

# 2023年大学生开学军训心得总结(优秀9篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 大学生开学军训心得总结篇一

十几天前还在想，这军训什么时候才能结束呢，一眼望不到边的感觉，内心也叫一个痛苦呀，结束了令人神经紧绷的高考，经过一个假期的休息，我感觉自己是“弱不禁风”，但军训过后的我精神状态极佳，而且对这段时间的生活也很不舍。

初入大学校园时，我便开始构想这四年的生活，千算万算，居然把军训这么重要的事情忘记了，直到我们开始领取军训服，我才嗅到了紧张的气息。我们军训时的连队是好几个班级在一起的，因此在军训的第一天我连哪个是我班的同学都分不清楚，但是这些都不是什么大问题，因为在这样充满热空气的环境中，大家似乎也都不愿沟通，而且此时的表情出奇的统一，眉头紧锁，眼神涣散。当然，我们这样的状态一定是要被训练的。给我们军训的教官比我们年长几岁，身上军人的气质让我们肃然起敬，而他对我们的要求也非常的严格，所有动作都追求完美，我们该开始都以为教官就是对我们很严厉，后来才知道，教官本身就是一位非常优秀的军人，在部队中也是出了名的自律，这也就验证了教官的那句话，“我手下的兵，别人挑不出毛病”，在最后的检阅场上，我们也用实际行动再次证明教官的这句话没有任何问题。这是因为他的严格要求，才能够让我们成为更加优秀的自己，

这段时间虽然苦，但是苦得其所，一切都是值得的。

我们每天顶着炎热的烈日进行训练，有时候会有同学出现中暑和身体不适的情况，这个时候，我们的辅导员就会及时的帮助同学处理问题，而且在我们训练之余，对我们也是照顾有加，这让我们这些离家很远的同学内心感受到一丝的温暖，让平时的训练也多了一丝温度，在这里我也想对辅导员说一声感谢。

十几天的军训生活，让我们褪去了往日的稚嫩，大学的军训总结起来就是：时间长，难度大，这是对我们的一次考验，也是在提醒着我们身份的转变，进入大学，我们不再是曾经那个充满理想化的孩子，我们的目光要放长远，要有长久的规划，经历了12载的苦读，如今我们已经成功最高学府，但这不是终点，这也只是我们人生中的一段短暂经历，军训是，即将到来的四年也是，我们要通过这些成为更好的自己！

军训已经落下帷幕了，这也是求学生涯中的最后一次军训，很有意义，也收获很多。真正的人生从这里开始，我已经做好准备！

## 大学生开学军训心得总结篇二

自从8月25日到xx学院报到以来，我就深深的爱上了这个集体，26日我们就参加了军训，军训留给了我有很多难忘的回忆，像\*一样，一帧一帧的历历在目。细雨中，我们军姿站的笔直，纹丝不动；骄阳下，我们齐步走的步伐整齐，动作一致；歌唱比赛上，我们歌声响亮，这些都是军训给我留下的宝贵回忆，让我永远铭记。

20xx年9月22日，对我来讲是一个难忘的日子，经过了二十几天的军训，我们迎来了盼望已久的军训拉练。出发前，我们学院的李院长作了动员讲话，李院长说：拉练是军训的一个重要训练科目，旨在磨练学生刚毅顽强的好品质，增强团

队凝聚力，同时也是我们城建学子展示风采的平台。要求大家好好珍惜这次难得的机会，锻炼身体素质，提升素养。为了确保我们学生的安全，所有教官指导员全部跟队，保卫处和医务工作人员也都跟队随行，就连东大派出所也派出了警车为我们开道。

一路上我们迎着晨曦，踏着有力的步伐，喊着响亮的口号，从学院西门出发，途经东大零街，绕至学校南门，徒步行进4公里。中途休息时间，大家围坐一团，相声、唱歌等即兴表演迎来了学生们的阵阵掌声，欢歌笑语不断。上午10点30分，我们从南门进入学校，结束了拉练。这次拉练，我觉得很有意义。有很多身体素质不好的学生，尤其是xx不舒服但依然坚持走完全程，贵在坚持的精神值得我们学习。虽然拉练只有一次，但是我们终身难忘，在以后的学习生活中，我们一定会克服种种困难，争取早日成才，报效祖国。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 大学生开学军训心得总结篇三

不知怎的，当教官唱第一首军歌时，我竟想到了另一支凄凉的悲寂之歌。

每一句的歌词我已大概忘却了，只记得好像叫《军中绿花》。歌中的主人公告别自首父母，离开竹马之交的情人，毅然去参军。但他借着军中一片的绿色军装，从个人的悲喜苦乐中走出。以歌抒恋乡之情，更表爱国情怀，肩扛祖国的重量。

是啊，雏鹰展翅，何必恋巢？烈士出征，何返故土？马革裹尸，视死如归的军人，用自己的一生承担了九百万平方千米的责任，保卫了十三亿生命的安危。

谁言英雄多情？在亲情与爱情之间，他们谁都不选，偏偏选了祖国。民族大业，祖国兴衰，沸腾着他们身上五千年流动的血液！

在这一天，军训的第一天，我听到了更多的军歌，有些似曾相识。也许，他们的词儿朴实，曲儿粗俗，甚至与其说是歌，不如说是喊叫。——但是，我想：这些不是一时疯语，而是一声声惊吞山河，心怀神州大地的呐喊。

渐渐地听着，我有些觉着不能以所谓“歌曲”衡量它们了。没有所谓流行歌的爱恨离愁，没有所谓古典乐的`典雅华贵。有的是蕴含在歌中的一个歌魂——一个爱国而不知苦与悲的英雄们的身影。

## 大学生开学军训心得总结篇四

今天真是夏日炎炎，火红的太阳照着大地。下午，同学们都很不情愿地来到操场上，踩着这块快要被“烤熟”的大地，心里有说不完的抱怨话。

在太阳底下，同学们在两位教官的监视下站得笔直笔直的，个个昂首挺胸，教官响亮地说：“大家站好了，如果有身体不舒服的`喊报告……”我们站在操场上，一动都不敢动，是因为有严厉的教官在看着我们。突然，余雷的一声报告打破了原来的寂静：“报告，抓痒。”教官轻而有力地

说：“抓！”余雷抓起痒来，那个样子真有意思！站了几分钟，许多同学已经满头是汗了，教官就让我们休息，大家十分高兴。男孩子们像火箭一样快速地跑到水池边上，痛痛快快地洗了个头，脸上就露出了笑容。

过了一会儿，教官叫我们集合，继续训练。这回我们不光光练习了站立，还练习了向左向右转，向左向右转的练习中，大部分同学转对了并且每次都大喊：“一二，一二，一二.....”只有个别同学转错了方向，羞愧地叫了声：“报告”。后来，教官看我们太热先后两次带同学到阴凉的地方，可是，有些同学不珍惜机会休息，而是在那讲话，玩拍手游戏，结果，教官叔叔嫌大家太吵，怕影响了其它班级同学上课，就带我们回到了太阳直射的大操场上。这下教官一定对同学们非常失望。

这次军训虽然又累又苦，但是体会到了解放军叔叔每天坚持训练的坚强意志，我太佩服他们了，我应该向他们学习！相信通过这次军训活动，一定会有不少同学发生变化！

## 大学生开学军训心得总结篇五

冬去春来，万物在赶走严冬之后，欣然地开始了新生。在这蓬勃的生命气息中，我开始了我的大学新生军训。

每天我们在晨风中晨训，在阳光与细雨中操练，一天下来就一个字“累”，没有了往昔的清闲与散漫，一切都是那么的整齐与充满纪律，刚开始之时，我的情绪中充满了不适应，可是后来，慢慢地我，我发现自己在不知不觉之中融入了角色，适应了军训的生活，并从中明白了军训的意义。

我想，军训不仅是要培养我们的纪律意识，也在于教导我们用汗水洗去怯懦，用坚强冲走软弱，使身体变得结实，使心灵变得刚强，因为这样，在以后的人生中，即使我们面对风雨，面对泥泞不堪的道路，也能心生坚毅，直面人生的磨砺，

人只有在磨练之后，挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训的日子就像风雨过后的泥土，经过了无数次的洗刷，最终会沉淀下去，直至融入我生命的最底层。

## 大学生开学军训心得总结篇六

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温高得很，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。从小到大，我都没有参加过军训，在上中学，大多数同学他们都参加过军训，他们都会说，“军训好苦、好累”。虽然他们都这样说，可对于军训我是非常的盼望的，毕竟那是人生的第一次，也可能是最后一次。

当我怀着非常激动的心情上路的时候，我在想象我们军训的地方到底是什么样呢！我一直认为，我们军训的地方在林园，那个通讯学校，可当车从那个地方经过，并没有在那里停下，我有些失望了。

终于，终于我们来到了我们的军训的地方，首先进入我眼前的就是“训练基础，”看着那几个金光灿灿的四个大字，我

心里是激动的，可人生就是这样，总会大起大落，首先就是把把我们代进我们住的地方，那简直是……只有一张脏脏的床和被条连枕头都没有，我当时真的有一种哭的感觉，还好的是，我们的教官很帅，很会关心人，很有责任感，站军姿，等等一系列的動作，都那么顺其自然，对我们来说都是小玩意，可就在训练的第七天，我们把教官惹生气了，看着平时跟我们玩成一团的教官，突然就不理我们了，教官，本来就是一个好脾气的人，可我们却把他若得无语，可以想象，我们犯了多大的错，第一次在上来的七天里，再苦再累，我都忍受，坚持下来了，第一次，我哭了，那不是坚持不下来的眼泪，而是我的心里第一次感到失落，无助，来到山上来，只有老师、教官、同学在一起，一起进步，互相关心，可这唯一的一点都失去了，我强忍住泪水，可它还是不争气的摔了下来，还好的是，我们大家都知道错了，第二天，我们优秀的表现又让原来的教官回来了。

“稳住就是技术”“要的是质量的，不是数量”这一句句经典的话语在心里回荡，就这样，七天的时间转眼就过了，说真的，现在要离开这个曾经让我讨厌的地天，还真的有点舍不得。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。曾经，我们一起欢笑过，流泪过。今天，我们一起经历风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，七天谓之辛苦的军训后，我们的灵魂将得到升华。我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训。

## 大学生开学军训心得总结篇七

从最开始期待军训，每一天都斗志昂扬，激情满满；到最后身心俱疲，按部就班地继续着日常训练。每一天都能在队列间

闻到一股淡淡的汗味，每踏出一步都能感受到身上隐隐的疼痛。日常训练，让我切实地体会到了自己的身体素质到底“几斤几两”。

军训，更重要的，是融入集体。从最开始转向都转不齐，到最后踏正步的“一二一”；分列式也好，合并班级也好，那种和同学们成为“战友”的感觉，真好。

还有还有，最最可爱的教官们：喜欢笑，喜欢露出小虎牙的刘教官；训练不如意，原地自闭，却从来不发火的连长大大。他们的身影会永远的留在我们的脑海里，就像军训教给我们的集体意识，集体荣誉感一样，永远不会遗忘！

## 大学生开学军训心得总结篇八

这段时间以来的军训已经过去了，我也一直都在认真的思考自己应该要去努力的方向，这对我而言也是需要去好好反思的，步入大学的第一件事情就是军训，我认为这对我而言是很有意义的，军训期间我也能够认清楚自己的方向，这是对我很有锻炼，对这次军训我也有一番心得。

在这开学之际，我也应该要继续去追求更多的知识，我也相信这对我个人的提高是比较大的，我也对此很有感触，在这段时间以来的军训当中，我也需要去让自己去落实好相关的本职，也一定会在未来的工作当中，努力去维持好的态度，军训期间的点点滴滴，我也还是有很多提高的，我也一定会让自己去做的更加认真的，这次军训总体来讲还是比较顺利的，确实这对我而言还是非常有意义的，大学期间我还是非常有动力，我也一定会坚定好自己的态度，所以在接下来开始大学生活之后，我一定会更加努力。

作为一名大学生，我的态度是非常重要，军训期间我认真的完成好每一个动作，这段时间以来的工作当中，我还是感觉非常的有意义，这对我而言也是非常的充实，军训当中教官



耐心的指导我们每一个动作，这是非常有意义的事情，我也非常清楚在学习当中，应该要怎么去努力的所以我应该要认真的去积累学习经验，作为一名大学生，我所需要做好的事情还是比较多的，在平时的工作当中，我也在进一步的做好自己分内的事情，这对我来讲非常的有意义，我希望这对我来讲是需要去落实好的。

再回想这十几天的军训，我也还是非常的充实，在这方面我也应该要合理的去安排好自己的本职工作，所以还是非常的有意义，所以我也一定会让自己去接触更多的知识，军训的这段时间，我受益匪浅，也特备希望接下来可以做的更好一点，这是我应该去专注去做好的，为了能够在接下来的大学生活当中更加稳重，大家在这次军训期间都很用心，没有出现请假的情况，大家都非常坚持，大学期间我也还是感觉很有意义的，我非常感激这次的军训经历，我也一定不会同学们失望，未来争取做的更加用心一点，这一点是毋庸置疑的，接下来也会用心去做好自己的本职工作，这次军训真的很有意义，再次感激教官，感激老师，感激这次经历。

## 大学生开学军训心得总结篇九

是同一个梦想让我们走进同一个校园，是嘹亮的“立正”声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，怀着崇拜的理想，带着喜悦的心情，共同参加人生的第一次“洗礼”完成半个月的校园军训；亲身体会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，努力做一名合格青年学生。

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们

的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约 $60^{\circ}$ ，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的'口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！