要讲求团队利益，这样才能获得团队的进步。我深刻认识到，团队中的每一个人都很重要，每一个人所做的贡献都会给团队带来很大的提升。

第四段：坚韧与毅力。

在军训中，我也体会到了坚韧和毅力的重要性。每当我觉得累得想要放弃时，我会看看旁边的战友，看看他们依然坚定的跑在前面，顿时心中便长出了一股勇气，也许我们跑得慢了一些，但是我们一定会坚持下去，克服自己的疲惫。这也让我明白，生活中，面对困难，我们只有坚持下去，才能抵御生活的压力，在挫折中成长。

第五段：总结。

军训是大学开学的第一个任务，我很庆幸自己有机会参加这样的训练，尽管经历过严格的纪律训练和疲惫的身体痛苦，但我收获了勇气、毅力、自律和团队精神。这次军训成为我人生中难忘的经历，是我成长和进步的一块重要的砖头。我相信，在今后的生活中，这些学到的经历和精神，会继续陪伴着我，让我更好地投身于未来的工作和生活中。

**军训心得体会大学篇十四**

当在某些事情上我们有很深的体会时，将其记录在心得体会里，让自己铭记于心，这样可以不断更新自己的想法。相信许多人会觉得心得体会很难写吧，以下是小编帮大家整理的军训心得体会\_700字，仅供参考，希望能够帮助到大家。

默默地注视着那迷彩的军装，不由让我回想起大学的这两周军训生活。是什么力量让支持我完成了这军训？是理想。

理想的背后，是毅力和洒脱。毅力很大程度上是要战胜自己，战胜自己的懒惰；需要宽容的时候，先要战胜自己的狭隘。这需要很大的勇气，坚定的\'信念和超越常人的毅力，军训伊始的生活教会了我这点。我们需要比别人更坚强，我学会了坚持，因为我有理想，我不认输！烈日下，风雨中有我们的汗水和身影。如果不是毅力的支持我是很难坚持走完这两周的。心情上的轻快，需要我们洒脱一些，不要想我们不能做不了的事。做事洒脱一些，你会活的更快乐。

理想背后，是快乐和执著，有时我们不快乐是有我我们没有感悟，觉的没有令我们鼓舞的是，感觉做什么都没有意义。但更多的时候的因为我们没有理想。一个没有理想的人，生活就失去了重心。同样的事同样的工作，对有理想的人可能只是一时的逆境，他们会走的很轻，相信有成功的一天。可能对于没有理想的人，那就命运的不济，没有夜尽天明之时。执著于自己的理想是会快乐的，因为我们有理想，有成功的一天。

理想背后，是坚强和独立。遇到挫折，首先有自己面对。我虽然生在农村，可是我却没有做过农活，军训的滋味一言难尽，特别在夜深人静的时候，恨不的朝家奔去。但我战胜了我自己，我面对了这一切，有写问题别人是帮不了你的，主要的力量是自己产生的，因为我们有理想在背后支持。

理想的背后，是寂寞和孤独。大学的同学来自全国各地，我们有太多的不同。有时我们不能理解别人，别人也不能理解我们。越是表面的欢颜，约是折射了我们内心的孤寂。有人说过：“世界上最强的人，也是最孤独的人。”要想成为强者，触碰思想，就避免不了孤寂。，伟人能在孤寂中完成使命，我们也能，因为我们有理想在背后支持。

理想背后，其实还有很多，军训的14天，我获益和对生活的感悟可比前19年的总合。一言以蔽之：

理想背后，是信念与等待，我们不惧怕黑夜漫长，因为我们知道，黑夜以后就是黎明！

**军训心得体会大学篇十五**

军训是一种特殊的体验，是我人生中难以忘怀的一段经历。刚开始军训的前几天，我感到身心俱疲，因为我的身体素质和军训的要求相差甚远，每天都是满脸通红、气喘吁吁地完成各种训练。但是随着时间的推移，我渐渐适应了军训的生活，体会到了其中的乐趣。

第二段：坚毅和团队精神。

军训期间，每天早晨的晨跑是我最头疼的部分。当晨曦照耀在脸上，汗水滚落下来的时候，我曾经想过退缩。然而，军训教官的鼓励和同学们的呐喊声鼓舞了我，我决定坚持下去。通过坚持不懈的努力，我逐渐提升了自己的体能，也锻炼了自己的毅力和持久力。而在集体行动中，团队精神得到了最大程度的发扬。每个人在平时都会互相搀扶，一起面对困难，一起鼓励和支持，这让我深深地体会到了团队的力量。

第三段：纪律和自律的重要性。

军训期间，严格的军事纪律要求我们在规定的时间内完成各项训练任务。这让我深刻体会到了纪律的重要性。在军训中，每一次违反纪律都会付出相应的代价，如强制性惩罚和额外的训练。我明白纪律不仅仅是条条框框，更是一种自律和责任心的体现。通过军训，我意识到在日常生活中，要始终保持纪律和自律的态度，这样才能更好地完成自己的目标。

第四段：提升自信心。

军训中的各项任务的完成，给了我莫大的满足感和成就感。通过不断的努力，我逐渐感受到自己的进步和成长，这些成就感让我重新获得了自信心。在军训期间，我也学会了积极对待失败和挫折，在失败中寻找经验和教训，进一步提升了自己。通过军训的锻炼，我相信我可以战胜更多的困难和挑战。

第五段：军训的受益和感悟。

军训让我收获了很多，不仅是体能的提升，更是人生经验的积累。通过军训，我体会到了对自己和他人都负责任的态度，学会了如何在集体中协作和相互扶持。军训中的团结友爱、努力拼搏的精神，将伴随我一生。军训不仅锻炼了我们的身体，更锻炼了我们的意志力和坚韧性。我将永远珍惜这段特殊的经历，把它融入到我的日常生活中，让自己变得更加优秀。

**军训心得体会大学篇十六**

第一段：军训的意义和重要性（介绍）。

军训作为大学生活的一部分，不仅锻炼了身体和意志力，也培养了团队合作和忍耐力。通过严格的训练和纪律要求，我们走出了舒适区，面对了困难和挑战，并逐渐形成了坚韧的品质和自信的人生态度。

第二段：坚持锻炼的重要性（个人体会）。

在军训中，每天早晨的晨跑、众多的体能项目和艰苦的训练让我意识到身体锻炼的重要性。坚持锻炼不仅能增强身体素质，还能提高学习和生活的品质。通过军训，我深刻理解到只有拥有强壮的体魄才能更好地应对生活中的各种困难和挑战。

第三段：团队合作的重要性（集体体会）。

军训强调团队精神，无论是站队、队列训练还是战术演练，都需要有高度的配合和默契。只有在团队中互相信任、协作一致，我们才能取得最好的训练效果。通过与队友的互动，我意识到团队合作的力量是不可忽视的，只有团结一心，才能战胜困难，取得更好的成绩。

第四段：锻炼意志力的重要性（个人体会）。

军训中坚持不懈、毫不动摇的精神给了我很大的启示。在遇到困难和痛苦时，我学会了坚持，学会了不轻易放弃。我意识到，只要下定决心，勇敢面对并克服困难，我们就能战胜自己，找到内心的力量。这种锻炼不仅对于军训有益，对于日常生活和未来的工作同样重要。

第五段：军训对个人成长的影响（总结）。

军训对我个人的成长产生了积极的影响。它不仅让我学会了坚持、团队合作和锻炼意志力，还培养了我对自己和他人的责任心和担当精神。在这个过程中，我懂得了服从和纪律的重要性，更明白了困难和痛苦背后所蕴含的价值。军训不仅带给了我宝贵的经验，也让我对未来充满了信心。

通过这次军训，我不仅锻炼了身体，还充实了内心。从每一次训练中，我懂得了努力的意义，明白了无论何时何地，我都需要坚持不懈地追求自己的目标。军训也教会了我坚韧不拔的精神，让我相信只要积极面对困难，勇于克服，就没有克服不了的困难。这次军训成为了我大学生活的重要一部分，它不仅给了我健康和活力，还带给了我一份宝贵的财富——坚定不移的精神信念。我相信这些宝贵的经历将伴随我一生，在未来的人生道路上不断激励我前行。

**军训心得体会大学篇十七**

还记得吗？在烈日下，漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使脆弱的我们慢慢变的坚强。

在军训这段期间中，我学会了严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行。

每一个步伐、每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音——整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍。

只要心存胜利的信念，就能战胜苦难，赢得胜利。

**军训心得体会大学篇十八**

每年的国庆节前后，大学和高中都会进行为期两周的军训。在这段时间里，每天早退到晚，穿着军装，戴着帽子，在烈日下训练、跑步、打拳、游泳，让无数学子感受到了军人的艰苦辛苦和纪律严明。在这个过程中，不仅锻炼了身体，也锻炼了意志，培养了大家的自我约束能力，形成了良好的团队意识和纪律性。当然，也让我们在某些意义上领略了军人的生活和工作，而从这个过程中，我们也积累了一些经验和感受。今天，我们就来谈谈这次军训的心得体会。

第二段：体验军人训练的艰苦和快乐。

相对于普通的学生生活，参加军训的作息时间和作业量都在增加，生活也更加安排有序。而且，烈日当头、累到骨头发软是我们每天必经的磨炼。不过，这些艰苦当然也包含了许多快乐，那就是在自我的挑战之下，体会到了自我的成长和进步。在训练中，我们不仅能感受到身体的疲惫，也能感受到内心的强大和坚持不懈的决心。所以说，军训本身就是一种很好的自我约束和自我锻炼的过程。

第三段：团队合作的重要性和感受。

在整个军训中，团队合作的重要性和感受也非常重要。每个人都要严格规定的时间内到达训练场地，不允许迟到早退，这是为了体现团队合作的精神和纪律性。在训练过程中，还要注意人与人之间的沟通和配合，不仅仅是思想上的沟通，更是动作上的配合和默契。团队合作的成功，需要每个人都做出自己的努力和付出，这也可以让我们明白，任何事情都不是单打独斗的。

第四段：领悟纪律性的重要性。

纪律性，是军人的基本素质之一。它不仅仅是体现在服从命令，规避危险等方面，更是体现在日常生活中的每一个小细节。从每天早上的晨跑，到营区的卫生管理、宿舍的整理安排，纪律性的培养，可以提高人们的职业素养和人格魅力，也有利于形成良好的作风和礼仪。所以，军事训练对于纪律性的培养非常有意义，可以让我们受益终身。

第五段：总结。

在这次国庆军训结束之后，我们体验到了军人的艰苦辛苦，也培养了自我约束和自我锻炼的能力，感受到了纪律性和团队合作的意义，认识到了人生的真正含义。在未来的生活和工作中，我们会更加坚强自信，更加有序而有效地开展自己的工作。军训，让我们更好地发现了自己的潜能和优点，也让我们感悟到了生命的精髓和意义。所以，参与军训肯定是一件很有价值的事情。

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！