# 2025年大学军训心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-04-21

*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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。大学军训心得体会篇一大学军训是每个大...*

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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**大学军训心得体会篇一**

大学军训是每个大学新生都要经历的一项重要活动。军训的目的不仅是让大学生学会一些基本的军事训练技巧，更重要的是培养学生的纪律性、组织能力以及团队合作精神。通过军训，大学生可以更好地适应大学生活，提高自己的身体素质和综合素质。

第二段：军训中的辛苦和挑战。

军训期间，学生们会经历一系列辛苦和挑战。一方面，军训让学生们每天早起，进行长时间的体能训练，对于习惯了自由放松生活的大学新生来说，确实是一种身心的折磨。另一方面，军训还要求学生们在完成体能训练的同时，严格遵守纪律，服从指挥，这对于一些个性较为独立的学生来说也是一种挑战。

第三段：军训给予的启示和收获。

然而，军训也给大学生们带来了许多启示和收获。通过参加军训，学生们意识到自己的体能和毅力的重要性，并意识到只有放弃个人的舒适和享乐，才能获得更多的收获。此外，军训也锻炼了学生的团队意识和合作精神，通过与队友们相互帮助和配合，解决问题和完成任务，学生们更好地体会到合作的力量。

第四段：军训对个人的影响。

军训不仅对大学新生的体魄有很大的影响，对个人的性格塑造也有重要意义。通过遵守纪律、服从指挥，学生们养成了严谨、自律的习惯和态度。对于过于放纵和自由的大学新生来说，这是一种重要的改变。此外，军训也培养了学生的领导能力。在训练中，学生们会被要求承担一些组织和指挥任务，通过这些实践，他们学会了如何管理和领导团队。

第五段：军训给大学生活的影响。

军训是大学生活的一个重要部分，它不仅仅是一段辛苦的时光，更是一次宝贵的经历。通过军训，大学新生们能够更好地适应大学生活，培养自己的纪律性和团队精神。这些品质对于大学生们未来的学习和工作都具有重要意义。此外，军训也是一种锻炼身体和提高自身素质的机会，它对大学生的身心健康都有非常积极的影响。

总结：

大学军训是一次锻炼学生体魄和塑造品格的重要机会。通过军训，大学新生们可以更好地适应大学生活，培养自己的纪律性、组织能力和团队合作精神。尽管军训期间会面临辛苦和挑战，但它也给予了学生们许多启示和收获。通过军训，学生们能够培养自己的领导能力，养成自律和严谨的习惯，并为未来的学习和工作奠定坚实的基础。因此，大学军训对于每个大学新生来说，都具有重要的意义和价值。

**大学军训心得体会篇二**

云军训，是各大高校每年都会进行的一项重要活动。在此期间，学生们不仅可以感受到军事训练的严格和素质教育的重要性，还可以增强自身的体魄和锻炼意志力。在参加云军训的过程中，我深有感触，体会到了许多与平时大不相同的心得和体会。

第二段：云军训的严格与训练。

云军训，首先是一项严格的军事训练。在这段时间里，老师们将我们当做士兵一样严格要求，在课目训练时不仅要求我们全力以赴，还会耐心地讲解教学，指导我们练习。尤其是在紧张的军事训练时，老师们告诉我们每个动作的关键点，让我们能够更加精准地完成动作，提升训练效果。

第三段：云军训的意志力及团队协作。

在云军训中，意志力和团队协作能力也变得极为重要。我们要克服身体上的困难，调整心态，坚持下去。同时，在训练中，我们也需要互帮互助，精诚合作。在团队协作过程中，相互鼓励、相互扶持，让我们更加团结，也让训练更加顺利。

第四段：云军训的意义和收获。

参加云军训的意义和收获是多方面的。首先，它可以培养同学们体魄。其次，云军训也可以提高学生的综合素质，包括思想、品德、身体和心理。还有，云军训还可以培养同学们的大局意识、责任意识和民族精神。总之，参加云军训不仅能够锤炼我们的意志，也可以让我们更好地认识自己和世界。

第五段：结论。

云军训是一次非常难得的锻炼机会，它让我们更好地认识了自己，锻炼了意志，增强了体质，培养了团队合作精神，同时提高了综合素质。我相信，通过这次的云军训，同学们在以后的学习和工作中将会更加坚韧、勇敢、积极、自信。最后，希望同学们能够在接下来的学习生活中，继续保持良好的精神状态和积极的心态，为自己和社会做出更大的贡献。

**大学军训心得体会篇三**

在我即将步入大学校门的那一天，军训活动就如期而至。炎炎夏日，我和一群前来报道的新生们踏进军训基地，开启了为期一个月的军训生活。这段时间的军训经历，给我留下了深刻的印象，不仅让我体验到了军事素养的重要性，还使我收获了自信、坚韧和团队合作等宝贵的品质。下面就让我来和大家分享一下我在军训中的心得体会。

首先，军训让我学会了自信。刚开始军训的时候，面对严厉的教官和训练项目，作为一个新生，我感到自己的不足和紧张。我经常觉得自己做不好，害怕犯错，生怕给教官和队友们带来麻烦。然而，随着训练的进行，我逐渐意识到，自信是做好每一项任务的关键。只有相信自己的能力，才能正确地完成训练任务。渐渐地，我开始迈出坚定的步伐，加入到集体训练中，发挥出自己的潜力。通过不断挑战自己，我逐渐变得自信起来，并且懂得了只要肯努力，就没有克服不了的困难。

其次，军训使我变得坚韧起来。军训的日程紧凑，训练强度高，很多时候我们需要连续训练数小时，甚至在恶劣天气下进行。那些艰苦的日子里，我常常感到疲倦和痛苦，也曾想过要放弃。但是，每当想到成为一名合格的军人的梦想，我就立刻振作起来，积极面对困难。我告诉自己，只有坚持下去，才能收获成功的喜悦。尽管汗水湿透了整个身体，但我的内心却是坚定的，因为我知道，无论遇到什么样的困难，我都能够勇敢面对，战胜它们。

此外，军训也让我体验到了团队合作的重要性。在军训过程中，队伍中的每一个人都有自己的任务和责任，大家必须默契配合才能完成整体训练任务。每当我们一起在烈日下行进时，我能深深感受到队友之间的互助和支持。当有队友累倒时，我们会一起搀扶着他，互相鼓励和扶持。在这个过程中，我意识到，一个人的力量是有限的，只有一个团结的团队，才能够克服困难。通过和队友们的密切合作，我不仅收获了友谊，也学到了与人合作的技巧和智慧。

最后，军训让我认识到，军事素养是一项重要的能力。学习军事知识和技能，不仅可以提高个人的综合素质，还可以培养民族精神和爱国情怀。在军训中，我们接受了很多军事理论和实战技能的培训，从步枪射击到擒敌拳术，我们都得到了很好的指导和训练。通过学习和实践，我理解到了军事技能的重要性，并深感作为一名大学生，掌握这些知识和技能对我以后的人生发展非常有益。

总结起来，军训经历不仅让我学会了自信、坚韧和团队合作等宝贵的品质，而且使我认识到军事素养是一个大学生应该具备的重要能力。尽管军训过程中有时会感到痛苦和劳累，但通过这段经历，我深刻体验到了自己的成长和进步。军训的收获不仅在于体能的提升，更在于心理和意志的锻炼。我希望自己能够把这些在军训中获得的宝贵经验和品质应用到日常学习和生活中，不断追求进步和完善自己。

**大学军训心得体会篇四**

第一段：引言（介绍云军训的背景和意义）。

大学云军训作为一种新兴的形式，在近年来逐渐受到了广大学生的关注和参与。与传统的军训方式相比，云军训通过借助互联网技术，将传统的军训活动转移到了线上平台进行。这不仅方便了学生们的参与与体验，同时也为学生们提供了更多的自主性和互动性。云军训不仅是一种锻炼身体的机会，更是一个培养爱国情怀、担当责任的平台。本文将从个人角度出发，分享在大学云军训中所获得的心得体会。

第二段：积极参与云军训的重要意义。

积极参与云军训有着重要的意义。首先，云军训可以加强学生们的纪律意识和组织能力。在云军训过程中，学生们需要按照指定的时间和内容完成各项任务，这要求学生们有良好的时间管理和执行力。其次，云军训让学生们更好地了解国家和民族的历史与文化，培养爱国主义情怀。云军训通过讲解国家历史和发展变化，让学生们更深入地了解国家的发展和未来。同时，通过学习和模拟军事技能，学生们也能更好地体会到自己身为大国未来栋梁的责任和使命。

第三段：云军训的学习收获与感悟。

云军训给我带来了许多学习收获与感悟。首先，我意识到自己个人的力量是微不足道的，只有与他人合作，才能发挥出更大的影响力。在云军训中，我们会遇到各种各样的问题和困难，只有团结协作，共同寻找解决办法，才能克服困难并取得胜利。其次，云军训培养了我坚持不懈的精神品质。在完成任务的过程中，遇到困难并不可怕，只要不放弃，始终坚持努力，最终就会迎来成功。最重要的是，云军训加深了我对国家和民族的认同感，培养了我对事业的热爱和责任感。

第四段：云军训的生活体验与收获。

在云军训中，除了学到很多新知识和技能外，我还有许多生活体验与收获。首先，云军训让我更加注重身体健康和锻炼。每天坚持参与云军训活动，使我的身体变得更加健康，也学会了如何合理安排作息时间。其次，云军训让我结识了许多志同道合的朋友。通过共同参与云军训，我们有机会互相交流、学习和进步，建立起了深厚的友谊。同时，在云军训中我还学到了很多生活技巧和实用知识，使我在大学生活中更加从容和自信。

第五段：结语（总结云军训的意义与价值）。

大学云军训作为一种新的形式，不仅丰富了大学生活，锻炼了学生们的身体素质，更重要的是培养了学生们的纪律意识、组织能力和爱国主义情怀。通过云军训，学生们能够更加深入地了解国家的发展与变化，并为实现中华民族伟大复兴的梦想贡献自己的力量。同时，云军训也提供了一个平台，使我们能够结识志同道合的朋友，相互学习和成长。云军训不仅是一次锻炼，更是一种珍贵的人生体验，将为我们的大学生涯增添不可磨灭的回忆。

**大学军训心得体会篇五**

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**

或许未来并非不可预测，我了解，在不久之后的某些日子，我将会面对很多，在无数顺境与逆境的交替中，我们心甘情愿地拥有勇气与坚持，纵然做一株道旁的小草，也坚信着破土而绽放的美好。

就这样，我们在烈日下经受着考验，在风雨中接受着洗礼，在从高中的稚嫩无知逐步幻化成走向大学的成熟。知性，这种渐渐的蜕变，正是我们接受大学生活的初步。军训，它教会了我们怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，在自由与纪律中，如何把握到真正的尺度。军训，它是我们增长才干的机遇，是我们迎接的挑战，在用心融入其中去学习，去磨砺其思想，增强国防意识与集体主义观念，培养团结互助的作风与增强集体凝聚力、战斗力，培养思想上的自立。使我们更加独立、自强。

当疲惫的肩头可以放松下来的那一刻，我知道，结束了，该是离别的时刻，无论身处何地，总是会让人伤感，一杆长枪手中握，一颗红心向祖国……嘹亮却微微的颤抖的歌声中，我们送走了亲切的教官，他坚毅的面庞，飒爽的军姿，就这样永远地深刻在我们每一个人的心中，他的言行教诲，将成为我们的座右铭，永不磨灭！

如果说人生是一本厚重的书本，那么军训的生活将是最美丽动人的一页；

如果说人生是一台精彩的戏剧，那么军训的生活将是最精湛的一幕；

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。人是在不断的磨练中成长的，就像一棵幼苗在一样经历风雨后才能变成参天大树。几天的时间，在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑语，这些跳动不灭的音符，我们是充实的，我们是快乐的，当苦与泪都幻化成了美于甜，我们的天空已更加\*\*蓝。

**大学军训心得体会篇七**

军训是一种考验，磨炼，成熟的活动。军训给我的感受是多种多样的，有辛苦的汗水，也有丰厚的收获。

高校军训已经结束，但我们的大学生活才刚刚开始。未来，还有很多挫折在等着我们。我会记住这十天的教训，并将所学运用到生活的每一个细节中，勇往直前！在为期4天的军训中，我们有幸接受了特警队教官的训练。虽然军训的日子很苦很累，但现在想起的都是军训的欢笑和收获。每天早上，勇敢而充满活力的教官都会准时出现在我们面前，他们用自己的行动默默教育着每一位同学。在教官的指导下，每天早上30分钟的早操为我们开启了神清气爽的一天，使我们精力充沛地迎接一天的训练。操场上一片片“橄榄绿”是每天最美的风景；那个统一的口号，就是每天最美的音乐。

当学生连续几次都没有做好的时候，指导老师说：“作为大学生，你要知道机会只有一次。既然有机会实践，那就尽力做好。机会失去了，想抓也抓不住。”那是粗鲁的评论。毕竟机会不是每天都有的。还记得有学员在训练时因为出汗而挽起袖子的时候，教官略带“凶狠”地对学员们说：“大家把袖子放下来，这种天气感冒了怎么办！”不经意间，我们能感受到教官对我们的关心。感动，也油然而生。练习严格又枯燥，但同时又充满了欢笑和感动。教官严格的练习让我明白了“梅花香不冻香”的道理。没有汗水的洗礼，怎么能打牢训练的基础，怎么能有坚强的意志？充满欢笑和感动的实践，也让我们发自内心地感受到了教官的亲切和关怀。

军事理论课每天都让我们看到我国国防和军队建设面临的新情况、新问题。这不仅引起了我们的思考，也开阔了我们的眼界，让我们的视野更长远。通过军事课的学习，我们学到了很多军事思想、军事技术、军事技能等等，受益匪浅。在经验丰富的教学老师的指导下，我们明白，强化国防观念和国家安全意识，其实是每个大学生的必修课，因为与国家安全相关的问题可能一直就在我们身边。

围绕军训这个主题，我还有很多瞬间想和大家分享。军训，除了日常练习，还得提到唱军歌的那一瞬间。唱军歌可谓是军训中最自然的娱乐活动。当昂扬的军歌旋律从教官口中唱出，我们感受到的不仅仅是教官嘹亮动听的歌声，更是对军旅生活、对祖国、对人民发自内心的热爱。那一刻，我相信没有人会不被那种坚定向上的情绪所感动和感染。歌唱比赛增进了学生之间的友谊。大家一起唱，一起喊，让我觉得大学四年，有你的陪伴，一定会很美好，很快乐，很难忘。

认真的教官，学员们练习时挺直的腰板和坚定的脚步，再到军事理论课上认真的听讲……这一切都被绘成了那个冬天最绚丽多彩的画卷。海不再波澜壮阔，山不再险峻无崖，人不再坚强无苦。严格的军事训练培养了我们吃苦耐劳、坚忍不拔的精神。正如《孟子》中的一句话：天将大任于斯人，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，废其行，故忍耐而得其所不能。军训给我们留下了成为冬天冷傲雪的梅花，夏天独立的荷花的无限可能，也为我们迎接未来生活中的“大任”打下了良好的基础。

军训有苦有乐，有得有失；指导老师严肃而亲切。每个人对军训的感受都不一样。有人不舍，自然有人抱怨。但在我看来，只是因人而异。区别在于你对军训的态度和对教官的态度。但无论怎么改，都改变不了军训的命运。无论怎么选，都不能选教官军训。既然如此，我们为什么不收回抱怨，以积极的心态去嘲笑军训呢？我认为这是军训的魅力之一，我们学会以积极的态度面对它。

生活就像海洋，只有意志坚强的人才能到达彼岸。多亏了军训，我不仅有强壮的体魄，还有坚强的`意志和微笑的态度。希望大家都能通过军训，拥有积极的心态，成就坚强的人生，穿越人生的海洋。

xx时代小心翼翼的帮我们走过来，在温暖细致的怀抱里，我们被严父教导，被慈母疼爱。随着我们步入青年的行列，我们有了独特的思维，完整的性格，稳定的人生观，我们缺少的是意志的考验。英国作家狄更斯说：“不屈不挠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：人生第一件事就是哭，没有笑。也许上帝是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定要从苦难走向享乐，不付出又哪里会有收获？就像农民种田一样，春天播种，然后施肥、防虫等。经过一系列的辛勤劳动和辛勤劳动，他们将在秋天收获。所以，一定不要怕苦怕累，只要能熬过来，就能让自己受益终生。你努力了，你收获了，别人得不到什么光，但是你不收获，别人也看不上你，你会痛苦一辈子，所以一定要努力，付出越多，收获越多。所以军训虽然辛苦，但是收获是不可估量的，也可以为我们在人生的道路上打好基础。

**大学军训心得体会篇八**

作为大学生，军训无疑是我们生活中的一段重要经历。而每年的军训时间往往刚好与中秋节碰在一起。这个辛苦且充实的日子，让我深刻体会到了“劳动最光荣”的含义。下面我将从军事素养的提高、团队协作的重要性、中秋节的感受三个方面来分享我对于这次军训的心得体会。

军事素养的提高是军训的目的之一。经过这段时间的训练，我不仅学到了军事基本知识和技能，还提高了自身的纪律性和执行力。在严密的军事训练中，我们要遵循严格的规定，服从指挥，如此才能完成任务。这种训练不仅培养了我们独立思考和判断的能力，也让我们明白了一个团队的重要性。在拼搏与团结的过程中，同学们相互鼓励，相互帮助，互相促进。通过每天身体力行地进行操练和演练，我逐渐明白了团队合作的重要性，也意识到了个人顺利完成任务的意义。

团队协作是军训中的魅力所在。无论是在操场上列队训练，还是战术演练中的战斗，每个人都要时刻与队友协调配合，共同完成任务。我记得有一次在战术演练中，我们的小组遭遇到对手的强力攻击。本来我们陷入了困境，但是大家紧密地配合，充分发挥各自的优势，最终成功突破了对方的封锁。这次经历让我深刻理解到，只有团队的力量才能让我们战胜一切困难。在团队合作中，我们学会了倾听和沟通，学会了互相信任和互相尊重。这些都是我们在今后工作和生活中必不可少的素质。

军训过程中的一个特殊体验就是在中秋节的那一天。虽然不能陪伴家人过节，但我们在军训中也感受到了节日的氛围。那天，单位特意给我们准备了一顿丰盛的晚餐，我们在一起分享美食，聊天，布置节日气氛。在明亮的月光下，大家一起唱歌、跳舞、放烟花，仿佛回到了家人身边。虽然这个中秋节只有短短几个小时，但是那种亲情和温暖的感觉却让我终身难忘。

总结这次军训的心得体会，我觉得最重要的就是锻炼了意志力和坚持的精神。军训这段时间，每一天都是充实而辛苦的，但是我坚持下来了。在经历了一次又一次的挫折和困难后，我更加明白了坚持不易。这种坚持的精神将会伴随我一生，给我面对困境时的勇气和信心。而且，军训不仅是一种身体上的锻炼，也是一次心灵的洗礼。通过这段时间的军训，我学会了承受压力，克服困难，培养了坚毅和坚强的品质。

通过这次军训，我深刻体会到了军事素养的提高、团队协作的重要性以及中秋节的感受。这个过程充实而锻炼了自己的身心，使我更加明确了自己的人生目标和价值观。我相信，在今后的生活中，我会充分发挥这段经历所带来的收获，为自己的成长和发展打下坚实的基础。

**大学军训心得体会篇九**

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精神的重要途径。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。

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。

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。

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**

亲身体验一次军人生活的艰辛。增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格的大学生。

它不仅让我们体验军营生活，了解部队纪律，同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感；

它不仅让我们亲身体验训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，心情的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；

只有养成良好的纪律观念，才能成为一支文明之师，威武之师的国家后盾。俗谚：无规律，不成方圆”。这正是我们青年学生学习的重点。

还记得入校时，我们带着兴奋而恐惧的心情，怀着崇拜而难以表达的眼神吗？还记得站军姿时当快要坚持不住，而教官在旁边鼓励的花语吗？那一幕幕亲身体验的场景在我们脑中不断的回放，教官们辛苦的重复每一个口令，耐心的示范，纠正每一个动作，直到达到标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放弃，不退缩的精神。

其实最难忘的就是课间活动。休息的时侯，教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧，从而减轻大家的训练疲劳，优美的歌声在空中回荡，动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场，回荡在每个角角落落，大家更是用震天的掌声，欢乐的笑语对“歌星”抱于衷心的感谢和真诚的祝福。

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累，美好的祝福送给我们尊敬的老师，和辛勤的教官，留给自己是一份回味，一份责任一个个崭新的挑战，一种不懈的努力。

无论怎样的风浪，无论怎样的艰辛，只要我们拥有一种力量一种不屈不挠的精神，我坚信大家一定会步步高升，只要把这种精神贯穿于学习中，相互学习，共同进步，自觉遵守校规校纪，增强集体荣誉感，努力营造一个美好的环境，创造和谐校园做一名遵规守纪的文明的学生，成一个对社会有用的人。

**大学军训心得体会篇十一**

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，我学到了很多东西–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。

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