

大一军训总结(通用6篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大一军训总结篇一

军训到现在告一段落，看着一群学弟学妹们一直军训到现在，我是一个见证人，这次经历很宝贵，可以说让我再次经历了一次军训，以前没有过带训的经历，这次第一次感受到这种感觉，很珍贵现在我还是希望能够有机会再次带训的，为期十三天军训落下帷幕，我的工作进行到这里真的很不容易，现在我真的感觉军训给我带来的一个帮助，收获不仅仅是一点点，我也对这次带训工作总结一番。

说到这次军训工作的过程我觉得还是非常幸苦的，从一开始的那种不适应，到跟学弟学妹们打成一片，我是很希望能够融入这个大环境里面的，没有辜负自己，也没有辜负辅导员对我的信任，我总结几点我就是觉得自己能够有能力做到这一点，经过这十几天的军训我身心都磨练的不少，跟着他们一起训练，这是我感受最深刻的一点，大家都在努力，我也必须努力啊，机会不是只有一次，机会会有很多次，这次就是一个最直接的证明，在军训当中我的工作也是很繁忙，要做的事情很多，处理军训的日常，还有很多琐事。

从第一天军训开始，我对自己的工作很明确，做到了本职工作的同时多多跟军训学弟学妹接触，融入进去这也是我的一个任务，我必须做到这一点，现在我做到了，第一天我就跟大家很融洽，这正是我所求的，在军训当中第一点我首先要

做到以身作则，这是必然的，再一个就是根据自己的能力适当的做出一些变通，在新生面前能够做好表率，这些也是需要考虑的，我实实在在的想到了这一点在，在军训的时候我就一直在强调这个事情，努力向大家靠拢，做好的本职工作，我的主要工作就是每天对新生进行一个管理，还有考勤方面，保证每一个人都按时参加军训这都是我需要做的一些事情。

总的来说这次军训我在工作中踏踏实实，在处理一些事情时候我能够临时应变，军训进行的很累，但是这次军训并没有发生什么大的问题，我完成了学校给我的任务，妥善的处理了军训的种种，现在我实在是觉得工作过得很快，军训在别人看来很累，现在经历过来了，尽管我不向他们一样在训练场上真正的训练，但是这十几天的军训我也是一直都在，帮助着老师还要完成了军训，一些突发情况我都做出了实际的措施，面对这次军训我一直摆正好心态，作为助理辅导员，我很希望能再有机会带训。

大一军训总结篇二

进大学，就意味着务必理解军训考验。对我们这些一向生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我的挑战。在这短短的军训期间，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，理解阳光的洗礼，应对种种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，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，并且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。可是，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潜力。这正是我们务必提高的自身素质。而我们的教官却因为我们自由散漫的各种坏习惯，经常受到惩罚。24日这天教官因为我们，被罚连续五次正面卧倒在水泥地上，整条手臂都肿了，还流血了；那一刻，几乎所有的同学都哭了。可是哭又有什么用我们总是在教官受罚之后跟他说对不起，为什么不一开始就做好自己呢？你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，这天，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。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。可是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。军训的资料或许是单调的。每一天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。可是努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但提高欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每一天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最简单的十几分钟。军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，

每一天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最终几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感激的人有很多。我们要感激教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样貌，我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。最终一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在那里我要让风替我们传送我们的感激，我相信感激声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课—军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨很多。“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职责，它告诉了我们应对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我明白应对高峰，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。谁笑到最终，谁是最最终的胜利者；谁坚持到最终，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

大一军训总结篇三

军训的感觉就像一瓶五味酒，酸、甜、苦、辣、咸。但是，军训对我们这些娇生惯养的孩子也是有好处的。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处？”军训可以帮助我们养成不怕困难的精神；使我们的身体素质和其他方面得到发展，有时间去培养技能，创造新的财富。只有这样，才能在社会上找到立足之地，成为未来合格的建设者；只有这样，中国的未来才不会跌空。军训还可以培养人的吃苦耐劳精神。其实军训不仅培养了人的吃苦耐劳精神，也磨砺了人的坚强意志。让我明白了很多人生哲理，但让我感触最深的只有一句话。没有付出，就没有收获。尤其是面对艰苦的环境，我们更应该坚强勇敢，而不是逃避。军训结束后，我有如下感受：

的确，一分耕耘，一分收获。军训对每个学生来说都很难。如何在训练中事半功倍？我希望世界上的每个人都能意识到这一点的真正含义。想做好，就得付出。要做得更好，就要付出更多。

水滴穿石，绳索锯断木头。微小的力量一旦积累起来，产生的力量是无与伦比的！当别人享受坚持不懈的快乐时，不要做一个典型的失败者。谁笑到最后，谁就是最终的赢家；谁坚持到最后，谁就是真正的英雄，谁就是战胜了自己的强者。这种团队精神的建立，友谊的培养，完全是用汗水凝结的，是无法用金钱衡量的。而团结靠的是共同的信念，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结就是真理，没有团结就没有真理。

真正的幸福是苦中作乐。军训虽然让我们的身体疲惫不堪，但却让我们的精神无比愉悦。我认为它净化了我们的精神世界。听教官讲自己的经历，感叹他们的苦难远在我们之上，更感叹他们以苦为乐，以苦为乐的精神。我也更加知道，真正的幸福不是一种物质上的满足，也不是简单的乐观，而是

一种苦难之后的精神净化和人格升华。我们的导师读的书可能没有我们多，但是他们的人生经历比我们丰富，他们比我们更懂得做人。老话说，读万卷书，行万里路。

我觉得：一个人面对很多艰难险阻，摆在你面前的只有一条路可以往前走。你不应该有退缩的想法，也不能退缩。不管你是痛苦还是千千万万绝对不愿意，你都不应该有任何抱怨。你要有别人没有的顽强意志和力量；因为你是军人，就不应该有所谓的累和苦，而应该有更多的勇气。

军训的时候，虽然肩膀酸痛，腿发麻，但是真的觉得又苦又累。但是我们不需要抱怨它的痛苦。它的辛苦和劳累，磨砺着我们像树一样坚强不屈的意志。它带给我们一种尊严，一种力量和不向任何力量低头的品质。所谓人生苦短。年轻的时候要吃点苦，累了就不算什么了。俗话说“不经历风雨，焉能见彩虹？”没有寒骨，也没有梅花香。“它教会我们如何面对未来的挫折。

温室里的花永远经不起风雨的考验。平静的湖面永远不会训练出坚强的水手。要懂得吃苦，还要经得起磨炼，这样才能经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。

天空越清澈，星星就越明亮。经过一天的军训，我们的灵魂会得到升华。相信军训之后，我会拥有一个灿烂的星空和灿烂的明天。我们大声说：军训，谢谢，谢谢，军训。我们爱你！

军训期间，教官和教官之间的感情逐渐加深。军训结束后，很多女同学哭了，我们男生心疼。相信以后我会一直记得这次军训。军训真的是每个大学生都应该记住的事情。相信大家都能意识到这个问题。军训是我们永恒的梦想。大学接下来的四年，军训陪伴着我们，我们的明天会更好！

大一军训总结篇四

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……”同学们唱着军歌，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。

大一军训总结篇五

我满怀激动的心情领了军训服装，看着那身绿色的军装，我看到了生命的.颜色。从此，也拉开了我军训生涯的帷幕.

从穿上军装的那一刻起，我就被赋予了一名军人的使命，我已不再是那个没时间观念，不严于律己的我;从穿上军装的那一刻起，我无形中便浑身充满了朝气;从穿上军装的那一刻起，

我意识到将要面临严律的考验，接受严格的军事化训练。

美丽的中大到处都能看到身着绿色军装的身影。安详、宁静的北校变成了一个绿色军营。军人的气息充斥着校园的每个角落。

经过这六天的训练，我真切的感受到前所未有的压力与挑战，然而与此同时一种挑战压力的兴奋悠然而生。军训，我们作为一个集体存在，在这个集体中我们感觉到了七尺男儿起立于世的雄心，也得到了又平常心，普通心，甘于忍耐，甘于吃苦的习惯。

在这丝毫没有奢华，没有片刻虚度的军训生活中，我们每一分钟都在接受肉体和精神的双层体验，每一时刻都在完成雄心和平常心的双层转让。我相信这次军训生活将会带给我一次新的飞跃。

我时刻提醒自己：严格要求自己的言行举止，服从领导的命令，虚心学习、认真训练、热爱团体、关心他人，努力做一名合格的军人。

我相信，这将是一次精彩的大学生活片段。我们将会受益匪浅。当然，这次军训必定会成为我们永恒的回忆，引导我们走向辉煌的未来！

大一军训总结篇六

最痛苦是军姿站立，就站在太阳底下，站着跟一个木头桩子一样，一动也不动，教官说，就是蚊子要你们也不能动。

军训期间的我们每天都腰酸背痛，怨声载道。走路的姿势是僵直的，因为害怕不小心动到神经，会更痛，但训练是就不得不教官说哪样走了，好悲惨的说。

有一次，同学们把年轻气盛的教官惹火了，我们便被罚迈着脚，踩着正步走了400米长的操场4圈。完事后，脚几乎不能走路。同志们这是血的教训，它告诉我们最好不要把教官惹火了，不然最痛苦的会是我们。这天晚上，同学们躺在床上骂教官变态。

五天半的军训总算结束了，我们也将跟教官说再见，尽管在军训中我们和教官有摩擦，但在告别的时候，我们却对他十分不舍，这次的锻炼，将会让我们永远记得。

经过一个金秋的九月，对于10级的新生来说，大学生活才刚刚开始，刚刚过去的军训让每一个新生都一辈子铭记，军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长大成熟的我们更加渴望保有持久的军训体验。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，使我们的精神随之焕然一新。它将会延伸到我们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们生命的最底层。

一大早，我们集队到图书馆开会。在x年学生开学典礼暨军训动员大会中，学校领导与军训团团长的讲话让我感触颇深。军训是大学学习的一门重要课程，也是第一门必修课。军训将为我们以后更好地学习和生活打下坚实的基础。军训虽苦，但没有苦，哪有甜？相信经过军训，我们脸上挂的是最甜美的笑容！

下午，我们主要进行练习正步走。定住不能动的时候真的很累。曾经想过要放弃，但教官说他们定的时候脚上还要挂上一张六斤重的板凳。对比起来，我们轻松多了。想到这，我决心一定要挺下来。还有师姐的一句：“旅管1班要挺住！”给我很大的力量，终于坚持下来了。我笑了！谢谢教官的鼓励！谢谢师姐的支持！谢谢自己的坚持！

军装，‘是我一直梦寐以求的，我知道，只要穿上这一身军

装，就是一个军人，就要以军人的标准要求自已，就要挥别往日的幼稚，迎接挑战。

军训，让我实现了这梦想，让我们在太阳底下领教了什么是军人的风姿，什么是刚强的美，什么是集体的动感美。它可以让我们学到无数课本上学不到的知识。

军训还未结束，我们依然是烈日为空，依然是汗流浹背，依然是风雨无阻。尽管军训之初的激情已渐渐归于平淡，可我们彻底领会了军人那种不怕苦不怕累的作风。

军训四天了，周围已经没有了白皙的皮肤，也没有了清脆的嗓音，增加的只是脚上酸痛的音乐和一种不再害怕累的坚强。

我相信，通过艰苦而快乐的军训，我们学习到的东西足以让大学的生活有一个良好的开端和自强不息坚忍不拔宋伟意志。

漫漫岁月18载，当我们终于离开父母的视线，走进向往已久的大学校园，首先迎接我们的竟是烈日当空下的军训生活。

有一种美丽要经过生死的考验，有一种成长要经过汗水的洗礼。骄阳下，汗水洗刷着从前的骄纵，洗净未来道路上的一切坎坷。在这里，我们尽情挥洒着汗水，激扬火热的青春，沸腾的血液涌动着军歌嘹亮。这一刻，我们开始真正成长！

羸弱的蝶蛹终会破茧而出，幻化成美丽的蝴蝶。我想，我也该学着自己成长！

艳阳高照，火热的太阳印证我们同样火热的心情。站军姿、跨步走、行军礼……我们一步一步体验军人的生活，一步一步感受军人的气质，一步一步在懂得和理解中成长。

在微风习习的清晨，我们迎接朝阳；在烈日炎炎的午后，我们挥汗如雨；在红霞满天的傍晚，我们洪亮的歌声响彻云霄！

训练中，教官严肃认真，不苟言笑，在他的严格要求下，我们炼就了钢铁般的意志和强健的体魄；休息时，教官平易近人，与同学们谈笑风生，让我们忘记了训练的苦累。

欢笑，汗水，十一天的点点滴滴，将凝聚成我们人生中最有意义的一段经历，深深的烙印在我们彼此的心中。