

2023年初中生军训总结(汇总17篇)

通过学习总结，我们可以更好地了解自己的学习特点和学习风格，从而更有针对性地制定学习计划和学習策略。我们精心挑选了一些精彩的学期总结范文，让我们一起来品味一下。

初中生军训总结篇一

今天，是特别的一天，也是难忘的一天。因为今天，是我迈入初中生活迎接的第一个挑战——军训。这个陌生的名词使我兴奋，但同时也令我感到恐惧。

终于到达了目的地，长达两个小时的车程虽然使我疲倦不堪，但是我心底里那一丝兴奋依然。

虽然烈日当空，但看见教官叔叔们那认真严肃的样子，我在暴晒中抬起头来了。我们先欣赏了军人的军事演习，然后由教官分别对我们进行军训。

好不容易才熬到吃饭时间，大家仿佛是在黑暗中找到了曙光，眼睛里充满了欣喜。我们好像三天没吃过饭一样，都狼吞虎咽。因为我们实在太累了，连续几个钟头的军训使我们筋疲力尽，甚至连说一句话的力气都没有了。

今天我初次了解到军人的生活，虽然很辛苦，很累，但却受益匪浅。我在这短短的不到十个小时的军训中，深深地体会到：我们要有吃苦耐劳，坚毅不屈，顽强拼搏的良好品质，并且从小就要树立勤俭自强的精神。

今天是我人生当中最难忘的一天，我将会把这段美好的回忆深深地刻在心底里。

今天是军训的第二天，早上五点四十分就起床。醒来后，我全身都有一种酸痛的感觉，所以的骨头仿佛都碎了，比白天

更疲倦。

今天的早餐还挺合胃口，大家都吃的饱饱的。教官吹了一声哨子，我们立刻冲出外面集合。上午的操练很辛苦，太阳炙烤着大地，我们还穿着长军服，汗流满面，累得很。

本来休息时间是大家最快乐的时间，但今天中午，我却度过了一个很难受的休息时光——

“女同学，都到这儿来集合！”班主任杨老师走过来，从她的脸上那严肃而生气的样子看来，仿佛预示着我们做错了什么。杨老师对我们说：“昨天晚上，我们班的女同学不太规矩，被学校领导批评了！我真的很不高兴……”听了开头的几句，我已经没有心情再听下去了，全身好像被蚂蚁爬一样难受。全体女同学的脸都火辣辣的，有的还低下了头。杨老师语重心长地对我们说：“我想我们三班的女同学是好样的，不该会这样的。同时，我希望你们能反省一下。你们现在是在军训，军队里有军规，那我们就必须遵守军规！”我们都点点头，为我们的过错而感到羞愧。

初中生军训总结篇二

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说没有最好只有更好的么？所以我会尽量做到最好。我也深深的明白教官的辛苦。通过这次军训我明白自己长大了、懂事了、让我明白自己不再是一个小孩子，不就应向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人务必从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们必须要不怕苦不怕累，只要能

过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们必须要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力但是无比的呀！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，谁才是战胜了自己的强者。

初中生军训总结篇三

七天朝朝暮暮的相处，七天悲喜交加的感触，七天真真切切的话语，筑成了这平凡却又深刻的军训生活。

是否还记得那一幕，8月28号那天下午，天气明显有了凉意，凉丝丝的雨滴中满含着一中别样的清新。20xx级18个班的接近1400名学生都穿上了统一的迷彩服，在流动的浮云下面走着齐步，迈着正步为这为期七天的军训画上了一个完美且圆满的句号。

七天的辛苦没有白费，风雨过后的彩虹总是最为鲜艳。我们13班用七天的汗水换来了“军人作风优秀奖”。当我们听到阅兵台上的音箱中传来了“13班”这响亮而动听的名字时，我清晰地用余光看到我身旁的同学露出了军训以来最灿烂、最阳光的笑容，像是把大地都照亮了。我也情不自禁地露出了两排牙齿，巴掌拍了好久也不愿停息。班长很搞笑地拿反了锦旗，下面的同学们都忍不住笑了，但笑容的背后，是我们13班全体同学用汗水浇灌出来的自豪与骄傲。我目不转睛地望着那面锦旗，心里有说不出来的复杂情绪。

七天，原本想象中十分煎熬的日子突然就这样结束了。这七

天，是乐与苦、酸与甜相交融的；这七天，有过高兴，也有过难过；这七天，有过欣喜，也有过心酸；这七天，有过顺利，也有过困难；这七天，有过想放弃，同时也有了坚持的信念；这七天，有过无奈，也有过豁然开朗的兴奋……这么写着，一幅幅画面倒带一般一一浮现在我的眼前。

初中生军训总结篇四

随着一声清脆的哨响，同学们像往常一样以迅雷不及掩耳之势集合在一起，开始新一天的训练。

上午我们依旧重复着站军姿，每一天都那么没有新意。在骄阳下，每个人的脸上都流淌着豆粒般大的汗水。太阳越来越大，气温越来越高，好像老天爷成心和我们作对。大家个个汗流浹背，却依然要站在烈日底下，军训真是一种折磨啊，实在是太苦太累了。又随着一声清脆的哨响，大家终于度过了煎熬的难关，这时教官要带领我们去参观真正解放军的生活。我们一支浩浩荡荡的队伍走进了附近的部队。刚进大门，我就看见了两个神圣的哨兵，他们站的是那么笔直，纹丝不动，就像两尊雕像。他们为什么站得那么直，仅仅是为了放哨吗？他们是在维护军人的尊严。路边走过的两个军人叔叔在没长官监督的情况下仍然走得那么精神。不知不觉我们就进了解放军叔叔的宿舍，这时从宿舍中传出一阵惊讶的叫声，床上的棉被整整齐齐，有棱有角；他们的牙杯牙刷都统一朝着一个方向，显得那么井然有序。看完了内务，该看出操了。那几位军人的动作是那么标准，队列是那么整齐。参观完了该回去继续训练了。

回去的路上，我心里暗暗地想：我们那点训练跟真正的比起来算不了苦，我们和真正的军人还差很多，我还要学习更多军人身上的好品质，做一名真正的小军人。

初中生军训总结篇五

踏入绚丽多彩的初中校园，迎来的全是崭新的一切。现在还余留着美好的回忆军训！

我从来没有体验过军训，有一些同学还叫苦。我天真的想：军训有什么可怕的。但这一想法却真的改变了我对军训的看法。军训的第一天就是站军姿，教官可非常严格。我们站姿端正，五指并拢贴紧裤缝线，站的笔直；身体还要往前倾，这样才不会感觉头晕眼花。双脚还要60°分开，后脚跟紧靠，要一直保持这个姿势。要站30分钟，刚开始我不觉得时间很长，慢慢的，站久了、双脚已经快没有力气了，身体轻飘飘的，好想倒下。这时，我的几根发丝飘到脸颊边痒痒的，真想用手把发丝弄到耳后。因为我们一个微小的动作都不能动。第二天早上刚到学校，才几分钟而已，立马集合，所有同学到操场。唉！又是站军姿，这可是最耗费体力了，全身紧绷着站在操场上。邻班的几个同学有的‘晕倒，有的虚弱。其实我也快扛不住了，但我想起，这次军训是为了什么？不就是强身健体，增强对祖国的责任感吗！。难道这点小事就坚持不住？不会的。我一定要坚持下来。30分钟过去了休息时间到了，大家腰酸背痛的，好像就要散架了似的。全身都动弹不得，动一下，骨头咯吱咯吱地响。累！特别是练齐步走，我们每组都走不齐，教官只有叫我们不停的走，练到步伐一致。从上午练到下午。虽然我自己也有一丁点儿小抱怨，但军人们，他们都有顽强的意志，有打不垮的精神。第三天的军训只有上午训练，把这两天以来学过的再训练，因为下午就要进行军训会操了，在等候时，我们班同学个个精神奋发，但心中还是会带有一点点儿紧张的心情。

别的班表现得都很好，但我们的自信当然是集中在我们自己班级啦。我们以整齐的步伐渐渐迈向主席台中央，教官喊口令，我们就做动作向右转、向后转这一声声响亮、刺耳口号，使我们完成得非常出色，赢得了优胜奖！三天的军训，转瞬即逝。时间如流水匆匆流走，但这三天的军训给我带来了很

大的收获。

初中生军训总结篇六

我的人生中有过许许多多的`体验。升入中学的军训又丰富了我的人生体验。

我所在的中学是开发区第一中学，这个学校是开发区最早的中学，教学体系优良，获得过很多的奖项，是一个非常好的学校。能进入这所学校我感到十分自豪。我们从一开学就开始了军训，第一天还行，到了下午才军训，不是很累。而第二天就不行了，上下午都要军训，运动量也增大了许多，光是站军姿，就要一次站五分钟的时间。到了第三天，更累，站军姿变成了一次十分钟，还有规定，就是不准动，一个人动了就加一分钟。有一次有三个同学动了，我们累得不行了。

也有几次，我很累，也想活动活动，可是，我想到动了不但会害了自己，而且还会连累头同学们，所以我就坚持了下去。虽然说军训很累，但是我的性格通过这次活动变得更加坚强，意志力也比以前有了很大的提高，还学会了不少本领，了解到了军人们平时的生活。比如我学会了坐和蹲。蹲的要领是右腿向后移，身体顺势压下。这次军训给了我很大的帮助，让我变得更强者了，这次活动我一定不会忘记的！它会成为我心中的丰碑！

初中生军训总结篇七

初一，意味着你要去新的学校；初一，意味着你要认识新的老师新的同学新的班级；初一，意味着你要开始新的生活。初一，是人生的一个转折点，将会让你走进一个新的学习之路。我是一位刚上初二的学生。第一次去学校是在一次学校对我们初二新生的军训演练，第一次来到这陌生的环境，我不经有些紧张，后来一下课，突然听到了一声熟悉的叫声，转头一看，原来是我的好朋友。看到好朋友，我心里的小紧张也立

马放松了许多。随着哨子的吹响，开始军训了。我被教官安排到一个陌生的环境，虽然这个大操场我经常来，但这次却让我十分不自在。还好，我和旁边的邻居聊了一会儿后便熟悉了，我们有说有笑的，让我暂时忘记了心中的不愉快，我们聊得很欢。解散时，我又和之前的两个好朋友玩，慢慢的，便习惯了。我们都十分高兴，遇到了对方，如果没有对方的话，我们都不知道该怎么办了。有一次，我们坐在那里聊天，班主任谢老师走了过来，和我们说了些话，我顿时感到一阵小小的欣慰，也不知道怎么会这样，不过老师和我们也挺聊得来的。军训的三天让我认识了很多的新朋友，初一的生活以后再说给你们听吧！

今天有些累了，想休息休息，我去了！等我的日记哦！呼呼！

初中生军训总结篇八

军训是进入初中时的一节必修课，军训是一首无言的歌，是人生中最美丽的风景，是生活里一瓶不可缺少的调味剂。

起初对军训充满了期待，但也伴有一丝恐惧，军训到底是什么味道呢？终于军训还是无情的到来了，它超出了我的想象。

酸——

每一天的军训都是在汗水中进行的。太阳公公好像逮着一个惩罚我们这些懒惰的小家伙的机会，自己不仅放出耀眼的光芒，烤得大地像一个油锅，还不让风婆婆给我们带来点凉爽，而且还呼唤了一群小蚊子来分享我们这些“美餐”。“狼”教官也不放过我们，专门欺负我们这些可怜的“小白兔”。让我们走鸭子步就走呗，还拿着“刑具”，不让休息。可怜的我第一天走了4圈多的鸭子步还尝到了一次皮带之痛，当时眼泪就像小孩子一样淘气得流了出来，不像平常那种咸咸的味道，而是酸涩的，当时就差点想去见上帝了。虽然我们洒下了汗水，但那是我们学会坚强的见证。

甜——

每一天的军训是在团结中进行的。当我军训完我终于找到了属于它的甜，那就是团结所留下的刻骨铭心的味道。我们三联分成了四个队，我在四队，我们四队的名字是我别出心裁的构思，叫雪翼。它的意思是能够承载风雪的翅膀，可以受得住任何打击。在拓展训练时我终于看到了团结的力量。就当我们将大家以13分17秒的速度爬上了求生墙，并高歌《水手》的时候，我的心就亢奋了，就震撼了，我的眼泪就决堤了，它不是苦涩的而是甜蜜的。这一幕似乎还没有结束——我们拼了命的把队友推向求生墙，第一个人是李一易，他的腿和胳膊都很长，有一定优势，可以把我们一个一个接上去。当我们一个一个都上来的时候，难题就来了，怎么才能不借助任何工具把我们的队长崔勇也就是最后一个人弄上去？我们想尽了办法，最终决定抓着李一易的脚吊下去，他再用手把崔勇拽上来。这个任务十分艰难，可李一易想都没想就答应了，于是我们就顺利地把崔勇拽了上来。这一切都缺少不了团结，只有团结才能取胜！我为我在这么团结的队伍而高兴。我顿时忘了苦、忘了累，心里就像有一条甜甜的小溪一直流在我心里。

辣——

每一天的军训都是在没有硝烟的吵架中进行的。每走一步鸭子步，每做一个俯卧撑，身蹲起，仰卧起坐，心中“放弃”与“坚持”就不停的打架。放弃就表明解放，不用再受苦受累了，可是这也说明自己是个弱者；坚持就表明还要和痛，累，苦一块前进，但这也说明了自己是坚强的，最终“坚持”胜了。吃饭的时候也一样，那些“美味”的菜真是让我记忆犹新，特别是那盘西红柿炒肉，简直是《还珠格格》里小燕子炒的饭的翻版，到底熟不熟还值得研究。剩还是不剩一直在左右我，可我还是把他们咽了下去。

苦——

每一天的军训都是在痛苦中进行的。在炎炎烈日下，我们站了有1个小时，必须纹丝不动。本来如果汗水流到眼睛里是可以打报告的，但当我忍了半个多小时的痛，累，渴，痒，刚要打报告的时候，教官突然下令不准打报告了，我当时真的要崩溃了！调皮的汗水顺着眼角流了下去一会儿又在鼻子那里逗留，我当时真恨不得多一双隐形的手挠挠痒！哎，真是哑巴吃黄连——有苦说不出。还有就是走鸭子步留下的后遗症，那两条腿简直就不是我们的了，让它弯，它却比任何时候都直。最痛苦的是坐着和蹲着，两条腿就不住得打哆嗦，就像两条筋向两个不同的方向拉，痛得心里就像被绞肉机绞过了一样。然而我的信念就是，吃苦就是吃甜吃腻了拿来新鲜的。至少，我学会了人要受得住累，受得住苦，更要受得住委屈。

这五天真得很短暂，就感觉像过了五个小时，一切似乎还在眼前。我知道那一颗颗团结的心，一双双毫不退缩的眼神，一个个坚强的身躯，一个个成功的笑容，一件件感动的事迹都被我收藏在这个调味瓶里，使我的生命多“滋”多彩！

初中生军训总结篇九

“一、二、三、四……”一声声口令划破寂静的天空。四天了，想想过去，我还是一名小学生，如今我已经迈进南宁天桃实验中学的大门，完成了长达一个的军训生活。

“军训”原先对于我来说是一个多么可怕的名词：严厉的教官，严格的制度……这些对于我们这种每天被供养在温室花园里的花朵来说，无疑是一咱挑战，一种历练，一种成长。

果然，教官在第一天便让我们深刻明白“苦不堪言”这个词的含义：在炙热晃眼的太阳下站军姿，而且要求不能有小动作，抬头挺胸，眼睛直视前方。直到现在，那站军姿时汗水在额前顺势流下的感觉还在脑中印刻着。直到教官的一句“原地活动”我不禁将手往头上一擦，呵！全是汗水。

军训的内容数来数去也并不多，只是常规的军姿、转法、齐步走和正步走。内容虽然不多，但我们还是能清楚地看到军人的作风。严肃认真、动作潇洒到位，雷厉风行。

教官在训练时，十分严肃，不苟言笑，耐心地指导我们完成一个又一个动作，而且还要大声地喊口令，对于一些顽皮或不认真的同学，我们的教官则会给他们一些小惩罚：跑步、做俯卧撑，还有“面阳思过”。可是，一到休息时间，我们的教官则变得十分幽默、亲切，和同学有说有笑。这也是我们彭老师说过的“严也是一种爱”的表现吧。

这次军训让我明白了很多道理，军训除了强健我们的体魄，增强我们的意志外，最主要的目的无非就是两个：让我们吃苦和让我们有团队意识。

每天的军训都让我们腰酸背痛，满头大汗。休息时间很短，坐一下，喝喝水，马上就继续训练了，刚开始大家都抱怨连连，想退缩，想放弃。我也不例外，但是一想到“不经历风雨，怎能见彩虹？”这句话，便咬咬牙，坚持就是胜利，挺了过来。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”人是在磨练中成长，是在逆境中坚强，我们不能因为一点困难就低头，就认输。

团队意识对我们这些初一新生来说未免难了些，大家都是来自不同学校聚在一起，互不认识，互不了解，所以在训练过程中常有“各走各的”现象，几天下来，大家慢慢熟悉了，打成一片，队伍整齐了，步伐一致了，动作到位了，不得不说这是一个进步。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强，少了份信赖，多了份自强，少了份怨天尤人，多了份勇往直前，少了份陌生，多了份友谊。我们的军训还没有结束，这只是我们初中生涯的一个小插曲，所以我要有信心，相信可以战胜自己，让自己更加完美！

初中生军训总结篇十

9月4日，我怀着依依不舍的心情，离开了防化营军区，结束了四天却令我一生难忘的军训生活。回顾这四天的军训生活，我有太多说不出的酸甜苦辣。短短几天的军训带给我的不仅仅是身体上的煅练，还有思想上的薰陶，意志上的垂练，留给我印象最深的是军人严谨的作风、坚强的毅力以及不怕苦、不怕累、守纪律和艰苦朴素的精神。

正如校长所说：“军训的目的，不仅是为了增强大家的体质，同时也希望大家向解放军学习不怕苦不怕累、吃苦耐劳的精神和一切行动听指挥的优良传统，并把这种优良的作风带回学校，运用到自己的学习、生活中去。

在军训中，我懂得了许多平时从不愿去了解的事。军训期间，不管是烈日当头，还是大雨倾盆，我们都必须服从命令坚持训练。这使我想起自己平时对父母的教导经常不悄一顾，常当耳边风，左耳进，右耳出。军训后我才知道，作为一名军人，服从上级命令是天职，作为学生小孩，虚心听取别人的批评、意见和建议更是理所应该的，不管别人说得对还是错，都应该认真听取。不怕困难，勇往直前，是我学到的又一个军人的好传统。军训期间，我们起早晚睡，每天除了七小时的训练，还要打扫宿舍卫生、整理床铺、洗衣服，吃完饭还要自己清洗碗具。这些大大小小的事都要自己干，由于在家很少做家务，这可累坏了我们这些娇生惯养的“小皇帝”。但我们牢记教官鼓励我们的话：努力战胜困难，勇往直前。

军训还使我懂得了铁的纪律是取得胜利的保证。纪律中有我，纪律中有你，纪律中有无穷的战斗。我相信，只要我们在未来的学习生活中，严格遵守学校的纪律，上课认真听讲，按时完成作业，就一定能取得满意的学习成绩，就一定能成为德智体美劳都十分出色的好学生。

军训让我真正体会到了做一个军人的艰辛，同时，我也知道

了，一个人无论在怎样的境遇里都要有不怕艰难困苦的顽强意志和勇往直前的钢强毅力。在家要听父母的话，主动帮助父母完成家务，做懂事的好少年；在学校要团结同学、热心帮助别人，多为集体做好事，虚心听取老师、同学对自己的意见。我要把军人的好精神、好传统、好作风带进自己的学习、生活中去。我坚信，不久的将来，我一定能成为一名成绩好、思想好、特长好、性格好、人缘好的五好学生。

□

初中生军训总结篇十一

家家有家规，国有国法，校园里自然会有校规。俗话说无规矩，不成方圆，没有圆规、三角板，是画不出好的圆和正方形的。

一开学老师就把校规发了下来，看完校规，我陷入了深思，规则约束着我们的行为、行动，但是，同时它又保护着我们的身心健康。初中生活和小学是不一样的，在初中，所有事情都要按照规则来办，如果你没有按照规则，那么你在某些时候，就会自乱阵脚、不攻自溃。

所以，我们一定要好好记校规、遵守校规，只有这样，才能顺利的完成初中阶段的学业。

军训生活

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。前几天的军训，让我明白了许多的道理，最重要的是他它锻炼了我的意志和团结统一的精神。

军训使我学会了做人。在军训中，我们相互体谅，相互帮助，相互团结。特别是我们四营三连，在军训中，我们虽然很累，但我们没有一个同学放弃，一直坚持下来，我们本着“流血流汗不流泪；掉皮掉肉不掉队。”的精神坚持了下来。

三天的军训，时间虽然很短，但是它让我永生难忘。

我们班的杨教官，顾不上休息，顾不上喝水，在烈日炎炎下带领我们训练。我们很是感动，都不知道该说些什么了，只有好好的跟着训练。要是我们做的不好，徐队长就会让杨教官做俯卧撑，我们就觉得挺对不起他，所以我们做每一个动作都分外认真。

经过三天的军训，我们变得更有精神了，腰杆更直了。在校园的跑道上，有着我们昂首挺胸的身影。

这就是现在的我们，在烈日下勇往直前的我们。

□

初中生军训总结篇十二

伴着凉爽的清风，今天下午，在诺大的礼堂里，一次军训汇操渐渐拉开了序幕。这汇操是我们初一新生军训了四天的结果，虽然从开始到结束只有短短的两个小时，但这段时间里的每一声口令，每一个动作，无不蕴含着师生们与教官的共同努力。这些回忆留在我的脑海中挥之不去。从星期一开始，学校就组织我们这群初一新生与教官进行一次长达四天的军训生活。今天，终于到丰收的时候了。进入了礼堂后，各班井然有序地站在自己的位置上，站好军姿。个个都挺直了腰板，活像一棵棵朝气蓬勃的小白杨。主席台上的各个领导都已经就位。主持人隆重地宣布：“初一新生军训汇操表演现在开始。左边方块，向左转。”“第一个方块，汇演开始。”一句威严的：“齐步走”打破了原本寂静的气氛。同学们紧跟教官的一声声口令，做出相对应的动作，虽然我看不到，但是听脚步声就能知道其实一定很壮观。时间一点一滴地流逝着，一班过了又一班，那周而复始的口令在礼堂里回响着。很快就到11班了，看着他们班那么整齐划一的步伐，脸上是那么的神采奕奕，我不禁为我们班捏了把汗。我不经意间看到周围的同学脸上

是那么的镇定自若，心中很多也多了几分自信，心中想着那一系列的动作，教官也强调了几点注意事项。一眨眼，就到我们班了，一声：“齐步走”将我们带到了礼堂的中央，“这该有多少双雪亮的眼睛看着我们呀！你们等着看好戏吧，我们班的肯定是最精彩的。”我暗想着。我又斜眼看了看旁边的同学，看着我们班整齐的步伐，出色的表演，心中的担心看来是多余的了！一句又一句口令过去了。我忽然觉得背上有几颗汗珠正在缓缓的往下流，他们就像蚂蚁一般，令我感觉很痒，本能的反应驱使我用手去擦汗，但脑海中闪过一个念头：“千万不能去擦汗，这样一来，这个小动作就会被评委发现，后果可是不堪设想的呀，你难道要让全班50多个同学训练了四天的辛苦付之东流吗？不可以！”我忍着痒，咬着牙，坚持着。可到第五项：“齐步与行进”，教官只喊了声：“齐步”，“咦？走字还没念呢！教官不会嗓子喊不出来了吧？”这时，其他班的同学却在一旁幸灾乐祸嘲笑着我们。我们班的同学都急得焦头烂额了，可第二遍还是一样，时间似乎过得很漫长，到了第三遍时，教官终于恢复了正常，我们也顺利地走了下去。接着是学生代表和郭校长的演讲。最神圣的时候到了：“我们班竟然荣获一等奖耶！”大家高兴得欢呼雀跃。在此之后，发生里一件事：我们班的几个男同学竟然集资买了一盒润喉糖给教官，看到这一幕，看到教官脸上欣喜的笑容，我也为他们这种知恩图报的行为而肃然起敬。看着其余11个教官羡慕的眼神。我都不禁为教官感到自豪！这次军训汇操教会我从来不曾有过的坚持，毅力；培养了我们同学之间的默契，增进了友谊！这次军训汇操的过程，这四天的军训生活都凝聚在了这张奖状上了。这些回忆留在我的脑海中挥之不去。

□

初中生军训总结篇十三

在一个月前(2012年7月17日至24日)，我参加了人生中第一个军训，这几天火热的军训生活，让我既兴奋又疲惫，同时也

让我懂得了很多道理。

到了军训基地我才意识到军训的“可怕”。基地在非常美丽的乡下，这种天然的美是城市了看不到的，蔚蓝的天上不时飘来几片洁白的云朵儿，变换各种的形状任由人们想象。教官几乎每一句话都在提醒着我们：军训是来吃苦的，我们要坚强的度过这七天，努力!坚持下去!!

第一天是不适应的，一天下来我们连一步也不想走了，倒到床上就睡!时间总是过的好快一转眼就天亮了我们又拖着沉重的步子走向训练场地，当时我就想：放弃算了，在家里我哪受过这罪啊!可是我不想让新同学看不起我啊，他们都在坚持呢!我又怎能放弃呢?就这样在我的纠结中又度过一天，随着渐渐的适应我发现军训其实也不是很累，反倒很有趣!

剩下的几天很快就过去了，军训的确是辛苦的，在炎炎烈日下，我们踢正步、排方队，在激昂的训练场上我们欢呼、呐喊。就是这样一段生活，使每个人在摸爬滚打中慢慢成长;就是这样一段经历，使我们在汗水中变得坚强。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。整齐的队列增强了我们的集体观念，要求我们时刻要想到集体，不能只是考虑自己。军训也培养了我的身体素质。一开始训练，只要站上10分钟的军姿，就会感觉体力不支。现在即使站上20分钟，还是做到站如松。可见，军训对于我们身体素质的培养多么明显。

初中生军训总结篇十四

尊敬的***教官、尊敬的各位家长、各位老师和同学们：

您们好！首先让我代表学校向***等*位教官数天来的严格训

练学生，并取得良好的训练效果表示衷心的感谢！向**级全体师生不怕炎热和雨淋，认真刻苦的完成每一天的军训任务，并获得各位教官的好评，表示热烈的祝贺！

几天的军训，时间虽然不长，但效果很好。归结起来有以下三个方面的收获：

第一， 同学们通过几天军训，熟悉了我们学校的新环境，明确了学校的新要求，适应了新的生活。

第二， 几天的军训，同学们与教官、老师之间的感情与友谊大大地加深了。

第三， 经过规范的训练，同学们为日后养成一个良好的行为习惯打下了坚实的基础。

同学们以实实在在的成绩应对了中国一句古话：“士别三日，当刮目相看”，你们给家长交了一份满意的答卷。

在此，我也代表学校向同学们提出三点希望：

一是希望同学们珍惜军训成果，不要让我们的汗水白流；

二是希望各班同学把在军训中学会的良好行为习惯带到平常的学习和生活中去。发扬严守纪律、爱护公物、热爱集体、团结同学、珍惜粮食、热爱生活的良好作风。

三是希望选出的代表队在9月6日全校军训、行为规范训练成果展示汇演大会上更有出色的表现！

年关将近，又到了铺天盖地写总结的时候，为济世救人，笔者特将访遍名师学来的年终总结秘笈奉献出来，希望能给各位同仁以启迪。

要点一：篇幅要够长

要想做到篇幅长，除了下苦工夫狠写一通外，还有一个捷径可走——字大行稀。即把字号定位在“三号”以上，尽量拉大行间距，但不可太过，否则会给人一种“注水肉”的感觉。

要点二：套话不可少

如开头必是“时光荏苒，2004年很快就要过去了，回首过去的一年，内心不禁感慨万千……”结尾必是“新的一年意味着新的起点新的机遇新的挑战”、“决心再接再厉，更上一层楼”或是“一定努力打开一个工作新局面”。

要点三：数据要直观

如今是数字时代，故数据是多多益善，如“业务增长率”、“顾客投诉减少率”、“接待了多少来访者”、“节约了多少开支”、“义务加班多少次”、“平均每天接电话多少个”、“平均每年有多少天在外出差”、“累计写材料多少页”等等。

要点四：用好序列号

序列号的最大好处是可以一句话拆成好几句说，还能几个字或半句当一句，在纸面上大量留白，拉长篇幅的同时，使总结显得很有条理。需要注意的是，一定要层层排序，严格按照隶属关系，不要给领导留下思路不清晰的印象。

初中生军训总结篇十五

来到新的学校，到了新的班级，见了新的同学，认识了新的老师，一切的一切都是全新的，都需要去适应，然而军训却紧紧跟来。我们的教官名叫李智，是信息工程大学的大三的学生，非常年轻，很精神，面容和蔼，我们那焦热的心终于获得了些许的降温，反而充满了对未来七天的憧憬与期待。

我们的教官很独特。每天军训开始后，必要练习的一个项目，便是站军姿。一开始我们都不理解，觉得真的很累，能站上五分钟都算是不错了，太阳在上空炙烤着我们的肌肤，就连凉爽的清风也不敢触碰太阳的威严，汗水一滴一滴的从皮肤中渗出，眼前微晕，十分不适，那短短的五分钟对于我们来说简直像过了五年一样漫长。然而站完军姿后，训练的时候竟是那样的轻松，我内心不禁惊讶于军姿的联系为我们之后的训练所带来的益处，之后不论是多么的苦痛，我都能将它坚持下来了。

以后的训练日渐艰苦，训练前的军姿时间也在慢慢延长，到最后，甚至连二十分钟也能坚持下来了，站军姿变成了消遣解脱的途径，每每站军姿的时候，心情往往是那样的舒畅，因为我们学会了去坚持，去咬着牙磨砺自己的意志，坚持下去，总会收获金秋的曙光。

军训内容要求相当高，想要整齐划一，队列完整美观，就必须每个人的辛勤努力，需要每个人将每一个动作做到位，一步一脚印，每一简单的步骤都需要刻苦的练习，每一个步骤都要力争完美，要脚踏实地，不能有丝毫偷懒的想法，否则将会前功尽弃。这就需要团结，需要大家心往一处想，劲往一处使，学会照顾他人，就像我们所唱的那首耳熟能详的军歌《团结就是力量》所说的一样。

初中生军训总结篇十六

今天是我们军训的第四天了。这次军训是一次很好地磨练意志和锻炼身体的机会。我深深地体会到要真是做一名合格的军人是多么的不容易我们不光要有坚定的信念，还要有勇气和斗志，雷厉风行的作风和英勇的气概。这次入学教育虽然很苦也很累，但是它促使我们在方方面得到了提高，让我们端正了思想，树立了不怕苦、不怕累的人生观。磨练了我们的意志力与忍耐力，使我们稚嫩的思想变成熟。弱不禁风得更加强壮。

很快我们就要在新的环境下学习和生活了。中学时人生中的一个转折点，才问了才能步步登高。因此，我们必须打好一个坚实的基础。中学和小学有着不同的教育模式和方法。小学是带领式学习。而中学则是自力式学习。科目的增多，难度的加大，无疑是摆在我们面前的实际困难。而怎样去克服这些困难，很自然的我们就结和军训给我们带来的感悟；军人是勇猛无畏的，是冲锋献阵果敢顽强的。我们要向他们学习，勇于挑战自我，勤奋好学，奋勇争先。面对学习上的各种困难和压力，我们要用军人的作风和意志去面对。百战成勇士，苦练才能出精兵。我们要刻苦学习，不要被困难吓倒，拿破仑曾说过：“最困难的时候也就是我们离成功不远的时候。”我们要看到光明，要看到希望。常言道：“有志者事竟成”我们要通过自身的努力，发扬锲而不舍，奋发图强的精神。不断开阔思路，虚心向人请教，树雄心立壮志勇克难关。

在这个竞争激烈的时代里，在这个需要人才的时代里，只有刻苦学习才是唯一的出路，才可以融入时代的潮流。

初中生军训总结篇十七

在我成为聿怀中学一名正式的初中生之前，我们新生都要接受辛苦军训的考验。

军训开始的第一天，记得我们不太懂，纪律开始有点散漫，训练时嘻嘻哈哈，一点军人训练中的气势都没有。不过，还是顺利的度过了第一天。

第二天，听说军训第三天要比赛，同学们都来劲了。训练得很认真，纪律不说井井有条，但比第一天好多了。不知为什么，我顿时感到喜悦，也许是同学们为了成功目标而拼搏的精神使我开始融入到这个集体，喜欢上这个班级了吧……很快，已经第三天了，在这几个小时里，我们转动力为体力，大家都认真而又轻松的迎接下午的挑战！

下午三点，“聿怀新生会操比赛”已悄然开始了……18个班陆续排着整齐的会操队，在操场上演绎着这三天我们所学的动作。接着，就等待评审团的“一锤定音”……总算我们的辛苦没有白费，(1)班得到二等奖，18个班中我们排名第三!!这对我们冠军目标来说，兴许有些失望，但也有所欣慰，有所满足了。

三天的军训在辛苦劳累，也不乏愉悦中度过了，我们很开心，也认识了很多。记得教官说过：“身体是革命的本钱，拥有一个好身体才是最重要的!”的确，身体如果虚弱，那在学习生活中也会磕磕绊绊，这样身体不但会搞垮，学习质量也会下降。未来的世界需要我们，我们为地球服务于要一个健壮的身体，科学实验，航天事业，建房定居……身体好才是事情良好的开端!

这三天，我过得很有意义，我体会到了军人训练的艰辛，认识了不同情况下成长的同学，最重要的，是收获辛苦后得到成功激动的喜悦!