

军训总结体会(优秀8篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

军训总结体会篇一

前一阵有一部很悲壮，挺能感动人心的军旅电视剧《我的团长我的团》，而今天，我要写我们的排长我们的排，因为我们的故事跟这部电视剧一样精彩，或者说因为它的真实更能触动我们心底的那泓清泉，让记忆的根扎得更深，让青春的果实香甜芬芳。

茫茫人海，相逢即是缘。冥冥之中的机缘巧合让我成为一个集体的一名，三营八连八排，一个注定让我们欢笑让我们流泪的连队。而这一切更是因为来自不同学院、不同班级的同学的组成而充满偶然性，因为我们的排长而精彩。

不会忘记第一天陌生的同学站在一起组成一个新的集体，不会忘记有点紧张、严肃的教官给我们敬的第一个军礼，不会忘记刚穿上迷彩的我们对战士生活的向往和期盼。我们的开始很平淡，但这份平淡却蕴含着我们波澜壮阔的军训生活。我想了又想，不知从何谈起我们的故事，因为每一个细节，每一时刻的苦乐都像轻盈的蝴蝶，停留在我心间，我害怕一经触动，它们就会轻轻地飞走。但是，我想每个人都来聆听我们的故事，都来感受我们排那份真挚的情谊。一切得从我们的排长说起，因为他是我们这个集体的核心。

我们的排长会让每一个第一次见他的人很快记住他，因为他

有一个很特别、很浪漫的名字——白马王青。当我们第一次听到这个名字，每个人都在暗自忖度，用女生特有的浪漫情怀，想象着拥有这样特别名字的人是不是跟白马王子一样呢？不料，冲过来的不是白马王子，而是一匹黑马。那黝黑的皮肤，坚毅的眼神，军人刚强的气质与我们想象中的教官形成巨大的反差，但没有人失望，因为我们看到的是一位真正的战士，我们未来学习的榜样。他工作起来是那么认真，会一遍遍给我们解释、做示范，纠正我们的错误；他是那样的善解人意、关心学员，对我们没有责骂埋怨，只有耐心与关怀；他在休息时是那样的幽默、开心，让每个人都快乐起来，笑容荡漾在心间。在我们排长的带领下，艰苦的军训生活中我们寻找着精彩，学习到了太多太多。从被动学习到主动探索，从同学之间的陌生到为集体荣誉而努力战斗，我们的排，成为一个优秀的排。我们在艰苦的训练中学会坚强，学会坚守信念；我们在嘹亮的号角中追寻战士的精神，感受军魂；我们用激昂的军歌唱响军旗下的迷彩青春。

或许，有些东西失去了才觉得珍贵，因为我们不懂得珍惜。当有一天，突然地，我们的排被分成两半，同学们被分到不同的连队进行编队合练，我们的教官不再亲自带领我们训练，每个人的心情格外沉重。离别时的感伤，陌生环境下的寂寞，对亲切美好时光的回忆，对可爱可敬的教官的留恋，都化作眼泪喷涌而出。曾经有多么的快乐，此时就得承受同等重量的伤心痛苦。如果你笑我们太软弱，爱多愁善感，你错了。因为我们心中有这样一个集体，这样一份怀念、一份责任、一份荣誉，我们才会不舍，才会留恋。

短暂的军训生活很快会结束，分别的那一天即将来临。我不敢去想，该怎样面对别离，那曾经的美好回忆和真挚情谊应该被放置在哪里。我们必须面对这样一个现实，或许从今以后没机会再见，一起体味战士有苦有乐有声有色的生活。但是，这份情，这份怀念永无止境。

我们的排长我们的排，一起经历风雨，一起享受和平阳光，

一起为荣誉而战，一起冲锋在青春的战场，一起拥有最真挚的情谊。山高水远，这份情谊我们永不会忘记。

军训总结体会篇二

军训是每位大学生大学生涯中不可或缺的一部分。在经历了长达一个月的军训后，我深深感受到了军训给我的锻炼和成长。通过这段时间的艰苦训练，我不仅体验到了军人的生活，还培养了许多宝贵的品质和价值观。下面我将从体力、纪律、团队合作、领导力和坚持五个方面总结我在军训中的心得体会。

首先，军训让我意识到了体力的重要性。对于我这个平时缺乏锻炼的人来说，军训是一个巨大的挑战。在训练中，每天早起的晨跑、长时间的站军姿、高强度的体能训练，让我每天都感到筋疲力尽。但是，通过长时间的锻炼，我意识到了只有具备强健的体魄才能有更好的状态去面对大学生活中的各种困难和挑战。军训不仅仅是体力的锻炼，更是坚持和毅力的考验。

其次，军训让我学会了遵守纪律。在军训中，我们不仅要听从教官的指挥，还要严格遵守各种规章制度。比如按时起床、整齐的站队、统一的口令，这些都要求我们严格按照规定来执行。这要求我们养成严守纪律的好习惯，而不是凭个人意愿行事。通过遵守纪律，我学会了尊重规则和他人，提高了自我约束力和集体意识。

第三，军训促使我们学会团队合作。在军训中，团队合作无处不在。每个人都需要和他人配合完成各种任务。在军训中，我们常常需要整齐划一地完成各种动作，或者需要同伴们的相互配合才能完成训练目标。通过这些合作，我明白了团队的重要性和集体力量的伟大。团队合作不仅仅可以提高效率，更能培养我们的集体荣誉感和团队精神。

第四，军训让我学会了领导力。在军训中，我们经常会接受教官的指挥和命令，但有时候我们也需要担任领导的角色。作为领导者，我们需要有明确的目标，要能够带领团队并发挥他们的最大能力，要有决策能力和应对问题的能力。通过军训，我学会了在团队合作中发挥领导者的作用，培养了一定的领导能力和组织协调能力。

最后，军训让我学会了坚持。军训期间，我常常感到疲惫和困惑，但是我始终没有放弃。通过坚持，我战胜了许多困难，完成了军训的使命。军训告诉我，只有坚持不懈，才能取得成功。在以后的生活中，无论遇到什么困难和挑战，我都会坚定地面对，不轻易退缩。

总的来说，军训是一次宝贵的经历，它不仅锻炼了我的体能，还培养了我的纪律、团队合作、领导力和坚持等多个方面的能力。军训让我学会了严守纪律、遵守规则，通过团队合作提高了团队意识和集体荣誉感，通过担任领导角色，锻炼了相应的领导能力，最重要的是，军训教会了我坚持不懈的勇气和毅力，这将对我今后的成长和发展产生深远的影响。因此，我会将军训中的宝贵经验应用于以后的学习和生活中，不断追求进步，成为更好的自己。

军训总结体会篇三

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：这将是我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！

军训总结体会篇四

第一段：引言（150字）

军训是每个大学生人生中的一段特殊经历，它不仅帮助我们锻炼身体，还培养了我们团结协作的精神。两个星期的军训让我深刻体会到了锻炼的重要性，同时也让我学会了如何面对困难，和他人进行有效的沟通和合作。

第二段：锻炼身体的重要性（250字）

军训让我亲身体会到了锻炼身体的重要性。在晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等各种体能训练中，我感受到了疲惫和困难，但也真切地感受到了身体的变化。军训对我们的身体进行系统化的训练，提高了我们的体能水平。身体的舒适状态直接关系到我们的学习和工作效果，而通过军训锻炼，我们的身体变得更加健康，精神状态也更加饱满。

第三段：团队合作与沟通技巧（300字）

军训期间，我在团队合作和沟通方面得到很大的提升。在随军姿势、授课，以及各种军事训练中，我们需要互相协作，以达到最佳效果。在这个过程中，我学会了如何与别人进行有效的沟通，如何能够更好地理解他人的意图，更好地表达自己的观点。这些技巧不仅在军训中能够派上用场，在日常生活和工作中也能够提升自己的表达能力和合作意识。

第四段：坚韧精神的培养（300字）

军训让我从内心凝聚了坚韧不拔的精神。在训练中，我们经历了各种各样的困难和挑战。例如，跑步练习中我们的身体疲惫不堪，但是坚持下来，我们不仅锻炼了身体，也磨砺了我们的意志力。军训让我明白到只有坚持下去，才能克服困难，完成训练目标。这一坚韧精神不仅能够用于军事训练，也能够在今后的学业和工作中派上用场。

第五段：结语（200字）

通过两个星期的军训，我深刻体会到了锻炼的重要性、团队合作与沟通技巧的重要性以及坚韧精神的培养。这些经历将为我未来的学习和工作打下坚实的基础。我相信在未来的大学生涯中，我将能够以积极的态度，对任何困难、挑战和机遇迎难而上。

军训总结体会篇五

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！

军训总结体会篇六

大学军训即将来临，我也将迎来我大学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；是能让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！

军训总结体会篇七

第一段：军训训练的初体验

在大学生活的第一年，我参加了军训，这是我人生中第一次接触到军事训练。刚开始的时候，我充满了期待和好奇，但同时也感到一些紧张和不安。一到军训场地，我们便换上了军装，挺胸抬头，站在整齐的队伍中，这种感觉让我倍感肃然和自豪。训练开始后，我意识到军事训练的严谨和艰辛，但也深深体会到其中的收获和成长。

第二段：军训训练的坚韧耐力

在军训期间，训练项目的内容非常丰富多彩，包括长跑、原地跑、俯卧撑、仰卧起坐等。其中，长跑是我感受最深的训练项目之一。一开始的时候，我跑不了几步便气喘吁吁，脚步显得十分沉重。但是，随着训练的进行，我逐渐适应了这种高强度的运动，并且跑得也越来越顺畅。通过锻炼，我的体力得到了提高，耐力也得到了增强。这让我深刻体会到，只有坚韧不拔的毅力，才能战胜困难，追求更高的目标。

第三段：团队合作的重要性

军训过程中，我们还经常进行小组合作训练。这让我深刻意识到，团队的力量是无穷的。在队友的帮助和鼓励下，我们能够共同克服困难，完成训练任务。每一次的合作都让我更加明白，团队是一个整体，每个人都起着重要的作用。只有相互支持、相互协作，才能够发挥出最好的效果，并取得更大的成功。这种集体主义精神和团队合作的观念，对于我今后的学习和工作都将起到重要的借鉴作用。

第四段：纪律的严格要求

军训训练中最重要的一点就是对纪律的严格要求。无论是队形整齐、礼仪规范，还是执行指令、服从命令，都需要我们时刻保持高度的警觉和严肃的态度。初期的训练中，我也曾碰到过迷茫和疲惫的时刻，但我意识到，只有自律和自制力，才能在艰辛的环境下坚持和突破。这种对纪律的严格要求，不仅教会了我对自己的严格要求，更塑造了我的冷静和毅力。

第五段：军训训练的收获和启示

通过这次军训训练，我收获了很多。首先，我学会了坚韧不拔的毅力和不轻言放弃的精神。其次，团队合作的意识和意愿得到了加强，我学会了关心和理解他人、共同前进。另外，

纪律的坚守和遵守让我积累了更多的自律和自尊。最重要的是，这次军训让我明白，在困难和挑战面前，只有勇往直前、锲而不舍，才能实现更远大的目标。

在军训训练的这段时间里，我付出了辛勤的努力，也收获了无数的收获和成长。这次经历不仅让我明白了军训的意义，更为我今后的学习和生活奠定了坚实的基础。我相信，将来的道路上，我仍然会继续秉持着军训时的精神，勇往直前，迎接挑战！

军训总结体会篇八

“员军训心得体会总结”

第一段：介绍军训的背景和重要性（200字）

近年来，员工军训逐渐成为越来越多企业的必修课。通过军训，企业旨在提高员工的纪律意识、团队合作能力以及应对压力的能力。这是提高员工整体素质的有效途径，也是塑造企业团队文化的重要环节。在军训的过程中，我们经历了艰苦的体能训练、集体行动训练以及军事技能的学习，深刻体验到了军队的严格纪律和集体协作的力量，从而使我们更好地适应了企业的工作环境。

第二段：纪律意识的培养（200字）

军训的第一目的就是培养我们严格的纪律思维和执行能力。在军营中，我们每天都要按时起床、规律进餐，服从指挥，严守纪律。而这些纪律习惯也逐渐渗透到我们的日常生活中。我们在公司里要遵守时间表，严格执行工作流程，提高效率。此外，军训还锻炼了我们临危不乱的能力，使我们能够在压力下保持冷静和应对困难。这对于职场中的各种挑战来说，无疑是非常重要的能力。

第三段：团队协作能力的提升（200字）

军队对于团队协作的重视不言而喻，而我们在军训中也深刻地感受到了这一点。在集体行动训练中，我们需要相互配合、密切协作。只有团结一致、共同努力，才能够完成任务。这使我们明白了团队的力量，认识到了每个成员的重要性。在职场上，团队协作能力同样是不可或缺的。只有与同事和谐共处，相互支持，才能够达到更好的工作效果。

第四段：身体素质和健康的重要性（200字）

军训中的激烈体能训练，让我们意识到了身体素质的重要性。只有拥有健康好身体，才能够保证良好的工作状态。通过军训，我们不仅增强了体能，也提高了抵抗力和耐力。这对于繁忙的工作环境而言，非常重要。在日常工作中，我们应该警惕自己的身体健康，保持适量的运动和健康的饮食，增强自身的抗压能力。

第五段：军事技能的学习和应用（200字）

在军训中，我们还学习了一些基本的军事技能，如军体拳、格斗术等。虽然这些技能在职场中并不常用，但学习它们却可以培养我们的毅力和自信心。通过反复演练，我们锤炼了坚持不懈的品质，也培养了不畏艰难、积极向上的态度。这些品质对于职业发展以及团队合作都非常关键。

总结（100字）

通过员工军训，我们不仅提高了纪律意识，锻炼了团队协作能力，也加强了身体素质和学习了一些军事技能。这些都为我们在职场中更好地适应和发展提供了有力的支持。与此同时，军训也帮助我们认识到了军队中的精神风貌和团队合作的力量，使我们更加珍惜团队合作，更加注重集体荣誉感和归属感的培养。