# 大学生军训心得体会(汇总20篇)

作者：神秘之地 更新时间：2024-03-29

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生军训心得体会篇一*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生军训心得体会篇一**

第一段：军训的意义和目标（150字）

军训作为大学生活中的一部分，不仅仅是一种训练，更是一种锻炼意志力和团队精神的机会。军训的目标是培养学生的纪律意识、团队合作能力和人际关系处理能力等。体育大学生在经过军训后，能更好地适应大学生活和未来面临的挑战。

第二段：体育大学生军训的特点（250字）

体育大学生军训相较于其他专业的学生军训，有着独特的特点。由于体育学生的身体素质相对较好，军训项目更加注重锻炼和考验学生的身体素质，如长跑、素质训练等。体育学生的军训项目也更注重团队合作，以队为单位进行训练，不仅能增强学生的团队精神，也能培养学生们对团队的忠诚和担当。

第三段：在军训中的收获（300字）

体育大学生在军训中收获了很多。首先，军训锻炼了同学们的体能，提升了他们的耐力和力量。在艰苦的长跑训练中，体育学生通过坚持不懈，克服自身的疲劳，不断的超越自己，不仅提升了个人的身体素质，也培养了他们坚韧不拔的品质。其次，军训也让同学们学会了规律的生活。在军训期间，同学们必须按时起床、按时吃饭、按时休息。这种规律的生活让同学们养成了良好的生活习惯，这对大学生活和将来工作中都非常重要。最后，军训还锻炼了同学们的团队合作能力。在各种团队项目中，同学们必须密切协作，相互扶持，在这个过程中，同学们学会了沟通、合作和倾听的技巧，也培养了对团队的忠诚和担当。

第四段：军训中的困难和挑战（250字）

虽然军训给体育大学生带来了许多收获，但也面临着许多困难和挑战。首先，身体疲劳是最常见的挑战之一。军训期间，同学们需要进行大量的体力训练，很容易感到疲劳和累。其次，气候的变化也是一个挑战。有时候军训期间会遭遇恶劣的天气，例如寒冷的冬天或酷热的夏天，这对学生们的体力和毅力都提出了很大的考验。最后，人际关系的处理也是一个挑战。军训期间，同学们需要和不同背景的同学相处，要学会尊重和包容。这也是对大学生自身成长的一种考验。

第五段：军训对体育大学生的影响（250字）

军训对体育大学生的影响是深远的。首先，军训锻炼了体育学生的身体素质，提升了他们的体能水平，更好地适应体育专业学习和未来工作的要求。其次，军训培养了体育学生的纪律意识和团队合作精神，使他们成为有条理、有纪律的人，并具备更好的沟通和合作能力。最后，军训增强了体育学生的意志力和坚韧性格，让他们在面对困难和挑战时更加坚强和勇敢。

总结：体育大学生军训不仅仅是锻炼身体，更是一种全面培养和陶冶情操的过程。通过军训，体育学生能够锤炼意志、培养纪律性，同时增强团队合作意识和自身素质，为今后的学习和工作奠定了坚实的基础。

**大学生军训心得体会篇二**

团结起来的力量可以让一切无望变成希望。

“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强”。这动听熟悉的旋律，这言简意深的歌词，无一不在说明这团结就是力量。这一首自我们军训以来就每天都会唱到，那是因为军训正是一个需要我们集体团结起来，发挥集体力量的舞台。

是的，“一人划桨难开船，众人划桨开大船”。只要大家愿意团结协作，共同努力，众人的力量叠加在一起那将是无敌的。

就如我们军训时，每天都在练习踏步，踢正步等。我们集体是一个方队，每一位成员都扮演着不可或缺的角色。我们的排面看起来是否整齐；整体的步伐是否统一；方队的喊声是否响亮。这些都是由每一位成员是否用心努力，动作是否标准，喊口号是否用力等决定的。由此可见，我们走方阵是否有整齐的`效果，就需要大家团结起来，都有一份集体荣誉感，并愿意为之奋斗。

一开始，我们队伍走的非常乱，有好几种声音，大家步伐频率相差甚大，好几种摆手臂姿势等。一个方队看起来乱七八糟，就如一盘散沙一样。教官都说对我们无语了，乱的很有特色。然后我们不断尝试，不断训练。依然是有快有慢，姿势各异。最后，教官就告诫我们是一个集体，要大家都团结起来才可以。经过各种联系，各种平衡，前后相互看起，大家都配合步伐等。最后效果虽然不是完美，但也有较大进步。这就是团结的力量，大家一起齐心协力做一件事情，为一个目标奋斗，并有所收获，这种风雨过后会有彩虹的感觉真好！

每一个人生活在社会之中，我们都不能做一个单独的个体去存活，总有事情是需要集体去努力，才可以完成。“三个臭皮匠胜过诸葛亮”。众人的力量团结在一起是无穷大的。这力量可以去抗敌救国，在抗日战争中正是众人团结方能取得胜利。众人团结的力量可以抵抗灾难，汶川地震中众志成城，八方救援才可挽救许多生命。众人团结的力量可以完成许多意想不到的事情。

团结就像一股清泉，能洗涤万物；

团结就像一块巨石，能坚硬无比；

团结就是力量，是铁，是钢。

**大学生军训心得体会篇三**

大学生军训是大学生活中非常重要的一段经历，对于体育专业的学生更是如此。我就是一名体育专业大学生，最近刚刚经历了一次军训，让我对自己的体能和意志力有了更深的认识。在这次军训中，我收获了许多，不仅意识到了军训对我们的重要性，也明白了体育专业应该具备的素质。

第二段：身体素质的提高

军训期间，每天早晨开始的晨跑让我感到非常疲惫，但同时也让我明白了一个道理：只有拥有强健的体魄，才能有更好的体育能力。在长时间的晨跑中，我逐渐感觉自己的身体素质有了明显提高，持久力增加、呼吸更加顺畅，这些都是经过锻炼后的结果。体育专业的学生更应该注重身体锻炼，通过军训让我明白了这一点。

第三段：团队协作的重要性

军训中，体育专业的同学们都被分到了一个小组，由此我意识到团队协作的重要性。每天的操练中，我们需要团队中的每个人都完美配合，只有这样才能完成我们的任务。通过与队友的配合和沟通，我感受到了团队协作的力量，明白了个体的力量是有限的，而一个团队的力量却是无穷的。这个经验对我今后作为一名体育专业的学生更加重要，团队合作能力将是我未来发展的关键。

第四段：意志力的培养

军训过程中，我们经历了各种各样的训练，从晨跑到体能训练，再到战术演练，每一项任务都需要我们毅力和意志力的支撑。在极限状态下坚持不放弃，是我从军训中获得的最宝贵的收获。通过军训，我不仅锤炼了自己的意志力，也明白了在面对困难时应该如何坚持下去。

第五段：对专业的理解和认识

军训过程中，我发现体育专业并不只是要求我们具备优秀的体育能力，更注重的是对专业的理解和认识。在军训的课堂上，我们不仅学习了基本的体能训练和战术知识，更了解了体育培训的目的和意义，以及如何在实践中发挥我们的专业优势。这样的理论学习让我明白了体育专业不仅仅是运动的技巧，还需要我们了解运动背后的科学和理论知识，才能更好地服务于我们的专业。

总结：

通过这次军训，我收获很多，不仅仅是身体素质的提高，更是对体育专业的理解和认识。军训加深了我对团队协作和意志力的认识，让我明白了这些素质对一个体育专业的学生有多么重要。我相信，这次军训将会对我未来的学习和发展起到非常积极的影响。

**大学生军训心得体会篇四**

明媚的阳光照在每个人的脸上。目前，我们正在接受军训的最后检查。x周军训不知不觉结束了，但是给了我们很多。整齐的步伐，气魄，响亮雄壮的口号，都显示着我们的.训练成绩。是的，短暂的x天军训教会了我们，不仅仅是立正的军训，更是意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会了我什么是坚强的意志。那挺直的腰肢，挺拔的胸膛，高昂的斗志告诉我，那是军人的勇敢和英雄的姿态；站在阳光下的身影，汗水闪闪的眼睛，支撑着沉重身体却依然一动不动的双腿，让我震惊和感动。他们有铸铁的信念和焊接钢的意志。他们，一群诚实但不缺乏聪明、严肃和幽默的教官，把他们的钢铁般的纪律带给了我们，教会了我们什么是军人的风范，什么是钢铁般的坚强意志。

欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

也许，这短暂的x天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

可亲可敬的教官们，一路走好！

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！

**大学生军训心得体会篇五**

作为大学生的一项重要课程，军训是我们走入校园不可或缺的一环。通过这段时间的训练，我深感军训不仅是一种身体的锻炼，更是一种对意志力和团队协作能力的磨炼。下面，我将详细描述我在军训中学到的心得体会。

首先，军训让我强大自己的意志力。军训来得突然，我们需要很快地适应一个新的环境，工作与生活。第一天，太阳高高照，天气闷热，我们并没有顺应自然环境放松自己，而是迅速接受严格的军事纪律。每早晨五点半，他们会为我们播放动员歌曲，从起床时间开始严格要求我们的作息，预料之外的任务，长时间高强度的训练，都对我进行了无形的考验。而在这样的考验下，我们需要意志力去坚持，只有坚持下来，才能够更好地完成军事训练的任务。

其次，军训培养了我的团队协作能力。从军训开始的第一天起，我就加入了一个军事小组。在小组中，我们要组织测试，布置工作，分配任务，设计培训计划等等。这需要我们与队友相互协作，密切配合，共同努力，才能够更好地完成团队训练的任务。而这中间，我发现，只有团结、合作的小组，才能够更好地完成自己的任务。团队协作对每个人来说都是十分重要的，它可以让我们的意见相互交流，工作效率更高。

另外，军训让我养成了良好的生活习惯。军训期间，我们每天的时间安排都是按照固定的规定，有规律的作息时间，有固定的开饭时间。这些规定可以让我们更好地养成良好的习惯，比如定时起床、按时吃饭等等。此外，军训还教会了我如何更好地管理时间，懂得合理安排自己的课余时间。在军训中，我们每天都有训练时间和自习时间，这就要求我们能合理分配时间，高效利用每一分每一秒。而这一点，在接下来的大学生活中将会非常有帮助。

最后，军训让我认识到了自我要求的重要性。在军训过程中，我们每天都在重复着军事动作，反复进行着军事训练。导师们不仅要求我们在时间上完成训练任务，还要我们在技能上得到提高。这就需要我们对自己有着更高的要求。只有这样，才能够真正提高自己的军事素质。

总结起来，通过军训学到的不仅仅是一种身体上的锻炼，更是一种意志力的锻炼和团队协作的能力。我相信，这段军训经历将对我的大学生活产生深远的影响，帮助我更好地面对未来的挑战。相信大家在军训中同样学到了许多有用的东西，希望我们能将这些经验应用到自己的生活中，取得更好的成果。

**大学生军训心得体会篇六**

时刻过得真的很快，我的军训日子完毕了，不知道自己是喜，仍是悲。军训很苦，苦到你觉得你现已脱离了社会。军训很累，累到你连喘气都难过，累到你想好好的睡一觉不肯提早醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不肯脱下。

军训这几天，我学到了许多，首要我真实地了解遵守纪律的重要性，不单单是曾经的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有职责感，对自己所做的事负职责；其次，在这几天里我感触到武士那杰出的日子习气，我会朝着那个标准尽力，让自己具有杰出的习气。回到校园后我会细心尽力地学习，像武士相同喫苦耐劳，我不会忘掉这最终一次兵营日子。

关于蹲、坐、站的姿态；转向的共同性、平稳性；脚步的整体性和力度，基至一些细节都要严厉地操练。炎炎酷日之下，整体重生正进行着一场体质和精力上的两层检测。

一天近十个钟头下来，咱们充沛品尝到了军训所带来的汗水和艰苦。不时还有同学呈现头晕、厌恶、中暑等症状，咱们真实领会到军训的日子并不简略过。

但细心品尝，这却是前进咱们身体素质的绝佳时机。作为一个今世大学生除了在学识上有所建树，还要有顽强拼搏的毅力、喫苦耐劳的质量，身体素质和心思素质都要合格。没有身体和心思上的健康确保，是无法完成进一步的自我前进的。

军训是大学必不行少的一项课程。它着重和谐合作和严肃性，不光前进咱们的身体素质，敏捷加深咱们对新同学的知道和新团体荣誉感的构成，更从中培育咱们一种团队精力，有纪律、有组织是成为团体中优异成员必不行少的条件之一。

**大学生军训心得体会篇七**

时间过得太快了，一转眼，xx天的军训已经结束了，回想军训时的我们，心里很开心，也很不舍。

军训的第一天，我们认识了教官，那天很热，我们又是第一次军训，当时只是觉得军训很好玩并没有想太多，谁知教官下的第一道命令就是站军姿，20分钟，并且腰要直，两手要紧紧贴在大腿两侧，两脚要分开60度，20分钟以后，同学们一个个都累得汗流浃背。

第x天，是练习向左转、向右转、向后转，和齐步走，这些动作看起来简单，而亲身实践可真是难啊！光是向左转、向右转和向后转就把大家弄得晕头转向，常常转错方向。而齐步走更是难，教官总是说我们像散步，有的同学都走顺拐了。

第x天的军为是在室内进行的，因为外面下着大暴雨，并且下了一整天。我们在教室跟教官学唱“国歌”和团结就是力量，后来教官还给我们放动画片，那一天我们好开心。

到了第x天，教官继续教让我们练向左转、向右转、向后转和齐步走，因为明天就要会操比赛了，大家也变得认真起来。

军训最后一天到了，上午的时候，教官领着我们熟悉场地，并练了几遍，就让我们休息，休息的时侯，同学们都很喜欢跟教官玩，因为教官的脾气很好，教官平常都是笑呵呵的，像个小孩子。下午，会操比赛开始了，大家认真地完成每一个动作，最后得了奖，所以人都无比的高兴。

军训已经结束了，会操比赛也结束了，教官也要跟我们说再见子，留下的是我们军训时，最美好、最快乐的回忆。

**大学生军训心得体会篇八**

随着大学生活的开始，军训也成为了我们生活的一部分。经历了这段时间的训练，我体会到了许多，也收获了不少。军训给予我们的不仅仅是体能的提升，更是心智的成熟和自信的培养。以下是我对这段特殊训练的一些心得体会。

首先，军训教会了我严格自律。在军事化的训练环境下，我们需要按照教官的要求完成各项任务，无论是服从命令还是保持仰卧起坐的节奏，都需要我们严格自律。这期间，我们每天要保证早睡早起，不迟到不早退，还要记得自己的任务和负责哪个位置。只有这样，我们才能够与队友合作，完成训练任务。通过军训，我深刻地意识到，严格自律是成功的前提。

其次，军训让我更加懂得团结合作的重要性。在军训中，我们不再只是个人，而是一个团队的一份子。无论是训练还是作战演练，我们都需要相互配合，互相支持。只有团结合作，我们才能在训练中充分发挥每个人的能力，将个人的力量转化为团队的力量。在这个过程中，我学会了倾听和沟通的重要性，也懂得了关心和帮助队友的意义。军训让我明白了，一个团结的团队才能在充满竞争的社会中立足。

第三，军训让我经历了身体和意志的锻炼。军事化的训练对我们的身体和意志都是一次挑战。在盛夏的酷暑里，我们背着行囊长途奔袭，尽管腿酸脚痛，但我们坚守着，不言放弃；在训练场上，我们完成着一次次的俯卧撑和仰卧起坐，尽管汗水湿透了我们的衣服，但我们坚持了下来。通过这些锻炼，我的体能得到了提升，意志也变得更加坚定。我深刻地认识到，只有经历过痛苦和挑战，我们才能变得更强大，并且在将来的道路上更加坚韧。

第四，军训让我明白了礼节和规矩的重要性。在军事化的环境下，我们需要遵守行军纪律，服从指挥，保持整齐划一。我们要学会起立、稍息、敬礼等各种军事礼仪，以及正确的站姿、坐姿和行走姿势。这些规矩和礼节，在军训中是那么重要。通过军训，我明白了规矩的作用，规矩不仅能够保证队伍的整齐有序，还能够培养我们的纪律观念，让我们能够更好地适应社会和团队的环境。

最后，军训使我变得更加自信。在军训过程中，我们要经历各种严峻的训练和考验，这些都是激发我们自信的机会。在同伴和教官的鼓励和支持下，我逐渐战胜了训练中的困难，完成了自己从未想过的事情。这种成就感让我相信，只要通过努力，我可以战胜任何困难。军训让我意识到，自信不是天生的，而是通过不断的努力和经历才能培养出来的。

通过这段特殊的军训经历，我体会到了自律、团结、锻炼、规矩和自信的重要性。这些都是我成长的里程碑，让我更好地适应大学生活，也为将来的人生打下了坚实的基础。军训给予我们的不仅仅是战胜困难的勇气，更是成长为更好的自己。让我们把这段宝贵的经历珍藏在心底，努力奋斗，为更美好的未来而努力！

**大学生军训心得体会篇九**

时间如白驹过隙，转眼间，大一军训也已经进行了12天。回想这12天的生活，心中的滋味，有辛酸，有满足，有劳累，有快乐，相伴相随，五味杂陈。

当自己穿上那“迷彩”的军装时，当教官们踏着整齐的步伐跑到操场时，我的内心是多么的混乱!经历了高中的历练，踏入了大学，然而传说中人间天堂般的大学生活竟然以这种方式开始，一张张训练课程表早已安排的满满的，12天的军训生活，早已被一张薄薄的军训单操控着，军人般的生活开始了。

清晨，抱着好奇心的我早已到达了操场了!着对许多在家如“帝王”般生活的人来说，无疑是地狱式考验。教官以来就给我们一个下马威——站军姿三十分钟!别小看着三十分钟，炎炎烈日下，就有些同学晕倒在火辣辣的地上。还好，教官们也是会体贴的把那些同学扶到树荫下。远远地望过去，那些跌倒的身影，脆弱的身躯，早已累趴下了，教官在给他们扇扇子……其实教官没那么可怕。在大家休息的时候，教官会给我们讲他们的往事，叫我们唱军歌还有手语。《军中绿花》、《团结就是力量》这些歌都勾起了我对高中时教官的思念……每当他们聊起他们在部队的生活时，都令我感到敬佩不已，看见他们都引以为傲……他们的生活与我们简直都是天壤之别。他们每天有规律的作息、训练，真是令我感到惭愧!

12天的军训，一盘盘如散沙的集体被搅拌成了坚硬的混凝土。我受益匪浅，让我明白了团结一致，吃苦耐劳。在苦中寻乐与吃苦耐劳时，也获得成功的快乐!同时也教会我们如何去面对挫折，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，走出一条自己的阳光大道，开创自己的一片蓝天。

**大学生军训心得体会篇十**

大学生军训作为一种全面体验式的活动，对于学生的成长具有重要意义。家长作为大学生的重要支持者和见证者，亲身参与军训活动，不仅可以更好地了解孩子在大学期间的实际状况，还能对孩子的成长有更深刻的认识。因此，通过参与大学生军训，家长能够获得许多宝贵的体验和心得。

第二段：培养孩子的坚毅意志

军训活动对于大学生来说是一次身心磨砺的重要机会。家长参与军训可以亲眼目睹孩子面对各种困难和压力时的坚持与努力，这将对孩子的坚毅意志的培养起到积极的促进作用。家长的参与不仅能够与孩子共同体验艰辛，还可以通过参与和孩子一起度过挫折和克服困难，让孩子更加明确目标，树立信心，锻炼毅力。

第三段：加强家庭沟通与理解

在日常生活中，家长与孩子之间不可避免地会存在一些沟通障碍。而参与军训能够为家长提供一个与孩子共同经历和交流的机会。通过亲身体验，家长可以更加了解军训对于孩子的意义和作用，了解军训所需付出的努力和付出，以及孩子在军训过程中的心理和情绪变化等。这将加深家长与孩子之间的理解和沟通，使双方更加密切，建立起更加牢固的亲子关系。

第四段：倡导家庭教育的新理念

大学生军训的参与，为家长提供了一个展示家庭教育理念并加以实践的平台。家长在军训中可以向孩子充分展示家庭教育的理念，让孩子感受到家庭对于他们成长的重要性，并通过具体行动去落实这些理念。家长的积极参与和付出，将为孩子树立一个良好的榜样，激发他们学习的动力和兴趣，促进他们自身的成长和发展。

第五段：收获亲子情感的升华

大学生军训对于家长来说也是一次珍贵而具有纪念意义的回忆。参与军训的同时，家长可以亲身感受到孩子的成长和变化，以及孩子在军训中展现出的优秀品质和能力，这无疑是一种享受和满足。军训结束后，家长与孩子之间将产生更加深厚的情感联系，而这种亲子情感的升华将成为家庭关系更加紧密和和谐的基石。

总结：

通过大学生军训，家长能够获得许多宝贵的体验和心得。军训不仅可以培养孩子的坚毅意志，加强与孩子的家庭沟通与理解，同时也提供了一个展示家庭教育理念并加以实践的平台。最重要的是，军训能够让家长与孩子之间的情感更加升华和牢固。因此，建议大学生家长积极参与孩子的军训活动，通过亲身经历去感受和培养孩子的成长，为家庭的和谐发展贡献自己的力量。

**大学生军训心得体会篇十一**

第一段：军训初体验

作为一名刚刚步入大学门槛的新生，参加军训是一种全新的体验。一进入军训场地，我便被严肃的训练场景和指挥员的严厉口令所震慑。起初，我感到紧张和无力，常常不能够胜任任务，甚至连基本的站军姿都无法站得端正。然而，正是这些困难和挫折，激发了我内心的斗志与坚韧精神，我决心要迎接这场军训的挑战。

第二段：规律生活的培养

军训期间，所有的训练都按照严格的时间表进行，每天准时起床、整理行装、参加晨练等等。在这个过程中，我感受到了军事训练中的“精益求精”以及对细节的重视。在军训的过程中，我逐渐适应了军队的生活模式，并培养了高度的纪律性和规律性。这样的规律生活不仅让我养成了良好的作息习惯，也锻炼了我的耐力和毅力。

第三段：团队合作的重要性

在军训中，团队合作显得尤为重要。无论是站军姿排队还是完成集体动作，都需要和队友们密切配合。而且，军训还经常组织集体互动活动，如拓展训练和体育竞赛等，这需要我们团结一致，默契配合，才能够完成任务。在团队合作过程中，我发现自己变得更加倾听他人意见，乐于与他人合作，懂得团队精神的重要性，更明白了一个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。

第四段：克服困难的勇气

军训是一项需要极大耐力和毅力的训练。尤其是陆续增加的训练强度和高强度的体能训练，让我感觉身心俱疲。但是，我没有放弃，我告诉自己要坚持下去，勇敢面对每一次挑战。在军训过程中，我意识到，只有克服了困难，才能够在现实生活中更好地应对问题，展现出自己的真正实力。

第五段：军训的重要性与收获

军训是大学期间非常重要的一段经历，对于我们的成长起到非常重要的推动作用。通过军训，我不仅增强了纪律性和规律性，更培养了团队合作和创新意识。同时，军训也让我更加了解了军队的严格要求和士兵的艰辛生活，更加尊重和敬佩军人的奉献精神。军训让我更加成熟和自信，为我将来在社会中取得更大的成就打下了坚实的基础。

总结：

通过军训，我领悟到了许多生活的道理和真谛。我明白了纪律和规律生活的重要性，感受到了团队合作的力量，也学会了勇敢面对困难的勇气。军训让我得到了成长和提升，为我未来的人生道路奠定了坚实的基础。因此，我深信这段军训经历将成为我宝贵的财富，引领我走向成功的道路。

**大学生军训心得体会篇十二**

大学生军训是大学生活的其中一个重要组成部分，也是他们进入大学后的第一件重要任务。家长对于大学生军训的重视程度往往可以从他们的行为和心态中看出来。军训是大学生成长的重要阶段，它可以提升学生的纪律观念、坚毅品质，充实和丰富他们的大学生活。作为家长，亲身经历过军训的家长更能体会到军训对大学生的重要性和意义。

第二段：大学生军训家长的辅导角色

在大学生军训期间，家长扮演着一个重要的辅导角色。首先，家长要为大学生提供心理支持。军训不仅仅是为了学生锻炼身体和训练军事技能，更重要的是锻炼学生的意志力和恒心。在军训过程中，学生会面临很多困难和挑战，这时候家长的理解和支持显得非常重要。其次，家长要督促学生积极参与军事训练。大学生军训是一个很好的锻炼机会，家长可以帮助学生从中发掘更多的价值和意义，鼓励他们积极参与，主动关心和探索。

第三段：家长的安全关怀

家长在大学生军训中要特别关注学生的安全问题。军训是一个相对较为严格的训练过程，学生可能会面临一些较为危险的情况。在这个时候，家长要时刻关注学生的安全情况，了解军训场地的环境和安全保障措施，并与军训负责人建立联系，及时了解学生的情况。同时，在军训结束后，家长也要关注学生的身体健康和心理状态，及时与学生交流，并提供必要的支持和帮助。

第四段：加强家校沟通与合作

大学生军训是家校合作的一次重要机会。家长在军训中要积极与学校保持联系，了解学校对于军训的要求和安排，及时提供学生的相关信息。同时，学校也应该积极与家长保持沟通，及时向家长反馈学生的军训情况，加强家校合作，共同关心和培养学生的成长。

第五段：鼓励学生自我反思和总结

大学生军训结束后，家长可以与学生一起进行一次深入的交流和总结。鼓励学生自我反思和总结军训的经验和收获，从中找出不足，并制定相应的改进措施。这样的反思和总结可以帮助学生更好地认识自己，提升自己的军事素质和综合能力。

总结：

大学生军训是大学生成长的重要阶段，家长在军训中扮演着重要的辅导角色。他们要提供心理支持，督促学生积极参与军事训练，并关注学生的安全问题。家长和学校之间要加强沟通和合作，共同关心和培养学生的成长。军训结束后，家长要鼓励学生进行自我反思和总结，帮助他们更好地成长和发展。

**大学生军训心得体会篇十三**

时光如梭，最开始的时候，时光的老人就像是在爬坡一样缓慢，那是多么地艰难。每每在站军姿的时候，那种感觉更像是度日如年！甚至一分钟都能被拉成五分钟用。但到了后来，时间又像跑在下坡路的运动员一样。眨眼间，已经冲了出去。眨眼间，我们的军训也就结束了。

回想起这段日子，我们在军训中实在改变了太多，成长了太多。军训不仅仅规范了我们的行为和纪律性，还让我们将思想冷静，能正确的面对来自大学的变化。

从表现上来看，这几十天的军训可能就只是辛苦的磨练和学习罢了。但对比前后的自己，我感到自己已经不像一开始进入大学一样激动、兴奋，甚至想不顾一切的去体会大学生生活。如今，我们在军训的同时也渐渐适应了这个校园的环境，而且得益于军训的严格纪律和规定，尽管本届共有xxx名大学新生，但在军训中大家都被教官们严格管理，没有听到哪里出现任何的冲突或是其他行为。这也让我深刻体会到了军训对我们整体的作用之大。如此看来，其实军训也是我们来到大学后的第一课，它教会了我们纪律、责任还培养了我们团结一致的思想，将我们xxx名大学新生，安安稳稳的送进了大学的环境，让我们成为了这里的一分子。

此外，我也十分感谢我们的教官，他作为我们的训练人，却并非用严苛的方法让我们服从命令。相反，教官给我们的感觉就像是一个喜欢照顾人的大哥哥一样，不仅在训练中帮我们选择阴凉的场地，给了我更多的休息时间，陪我们一起做活动，表演才艺等等。这让我们更加充分地体会到了军训的乐趣，也加速了团队的凝聚。

但我们的教官也并非是“不负责”的教官，在军训中，他总是严格要求，但也总是在鼓励我们。这样的付出和耐心，很难让人不想去回应他的期待，为此，我们班级也总是学的很快，训练的和很认真，就算有些没能做好的同学，大家也都能主动帮助他们，并在训练中热情提醒。

此次的军训，虽然依旧辛苦，但我却有了更多不一样的体会。现在的我，已经做好了充分的准备，即将进入正式的校园生活！但我想，无论在今后的大学生活中遇到怎样的难题和困扰，我都能积极的去面对！因为我不是独自一人走在大学的道路上，未来的xxx班一定会更加出色！

**大学生军训心得体会篇十四**

第一段：介绍大学生军训的背景和重要性（150字）

大学生军训作为一种特殊的训练活动，旨在培养大学生坚强的意志、良好的纪律和团队合作精神。在军训期间，学生们接受军人化管理，参与体能训练和军事课程的同时，也锻炼了他们的组织能力和忍耐力。军训的重要性不仅仅在于锻炼身体，也是大学生进入社会前必不可少的一次历练。

第二段：家长对大学生军训的支持和期望（250字）

家长们对大学生军训都抱着很高的期望，希望通过军训能够培养孩子优秀的品质和良好的素养。家长们希望军训能够锻炼孩子的毅力和坚持不懈的精神，让他们学会面对挑战和困难。同时，家长们也希望孩子能够在军训中培养团队协作的意识和合作能力，学会与他人相互配合，共同完成任务。他们相信孩子们通过军训可以获得更多的成长和进步。

第三段：家长对大学生军训的感悟与体会（350字）

在孩子们回家后，家长们表示，他们亲眼目睹了孩子们在军训中的成长和变化。不少家长认为，军训是一次磨砺意志的过程，孩子们通过坚持和努力克服了许多困难，增强了自己的信心和勇气。同时，军训也让孩子们明白了集体荣誉和个人付出的重要性，他们学会了关注和帮助他人，培养了良好的团队协作能力。军训期间，孩子们经历了紧张的训练和考验，但他们的毅力和耐心也在不断增长，这对他们今后的学习和生活都有着积极的影响。

第四段：家长对大学生军训的所思所想（300字）

家长们认为，大学生军训是大学教育的重要组成部分。军训让孩子们感受到了军人的严谨和纪律，帮助他们调整了生活方式和学习态度。通过军训，孩子们明白了自己身上的潜力和能力，激发了他们追求卓越的动力和信心。家长们表示，军训不仅仅是一种锻炼的手段，更是一种精神的洗礼，能够让孩子们在面对困难和挑战时保持积极向上的心态。

第五段：家长对大学生军训的期待与建议（150字）

最后，家长们希望大学生军训能够更加注重综合素质的培养，促使孩子们在思想、品德、体质等方面都得到全面提升。在军训结束后，家长们也希望学校能够及时反馈孩子们的表现和收获，帮助他们做好自我总结和规划。同时，家长们也呼吁学校在军训中更加注重安全，确保孩子们的身心健康。他们相信，通过大学生军训，孩子们能够培养出更多的优秀品质和价值观念，为未来的学习、工作和生活奠定坚实的基础。

总结：

大学生军训家长心得体会包括家长对大学生军训的支持与期望、感悟与体会以及对军训的所思所想和期待与建议。家长们都希望通过军训培养孩子们的意志和团队合作精神，并且认为军训对孩子们的成长和进步具有积极的影响。家长们也希望军训能够更加注重综合素质的培养，确保孩子们的安全和身心健康。大学生军训的举办不仅仅是为了提高学生的身体素质，更是为了培养学生坚强的意志和纪律性，这对大学生今后的学习和生活都具有重要的意义。

**大学生军训心得体会篇十五**

经过几天的调整休息，一段别有意思的.经历——军训，就此拉开了我大学生活的序幕。

坦言之，从历届师兄师姐那得知的消息，我从未对军训抱有任何莫名其妙的幻想。作为一枚胖胖，我对军训充满了厌恶与不耐。果不其然，第一天便给我整了个下马威。虽已入秋，可这秋老虎的尾巴也不是好相与的，炎热的天气依旧让人只愿待在泳池或冰窖。

身着一身迷彩，顶着高悬的烈日，站军姿，正步走，左右转……我们仿佛是教官手中的提线木偶，跟着他的指令可怜而又无助地做着一个又一个动作。前辈们诚不欺我，教官口头禅永远是：“听不见，大点声，我听不见，大点声，早上没吃饭啊！”“我叫你动了嘛，打报告没有?”

我的教官整天板着一张略显佛系的脸，却能吼得操场抖三抖。私以为，他对我们是严格得近乎苛刻的。一个动作不标准，会要求我们反复练习，然而即便如此，我们也还是很少有动作可以达到他心目中的标准。每次训练完毕，我估计大家都是“唇燥口干呼不得，归来揉脚自叹息。”

可是，戴着有色眼镜去看问题，你永远都会被自己的主观思想所左右，正如你看到的只是事物表面，只是那一角的冰山，而非全部。黄教官说过，他们武警训练不到位受罚会蹲最少半小时，平日站军姿都是以时为单位的。与他们一比，我们这站的几分钟就很是小巫见大巫了。

正因如此，我察觉到教官也会笑，一笑就露出两排白森森的牙齿。我发现其实他们也是有血有肉的活生生的人，他们也会累会疼。但是他们疼不会喊出来，累不会叫出来，他们只是坚决地服从命令，用自己顽强的意志去对抗自己的软弱惰性。

通过军训的实际训练，希望我们得以养成坚韧不拔的意志品质，增强体质的同时，更促进精神品格的形成与发展。其次，军训时间与学生未来的学习科学文化知识的时间相比较，虽然短暂，但却是人生难得的宝贵积累与沉淀。

老舍在《养花》一文中说过“有喜有忧，有笑有泪，有花有果，既需劳动，又长见识，这就是养花的乐趣。”军训15天，不很长，却也并不短。唯有真正投入进去，方可自行体味那段过程中的苦辣酸甜，才可明白这段时光，是我们理应安置于心间的珍藏。

时光渐远，眺望这段时光， 我们也会惊觉，此间，有深意。

**大学生军训心得体会篇十六**

人的潜力真的是无限的不逼一下自己，不知道自己有多优秀。坚持下来，才知道自己是可以做得到的。回想起以前半途而废的事，总是在坚持的过程觉得自己做不到，然后放弃。铭记今天，记得坚持，每时每刻！总是说，总是写“坚持就是胜利”，真正实践过了才明白，高三以后，能坚持下来的事越来越少了。今天的训练唤醒了沉睡和麻木的自己。加油，记得坚持，别忘了你想要成为什么样的人，想要过什么样的生活。

连长说：“一遍做不好，做两遍，两遍做不好，做三遍，只要坚持，只会做得越来越好。”对，坚持，坚持看书，坚持写日记，坚持反省，坚持前进。

是日也，天朗气清，惠风和畅。正是军训好时光。军训与此等好天气的关系恰如贝斯与吉他般水乳交融，和谐动人。

既然有如此好天色，军训的操练自不会少。站军姿折磨人吗？答案因人而异吧，就我根本不会费精力想这等问题，因为情况不会变化。仿佛教官的严厉指导仍回荡在耳边：抬头，挺胸，眼光往高处看等等。虽然十分想让教官满意我的站姿，奈何双腿僵化如失去意识的的枯草，由不得我自由随意般控制。是否做到此即可称心满意？听闻东山省有一名山曰涂山，山有一女子仿佛古容仪，含愁带曙辉，寂然芳霭内，犹若夫归，久而久之，女子化身为石，在山峰眺望待夫归。今日思之，竟十分佩服女子的毅力。心里仅有一执念：为何能有化身为石的毅力？只是想站好军姿而已。

一步登天做不到，但一步一个脚印能做到；一鸣惊人不好做，但一股劲做好一件事可以做到；一下做到完美无缺不可能，但每次进步一点点有可能。

每次进步一点点，听起来似乎没有冲天的气魄，没有诱人的硕果，没有轰动的声势，可细细琢磨一下，这个却是在默默地创造一个料想不到的奇迹。

每次进步一点点，不是可望不可即，也不是可遇不可求。不停步，不放弃，持着一颗坚持不懈，争取不断进步的心，只要努力，就可以达到目标，创造出属于自己的奇迹。

军训中的站军姿，使人挺拔，增加人的力量感和定力感。站立谁都能站得来，可站军姿未必是每个人都能站得好。站立时间的长短对我们来说便是一种考验，从最初的十分钟逐渐延长为三十分钟，继而持续四十分钟，每坚持多一分钟便是进步一点的表现。心中有信念并付诸行动，积少成多，小进步便能成为大进步。

将目光放远，每次力争进步的思想在我们的生活中能起推动作用，终将是我们的一生厚重而充实。

军训--一种人生体验：战胜自我，锻炼意志的最佳良机，军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志，我满怀希望与信心的去拥抱，我向往已久的军训生活。

站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的精神，也给了我龙之传人的无穷毅力。不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里，歌声团结就是力量，这力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻，在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，都是将人的本性，热情，积极性展露出来，就成就了我心中永久的记忆。没有我们每位战士的团结努力，就不可能有一个完整而又有凝聚力的队伍。

军训辛苦是不变的真理，然而有什么可怕的呢？我们正值青春年少，红日初开，其道大光河出伏流，一泻汪洋。我们应该或是必须拥有无畏的勇气和无限的毅力去战胜未来将会遇到的困难。军训真是为我们提供了磨炼这些品质的一个机会。

疼痛算得了什么，劳累又算得了什么？当多年以后，我们遇到了困难，经历了挫折，当我们拿出了勇气和毅力，我想我们一定会记得，谢谢你，军训！

完美的形容这一天，最适合的语句是“痛并快乐着”。

因为简单，没有烈日加高难度的训练，所以轻松快乐；因为简单，一个军姿动作无限止地重复，直接加速了肢体的疼痛感，所以劳累疼痛。此刻，下肢绝大部分已经酸痛德不愿弯曲，也没有要起飞的心情。但这也是值得庆幸的，值得开心的，因为坚持训练。随着这种坚持，第二天的军训也结束了。

这一天远去的身影，还是很漂亮的。在未知的训练中，似乎寻到了映示的规律。神经总不该都是紧绷的，该充满笑声的地方还是要开怀大笑，也就是这种训练，让我更加珍惜神经轻松的时间。身体的劳累似乎也更有力于睡眠。而这一天我似乎要努力背下三首军歌的歌词，去学歌曲的旋律。在明天集合的时候，还是一如既往的想要唱好军歌的旋律，因为练歌的时间是最轻松的。虽无法完整的描绘，但今天还是美好的一天。

今天是军训第二天，早上天气格外晴朗，虽然偶尔也会吹来一阵凉风，但豆大的汗珠还是止不住地从额头上淌下来，站军姿配上火热的太阳，铸就的是一个带着古铜肤色的金强不倒的我！

站军姿一个看起来简简单单的动作，教官却带着我们站了一天。教官跟我们说，站军姿是基础，以后的动作都是在这个基础上做的。人们常说：“万丈高楼平地起”。我想我们现在就处在打地基的阶段，只有把这个“地基”打牢打实了。接下来我们才能更轻松的完成任务，然而这个过程却是漫长而又艰辛的。

顶着烈日，我们需要时刻保持挺拔的身姿，不受外界的干扰一直坚持着直至教官说时间到。根据爱因斯坦的相对论定理，处在这种状态下的我们会觉得每一分每一秒都是那么的漫长。有好几次我都以为自己就要倒下了，但教官一直在旁边喊“抬头”我们便附和着喊“挺胸”。喊完就犹如充电般富有能量，再抬头望望天上的白云，想想一些开心的事，一天就这样挺过来了，内心还是有点小激动呢！真的，有时候很多事就像站军姿那么简单，而行百里者半九十，往往越到最后越需要毅力去坚持。虽然站几天军姿并不能给我们带来什么切实的利益，但在这个过程中如果我们多去思考，多去领会教官的良苦用心，相信我们收获的更多是精神上的财富。

今天我们的训练是在一片嘹亮的歌声中结束的，《强军战歌》《咱当兵的人》《祖国不会忘记我》等充满正能量的歌回荡在校园内，给疲惫的我们带来片刻的放松，让我们的身体与思想共同得到提升，愿我们能时刻保持军人的斗志坚持到最后一刻。

**大学生军训心得体会篇十七**

伴跟着军官们一声声响亮的标语声，操练场上一排排的方队规整地做着各种动作，我站在那里，置身在一群绿军的海洋中，领会着芳华的奋发向上与繁荣！

一抹绿色瞬间退去，正如潮落时，总有一种蓄势待发，喷薄欲出的激动，一抹抹回想冲击着我的心灵，但潮水终要退去，那抹绿色终要离去。

国泰民安晒黑了咱们的皮肤，却使咱们滚烫的心灵变得愈加刚强，汗水侵湿了咱们的衣襟，却留下了许许多多难以言表的东西。我信任每个参加过军训的同学，都会发生一种特别的爱情，没有更多的言语，由于再多的言语也表达不出咱们心里对军训深深的爱情。

从响亮的歌声中，咱们领会到联合的欢喜，从汹涌的歌声中，我领会到了猛进的欢喜。我喜爱拉歌竞赛上的气氛，我喜爱咱们围坐在一同发挥才艺，我敬服教官精深的拳法与后翻，我更喜爱教官操练时的严厉，时而更胜朋友的情结。

军训能够操练咱们的毅力，操练咱们的体质，添加咱们的决心，美化咱们的心灵。

从立正稍息开端，教官一丝不苟的给咱们纠正动作，尽管教官脸上往下流着汗珠，尽管教官的军服审问湿透，但他从来没有“违规”抬起手来擦过一把汗。尽管为了给咱们喊口令哑了喉咙，但不到中场歇息绝不喝水。教官的赞许以身演示给咱们树立了很好的典范。此时，咱们又多了一份仔细与耐性。

典范的大街是不穷的，我能坚持到最终，教官和战友的典范效果功不可没，我想真挚的对他们说一声谢谢。特别是教官的仔细教训最令我感动，他们诲人不倦地纠正一个个过错，严厉而不是粗鲁，关怀而不是放纵。

每逢教官和辅导员那种对我充满遗言的目光，使我对自己说：这点苦算什么？一定要顶住，我不能输给困难，我要坚持到最终。

在此次大学军训中我收成了许多，这些常识和阅历都将给咱们的将来铺下坚实的柱石。人生本才华一场戏，军训才华咱们人生名贵的领会吧！

在哪一同走过的当地，留下了咱们可贵的回想，在那值得回想的日子里，咱们穿戴宣称一武士的标准走过，这套宣称留下了多少咱们的汗水，每次提起都有不可磨灭的回想，教官的心爱与可敬在不经意间悄然感动着咱们，他们的支付都具有武士特有的气质，朴素，朴素，静静的。

军训是对自我的一种洗礼，是对自我的一种应战，是大学日子开端前的一次磨炼。军中绿花永久在炎炎的国泰民安下。

**大学生军训心得体会篇十八**

大学生军训是每个大一新生的必修课程，作为一种锻炼身心的方式，军训徒步是其重要组成部分之一。徒步训练不仅能够增强大学生的体质，还能够培养他们的团队合作意识和顽强拼搏的精神。在这个过程中，我深刻体会到了徒步的痛苦与乐趣，也发现了它对我的成长所起到的重要作用。

首先，徒步训练给我带来了身体上的痛苦，但也使我锻炼出了坚强的毅力。徒步长途跋涉是一种极具挑战性的活动，尤其对于体力较差的我来说更是如此。在开始的几天里，每一步都感觉格外沉重，脚步似乎都快砸进地面了。我曾经想过放弃，但是教官鼓励我们要坚持下去，因为只有坚持才能见到成功的曙光。慢慢地，我的身体逐渐适应了长时间走路的疲惫感，脚步也不再那么沉重了。通过一次次苦难的徒步，我不仅锻炼出了身体的耐力，同时也培养了自己的坚持不懈的品质。

其次，徒步训练也带给我了心灵上的舒畅感。长时间的徒步让我有了充足的时间去思考问题，放空自己。当我走在风景秀丽的山间小道上，静静地欣赏着大自然的美景时，我感到内心变得宁静而平和。这种与大自然亲近的感觉让我忘却了生活中的种种烦恼，使我更加放松和积极面对生活。同时，徒步也是一种彻底释放压力的方式。在长时间的行军中，我可以尽情地大声歌唱，大声嬉笑，将内心的压力一扫而空。这种自由和放松的感觉让我觉得徒步不再是一种痛苦，而是一种享受。

第三，徒步训练也是培养团队合作意识的良好途径。在徒步的过程中，每个人都有自己的任务和职责，需要相互协作才能达到目标。在我们徒步的队伍里，有些同学体力较好，不断给身后努力跟上的同学鼓励和关怀；还有一些同学在休息点会主动帮助别人背水、背行囊等。这种互相帮助和支持的氛围让我感受到了集体的力量，也深刻理解到了团队合作的重要性。通过团队的合作，我们能够更好地完成任务，同时也能够培养出一种责任感和团结感。

第四，徒步训练中的艰辛也让我更加珍惜生活。在长途徒步中，我曾经历了袜子磨烂脚、被大太阳晒得晕眩、体力不支坚持不下去等等，这些都是平日生活中难以想象的痛苦经历。然而，正是这些痛苦的经历让我更加明白生活的可贵。当我走出训练场地，回到舒适的校园生活中时，我对身边的一切都充满了感激之情。我开始更加珍惜每一天，珍惜每一个与家人、朋友相处的时刻。同时，我也更加坚定了自己的信念，无论遇到什么困难都要勇敢面对，坚持不懈。

总而言之，大学生军训中的徒步训练是一种艰辛却又值得珍视的经历。虽然会面临体力的疲惫和精神的压力，但是通过此过程锻炼出的团队合作精神、坚持不懈的意志以及对生活的珍视，让我深刻感受到了徒步的意义所在。徒步虽然痛苦，但它使我变得更加强大和坚韧，也让我对自己有了更深的认识和体验。这段经历不仅影响了我的大学生活，也给了我在将来面对困难时勇往直前的信心和勇气。

**大学生军训心得体会篇十九**

大学生军训对于每一个刚刚入学的大学生来说都是必经之路，除了让大家学习军事技能和锤炼意志外，更重要的是让大家培养出一种团队意识和集体荣誉感。而在军训过程中扮演重要角色的便是军训教官，他们所传授的知识和他们的团队精神也会深深影响每一个学员。在我的军训经历中，我和我的教官经历着很多的挑战和困难，下面我将和大家分享这段经历以及我的体会。

第二段：困难与挑战

军训的第一天，大家的站军姿都非常单薄，而教官却要求我们站直，耐心的纠正我们的站姿，哪怕是下大雨也不例外。此外，在跑操时，就更是体现了一种毅力和坚定，因为我们需时长达一小时的高强度锻炼，而在跑操过程中总是有人累倒，每当这个时候，教官总是会挑选几个学生一起将其抬回宿舍，并深深的批评了他们的不够毅力。在军训期间，我们还要学习很多实用的军事技能，这些技能的学习过程都是非常严格的，教官在传授知识的同时，要求我们将学到的技能真正地落实到实践中，这也极大的考验了我们的学习能力和动手能力。

第三段：教官的感召力

在整个军训过程中，教官所展现出来的精神面貌与团队意识非常值得我们学习和借鉴。他们始终坚持不懈，用高度的责任心与爱岗敬业的精神态度带领我们完成一个个训练科目。在军训期间，教官总是会在他们繁忙的教学工作之余，与我们一起分享他们的军旅生涯、教学经验和班级管理心得。他们通过亲身的经验告诉我们，如何才能在未来的学习和事业中做到炉火纯青。

第四段：影响与感悟

军训的历程是艰辛的，也是宝贵的，很多时候，我们会遭遇挫败，但正是那些教官的言行，让我们在绝望的时候重新振作，发现自己是有多么的强大。在与教官的交往与学习中，我深深地感受到了团队意识的重要性。团队之间互相鼓励、互相扶持、互相理解，才能达到最好的效果。教官对待每位学员的态度也影响至深，他们用行动诠释了什么叫做责任与奉献，他们的这些精神与行为就像一盏明灯一样，照亮了我们前进的道路。

第五段：总结

在这次军训过程中，教官的教诲和经验让我受益匪浅，更让我深深感受到，一个人的成功离不开一支团队的支持，团结合作才是军队最基本也是最重要的元素之一。我相信，在今后的学习和工作中，我也将能够真正地体现出这种集体主义精神，为自己和团队的共同目标而不懈努力和奋斗。感谢那些带领我们完成这段历程的教官，谢谢你们！

**大学生军训心得体会篇二十**

大学生军训是大学生活中的一大重要组成部分，旨在培养学生的纪律意识、团队协作能力和体力素质。军训徒步是军训中的重要环节，通过长时间的行军训练，既可以提高大学生的体力与耐力，又可以磨砺他们的意志和毅力。下面我将分享我在大学生军训徒步中的心得和体会。

第二段：徒步训练的准备工作

在大学生军训徒步之前，我进行了充分的准备。首先是身体上的准备，我每天进行长跑训练和体能锻炼，增强自己的体力和耐力；其次是心理上的准备，我调整自己的心态，告诫自己要坚持下来，无论遇到什么困难都要坚持到底。

第三段：徒步中的困难与挑战

徒步训练并不容易，其中存在着各种各样的困难与挑战。首先是体力上的挑战，长时间的行军使得脚部、腰背等部位会感到酸痛，而且由于我们要背负着军包和个人物品，加大了行军的难度。此外，气候因素也对徒步产生了一定的影响，比如高温天气下的脱水和中暑问题。另外，心理上也存在着一定的挑战，比如对长时间行军的厌倦感和一些困难情境下的怀疑和恐惧。

第四段：徒步训练的收获与成长

然而，正是这些困难与挑战，让我在徒步中获得了许多收获与成长。首先，我学会了坚持不懈，尽管途中困难重重，但我始终坚持走下去，这种执着的精神将是我以后面对任何困难的重要支撑。其次，我也意识到了自己的潜力和能力，在徒步的过程中，我不断挑战自己的极限，克服了一个个难关，发现自己可以做到的远远超出了自己的想象。此外，我还体验到了团队协作的重要性，徒步训练中，我们相互搀扶、鼓舞，形成了紧密的团队合作，彼此之间的默契和团结力大大增强。

第五段：对徒步训练的总结和展望

通过这次军训徒步训练，我深刻体会到了坚持和付出的重要性，也明白了只有不断挑战自己，才能在逆境中成长。徒步让我更加了解自己，同时也让我认识到团队协作的重要性。在今后的学习和生活中，我将继续保持良好的体能，培养坚毅的毅力，做到持之以恒，在面对挫折和困难时坚守初心，不断追求进步。同时，我也将更加重视团队合作，互帮互助，以更好地融入团队，发挥自己的优势，为团队的发展做出贡献。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com