

【热】大学生军训心得体会

我们从一些事情上得到感悟后，可以记录在心得体会中，这么做能够提升我们的书面表达能力。那么要如何写呢？下面是小编为大家收集的大学生军训心得体会，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生军训心得体会1

几乎站了一天的军姿，从一开始的20分钟到最后的四十分钟。我去人都坚持下来了（开心+骄傲）。军训前，有很多人跟我说：“你觉得累了可以打报告出来休息或装晕”。我当时是嗤之以鼻的，可在今天训练的时候才真正意识站40分钟的军姿的过程有多痛苦。感谢自己坚持下来，在最痛苦的时候，咬紧牙关挺到最后。

人的潜力真的是无限的不逼一下自己，不知道自己有多优秀。坚持下来，才知道自己是可以做得到的。回想起以前半途而废的事，总是在坚持的过程觉得自己做不到，然后放弃。铭记今天，记得坚持，每时每刻！总是说，总是写“坚持就是胜利”，真正实践过了才明白，高三以后，能坚持下来的事越来越少了。今天的训练唤醒了沉睡和麻木的自己。加油，记得坚持，别忘了你想要成为什么样的人，想要过什么样的生活。

连长说：“一遍做不好，做两遍，两遍做不好，做三遍，只要坚持，只会做得越来越好。”对，坚持，坚持看书，坚持写日记，坚持反省，坚持前进。

是日也，天朗气清，惠风和畅。正是军训好时光。军训与此等好天气的关系恰如贝斯与吉他般水乳交融，和谐动人。

既然有如此好天色，军训的操练自不会少。站军姿折磨人吗？答案因人而异吧，就我根本不会费精力想这等问题，因为情况不会变化。仿佛教官的严厉指导仍回荡在耳边：抬头，挺胸，眼光往高处看等等。虽然十分想让教官满意我的站姿，奈何双腿僵化如失去意识的的枯草，由不得我自由随意般控制。是否做到此即可称心满意？听闻东山省有一名山曰涂山，山有一女子仿佛古容仪，含愁带曙辉，寂然芳霭内，犹若夫归，久而久之，女子化身为石，在山峰眺望待夫归。今日思之，竟十分佩服女子的毅力。心里仅有一执念：为何能有化身为石的毅力？只是想站好军姿而已。

一步登天做不到，但一步一个脚印能做到；一鸣惊人不好做，但一股劲做好一件事可以做到；一下做到完美无缺不可能，但每次进步一点点有可能。

每次进步一点点，听起来似乎没有冲天的气魄，没有诱人的硕果，没有轰动的声势，可细细琢磨一下，这个却是在默默地创造一个料想不到的奇迹。

每次进步一点点，不是可望不可即，也不是可遇不可求。不停步，不放弃，持着一颗坚持不懈，争取不断进步的心，只要努力，就可以达到目标，创造出属于自己的奇迹。

军训中的站军姿，使人挺拔，增加人的力量感和定力感。站立谁都能站得来，可站军姿未必是每个人都能站得好。站立时间的长短对我们来说便是一种考验，从最初的十分钟逐渐延长为三十分钟，继而持续四十分钟，每坚持多一分钟便是进步一点的表现。心中有信念并付诸行动，积少成多，小进步便能成为大进步。

将目光放远，每次力争进步的思想在我们的生活中能起推动作用，终将是我们的一生厚重而充实。

军训--

一种人生体验：战胜自我，锻炼意志的最佳良机，军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志，我满怀希望与信心的去拥抱，我向往已久的军训生活。

站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的精神，也给了我龙之传人的无穷毅力。不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里，歌声团结就是力量，这力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻，在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，都是将人的本性，热情，积极性展露出来，就成就了我心中永久的记忆。没有我们每位战士的团结努力，就不可能有一个完整而又有凝聚力的队伍。

军训辛苦是不变的真理，然而有什么可怕的呢？我们正值青春年少，红日初开，其道大光河出伏流，一泻汪洋。我们应该或是必须拥有无畏的勇气和无限的毅力去战胜未来将会遇到的困难。军训真是为我们提供了磨炼这些品质的一个机会。

疼痛算得了什么，劳累又算得了什么？当多年以后，我们遇到了困难，经历了挫折，当我们拿出了勇气和毅力，我想我们一定会记得，谢谢你，军训！

完美的形容这一天，最适合的语句是“痛并快乐着”。

因为简单，没有烈日加高难度的训练，所以轻松快乐；因为简单，一个军姿动作无限止地重复，直接加速了肢体的疼痛感，所以劳累疼痛。此刻，下肢绝大部分已经酸痛得不愿弯曲，也没有要起飞的心情。但这也是值得庆幸的，值得开心的，因为坚持训练。随着这种坚持，第二天的军训也结束了。

这一天远去的身影，还是很漂亮的。在未知的训练中，似乎寻到了映射的规律。神经总不该都是紧绷的，该充满笑声的地方还是要开怀大笑，也就是这种训练，让我更加珍惜神经轻松的时间。身体的劳累似乎也更有利于睡眠。而这一天我似乎要努力背下三首军歌的歌词，去学歌曲的旋律。在明天集合的时候，还是一如既往的想要唱好军歌的旋律，因为练歌的时间是最轻松的。虽无法完整的描绘，但今天还是美好的一天。

今天是军训第二天，早上天气格外晴朗，虽然偶尔也会吹来一阵凉风，但豆大的汗珠还是止不住地从额头上淌下来，站军姿配上火热的太阳，铸就的是一个带着古铜肤色的金强不倒的我！

站军姿一个看起来简简单单的动作，教官却带着我们站了一天。教官跟我们说，站军姿是基础，以后的动作都是在这个基础上做的。人们常说：“万丈高楼平地起”。我想我们现在就处在打地基的阶段，只有把这个“地基”打牢打实了。接下来我们才能更轻松的完成任务，然而这个过程却是漫长而又艰辛的。

顶着烈日，我们需要时刻保持挺拔的身姿，不受外界干扰一直坚持着直至教官说时间到。根据爱因斯坦的相对论定理，处在这种状态下的我们会觉得每一分每一秒都是那么的漫长。有好几次我都以为

自己就要倒下了，但教官一直在旁边喊“抬头”我们便附和着喊“挺胸”。喊完就犹如充电般富有能量，再抬头望望天上的白云，想想一些开心的事，一天就这样挺过来了，内心还是有点小激动呢！真的，有时候很多事就像站军姿那么简单，而行百里者半九十，往往越到最后越需要毅力去坚持。虽然站几天军姿并不能给我们带来什么切实的利益，但在这个过程中如果我们多去思考，多去领会教官的良苦用心，相信我们收获的更多是精神上的财富。

今天的训练是在一片嘹亮的歌声中结束的，《强军战歌》《咱当兵的人》《祖国不会忘记我》等充满正能量的歌回荡在校园内，给疲惫的我们带来片刻的放松，让我们的身体与思想共同得到提升，愿我们能时刻保持军人的斗志坚持到最后一刻。

大学生军训心得体会2

军训是大学生活的起点，也是一个新生活的挑战。烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心灵变得更加坚强；汗水浸淫了我们的彩服，却留下许多难以言表的東西。参加到军训之中，便会产生一种特殊的感情，再多的言语也表达不出我们内心对军训深深的感情。

军训磨练了我的意志，把我们部分生活推到了极限，使我们的精神焕然一新，它将延伸到我们人生的每个春夏秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，军人最自豪。而军训的日子就像风雨过后的泥土，然后渐渐沉淀，直到落入我生命的最底层。

认真的教官，严格的指导，反复的动作，平凡简单的动作似乎也不那么简单。

军训是紧张和艰苦的合奏，是欢笑和汗水的交织。

军训虽累，亦苦，但那种人生体验，说不出酸甜苦辣。

明天将是验证我们这些大的付出的时刻，愿能有一个好的结果画上圆满句号。便是强者如云，不能遂愿，我们亦虽败犹荣，至少我们曾经努力争取过。

大学生军训心得体会3

在四天的军训中。我们体会了人生的酸甜苦辣。站军姿、齐步走、跑步、正步走、停止间转法、蹲下起立、我们一次又一次地重复着枯燥的动作，用尽全身力气喊叫，却总不能换来教官满意的笑容。不管是流汗还是流泪，我们不能停止步伐，铁一样的纪律无时无刻地约束这我们。在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立。有我们酸痛的手脚重复的动作。烈日下，细雨中，我们坚强的身躯仍挺立在操场上。本来我以为这四天的军训会很刺激，可我错了，全程下来，我像过了几个世纪。部队的生活是那么枯燥与乏味，而我像个无知的孩子，错误百出，啼笑皆非。可我仔细想想我又觉得很庆幸，因为我又一次在困境中磨练了自己，使自己变得坚强起来。这个跨度似乎是从孩童直接到了

青年人应该有的成熟，感觉很自豪。这短短的四天里，哭过，笑过，感动过;疼过，累过，勇敢过。这些日子里想家，所以眼泪是最多的，但想起妈妈的话：“给植物浇水会宠坏了它们，它们的后代只会越来越虚弱，所以你应该让它们周围的环境变的艰难一些，根部会向深处生长，自己寻找地底深处的水分。”，想起自己的目标，就有了勇气。我知道自己必须经受这一切的洗礼，才能争取成功的资格。其实回头想想，我失去的只不过是几滴泪几滴汗，而我获得的是一张张友善而可爱的脸，一个整洁、严明、自信、独立的自己!我感到无限的快乐和轻松。离开部队

的那天，有些失落。可我知道，我人生的路真正开始了，我会勇敢，
毫不畏惧。因为我相信：成功的花儿 人们只惊慕它现时的明艳
然而当初它的芽儿 浸透的奋斗的泪腺 洒遍了牺牲的血雨
当你拥有美丽的时候 别忘了所需的奋斗

所以我们不要太多的祈祷舒适和安逸，这样的祈祷少有如愿。我们应当祈祷我们的根能往纵深处伸展，这样任凭冷风吹，大雨淋，我们依然坚韧挺拔。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受，虽然有教官陪我们一起站，可我们还是坚持不住，头上顶着火热的阳光，我感觉到汗从我的额头滴到了地下。真是苦，这还不算苦的。联系正步的时候，教官让我们控腿，一控就是十分钟，当然有教官陪伴，十分钟不到，我们已经东倒西歪了。可教官却稳稳地站在那，还和我们聊天呢。我不禁佩服他们的毅力和耐力。后几天我们学了擒敌拳，有几个教官给我们表演了跳起来再摔下去的动作，真是太厉害了。我的手都快拍麻了，无限的敬佩涌上心头。

军训四天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这十天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这第一次军营生活。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。四天谓之辛苦的军训后，我要大声说：军训，感谢你，感谢你！

大学生军训心得体会4

“团结就是力量，团结就是力量……”耳畔不断回响起这嘹亮的军歌，让我想起白天的一幕幕画面，顿时感慨万分。

“一根筷子容易折，十根筷子难折断。”从早晨的一个个动作，一个个指令，我们大家朝着一个方向努力着。流下了辛苦的汗水，但留住了开心的笑容，因为我们都似一股绳，紧紧的系在了一起。虽然军训很累，锻炼很苦，但我们齐心协力的完成了各项动作，我们就是快乐的。

曾有人问哲学家：“一滴水，怎样才不会干？”哲学家回答说：“把它放到大海里”这句简短的话揭示出一个深刻的道理：个人离不开集体，只有团结互助的集体，才会有无穷的力量，反之，如果没有团结，即使有再大的力量都会枯竭。所以特别感谢我们连的战友，让我们得到了更多的帮助，让我们更好的诠释各个动作，达到极致！

单靠一朵美丽的鲜花，打扮不出美丽的春天。个人只有融入团结的集体，才能实现宏伟的目标。因此一个民族乃至国家只有精诚团结，才能自立于世界，才能谋求进步和发展，特别是我们这些作为新世纪有接班人的青少年更应该学会团结，这样才能立足于学校社会，继承和发扬中华民族的传统美德，也是我们作为华夏子孙的义务所在。

新世纪新征程，作为新时代的我们，更应该团结一致，众志成城。我们正迈着整齐的步伐，排着方队，向着新时代，向着中国的发展宏图大业前进着，努力奋进来实现属于我们的中国梦。

大学生军训心得体会5

20xx年7月，我们长理国防生接到了上级指示，今年的新生军训任务落在了我们的头上，为了保证完成好此次军训任务，放假后与开学前我们进

行了教官团的选拔与为期近三十天的军事指挥训练，使教官团得到了很大的提高。

20xx年9月2日晚，我接到了属于我自己的任务，一个光荣而艰巨的任务：担任20xx级国防生新学员军训教官的任务。我感到无比自豪的同时也感觉到自己肩上的担子有多重，9月6日开始正式训练，9月16日开始综合演练，9月17日预演打分，9月18日正式检阅，其中还要刨除体检、复检、射击瞄靶、实弹射击的时间，前后加起来真正的训练时间最多也不过十天的时间，当我想到这些时，感觉一种无形的压力压得无法喘息，但我坚信我能够保质保量的完成好此次任务。经过两天的迎新，我盼来了我即将要带领的新兵——80名来自五湖四海的国防生新生。

我仍然很清楚的记得他们第一次集合时那种渴望、向往与不屑的目光，那懒散如一盘散沙的站队、齐步。为了立威，第一天我说话声音很大很强硬，也收到了如期的效果，他们没有再出现队列中交头接耳等不良的现象。我为自己制定的计划首先并不是让他们的队列有多好，而是先抓作风，要让他们身上有一种超于普通生的自豪优越感、使命感、荣誉观与责任感，良好的军人作风、整齐的内务要求、过硬的队列纪律、牢固的思想基础才是一支战斗力强大队伍的根本保障。

正式的军训开始了，我以一种恶魔的姿态出现在了他们的面前，甚至听到过家长在背后指责的“疯子、简直就是疯子。”但我并没有因此而退缩。看着普通生从第二天就开始训练停止间动作了，还在站军姿的他们的心中像长了野草一样希望自己迅速成长，在我与张彤一次次思想工作下，他们真正的意识到了军姿的重要性。军姿训练让这些90后吃尽了苦头，但在思想意识与身体考验的双重压力下，他们都咬牙坚持了下来。有晕倒的，但

晕倒后还可以爬起来，这就是一种莫大的进步，三天的军姿训练让他们在无形中已经融入了军训的氛围中。训练在继续，国防生方阵的进度一直远远慢于普通生的进度，刚开始我还在按着自己的计划按部就班的进行着，当训练到齐步时我真的着急了，无论自己如何加细讲解，如何加时训练，就是无法走齐，无法出现想得到的效果，我甚至急躁的发过脾气，但又一次次将自己心中的急躁压下来，因为我明白，他们也一定想走好，他们会更着急，经过一次又一次的思想工作与训练结合，新学员们的齐步有了一个质的飞跃，那时我明白了一个道理：无论在何时，作为一名指挥员一定要控制好自己的情绪，戒骄戒躁，多加练习，定能达到想要的结果，另外，在齐步的初期训练当中，应采用先以粗糙齐步入手，当拥有一定基础后再进行加细讲解与训练才能见成效，否则急躁反而会带来负面效果，出现一些错误的痼癖动作，到时就会出现二次修补的麻烦了。

正步训练，众所周知，是队列训练科目中最为辛苦的一项训练，从端腿训练、摆臂训练到一步一动、一步两动训练，再到连贯动作训练，是要留下无数汗水的。经过之前的训练，他们已经拥有了一定的思想基础，这一点在正步训练中发挥了居功至伟的作用，大家以非常良好的心态去面对刻苦的训练，从他们在休息时对动作训练的提问中我看见了曙光，那一刻我相信他们在阅兵场上一定能够展现出自己的实力，用阅兵后的微笑来报答他们这辛辛苦苦的14天训练。

训练后期，当这些新兵们都能自觉的去训练、去遵守各项纪律、去完成各项要求时，我和张彤也不再是恶魔，而是关心他们的学长，用我们的关心来给他们施加心理压力。每到夜深，当我在新生宿舍的寝室间查寝徘徊，听到那些此起彼伏有规律的酣声时，心中都会默默的为他们

祝福，祝福他们能够得到最终的胜利。从16日开始，连续三天都是在田径场度过的，当他们第一次脱离教官，走在阅兵场上时，我的心脏就如同在玩一场特别刺激的游戏，手心里不自觉间已经出了一把汗水。三天中他们的成绩有好有坏，当看到好的时候，我心里会无比的激动，当看到不好的时候我就想冲到他们面前一顿臭骂，再进行下一步的鼓励。9月19日那天，当这帮新学员以全程踏乐、整齐的正步踢过主席台时，我激动的眼泪几乎要夺眶而出，心中那层压力也完全的释放，换成了喜悦的笑容。看着一张张被太阳晒得黝黑的脸庞，看着那一张张洋溢着胜利喜悦的笑脸，我发自内心的笑了，这时我才发现自己也变的如同黑炭了，此次军训任务让我体会到了作为一名教官的辛苦，让我不禁回想起自己大一军训时的样子、军训时的教官。

军训时间虽然短暂，但使我与20xx级的80名新学员拥有了深厚的感情。参谋曾经说过，新生就如同一张白纸，教官在上边如何画他就会画成什么样。在这一次带训任务中，我深刻的体会到了思想工作的重要性，我从中受益良多，也使我自己得到了极大的锻炼与提高，为日后进入部队工作打下了良好的基础。我认为国防生接受学校军训任务是双赢的，国防生身兼着双重身份，即为新生教官，也同时是新生的学长，更加了解学校的情况与学员的心理情况，能够从各方面教好新生，同时带训任务也是对国防生的一次锻炼与提高。很感谢学校与选培办能够给我这次机会来锻炼自己，此次军训任务会珍藏进我的心中，成为最为闪亮的一个回忆！那一身身的空军蓝，让我们的青春在蓝天下绽放！

大学生军训心得体会6

已经感受了第一天的严肃后，我们每一个人都不敢随便吱声，更是不敢随心做出任何不好的事情。自己的每一步行动都是有教官的口令在支配，将全身的筋脉都与听觉细胞联系在一起，只要一听到口令，就立即反应做出相应的动作。就算是如此还是会有错误，还是会动作缓慢，还是会整个队伍无比的凌乱，只要出现错误就拉出来做下蹲，就不能休息，就只能不停地练习。

第二天的生活开开始真正的夹着尾巴做人，才开始不敢发表任何的言论，才开始不断突破自己的极限。这是一种成长，更是一种在训练过程中收得到的经验，是值得要一辈子的时间慢慢品味的东西。当然在经历了不少的磨砺之后，还是会有一些小小的娱乐项目的，就必须的就是唱军歌。我们生活在现在的社会中，越发的远离了那些老歌，不断地向着那些流行歌曲靠拢，我们对于军歌更是很少涉足。所以在今天我们体会了在训练的时候最为幸福的一件事，那就是学军歌，教官也是知晓我们这方面的缺乏，更是一句一句的教授给我们，我们连队洪亮的歌声响彻在整片训练场地，感觉这就是我们的舞台。军歌唱出来的那种气势是能够震慑住他人的，只要整个团队的气势足，那就可以击败所有的困难。我在这样的一首军歌上真正的感受到了，我们整个连队的集体感，这才真正的将我们每一个人都融在了一起，才能够真正的体现出我们是一个团队。

第二天的训练在一片激情满满的军歌声中结束，每一个人都是哼着军歌回到宿舍，每一个人都会被军歌所打动，就感觉自己在唱军歌时，自己句式一名真正的军人一般，那种从来没有过的敬畏感就是在那一刻被真正的唤醒出来了，我想说我不后悔还参与这样的一次军训，我感觉这是我的荣

光，更是我在成长路上最为与众不同的一点，我相信自己就是一名真正的战士，是自己的战士，是所有家人的战士，更是所有人的战士。

我突然很感谢老师能够安排这样的一场军训，能够让我更加真切地感受到自己未来应该要奋斗的方向，能够在军训中找寻熬真正的自我。我一定要坚定的完成这一次的训练，在训练中坚持到底，不断的突破自我的极限，将自己的曾经的那些不好的尖刺都磨炼平，尽力塑造一个更加完美的自己！

大学生军训心得体会7

军训，总共也就为期一周的时间，却让我好想学到了读许多年才会有收获。作为一名高校的大学生，军训是我们进入校园的第一课，在这一课的学习中，我看到了自己学会了坚持，学会了勇敢，也学会了自律。

在军训之前，我非常担心自己在军训的过程中掉链子。因为我从小就不是一个能吃苦的人，大多数时候都会在苦日子里败下阵来，时常是哭一下就会有人过来哄过来宠的孩子，这使得我在军训之前非常担心自己坚持不下来，更怕自己拖累整个班级的军训。

令人感到不可思议的是曾经被称为“娇气宝宝”的我，并没有在此次的军训中掉链子，就连最应该出现问题的军训第一天，我都没有哭，也没有像以往炎热天气里就会中暑的自己那样因为中暑而晕倒在地，整整七天军训，我都坚持了下来，我在其中看见了自己的潜力无限，也在其中重新认识了我自己。

在此次军训中，令我印象最为深刻的是在军训第五天的时候。那一天的太阳就像是被开水煮过了一样，大清早就火辣辣地照耀在我们

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/398010037041006
073](https://d.book118.com/398010037041006073)