

2023年军训的总结(通用5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

军训的总结篇一

军训总结

高中的大门已经向我们敞开，我们首先迎来的，就是军训。这难忘的军训已经结束了，在这八天的日子里，我们付出了汗水，但汗水的背后却是无尽的收获和快乐。会操时挺拔的英姿，整齐的步伐，无不向人们诉说那段艰辛的历程。在军训中，我们磨练了自己的意志，不再以自我为中心，军训告诉了我们什么是团结，什么是纪律。

军训的这几天里，我们并没有在烈日下久久地站着军姿，但是每天上午三小时下午两小时的训练，也让我们汗流浹背，四肢酸痛。立正、稍息、跨立、跑步、齐步走、正步走，这些看起来似乎简单的动作，原来竟也有许许多多的动作要领。我们一节课一节课地学，一天一天地练，在教官的指导和纠正下，我们都能很标准地完成这些动作了。尽管每天如一的训练很累很辛苦，但是我们没有倒下，军训的辛劳和劳累，是在锤炼我们像树一样坚强向上，百折不挠的意志。同时我们也学会了新的东西，心中还是有自豪和满足感的。

对于教官的认识，在一开始，我们认为教官是严厉的，甚至有些可怕。然而经过这些天的接触，我发现教官并不是我们想象的那样。我们的教官是个皮肤黝黑的年轻人，走起路来

腰板笔挺，皮鞋与地面摩擦发出响亮的“腾腾”声。他在训练的时候对我们的要求很高，如果我们的动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看，直到我们理解了，做会了。在下课休息的时候，他却显得亲切而幽默，和我们闲聊，找人表演节目，引起阵阵的笑声。

军训的每一天都是充实的，上午紧张的训练结束后，我们一个个冲向食堂。在接下来的午休时间里，我们排练军歌，大家都认真地学，唱军歌也许并不注重旋律的悠扬，而是要唱的响。我们都卯足了劲，吼出声音来。军训的最后一天是会操，我们军训的成果都展现在了这一天，我们脚步声整齐，口号响亮，精彩的演出获得了经久不息的掌声，我们也为自己付出的努力感到自豪。

八天的军训生活就这样结束了，说长不长，说短不短。我们接受了军训的洗礼，在军训中成长。我们与教官们度过的这些日子，我们所经历的酸甜苦辣，虽然短暂，但是我们勇于克服困难，勇于坚持到底，这份难能可贵的精神必将支持我们走过更艰难的考验。

一：军训总结

五天的军训终于在烈日的陪伴下结束了。回想着军训刚刚开始不久，我就像个三岁的小宝宝一样哭着喊着要快点结束军训。现在结束了，心中却依依不舍的，我们好舍不得教官。为什么天下要有不散的宴席呀！每当想起这些，眼泪就不争气的往下掉。

五天的军训里，虽然脚上磨出了血泡，站军姿时累酸了腰，真的感到军训很苦，也会有过抱怨和退缩的念头，但大家还是咬紧牙关坚持下来，既然军训就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要抱怨和放弃呢？军训就是一个考验自我，磨练自我的过程。正因如此，这些苦不算是苦，而是一种收获，一种让我们受益终生的收获，收获的是耐力、

是坚毅、是勇敢，是不屈，更是团队精神。

在训练场上的时候，时间相当的漫长，一个简单的动作往往要重复重复再重复，一直到教官认为无可挑剔为止；在分列式训练时，要走出好的效果，不是依靠某一个人的力量，而是以团队的整体效果来衡量的。这时，不仅需要我们个人不断的与疲劳做斗争，不断的坚持，还需要我们整个方队同学能够做到整齐划一，我们体会到了集体的力量，激发了我们的集体荣誉感，增强了我们集体的凝聚力。

从军训中我们感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我们体会到了团结的欢乐，也体会了奋进的快乐，在我们五天的训练中，我们感受到集体的温暖，在这里，我们一起哭一起笑，学会了相互关心与帮助，我们在这里成长了。在这里，我们留下了最美好的回忆！虽然军训已经结束，但我们又开始了新的启程，我们坚信，作为新世纪的中学生，应该像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。只有这样做，我们才不辜负一直陪伴我们的老师，才不辜负教官尽职尽责对我们的训练，也才对得起我们在这里挥洒的汗水！再见了，可敬可爱的教官，再见了，见证我们成长的训练场，我们会带着收获去迎接未来的挑战！

军训总结800字二：军训总结

不论怎样，苦与累总是军训的代名词；不管怎样，骂与罚总是教官的招牌动作；不知为何，狠毒与热辣总是太阳与大地共同联手的结果。三重危机，并肩袭来，最终能够胜利者的法宝，只有：不断的忍耐和顽强的坚持。

这不就是军训吗？一种充满着忍耐与坚持的魔鬼训练营。

阳光下，我们需要忍耐与坚持。由于总有人表现不佳，站军姿几乎成了白天我们男生的全部生活。站就站呗，站着有什

么可怕的？但是要知道，天空中永远是炎炎烈日。天地是微波炉，阳光是发射出来的微波，我们则是盘中的食物。白云不想做好事，它也跑了。太阳光一路上毫无阻挡，直接射入了我们的胸膛。那种又痛又痒的感觉，就是火辣辣的太阳散发出的无限能量所赐予的。但是，站还是要站的，只有站到让教官赏心悦目了，才能休息。我们不能动，多动一动就要多站一站。但是，我们还能干什么别的呢？于是，我们个个贴紧手，直起腿，抬起头。最终，忍耐着身上痒痒痛痛和坚持着以标准姿势站下去的我们，得到了久违的休息。

在被教官骂与罚时，也只有忍耐与坚持。一次，全体男生被罚蹲着，个个蹲得腰酸背痛腿麻木。当时是晚上，蹲不好就不准睡觉。可是，累了一天的我们，谁不想睡觉啊！个个也只能强打精神，不顾酸痛，好好地蹲着。这时，也只能忍耐与坚持。被教官骂也是经常的事情。教官是什么都骂得出来的。“老子”、“小子”、“白痴”、“弱智”这些词，我们早已耳熟能详了。教官骂着，我们还要站军姿。无奈，我们也只有忍耐他唾沫四溅，把难熬的五天军训坚持了下来。

泰戈尔说过：“只有经历地狱般的磨炼，才能炼出创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”我们在军训基地里，磨炼了意志，增强了体质。通过军训，我明白了，只有学会忍耐与坚持，才能学有所成，将来才能做一个对人民对祖国有用的人！忍耐与坚持，就是我这次军训最大的收获。

军训总结800字三：军训总结

为期五天的军训终于结束，在汗水的洗礼下，在阳光的照耀下，我们站得笔直，走得挺拔，动作由原来的生疏变为整齐划一，日光之下，像是锋利的刀锋一闪而过。

这样的军事化管理生活渐渐磨去了我们在家里的娇气，军训是什么，是站军姿！是走起步！是走正步！每个动作，都要

标准流畅，我们每个人最开始站的时候歪歪扭扭，似乎马上就要倒了一样，接下来的时间，我们每个人都投入到练习中，即使汗水划过脸颊，也无暇擦去，专注地听着的教官的指令，随时准备下一个动作。

这样的军训，必然是艰苦疲累的，但是我们也收获了很多欢笑，看着我们偶尔踏错的步伐，听着教官说的搞笑的话，我们哄堂大笑，把那些苦那些累都扔开了。

我们顶着烈日挥汗如雨。军训时很热、很累，但是我们没有听到一个同学埋怨，相反却能时时看到我们挂在脸上的笑容。当我们为一件事付出很多时，无论如何，我们都会快乐，因为我们付出了、努力了、尽力了。

回到家看着晒得黑黑的脸庞和手臂，不禁一声苦笑，既有结束军训的欢喜，也有对军训那几天的怀念。军训到底给我们带来了什么？后来我明白了，军训是在磨练我们的意识：一种坚持的意识、一种拼搏的意识、一种吃苦的意识、一种团结的意识……太多太多，足够让我们用接下来的高中生活甚至是一生来体会。

军训五天，不仅磨练了我的意志，还让我锻炼了自己，有了敢于迎难而上的勇气。对待困难，我们要先定好目标，再凭借不怕苦不怕累的精神，脚踏实地，一步一步地坚持下去，只要坚持就会成功！

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

我终于体会到一名军人的辛苦，那威武挺拔的姿态不是一朝一夕才练成的，而是日日练，月月练，年年练，用汗水换来的。所以，军训是对我们心灵的一次鞭策和鼓励。

对于我，军训已经超过原来的意义，军训不只是强身健体，还是国家对我们寄托的希望、我们对未来积极的态度、我们对困难不是逃避而是迎头直上的坚定决心。

加油吧！迎着初升的太阳，前进！

起步，走！

短暂而又充实的军训生活结束了！5天来，我们收获了汗水，留下了泪水，经历了感动，结识了身体，坚定了意志。。

军训前，我们是一群陌生人，经过5天以相互认识，并即将熟悉。5天的艰苦生活，我们团结合作，共同努力，相信我们一后的生活会多姿多彩。

学校领导的一番讲话，让我热血沸腾，只要努力，在这个学校，我一定可以闪耀辉煌！

5天来，班主任也陪我们一起走过，让我知道未来求学的路，我们并不孤军奋战。有了他们的关心，亲人的鼓励，即便在异地，也同样快乐。。

每天固定不变的教程是齐步走，每到训练出色时，他就会貌似自言自语的说一些关于自己在部队生活的事直到散会，我才见到他，他们全都以标准的军姿站立，一瞬间不舍的情感喷涌而出。我那不争气的泪水又想出来溜溜。。。

但必须忍住，因为他曾交给我坚强。

是啊，我们凭什么让教官多留一下呢？他们有纪律，有任务，我们同样也有自己的路要走！正如教官所说，军训完以后，我们都要重新回到自己的'生活中去。我们开始投入到自己的学习，为了自己的理想奋斗。

5天，短暂的5天，来不及说再见。就已结束。

5天，漫长的5天，足够我们培养深厚的感情。

5天，难忘的5天，值得我们一生怀念。

时间飞快，十多天的军训已到了尾声，也许这是我们人生中的最后一次军训。回想这十多天的军训，有苦也有乐，他更多教会了我一些东西——那些有着让人振奋的名字：坚强、忍耐、信心...

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”他们所做的一切都是为了我们。

在军训中我学到了很多，或许确切的说我真的体会、实践了很多。对我来说，这次大学军训创造了我人生中一段美好的回忆，其中有苦有甜，有汗水也有欢乐，有脆弱也有坚强，更重要的是还有自信，它将带领我铺开人生崭新的画卷。

感谢学校给了我们这次参加军训的机会，感谢教官对我们的严格要求，感谢校领导对我们的关怀与鼓励，在以后的人生道路上，我们会做的更好。

军训，教我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去锻炼，去磨砺，其目的是：增强国防意识与集体主义观念，培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；军训，还能提高我们的生活自理能力，培养思想上的自立，还能帮助我们养成严格自律的良好习惯。

这就需要我们在军训过程中，我们不但要领略军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，也要发扬我们“同

心协力，艰苦奋斗”的光荣传统。我们要坚持铁一般的纪律，严于律己，服从命令，坚决完成各项训练任务；大家要用顽强的意志，用敢于吃苦、勇于拼搏，发扬“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，彻底完成军训使命。

所以，我们进入中学学后的第一件事就是军训。

初闻军训，我总以为是一个很好玩的节目，可是我错了。

军训六天后，不仅磨练了我的意志，还让我锻炼了我的耐力、素质、忍耐和坚持，敢于迎难而上的勇气。首先，定好目标；然后，要有一种不怕苦、不怕累的精神，脚踏实地，一步一步地向目标前进；接着，遇到困难时绝对不可以向挫折低头，更不可以半途而废，否则之前做的都会白费心机；最后，只要坚持，就会成功。我深深体会到作为一名军人有多么辛苦和不容易。虽然我腰也酸、腿也疼，有时候还乱动，但是我依然咬牙坚持着完成会操。我终于知道，军人的威武姿态不是一朝一夕形成的，而是日日练、夜夜练的。军训绝对是对我们体能和良好作风的训练。

我深信，作为新世纪的中学生，应该像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。这难忘的军训经历令我终生难忘。如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。军训究竟带给了我什么？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和老师、教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！的内心深处，引领着我在初中的生活中乘风破浪、奋勇前进。

“辛苦过后总是会有收获的”。这句话让我在今次的集训中有很深的感触。

回味在军训的第一天，当时的我抱着高兴的心情走进了新校园，因为我知道快要认识新的朋友了。当教官进了课室说：“我就是接手你们五天军训的教官。”听了后，我的心情一下跌进了低谷，因为我看着他的样子凶凶的，在这五天肯定没什么好日子过了。我的心跳就开始加速了，我害怕那个教官超严格的训练，我更害怕自己连这五天的军训也坚持不下去。无数的害怕已经能够使我放弃了，但我并没有这样。因为我不想放弃自己，不想连自己也为自己而感到失望，刹时间，我的自信回来了。大声地说：“我能行”。

相处下来的教官，我对他改变了之前的看法。他是一个很优秀的教官，在适当的训练下，只要我们集体拥有团结的心，把教官所教的每一个动作练好。教官就会给我们休息的时间。我们应该将心比心，当我们练得辛苦的同时，教官也一样辛苦。其实也可以说教官比我们跟辛苦。在训练时，我会很努力，很坚持的做到最好，而在休息时，我会玩得比谁也开心。

在军训的第二天,也可以说是最辛苦的,天气是最炎热的一天吧。集体正对着太阳,不断的训练,不断的坚持,让我更有想操练自己的信心了。看着同学们一个个的病倒,我从放弃的边缘走了回来。我知道不可以让自己病倒,我更不可以让同学们因为这样而垂头丧气,而失去信心,使集体也失去了团结。我咬紧牙关,握着拳头,坚持了下去,在对太阳示威呢。看见没有病倒了的同学们都在努力的,坚持的训练着,我想病了的同学们也会尽自己最大的努力去战胜病魔,再次回到集体中,而和大家一齐训练的。因为会计102班的同学都有团结的心。

每天的军训,让我看到了什么叫团结,让我认识到了只要坚持就会成功,让我明白到了辛苦后就会有收获。当我们的教官因为某些事情而不能继续担任我们的教官时,我觉得我们就像卑遗弃的集体。没有了教官的领导,我们能做到最好吗?能够坚持下去吗?能认真的训练吗?不知不觉,我想念我们的教官了,为什么就不说一句再见就走了。我记得你说过一句:“让我失望了,就不能让我对你们绝望。”我相信我们不会让你绝望的。十班的教官在我们教官走了后就担任我们的教官,他顾着两个班都不容易的,可能也不想我们太累,太辛苦,就很多时候都给我们休息,但我们都不想休息,却很想训练,因为我们并没有掌握好每个动作的准确之处。就都在没有教官的带领下,我们自己训练自己,当有不会的,就请教教官,把有欠之处做到最好。就在那时,我感到我们班有团结的存在。

汇操表演开始了,每个班都很认真的对待,都很认真的演出自己五天里学会的,都很有信心的站出来让老师们,教官们看到我们在军训的五天都学会了如何坚强。我们班这次的演出由队长来带领,我们每个同学都很认真的完成这次的演出,也赢得了队长的称赞。我们也很欣慰,因为我们的辛苦真的并没有白费。我很想亲自对原先教我们的教官说:“我们这次的表演没有让你失望,更没有让你绝望,你和我们的辛苦都取得了成功,都有了收获。”

五天的军训结束了,我真的收获很多,虽然真的很辛苦,但我没

有抱怨过。因为我都知道这次军训是让我们学会坚强,在困难面前从不会低头。难忘的军训,让我更怀念这短短的五天。

一眨眼,军训生活就结束了。在这次军训生活中我学会了许多东西,学会了怎样团结。

刚开始军训的时候我什么都不会,连班里的同学都不太认识。来到这个陌生的地方有种恐惧感。在军训期间我认识了许多新朋友,我寻找到一种熟悉感。为自己心里增添了不少的欢声笑语。军训中,教官的嗓子沙哑了,但是他还是坚持教我们。看到教官那样子我们的心里有一丝愧疚,说好了要认真起来不再懒散了,可惜没有机会了。教官因为家里有急事请假离开了。把我们这班笨笨的学生遗弃了。那时我们在想:我们没有了教官怎么办?怎么办?这时才知道失去的滋味。教官都没有了,还算什么。最终我们班由其他教官接手了。毕竟其他教官还是有自己带的班,所以不太注重我们班。到了比赛那天的上午,我们这班笨笨的学生开始主动起来了,开始团结起来了。最终有所付出还是有所收获。不但收获到了名次,还收获到了团结。

教官,感谢你!感谢你让我们懂得了团结,感谢你这几天的辛苦教导。

这种团结精神将会发扬下去,把团结精神挥洒在学习中,把团结精神挥洒在生活中,把团结精神挥洒在友谊中。同学们,加油!

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

怀着紧张而又激动的心情，我们来到了66176部队开始了为期四天的军训生活。看着教官们英姿飒爽的身影，回想儿时，在我逐步成长的过程中，一直都有许多概念在持续地对我起着影响，其中，解放军就是严谨、坚强、毅力的象征。

儿时，向解放军学习一直是大人对我们的要求，鼓励我们这帮好儿女要有解放军的万丈豪情，志在四方。但到底学习解放军什么，如何学习，怎样才能学到？带着欢心鼓舞，我们来到这片哺育军人的国土，感受军人的酸甜苦辣。如今我亲临其地，感受到了梦中的解放军与他们坚强的意志。

几天来，军营中铿锵的口令，无数次不厌其烦的动作示范，被炙热的阳光晒黑的面庞，浸透了汗水的衣衫，教官们飒爽的英姿、严谨的作风、严明的纪律、吃苦耐劳的精神、过硬的军事素质，将永远定格在我的记忆中。

为期三天半的军训生活，短暂而充实；辛苦却难忘。我们严格要求自己，一切听从指挥，而且不怕苦，不怕累，不怕脏，像军人那样生活，像军人那样思考，像军人那样训练。虽然我们的脚底磨出了水泡，我们的脚步却更加坚定；虽然我们训练得腰酸背痛，我们的脊背却更加挺拔；虽然我们晒黑了，练瘦了，虽然我们流汗甚至流泪，可是军训却健壮了我们的体魄，增强了我们的集体观念，培养了我们的团队精神，锻炼了我们的意志品质，让我们受益终生。不经历风雨，怎能见彩虹？大家在短暂的军训的中，圆满完成了任务，在短短的三天半的时间里完成了其他人七天才能完成的分列式表演。让我们的身体得到锻炼，精神得到升华，向学校和亲人交了一份令人满意的答卷。

在以后的学习与生活中，我们要以这次军训为起点：树立远大理想，继承和发扬部队的优良传统和作风，严于律己；在学习中勇于钻研、互帮互助、团结进取。

军训，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，更教会了我们坚韧不拔的意志。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。

炎炎夏日，我怀着无比欣喜的心情踏入了渤大附中的校园。作为一名新生，首先接受的便是军训这一考验。可以说，这是一次磨练自己意志品质的一个良好的机会。对这次的军训我也是满心的期待与信心。

作为二十一世纪的一名高中生，军训是我们必不可少的，军训能磨练我们的意志，使我们变的更坚强。在每天的军训中，给我感触最深的是严明的纪律性，和说一不二的作风。一个星期的军事训练中，在教官们的严格训练下，我们都认真刻苦的训练，我的脸，手，胳膊都晒黑了，脸上身上汗水不停的往下流，站军姿时，我的腿一次又一次的站麻木了，但是我也没有动，也没有叫苦没有喊累。我会坚持到最后。在每天的军训的当中，我都没有掉队，时时刻刻都在严格要求自己，我心中一直牢记着连长告诫我们的一句话：“流血流汗不流泪；掉皮掉肉不掉队”军训真的不是我想象中那样轻松了，烈日炎炎，酷暑难耐。记得每年的这个时候，早已有丝丝凉意了。可今年的气温毫不锐减，好像在故意考验我们这些新生似的，当然我会坚持，我不会这么容易就被困难所吓倒的。可是不得不承认，第一天结束后，我的脖子就已经晒得发红

了，那种滋味真的很难受。军训期间，最令我难忘的就是站军姿了，那种苦，也许只有亲身经历的人才能真正的懂得。我还可以清晰的记得，豆大的汗珠在我脸颊流下，衣服早已被汗水浸湿，汗水在皮肤上缓缓下落，也就是在这样的条件下，教官不辞辛苦，带领我们一同训练，不厌其烦地帮我们纠正动作。当然，有的同学也会由于身体原因坚持不住的，但等他们休息好后，就立即回到队伍中来，继续训练。有时教官看我们没有信心的时候就带我们一起唱《团结就是力量》来鼓励我们。

军训在体能方面使我们得到了锻炼，也为以后3年的高中学习生活有个良好的身体而打下了基础。在几天之后的会操比赛中，我们班也取得了“优胜奖”的好成绩。此时此刻，也许我才能懂得“团结就是力量”的真谛把！

作为当代的一名高中生，通过参加军训，学习军事技能，学习解放军的优良传统和优良作风。作为我们未来的建设者和接班人，我会努力学习科学文化知识，来建设我们的国家，我会肩负起保卫祖国尊严和人民安宁的那份重任。

最后，我只想说，我真心的感谢军训！

“军训训的是精神、军训训的是友情”这一句话在这短短的五天里我有了深刻的体会。在这入职第一周里，我们经历了进入社会的第一次洗礼，也是我们从学校到社会的一个新的开端。每每到一个新的开端就会有一个新的转变，不论是意识上还是思想上。我们也从学生变成了职员，从同学变成了同事。

五天说不上时间很长，但在这不长的时间里却让我们收获巨大。首先军训让我们明白了团队协作的重要性，将我们从一盘散沙凝结成一个坚强的整体，荣辱与共。而且我们对彼此之间有了更深的了解，也让我们成为了真正的朋友。在军训之前，队友们可以说是来自五湖四海且素未谋面，试想要从

陌生变到熟识，这是一个很奇妙的过程，有时候时间很短，有时候却非常漫长，但是军训却让这个过程无形的缩短，在一次次的齐步行走中、一次次的转体中，将我们无形的拉到一起，进行心与心的交流。

在五天的军训里，最让我感动的是队友们的友爱互助，要知道每个人的步幅会有大小、行进会有缓慢差异等。所以在训练过程中会因为做错动作而受到集体惩罚，可是队友间从来没有抱怨，只有鼓励和帮助。队列里有人生病了，队友们会给予最真诚的关心和问候，队友做错动作或跟不上节奏时，会有细心的指导和谅解。短短几天，在这些微小的细节中我深刻地感受到了友情的可贵。

五天的军训虽然很苦很累，但我觉得与我所收获的相比这些苦累算不了什么，也正是因为这次军训让我更快的融入到工作环境中，与新来的同事建立起友谊。这次的军训也进一步锻炼了我自身，让我意识到在未来的日子里我因该如何前进，而且这次军训中我格外觉得自信心的重要，我相信在接下来的日子里，我会更加自信的面对工作中的挫折与不顺。

军训的总结篇二

1、军事科目由教导处定，具体实施由教官们实施，技术性的动作老师一般不插手。

2、文化科目一共安排了五个，一是班主任的班会课、二是级长的教育课、三是教导处的行为规范教育、四是欧校的“如何规划你的高中三年”、五是教官的国防教育。一般都安排在下午2：30——3：30分，因为此时天气热。有时碰到下大雨时，可以临时改为班会课和教官教学生唱军歌。所以要求班主任要随时准备上班会课。

每天晚上学生训练完后，班主任开会总结。一般程序是这样

的：班主任们轮流发言，汇报班上学生总体情况，提出疑问，校长和教导处老师当即作出回答，统一思想。然后陈老师把内务检查通报，级长再作工作布置，最后校长作总结。第一天晚上会议时间会很长，因为学生问题也是最多，很多东西要统一。之后的几天会议时间会短些。当然，每天开会时，教官的领队也必须参加会议。

这次军训学生伤病很多。一是晚上开空调风扇，学生受凉感冒；二是训练强度大，脚伤的特别多。关于伤病问题，确实存在一个比较难处理的角度问题，如果按部队的要求，从训练学生毅力来说，应当鼓励学生坚持；但从学校安全角度出发，确实又不宜要求有伤学生坚持。但这个度把握得不好的话，会导致没病同学偷懒，也会导致学生伤得更厉害。我们的处理是，让医生和班主任把握这个度，我从年级的角度还是要求学生能够坚持下来。

三个学生出现比较紧急情况。一是四班的一位女生，曾有过哮喘病史，一发病确实够吓人，好在医生处理得比较好，该生一休息也就好了，接下来也没要她训练。二是六班的一女生，全身抽搐，呼吸困难，医生当即打120，我和班主任将其送到医院，进行检查、吊针等。也联系家长，家长能理解，将小孩带回家治疗。三是五班一女生爬上床时，跌落地上，将门牙连根拔起，我们也联系家长，将小孩送回家。

对这些伤病员，必须送回家的一定要联系家长，事后一定要打电话或者亲自家访看望。

军训的总结篇三

这天，就是初一的军训，一大早，烈日当头，平时娇生惯养的我们，个个心不甘，请不愿的来到“冒烟”的操场，当头的炎热一下子就在我们一个个嫩白的脸上涂了一层火红火红的“胭脂”。

一声铿锵有力的“立正”之后，便开始了我们艰苦的军训，这是在考验我们的时候，虽然天气炎热，但每一个同学都不想快速的倒下。遗憾的是，有同学耐不住火辣辣的天气而随之倒下了，回到座位上休息。

“现在，做正步走摆手练习，预备！”我们开始做摆臂了。队伍顿时鸦雀无声，大家大气都不敢出。还没还过神来，教官又下达了命令：“正步走！”有同学笑嘻嘻的，被教官发现了，快步走过去。还没等他说话就让他主席台上站军姿。

就拿“站军姿”的要求来说吧：两手中指紧贴裤缝线，收腹，挺胸，下额微收，两脚张开约六十度。哎！真是让我手也痛脚也痛。

什么事都不能退缩要坚强，我知道我在班级里不算很好但我要努力做到最好，要努力向军官们学习！

最后，说两句我的感想：胜利=体力+毅力+技巧。

正如有一首歌曲中所唱到的：不经历风雨怎么能见彩虹？全班同学在一起军训，培养的就是团队精神，这并不是去靠某一个人的力量能够完成，军训中的每一个动作，都需要集体的每位同学协调一致做到最好。

首先，特殊的军训生活培养了我们的集体观念和纪律观念。在队列中教官非常强调纪律，每当有人在队伍中不打报告便随意乱动时，都会受到教官严厉的批评和惩罚，以增强我们的集体观念。而队列整齐的要求也增强了我们的集体观念，要求我们时刻要想到集体，而不光只是考虑自己。

其次，军训也培养了我们的身体素质。一开始训练，只要站上20分钟的军姿，就会有人体力不支。现在即使让我们站上60分钟，还是能个个都站如松。可见，军训对于我们身体素质的培养多么明显。

通过这次军训，军训给了我这样的机会，虽然军训有点儿苦、有点儿累，但我知道更苦更累还在以后的学习、生活之路。我更加体会到在学习上也要有毅力，也要有吃苦耐劳的精神。人生充满艰辛，生活充满坎坷；和此相比，军训的日子又算得了什么呢。军训代表着什么，代表着磨练意志，代表着学会面对挫折的本领，代表着迎难而上的毅力。军训的日子只有短短的五天，和人生相比，只不过是沧海一粟，也许这段日子在几年后会在记忆中消逝，但它留下的绿色诗韵，永远是人生中最亮丽的风景。

其实，军训生活还带给我们很多，相信这次军训生活定会成为我们人生中一段美好的回忆。

军训是短暂的，一个星期的时间转眼逝去，可是我多么不舍。这五天中，让我体验到了军事化的生活，提高了我独立生活的能力，我可要谢谢德育基地和学校给了我那么好的锻炼机会。不过这个军训又是难忘的，这样的机会在我们一生中不会有很多次，军训中的每一天都像是一朵浪花，在我记忆的脑海中翻滚。军训给我们带来的收获将会终身受益，下次军训我一定还参加。

军训的总结篇四

第一段：介绍军训的背景和目的（200字）

新疆军训经历是我大学生活中最难忘的一段经历。军训是每个大学生都要经历的一项重要任务，旨在培养学生的纪律意识、团队合作精神和自强不息的勇气。新疆作为一个重要的少数民族地区，在军队建设上一直扮演着重要角色。因此，新疆的军训一直都有其独特的风格和特点，也给予我们许多宝贵的体验和启示。

第二段：紧张刺激与严谨纪律（200字）

新疆军训的第一印象是紧张刺激与严谨纪律。我们紧紧跟随着教官的指挥，做各种身体训练和操练。这不仅考验了我们的体能，也锻炼了我们的耐力和毅力。在极端天气和高海拔的环境下，我们战胜了各种困难和挑战。但同时，严谨的军事纪律也让我们养成了严谨的作风和细心的习惯。这将对我们的学习和工作生活产生积极的影响。

第三段：团队合作与协作精神（200字）

新疆军训强调团队合作与协作精神。在集体操练和比赛中，我们学会了相互协作和合作，从而在限时完成任务时取得了不错的成绩。每个人都发挥自己的特长和优势，积极配合团队完成任务。这种团队合作意识的培养对我们今后的职业生涯至关重要。通过团队合作，我们学会了分工合作、相互支持和共同前进的重要性。

第四段：体验多元文化和少数民族风情（200字）

新疆军训的另一个独特之处在于体验多元文化和少数民族风情。作为一个多民族地区，新疆有着丰富多样的文化和历史背景。我们在军训期间有幸亲身体会了维吾尔族、哈萨克族等少数民族的舞蹈、音乐和传统技艺。这让我们更加了解少数民族的风土人情，增强了我们对于多元文化的包容和理解。这也使我们在思想上更加开阔，培养了我们的综合素质。

第五段：收获与感悟（200字）

新疆军训给予我许多宝贵的收获和感悟。在短短的一个月里，我不仅锻炼了身体，也培养了纪律意识和团队合作精神。我清晰地感受到了“身体力行、坚韧不拔”的精神力量。同时，新疆军训也让我深刻理解了少数民族的多元文化和包容精神的重要性。在今后的学习和工作中，我将继续努力，发扬军训期间培养的刻苦耐劳的精神，保持团队合作的意识，以及对于多元文化的包容和理解。

总结：新疆军训的经历对我产生了深远的影响。它不仅培养了我坚韧不拔的军人意识，也让我更加了解和尊重少数民族的文化和传统。通过军训，我收获了丰富的经验和感悟，这将对我的未来发展产生积极的影响。我相信这段军训经历将成为我人生中宝贵的财富，激励我继续努力并追求更高的目标。

军训的总结篇五

军训是每个大学生都必须经历的一段专业化训练，而在新疆的军训更是注重培养学生的坚强意志和顽强毅力。我有幸经历了这一特殊的军训，收获了许多宝贵的体验和心得。以下是我对新疆军训的体会和总结。

第一段：认识新疆军训的意义

新疆作为一个多民族的地区，军训不仅仅是一种训练，更是传承和弘扬英雄精神、爱国主义和民族团结的重要途径。通过军训，我们不仅能够锻炼身体，培养纪律意识，更重要的是增强了大家的团队合作意识和集体荣誉感。同时，新疆军训还能够让我们更加深入地了解 and 体验新疆独特的多民族文化，增进民族团结和了解，增加了我们的民族自豪感和自信心。

第二段：体验新疆军训的艰苦与挑战

新疆位于高原地区，军训的环境和气候条件相对较差，在高原上进行长时间高强度的锻炼和训练对身体和意志力的磨练是相当大的。在炎热的夏季，我们每天起早贪黑，进行连续的训练，如立正敬礼、操纵步枪和射击等，每天的活动量相当大。同时，我们还要忍受高原地区干燥的气候和日晒，以及长时间的户外活动，这给我们的体能和耐力提出了很高的要求。军训的艰苦和挑战让我切身感受到了军人的辛苦和牺牲精神，更加深刻地体会到了团队合作和相互支持的重要性。

第三段：认识新疆多民族文化的重要性

新疆是一个拥有多个民族的地区，在这里，我们与维吾尔、哈萨克等少数民族的学生一起进行军训，相互交流和了解彼此的文化与风俗习惯。通过与少数民族同学的交流，我更加深入地了解新疆的多民族文化，感受到了不同民族间相互尊重和和谐相处的重要性。军训期间，我们一起学习了少数民族的歌舞和乐器演奏，互相倾听和学习，使我们更加意识到了民族团结的重要性，培养了我们的跨文化沟通和交流能力。

第四段：培养自我意识和自信心

军训不仅是对身体和体能的锻炼，更是对意志力和心理素质的考验。在新疆的高原环境中，我们要面对突如其来的困难和挑战，但只有坚持下去，才能够战胜一切困难。在与其他同学相互鼓励和支持的过程中，我逐渐学会了自我激励和积极心态。军训期间，教官们不仅要求我们完成任务和训练，还关心和鼓励我们，让我深切感受到了自己的价值和能力，增强了自信心和自我意识。

第五段：回顾与展望

新疆军训是我大学生活中一段宝贵的经历，它对我产生了深远的影响。通过军训，我不仅学会了纪律和团队合作，培养了我坚韧不拔的意志力，还增强了我对自己和民族的认同感和自豪感。同时，军训也让我从一个新的角度去关注和理解其他民族，增加了我对多元文化的包容和理解。在未来的生活和工作中，我将会在这些收获和体验的基础上，更加努力地践行军训所倡导的精神，迎接更多的挑战。

通过新疆军训的经历，我不仅锻炼了身体，更重要的是培养了坚韧的意志和广阔的眼界。新疆军训是一段艰苦卓越的时光，通过参与其中，我不仅深入了解了新疆的特殊环境和多

族文化，也认识到了团队合作、自我激励和多元文化的重要性。这段经历将对我的大学生活和未来的人生产生深远的影响。