

# 2023年大学生军训心得体会(优质9篇)

通过写读书心得，我们可以梳理自己的思路，提升表达能力和文字表达能力。在下面的内容中，小编为大家准备了一些优秀工作心得范文，一起来看看吧。

## 大学生军训心得体会篇一

军训第一次走进我的生命里。从小梦想着走进那绿色的海洋，成为其中最灿烂的一朵浪花，上天总是顽皮的喜欢跟人开玩笑。几年前，那时还在读初中，一场不期而至的车祸在我右手臂刻下了一道骨感的花朵。从此我明白了我不是军营的真子集。喂，入学考试的时候，我们在同一个考场，我23号，你25号，我在最后一排，你第二排，我们相距12米，你不认识我，我不认识你，我们的距离很远。

即使如此我依旧拒绝不了那种被渲染的缤纷的感情。那身披大地的绿，举向天空的黄色拳头势必握着一种信念。在这躁动的年代透露出一种熟悉而久违的味道。

很遗憾曾经高中就读的学校并未举办过军训。一次次失去靠近它的机会使得我格外的珍惜与它平行，即使不能相交。依稀记得那时候总是很喜欢听不在一个学校的小y说他们军训的花絮。甚至很羡慕他们能与烈日共舞。

上大学了，军训犹如一位曾经很要好的朋友，带着滚烫的火焰闯进我的生活。打开门我却不知道该怎么迎接这位陌生而熟悉的客人。就这样相视而立。

它风风火火的性格让我感觉像浸在水里般难以呼吸，它严肃而僵硬的表情让我感到拘谨。恍然间我开始害怕它了。就像好朋友突然对你撕破了脸皮，全是陌生的难以置信。

我开始怀疑自己是不是把它在自己的脑海里酝酿的太唯美。

其实它本也就这样的粗暴脾气。没有太多的风花雪月。

让我改变对它的不满观点的是教官的那次体罚。因为站军姿时队列里像蜜蜂来袭般哄鸣。教官让我们在篮球场上蹲了半个小时。记忆深刻的记得结束时我几乎站不起来，趾骨断裂般麻木的疼痛。之后教官跟我们说的话成为了我人生的鞭挞。是的我们90后总是爱逃避，什么累、什么苦，就逃避什么。这时我才发现它不仅仅是我熟悉而陌生的朋友还是我前行道路上真正的诤友。

我相信随着我们的相交我们之间将不再陌生。

## 大学生军训心得体会篇二

我们从婴儿到成年人再到老年人，总是扮演着不同的角色，也会违心地带上面具去迎合他人。但一想总人都有过桀骜不驯与意气风发，也都有过狼狈不堪与失魂落魄，便会觉着长日尽处，受过的伤、留下的疤都是值得的，这便是种心态。

泰戈尔说过：“寂静在喧嚣里低头不语，沉默在黑夜里与目光结交，于是，我们看错了世界，却说世界欺骗了我们。”不应有恨，何事长向别时圆。有时换一种心态甚至换位思考，我们一定会有很大的变化。谁能一生凌轹，纵横万载无双？谁能鲜衣怒马，一世无愁？谁又能祛去流离，笑天地虚妄？回想为高考而战的拜佛之行，不为参悟、不为觐见，只为心安，只为梵音，只为求着一种心平气和的态度，来迎接美好未来。

有千山之巅、万水之源的西藏蕴含着美妙与神秘，充满无限诱惑，许多人来此圣地叩求安宁与祥和，殊不知许多人也因长途艰辛或是意外而葬生雪域之地。为了心灵的洗礼，他们来到此地，向往的是琼浆玉露般的盛宴，向往的是朴实无华，多彩的民族文化，但险阻一直都在，不离不弃。可后来，越来越多的人敢于冒险与规划，眼中不灭的光与心中的信仰指

使他们前行，便是心态的平稳。

“花开时节已过，松石蜂并未伤心。”人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。古有“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的放浪形骸；有“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，坐看天上云卷云舒”的烂漫。我坚信，心态决定角色，决定目标，决定未来。

两脚已踏遍尘世路，一路走来，以天为盖以地为庐，经受寂静欢喜，承受风霜雨露。在这婆娑世间，有许多未知的遗憾与错过，我们却也不应去强求力不能及或是本不属于我们的东西。佛曰：世有三毒，贪、嗔、痴也。每一颗心生来就是孤独而残缺的，世界给不了你所有的温暖，只得自己找寻。人间四大喜事：久旱逢甘霖，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时，不悲不亢，不骄不躁，做快乐事，做明理人，洗净铅华，心安理得。

## 大学生军训心得体会篇三

大学生军训是中国大学生一项重要的传统活动，它不仅能增强大学生的体质，壮大民族实力，更重要的是增强大学生的爱国主义情感和集体荣誉感。在中华民族崛起的新时代，大学生军训更具有深刻的意义和使命。作为一名普通的大学生，参加军训后，我有了新的认识和感悟，特此写下这篇心得体会。

### 第二段：挑战自我，超越极限

参加军训让我感受到了自我挑战和极限超越的快感。那些疲惫的训练和严苛的纪律要求都让我意识到了自己的能力和潜力是无限的。迈开军训第一步，我就感受到了自己身上的懒惰和松弛，但是通过不懈地努力和坚定信心，我才能做到哪怕再困难的事情也能扛过去。最终，我的体能非常大的提升，精神状态也得到了愈加积极的改变。

### 第三段：集体意识，团队精神

军训之旅并不是一个人的战斗，而是一个团队的对抗，我深深感受到这种集体意识和团队精神的强大感染力。在军训过程中，我们互相帮助和鼓励，每一个人都尽到了自己的义务和责任。在队列训练中，没人会强调个人，我们要统一步伐，保持整齐划一，这只有全队协作一致才能做到。所以军训不单单只是身体的锻炼，更是心灵和意识的升华，让我感受到团队强大力量。

### 第四段：加强纪律，树立规矩

参加军训不仅锻炼了我的体力和精神，也带给我了一些宝贵的经验和准则。在军训过程中，我们要遵守各项规章制度，严格执行纪律，这是问题成员无法承受的重压力。加强纪律，树立规矩，让我将这种意识和思想运用到日常生活中，无论是在学习、工作还是生活中，我的自律能力和成熟度都越来越高。这无疑是军训带给我的最大收获之一。

### 第五段：用青春铸就未来

参加军训不仅让我锻炼身体，增强意志，还让我感悟到：用青春的力量来铸就未来。大学时期的每一秒钟都应该用来努力追求理想和目标，活在当下，拼搏未来。在军训中，我学到了永不放弃和勇往直前的意志，这些意识不仅在军训中 useful，在学习、进入社会后都会贯穿一生。

### 结语：

在参加军训的这段时间里，我通过锻炼身体、营造集体、遵守规矩，让自己体验到不同的生活、不同的认知和不同的思维方式。真正认识到只要肯用心、用青春、点滴努力和坚韧不拔的信念，就一定会铸造出不一样的人生，为祖国的未来创造不朽的伟业。

## 大学生军训心得体会篇四

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，我愿意记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，在这里有中命令是绝对的服从，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，我都不止到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

展现在诗人面前。

军训只是逝去了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，是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。

## 大学生军训心得体会篇五

作为大学生，在大学进行军训已成为一种常态。对于军训，有人喜欢，有人不喜欢，但不可否认的是，参加军训能够锻炼自己的意志力和体魄，增强自信心和自我控制能力，同时也是一次思想政治教育的机会。我经历了一年的大学生军训，虽然在这个过程中有苦有累，但却让我受益终身。

### 第二段：起步阶段的体验

军训第一天，整齐划一的步伐、严肃认真的口号声、敬礼、集体动作，让我感到陌生和困惑，但也让我看到了军人的潇洒和自信。在这个过程中，我认识到，不仅要注重自己的行为作风，还要注重集体纪律，珍惜面前的机会，认真学习军事知识。

### 第三段：训练中的收获

在军训过程中，我们要接受军人的严格要求，在有限的时间内完成任务，同时也要严格要求自己，艰苦奋斗，全力以赴。在体能训练中，我们的身体素质得到了极大的提高；在实践演练中，我们的组织能力、沟通能力、协调能力也得到了锻炼。通过各种考核和比赛，我们带着充实和沉淀而归，也让我体会到了“革命化，现代化，正规化”军事建设的内涵。

#### 第四段：心理层面的收获

军训除了对身体有好处，还能够涵养精神。在军训中，遇到挫折和困难时，我的心态开始变得积极，有了更好的心态面对一切困难，并且积极主动解决问题。在军训过程中，我还认识到了“团结就是力量”的重要性，只有大家团结合作，才能够完成任务。团结互助让我感到心灵上的安慰和慰藉，也给我以无限的动力，让我能够在未来的学习和生活中积极追求。

#### 第五段：总结和感悟

在军训过程中，我不仅锻炼了自己的体魄，还提高了自己的自信心、意志力和纪律性。我相信，未来的大学生活中，这些收获将对我起到很大的作用。同时，在生活中也要学会团结协作，艰苦奋斗，才能取得合理的结果。虽然军训的日子艰苦，但它让我感到更加健康，更加自信，更加成熟。我相信，在今后的学习和工作中，军训收到的成果会让我受益终身。

### 大学生军训心得体会篇六

还没到九月，我们就要入学了，高考结束后，我也痛痛快快的玩了一整个的夏天，但大学的入学第一堂课，就是军训。很苦很累，但是经过军训后，我也感受很多，有很多的体会。

团结就是一种力量，这不但是一句话，更是一首励志向上的歌，但同时也是我的军训里面的体会，不管是会操或者做其他的项目的时候，我们班的同学来自不同的地方，都不认识，也没有什么友谊，但是我们还是在教官的指挥下，每一步都走得很整齐，每一条手臂的挥出，感觉就像是一个人挥出一样，那种感觉，很是自豪，也是我们团结的结果，在训练之余，和其他班的同学在进行拔河比赛的时候，我们也是一起喊着号子，一起共同使劲，把力量集中使在一处，赢得比赛。

我想在以后的大学生生活里，不管是学习还是参加社团的活动，只要我们能够有团结的精神在一起，那我们就是拥有了强大的力量。

友谊在训练中获得了，我们是按照个头来排军训的位置的，我和其他同学之前也不认识，但是我们排在了一起，在训练站军姿的时候，有时候实在是坚持不下去了，但是看到旁边的同学还是笔直的站着军姿，即使是浑身都湿透了，也决不放弃，我想，我应该也能做到，在后来的聊天中，我们说，都是各自的坚持，让我们没有倒下，而这种坚持也是让我们会心一笑，慢慢的，一起唱歌，一起吃饭，一起会操，一起被教官惩罚，我和班上的同学都认识了，都结下了友谊，这种磨练让我们更加的团结，也更加都容易产生友谊的感情。

坚持不是说说而已的，而是需要我们一分一秒的去行动的，不管是站军姿，还是每天起床叠得整整齐齐的被子。这些都是需要我们坚持做下去的。不只是军训现在的军训，大学是自由的，我们没来到大学的时候也知道，也从网上看到很多大学生都是宅在自己的宿舍里面玩游戏或看剧，看电影者的很多，而今我作为一名刚入学的大学生，从军训里学到的坚持，在这大学的四年，我在学习上也要发扬这种精神，坚持下去，不能懈怠，不然大学四年都是白上了。

在军训中，我的体能也是得到了锻炼，虽然高中我的体育还不错，但是高强度的军训还是让我有些累，但累的同时，也收获了体能上的加强，让我平时的精力更加的充沛，我的身体更加能够适应高强度的运动。甚至还瘦了。军训结束了一段时间了，但是回忆起来，还是有很多的感动，有很多的东西让我得到了学习，今后的大学学习和生活里，我也要在在学习上坚持不能够有松懈，在运动上继续锻炼自己的身体让自己更加的有精力，把军训产生的同学间友谊继续维护下去。

## 大学生军训心得体会篇七

太阳炙烤着大地，和着干燥的秋风，无情地扑向我们。就是在这样的x月，我们开始了维持十天的大学军训生活，这也是我们大学生活伊始的第一堂必修课。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浹背。但此时的我们却也是幸福的，我们能感觉得到体内那股新生的力量正在强大，我们在不断的收获，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。

军训生活，苦中有甜。成功，总需要付出。冰心不是说过吗，“成功的花儿，人们总惊羡它现时的明艳，然而当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。”我们用汗水，浇灌成功的希望之花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的良好作风，我们以军人为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不屈，积极进取的好学生，好公民。

逝者如斯。八天，整整过去了八天，军训生活已接近尾声，我们在这段时间里也取得了很大进步，这样有意义的一课，也将会影响到我们以后的学习和生活。所以，我们要用心去对待，对待我们现在拥有的每一刻幸福时光，有始有终的将军训进行到底，为多姿多彩的军训生活画上完美的句号。

还是同一个x月，可是此时，却是不一样的心情，我们已经坚强的长大，我们学会了顽强，学会了吃苦，学会了团结，学会了律己.....被晒得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容！

明天的会操，我们会全力以赴，不管结果如何，最重要的是

我们曾经努力过，拼搏过，所以，我们不后悔，也没有遗憾。展望未来，看：明天又是一个艳阳天！

虽然和教官们相处的时日不多，但那种亦师亦友的情感，却让我们难以割舍，我们对教官的感言无从说起，千言万语，化做一句：“亲爱的教官们，你们辛苦了，我们永远感谢您，想念您！愿你们永远健康平安！”

## 大学生军训心得体会篇八

大学生成长课是现代化大学教育的重要组成部分，其目的是培养学生全面成长。而军训作为其中的重要环节，旨在增强学生的集体意识、纪律意识、爱国主义情操以及身心健康等方面的能力。在这次军训过程中，我深切体会到了自己所欠缺的许多方面，也收获了许多心得体会。

### 第二段：纪律意识

军训中最重要的一点当属纪律意识的培养。在军训过程中，我们全班必须保持整齐严肃的队列，无论做什么都要按照规矩行事。刚开始的几天，我由于习惯不同，总是追不上队伍或者误操作，被学长批评了好几次。但是逐渐地，我的身体素质上升，对规矩的理解加深，这种时刻需要我注意的事情也越来越少，我也从受批评的一方转变为了要求别人的一方。这些培养纪律意识的方法极大地锻炼了我的自我约束和集体协作的能力。

### 第三段：爱国主义情操

在军训过程中，每天的迎早操和午后卫队会都是富有爱国主义情操的时刻，这也是我们去军训的一大目的。在这些时刻，我们要唱国歌，做阅兵式，练习军体拳，还要听战士们讲述峥嵘岁月中的故事。这一切都是为了激励我们的爱国热情，唤醒我们的爱国心。在这些特殊的时刻，我感受到了祖国的

庄严和美丽，更深刻地认识到自己的责任感和目标。

#### 第四段：身心健康

军训的常规环节也包括依照教官的要求练习传统的军体拳或者游泳、健身等等。在这些训练中，我感受到了自己身体的变化，也感觉到了身心健康所带来的自信和能量，我有了更多的活力和精神状态也更好。此时，我愈发明白，运动和身心健康不仅是我学习生活的所需，也是我人生中最重要的一个方面。

#### 第五段：结语

军训是一个很好的机会，让我们孩子从舒适的环境中抽离出来，面对现实生活中的诸多挑战。军训锻炼了学生的集体合作能力、身体素质和执行力，更重要的是，培养了军人的爱国主义情操。在军训过程中，我悟到了苦痛、严格的教育的重要性，我也认识到了不断追求自我提升的价值，这相当于将人的身心健康、人的通感、人的目标、人的责任放置在一个整体中，这也是大学生成长课最重要的价值。

## 大学生军训心得体会篇九

回顾自己的大学时光，即将毕业的这一年，最深刻的记忆之一莫过于军训这段经历。大学军训，是我们从青涩走到成熟的过程，是培养坚韧毅力、集体荣誉感、责任感课程，也是锤炼意志、磨练品质的机会。在这个特殊的时期，我们不仅收获了体能的提高和军事素养的提升，更好地了解了自己，认识到了自己身上潜在的能力和优点，受益匪浅。

#### 第二段：体验

军训让我深刻地认识到了坚持、不怕苦、不怕累、不怕困难等军中的魂魄和涵义。它使我对军人及其职责更加崇敬和敬

畏，尤其是面对艰苦的体能训练或长途奔袭时，我要靠自己的毅力，提高自己的心理素质，不放弃任何一次机会，以最大限度地发挥自己的能力。经过一个月的训练，我不仅增强了肌肉的力量和抗御疲劳的能力，还学会了正确的态度和方法来面对锻炼和生活中的挑战。

### 第三段：团队合作

军训强调的团队意识在其中显得尤为重要。在长时间的队列训练和群体协作合作中，我们理解了相互信任、相互依赖、相互扶持的团队精神，学会了如何和队友们搭档协作、相互配合，完成任务。在集体活动中，我了解到程序的标准化操作对于集体行动的顺利有着关键的作用，而程序化操作则依赖于各个个体的统一标准，因此团队中的每个人都应该牢记自己的职责和任务，时刻随时做好保障工作，才能够保证集体任务的顺利完成。

### 第四段：领袖作用

在整个军训中，那些善于沟通、积极向上的士兵，往往能够更好地占领优势，成为队伍的中坚力量。在领导力方面，军训还提醒我们，作为领导者必须胸怀团队大局，有能力去领导、去协调队伍的训练和安排，同时也要关心和支援全员的参与度，唤醒潜力和激发激情，以此达成团队目标。在军训所营造的“以德服人”的环境中，面对各种情况，都得以成长为一个全面的领袖。

### 第五段：结论

在我看来，大学军训让我学到的更多不仅是纪律、尺度和规范化方面的内容，更应看作是对一个新的自我角色和社会角色的提醒和激励。大学生在军训中得到的能力拓展、人格建设和价值观的形成，却是今后那些心理素质和流程管理所必需的基础。我相信，这段时间对我的一生都会有着重要的影

响，会让我意识到如何更好地走向未来。所以我不会忘记，我曾在军训中成长、收获、体验，感悟到志愿军特有的家国情怀、历史荣耀和社会责任。