# 最新军训心得体会大学1000(三篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-06-15

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。军训心得体会大学1000篇一...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**军训心得体会大学1000篇一**

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。而我们的教官却因为我们自由散漫的各种坏习惯，经常受到惩罚。24日这天教官因为我们，被罚连续五次正面卧倒在水泥地上，整条手臂都肿了，还流血了……那一刻，几乎所有的同学都哭了。但是哭又什么用我们总是在教官受罚之后跟他说对不起，为什么不一开始就做好自己呢？

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我么们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了

回想起这些日子，我感慨慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

**军训心得体会大学1000篇二**

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

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。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

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？

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。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

现在，我终于“梦寐以求”地穿上了又肥又大的衣裤，恹恹地站在了快要被烈日灼软的塑胶场地上，“享受”着教官“温柔”的呵斥声。站，多么简单的一个动作，我却累得咬牙切齿，一开始教官就给我们来了个措手不及，原来一个普普通通的站还有那么大的学问，站着站着，我就腰酸腿疼，就一下坐下去，汗珠不停地滴落，鉴证我的苦和累。没想到苦的还在后头呢，稍息、左转、右转等等几样小小的动作就将我们彻底打垮了，简直比代数里函数还要难缠。阳光不停地考验我们的意志，手酸了，脚僵了，痛了，全身黏乎乎的，简直就跟十八层地狱没什么两样，让人有股冲动想一下子跑回家享受空调的荫庇，但是我必须坚持，要是倒下了或放弃了，还对得起自己吗？ 一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得违抗的命令，一套又一套令人生畏的纪律……一天的军训终于把同学们原本种种美好的设想一一击碎，取而代之的是眩目的阳光、咸咸的汗水、酸痛的四肢，这就是军训对我们身体素质、意志信念、组织纪律的考验。“不经一番烈日烤，哪得钢铁意志成”。

最难熬是烈日底下的军姿了，我们既要忍受肚子向我们示 威的煎熬，又要忍受身体到处弥漫的酸痛。不久，就有人倒下了，我也快不行了，眼前开始模模糊糊，只能隐隐约约地瞧见些影子，慢慢脑子一片的黑，我看到教师、教室就在前面，我几乎就倒下了，可是脑子里有一个信念：要坚持，就一会儿了。终于，我还是挺过来了。一天完后，什么感觉都有，回想一下，其实还是值得的，它严肃了我们的纪律，让我们明白了苦和累，磨炼了咱们的意志，激发起了我们的斗志。这样的苦都受过了，我们还会害怕什么呢？最后，我强烈希望自己能一直站到最后，做一朵不倒花。

在训练场上明白了什么叫坚毅；当绿草被热浪风干，当鲜花被骄阳晒得低下高贵的头，我们口号嘹亮，步伐整齐地从它们身边经过。离开了一朵花儿的绚烂，天上有一朵白云飘过，我们明白了什么是坚强。我们期待有场酣畅淋漓的大雨，浇灭这烈日下的炎热，滋润下干旱的大地，那样我们也许会休息两天。可是天空依然晴朗，太阳依然毒辣...

太阳依然重复着东升西落，时间仍一秒一秒从我们身边悄然流逝，我们挥一挥手，作别稚嫩的从前。军训的日子里，一张张充满稚气的脸，一起哭着一起笑着也闹着，只是因为经历过军训的风雨与考验。坚强开始挤对脆弱的空间，团结成为一切的主角，在这浅浅的秋光里，该开的花儿开着，什么也没有改变。但谁也想不到就在军训的时间里，会给我们衣裙孩子留下如此深的烙印，这挥之不去的烙印将在每个生命的旅程绽放出光彩。或许最后我们会拿下军训标兵的称号，或许多年后我们会飞得比雄鹰更高，但能与否都已不重要，经历过风雨后的阳光普照，沉淀下一种精神，已足以让我们享用终生。

同学们，因为有了教官的严格要求，我们才会有今天的成绩。在此，让我们向所有离去的教官致敬！因为有学校的支持和配合，军训才得以画上圆满的句号，所以，让我们向所有老师，辅导员说声：“谢谢！” 高尔基在《海燕》中写到：让暴风雨来的更猛烈些吧！同学们，让我们对将来说：“让暴风雨变为责任与坚韧，让它们来得更猛烈些吧！”让我们用军训后的金刚铁骨来迎接新世纪的挑战！让我们用钢铁般的意志来实现心中的梦想！让我们用钢铁的脊梁来完成祖国建设赋予我们的任务。

**军训心得体会大学1000篇三**

经历了高考，走过了独木桥，大多数考生在接到录取通知书后都度过了一个极其愉快的暑假，身体上，精神上都松懈了很多。开学的第一堂课便是军训。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，认识大学同学，参加严格训练，接受阳光洗礼，面对种种考验！军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题就来了。

有的同学开始发牢骚，抱怨便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练.对学生而言，军训是累，但还没到受不了的程度，可是却经常有人叫唤的要死要活。经常听人说昨天谁晕了，今天谁中暑了……对于新兵军，军训要三个月，退伍了还得训，当兵的不一样过来了？可是个别大学生却连一两个星期的军训都撑不下，这只能说明一个问题：学生的素质在下降。不管是体质还是精神素质，都不如我们的前辈了。

中国的年轻人已经没有了那吃苦耐劳的精神了？这不是什么大道理。也不是什么上纲上线。这是事实.如果不军训，可想而知中国的下一代是如何的.这些事实都体现了这个时代的我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。大学的军训，它带给我们太多的好处了：高中三年艰苦的复习过程，培养出了一大批“头脑发达，四肢简单”的人，进行适当强度的身体训练，可以锻炼他们的身体，在大学的学习生活中有强健的身体保障。

看似滑稽的姿势，却蕴涵了很多的健康常识，抬头，挺胸，提臀部，收腹，无论男女，都是很好的形体塑造，更可以加强身体的平衡协调能力，促进内分泌，使男生更挺拔，女生形体更美，那么我就来具体分析一下吧！就拿立正来说，这是军事静态动作中最基本、最有的动作。眼睛平视前方：人的眼是最传神的部位，眼的一举一动都能表达出内心的想法，小偷的眼神鬼祟，智者的眼神深邃，这都是从眼睛里看出的。如果让你眼睛一眨不眨的平视前方几个小时，这是一件很困难的事。

它锻炼了我们耐心，稳重的性格，对我们工作以后的行事方法以及态度都有很好的帮助。挺胸、抬头：小时候，我的父亲经常后掰我的肩膀，我一直很厌烦他的举动，后来我发现这是很有益处的。后掰肩膀会让你的胸挺起来。头自然就抬起来了，腰也自然直了。简单的一个动作让你的全身得到矫正。我认为，肩膀是人身上绝对不能塌下的部位，是肩膀撑起了人的躯干，是肩膀撑起了人的阳刚之气。说某个人看起来＂猛＂，即是表现在这阳刚之气上。两腿摒直，双脚成60度分开：说到肩膀便想到双腿。

如果说肩膀是撑起躯干的部位，那么双腿就是撑起全身的部位，先不说是否挺胸。一个人站着，一个人卧着，直观的说，我认为站者是个坚强的人。他给我的是一个有高度，有宽度，有分量的印象，他是一个充满着力量的生命。闭上眼睛也会感觉到他的存在。为了保持这种气势，那么所需要的就是简单的一个稳而已。为了站的更稳，从人体正常前倾角度与身高范围考虑，双脚分开约60度时人能站的最稳。所以，腿——必须是直的，脚——必须是开的，身体——必须是稳的！关于立正的好处先分析这几点。

当然，稍息、跨立、蹲下、坐下等动作都各有好处，但都离不开一个目的，就是锻炼你不怕吃苦的性格，是这中国农民的性格，也是中国的优良传统。齐步走乃军事动态动作中三大步伐之首。眼神以及上肢要求与立正相似，就不废言了摆臂：首先，臂一定是直的。在你甩出臂的一刹那，三角肌会用力，由于惯性，小臂会跟着甩出去，肘部会有弯曲的趋势，肱三头肌和肘肌便会用力克服这种趋势来保持手臂的直立，同时周围臂部肌肉都会有细微的伸缩，如肱肌与肱二头肌等。这样一来，就会带动肩膀和肩膀之间的肌肉运动，上肢大部分肌肉都会得到有规律的收缩锻炼。看似简单的一个动作，原来对我们上肢肌肉的锻炼是这么有帮助的。

不仅如此，左右均匀的摆动还能锻炼我们的身体协调性。使我们小脑发育更加健全，身体平衡性更好。军训你不摆平臂，教官来摆平你！步伐：对于速度以及步伐大小都要控制的很均匀，应该保持在一个匀速运动的状态上。生命在于运动。生命在于静止。匀速便是动态的静止。这种步伐的养成对我们以后也是很有帮助的，它会使我们在以后的人生道路上遇事不惊不乱、处事有条斯里、成事更有耐心、有信心。

毕竟，在人们清醒的生命里，多半是在路上度过的。身体上的磨练造就了精神上的磨练，成功的军训是大学里最伟大的一课。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟、军姿的纹丝不动、跨步的整齐有力。军训不仅使我们真正的体会到军人的一丝不苟，它还会让我们染上一身的好习惯、屏弃一筐的臭毛病！看到军人风貌，同样是年轻人，一些人在象牙塔里学习着科学文化知识，一些人在用自己的生命保卫祖国的和平，军训激发大家的学习斗志和爱国热情，培养大家把爱国之心用在实处，对的起党、国家、家庭的培养，成为未来的有用人才！“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。

“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。至少我们是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，军训的感悟是需要用心去体会的，即使我说的再多，也只是自己的体会，而军训是训给每个人的。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找