

# 2023年大学军训心得体会(大全8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 大学军训心得体会篇一

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。

### 第二段：军训经历以及对体检的影响

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。

### 第三段：大学体检的重要性

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時間，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二

军训作为大学生生活的重要组成部分，无疑是锻炼意志、培养纪律的良好机会。回想起军训的那些日子，我深感受益匪浅。军训不仅是体能力量的考验，更是一次向自己挑战的机会。坚持每天早起，在校园操场上经受严苛的军体训练，踏实锻炼身体同时也提升了自己的自信心。而在军训期间，偏偏赶上了中秋佳节。虽然远离家乡，但我们用汗水浇灌的心却始终怀抱着团圆的渴望。这份坚定的意志和自信不仅让我们在军训中取得了优异的成绩，更融入了节日氛围，让我们更加有力量面对未来。

### 二、牢记使命，念念家乡的味道

军训中一早起来，踏入操场，那一身紧身的迷彩服勾起了我们在军训这段时间的每一个日常。然而，那天我却在操场拿过一张给家人邮寄的快递以及一封特别的信，念叨着一句“中秋快乐”。在军训期间，我们步操场边的树林，开展操场周边的文化探索活动等，让我们以更直接的方式感受到了体制其他学生缺少的田园风光。值得一提的是，同时在这个机会进行的是耐力训练，这不仅仅是一种心理承受能力，更是对未来生活的一种意识。牢记使命，坚定不移地去实现自己的目标，这不是对军训的一种敬畏，更是逢节日之际对家乡充满的一种怀念与思念。

### 三、团队拼搏，感受集体的温暖

中秋佳节，家家户户都铺盖着喜庆而热闹的氛围，而我们却无法与亲人团聚，而是用汗水交换成了那份沉甸甸的荣誉。军训中，每一天的训练都需要全体学生团结合作，互相配合，尤其是集体动作，必须要身体与心灵的完美协调。这个时候，集体的力量与温暖就显得尤为重要。在大家一起完成任务的过程中，我深刻感受到了集体的力量和温暖。在这个过程中，我们互相鼓励、互相帮助，团队精神在我们心中逐渐凝聚。

正是因为这份团队拼搏的精神，我们才能坚持到训练的最后时刻，取得了优秀的成绩。

#### 四、感恩付出，用爱传递温暖

军训中的每一天，我们都付出了辛勤的努力和辛酸的汗水。移步换步，挥洒青春，虽然艰辛，但其中的快乐和成长却弥足珍贵。军训中的我们，无论是教官的殷勤教诲，还是同学们的互帮互助，这一切都让我感受到了爱与温暖。正是因为这份感恩，我们才会对每一个细小的帮助心存感激，并以更加努力和积极的态度去回馈这份爱和温暖。在中秋佳节之际，我深深明白了家人给予我的爱和家乡的温暖如何让人感恩。我心怀感激，用自己的努力去成就更加光明的未来。

#### 五、展望未来，放飞梦想的希望

军训的日子虽然艰苦，但我却深知这是我人生中宝贵的一段经历。军训不仅仅让我体验到了军人的生活，更重要的是通过这次军训，我明确了自己在未来向往的方向。回首中秋军训的这段日子，我深深理解到，只有付出才能有回报，只有奋斗才能展望未来。通过军训，我意识到了自己的不足，努力补充知识，提高自己的技能，努力实现自己的梦想。在中秋的月圆之夜，我为自己树立了更高的目标，也注入了对未来美好生活的希望。

总之，军训期间的中秋节，虽然没有享受到亲人的团聚与那份美食的味道，但我们却在那个特殊的节日中感受到了集体的温暖和珍贵的团队合作精神。正是扎实的军训过程，坚毅的信念，让我在中秋这个特殊节点中加倍体验到了对家乡的思念和对梦想的热爱。军训心得体会大学中秋，这是一个让我难以忘怀的经历，也是我今后努力奋斗的动力来源。

## 大学军训心得体会篇三

我是20xx级新生xxx□刚进行完一段时间军训的我，饱尝了累与收获的各种滋味，体味了其中的痛苦与快乐。

这几天的军训生活是艰苦的，但却艰苦的让人感动，辛苦的让人难以忘却。军训很苦，但我们都坚持了下来，虽然身体上有不适，但能坚持的时候我并未退缩，今晚的军体拳比赛，我是咬着牙坚持下来的，回到宿舍，才发现自己被自己的坚持所感动。通过军训，我学会了如何面对挫折，如何在以后的人生道路披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自立自强自爱，走出自己的一条路，开创出自己的一片天。教官说过流血流汗不流泪，既然汗水已经流淌出，那我们便要风雨兼程，才不枉自己的付出。

军训对我们的影响是一生的，是它锻炼了我们的身体，是它磨练了我们的意志，是它促进了我与同学们间的感情。军训带给我们一种尊严感与使命感。军训中的烈日当头与阴雨绵绵，我认为都是上天的一种赏赐，在我们最需要打磨的时候给我们机会去坚强。军训是苦涩的，单调的，但却也给人幸福感。

历时七天的我们早已放下了那种无所谓的态度，感悟到军训是一种人生体验，是战胜自我的良机。每当军训中坚持不住的时候，心底都会多一份呼唤，坚持，坚持就是胜利！而这，正是教官对我们殷切的期盼。

军训，大学生活的领头军，我们有信心拿下它，给自己，给21连创造辉煌！

## 大学军训心得体会篇四

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。

## 第二段：军训心得体会（约300字）

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，我意识到了自己的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五

军训，大学的第一课。它不只是教会我们站军姿、齐步走、正步走……更多的是我们对于身边事物的感悟。

正如这迎新晚会，我们只能看到演员们场上的精彩演出，可是谁又能想象出他们在台下所付出的常人难以想象的艰辛呢？每一朵鲜花终会凋零，每一首曲子终有结局，每一场繁华终会落幕……没有总不枯萎的树，没有一直屹立的楼，更没有不会散场的宴会，有的只是我们认真观看的心。曲终人散已成定律，再多惋惜也只是徒劳。我一直坚信每一次相遇都是久别重逢，珍惜生命中的每一个人，才有笑对明天的本钱。想着与教官离别之日渐渐逼近，不免有些伤感，所以好好珍惜吧！

可能有些人会怀念，可能有些人会埋怨，所有的可能都归为一个字“忍”。对！就是“忍”！

因为我们忍了，才会有今天的怀念，今天的不舍，今天的欢愉……因为“忍”，才会有阅兵那天的成功；因为“忍”，才会有离别时的“执手相看泪眼，竟无语凝噎”；因为“忍”，才会有今天不一样的我。“忍”也是一种艺术，

要能忍，要会忍。大学里要学会“忍”，这样才能把“忍”变为“韧”。

军训——大学的迎新曲目，我们每个人都应该积极参与，谱写自己的迎新曲目。

## 大学军训心得体会篇六

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。

### 第二段：军训心得体会

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。

### 第三段：大学体检的重要性

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。

### 第四段：体检的心得体会



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七

军训是一个自我挑战的过程，是一个完备自我的过程。在军训中，我学到了如何去坚持到底，同时也让我明白了每一分每一秒对我来说都是如此的重要。

总是在站军姿快坚持不住的时候，眼泪在眼眶中打转或者留下的时候，我始终告诉自己要坚持，一定要坚持。每天都过的很充实。虽然每天都快累的半死，但是总是有很多快乐的时候。虽然每天躺在床上觉得浑身酸痛，但是回想白天的一切，就会觉得很安心。

军训真正的让我明白，在生活中需要勇敢，勇气是支撑我们走下去的动力。不知道等军训过去了，大学的生活究竟会是

怎样的，但是我依旧坚信，这段生活一定会影响我很深很深。并且将伴随我一直走下去。

为了美化宿舍，强化管理，让大家养成良好的生活习惯，9月18日早，五连的王教官走进我们宿舍，指导怎样叠被子，并对寝室内务的其他方面提出了明确要求。

床铺平整的关键在于被子叠得整齐，为了让每名新生都能把被子叠成整齐的“豆腐块”，教官们进行了细致的演示。从铺平、折叠，到最后的整理，每个动作都一丝不苟，教官的“表演”赢得同学们的阵阵掌声。当得知今后自己的被子也要按照这个标准来叠，同学们赞叹教官技术的同时也纷纷表示叠成这样需要多练习。

内务整理是按军训内务规定对新生宿舍中被子的折叠和位置、床铺整理、生活用品、鞋的规范摆放、室内整体清洁程度提出了严格的要求。内务整理，今后的生活起到了很好的引导作用，也有助于他们在人生的道路上严格要求自己，由生活到学习，由生活到人生，由小见大，为人生之途奠定了坚实的基础。

早在正式进入大学校园时，我就已经耳闻了军训之严格，但实在未想到如此的苦。

每天我们站军姿至少得一个多小时，在此期间我们就像那麦田里的稻草人一样僵立。把重心放在前脚掌，这是教官的命令。说是对我们身体有利，我也的确感受到了这样做的好处。站军姿使我双肩酸痛，双脚麻木，这让我真正体会到了苦和累。但我明白，无须抱怨，站军姿是在磨炼我们像树一样坚挺向上、不屈不挠的意志。我们的身体也因此而变得更加壮实。

站军姿，不仅是磨练意志，更是站出了一个人的军魂。

## 大学军训心得体会篇八

这一次军训的结束也就代表着我们学生时代的军训彻底结束了，看着教官们的车缓缓离开我们的大学，我的心里一阵酸楚。身边有的同学已经落了泪，也有很多同学朝着车子离开的方向挥手告别。我想，我们告别的或许不仅仅只有教官，还有我们这一段美好的经历。挥手过去，重拥明天，这是我们的成长历程，也是我们迎接每一个明天的必经之路。

军训的时候，我就常常在想这样的一个问题，军训能给我们带来哪些方面的改变。通过这两周的军训之后，我发现自己改变的最明显的就是自己的体态和态度。以前我总是个走路驼背的人，现在的我不一样了，我不再像以前一样，我开始挺直胸膛走路了。这也是站军姿这一项训练给我带来的改变了，当我们把胸膛挺直的时候，其实我们整个人也会显得更加自信一些，不再看上去那么自卑了。这一点我认为自己改变的是很大的。

其次，我在态度上也更加的有信心，有决心了。以前做一件事情最容易犯的错误，就是半途而废。经历了这两周的训练之后，我发现自己在坚持一件事情上有了很大的改进。比如说站军姿吧，以前刚开始训练的时候，我最多能坚持五分钟，五分钟之后，自己就开始有一些动摇了，想着放弃了。但是看着身边同学们一直都在坚持，我也没有选择放弃，凭借着自己努力的坚持，最终我也和同学们一样，抵达了最终目标，完成了这一次训练。

在一个集体当中，整个集体对我们的影响是很大的。尤其是在军训当中，如若有一个同学倒下了，也就代表着是整个绷紧的线之中断了一根，不仅扰乱了军心，让整个集体环境受到了巨大的影响。所以我一直都不敢轻易去放弃，是这一点在不断的训练着我，让我逐渐有了一个更好的自己，成为了一个更值得信任和托付的人。

通过这一次军训，使我对未来的学习也有了一些认识。大学看上去是非常自由的，但是这对我们每个人的考验都是非常大的。有些人在自我沉沦当中就逐渐丧失自我了，而有的人则在不断的自我勉励当中走向了更好。很多时候我们不是容易被打败，而是容易自我投降。因此接下来的日子，我想我会更坚定自己的内心，往自己的目标前进，逐渐走向一个更精彩的未来。