# 大学军训心得体会(实用19篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-05-20

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。大学军训心得体会篇一云军...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**大学军训心得体会篇一**

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二**

时光飞逝，转眼间十二天的军训已经过去。在军训的十二天内，我虽然很累很苦，但学会了很多。

如果能用一个字来形容我们军训的生活，那就是“累”。刚来的时候，我就特别害怕，不能和同学们玩到一块，谁都不认识，只认识我们一个宿舍的人，是军训让我认识了更多的同学。

每一天开始训练的时候，我和同学们都会站十分钟的军姿训练。在烈日下站军姿，我们挺着胸，夹着胳膊，脚后跟并拢着，身体向前倾，仅仅站了十分钟，我的汗水就已经顺着脸庞滑落在地上。

在转体的训练中，我们集中精力听教官的口令，身体绷直，做完后我全身酸疼!通过那么多训练，我深刻意识到什么叫做“团队”，一人犯错集体受罚，教官告诉我们，这叫集体荣誉感。每次做会操的时候，我都会看到团队精神，在我看来，每个团队就像是一个大家庭，少了谁都不可以，我们都非常的努力。

总之，这十二天的训练，我学会了坚持，拥有了吃苦耐劳的精神。军训对我来说，就像一块磨刀石。我只有不断的磨炼自己，才能是我身心健康，身体强壮。我们班主任常说的一句话“人生没有白走的路，每一步都算数”。我也很喜欢这句话，以后的路都是自己走出来的。

军训虽然累，但就这短短的十二天，磨炼我们坚强的意志和培养了我们吃苦耐劳的精神。感谢军训，更感谢我们的教官们和老师们。这些天来，不只是我们累，还有我们的教官们和老师们：他们陪着我们一起累，个个的喉咙都喊哑了，他们非常的辛苦;老师也因为这个同学请假，那个同学请假，也不少跑腿。

再一次谢谢我们的教官们和老师们。

**大学军训心得体会篇三**

进大学，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战------一种自我挑战。在这短短的军训期间，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，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

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。

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。

**大学军训心得体会篇四**

军训不仅是对我们身体素质的一种磨练，更是对我们精神、意志的一种磨练。如果你经历了一次刻骨铭心的军训，那么，你就是英雄。

军训是短暂的，但军人严格的训练，铁的纪律是永恒的，在我们心中永不逝去。这让我们懂得：对于生活中的磨难和坎坷，我们不但不要惧怕，不要逃避，还要张开双臂以拥抱的姿势去迎接，以沐浴的姿态去感受。因为磨练实在是成就不凡人生的甘霖。能够用心去感受磨练，我们才能在激烈的竞争中游刃有余。

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢，是坚强。

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。

虽然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；我们需要团队精神，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……“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。

**大学军训心得体会篇五**

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六**

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七**

云端，是当下日益流行的词汇，也是近些年来大学生活中频繁出现的关键词之一。但是，谁都无法想象，我们能够在云端上完成一项以实地为基础的重要活动——军训。今年，由于疫情的影响，大学云军训成为了一种新的形式。在这次云军训中，我和许多同学一起经历了种种新奇体验，也积累了一些宝贵的心得和体会。

第一段：了解云军训的特点。

云军训作为一种创新形式，在今年的大学生活中可谓是颇具亮点。相比传统的实地军训，云军训更加灵活，能够避免因疫情而无法进行正常活动的尴尬。通过利用网络平台，我们可以在家中便能参与各种军事训练和活动。与此同时，云军训也保留了实地军训的一些特点，例如组织纪律严明、培养集体观念和意志品质等重要方面。通过云军训，我们能够更好地了解到自己的不足之处，进一步提高自我管理能力以及团队合作能力。

第二段：重拾军训的初衷。

云军训的形式虽然与传统军训存在差异，但是其中的教育意义却是一脉相承的。通过云军训，我们不仅能够接触到军事技能的训练，还能了解到军人的精神风貌和顽强意志的培养。从古至今，军训一直被认为是一种磨炼意志、锤炼毅力的重要途径。虽然云军训无法达到实地军训的冲击力，却同样能够培养我们的毅力和坚持。在这个过程中，我们要重拾军训的初衷，通过训练自己的坚强意志，为自己的未来奠定坚实的基础。

第三段：云军训的优点和挑战。

相对于传统实地军训，云军训也有一些独特的优点。首先是时间的灵活性，云军训不再受制于实地军训中需要排队、等待的现象，我们可以根据自己的时间进行军事技能的练习。其次是空间的自由度，无论是家中的小空间，还是户外的大空间，都能成为我们进行云军训的场所。但是，同时也面临一些挑战。例如，缺乏实地军训中的集体感和团队合作氛围，无法亲身感受到身边同学的力量。此外，由于云军训主要依靠网络进行，我们也需要一定的网络技术支持，确保能够顺利完成各项任务。

通过参与云军训，我体会到坚持和毅力的重要性。在云军训中，我们需要自觉安排时间、制定规律的生活习惯和训练计划。在面对琐碎的任务时，我学会了坚持，学会了将每一次细小的训练视为对自己的锤炼。此外，云军训也让我更加珍惜实地军训中的团队合作和集体感。虽然云军训中无法亲身感受到同学们的存在，但我们依然通过网络聚在了一起，相互鼓励、交流心得，形成了一种特殊的团队合作氛围。

第五段：展望云军训的未来。

云军训的形式虽然在今年是出于无奈的选择，但是其所带来的新奇体验和积极影响却是不可忽视的。相信随着科技的不断进步，云军训会越来越完善、更加贴近实地训练的形式。同时，云军训也为军事训练的普及提供了新的思路，可以让更多人参与其中。希望未来的云军训能够更加兼顾实际和虚拟，完善训练手段和形式，在保留实地军训的基础上，更好地发展和创新。

总结：通过云军训，我们不仅能够学习到军事知识和技能，还能锻炼自己的意志和毅力。云军训的形式或许只是暂时的，但其所蕴含的精神和意义却是永恒的。相信通过云军训的经历，我们能够更加坚定地走在人生的道路上，迎接更多的挑战和机遇。

**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**

军事训练在血汗中圆满结束。尽管我们在这里流血流汗，但我们增强了意志力、刻苦学习的精神和全班的凝聚力军事训练总是抱怨时间过得太慢，身体似乎被“钢铁是如何炼成的”折磨着，而教练却像冰一样冰冷。

但是现在回首五天的军训生活，我觉得各种各样的麻烦是多么幼稚。

军事训练对我来说不仅是一种洗礼，也是一种挑战我们从小就几乎习惯了父母的爱，所以军训意味着我们应该学会集体生活和照顾自己。军事训练第一天的训练是以军事姿态站立。我认为这是一件很容易的事，但真的很难做到。

过了一会儿，我觉得自己受不了了。但我不知道老师是麻木还是什么。他让我们站了几分钟。

此外，太阳不断地幸灾乐祸，把它的温暖洒在我们身上。我的\'体液像一条喷涌的河流，但教练仍然不允许我们移动，我当时真的受不了。我真的很想大声说“报告”，但当它传到我嘴里时，我咽了回去。我仍然任由烈日冒烟烘烤，脚底疼痛。我决定坚定地走出这个层次。我真的很想向父母发泄，但我没有接电话，因为我想学习提高自己。我不得不在未来打破自己的道路，所以我开始告诉自己要坚持下去。最后，军事姿态结束了。我开始学习其他我几乎做不到的动作，比如脚步、转身、跑步等。第二天、第三天和第四天仍然是这些无聊的动作。但我不像开始军事训练时那样冲动。我开始学习坚持下去。就这样，我坚持到军事训练结束军训有无奈、怨恨、奉献和艰苦，但我们得到的是军人特有的精神，即集体意识和为人民服务的精神。

**大学军训心得体会篇十**

思维的成长，需要有一个健康的体魄作为基础。在大学期间，体检被视为每位学生必须经历的重要环节之一。常常被称为“军训心得体会大学体检”。体检是一种广义上对身体健康的全面检查，不仅测试身体各项机能指标，还反映了个人健康管理的良否。此外，体检的结果也会直接影响到学生的日常学习和生活。下文将围绕军训经历和体检心得展开，分析大学体检的重要性并提供一些建议。

军训是大学生涯中一次难忘的经历，它有力地引导着我们在大学生活中的投入和成长。首先，通过军训，我们能够培养出顽强的毅力和抗挫折的能力，这对于大学生的未来发展至关重要。其次，在军训过程中，我们也得以建立和加强了友谊，这种亲密的关系将对我们的大学生活产生深远影响。然而，军训只是大学生活的一个开端，为了迎接未来的挑战和机遇，我们需要有一个健康的身体支撑。

大学的体检是对学生身体状况的一个全面检查。它不仅能够准确地了解学生的身体状况，还可以及时发现存在的问题并采取相应的措施进行干预。此外，大学生有着繁重的学业压力和忙碌的作息时间，经常处于高强度的学习和社交状态下，因此对于他们而言，保持健康的身体状态更加重要。通过体检，可以发现和预防一些潜在的健康问题，降低疾病的风险，保证大学生活的顺利进行。

第四段：体检心得和建议。

在大学体检的过程中，我们要积极配合医生的检查工作，认真记录个人身体信息，全面了解自身的健康状况。如果在体检中发现存在一些潜在的健康问题，我们应及时向医生沟通，并参照医生的建议采取措施。此外，通过体检我们也可以及时了解自己的身体状况，合理安排饮食和锻炼，改变不健康的生活方式，从而保持身体的健康。此外，我们也要加强健康教育，提高自己的卫生意识和防病意识，形成良好的生活习惯。

第五段：总结并展望未来。

大学体检不仅是一个阶段性的检查，更是养成健康生活习惯的起点。通过体检，我们可以了解到自身存在的问题，并及时调整自己的生活方式，从而促进身体的健康发展。将来，我们还将继续加强健康管理，注重个人身体状况的关注和日常保健，以保证自己在学习和生活中能够表现出色。同时，我们也应将个人健康与社会责任相结合，关心他人的健康状况，积极参与公益活动，推动整个社会的健康发展。

通过以上五段的连贯叙述，我们能够了解到军训经验、大学体检的重要性以及体检心得和建议。只有保持良好的身体状况，我们才能更好地完成学业，迎接未来的挑战。同时，加强健康管理也是我们应该具备的一种自我关爱能力。通过体检，我们不仅能够关注个体的身体状况，也能够为整个社会的健康发展贡献自己的一份力量。

**大学军训心得体会篇十一**

进入大学，就意味着必须接受军训考验。大学军训即将结束了?大家有什么样的心得体会呢?教官他身材不高，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更小了。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。

军人也许真的是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，六天后，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。

高中的第一堂课—军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“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。

**大学军训心得体会篇十二**

同所有大学一样，警院大一新生也要进行军训。但是要为期一个月，而且训练强度大，要求高。这无疑问向我们预告了接下来一个月要过的\'怎样“苦痛”的生活。

军训，有苦也有乐。

军训刚开始强度不是很大，但随着进度的追赶，军训开始进入了正式的模式。每天头顶炎炎烈日，身裹作训服，野战鞋。正步，齐步，跑步；军姿，转体，敬礼；一项也不落下。结束后，刚刚拖着疲惫的身体回到宿舍，还没来得及妄想要休息下，便又被拉回训练场。

但当结束了一天的军训后，我们集合在校园里，听教官向我们讲述部队里的故事。有时我们边吹着徐徐凉风，边跟教官学歌；有时边打边响，边唱边笑……。

一天的疲惫就这样被抛却脑后，惟有内心无限的甜蜜。也许，这就是我要的生活。

**大学军训心得体会篇十三**

第一段：引言（约200字）。

大学时光无疑是人生中最精彩的一页，其中军训和体检是大学生活不可或缺的两个环节。军训锻炼了我们的毅力和团队协作精神，而体检则是社会对我们健康状况的一次完整检查。在经历了军训的磨砺后，我们迎来了期待已久的大学体检。以下将就我的军训心得和大学体检的经历进行描述，分享我的思考与体会。

军训是新生入学的重要环节，尽管艰苦繁重，我们却在其中收获了太多。在军训中，我深刻体会到了团队协作的重要性。无论是集会操还是战术演练，都需要我们密切合作，互相鼓励与帮助。通过这种团结一心的训练，我们不仅培养了团队意识，还建立了深厚的友谊。此外，军训让我意识到自律的重要性。每天规律的作息和严格的纪律要求，强迫我们养成了良好的生活习惯和自我管理能力。

第三段：大学体检的经历（约300字）。

大学体检是对我们身体状况的一次全面审查，也是保证我们学习和生活能力的保障。在大学体检中，我们需要接受身体各项指标的检测，如身高体重、视力听力、心理健康等。这些检查无疑是对我们自身身体状况的一次系统评估，同时也是对大学生活的一个交代。体检过程中，我意识到了自己在一些方面的不足之处，如近视度数的进一步加深、饮食不规律等。这让我更加重视身体健康，以及养成良好的生活习惯。

第四段：思考与体会（约250字）。

通过军训和大学体检的经历，我意识到身体健康是大学生活的基石。只有保持良好的身体状况，我们才能更好地投入学习、社交等各个方面。军训锻炼了我们的体魄，增强了体质。而大学体检则是对我们身体各项指标的一次警示和提醒，使我们不得不正视自己的身体问题，并及时采取相应的措施。正是因为有了这样的经历，我们才能更好地理解身体的重要性，更加懂得珍惜自己的健康。

第五段：总结（约200字）。

军训和大学体检是大学生活不可或缺的两个环节，它们锻炼了我们的毅力和团队精神，也检验了我们的身体状况。通过军训的洗礼和大学体检的检验，我们更加明确了身体健康对大学生活的重要性。这些经历让我更加坚信，只有身体健康，才能有更好的人生。因此，我们应该时刻关注自己的身体状况，保持良好的生活习惯，为自己的未来打下坚实的基础。

**大学军训心得体会篇十四**

作为大学生，参加军训是一种必要的体验。它不仅可以让我们更好地了解国防知识，提高国家意识和自我保护能力，更可以让我们锻炼身体，增强团队意识和战斗力。冬季是军训的“压轴戏”，因为要承受寒冷的冬季天气，所以要比夏季的军训更具挑战性。接下来，我将就我的军训心得和体会与大家分享。

第一段：冬训前的准备。

在气温骤降的冬天，许多同学开始忧心忡忡地想着如何度过这个压力之下的冬训。但在真正的军训开始之前，同学们都在积极地做准备工作。例如囤积衣物、鞋子和毛毯等，然后把它们打包放到寝室。此外，也建议大家注意饮食，多摄入热量和营养，以便应对剧烈锻炼和寒冷的气候。

军训的具体内容分为许多不同的大类别，如军事训练、实战演习、文化建设等。其中，军事训练是冬季训练的重点，冬天更加困难的气候条件，必须有更多的训练选项，来让学生进行相关训练。基础体能训练和拳术之类的身体力量训练能够让身体保持足够的热量，也能让我们加强身体的柔韧性和力量。

第三段：军训的收获。

通过经历军训，我们可以收获很多。首先，通过军训增强了我们的纪律意识和组织意识，对团队建设和集体荣誉也有了更深刻的认识。其次，我们通过军训提升了身体素质和应对能力，养成了一个健康的生活习惯。同时，我们也能对军队的性质和现代化建设有比较全面的了解。

第四段：军训给学生的帮助。

军训不仅可以锻炼身体，更能对学生的生活习惯和成长方式产生积极影响。经常训练的学生们在成长方面和发展职业生涯方面都比其他同学更加有信心和能力。军训后，许多学生甚至加入了军事学生社团和其他服务性质的俱乐部，为社区和学生服务，这完全出于军训对学生的积极促进。

第五段：军训的不足。

军训在推进学生身体健康、提升精神和增强组织能力等方面的收获是不可否认的，但它也存在一些争议。例如，一些学生可能认为军训容易影响他们的学习和课程进度，或者是有过度疲劳和营养失衡的情况。因此，学生有必要对军训有更多的选择、更丰富的活动以及好的训练环境。

总之，军训对于大学生的成长和发展是至关重要的。它不仅可以让我们学会自救和保护自己，也能提高我们的团队合作意识和战斗力。然而，对于气温不适应的学生和因学习安排无法受到充分关注和训练，需要更好地体现学生的权益。

**大学军训心得体会篇十五**

为期21天的.军训就要结束了，这是我校第一次组织全体本科新生的军训，在天津警备区领导、天津市教育委员会领导和南开区武装部领导的大力支持下，在学校党委、行政和校军训工作领导小组正确领导下，特别是通过武警总队第三支队官兵的具体实施，我们这次军训在时间紧任务重缺乏经验条件有限的情况下，取得了显著的成绩，达到了预期的目标。

这次军训，由于部队教官严格要求，认真进行各项科目的训练；同学们参训态度端正，有吃苦耐劳和磨练意志的思想准备，因此，在军训期间参训学生都能积极的投入到艰苦紧张的军训之中，不仅增强了国防观念，坚定了爱国主义信念，而且体验了士兵生活，增强了组织纪律性和集体主义，以及革命英雄主义观念，培养了艰苦奋斗、勇敢顽强的军人作风。虽然军训时间是短暂的，但这对同学们今后的学业和四年后的走向工作岗位无疑是十分有益的。

同学们，军训是每一位大学生在就学期间一门重要的必修课。这次军训的3686名同学经过军训技能考核评比，均取得优良成绩。按照教育部和学校的有关规定，都将在军事科目的学习上获得2个学分，颁发国家统一印制的高等学校“军事训练合格证书”。

二十多天来，同学们虚心向教官学习，严守纪律，不怕困难。有的同学带病带伤坚持训练，从不叫苦叫累。四营十二连李茜同学参加擒敌方队训练不慎将脚扭伤大夫决定她休息一周，可是她哭着要求大夫缩短时间表示不能耽误训练。三营九连高媛同学是方队长，高强度训练脚肿的很厉害，但她坚持参加长途拉练受到大家好评。华信独立连一排王洋同学是军训学生的榜样高标准要求自己，各项技能成果走在了最前面。一营四连的郭颖同学，也是军训前右腿扭伤，医生建议他休息半个月，但他坚持要与同学一起训练，用他自己的话说：“我不要做一个逃兵！”在训练中，他没有主动喊过一次报告或请求休息，每次都是忍住疼痛，坚持与大家一起训练，同学都看在眼里，佩服在心里。二营五连的罗帅同学被选拔到技能表演队，他训练刻苦、动作认真，每天一身汗，功夫不负有心人，他的表演受到教官的肯定同时，他还在业余时间热心为班集体为同学服务。他说，军训不仅增强了体魄，而且锻炼了意志、毅力、增进同学之间的友谊和集体荣誉感。

在同学们身上真正体现了当代大学生的崇高品质和奋发向上的进取精神。你们用自己的实际行动谱写了天津理工大学学生军训工作的新篇章。

这次军训得到了武警三支队领导和教官以及学校参训教师的高度重视，并对军训工作投入了极大的热情。在军训中对学生表现出极大的爱心和责任心，认真履行自己的职责相互配合，深入到学生中间了解学生思想动态关怀参训学生活，主动做好参训学生的思想政治工作，热情为学生服务。

我们参训的教师从军训开始一直到现在始终没离开学校，没离开参训学生。一大批刚参加工作的青年教师，从接到参训工作的光荣使命，穿上威武的军装的那一刻起，就严格要求自己，时刻以一名准军人的标准规范自己，用自己的模范行动影响和带动参训学生，以昂然的斗志和饱满的精神投入到军训中去。三营带队教师宋秀敏，爱人是海员孩子还小，她把孩子托给别人，坚持和同学们一道战斗在第一线。

四营外语学院连指导员王树春始终和军训同学在一起，当个别学生因训练不达标受罚时他和受罚学生一道站在现场，并耐心做他们的思想工作。一营一连指导员王建国，华信独立连指导员宫书宏白天在训练现场，观察掌握训练情况，鼓励学生；晚上深入到学生当中，了解学生的困难和思想情况，发现问题及时采取措施解决，保证了军训计划和各项工作顺利地落实。在带队教师队伍中还有一些老同志，如，庞荣华老师是北辰校区二营六连指导员，在军训中她不顾自己年纪大身体有病，投入了全部的精力和心血，学生因体弱而产生畏惧军训的心理，庞老师耐心的给他讲军训对大学生锻炼和成长的意义，她以情和理来感动学生，使学生勇敢走到军训队伍当中。

三营教导员闫志强、特长生班带队教师运块生等，也都年过半百的老同志，自接受参训工作后，就兢兢业业全身心的投入到军训工作中。这些老同志工作积极主动，认真负责并以严于律己的精神给参训青年教师和参训学生树立了优秀的榜样。正是由于参训教师的积极工作，我们的军训工作得以顺利的完成。

**大学军训心得体会篇十六**

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。

**大学军训心得体会篇十七**

准备了七、八天，军歌骨子里的那种铿锵有力在舞台上完美展现。这是一首真正的“战士的歌”，虽然还达不到歌声中那种“唱得山摇地也动”，但至少在场的观众都为之一振。震撼过后，《爱因为在心中》给大家带来一丝清凉，爱与和平飘荡在主楼前，“力”与“美”完美结合，诠释了我们“爱心与军魂同在”的主旨。

或许我们已经做得很好了，但那只是或许。

第三的成绩是尴尬的，不上不下。其他队伍有了四、五名这样的成绩就会欢呼了，但我们国防生却没有太多的喜悦。军人，“有第一就抢，有红旗就争”，没有一个队伍拿了第三就沾沾自喜的。一名好的战士只会不停地向前、向前、再向前，看到别人走道自己的前面，除了努力超过他之外，军人不改有别的反应。

回去的路上，我们的队伍没有预期的雄赳赳、气昂昂，气氛凝重，完全没有赛后的那种轻松感。经过这么多天训练的洗礼，我们已经明白，我们的目标只能是第一。

红旗，还是遗憾地在歌咏比赛中丢了，但每个人心中夺旗的信念却是更加强烈了，或许这面旗帜会在几天后的队列中争回来，然后永不丢弃。

**大学军训心得体会篇十八**

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法。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。这些意实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十九**

15天的军训生活已为大学的军训画下了圆满的句号。这15天来有艰辛，有苦恼，有汗水，甚至有泪水，有抱怨也有不满，但我觉得更多的却是成长与历练！我感谢能有这样的机会锻炼我自己，我要让我变的更成熟，更坚强！

人们都喜欢享受，但殊不知有些苦是上天给予我们的机会，在汇报表演结束的那一刻，在教官排着整齐队伍离开我们的那一刹那，我才明白我苦了但却收获到了人生中最值得珍藏的美好回忆，我才明白原来缘分真的能够让两个陌生的人成为朋友。

老师让写军训感言，其实心里乱乱的，不是不会写而是有很多感触却不知道该从何谈起，那一张张欢笑的脸庞，那一个个严厉的眼神，那一句句鼓励的话语那一切的一切就像电影情节一般在脑海中回放，每每路过操场都觉得好怀念我们一起训练的日子。

还记得第一天见教官时感觉好严厉，因为我们每排都是由多个学院组成的，所以都在那聊的不亦乐乎，教官也成了我们闲聊的话题，是啊，其实这也是一种缘分，我们有缘相遇，我相信在之后的日子里我们也会配合的很好。在那翠绿的草坪上，我们一个个身着迷彩服，伴随着教官们一声声响亮的口号声，操场上一排排方队整齐的站着，或许是因为第一天我们都感到很新奇，我们一个个精神抖擞，洋溢着青春的朝气。我站在那里，置身于这一片军绿色海洋中，体验着这青春的朝气与蓬勃。

每天，站军姿成为了一件必不可少的事，站在那里必须纹丝不动，即使有虫子飞到身上也必须站着。腿挺直，两肩往后张，小腹微收，抬头教官的指导直到现在还在我耳边萦绕，站在那翠绿的草坪上，清风拂过我的脸颊，送来小草清新的气息，那一块块整齐的方队像一群准备气壮待发的士兵，他们眼神中充满了坚强，主席台上的军训旗帜迎风飘扬，一个个嘹亮的口号声在翠绿的操场上回荡尽管有时艳阳高照，有时狂风暴雨，但同学们还试坚持着，因为我们懂：年轻，值得我们更多的付出！

在练习齐步走，正步走的那几天几乎每天同学都因为开始不适应而腿疼，而且我们宿舍离操场很远，每次去操场都要爬很高的台阶，这不免让我们觉得更累更苦！但我们都没有抱怨，让我觉得很幸福的是每晚收操回宿舍时同学们都唱着刚刚学习的红歌，唱着歌，我们一起回宿舍，那些累，那些疼痛似乎都烟消云散了。更让我们感动的是，每次收操时教官领导都会鼓励我们坚持，还告诉我们这只是刚开始不适应，慢慢会好的，而且回去要泡泡脚渐渐地，我们对于军训不再有厌倦，我们对教官也不再害怕，因为我们学会了享受苦中的甜，我们学会了一起团结一起努力。还记得休息时，我们便会一起唱红歌，拉歌，欢声笑语，嘹亮的军歌随着旗帜在空中回荡，那一刻我感觉到了幸福，感觉到了骄傲与自豪！

每晚九点才会收操，其实我挺喜欢晚上训练的，明亮的灯光照着我们这群青春的迷彩服，响亮的口号声伴随着我们整齐的脚步声，我们张显出了青春的朝气，那一张张洋溢着笑容的脸庞似乎在告诉大家，我们是一名大学生了！我们期待成长！我们会更加坚强！我们一定行！一天的训练其实我们都很累，但回到宿舍想到这样充实的一天，我们感到很满足，很享受！

其实军训期间也发生了件让我不会忘记的事，本来我们营就选择了两个排参加汇报表演，我们排没被选上，心里挺失落的，因为我想参加汇报表演，我想让我的军训生活更有意义。有次别的教官去我们排挑选表现比较好的同学，我有幸被选上了，因为全宿舍就我一个，所以自然心里没有太多的兴奋，有次教官又去挑选时同学们却因为不想去接受更严厉的训练而故意踢不好，我很不理解她们的做法，可能是因为不舍？这也让我想到，我们应该去追求自己想要的东西，我们应该学会适当的放弃！虽然在那段时间真的很累，但我很满足，我争取到了我想要的东西。

而在这军训最后，使我印象最深的就是回报表演那天，所以首长校领导在主席台就坐，操场看台上坐满了观看人员，当音乐响起的时，一个个整齐的队列昂首挺胸地走过主席台，那一刻我感受到了成功的喜悦！我们努力了！我们做到了最好！

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