

2023年大学军训心得与体会(优秀20篇)

培训心得的写作可以锻炼我们的思维能力和表达能力，提升我们的写作水平。教师们在范文中深入思考了学生的学习需求，并尝试采用合适的教学策略来满足学生的需求。

大学军训心得与体会篇一

麦子通过努力长成一片金黄；小树通过努力长得更加茁壮；农民通过努力收获满满希望；我们通过军训懂得了什么是坚持，懂得了自己该如何成长。

军训虽苦虽累，但它锻炼了我们的身体，加强了我们的团结意识，增加了我们的指示素养，提高了我们独立自主的能力。

因此，这次军训，我敢说我们的苦没有白受，我们的汗没有白流。

俗话说：身体是革命的本钱。

我们刚刚踏进大学的校门，正信心百倍干劲十足地准备投身到大学的学习中。

大学不同于高中和初中，讲的是经验与实践相结合。

试想，如果我们没有强健的体魄，如何能够完成大学中的课程。

所以军训培养了我们良好的锻炼习惯。

有一首歌唱得好：团结就是力量。

是的，在军训的日子里，学会了团结合作；一起打扫卫生，一起搬水。

训练场上休息时处处流淌着我们的欢笑。

同时，部队还为我们安排了国防教育课。

是我们更加深入地了解了世界和中国的国情。

极大地增强了我们作为中国人的使命感。

为我们树立了正确的前进目标和方向。

生活在蜜罐中的我们，在家就像小公主一样，缺乏独立自主的能力。

在军训的一个礼拜里，教会了我们独立处理事情的能力。

除掉了家中养成的娇气，增添了几分军人的坚毅。

在训练场上，从开始的怕脏怕累到现在的能在灰尘中正步走并且不皱一下眉；从在家的挑食厌食到现在训练完后的吃啥啥香。

这所有的一切无不显示了军训的作用之大。

它所影响的不仅仅是我们一个礼拜的军训生活，而是大学的3年乃至今后的一生。

感谢军训，给了我们锻炼的机会。

感谢领导，给了我们成长的条件。

感谢教官，给了我们无微不至的关怀。

军训虽然过去了，但军队的精髓我们时刻铭记在心：团结紧张，严肃活泼。

大学军训心得与体会篇二

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。

教官教诲我们：想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。

我的思想开始转变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。

大学只是万里长征中的第一步，那种船到码头车到站，兵器入库马放南山的思想对当代大学生的成长都是不建康的。

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：还铁还硬比钢还强。

在我们军训中我们军人、学生一家人，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐，教官说：当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子。

军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的新生班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备，辅导员教师像大哥哥一样照看着我们。

在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢

乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜。

大学军训心得与体会篇三

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。

大学军训心得与体会篇四

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。

大学军训心得与体会篇五

第一段：军训的初心及感受（200字）

大学生活开启了，军训成为了我人生中的第一个挑战。从一开始的紧张和恐惧到逐渐的适应和成长，这一段军训之旅对我来说是非常宝贵的。军训让我认识到了自己的不足和潜力，也锻炼了我的意志力和临场应变能力。虽然身体上经历了一些痛苦，但我深感军训是我成长的一种机会，无论是体能的提升还是心理素质的增强，都让我受益匪浅。

第二段：团队协作的重要性（250字）

在军训过程中，我深刻认识到了团队协作的重要性。每天清晨，教官带领我们进行队列训练，要求我们统一步伐、协调动作。通过与队友的默契配合，我渐渐明白了团队的力量。在队列前进中，我们如同一艘船，每个人的努力都是整个队伍的动力。通过和队友的相互配合和鼓励，我意识到团队的成功不仅仅依赖于个人的能力，更需要我们共同为之奋斗。

第三段：坚持与毅力（300字）

军训期间，我也遇到了很多困难和疲惫。曾有几回，我差点因为身体的不适而放弃。然而，正是在这个时候，教官的严格要求和队友的鼓励，让我坚持下来。通过不懈努力，我的体能也得到了明显的提高。这个过程告诉我，只有坚持与毅力才能战胜困难，取得更大的进步。不论是军训还是将来的

学业和工作，只有坚持下去，才能收获满满的成果。

第四段：自省与成长（250字）

在军训的过程中，我不仅意识到了自己的不足，也学会了自省和自我反思。每天结束时的反馈讲评中，教官总是耐心地给我们指出错误和不足，并帮助我们找到改正的方法。通过这些反思，我学会了更好地认识自己，发现并改正了自己的一些不良习惯和思维定势。这让我对自己有了更清晰的认识，并为今后的人生道路指明了方向。

第五段：感激和展望（200字）

结束了这段军训生活，我充满了感激之情。感激教官们的谆谆教诲和辛勤付出，感激队友们的鼓励和支持，感激这段成长的经历。同时，我也对自己的未来有了更明确的展望。军训让我见识到了军人的坚韧和毅力，这也将成为我今后学习和工作中的宝贵财富。我希望通过坚定的信念和不断的努力，不论是面对什么样的困难，都能勇往直前，迎接人生的更多挑战。

总结：军训心得体会大学日记是一段宝贵的人生经历，通过这段经历，我深刻认识到了团队协作的重要性，也体会到了坚持与毅力的重要性。军训让我通过自省和成长，为未来的人生道路指明了方向。我对此充满感激，同时也对未来充满展望。我相信，通过这段军训经历的积累，我将能够在今后的学习和工作中更加坚定和自信地迎接挑战。

大学军训心得与体会篇六

顶着八月的骄阳，我怀着激动向往的心情，早早地踏上了来上海的列车，参加8月13日开始的`军训。要知道，为了能尽早适应大学期间唯一的一次军训，我整个暑假没有一次在空调房间里睡过。尽管在初中和高中都参加过学校组织的军训，

也听取了许多大学军训“过来人”传授的经验，自己的身体素质又相对较好，可仍不能掉以轻心。

到校后的第一个早上，六点还没到，已被窗外小班长集训整齐划一的踏步声唤醒。透过窗户，望着小班长们黝黑而矫健的身影，在惋惜自己当初没有被选为小班长的同时也暗暗下定决心：一定在军训中严格要求自己，以小班长为榜样，争当优秀学员。

当然，自己的投入也有了一定的回报：被选为小班的副班长，协助班长进行一些组织、训练工作；被挑选为连队阅兵方队的排头兵，将在队列第一排向首长展示五连的精神面貌。

对我而言最具意义的是在所在连队的升旗日。我主动请缨担任旗手，手擎国旗正步走过菁菁广场，在朝阳的光辉中与另两位旗手亲手将国旗升起，并在下午大雨到来前及时赶到旗杆下将国旗降下收回。尽管自己后来被雨水淋透，但那一刻，我感到自己尽了一名旗手的责任，感到无比的光荣和自豪。

转眼，短暂的十四天即将过去。在这十四天中，我体会到了责任与使命，磨炼了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。相信这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，使我受益终身！

大学军训心得与体会篇七

刚刚升入大学的我刚刚军训完！上了几天课！趁着心里那还刻骨铭心的军训感受还没有入到骨头里！先在网上对朋友们发表一下自我的感慨吧！

我们的教官是我们学校请的教官中最狠的一个！其实也不是狠，而是对我们的要求十分十分的严格！让一个作为新生的

我们在开始的几天中很是受不了之中我们自认为是变态的魔鬼军训！第一天我们都在按照军训的正常程序在站军姿。可是我们的站立时间却与一个其他新生所站立的时间大大不一样！别的方队都是站了半个多小时就坐下休息一会！可是我们则不然！我们在开始军训的第一天午时就站了3个小时！中途只是休息了不到十分钟！勉强就算十分钟吧！并且！这十分钟里的我们只准站着原地活动！不让蹲下和坐下！“残忍”吧！

时间一天一天的过去了！我们在教官的严厉加“残忍”的训练方式下逐渐的适应了过来！在几天成果的小检测的比赛中！我们方队获得了与汗水同等的第二名，也有幸的被选为军训新生中学习“付虎拳”的表演方队。我们都欣喜若狂，以为这样就不会在去学习踢正步。消减了踢腿之苦。可是万万没想到的是练习的项目里有的很多要练习马步！哎！比踢正步更累！

仍然严厉“残忍”的打拳，仍然严厉的眼神，可是却多了很多汗水。

十五天的军训生活最终到头了。在最终的阅兵式中，我们方队的到了校领导以及部队首长的高标准赞誉。首长说我们如果在给我们十五天的同等的军训生活，我们方队就能够同xx连毕业的士兵等同。我们的教官也所以会得到部队提等的优先机会，并且也为学校争得了学校历届新生都没有的部队首长的高度赞扬。

天下无不散的宴席。最终教官集合时！我们方队全体成员都发自内心的一齐喊了句“教官再见”。都说“男儿有泪不轻弹”，可我们的眼里却都是热泪盈眶，只是我们都把这离别时的泪水咽到了心里！用这离别的热泪浇灌我们心中那军训时教官为我们种下的情感之树。教官的心我们也懂，他同我们一样，不舍得。但作为军人的他始终把它藏在心底！

在此我真心的对来自的王千教官说声保重，多谢您这十五天对我们的教导，我们会将这军魂永远的留在心里，并让它成为心魂。请相信我们。多谢您！

此时的话已然太多，想说的太多……

最终的军礼送给王千教官和所有的军人们！

大学军训心得与体会篇八

在迎新的那一刻，我意识到大学生活的第一步即将开始。看着男生们焕发着阳刚之气，女生们矜持又充满自信的模样，我感到既期待又紧张。大学军训是我长大以来第一次参与如此严格的训练，我不知道将会遇到怎样的困难，同时也担心自己是否能够适应和坚持下来。然而，我默默告诉自己，挑战总是伴随机遇，只有在困境中才能真正的成长。

第二段：军训中的艰辛与收获

进入军训生活的第一天，我立刻被激烈的训练所震撼。炎炎夏日，烈日炎炎，我们被要求从早到晚进行体能训练。雄壮的口号，严正的指令，让我瞬间感受到军队的严格。第一天下来，我精疲力尽，但仍然充满了满足感。在军人的指导下，我学会了正确的站姿、行进步伐和整齐的军容军姿。面对一次次的训练，我开始深刻体会到军人的辛苦和坚持。尽管身体酸痛，汗水湿透衣裳，但我从未感到放弃。每一次的突破，都让我重新审视了自己的潜力。

第三段：军训带来的思考与成长

军训不仅是体力上的考验，更是思维方式的转变。在军事纪律的世界里，我意识到了自己以前随意散漫的生活态度。在训练间隙，站在队列前，我们讨论了学习、生活、未来的话题。每个人都在思考着自己的定位和责任。我猛地意识到，

大学不仅仅是为了学习知识，更是为了培养我们健全的人格。通过和战友们的交流，我学会了倾听和站在他人的角度思考问题。我明白了团队的意义，领悟到付出和回报之间的必然联系。军训时的困难和挣扎，让我内心变得坚强，也激发了我在大学生活中更加积极向上的态度。

第四段：军训后的感悟和展望

军训结束之际，我不禁回想起这段经历的点点滴滴。我发现自己已经成长为一个更加自律、自信的人。军训过程中的辛苦与收获，让我深深明白了坚持的重要性和奋斗的意义。无论是在学习上还是生活中，我愿意迈出坚定的步伐，迎接任何挑战。未来的大学生活中，我期待着更多的机会去超越自己，展现自己的才华。

第五段：军训的意义和启示

军训是大学期间的必修课程，它不只是一种体验，更是一种锻炼。通过军事训练，我明白了纪律的重要性和团队合作的力量。我也看到了军人的坚定意志和他们对祖国的无私奉献。军训教会了我坚定目标并为之努力奋斗的精神，也教会了我尊重他人，珍惜友谊的品质。军训对我来说不仅仅是一种经历，更是一种宝贵的财富。我将会铭记军训时的每一天，并应用于生活的方方面面，成为一个更好的人。

通过这次军训，我度过了一个充实而痛苦的时期。在锻炼身体体的同时，我也锻造了自己的意志力和耐力。军人的形象不再是一个遥远的概念，而是我内心的一部分。我相信，这段经历将为我未来的大学生活奠定坚实的基础，并让我更好地面对人生中的挑战。

大学军训心得与体会篇九

有泪.有欢.有苦.真乃五味俱全了.军训让我们洗涤去许多的

酸甜苦辣，我觉得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有种命令是绝对服从，在这里有种纪律叫绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不知道片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的奢侈。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美、坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在别人面前。

军训只是我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴

望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，使我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

大学军训心得与体会篇十

大学军训是我人生中的一次重要经历，它不仅仅是一门课程，更是一种特殊的教育方式。在这段时间里，我收获了许多宝贵的体会和感悟。首先，在军训课堂中，我学到了团结合作、服从命令的重要性；其次，通过体验军人训练，我深刻感受到了困难和痛苦带来的挑战和成长；最后，军训中的种种考验也让我加强了自我管理和自律的能力。通过这次军训，我真正明白了大学军训不仅是身体的磨砺，更是心灵的洗礼。

首先，军训课堂教会了我团结合作、服从命令的重要性。军训是要求全体学员按照统一的命令和规定行动，这就要求我们要有严格的纪律意识和团队精神。在军训课堂中，我们被分为小组，每天都需要一起训练和完成任务。这让我意识到，一个强大的团队不是由一个人的力量所形成的，而是由每个人的努力和团结所塑造的。只有在一个和谐的集体中，我们才能发挥出最大的能力和潜力。这个课堂给我敲响了团队合作和相互帮助的警钟，在今后的学习和工作中，我会更加注重团队沟通和协作，不再只顾个人利益，而是与他人携手共进，共同进步。

其次，通过军事训练，我深刻领悟到困难和痛苦带来的挑战和成长。军训课堂并不像平时的课堂那样轻松，它要求我们承受各种身体上的困难和痛苦。在高温下长时间站立，坚持反复的体能训练，让我感到极度的辛苦和疲惫。但正是这样的考验，才让我有机会超越自己，挑战自己的极限。每当我想要放弃时，教官们的鼓励和同伴们的支持让我坚持下来。我明白，只有克服困难，才能获得成功，只有付出努力，才

能收获成果。我相信，这个课堂所教会的坚持不懈和努力奋斗的精神将会伴随我一生。

最后，军训中的各种考验让我加强了自我管理和自律的能力。在这段时间里，我需要早起，按时完成训练任务，保持队伍的整齐和纪律。这对于一个大学生来说并不容易，但这也是我们成长的必经之路。通过这个课堂，我明白了时间的宝贵和自我管理的重要性。我开始学会合理安排每一天的时间，养成良好的作息和学习习惯。我相信，这个课堂培养了我对于自我约束和自我要求的意识，无论是在学业上还是在生活中，我都能更好地管理自己，做一个有责任心和自律性的人。

通过这次大学军训课堂，我明白了它对我个人成长的影响是全方位的。它不仅锻炼了我的身体素质和意志力，更重要的是塑造了我坚毅的性格和正确的价值观。在今后的学习和工作中，我会将这些军训课堂中所学到的经验和教训运用到实际中去，努力成为一个积极向上、有担当、有责任心的人。

总之，大学军训课堂给予了我许多宝贵的体验和心得，让我明白了团结合作、挑战成长和自我管理的重要性。它不仅仅是一堂课程，更是一次锻炼和历练，让我成长为一个更加坚强和有信念的人。我相信这段难忘的军训经历将永远铭刻在我的心中，并成为我人生道路上不断前行的动力和支持。

大学军训心得与体会篇十一

20xx年夏天，注定属于一个青春与激动的季节。

作为一个还未完整参加过一次正式军训的大学生，军训前我却没有应有的摩拳擦掌、跃跃欲试。严苛的内务检查标准、起早贪黑的作息时间、各个版本中传说的运动强度，都在拨弄我忐忑不安的心情。我像大多数年轻的同志一样，渴望自由、讨厌束缚，巴不得军训的纪律和命令统统在一夜之间结束。连远在北方的同学都能想象出我“掰着手指头数日子”

的情景。当然，对初中、高中同学们崇拜教官的感情我也完全没有共鸣，甚至暗地里觉得很可笑。

我们的教官叶健君并没有在见面会上给我们留下深刻的印象，但仅仅与他相处了三天，微妙的变化就发生了。训练时，他会因为我们的懈怠而罚我们“蹲下”、“重走”。但哨声一响，叫停声落下，教官面对我们这群捣蛋鬼的软磨硬泡、“威逼利诱”，只好还原出他一个朴实的四川小伙的宽厚和大气——军训第一天我们就“逼供”出了他的真实年龄：他比我们还小了将近一岁！“89年2月以前生的可以造反啦！”队伍里话音一落，又是一阵呼声，其实谁也不会当真把叶教官不放在眼里。只要他答应我们走一遍齐步走、走好了就休息，整个队伍马上就精神焕发、斗志昂扬，“政治合格、军事过硬”都喊得洪亮又流利，连蓝田学园里正在休息的男生也情不自禁的大声喝彩、鼓掌。教官当然很开心，放我们休息也是说话算数的严格执行。我们自然有未逮住一个空闲而乐得忘乎所以，竟对这教官拉起歌来。你一句“一二三”，我一句“快快快”；不论谁带起一句“算了吧”，就会有一群人跟着喊“不——行！”。教官总是寡不敌众，为大家施展了军拳，看得我们煞是过瘾。

叶教官也是我们三排的排长，不仅训练我们的军姿军容，也叫我们军歌。自从学会了“一支钢枪shou中握”，队伍里又诞生了这首歌的另一个版本：“我们是革命战士人民的子弟兵，三排长怎么说，咱就怎么做！”晚上活动时走在全连的大队伍中，我们排雄赳赳气昂昂的唱起这首歌，全连的人对三排都刮目相看，邻排的人争相效仿。教官呢，夜色下他的脸微微笑、红扑扑。

另一件事也是我之前未曾想到的：我正在真心热爱我的连、我的三排。尤其是我们的“排歌”，连三排长都对此津津乐道。“日出东方红霞飞，我们打靶还未归。身上是汗还是水，疲惫的我们还想睡……喊声传到教官去，教官听了很生气。骂咱们男生没骨气，怪咱们女生太娇气，说咱们外院没朝

气……一二三——睡！”虽然有些自毁形象，但这首歌确实是我们第二天清晨四点起床练瞄靶时情景的真实写照，也是我们拉歌的“杀手锏”：谁拉我们的歌，我们就叫他们来一个“原创”！三排，就是牛！。

说军训，就不得不提拉练。8月27日凌晨一点到七点，将铭刻我的整个大学生生活记忆中。原本以为会是一场瞌睡的大脑与疲惫的四肢之间的对抗，最后竟变成月光美景、日出朝阳与惬意歌声交相辉映的旅程。紫金港上空，薄云绕月，满天星光，微风荡漾。七三〇二一部的靶场，依青山，傍西溪。当我买过一米深的壕沟在枪台前立定的一刻，我幸运的望见东方第一缕越过山丘的阳光。也许，这就是一种奖赏，奖赏我带着乐观的心情走过六公里，奖赏我成功的挑战了自己，奖赏我懂得了完美的人生需要风雨的洗礼。

大学军训心得与体会篇十二

痛并快乐着！军训就像是一块试金石，它考验着我们的意志是否经得起磨练。虽然苦，虽然累，但若用心去体会，去享受，就能发现其中的乐趣。

四天的时间一眨眼就过去了，静下心来细细体味四天培训中的点点滴滴，四个词语赫然出现在我的脑海里：流汗、学习、体会、收获。

操场上，我们穿这厚厚的迷彩服站军姿、练习四面转法、练习齐步走。虽然训练安排在每天气温比较适宜的两个时间段，但在仍有三十多度的地面温度的烘烤下，汗水还是从全身每个毛孔中蜂拥而出，汇集成大小不等的小溪流沿着身体慢慢地流淌下来。

教学大楼里，每天我们沿着九十九级台阶来回三次，已经干了的迷彩服又湿了。平时缺少锻炼的我们，已经好久没有这么畅快淋漓的流过汗了。

而四天中的涉及青年干部各方面素质、党的建设、浦东的未来发展、以及对自身发展的计划和能力培养等方面的七场精彩的讲座和专题培训为我们提供了丰富的理论学习的材料和思考的平台。平时忙于事务工作的我们，已经好久没有这么静下心来学习和思考了。

在军事训练中，我们体会着军人的一丝不苟、绝对服从、团结协调的意识。

在这些深入浅出、声情并茂的讲座中，我们体会着作为一名青年干部在现今的政治和社会背景下，所必须具备一些基本修养、基本素质、基本的实践能力。感受着授课老师们的睿智、严谨和幽默。

军事训练培养了我的纪律观念和团队观念，磨练了面对困难迎难而上的意志。

而理论学习使我清晰地认识到了作为一名青年干部在理论修养、创新精神等方面存在的不足，为科学地制定个人发展计划，增强计划的针对性和可操作性奠定了良好的基础。

大学军训心得与体会篇十三

在大学的第一个学期，我参加了军训课程。这是我第一次接触到军事训练，刚开始我对这个过程心存疑虑，担心自己是否能适应。然而，通过几周的军训，我逐渐发现其中的价值。在军营里，我学会了如何遵守纪律，做到按时起床、整齐划一的穿衣、严守军事礼仪。这些习惯在军训期间成为我生活中的一部分，也为我未来的大学生活奠定了坚实的基础。与此同时，我还体验到了团队合作的重要性。在军事训练中，我们要互相协作，相互支持，才能完成一系列动作和任务。正是这种团队精神，使我们能够以高度的效率完成任务。这些宝贵的经验将对我未来的学习和职业生涯产生积极的影响。

第二段：军训培养了我的勇气和坚韧意志

军训过程中，我们经历了各种各样的训练课目，包括长时间的跑步、爬坡、爬绳等。这些都是对我们体能和意志力的极大考验。一开始，我感到十分困难和疲惫，甚至有过放弃的念头。然而，教官们的激励和同学们的支持让我坚持了下来。在这个过程中，我学会了克服困难和挫折，培养了坚韧不拔的意志力。我明白到只要心中有信念，就一定能战胜困难。这种勇气和坚韧意志是我未来面对挑战和困难时的宝贵财富。

第三段：军训增强了我的身体素质和健康意识

通过长时间的体能训练和锻炼，我的身体素质得到了明显的提高。在训练过程中，我不仅增强了肌肉力量和耐力，还改善了自己的协调性和灵活性。每天的早操和晨跑让我感到身体的轻盈和活力。同时，军训还教会了我如何正确地保养自己的身体。我开始关注和控制自己的饮食，注意保持均衡的营养摄入。我还学会了更好地管理自己的时间，合理分配学习和休息的时间。这些习惯和意识将对我以后的生活和工作都产生积极的影响。

第四段：军训课堂培养了我的领导能力和组织能力

在军训课堂上，我还担任过小组的领导角色。作为领导者，我需要负责组织和协调小组的各项活动。这锻炼了我的领导能力和组织能力。我学会了如何与成员进行有效沟通，如何根据不同成员的特点和能力分配任务，并鼓励和激励他们的积极性。通过军训课堂的锻炼，我深刻认识到领导力不仅仅是指挥和控制，更是关心和关爱，引导和激励他人。这些领导和组织能力将在我今后的工作和生活中发挥重要作用。

第五段：军训课堂为我打开了一扇更广阔的视野

军训课堂不仅仅是一次训练，更是一次体验和领悟。在这个

过程中，我不仅体验到了军人的生活和训练方式，还了解到了军队的辛苦和责任。我亲身感受到了军人的坚韧和毅力，并对他们的无私奉献深感敬佩。这次军训课堂为我打开了一扇更广阔的视野，让我更好地理解 and 认识社会的各个方面，为我未来的学习和成长带来了巨大的启发和帮助。

总结：大学军训课堂带给我许多宝贵的体验和收获。它培养了我纪律意识和团队合作精神，增强了我的勇气和坚韧意志，提高了我的身体素质和健康意识，锻炼了我的领导能力和组织能力，同时也为我打开了一个更广阔的视野。这些都将对未来的成长和发展产生积极的影响。我相信，通过这次军训课堂的经历，我会成为一名更加优秀、自信和有担当的大学生。

大学军训心得与体会篇十四

大学热天军训是每个大学新生入学时的必修课程，这不仅是一次锻炼身体的机会，更是磨砺意志、锻造团队合作精神的舞台。尽管在炎炎夏日里，大家都会感受到烈日的火辣辣灼烧，汗水更是不停地淋漓不断，但这段军训生活却不仅仅是一场苦痛的体力考验，更是一段让人终生难忘的宝贵经历。在这个过程中，我体会到了坚持的力量、集体的力量、友情的力量以及自我超越的力量，下面我将从这几个方面，谈谈我对大学热天军训的心得体会。

首先，大学热天军训让我深刻体会到坚持的力量。军训期间，天气异常炎热，火辣的阳光照耀着大地，每一片地面都似乎散发出热气。队伍行进的每一刻，我都能感受到身上的汗水急速流淌，伴随而来的是疲惫和口渴的感觉。在这样的情况下，不少同学面露苦色，有的甚至想要放弃。而正是在这时，我发现坚持与放弃之间，只有一线之隔。我决定坚持下去，并鼓励身边的同学们，只有坚持，才能迎接胜利的到来。最终，我们携手度过了炙热的训练日子，尝到了坚持带来的甜蜜，也收获了不同凡响的成功。

其次，大学热天军训让我领悟到集体的力量。训练场上，我们同学们是彼此最好的伙伴和朋友。在高温下，我看到了每个人的付出和努力，大家互相鼓励、互相扶持，形成了一个团结的集体。当我们一起站在阅兵场上，手牵手、肩并肩时，那种凝聚力和团队协作的力量无法言喻。正因为有了集体的支持和鼓舞，我们才能一起战胜困难，共同迈向胜利。

此外，大学热天军训让我感受到了友情的力量。在这段军训生活中，我结识了来自不同地区和不同专业的同学们。我们一起分享了辛苦、汗水和笑声，一起经历了训练的艰辛和挑战。在军训期间，不少同学互相搀扶着走过炙热的道路，相互传递着鼓励和安慰，这些友谊更让我感受到团结友爱的力量。友情在热天军训中发挥了至关重要的作用，我们相互帮助、相互支持，共同度过困难的时刻，这些友情的印记一直深深地铭刻在我的心中。

最后，大学热天军训让我体验到了自我超越的力量。军训期间，我们不断接受身体的挑战，通过集体训练和艰苦的锻炼，逐渐超越了自己的极限。无论是在体力上的突破，还是在意志上的坚持，我都感受到了自己的潜能和能力。军训是一次全面提升自己的机会，通过与同学们的交流和比拼，我不断感悟到自己的不足，并逐渐在不断的超越中成长。

总的来说，大学热天军训的过程虽然炎热而辛苦，但是其中蕴含的意义和价值是无法用言语来表达的。在经历了这段特殊的训练生活后，我明白了坚持的力量、集体的力量、友情的力量和自我超越的力量。这段经历让我收获良多，不仅仅是锻炼了身体，更重要的是感受到了团结友爱和自我成长的力量。在今后的求学生涯中，我将铭记这段宝贵的经历，时刻以军训中的团队合作精神和意志力，努力去追求自己的梦想。

大学军训心得与体会篇十五

军训，不仅是暖流，使我舒畅，更有一股强大的电流，点亮了我心中本灰暗的两盏明灯：一盏是希望的灯，让我在人生路上要自信；一盏是勇气的灯，让我在人生路上要坚强。时间像条河，夹杂着许多往事落花流水地从生活中淌过去，光阴在身后如箭如驹，但一直怀念军训的点点滴滴，放飞思绪，它让我欢喜也让我忧。

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。的确，十几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。十几天似乎睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着窗外晒得发烫的篮球场，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，十几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。阳光照进来，落在堆在角落的军训服上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗？唉，军训，真像一场梦啊！记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在排长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的 心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了同学们的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为学校的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到可眼皮底下。军训，硝烟散尽了。尘埃落定之后的校园显得格外平静，但军训给予我的，却挥之也不去。

记得三毛曾经说过：“既然躲不掉这个担在身上的角色，那么只有微笑着，大步走出去，不能在这一刻还有挣扎，走出去，给自己看，给别人看，告诉曾经失落的自己，站起来的不一个被忧伤压抑的灵魂”。是呀，想想，当初想逃的想法真的人生路上，军训这点痛算什么，擦干泪，不用怕。至少我懂得了许多，承苦那苦的煎熬，孤的困扰，拼的艰辛，不仅需要勇气与毅力，更需要一个良好的心理素质。如果军训中的这点儿风浪都经不起，那漫常人生路还怎么走下去呢？俗话说，茶因为有苦与醇香才变得回味无穷，生活因为有快乐与困苦才变得绚丽多彩，人生亦如此，军训给人生增添了许多不同的调料。对于军训或是不管做凡事，不必畏首畏尾，踟躇不前，勇敢地去参与，不管自己有多失落，给自己一种有信心不向生命的困难妥协的强者风范，给自己在心灵的田地里播下一棵坚韧倔强的灵魂，给自己一份纯洁的满足感，军训获奖的那份喜悦与激动就如沐浴过风雨的花草，才能感到自然的清新气息；历经挫折的人生，才能体味到成功的美丽；历经与雷电激战后才出现的彩虹一样。军训，这里有团

结一致，共同奋斗，共同进步这里有教官们的崇高追求，它让我知道：因为追求，要敢于金戈铁马去，马革裹尸去，也因为追求，要敢于九天揽月去，五洋捉鳖去；更因为追求，要甘于淡泊宁静，风餐露宿军训教给我们的知识，那是在书中无法找到的，我感激它，感谢它，它丰富了我知识的羽翼。

撩乱的笔痕，放飞的思绪，笔端在纸上诉诸着我对“军训。人生”的点点滴滴的感想。在这短短的七天里？我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。步行街上、图书馆旁不但有我们班的整齐的步伐？也有我们班阵阵洪亮的口号声？更有我们与教官的闲笑声和嘹亮的军营歌曲？篮球场上还留下过我们班激情的风姿和跑步时整齐的叫喊声在这短短的七天里？我不仅仅学到了军人的一些技能？站军姿？给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体？也给了我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。同时还学到了不少的军歌？这给了我的军训生活中增添了不少的色彩。不过？在这次的军训中最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强？勇敢地面对的哲理？这是在人生中难得的一节有意义的课？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？皮肤变成黑黝黝的？但这何尝不是一种快乐？一种更好地朝人生目标前进的勇气？更增添了一份完善自我的信心吗？。军训即将结束？或者以军训为结束的标志是极具意义的。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性？为以后的高中生活奠定基础？为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓？一片迷茫？充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念？面对困难和挫折绝不退缩？就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。我相信自己一定行。我也将会为自己的未来而努力。

大学军训心得与体会篇十六

大学军训课堂是大学生生活中一次独特的经历，它不仅让我们感受到了军人的严格纪律和艰苦训练，更让我们体验到了团

结拼搏的力量。在军训期间，我们和同学们一起穿着统一的军训服，在教官的指挥下完成各种训练课程。每一天的晨练都是紧张而充实的，我们互相鼓励、互相帮助，共同战胜困难。这让我们深刻认识到团结合作的重要性，同时也培养了我们坚韧不拔的精神，对未来的学习和生活有了更加坚定的信心。

第二段：感受严谨的纪律和自律的重要性

大学军训不仅是一种体力上的锻炼，更是对我们纪律和自律能力的考验。在军训课堂上，教官严格要求我们步伐整齐、身体笔直，要求我们严守规定的时刻，不能迟到、早退。这让我深刻认识到，只有做到纪律严明，才能摆脱自我，融入集体。同时，军训还要求我们保持集中注意力，按照规定完成各种动作和指令，这让我体会到自律的重要性。自律不仅是对自己的要求，更是对集体的尊重和敬意，它培养了我们坚持的毅力和一丝不苟的态度，使我们更好地面对大学生活的挑战。

第三段：培养意志力和坚韧精神

军训课堂犹如一所严苛的学院，考验着我们的意志力和坚韧精神。在紧凑的训练时间里，我们要背诵军事知识、完成各种体能训练等。特别是在高温酷暑或寒冷天气下，需要我们克服恶劣环境条件，保持良好的训练状态。这个过程中，我明白了要想成为一个优秀的人，需要具备坚强的意志力和永不言败的精神。坚韧不拔是一种品质，它不仅在军训课堂上有用，在将来的求学路途上也是必不可少的。

第四段：奉献精神与服务意识的培养

大学军训课堂还培养了我们的奉献精神和服务意识。在军训期间，我们要学会互相关心、互相照顾。有的同学主动帮助其他同学找到失落的水壶、相机等，有的同学负责为大家整

理军训服，有的同学帮助宿舍里的同学整理物品，这一切都展示了大学生应该具备的奉献精神和服务意识。我们学习到了关心他人和帮助他人的重要性，明白了通过自己的努力和付出来使整个集体更加紧密和谐。

第五段：收获与展望

通过大学军训课堂的学习和训练，我们收获了很多，也展望了未来。军训锻炼了我们的身体素质，增强了我们的意志力和自律能力。我们也明白了团结合作与服务他人的重要性。在军训结束后，我们将把这些宝贵的经验和收获融入到今后的学习和生活中，努力成为一个有担当有责任心的人，并为社会做出自己的贡献。

总结：通过大学军训课堂的学习和训练，我们体验到了团结拼搏、纪律自律、意志坚韧、奉献服务的重要性。这些都将成为我们人生中宝贵的财富，引领我们走向更加光明的未来。

大学军训心得与体会篇十七

大学热天军训，作为每个大学新生必经的重要环节，是锻炼学生意志坚强、团队合作能力以及时间管理能力的重要机会。通过一段时间的军事化训练，学生能够在艰苦的环境中汗水交融，品尝到团队协作的快乐，感受到自己内外的成长和变化，从而取得宝贵的经验和体验。

第二段：挑战与成长

大学热天军训期间，一系列的挑战考验着每个参训学生。高温酷暑、紧凑课程安排以及紧张的训练任务，都会让学生感到身心俱疲。然而正是这些困难，锻炼了学生的毅力和坚持到底的决心。通过克服困难，不断调整自己的心态，学生们可以在这个过程中收获很多。他们逐渐学会了如何面对困难和挫折，提高了自身的承受能力和抗压能力。

第三段：团队合作与友情

大学热天军训是一个考验团队合作精神的时刻。在训练中，每个学生都需要与队友紧密合作，共同完成各项训练任务。他们共同挑起重担，互相扶持，克服困难。通过团队合作的过程，学生们亲身体会到了集体的力量，意识到只有相互协作才能取得更好的效果。同时，他们也树立了友谊和信任，学会了关心和关爱他人。

第四段：领导能力的培养

在大学热天军训中，学生还有机会锻炼和展示自己的领导才能。在一些训练课目中，学生们被分为几个小组，每个小组需要指派一位领导进行组织和协调。这对于每个学生都是一次宝贵的机会，通过不断尝试和摸索，他们可以发现自己的领导潜力和优势，并且在实践中不断提升自己的领导能力。

第五段：心灵成长与价值观的塑造

大学热天军训，不仅是对学生身体素质的锻炼，也是对他们心灵成长和品德修养的磨炼。在训练中，学生们体会到了严格纪律和规范的重要性，学会了遵守规则和尊重他人。同时，他们也学到了吃苦耐劳和坚持的价值。这些品质在日后的学习和工作中都会发挥重要的作用，塑造学生们正确的价值观和健康的心态。

结论

大学热天军训虽然艰苦，却是大学生生活中宝贵的经历和历程。通过参加军训，学生们不仅锻炼了身体和意志力，还培养了团队合作能力、领导能力以及积极向上的价值观。这些都将对他们日后的成长和发展产生着深远的影响。因此，每个大学新生，在经历大学热天军训后，总能获得终身难忘的宝贵经验和体验。

大学军训心得与体会篇十八

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”这是苏轼的墨错论。唯有意志坚定之人方可通往成功之路。

军人的天职是服从命令，军人的责任是保家卫国。当穿上这一身军装，戴上这一项军帽，军人的职责便被我们担在了肩上。虽觉沉甸甸，但却心满意足。

教官给我们上的第一堂课便是站军姿。站军姿，给了我们炎黄子孙健壮有力的体魄，给了我们不屈不挠的毅力。训练的每一个动作，都让我深深体会到了团结的力量。

虽然细雨蒙蒙，但仍不减我们对军训的热情。

其实我个人蛮期待这次军训，因为我很喜欢穿上迷彩服的感觉。

在漫长的期待中，终于等来了期盼已久的军训。有威猛严厉但同样又很幽默的教官，有严格辛苦但同样又有意义的训练。这些都是我想要的。作为一名女生，我却更希望得到更加严苛的训练。如果若有机会，我定会选择当兵磨练自己。

退一步讲，如果我没有机会去当兵，那极有可能会是我最后一次参加军训。那么，我想说，我会更加好好珍惜这次军训，享受军队带给我的享受，我会珍惜挺拔向上的军姿，会珍惜整齐有序的停止间转移，会珍惜帅气的跨列，会珍惜未来13天每一时刻的军队生活。

九月的常大，桂花飘香；九月的常大，生机勃勃。我们14级新生的到来，给学校注入了一股新鲜的血液。正在进行的新生军训，更给学风的浓厚的常大增添了一丝不一样的风景。

军训第三天，同学们都有了很大的进步，立军姿能坚持更长时间，走正步可以更整齐响亮，相信之后的近十天训练，可以使大家的水平更上一层楼。如今的我，作为一名常大学子，正在接受着开学第一课——军训。这是特殊的一次，也是最后的一次，坚持不懈，完成各项任务，才不会让自己后悔。

有付出才有收获。每日重复的口令，每天必走的地点，枯燥却也有味。挥洒过汗水，留下过疲惫，却也收获了意想不到的东西。相信接下来的十天，同学们依旧能坚持不懈，展现自己顽强的一面。

大学军训心得与体会篇十九

第一段：军训的目的和意义（200字）

大学军训作为一种特殊的体验，对于大学生而言具有重要意义。军训是为了培养大学生良好的纪律观念，增强集体协作能力和自我管理能力。通过参加军训，大学生能够学会服从命令、遵守纪律和规范自己的行为，同时也能够培养大学生在团队中的协作与沟通能力。军训能够锻炼大学生的意志品质和毅力，并且在迎接大学生活的新起点上为他们铺垫了一条坚实的道路。

第二段：对军纪、纪律的观察和体会（300字）

大学军训让我真正体会到了军纪的严明和军队的高度纪律性。在军事训练中，每个指挥员都很注重纪律的培养，不容许懈怠和随意。军纪的严明教会了我们不仅要身体上的服从，更要心理上的服从。在训练中，每个学员都必须服从指挥，这是对每个人的要求，也是对集体的负责。通过军纪的严明，我们能够更好地规范自己的行为，保持良好的学习和生活习惯。

第三段：对集体合作的观察和体会（300字）

在军训中，我们进行了一系列的集体合作训练，这让我深刻认识到了集体合作的重要性。在合作中，团队的力量是无穷的，一个人的力量是有限的。通过集体合作训练，我们锻炼了相互协作、相互依赖的能力，学会了如何在团队中分工合作、密切配合。只有团结一心，共同努力，我们才能够在训练中克服困难、取得胜利。集体合作让我认识到，只有积极投入到集体中，才能够为集体做出更大的贡献。

第四段：对个人意志培养的观察和体会（200字）

军训对个人意志品质的培养起到了重要的作用。在训练中，我们要不断挑战自己的极限，战胜一次又一次的困难。通过坚持不懈、勇往直前的精神，我们能够培养和锻炼自己的意志。军训期间，我们面对炎热的天气和严格的纪律，但是我们没有退缩，坚持继续。这让我认识到，只有拥有坚强的意志，才能够战胜一切困难，取得更好的成绩。

第五段：军训体会的意义和应用（200字）

大学观察军训心得体会的最终意义在于将这些经历和教训应用于日后的学习和生活中。通过观察军训，我不仅仅学会了遵守纪律、服从命令，更学会了如何与他人合作、如何培养个人意志的品质。这些都是在大的生活中非常重要的能力和素养。通过将军训的心得体会应用于日常生活，我们能够更好地面对学业的挑战，更好地融入团队中。军训的观察和体会将成为我们成长道路上宝贵的财富。

总结：大学观察军训心得体会（100字）

大学观察军训心得体会不仅仅意味着军纪和纪律的观察，更意味着集体合作和个人意志的培养。通过观察军训，我们能够更好地学会服从命令、遵守纪律、培养意志。这些都是在大生活和工作非常重要的素质和能力。让我们将这些观察和体会应用于日常生活，成为更出色的大学生和未来

的社会中的有力人才。

大学军训心得与体会篇二十

大学热天军训是每个大学新生都要经历的重要环节，它不仅锻炼了身体，增强了体质，还培养了团队意识和集体荣誉感。通过参加军训，我们能够学到很多军人的优秀品质，如坚韧不拔、勇往直前、服从命令等。同时，军训也是一次社交的机会，使我们能够结识更多的同学，增加彼此的了解与交流。

二、热天军训的挑战

大学军训往往在炎热的夏天进行，这无疑增加了身体上的负担和挑战。高温下的训练对于身体的耗损较大，容易导致中暑和体力不支。此外，扎实的军事训练也给新生们带来了很大的心理压力和困惑，对于一些身体素质不佳的同学来说，更是一次巨大的挑战。

三、克服困难的经验

面对炎热的天气和严格的军事训练，我们需要正确的对待和面对，这就需要我们保持积极向上的心态。要坚信自己能够克服困难，要相信汗水的背后就是成就感和满足感。在军训中，我们还需要遵守纪律、保持军容军姿、听从指挥，这是培养团队意识和集体荣誉感的重要一环，也是我们在成长过程中需要锤炼的品质。

四、收获与感悟

通过热天军训，我们不仅锻炼了身体，提高了体能素质，还收获了更多。首先，我们学会了如何与其他同学相处，团结合作。在集体训练中，我们互相鼓励、互相帮助，建立了深厚的友谊。其次，我们也学到了如何承受压力和坚持到底的毅力。面对高温和艰苦的训练，我们不退缩，不放弃，而是

坚持不懈地去追求进步。最重要的是，我们从军训中明白了坚持的力量，只有坚持下去，才能战胜挑战，实现自己的目标。

五、对未来的启示

大学热天军训不仅让我们在身体上得到了锻炼，也为我们的未来打下了坚实的基础。通过军训，我们体验到了团结协作的重要性，也培养了自律和坚韧不拔的品质。这些都是我们在日后的学习和工作中所必备的素质。此外，军训还激发了我们对于国家和社会责任的意识，让我们明白到一个人的力量是有限的，只有与他人共同努力，才能够取得更大的成就。

总之，大学热天军训是一次锻造意志的过程，它凝聚了所有参与者的智慧和力量，也是一次很好的磨练和升华自我的机会。通过军训，我们不仅收获了身体的力量，还培养了团队合作能力和自身的毅力。军训的经历将伴随我们一生，成为我们成长道路上的一笔宝贵财富，指引我们继续追求卓越，为美好未来奋斗。