

最新工会职工住院补助申请书 工会特困 职工补助申请书(通用5篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

个人军训总结篇一

骄阳如火，夏风如歌。在这美丽、火热的校园里，伴随着响亮的口号，矫健的步伐，整齐的队列，饱满的热情，庄重的气氛，我们的大学第一堂课终于圆满结束了。

对我们这些一直生活在父母羽翼下的孩子们来说，军训无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学们相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，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。

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。

回想起这些日子，我感慨良多。“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！军训教会了我们团结，教会了我们吃苦，教会了我们坚强，让我们学到了课本上学不到的东西。让我们切身感到，苦中有甜，累中有乐。烈日下，酷暑中，我们一路高歌，一路欢笑，一路激情，一路奋进，共同走过了一段不凡的人生历程，用汗水和热血演奏了一首青春燃烧的行进曲。“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。

军训是以后繁忙的学习生活的起点，通过军训，我觉得自己增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。我相信我们会继续保持和发扬军训中焕发出来的好精神，好的作风，把军训成果转化为优良的校风学风和学习上必备素质，在今后四年的学校生活中，刻苦钻研，努力拼搏，学好技能，把自己培养成为一名思想成熟、品德优良、知识丰富、作风过硬的高素质人才。将来走向工作岗位后，为培养自己的母校增光，为个人的生命历程添彩！

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。这十八天，我们很充实，酸甜苦辣都有，我们都经历了，但这只是我们人生中的一小部分，以后我们将经历更多坎坷艰险，我们必须坚持。经过这十几天的训练，我们变得更坚强了，我们的意志磨砺了。

个人军训总结篇二

如火的九月迎来了我们开学的季节，也迎来了我们高一年级的军训活动。下面是小编搜集整理的高一军训总结，欢迎阅读。

如火的九月，我作为班主任接手了高一(2)班，同学们的生活揭开了新的一页。

如今的高一新生多为独生子女，心里优越感强，但自理、自立和自制能力较差，需要确立远大的理想和近期的学习目标。这次的军训活动以及宿舍清洁就为同学们提供了一次锻炼的机会。下面是几天活动的总结：

8月28日上午进行新生入学注册，晚上召开了新生入学欢迎会。8月29日早上，高一18个班分两批于上午、下午交错参训，做到劳逸结合、学习军训两不误。三天的军训中，参训学生接受站军姿、正步走、队列等训练，并体验头顶烈日、挥汗如雨的艰苦生活，培养严格要求、服从命令的纪律观念。训练场上，教官严格训教、认真履职，我班同学坚毅顽强、不言苦累，我作为班主任随队协助、悉心照顾，主管领导亲临现场、监督指导，协助部门服务先行、准备充分。三天的军训始终是气势恢宏、热情高涨，紧张有序、严肃活泼。所有参训学生都以饱满的热情、顽强的毅力投入到训练中。9月1日上午，进行了军训会操表演，并取得极大成功。三天来的军训成果得到了学校领导的充分肯定和赞许。汇报表演结束后举行了颁奖仪式，我们班被评为了一等奖，这是值得欣慰的。

晚自习时给我班同学详细讲了廉中的校规、新课改的精神以及内宿生的宿舍纪律。我班共有学生69名，其中60名是内宿生。整理宿舍是军训期间一项非常重要的内容，我亲身到宿舍去检查我班的情况，在三天的时间内，同学们按照纪律的要求把宿舍整理得井然有序，被子按规则叠放，物品摆放整

齐划一，地板也非常干净，厕所墙壁的污垢也清洗完毕。在军训会操时的宿舍纪律和卫生评比中，我们班没有出现违规现象，这令我和班里的同学都感到十分高兴。

8月28日前安排了一些同学来搞教室和宿舍的清洁，虽然我班到来的同学不多，但清洁工作仍是圆满完成。在军训的几天，我班认真打扫了清洁包干区，以及领导安排的清洁区。在军训会操后，剩下的外宿同学以及留宿同学一起到年级的公共清洁区清除杂草。每个同学都不怕苦不怕累，把工作做好，增强了团队意识和集体观念，在今后的学习和生活中，互相帮助、团结友爱，共同进步。

我校高一新生军训工作已圆满结束，在这紧张艰苦的军训中，同学们经受了一次严格的考验，也获得了前所未有、终生受益的精神财富，达到了培养吃苦耐劳的高尚品质、纪律严明的工作作风、生活朴素的优良传统、无私奉献的爱国精神的目的。

参加工作来，参加过四次军训。第一次做初中班主任参加军训，那时什么都不懂，全是师付辛莲卿老师手把手教我；第二次是在2019年，做高一班主任，在从化太平场军训，那时年级有12个班，学校第一次也许也是最后一次把一个年级分成两批军训，我是第一批，老师、教官都没经验，总体感觉前面六个班不如后面六个班。第三次军训是20xx年，做初一级长，应当说有点感觉，每项工作安排都很紧凑，初中军训也短，只有四天。这一次是第四次参加军训，身份也是级长，不过是高一，班也增加到了11个班，地点在庆丰学校。为了更好地开展工作，特对本次军训作一详细总结。

1、和家长通电话和家访的必要性。上学期放假时，欧校已经布置了让每个班主任必须打电话给学生，而且附近的还要家访。现在看来，此举是明智的。一是社会反响好，有的家长说，还是第一次老师来家访，赞扬学校的老师负责任，首先有好感；二是班主任能够了解学生的一些情况，比如四班有位

女生有哮喘，廖积良老师去了家访，知道这一情况，所以在军训时有所准备，格外照顾这一学生。

2、军训前踩点的必要性。我去了两次，第一次是和欧校、李主任及陈文学等去，了解一些情况，如宿舍的分布，饭堂的分布等，这样便于级长安排宿位和餐位。第二次是开了班主任会议，也接了新生，军训人数大概确定了后，在军训前两天，我带着全体班主任又去了一次，主要是带班主任熟悉场地，贴好宿舍床位名字，在宿舍门口贴上该班住宿名单及值日安排等。

不足：班主任贴在门上的名字没有作详细的规定，结果有的班只有名字，未注明班级，不方便检查；有的班用一个长条写名字，看不清；有的班用手写。

建议：统一用a4纸打印，内容包括：班级、住宿学生姓名、舍长、值日安排等。

3、物质准备。这些主要是由教导处安排总务处同志负责，一般安排都很好。

1、第一天到了庆丰后，先是有个开训仪式，然后进行操练，接着吃午饭。学生乱就乱在吃饭，不知道自己在哪桌。也不守规矩，坐下就吃，大声讲话。中午、晚上也不按时休息。

2、教官也在适应环境，适应学生。有些教官第一次训练学生，不知道度在哪里？有些规矩又不统一。班主任对学生说的和教官对学生说的不一样。

解决办法：下午操练前有一个小时给班主任开班会，我要求学生全体集合，由我进行全级教育，讲不足，提要求。然后再由各班进行分班加强教育。同时和教官取得一致意见，双方都严格要求学生。晚上吃饭就好多了，没人敢讲话了。

1、军事科目由教导处定，具体实施由教官们实施，技术性的动作老师一般不插手。

2、文化科目一共安排了五个，一是班主任的班会课、二是级长的教育课、三是教导处的行为规范教育、四是欧校的 如何规划你的高中三年 、五是教官的国防教育。一般都安排在下午2：30——3：30分，因为此时天气热。有时碰到下大雨时，可以临时改为班会课和教官教学生唱军歌。所以要求班主任要随时准备上班会课。

每天晚上学生训练完后，班主任开会总结。一般程序是这样的：班主任们轮流发言，汇报班上学生总体情况，提出疑问，校长和教导处老师当即作出回答，统一思想。然后陈老师把内务检查通报，级长再作工作布置，最后校长作总结。第一天晚上会议时间会很长，因为学生问题也是最多，很多东西要统一。之后的几天会议时间会短些。当然，每天开会时，教官的领队也必须参加会议。

这次军训学生伤病很多。一是晚上开空调风扇，学生受凉感冒；二是训练强度大，脚伤的特别多。关于伤病问题，确实存在一个比较难处理的角度问题，如果按部队的要求，从训练学生毅力来说，应当鼓励学生坚持；但从学校安全角度出发，确实又不宜要求有伤学生坚持。但这个度把握得不好的话，会导致没病同学偷懒，也会导致学生伤得更厉害。我们的处理是，让医生和班主任把握这个度，我从年级的角度还是要求学生能够坚持下来。

三个学生出现比较紧急情况。一是四班的一位女生，曾有过哮喘病史，一发病确实够吓人，好在医生处理得比较好，该生一休息也就好了，接下来也没要她训练。二是六班的一女生，全身抽搐，呼吸困难，医生当即打120，我和班主任将其送到医院，进行检查、吊针等。也联系家长，家长能理解，将小孩带回家治疗。三是五班一女生爬上床时，跌落地上，将门牙连根拔起，我们也联系家长，将小孩送回家。

对这些伤病员，必须送回家的一定要联系家长，事后一定要打电话或者亲自家访看望。

军训的第五天晚上有个军训文艺汇演，总体讲，本次文艺汇演档次不够高。出现一些无厘头搞笑剧。我们在总结会上也讲了，之前我是有布置的，班主任一定要审批，要把关。有些节目班主任也有把关，但是有些班主任们没有这种意识，有些东西是不能在大庭广众下表演的，这是一个导向问题。应当说，文艺表演是一个比较失败的地方。

我们也搞了一场师生篮球友谊赛，其他同学全部坐在旁边观看。效果比较好。

总之，军训肯定是一件苦事。但是对班集体的迅速形成，对锻炼学生的意志起到促进作用。军训工作要细致，小到每一步工作，如晚上我们挨个房间帮学生关风扇；军训要严格，有些东西开学后做学生会会有很大意见，但是在军训这种环境下，学生是没意见的。比如剪头发，我们一共让66个学生剪了头发，当然请的是外面专业的理发师。有准备、有计划、统一思想，军训肯定没问题。

个人军训总结篇三

5天的军训结束了，这是我公司员工首次参加的集体性活动，现将这几天的训练情况总结如下：

一、体现出得优点

1. 员工组织纪律性具有可塑性，是能够经过管理而达到合格的。通过教官的严格管理，员工的组织性、纪律性得到加强，对待事情的态度也能够端正。这说明员工在今后的工作中是能够做到端正态度、严于律己的。

2. 学习的领悟性得到体现。由于我公司员工的年龄结构在整体上较为年轻化，所以对新的事物有一定的学习、掌握能力，能在很短的时间内完成对各种动作的领悟并做好该动作。我认为这种学习能力是公司宝贵的资源，会在以后的工作中得到展现的。

3. 有一定的团结协作意识。在教官的要求下，员工能够及时的、自觉的调整自己的行为，与团队保持整体上的一致性。这说明，通过我们今后的管理工作，能够培训出一支团结协作的队伍。

二、存在的问题

1. 组织纪律观念仍需要加强。在训练过程中懒散、漫不经心，所有的动作的完成度都与教官的要求严格程度相对应，即管的严，就做得好；管的松，就做得差。因此，培养员工的自我约束的行为方式以及对待工作的认真态度，仍需要一个过程。

2. 班长的权威性不足。班长对军训的组织过程是通过一遍一遍的劝说，而不是通过自身的管理者地位去影响。不是他不管，而是没人听。我认为这是整体缺乏纪律性的根本原因。

3. 保安人员没有负责人，行为懒散、互不约束。

三、解决思路

1. 加强班长职责，赋予其更大的职权。班长是车间日常生产过程中最直接的管理者和监督者，其职责的发挥程度就直接决定了整个生产过程的稳定性、协调性。因此，我认为应当赋予班长更大的职权(如处罚权)，树立其在班组中的权威性。在目前的工作阶段，就应当完善班前、班后会制度。逐步去做到班前分配工作、明确责任，班中指导工作、审查进度，班后总结工作、归纳经验。

2. 在今后的培训过程中，适当加入企业文化内容的学习与灌输，使员工在精神上加强责任心、纪律性和团结协作等意识。
3. 在今后的招工过程中，除考虑工作经验的因素外，注重进一步优化年龄结构和知识层次，注重培育一支年轻化、知识型、具活力的员工团队。

个人军训总结篇四

军训是学校国防教育的重要组成部分，也是素质教育的途径与要求。通过军训工作的开展，有利于增强参训师生的爱国主义、集体主义、革命英雄主义，激发学生的爱国之心、报国之情、强国之志；通过军训，培养学生良好的生活习惯和学习习惯，促进了学校的教育教学管理工作。我校今年为期一周的军训工作已于20xx年9月1日圆满结束，成效显著。现依据市教育局《转发省教育厅关于开展学生军训工作自查的通知》（教基[20xx]227号）之精神，结合学校军训工作实际，总结如下：

一、成立组织 加强领导

军训工作是学校一项常规工作，学校历年来都十分重视这项工作。在学校党支部、行政会的正确领导下，依据上级有关文件精神，学校成立国防教育领导小组，建立起以分管校长为组长、教导处主任为副组长、政治教师为成员，明确分工、责任到人、层层落实、协调一致，统一领导学校高一年级新生军训工作。

二、制度健全 注重落实

如何使军训工作落到实处而不流于形式，对于这一问题，学校首先是统一教师的思想认识，其次是注重制度的制定与落实。这些年来，学校教导处就军训工作先后制定了《安庆市杨桥中学军训工作条例》、《安庆市杨桥中学军训期间学生

管理暂行办法》等有关制度，通过制度的制定，使学校军训工作步入“法”的轨道，有效地克服了军训工作的随意性，增强了军训工作的严肃性，从而为军训工作提供了制度上的保障。

军训效果的取得关键在于制度的落实。在军训工作开始时，我们就组织了相关人员认真学习、理解有关军训方面的制度，从思想上保证了军训制度的贯彻执行。而在制度的实行中，我们还注重检查，通过检查来发现军训过程中可能出现的问题并及时予以纠正、解决。

比如，我们要求每天早晨六点三十分学生到班上上自习，班主任老师要到班点名，并根据实际，开展班会课，学习学校有关管理制度，使学生在此期间了解学校制度，遵守学校纪律，熟悉新同学，熟悉新环境；我们要求班主任在每天晚自习后到寝室查房，通过检查，了解学生的思想动态，关心学生的生活，走进学生心灵，使学生能迅速适应高中生活。

我们还要求行政干部及时同班主任沟通，从整体上把握学生心理和班级管理状况，保证在军训期间纪律和安全；我们同杨桥镇卫生院联系，安排一名医生作为校医，针对训练过程中可能出现的意外情况及时采取必要的处理措施。我们还对军训期间的动员大会、阅兵式、后勤保障、教官的纪律要求都做了相应的规定，并明确了相关的责任人。

三、经费到位 合理使用

作为一所地处农村的市级示范高中，我校生源主要来自农村，而这些学生家庭50%以上存在家长外出务工情况，学生家庭经济状况一般。针对这一实际情况，学校在财力相对紧张的情况下，挤出一定的资金来支持学校的军训工作，而不是将此转嫁到学生身上，以减轻学生负担。

根据上级有关文件精神，学校行政会研究决定□20xx年度高一

年级学生军训费用由学校承担，军训服装由学生在自愿的基础上统一到部队订购。在这一原则的基础上，学校经过多方努力，同武警安庆支队协商并取得他们的理解与支持，使学校在费用这一项节约了不少资金：经过协商，武警部队同意我校的军训费用按教官人数计算而不是按学生人数计算(60员/天.人)，仅此一项就大约节约资金一万元；学生的军训服装为26元/生，这一项按我校实际参训学生数计算，大约节约资金2.4万元左右，平均每生节约60元左右。学校对经费的合理安排和使用，得到了学生家长的一致肯定和赞扬。

四、管理科学 成效显著

在军训过程中，武警安庆支队的教官们在军训中从严要求，训练到位。从集体训练到个别指导、从整体要求到细小环节都要求人人过关，并十分注重训练的效果和方法。训练时教官们率先示范，教给同学们不仅是一个个动作要领，而是一种严肃认真的态度，一种吃苦耐劳的精神，一种战胜困难、勇于挑战自我的顽强斗志。一周来，教官们在训练场上素质过硬、作风顽强、要求严格，锻炼了同学们的意志品质，培养了同学们的集体荣誉感和团队精神，使之受益非浅；训练场下，教官们又胜似亲人，对同学们关怀备至，真诚沟通，使教官和同学们结下了深厚的友谊。

一周的军训，同学们是从艰苦中挣扎过来的，是从磨砺中挺过来的。一周的军训对同学们来说，是一次集思想意志、习惯情操为一体的锻炼和培养，在训练中也涌现出一批优秀学员，有的带病坚持训练、有身体不适却执意留在训练场的，还有的同学即使晕倒，稍作休整，马上又入队训练的，诸如此类，举不胜举，令人感动，让人钦佩！稍后学校将对这些优秀的学员给予表彰。近一段时间以来的高温天气，对于我们全体师生来说，无一不是严峻的挑战和考验，但同学们却以自己的行动扛过来了，书写出我校军训史上一个个动人的故事。一周来，没有一名同学违纪，没有一名同学出现安全事故。

而我们的班主任老师在军训过程中，始终陪伴在同学们的周围，在严格要求的同时又默默地关心和帮助着同学们，使广大高一年级新生尽管是第一次接触军训，第一次踏进杨桥中学的校园，第一次远离家人，第一次……，但并不因此而感到孤独，而是充分感受到集体的温暖；并不因为天气的炎热而备受“折磨”，而是锻炼了意志，增强了身体素质，增进了同学们互帮互助的合作意识，在此过程中，班主任老师的辛勤付出也得到了学生和家長的一致好评。

回顾本期的军训工作，由于学校安排合理、管理到位，学生积极参与，武警战士的身体力行，使本次军训工作获得圆满成功。我们将及时总结军训过程中的一些好的经验与做法，并推广到日后的管理工作中去；同时我们还将对其中的一些不足也进行仔细分析，以在日后的工作克服不足，争取更大成绩。

个人军训总结篇五

炽热的太阳炙烤着大地，也炙烤着同学、教官和班主任老师，本来自己认为十分漫长的五天的军训竟也在烈日下已不知不觉地过了四天。虽然只有短短的几天时间，但是这其间所经历的每件事都让我难以忘怀。

忘不了每天早操站军姿这一环节，有的同学好像还没有睡醒不停地打着哈欠，有的被太阳晒得睁不开眼，但有的却精神抖擞，像一个像模像样的军官，还被教官叫上前去当示范。

忘不了班里那个风趣的小男生，在休息时间他总愿意唱歌给大家娱乐，增添了不少气氛。他第一次唱的“哆啦a梦”还是用日语演唱的，觉得大家喜爱。尽管他在训练过程中动作总是错误百出，经常逗得同学和教官哈哈大笑，但相信大家都是打从心里喜欢这位同学的。

忘不了激动人心的拔河比赛，无论是参与比赛的同学还是啦

啦队，[莲山课~件]都真心地为六班这个家献出自己的力量，不停地呐喊、欢呼，大家都为这个集体竭尽全力。虽然最后我们只取得二等奖，但在每个同学心中，第一名永远属于六班，因为我们团结，我们努力。

也忘不可爱的教官，虽然训练非常严格，但也时时关心我们，还拿水果给我们吃；也忘不了一直陪伴着我们的班主任，他一直用照相机记录着我们成长的点点滴滴，还不辞劳苦地替我们打水，让同学们十分感动；也忘不了军训动员大会，国防教育让我们懂得“少年强刚国强”的道理，也忘不了紧急疏散演练教会我们遇到紧急情况时要保持镇定冷静。

军训虽然只有短短的几天，却教会我许多道理。我们累并快乐着，在汗水中不断成长。

个人军训总结篇六

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。

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；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。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳时机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成热乎乎的，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？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。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，就不可能有一个高质量、完整的的方队。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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

军训给了我人生思考的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时的他的思想便是最理性的。他面对挑战时，将会无所畏惧，勇往直前。

三

迎着骄阳红色的面颊，我们向着操场走去，作为人大附中的新生，我迎来了人生中第一次的军训。

9月1日，众所周知的日子。操场上是一阵阵的“一、二、一”声，就好象一首美妙的歌谣。我的爷爷曾经就在军营里工作，现在他退休了，在天津的解放军军事学院里安享晚年。我曾经去过那里，那里是一个满眼绿色的地方，那里有许多战士，他们进行我难以想象的训练：从地面上跳入一个两米深的大坑里，再徒手爬出来；徒手翻过一面两米高的墙壁；徒手攀岩；在坚硬的地上匍匐前进，一旦稍有不慎，便会碰到身体上侧的铁丝网……我从来都没有想过，自己也会有军训的一天。

后来，听说我们的军训只练齐步走、正步走等基本的动作，可以说很多人的表情都是忽然舒了一口气的。但我们当然万万没有想到，这简单的站军姿对我们来说都是个巨大的考验，就连齐步走我们都得练上好几遍……一天下来，不仅腰酸腿痛，脸也晒黑了，我的脚居然都磨出了血泡！军训对我们来说真的是一次磨练！所有军训完的人无一不是这么想的。

但是我们逐渐地发现，我们的腰背直了，身子挺拔了，步伐

走稳了，甚至有小小的军姿了。而且在军训中来自四面八方的同学们熟悉起来，团结起来，班级有了凝聚力了。这就是军训的效力，这就是军训给我们带来的一切，当然，也使我们的意志更加坚强了。

军训的最后一天，当我们大步地走过主席台前，迎来的是用我们的汗水换来的关注和掌声，此时此刻，又有谁会不兴奋呢？又谁会不为此而自豪呢！

个人军训总结篇七

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。下文是本站小编精心为大家整理的军训总结范文，希望对大家有帮助。

生活需要实践，生活源于磨练。雏鹰因不断磨练而可以在蔚蓝的天空中自由地展翅飞翔；骏马因不断寻找强健的体魄而可以在无际的草原印下豪放的足迹；我们因在军训中实践而向着成才的道路奋勇直前。

我们的夏教官给大家留下了深刻的印象，我们大家都很喜欢他。他有一张严肃的脸庞，一声口令可以让我们势气大震。训练时，他与我们一起流汗，一起奋斗。我们的教官很严格。他虽然很严格，但当我们累了时，总会让我们休息、喝水，和同学谈话时，他善于沟通；带领我们训练时，他正经严肃。

俗话说得好：“吃得苦中苦，方为人上人。”为了自己美好前途，吃这么一点苦又算得了什么呢？在以后的学习生活中，我一定要拿自己的行动来证实自己，证实自己不平凡，绝对不会输给任何人。我不仅完成好了这几天的军训生活，甚至连这几年的学习，我也一定要完成好，要拿出好成绩回报父母，报答老师，绝不辜负任何人对我的期望。

为期两天的军训终于结束了，此刻的心情真不知该如何表达，是喜，是忧？呵呵……好像都有吧！喜的是我还是挺了过来，忧的是，这次腿脚又要酸痛好几天了！不过，不经历风雨，又怎么见彩虹！

其实在我眼里“军训”——多么可怕呀，令我有一种毛骨悚然的感觉，我对军训产生了恐惧感。但这次军训使我明白了：只有养成不畏困难的精神，使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到一立足之地，成为一名合格的接班人，也只有这样才能使中国的未来不落空。我也认为，军训给我的感受像是个五味瓶，酸、甜、苦、辣、咸，样样都有。

军训是苦是酸是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官的总指挥便给我们一个下马威——站军姿。虽然我们军训的这两天不是烈日高照，可也是时雨时晴时出太阳，这种天气最令人讨厌的！

因为我本身比较会流汗，所以军训这两天，脚底又酸又痛，汗珠不断地从脸上、背部、手上流下来，滴在地上，而且口干舌燥的，肚子也是又酸又痛的。可是，我告诉自己：休息就是向别人承认自己是吃不起苦的娇女生，我一定要挺下来！于是，我挺了下来，任凭汗水流到了眼里，流进了嘴里，我也忍住想伸出手去擦掉它的欲望；任凭肚子、脚的酸痛，我也挺了下来。直到军训结束了，我明白了一个道理：只要心中绷着“坚持”这个信念，那么成功就摆在你面前。

其实军训也不全然是苦是酸的。可能教官也不想让我们太劳累，所以在军训一段时间后，教官也会组织我们进行拉歌比赛，而且我们班上的歌后也会为我们唱歌，还有同学会上去讲笑话……其乐融融。

最后一天的下午，在即将告别的时刻，教官也为我们表演了一些小节目，场面十分活跃，我们班的教官也给我们讲了许

多有关他们军事生活的事情。

可能我们已经不小了，可能两天的时间不是很长，我们与教官告别时除了感激就是不舍……

这么两天下来，我已经折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，回想起这两天的军训，想起教官帅气的脸颊、严肃的神情，沙哑的嗓音，挺拔的身躯……想起同学们坚毅的神情、汗流浹背的身躯，为班级争光的意志……一切的一切，这段记忆是多么珍贵呀！这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能达到成功的彼岸。

期待已久的五天军训就在今天结束了。在教官的指导下，我们的努力下，我们成功了，军训心得体会500字。可响亮的口号依然在心中回荡，教官的身影依然回映在我们的脑海中。虽然军训已成回忆，但那至少是个美丽的回忆。回想…军训的第一天，教官们穿着朴实的军装，喊着嘹亮的口号迈着整齐的步伐向主席台走进时，我突然间感到军人的那种严谨和庄严，我的心中充满了羡慕，那是希望自己是一名军人。每当训练后，我发现军人的含义并不简单，仅仅简单的立正、稍息、向左右转等基本动作。在军训中要求严格，想做到完美是一种不容易的事，每个动作都要注意细节，才能成功完成。

我们之中大部分都是父母的心肝宝贝，生活中很少吃过苦，而且身上有很多不好的习惯。教官教会了我们严于律己，不怕困难，要勇于挑战自己。教官很辛苦，喊了一天下来，嗓子都哑了，由于我们动作的不规范，教官必须一点点的给我们做示范，他的指导更给我们指明了方向。在军训的这几天里，首先给我的感觉就是一个字“累”。也许这是许多同学的共同感受，但现在回想…在累的背后，又有多少有意义的事在等我去发掘，军训让我体会了什么叫“坚持就是胜利”。在训练场上，我们迎着微微的烈日在苦练，勤练步伐，同学们严肃的做着各种动作。那种认真的态度深深地感动了我们自己。我们都说态度决定一切，军训使我们认真的做事。

我们从无组织无纪律的毛孩突然间成长为略显成熟且有组织有纪律的高中生，军训也给我们带来了无穷的乐趣，每当我们班对班唱军歌的时候，那种不甘示弱的精神，无不激荡在每个人的心中，教官们风趣的拉歌使我们感受到了快乐。

军训不仅仅是简单的队列训练，还有军事理论、歌咏等，理论课讲述着军事家的战略思想，这都是我们知识上的空白。军训让我们磨练出了白杨般的坚毅，不再只顾着自己。军训告诉我们什么是团结，什么是纪律。班与班之间的比赛更增进了班级之间的感情，累与苦成了我们军训期间的代名词，军训虽然累，但那是我们用汗水和欢笑谱写的乐趣。是我们高中生活的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。它把军人的气质悄悄的刻进了我们的骨髓，融入我们的灵魂，它已在我们的心中默默的生根了。