

# 2023年军训总结真实 总结军训心得体会 会(实用19篇)

学习总结是一个评估自己学习成果的方式，帮助我们不断进步和成长。接下来是一些优秀的军训总结范文，希望对大家写作有所启发。

## 军训总结真实篇一

### 第一段： 军训的重要性和收获

军训是每个大学新生必经的过程，它不仅让我们体验了军人的生活，更是锻炼身体素质和培养顽强意志的重要途径。通过军训，我不仅学到了军事知识和技能，还提高了自身的纪律性和团队合作能力。军训更加深了我对国家安全的理解，让我意识到保家卫国的责任与使命。军训的每一天都充满了汗水和磨砺，但我也从中收获了成长和挑战自我的快乐。

### 第二段： 坚持与挫折

军训期间，我经历了许多困难和挫折。徒步行军和负重爬山是我最初面临的挑战，刚开始的时候，我经常精疲力尽，甚至有过放弃的念头。但是，我意识到只有坚持下去才能取得进步。于是我告诉自己要坚持，不放弃。慢慢地，我发现自己的体力和意志力得到了锻炼，我能够更好地克服困难和疲劳。而当我成功完成一项又一项的任务时，我不仅感到自豪，更有了战胜自我的信心。

### 第三段： 团结协作和互相帮助

在军训期间，我深深感受到团结协作的重要性。无论是集体跑步、操场训练还是组织作战演练，团队的配合和默契是军事训练的关键。在任务完成过程中，我深刻体会到只有所有

人都积极参与和配合，才能够圆满完成任务。而当我们面临困难的时候，大家总是互相帮助和鼓励，共同克服了一个个难关。这让我深刻认识到团队的力量和合作的重要性，这将对我未来的学习和工作产生深远的影响。

#### 第四段： 纪律性和自律力的重要性

在军训期间，我深切体验到纪律性和自律力的重要性。军训是一个极强调纪律性的过程，一丝不苟的服从和遵守纪律是军人应该具备的基本素质。通过军训，我养成了早起的习惯，按时完成任务，严格要求自己。这种自律力的培养将对我今后的学习和工作有着巨大的帮助。在我平时的学习中，我会更加自律，按时完成作业和复习计划，这样才能更好地提高自己的学业成绩。

#### 第五段： 关于国家安全的思考

军训过程中，我不仅仅学到了军事知识和技能，更加强了我们对国家安全的意识。每次接受教官严格的训练时，我总会想象自己是一个真正的军人，为了国家的安全而付出努力。我体会到了作为一名普通公民，为国家做出贡献的重要性。作为一个大学生，我要努力学习，将来能够为国家的建设贡献自己的力量。同时，我也意识到了国家安全问题的严重性，明白了自己应该为之努力奋斗，保护好自己国家。

#### 总结：

通过军训，我不仅获得了军事知识和技能，更重要的是培养了纪律性、团队合作和自律力，这是我今后学习和工作的宝贵财富。军训让我更加关注国家安全问题，明白了作为一名大学生应该为之努力奋斗。军训心得体会，不仅是我个人成长的见证，更是对未来人生的一种规划和激励。我相信通过这次军训的磨砺，我将能够积极适应大学生活，并为实现自己的人生目标不懈努力。

## 军训总结真实篇二

军训？谁听了不害怕？是的，我们这三天军训了。当我们听到要军训时，所有人都在抱怨，但是这是学校安排的，又能怎样呢？哎！只好老老实实的去军训了！

那天早上7：30到校时，我听别人说我被分到了七班，于是我赶紧跑到了三楼的七班。

## 军训总结真实篇三

军训是每一个大学生无论男女都要经历的一件事情。为了锻炼自己的体魄和意志，我们在军训期间进行了严格的训练。在这段时间里，我们不仅学习到了军事知识，更重要的是学会了如何用坚强的意志去面对困难和挫折。今天，我想分享一下我在军训中的收获和体会。

### 第二段：锻炼身体的重要性

在军训期间，我们每天都会进行晨跑、拉伸、俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远等一系列的运动。这些运动虽然看似简单，但却对我们的身体有很大的好处。在锻炼的过程中，我们的身体变得更加强健，体能也得到了提升。而这些对我们未来的生活和工作也都有很大的影响。因此，锻炼身体是非常重要的。同时，这也教会了我们在困难面前要坚持不懈，不放弃的精神。

### 第三段：意志力的重要性

通过这段时间的军训，我们也学会了如何用坚强的意志去面对一切困难。在训练过程中，我们经历了无数次的痛苦，但我们都没有放弃。因为我们明白，只有坚持下去才能取得成功。这段时间的军训，让我更加坚信，意志力是一种非常重要的素质，它可以帮助我们战胜内心的软弱，面对任何挑战。

时都能够坚定不移地前行。

#### 第四段：团队协作的重要性

在这段时间的军训中，我们也学会了如何与队友们一起合作。每个人都有不同的特长和优势，我们要做的就是团队中互相协作，互相弥补，一起取得胜利。通过这样的团队协作，我们也更容易找到自己的位置，发挥自己的特长和优势。这也教会了我在以后的生活中，如何遇到困难时与他人合作，一起克服困难，取得成功。

#### 第五段：结束语

在这段时间的军训中，我深深地感受到了付出和收获之间的关系。我们的付出会换来收获，不管是体能还是意志，我们都有很大的提升。同时，我们也找到了自己在团队中的位置，学会了如何与人合作。这段时间的军训，不仅是一种磨练，也是一种成长。相信这段经历，对于我们未来的发展都有很大的帮助。

## 军训总结真实篇四

军训是大学生生活中一段难以忘怀的经历，它不仅锻炼了我们的体质和毅力，还培养了我们的团队合作意识和坚韧精神。在这次军训中，我学到了很多宝贵的东西，收获了许多感悟。接下来，我将通过总结军训的心得和体会，分享我的经历和感受。

首先，军训让我明白了集体的重要性。在军训期间，我们被划分为一个个小组，每个小组都有一名组长和一名辅导员带领。在小组中，我们需要相互帮助和支持，共同完成任务。举个例子，有一次我们在搬运重物时，我发现自己无法完成任务，当时我的组员们立即伸出援手，帮助我把沉重的物品搬运到指定位置。在这个过程中，我深刻地体会到了集体的

力量，也明白了集体的团结意义。

其次，军训让我更加了解自己的潜力和极限。军训的训练强度非常高，让我一度感到疲惫不堪和身体上的极限。然而，正是这些考验和挑战将我的潜力激发出来。通过不断努力和坚持，我逐渐超越了自己的极限，完成了那些我认为不可能完成的任务。同时，我也发现了自己的不足之处，比如缺乏耐力和力量等等。通过这次军训，我明白了只有通过不断地挑战和突破自己，才能真正发现自己的潜力。

再次，军训磨砺了我的意志和毅力。在军训的过程中，不可避免地会遇到一些艰难和困难。我记得有一次，在高强度训练的时候，我感到筋疲力尽，已经力不从心了。但是，当我看到身边的同学们依旧坚持着，我才意识到自己不能轻易放弃。于是，我告诉自己要坚持下去，不管有多么艰难，都要坚持到底。正是这种意志的坚定和毅力的支持，让我战胜了困难，成功完成了军训。

最后，军训给我带来了珍贵的友谊。在军训期间，我结识了很多志同道合的同学，我们一起经历了许多困难和挑战。在一起吃饭、休息和训练的过程中，我们相互鼓励和支持，建立起了深厚的友谊。这些友谊不仅在军训结束后依然存在，而且成为了我大学生活中最宝贵的财富之一。通过军训，我学会了珍惜友谊和与人合作，这将对我未来的职业发展和人际关系产生积极影响。

综上所述，军训是一次有意义而难忘的经历。通过这次军训，我不仅锻炼了身体，还培养了团队合作精神、挑战极限的勇气、意志的坚定和珍惜友谊的品质。这些宝贵的经历和感悟将对我今后的人生产生深远的影响，让我以更加坚定和自信的态度迎接未来的挑战。

## 军训总结真实篇五

“信心是人的征服者；他战胜了人，有存在与人的心中。”自信的力量是无比强大的。在这五天的军训生活中，我了解了自己，也认识了这种强大的力量。

令我感触最深的是军训第一天下午的“破冰”。教练让我们玩儿了一个很简单的游戏：一分钟内快速击掌。首先是定目标，我定了120次，因为我觉得一秒钟最多几张两次，这已经很快了。但是，我想错了。

经过了一个漫长的一分钟，我击掌了231次，超出目标100次还多。这就体现出了我的不自信，不了解自己。

大家还记的这些人么？爱因斯坦因为坚持、自信而发表了“相对论”并使之成为了20世纪伟大理论；居里夫人因为心中的信念与自信，克服困难，找到了镭的踪迹；拿破仑从一则故事中找回了矮个子的自信、尊严，打遍天下，成就了创世伟业。

他们创造这些成就的力量不都源于他们的自信和坚持吗？

所以，我要学会自信，学会相信自己，让自信成为我以后前进的动力！

## 军训总结真实篇六

第一段：军训的重要性和目的（200字）

军训作为一种训练和培养学生纪律性、集体意识和团队合作能力的方式，对于法院入职人员的培养具有重要意义。通过军训，可以加强对于法院职工的纪律要求，培养良好的思想品质和团队精神，提高法院职员综合素质和工作能力。因此，每一位参加军训的学员都应该认识到军训的重要性，从

中获得真正的收获。

## 第二段：军训的收获和体验（200字）

在为期一个月的军训中，我深刻地体会到了集体荣誉感和纪律性的重要性。通过军训，我们不仅增强了团队合作意识，提高了集体凝聚力，还锻炼了自我坚持和毅力。军训期间，每天早晨6点就开始集合晨跑，紧接着是严格的军事训练。这对于我这个习惯性早起的人来说是一种巨大的挑战，但是我坚持不懈地克服困难，最终成功适应了军训的节奏。在战术训练中，我学会了紧密协作，相互支持，团队之间的默契也得到了进一步的提升。这些经历都无疑对于我在法院工作中具有重大的意义。

## 第三段：军训中的困难与挑战（200字）

参加军训是一项需要付出巨大努力和坚持的任务。在这一个月的时间里，我们不仅要忍受严苛的体能训练，还要接受紧张的理论学习和实际操作训练。这其中对于身体素质和心理承受能力都有很高的要求。尤其是在高温下进行长时间的户外训练，对于身体的耐受性和心理的调节能力都提出了很高的要求。但是正是通过这些困难和挑战，我们才能真正体验到人生的成长和进步。

## 第四段：军训的反思与收获（200字）

通过军训，我深思了纪律的重要性。纪律是一种自律的行为，是人们为了实现共同目标而自愿约束自己的行为。在法院工作中，纪律也是至关重要的，它是保证我们工作效率和工作质量的基石。通过军训，我意识到自己在训练以外的生活中的纪律性还有待提高，坚持按时完成任务，遵守工作规定，是我未来工作中需要加强的方面。此外，在军训中，我也学会了互相尊重、团结合作，这将对我在法院工作的团队合作和沟通能力有所帮助。

## 第五段：展望和期待（200字）

军训是我们法院入职人员职业生涯的开端，也是自我成长和提高自己的机会。通过军训，我们不仅培养了吃苦耐劳的精神，掌握了纪律要求和集体意识，还培养了团队合作和领导能力。这些经历将对我们在法院工作中发挥积极的作用，并为我们未来的职业生涯打下坚实的基础。因此，我期待将来能够将军训期间学到的东西运用到实际工作中，逐渐成为一名优秀的法院工作人员。

总结：通过初次入职的军训，我深刻地体验到了军训的重要性和收获。军训锻炼了我的纪律性、组织能力和团队合作精神，也让我意识到在法院工作中纪律的较高要求，以及团队合作的重要性。通过军训，我积累了宝贵的人生经验，并为未来的职业生涯打下了坚实的基础。我相信，通过持续的努力和学习，我将成为一名优秀的法院工作人员。

## 军训总结真实篇七

同学们：

经过了xx天的军训生活，我们再次相聚在一起。刚才，气势恢宏的擒敌拳表演和整齐划一的分列式，让我们感受到你们的飒爽英姿和蓬勃朝气。这xx天的训练和学习，同学们的转变可以用两个词来概括，那就是“面貌一新”、“刮目相看”。十多天来，同学们不仅在体能体魄、队列动作、军事技能方面有了明显提高，在精神面貌、意志品质、作风素质方面更是有了长足进步。

今年的军训，无论是分列式方阵、拳操方阵、自救互救，还是政工宣传、内务值勤，每位同学都参与其中，乐在其中，并成长其中。纵观整个军训过程，不仅实现了“安全、规范、有序、优质”的军训目标，而且还呈现出令人印象深刻的五大特色：一是应对高温天气，严守安全底线。针对今夏上海



罕见的持续高温，军训团周密计划，内容不减，标准不降，科学组训，因人施训；二是坚持军政双训，通过军训激发学生的组织性、纪律性、团队合作和集体荣誉，着力培养意志力和领导力；三是针对“90后”同学特点，推出军训xx流载体——吉祥物“威威”；四是加强学校与家庭、家长的沟通，打造开放、透明的军训，推进合力育人；五是通过军训为世博练兵，为十月份收官阶段世博会的志愿者工作做好更充分的准备。

今年的军训，真可谓一部成功、精彩、难忘的舞台剧。对于每位承训的xx部队的教官，这是一个见证军校合作与友谊的舞台□“xx大是二师的军营，二师是xx大的分校”，每位教官在承训的舞台上，言传身教，诠释着与师生们密不可分的兄弟情谊和战友情怀；对于所有参训教师，这是一个提升能力，展示形象的舞台。在军训的日子里，每位参训教师全身心投入，组织能力、协调能力和统筹能力得以锻炼和提升；对于所有参训学生，这是磨砺自身，挑战自我的`舞台。军训中，同学们学习军人品质，传承军人作风，感受军营纪律，感悟军旅文化。训练中收获的种种艰辛与美好，必将成为同学们在今后的学习、生活和工作中终身受用的宝贵财富。

老师们，同学们，教官们，短暂而丰盈的xx天军训生活就要结束了。但准时、守纪、严格、正直、坚强、刚毅、忠诚、担当、团结、关爱、奉献等素质品格，却需要长期不懈地修持。所以，我特用丘吉尔的一句名言作为今天总结的结束语：这不是结束，这甚至不是结束的开始。但，这可能是开始的结

束(*this is not the end, it is not even the beginning of the end, but it is perhaps the end of the beginning*)□

谢谢大家！

## 军训总结真实篇八

军训，对于每位大学新生来说，是一次独特的经历和难忘的回忆。在军训的这段日子里，我从中收获了很多，不仅收获了体能的提升，更收获了团队合作的重要性和自身的成长。以下是我对军训的心得体会总结。

首先，军训让我深刻体会到了耐心和毅力的重要性。在正常的大学生活中，很少有机会要求我们一遍遍地重复和练习同一项动作，然而在军训中，这是家常便饭。记得刚开始的时候，当教官小声地重复着“站好，胸抬起来，下蹲，站直！”时，我几乎被他的口令轰炸得头晕眼花。但慢慢地，我意识到只有虚心学习，耐着性子一遍遍重复，才能完成教官的要求。渐渐地，我学会了在大多数人没悟出来的时候先做出惊人的努力，同时我也懂得了耐心培养是一个循序渐进的过程，只有保持冷静、坚持下去，才能在未来的学习和工作中变得更加优秀。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在各种军事训练中，我们被分为小组，每个小组都要完成一系列的任务。而在完成任务的过程中，每个人的配合程度至关重要。有一次，我们在操场上进行紧张的战术演习，每个人都扮演着不同的角色，而且每个人的分工和默契度会直接影响整个演习的效果。通过这次经历，我明白了互相配合、互相支持的重要性。只有当每个人都尽心尽责地完成自己的任务，并尽量理解其他人所做的努力时，我们才能真正发挥出团队的力量。

同时，军训也让我意识到了自身的成长和潜能。在军训中，每个人都经历了各种各样的困难和挑战，比如严格的纪律、高强度的体能训练以及枯燥的军事理论学习。但正是这些困难和挑战，让我逐渐克服了自卑和困惑，逐渐展现出了自己的潜能。比如，在射击训练中，我一开始觉得很难掌握枪支操作的技巧，但经过反复的练习和改进，最终我成功地打出了一名称职的成绩。这让我明白了只要付出努力，坚持自己

的目标，就能以更好的姿态面对未来的挑战。

此外，军训也让我体会到了纪律和秩序的重要性。在军训期间，每个人都必须按照规定的时间表、纪律要求和组织安排进行行程安排和生活。如此严格的要求让我意识到规则和秩序在一个群体中的重要性。只有在有序的环境中，每个人的力量和才能才能够被充分地发挥出来。而军训不仅让我在大学生活中培养了规律的生活习惯，更让我深刻体会到了团队纪律对于一个群体的凝聚力和战斗力的重要性。

总结来说，军训不仅是一段艰苦的军事训练，更是一个人成长、锻炼意志和意识形态培养的过程。通过军训，我学会了耐心和毅力，明白了团队合作和自身潜能的重要性，意识到了纪律和秩序的重要性。这些心得与体会将伴随着我进入大学的学习和生活中，让我从中受益终身。作为新生，我将继续努力发扬军训的精神，为自己的未来奋斗。

## 军训总结真实篇九

高一年的生活越发紧张，似乎一切都来得太快，繁重的作业，全新的学习模式，还未完全认识的人，对于内向的我来说，这一切都是一个挑战。一想到我即将在这充满万千学子梦想的地方度过三年，拼搏三年，我一想就既紧张又害怕，因为我害怕我是不能够承受这三年来的学习压力，可不管怎么样，为了梦想我怎样都要试试。不管是为自己还是他人。

高中的生活开启了征途。学期还未开始，但这个暑假已被排得满满当当，王老师极力要求我们做到极致，竭尽全力。对于这七天来的主旋律一军训，我们更不能懈怠，明天就得汇报演出了，我必须花十二分的力气来作出努力，因为我是我这排得排头，对排面起这决定性作用，我必须付出努力，争取班级荣誉。

通过三年的初中努力，我超越了自己，考进了育才高中，但

随之而来的便是无尽的学习生涯，为高考努力奋斗，加油！

## 军训总结真实篇十

“信心是人的征服者；他战胜了人，有存在与人的心中。”自信的力量是无比强大的’。在这五天的军训生活中，我了解自己，也认识了这种强大的力量。

令我感触最深的是军训第一天下午的“破冰”。教练让我们玩儿了一个很简单的游戏：一分钟内快速击掌。首先是定目标，我定了120次，因为我觉得一秒钟最多几张两次，这已经很快了。但是，我想错了。

经过了一个漫长的一分钟，我击掌了231次，超出目标100次还多。这就体现出了我的不自信，不了解自己。

大家还记的这些人么？爱因斯坦因为坚持、自信而发表了“相对论”并使之成为了20世纪伟大理论；居里夫人因为心中的信念与自信，克服困难，找到了镭的踪迹；拿破仑从一则故事中找回了矮个子的自信、尊严，打遍天下，成就了创世伟业。

他们创造这些成就的力量不都源于他们的自信和坚持吗？

所以，我要学会自信，学会相信自己，让自信成为我以后前进的动力！

## 军训总结真实篇十一

军工厂军训是我大学生涯中最为难忘的一段经历之一。通过一个月的训练，我深切感受到了军训的严苛和军人的高尚情操。在这个过程中，我不仅学到了丰富的军事知识，还培养了坚强的意志和团队协作精神。在本文中，我将从个人品质、团队精神、自我反思、挑战与成长以及对未来的展望五个方

面总结我在军工厂军训中的心得体会。

首先，军工厂军训给我提供了锻炼个人品质的机会。军训的严格纪律和苛刻要求使我变得更加自律和自我约束，锤炼了我的毅力和耐力。在那一炎热的夏天，我们每天都要早起操场集合，跑步、做俯卧撑等体能训练，每个动作都要按照规定动作来完成。虽然身体时常感到疲惫，但我始终坚持并尽力发挥出最好的状态。这种锻炼让我更加坚强，增强了我面对困难时的勇气和决心。

其次，军工厂军训培养了我与他人团队精神。在军训中，我们被分成小组进行各种训练项目，无论是队列训练还是操场集合等，个人的努力是远远不够的，需要整个小组的密切合作才能完成。通过团队活动，我学会了互相帮助和支持，懂得了团结协作的重要性。团队合作不仅提高了我们的工作效率，还增强了我们的凝聚力和集体荣誉感。

第三，军工厂军训让我进行了深刻的自我反思。在训练中，我发现自己有许多不足之处，比如不够细心、缺乏耐心和对细节不够重视。面对这些问题，我并没有气馁或逃避，而是坦然接受，并积极寻找改进的方法。我学会了做出批判性的自我评估，看到了自己的进步和不足，并在日后的训练中不断改正。这种自我反思使我不断进步，成为了更好的自己。

第四，军工厂军训是一次巨大的挑战和成长之旅。在军训过程中，我们不仅要面对身体上的考验，还要应对各种压力和人际关系的挑战。训练场上的压力和密集的训练使我不得不调整自己的心态和习惯，变得更加坚强和有毅力。通过与队友们的交流和学习，我学会了更好地面对挑战和解决问题，也学会了在逆境中保持乐观和向上的态度。这样的成长经历让我对未来更加有信心。

最后，军工厂军训让我对未来有了新的展望。通过这段经历，我深深地了解到军人的高尚情操和卓越品质，也更加感受到

国家的需要和责任。我希望自己能将军训中学到的品质和精神贯穿到自己的职业生涯中去，为实现中国梦贡献自己的力量。无论从事军事行业还是其他领域，我都希望能够发扬军训中培养的坚韧、团结和进取的精神。

总结来说，军工厂军训给我的是一次难忘的体验，它不仅培养了我的个人品质和团队精神，也让我进行了深刻的自我反思。军训是一次巨大的挑战和成长之旅，也为我未来的发展提供了新的展望。这段经历在我大学生活中留下了深深的烙印，也成为了我人生中的宝贵财富。

## 军训总结真实篇十二

### 第一段：引言（150字）

每年秋天，是大学新生进行军训的时候。作为大学生涯的开端，军训不仅是对新生们进行身体锻炼的机会，也是培养纪律、团队合作和坚韧精神的重要环节。参加了这一阶段的军训，我对自己有了更深入的认识，也体会到了军人的严谨态度对于一个人的影响。在这1200字的文章中，我将概括我的军训经历，并分享一些从中得到的重要体会和心得。

### 第二段：体力、纪律与团队合作（250字）

军训的第一天，我就感受到了体力的重要性。在高强度的训练中，我感到自己的体力不够、呼吸急促，但是通过一天天的坚持，我逐渐发现自己的体能得到了提升。军训还教会了我纪律的重要性。每天早晨的集合、规定的动作、讲话时的站姿，每一个环节都严格要求我们遵守军事纪律。在与队友们的合作中，我们锻炼了互相配合的能力和相互信任的团队意识。正是这些挑战和收获，让我深刻体会到体力、纪律和团队合作在军队中的重要性，这些品质也成为我在大学生活中克服困难和充实自己的基石。

### 第三段：坚韧精神的培养（250字）

军训期间，面对早晨的朝阳、炽烈的太阳，我们必须自律地坚持早起，完成严格的训练。在长时间的训练中，我们不得不忍受疼痛、艰辛和无尽的努力。然而，正是这些挑战锻炼了我们的意志力，培养了我们的坚韧精神。有一次，受伤的队友在训练中昏迷了，我们都停下来看了看他，但是教官却严厉地警告我们不能因此停下来，这让我深刻体会到了在困难面前要保持冷静和坚持下去的重要性。通过军训，我的意志力得到了增强，我在以后的生活中也更加有动力去面对困难和挫折。

### 第四段：修身养性与思想觉悟的增长（300字）

军训给我提供了一个特殊的环境，使我有机会反思自己的行为 and 价值观。在军训期间，我们不仅仅受到了体能和纪律的训练，更重要的是在军事素养和思想觉悟方面得到了提高。在军人的讲话中，我们了解到军人应该具备的品质和责任感，如诚实、奉献和自律。这些品质对于我们在日常生活中的表现和发展有着重要的指导意义。通过军训，我也更加理解到作为一个大学生应该有的修身养性和磨砺自己的思想。

### 第五段：军训的收获和展望（250字）

通过军训，我意识到自己的潜力是无穷的，只要付出努力，就能克服各种困难和挑战。在和队友们的合作中，我学会了相互关心和支持，培养了团队精神。从军训中我也获得了很多技能，如纪律性、组织力和领导能力。这个过程不仅仅是个人的成长，也是对军队文化和传统的了解和尊重。展望未来，我将继续保持对军训所得到的品质 and 精神的坚守，将其应用在我的学习和职业发展中，成为一个具有责任感和奉献精神 的公民。

## 军训总结真实篇十三

军训来势汹汹，如今却悄然离去。结果，生活一下子有些不知所措。昨天训练的口号还在耳边响起，军营之歌会不经意地唱在嘴边。自信威武的军风依旧充斥着全身，尤其是离别时泪流满面的那一刻。萦绕在心灵和灵魂深处，总之，军训让我觉得“不够”。造物主的伟大创造赋予了我们人类的思想，我们可以想象让现实生活变得更美好。面对军训悄悄离去感受悲惨的现实，那就让我在脑海中玩转军训之旅吧！

一、苦练“忆苦相甘”，说起军训，大多数人都会想到苦涩，但对于那些受过军训的人来说，却是那么甜蜜。“抬起头，挺胸，微微收腹……”常备军的动作简单却又艰难又坚持，最考验的就是时刻保持高度的专注和坚持。我们往往站着流泪，脖子僵硬，腰酸背软，腿软，全身没有肌肉而不酸软。“这个这是每一次军事训练的第一次。军事演习训练是我们的主要训练，我们大部分时间都花在这方面。军事演习的动作大家都耳熟能详，但正是这个简单的动作，却并不容易上手。最可怕的是把简单的动作分解成单步动作，还要你坚持。往往踩在原地时双脚抬不起来，来回左右转动让人头晕目眩，开始走路，人很难停下来，向前走让人看着主席台的脚后跟自然。为了团队的一致性。军纪的严苛要求也有点沉入苦海，而教官的威严让我们难以抗拒这些苦海。但经过风吹日晒的严酷考验，这些磨难让我们相信了“军训是大学生活中光辞的一页，人生中难得的财富”这句话。

二、多彩休息每次军训结束后，都有十分钟的休息时间。这十分钟的刺激，可以让我们精力充沛，身心得到最大的放松。“教官，来一个；来，教官，你叫你唱歌，你就唱，不正经，不正经……”这是我们学唱歌后用来交流的技巧之一。我认为拉歌是我们最疯狂、最激烈的活动，我们经常在公司之间甚至营地之间这样做。其中的威严和诱惑，让我们每个人都不由自主地不满足地掏出自己的声音，用“自由自在”的声音嚎叫起来。纵然他嘶哑着嗓子喊着，嘴里冒着烟，但他也



没有停下的意思，甚至连抱怨都没有。像这些激烈的“休息”方式，有接力赛、跑步赛、动感单车赛。我们也有安静的休息方式，比如教官教歌，自荐唱歌表演，和教官一起住在军队里，互相交流！在精彩的休息中，我们不仅学会了团结，更学会了勇敢地展示自己。

## 军训总结真实篇十四

17岁，激情飞扬的我们在似火骄阳下肆意挥洒着我们的汗水，见证了我们存在的痕迹。

开始的时候，我们的'恣意与放肆在炽热的阳光下不停舞动；

终止的时候，我们的坚韧与努力在交替的阳光下渐渐成长。

17岁的青春，就应该是像春天里的蒲公英，即使力气单薄，个头又小，还没能力长出飞天的翅膀，但也要借着风力吹向远方，哪怕飘落在你所不知道的地方，也要去闯一闯。这样我们才会知道世界不再只是一座好看的玻璃房，你才会看见眼前不再只是一堵安逸的墙。

七天的军训，说长不长，不过是168个小时，说短不短，似乎经历了人生全程，致我们绽放的青春。

## 军训总结真实篇十五

军训，作为每一位大学新生的必经之旅，是锻炼意志、磨砺个性的重要机会。通过军训，我深刻体会到了团队合作的重要性，培养了自己的毅力和坚持精神，收获了宝贵的人生经验。在这段时间里，我结识了很多志同道合的伙伴，共同努力、互相帮助。虽然军训辛苦，但最终的收获无尽美好。以下是我对军训的心得体会总结。

第一段：军训初，适应不易

初到军训场，我被严肃的氛围和稚嫩的身影包围着，感到有些慌张。第一天，站军姿时我无法将身体挺直，指向迷茫，领导对我们的指示也听不清楚。而且由于长时间行军，我的脚部经常酸痛，疲惫不堪。军训的艰辛远远超出了我之前的想象，我曾一度想要放弃。然而，每当我看到其他战友们坚定的目光，内心里就涌起了一股无比的勇气。

## 第二段：发现团队的力量

军训中，我们通过地毯式搜索、横渡钢丝、攀爬障碍等一系列训练项目，锻炼了身体的耐力和意志的韧性。这其中最令我感动的是团队合作的精神。一次行军中，我因为疲惫落队了，可是没有人责备我，反而有队友搀扶我。在攀爬墙壁时，我一度感到力不从心，然而队友们的鼓励和帮助却让我坚持到了最后。通过与队友们的互动，我发现了团队给予我的力量。团队的力量是无穷的，只要我们相互扶持，相互信赖，即使困难再大也能攻克。

## 第三段：坚持与毅力的重要性

军训不仅仅是锻炼身体的机会，更是培养思想品德和毅力的磨炼。在紧张的军事训练和连续的体能训练中，我曾一度感到筋疲力尽，但是每当我想要停下来休息时，我就会想起领导的鼓励：“撑过这一刻，你就离胜利更近一步。”正是这种坚持不懈的毅力，让我顶住了痛苦，一次次战胜了自己。坚持和毅力是成功的关键，只有坚持不懈，才能在逆境中迈向胜利。

## 第四段：自信与自立

军训中，我还学到了如何自立自强。在面对生活上的困难和压力时，我不再依赖他人，而是学会了独立处理问题。我收拾自己的物品，打扫自己的卫生，做好个人的整理，不再依赖家人的照顾。并在训练中积极思考，独立解决问题，培养

了自己的思考能力和解决问题的能力。这些都使我更加自信，更加有信心去应对未来的挑战。

## 第五段：军训收获

军训让我成长，让我明白了人生的困难和挫折是不可避免的，但它们也是我们进步的动力。这段时间，我学会了坚持，学会了团队合作，学会了自立。我收获了真挚的友谊和珍贵的人生经验。军训是我人生中一段宝贵的回忆，它不仅让我更加坚强，更让我明白了生活中应该如何去面对困难，如何成为一个更好的人。

总结：通过军训，我不仅学到了军事知识和技能，更重要的是锻炼了意志品质和思维能力。军训中的辛苦和困难对于我的成长来说是非常重要的。我将永远铭记这段日子，把从军训中获得的宝贵经验和技能延续到未来的学习和生活中，为自己的未来奠定坚实的基础。

## 军训总结真实篇十六

又是一个骄阳似火的日子，太阳毫不保留的散发所有光线。我们伫立在烈日下，当我站着军姿，几丝热流飘过脸庞，留下的是一颗颗闪亮的汗珠。我向上瞟了一眼，那可恶的太阳似乎担心我们看不到它的强大，忽然感觉刺的眼睛好痛。而军姿一站就是半个小时，整个身体早已麻木，膝盖处发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，背、腰、肩如针扎一般疼痛。就连盼了1个小时的喝水时间还要用全劲跑步，才能不是最后一名，避免所谓“跑圈圈”的噩运。

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉观，培养同学与同学之间的默契，这也许能在以后的学习

中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的'意义之一吧。

## 军训总结真实篇十七

### 第一段：引言（100字）

军工厂军训是一次独特而又难忘的经历，尽管军训过程中有辛苦、有疲惫，但所获得的收获和成长是无与伦比的。通过这次军训，我深刻领悟到了团结合作的重要性，锻炼了自己的坚强意志，培养了顽强拼搏的精神，今后必将在人生的道路上更加勇敢和坚定。

### 第二段：团结合作（250字）

军训期间，我们接受了严格的军事训练，如体能训练、射击训练等，在这个过程中，我深刻感受到团结合作的重要性。只有团结一致，我们才能够顺利地完成任务。每个人在集体中都有自己的特长和优势，只有充分发挥个人优势，相互合作，才能够发挥最大的作用。在团结合作中，我意识到自己的不足之处，通过与同学们互相帮助和学习，我不断提升自己的能力，并取得了长足的进步。

### 第三段：坚强意志（250字）

军训的过程中，我经历了环境的陌生、身体的不适和心理的压力。但正是这些挑战和困难，锻炼了我的坚强意志。当我面对困难时，我学会了勇往直前，不怕困难，不退缩。尽管有时感到非常疲惫，但我仍然坚持训练，克服困难，一步步向前。我相信，只有具备坚强意志的人才能在面对生活中的困难时，坚持不懈，不轻易放弃，最终取得成功。

### 第四段：顽强拼搏（250字）

在军训训练中，每天都会有各种各样的考验，如长跑、军事

格斗等。这些考验不仅对我们的身体素质提出了非常高的要求，还考验了我们的意志力和毅力。每一次考验都需要我们付出巨大的努力和坚持，并且要拼尽全力去迎接挑战。正是因为顽强拼搏的精神，我才能够能够在军训中不断超越自己，不断突破自己的极限，取得了令人满意的成绩。

## 第五段：总结（350字）

通过这次军训，我不仅学到了军事技能和战斗力，更重要的是培养了顽强拼搏的精神和勇于接受挑战的勇气。我意识到，只有不断突破和挑战自己，才能够不断壮大自己，不断进步。这种勇于拼搏的精神将伴随着我走向未来的道路，帮助我克服困难和风险，迎接更大的挑战。同时，军训还让我深刻体会到团结合作的力量，只有与他人团结一致，才能够共同获得更大的成功。军工厂的军训生活将永远留在我的记忆中，它给予了我宝贵的财富，也使我成长为一个更坚强、更自信的人。

## 军训总结真实篇十八

军工厂是国家的重要支柱产业，为了提高员工的综合素质以应对国家安全形势的挑战，许多军工厂都会组织军训活动。我作为一名军工厂的员工，近期也参加了为期两周的军训。通过这次军训，我深刻地体会到了军训对于个人素质的培养的重要性，今天我将总结我在军训中的体会和收获。

## 第二段：军训的体会和感悟

在军训中，我们接受了严格的训练，不仅锻炼了身体素质，也培养了我们的纪律观念和集体意识。通过连续的晨跑和体能训练，我的体能得到了有效的提升，不仅耐力得到了锻炼，还增强了身体的灵活性和协调性。在军训的过程中，我们严格遵守各项纪律规定，积极参与到各项训练中去，培养了团队协作精神和集体荣誉感。同时，军训也让我们认识到了军

事素养对于工作中的重要性，锻炼了我们的应急处置能力和组织协调能力。

### 第三段：军训对个人成长的影响

军训不仅对身体素质和思想观念的培养有着显著的影响，还对个人的自信心和自律性有着积极的塑造作用。在军训中，我们面对各种困难和挑战，需要时刻克服自己的恐惧和困难情绪。通过一次次的挑战和突破，我逐渐培养了自己的勇气和坚韧精神，不再轻易退缩。同时，军训也要求我们严格自律，需要按时起床、遵守纪律、完成任务等等，这些要求培养了我们的自我约束和责任心。

### 第四段：军训对团队合作的重要性认识

在军训过程中，我们不仅仅是个体，更多的是作为一个集体的一员，需要与团队合作，才能完成各项训练任务。通过团队协作，我们不仅更好地协调各自的行动，还获得了更好的成果。而且，军训中的团队合作还培养了我们的责任意识和合作精神，在团队中每个人都发挥着自己的特长，共同推进工作的进展。这种团队合作的意识和能力，对我们将来的工作和生活中也有着重要的影响。

### 第五段：军训带给我的启示

通过军训，我深刻认识到集体荣誉感和个人成长是密不可分的。只有个人成长，才能为集体的进步做出更大的贡献。军训还让我真正体会到了自己的优势和不足，有利于我更好地认清自己，明确自己在工作和生活中的目标。同时，军训还为我提供了与同事和领导交流、合作的机会，促进了彼此之间的了解和沟通，加强了团队的凝聚力和向心力。

总的来说，军训是一次锻炼身体、培养纪律观念、提高个人素质的重要活动。通过军训，我不仅锻炼了身体，提高了自

己的纪律观念和集体意识，还培养了自信心、自律性、团队合作能力。这些收获对于我的个人成长和工作发展都产生了积极的影响。希望每一位军工厂的员工都能参加军训，亲身体验其中的收获和意义。

## 军训总结真实篇十九

开学几周后，我们学校4~6年级的学生要参加三天两夜的军训。我们很高兴。接下来，我给你们讲讲我的军训生活吧。

我们乘车来到目的地后，我们依照教官的指令，穿上了军服，一个个都像是小军人。接着教官给我们安排了宿舍，我住在408房间，一共有九个人住。真巧，我们住的房间就是教官住的房间。教官跟我们说：“如果吵醒了我，你们就死定了！”

第二天，有一个叫闪电报数的比赛，教官选出20名同学参加比赛。

在比赛过程中，我们的纪律分一直没有被扣，但是由于报数的速度不够快，我们班只拿了个第三名。

因为我们班在比赛中表现得不够好，教官决定要处罚我们，于是在晚上训练。唉，真是一场悲剧啊。

第三天，我们去爬山。在山上，许多植物让我们大开眼界。到了下坡路，教官让我们边走边练习口号。

回到学校，举行了一个结营仪式由大宋老师主持，。大宋老师的话让大家感动了。

虽然这次军训我们很辛苦，但我们有许多收获。其实军训基地的教官们更辛苦，我真的很佩服他们。