

军训的总结 军训总结心得体会(汇总19篇)

学习总结可以帮助我们将学到的知识与实际应用相结合，提高学习效果。以下是一些关于军训总结的范文案例，希望能为大家提供一些写作灵感。

军训的总结篇一

随着时间的消逝，脱离初三的我，又迎来了新的挑战。无所事事不是我的专项，欢乐过每一天是我的乐趣。

面对高一的新事物，军训当然少不了。赤热的太阳，再加上不透风的军服，可是难熬啊！即使这样，也阻挡不了我前进的步伐。所谓，坚持就是成功，风雨之后总有彩虹。

x月x日，我踏进了__这个大家庭。说时迟，那时快军训也就钻出来了，我班的教官竟然胖胖的，白白的，略带一点矮小，圆满的脸孔，正朝我们走来。空气中充满着一层寒气，我颤抖着双腿，终归这还是第一次。来自五湖四海的同学，如今聚集在一起，欢庆这节日——军训。

军训可真不是味道。每天都以汗洗身，寸步不离，幸好还有我们坚决的意志，军训也就不太累了。军训，大多数人认为是难过的、苦痛的，我也有同感。但是，军训之中也存在欢乐。休息时，与教官探讨心得；看电影时，和同学沟通看法；排练时，与同学们团结相同；在宿舍时，同社员共享欢乐。谁说军训就没有欢乐呢，不必须嘛。欢乐是自己找寻的。

军训与在家相比之下，确实有很大的差异。在家时，自己想怎样就怎样，看电视就看，洗澡也很安适。到了军训，什么都变了，纪律超级严格，起先时也快顶不住了，后来就渐渐习惯。反之，在家时奢侈时间，连课外书也不想多看，对才

智稍高的人来讲更难过。确实是，军训时的时间过得很充溢，而且可以熬炼你的体魄，更重要的是懂得军人的辛苦，让你在日后的道路上走得更加畅通，遇强越强，更好地提升自己。

军训虽然是仅仅的五天，但亦是漫长的五天。假如将军训与中学生活相比，也有不少相像的地方。军训虽是5天，中学虽是三年，但享受的只是过程与乐趣。三年确实很长，可是谁觉得军训五天就欢乐呢？道理也是一样，中学确实像军训一样辛苦，甚至超出我们的想象，可是你还有退路吗？已经没有了，有的只是向前走，不断迈进志向的目标。几天的军训，我看透了。军训过后也就是剩下五天。一样的日子，放假虽然过得更快。缘由放假时我们缺乏目标，终日得过且过，连自我也失去了。

军训当中，我明白了军人的痛楚：站军姿时，一只蚊子叮你十几分钟也不许动，靠的是忍耐、意志；明白了上学的好处；在课堂听讲，吹着风扇，没有太多的苦恼；明白了做人的意义：就是为自己所爱的事去做，短暂的一秒也可以变成一分钟。

x号，军训圆满完毕，为我上了生动而深刻的一课。

军训的总结篇二

导言：

军训是大多数学校开学之际的一项重要活动，也是学生们接触军事、加强体能锻炼和塑造坚强意志的重要机会。作为教师，我们应积极参与学生的军训活动，并通过亲身体会来总结心得体会。在这里，我将分享我在军训中得到的一些宝贵经验。

第一段：明确目标，激发学生动力

军训是锻炼学生体能、培养集体纪律和团队合作精神的重要

途径。作为教师，我们需要明确军训的目标，并激发学生参与的积极性。在军训前，我通过与学生进行有效沟通，向他们传递参与军训的重要性，并与他们共同制定个人和集体的目标。通过设定目标，我发现学生们更加主动积极地参与军训活动，增强了他们的团队意识和合作精神。

第二段：注重细节，确保安全

军训是一项具有较高风险的活动，安全问题是我們关注的重点。作为教师，我们要时刻关注学生的安全，做到心中有数。在军训期间，我注意观察学生的身体状况，及时发现和处理可能存在的健康问题。同时，我还与学生一起制定安全规则，确保他们了解和遵守各项安全措施。通过这些细致的工作，我保证学生在军训中能够安全、健康地成长。

第三段：注重师道尊严，树立榜样形象

作为教师，我们在军训中要成为学生的引领者和榜样。我始终坚持师道尊严，严格按照规章制度要求执行任务，保持军事纪律。同时，我积极参与学生的活动，与他们一起训练、吃饭、休息。通过亲身实践，我向学生们展示了一个敬业、负责、有担当的教师形象，树立了良好的榜样。

第四段：注重团队建设，培养集体凝聚力

军训是一个培养学生团队合作意识的重要机会。作为教师，我们要注重团队建设，培养学生的集体凝聚力。在军训期间，我组织学生进行各类集体活动，如拉练、串课等，增加他们之间的互动和合作。同时，我鼓励学生互相帮助，形成互助习惯。经过一段时间的训练，我发现学生们之间的关系更加和谐融洽，团队凝聚力得到了有效提升。

第五段：注重感悟总结，提升教育效果

军训不仅仅是对学生进行体能锻炼，更是一次对他们个性、意志力和团队精神的磨炼。作为教师，我们要时刻关注学生在军训中的成长和变化，进行感悟总结，并根据总结的经验来提升教育效果。在军训后，我与学生展开了一次深入的讨论，听取他们对军训的反馈和体会，从中受益匪浅。通过这次交流，我更好地理解学生的需求和困惑，为今后的教育工作提供了有益借鉴。

结论：

通过参与军训活动，教师可以深入了解学生的需求，关注他们的成长，并通过注重细节、树立榜样、团队建设等方式提高教育效果。同时，教师自身也能从军训中受益，不断提升教育教学水平。希望每一位教师都能深入思考军训心得体会，用心总结，为学生的成长和发展贡献自己的力量。

军训的总结篇三

我听姐姐说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训。

军训的总结篇四

六天漫长的军训时间最终画上句点，拖着疲倦的身子在回家的路上，心中感慨万千。

从第一天起先数日子，最终熬到最终，大松一口气的同时，却突然间不舍起来。想起我们训练时候的样子，也想起教官。

站在队伍中，休息时时时东张西望，看看四周的同学们的脸，心想：这将是将来三年都会见到的脸啊。看着各自疲倦又欢乐的我们，更觉得斗志在燃烧。时时常静静说话，时时常搞笑，时时常相互协助相互鼓舞，在不经意间流露的热忱踊跃。

也是这样，成为一束巨大的精神支柱，成为在这苦累的.六天军训中，华蜜美妙的回忆。站军姿的时候，心理活动非常困难，即使伍后面，每一举每一动也都还是被主教官尽收眼底，眼视前方，用余光也望见前面的全部同学们纹丝不动的样子；夜行军的漫长艰辛，如红军长征，不同的却是大家有时有笑容，有轻松的闲聊，有怨言，但没有人离开。这种可怕的坚持，深深震撼了我自己。

宿舍内的人都似乎已经相识许久的老挚友一样，每天忙劳碌碌整理完内务，熄灯后撑着打架的眼皮子，捏着经过一天训练后酸胀的双腿双臂，总得聊上那么一段，冷笑话、鬼故事、大八卦，各种话题大荟萃，做过入睡前的必不行少的工作与习惯，才能满意又安心地熟睡嘛！热忱的舍友们，陪我度过一个漫长黑夜，陪我笑对军训。

六天军训，学到了咬牙坚持，正如班主任所说“这六天都坚持了下来，三年怕什么！”学会了遵守纪律规章，听从吩咐，少一点怨言，多一些欢乐，将心态放松，换一个角度去对待苦与累。也学会了感恩，感恩教官、班主任，甚至营长、副队长对我们的付出；感恩食，为我们打算完备的饭菜；感恩同

学之间的相互扶持，感恩学校给了我又一次这样特别的时机……军训，感谢你使我成长！

军训的总结篇五

军训是大学生生活中非常重要的一个环节，它不仅锻炼了我们的体能，还培养了我们的纪律意识和团队合作能力。浙江军训给予我们很多的启发和收获，下面我将结合自身经历，总结一些心得体会。

第二段：重视纪律，锤炼自律

军训期间，我们要遵守军训队的各项规章制度和纪律要求，这是训练的基础。通过军训，我深刻认识到纪律对一个集体的重要性，只有严格要求自己，才能凝聚团队力量，战胜困难。在训练过程中，我更加注重自律，学会了按时起床、认真整理军装、遵守集中时间等，这些自律的习惯将对我今后的学习和工作有着深远的影响。

第三段：团队合作，互助友爱

军训让我认识到团队合作的重要性。在军事训练中，只有大家齐心协力，相互配合，才能取得好的效果。我曾经参与过一次合成排的集体行动，这个过程中需要我们互相信任，充分发挥每个人的优势，从而发挥整体的力量。在这个过程中，我学会了倾听他人意见，并灵活地调整自己的方案。通过团队的共同努力，我们顺利完成了任务，取得了优异的成绩。这次军训让我明白，一个团队的成功不是一个人的功劳，而是大家的协同合作的结果。

第四段：挑战自我，超越极限

军训虽然辛苦，但也给了我机会挑战自我，超越自己的极限。在长时间的体能训练中，我曾经有过心力交瘁的时候，但是

我从未放弃过。每次当我觉得无法坚持下去的时候，我都会告诉自己，只要付出努力，就一定能够突破自己的极限。在这个过程中，我经历了身体和心理的双重挑战，也积累了许多坚持与奋斗的经验。现在回想起来，我为自己的毅力感到骄傲，并深信只要在学习和工作中能坚持不懈地努力下去，定能取得更大的成就。

第五段：感悟生活，塑造人生

通过一段艰辛而充实的军事训练，我体验到了军人的辛苦和光荣。在军训过程中，我十分敬佩每一位教官和军人，他们用实际行动告诉我什么叫顽强拼搏，什么叫爱岗敬业，什么叫无私奉献。这些都是我今后发展的可贵精神财富。同时，我也深深体会到了团结合作的力量，只有大家团结一心，共同努力，才能在生活中取得更好的成绩。我将把这些心得运用到今后的学习和工作中，不仅要有自律的精神，更要有团队合作的意识，力争在人生的道路上不断迈进，成为对社会有用的人。

总结：军训使我成长，使我意识到纪律、团队合作、自我挑战的重要性。通过面对各种困难和挑战，我不断积累经验，不断提高自我。我相信，这次军训将对我今后的学习和工作产生深远的影响，让我更加坚定信心，勇往直前。

军训的总结篇六

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

谈到军训，由陌路到相识，再由结识到后来的依舍难分，经

历了一个虽短暂却不缺乏情趣的阶段。现在依旧是品茶之味，似挽余香。

刚开始，懵懂的我只认为军训是由“热”，“苦”，“累”三部曲交织汇编的一篇愁苦乐章，任我怎样的修改其乐符，弹奏其旋律，也无法将其转奏为一篇和谐乐章，更无法舞动出那属于自己的美妙旋律。

激情七日，难忘的七日。持续一周的艰苦训练：在烈日的曝晒下，在雨水的浇淋下，使我彻底改变了对军训的种种看法。虽在“热”，“苦”，“累”三部曲中挣扎，虽有烈日的陪伴，雨水的“抚慰”，虽有教官的严格督促，虽有步伐的艰难行走与奔跑，但是依然能够体会其中的趣味，苦中寻乐，依然能够在汗水的背后微笑。

军训的总结篇七

第一段：引子及军训的意义（200字）

军训作为一种特殊的体验，对于学生的成长和教育有着重要的意义。在军训中，学生们在规范化的军纪训练中学会了纪律和组织，增长了团队合作和沟通交流的技巧，培养了坚持和毅力。作为教师，我们也参与其中，既是军训的监督者，更是学生的引路人。在军训结束之际，我们教师也需要总结自己的心得体会，反思教学方式和方法。

第二段：锻炼学生的纪律和自律（250字）

军训是学生培养纪律性和自律性的重要环节。在军训过程中，学生们接受严格的训练，从早到晚遵循严格的时间计划，严格遵守纪律要求。这种纪律性的训练能够让学生养成良好的作息习惯和自我管理能力，同时也培养了他们遵守规则和秩序的意识。作为教师，我们在军训中要注重引导学生树立正确的纪律观念，并尽力示范和引导学生建立良好的自律性。

第三段：培养学生的团队合作和沟通能力（250字）

军训是通过集体性的训练来培养学生的团队合作和沟通能力的机会。在军训过程中，学生们需要通过互相协作、相互扶持来完成各种任务。只有团队成员紧密合作，相互配合，才能使任务顺利完成。这种团队合作的训练能够让学生们体验到集体的力量，培养责任感和团队精神。同时，在军训中，学生们还会通过与教官和战友之间的沟通，学会倾听、表达和理解他人。作为教师，我们要在军训中加强对学生团队合作和沟通技巧的引导，培养学生的集体意识和合作能力。

第四段：坚持和毅力的培养（250字）

坚持和毅力是军训中最重要的品质之一。在军训过程中，学生们面临着辛苦的训练、长时间的站立和脚负重行军等艰苦的环境和任务。只有坚持下来，才能完成训练的目标。通过这种锻炼，学生们不仅锻炼了身体的耐力，更培养了坚持和毅力的品质。作为教师，我们要在军训中教导学生面对困难和挑战时保持积极的心态，坚持努力不懈，不轻易放弃。

第五段：反思教学方式和方法（250字）

作为参与军训的教师，我们也需要反思自己的教学方式和方法。通过这段时间的观察和交流，我们可以了解到军训对于学生的影响和作用，进一步审视我们的教学效果和教育目标的实现情况。我们要学会倾听学生的声音和反馈，不断调整和改进自己的教育手段和方法，更好地满足学生的需求和培养目标。

总结：

通过军训的经历，学生们不仅在体能上得到了锻炼，更培养了一系列重要的品质和能力，如纪律性、团队合作、沟通能力、坚持和毅力。作为教师，我们要充分发挥自己的作用，

激励学生充分发挥自身潜力，帮助他们更好地成长和发展。同时，我们也要在军训中进行反思和总结，为我们的教学工作提供有益的参考和改进方向。军训不仅是学生成长的机会，也是教师成长的过程。

军训的总结篇八

一周的艰辛训练结束了。回想起来，觉得既漫长又短暂。每天在高温中承受着那没完没了的训练，虽然是辛苦的，但也少不了我们的欢声笑语。休息的时候，我们每一个人都有说有笑的。

在这一周中我们学到了很多，我们通过进行军事化的训练来提高我们的纪律性培养我们的意志力。在家里我们从来没有经历过这种生活，我们向来都是过着衣来伸手、饭来张口皇帝生活，特别是在暑假这个时间充足，天气又很热的情况下，常常是在家里一边吹着空调一边吃零食看电视。而我们忽然来到学校参加训练，还真的有点儿不习惯，每天都要接受严格的训练，就连休息的时候也要绷紧神经，教官随时都有可能下达命令！

军训是很辛苦的，回想一下，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力、是坚毅、是勇敢、是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

能看见他被汗水浸湿的军衣。在训练中，他们也会做一些搞怪的事情让我们放松一下。

军训是大学的开学的第一课，其目的就是增强学生的国防知识，培育爱国情操，锻炼大先生坚强的意志品格等等。不知从什么时分末尾，大学生军训的味越来越淡了，与真正意义上的军训的距离越来越远了。其时间在紧缩，内容在增加，强度在下降。现如今，只剩下在学校的操场上“稍息”、“立正”、“蹲下”、“坐下”、“起立”、“整理着装”、“行礼”、“喊口号”、“四步走”（齐步走、踏步走、跑步走、正步走）、“五向转”（向左转、向右转、向后转、向左45度转、向右45度转）。“军体拳”也不过是拉两个连对过去练练架势，就更别提关于武器装备和军营生活方面的内容。更曾经的那些教员所描画的大学军训简直就是大相径庭。

没进过军营，没阅历过军营生活，没接触过武器装备，这就不是真正意义上的大学军训。这样的军训训练出来的先生军战役力在哪呢？军训的意义又在哪呢？说白了，就是搞方式，走进程，甚至连一些做得比拟好的中学军训都比不上。所以说，大学军训正轨化势在必行！大学生是年轻的一代，搞好军事训练，深化大先生国防看法，培育大学生优秀品格，意义特殊！

就国防方面来说，一支具有一定战役力的先生军，必要时拉出来就是一支拥有数千万之众的人民军队，是国防实力的重要组成局部。

就社会现状方面来说，当代大学生全体素质较低，严重缺乏责任感、危机感、组织性、纪律性。正轨的军事训练是一次拉近大先生心灵与理想方式距离的时机，是一次用理想对大先生心灵停止塑造的时机，更是改动这种不良社会现状的一剂良药。

“实干兴邦”，望今后的大学军训能更正轨一些，次数上也更多一些（每年都来个一两次），造福于先生，造福于民族！

军训的总结篇九

在浙江军训期间，我深刻体会到了军训对我们的重要意义。通过军训，我不仅增强了体魄，提高了身体素质，还锻炼了坚毅的意志和勇于面对困难的坚强心态。在顶着炎炎夏日的烈阳下，我们痛苦地进行各种训练，但我明白，这是为了更好地适应大学生生活和今后的社会生活。军训不仅仅是锻炼了我们的体魄，更是培养了我们的纪律观念和集体意识，丰富了我们的生活阅历。军训期间，我不仅增长了见识，还结识了一群志同道合的朋友，我们一起共度艰难的训练，也一起度过了快乐的时光。这段经历，将会在我人生的道路上发光发热，成为我不断追求进步的动力。

第二段：培养纪律观念的重要性

军训期间，我们时刻遵守着严格的纪律，举手、校对、站军姿……这些看似简单的动作背后，蕴含着纪律的力量。正是通过这些日复一日的训练，使我逐渐养成了严谨的作风和自律的习惯。在军人的世界里，纪律是最基本的要求，它体现了一个人的自律和责任心。在今后的大学生生活中，我们需要自觉遵守学校的规章制度，遵守组织的纪律，在学习、生活和社交中做到有序、有纪律；在工作中，我们需要按规定完成每一项任务，做到准时、认真、负责。只有坚持纪律，才能为自己打下良好的基础，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。

第三段：树立团结合作的意识

在军训期间，我们组成了一个紧密的集体，学会了相互搀扶、互帮互助。当我刚踏入军训场地时，我并不了解这些陌生的同学，但随着时间的推移，我们在共同的磨砺中变得团结起

来。每一次训练，我们都要团结一心，互相配合，相互激励。只有团结合作，才能在军事训练中取得好的效果，也只有团结合作，才能在今后的学习和工作中取得成功。一个人的力量是有限的，只有凝聚众人之力，才能完成更加艰巨的任务，实现更好的目标。团结合作的意识将是我们今后可以一直受益的重要素质。

第四段：坚持到底的毅力

军训追求的是全力以赴，永不放弃。在高温下进行训练，个人的体力和毅力都会受到严峻考验。然而，正是通过这种艰苦的磨砺，我认识到，只有坚持到底，才能收获更多。在大学生活中，我们面临着诸多的压力和困难，只有拿出坚持到底的毅力，才能克服困难，取得成功。正如军训所教给我们的，在途中坚持到底，才能登上人生的巅峰，实现自己的梦想。

第五段：军训心得的总结

通过这段时间的军训，我意识到了军训的重要性和不可替代性。在军训中，我们学到了坚持不懈的精神，培养了纪律观念，锻炼了团结合作的能力，增长了见识和阅历。在今后的生活中，我将时刻牢记军训的经历和收获，坚守纪律，团结合作，不断追求进步，为自己的未来奠定坚实的基础。同时，我也会将这种精神传递给身边正在军训中的同学，让他们从中获得更多的收获和成长。

总结：通过浙江军训，我不仅在体魄上得到了锻炼，更在心灵上得到了成长。这段经历将会伴随我一生，成为我人生道路上的宝贵财富。我会铭记军训期间培养的纪律观念和团结合作意识，用之为今后的学习和工作奠定良好基础。军训的心得和体会将成为我不断努力和追求进步的动力。

军训的总结篇十

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。

军训的总结篇十一

浙江军训，是我们大学生活中一段难忘的经历。刚进入军训场地，我们就被一片整齐划一的队列所震撼。教官们严厉的口令声，让我们感到紧张与兴奋并存。在这个全新的环境中，我们互相搀扶着跨过了第一道难关。接下来的几天，我们学会了整齐划一的站姿、队伍礼仪和军体拳等基本动作，初步了解了军事训练的严谨与艰苦。虽然在训练中我们感到吃力，疲惫，但我们坚持下来，因为我们相信这段经历对我们的成长至关重要。

第二段：锻炼品质

军训不仅仅是训练身体，更重要的是锻炼我们的意志品质。在面对连续的高强度训练时，我们学会了坚持与忍耐；在面对前所未有的困难时，我们学会了勇敢与坚强。每当我们的体力透支、精神涣散的时候，我们常常被训练场上的教官们的

坚定和坚持所感动，这种影响潜移默化地转化为我们对自己意志坚定的一面。通过军训，我们认识到了自己的潜力，锤炼了我们的品质，成为了更加坚定自信的人。

第三段：团队协作

军训中最让我们难以忘怀的是与队友们一起并肩奋战的经历。在团队训练中，我们学会了相互协作，懂得了团结的力量。通过集体行动，我们学会了倾听，学会了合作，学会了为了共同的目标而奋斗。我们分享彼此的喜悦与痛苦，共同度过了一个又一个艰难的训练。军训期间的团队协作经历让我们更加明确了团队合作在实现共同目标中的重要性，并将这种体验带入到我们日后的学习和工作中。

第四段：勤奋认真

军训是对我们自律能力的一次考验。每天早晨，我们要早早起床，迅速整理行囊，整装待发。在炎炎夏日的高温下，我们坚持完成各项科目的训练。每当我们感到累和无奈时，我们仿佛听见教官们厉声的训话：“只要你们努力，就没有攻克不了的难关。”这句话让我们重新振作起来，不再怨天尤人，而是更加认真地去完成每一项任务。在军训中，我们学会了有条不紊的规划自己的时间，提高自己的效率，培养了勤奋认真的习惯。

第五段：成长感悟

通过这段时间的军训，我们经历了心灵上对自我认知的一次洗礼，也成长了不少。我们明白了自己的不足，也懂得了如何去补足。在军训的严格训练中，我们学会了迎接挑战，学会了战胜困难。这段经历让我们变得更加自信，更加坚强。军训结束后，我们将带着这种成长的感悟继续走向未来的人生道路，以更加乐观积极的态度迎接各种挑战。

总结：

通过这场军训，我们不仅学习了军事知识和技能，更重要的是在心智和意志层面上得到了提升。我们感受到了团队的力量，体会到了坚持和努力的重要性。每一个细节都铭刻在我们的心中，这将成为我们人生中一次宝贵的经历。我们相信，今后的学习和工作，都能借鉴并发扬军训中的精神，不断追求成长和提升自己。

军训的总结篇十二

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，并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，甚至能够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此刻我的脑海，闪此刻我的眼前。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，锻炼意志的最佳良机。

五天的军训最终在烈日的陪伴下结束了。回想着军训刚刚开始不久，我就像个三岁的小宝宝一样哭着喊着要快点结束军训。此刻结束了，心中却依依不舍的，我们好舍不得教官。为什么天下要有不散的宴席呀！每当想起这些，眼泪就不争气的往下掉。

五天的军训里，虽然脚上磨出了血泡，站军姿时累酸了腰，真的感到军训很苦，也会有过抱怨和退缩的念头，但大家还是咬紧牙关坚持下来，既然军训就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要抱怨和放下呢？军训就是一个考验自我，磨练自我的过程。正因如此，这些苦不算是苦，而是一种收获，一种让我们受益终生的收获，收获的是耐力、

是坚毅、是勇敢，是不屈，更是团队精神。

在训练场上的时候，时间相当的漫长，一个简单的动作往往要重复重复再重复，一向到教官认为无可挑剔为止；在分列式训练时，要走出好的效果，不是依靠某一个人的力量，而是以团队的整体效果来衡量的。这时，不仅仅需要我们个人不断的与疲劳做斗争，不断的坚持，还需要我们整个方队同学能够做到整齐划一，我们体会到了群众的力量，激发了我们的群众荣誉感，增强了我们群众的凝聚力。

从军训中我们感受到很多欢乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我们体会到了团结的欢乐，也体会了奋进的欢乐，在我们五天的训练中，我们感受到群众的温暖，在那里，我们一齐哭一齐笑，学会了相互关心与帮忙，我们在那里成长了。在那里，我们留下了最完美的回忆！虽然军训已经结束，但我们又开始了新的启程，我们坚信，作为新世纪的中学生，就应像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自我，以钢的意志来支配自我。仅有这样做，我们才不辜负一向陪伴我们的教师，才不辜负教官尽职尽责对我们的训练，也才对得起我们在那里挥洒的汗水！再见了，可敬可爱的教官，再见了，见证我们成长的训练场，我们会带着收获去迎接未来的挑战！

军训的总结篇十三

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和精神坚守，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公民。

军训的总结篇十四

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。

军训的总结篇十五

大学军训即将来临，我也将迎来我大学生生活中最宝贵的一段经历，军训是大学的第一堂课，在这课堂上严明的纪律、有紧张、同时也有欢笑。在高中时的我也有过一段宝贵的军训经历，虽然只有一周的时间，但是给我带来了与众不同的体验，军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：还铁还硬比钢还强。我现在就已经开始幻想我们军训时的场景了，白天我们穿着军服，戴着帽子，顶着大太阳训练，教官在一旁一遍遍耐心的指导，训练场上不但有我们整齐的步伐也有我们阵阵响亮的口号声，晚上我们一起练习着军歌，想想独特的军训生活就按耐不住激动的心。军训虽然辛苦，但是也让我认识到我们祖国的安宁来之不易，需要我们一代又一代的军人的艰苦奋斗，正是他们为我们负重前行，保卫我们国家的安全，我们才有了今天的美好生活。

军训不但可以考验我们，磨练我们，还可以锻炼我们，增强我们的信心。军训给我们带来的充实与快乐，都是我平时不曾有的。

人生漫漫的旅程、困难、挫折是无处不在的，只要坚强一点，笑对人生，没有什么困难打败我们，军训生活也是如此，品味军训就是品位人生。军训让我们鄙弃从前的缺点，同时也是让我们珍惜现在的幸福生活。我们不会忘记老一辈吃过的苦，受过的罪，求换取今天我们的幸福。我相信，这次军训是我人生中最难忘的时光。洗刷了过去孩子般的任性和不懂

事，筑造了我今天的成就和明日理想的实现。

金秋送爽，秋雨始停，连绵不断地下了一整天的秋雨收敛了她的娇纵，取而代之的则是傍晚路灯下的一丝温暖的灯光，也许是心疼我们在寒风冷雨依旧坚持训练吧。

“嗒嗒嗒嗒嗒……”，“一，二，一……”，“听吧新征程……”在训练场中，每个连队的训练声此起彼伏，每一脚正步都要掷地有声，每一声报告都要铿锵有力，每一句军歌都要清晰洪亮。“整齐”是教官说过最多的话，“立正站好”是教官下过最多的命令。虽然军训时的鞋并不舒服，但同学们仍然站得笔直，也许腰酸背痛，肌肉酸痛难耐，但在所有参与军训的同学眼里，都充满了坚持和无畏。

军训是苦的，但更是塑造人格自信的一次重要机会。军训，正如我在漆黑的夜中为我们照亮道路，让我们摸索前行的一盏明灯；是我们筑建万丈高楼的重要基底；是能使我们在天空自由翱翔，飞出无尽深渊的圣洁翅膀。军训，让我们新迎来的大一生活丰富而充实，同时也帮助我们调理我们的作息和日常行为规范以及生活习惯，反观那些每日浑浑噩噩，糜烂潦倒的人们，他们才是沉陷自己的漆黑，混沌深远的可悲之人。这也便是军训的必要性，它能将我们托向更高更远的精神境地和梦想所在的彼岸。

军训是累的，但更是一次重塑健康体质和强身健体的一次重要机会。虽然它或许会让我们颈椎酸痛难耐，但会使我们长期低下的头颅又重新抬起来；虽然，它或许会让我们汗流浹背，但会使我们长期僵硬的身体又再次生动有力。因为俗话说得好：那些打不败我们的，都将会使我们变得更加强大！

军训的总结篇十六

这十几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们：“想尽一切办法，克服

一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”我的思想开始转变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不健康的。

团结互助，讲究集体荣誉感。在家过惯独女生活的我，从没尝试和他人同住一个屋檐下，这次部队里一个房间有几十人，每个人都会友好地伸出热心的手去帮助别人，大家训练时相互改正步姿，我们一起进步，共同为班集体争光！

激发亲情，培养爱国情感。越是珍贵的东西越是在失去之后充分显示出它的价值。亲情，这个曾被我们无数次吟诵，无数次咏叹，无数次自作多情哼哼的美丽字眼，当我们拥有它时，总不免出奇的慷慨，犹如百万富翁一掷千金般地挥霍如度。一俟意识到很快就要挥手作别时，我们才蓦然醒悟：一个多么凝重而悲凉的时刻降临了。现离开父母，我们真的好想家的感觉，越是这样，我们对于美好情感就越发渴望，真正理解了爱国之情多么重要。

总之，通过这次军训，我更加增强纪律观念，集体观念，团结观念；提高了自身的技术能力，丰富了自己的知识，锻炼了自身的素质！

军训生活让我们成熟了不少。我们会记住这几天的军训生活让它成为我们生命中最值得怀念的日子，因为时间无法停住它前进的脚步，过去的.就让它过去吧，未来正等着我们去开拓，只要我们从过去中得到提高，就是我们最大的收获，让我们一起向逝去的时光说声bye-bye勇敢地走向前方，去创造新的生活。

军训的总结篇十七

我刚来到初中，初中生活的开端5天的军训生活结束了，我们那位教官给大家留下了深刻的印象，尽管他是一个威严正气的教官，可我们大家都很喜欢他，深受同学们的欢迎。

教官姓肖，只比我们大两岁，刚开始他那威严的形象早已树立在我们心中。他有一张严肃而又稚气的脸庞，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。我们的教官可是所有教官中最好的一个了，训练并非很严格，当我们累了时，总会让我们休息、喝口水。

带领我们拉歌时，他激情澎湃；和同学谈话时，他善于沟通；带领我们训练时，他正经严肃。在第四天的文艺晚会上，他独自表演了一段武术，动作有力到位，使得全年级所有人目瞪口呆，每做一招，下面掌声一片，我们全班都为这位教官而感到自豪。结束时，大家对教官大喊：“你好帅！”他害羞似的低下头，接着又拿出军人的风范带领我们回宿舍。

今天军训结束了，上午教官在教室中发表了自己的感想。他说自己第一次带学生军训，还说我们与他永远都不会再见面了，听了此番话，我很伤感，毕竟分别就在眼前了。于是班长把全班所有同学的签名合集递给教官，他也很感动，说会永远保留，并想我们敬礼表示感谢。我们再次将掌声送给他！相信我们也会永远记住教官的。真的很难过与他的离别。

这五天的军训虽然很苦，很累，但这些哭和累，是成长的催化剂，是在磨练我们橡树一样坚挺向上，不屈不饶。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗话说：不经一番寒刺骨，哪得梅花扑鼻香？军训，它教会我们今后该怎样面对人生的挫折，教会了我们一种宝贵的精神坚持！

军训的总结篇十八

军训是艰苦的，但我们是快乐的，黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严，多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。

我骄傲我是其中的一员。炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们牢记”流汗流血不流泪”。

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记”团结就是力量”。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信”坚持就是胜利”。”寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。

军训是艰苦的，我们是快乐的。

军训的总结篇十九

短暂的军训过去了，在这四天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，而且还尝到了军人平时的劳累和甜苦，我们练就了坚强的意志，爱学习了，不懒惰了，一个个象军人一样潇洒挺拔。

军训生活虽然很累，但是我们学到了很多，”立正、稍息、向左转、齐步、正步”，我坚信这些都是我们终身受用的，因为这些不仅是一些规范的动作，更是我们学会做人学会生活的第一步。在”军营”中，我和同学之间建立起了真诚的友谊，有了互相团结、互相帮助、以班为家的集体观念。

军训中的苦和累，对我们每个人来说都是一个又一个的巨大考验，有的同学腿伤了，有的同学病倒了，有的同学中暑了，还有的得了感冒，但是，当这些困难被我们一个又一个的克服后，每个人的脸上都流露出了灿烂的笑容，那是胜利的笑容。

军训结束了，在阅兵场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，因为我们也取得了不错的`成绩，我们要感谢老师和教官。军训生活都将是人生当中最绚烂的一笔。