

2023年军训总结及体会(大全8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。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

军训总结及体会篇一

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！

军训总结及体会篇二

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。山多高，水多远，这份情谊我们永不会忘记。

军训总结及体会篇三

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）

军训让我切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扎实的基础。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。

军训总结及体会篇四

军训期间小活动也挺丰富的。在17号楼北边拐角处练习《团结就是力量》，喊破喉咙还是继续喊；在大教室学校歌，听军事理论视频，国防知识竞赛，看傻帽们的新生辩论赛等等等等。

送别教官那天，一大群人围着教官，教官们排好队，高声唱着没听过的歌，有些教官控制不住留下了激动的泪花，声音哽咽，然后上车，挥手再见。虽说我对教官没有太多交流，回去的路上还是泛了点小泪水。9月底轻松领到训练证书，我的大学军训正式结束。慌慌张张来到这里，一下子的潮起潮落没有给我太多的时间准备，军训，是大学的开门训练，意味着大学生活的正式开始。有人说军训为了给你一个下马威，让你在大学时刻保持纯洁正直和严肃，不让自己被懒散吞没。谢谢教官，也谢谢自己。

这么看来，军训真的是很可怕，那是不是就没有一点快乐呢？当然不是啦！我们每天休息的时间还蛮多的，那欢乐自然就不

少啦!在休息时，教官们会让我们坐在一起，教我们唱军歌。教官们也会自己表演才艺，陪我们玩。这就是“恶魔的温柔”。休息的时候，感觉到很亲近，其实，我们都一样，毕竟军人也是人嘛。我喜欢教官教的《军中绿花》这首歌。尤其对于正在军训的我来说，对于这首歌更有感触。

军训已经结束了，但我们的大学生活才刚刚开始，今后，还有很多挫折在等着我们，我将牢记这十天的课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前!

军训总结心得体会4

军训总结及体会篇五

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！

军训总结及体会篇六

第一段：引入军训训练的重要性和目的

军训训练是大学生生活中的一段特殊经历，它不仅是锻炼身体机会，更是培养品质、锤炼意志的重要途径。通过军训训练，我们可以增强纪律意识、团队协作精神，培养勇敢坚毅的品质，同时增强体质，提升自身的综合素质。

第二段：训练中的困难与挑战

军训训练中，我们面临着身体上的疲惫和精神上的压力。在酷暑或酷寒的天气里，我们需要坚持长时间站立、走行军、爬坡等训练项目，面对身体上的不适，我们要挑战自己的极限，坚持下去。同时，军训训练中需要我们严格遵守纪律，服从指挥。对于一些从未经历过的大学生来说，高强度的训练往往会给他们带来很大的心理压力。

第三段：心态调整与团队精神的培养

在军训训练中，面对各种困难与压力，我们需要积极调整心态，保持积极向上的心态。只有这样，我们才能更好地应对挑战，战胜困难。在军训训练过程中，我们还能够培养团队精神。军训训练要求我们具备一定的集体荣誉感和团队协作能力，只有大家齐心协力，才能训练取得更好的效果。

第四段：对自身的反思和提升

通过军训训练，我们能够更深刻地认识到自己的不足之处。比如，在体能方面，我们可能发现自己的耐力和力量还不够

强大；在纪律性方面，我们可能会发现自己对于纪律的遵守还有待提高。通过军训训练，我们可以借鉴他人的优点，找到自己的不足，并逐步改正。同时，通过一系列的训练，我们的体质和综合素质也会得到提升，使自己更加强健和自信。

第五段：军训训练对未来的意义

军训训练不仅仅只是在大学阶段的一次经历，它将对我们的未来的发展和成长产生深远的影响。通过军训训练，我们能够培养出良好的纪律意识、严谨的工作态度和优秀的团队合作精神，这些都是我们未来职业生涯中所需要的重要素质。而在面对未来的挑战时，我们也应该积极运用军训训练期间学到的各项技能和经验，展现出优秀的综合素质。

结尾段：总结军训训练的收获和体会

通过军训训练，我们不仅仅锻炼了身体，培养了勇敢坚毅、纪律意识和团队协作精神等品质，还学到了面对压力和困难时的心态调整和自我反思的能力。军训训练对我们未来的发展也起到很大的促进作用。回顾这段训练，我们应该时刻铭记其中的收获和体会，将其运用到未来的生活和工作中，成为更好的自己。

军训总结及体会篇七

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！

军训总结及体会篇八

“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。