

军训后总结 总结军训心得体会(优秀20篇)

考试总结是在一次考试结束后对自己的考试表现、学习方法等进行总结和反思的一种方式，它可以帮助我们提高学习效果和迎接下一次的考试挑战。下面是一些写作考试总结的典型范文，供大家参考，希望能够对大家的写作提供一些指导和经验。

军训后总结篇一

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。

军训后总结篇二

短暂的新生军训生活结束了，这段艰苦而有意义的生活给参训学生及官兵留下了深刻的印象，而且对我院教育教学工作有着深远的意义和巨大的收获：

- 1、通过新生军训，参训学生掌握了基本的军事知识和技能，增强了国防观念，激发了他们热爱祖国、保卫祖国的热情。上好军训第一课对学生在校学习、生活乃至今后的人生道路将产生积极而深远的影响。

- 2、通过新生军训，参训学生受到了艰苦奋斗的教育，培养了

他们吃苦耐劳的精神，磨炼了他们的意志品质，提高了他们的生活自理能力和身体素质，增强了他们的自信心和责任感。

3、通过新生军训，广大新生进一步明确了自己所肩负的历史使命，增强了他们的民族自信心和责任感，同时推动了我院精神文明建设。

4、通过新生军训，学生、老师和教官之间建立了深厚的友谊，培养了学生爱校、爱班级的热情，激发了他们的集体荣誉感，为今后我校的校风建设和学生思想工作奠定了良好基础。

5、通过新生军训，增进了部队与学校的友情，加强了军民关系，为我校双拥工作的进一步开展奠定了坚实的基础。

纵观新生军训全过程，从周密的计划到细致的实施，从军训总动员到军训总结大会，都体现了全校自上而下整齐划一的布署。在全体师生的共同努力下，在各相关部门的通力协作、积极配合下，军训的指导思想得以全面贯彻落实。军训工作体现了我校培养学生做一个有高度责任感的人的办学理念。军训期间，校风、校纪、校貌及学生的精神面貌和生活作风都发生了深刻的变化，有力地推动了校园精神文明建设，为我校创办节约型、文明型、和谐型校园打下了坚实的基础。相信xx级高一新生能将军训的作风保持下去，它将在今后的学习和生活中产生深刻而长远的影响，将全面推动我校的改革与发展。

军训后总结篇三

同学们：

经过了x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x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x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x部队的教官，这是一个见证军校合作与友谊的舞台□“x大是二师的军营，二师是x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x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。

谢谢大家！

军训后总结篇四

第一段：引言（字数：200）

军训是每个大学生入学时必经的一项重要经历，军训会操是其中的重要环节之一。通过军训会操，不仅仅锻炼了我们的身体素质和意志品质，更重要的是培养了团队合作精神和集体荣誉感。在这方面，我收获了许多，下面将详细介绍我的体会和感悟。

第二段：锻炼身体（字数：200）

军训会操是一项非常严格和艰辛的训练活动，每天都要进行长时间的训练。通过反复练习各种动作，不仅增强了我们的体质，提升了耐力和力量，还能够增加我们的灵活性和协调性。我记得刚开始时，我经常因为动作不标准而受到教官的批评，但经过不断的努力和训练，我的动作逐渐规范起来。这种体能的提高让我深刻体会到了自己潜力的无限性。

第三段：团队合作（字数：200）

军训会操要求我们高度的配合和默契，只有整个队伍的动作协调一致，才能够完成精确而有力的表演。在团队合作的过程中，我们学会了倾听和沟通，学会了相互协助和支持。我们相互鼓励，互相激励，形成了一个团结友爱的集体。通过这份体验，我更加深刻认识到了团队合作的重要性，只有团结一致，才能战胜困难，取得成功。

第四段：集体荣誉感（字数：200）

在军训会操的过程中，每个人都是队伍中的一员，每个人都能感受到集体的荣誉感。只有全体队员的努力和付出，才能够让我们的表演精彩而出色。当我们看到自己的队伍在阅兵场上整齐划一地行进，受到观众的赞赏和掌声时，那种自豪感是无法言喻的。这份集体荣誉感激励着我们每个人，让我们更加努力地训练，追求更高的目标。

第五段：结语（字数：200）

通过军训会操，我不仅锤炼了身体，培养了团队合作精神和集体荣誉感，更重要的是，我在这个过程中收获了坚持、韧性和团结友爱等宝贵的品质。这些品质将伴随我一生，使我在未来的学习和工作中能够取得更大的成就。军训会操是我大学生活中一道重要的风景，我将会珍惜这段宝贵的记忆，并将其发扬光大。

总结：以上是关于军训会操总结心得体会的五段式文章。这篇文章从身体锻炼、团队合作、集体荣誉感等方面进行了总结和分析，既体现了作者个人的感悟，又以整体的视角回顾了军训会操对于个人和团队的意义和影响。这样的文章结构使得整篇文章内容连贯、条理清晰，让读者能够更好地理解和接受作者的看法和观点。同时，适当使用一些细节和描写，可以增加文章的生动性和吸引力，使整个写作更加生动、丰富。

军训后总结篇五

（一）

脱下湿湿的短袖，换下闷热的运动鞋。5天的军训生活已结束。已是满身疲倦的我放松地躺在床上，吹着空调，又回到了“王宫”里。可脑子里突然出现了这几天军训生活的画面。“稍息，立正，向右看齐……”教官的声音也浮现在我脑子

里。这三天的军训生活，让我学到了课堂上不能得到的。记得军训的第一天，老师就告诉我们，军训结束后是要展示的，并且还要评比。所以老师要我们好好训练。我们答应老师，争取拿个第一回来。可说归说，行动起来可就不像说得那样简单了。第一天的军训，虽然我们只学了一些简单的动作，可是需要集体的配合，这些平时看似简单的动作，现在让大家一起做，却做得乱七八糟。同学们各做各的，有的学生速度快得如超人一般；有的同学慢得像一只蜗牛；有的甚至还思想不集中地傻愣在一边。这个同学的步子幅度太大，那个同学的胳膊又没有摆起来……训练的时间长了，有些不耐烦的同学就开始窃窃私语，交头接耳。那些体制不好的同学支撑不下去，干脆就休息了。哎——要是说句难听话，就是“一盘散沙”啊！叔本华曾说过：“单个的人是软弱无能的，就像漂流的鲁滨逊，只有同别人在一起，他才能完成许多事业。”没错，只有一个人的力量有什么用呀？要是这三天我们都像这样的话，那么我们的dk[]夺魁)计划就要和大家说“bye-bye”了。这一天的军训生活算是不尽人如意吧。……一转眼的时间，第三天就已经到了。这个上午对大家来说是十分重要的。起初，大家懒懒散散的，可当我们看着旁边其它班级整齐的动作，听着他们响亮的声音。我心里突然震动了一下，一瞬间更加振作起来。班里的同学们好像也在这一刻变得更加精神抖擞，双眼中闪出好胜的目光。或许是在这一刻那颗55颗不服输的心都被唤醒了！现在大家的每个动作不但变得到位，而且整齐利落。我们好似一个训练有素的军队。中午的验收，批着自信，带上精神的我们精彩的展示得到了大家的肯定。“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”这是雷锋叔叔的名言。我们每一个人都是集体中的一部分，我们每一个人的行动都代表了集体的一部分，大家一起努力，集体才会越变越好。这次的军训带给了我很重要的东西。我想10年后我都不会忘记这次军训。想到这儿，我立刻从床上爬起来，这只是刚刚开始，日后我得好好努力，为集体多争光了。

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！

（二）

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，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，这短暂的七天是微不足道的，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！

（三）

9月6日，是我开始走进新集体的第一天，也是我军训的第一天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：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。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什

么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说没有最好只有更好的么？所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

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！

炎炎夏日，炎热、流汗或许是最常见的事，可对于我们这些祖国的花朵来说可就很少见了，暑期每天坐在26度空调中享受着人类智慧所带来的凉爽与网络虚拟世界所带来的快感，渐渐的我们在这纸醉金迷的生活中忘记了吃苦耐劳的精神，直到这5天的到来，让我们又回到了暑假前那坚强的我们。

人们常说：光阴、岁月、知识、锻炼是人类成长的见证，而这短短的5天可能只是漫长人生中的千万分之一，但它却会磨练我们的意志，影响我们今后成长的步伐。

也许那些依旧吹着空调的人会嘲笑我们自讨苦吃，可他们并不知道，军训能带给我们平时学不到的知识和平常得不到的锻炼。

刚来到基地的我们是如此的娇生惯养，我们害怕甚至畏惧灼热的阳光，而且现在正值高温时段，让我们对即将来到的训练有些担心。

不久训练就开始了，我本以为训练会像以前一样的简单，可第一次的训练就让我打消了这个念头，教官比以前的更加严厉了：“两眼目视前方！不得低头！不得东张西望！军姿必须站标准！”这些是我们经常听到的话语，一旦做不到就得惩罚，我还深刻记得我们的珉珉同志的悲惨历史啊。

随着时间的流逝我们与教官的关系渐渐相容，我们开始慢慢发现了教官的幽默，但即使如此，训练时他依旧那么严肃，记得在训练正步时他让我们单脚抬起站5分钟，那时的我们个个叫苦可他依旧让我们如此训练，知道会操的那一天，我终于认识到了只有艰苦的训练，严明的纪律加上吃苦耐劳的作风，才能结出结实的果实，更使我感悟出学习生活中只有吃的苦中苦，才能做人上人的道理。

生命是华丽错觉，时间是贼偷走了一切，可唯一偷不走的便是友谊，而军训带给我的最大收获便是同学间坚定不移的友谊，我们在一起训练，一起忍耐太阳的灼烤，一起展现我们的风采，军训不知不觉把我们的的心拉在了一起。

生命悄然间便会逝去，但现在的我们还健康的活在这世界上，我们便要担起未来的责任，这次军训便让我认识到了责任感的重要，由于我是寝室长，整个寝室的 responsibility 都压在了我身上，不过还好，当惯了文艺委员的我在管理方面还算有经验，可有一个严重的问题摆在我面前：起初的我们并不熟悉我们互相不太了解，我不知道她该如何安排内务，于是我决定采取自愿制让他们自行选择，好在同学们很热情不一会便都有

了各自的任务，当然我也以身作则我大多数比较辛苦的事情交给了我，几天之后事实证明了我的方法是正确的我们的寝室分数一直很高。

时间过得很快，联谊晚会的欢笑代替了离别的气氛，我们在各校的节目中手牵着手，心连着心一起欢声笑语。就这样我们军训的生活结束了。

军训的日子对于我们这些独苗来说自然是苦的，但它带给我们的是无法替代的“锻炼，友谊，责任”这一切便是军训带给我的最完美的收获。

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们相互认识，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。

我们xx中心校于xx年2月23日，举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自xx一中□xx三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，

让我感悟颇深。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，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

军训后总结篇六

在这短暂的五天里，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，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。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳

此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

为期七天的军训生活终于落下帷幕，这次的军训活动中，同学们都亲身体会了军人生活的方式，严肃、紧张、活泼等词语无法表达我对军人的感受。每个人对这段军训生活的解读可能都会有些不一样。

“苦”和“累”是我们最初的军训活动最直接的感受，但我们从中学会了坚强；教官们喊破了嗓子，不厌其烦的做着示范，让我看到了军人的严格与认真；每天几乎都有新的训练活动，让我们在新鲜的尝试和努力的坚持下学到了不少军事知识；队列训练中加强了我们的集体合作和荣誉感；带队老师的鼓励和帮助我们感受到一种亲情样的温暖。

地观看着教官的示范表演，生怕轮到自己时会出什么丑。示范完毕，轮到我们表演了，教官一声令下，我们全都侧身趴在了地上，然后根据教官提示的动作要领一步一步的做，开始我们还很感觉好奇，教官命令前进，大家都奋不顾身地往前冲。教官在后面抓落在最后的几名。由于动作不熟悉，到停下来时候，同学们在草地上的姿势可谓无奇不有，有的像“狗爬式”，有的像“青蛙在游泳”，有的干脆就趴在草地前进。那样子实在是滑稽极了，教官看着这副情形也给乐得个无话可说。

军训拉练使我感受得到集体的力量，没有这么多人相互激励，我肯定不会那么短时间跑那么远的路；军训使我第一次尝试了真枪射击，感受到严格按照动作要领，耐心、镇静等心理

素质对于打靶的重要性，居然有同学第一次开枪经历中三发子弹打出29环的好成绩；军训让我们有了点雷厉风行的好习惯，让我们感受到有了高度的力争上游的进取精神和对集体的荣誉心和高度责任感。回想这七天，军训给了我们一个锻炼的机会，一份特别的感受，一种特殊的经历，一缕美好的回忆。

篇一：军训总结500字

军训生活结束了，在这7天里，我有许多的感慨和感受。那种感觉就像是在苦茶里浸泡了七天，被磨练的有滋有味，那种感觉也像是在监狱里囚禁了七天，被释放出来似的。我们每个人都有无尽的说不完的话，无尽的感慨.....

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。每天除了睡觉吃饭，还有些休息时间，就剩下训练训练。

第一天，我无比兴奋地踏进军训基地，心想，我盼望已久的军训生活终于开始了。而第一天只是一个小开始。到了第二天的时候那可就是真正的“磨练”了。每天早上六点起床，晚上十点的睡觉。起床了，就开始叠被子。然后，出早操，早操要跑二圈，然后回宿舍洗漱，然后拿着饭盒去食堂吃饭，我们天天都吃馒头，而且，每天的早餐都是一样的。

接下来就是几个小时的训练。每天我们要训练齐步走、正步走.....一系列地训练。中午，吃饭时我们的休息时间。我们吃的东西不带换的，每天都是一样的。中午我们有一段休息时间。到了下午，我们还是一样的训练。到了晚上，我们会有一段时间洗澡，就20分钟，人还很多，很挤。最后我们就睡觉了。这样的作息一直持续到我们回来那天。

我们都是蜜罐里长大的孩子，不知外面世界的复杂，所以我们要努力锻炼自己成为一个真正的“人才”。我终于体会到了：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队！”这句话的含义了。

军训不仅是训练我们吃苦耐劳的精神，也是训练我们的坚强意志。人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。只有在不断地成长中才能很懂得珍惜，珍惜现在的美好。

当我坐上回家的车，心中也不知从哪冒出一股暖流：我留恋这了，就在和教官挥手告别时，我更学会了“珍惜”。这次军训应该是我青春时光中的重要画面。

篇二：军训总结500字

着迷彩，我们英姿飒爽；踢正步，我们意气风发；唱军歌，我们斗志昂扬.....七日发军训给了我太多太多的感想。

一个月的军训生涯是我这生最值得珍藏的记忆，虽说我在家里也不是娇生惯养，但是这种训练还真是吃不消。每日跑步、正步、站军姿.....标准化的训练，一天下来，看见床是那么的亲切，整个人都感觉是虚脱了，只要能躺绝不会轻易离开心爱的床。很多次我都在孤寂的深夜回味军训的一幕一幕，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哨音。

但我必须坚持，我是一个轻易不言放弃的人，毅力的坚定让我将这种日子变成了享受。这次的军训给了我跨过这些坎的勇气和力量。军训的日子单调充满辛酸。军训开始后，我慢慢发现只要自己怀有不倒的信念，只要自己有勇气去克服一切困难，那么，身体里就会有股力量支撑着我永不放弃。所以，烈日炎炎下，我能坚持着和同学们一起努力认真地完成了站军姿、跨立、齐步走、踢正步等的学习和严格的训练。尝到了艰辛，感到了疲惫，但更多的是喜悦，是战胜自我的喜悦。

军训教会我做一个人。在众人组成的队伍当中，我学会了克服身体上的

种种不适去完成一次次严格的训练，并且我渐渐地开始严格要求自己把每一个动作做好，因为只有先做到严于律己才不会影响到队伍整体训练的效果。由零零散散到整齐化一，这正是我们每一位同学严于律己、相互配合的结果。无论是学习还是工作，我们都离不开集体，有了集体当然就要有纪律。只有严于律己才能出色地完成自己的任务，只有人人都做到严于律己，才能有一个出色的集体。

军训的尾声一天天接近，我们的动作也逐步规划整齐，那时的我们笑容是那样的灿烂，军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，我们像军人一样一丝不苟，我们的教官也在品味自己的“战果”。绿色是军人的象征，那是一种生命力，更是坚韧不拔的标语。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。

“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，“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”，是军训的口号，更是我们人生的座右铭。

篇三：军训总结500字

为了锻炼我们的意志，学校组织了一次军训，家长们十分赞同，说现在孩子都是娇生惯养出来的，应该好好锻炼锻炼。

8月18日早上我带上行李就出发了，到了学校后，我们排好队就上了车，在八达岭高速上行驶了近两个小时的行程，来到了军训基地。一到那，我们先认识了教官，然后由教官带领来到寝室，放好行李后，去领军装，这军装太大了，裤子老掉。我们回寝室拿好小椅子，排队去参加军训动员会。会上学校领导和军官都发了言，他们鼓励大家发扬“流血流汗不流泪”的精神。完成训练。大会上我们还观看了军官们的表演，十分精彩。大会结束后，我们一起整理内务，铺床单叠被子，被子得叠成豆腐块。我们开始练习稍息、立正、跨步、转法、

敬礼。这时已到了中午我们排队去吃饭，吃完后自己洗饭盆。回寝室休息到4点，继续训练，即使下着雨，仍然不停地练，晚上学唱歌，吃饭前唱歌，然后才许吃饭。吃完饭回寝室整理内务，洗澡，9:30熄灯，第二天5:30就得起来，这就是军人一天的生活。

因为那里是郊区，蚊子多，同学们点蚊香，所以我过敏了，晚上喘了一夜，第二天

老师给我妈妈打电话，把我接回了家，很遗憾，我中学时代的第一次军训就这样结束了。

虽然我只在军营里训练了一天，但我觉得这严明的军纪和艰苦的生活对我们的成长有很多帮助，不仅锻炼了身体，增强了意志，还培养了团队精神。战士们的训练是长期的、认真的、艰苦的一丝不苟的，只有这样才能练出真本领，才能在战场上攻无不克、战无不胜。我们学习也和军人一样，只有在上课时认真听讲、课后完成作业、牢固的掌握了所学的知识，考试时才能有好成绩。

通过这次军训，我更体会到了，团结、紧张、严肃、活泼这八个字的意义。我要以军人的毅力要求自己，努力锻炼身体，增强体质，等下一次有机会还参加军训活动。

军训后总结篇七

近几周的军训生活让我获益匪浅，尤其是会操部分，让我对团结协作、纪律规矩有了更深的理解和体会。通过这段时间的训练和实践，我深深感受到会操不仅仅是一种身体的训练，更是一种精神的锻炼。下面我将从认识与理解、思维与行动、团队与个人、纪律与素质等方面总结心得体会。

在军训会操开始之前，我并没有对它的意义有太多的认识和

理解。但是随着教官详细给我们讲解每个姿势的含义和动作的执行要点，我对会操的重要性逐渐有了深刻的认识。会操不仅仅是一种训练身体的运动，更是一种严格的纪律和要求。例如，站姿直立要求我们脚尖并拢，双腿伸直，胸部挺起，让我们养成了良好的站姿习惯。这种认识和理解使我深深感受到会操对一个人的纪律性和自我要求的重要影响。

随着对会操的认识与理解的加深，我的思维也发生了改变。以前，我对于一种动作的执行只注重个人的表现，但是在会操中，我不得不与同伴紧密配合，需要我们多方面思考和协调。例如，我们在进行拳交时，需要相互击打手心，不能失误。这要求我们不仅要抓准时机，还要在动作协调和力度控制方面做到最好。通过这样的训练，我不仅仅学会了同伴间的默契配合，更培养了我的想象力和观察力。

会操的过程中，团队与个人的关系也得到了有效的处理。我们要把握好力度和节奏，只有个人发力均匀和准确，团队才能整体看起来协调一致。当我们有时发现队友表现不够好，我们会耐心指导，和大家一起分析问题，找到解决方法。这种互相帮助和鼓励的氛围让我感受到了团队的力量。同时，我也意识到，每个人的付出和努力都至关重要，只有每个个体都做到最好，才能使整个团队在训练中达到更高的水平。

此外，纪律和素质的培养是会操中不可忽视的一部分。会操要求我们保持严谨的纪律性，严格按照教官的举手、点名、换队等要求行动。这种纪律性的培养让我养成了做事认真负责、严守规则的好习惯。同时，会操对我们的身体素质也有一定要求。例如，一些高难度的动作需要我们的肌肉力量和耐力的支持。通过长时间的锻炼，我的身体素质得到了一定的提高，也更加意识到锻炼对于身心健康的重要性。

通过这段时间的军训会操，我不仅仅锻炼了身体，更培养了意志品质和团队合作精神。我深刻认识到会操不仅仅对个人的身体素质有所帮助，更培养了我们的纪律性和自律能力。

同时，会操也教会我们团结协作和相互关心的重要性。这些都是我们将来步入社会所必备的素质和能力。我相信，通过这段时间的训练，我不仅仅在身体上得到了锻炼，更完善了我的品格和思维方式。我会一直秉持着军训期间学到的精神，勇敢面对未来的挑战，以更加优秀和自信的姿态去迎接未来的生活。

军训后总结篇八

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，甚至可以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。

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。

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。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即

使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

军训终于结束了，感觉好累好辛苦。但是收获还是很大的，学到了立正，稍息，跨立，停止间转法，原地踏步，跑步走，正步走，让我收获很大。虽然一开始很累，还经常说教官无情，叫我们站军姿，一站就是20分钟。我就会经常说教官没人性，到后来我发现其实教官很体贴我们常在我们休息的时候说笑话来调节下我们的心情，教官还常常去逗别的班的学生，现在教官要走了，好舍不得教官。

年关将近，又到了铺天盖地写总结的时候，为济世救人，笔者特将访遍名师学来的年终总结秘笈奉献出来，希望能给各位同仁以启迪。

要点一：篇幅要够长

要想做到篇幅长，除了下苦工夫狠写一通外，还有一个捷径可走——字大行稀。即把字号定位在“三号”以上，尽量拉大行间距，但不可太过，否则会给人一种“注水肉”的感觉。

要点二：套话不可少

如开头必是“时光荏苒，2004年很快就要过去了，回首过去的一年，内心不禁感慨万千……”结尾必是“新的一年意味着新的起点新的机遇新的挑战”、“决心再接再厉，更上一层楼”或是“一定努力打开一个工作新局面”。

要点三：数据要直观

如今是数字时代，故数据是多多益善，如“业务增长率”、“顾客投诉减少率”、“接待了多少来访者”、“节约了多少开支”、“义务加班多少次”、“平均每天接电话

多少个”、“平均每年有多少天在外出差”、“累计写材料多少页”等等。

要点四：用好序列号

序列号的最大好处是可以一句话拆成好几句说，还能几个字或半句当一句，在纸面上大量留白，拉长篇幅的同时，使总结显得很有条理。需要注意的是，一定要层层排序，严格按照隶属关系，不要给领导留下思路不清晰的印象。

军训后总结篇九

军训是对大学新生的一种磨砺和锻炼，也是对他们能力和态度的一次检验。经过几周的军训，我深刻体会到了军训对我的意义和帮助。在这个过程中，我不仅学到了吃苦耐劳的精神，还从中体会到了团结协作的重要性，同时也发现了自己的不足和需要改进的地方。下面，我将从三个方面总结我的军训心得体会。

首先，我深刻领悟到了军训的重要性。通过军训，我意识到自己以前对于生活的认识和态度是多么的肤浅和狭隘。以前过惯了舒适的生活，习惯了一切事情都依赖他人的帮助，没有意识到自己手中的能力。但在军队里，我必须学会独立生活、解决问题和面对困难。通过每天早上的晨跑、集体训练和体能训练，我逐渐养成了早起的好习惯，提高了身体素质。同时，在军训过程中，我经历了种种的困难和挫折，但正是这些挑战磨砺了我的意志，培养了我的毅力和坚持到底的精神。

其次，军训让我意识到了团队合作的重要性。在军训期间，我和队友们一起拼尽全力，不断挑战自己的极限。每当我们在训练场上一起完成一个动作或迅速完成一项任务时，我都能感受到来自团队合作的力量。团队合作的重要性不仅体现

在训练场上，更体现在日常生活中。比如，在食堂排队时，在宿舍卫生清扫时，我们总是互相帮助和支持，让我感受到了团结一心、齐心协力的力量。通过团队合作，我学会了倾听和尊重他人的意见，更学会了团结和信任。

最后，军训让我发现了自己的不足和需要改进的地方。在军训过程中，我不仅仅是个体的训练对象，更是个体的成长和进步的过程。通过军训，我发现了自己的体力和耐力有待提高，我需要更加努力地锻炼自己，克服自己的懒惰和拖延的习惯。同时，我也发现了自己在组织协调能力和领导能力方面的不足，需要通过更多的实践和学习来提升自己。军训让我认识到了自己的短板，激发了我不断进步的动力。

总的来说，军训是我大学生活中非常宝贵的一段经历，让我受益匪浅。通过军训，我明白了挑战自我的重要性，懂得了团队合作的重要性，同时也发现了自己的不足和需要改进的地方。我相信，这次军训经历将成为我大学生活中一笔宝贵的财富，帮助我更好地适应大学生活，更好地成长和发展。我将牢记军训的教诲，用军训精神指导我在大学里的学习和生活，为实现自己的梦想而不懈努力。

军训后总结篇十

时间飞逝，转眼间八天的 军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！

我听姐姐说：军训非常艰苦，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。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。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很

长时间，但

也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

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，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

中午，同学们肚子饿了，劲也不知上哪儿去了，叫苦连天，忍不住双腿的酸痛，对军训有一点灰心丧气。有个别的同学脚下被石头一绊，险些栽了跟头，还好反应机敏，手上只是擦破了一点皮肉，腿也无意间磕在石头上。唉，这才尝到军训的不易呀。休息后，个个前俯后仰，双腿又软又酸，浑身没劲，真想退回去，可又于心不忍，只好像一条条虫子一样在床上蠕动，各自诉说着辛酸史。但身上无数条血管里的血液仿佛在急剧滴血，似乎在劝说不要委屈了自己。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每上步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训

好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的足迹。因为我们已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样我们的路会愈走愈宽，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。否则，我们的前途是暗淡的，理想是遥远的。我相信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。

根据学校教学计划安排，8月22日至26日，我校组织xx级1000余名高一新生参加了为期一周的军事训练。本次军训由学生处具体组织实施。

军训的指导思想是：通过军训，对学生进行爱国主义、社会主义、集体主义教育，强化学生国防意识以及自我管理能力和自我管理能力，树立革命英雄主义精神，培养学生的组织性、纪律性观念，使学生在思想品质、学习态度以及身体素质等各方面打下良好基础。

军训的主要内容有：军事理论知识、队列动作、内务秩序及

贯彻部队一日生活秩序等。在学校党政领导的高度重视和校学生处、帮训部队以及其它各有关部门的通力协作下，在广大班主任和参训学生的共同努力下，本次军训取得了圆满成功。

营造了争做先进连队的军训氛围。在队列考核汇操中，各连队发扬了优良的部队作风：出勤率高，坐场纪律严肃，军训气势高昂，步伐整齐，口号响亮，动作规范，给广大师生留下了深刻的印象。8月26日，在xx级高一新生军训总结大会上，参训学生进行了阅兵、分列式和队列表演，各连队以威武的气势，昂扬的斗志和雄壮的军姿接受了部队领导、校领导的检阅。参训学生的精彩的表演，赢得了各位领导和广大师生的一致好评。按各项考核总分评比，表彰了1个先进中队、6个先进班级、7个精神文明班级、200名先进军训学员。

本次新生军训工作具体总结如下：

一、领导重视，组织严密

为了提高教学质量、保证军训效果，校领导予以高度重视，始终以军训教学工作为重，把学生军训工作作为学校教育改革的一项重要内容来抓，作为学校德育工作和素质教育的重要环节去落实。学生处多次召开有关部门、级组长、班主任会议，研究军训相关事宜，明确要求各部门通力协作，密切配合，全力保障军训工作顺利进行。为此学院专门成立了军训领导机构，并由学生处牵头，各有关部门配合，分工明确，责任到位。学生处副主任马清太主抓全局，负责思想政治工作；徐汝城副主任负责后勤保障工作；廖欣副主任及团委副书记负责宣传工作。形成了全局上下合力抓军训，层层有人负责，事事有人管理，各项组织措施完善各项工作井然有序的大好局面。通过各方面的努力使军训质量大有提高。

二、严格要求，科学施训

训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊，军训结束时，学生和教官依依不舍，场面十分感人。

三、量化考核，争优比先

只有不断进行工作考核，成绩才会不断提高。在军训过程中，对参训学生进行了严格的军训考核，坚持量化原则，并根据经验和实际情况调整了考核标准，对队列、出勤率、内务、歌咏比赛、宣传报道、分列式等六项内容进行了严格考核，并依据以上六项考核内容，统一制定了评分细则，采取平时考核与单项集中考核相结合的措施，根据考核总分评比优胜连。

对军训实行量化考核，极大地调动了参训学生、指导员和教官们的积极性，激发了他们争优比先，群策群力向前赶的主动性，有力地促进了军训工作，增强了参训学生的集体荣誉感，保证了军训工作的圆满完成。

四、部门协调配合，后勤服务良好

军训工作范围广，工作量大，人员众多，为了确保军训工作顺利进行，学生处及时组织协调了相关事宜，做到有难必解，有困必助，时时刻刻为军训工作创造便利条件。在训练中，尊重部队意见，在工作上积极配合支持，为军训顺利进行创造了良好的条件。

短暂的军训生活结束了，这段艰苦而有意义的.生活给参训学生及官兵留下了深刻的印象，而且对学院教育教学工作有着深远的意义和巨大的收获：

- 1、通过军训，参训学生掌握了基本的军事知识和技能，增强了国防观念，激发了他们热爱祖国、保卫祖国的热情。上好军训第一课对学生在校学习、生活乃至今后的人生道路将产生积极而深远的影响。

2、通过军训，参训学生受到了艰苦奋斗的教育，培养了他们吃苦耐劳的精神，磨炼了他们的意志品质，提高了他们的生活自理能力和身体素质，增强了他们的自信心和责任感。

3、通过军训，广大新生进一步明确了自己所肩负的历史使命，增强了他们的民族自信心和责任感，同时推动了我院精神文明建设。

4、通过军训，学生、老师和教官之间建立了深厚的友谊，培养了学生爱校、爱班级的热情，激发了他们的集体荣誉感，为今后我校的校风建设和学生思想工作奠定了良好基础。

5、通过军训，增进了部队与学校的友情，加强了军民关系，为我校双拥工作的进一步开展奠定了坚实的基础。

纵观军训全过程，从周密的计划到细致的实施，从军训总动员到军训总结大会，都体现了全校自上而下整齐划一的布署。在全体师生的共同努力下，在各相关部门的通力协作、积极配合下，军训的指导思想得以全面贯彻落实。军训工作体现了我校培养学生“做一个有高度责任感的人”的办学理念。军训期间，校风、校纪、校貌及学生的精神面貌和生活作风都发生了深刻的变化，有力地推动了校园精神文明建设，为我校创办节约型、文明型、和谐型校园打下了坚实的基础。相信xx级高一新生能训的作风坚持下去，它将在今后的学习和生活中产生深刻而长远的影响，将全面推动我校的改革与发展。

为期七天的军训生活终于落下帷幕，这次的军训活动中，同学们都亲身体会了军人生活的方式，严肃、紧张、活泼等词语无法表达我对军人的感受。每个人对这段军训生活的解读可能都会有些不一样。

“苦”和“累”是我们最初的军训活动最直接的感受，但我们从中学会了坚强；教官们喊破了嗓子，不厌其烦的做着示范，

让我看到了军人的严格与认真；每天几乎都有新的训练活动，让我们在新鲜的尝试和努力的坚持下学到了不少军事知识；队列训练中加强了我们的集体合作和荣誉感；带队老师的鼓励和帮助我们感受到一种亲情样的温暖。

地观看着教官的示范表演，生怕轮到自己时会出什么丑。示范完毕，轮到我们表演了，教官一声令下，我们全都侧身趴在了地上，然后根据教官提示的动作要领一步一步的做，开始我们还很感觉好奇，教官命令前进，大家都奋不顾身地往前冲。教官在后面抓落在最后的几名。由于动作不熟悉，到停下来的时候，同学们在草地上的姿势可谓无奇不有，有的像“狗爬式”，有的像“青蛙在游泳”，有的干脆就趴在草地前进。那样子实在是滑稽极了，教官看着这副情形也给乐得个无话可说。

军训拉练使我感受得到集体的力量，没有这么多人相互激励，我肯定不会那么短时间跑那么远的路；军训使我第一次尝试了真枪射击，感受到严格按照动作要领，耐心、镇静等心理素质对于打靶的重要性，居然有同学第一次开枪经历中三发子弹打出29环的好成绩；军训让我们有了点雷厉风行的好习惯，让我们感受到有了高度的力争上游的进取精神和对集体的荣誉心和高度责任感。回想这七天，军训给了我们一个锻炼的机会，一份特别的感受，一种特殊的经历，一缕美好的回忆。

时间飞逝，转眼间八天的 军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！

军训后总结篇十一

从未踏入军训场地的我，充满了对于军训的期待与好奇。军训的第一天，我们站在整齐划一的方阵中，身穿统一军装，我不禁感叹自己仿佛融入了军队的大家庭。在教官的指导下，我们学会了整齐的步伐和英姿挺拔的站姿。虽然初学者，但我们脸上洋溢着自豪与自信的笑容。

第二段：顽强的意志力

军训中，最大的挑战来自于体能训练。早晨起床，紧张的训练，严格的纪律，使我们顶着沉重的负担，但我们从未停止过。逐渐，我们的体能水平得到提升，而身上的汗水与疲惫感成为我们前进的动力。经过辛苦的训练，我们意识到只有坚持下去，奋发向前，才能收获成功的喜悦。

第三段：团队的力量

军训让我们深刻认识到团队的重要性。在队列训练中，我们需要保持整齐一致，同时还要与队友配合默契。在团队活动中，我们协作合作，共同完成各项任务。团队的力量让我们产生了深深的敬意，我们感受到每一个人都是团队中不可或缺的一部分。相互之间的支持与鼓励，让我们的友谊更加紧密，更坚定了我们的信心。

第四段：纪律与坚持

军训的纪律训练，是对我们严格要求和磨练意志的过程。无论是整队行进还是站军姿，我们都需要保持冷静决心，严格要求自己。在军训中，我们深刻认识到，只有严格要求自己，坚持不懈，才能实现更高层次的要求。坚持训练的日子中，我们学会了调整自己的心态，只有不屈不挠，才能在逆境中迎接挑战。

第五段：个人成长

在军训的日子里，我不仅锻炼了自己的体能，也培养了自己的坚强意志和团队合作精神。通过集体的训练，我变得更加自信，学会了敢于面对困难，充满毅力地奋斗。我不再害怕吃苦，反而更加追求进取，勇于面对挑战。军训成为我人生中重要的一段经历，我将永远铭记这段让我成长的时光。

总结

通过军训，我深刻体会到军队的精神风貌与要求。军训不仅仅是体能上的锻炼，更是一次对意志力与纪律的磨练。通过团队的合作，我们不仅变得更加团结，而且取得了很大的成绩。在这个过程中，我明白了只有坚持不懈，才能超越自己。军训结束之际，我有了脱胎换骨的感觉，我知道在今后的生活中，我将能够更好地应对各种困难和挑战。

军训后总结篇十二

全体教官、老师、同学们：

为期5天的军训圆满结束了。军训中，承蒙66109部队的鼎力支持，派遣了一批政治思想水平高、军事素质过硬的精干队伍，承担了我校今年的军训任务。全体教官在严利强排长的正确领导下，以严明的纪律，威武的军姿，科学的训练方法，亲人般的关怀，使我校2009年的军训任务得以出色完成。在他们身上，我们看到了当代军人的风采，我们的军队不愧是一支全心全意为人民服务的钢铁队伍！让我们以热烈的掌声对全体教官的辛勤工作表示衷心的感谢并致以最诚挚的敬意！

短短的5天，在全体教官的带领下，同学们进行了严格的队列训练，学习了内务整理，学唱了军营歌曲，观看了军事教育录像和电影，举办了军训联欢晚会，整个军训过程组织严谨有序，做到了思想意志坚定化、一日行动军事化、内务整理标准化、生活秩序规范化。在刚刚结束的阅兵式上，军训队伍阵容整齐、步伐矫健、口号响亮、军姿威武，充分展示了这次军训的丰硕成果，也展现了职教中心师生的良好精神风貌。5天的军训生活，同学们克服了多方面困难，取得了可喜成绩。

好门最后一个离开，对此她毫无怨言。师生吃苦耐劳的精神和不怕困难的意志，为今后的学习、生活、工作奠定了良好的基础。

2、增强了组织纪律观念。服从命令，是军人的天职。军训过程中，大家能够以军人为榜样，严格遵守纪律，一切行动听指挥，表现出了高度的自觉性和严明的组织纪律性。如4排09数控（2）班张志鹏同学虽遇家有丧事，但心系军训，未等丧事彻底办完便匆匆返校参加训练。11排09财电班杨心月同学，在高强度的训练下晕倒了，但她并没有就此退出，稍作休息后立即投入训练。带病坚持参加军训的同学还有9排09计考（1）班张岩、沈弘，5排09焊接（1）班王岩、宋彬，6排09多媒体班杨澜、王少杰，7排09公安管理班李倩，3排09焊短班阎冀伟，12排09服装班毛冬雪，1排09电工（1）杨亮等许多同学，这里就不一一通报表扬了。

3、培养了良好的日常行为习惯和高尚的品格。军训期间同学们以军人为标准，严格要求自己，整理内务一丝不苟，日常行为规范、文明，同学之间互学、互帮、互比，生活自理能力得到了进一步提高。

4、密切了军民关系。军训过程中，师生与教官密切配合，训练之余，促膝交谈，坦诚沟通，彼此间建立了深厚的友谊。特别是在昨天晚上的军训联欢会上，教官与师生热情高涨，积极踊跃上台表演，会场秩序井然有序，既丰富了同学们的校园文化生活，又加深了军民鱼水情意。

5、增强了集体荣誉感。为充分调动广大教官和全体师生的积极性，达到更好的军训效果，军训过程中分别评出了队列优秀单位7个，内务优秀单位7个，精神文明先进单位8个，学生军训标兵31名。

同时军训中也存在一些问题：极个别同学对军训的意义认识不足，思想重视程度不高，参加军训的态度不够认真，表现在军训期间松松散散，动作不规范，集体观念不强，造成整体成绩有差距。存在上述问题的同学，军训结束后要认真反思，做好总结，吸取教训，用行动弥补不足。

是将军训中学到的东西保持下去。有人说，一个没有军旅经历的人生，是不完整的人生。军旅生活中所培养出来的坚强意志和百折不挠、敢为人先的精神，将是同学们未来人生中的一笔巨大财富，你们将取之不尽，用之不竭。巩固军训成果非常关键，让我们在以后的学习、生活乃至延伸到大学或未来的工作中，都要以军人为榜样，让当代军人的好思想、好作风在我校发扬光大！

全体教官，因学校条件有限，在接待上难免有不周之处，希望大家给以谅解。最后，我代表全校师生对全体教官再次表示衷心的感谢！并祝你们身体健康！工作顺利！万事如意！

二0**年四月二十六日

军训后总结篇十三

近日，我校迎来了一年一度的军训，这是一次锻炼意志、磨砺毅力的难得机会。为了更好地完成这次军训，我们全体同学不仅积极参与各项训练，还努力备战表演比赛，并且通过不断的训练和反思，我收获颇丰。在这次军训中，我深刻体会到了团队合作的重要性，意识到了自身的不足，并明确了今后努力的方向。

首先，这次军训中的会操让我深刻体会到了团队合作的重要性。在会操中，我们不仅需要与队友保持默契配合，还要准确地完成各种动作。而这需要我们之间进行密切的沟通和协作。在短短几周的时间里，我们通过不断的练习，逐渐找到了合适的分工和配合方式。每天固定的训练时间，使得我们可以有充分的机会和队友一起磨合。在每次训练结束后，我们还会积极开展小组讨论，总结前一天的训练中存在的问题，并寻找改进的办法。通过这种团队合作的方式，我们的会操水平得到了显著提高。

其次，在军训会操中，我也意识到了自身的不足。在起初的

几次训练中，我由于缺乏经验和各种技能不熟练，经常出现失误。而这些失误，不仅影响了整个队伍的表现，也对我个人的自信心造成了打击。但是，我没有因此而气馁，而是通过观摩他人、向教官请教和不断地训练来克服困难。在实践中，我发现只有不断地积累经验和提高技术水平，才能够更好地发挥个人的作用。于是，我开始主动观摩他人的动作，注意他们的细节和动作表达，并通过模仿和反复练习，不断提高自己的技能和表现水平。

进而，军训会操也让我明确了今后努力的方向。通过与其他同学的比较，我意识到自己在技术上的不足以及对军事知识的匮乏。在训练过程中，我积极向教官请教并主动学习军事知识，逐渐提高自己的军事素养。在此基础上，我还参加了军事知识竞赛，通过与他人的竞争和学习，不断提高自己的综合能力。同时，我也意识到了在团队合作中，除了技术水平之外，团队精神和沟通能力也是非常重要的。因此，我决定今后加强团队意识和沟通能力的培养，以更好地适应团队工作并取得更好的成绩。

最后，通过这次军训会操的训练，我收获了很多。我深刻体会到了团队合作的重要性，在与队友的配合中不断成长；通过反思和克服困难，我提高了自身的能力和技术水平；同时，我也明确了今后的努力方向，以更好地发挥个人潜力。在今后的学习和生活中，我将继续保持对军事知识的学习和对团队合作的重视，不断努力，为实现自己的理想而奋斗。

综上所述，这次军训会操给我留下了深刻的印象。通过与队友的默契配合和训练的努力，我不仅提高了自己的技术水平，还意识到了自身的不足，并明确了今后的努力方向。我相信，通过持续的努力和锻炼，我会越来越好地适应团队合作，不断提高自己的军事素养和综合能力，成为一名更加优秀的人。

军训后总结篇十四

1、军训小结

过完了这多日以来的“军人生活”，苦和累也都已经过去，这些亦无须多说，但是给我留下的记忆，却不仅仅是这么多天来的正步和口号，更有思想上的觉悟，军训交给我们的，不在于那一招半式，正步、立正，真正教会我们的是组织纪律和服从的意识，更让我们意识到团结一致，融入集体的重要性。而这将是我以后所需要的基本素质。军训，将在我的记忆力成为璀璨一页。

2、军训小结

军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

3、军训小结

在这七天的军训中，感到自己确实收获了不少。

首先，我收获了几份真挚的友谊，在这七天的军训中，自己与班级同学同吃苦，共患难。我们一起经受骄阳的“烘烤”，共同领略祖国的伟大。我们展现了各自的才艺，闲聊了彼此的学习心得，如果说在七天前，我们还素不相识，那么在今天，我们，三十七位同学，已经彼此融合，成为了一个共同的家庭，一个共同的集体。

而我也与同组的同学小施、小宏和小王建立了深厚的友谊。

4、军训小结

通过今日的训练，我深刻地认识到：团队精神是何等的重要！当看到我们班同学整齐地、秩序井然地齐步走时，我是多么地为我们班感到自豪啊！同学们辛苦了！你们是我心目中的英雄！我要以你们为榜样，在今后的学习中，严格要求自己，尽自己最大的努力，做到最棒，为我们班赢得荣誉。

我相信只要自己心中有了明确的目标，一定能够有所“成就”的！

5、军训小结

青春，是斑斓的；青春，是丰富多采的；青春，有苦笑泪乐。

随着时光转眼流逝，小学六年的生活成为了记忆。我们迈进了初中的生活。军训是成为迈进初中大门的第一站。

在炎炎的夏日里，太阳没有了往日的慈祥。每一位同学都在烈日下训练，即使有一些同学的身体不适，也只是休息一会就又坚持训练，没有人愿意放弃，操场上散发着我们的青春与活力、自信与拚搏。

自我鉴定一

在军训的日子里，我们有喜.有泪.有欢.有苦.。军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

自我鉴定二

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

自我鉴定三

也是军训让我体会到了军人的感受，他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。日日夜夜如熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。

自我鉴定四

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真而又负责的老师.....多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空。

自我鉴定六

2015初中军训心得体会100字

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦.....军训中的忍耐、坚持、顽强.....短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

烈日下的军训磨练着我们的意志，锻炼着我们的体力。立正、稍息、齐步走。最简单的姿势，最基础的要求。但要把它们

做到最好却要付出汗水伴随坚韧的意志。军训告诉我们学习生活中也应本着军训精神能吃苦能坚持方能拥抱明天！

一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。

犹记那一夜带着我们找了一块光照的地方搬了马扎坐下。说是要参加歌咏比赛。经过讨论，教官决定教我们一首这样的军歌风平浪静的日子，你不会认识我，我的绿军装是最普通的颜色；花好月圆的时刻你不会留心我，我的红帽徽在远方默默闪烁 第6篇：初中军训心得体会 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！

军训作文：军训心得

军训作文：军训心得

这直多天里的军训场上，几乎是一成不变的风景：教官严肃的面孔，沙哑的口令声，同学们贯彻长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服。一切都是似乎那么单调，但这看似单调的风景，却让我我懂得了许多。

军训，首先教会我什么叫严肃，什么叫专注，虽说是学生军训，可教官们都拿出了100%的责任心。看，那笔直的军姿，那沙哑的口令能者多劳不在表现着教官们的用心良苦。一个部队那么大，没有严肃的作用与专注的态度，是绝不成方圆的。军训，让我深受真诚待人的感动，录你走方阵踩到前面人脚跟，极尴尬的抱歉，别人微笑地说了句没关系时，当你口渴至极而未带水，别人为你递上未拧开的矿泉水时；当你学不会一个动作，别人耐心教会你时...这一切，无不让我心里在炙热的阳光下，感觉到一阵阵清爽的风，给我更多的动力。

军训,让我懂得的,太多,太多...

军训小感

109班刘佩雅

凡是参加过军训的人，一般都对跑步有比较深刻的印象。因为这是军训中技术含量较高的项目，过程相对来说比较烦琐。果不其然，光一个立定，就让原本整齐的班变得参差不齐。于是教官决定分排作业。

“前不露肘后不露手”“准备时身体向前倾”的教诲，从一开始跑得乱七八糟，到整个排面渐渐成了一条直线。

可是立定之后，总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好。不少人开始着急起来。训练成绩仿佛又回到了起点。作为本排负责人的我，一下子不知如何是好。突然想起团结就是力量，如果我一乱大家只会更乱。于是我镇定下来提高了声音，加紧练习，互相打气。终于练好了立定。

想想其实很多事都是这样：欲速则不达。军训不仅让我领略到军人本色也让我从实践中体会出做人得道理。

五彩军训

109班乐雪婧军训生活已近尾声，无数酸甜苦辣汇聚成心中的感念，如同这斑斓的色彩。红色——热烈的红色，能够激发起无限潜力与活力。在火红的烈日下我们坚持训练，铿锵的方号喊起来，整齐的步伐踏起来，坚毅的面庞抬起来，指导耐心的教官老师与认真操练的同学们心中充满了奋进与希望。阳光愈烈，斗志愈昂扬。

黑色——黑色予以恐惧之感，让人压抑后冷静。军训永远是

艰辛的过程，腿疼一灌了铅般的痛，脚麻一如踏针毡般的痛，头胀一暴晒后无比的痛，连汗水也痛着。但在一番磨砺之后，我们不再惧怕困难，而是更加渴望胜利和光明，因此奋勇向前。

绿色——生机勃勃之色，亦为军旅的代言。我们高一新生代表着学校与家长的共同期望，也是祖国未来；而作为国家-安全-维护者，武警官兵自然是任重道远。绿色的军训让我们领略了军队的严谨作风，更是我们感到身上沉甸甸的责任。

粉色——温情而体恤的颜色，让人心存感激。第二天站警姿的时候，骄阳似火。班主任见我们挥汗如雨，便拿出纸巾一个个的擦汗。虽然天气酷热难耐，但老师的关心已经让我们感到无比感动，若一丝清泉流淌心中。

蓝色——海的颜色，博大而容万物。军训中我们不仅提高自我，还与同学互相熟悉时培养默契。队列中，一个人失误往往导致全体错误，我们要积极配合，严以律己，为班级争取最高荣誉。正所谓“团结产生力量，凝聚诞生希望”，团队精神会得到更多胜利。

难忘的军训

起床了，快起床，在生活老师的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了。我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个下马威，让我们在原地一动不动地站一个小时。啊？要这么久。再说

就再加时间.’ 无奈,只好站呗!一开始,同学们个个都非常认真,一会儿大家就显得有点不自在了. 只见有的同学再抓痒,有的双手抱着膝盖,直叫腰酸腿疼,反正都是一副懒洋洋的样子. 教官看见我们这副模样,吼道:刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑. 唉!我刚想动一动,但听到教官说的话便不敢再动,可我也这痒,那也痒,只想挠挠,但我也只好忍,忍,忍. 时间过的太慢了,我脚和手以有些麻木,但看到被受罚同学的样子,真是惨不忍睹,我自然也不敢轻举妄动了.

好了,可以休息了. 哧!在一片欢呼声中,单调枯燥的站军姿终于结束了. 唉!终于重获自由了. 我这时回全身都痛. 对教官恨得咬牙切齿,恨他对我们这么严厉,恨他没有人情味儿. 他在我脑海中美好的印象全破坏了.

这五天来,我都可以听到都在叫苦连天,但同学们依旧坚持训练.

军训快结束时,北大附中组织了汇报表演. 表演过程中,很多学生家长都来观看了表演,但天有不测风云,使得我心情紧张. 虽然天下着雨,但同学们依旧动作迅速,专心致志的参加队列表演,受到了部队教官和学校的赞扬,附中学生---响亮的口号响彻在训练场上空.

汇报表演完毕,我们便和教官合影. 这时,我却觉得对教官们依依不舍,舍不得他对我们的严厉,舍不得他们的笑容. 忽然,我脸上滚落下一滴水,不只是雨还是泪!

篇一：军训鉴定表自我鉴定100字(大全)

自我鉴定一

在军训的日子里,我们有喜.有泪.有欢.有苦.。军训的日子就把自己当部队的军人看待了,在这里有中命令是绝对的服从,在这里有种纪律叫:绝对严明。虽然条条框框,却把人

训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

自我鉴定二

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

自我鉴定三

也是军训让我体会到了军人的感受，他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。日日夜夜如熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。

自我鉴定四

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真而又负责的老师·····多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空。

自我鉴定六

军训感想100字 两篇

心得体会一：

今天，我们来到了我们期待已久的安谷军训基地，一路上，

我们欢声笑语、但眼中也有对家人无限的眷恋。终于，一所被绿色包围的基地印入我们的眼帘。

那天，我们刚到达目的的，我一来就被选中，成了特勤中队的一名小队员，这时就有教官来训练我们，我们换上军装，足足像个小军人。这是我三年级时最崇拜的了，但是，我们的广东教官说了：这是特勤中队，要比别的中队严五倍！我一听，心想：不会吧，想不到这特勤中队怎么这么严啊！

瓜(广教官的外号)教官揪出来，训了很久。

第二天开始了，我们开始叠被子，教官说了必须叠成豆腐一样有棱有角，还要把床单铺的很平整。我们不知道怎么做，就东叠一下，西叠一下，结果挨了不少批评，因此我还吃了一顿皮带炒肉。后来我们被训的不行了，就使出了必杀计——用乒乓拍压，就是把乒乓拍摆成一个直角，在被子上来回压，终于压出了棱和角。而床单呢？还是一样的，我们一来铺的还是不行，它老了，脸上有些皱纹，拉也拉不平，最后，我们被教官训得满地找牙，他亲自来示范，还是教官铺得好，一铺，就让我们大吃一惊，那真叫水平如镜啊！老太婆的皱纹跑到十万八千里外了。最后，我们就四个人一起拉床单，虽没教官铺得好，但我们寝室得了第一名！我第一次挨打是星期三，那是一个烈日炎炎的中午，我们刚进食堂，就因一个同学讲笑话，我们一桌人都被教官打了一下，好痛啊！

在这次军训中，我体会到：一个人不能一直依靠爸爸妈妈，要为爸爸妈妈做一些力所能及的家务事，还要吃得苦，俗话说——吃得苦中苦，方位人上人吗！广味冬瓜谢谢你把我培育成人，再见了，我会记住你的！

心得体会二：

短短的三天军训很快就要过去，我感受最深的是自己的身心好像得到了一次完全的洗礼。我们每天的训练内容非常简单，

不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一个集体呢？照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对团结两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天，整体训练情况有所好转，加上老天帮忙，天气一直比较凉爽，大家也渐渐地习惯了军训生活，齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任团队并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质固然重要，正确的指挥也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍，否则就会事倍功半了。尽管这军训只有短短的几天时间，我们却可以一改往日的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

注：篇三：军训自我总结

军训自我总结

盼望已久的军训终于开始了。绿色的服装，绿色的帽子，再加上绿色的胶鞋，我们陶醉在一片绿色的海洋中。大家都说，军训会很苦很累，它不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。

的口令，心中便又燃起了动力，抬起头，抖擞起精神，人生中能有多少个这样的军训生活呢？在军训时我们总会埋怨：时间仿佛“度日如年”；身体似乎经受着“钢铁是怎样炼成”般的折磨；教官又是“蓝色冰点”一样的冷酷，可现在觉得以前的种种苦恼是多么的幼稚。军训是对我们的一次洗礼，更是对自我的挑战。军训必然要出去训练，但老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，我站不到十分钟便汗流浹背了。

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。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐？军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有种命令叫绝对服从，在这里有种纪律叫绝对严明，虽然军训充满条条框框，但是，却足以把人训练得堂堂正正，在这里，没有个人魅力，只有团结的力量。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味，每一次的坚持到底都会让我有超越自己的惊喜感受。军训让我体会到了军人的感受，我已经没有理由抱怨生活的枯燥无味，相反，我们应该每天都过得充实而有意义。军姿展现的是军人的风采，也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起““说句心里话”时”，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。因为我们的教官，他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱，这不能不说是伟大的业绩，因为有这样一个群体肩负着比我们重十万倍的责任，因为有种生活比我艰苦十万倍。

军训只是逝去了我们青春年华的一点点，磨练了我们的意志，

把我们的生活推到了极限，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，先被洗刷，然后逐渐沉淀直至融入我们生命的最底层。

令人难忘的军训就如同一本记录我们成长足迹的特别的词典，内容丰富多彩。我曾把“军训”当作“苦”的代名词。经历了第一天军训，我才体会到：军训何只是一个“苦”能描述？那要求严格却和蔼可亲的教官；那经过多次艰苦训练而取得的进步；那飘荡在校园内的洪亮的歌声，这些不都是快乐的痕迹吗？军训固然辛苦，它就像攀登高峰，那“苦”是路上的荆棘，但更多的是快乐，那沿途的风景。

在军训中，我第一次接触了在自己印象中有一层威严“面纱”的教官。我却惊喜的发现，教官也有和蔼可亲的一面。我们的教官年轻而充满朝气，又不失军人的威风。他们以严格的要求和亲切的态度带领着我们跨越一个又一个障碍。没有传说中的“冷酷”只有满腔热情，教官们以他们的人格魅力和辛勤的工作将我们管理的规规矩矩。

2015年3月2日

2015初中军训心得体会100字

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦.....军训中的忍耐、坚持、顽强.....短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

烈日下的军训磨练着我们的意志，锻炼着我们的体力。立正、稍息、齐步走。最简单的姿势，最基础的要求。但要把它们做到最好却要付出汗水伴随坚韧的意志。军训告诉我们学习生活中也应本着军训精神能吃苦能坚持方能拥抱明天！

一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我

懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。

七天的军训生活，犹如一首激扬的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味。那铁的纪律，严酷的训练就是我们的军训。我们不断地进行着枯燥的训练，有时在太阳下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。没一次训练都是接受汗水的洗礼，没一天生活都在进行着意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的一直，遍布了整个军训场。

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。

军训感想100字 两篇

心得体会一：

今天，我们来到了我们期待已久的安谷军训基地，一路上，我们欢声笑语、但眼中也有对家人无限的眷恋。终于，一所被绿色包围的基地印入我们的眼帘。

那天，我们刚到达目的的，我一来就被选中，成了特勤中队的一名小队员，这时就有教官来训练我们，我们换上军装，足足像个小军人。这是我三年级时最崇拜的了，但是，我们的广东教官说了：“这是特勤中队，要比别的中队严五倍！”我一听，心想：不会吧，想不到这特勤中队怎么这么严啊！

第一天晚上，熄灯后，我们的宿舍废话连篇，很多同学都说了话，好似在开卧谈会。教官前来提醒多次，本以为我们会停止，没想到更变本加厉了！最后，那些说话的同学还是被“广味冬瓜”（广教官的外号）教官揪出来，训了很久。

第二天开始了，我们开始叠被子，教官说了必须叠成豆腐一样有棱有角，还要把床单铺的很平整。我们不知道怎么做，就东叠一下，西叠一下，结果挨了不少批评，因此我还吃了一顿皮带炒肉。后来我们被训的不行了，就使出了必杀计——用乒乓拍压，就是把乒乓拍摆成一个直角，在被子上来回压，终于压出了棱和角。而床单呢？还是一样的，我们一来铺的还是不行，它老了，脸上有些皱纹，拉也拉不平，最后，我们被教官训得满地找牙，他亲自来示范，还是教官铺得好，一铺，就让我们大吃一惊，那真叫水平如镜啊！老太婆的皱纹跑到十万八千里外了。最后，我们就四个人一起拉床单，虽没教官铺得好，但我们寝室得了第一名！

我第一次挨打是星期三，那是一个烈日炎炎的中午，我们刚进食堂，就因一个同学讲笑话，我们一桌人都被教官打了一下，好痛啊！

在这次军训中，我体会到：一个人不能一直依靠爸爸妈妈，要为爸爸妈妈做一些力所能及的家务事，还要吃得苦，俗话说——吃得苦中苦，方位人上人吗！“广味冬瓜”谢谢你把我培育成人，再见了，我会记住你的！

心得体会二：

短短的三天军训很快就要过去，我感受最深的是自己的身心好像得到了一次完全的洗礼。

我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一

个集体呢?照这样下去,肯定达不到理想的效果的。由此,我开始对“团结”两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标,大家只有听从指挥,齐心协力,团结一致,才能充分发挥集体优势,否则,所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天,整体训练情况有所好转,加上老天帮忙,天气一直比较凉爽,大家也渐渐地习惯了军训生活,齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度,能够认真投入进去,因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中,每个人在处理个人利益和集体利益时,一定要把集体利益放在首位,充分信任团队并能超越自己,才可能达到成功的彼岸。其次,这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质固然重要,正确的指挥也是非常必要的,这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位,才可以事半功倍,否则就会事倍功半了。

尽管这军训只有短短的几天时间,我们却可以一改往日的慵懒,投入到紧张有序的训练中去,感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格,也增强了我不断超越自我的勇气,使我们懂得了责任感的重要,更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上,还是思维方式上,我们都将受益匪浅。

注:

军训作文: 军训心得

军训作文: 军训心得

这直多天里的军训场上,几乎是一成不变的风景:教官严肃的面孔,沙哑的口令声,同学们贯彻长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服.一切都是似乎那么单调,但这看似单调的风景,却让我我懂得了许多.

军训,首先教会我什么叫严肃,什么叫专注,虽说是学生军训,可教官们都拿出了100%的责任心.看,那笔直的军姿,那沙哑的口令能者多劳不在表现着教官们的用心良苦.一个部队那么大,没有严肃的作用与专注的态度,是绝不成方圆的.军训,让我深受真诚待人的感动,录你走方阵踩到前面人脚跟,极尴尬的抱歉,别人微笑地说了句“没关系”时,当你口渴至极而未带水,别人为你递上未拧开的矿泉水时;当你学不会一个动作,别人耐心教会你时...这一切,无不让我心里在炙热的阳光下,感觉到一阵阵清爽的风,给我更多的动力.

军训,让我懂得的,太多,太多...

军训小感

109班刘佩雅

凡是参加过军训的人,一般都对跑步有比较深刻的印象。因为这是军训中技术含量较高的项目,过程相对来说比较烦琐。果不其然,光一个立定,就让原本整齐的班变得参差不齐。于是教官决定分排作业。

“前不露肘后不露手”“准备时身体向前倾”的教诲,从一开始跑得乱七八糟,到整个排面渐渐成了一条直线。

可是立定之后,总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好。不少人开始着急起来。训练成绩仿佛又回到了起点。作为本排负责人的我,一下子不知如何是好。突然想起团结就是力量,如果我一乱大家只会更乱。于是我镇定下来提高了声音,加紧练习,互相打气。终于练好了立定。

想想其实很多事都是这样:欲速则不达。军训不仅让我领略到军人本色也让我从实践中体会出做人得道理。

五彩军训

109班乐雪婧

军训生活已近尾声，无数酸甜苦辣汇聚成心中的感念，如同这斑斓的色彩。红色——热烈的红色，能够激发起无限潜力与活力。在火红的烈日下我们坚持训练，铿锵的方号喊起来，整齐的步伐踏起来，坚毅的面庞抬起来，指导耐心的教官老师与认真操练的同学们心中充满了奋进与希望。阳光愈烈，斗志愈昂扬。

黑色——黑色予以恐惧之感，让人压抑后冷静。军训永远是艰辛的过程，腿疼——灌了铅般的痛，脚麻——如踏针毡般的痛，头胀——暴晒后无比的痛，连汗水也痛着。但在一番磨砺之后，我们不再惧怕困难，而是更加渴望胜利和光明，因此奋勇向前。

绿色——生机勃勃之色，亦为军旅的代言。我们高一新生代表着学校与家长的共同期望，也是祖国未来；而作为国家-安全-维护者，武警官兵自然是任重道远。绿色的军训让我们领略了军队的严谨作风，更是我们感到身上沉甸甸的责任。

粉色——温情而体恤的颜色，让人心存感激。第二天站警姿的时候，骄阳似火。班主任见我们挥汗如雨，便拿出纸巾一个个的擦汗。虽然天气酷热难耐，但老师的关心已经让我们感到无比感动，若一丝清泉流淌心中。

蓝色——海的颜色，博大而容万物。军训中我们不仅提高自我，还与同学互相熟悉时培养默契。队列中，一个人失误往往导致全体错误，我们要积极配合，严以律己，为班级争取最高荣誉。正所谓“团结产生力量，凝聚诞生希望”，团队精神会得到更多胜利。

难忘的军训

“起床了，快起床”，在生活老师的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了。我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，“头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧”，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站一两个钟头，肯定受不了。

想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我这也痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手以有些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是“惨不忍睹”，我自然也不敢轻举妄动了。

“好了，可以休息了。”“哐！”在一片欢呼声中，单调枯燥的站军姿终于结束了。“唉！终于重获自由了。”我这时回全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来，我都可以听到都在叫苦连天，但同学们依旧坚持训练。

军训快结束时，北大附中组织了汇报表演。表演过程中，很多学生家长都来观看了表演，但天有不测风云，使得我心情紧张。虽然天下着雨，但同学们依旧动作迅速，专心致志的参加队列表演，受到了部队教官和学校的赞扬，“附中学生——”响亮的口号响彻在训练场上空。

汇报表演完毕，我们便和教官合影。这时，我却觉得对教官们依依不舍，舍不得他对我们的严厉，舍不得他们的笑容。忽然，我脸上滚落下一滴水，不只是雨还是泪！

军训后总结篇十五

作为新生，我怀着憧憬与紧张的心情踏入军训营。军训，不仅仅是一种体力上的锻炼，更是一种对于思想和精神的磨砺。在军训的过程中，我们始终要保持初心，明确自己来参加军训的目的，并充分认识到军训对于个人成长和发展的的重要性。

段落二：磨砺团队意识

军训过程中，集体活动和团队意识是不可或缺的因素。通过分组活动和共同训练，我们学会了彼此协作，学会了相互理解和信任，从而形成了紧密的团队关系。每个人都克服了困难，充分发挥了自己的特长，最终取得了训练成果。这种团队精神和协作能力让我深受触动，也让我明白了与他人合作的重要性。

段落三：锻炼坚韧意志

军训过程中的高强度训练让我深刻体会到了坚韧意志的重要性。在炎炎夏日的酷暑中，我们进行着艰苦的体能训练，不断挑战自己的极限。不论是长时间的趴地爬行，还是连续的长跑，每一次都是对我们意志力的考验。正是在这样的考验中，我们学会了坚持和不言放弃，克服了困难，不仅身体得到了锻炼，意志也得到了磨砺。

段落四：培养自律习惯

在军训中，我们被要求按时起床、按时吃饭、按时开始训练。这对于我们这些刚刚步入大学的新生来说，是一种很大的挑战。然而，随着时间的推移，我们逐渐养成了良好的习惯，开始自觉自愿地按时完成各项任务。这种自律的习惯不仅在军训中发挥了重要作用，还将对我们今后的学习和生活产生积极的影响。

段落五：军训之后

通过一段时间的军训，我们不仅仅学到了勇敢和坚韧，更意识到在成长和发展的过程中，付出和努力是必不可少的。军训结束之后，虽然我们略感伤情，但是我们心中留下的却是对军训经历的深刻感恩之情。军训不仅是一次锻炼，更是一堂人生的课程，对我们的未来发展有着积极而深远的影响。

通过这次军训，我不仅锻炼了身体，更成长了一大步。我明白了团队的重要性，体会到了坚韧意志的重要性，养成了自律的好习惯。军训之后，我更加自信、积极、乐观地面对未来。我深信，这次军训经历将在我人生的道路上起到积极而重要的作用。

军训后总结篇十六

军训作为大学生生活中的一段特殊经历，是让每位大学新生获得成长、锤炼意志和培养自律力的一种方式。在经历了几周紧张而充实的军训生活后，我深刻体会到了军训所带来的种种感受和收获。下面我将分为五个方面，对军训感受进行总结。

首先，我感受到了军训给我带来的身体锻炼和健康意识的提高。在军训期间，每天都是紧张而充实的训练，身体得到了充分锻炼。起早贪黑、长跑、俯卧撑，这些平日里不经历的训练项目不仅提高了我身体的素质，也增强了我对身体健康的重视。通过军训，我意识到只有保持好的身体状况，才能更好地完成学习和生活中的各种任务。

其次，军训还让我明白了团队合作的重要性。在军训中，我们不仅要服从指挥，严格落实各项训练纪律，还需要与同伴密切配合。而这种团队合作的能力对于今后的工作和生活都非常重要。在团队协作中，我学会了倾听他人的意见，与他人共同解决问题，并从中体会到了集体的力量。军训让我明

白，只有团结合作，才能取得更好的成绩和成就。

第三，军训让我更加珍惜时间和学习的机会。军训的日程紧凑，每一天都需要按时完成训练任务。没有多余的时间来浪费，每一刻都要充分利用起来。而这种珍惜时间的意识使我更加明白，大学生活的宝贵，学习的机会难得，需要倍加珍惜。我决心更加专注于学业，利用好每一分每一秒的时间，为自己的未来奋斗。

第四，军训让我形成了坚强的意志和顽强的毅力。军训中的各种训练项目都需要付出辛苦和努力才能完成。在炎炎夏日的高温下，身体被严重考验，但我没有因此退缩，坚持完成每个训练任务。这让我明白了生活中的困难和挫折只是暂时的，只有坚持不懈地努力，才能战胜困难，实现目标。

最后，军训让我更加有了主人翁意识和责任感。军训过程中，每一位新生都要承担起自己的责任，自觉遵守纪律和规则。我们要落实训练任务，保持训练场地的整洁，确保个人物品的安全等等。通过这些细节上的要求，我明白了每个人都要为自己的行为负责，为集体荣誉担当起应尽的责任。这种责任感和主动性不仅在军训中发挥作用，也会对我的未来生活产生积极的影响。

总之，军训经历让我受益匪浅。通过锻炼身体、增强团队合作能力、珍惜时间、培养意志和责任感，我在这几周的军训中不仅收获了知识和技能，还形成了积极向上的态度和气质。军训让我明白了人生需要忍耐和坚持，需要合作和担责，也需要正确看待时间和机会。这些感受将成为我大学生活中的宝贵财富，帮助我更好地成长和发展。

军训后总结篇十七

6天，我们在军训基地留下了太多，清晨的沥青路上留下了我

们跑步时整齐的足迹，正午的教养留下了我们站军姿时的滴滴汗珠，烈日下的操场上留下了我们训练时的矫健身影，傍晚的散光灯下留下了我们的朗朗笑声。6天，多少甜与苦涩，多少汗水与泪水，共同凝成了我们高一126班最美的回忆.....

6天的军训生活，让我亲身体会到了军训生活的苦与乐。通过这次军训，我知道自己长大了，懂事了。我们不能在像小孩子一样向父母撒娇，让父母为我们操心了。我们要锻炼自己坚强的意志，提高自己的独立生活能力。这次的军训生活对我的意义很大，这段回忆将成为我记忆中最美丽的一个片段.....

梁白冰

篇一：军训总结300字

虽然在这次军训中，有哭、有血、有笑、有事故，不过，我真的学到很多，烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强，汗水侵湿了我们的衣裙，却留下了许多的难以言表的东西，相信每个参加过军训的同学都会产生一种特殊的感情，没有更多的言语，因为再多的言语也表达不出我们内心对军训的深刻的感情。

军训结束了，但那一抹缘还留恋在心里，那一抹记忆还留在心里，那一抹甜蜜的尤其还在依存在心中。

篇二：军训总结300字

军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量，曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而奋斗终生。

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯粹是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，大学的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

篇三：军训总结300字

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。doc格式，方便您的复制修改删减。军训不光是磨练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。

篇四：军训总结300字

今天的心情就像这天气一样，晴空万里，同事对我未来的大学生活充满着希望。对以后的生活向往。

然而军训就像一条鞭子鞭策着我们前进，为的是让我们有着刻苦训练的经历，在以后的生活道路上做指引。时时刻刻提醒自己，要严格要求自己，要有不怕苦吃苦的精神，要有团

结的力量。

一天的军训生活结束下来颇有感触。他让我知道什么是铁的纪律，什么是团结的力量，还有那永不泯灭的中华民族精神。当然在这一天的训练中我们都叫苦叫累，但每个人都坚持了！我们都有着一颗打不死的小强精神，在这酷热炎炎的日子里，我们班的每个人都很积极，方便您的复制修改删减，极，希望接下来的11天军训生活里我们能排除一切困难，向前冲！争取拿第一！同时也让我们每个人想守护边疆的战士一样，在以后的 人生道路上为祖国做出贡献，为人民献出爱心。

就让我们一起携手共进，不断进取！争创班级辉煌！

但这个时候，我已经站在弥漫着严肃气息的训练场了。

我的怀念没有被打断，不知道爸爸妈妈在干什么，想什么，如果把我要说的写出来，真希望他们立马知道。

爸爸妈妈，两天未见你们了，仿佛我瞬间长大，不再是以前那个被你们呵护在怀中的那个小女孩了。

可以这么坦白的说，有些时候真的认为我快坚持不住了，或许会头疼，或许会晕倒。但我想到了，既然你们送我来，一定寄予了我许多希望，希望我回去成为一个学会独立，完全改变的好孩子。我一定不会辜负你们对我的期望，更不会退缩，我相信明天会更美好，只要学会吃苦，学会坚持，成绩会给我最好的回报！

本站作文栏目为大家带来最权威、种类最多的关于军训作文、军训总结，希望大家能够喜欢。

篇二：军训感言300字作文

短暂而又紧张的军训生活已经结束了，回顾其中的点点滴滴，让我感到精彩而充实。此时此刻，当我执笔写下这短短6天的

军训感触时，深知自己不仅仅是健壮了体魄、增强了国防意识、提高了政治素质，更加是受到了一次心灵上的‘深刻洗礼，磨练了自己坚强的意志，培养了健康向上的心态，增强了团队意识和组织纪律观念。这也是我在军训中所获得的最宝贵的财富。

以下是由本站为您整理提供的关于军训自我总结300字的内容，希望对您有所帮助，欢迎阅读与借鉴。

军训自我总结300字【篇一】

军训是加强国防教育，培养学生的忧患意识、责任意识和爱国主义精神，提高智力素质、政治素质和身体素质的重要途径。本文为这次军训作总结，仅供大家参考。

皮肤是一天比一天黑，尽管身上的衣服被汗水湿透了一遍又一遍，尽管操场上的蚊虫总是肆意地围绕着大家转，尽管……可没有一个人放弃！每一个人为了不因自己而拖累整个集体都不敢有半点偷懒，尽管军训内容确实乏味，可为了这个“家”，即使再苦再累，也要熬下去，就让挥洒的汗水在阳光的照射下显现出充满青春团结的光芒！

记得军训的前两天，大家几乎都扛不住了，我们来到了一个陌生环境大家都感觉到新鲜好奇刺激，但经过一天的军训，以不在充实我们的只是枯燥的军训生活第一天我们开始了军训生活，列队、点名、出操，对我们的要求一点也不压于对部队的新兵；整齐地站成队列，松散、嬉笑的毛病已被威严的口令镇住，吃过早饭后，开始整理房间的内务，班长手把手地教我们叠被子、摆放生活用具等。上午，军训正式拉开序幕，从最基本的军姿、稍息立正开始，每一位队员认真投入到训练当中。收操时全体学员集合会操，晚上召开班务会，总结训练中存在的不足，大家普遍认为。自己的角色转换很快，积极适应军训的生活，8:20点才回房休息，一天下来，浑身都累，紧张而又充实的第一天就这样结束了。

第2天早上起床后进行早操，训练昨天所学的动作，完毕后简单洗漱、吃饭，又开始新的训练齐步行进与立定，此动作是列队进行训练，动作要协调，必须做到手、脚配合，达到队列进行如一人执行军训的生活是很枯燥的几乎每天都在着个三点一线上，但经过几天的军训我改变了想法军训生活培养了我们互相关心、互相爱护、互相帮助的良好风尚，使许多同学克服了以前那种以自我为中心的思想，意识到了团结的极端重要性。军训生活，使我们初步体会到了什么是苦，什么是累，什么是坚强，什么是勇敢。通过教官的言传身教，使我们看到了我军威武之师、文明之师的光辉形象。军训无疑是个磨练的过程，对我们这些家中的掌上明珠，家长眼中的宝贝来说，更是学会吃苦受累的机会。

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。

总结：军训生活总结300字就为大家介绍完了，其实军训类作文很好写也很写实，大家只要把自己在军训中的真实感受写出来就好了！

军训后总结篇十八

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的东西，“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。军训生活都将是我们人生当中最绚烂的一笔。

有几句话，我常常铭记在心里：“老师是园丁，学生是花朵。园丁用知识甘泉浇灌花朵，使花朵更加美丽。”我觉得，在我军训期间的教官也是这样的。

在三天的训练过程中，教官教会了我们站军姿、齐步走、踏

步走、立定转体、跨立和稍息的标准动作。虽然在训练时被雨淋、被太阳晒，休息不好，但是面对着种种困难，大家都坚强地克服了。

军训的最后一天早上，我们在小操场上站好了队形，然后迈着整齐的步伐走向大操场等待校长检阅。经过教官的地狱式训练，我们终于都可以在教官、校长、老师面前展现自己的英姿了。

经过校长的一番巡游后，就开始了正式的检阅。在我们前面的班级动作干净利落，显得精神抖擞。下一个就是我们班了，我们多多少少都感到有一点紧张，但是经过教官的一番鼓励后，我们稳定了情绪，出场展现我们的训练成果。过程中，我认真听教官的口令，漂亮地完成每一个动作，结束后的掌声给予了我们赞许，每一个人都为自己感到骄傲。

我很开心可以在我刚要面对重大转变时能有这段经历，在这四天的军训日子里，我学到了在课本里学不到的许多知识，还学到了许多人生哲理，让我在人生的道路上能够更上一层楼。

在经历小学六年的风霜雨露后，我将进入一个新的学堂——初中。在即将步入这个新的学堂前，我与许多新同学经历了四天半的军训。在这次艰苦的军训结束后我的感慨是不能用语言表达出来的。

在操场上，我们练军姿，顶着烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落。这对我来说，简直是一种煎熬。因为我从小就好动，总是这摸摸那动动，闲不下来。可练军姿必须一动不动，昂首挺胸。这可把我急坏了，想到教官会怎样惩罚我，我只能听命令，站在那里做一个昂首挺胸的木头人。经过这次考验后我不会再乱动，不会在课堂上做小动作。这样一定能使我以后更好的学习、工作了，也使我深刻的认识了这个问题。

毕竟是第一次受这种苦,我无论怎么坚持,还是因为体力不支,而中暑.看着同学们在操场上仍监守岗位,而自己却坐在阴凉的地方休息,我真是自愧不如,后悔自己以前不常常锻炼身体,以致现在的自责与后悔!

军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的.它从点到面改变着一个人,小到铺床、叠被,大到体质的增强、意志的磨练和思想的改变。这一课让我们终身难忘,受用一世。军训生活,使我们与军人的距离拉近了很多,使我们更加清晰地看到自己肩上担负的责任,不断纠正我们观念上的偏差,形成正确的人生观,价值观,树立坚定的自尊心和自信心。

这次军训使我受益匪浅,这次军训使我们这些天天生活在蜜罐里的学生一个深刻、难忘的回忆,但我要让这些复杂的思绪带上从军训中学到的优良作风和各种品质,去迎接新学期的考验!灿烂明媚的阳光,映照在每个人的脸上。此刻,我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训,在不知不觉中结束,然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐,那昂头挺胸的气魄,那嘹亮恢弘的口号,无一不在展示我们训练的成果。是的,短短的七天军训,教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练,更多的,它让我们接受了一次意志的沐浴,精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身,挺起的胸膛,昂扬的势气,告诉我那是军人的飒爽英姿;那骄阳下伫立的身影,那汗水中神采奕奕的双眼,那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿,让我为之震撼,为之感动。他们有着铁铸的信念,钢焊的意志。他们,这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们,将他们铁的纪律带到我们面前,教会我们什么是军人的风范,什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧,统一而整洁的军装,豪迈而整齐的步伐,伴着那嘹亮的口号,一排排,一列列,是那样赏心悦目,振奋士

气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在本站军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，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。

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的东西，“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。

今天是军训的第一天,我怀着激动的心情以一个‘一中人’的身份踏入了盼望已久的一园,在这军训的第一天,我深深体会到:团结就是力量!

走进一园,你就会感到好象来到了军营的练兵场,放眼望去,一个个方阵印入眼帘,每一位同学都一丝不苟地完成指定动作,严肃认真。站军姿时,我们班被安排站在太阳下,而其他班站在树阴下,但是班上没有一个人有怨言。豆大的汗珠从脸上淌下,没有人伸手去擦;腿站麻了,咬齿坚持。我们知道,自己的任何一个多余的动作都会影响到整个班的荣誉,尽管我们彼此都还不认识,甚至连姓名都不知道。但是,我们能团结起来,为8班的荣誉而拼搏!当我看到教官赞许的表情时,我感到:团结就是力量!军训是辛苦的,没练一会腿就像灌了铅,脖子也酸了。但短暂的休息时间里,素不相识的同学们站在一起互相鼓励、捶背、说笑、放松,为下一轮的军训准备,我感到身体里好象又注入了新的力量。此时,我要说:团结就是力量!

军训中也有快乐。夕阳西下,我们的影子被拉的很长,清风拂过,带来了一丝清凉。结束了一天的军训,唱起了军歌——《团结就是力量》。整个班的同学都以自己的最大音量唱,歌声嘹亮,压过旁边的两个班。我深感:团结就是力量!

团结就是力量,一滴水很容易干涸,而当这滴水流入大海时他就永远不会干。

今天是军训的第二天,我早早的起了床,来到学校。

上午,我们一开始就练起了“立正”。要知道,“立正”站一会简单,可要一直“立正”,那就难了。首先,两肩要尽量向后张,挺胸收腹。其次,两腿并拢,不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢,脚尖张开,呈60度。然后,五指闭拢,大拇指放在食指的第二个关节处,中指紧贴裤缝,手与裤子之间不能有一丝缝隙。最后,还要微收下颚,使脖子向后顶,

眼睛还要向上望15度。就这“立正”就让我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。满头的汗都在往下流，有几滴汗已经流到了我眼睛上，真是很难忍受。

很早以前，我就听过了“军训”这个名词。我告别了缤纷灿烂的小学生活，迎来了焕然一新的初中之旅。上初中的每一个新生都要参加连续四天的军训训练。其他学校已经军训了，只有我们学校安排在第四周。我的哥哥姐姐们都说军训很辛苦，然而，我却不这样认为。我暗暗的想：幼苗不经过暴风雨的洗礼怎么会茁壮成长？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。军训是我们人生一次特别的经历，还是第一次，第一次是最难忘的，我们应该珍惜第一次，勇敢去面对它。

军训的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心。谁料，这一天却刮起呼呼凛冽的狂风。因此，我们只好待在教室里。下午，天气发生了巨大的变化，晴空万里，闷不透风的。教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太好笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀！可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，手……”

我最讨厌的就是站军姿了。用立正的姿势站在原地，还要做到纹丝不动。一站就是二三十分钟。艳阳的照耀，让我感到无比的闷热。豆大的汗珠不断地流着，流过了我的脸颊，流过了我的嘴角，流进了我的心……我似乎感到这汗水是那么苦涩。此时此刻，我多么想放弃，但我还是坚决的告诉自己：你一定行的，不要半途而废，时间快到了，坚持就是胜利，坚持就是胜利，坚持……

在这严肃、艰苦的军训中，也有令人喜悦的一刻。军训的第四天，指挥教官带领我们二十个班一起拉歌。每一个班都派

一个能歌善舞的同学上台表演，表演者生动、活泼、幽默；观众也看得拍手称快。军训最后一天，汇操表演。我们初一(8)班的同学们都尽自己的一份力，为班争光。“功夫不负有心人”我们班荣获汇操表演第三名。这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。

一天辛苦的训练之后，实在令人筋疲力尽。相比之下，丰富多彩的歌曲演唱是一件十分惬意的事情。令人一扫疲惫，神清气爽，精神为之一振。

没收军歌都有美妙的节奏和动人的旋律。或轻松愉悦或激昂豪迈。当高亢嘹亮的军歌飞扬在操场的上空，情不自禁的自豪之感油然而生。

教官的歌声激情豪放，唱出了军人雄姿。将是风采。我们在教官的带领下学到了很多意气奋发的军歌。婉转抒情的《军中绿花》，斗志激昂的《过硬的部队》，轻松愉快的《打靶归来》，以及昂扬顿挫的《团结就是力量》。一首首的军歌都讲述这军人的风骚。

我们还进行了排与排之间的拉歌比赛，每个排都团结一致，引吭高歌，唱出排的士气。同学们的个人才艺展示也是精彩纷呈。动感十足的街舞表演赢的阵阵掌声。

军歌嘹亮响彻天，诠释着军训的苦辣酸甜，讲述着军训的艰辛愉悦。高亢嘹亮的军歌回旋在天空上一天感情的释放。激情如阳光洒落在每个人的身上，军歌嘹亮将永驻同学们心房。

以上就是精品学习网为大家提供的初一军训心得体会300字，祝愿每一位师生在新学期里，以新的气象，新的努力，取得新的进步。

转眼间，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。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90后，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，军训让我体会到了什么叫“坚持就是胜利”。在训练场上，我们顶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。不经历风雨怎能见彩虹，没有苦寒怎能得梅香。在这次军训中我学到知识，训练中受到教育，磨练了我的意志，锻炼了我的身体，提高了我军事素质。军训让我更有勇气面对社会，承受压力。燃烧的永远是热血，不朽的永远是信念。

高中三年，我会用军事精神去度过各种困难，用梦想创造可能，用理想浇灌希望，用知识报效祖国，用严谨创造辉煌。

“不要找原因，解释就是掩饰，掩饰就是事实。”教官说的这句话一直在我脑中徘徊。这句话是军训以来我最大的收获。它时刻告诉我——没有任何借口。

在一些军规中，有关于借口的解释：在军队里，失败不容有借口。如果情有可原，可将情况说明，但这种说明即使被解释了也不能作为借口。

于是，从进入桂林中学，我就强迫养成对自己，对他人负责的习惯，有错误也不找任何理由，作为宿舍之长，我暗示督促宿舍成员起床，整理床铺等。对自己，我严格要求，不迟到，不早退，即使有些不舒服也会坚持。

正是对没有任何借口的信念，让我在软弱时保持坚强，在恐惧时勇敢面对。它告诉我保持自豪，不因为失败而裹足不前，在成功时则谦虚有礼；不用语言代替行动。不寻求安逸舒适，而是直面困难和挑战带来的鞭策和压力；它在我心中创造出新

奇感，对未知的军训生活充满乐趣，怀有希望。

“没有任何借口，长官。”由于哎找借口的习惯，现在我还无法在教官炯炯质问的目光下说出这些话，因为他们都很严厉冷峻。但是慢慢地我会大声自信的喊出这句话。以强烈的责任感去处理错误的后果。

这就是我的军训心得，六个字——没有任何借口！

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。如果梅花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；如果人没有经历挫折磨难就不会拥有坚强。能经历磨练才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才展示成功。在每一个军训的日子里“一二三四，一二三四像首歌”，“一个个整齐的方队像一首诗”；在每一个军训的日子里，我们严格要求自己，积极改善自己，彻底反省自己。

烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强；汗水浸湿了我们的衣襟，却留下了许许多多难以言表的东西。我相信每个参加过军训的同志，都会产生一种特殊的感情，没有更多的言语，因为再多的言语也表达不出我们内心对军训深深的感情。

一抹绿色，瞬间退去，正如潮落时，总有一种蓄势待发、喷薄欲出的冲动。一抹抹的回忆一次又一次地冲击着我的心灵，但潮水终要退去，那抹绿色终要离去，现在我才知道一句“再见”的份量。

再见了，绿色！再见了，我无悔的军训！

在经历小学六年的风霜雨露后，我将进入一个新的学堂——初中。在即将步入这个新的学堂前，我与许多新同学经历了四天半的军训。在这次艰苦的军训结束后我的感慨是不能用语言表达出来的。

在操场上,我们练军姿,顶着烈日,斗着酷暑,汗水顺着脸颊直往下落.这对我来说,简直是一种煎熬.因为我从小就好动,总是这摸摸那动动,闲不下来。可练军姿必须一动不动,昂首挺胸.这可把我急坏了,想到教官会怎样惩罚我.我只能听命令,站在那里做一个昂首挺胸的木头人.经过这次考验后我不会再乱动,不会在课堂上做小动作。这样一定能使我以后更好的学习、工作了,也使我深刻的认识了这个问题。

毕竟是第一次受这种苦,我无论怎么坚持,还是因为体力不支,而中暑.看着同学们在操场上仍监守岗位,而自己却坐在阴凉的地方休息,我真是自愧不如,后悔自己以前不常常锻炼身体,以致现在的自责与后悔!

军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的.它从点到面改变着一个人,小到铺床、叠被,大到体质的增强、意志的磨练和思想的改变。这一课让我们终身难忘,受用一世。军训生活,使我们与军人的距离拉近了很多,使我们更加清晰地看到自己肩上担负的责任,不断纠正我们观念上的偏差,形成正确的人生观,价值观,树立坚定的自尊心和自信心。

这次军训使我受益匪浅,这次军训使我们这些天天生活在蜜罐里的学生一个深刻、难忘的回忆,但我要让这些复杂的思绪带上从军训中学到的优良作风和各种品质,去迎接新学期的考验!灿烂明媚的阳光,映照在每个人的脸上。此刻,我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训,在不知不觉中结束,然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐,那昂头挺胸的气魄,那嘹亮恢弘的口号,无一不在展示我们训练的成果。是的,短短的七天军训,教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练,更多的,它让我们接受了一次意志的沐浴,精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身,挺起的胸膛,昂扬的势气,告诉我那是军人的飒爽英姿;那骄阳下伫立的身影,那汗水中神采奕奕的双眼,那支撑着沉重身躯却依旧

丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，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。

军训后总结篇十九

20xx年x月x日至7月x日，由我校海军国防生担任教官的20xx级学生军训如期举行。通过十天的军训，不仅让10级学生初步体验了军旅生活，磨练了意志力，也让我们学习到了作为指挥着和管理者的所必需的素质能力和方法，同时看到了自身存在的不足。收获：

- 1、进一步加强了队列指挥能力。军训中，我充分摆正自己的位置，作为教官就应该敢说敢做。这就要求自己的队列指挥素质和讲话心理素质都要过硬，这样才能展示我校国防生

培养的综合成果。相比以前，在这次军训中，我锻炼出了更加稳定的心理和智慧素质，也体验了作为一名真正管理者的心态。

2、教歌和拉歌提升了很多。在军训期间，我教了大约8首军歌。在教歌过程中，我体会到军歌在部队生活中的重要作用，也积累很多教歌的经验。每次教完歌后，队伍的训练热情都很高涨，起到了很好的作用。而拉歌作为部队生活重要的组成部分，更是体现教官军人雷厉风行作风最好的手段。在这次军训中，我不仅带领我们连更带领过我们营与兄弟营连进行了多次的拉歌活动，活跃气氛。通过一次次拉歌，不仅积累很多拉个技巧和方法，而且培养了大胆泼辣的军人作风，收获颇多。

3、认识到了国防知识的重要性。这次军训，学校专门安排了一次国防知识教育，由各连长亲自授课。这给了我们一个很大的挑战。

很多连长在平时不注意对这些知识的积累，在课堂上不仅没充分调动起来同学们的气氛，而且内容枯燥无味、空洞。在军队信息化建设的关键时期，理论水平是往往决定了一个军队的发展方向。所以，不断提高自己的军事理论水平，将为自己今后的发展打下坚实的基础。

自身存在的不足：

1、处理问题还不是很果断，这就不是很符合军人雷厉风行的作风。

2、与新生关系处理的还不是很到位。有时在训练中，情急的时候会有不恰当地词语出现。这是由于把自己教官的位置放的有点高了，就导致了有不尊重新生的事情发生。

军训后总结篇二十

作为一名大学新生，我参加了为期两周的军训活动，这段经历对我的成长和自我提升产生了深远的影响。通过参与军训，我明白了军训不仅仅是锻炼身体过程，更是塑造意志力和培养团队精神的机会。以下是我在军事训练期间所得到的感受、心得以及体会的总结。

首先，军训对我的身体素质有了显著的提升。从起初的无法适应到后来的逐渐适应，再到最后的乐在其中，我在这短短的两周内经历了身体力量、耐力和协调性等多方面的提高。军训期间我们进行了长跑、强化训练、射击等各项体能训练。通过同伴间的相互鼓励和挑战，我激发了潜在的潜力，体验到了身体和意志的无限力量。

其次，军训也锻炼了我的意志力。军事训练中，训练强度、时间和内容都很严格，每天早晨五点就起床，直到晚上十点才能休息。这种严格的军事生活让我学会了坚持和坚强，无论是面对极度疲惫的身体还是遇到挫折与困难时，我都能够咬紧牙关坚持下去。此外，我们还进行了种种军事训练，包括爬绳、爬山、克服困难等，这些活动不仅培养了坚强的意志力，还教会了我们如何在逆境中迎难而上，勇往直前。

第三，军训加强了我的团队合作精神。在军训期间，我们和其他班级一起参加各种训练项目。为了完成任务，我们必须密切配合，互相支持。我明白了一个人的力量是有限的，只有与团队紧密合作才能取得成果。每次任务结束后，我们还会进行总结交流，分析问题和改进方法。通过这些合作和交流的过程，我懂得了集体荣誉大于个人荣誉的重要性，明白了团结协作的力量。

第四，军训让我有了更强的纪律性。在军事训练中，遵守纪律是必不可少的。我们必须高度遵守纪律，执行军训的任务和命令。每天早晨的集合、队列行进、礼仪训练等等要求我

们保持高度的纪律性。这种严格的训练使我养成了严谨细致的工作态度和生活习惯，让我学会了按时完成任务，并将这种纪律性带回到日常生活中。

最后，军训让我体验到了军人的精神风貌。通过参与军事训练，我深刻体会到军人的坚毅、勇敢和无私奉献精神。军人们守纪律，严谨训练和保卫国家的精神一直激励着我。这段军训经历让我更加尊重军人，对军人的平凡和伟大有了更深入的了解。

综上所述，参加军训不仅仅是一次体力和技能的训练，更是一次心灵和意志的磨砺。通过这段经历，我学到了坚持不懈、团队合作、纪律性以及军人的精神风貌。这些都将对我的大学生活和未来的发展产生积极的影响。我将牢记在心，并在今后的生活和学习中继续给予这些品质与价值观。