

# 2023年军训总结说(模板10篇)

考试总结是一个思维的梳理过程，可以帮助我们深入思考自己的学习方式和学习效果。接下来，让我们一起来看看一些优秀学生的学期总结，从中获取一些写作灵感。

## 军训总结说篇一

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼

的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

为期七天的军训生活终于落下帷幕，这次的军训活动中，同学们都亲身体验了军人生活的方式，严肃、紧张、活泼等词语无法表达我对军人的感受。每个人对这段军训生活的解读可能都会有些不一样。

“苦”和“累”是我们最初的军训活动最直接的感受，但我们从中学会了坚强；教官们喊破了嗓子，不厌其烦的做着示范，让我看到了军人的严格与认真；每天几乎都有新的训练活动，让我们在新鲜的尝试和努力的坚持下学到了不少军事知识；队列训练中加强了我们的集体合作和荣誉感；带队老师的鼓励和帮助我们感受到一种亲情样的温暖。

地观看着教官的示范表演，生怕轮到自己时会出什么丑。示范完毕，轮到我们表演了，教官一声令下，我们全都侧身趴在了地上，然后根据教官提示的动作要领一步一步的做，开始我们还很感觉好奇，教官命令前进，大家都奋不顾身地往前冲。教官在后面抓落在最后的几名。由于动作不熟悉，到停下来时，同学们在草地上的姿势可谓无奇不有，有的像“狗爬式”，有的像“青蛙在游泳”，有的干脆就趴在草地前进。那样子实在是滑稽极了，教官看着这副情形也给乐得个无话可说。

军训拉练使我感受得到集体的力量，没有这么多人相互激励，我肯定不会那么短时间跑那么远的路；军训使我第一次尝试了真枪射击，感受到严格按照动作要领，耐心、镇静等心理素质对于打靶的重要性，居然有同学第一次开枪经历中三发

子弹打出29环的好成绩；军训让我们有了点雷厉风行的好习惯，让我们感受到有了高度的力争上游的进取精神和对集体的荣誉心和高度责任感。回想这七天，军训给了我们一个锻炼的机会，一份特别的感受，一种特殊的经历，一缕美好的回忆。

## 篇一：军训总结500字

军训生活结束了，在这7天里，我有许多的感慨和感受。那种感觉就像是在苦茶里浸泡了七天，被磨练的有滋有味，那种感觉也像是在监狱里囚禁了七天，被释放出来似的。我们每个人都有无尽的说不完的话，无尽的感慨.....

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。每天除了睡觉吃饭，还有些休息时间，就剩下训练训练。

第一天，我无比兴奋地踏进军训基地，心想，我盼望已久的军训生活终于开始了。而第一天只是一个小开始。到了第二天的时候那可就是真正的“磨练”了。每天早上六点起床，晚上十点的睡觉。起床了，就开始叠被子。然后，出早操，早操要跑二圈，然后回宿舍洗漱，然后拿着饭盒去食堂吃饭，我们天天都吃馒头，而且，每天的早餐都是一样的。

接下来就是几个小时的训练。每天我们要训练齐步走、正步走.....一系列地训练。中午，吃饭时我们的休息时间。我们吃的东西不带换的，每天都是一样的。中午我们有一段休息时间。到了下午，我们还是一样的训练。到了晚上，我们会有一段时间洗澡，就20分钟，人还很多，很挤。最后我们就睡觉了。这样的作息一直持续到我们回来那天。

我们都是在蜜罐里长大的孩子，不知外面世界的复杂，所以我们要努力锻炼自己成为一个真正的“人才”。我终于体会到了：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队！”这句话的含义了。

军训不仅是训练我们吃苦耐劳的精神，也是训练我们的坚强意志。人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。只有在不断地成长中才能很懂得珍惜，珍惜现在的美好。

当我坐上回家的车，心中也不知从哪冒出一股暖流：我留恋这了，就在和教官挥手告别时，我更学会了“珍惜”。这次军训应该是我青春时光中的重要画面。

## 篇二：军训总结500字

着迷彩，我们英姿飒爽；踢正步，我们意气风发；唱军歌，我们斗志昂扬.....七日发军训给了我太多太多的感想。

一个月的军训生涯是我这生最值得珍藏的记忆，虽说我在家里也不是娇生惯养，但是这种训练还真是吃不消。每日跑步、正步、站军姿.....标准化的训练，一天下来，看见床是那么的亲切，整个人都感觉是虚脱了，只要能躺绝不会轻易离开心爱的床。很多次我都在孤寂的深夜回味军训的一幕一幕，心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合哨音。

但我必须坚持，我是一个轻易不言放弃的人，毅力的坚定让我将这种日子变成了享受。这次的军训给了我跨过这些坎的勇气和力量。军训的日子单调充满辛酸。军训开始后，我慢慢发现只要自己怀有不倒的信念，只要自己有勇气去克服一切困难，那么，身体里就会有股力量支撑着我永不放弃。所以，烈日炎炎下，我能坚持着和同学们一起努力认真地完成了站军姿、跨立、齐步走、踢正步等的学习和严格的训练。尝到了艰辛，感到了疲惫，但更多的是喜悦，是战胜自我的喜悦。

军训教会我做一个人。在众人组成的队伍当中，我学会了克服身体上的

种种不适去完成一次次严格的训练，并且我渐渐地开始严格要求自己把每一个动作做好，因为只有先做到严于律己才不会影响到队伍整体训练的效果。由零零散散到整齐化一，这正是我们每一位同学严于律己、相互配合的结果。无论是学习还是工作，我们都离不开集体，有了集体当然就要有纪律。只有严于律己才能出色地完成自己的任务，只有人人都做到严于律己，才能有一个出色的集体。

军训的尾声一天天接近，我们的动作也逐步规划整齐，那时的我们笑容是那样的灿烂，军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，我们像军人一样一丝不苟，我们的教官也在品味自己的“战果”。绿色是军人的象征，那是一种生命力，更是坚韧不拔的标语。在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。

“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，“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”，是军训的口号，更是我们人生的座右铭。

### 篇三：军训总结500字

为了锻炼我们的意志，学校组织了一次军训，家长们十分赞同，说现在孩子都是娇生惯养出来的，应该好好锻炼锻炼。

8月18日早上我带上行李就出发了，到了学校后，我们排好队就上了车，在八达岭高速上行驶了近两个小时的行程，来到了军训基地。一到那，我们先认识了教官，然后由教官带领来到寝室，放好行李后，去领军装，这军装太大了，裤子老掉。我们回寝室拿好小椅子，排队去参加军训动员会。会上学校领导和军官都发了言，他们鼓励大家发扬“流血流汗不流泪”的精神。完成训练。大会上我们还观看了军官们的表演，十分精彩。大会结束后，我们一起整理内务，铺床单叠被子，被子得叠成豆腐块。我们开始练习稍息、立正、跨步、转法、

敬礼。这时已到了中午我们排队去吃饭，吃完后自己洗饭盆。回寝室休息到4点，继续训练，即使下着雨，仍然不停地练，晚上学唱歌，吃饭前唱歌，然后才许吃饭。吃完饭回寝室整理内务，洗澡，9:30熄灯，第二天5:30就得起来，这就是军人一天的生活。

因为那里是郊区，蚊子多，同学们点蚊香，所以我过敏了，晚上喘了一夜，第二天

老师给我妈妈打电话，把我接回了家，很遗憾，我中学时代的第一次军训就这样结束了。

虽然我只在军营里训练了一天，但我觉得这严明的军纪和艰苦的生活对我们的成长有很多帮助，不仅锻炼了身体，增强了意志，还培养了团队精神。战士们的训练是长期的、认真的、艰苦的一丝不苟的，只有这样才能练出真本领，才能在战场上攻无不克、战无不胜。我们学习也和军人一样，只有在上课时认真听讲、课后完成作业、牢固的掌握了所学的知识，考试时才能有好成绩。

通过这次军训，我更体会到了，团结、紧张、严肃、活泼这八个字的意义。我要以军人的毅力要求自己，努力锻炼身体，增强体质，等下一次有机会还参加军训活动。

## 军训总结说篇二

军训是每位大学生大学生涯中不可或缺的一部分。在经历了长达一个月的军训后，我深深感受到了军训给我的锻炼和成长。通过这段时间的艰苦训练，我不仅体验到了军人的生活，还培养了许多宝贵的品质和价值观。下面我将从体力、纪律、团队合作、领导力和坚持五个方面总结我在军训中的心得体会。

首先，军训让我意识到了体力的重要性。对于我这个平时缺乏锻炼的人来说，军训是一个巨大的挑战。在训练中，每天早起的晨跑、长时间的站军姿、高强度的体能训练，让我每天都感到筋疲力尽。但是，通过长时间的锻炼，我意识到了只有具备强健的体魄才能有更好的状态去面对大学生活中的各种困难和挑战。军训不仅仅是体力的锻炼，更是坚持和毅力的考验。

其次，军训让我学会了遵守纪律。在军训中，我们不仅要听从教官的指挥，还要严格遵守各种规章制度。比如按时起床、整齐的站队、统一的口令，这些都要求我们严格按照规定来执行。这要求我们养成严守纪律的好习惯，而不是凭个人意愿行事。通过遵守纪律，我学会了尊重规则和他人，提高了自我约束力和集体意识。

第三，军训促使我们学会团队合作。在军训中，团队合作无处不在。每个人都需要和他人配合完成各种任务。在军训中，我们常常需要整齐划一地完成各种动作，或者需要同伴们的相互配合才能完成训练目标。通过这些合作，我明白了团队的重要性和集体力量的伟大。团队合作不仅仅可以提高效率，更能培养我们的集体荣誉感和团队精神。

第四，军训让我学会了领导力。在军训中，我们会经常接受教官的指挥和命令，但有时候我们也需要担任领导的角色。作为领导者，我们需要有明确的目标，要能够带领团队并发挥他们的最大能力，要有决策能力和应对问题的能力。通过军训，我学会了在团队合作中发挥领导者的作用，培养了一定的领导能力和组织协调能力。

最后，军训让我学会了坚持。军训期间，我常常感到疲惫和困惑，但是我始终没有放弃。通过坚持，我战胜了许多困难，完成了军训的使命。军训告诉我，只有坚持不懈，才能取得成功。在以后的生活中，无论遇到什么困难和挑战，我都会坚定地面对，不轻易退缩。

总的来说，军训是一次宝贵的经历，它不仅锻炼了我的体能，还培养了我的纪律、团队合作、领导力和坚持等多个方面的能力。军训让我学会了严守纪律、遵守规则，通过团队合作提高了团队意识和集体荣誉感，通过担任领导角色，锻炼了相应的领导能力，最重要的是，军训教会了我坚持不懈的勇气和毅力，这将对我今后的成长和发展产生深远的影响。因此，我会将军训中的宝贵经验应用于以后的学习和生活中，不断追求进步，成为更好的自己。

## 军训总结说篇三

### 篇一：大学军训总结600字

军训生活是作为迈入新学期的第一步，为同学们以后的学习生活做了坚韧不拔、无所畏惧学习生活的开头！

在我的身边有各种各样的人，如慈祥的奶奶，严厉的老师，亲切的父母，可爱的同学等等，但是通过七天的军训，让我感到我们的教官是令我最佩服的人。

当我们的的大客车徐徐开进黄集基地的时候，第一个来迎接我们的就是我们的教官，初见教官时，一身军装的教官立刻让我肃然起敬。看着一脸严肃的教官，心想未来几天的训练我们一定会吃尽了苦头。果然不出我所料，吃完中午饭，我们就开始了第一堂训练课，在炎炎烈日下，我们的教官开始教我们练习起步走和军姿；不到两个小时我们就要酸腿疼了。可是教官一点没有让我们休息的意思。哎，教官太严厉了。

到了休息时间，教官一扫训练时的严肃，开始耐心的教我们摆放用具，和我们有说有笑，性格是那样的爽朗，使我突然感到教官和父母一样的亲切。原来他们也不是钢铁一样的人，也是有血有肉的人。



到了军训的最后一天，当我们就要跟黄集，跟教官，跟这里的一切说再见的时候，又有些恋恋不舍。回首几天和教官的相处，他们是那样的严厉而又不乏幽默，认真而又不辞辛苦教我们，此时我最想说的就是谢谢，虽然这句话很普通，但却包含了很多。谢谢他们教我们怎样做好每一个动作，谢谢他们告诉我们应该怎样做人，谢谢他们在那么苦的日子里给我们带来快乐。

当车慢慢离开黄集的时候，教官嘶哑的声音，他们的音容笑貌不时在我脑海里浮现，使我第一次有难舍难分的感觉，我真想对教官说：你们是我最佩服的人。

## 篇二：大学军训总结600字

军训已经紧张地进行了一周了，收获都很好。各连现在都已经编排了男女方队，进行着紧锣密鼓的训练。力求在最后的会操中亮出最佳的水平，无论是教官还是我们学生，在训练场上每根神经都像充足了电，非常集中，我想我们一定从军训中学到了许多东西。

我是刺杀方队中的一员，我感到很荣幸。教官说这样的方队我们学校就只有一支，共三十六名队员。每次想到这项殊荣，我们都卖力训练。一旦动作做的没有力度或是不够规范，我们都会主动接受奖赏，如兔子跳、扛枪起跳、俯卧撑等等。虽然肌肉酸痛难忍，但大家还是有力的喊着来一个高兴，大家都是发自内心高兴的，也愿意，这毕竟是一个集体的荣誉，代表着我们2004级的所有学生，代表着理工大学，同时这显示我们这个方阵二十天的训练成效。台上一分钟，台下十年功。再苦再累大伙都坚持着，这是磨练我们意志的一个机会，对我们的身心将有着强有力的锻炼，大伙谁也不肯半途而废。

晚上我们每天组织活动，此时严厉的教官变成了我们的大哥哥，他教我们唱军歌。一首传唱整个理工校园的《军中绿花》让许多的同学都感动得流下了眼泪。歌中唱出了军人对亲人

的真诚的思念以及军人的无私奉献的精神，这使我想到了九八年抗洪时最流行的一首歌——《为了谁》，无形中更加增强了我对军人的敬意和理解。

军训，就是要训练我们的吃苦精神，学习军人的那种掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪的那种坚强意志。这对我们以后的为人处事无疑是大有益处的。关键还要我们怎样去行动，怎样来看待。

我相信，我们会取得成功！

### 篇三：大学军训总结600字

在军训这段日子里，过的是不如家里舒服，吃的也没有家里饭菜那样合口味，衣服也不会有父母来洗，饭来张口，衣来伸手的生活，再也享受不到了！但是我认为那种生活是属于童年的，属于一个长不大的孩子的。我们21世纪的青年，是自立的、自强的，也是经得起考验的。军训让我学会了许多东西，平日里稀里糊涂的混日子。通过这次军训我开始懂得生活，也是这次军训让我改掉了不少的坏习惯，洗刷了我的心灵。

军训不但可以考验我们，磨练我们，还可以锻炼我们，增强了我们的信心。

军训很苦也很累，但是我感到很充实，也很快乐。军训给我生活里增添了不少乐趣，这些快乐是我平日里不曾有的。我要感谢军训，如果没有军训，我不会认识这么多学友，时间不曾很长，但是这次军训，凝结了我们的友谊，很深、很浓。

军训既乐意让我们感受生活的来之不易。也可以亲身体会军人生活的那种俭朴，那种不怕苦，不怕累的精神。在他们心里只有我们能否吃的饱，能否休息好，能否把我们教好，但是他们就忘记了疲劳，忘记了休息，那种置之以为的精神，

还有谁能做得到?记得我们曾经学过一篇文章《谁是最可爱的人》直到现在我才体会到就是他们--这些军人们!

军训快结束了,我怀着依依不舍的心情珍惜现在的每一分钟,我相信,这次军训是我人生中最难忘时光。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。

#### 篇四:大学军训总结600字

文武风骚风流人物,尽在今朝

军训中,我们有一个共同的名字叫做年轻,我们有一个共同的希望叫做真诚。年轻是风,年轻是雨,我们是风雨无阻,风雨兼程;年轻是雷,年轻是电,年轻是永不言败,永远向前。年轻的心,年轻的人,在军训中打造年轻的梦想;年轻的你,年轻的我,在军训中筑造年轻的形象。

就是因为同一个理念而聚在一起,共同合作,共同协助,共同扶持,共经风雨,共睹彩虹。在军训中,团结的集体打造着同一个舞台上的梦;团结的你们,团结的我们,在军训中合作出美好的梦。

年轻的人因为军训走到一起,组成一个团结的集体。军训将教会我们精诚合作,通力配合。每一个姿势,每一套动作,只有大家协调一致,才能整齐划一。任何脱离群体或不能合作等不和谐音符都将影响集体的荣誉和大家的利益。因此,在集体中充分发挥自我,同时自我又服从于集体,是每一个年轻人的必修课。在军训生活中,怀有年轻的心情,依靠集体的力量,我们就有能力做好一切;我们可以精骛八极,心游万仞;我们可以指点江山,激扬文字;我们可以击楫中流,与时俱进。我们会记住军训中的苦乐酸甜,使记忆留存美好,我们将记住彼此的深情关照,让前程携带信心。军训刚刚开始,我们会鼓起勇气和信心,在军训生活中勃发生命的本色,

奔放青春的激情。

年轻的心情，集体的力量。秦皇汉武，唐宗宋祖，文武风骚风流人物，尽在今朝。

## 篇五：大学军训总结600字

在xx月xx号那天，我踏进了我生命中的另一个转折点xx-xx职业技术学院，虽然我对它不是太了解，但是好多人都就这不错，然后我就选了这里，但是到这那儿我才发现，这个学校不错，是我心目中理想的那样的。

刚开始的五天，学院的老师给我们上了一些最基本的大学生活课，让我们能够很快的了解学院的情况虽然我没听过。

最另人既高兴又紧张的事是军训来了，18号那天晚上是我们班学生和我们的教官第一次见面，学生很欢迎他，都用力的鼓掌，希望接下来的11天能够很好的相处。

9月19号早上，在院领导的一声令下，军训开始了。每个教官都带领着学生到指定地点去军训，我们教官首先作了一下自我介绍，叫侍正全，23岁，家在江阴，简单的介绍完之后，他说了我们军训要注意哪些东西，前三天比较辛苦，后几天就轻松多了，我们也觉得很高兴能够这样的军训。

果然，前几天累死我们了，全身都酸痛，连楼梯都走不好，但是我们却也在其中找到了快乐，每当我们累的时候，教官都会讲笑话给我们听，让我们忘了军训的辛苦，减轻了我们的压力。到后几天，他就四处拉着我们去结盟，去吞噬别的连队，搞的好开心啊，我永远记得他带着我们四处去攻打其他的连队时的那种小邳子的笑容，很好看。

快乐的时光总是短暂的，11天过去了，到了阅兵那天，我们被凭为优秀连队，我们的付出总算有了成果，还有教官的教

导，如果没有教官，也就没有优秀的1营3连，我会永远记得他的XX-XX教官。

第一篇：

骄阳如火，夏风如歌。在这美丽、火热的校园里，伴随着响亮的口号，矫健的步伐，整齐的队列，饱满的热情，庄重的气氛，我们的大学第一堂课终于圆满结束了。

对我们这些一直生活在父母羽翼下的孩子们来说，军训无疑是一种挑战一种自我挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

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。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！军训教会了我们团结，教会了我们吃苦，教会了我们坚强，让我们学到了课本上学不到的东西。让我们切身感到，苦中有甜，累中有乐。烈日下，酷暑中，我们一路高歌，一路欢笑，一路激情，一路奋

进，共同走过了一段不凡的人生历程，用汗水和热血演奏了一首青春燃烧的行进曲。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。

军训是以后繁忙的学习生活的起点，通过军训，我觉得自己增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。我相信我们会继续保持和发扬军训中焕发出来的好精神，好的作风，把军训成果转化为优良的校风学风和学习上必备素质，在今后四年的学校生活中，刻苦钻研，努力拼搏，学好技能，把自己培养成为一名思想成熟、品德优良、知识丰富、作风过硬的高素质人才。将来走向工作岗位后，为培养自己的母校增光，为个人的生命历程添彩！

## 第二篇：

通过军训，我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。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

军训一种人生体验：战胜自我、锻炼意志的最佳良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。我满怀希望与信心地去拥抱我向往已久的军训生活。

刚开始的几天里，教官由于执行任务耽搁了来给我们指导的行程，我们日日盼望着他们的身影，每次训练完后，我们都会缠着顾主任和辅导员问教官到底什么时候到岗，谁能知道我们在没有教官陪伴的日子里内心是多么地煎熬？只有我们自己知道。

教官来了，我们的神果立马充满了神奇的光彩。训练场上不但有我们整齐的步伐，阵阵响亮的口号声，更有我们响彻天际的铿锵嘹亮的歌声，那歌声飘荡在训练场的上空，时而盘旋，时而直冲而上，时而跌宕起伏，充溢在我们绿色的队伍里，新鲜而有滋味。自然，这时很美丽的时候，但在军训中生活是很累的，骄阳似火，蚊虫如麻，我们头顶淋漓的汗水，脚趾麻木地矗立但我丝毫不能放松，我的战友们也不会放松。

这一切的酸甜苦辣是来之不易的真实，又何尝不是一种值得玩味的滋味呢?!站军姿，给了我炎黄子孙不去脊梁的身体，也给了我龙之传人的无穷的毅力;转向训练，不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。歌声团结就是力量，这力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻。在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，而是将人的本性、热情、积极性展露时，就成就了我心中永久的记忆。没有我们每位战士的团结努力，就不可能有一个完整而又有凝聚力的队伍。

这次军训是我第一次接触迷彩，不同往日的绿色，它是一种新的混合色，以绿色为基调，不同明暗程度的斑点绿为之装点，于是，生命中又多了一道神奇：军人本色。上天赋予了我们很多选择，而我们却没有去体验军营生活，这算是一种遗憾吗?但是，很值得庆幸的是，上天宽容的把一次深入军旅的生活赐予我们，那便是现在我们所经历的军训生活。

第三篇：

十多天的军训即将要结束了。在这短短的十多天里，我学到了很多很多

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。它让我明白了

很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

古人说天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的十多天里，我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。步行街上、图书

在这短短的十多天里，我不仅仅学到了军人的一些技能，站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。同时还学到了不少的军歌，这给了我的军训生活中增添了不少的色彩。不过，在这次的军训中最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，勇敢地面对的哲理，这是在人生中难得的一节有意义的课：在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，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吗？。

军训即将结束，大一的生活也即将结束。在去的大一，或者以军训为结束的标志是极具意义的。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的大学生活奠定基础，为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓，一片迷茫，充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。我相信自己一定行。

军训在第二天才是真正的开始。对我印象最深的，也就是这一天。由于同学们比较激动，第一个晚上就没睡好觉，第二天我不得不拖着疲倦的身体去军训。军训时结果没有太多的精力，在练习站军姿的时候，我还没站几分钟就晕了，身体失去了平衡，踉跄两步终于站稳了。（以前不知道晕是什么感觉，那天终于体验到了。还好，下午下起了暴雨，于是，下午的军训就改成了整理内务和休息。舍友们聊了一个下午，整个下午就在欢笑声夹杂着雷雨声中过去了……晚上，教官教我们唱两首军歌，《军中绿花》和《团结就是力量》。我原本不愉快的心情也好转了。睡觉时，我以舍长的身份和舍员们达成一致，今晚不讲话了，早点睡，保证充足的睡眠，以备第二天的军训。那天，我学会了更进一步的坚强。

第三天，也是军训的第二天。虽说下过雨，但天气还是不通融通融，依旧很热，也没有风。哎，又是难熬的一天……一开始就是巩固练习站军姿，由于睡眠跟上了，精神也不错，就没再像第一天那样狼狈了。但是天气很热，又穿着厚厚的长袖作训服，我的汗是不住地流。上午晒4小时，中午冷藏2小时，下午翻个身再晒3小时，就好像晒咸鱼一样，哈哈。作训服又不能洗，一天下来，晒干后，衣服上有了一些盐，更加像晒咸鱼了。那天学了齐步走和跑步走。

最后一天了，早上彩排之后，紧张的汇演终于在中午之前结

束了，炎热的5天终于结束了!我们熬了过来!

这几天，我们除了练习，每天只盼望着吃饭和睡觉了。在宿舍里，我们互相帮助，互相了解，成为了好朋友。这5天，虽然没有我最喜欢的射击，但过得同样精彩!

前几天，我参加了一次军训。在我小时，我就知道小学升初中的时候会有一次军训，我一接到军训的通知，就吓出了一身冷汗。因为，我害怕军训。

军训的第一天，老师先点名分组，校长讲话，军训就正式开始了。教官先教我们站军姿，然后又教我们稍息和立正。下午，我们发了军服，有衣服和帽子，还有帽徽和皮带，我的衣服有点大，也能穿，就穿着军服去参加军训，我们先学了跨立，然后是向后转，向左转和向右转，回到家，都6点半了。第一天的军训，我认为军训没有想象的那么苦，上午三个半小时，要休息三次，每次差不多半小时。

军训的第二天，我六点半起床，可是下雷震雨，雷打的特大，上午我就在家呆着，很无聊，一个人在家，我希望雨快点停。下午雨真停了，我去参加军训，这次练的是齐步走，齐步走不算太难，一下午的时间，我们把它练得差不多了。

军训的第三天，我六点半起床，去参加军训。上午我们仍然练的是练齐步走，下午我们练走正步。正步很难，我们练了一个下午才刚刚入门。

军训的第四天，上午，我们仍然练正步，不知为什么这天的状态没前两天的好，顺拐了两次，我找到了问题，是手的摆动出了问题，我马上纠正过来，果然感觉好多了。

这几天的军训，我有很多的感受，做什么事都要团结，军训中这是必不可少的，如果没有团结，正步就会走不好。作什么事都要认真，要不然正步就走不好，平时也要多锻炼身体。

这样才能成为一个合格的军人。

军训在第二天才是真正的开始。对我印象最深的，也就是这一天。由于同学们比较激动，第一个晚上就没睡好觉，第二天我不得不拖着疲倦的身体去军训。军训时结果没有太多的精力，在练习站军姿的时候，我还没站几分钟就晕了，身体失去了平衡，踉跄两步终于站稳了。（以前不知道晕是什么感觉，那天终于体验到了。还好，下午下起了暴雨，于是，下午的军训就改成了整理内务和休息。舍友们聊了一个下午，整个下午就在欢笑声夹杂着雷雨声中过去了……晚上，教官教我们唱两首军歌，《军中绿花》和《团结就是力量》。我原本不愉快的心情也好转了。睡觉时，我以舍长的身份和舍员们达成一致，今晚不讲话了，早点睡，保证充足的睡眠，以备第二天的军训。那天，我学会了更进一步的坚强。

第三天，也是军训的第二天。虽说下过雨，但天气还是不通融通融，依旧很热，也没有风。哎，又是难熬的一天……一开始就是巩固练习站军姿，由于睡眠跟上了，精神也不错，就没再像第一天那样狼狈了。但是天气很热，又穿着厚厚的长袖作训服，我的汗是不住地流。上午晒4小时，中午冷藏2小时，下午翻个身再晒3小时，就好像晒咸鱼一样，哈哈。作训服又不能洗，一天下来，晒干后，衣服上有了一些盐，更加像晒咸鱼了。那天学了齐步走和跑步走。

最后一天了，早上彩排之后，紧张的汇演终于在中午之前结束了，炎热的5天终于结束了！我们熬了过来！

这几天，我们除了练习，每天只盼望着吃饭和睡觉了。在宿舍里，我们互相帮助，互相了解，成为了好朋友。这5天，虽然没有我最喜欢的射击，但过得同样精彩！

## 军训总结说篇四

尊敬的县武警中队官兵、敬爱的老师、亲爱的同学们：大家好！

我校三个学年为其5天的军事训练胜利结束了。这次军训之所以获得了圆满成功，是因为中队领导的大力支持、全体教官的细心教导、政教处的精心组织、班主任老师的认真负责以及同学们的拼搏努力。在此，请允许我代表学校向县中队的全体官兵、政教处的领导和高一年级班主任表示衷心的感谢！向参加军训的高一新生致以亲切的问候。

军训是一个成长的阶梯，军训是一段难忘的人生；军训是一个崭新的课堂，军训是一个火热的熔炉。通过军训，同学们普遍增强了体制，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己，使我们有了广阔的视觉，有了新的人生境界。这次军训，将会成为我们成长历程中闪光的一页，照亮我们的人生航程。

我希望同学们在以后紧张的学习生活中，以这次军训为起点，做到以下几点：

- 1，把军训中养成的军人作风保持下去，带到我们今后的学习和生活中，高标准，严要求，规范自己的言行。
- 2，发扬军队的优良传统和作风，严于律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各种规章制度，树立集体观念，做文明学生，创文明班级，建文明校园。
- 3，珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，珍惜三年的学习生活，珍惜青春的大好时光，努力拼搏，奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己。
- 4，增强团队意识和集体观念，在今后的学习和生活中，互相

帮助、团结友爱，从高一开始，打好全面进步的基础。力争毕业时，人人都能实现进入高等学府的理想。

短暂而难忘的军训生活结束了，留给我们的是美好的回忆，明天我们将走进教室，漫游于书山学海，用丰富的知识充盈我们的头脑，我要告诉大家的是：训练场上的严格规范、一丝不苟、知难而上、百折不挠、勤学苦练、干洒汗水的训练要诀，同样也是我们获取知识的法宝、取得成绩的武器。

请让我再一次代表学校对担任军训任务的武警官员表示诚挚的谢意和崇高的敬礼！祝各位老师身体健康、生活愉快！祝同学们学习进步、天天快乐！谢谢大家！

## 军训总结说篇五

### 第一段：军训训练的初体验

在大学生活的第一年，我参加了军训，这是我人生中第一次接触到军事训练。刚开始的时候，我充满了期待和好奇，但同时也感到一些紧张和不安。一到军训场地，我们便换上了军装，挺胸抬头，站在整齐的队伍中，这种感觉让我倍感肃然和自豪。训练开始后，我意识到军事训练的严谨和艰辛，但也深深体会到其中的收获和成长。

### 第二段：军训训练的坚韧耐力

在军训期间，训练项目的内容非常丰富多彩，包括长跑、原地跑、俯卧撑、仰卧起坐等。其中，长跑是我感受最深的训练项目之一。一开始的时候，我跑不了几步便气喘吁吁，脚步显得十分沉重。但是，随着训练的进行，我逐渐适应了这种高强度的运动，并且跑得也越来越顺畅。通过锻炼，我的体力得到了提高，耐力也得到了增强。这让我深刻体会到，只有坚韧不拔的毅力，才能战胜困难，追求更高的目标。

### 第三段：团队合作的重要性

军训过程中，我们还经常进行小组合作训练。这让我深刻意识到，团队的力量是无穷的。在队友的帮助和鼓励下，我们能够共同克服困难，完成训练任务。每一次的合作都让我更加明白，团队是一个整体，每个人都起着重要的作用。只有相互支持、相互协作，才能够发挥出最好的效果，并取得更大的成功。这种集体主义精神和团队合作的观念，对于我今后的学习和工作都将起到重要的借鉴作用。

### 第四段：纪律的严格要求

军训训练中最重要的一点就是对纪律的严格要求。无论是队形整齐、礼仪规范，还是执行指令、服从命令，都需要我们时刻保持高度的警觉和严肃的态度。初期的训练中，我也曾碰到过迷茫和疲惫的时刻，但我意识到，只有自律和自制力，才能在艰辛的环境下坚持和突破。这种对纪律的严格要求，不仅教会了我对自己的严格要求，更塑造了我的冷静和毅力。

### 第五段：军训训练的收获和启示

通过这次军训训练，我收获了很多。首先，我学会了坚韧不拔的毅力和不轻言放弃的精神。其次，团队合作的意识和意愿得到了加强，我学会了关心和理解他人、共同前进。另外，纪律的坚守和遵守让我积累了更多的自律和自尊。最重要的是，这次军训让我明白，在困难和挑战面前，只有勇往直前、锲而不舍，才能实现更远大的目标。

在军训训练的这段时间里，我付出了辛勤的努力，也收获了无数的收获和成长。这次经历不仅让我明白了军训的意义，更为我今后的学习和生活奠定了坚实的基础。我相信，将来的道路上，我仍然会继续秉持着军训时的精神，勇往直前，迎接挑战！

# 军训总结说篇六

## 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，它不仅是锻炼身体的机会，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。

## 军训总结说篇七

### “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。

## 军训总结说篇八

全体教官、老师、同学们：

为期5天的军训圆满结束了。军训中，承蒙66109部队的鼎力支持，派遣了一批政治思想水平高、军事素质过硬的精干队伍，承担了我校今年的军训任务。全体教官在严利强排长的正确领导下，以严明的纪律，威武的军姿，科学的训练方法，亲人般的关怀，使我校2009年的军训任务得以出色完成。在他们身上，我们看到了当代军人的风采，我们的军队不愧是一支全心全意为人民服务的钢铁队伍！让我们以热烈的掌声对全体教官的辛勤工作表示衷心的感谢并致以最诚挚的敬意！

短短的5天，在全体教官的带领下，同学们进行了严格的队列训练，学习了内务整理，学唱了军营歌曲，观看了军事教育录像和电影，举办了军训联欢晚会，整个军训过程组织严谨有序，做到了思想意志坚定化、一日行动军事化、内务整理标准化、生活秩序规范化。在刚刚结束的阅兵式上，军训队伍阵容整齐、步伐矫健、口号响亮、军姿威武，充分展示了这次军训的丰硕成果，也展现了职教中心师生的良好精神风貌。5天的军训生活，同学们克服了许多方面困难，取得了可喜成绩。

好门最后一个离开，对此她毫无怨言。师生吃苦耐劳的精神和不怕困难的意志，为今后的学习、生活、工作奠定了良好

的基础。

2、增强了组织纪律观念。服从命令，是军人的天职。军训过程中，大家能够以军人为榜样，严格遵守纪律，一切行动听指挥，表现出了高度的自觉性和严明的组织纪律性。如4排09数控（2）班张志鹏同学虽遇家有丧事，但心系军训，未等丧事彻底办完便匆匆返校参加训练。11排09财电班杨心月同学，在高强度的训练下晕倒了，但她并没有就此退出，稍作休息后立即投入训练。带病坚持参加军训的同学还有9排09计考（1）班张岩、沈弘，5排09焊接（1）班王岩、宋彬，6排09多媒体班杨澜、王少杰，7排09公安管理班李倩，3排09焊短班阎冀伟，12排09服装班毛冬雪，1排09电工（1）杨亮等许多同学，这里就不一一通报表扬了。

3、培养了良好的日常行为习惯和高尚的品格。军训期间同学们以军人为标准，严格要求自己，整理内务一丝不苟，日常行为规范、文明，同学之间互学、互帮、互比，生活自理能力得到了进一步提高。

4、密切了军民关系。军训过程中，师生与教官密切配合，训练之余，促膝交谈，坦诚沟通，彼此间建立了深厚的友谊。特别是在昨天晚上的军训联欢会上，教官与师生热情高涨，积极踊跃上台表演，会场秩序井然有序，既丰富了同学们的校园文化生活，又加深了军民鱼水情意。

5、增强了集体荣誉感。为充分调动广大教官和全体师生的积极性，达到更好的军训效果，军训过程中分别评出了队列优秀单位7个，内务优秀单位7个，精神文明先进单位8个，学生军训标兵31名。

同时军训中也存在一些问题：极个别同学对军训的意义认识不足，思想重视程度不高，参加军训的态度不够认真，表现在军训期间松松散散，动作不规范，集体观念不强，造成整体成绩有差距。存在上述问题的同学，军训结束后要认真反

思，做好总结，吸取教训，用行动弥补不足。

是将军训中学到的东西保持下去。有人说，一个没有军旅经历的人生，是不完整的人生。军旅生活中所培养出来的坚强意志和百折不挠、敢为人先的精神，将是同学们未来人生中的一笔巨大财富，你们将取之不尽，用之不竭。巩固军训成果非常关键，让我们在以后的学习、生活乃至延伸到大学或未来的工作中，都要以军人为榜样，让当代军人的好思想、好作风在我校发扬光大！

全体教官，因学校条件有限，在接待上难免有不周之处，希望大家给以谅解。最后，我代表全校师生对全体教官再次表示衷心的感谢！并祝你们身体健康！工作顺利！万事如意！

二0\*\*年四月二十六日

## 军训总结说篇九

### 1、军训小结

过完了这多日以来的“军人生活”，苦和累也都已经过去，这些亦无须多说，但是给我留下的记忆，却不仅仅是这么多天来的正步和口号，更有思想上的觉悟，军训交给我们的，不在于那一招半式，正步、立正，真正教会我们的是组织纪律和服从的意识，更让我们意识到团结一致，融入集体的重要性。而这将是我以后所需要的基本素质。军训，将在我的记忆力成为璀璨一页。

### 2、军训小结

军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论

的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

### 3、军训小结

在这七天的军训中，感到自己确实收获了不少。

首先，我收获了几份真挚的友谊，在这七天的军训中，自己与班级同学同吃苦，共患难。我们一起经受骄阳的“烘烤”，共同领略祖国的伟大。我们展现了各自的才艺，闲聊了彼此的学习心得，如果说在七天前，我们还素不相识，那么在今天，我们，三十七位同学，已经彼此融合，成为了一个共同的家庭，一个共同的集体。

而我也与同组的同学小施、小宏和小王建立了深厚的友谊。

### 4、军训小结

通过今日的训练，我深刻地认识到：团队精神是何等的重要！当看到我们班同学整齐地、秩序井然地齐步走时，我是多么地为我们班感到自豪啊！同学们辛苦了！你们是我心目中的英雄！我要以你们为榜样，在今后的学习中，严格要求自己，尽自己最大的努力，做到最棒，为我们班赢得荣誉。

我相信只要自己心中有了明确的目标，一定能够有所“成就”的！

### 5、军训小结

青春，是斑斓的；青春，是丰富多采的；青春，有苦笑泪乐。

随着时光转眼流逝，小学六年的生活成为了记忆。我们迈进

了初中的生活。军训是成为迈进初中大门的第一站。

在炎炎的夏日里，太阳没有了往日的慈祥。每一位同学都在烈日下训练，即使有一些同学的身体不适，也只是休息一会就又坚持训练，没有人愿意放弃，操场上散发着我们的青春与活力、自信与拚搏。

### 自我鉴定一

在军训的日子里，我们有喜.有泪.有欢.有苦.。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。

### 自我鉴定二

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。

### 自我鉴定三

也是军训让我体会到了军人的感受，他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。日日夜夜如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。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。

### 自我鉴定四

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真

而又负责的老师· · · · ·多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空。

## 自我鉴定六

### 2015初中军训心得体会100字

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦.....军训中的忍耐、坚持、顽强.....短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

烈日下的军训磨练着我们的意志，锻炼着我们的体力。立正、稍息、齐步走。最简单的姿势，最基础的要求。但要把它们做到最好却要付出汗水伴随坚韧的意志。军训告诉我们学习生活中也应本着军训精神能吃苦能坚持方能拥抱明天！

一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。

犹记那一夜带着我们找了一块光照的地方搬了马扎坐下。说是要参加歌咏比赛。经过讨论，教官决定教我们一首这样的军歌风平浪静的日子，你不会认识我，我的绿军装是最普通的颜色；花好月圆的时刻你不会留心我，我的红帽徽在远方默默闪烁 第6篇：初中军训心得体会 军训？谁听了不害怕？是的，我们这三天军训了。当我们听到要军训时，所有人都在抱怨，但是这是学校安排的又能怎样呢？哎！只好老老实实的去军训了！

军训作文：军训心得

军训作文：军训心得

这直多天里的军训场上,几乎是一成不变风景:教官严肃的面孔,沙哑的口令声,同学们贯彻长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服.一切都是似乎那么单调,但这看似单调的风景,却让我我懂得了许多.

军训,首先教会我什么叫严肃,什么叫专注,虽说是学生军训,可教官们都拿出了100%的责任心.看,那笔直的军姿,那沙哑的口令能者多劳不在表现着教官们的用心良苦.一个部队那么大,没有严肃的作用与专注的态度,是绝不成方圆的.军训,让我深受真诚待人的感动,录你走方阵踩到前面人脚跟,极尴尬的抱歉,别人微笑地说了句没关系时,当你口渴至极而未带水,别人为你递上未拧开的矿泉水时;当你学不会一个动作,别人耐心教会你时...这一切,无不让我心里在炙热的阳光下,感觉到一阵阵清爽的风,给我更多的动力.

军训,让我懂得的,太多,太多...

军训小感

109班刘佩雅

凡是参加过军训的人,一般都对跑步有比较深刻的印象。因为这是军训中技术含量较高的项目,过程相对来说比较烦琐。果不其然,光一个立定,就让原本整齐的班变得参差不齐。于是教官决定分排作业。

“前不露肘后不露手”“准备时身体向前倾”的教诲,从一开始跑得乱七八糟,到整个排面渐渐成了一条直线。

可是立定之后,总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好。不少人开始着急起来。训练成绩仿佛又回到了起点。作为本排负责人的我,一下子不知如何是好。突然想起团结就是力量,如果我一乱大家只会更乱。于是我镇定下来提高了声音,加紧练习,互相打气。终于练



好了立定。

想想其实很多事都是这样：欲速则不达。军训不仅让我领略到军人本色也让我从实践中体会出做人得道理。

## 五彩军训

109班乐雪婧军训生活已近尾声，无数酸甜苦辣汇聚成心中的感念，如同这斑斓的色彩。红色——热烈的红色，能够激发起无限潜力与活力。在火红的烈日下我们坚持训练，铿锵的方号喊起来，整齐的步伐踏起来，坚毅的面庞抬起来，指导耐心的教官老师与认真操练的同学们心中充满了奋进与希望。阳光愈烈，斗志愈昂扬。

黑色——黑色予以恐惧之感，让人压抑后冷静。军训永远是艰辛的过程，腿疼——灌了铅般的痛，脚麻——如踏针毡般的痛，头胀——暴晒后无比的痛，连汗水也痛着。但在一番磨砺之后，我们不再惧怕困难，而是更加渴望胜利和光明，因此奋勇向前。

绿色——生机勃勃之色，亦为军旅的代言。我们高一新生代表着学校与家长的共同期望，也是祖国未来；而作为国家-安全维护者，武警官兵自然是任重道远。绿色的军训让我们领略了军队的严谨作风，更是我们感到身上沉甸甸的责任。

粉色——温情而体恤的颜色，让人心存感激。第二天站警姿的时候，骄阳似火。班主任见我们挥汗如雨，便拿出纸巾一个个的擦汗。虽然天气酷热难耐，但老师的关心已经让我们感到无比感动，若一丝清泉流淌心中。

蓝色——海的颜色，博大而容万物。军训中我们不仅提高自我，还与同学互相熟悉时培养默契。队列中，一个人失误往往导致全体错误，我们要积极配合，严以律己，为班级争取最高荣誉。正所谓“团结产生力量，凝聚诞生希望”，团队

精神会得到更多胜利。

## 难忘的军训

起床了，快起床，在生活老师的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了。我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个下马威，让我们在原地一动不动地站一个小时。啊？要这么久。再说就再加时间。’无奈，只好站呗！一开始，同学们个个都非常认真，一会儿大家就显得有点不自在了。只见有的同学再抓痒，有的双手抱着膝盖，直叫腰酸腿疼，反正都是一副懒洋洋的样子。教官看见我们这副模样，吼道：刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑。唉！我刚想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我也这痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手以有些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是惨不忍睹，我自然也不敢轻举妄动了。

好了，可以休息了。吔！在一片欢呼声中，单调枯燥的站军姿终于结束了。唉！终于重获自由了。我这时回全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来，我都可以听到都在叫苦连天，但同学们依旧坚持训练。

军训快结束时，北大附中组织了汇报表演。表演过程中，很多学生家长都来观看了表演，但天有不测风云，使得我心情紧张。虽

然天下着雨,但同学们依旧动作迅速,专心致志的参加队列表演,受到了部队教官和学校的赞扬,附中学生——响亮的口号响彻在训练场上空.

汇报表演完毕,我们便和教官合影.这时,我却觉得对教官们依依不舍,舍不得他对我们的严厉,舍不得他们的笑容.忽然,我脸上滚落下一滴水,不只是雨还是泪!

## 篇一：军训鉴定表自我鉴定100字(大全)

### 自我鉴定一

在军训的日子里,我们有喜.有泪.有欢.有苦.。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。

### 自我鉴定二

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。

### 自我鉴定三

也是军训让我体会到了军人的感受,他们放弃了家的温暖,亲人的怀抱。日日夜夜如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。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。

### 自我鉴定四

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真而又负责的老师· · · · ·多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空。

## 自我鉴定六

### 军训感想100字 两篇

#### 心得体会一：

今天，我们来到了我们期待已久的安谷军训基地，一路上，我们欢声笑语、但眼中也有对家人无限的眷恋。终于，一所被绿色包围的基地印入我们的眼帘。

那天，我们刚到达目的的，我一来就被选中，成了特勤中队的一名小队员，这时就有教官来训练我们，我们换上军装，足足像个小军人。这是我三年级时最崇拜的了，但是，我们的广东教官说了：这是特勤中队，要比别的中队严五倍！我一听，心想：不会吧，想不到这特勤中队怎么这么严啊！

瓜(广教官的外号)教官揪出来，训了很久。

第二天开始了，我们开始叠被子，教官说了必须叠成豆腐一样有棱有角，还要把床单铺的很平整。我们不知道怎么做，就东叠一下，西叠一下，结果挨了不少批评，因此我还吃了一顿皮带炒肉。后来我们被训的不行了，就使出了必杀计——用乒乓拍压，就是把乒乓拍摆成一个直角，在被子上来回压，终于压出了棱和角。而床单呢？还是一样的，我们一来铺的还是不行，它老了，脸上有些皱纹，拉也拉不平，最后，我们被教官训得满地找牙，他亲自来示范，还是教官铺得好，一铺，就让我们大吃一惊，那真叫水平如镜啊！老太婆

的皱纹跑到十万八千里外了。最后，我们就四个人一起拉床单，虽没教官铺得好，但我们寝室得了第一名！我第一次挨打是星期三，那是一个烈日炎炎的中午，我们刚进食堂，就因一个同学讲笑话，我们一桌人都被教官打了一下，好痛啊！

在这次军训中，我体会到：一个人不能一直依靠爸爸妈妈，要为爸爸妈妈做一些力所能及的家务事，还要吃得苦，俗话说——吃得苦中苦，方位人上人吗！广味冬瓜谢谢你把我培育成人，再见了，我会记住你的！

心得体会二：

短短的三天军训很快就要过去，我感受最深的是自己的身心好像得到了一次完全的洗礼。我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一个集体呢？照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对团结两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天，整体训练情况有所好转，加上老天帮忙，天气一直比较凉爽，大家也渐渐地习惯了军训生活，齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任团队并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，

这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质固然重要，正确的指挥也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍，否则就会事倍功半了。尽管这军训只有短短的几天时间，我们却可以一改往日的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

注：篇三：军训自我总结

## 军训自我总结

盼望已久的军训终于开始了。绿色的服装，绿色的帽子，再加上绿色的胶鞋，我们陶醉在一片绿色的海洋中。大家都说，军训会很苦很累，它不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。

的口令，心中便又燃起了动力，抬起头，抖擞起精神，人生中能有多少个这样的军训生活呢？在军训时我们总会埋怨：时间仿佛“度日如年”；身体似乎经受着“钢铁是怎样炼成”般的折磨；教官又是“蓝色冰点”一样的冷酷，可现在觉得以前的种种苦恼是多么的幼稚。军训是对我们的一次洗礼，更是对自我的挑战。军训必然要出去训练，但老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，我站不到十分钟便汗流浹背了。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐？军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有种命令叫绝对服从，在这里有种纪律叫绝对严明，虽然军训充满条

条条框框，但是，却足以把人训练得堂堂正正，在这里，没有个人魅力，只有团结的力量。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味，每一次的坚持到底都会让我有超越自己的惊喜感受。军训让我体会到了军人的感受，我已经没有理由抱怨生活的枯燥无味，相反，我们应该每天都过得充实而有意义。军姿展现的是军人的风采，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。因为我们的教官，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，因为有这样一个群体肩负着比我们重十万倍的责任，因为有种生活比我艰苦十万倍。

军训只是逝去了我们青春年华的一点点，磨练了我们的意志，把我们的生活推到了极限，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，先被洗刷，然后逐渐沉淀直至融入我们生命的最底层。

令人难忘的军训就如同一本记录我们成长足迹的特别的词典，内容丰富多彩。我曾把“军训”当作“苦”的代名词。经历了第一天军训，我才体会到：军训何只是一个“苦”能描述？那要求严格却和蔼可亲的教官；那经过多次艰苦训练而取得的进步；那飘荡在校园内的洪亮的歌声，这些不都是快乐的痕迹吗？军训固然辛苦，它就像攀登高峰，那“苦”是路上的荆棘，但更多的是快乐，那沿途的风景。

在军训中，我第一次接触了在自己印象中有一层威严“面纱”的教官。我却惊喜的发现，教官也有和蔼可亲的一面。我们的教官年轻而充满朝气，又不失军人的威风。他们以严格的要求和亲切的态度带领着我们跨越一个又一个障碍。没有传说中的“冷酷”只有满腔热情，教官们以他们的人格魅力和辛勤的工作将我们管理的规规矩矩。

2015年3月2日

## 2015初中军训心得体会100字

不，身体在军训中强壮，意志在军训中磨砺，风采在军训中展示。军训中的炎热、疲惫、痛苦.....军训中的忍耐、坚持、顽强.....短暂的军训对我来说是一段刻骨铭心的记忆，短暂的军训对我来说是一生享用不尽的财富。

烈日下的军训磨练着我们的意志，锻炼着我们的体力。立正、稍息、齐步走。最简单的姿势，最基础的要求。但要把它们做到最好却要付出汗水伴随坚韧的意志。军训告诉我们学习生活中也应本着军训精神能吃苦耐劳坚持方能拥抱明天！

一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。

七天的军训生活，犹如一首激扬的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味。那铁的纪律，严酷的训练就是我们的军训。我们不断地进行着枯燥的训练，有时在太阳下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。没一次训练都是接受汗水的洗礼，没一天生活都在进行着意志立的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的一直，遍布了整个军训场。

军训？谁听了不害怕？是的，我们这三天军训了。当我们听到要军训时，所有人都在抱怨，但是这是学校安排的又能怎样呢？哎！只好老老实实的去军训了！

那天早上7：30到校时，我听别人说我被分到了七班，于是我赶紧跑到了三楼的七班。

军训感想100字 两篇

心得体会一：



今天，我们来到了我们期待已久的安谷军训基地，一路上，我们欢声笑语、但眼中也有对家人无限的眷恋。终于，一所被绿色包围的基地印入我们的眼帘。

那天，我们刚到达目的的，我一来就被选中，成了特勤中队的一名小队员，这时就有教官来训练我们，我们换上军装，足足像个小军人。这是我三年级时最崇拜的了，但是，我们的广东教官说了：“这是特勤中队，要比别的中队严五倍！”我一听，心想：不会吧，想不到这特勤中队怎么这么严啊！

第一天晚上，熄灯后，我们的宿舍废话连篇，很多同学都说了话，好似在开卧谈会。教官前来提醒多次，本以为我们会停止，没想到更变本加厉了！最后，那些说话的同学还是被“广味冬瓜”（广教官的外号）教官揪出来，训了很久。

第二天开始了，我们开始叠被子，教官说了必须叠成豆腐一样有棱有角，还要把床单铺的很平整。我们不知道怎么做，就东叠一下，西叠一下，结果挨了不少批评，因此我还吃了一顿皮带炒肉。后来我们被训的不行了，就使出了必杀计——用乒乓拍压，就是把乒乓拍摆成一个直角，在被子上来回压，终于压出了棱和角。而床单呢？还是一样的，我们一来铺的还是不行，它老了，脸上有些皱纹，拉也拉不平，最后，我们被教官训得满地找牙，他亲自来示范，还是教官铺得好，一铺，就让我们大吃一惊，那真叫水平如镜啊！老太婆的皱纹跑到十万八千里外了。最后，我们就四个人一起拉床单，虽没教官铺得好，但我们寝室得了第一名！

我第一次挨打是星期三，那是一个烈日炎炎的中午，我们刚进食堂，就因一个同学讲笑话，我们一桌人都被教官打了一下，好痛啊！

在这次军训中，我体会到：一个人不能一直依靠爸爸妈妈，要为爸爸妈妈做一些力所能及的家务事，还要吃得苦，俗话说——吃得苦中苦，方位人上人吗！“广味冬瓜”谢谢你把我

培育成人，再见了，我会记住你的！

心得体会二：

短短的三天军训很快就要过去，我感受最深的是自己的身心好像得到了一次完全的洗礼。

我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一个集体呢？照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对“团结”两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天，整体训练情况有所好转，加上老天帮忙，天气一直比较凉爽，大家也渐渐地习惯了军训生活，齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任团队并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质固然重要，正确的指挥也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍，否则就会事倍功半了。

尽管这军训只有短短的几天时间，我们却可以一改往日的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。

军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

注：

军训作文：军训心得

军训作文：军训心得

这直多天里的军训场上，几乎是一成不变风景：教官严肃的面孔，沙哑的口令声，同学们贯彻长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服。一切都是似乎那么单调，但这看似单调的风景，却让我我懂得了许多。

军训，首先教会我什么叫严肃，什么叫专注，虽说是学生军训，可教官们都拿出了100%的责任心。看，那笔直的军姿，那沙哑的口令能者多劳不在表现着教官们的用心良苦。一个部队那么大，没有严肃的作用与专注的态度，是绝不成方圆的。军训，让我深受真诚待人的感动，录你走方阵踩到前面人脚跟，极尴尬的抱歉，别人微笑地说了句“没关系”时，当你口渴至极而未带水，别人为你递上未拧开的矿泉水时；当你学不会一个动作，别人耐心教会你时...这一切，无不让我心里在炙热的阳光下，感觉到一阵阵清爽的风，给我更多的动力。

军训，让我懂得的，太多，太多...

军训小感

109班刘佩雅

凡是参加过军训的人，一般都对跑步有比较深刻的印象。因为这是军训中技术含量较高的项目，过程相对来说比较烦琐。

果不其然，光一个立定，就让原本整齐的班变得参差不齐。于是教官决定分排作业。

“前不露肘后不露手”“准备时身体向前倾”的教诲，从一开始跑得乱七八糟，到整个排面渐渐成了一条直线。

可是立定之后，总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好。不少人开始着急起来。训练成绩仿佛又回到了起点。作为本排负责人的我，一下子不知如何是好。突然想起团结就是力量，如果我一乱大家只会更乱。于是我镇定下来提高了声音，加紧练习，互相打气。终于练好了立定。

想想其实很多事都是这样：欲速则不达。军训不仅让我领略到军人本色也让我从实践中体会出做人得道理。

## 五彩军训

### 109班乐雪婧

军训生活已近尾声，无数酸甜苦辣汇聚成心中的感念，如同这斑斓的色彩。红色——热烈的红色，能够激发起无限潜力与活力。在火红的烈日下我们坚持训练，铿锵的方号喊起来，整齐的步伐踏起来，坚毅的面庞抬起来，指导耐心的教官老师与认真操练的同学们心中充满了奋进与希望。阳光愈烈，斗志愈昂扬。

黑色——黑色予以恐惧之感，让人压抑后冷静。军训永远是艰辛的过程，腿疼——灌了铅般的痛，脚麻——如踏针毡般的痛，头胀——暴晒后无比的痛，连汗水也痛着。但在一番磨砺之后，我们不再惧怕困难，而是更加渴望胜利和光明，因此奋勇向前。

绿色——生机勃勃之色，亦为军旅的代言。我们高一新生代

表着学校与家长的共同期望，也是祖国未来；而作为国家-家-安-全维护者，武警官兵自然是任重道远。绿色的军训让我们领略了军队的严谨作风，更是我们感到身上沉甸甸的责任。

粉色——温情而体恤的颜色，让人心存感激。第二天站警姿的时候，骄阳似火。班主任见我们挥汗如雨，便拿出纸巾一个个的擦汗。虽然天气酷热难耐，但老师的关心已经让我们感到无比感动，若一丝清泉流淌心中。

蓝色——海的颜色，博大而容万物。军训中我们不仅提高自我，还与同学互相熟悉时培养默契。队列中，一个人失误往往导致全体错误，我们要积极配合，严以律己，为班级争取最高荣誉。正所谓“团结产生力量，凝聚诞生希望”，团队精神会得到更多胜利。

## 难忘的军训

“起床了，快起床”，在生活老师的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了。我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，“头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧”，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站一两个钟头，肯定受不了。

想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我也这痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手以有些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是“惨不忍睹”，我自然也不敢轻举妄动了。

“好了，可以休息了。”“哐！”在一片欢呼声中，单调枯燥的站军姿终于结束了。“唉！终于重获自由了。”我这时回全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。

他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来,我都可以听到都在叫苦连天,但同学们依旧坚持训练。

军训快结束时,北大附中组织了汇报表演.表演过程中,很多学生家长都来观看了表演,但天有不测风云,使得我心情紧张.虽然天下着雨,但同学们依旧动作迅速,专心致志的参加队列表演,受到了部队教官和学校的赞扬,“附中学生——”响亮的口号响彻在训练场上空。

汇报表演完毕,我们便和教官合影.这时,我却觉得对教官们依依不舍,舍不得他对我们的严厉,舍不得他们的笑容.忽然,我脸上滚落下一滴水,不只是雨还是泪!

## 军训总结说篇十

军训,是大学生涯中难以避免的一段时光。它不仅锻炼了我们的身体,培养了毅力与团队合作精神,更为我们打开了另一扇窗,让我们看到了军人的责任与担当。本文将从体能锻炼、个人自律、团队协作、牢记使命以及未来发展等五个方面,总结军训心得体会。

首先,军训为我们提供了锻炼身体的机会。作为大学生大多久坐于教室学习,很少有机会进行体育锻炼。而在军训中,我们每天进行长时间的晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等项目训练,大大增强了我们的体能。通过与同学相互交流、攀谈,我们也感受到了最初的不适,在一个多月的时间里,我们的体力明显增强,能够跑出更长的距离,做出更多的俯卧撑。军训时养成的运动习惯也将继续延续到平时,让我们更加关注健康生活。

其次,军训还要求我们个人自律能力的培养。在军营严格的

纪律要求下，我们需要准时起床、按时吃饭、遵守纪律等。这对于我们这些刚刚走出高中生活，进入大学的新生而言，是一次难得的锻炼机会。通过军训的时间磨砺，我们更加明确了自己的目标与规划，学会了自律，保证了自己能够按时完成学习任务，做到高效学习。

第三，军训加强了团队协作的意识。在一个班级中有各种性格、兴趣爱好各异的同学，却要求我们团结一致、互相配合。尤其是集体军训项目中，每个人都需要发挥自己的优势，互相协作，才能完成任务。通过同学之间紧密的合作，我们不仅锻炼了自己的沟通能力、组织能力，更重要的是学会了团结协作、共同进退。

第四，军训让我们深刻体会到了作为一名军人的责任与担当。在军训过程中，我们亲身体会到了军人的艰辛与辛苦。他们为了我们的安全与稳定，默默地守护着边疆，放弃了家庭的陪伴与温暖，用青春与汗水诠释着对祖国的忠诚。这种责任与担当作为一名大学生亦应有之，军训时我们做到了各种教官的吩咐，有意识地为集体的正常进行做出贡献，这不仅培养了我们的责任感，也增强了我们对社会的担当。

最后，军训对于我们未来的发展也是具有深远意义的。军训不仅锻炼了我们的身体，更重要的是塑造了我们健康的心态和良好的精神风貌。在今后的人生道路中，我们将会遇到各种各样的挑战和困难，而军训时培养的毅力和坚持不懈的精神，将会成为我们战胜困难的坚强后盾。此外，军训锻炼了我们的领导力和组织能力，为我们将来的工作和社会活动打下了坚实的基础。

综上所述，军训不仅是一段磨砺我们身心的时光，更是一次锻造我们内心品质和素质的历练。通过军训，我们不仅得到了体能的提高，个人自律的养成，更实现了团队协作和责任担当的意识。军训为我们今后的发展奠定了良好的基础，培养了我们的领导力和组织能力，我们将以更加积极向上的姿

态，迎接未来的挑战。