

最新军训个人总结与心得体会(优质8篇)

军训总结是评价军训成效和学生表现的重要依据。小编为大家整理了一些学习总结的范文，希望对大家有所帮助。

军训个人总结与心得体会篇一

期待已久的军训终于结束了，五天的军训说长也不长，说短也不短，军训的时候天气好像故意似的，每天让我们吹最冷的风，这也是军训中最难得的体验，最珍贵的回忆！

这是我第一次参加班级集体外出活动比较久的。在第一天的时候，同学们一个个兴高采烈，表现出无比激动，但是在最后一天有很多同学说累，想回家。

在这个和平的年代，难道吃饭还要靠抢的吗？同学们彬彬有礼的餐桌礼仪都去哪了？还是饭要靠抢的吃才香？到底要不要抢肉吃这个问题我希望奇葩说可以开一场辩论来讨论下这个问题。

最后一天我也开始想家了。比起大鹏那里的风雨交加，天寒地冻，家里不知道有多温暖。在大鹏那里，我因思念弟弟夜里辗转反侧，夜不能寐。

军训也让我们学会了少一份贪玩，多了一份坚强；少了一份理所当然，多了一份感恩！

军训个人总结与心得体会篇二

8-20，在不情愿却有些期待中，军训还是如期拉开了序幕。

时间像是不断下落的不受控制的雨珠，无声无息的溜走，军训已经不知不觉地走过了11天，还有3天就完成了自己的使命。

在这看似漫长却又短暂的11天军训中，我们学到了什么，收获了什么，军训的意义和价值何在？军训中：

彷徨过，迷茫过。刚军训的前两三天，挺着毒辣的阳光，不论是站军姿，还是重复再重复那枯燥乏味繁琐的步伐，都曾经深深地质疑过、迷茫过，究竟要学什么，在短短的14天中，会学到什么，军训对我们有什么用，有什么意义和价值，是不是在自找苦吃。痛过，累过。军训是痛苦的，每一次训练完休息，没有一个人不是腰酸背痛，腿疼，脚疼的，可我们还是咬牙坚持，时间一到继续训练。在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，往日看起来灿烂的阳光让我们那么讨厌，让我们真正地体会到苦和累。

委屈过，埋怨过。当我们练得不好被教官纠正时，当我们被雨淋湿了军训服而改穿便服却被教官批评时，我们也有想不通，心里也会觉得委屈；当我们得知我们无法走分列式时，尽管知道自己走得不好，可还是有点难过，感觉自己好多天的努力都白费了，汗水都白流了，所有的苦都白受了。“王老吉和青苹果”事件门发生，的确感到过气愤和委屈，有种不受尊重和被排斥的异样感觉，后来虽然理解了，可当时确实很不舒服。

笑过，闹过。忘不了兄弟们拉歌时的恣意欢笑，忘不了三排长跟我们闹过的那几个日日夜夜，忘不了那激昂的口号声和雄浑的歌唱声，忘不了一排长和二排长找我们谈心的那几个镜头，讲述他们精彩的人生片段和人生感悟。

军训中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。军训是很苦也很累，但同时是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机，“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的

磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。我们不需要抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上、不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。

人只有在挫折中才能变得成熟，在困难中才能变得坚强。通过军训，学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

军训的真正意义和价值也正在于此，给予了我们一种不畏困苦、迎难而上的勇气，教会了我们一种不抛弃不放弃的坚持，培育了我们一种团结互助、奋发向上的集体荣誉感。路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

军训个人总结与心得体会篇三

一直以来，我对“军训”二字都是心满畏惧的。对大学的“军训”，更是厌恶至极了，在军训之前，人人都说大学的军训是个地狱式的训练，很辛苦，很痛苦！而教官，对于我来说，是恐怖的！但在大学维持12天的军训告诉我，事实并非如此！

从小学到高中，我没进行过一次正正式式的军训，即使有军训过，也是站站军姿，转下一体，蹲下，做做俯卧撑之类的，所以对“军训”二字认识不深入。但当我上大学第一次领取迷彩服，到穿上它，觉得神圣且压力甚大！

第二天军训，军姿，教官有好几次都帮我调整姿势，当时我

再想，天呀，虽然身体不舒服，但我连站个军姿都站不好，有没有搞错！

由于我们站军姿站不好，身体总是往后倒，教官就想出一个办法，那就是要我们站在马路牙上站军姿，第一次站时，站没多久腿就抖啊抖啊，看到一个伙伴请假休息，我顿时也想请假休息，可是教官对我们说“已经有个人倒下啦，我不希望出现第二个人”，我就下定了决心，死就死吧，撑就撑到底吧，相信我可以的。当教官叫我们去休息时，我的腿都麻啦，左脚脚筋抽着抽着的，疼死我啦！该放弃吗？该请假吗？不！这是我心中所想的！

当我正抱怨过中秋节还要军训之际，我的朋友对我说“中秋节快乐”，家人也打电话过来，问我军训辛苦不？过得好不？收到他们的信息，顿时觉得，在异地过中秋也不孤单，中秋军训也不辛苦！

在军训之前，我给“教官”的定义是，凶的，扑克脸的，粗鲁的。可我，错了！

我们的教官脸上有两个深深的酒窝。刚开始军训，教官会给我们找个凉快的地方训练，尽量让我们少晒太阳。他会叫我们多喝水，蛙跳蹲下完后，晚上互相拍拍腿，然后早点睡觉！

当军训到一半时，排里要选方块，我和我的一个朋友被选中，但我们都不想去，于是，教官就跟我们没去的和没被选中的人说，我们应该学会推销自己，抓住任何的机会来证明自己，人应学会自荐！教官也教育我们要待人有礼貌，曾几次我们没向师兄师姐或老师问好，教官就罚我们，让我们记得要有礼貌。

当然，在我们休息期间，教官也会跟我们聊聊天，开开玩笑，当我们见到教官脸红时，我们会笑他，他也会笑笑；当我们说他是高富帅时，他会回答我们哪里高？哪里帅？我是个穷小子；

当我们知道他快要走时，我们都会舍不得他，对他说明年去他的老家找他。。。

教官，其实真的不是扑克脸，不是粗鲁的，不是恐怖的。真的不是！

12天的大学军训结束了，其实我们实际上训练的时间，并不够10天，中秋节到来，遇上了台风，碰到下雨，要不就不集合训练，要不就在室内站站军姿。而只有两晚时被拉去唱军歌的，第一次，我觉得老套的“团结就是力量”原来是很好听，“军中绿花”也让我感受到军人们为保家卫国而牺牲个人情感。。。原来，以前觉得老套军歌，经过大学军训后，让我觉得都挺好听的！

军训个人总结与心得体会篇四

上周，咱们4、5、六年级停止了一次勾当。你们一定猜没有到，居然是军训！

正在正式开端以前，咱们都非常告急，也非常高兴。齐教师让咱们看了看教官们的展现。不任何一团体敢没有收回惊讶声！那步子，好像一团体正在走路；那声响，真是如雷灌耳！合理咱们还正在震动中时，咱们的教官走了过去。开端了锻炼！

用一个字描述咱们的锻炼，那便是累！列热当头，依然保持锻炼。汗水打湿了衣衫，咱们仍然站的挺立。为了避免让咱们的积极白白糜费，正在最初的展现中，咱们尽全力往展现咱们最佳的一壁。终究，正在完毕时，咱们获得了比拟优良的成果。这便是咱们积极的后果！

经过此次锻炼，我晓得了：凡是事都有处理的方法。可是要看你有无耐烦，保持没有保持！

军训个人总结与心得体会篇五

如果失败是成功之母，那么坚持一定是成功之父。坚持过后，定有一朵美丽的花绽放开来，等着我们采摘。

岁月的风铃摇啊摇，转眼间四天的军训生活结束了。虽然结束了，但我心中依然感慨万分。军训的点点滴滴依旧时刻浮现在我的脑海，让我的情感久久不能平复。

一小时，两小时，三小时……时间一分一秒的过去，会操表演开始了。我们七班满怀着激动地心情等待着教练的号令。该七班了，该七班了。我们迈着熟练而矫健的步伐踏上了属于我们七班的“舞台”，认真表演了几天来我所训练的内容。

六年级：朱冰艳

——题记

胡路同志是给我们训练的教官，他严于律己，又不失幽默，我非常喜欢他。我们七班的同学在胡路同志的引导下，都非常优秀。都说军姿是军人的基本功，于是，我是七班就开始苦练基本功。起初，我站了一分钟，脚丫已经疼痛难忍了，每秒都是煎熬，每秒都又像刀子狠狠地划过我的脚底。但我告诉自己，要像草一样顽强的生长，要做一个像胡教官一样伟大的人，我便坚持站好军姿。现在，几分钟的军姿对我已经不成问题了。稍息、立正、跨立、齐步走什么的，我们七班都有不断练习。在教官的英明领导下，我班更是进步惊人。

真是台上一分钟，台下十年功啊——一会功夫就表演完了。功夫不负有心人，我们七七班获得了二等奖的好成绩。虽然是二等奖，但至少我为班级献出了汗水，我努力了，我收获了。

军训个人总结与心得体会篇六

在正式行课之前，我们要进行一段军训。在我姐姐的影响下，我一直认为，军训是魔鬼训练。就这样，我怀着忐忑不安的心情，开始了我的军训生活。在教室里，我们等待着我们的、我心中的“魔鬼教练”铃声响了，我们迎来了我们的“魔鬼教练”教练不高，但眼睛炯炯有神，随后，我们跟随着他来到了宽阔的塑胶运动场。

我们排好了队形，等着教练的口令。谁知，我们站了很久，也没等来教练的口令，同学们就耐不住了，开始乱动了。我看着别人班已经开始了训练，只有我们在那里傻傻的站着，我不满的小声抱怨：“什么嘛，别人班都开始训练了，就我们班站着。”就这样，我们度过了一个上午。我心中的“魔鬼教练”不在了，什么魔鬼训练也不见了。第二天，没想到，他居然一改第一天的形象，对我们进行魔鬼训练，一天下来，我真是疲惫不堪。第三天，他又让我们站了很久，忽然，他又下达口令，“做深蹲！”“什么！深蹲！因为小学时做过蛙跳，肌肉拉伤，好几天才好，他居然让我们做深蹲，那下场不就跟蛙跳一样吗？天呀！”我不由暗自叫苦，他开始喊口令，“一”“二”“三”……前十几个，我还能应付，全靠小学的蛙跳，可他后来的口令越喊越快，到后来，我简直蹲下去就起不来了。我们几乎做了近百个深蹲，腿都软了。

这时，天空下起了雨，从蒙蒙细雨下成了倾盆大雨，我心中暗喜，嘻嘻，这回你得放我们回去了吧。那知道，下雨都不会让我们回去，要知道，我们是在爸爸妈妈的呵护下成长的，怎么会淋过雨呢？可他们这些教官却让我们淋雨，害得我们淋了一天的雨。第四天，果然不出我所料，肌肉拉伤，坐着都疼，蹲下就更不用说了。不巧的是，他要教点东西，让我们蹲下，一个个疼的哇哇的叫。四天的军训生活过去了。我还有一点怀念，怀念军训中的哭、笑、汗水。

军训个人总结与心得体会篇七

我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战！

初一时，我们已经试过军训了，但经过这次初三的军训，我觉得初一的军训好像对我们很放松，感觉我们像被呵护的温室花朵，很难经得起风雨的考验。而这一次的军训，才算得上是我们的试金石。

这一次的军训，要求更加严格：烈日当空，我们顶着炙热的太阳，一动不动地站着军姿，任凭汗水肆意地从额头沿着滚烫的脸颊，再流向晒得黑黑的脖子。没有教官的命令，即使汗流浹背，我们也不能用手去擦拭汗水，更不用说是活动手脚了，如果我们当中有一个人放松了，甚至是悄悄地动了，那是逃不过教官的金睛火眼的，我们便要全体受罚——跑圈、俯卧撑、蹲下起立……每一次的惩罚都会使我们筋疲力尽。这时，我真的很像放弃，但是，我心里默默地鼓励自己：一定要坚持！绝对不能轻言放弃……那么我就会咬紧牙关，努力挺过去。哈哈！就让阳光来得更猛烈些吧！我一定不会那么容易屈服的！我会坚持到底！

军训，不但锻炼了我的体质和意志，而且，对我的思想教育有了不少的影响。尽管德育课上，教官说的都是老生常谈的道理，他不像专业的老师那样出口成章，也没有妙语连珠，但是，从他专注的眼神，和用心的教育里，我读懂了他，读懂了他对我们的严格要求，读懂了对我们无尽的关怀。

经过军训，我们能更加勇敢地翱翔天际，搏击苍穹；经过军训，我们不再是温室娇嫩的花朵，我们能长成参天大树，迎接暴风雨；经过军训，我们人生上了重要的一课！

br/>

军训个人总结与心得体会篇八

刚进入七年级，首先七天的军训生活，就犹如一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀！

那铁的纪律，严酷的训练就是我们的军训。我们不断的进行着枯燥的训练，有时在太阳底下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。每一次训练都是接受汗水的洗礼，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训操场。

火热的太阳无情地炙烤着大地，然而即使太阳毒辣，我们却在运动场上挥汗如雨，尽心地练习。这让我想起一句话：太阳狠，然而比你狠的却是我们钢铁般的毅力。是啊，付出总有回报，你看那动作，虽然没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。

刚到的时候，我们每个人都很期待，毕竟是第一次到正规严格的军训，然而当我们第一次训练时，那种严格的动作要求，让我们缺乏锻炼的身体很难适应，一个下午就把我们的腿酸的站都站不稳。我们有点动摇了，想过放弃，但是我们克服了软弱，始终坚持着。两天后我们微微地适应了军人的生活，我们面貌一新：不但身体强壮、充满活力，而且我们的意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。这对于我们这三年的学习和生活有着重要的意义。

军训生活虽然结束了，但军训的好习惯还是被我带回了家。军训生活让我学会了爱。爱同学，老师，父母更爱生活！也让我懂得了珍惜现在的美好时光。感谢学校给予我们这么好的锻炼机会，我想对老师和教官说：“辛苦了！谢谢你们让我明白了许多道理。