

最新在学校的总结 学校秋季感恩军训感悟总结心得(通用5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

在学校的总结篇一

今天，我们怀着好奇和期待已久的心情，来到了西湖少年军校。进行为期三天的军训生活。

一下车，我就发现这里和我们家里以及学校的生活都不太一样，纪律特别的严。我知道，我们在这里不能像学校里那样的吵闹。就在集合时，因为我们太吵了，教官给我们了第一个下马威——五十个深蹲，当然马上就有第二个，第三个……然后，我们就到了营房整理东西，之后操场集合，集合我们又用了很多时间，所以教官就罚我们蹲下十分钟，一开始我以为这有什么大不了，就蹲一下而已，但是过了五分钟，感谢教官让我知道什么叫绝望。

训练过后，我们就在饭堂开饭，我们人很吵，后果就是我们只能站着吃饭。吃完饭，我们就回到房间整理内务，铺床单，套被套，在这过程中，我发现原来我们还有很多不会，要去学。也知道里那整整齐齐的被子是怎么叠出来的了。

下午，我们去训练，在训练过程中，我发现我们离真正的军人还差很多很多，真正的军人是纪律严明，不怕苦，不怕累。我们学习了站军姿，真正的军姿是脚跟靠齐，前脚掌分开六十度，手紧贴裤子。我们才站了五分钟就有人撑不住了，开

始动。

晚上我们到操场集合，又因为动作慢被罚蹲下十分钟，我们就以蹲着的姿势学了一首歌。

这就是我在军训时的第一天生活。让我对和军人有着更深刻的认识。我要感谢这次军训，让我们整顿了纪律，磨练了意志，学到了不怕苦，不怕累的精神。

在学校的总结篇二

炎热未减，炙烤着我的身心。就在酷暑难耐的时刻，我迎来了一生第一次军训。在这次军训中我也学会了许多。比如：坚持、有耐心、学会感恩等等。

“沙沙——沙沙——”雨不停地下。我和同学们正在站军姿。站军姿的要求非常多，要挺胸抬头，双眼目视前方，脚跟贴紧，脚尖张开约60度，两腿并拢，两肩后张下巴微收。

我照教官说的做，但不一会儿，我就感到腰酸背痛到处痒。就在我快坚持不住的时候，教官用坚定有力的声音说：“坚持住啊，胜利就在前方，我相信你们能赢。”

我一咬牙又重新站好。时间一分一秒地过去了，我开始流汗了，一滴两滴，没有多久就满头大汗。

我默默地对自己说：“加油！你能行！”

这时，教官说：“好了，大家辛苦了，休息一下。”教官的神情依然严肃，但他的话听起来是如此亲切，如此温和。我终于坐了下来，如释重负一般，这次我体验到了坚持，并且懂得了不管什么都不能成为不坚持的理由。

感恩!我们学会了感恩。不管是谁,都应该懂得感恩。那一次,我们排队去吃饭,训练了一上午的军姿,我们都像一群饿狼一样飞快地奔向打餐口。当我们都打好餐开始吃饭的时候,教官又发话了:“全体同学起立!”我们又不耐烦地站起来了。教官毫不留情地说:“太慢,重来!”我们又极不情愿地重来。时间一分一秒地过去了,不久后,我们终于能狼吞虎咽了。我突然发现教官还没吃饭,他们训练了一上午都没喝过一口水。我心里一热,一股暖流涌上心头。谢谢你们用行动让我学会了感恩。

军训已经结束了,我却悟出许多道理。我一定要用四句话来要求我:“善于管理时间,善于管理事情,细节决定成败,性格决定命运。”加油吧!

在学校的总结篇三

450条——这是2020年,周萌和设计师在沟通图纸细节时,在文档里记录的问题数量。

33000步——这是宋海强在过去两年里,一天内走过的最多步数。

两人都是浙江黄龙体育中心工程建设部的工程师。从2019年底开始,因承办亚运会足球、水球、竞技体操、艺术体操、蹦床和亚残运会的田径项目,黄龙体育中心体育场、体育馆、游泳跳水馆、田径训练场以及周边配套设施开始了相应的升级改造,直到2021年底完工。

两年里,宋海强、周萌和其他几位同事反复推敲改造细节,以求最佳效果。他们爬上过30多米高的半空,感受过夏天正午毒辣的日头,也从市民的热情中收获了一份荣誉感。

工程建设部部长、项目负责人鹿艳表示，“希望改造后的场馆能得到大家的好评，不光是保障亚运，也要在全民健身等方面提供更多、更优质的服务，我们也能从中得到满足感。”

探索建筑的秘密

周萌没想到一块足球草坪里藏着那么多秘密。

周萌（左一）向体育局领导介绍足球场锚固草坪系统。受访者供图

“它分很多种，人工的、天然的、混合的、锚固的。草下面还有排水层、下砂层、种植层等等，有不同粒径和厚度要求的石子、砂子，还有排水管、喷灌系统。”

周萌是浙江黄龙体育中心工程建设部的工程师，在亚运会场馆改造项目中负责设计管理——与设计院对接，确定具体的改造内容和细节要求，跟踪设计进度和质量。尽管本科和研究生期间学的都是土木工程，来黄龙前也有五年工作经验，但体育建筑对她来说是全新的领域。

2019年7月，刚休完产假的周萌参与到改造项目中，“工作扑面而来的感觉。”日子被一个个新的概念灌满，“赛事”“流线”“体育工艺”……周萌处在亢奋的状态里，“觉得很爽，有大项目可以做了。”但她也心虚，“因为我没有做过，万一不懂怎么办？”

领导拿给她几本关于体育建筑和体育工艺的书，知识涌到眼前，周萌逐渐了解到，足球场和游泳池的标准尺寸是多少，误差要在怎样的范围内，在南方的冬季有哪种草可供选择，塑胶跑道的坡度有什么要求等，“不了解的话，就没法判断（设计院）给的图纸是对还是错。”

这里像一座迷宫。起初，去施工现场时，周萌总是拿着ipad□看着cad图纸走，“脑子都是蒙的。”黄龙体育中心占地580亩，相当于54个标准足球场的大小。其中，改造地块总用地面积约33万平方米，改造建筑面积约11万平方米，走下来，大概要2万多步。运动鞋和共享单车会员卡不能少，办公室还要常备着毛巾——从施工现场回来，大家第一件事就是掸掉身上的灰。

改造施工图一般是参照旧图纸设计的，但由于场馆已有20多年的历史，面积又大，有时，破开建筑表面的形状和轮廓，才发现内部实际情况和纸上的并不一样。“假设这一面墙是50岁，左半边状态不错，本想着只把右半边做个翻新，改成20岁，结果发现左右又不匹配了，那么为了最终效果，还是要全部进行翻新。”

因此，设计师和周萌要花费不少精力，小到一扇门朝里开还是朝外开，一排座椅是29个还是30个，都要仔细考量。任何一处微小的改动，都可能引发连锁问题，“朝里开的门如果朝外开，可能会影响过道的通畅；座椅多塞一个，可能该有的间距就不够了。”每周二的会议上，设计师要向领导汇报工作，周萌在旁边听着，那是她最紧张的时候，生怕有哪些细节他们没考虑到。

但这也是建筑最让周萌着迷的地方。在她眼里，建筑仿佛是藏了一层层心思的人，是凝固的一缕缕思绪，绝不仅是钢筋和水泥的堆砌，“很多时候我们看到的只是建筑表面，这个面之下其实包含了很多东西，才形成了最后呈现在我们眼前的样子。”

“碰到了就要去学”

如果说周萌搭起了建筑的筋骨，宋海强就是在连接神经网络。

作为安装工程负责人，今年49岁的宋海强管理着包括高低压

系统、比赛照明、场地扩声、综合布线、智能场馆系统、水处理等二十多项内容。起初，不少概念对他来说是陌生的，“碰到了就要去学，最起码要熟悉，知道它的性能和可靠性，才能把活干好。”

工作中的宋海强。受访者供图

他沉心“钻”下去，琢磨智能化、流体力学，翻看各类建筑规范和设计手册，知识一点一点补足和扩展开。体育建筑对安装设备常有些特殊的规定，“比如，日常照明只需要灯够亮就行了，但体育场馆对照度、色温、显色系数、眩光值有要求，跑道或篮球场对画线的要求也比较严格。”

考试，是他最习惯的学习方式。备考时知识记得牢，也能更实在地融进工作里。黄龙体育中心离浙江图书馆很近，走路不过10分钟，在2020年以前，每天中午宋海强都会背着包出现在这里，一坐就是两个小时，读各类专业书，再回去上班。一级建造师、全国监理工程师、高级技师、高级工程师、建设工程造价员等资格证书，他都一一高分考下来。

靠着30多年知识和经验的积累，一般工程、技术上的问题，都难不倒他。在这次场馆改造中，他们计划安装投射距离100多米远的激光投影，在体育场塔楼的四个面上播放影像。最初的方案是，在地面上做几个铁塔状的架子，把投影设备架上去，但这样无疑要对周边的环境美观造成影响。

宋海强虽没怎么了解过投影，但接触过类似的投屏设备，“我觉得斜着能投上去。”他想起了体育场7楼外环梁，便上去走了三圈，边走边琢磨，“放这个位置应该能投。”他把设计师喊过来商量，但对方也没把握，又叫来厂家做试投，最后终于决定就在这里安装。后来证明，在这个位置投出来的影像，画面切割和效果都不错，对体育场周边的美观也没有影响。

在施工现场，人们信任他。厂方和总包方就“谁把线接错了”有了不同意见，请宋海强帮忙定夺；厂家和安装方因设备发热的原因起了争执，也邀宋海强做裁判；当他要和比赛照明技术代表讨论时，对方总是把技术总监派来，因为“普通的技术人员基本上都被问倒过。”宋海强没把自己当权威看，“大家可以相互交流，懂就是懂，不懂也是一个学习的过程。”

宋海强在介绍数据传输设备。受访者供图

“没空委婉”

比起从头开始新建，改造旧建筑似乎是更痛苦的学问。

“要新建一个建筑，只要参照图纸，以一定顺序、按部就班地做就可以了。改造的话，要考虑原来已经固定的结构，尤其是场馆在使用过程中，一些局部细节和最初的设计已经不太一样了。而且，多年来，建筑要求也有变化，比如消防规范就已经更新了很多次，要按照新的要求做。”工程建设部部长、项目负责人鹿艳说。

改造内容体量大，时间短，要求又高。周萌只觉得，“每天都有千丝万缕的事情需要协调、解决，涉及很多部门，包括亚组委。”有段时间，她习惯每天早上7点前就到单位，梳理一下当天要和设计师确认哪些内容。两年里，她和部门里其他员工都从未有过双休日。为了保持好的精神、身体状态，周萌想带着鹿艳跳操锻炼，但没坚持几天就放弃了，“要么跳着跳着电话响了，要么跳着跳着要去开会了。”她无奈地笑道。

鹿艳（中）和周萌（右）。受访者供图

加班不是新鲜事。宋海强记得，一次，他和施工人员调试比赛照明系统，发现有些灯的眩光比较刺眼，便一直调试到凌

晨四点。来不及回家，索性在办公室的沙发上凑合了一宿，第二天早上7点多继续上班。“两年多里，有半年的时间，每天晚上要加班到10点左右，天天晚上7点以后走是很正常的。”

工作也绝不是坐在办公室里敲几下键盘。改造体育场的屋面顶棚时，正值杭州盛夏。一天中午，现场遇到了问题，鹿艳和周萌赶去查看，敞亮又炙热的半空，简直是“恶魔一样”的环境，至少40摄氏度的空气烤得她们脸和脖子泌出了一串串汗珠。回到办公室——临时搭建起的板房，周萌摘下眼镜，拧开水龙头，撩起一捧水往脸上抹。掌心里的水也是温热的，周萌抬起头，设计师擦肩而过，完全没认出狼狈的她。

宋海强是部门里年纪第二大的员工，头发已有些斑白，但爬高从来不在话下。体育馆的比赛照明装在28米的高空，体育场的则在38米左右，宋海强顺着梯子爬上爬下，到半空检查施工质量。“工程就是这样的，你硬着头皮也要上。”周萌记得，自己读研时，还爬过100多米高的塔吊，“一个博士师兄跟着我，他腿都抖得上不去，我说‘这有什么好怕的’，就上去了。”

宋海强在介绍智慧场馆系统。受访者供图

他们的性子都直接，主要是“没空委婉”。周萌扎着马尾，戴一副眼镜，看起来很干练，说话声音也大，“靠嗓门活着。”宋海强看起来总是很儒雅，拿个手电筒在场馆里来回走，照着每个犄角旮旯，拍照、记录、查资料，大多时候不急不躁，但遇到抢修等情况，他也会直接指挥工人们，“你做这里，他做那里。如果发现有问题，必须要向我报告。”

要面对的难题有很多。疫情期间，尽管工作安排好了，但是货迟迟到不了，宋海强会焦虑；对一处故障的判断，和行业的专家发生了分歧，他反复推算后，孤注一掷地选择坚持自己的意见，也要背负不小的压力，还好最后发现自己是对的。

最难的时候，周萌每天晚上两点都会醒一次，打开手机，看看设计师有没有把图纸发过来。

不是所有问题都能够完美解决。原有结构对改造的限制很多，比如，场地中间立着柱子，或是层高不够。“没有办法做到十全十美，只能说想尽办法克服困难。”周萌说。

让公众享受亚运红利

作为浙江省目前规模最大、功能最全的现代化体育设施，黄龙体育中心于1997年6月动工，2000年10月主体育场建成并投入使用，常承办大型演出、活动等，曾是绿城足球队的主场。

“20多年了，确实需要一个改头换面的机会，把整个面貌做个提升。”周萌对黄龙的感情很深，毕业后，她一直在这周边工作，也经常来黄龙健身、打羽毛球。

作为公益单位，在改造过程中，黄龙不仅要考虑亚运会体育赛事的需求，也要考虑群众的利益，让公众在赛后享受到亚运红利。

周萌（左一）在黄龙体育中心接待浙江籍奥运会、全运会冠军。受访者供图

“不希望让老百姓觉得改造完后还是干巴巴的一个体育场，而是气氛热烈的，能让大家心情好的地方。”周萌介绍，改造后的体育场多了不少色彩。航拍的时候，从上往下，能见到三圈明亮的颜色。第一圈是体育场的三层平台，此前，这里铺着小瓷砖地面，不少老年人会在这打太极拳，跳广场舞，改造时，他们对地面和墙面都做了彩色处理。

第二圈是蜿蜒在半空的1000米长、3.2米宽的空中跑道，周边还配置了全民健身休闲平台，按照春、夏、秋、冬四个主题配置绿植，有早樱、红梅、茶花、紫薇等，不论什么季节，

人们都能在这见到开花植物。跑道边上也栽了一圈红色月季，娇艳如一条飘带。第三圈是地面，设置了12米宽的彩绘区域，用以人车分流。

2021年夏天，亚组委邀请了三四十位市民来黄龙参观，周萌是讲解员。一行人不停地掏出手机拍照，哪哪都好奇，对周萌的介绍也总是热烈地回应。最后，她鼓起勇气问，“各位满意吗？”大家大声喊着“满意”，“那一瞬间我就觉得，吃的所有苦都值得了。”

在周萌眼里，设计的成果、改造的场馆就像是所有工作人员精心呵护长大的孩子，“建成了，我就觉得开心。”由于并不是所有道路和场馆都参与改造，所以黄龙体育中心一直对公众开放着，大家都对那条空中跑道很感兴趣，“即使锁了门，也有人想办法进来看。”周萌开心也烦恼，“一方面是对我们的认可，但另一方面也的确增加了工作难度，不过还好，跑道马上就要开放了。”

目前，亚运会场馆改造工作已结束，进入设施运行和维护阶段。在9月亚运会开始之前，宋海强和周萌想着把馆内自己经手的东西再梳理一遍，减少比赛时出现故障的概率。

“比赛的时候不能停电，灯不能灭，音响不能出故障，景观布置要看起来很美观，总之一切都不能出错。人生很难有这样的机会，遇到这种大项目，希望有个好结尾。”周萌说。

新京报记者 彭冲

编辑 刘倩

校对 贾宁

在学校的总结篇四

在九月这个桂花飘香的日子里，我们踏着轻快的脚步，来到了农场。我们五年级的同学将在这里当三天的“兵”，体验军人的酸甜苦辣喜怒哀乐。听别人说，军训可以整死人的。训练了一天，我才发现，其实军训没那么可怕，更觉得军训是一个磨练我们意志，考验我们体质的活动。

站军姿是每次训练必要的项目，也是让我印象最深的。

“嘟——”一声哨响把我们的魂都勾了过去，大家慌慌张张地跑到集合的地方，有整了整队伍，走了过去。刚到那儿，我们便开始站军姿了。

老兵演示好了，轮到这群小兵上场了。我把自己的背一挺，神气地将双手贴在了裤缝上，一动都不动。1分钟，2分钟，3分钟……刹那间，我觉得时间过得好慢，好慢。无情的太阳火辣辣地照着我们，豆一般大的汗珠流了下来，碧绿的迷彩服顿时湿透了，我的脸痒痒的真想去抓，我用余光，瞄了一眼旁边的同学，他们也和我一样，一脸汗水。我咬了咬牙，我们是军人，一定要坚持下去！要知道，困难像弹簧你强它就弱，你弱它就强，加油！加油！

军训生活让我受益匪浅，让我知道了生活在父母的关怀中是多么的幸福！

在学校的总结篇五

军训将至尾声，雨一直淅淅沥沥下个不停。凄冷的夜晚，我们围坐在篷下学唱军歌。一首《军中绿花》让我声泪俱下：亲爱的战友你不要想家，不要想妈妈…站岗执勤是保卫国家…待到庆功时再回家…”朴实的歌词在我耳际萦绕，回想起出门在外求学的一个月，我荒废了，整日在浑浑噩噩中度过，这让我如何面对家乡的母亲？于是，从此刻起，我就明确

了双肩的担子——努力学习!!

结束了，再泥泞艰涩中战胜了泪水，在寒风凛冽中战胜了畏惧，在坚苦卓绝中战胜了挑剔，在默默承受中战胜了骄躁，这就是军训。