

# 大学军训心得的总结(通用8篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学军训心得的总结篇一

大学军训里训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。下面是本站小编为大家收集整理的大学军训心得总结，欢迎大家阅读。

若无过人的意志，凭那瘦小的身躯，海燕又怎能飞越那烟波浩淼的海？若无傲霜斗雪的品性，红梅又符合临寒独秀、笑叹百花？若无勤勉坚韧四字在心，我们何以立足于世？从小在父母的悉心呵护中成长起来的我们，从未经历过风雨，更谈不上吃苦了。当我们游走于网络间，面对着虚幻的场面时，是否感觉到了内心的空虚？而在这时，军训便如一道清新可口的点心，递到了我们身边。我们交出的并不只有美味，还有那些真实地、高贵的精神食粮。

在军训的这些日子里，在这些含着欢笑、汗水的分分秒秒中，我们读懂了纪律、学会了坚持。彼此之间的一个微笑，换来了同学见真挚的友谊；不经意间的帮助，让我们融入了这个新的集体中；一个小小的成功，带给了我们欢笑与信心。军训中，同学们变得坚强。似乎有了军人的风范。一个挺胸立正，郑重的行上一个漂亮的军礼，我们是多么自豪与威严。军训带给我们的的是一个全新的生活，但这个生活也是饱含汗水与劳累的。

值得一提的事，军训的严格要求并没有难倒同学们，相反，却有不少同学利用这次机会，锻炼自己。比如说杨非凡同学，因食物过敏，而全身出现不良反应，但他丝毫没有退怯，而以“自己是班干部，要起带头作用。”鼓励自己坚持下去。李晨，茅佳慧、曹立文、蔡祖辉、朱立根等几位同学坚持生活自理，自己洗衣服。虽然这几位同学的家离校较远，却从未迟到过，还早早地来到学校、帮助打扫卫生。这种精神值得我们学习。在军训中，难免还产生一些小误会，就拿尹思杰与朱方兴这两位同学来说，他们在训练中十分刻苦，却依旧有一些动作不是特别到位，受到了教官的批评。虽然他们心中有一些难受，却丝毫不计较，认为是教官对自己的一种帮助，依旧认真地投入到训练中。而在军训中，同学们不仅培养了自己的意志与精神，还增进了彼此之间的友谊。陈迪同学为了防止有人中暑，带来了风油精，与大家一起分享。在这炎炎夏日，带来那一丝可人的清凉。朱黎辉、胡启强、徐忆宁、曹秋雨等几位同学在训练中感到身体不适，稍作休息后，便继续军训、挑战极限，因为他们深知“为荣誉而战”的分量和意义。军训的确很辛苦，但我们并不会因此而退缩，正如以上这些同学，坚持不懈，每一位同学都朝着自己的目标而努力，而挑战自己。正如同学们所说的：“不求最好，只求更好。”

在训练场上，每位同学都是军人，都以军人的规范来要求自己。当被烈日灼射着的皮肤渐渐泛红的一刻，当汗珠从额头滑落的刹那，当汗水沾湿衣衫的时候，却没有一位同学要求休息。动作不断地重复，虽然会让人感到厌烦，但大家始终是坚持下来了，并且鼓励自己学会精心与刻苦。拂去脸上的汗水与沙尘，微笑着完成下一个目标……也有一些同学感觉到了累或者想要放弃。但是，他(她)身旁的那位同学一定会用心地去鼓励他(她)。这都是一幕幕让人感到高兴的画面。

军训不仅让我们体会了一番军人生活，更让我们学会了这其中的精神——坚持。记得总教官宣布解散的那一刻，同学们是多么兴奋，幻想着喝上几口水、擦一下汗。但我们的教官

却迟迟不准解散，利用这几分钟的时间再努力一把。一开始觉得累，但当同学们看见其他一些班级也在“加班加点”的时候，大家学会了坚持。“为了争第一，累这几分钟又怎么了呢？”是的，坚持，这个在军训终贯穿始末的字眼，始终激励着我们不断努力。

军训，这到可口的点心，我们频出了其中的酸甜苦辣，也品出了其中的这一份心意——寄托于我们的希望。经过这一次的军训，同学们已不再是那羽翼未丰的雏鸟，开始走出父母羽翼下的呵护，期盼着有一天能搏击长空、一鸣惊人。而军训，恰好给了我们这次难得的锻炼机会，同学们学会了团结，也学会了坚持。更重要的事，同学们的集体荣誉感明显增强了，同时也体会到了这次军训的意义。这将成为同学们心目中的永恒。

若无雨水的降临，天空又怎会出现彩虹？相信在以后的学习生活中，我们能广泛地运用到军训中所学到的指示，并且将军训中所领会到的精神保持下去。

“人生最难攀越的山——其实是自己。”

“即使一小步，也有新高度。”

自己发挥一下就可以了。

暑假终于过去了，盼望已久的大学生活也随之而来，在开始大学生生活的同时，首先要迎来军训。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，我经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。生活中有许多困难是我想出来的。只要我有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。

在军训过程中，我欢笑过，流泪过。今天，我经历风雨，承受磨练。明天，我迎接绚丽的彩虹。苦，我珍惜现在的甜。累，我体验到超出体力极限的快感。军训，让我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。

站军姿，给了我无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！能够顺利的在高考中突出重围走进大学的校门我无比兴奋。我想在大学里得到锻炼。党军训开始的时候我跟同学们一切不如了大学训练营，开始接受训练。

80后大多数都是温室里成长的花朵，我就是典型的一个例子，一开始军训的时候感觉特别不适应，训练令人又累又痛，整天浸泡在自己的汗水中，所做的一切都要听从命令，不能随心所欲，前面一周的训练都让我感觉很烦躁。所幸，中华民族的优良传统让坚韧不肯认输的我一直坚持了下来，在最累的时刻也丝毫没有放松对自己的要求，托强时手和肩膀被压得酸痛，我仍咬牙坚持，保持军姿，积极磨练自己的意志品质。后来，汗

流多了,适应了,也就不觉得累了。还能从中体会军人的艰苦朴素的优秀品质,从中寻找乐趣。

军训让我明白做一名合格的军人是多么的不容易,军人要比常人多付出我们无法想像的汗水,做一名军人,就要纪律严明,服从命令。穿上军装的我便是半个军人,通过在军训中严格要求自己,我的体质和意志都被磨练得更加坚强,这种苦与累可能我以后永远不会再遇到,但也可能会遇到更加苦累的挑战。我相信,军训之后的我不会再恐惧任何苦累,我会勇敢面对一切挑战,不论任务多么严峻,我一定会坚持下去完成任务。

军训同时也是一个团队训练,刻苦的训练造就了一支训练有素的连队,行进,端枪,放水壶,我们处处统一行动,我们相互关心,相互指导,交流流经验,让我们的方阵走得更加整齐。十三连,组成这支连队虽然只有短短的十几天,但它已牢牢得被记忆于每个十三连人的心中,十三连是整个二营的骄傲!我们创造了它的荣誉,我们也因此而感到自豪!

团结就是力量,坚持就是胜利!在未来的日子里,我不能再做一朵温室里的小花,我要做一颗参天大树,茁壮地成长!为祖国的未来作出应有的贡献。我会勇敢而坚定在自己的人生道路上前行的。

骄阳如火,夏风如歌。在这美丽、火热的校园里,伴随着响亮的口号,矫健的步伐,整齐的队列,饱满的热情,庄重的气氛,我们的大学第一堂课终于圆满结束了。

对我们这些一直生活在父母羽翼下的孩子们来说,军训无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间,我们要与原本不认识的同学相互认识,并且要做到互帮互助,团结一致,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。

站军姿,给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体,也给了你龙之传

人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

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！军训教会了我们团结，教会了我们吃苦，教会了我们坚强，让我们学到了课本上学不到的东西。让我们切身感到，苦中有甜，累中有乐。烈日下，酷暑中，我们一路高歌，一路欢笑，一路激情，一路奋进，共同走过了一段不凡的人生历程，用汗水和热血演奏了一首青春燃烧的进行曲。“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。

军训是以后繁忙的学习生活的起点，通过军训，我觉得自己增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。我相信我们会继续保持和发扬军训中焕发出来的好精神，好的作风，把军训成果转化为优良的校风学风和学习上必备素质，在今后四年的学校生活中，刻苦钻研，努力拼搏，学好技能，把自己培养成为一名思想成熟、品德优良、知识丰富、作风过硬的高素质人才。将来走向工作岗位后，为培养自己的母校增光，为个人的生命历程添彩！

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。这十八天，我们很充实，酸甜苦辣都有，我们都经历了，但这只是我们人生中的一小部分，以后我们将经历更多坎坷艰险，我们必须坚持。经过这十几天的训练，我们变得更坚强了，我们的意志磨砺了。

## 大学军训心得的总结篇二

成都大学军训作为大学生生活的重要环节，对我们来说意义非凡。在即将开始军训的时候，我对这段经历充满了期待和好奇。我希望通过这段时间的磨练，能够锻炼自己的意志力和毅力，培养团队合作意识，并且提升个人修养和综合素质。我相信军训是一个机会，是一个成长的平台，也是一个了解自我和他人的机缘。

### 第二段：团队合作，共同进步

在军训的过程中，我体会到了团队合作的重要性。我们分为若干个小组，每个小组都有自己的组长，要完成一系列的训练任务。这种组织形式让我们更加密切地配合，从而在训练中顺利完成任务。团队合作不仅需要每个人的积极参与，更需要我们能正确地分工合作，互相支持和帮助。通过与队友的配合和沟通，我学会了倾听他人的意见，学会了适应不同角色和背景的人，也深感在一个团队中，每个人的作用都是不可或缺的。

### 第三段：军训收获，个人成长

在军训中，我们接受了一系列严格的训练。从早起晨练到障碍训练，每一项任务都考验了我们的耐力和毅力。经历了体能训练、军事素养训练以及其他各种训练后，我感到自己在身体素质、思维意识和自律能力方面都有了明显的提高。通过坚持不懈的努力和对比试练，我深刻意识到要想获得真正的成长，需要付出艰辛和汗水。

#### 第四段：军训反思，改变的机遇

在军训结束之际，我不禁反思这段经历给了我哪些机遇和改变。首先，军训给了我一个了解军队的机会，让我明白了军人的辛苦和付出。其次，通过军训，我学会了感恩，由衷地感谢教官和工作人员的辛勤付出。最后，军训也教会了我如何更好地规划自己的时间，提高自己的效率。这些机遇和改变的体验，对我个人的成长有着积极的影响。

#### 第五段：军训心得，砥砺前行

总结一段时日的军训经历，我深感此次军训是我大学生活中的一次宝贵记忆。在这段时间里，我体验到了身体的极限，也明白了团队合作的重要性，更感受到了自己的潜力和成长。回想这段时光，我心中充满了感慨和骄傲。军训不只是一种经历，更是一种精神的磨砺。我将会继续保持这份对困难的勇气和拼搏的精神，不断砥砺前行，成长为一个更好的自己。

#### 总结：

通过这次成都大学的军训，我不仅丰富了自己的大学生活，也获得了宝贵的成长和体验。军训让我明白了团队合作的重要性和个人的潜力，也教会了我如何成为更好的自己。我将会把这一段军训经历当做一种宝贵的财富，继续努力前行，追求更高的目标和更好的未来。



## 大学军训心得的总结篇三

军训是大学的第一堂课，在这堂课上有严明的纪律、有紧张、有欢笑... ..火热的阳光炙烤着大地和我们的身躯，这几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。下面是本站小编为大家收集整理的大学生军训心得的总结，欢迎大家阅读。

文武风骚风流人物，尽在今朝。军训中，我们有一个共同的名字叫做年轻，我们有一个共同的希望叫做真诚。年轻是风，年轻是雨，我们是风雨无阻，风雨兼程;年轻是雷，年轻是电，年轻是永不言败，永远向前。年轻的心，年轻的人，在军训中打造年轻的梦想;年轻的你，年轻的我，在军训中筑造年轻的形象。

军训中，我们有一个同样的名字叫团结，我们有一个共同的财富叫做力量。站是一股洪流，坐是一掌脉青松。团结的力量就是因为同一个理念而聚在一起，共同合作，共同协助，共同扶持，共经风雨，共睹彩虹。在军训中，团结的集体打造着同一个舞台上的梦;团结的你们，团结的我们，在军训中合作出美好的梦。

年轻人因为军训走到一起，组成一个团结的集体。军训将教会我们精诚合作，通力配合。每一个姿势，每一套动作，只有大家协调一致，才能整齐划一。任何脱离群体或不能合作等不和谐音符都将影响集体的荣誉和大家的利益。因此，在集体中充分发挥自我，同时自我又服从于集体，是每一个年轻人的必修课。在军训生活中，怀有年轻的心情，依靠集体的力量，我们就有能力做好一切;我们可以精骛八极，心游万仞;我们可以指点江山，激扬文字;我们可以击楫中流，与时俱进。我们会记住军训中的苦乐酸甜，使记忆留存美好，我们将记住彼此的深情关照，让前程携带信心。军训刚刚开始，我们会鼓起勇气和信心，在军训生活中勃发生命的本色，奔放青春的激情。

年轻的心情，集体的力量。秦皇汉武，唐宗宋祖，文武风骚风流人物，尽在今朝。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

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，严格的作息时间表，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\_\_点，下午到\_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，我们南方的气温比北方要高得多，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。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！。

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别本站是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

怀着激动的心情，我来到了这个美丽的校园，从此迈出了我成为大学生的第一步，也标志着我独立自主生活的开始，而这一步的开始就是由一个短暂而又漫长的军训拉开了帷幕。

我们都不是第一次接触军训。我确实有些怵头，因为要训近半个月。这高强度的训练是避不可少的。虽然练习的动作都很简单，但要让一百多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。但我开始训练后又觉得很开心。因为训练使我的身体得到了锻炼，意志得到了磨练。当汗水从额头流下，再慢慢滴落，留下一丝痒意时，偶尔也会为自己坚持不动，坚决不打报告请示擦汗的坚定信念所感动，我是一个不太上进的人，但真正决定的事就一定要做，要做好。而这样的感动在平时的懒散生活中是无法得到的。放在平时我也许会用纸巾擦去那一小颗汗珠，任意地动一动。可是在这里，做为一名暂时的军人，我要坚持，因为这里没有个人，没有形象，有的只是集体和集体的荣誉。

对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好！况且，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。

也通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，尤其是在军训期间，我度过了第一个在外地的中秋节，有大家的陪伴，我没有特别想家，因为和同学们一起策划晚上联欢的内容，亲自出题目参与，这是忙碌又快乐的，但我相信，在远方的家中，亲爱的父亲却一定很想念我，也正因如此，我更要努力坚持训练，不辜负父母给我起的名字呀！借用一句教官的说话方式。我要坚强，很坚强，非常坚强，越来越坚强！

感谢军训给我带来了汗水与欢乐，艰辛与成长，虽然还没训完，但我坚信，军训生活一定会是大学美好时光中最重要的一个篇章。

## 大学军训心得的总结篇四

### 第一段：引言（100字）

今年暑假，我在成都大学参加了为期一个月的军训。在这一个月的时间里，我经历了很多，体会了很多，并从中获得了很多宝贵的经验和教训。在这篇文章中，我将结合自身的军训经历，总结一下关于“成都大学军训”的心得体会。

### 第二段：军训的重要性（200字）

军训是大学生生活中一项非常重要的活动。通过军训，可以提高自己的纪律性和集体意识，培养自律能力和团队合作精神。此外，军训还可以锻炼体格，增强身体素质，提高心理素质和适应能力。军训是大学生走出校园，适应社会生活的一个重要过程，也是成长为独立自主的人的关键一步。

### 第三段：多样化的训练内容（300字）

成都大学的军训不仅着重加强体育锻炼，还注重学生的思想政治教育 and 自信心培养。在体育锻炼方面，我们进行了晨跑、

拔河、长跑等各种项目。这些锻炼使我们的体力得到了明显的提升，同时增强了我们的团队合作和集体意识。在思想政治教育方面，军训期间进行了丰富多彩的主题教育活动，包括军事历史知识培训、国防教育讲座等。这些活动加强了我们对国家、军队的认识，也提高了我们的国家意识和民族自豪感。此外，在军营生活中，我们还学会了整理内务、医疗急救等基本技能，增强了自信心和独立能力。

#### 第四段：收获与感悟（300字）

在军训中，我不仅学到了很多专业知识，更重要的是学到了团结协作、互助友爱的精神。在整个军训过程中，我们互相帮助、感受到了集体的力量。当我成功战胜困难时，我深深地感受到了团队的力量。在团队合作中，我们分担了彼此的压力，共同完成了一个又一个的任务。军训期间，我还经历了很多困苦和困难，但这些都不是问题。我学会了如何面对困难和挫折，如何在不放弃的情况下坚持下去。这个过程让我更加坚强，也更加自信。

#### 第五段：展望与建议（200字）

军训是大学生生活中的重要环节，通过军训可以使我们受益终生。因此，我希望每一个新生都能全力以赴地参与军训活动，并从中汲取宝贵的经验和教训。同时，我建议学校可以加大对军训的宣传力度，让更多的学生认识到军训的重要性。在训练内容上，更应该注重培养学生的思想政治素质，加强旗帜意识和爱国主义教育。只有这样，军训才能真正起到培养大学生德智体美劳全面发展的目标。

总结：这次军训的经历对我来说意义非凡。在这一个月的时间里，我不仅获得了体力和技能上的锻炼，还学会了团队合作和心理素质的培养。我相信这些宝贵的经验将对我的大学生活和未来的发展起到积极的影响。希望，我能将这些经验应用到以后的学习和生活中，成为一个真正有能力、有素质

的人。

## 大学军训心得的总结篇五

军训是每一个大学新生必须经历的一段时期，它不仅是对大学生活的开端，更是对个人意志力、团队协作能力和自律能力的考验。成都大学军训结束之际，我不禁回首这段时光，心中涌起一股感慨万千的情绪。通过这次军训，我收获了很多，不仅是对自己的成长和进步的认识，更是对团队合作和时刻保持积极心态的理解。以下是我对这次军训的总结心得体会。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。在军训中，我们被要求统一着装、整齐步伐、严守规章制度，这不仅能够展现军人的形象，更能培养我们的责任心和纪律意识。每天的早操、队列训练、操场跑等都要求我们严格遵守规定，如果稍有疏忽就会受到批评和惩罚。通过层层训练，我意识到只有保持良好的纪律，才能使整个团队更加团结，不至于出现混乱和松散的局面。长此以往，我已经养成了讲究纪律的习惯，不仅对自己要求严格，也希望身边的人也能自觉遵守规章制度。

其次，军训锻炼了我的意志力和体能。军训期间，我们每天都要进行一定时间的体能训练，包括仰卧起坐、俯卧撑、跑步等项目。一开始我觉得很吃力，但通过坚持不懈的努力，我渐渐感受到了身体的变化。我能做的俯卧撑越来越多，跑步的持久力也有了极大的提高。同时，这段时期也考验了我的意志力。军训中的“极限训练”让我多次感到体力和意志的极限，但我始终没有放弃，一直坚持下来。这种坚持不懈的品质在日后的学习和生活中也同样重要，只有有了坚强的意志力，才能战胜困难，取得成功。

再次，军训培养了我的团队合作精神。在军训中，我们不是一个人在战斗，而是一个整体，每个人的动作都要与队友保

持一致，体现出团队的力量和战斗力。在集体训练中，我们要求默契配合，队列整齐，动作统一。我们要时刻保持相互扶持、相互鼓励的精神，因为只有整个团队的努力和配合，才能顺利完成任务。通过与队友的相互帮助，我深刻地体会到了团队合作的重要性。这种精神对于日后的学习、工作和生活中都是至关重要的，因为只有团结一致，才能达到更好的效果。

最后，军训使我认识到了积极心态的重要性。军训中，我们不仅要严格要求自己，同时也要积极面对各种困难和挑战。当遇到训练中的困难和痛苦时，我不放弃，而是选择积极面对和努力克服。因为我明白，只有抱着积极的心态去面对困难，才能更好地调动自己的潜能，取得更好的成绩。这种积极心态也在日后的学习和生活中发挥着重要的作用，帮助我更好地面对挑战，克服困难。

通过这次军训，我对自己的成长有了更深刻的认识，也对团队合作和积极心态有了更深入的理解。军训让我们不仅变得更加坚强和自律，也为我们的大学生活打下了坚实的基础。相信在未来的日子里，我们仍将继续以饱满的热情和坚定的信念去追求更高的目标，展现出成都大学学子的风采。

## 大学军训心得的总结篇六

### 第一段：引言（200字）

大学军训是每位大学新生入学的重要环节之一。通过军训，我们不仅锻炼了身体、增强了体魄，还培养了纪律意识和团队合作精神。在这段时间里，我们必须按照军官的要求进行训练，学习军事知识和技能。通过这个过程，我们收获了很多，也感受到了成长的喜悦。在本文中，我将结合个人经验和体会，总结大学军训的意义和价值。

### 第二段：体验军事训练（300字）

大学军训是一种全新的体验。在这段时间里，我们穿上了军装，遵守军事纪律。军官们给我们讲解了军事常识，教导我们正确的站姿和行进姿势。我们学习了军队中常用的口号和动作，掌握了基本的操纵步法。通过艰苦的体能训练，我们的体魄得到了锻炼，身体素质得到了提高。同时，我们也学会了顶住压力和困难，坚持到底，不轻易放弃。军训让我们明白了困难并不可怕，只要坚持，就能克服一切困难，取得成功。

### 第三段：培养纪律意识（300字）

参加大学军训，最重要的是培养军人的纪律意识。在军训期间，我们每天都要按时起床，按时吃饭，按时参加训练。我们必须遵守军训指导员的指挥，按照命令行动。这种严格的纪律让我学会了自律和规划时间。在军训过程中，我发现自己可以做到很多以前不敢尝试的事情，只要有坚定的决心和良好的计划。培养纪律意识不仅有助于我们在军事训练中的表现，也可以在日常学习和生活中产生积极的影响。

### 第四段：加强团队合作（300字）

大学军训的另一个重要目标是加强团队合作意识。在军训过程中，我们要和其他同学共同完成任务，共同完成一系列的动作。这需要我们互相配合，做好相互间的沟通和工作。通过不断地合作，我们逐渐明白了团队的重要性和团结的力量。在一个默契高度的团队中，每个人的优势都能被充分发挥，团队的整体战斗力也会得到不断提升。因此，大学军训不仅锻炼了我们的个人能力，也加强了团队协作意识。

### 第五段：结语，展望未来（200字）

通过大学军训，我们不仅学到了军事知识和技能，而且锻炼了身体，培养了纪律意识和团队合作精神。这将对我们的学习和生活产生积极的影响。我们应该保持良好的训练习



惯，坚持锻炼身体，并将纪律和团队合作意识运用到日常学习和工作中。同时，我们也应该将自己的经验和体会分享给他人，激励更多的人参加军训，享受这种特殊的体验。总之，大学军训是我们学习和成长的重要机会，它为我们的未来开辟了更加广阔的道路。

## 大学军训心得的总结篇七

为期两周的军训结束，我感觉到很不舍，开始想着来到大学之后应该会很轻松吧，迎来的军训让我绷紧了神经，一直到现在军训结束了，我不再担心随时随地的一个集训带来的匆忙，也不担心自己做错事情让全班一起受罚，更加不会担心在烈日下面自己会不会中暑了，但是却少了一种感觉，每天训练的感觉，那种全班在一起流汗的感觉，十几天的军训结束了，我心里有时候觉得很轻松，有时候觉得自己可以正式开始自己的大学生活了，但是有时候也觉得空落落的，这个军事让我感悟很多，也使我重新看待了自己，我觉得还是有改变的，我一直觉得自己只是接受了一个十几天的训练而已，一开始我就是这么觉得的，到现在我觉得不一样了，没想到自己的接受的是一个这个深刻的考验，考验了我的心态，我的毅力，我的决心，不曾想过自己在这样的环境下有所收获，现在却满载而归，我也想抒发军训的一些心得。

每天踢着正步喊着口号，似乎这样日子没有尽头，当时觉得每一天过得很慢，即使大家都做得很好了还会有各种各样的问题在等着我们，有时候会觉得自己很差，连一个正步踢不好，但是真正到了关键的时候又表现的很好，我们的教官很严格，每一个都是这么严格，在训练的时候每一个动作严格要求着我们，不管是什么细微的问题，也会收到批评，有时候觉得是不是太过于严格的了，经常的这样下去，或许是心理作用，自己感觉有点不平衡，但是我慢慢的明白了这个军训就是让我们感觉到不平衡，就是要细致的打磨我们，这样才能够强大自己，我觉得自己在这个军训中真正的感受到了，我感受到了自己的变化，也感受到了这样的变化是我更加的

有了信心了。

或许没有受过这种训练，期间出了无数的状况，但是每一个问题都克服了，从一开始的马马虎虎做事情总是半吊子，看上全身都是松懈的，我不会去可以的去追求完美，到现在我做什么事情都会规范起来，可能是比较执着吧，做什么事情都觉得还能更好，总是在钻牛角尖，这就是我的改变，自己的这样的状态下去我觉得是自己成长了，为期十几天的军训我更加是一场考试，我们都在为自己加油，争取把事情做好，完善好吗，就像是做考试题目一样总是在完善答案，这次的军训让我感受到了，我们可以变得更好，我也觉得在我们努力去做一件事情的时候，这个过程真的很珍贵，经过这次军训我真心懂得了坚持。

原来，军训带给我们的实质上是一份磨砺，一份经验，一份人生中不可缺少的能少。不畏艰辛地向前才可以战胜工作上的挫折，战胜人生的困难；团结合作才可以成就一番大的事业；集体生活的拥堵教会我们谦让与互助，才能有未来更好的秩序。

## 大学军训心得的总结篇八

自从8月25日到西安城市建设职业学院报到以来，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，像电影一样，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。

20\_\_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的训练科目，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，尤其是女生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。

怕，我们不能退缩，必须面对；累，我们不能倒下，必须坚持；痛，我们不能流泪，必须忍受。