

军训的总结体会(大全8篇)

军训总结是对参加军事训练学生个人能力发展和人格塑造情况进行评估和总结的重要依据。下面是一些优秀的知识点总结范文，可以指导大家进行写作。

军训的总结体会篇一

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。

军训的总结体会篇二

军训总算圆满结束了，如果说要用几个词来形容这次军训，我只能说：酸、甜、苦、辣味俱全。其实，军训付出的是汗水，但收获的却是吃苦耐劳的精神以及坚强的意志。

“嘘”教官“可恶”的哨声又响了，又要进行“魔鬼”式的训练了。烈日下，纹丝不动的我们如同一座座雕像。而我就如吃了尖椒般，浑身火辣辣的。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟，我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过!过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

训练完，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别舒服。

一天晚上，教官教我们唱一首歌，《团结就是力量》。这首歌唱得真好团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强。在军训过程中，如果缺乏了团队精神，效果就会大打折扣。现在的社会，竞争残酷。所以我们必须加强合作，取长补短，优势互补，齐心协力才能更容易取得成功。

睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的!我曾经想过放弃，但是同学们都做得好，难道我就做不到吗?我

想到学校里本文来自小草本站的那句话“我是石牌人，争为石牌添光彩”时，我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，我要向白杨树学习，学习它那不畏困难的精神。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第七天，我们就把这七天的军训的成果表演给父母看。功夫不负有心人，我获得了“优秀学员”的称号，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

军训的总结体会篇三

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的奢侈。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起说句心里话时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的'温暖，亲人的怀

抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我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生。

军训的总结体会篇四

当我告别了我的小学生涯，怀着一点点伤感却还有一点点兴奋的感觉升入了这个美丽的列五中学时，我便知道了，每一名初一的新生，都必须去参加军训。说道军训，我们竟然还有一些小小的期待，因为我们初一(3)班的同学们，在小学生涯中大多数都已经军训过一次了，回想起以前的军训，我们的评价竟然异常的一致，那就是两个字“好玩”。

可是当我们到达军训基地的第一天时，教官立即给了我们一个恐怖的开始——站军姿，站军姿需要抬头、挺胸、收腹、背挺直，膝盖还要往后压，接着我们在太阳的炙烤下站了大概30分钟的军姿。严格的训练竟然毫不留情的将我们美丽的幻想一一的击碎，当我们的幻想都变成了炽热的阳光、满头的汗水与全身的酸痛时，我们大家终于知道了军训的“恐怖”之处。原来小学的军训根本算不上军训，最多只能算是在玩耍。

此时我才真正的明白军训并没有我们想象中的那么轻松，反而是那么的残酷。当以前小学教官的耐心的教导都变成了现

在教官严厉的批评、当休息与玩耍的时间都变成了严格的训练、当白嫩的肤色变成了黝黑的颜色，我们才知道了现实的残酷。这个才是真正的军训、残酷的军训。记得教官告诉我们“合理的是锻炼，不合理的是磨练”。

军训的总结体会篇五

短短的三天军训已经圆满结束了。现在回想起那几天与教官在一起的日子，发现也不全是苦。

原本在我看来，军训是充满教官的训斥；军训是紧张与艰苦的合奏；军训跟是那大雨，那骄阳下的严训练与大集合……军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。而在这次军训中，身体是那样的累，心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的暴晒，皮肤变成黑黝黝的，但我觉得这是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心。

记得军训的第一天，同学都表现得十分懒散，毫无军训之意，甚至感到厌烦，总是左顾右盼，或是互相说话，心不在焉。但渐渐地，同学们的精神都集中了起来，表现得很认真，一股凝聚力也逐渐来到了我们的集体。

三天，就这样不知不觉地过去了，我们已经与教官产生了深厚的情谊。这些天，我们共训练，同欢笑，取得第一，如今分离了，心里还真不是滋味，就让我们用心来记住这几天的美好时光吧！

本次军训让我懂得了：对于一个真正成长的人，学习上的苦和生活上的苦是必不可少的，既然学习上的苦我都挺过来了，那么对于生活上的苦，又算什么呢？正如“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨”这句话所表达的。

军训的总结体会篇六

军训拉练的意义是什么？军训拉练是磨练官兵铁的意志、培养部队铁的作风的有效途径，也是提高部队战斗力的可靠保证。下面是本站带来的军训拉练心得体会1500字，欢迎大家阅读。

拉练在开始前，班主任在讲台上询问有无不参加的同学，我们都伸长了脖子在班上张望着，竟没有一个人举手。班主任露出了满意的笑容：“很好。这样的活动非常难得，我正希望我们六十六位同学一个都不要少！”我们每一个人都满怀期待地笑了。

就这样，到了拉练这一天，我们全班六十六位同学一个都没有少，全部走在了拉练的路上。

刚开始的时候，我们还一路说说笑笑，和着造早晨温柔清新的风，心里满满的都是对这场拉练的期待和欣喜，得得精神饱满。在这条长得似乎望不到尽头的队伍里，有的同学背着重重的相机，准备记录下每一个精彩纷呈的瞬间；有的同学与一旁随行的家长谈天说地，聊得不亦乐乎；有的同学则在文宣委员的带领下，唱起了自己的班歌，把自己的声音抛向了高空，让它在天空中回荡。天气似乎也被我们感染，连躲了好几天的太阳也冒了出来。

可是走着走着，随着时间的不断流驶，我的耳边响起了越来越多的抱怨声：“怎么还没到啊？”“到底有多远啊？”就连我身旁的好友也渐渐有些力不从心：“我终于体会到走路也能走得如此痛苦了！”说着说着，她的背包带就从肩上滑到了胳膊上，我连忙帮她整理好，看着她一脸悲戚地说：“我感觉我们一下子老了二十岁。”我忍不住笑出了声。就算是这样，我却并没有听到一位同学说“我受不了了”“我不走了”之类的话。抱怨归抱怨，我们没有人停下脚步，队伍依旧未散，六十六个人，一个人都没有想要放弃，一个没有少。

有些低落的气氛最终被神曲《江南style》又重新带high了。听着从录音机里飘出的“鸟叔”的歌声，原本士气低迷的我们又重新精神抖擞了，似乎是忘了身体上的苦痛，都跟着唱了出来，仿佛是从歌声受到了精神上的鼓舞一般。没有注意到，这是我们自军训结束以来，第一次真正意义上全班的集体合唱，第一次一个人都没有少。

我们彼此鼓励着，相信着老师激励我们的“还有半个小时，再走半个小时就到了”；我们互相搀扶着，每一个都勇敢而坚定地迈出自己的不符；我们都为自己感到欣慰，幸好没有错过这场对自己毅力的考验，也都为我们班级感到欣慰，幸好六十六个人一个都没有少。

当我们的班旗终于在目的地的山坡上迎风飘扬时，我们也终于忍不住高兴地大笑起来，毫不介意把自己的真实感情流露出来，让自己的笑声弥漫在整个山野之间。

“来清点一下人数。”班主任笑着组织着班委们。我们都顺着班委们的手指一个一个地数着，最终得到了让自己满意的结果：“六十六个！一个都没少！”山野中满是我们的欢笑。

在这场对我们自身毅力的考验里，我们一个都没有少，在今后青春的每一场较量里，我相信，我们都不会缺席！

记得去年开学初自己和学生进行军训的时候，举行过一次野外拉练活动，路程为5公里。当时，所有学生和教师都坚持到了终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，学生那种顽强拼搏的精神状态历历在目，实在让我记忆犹新。而今天同样的环境，不同的学生，也即将踏上相同性质的征程。面对学生那种蓄势待发的模样，我想这次的活动不知道会有怎样的结果和效果出现呢。也许，他们早已暗暗坚定心中的信念，势必有种不达目的誓不罢休的豪言壮志的存在，可是，今天的野外拉练可并非那么简单呐。有别于之前的模式，他们能挺得住吗？会不会由此产生一

些不良连锁反应呢?隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头，挥之不去。

由于活动之前有老师提前确定了整个行进路线，并相继踩好了各个站点，便于队伍在行进中的正确定位。而在确认路线的时候，与往年有些不同，以前基本上是在5公里左右，而这次整个长度延长到了7公里。可以说，路程的延长意味着更多精力、体力的消耗。面对这样的修改，学生能吃得消吗?经教官与教师的商定，觉得学生在经受住了前几天的军训训练之后，体能上应该没有问题。关键在于后勤保障工作的跟上，并能及时、快速的为学生排忧解难，这样的话，应该不会有任何意外发生。于是，学校特地安排了一辆中巴车尾随队伍后面，车上配备教师与常用药品，以备急需。所有工作一切准备就绪，拉练活动只待一声令下。此时此刻，所有参与者都卯足了劲，准备大干一场。

“啾。。。 ”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以两路纵队出发，排头三名男生负责领队，中间一名负责举旗，而醒目的白底黑字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“华西实验学校”更是表明着我们的身份，让每一个参与都感受一种默默的自豪感与亲切感，更不用说负责举旗的学生了。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。我想，这也是国家三令五申强调的重要方面：一定要确保学生的安全，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到海鲜馆的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时的让学生顺利通过，以此确保活动的顺利进行。这也让学生深深感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。到底为何故呢?学生又会出现什么新状况呢?带着思考我们继续上路。

在走过了河鲜馆、看过了华西直升飞机后，我们开始往山上走，随着盘山路的越来越陡峭，学生队伍慢慢显得凌乱起来，因为学生的步伐不再齐头并进了。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学生喊“不行”的。而此时，教师与教官时不时的要求学生靠边行进确保人生安全，因为路上会有汽车经过。果然，还没爬到半山腰就连续驶过好几辆汽车。学生一边感叹着驾车者的车技，一边感受着这段无比艰辛而坎坷的道路带给我们的别样滋味。即便如此，我们依然感觉心情无比轻松与舒畅，因为周围的环境让我们暂时忘却了脚部的疼痛与酸涩的汗珠，心中容纳的是一阵强烈的清新与广阔。等到我们身处半山腰的时候，回头远眺，一片辽阔尽收眼底，那是一种让人感到无比兴奋与欢快的感觉，很容易让自己沉浸其中，自我陶醉。

在短短的感受之后，我们继续往山顶上行进，由于山势越发陡峭，以致很多女生不得不开始三三两两的相互扶持前行，这也是学生之间建立深厚友谊的重要机会。的确，一些女生表现出的积极与主动让我印象深刻，当然，也有一些女生出现了点滴抱怨之词，这也是人之常情。但只要始终在坚持，必定能体会到战胜自我的喜悦感与成就感，这是无可争议的。在高度的不断攀升下，往上行走显得愈加困难，而很多男生早已冲到了队伍的前面，我们老师则在女生后方压阵，并不时的加油鼓劲，希望她们不要轻言放弃，而结果也的确没有哪个女生掉队。待到我们再次看见前方的大旗时，胜利就在眼前了。原来，男生已经将大旗树立在了山顶之上，早已给后方的女生发出了胜利者的呐喊与呼唤。而女生凭借顽强的意志与勇于进取的精神胜利抵达了山顶。等一到山顶，个个欢呼雀跃，并相互攀谈起来，内容多半是喜悦与艰辛的话题。在稍作休息后紧接着，有老师提议集体合影留念，很快我们在齐声“茄子”的声音中被定格在了照片中，个个脸上阳光灿烂，虽然全身早已是湿漉漉的，但心情无比轻松。片刻之后，我们即将返校，然而，个别女生出现了身体上的不适，顿时让我们老师紧张起来，想想路程只走完了一半，后面的路该怎么办啊？心中不禁开始忐忑起来。

在下山的时候，有两名女生分别出现晕眩感、胸闷的情况，遂老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，并自我慢慢调整着自己的机体，情况渐渐开始好转。而期间，整个队伍继续往前行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。待到山脚下，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早的守候在那，于是，我们让身体不适的几名女生上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女生的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女生，你们好样的。

从山上下来之后，返回的道路虽然变得平坦了，但在前面的大量体能消耗的情况下，这段路也是走的极其艰难的。可是，在极度疲惫与饥渴的状态下，我们毅然坚持到了学校，我们战胜了自己，更是锃亮了自己的意志与信念。我想，这是一个相当难得的机会，能在一个人的一生当中体验到如此不同寻常的经历，将是我们一生幸福的重要基石。最后，我想送给每一个参与拉练的人士一句真心话——祝愿我们时刻保持吃苦耐劳、奋勇向前的精神品质，坚定自己的脚步，朝着心中的理想迈进，向前、向前、向前。

记得去年开学初自己和学生进行军训的时候，举行过一次野外拉练活动，路程为5公里。当时，所有学生和教师都坚持到了终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，学生那种顽强拼搏的精神状态历历在目，实在让我记忆犹新。而今天同样的环境，不同的学生，也即将踏上相同性质的征程。面对学生那种蓄势待发的模样，我想这次的活动不知道会有怎样的结果和效果出现呢。也许，他们早已暗暗坚定心中的信念，势必有种不达目的誓不罢休的豪言壮志的存在，可是，今天的野外拉练可并非那么简单

呐。有别于之前的模式，他们能挺得住吗？会不会由此产生一些不良连锁反应呢？隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头，挥之不去。

“啾。。。 ”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以两路纵队出发，排头三名男生负责领队，中间一名负责举旗，而醒目的白底黑字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“华西实验学校”更是表明着我们的身份，让每一个参与者都感受着一种默默的自豪感与亲切感，更不用说负责举旗的学生了。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。我想，这也是国家三令五申强调的重要方面：一定要确保学生的安全，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到海鲜馆的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时的让学生顺利通过，以此确保活动的顺利进行。这也让学生深深感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。到底为何故呢？学生又会出现什么新状况呢？带着思考我们继续上路。

在走过了海鲜馆、看过了华西直升飞机后，我们开始往山上走，随着盘山路的越来越陡峭，学生队伍慢慢显得凌乱起来，因为学生的步伐不再齐头并进了。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学生喊“不行”的。而此时，教师与教官时不时的要求学生靠边行进确保人生安全，因为路上会有汽车经过。果然，还没爬到半山腰就连续驶过好几辆汽车。学生一边感叹着驾车者的车技，一边感受着这段无比艰辛而坎坷的道路带给我们的别样滋味。即便如此，我们依然感觉心情无比轻松与舒畅，因为周围的环境让我们暂时忘却了脚部的疼痛与酸涩的汗珠，心中容纳的是一阵强烈的清新与广阔。等到我们身处半山腰的时候，回头远

眺，一片辽阔尽收眼底，那是一种让人感到无比兴奋与欢快的感觉，很容易让自己沉浸其中，自我陶醉。

在短短的感受之后，我们继续往山顶上行进，由于山势越发陡峭，以致很多女生不得不开始三三两两的相互扶持前行，这也是学生之间建立深厚友谊的重要机会。的确，一些女生表现出的积极与主动让我印象深刻，当然，也有一些女生出现了点滴抱怨之词，这也是人之常情。但只要始终在坚持，必定能体会到战胜自我的喜悦感与成就感，这是无可争议的。在高度的不断攀升下，往上行走显得愈加困难，而很多男生早已冲到了队伍的前面，我们老师则在女生后方压阵，并不时的加油鼓劲，希望她们不要轻言放弃，而结果也的确没有哪个女生掉队。待到我们再次看见前方的大旗时，胜利就在眼前了。原来，男生已经将大旗树立在了山顶之上，早已给后方的女生发出了胜利者的呐喊与呼唤。而女生凭借顽强的意志与勇于进取的精神胜利抵达了山顶。等一到山顶，个个欢呼雀跃，并相互攀谈起来，内容多半是喜悦与艰辛的话题。在稍作休息后紧接着，有老师提议集体合影留念，很快我们在齐声“茄子”的声音中被定格在了照片中，个个脸上阳光灿烂，虽然全身早已是湿漉漉的，但心情无比轻松。片刻之后，我们即将返校，然而，个别女生出现了身体上的不适，顿时让我们老师紧张起来，想想路程只走完了一半，后面的路该怎么办啊？心中不禁开始忐忑起来。

在下山的时候，有两名女生分别出现晕眩感、胸闷的情况，遂老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，并自我慢慢调整着自己的机体，情况渐渐开始好转。而期间，整个队伍继续往前行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。待到山脚下，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早的守候在那，于是，我们让身体不适的几名女生上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，

而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女生的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女生，你们好样的。

从山上下来之后，返回的道路虽然变得平坦了，但在前面的大量体能消耗的情况下，这段路也是走的极其艰难的。可是，在极度疲惫与饥渴的状态下，我们毅然坚持到了学校，我们战胜了自己，更是锃亮了自己的意志与信念。我想，这是一个相当难得的机会，能在一个人的一生当中体验到如此不同寻常的经历，将是我们一生幸福的重要基石。最后，我想送给每一个参与拉练的人士一句真心话——祝愿我们时刻保持吃苦耐劳、奋勇向前的精神品质，坚定自己的脚步，朝着心中的理想迈进，向前、向前、向前。

军训的总结体会篇七

当风翻动起安详的绿叶，当飞燕叫的清晨的一片天空一片苍凉，训练场上有我们口号喊的嘹亮；当月光照的大地一片皎洁，当星上微微露出笑脸，校园里有我们军歌不断飞扬。这就是我们的军训，这其中有苦也有甜，也有人说它就是个炼钢炉，炼出来的都是铮铮铁骨的男子汉，是不让须眉的巾帼英雄！

军训的生活看似枯燥却和充实。站军姿头上的骄阳，踢正步肌肉的酸痛，还有蹲下时脚掌的麻木是我们明白，树木只有风吹雨打才能巍然挺立，仍只有经过西里才能百炼成钢。于是我们强忍着酸痛一遍遍的执行命令。于是我们每天都拖着疲惫的身子回寝室。于是我们忘记了体力不支，忘记了头晕目眩，忘记了委屈，这一切我们都选择了坚持，因为我们别无选择！

我实不知如何将军训给予更好的诠释。这如白驹过隙般短暂的两个星期里，给了我们生活的激情，给了我们敏锐的感触，

更给了我们生活和学习的钥匙。曾经平凡的我们因为这一身戎装而与众不同，曾经不甚成熟的我们懂得了责任与信仰，曾经软弱的我们更懂得了坚守与刚强！就因为这一个星期，我们可以骄傲的说，我们在成长。就因为这一个星期，我们可以昂首挺胸面对生活中的挫折与失败，同样就因为这一个星期，我们可以用军人的荣耀得证：在以后的生活中，我们可以做得更好！

告别白色的繁重的功课，告别粉红色的晨读的花前月下。军训啊！我们用绚烂的蓝色与绿色盛装迎接您，我们用“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的男人气魄陪伴您，我们高歌男儿当自强赞美您！在此，请允许我们让青春作证，以这一身戎装的荣耀给您。敬礼！

汗，军训酝酿之物，青春的营养物质。顺着脊梁向下淌，我们却能够嗅到一种芬芳，弥漫在这身迷彩上，遍布于着队列训练场上，这种味道，怎么说呢，是青春别样的风采，亘久不变！人生因汗水的浸泡而显得半盈饱满。坚强者自当潇洒，踏上军训，撒一把汗水，挺起胸膛、精神抖擞地迈向人生的下一个驿站。泪，军训学生的培养液，青春的溶剂，生命被溶解而饱和，饱和的生命被升华得只剩下一副刚强不屈的身躯，但懦弱者面对军训，犹如面对满途沼泽，丛生荆棘，泪流满面而徘徊不前。泪，沿着面颊往下流，不是有个排比句嘛，青春是喷薄的朝阳，是竞发的百舸，是搏击的雄鹰，是欢乐的琴弦。同样啊，青春的泪无怨也无悔！

“北冥之巔有頑鐵，千錘百煉以成鋼。” 军训就像鑄劍爐，它把我們這些頑鐵“煅煉”成一把把利劍。這是我們第一次從矯慣的世界走出，第一次憑借我們自己的毅力，完成了這項艱巨的任務，當火辣辣的太陽光籠罩着整個城市時，當豆大的汗珠從額頭流下時，我告訴自己，千萬不能倒下，因為這是我們與自然環境的一場持久戰。

军训给了我们一次锻炼的机会，它让我们知道，做任何事都

不能放弃，只有努力的战胜困难，克服一切，最后的胜利终究属于我们！世界上没有不可能的事，只有不去做的事，只要我们坚信这个真理。我们就能克服一切，让我们共同努力，向我们的梦想前进吧！

军训的总结体会篇八

8月19-23日，我校新高一级共_x人到公安边防武警_x指挥学校进行了为期5天的军训活动。在这期间，带队的班主任、级组长都表现出极高的工作热情，对学生无微不至的关爱，顺利完成了该次活动，具体情况如下：

1、通过训练各班增强了集体凝聚力、荣誉感。

军训前许多同学还是互不认识的，但大家都十分珍惜这一次的集体活动。在共同学习、互相帮助的过程中互相熟悉，并在短期的训练中，由来自五湖四海的个体同学变成是一个懂得团结、向上的集体。有些班中某个同学病了，其他的同学帮忙打水、送药；很多同学带病坚持训练，甚至在休息时间也不忘请别人帮自己开小灶；在拉歌时喊得声嘶力竭，以至声带受损，但仍坚持，目的是为了不让自己的班集体落后于别人。

2、通过了军训，同学们的精神面貌焕然一新。

训练期间，同学们按军人的标准严格要求自己，从作息时间的遵守到规章制度的执行；从队伍的迅速集合到活动的积极参与；从就餐到就寝；无不体现了一切行动听指挥的军人作风，涌现了一大批严守纪律的标兵。

训练是艰苦的，但学员们自始至终表现出相当突出的吃苦耐劳精神，以饱满的热情投入军训。队列训练，一站二三十分钟，一动不动；站晕了，出列在旁坐一会又到队列中进行训练了，一改在家的骄气。烈日下，汗透衣衫，湿了干干了湿，没人叫苦。“一不怕苦，二不怕死”的军人作风在学员身上

得到充分体现。让人感动的是，第一天训练就有多位同学晕倒在训练场上，但他们咬紧牙关，不屈不挠，一直坚持到军训结束。

3、通过训练学习强化宿舍内务。

本次军训把强化内务、强化卫生意识也摆在了突出的位置。教官们严格要求、学员们积极响应，把内务整理、卫生打扫作为一项重要任务贯穿于军训始终。几天来，学员们床被衣衫、生活用品摆放整齐有序，寝室环境干净。全体高一新生已初步形成了良好的内务作风。学校要求全体学员以军训期间的内务、卫生标准严格要求自己三年的高中住宿生活，用军人的作风把我们的校园宿舍整理得更加优美、有序。

4、以评促进，激励竞争。

为增强学生的荣誉感，营造“比、学、赶、帮、超”的竞争氛围，在军训过程中进行“军训先进班集”、“军训汇操评比”、“拔河比赛”等激励竞争活动，组织了老师、教官进行认真评优工作，并在军训汇报表演时给予表彰。还选出一男一女两个方队代表学校参加兄弟学校军训汇操，更进一步激励了学生们为校争光的集体主义精神。

本次军训虽然达到了预期的目标，但还存在着以后需要进一步改进和加强的地方：

首先，军训时间较紧，现在学生的身体素质较差，造成军训规范动作质量不高。教官们想教，但学生们学不来，有恨铁不成钢的感觉。

其次，现在学生在家是“小太阳”，平常骄气，吃不了苦。在训练中容易畏难。对于这部分的学生要注意思想教育。

军训虽然已经结束，但军训的意义远不止这短短的几天，学

校希望同学们学以致用，把人民军队严明的纪律性、吃苦耐劳的精神、自强不息的品质、良好的内务作风与三年的学习生活结合起来，严格要求自己，把自己培养成一个意志坚强、作风扎实的合格的_x一高中生。