

# 2023年军训拓展活动心得 大学新生军训 结束心得体会(优质8篇)

在教学反思中，教师可以回顾自己的教学目标是否达成，是否有效地传授知识和培养学生的能力。下面是一些关于教学反思的经典文献和范文，希望能够对大家的教学实践起到一定的指导作用。

## 军训拓展活动心得篇一

雏鹰因为成长前的不断磨砺而能够展翅拥抱蓝天；树苗因为不断的努力吸收养分而成长为参天大树；巨轮因为在一遍遍的调试之后而成功地扬帆远航。而军训的我们也正是因为一遍遍地在太阳下自我磨砺而能够成功蜕变成为更完美的自己，为自己的大学生生活铺上合适的垫脚石。

似乎刚见教官还是前两天的事情，可转眼已经过了快一周的时间。这六天来，我的收获沉甸甸的。虽然其中不乏有泪水，可成长的道路上不伴有泪水是不完整的。时间一天天过去，晚上睡觉之前随我入睡的都是痛极的脚踝和肌肉。而早起的一天又伴着高温，太阳也探出头来用它的“热情”回应我震撼的吼声。除却洒满场地的阳光，同外院军训的还有秋风南湖的陪伴。偶有一丝微风，卷走了我们身上的烦闷与燥热，让同学们再次打起了精神，投身于炙热的军训场上。

每次累极的时候我想过请假，想过坐在阴凉的树下看着同学们军间而自己可以喝着水。但我没有这样做，因为穿上这身军装我应该问军人看齐。不管风吹雨打，不管日晒雨淋，他们不畏艰难，如巍然大树那般屹立不倒，“保家卫国”四个大字坚定地刻印在他们的心里，体现在他们的行动中。而我如今也身为他们的一员，为什么我不能坚持？我也应该像他们一样积极投身军训，相信自己能做到最好，能像军人一样有“比铁还硬比刚还强”的不屈意志。

## 军训拓展活动心得篇二

我首先不得不说，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，绿色的迷彩服充斥着眼前的世界，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道靓丽的风景线。我们穿上军装，懒散不翼而飞，整齐快速悄然而至，娇生惯养慢慢消失殆尽，取而代之的是坚强独立。军训期间，虽然带给我们肌肉的酸痛，身体的痛苦，但我们获得了精神上的充实。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，但却使我们精神面貌焕然一新。

渐渐地，我发现，我走路会抬头挺胸，站立会挺直腰杆，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。在军训中，我们苦过，累过，哭过、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；我们学唱军歌，和教官畅谈玩闹，笑声迭起。在痛苦中享受那甜甜的快乐时光，在快乐中享受那淡淡的痛苦，这种痛并快乐着的美好回忆，是我们这群新时代青年的宝贵财富。

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°，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，也体现出一种淡定从容的美，坚定，坚强，刚硬，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。

兵哥哥的人是最可爱的，在这次大学军训中，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，教官间那种深厚的兄弟情义，都让我折服，有种感情慢慢在心中迸发，那是对军人的浓浓羡慕和崇高的敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更成熟，在困难面前才会更加坚强，在经历过苦难之后才会明白生活的不易，才会懂我们现在生活是多么的安逸幸福。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和坚定不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训的日子就像沐经风雨洗礼后的泥土，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……军训期间，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，多种感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

### 军训拓展活动心得篇三

成长是痛苦的，就像破茧成蝶。经历并成功克服困难后，你就能像蝴蝶一样自由而美丽地飞翔。

—铭文

“站着别动，如果我看到有人动，我再站十分钟。”粗糙的男声传入我的耳中。我默默叹了口气，心想：我太累了。我已经站了二十多分钟了。我为什么不休息一下？我脚都麻了，这个教官太没人情味了！

你猜对了。我们正在进行军事训练。今天是开学第一天。所有学生在教官的带领下，在班主任的陪同下，以军人的姿势站立。我别无选择，只能看着天空中悬挂在头顶上的烈日，甚至叹息着运气不好。我受不了脚麻木疼痛的感觉。我静静地看着教官，一边小心翼翼地移动着“残废”的脚。这时，一件意想不到的事情发生在我身上。旁边一个同学突然向后摔倒，撞到了她身后一个娇小的同学。我的眼睛很快，我支

持她。最后，同学在教官的帮助下坐下休息。突然，我的心里生了一个逃避站起来的好办法——假装晕倒。就在我犹豫不决的时候，有一件事深深打动了我。

晕倒的同学竟然回到了自己的位置，继续以军人的姿势站着！不可思议的是，我睁大了眼睛，看着她微微颤抖的身影，仿佛她随时都要倒下。她站得笔直。如果不是看到她晕倒时苍白的脸颊和微皱的弯眉，我绝对不会相信那个虽然微微有些动摇但眼神坚毅的“女战士”！我不禁脸红，羞愧地低下了头。

其实生活中的挫折和困难，就像层层茧，把我们紧紧捆绑在一起。只有努力克服它们，挣脱它们，才能迎着暖风，闻一闻花香，欣赏日出日落，自由而美丽地飞翔。破茧是变成蝴蝶的过程，变成蝴蝶是破茧的目的。

## 军训拓展活动心得篇四

军训的内容主要是站军姿、齐步走、跑步、最后还有一个所有男孩最喜欢的科目：实弹射击。但是我想除了打枪以外，别的科目并不是那么容易的，我想可能有很多人和我有同感。

军训的第一天，有一个女生站军姿不到五分钟就晕了，我们听后大笑那个女生身体素质之差，心里差不多都在想这么差的身体能干什么呢，身体是革命的本钱吗，谁都知道，要是我们去了，肯定比她强。轮到我们的时候，结果有的同学三分钟不到，就向教官请假休息，我们一看那个同学，脸色发白、满头虚汗，知道她不是开玩笑，我们站了不到十分钟的时候，也有些晕了。

大家这时才发现自己身体素质也不是很强，不免有引起灰心丧气。当然了事后通过教官讲解，我们才知道，这站军姿不是那么简单的，人在站军姿的时候，脚不能放平站，不然时间一长大脑就会缺氧，产生头晕的感觉，正确的方法应该是：脚掌前部着地，脚跟处抬起，这样才不会晕，教官讲完以后，

大家的心情稍微好了一点，可所有人都知道，站军姿的方法只是一个表面上说的过去的理由。

主要的原因，还是我们的身体素质需要训练，不仅是身体上的，还有心里上的。说真的，军训的这些科目不难，可要做好了，就真是不容易了，所有人在太阳下暴晒，练的就是个意志，如果有同学不幸晕过去了，教官会马上把他送到树阴下，给点水喝，过一会儿，这人好点了，能站起来了，再接着站。

事实上，让我们在短短的时间之内，学会军人的操作是几乎不可能的。我们能够学到的只是表象，那是最粗糙的。但却可以让学生学到一些基本的军事知识技能，可以培养学生的艰苦奋斗、吃苦耐劳、勇敢顽强、坚韧不拔的作风，增强他们战胜困难的信心和勇气；可以提高学生的组织性、纪律性和身体素质。说远点，大学生军训还是加强国防后备力量建设的重要环节。

军训结束后，我们获多获少还是明白了一些道理，军训是有意义的，而且是其他形式不能替代的作用。我个人感受，我觉得军训的最大的作用应该在于锻炼学生的个人意志，高强度训练中，锻炼的是你是否有能力坚持完成军队中几项传统训练项目。即锻炼一个人的坚持的能力、毅力。个人的品质。在这个过程中，你坚持住了，那么你就胜利了。

## 军训拓展活动心得篇五

军训生活结束以后，军营给我留下了深刻的，不可磨灭的印象；我在这儿学习，在这儿成长。军营是严格的，来到军营中，第一感觉就是：严格。这里什么都有规则，大到训练场，小到内务的摆放，这一切中的一切全都是有规定的。

来到这里第一天就是按规定站立军姿，它的要领是两只脚分开60度，下巴微收，大拇指按在食指二关节处，两手放到大

腿的两边，收小腹，口要闭，两肩向后张，身体向前微微倾斜。到这儿要问了，为什么要向前倾斜呢？这是因为腿上有一个神经通向大脑，按压的时间太长会让人晕倒。就这样第一天在严格的训练中累的东倒西歪，一沾上床，就大睡中度过。

军营是整洁划一的，整理内务的学习，同样有不一样的感觉。走进营房，被子和豆腐块一样，床单平静的如水，整齐的都不忍心坐在上面；地面洁净的可以反射出我们的面孔；步子是整齐的脚步抬得高度是一样的，手的高度是一样的，看上去什么都是直线，又有了一个感觉：齐。什么都是整齐划一，因为这就是军营严格的直线要求。

内务的学习同样规定把被子做成方块形，要求将军被一条长边对折两次并铺平，从军被的两头分别量四个手掌对折，然后把各边的角做出来，这样，方方正正的一床被子叠好了。望着自己的成果，满心的喜悦。

军营是快乐的，在接下来的军营训练中，感受到的是别样的“快乐”。当我们还在睡梦中体验床的乐趣与激情时，军号又不知何时从何方响起，真的没有什么好办法，只有穿衣服，下床，穿鞋，冲向操场，站好队列。在队中，我感到了什么叫做苦，什么叫做累，但是我爱它，是它教给我了什么是纪律。

在训练中，我喜欢“军体拳”，它即能体现阳刚之美，也很实用，不是花架子，可以作为防身术；本质的东西学到了，以后我们可以把它当成一种艺术表演，在大家面前展现！在苦中感受着快乐。通过军训，我现在知道了什么叫铁打的营盘流水的兵，军营严格、有序的生活在我记忆中是不可磨灭的。

军训结束了，军营是让我成长的地方；在那里，我学习到如何做人，如何生活；军营是我人生开始的地方。我的未来之船刚刚起航！

## 军训拓展活动心得篇六

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的xx系的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了。

每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官对我们班的每一个同学都十分关心，负责任。

最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

从我开始军训生活以来，爸妈很明显减少了来电话的次数，我明白他们是怕影响了我军训的休息，而改为了默默地发短信息给我，每次我打开手机，总能在微信上收到一些消息，爸爸是个不擅把感情外露的人，他只是每天发天气预报给我，天热要我记得防暑防晒，天凉了提醒我加衣，他的话干脆利索，军人出身的他用他类似命令的口吻传达着他的关爱。

军训期间我的妈妈在电话中和平时的絮絮叨叨不同，她每天也只在微信上发几条消息，告诉我一些生活上该照顾自己的话，我知道她希望我从此能慢慢独立，成高中生蜕变为真正的大学生，每次收到爸妈用心良苦的短信，总是觉得心里暖暖的，甜甜的。

## 军训拓展活动心得篇七

黑白蓝相交的迷彩服，朴素而庄严。多少学生穿上它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景，我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头，跌倒在训练场上，血液涌出我们的皮肤，我们没有流泪，军训中我们承受了很多苦头，但我们牢记“流汗流血不流泪”。蚊虫叮咬我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记“团结就是力量。暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们扔在拼搏军训中我们学会坚持，我们深信“坚持就是胜利”。

同学们唱着军歌，在嘹亮歌声中，我们想家，却不曾想念佳人儿逃离军训，军训中，我们正在成长。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。军训是艰苦的，我们是快乐的。

## 军训拓展活动心得篇八

年轻真好，疯狂着，傻笑着；后悔过，痛苦过；也曾肆无忌惮，也曾无法无天。但最重要的，应是在每一次轻狂中不经意的成熟。

进入高一，军训就是第一张入校必答卷。于我而言军训就是用一步一个脚印去踏出这个年纪该有的青春片段。这短短几天就宛如一首歌，起初轻盈悠慢，偶尔泛起一点涟漪。

人总是这样的吧，不逼自己一把就永远不知道自己究竟有多大能耐。你以为你只能站十分钟军姿，但当你站了十一分钟时，你就成功挑战了自己；你以为你只能坚持跑三圈，但最终你咬牙跑完四圈时，你就成功的挑战了自己。你以为你的极限其实只是你以为，你不知道能做到哪种地步，所以要勇敢

去尝试并且坚持到最后，你以为的不可能就是可能。

军训几天，我们一起在百米赛道上留下青春的汗水，我们从最初的东倒西歪到后来的整齐一致。军训于我究竟是什么？军训很苦，苦在你得借它告别以前的自己；军训很累，累在你要用它挥手轻狂的岁月。军训就是青春的转折，没有一直挂着太阳的天空，即使大雨倾盆也要勇敢地冒雨前行，雨后的世界，将是一片晴空。军训告诉我们，当你累的不行的时候，再坚持一下，下一秒成功就属于你。

一首歌终有曲尽之时，但曲尽之后留给你的能否让你陶醉沉迷？有一天当你真正走过青涩，回首是否初心依旧？有时候成功差的那一步就是坚持。而每一次坚持后战胜自己的回忆将会拼凑成整个难忘青春。