

2023年军训个人总结报告 高中军训个人总结报告(实用5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

军训个人总结报告篇一

经过了两个多月的笔试、面试、体检的层层筛选，我终于在数百人中脱颖而出，与其他七十四位“准同事”一道，在7月26日成为了广州市自来水公司拟招新员工，开始参加为期一个月的培训。在职业技能鉴定所、劳资部、武装部和经警大队等多位公司领导的动员讲话后，我们便开始了培训的第一课——军训。在这短暂的四天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，如“进化论”、“看谁赢得多”等拓展训练活动，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着

痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。三天的刻苦训练终于换来了第四天的向领导汇报操练的整齐划一的队伍。我们的步伐是一致的，我们的口号是响亮的，我们的表演更是精彩的。看着几天来努力与汗水换来的成果，每个人的心里都是甜甜的。

军训的味道就是如此，它酸、它苦、它辣、它甜……

四天的军训一眨眼就结束了，虽然相对于我们在高中和大学阶段的军训，这次训练只是“小菜一碟”，但从中我也领悟了不少东西。这四天的军训锻炼了我们的意志，纠正了我们慵懒的作风，它让我们学到了许多，体会到了许多。

看了单位个人军训总结报告的读者还看了：

军训个人总结报告篇二

时光总是在流逝之后才显得珍贵。转眼，八天就这么过去了。似乎恍然间，我们的心情就从还沉浸在假期的快乐中苦恼着军训该如何是好变成了对教官对军营生活的恋恋不舍。

回味这八天的军营生活，教官是其中最浓墨重彩的一笔，他贯穿了整副画卷。我们的教官并不高，但他时刻挺拔的身姿，无不彰显着他的训练有素。相比那些双手插兜走路摇晃的“帅气”，我倒认为这才是令人心生敬佩的美。我们的教官看起来十分严格，但是他会在查房时，默默地把我们做的不够的地方完善好，还会在晚上的时候，教我们唱歌甚至教我

们如何起哄。在他们的带领下，我们从懒散的假期中渐渐恢复的阳光而充实，也该掉不少坏毛病。他们是最可爱的人。

和同学们的相处，使得整个军训丰富多彩。八天的时间里，我们一起吃住，在生活时，相互照顾相互体贴，我们学会了吃苦耐劳理解了集体生活；八天的时间里，我们共同训练，在磨难下，我们相互安慰相互鼓励，我们体会了军人的生活懂得了坚持；八天的时间，我们从互不相识变为朋友。在和同学们共同训练的日子里，我深深体会到了集体的内涵。不积滴水，无以成江海在集体中，每个人都必须要有一份责任意识，你有义务做好你该做好的动作，也有责任提醒周围同学的不足，才能使得整个方队优秀。明白团队精神的重要性，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

军训已然结束，在总结过后，我不要再感慨时间的飞逝，我要展望明天，把握当下！我将带着军训留给我的种种经验和教训，重整步伐，一步一个脚印的走过泥泞坎坷的未来路，绝不放弃！

军训个人总结报告篇三

范例一：

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。

——题记

进入高中，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相互认识，并且要做到互帮互助，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。

给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人，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更小了。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。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。

军人也许真的是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，六天后，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。

高中的第一堂课——军训，就在今天，圆满结束了。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！

“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。

范例二：

各位领导，各位教官、老师和同学们：

骄阳如火，夏风如歌。在这在这美丽、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，我们向校领导和全校广大师生交上了一份满意的答卷。这次军训是在校领导班子的关心重视下，在校领导正确领导下，在县武警中队的大力支持下，在校政教处及有关部门共同协作下，特别是通过四位教官的精心实施，我们在时间紧、任务重、经验少、天气热的情况下，取得了显著收效。刚才，校委领导对我们的表现给予充分的肯定和高度好评，这不仅是鼓励和鞭策，更是教诲与期待！在此，请允许代表全体教官和新生向承训的官兵致以崇高的敬礼！向支持、配合和保障训练的教职工表示衷心感谢！

这次军训，教官们以出色的组织能力，严明的组织纪律和过硬的军事素质，展示了我军文明之师、威武之师的良好形象，中队的四位教官严格要求，认真教练，同学们态度端正，热情高涨、吃苦耐劳。通过体验部队生活，学习军人作风，性格得到了优化，体质得到了锻炼，意志得到了铸造，毅力得到了培养，纪律得到了强化，作风得到了养成。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。不失为一堂爱校守纪、顽强拼搏、奋发上进的人生必修课。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。

最后，希望大家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，在今后三年的学校生活中，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！

范例三：

在这骄阳似火的八月，充满艰辛与快乐的军训生活终于落下了帷幕。那些笔直的身体、挺拔的胸膛、飒爽的英姿在我脑中不断浮现，不舍与留念充斥着我的心。军训，让我受益匪浅。

军训，让我学会了不要轻易放弃。一开始，我担心体弱多病的自己无法顺利完成军训。灿烂的阳光总是喜欢跟着我，脚上的伤痛总是不肯消失，讨厌的汗水总是喜欢在我身上流动。但我并没有屈服，这些小困难并没有成功地阻碍我前进的步伐，反而使我变得更自信、更坚强。我无数次地鼓励自己要坚持下去，然而在汇操的那一天，我不禁感受到自己钢铁般的坚强意志。瞬间，我获得了成功的喜悦。军训虽然苦，但只要你不轻易放弃自己，便会收获坚强与刚毅。

军训，让我体会到了军人的风范。教官们总是严于律己，吃苦耐劳。那一套套整洁的军装、那一排排整齐的队伍、那一声声嘹亮的口号，都给我留下了深刻的印象。训练时教官们总是一脸严肃，不厌其烦地指点我们的动作。但是在休息时，他们却幽默风趣，指挥我们唱响亮的军歌，有时还会献上精彩的表演。教官们爱国爱民，无私奉献，从不计较自己的得失，无时无刻为保卫国家做好准备。他们身上昂扬的气势和深邃的目光，使我为之震撼和感动。这就是军人的风范，总是那么默默无闻，却又总是那么令人敬佩。

军训，让我领悟到了团结就是力量。新同学们都很好相处，和他们在一起总能使我心情愉悦，彼此的友谊加深了，这也是我的收获之一。在军训过程中，有些同学坚持不住倒下了，我们并没有幸灾乐祸，而是为那些同学感到担忧。休息时，我们会小心翼翼地扶着他们看校医或者给他们端上水，这些貌似微不足道的动作却足以体现同学们的相互关爱、爱护集体。虽然汇操的结果只得了三等奖，但这并不代表什么。因为在老师的心中，在我们每个同学的心中，真正的胜利是属于高一五班。这次的军训后，我更加能肯定高一五班是一个温暖的大家庭，温馨而又充满快乐；高一五班是一支整齐的队伍，强大而又充满活力。今后我会加倍努力，为这个团结的班级增添一点色彩，为自己平凡的人生增添一点辉煌。

军训的时光虽然短暂，可这段美好的回忆使我刻骨铭心。现在的我，不再是那个依赖父母的我，不再是那个任性野蛮的我，不再是那个虚度年华的我，不再是那个轻言放弃的我。我相信今后的人生将会更加精彩，即使我知道前路充满了荆棘，我也不会失去前进的勇气。我会把军训中学到的道理牢牢记住并且运用到实际生活中。

在这几天里，真的非常感谢各位敬爱的教官和亲切的老师。是他们，见证着我们的成长，领导着我们战胜困难，与我们共同分享快乐与痛苦。是老师们用他们的爱浇灌了我们这颗幼小的细苗，使我们茁壮成长。高一五班的成功是离不开老师们的栽培。

军训使我重新认识了自己，也使我改变了不少。最后，我只想说一句：军训，让我受益匪浅。

军训个人总结报告篇四

例文一：

为期一个星期的军训完了，我黑着回来，现在回想起来，那

是一段多么美好的记忆，虽然这段记忆很累很苦，但这是人生当中第一次，永远不能忘记。

每天我们六点起床，六点二十分下来集合练操，然后吃早餐，休息一会又开始训练，训练完后就吃中午饭休息，到下午两点二十分又开始训练，训练到五点三十分左右回饭堂吃饭，休息一会就去练唱军歌.....一天也就这么完了，一个星期都是这么过，说单调也单调，说不单调也不单调，为什么呢？因为我们亲爱的董教官在我们乏味的训练过程中，利用他那幽默生动的语言带给我们快乐与放松。

训练过程中，站军姿，立正，齐步走，跑步，敬礼....等等，就这几个动作，我们重复了一遍又一遍，董教官也用他的耐心一遍一遍地教，不断地在我们训练中找到缺点从中指导。

时间一天一天过去，我们已经快要达到董教官给我们的标准，步伐也一步一步地达到统一，功夫不负有心人，辛苦也得到回报，我们在26号早上会操时一举拿下第一名的傲人成绩，我们既兴奋又开心。

快走了，回想起我们第一天来时眼睛是明亮的，但现在快要走了，眼睛是朦胧的，我们舍不得那地方，舍不得海南东山武警总队训练基地，舍不得我们亲爱的董教官，舍不得.....以后有机会我一定会再来的。

军训让我了解了要当一名军人是多么地不容易，要经历很多磨难，很多辛苦才能肩负起祖**亲给的重任，保卫祖国不受侵犯，我们应该从小向军人学习那种不怕苦不怕累的精神，好好学习，做对祖国有用的人才。

例文二：

军训，一直期待的日子。海南东山武警总队训练基地，我的目的地，第一次出门到外睡六天，心情格外的激动，感觉去

那应该很轻松，到那时，我发现我错了...

哨子响...，大家的心情一下就紧张起来，不管在做什么都要停下来，马上去集合。

六天的军训是我一辈子值得珍藏的记忆，我在家也不是什么娇生惯养孩子，但是这种体能的训练真是吃不消。每日训练，左右转、齐步、站军姿……标准的姿势，晚上还要练歌，操场里传来洪亮的歌声“穿上军装这是钢萃火的地方，严格正规促就挺拔的脊梁……走上哨位扛起钢枪……”每天晚上这么唱，声音很快就哑了，一天下来，看见床是那么的兴奋，整个人都累垮了，。身上的酸痛更是难受，感觉骨架都撒脱了。但不管怎么样，必须坚持，坚定让我将这种六天变成了不一样的旅游。

短短的六天很快就会结束，我们的动作也越来越整齐规划，越来越标准，军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，让我们觉得我们就是军人。

回想起那一幕一幕，前四天炎热，后两天的寒冷，天气变幻莫测，热得发慌，冷得发抖，在这样的环境里坚持辛苦训练，虽然很累，但这是在锻炼自己，战胜自我，这是一种人生体验，在烈日下晒出前进的勇气，在寒冷里刺出自我的信心。

不经历风雨怎能见彩虹?六天的军训也完美的结束了，这也算是我对祖国六十周年的一份礼物。我会从军训中锻炼到前进的勇气与自我的信心去追求更高的目标。

例文三：

军训对刚刚迈入大学校园的新生来说是至关重要的一课。它对规范新生入学后的行为，提高新生的国防意识和集体主义精神，使他们更好地适应大学生活都具有重要意义□xxxx级新生军训工作从xxxx年9月18日开始至xxxx年9月28日，在院领

导的辅导和关心下，在完成前期大量准备工作的前提下，在各机关处室和系部校区的紧密配合与共同努力下胜利结束。虽然为期10天的军训工作已经顺利结束，但我觉得军训工作过程中的一些经验教训必须总结学习，为今后更好的开展学生军训工作打下良好的基础。

一、xxxx级食品系新生军训工作的经验总结

1、明确军训工作的目标和意义

为了高质量的完成军训工作，增强学生的国防意识，提高学生的综合素质，以培养学生吃苦耐劳的思想品质为目的，通过严格的军事训练，使同学们在身体上达到未来蓝领工作强度的要求，在心理上适应集体生活，培养与他人合作的团队精神，能够掌握一定的独立生活的经验，从而满足未来的校园学习、生活的要求。学校各级领导对学院xxxx级学生军训很重视，成立了军训领导小组，负责军训期间的统筹筹划工作，制定了详细的军训工作计划。在xxxx级学生军训开训仪式上就明确军训工作的目标和意义，以及对参加军训全体华考|zk168同学的期望。学校参与军训工作的工作人员都认真、细致、扎实的工作态度参与军训工作，顾全大局、团结协作；学生服从命令、听从辅挥、遵守纪律，自觉接受军训锤炼。这些都是军训工作顺利开展的重要保证。

2、军训的协调工作

在军训期间，各个部门的协调尤为重要。在军训过程中我们一直强调辅导员的主导作用，其实辅导员在军训中重要的工作就是协调各种关系，充分挖掘发挥各种力量为学生军训工作服务。辅导员要辅导新生军训，开展思想政治工作，并对教官工作状况进行检查。同时，辅导员要加强与部队教官合作，做到目标一致，情感交融。军训过程中不仅重视军事技能的培训，而且穿插人生教育，教官和辅导员共同教导学生怎么做人、怎么做一个优秀的人。在整个军训期间，教官和

辅导员双方配合默契，为军训工作的顺利开展打下了坚实的基础。

在军训期间，辅导员还要负责协调学生与学校的关系，团部与连队的关系以及各个连队之间的关系。学校在军训期间针对新生的相关工作大部分都是由辅导员负责传达和组织；军训团团部的各种规定在学生中的执行情况如何？转达学生遇到的一些困难和问题；各个连队在训练过程中相互帮助、相互支持，以及军训资源的合理利用。这些工作中都体现了辅导员工作的重要性。

3、辅导员军训中所做的主要工作：

首先，注意从思想上对学生进行动员。军训的目的是为了培养学生吃苦耐劳的思想品质。在当前的社会环境下，家长对于自己的子女总是宠爱有加，学生中间拈轻怕重、遇困难畏缩不前、甚至把军训当作走走过场、怕苦怕累的情况比比皆是。针对此种情况，辅导员一方面通过教官及时做好训练期间的学生思想工作，通过活生生的例子，不断的教育、感染学生，激发他们的训练热情，使他们在训练过程中自觉的以教官为榜样，通过对比发现不足，完成每天的训练任务。

其次，依靠军训教官采用军事化管理。

本次军训包括内容为：整理内务，队列训练、部队歌曲教唱、军体拳、伤员救治和自救知识等内容。在各个项目上，我们及时与教官沟通，依据军队相关条例的要求进行训练，确保训练效果。将参训学生分成中队，再依据中队安排教官具体辅导学生的军训。列训练扩大到内务整理知识、国防知识、伤员救治和自救知识，以及思想教育等内容，包括对学生的坐立行等与军事训练密切联系的行为，教官也都严格的进行要求。开始学生并不习惯，甚至部分学生还有抵触情绪，但通过教官们的身体力行的辅导和教师们有力的思想工作，使学生对军训的内容和内涵有了新的认识。

经过几天的军训，学生的行为基本都能符合军训的要求。站立坐卧行都能够自觉的以军人的标准要求自已，内务整理的能力也有较大的提高，学生们普遍反映个人自理能力和行为习惯都有了较大的进步，绝大部分学生的军训鉴定获得了优异的成绩。

队列训练是军队军事训练的基本内容，也是我们这次军训的主要内容，学生们完全依照军队训练的标准进行训练。在队列训练中，通过步法与队形的练习，培养了同学们协调一致的整体意识和严格的组织纪律性。

第三，深入学生、关心生活，激励其不断完成军训任务。

军训是学生成长过程中必不可少的一部分，也是法律赋予我们的光荣权利。在训练过程中，大部分同学都对军训要吃苦缺乏充分的思想准备，动辄把家里的生活条件如空调、热水器等和军营生活相比。更有些学生因为个人的不良生活习惯而对军训生活有较大的畏难情绪。

在这种情况下，辅导员必须严格的告诉这些同学：军训就是一种锻炼学生身体和意志的手段，这和我们的家庭生活是完全不同的，需要我们的同学采取积极的态度加以适应。同时我们积极与总务处沟通，提出要求，采取措施，改善伙食，提高学生的体能；住勤校医及时解决学生身体上的不适，帮助学生克服因高温和高强度训练带来的困难；在不影响军训效果的前提下，改善学生的训练环境，使军训达到预期的效果。

五、体会和感受：

本次军训在上级领导的关心下与相关机关处室和系部校区的共同努力下胜利结束了，在过去的日日夜夜中，我们深刻的体会和感受到：

(一)我们的工作必须服从和服务予学院发展的大局，必须紧

紧依靠学院领导的正确辅导，必须把各项工作做深做实做细，不放过任何一个可能出现问题的细节。

(二)必须紧密依靠各部门的协调合作。直接参与此次军训工作的部门有学工处、安保处、总务处、各系的辅导老师，党政办、政治处、教务处、财务处、招生办、等部门也都积极参与到此次军训过程中，是军训成功的有力保证。

(三)说实在话，在开始军训工作的几天我觉得自己很累，后来才知道大家都一样，没有相关经验而且想把工作做的完美，这本身就是一个挑战。后来逐步总结经验，在工作中发挥好学生骨干的力量，让他们负责部分工作，这样可以以最快的速度把相关事情传达给学生。在其他工作方面，辅导员可以提前在每天的军训前做好准备，像一些表格，一些工作安排，这样就不用再为一些固定的工作浪费时间，可以全心的投入到学生军训工作中，可以安心的在训练场看着自己的学生。这些是我今年工作的体会。作为辅导员我们基本上每天都在训练场陪着学生，每天还要查寝、汇报工作、开会安排工作确实很累，但这样心里塌实。

以上就是我对xxxx级新生军训工作的总结思考，还有好多方面我没有谈到，希望对以后的工作能有帮助。总体来讲我们的军训工作做的比较成功，但也有一些不足之处，我们是新的系，一切工作都是不断摸索中完善的。07级学生军训工作的顺利完成，得到了学院和食品系领导方方面面的大力支持，在此说一声：谢谢！

军训个人总结报告篇五

经过这将近一个月的军训，我收获了很多，成长进步很大，也是让我看到，大学在向我敞开大门，这第一堂课也是让我认识了很多的朋友，在今后大学的日子，要相互的帮助，去一起把学习搞好，让自己收获更多的知识，对于此次的军训，我也是来鉴定下。

其实之前我对于军训也是比较的期待，但是真的训练开始却是想着早一点的结束，而今真的结束又是特别的怀念，可以说心中所想也是变化很多，但是这些都是让我意识到自己的一个改变，思想上慢慢的更懂得不放弃，知道坚持的重要性，无论多么的困难，其实我们都是能做到的，只要我们愿意去克服这些难关，愿意去作出改变，坚持下来就是了，团结在一起大家一起的去努力，相互的打气，一起去做一件事情其实也是很有意义的，我们在军训里面也是取得了一些成绩，和其他班级对歌的时候也是得到了赞扬，更是在这其中让我们的团结变得更为主动了，思想上的转变其实也是让我明白，大学，不能去虚度，以前觉得高考结束就是可以放松了，但是真的来到大学，却是知道，并不是这样，而是需要我们更加努力更加懂得珍惜这个机会。

身体上，也是有了很多的改变，以前的我并不是那么的爱好运动，虽然体质不算太糟糕的，但是也不算好的，而经过这将近一月的军训，我也是有了挺多的改变，自己的身体也是变得更加的扎实了，也是减肥了，对于自己来说，一些运动做下来也是轻松了不少，让我意识到其实这些都是能很好的锻炼自己，让自己变化的，这些成长也是让我感觉到其实运动并没有想象的那么艰难，而且也是可以去做好的。军训带给我身体的改变让我也是更有精力去面对学习，以后也是让我能懂得如何的把时间分配在学习和运动之中，去不断改善自己，让自己的能力进一步提升，身体也是更为健康的。

军训虽然结束了，但是在军训之中所收获的，也是会一直的在我的大学里面给予我帮助让我来把学习给搞好，坚持下去，面对困难，不再放弃，会一起合作去找到解决的方法，同时积极的去锻炼身体，让自己精力更好的面对学业上的压力，也是特别的感谢教官这些日子以来的教导，让我们真的成长太多太多。