

大学军训体会(实用15篇)

爱国无小事，从身边做起。编写爱国标语时要注意利用鲜明的形象、生动的语言来激发人们的爱国情感。爱国标语的力量是无穷的，以下是一些经典范文，值得一读。

大学军训体会篇一

第一段：军训的意义与目的

军训是大学生生活中的一部分，它不仅是体验军队风采，学习军事知识和技能的机会，更是锻炼坚强意志、磨炼毅力的过程。军训的目的主要有三个方面：一是培养学生的纪律意识和团队合作精神，提高组织协调能力；二是锻炼学生的身体素质，增强体魄力量，确保身心健康；三是加强学生的国防观念和爱国主义情感，培养担当民族复兴大任的责任感和使命感。

第二段：军训中的艰辛与乐趣

军训时，每天早晨五点半准时起床，结束时间晚上九点，几乎是全天候的训练。每天都是汗水浸透训练服的日子。体能训练、军事技能训练、防卫作战等各种项目接连进行，让我们每一个同学都感到非常辛苦。然而，军训也带给我们很多乐趣。与战友们一起并肩作战，互相鼓励和支持，建立了深厚的友谊；严格的纪律要求和严师的教导，让我们学到了很多宝贵的人生经验。

第三段：军训收获

通过军训，我深刻感受到了集体荣誉感和使命感的重要性。在严格的纪律要求下，我们学会了服从和配合，培养了团队合作精神。体能训练的锻炼让我们的身体更加强健，增加了自信心。军事知识的学习和军事技能的训练，提高了我们的

自我保护能力。此外，军训还培养了我们的坚韧和毅力，让我们能够面对困难和挫折时不屈不挠，并不断奋斗。

第四段：军训中的不足之处

在军训过程中，也不可避免地存在一些问题。有些同学在纪律要求方面还存在一定的不适应性，对整个军训过程不够理解和重视，导致训练效果不佳。此外，军训时间较长，容易引发一些身体健康问题，对于一些体质较差的同学来说，可能造成更大的困扰。因此，在今后的军训中，需要更好地引导和关心每一位同学，确保其能够积极主动地参与并受益。

第五段：军训的延伸意义

军训虽然只是大学生活中的短暂阶段，但它对于我们的成长和发展具有重要的意义。通过军训，我们不仅锻炼了身体，在大学里能够更好地面对各种挑战，适应各种环境；更重要的是，军训培养了我们作为社会一员应有的品质和能力，让我们更好地面对未来社会的竞争和挑战。军训是我们大学生涯中的一次珍贵经历，它不仅带给我们宝贵的军事知识和技能，更培养了我们的心理素质和意志力，为我们的人生之路打下了坚实的基础。

在总结军训心得的过程中，我真切体会到了军训的重要性的存在意义。军训不仅使我个人得到了锻炼和提高，更让我明白了团结合作、服从纪律的重要性以及为国家和人民的责任感。我坚信，将来无论在什么岗位上，这些通过军训获得的宝贵经验和素质都会成为我人生的宝贵财富，帮助我更好地应对各种挑战。只有通过军训的磨砺，我们才能在人生的道路上走得更远，更加坚定地追求自己的梦想。

大学军训体会篇二

短短的9天军训生活，加强了我们的组织纪律观点，让我们真

正的放下了率性跟自私，学会了忍让和宽容，最重要的是让我们清楚了团结配合的力气是如许的强盛。

站军姿、稍息、破正、向左转、向右、齐步、正步……素日看来最简单的动作居然都有了那么多的规矩。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的申斥……使我们渐渐变的起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的道路中并非老是一路顺风，时常会有荆棘存在，与崎岖同行。

教官对我们很严格，但也很关怀我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的弊病。所以当我感到很苦很累时，当教官对我严格要求时，我抖擞起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我认为自己应当做得更好，虽然我常会因为没有做好被批驳，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表彰都是值得的。

因为军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑拣打拳打得比拟好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很激烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很当真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官筛选出来的，我们就必需做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以立刻提出离开，但是我没有提出，我以为我可以，必定要做出一些成就。

经由四天的耐劳训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基础能表齐排面。最终在28号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很，终极取得了第三名。能失掉这个声誉与大家的努力是分不开的，更主要的是我们军体拳的教官林sir对我们严厉请求，要不是他的严格，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛劳了！

军训岂但造就人有刻苦刻苦的精力，而且能磨练人的坚强意

志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门素来都是向意志运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

我们是成长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们无邪浪漫的童年时期胆大妄为地扶我们走过来，在温温暖无所不至的怀抱中，得到了严父的教导和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了奇特的思维，完全的情性和较稳固的人生观，正缺少一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“坚强的毅力可以驯服世界上的任何一座顶峰。”军训好难题，困难是锤炼刚强意志的一块磨刀石，顽强的意志总是在困难的磨砺中培育起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝兴许是不公平的，但他给了我们公正的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农夫种田一样，春天收获，而后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋蠢才会有收成。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有播种，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收成是不可估计的，也能为我们在人生途径上打下良好的基本。

弹指一挥间，动人心弦的两周军训过去了，带去的是那飒爽的英姿、朗朗的笑声，留下的却是永远的怀念、心与心通融的温存和永不褪色的友谊。

军训是很苦很累的，却又是很充实的。自踏入军营的第一天，我就被部队铁的纪律和雷厉风行的作风所深深振憾。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。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。

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。

其实在自己的人生路上，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！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

经过十天的训练，我懂得了团结就是力量，打破了外国人“中国人，一人是条龙，几人是条虫”的看法。最先，大家走得参差不齐，而训练以后，动作一致，那场面是壮观的，事实胜于雄辩。

军训只有十天，但是我们受益匪浅，困难像弹簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强，这是强弱相对论，没有不可战胜的困难，把军训中的精神用到生活中去，行动出奇迹，把我们的生活变得更美好，更有意义！

大学军训体会篇三

第一段：军训的意义和目的（200字）

军训是大学生生活中的重要组成部分，旨在培养学生坚强的意志品质、优良的纪律观念和良好的身体素质。通过严格的军事训练和丰富的军事理论知识，大学生能够增强自己的集体荣誉感和纪律观念，使自己在今后的学习和生活中更加自信、自律。

第二段：军训给予我的启示与收获（300字）

在军训期间，我深刻体会到了团队合作的重要性。在集体行进和操练中，每个人都需要紧密配合，始终保持整齐划一的步伐和动作。只有团结一心，相互支持，才能达到更好的效果。这让我明白，一个人的力量是有限的，只有在团队中，才能发挥出最大的潜力。

军训还教会我端正态度，克服困难。每天早晨的晨跑和军事训练都很辛苦，但我从来没有因为困难而退缩过。与此同时，每次成功克服困难后的成就感也是无法言喻的。这让我明白，只要努力付出，就一定会有回报。无论面对何种困难，只要保持积极的心态，坚持不懈，就一定能够战胜困难。

另外，通过军事理论知识的学习，我对军队的组织结构和军事原理有了更深入的了解。这让我明白了军队是如何战胜敌人、保卫国家的。在今后的学习和工作中，我会用到这些培训中学习到的领导和组织技能，更好地与团队合作和领导他人。

第三段：军训中的困难与挑战（200字）

军训中，我们面临了很多困难和挑战。晨跑和体能训练让我们感到疲惫和不适，有时候还会出现一些意外情况，比如身

体不适或鸽子拉屎等。同时，军事理论知识的学习也需要很大的投入和阅读量。

第四段：克服困难的方法与体会（300字）

面对困难和挑战，我们需要学会保持积极的态度。首先，我们要找到困难的原因和解决办法，并制定出解决问题的计划。其次，我们要坚持不懈地去克服困难，不让困难击垮我们。最后，我们要时常提醒自己困难只是暂时的，只有坚持下去，就一定能够克服。

通过军训期间的困难和挑战，我学会了自我调节和自律。有时候，我们需要学会控制自己的情绪，不被困难击垮，坚持不懈。在军训结束后，我发现自己的自律能力明显增强了，并且更加懂得如何合理分配时间和任务，提高学习和工作的效率。

第五段：结语（200字）

通过军训，我深刻认识到军事训练对于大学生成长的意义和作用。除了身体素质上的提高，我还收获到了团队合作、自我调节和自律等宝贵的财富，这些将对我的未来学习和生活产生重要的影响。我相信，通过这次军训的锻炼，我将会成为一个更加坚韧、自信和自律的人。

大学军训体会篇四

第一段：军训的意义及感受（200字）

大学生活中，军训是一门难得的课程。通过军训，我们不仅能够了解军事知识，培养坚强的意志力，还能够锻炼身体素质，增强团队合作能力。我便是通过这次军训，深刻地领悟到了军训的意义。在紧张而有序的军事训练中，我感受到了团队的力量和纪律的重要性，也培养了不怕吃苦、坚持到底

的毅力，这将对我以后的学习和生活产生积极的影响。

第二段：锻炼身体素质的意义与方法（250字）

军训过程中，对身体的锻炼是非常重要的。通过长时间的体能训练和激烈的操练，我们的体力得到了有效地提高。在晨跑中，我切实感受到了长时间坚持运动的重要性，不仅增强了体能，还改善了心态，提高了精神状态。另外，在军训期间，我们还学习了一些军事技能，比如开展格斗训练、射击训练等。这些训练不仅可以提高个人的防卫能力，还培养了我们的团队协作精神。

第三段：意志力的培养（250字）

在军训中，我们面临着各种各样的挑战。在高温下进行户外训练、接受严格的纪律要求以及长时间的训练，这些都对我们的意志力提出了极大的考验。只有克服了这些困难，我们才能坚持到底，取得最好的训练效果。通过自律的训练，我们能够培养出坚持不懈、永不服输的精神品质。在军事训练的过程中，师长们会不断地对我们进行鼓励和激励，这也使我明白了团队的力量，懂得了相互帮助、团结协作的重要性。

第四段：军训中的团队合作（250字）

军训是一个需要团队合作的过程。在军事操练中，我们需要协调一致地完成各项任务。只有每个人都尽职尽责、发挥自己最大的潜力，才能够完成艰巨的任务。在训练过程中，每个小分队的队员紧密配合，默契的团队合作使得整个军训过程更加顺利。团队合作不仅需要大家的主动参与，还需要及时的沟通和有效的交流。通过这次军训，我明白了一个人的力量是有限的，只有团结一心，共同努力，才能取得最好的成果。

第五段：军训对个人成长的影响（250字）

这次军训不仅是对我们体能的锻炼，更是对我们心理素质的考验。通过这段经历，我们感受到了军人的坚韧和坚持，也明白了自己在困难面前的表现，以及需要改进的地方。我变得更加自信，勇敢面对挑战，更重要的是学会了不放弃和积极乐观的态度。这次军训也加强了我与同学之间的友谊，我们一起度过了这段特殊的时光，成为了更好的朋友。从这次军训中，我懂得了团队协作的重要性，学会了坚韧不拔、勇往直前。

总结：通过这次军训，我不仅锻炼了身体，培养了意志力，更重要的是学会了团队合作、坚持不懈的精神。这次军训是我大学生活中一段宝贵的经历，对我个人的成长起到了积极的影响。我将在今后的学习和生活中，不忘初心，牢记军训中的种种经历和体会，努力追求自己的目标，为实现理想而不断努力。

大学军训体会篇五

xx天，短暂而又有意义的xx天，已赶着匆匆的脚步，带着我们目送教官是的那一行行泪水远去了。这段军训的日子，是我们这一生都难以忘怀的日子，因为缘分将我们从五湖四海中捞出来聚到了一起，我们一起吃苦，一起欢笑，一起歌唱……我们从陌生到熟悉，从熟悉到朋友，同时我们在学习生活上的提高，在思想道德上的进步，也都是军训赋予我们的。

从军训的第一天起，一张张陌生的脸开始渐渐熟悉，我们也一天天地体验到了做一名合格的军人是多么的不容易。站军姿站到两脚发颤，全身酸软；走正步走到脚掌发麻，脖子抽筋。可是我们大家都坚持了下来，我们用意志力战胜了身体的伤痛。有的同学是第一次离开家，第一次自己独立生活，对他们来说，军训不仅是一次对生活的体验，更是对自己意志力的考验。军训当中，大家同学不怕苦、不怕累，发扬了吃苦耐劳、艰苦奋斗和互帮互助的优良传统。

特别的xx天，让我们在科技广场的骄阳下考验了自己的意志，在汗水的洗礼下锻炼了自己的坚韧。军训所得已刻如了我们脑海，我们会带着它走过这辉煌的四年，我们会带着它一步一步攀上更高的山峰。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大学军训体会篇六

秋季到来，在这金色九月，我怀着一份激动且热烈的心情走进了大学，进入大学之后第一个面临的就是我们的军训生活了，在这样的一次军训中，我有不舍，有抱怨，又欢乐，也有一些小小的遗憾。但不管怎样，这都是我应该珍惜的事情，它们停留在了我的人生之中，给我的大学岁月也带来了一段宝贵的经历。

军训这七天，天气非常炎热，每天差不多都是三十七八度，这样的气温让我感到很窒息。而我做的更疯狂的一件事情是在这样的高温里，为了防止被晒黑穿上了长衣长裤的军训服，再把腰带扎上去之后，整个人是觉得有一些眩晕的。但是我还是坚持了下来，身体的负荷很高，但是它磨炼了我的心智，让我变得更加有毅力，更加的坚强和勇敢。

有时候一个人有目标是一件很伟大的事情，就像我这次为了成为标兵所付出的努力一样，我努力的让大家看见我，努力的去努力，奉献自己的每一次勇敢，最终凭借着自己的扎实和奋斗，我成功的入选了我们团的标兵，在最后一天进行汇报表演的时候，我站在队伍的前方，自信的、从容的踏出每一步，敬出的每一个礼，都让我感到非常的荣幸，也让我感受到了这大学本身具有的光亮和青春。这次军训，其实是为我们的大学时光打开了一扇门，为我们的人生之旅打开了一扇窗，未来的日子，还是艰苦奋斗，就像在军训里做出的坚持一样，只要不倒下，我们就会迎来光明！

通过这一次军训，让我明白了很多的道理，比如说在军训里，我们吃的苦其实都成就了我们自己，吃的了苦，今后就没有过不去的坎，我们教官是常常对我们这么说的。现在我们所经历的一切，其实都是为了最终那个好的自己在打基础，所以不管我们经历了怎样的挫折，不管是被否定还是被赞同，我们都不应该放弃自我，不应该放弃前方的希望。

只有当我们的眼睛里有了光亮，我们才有了勇气这一个依靠。未来也不会随着时光的消逝而远离，只会离我们越来越近。从此刻开始，我们就要努力起来了。军训过去了，大学的学习生活之旅即将开启，我会用自己两倍的力气去加油，为自己打气。我也会将自己的这一份血刚之气给身边的人来来一些正能量，让我们一起向美丽的未来进发吧！

七天的军训时光像是一阵秋天的清风，一恍惚间，一切又恢复到了原来的样子。我们的皮肤虽然黝黑了，但是我们的眼睛更加明亮了，我们的笑容更加自信了，我们的胸膛更加挺直了。这次军训结束了，但是留给我的依旧是最美好的那一部分。我很感恩这次军训里，我能够获得这些成绩，也充满了激情，去面对未来的每一次挑战，去面对每一个新鲜的明天。

进入大学之后，我在很多时候都是没有办法适应的。刚刚进

入大学之后，我就处于一个很抵抗的状态，我确实很难适应陌生的环境，也很难快速的和大家融入在一起。我个人是比较内向的，所以我在做事情、说话方面都比较的收敛一点。刚刚和大家一起训练的时候，我很少在一些活动中崭露头角，后来还是因为教官不小心抽到了我唱歌，才让大家认识到我的存在。也是那一次唱歌，让大家知道原来我还是一个会唱歌的人。慢慢的，通过了解和相处，我有了朋友，也有了可以共度这段青春的战友。

军训的那些日子里，我感觉自己走路都更加的自信了，抬头挺胸，迈着从容的小步子，仿佛自己就是一名军人。所以说，军训给我们带来的并不只是思想上的觉醒，更有仪态上的改变。我很享受这样的改变，至少我觉得自己自信了不少，就像每一个军人都坚信自己一般，从不动摇。我需要这样的力量，也需要这样的一份信心。

这次军训为我的大学生活开启了一段美妙的旅程，感谢这个秋天的来临，让我认识了这么多的朋友，认识了可爱的教官，也认识了我的大学。往后时光，我会谨记自己在这次军训中所领悟的道理，保持独立、坚强和自信，做一个新时代的英气青年！

大学军训体会篇七

还记得高一时军训的烈日和教官严厉的训斥声，而一转眼间，我已经在参加大一的军训了。时光飞快，如指间沙，瞬间流逝！

军训，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美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们

的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，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。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，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；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的`宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

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，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，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。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，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，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。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。

军训的日子就像风雨过后的泥土，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！

大学军训体会篇八

军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

进入大学的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验。由于上学期xx的影响，全院全体20xx级的军训在这学期末拉开了帷幕。虽然军训推迟了，可同学们渴望军训的仍然高涨，等待这次军训的到来。

一谈起军训，想必少不了“苦”这字了。要我说，这军训可是酸甜苦辣咸，五味俱全呀。

前两天的军训，宽敞的马路过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景；震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在科技楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真有趣的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。两天的军训，是苦，是累，是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的泪水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范，严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。中国男孩洪战辉面对巨大困难说过：“只要我的脊梁不弯，我就能扛起一座山，只要我的体魄还健在，我就能阻挡风雨雪霜，只要我还有一口气在，我就要勇敢的活

下去。是的相信今日的我们卧薪尝胆，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完希望每一天。如今，国家的希望，改革的命运交到了我们手中，既然老师说我们是国家的希望，国家说我们是祖国的栋梁，那么我想，我们就应该也一定能撑起祖国的希望，使这希望灿烂闪光。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的功夫，就已经过去两天了，回忆者丰富多彩的军训生活，军训不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们吃苦耐劳的精神，激励了我们心中的信念，磨练了我们的意志，军训让我们体会到了军人的价值，军人的精神，让我们悟到了“阳光下做人，风雨做事，脚踏实地做事”，让我们学到了军姿、国防。更让我们了解到了世界上最可爱的人，纯粹的人，脱离了低级的人，有益于的人——中国战士。

走过风雨中的我们，在即将跨入新世纪的门槛时，应该再加点对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精神是一种军人的精神，坚毅刚强，不畏艰难，坚持不懈，永不言弃的精神。国之兴亡，匹夫有责，祖国的希望很大掌握在我们的手中，让我们携起双手，迈出步伐，以坚定的脚步向着创造之路前进吧！

七天的军训让我们成长，让我们成熟，吃不饱，睡不好，就连个洗澡的好地方都没有，我想，这大概就是磨练人的地方吧。俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”，的确如此。

烈日下，我们汗流浹背，却丝毫不动。一首《严守纪律歌》唱出了军人的作风，唱出了我们坚强的意志；一次靠几滴水洗完的经历，洗出了军人的珍惜，洗出了我们对水的节约；一次拔河比赛，拔出了军人的团结，拔出了我们集体的精神。训练中，坚持乃我们心中的标志，千言万语，只为“坚持就是胜利”。

之前的我们是饭来张口，衣来伸手的小皇帝小公主，永远是

呆在温室里的花朵。而如今，七天的军训将我们改变了，再也不依赖了，坚强，我们变得坚强了，变成石缝中顽强的野花，尽管环境多么恶劣，也能在其中锻炼自己，成长自己，正如“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没有风雨，怎能见彩虹，没有苦的衬托，怎能显示甘的美丽。

于是，成长，蜕变，我们懂得了集体的力量，向往着集体带来的喜悦，记住“步调一致得胜利”，不再害怕七天里的日子。

落日将我们带到了x月x日下午，这一刻，真的好不舍。仰望，天好蓝好蓝，任白云自由地飘；俯视，水好绿好绿，任鱼儿自在地游。踏出了这里，告别了七天的军训，也许，泪珠早已在眼眶里打转，但我不让它落下，因为，在这里，我要坚强。

尝尽了酸甜苦辣咸，军训，就是这样，好似一瓶打翻的五味瓶。

大学军训体会篇九

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精神的重要途径。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。

大学军训体会篇十

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。

大学军训体会篇十一

转眼已是十一月了，初秋的寒风吹起发黄的枫叶，天空时不时飘起一阵淅淅沥沥的秋雨。一阵秋雨一阵寒。冬天真的快来了！

时光如白驹过隙，不知不觉已在安师大完成了从夏天到秋天的转换。而军训生活中的点点滴滴依然历历在目。从刚进校时的一片茫然，到第一次开班会，到领军训服装，然后艰苦而又值得回忆的军训生活就开始了。

夏天已经快要过去，而我们头顶的那毒辣的太阳却仍毫不留情的辐射着它的能量。从早上8点到中午11点，从下午2点到傍晚6点，一天中的大部分时间，我们在烈日下度过。从立正到稍息，从跨立到敬礼，我们在教官的口令声中挥洒着汗水。从玩笑到唱歌，从惩罚到娱乐，我们时刻体验着军训中的别样快乐。军训中的种种不快早已成为过眼云烟，留下的只有片片美好回忆。

军训生活给我们带来了许多。作为大学里的第一堂课，它发挥了它的作用。它将永远在我的记忆中占据一个位置。大学的军训应该是人生中最后一次军训了吧，因此它显得那么弥足珍贵。

作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一在这样严肃的气氛下大家的注意力高度集中，训练的效果还是不错的。和高中时候的军训相比，我们的训练少了很多“趣味”，但是我感觉这样子的训练更加符合我心目中的军训。

大学的军训是非常难忘的，我很享受这个过程。我庆幸自己能够有这样的教官，我们学到的不仅仅是如何走齐步、踢正步，从教官的身上我看到了一种极其朴素的精神——这是一种随着我们社会前进的脚步渐渐被人遗忘的精神。

大学军训体会篇十二

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。

大学军训体会篇十三

第一段：军训初印象

大学是我们追求知识、实现理想的舞台，而军训则是在大学生活开始时的第一个大考验。作为一名军训标兵，我有幸能够亲身经历这个特殊的阶段。当我第一次踏进军训场地时，我被那里的纪律、秩序和严谨所震撼。负责军训的教官目光炯炯，他们身上散发着坚韧和威严，让我深感他们对军事训练的高度专业性。

第二段：军训的挑战

军训生活充满了各种困难和挑战，然而这些正是锻炼我们毅力和意志力的机会。高强度的体能训练让我们感受到了身体的边界，并且不断地超越自我。军训的雨天更加考验我们的耐心，当我们湿透的制服贴在身上，低头行进时，每一步都更加艰难。然而，正是这些艰辛让我们体会到了顽强拼搏的力量。

第三段：作为标兵的责任和使命

作为一名军训标兵，我深感身上的责任重大。在整个军训期

间，我们作为标兵代表了优秀的形象，我们的一举一动都代表着军训队伍的形象。因此，我们要时刻保持良好的精神状态，严格要求自己不仅在训练中表现出色，也要在日常生活中做到言行举止合规合纪。作为标兵，我们时刻牢记自我激励，鞭策自己在军训中勇往直前。

第四段：军训的收获

军训不仅是身体上的锻炼，更是思想上的洗礼。在军训中，我们接触到了严格的纪律和规矩，深刻体验到了团结协作和服从命令的重要性。在集体生活中，我们与同学间的默契和团队合作的感受也让我们收获满满。军训使我们成为不怕困难、敢于挑战的人，让我们更加深刻地理解了团结互助的重要性。

第五段：军训的启示

军训不仅仅是一个阶段性的经历，更是我们成长的重要部分。通过军训，我们学会了坚持和奋斗，了解到了自己的潜能和能力。军训的荣誉和标兵的经历，激励着我们在以后的大学生涯中继续奋进。军训时培养的优秀品质也将伴随我们一生，为我们的未来发展奠定了坚实的基础。

总结：军训标兵心得体会

军训标兵的经历是我大学生活中的一段无比宝贵的记忆。通过军训，我不仅增长了体魄，培养了意志，更感受到了团结和奋斗的力量。作为一名军训标兵，我深感责任与荣誉，这让我更加努力地追求卓越。我相信，军训标兵的经历将成为我大学生涯中宝贵的财富，激励着我在未来的人生道路上不断前进。

大学军训体会篇十四

第一段：军训的意义和目标

军训是大学生生活中重要的一环，它不仅是锻炼身体的机会，更是培养意志力和自律性的宝贵时期。作为一名军训标兵，我深刻体会到军训对于大学生的重要性。军训不仅可以锻炼我们的身体素质，培养勇于担当的精神，还有助于我们建立正确的人生观和价值观。

第二段：军训的经历

军训期间，我亲身经历了許多难忘的瞬间。在常人看来，军训可能只是一种训练或是示范，但对于我们来说，它是一次意志的挑战和修炼，是一次脱胎换骨的重生。在血汗与泥土的洗礼中，我们逐渐理解了身为军人的责任和担当，同时也学会了团结合作和互相帮助。

第三段：军训标兵的责任和担当

作为一名军训标兵，我感到了更大的责任和担当。在整个军训期间，我时刻保持警觉、积极向导，不仅要示范正确的姿势和动作，还要时刻保持军人的形象和风度。这些责任和担当让我更加明白了作为一名标兵的意义，并深刻领悟到了军人的职责和使命。

第四段：军训的收获和体验

军训期间，我们不仅学到了严格纪律和锻炼身体的技能，还在集体合作和团队精神方面得到了锻炼。友谊的种子在军训中播下，一起挑战、一起奋斗的经历让我们彼此之间建立了深厚的友谊。同时，军训锻炼了我们的身体素质和毅力，提高了我们的心理承受能力，使我们能够在未来的学习和生活中更加坚强和自信。

第五段：展望军训的意义和价值

军训作为大学生活中的一段经历，给予我们很多宝贵的东西，并且将会对我们的未来产生深远的影响。通过军训，我们学会了坚持和坚强，体验了集体生活的甜酸苦辣，培养了对社会的责任感和使命感。这些将会成为我们未来发展道路上的重要宝藏，让我们能够更加从容地面对未来的挑战。军训标兵的荣誉只是一时的，但对于我们来说，它将成为我们追求卓越和克服困难的信心源泉。

总结：

军训标兵心得体会大学中，军训是一段重要而难忘的经历。通过军训，我们不仅得到了身心的锻炼和提高，还成长了许多。军训标兵更是肩负着引领和示范的责任，他们是全体学员的楷模和榜样。军训的意义和价值不仅在于锻炼我们的身体素质和团队合作精神，更是培养我们正确的人生观和价值观。军训并非只是一种训练或展示，而是一次脱胎换骨的重生，一次修炼和意志的挑战。通过军训，我们不仅增加了自身的实力和自信，还在集体中建立了深厚的友谊。军训的收获和体验将成为我们未来发展道路上的宝贵财富，让我们能够更加从容地面对人生的挑战。军训标兵的荣誉只是一时的，但对于我们来说，它将成为我们追求卓越和克服困难的信心源泉。

大学军训体会篇十五

进大学，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种自我挑战。在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们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。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气

未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充

满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨很多。“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！

“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，谁才是最终的胜利者；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。