

最新军训总结说(汇总13篇)

通过考试总结，我们可以了解自己在不同科目的优势和劣势，以便调整学习重点和方法。小编整理了一些优秀的学习总结样本，希望能给大家提供写作的灵感和参考。

军训总结说篇一

当得知我们班取得全年级军训第一名时，教室里掌声雷动，我们情不自禁地为自己鼓掌，为过去半个多月的辛勤付出而喝彩。

尽管没有天安门前国庆检阅那样声势浩大，同学们也是一丝不苟地在训练，准备军训检阅。瞧，同学们都在操场上、校园道路上踏着步，练着动作。“手要摆直，身子要挺!”；“腿要绷直，脚跟抬起!”；“目视前方，余光对齐!”老师不断地提醒同学们，大家一句不漏地听进去。“要为自己班级争光，靠的就是气势，就是大家的共同努力!”老师常常激励大家，大家也以此为力量。

“蹲下，起立，坐下，起立”的声音不绝于耳，在烈日下跑操成了家常便饭。靠着大家的汗水，大家的动作越来越整齐划一。

终于迎来检阅这一天，心里有些忐忑不安，即兴奋，又担心，兴奋的是我们刻苦训练这么长时间终于要展示成果，担心的是如果表现不好，或者出什么差错的话，会影响到班集体的成绩，近而我会更加自责。看着离自己班检阅的时间越来越近，心里越来越紧张起来。

当检阅的时间真的很近时，心里却莫名其妙地释然了，这么多天的苦练就为了那么几分钟，与其缩手缩脚，异常拘谨地做，事后胆战心惊，绷紧神经地听名次，还不如(迎接期中考

试作文)放开手脚，放松但不随意地做，管它什么名次，尽力而为就好。顿时，紧张的心情一时全无，取而代之的是满心的自信。

最终我们班得了年级第一名，这和每一位同学平时(迎接期中考试作文)的刻苦训练是分不开的，要想取得丰硕的成果，就必须事先加倍努力!

军训总结说篇二

军训是每个大学生都要经历的一段特殊时光，它不仅能锻炼身体，培养毅力，更重要的是培养学生的纪律观念和团队合作精神。在经历了一段时间的军训后，我深深地感受到了其中蕴含的深刻意义。下面我将从军事素养、团队合作、个人成长、精神力量和友谊的角度，总结我在军训中的心得体会。

首先，在军训中我学到了坚强的军事素养。军训不仅是一种体育锻炼，更是一种军事化训练。通过各种军事训练，我学到了军人应有的军事素养，如站军姿、正步行走、掌握步操等。军队的严格纪律让我学会了坚守规则，严以律己。这种军事素养无论对于日常生活还是将来的职业发展都具有重要的意义。

其次，在军训中我体验到了团队合作的重要性。军训是一个集体活动，我们每个人都需要与他人紧密协作，共同完成任务。团队合作需要大家之间的信任、协调和配合，只有团结一致，才能完成训练目标。通过和队友的亲密合作，我深刻感受到了团队力量的无穷威力，这也让我明白在集体中，个人的力量是渺小的。

第三，军训使我在个人成长中获得了许多。在军训中，我们要在极短的时间内完成授课内容的学习和实践，要快速适应集体生活和作息，尤其对于来自城市的我来说更加具有挑战性。但在这种挑战中，我学会了快速适应环境和压力，不断

提高自己的抗压能力和适应能力。同时，我也学会了独立生活，要自己解决日常生活中的问题，同时保持良好的作息和学习习惯。

第四，军训激发了我内心深处的精神力量。在炎热的夏天，面对艰苦的训练环境，我们经历了酷暑、体力透支、心理疲惫等各种困难与挑战。但正是这些困难与挑战，激发了我们内心的顽强毅力和拼搏精神。在与自己拼搏的过程中，我明白了只有克服困难，才能收获成功。

最后，军训中的友情让我终身难忘。在这段时间里，我结识了许多志同道合的伙伴，我们一起学习、一起训练、一起笑，我们用眼神默契、用动作配合传递着友情的温暖。在军训结束之后，这些朋友们将成为我生命中重要的回忆和未来的盟友。

总结一下，军训让我受益匪浅。通过锻炼军事素养，我学到了严守纪律的重要性；通过团队合作，我体验到了团队力量的强大；通过个人成长，我提升了适应能力和自我管理能力；通过精神力量，我激发了内心的坚毅；通过友情，我收获了珍贵的友谊。军训是青春成长中一次难能可贵的经历，我将铭记这段经历并将其发扬光大。

军训总结说篇三

告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的中学，进入中学的每个新生都必须参加军政训练。“军训”——多么可怕呀，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处呢？”军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威——立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗？于是我就咬着牙，硬撑了下来。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。

灿烂明媚的阳光下，我迎来了初中的第一次军训。

来到布满阳光的操场上，我们的教官先帮我们把队伍整理好，然后叫我们站军姿、稍息和转向等，我一开始想，呵呵，果然是初中军训，一点难度也没有！可是我错了，原来站军姿是不容易的。要做到挺胸收腹头抬高才行，可做到这一点就已经很累了，而且还要坚持一段时间，脚都麻了，如果做不好还要罚蹲，别小看这个蹲，要是姿势正确的话蹲久了脚就会痛得要命。无耐我还是被罚了，过程中我咬紧牙关一直忍耐着脚的疼痛。

经过这次的军训，我感受到军人是有多么辛苦啊！为了做好一个标准的动作是多么严格要求自己，可知道在军队里的训练比我们还大一百倍甚至一万倍，军人到底有多辛苦哇！看看小区上的保安在烈日当空之下，他笔直有力的站在小区的门口，他的汗水浸湿了衣服，可他一点怨言也没有，一样笔直的站在那里，而他们这是为了树立国防观念、保国为家、让我们有良好、安全的生活环境。

经过这几天个军训，让我自己也懂得了人要有吃苦耐劳的精神，而且通过军训能磨练人的意志还有团队精神跟纪律的严格性，让我体会到这是我们班上要学习的，能提高与同学之间的团队精神，努力为班级争光荣。

相信在今后的日子里，我不会再畏惧一切困难，一定会披荆斩棘，所向披靡！

军训总结说篇四

第一段：引言（150字）

军训是每个大学生人生中的重要阶段，它不仅是锻炼身体的机会，更是培养坚强意志和团队精神的宝贵时刻。在这段时间里，我深切感受到了集体的力量，也学会了如何克服困难和坚持到底。通过这段经历，我不仅收获了身体上的锻炼，更培养了自信和自尊心，并明白了团队合作的重要性。下面我将通过个人总结，分享我在军训中的心得体会。

第二段：挑战与突破（250字）

军训期间，我经历了许多艰苦的训练，磨练了自己的意志力和毅力。最让我记忆深刻的是晨跑训练，那时天还未亮，整个校园显得静悄悄的，而我们却要穿梭在黑暗中，努力奔跑。起初，我觉得非常困难，但我明白只有付出坚持，才能有收获。于是，我告诉自己要坚持下去，这样的付出一定会有意义。日复一日的跑步让我感受到了身体的力量和耐力的提升，同时也充满了成就感。通过挑战和突破，我坚信只要我付出努力，任何困难都可以克服。

第三段：团队合作（250字）

军训期间，我参与了许多团队合作的活动，通过这些活动，我深刻体会到了团队合作的重要性。在同学们的帮助下，我

们完成了一个又一个的任务，如钻研军事理论知识、进行队列训练、进行军体拳和射击等。在这个过程中，我发现团队合作可以让我们更加高效地完成任务，并且可以缓解个人的压力和紧张感。最重要的是，团队合作让我们学会了倾听和尊重他人的意见，培养了良好的沟通能力。这些技能不仅在军训中 useful，也会在今后的工作和生活中起到重要的作用。

第四段：自信与自尊（250字）

军训期间，我成功克服了自己对未知和陌生事物的恐惧感，培养了自信和自尊。起初，我对军事训练一无所知，有时感到迷茫和无助。然而，通过不断的学习和实践，我渐渐熟悉了军事训练的各种动作和知识，也获得了教官的认可。这一切都让我对自己充满了信心，我相信只要努力，我就可以做到。同时，军训也让我学会了尊重他人，尊重自己。每个人都有自己的特点和长处，在团队合作中，我们要学会相互理解和包容，不断提升自己，才能更好地展现自己的价值。

第五段：感恩与成长（300字）

通过军训，我深刻地感受到了学校和社会的关怀和支持，也感受到了自己的成长和进步。在这个过程中，教官始终给予我们鼓励和指导，同学们彼此之间相互支持和帮助。我在军训中结交了许多志同道合的朋友，我们共同经历了艰辛和快乐。我意识到，感恩是一种美德，要时刻保持感恩之心，并且向那些帮助过我，支持过我的人表示感谢。军训不仅让我锻炼了身体，更重要的是培养了团队意识和自我约束能力。我相信，这些成长和收获将对我未来的学习和工作生涯产生积极的影响。

结尾（100字）

通过军训，我收获了身体的锻炼、意志的磨砺和团队合作的理念。这段经历让我更加坚定了自己的信念，并且懂得了感

恩和成长的重要性。我相信，这些积极的经历和体验将对我未来的学习和生活中发挥重要的作用。我要将这段经历铭记在心，并且将所学所感应用到日常生活中，不断提升自己，为实现自己的梦想努力奋斗。

军训总结说篇五

六天的军训生活结束了。在这六天里，我们一起训练，一起吃饭，一起睡觉，一起生活。六天的军训拉近了我们同学之间的友谊，从陌生人到熟人，让我们互相了解。每个人都互相帮助和鼓励，齐乐很高兴。六天的军训生活苦乐参半。让我们学会解决困难，让我们互相合作，教会我们坚强，磨练我们的毅力，让我们体验不一样的人生。

回来的那两个晚上，躺在床上，耳边还回响着教官们的口号，那么响亮，那么有气势。教官们飒爽英姿也不时浮现在我脑海里。第一天去的时候，好像只想早点离开这里，但真正离开的时候，又觉得舍不得离开。

军训第二天，我生病了。我忘不了老师的关心和同学的问候。在我坚持不住的时候，是老师一次次把我从眩晕中唤醒。在我生病最严重的时候，同学们鼓励我，给我勇气，让我与病魔抗争。

我要表扬我们宿舍的宿舍长金。他全心全意做好自己的本职工作，帮助同学做家务、做饭等。他可以说是一个兢兢业业的宿舍长，生活上只要同学需要帮助，他总能被同学看到。

虽然这六天很短，但却给了我们很多，也让我们体会到了我们作为军人的独特风范，以及过去在电视上看到的军人的英姿，这是下面多年艰苦训练的结果。我会永远记得这些日子，教官们的身影，那些感人的事迹。

这次军训是为了我们在高中更好的学习打基础，在军营中磨

炼意志，在军营中锻炼拼搏精神，让我们在军营中成长。学习也要慎重考虑。只有你肯吃苦，下定决心，全心全意为它着想，它才能为你发光。军训是体能训练，学习是精神锻炼。我会继续学习军训中的吃苦精神，运用到学习中，在生活中提升自己。

军训总结说篇六

第一段：引言（100字）

在大学生活的开端，军训是一次难忘的经历。作为新生，我参加了本校的军训，并得到了许多宝贵的经验和体会。通过这段时间的严格训练与锻炼，我深刻认识到军训对于大学生的重要性，也明白了作为一名大学生应该具备的基本素质。

第二段：自律的重要性（300字）

军训教会了我自律的重要性。在军训中，我们每天都要遵守严格的纪律，按时起床、按时吃饭、按时训练，这些要求都需要我们自己去管理和执行。通过军训，我明白了自律不仅是一种良好的习惯，更是一种必备的素质。自律可以培养出严谨的作风和坚持的毅力，这对于未来在学习和工作中都非常重要。我也意识到只有自律，才能更好地掌控自己的生活。

第三段：团队合作的力量（300字）

军训让我深刻体会到了团队合作的力量。在军事训练中，个人的力量微不足道，只有与队友们紧密配合，才能完成任务。每个人都要尽力发挥自己的优势，为整个团队的成功贡献自己的力量。只有团结协作，才能在有限的时间内达到最佳结果。通过军训，我明白了“一人炸不倒一个团队，一个团队可以炸倒一个人”的道理。团队合作不仅培养了我与人合作的能力，也增强了我的责任心和感恩之心。

第四段：挑战自我与克服困难（300字）

军训中，我们经历了各种各样的艰辛和困难，但这正是对自己进行挑战和克服的最佳机会。面对紧张的训练和高强度的身体锻炼，我曾一度感到无法承受，但我从未放弃。通过坚持不懈的努力，我克服了身体的疲惫和心理的困扰，逐渐适应了军事训练的要求。这段经历让我更加坚定地相信，只要努力去做，任何看似不可能的事情都可以变为可能。

第五段：感悟与成长（200字）

通过这次军训，我深刻体会到了军事训练对于大学生的重要性。它不仅可以帮助我们培养纪律性和自律性，还可以锻炼我们的意志品质和身体素质。军训是一次难得的成长之旅，让我从追求舒适向追求进步转变，从被动接受到主动进取。在未来的学习和工作中，我将努力保持自律，不断锻炼自己的团队合作精神和挑战自我的勇气，为自己的成长和发展奠定坚实的基础。

总结：军训个人总结心得体会（100字）

通过参加军训，我深刻认识到军事训练对大学生的重要性。自律、团队合作、挑战自我与克服困难，都是我从军训中汲取的宝贵经验。这次军训对于我个人的成长和发展具有重要的意义，也为我大学生活起点上开了个好头。

军训总结说篇七

我们盼望已久的军训开始了。

刚来到军训基地，教官就给我们分宿舍，又把军服发给我们，严肃地说：“到宿舍换军服，3分钟集合，不许迟到！迟到罚抱头跳！”天啊！3分钟？！我们连一分钟休息都没有啊！大家争先恐后地跑去宿舍换衣服，生怕迟到。集合后，教官命

令我们蹲下。蹲下？终于可以休息了！可是没想到，要抱头跳100下，我的脚都快断了。大家都埋怨早知道就别来了，我盼望着快点结束这艰苦的军训。

军训开始了。站军姿、稍息、立正、跨立、报数……每一个项目教官都要求得很严。教官又要我们练齐步走，一个人走不好，全班就要一起受罚。我们一遍一遍地练，累得一点力气都没有，还要在阳光下暴晒。此刻，留在大家心里的只有一个“惨”字。

半天下来，我的肚子早已饿得“咕咕”叫了。教官把我们领进饭堂，说了一大堆要求，要先站几分钟，说坐下才能坐下，教官说“开饭”才能吃。我的口水都快流出来了，领到饭，大家都狼吞虎咽，没几分钟就吃完了。吃完饭总该可以说话了吧，有人说了一句，就被咬着饭碗罚站。唉！军人连吃饭都要讲规矩。

想着这单调的生活，我真后悔来这次军训。好在教官给我们安排了一次海滨活动。这个海滨活动共分三项：踏浪、拾贝、拔河。这里的海水非常清澈，清得可以看见海里的沙土，海面波光粼粼，风吹过，扫出一层细细的浪花。踏在浪上，非常舒服，仿佛一切的劳累都被海浪冲走了。……那真是愉快的早晨。

严格的检阅开始了，听着威武的音乐，每个人的表情都很严肃，与以往迥然不同。我看见主席台上坐着校长和老师，顿时紧张得浑身麻木，脚都发软了。教官念齐步走，我们走得很好，得到了大家的好评，我真开心，终于尝到了成功的滋味！

虽然这里的生活条件不是很好；虽然这里的训练有时很苦，很累；虽然这里的教官有时很凶，很严；虽然……但真正要回家时，才发现这段军训的日子是多么快乐，多么美好！才发现我们的教官是多么可敬，多么能干！

虽然仅仅只有短短两天的时间，可我却学到了许许多多的东西。我不会忘记这次军训，它带给我的不只是“酸、甜、苦、辣”这四个字可以形容的。这两天的生活，将深深地印在我的记忆里！

军训总结说篇八

近年来，军训已经成为了大学生活的一个重要组成部分。它旨在通过严格的军事训练来培养学生的纪律性、团队合作精神和责任感。在这个过程中，学生们将接受军事教育，学习军人的行为准则和职责，并体验军人的生活方式和军队文化。军训不仅仅是一种锻炼身体的一种方式，更是在短短几周内为学生们打开了一个全新的世界，帮助他们成长、自立和塑造个性。

第二段：对军事训练的反思

在军事训练中，我们经历了体能训练、军事技能训练和军事理论训练等环节。通过参与这些训练，我深刻体会到了军人所承受的身体和心理压力。每天早起的晨跑、持续的体能训练以及紧张的军事技能演练，让我更加明白了军人的辛苦和奉献。同时，我也意识到自己还有很多不足，特别是在团队合作和责任意识方面。而这些都是我需要努力改进的地方。军事训练让我不断反思自己的问题，并且激励我下定决心做出积极的改变。

第三段：在团队中的积极表现

在整个军事训练期间，我积极参与每一项训练，与队友们保持良好的合作和团结。在分组战术演练中，我积极承担起自己的责任，严格遵守指挥并与队友紧密协作。这种团队精神不仅增强了我们的战斗力，也为我树立了更为坚定的自信心。通过和其他队员的密切互动，我学会了倾听他人的意见，理解与尊重他人的观点。我深知只有在团队中发挥自己的优势，

并学会互相支持和帮助，才能取得更好的成绩。

第四段：对军事素养的理解和重视

在军训过程中，我们不仅仅进行了技能训练，还接受了军事理论教育。这让我深入了解了军人的职责和使命，以及军队的纪律要求。我认识到，军事素养不仅仅是一种技能，更是一种态度和价值观的塑造。军事素养涵盖了很多方面，如军人荣誉感、忠诚度、责任感等。这些素养对于我未来的发展和成长具有重要意义，因为它们将影响到我在工作、学习和生活中的表现。

第五段：军训对个人成长的重要意义

通过这次军训，我不仅仅是学到了军人的基本技能，更重要的是明白了自身的不足并且有了改变的决心。军训让我更加坚强，克服了身体上的困难和心理的挑战。在这个过程中，我也结识了许多优秀的同学，并与他们建立起真挚的友谊。这次军训让我成长了许多，在未来的日子里，我将会努力保持这种精神，并用之应用到以后的学习和生活中，为实现自己的目标而努力奋斗。

总结：通过军事训练，我学到了很多不仅仅是技能上的东西。我意识到，要成为一个胜任者，我需要具备团队合作的精神，承担起自己的责任，并且有决心去面对困难。军训不仅加强了我的体能，还培养了我坚韧不拔的精神和积极乐观的态度。这次军训的经历将成为我人生道路上的宝贵财富，并且对我今后的发展产生深远的影响。

军训总结说篇九

军训终于在我的期待中拉开了序幕，带着一点兴奋，一点渴望，一点担心，开始了我的军训生活。

虽然她只经历了三天的军事训练，但她仍然给自己留下了深刻的印象！记得军事训练的第一天，我姐姐告诉我，她在军事训练中想了很多：为什么让一个简单的动作反复练习，为什么做军事训练等等，她说她花了三天的时间想了很多，也想了一些深刻的事情，也许她无意中让自己潜意识地想了很多事情。

我的三班和四班一起进行军事训练，我们相处了好几天，或多或少理解，每当老师无限地重复同样的动作，每当我看到他们像土壤一样出汗，我的神经总是莫名其妙地紧张，也许军事训练真的是培训人员的好方法。由于我们做得不够整齐，力度不够，要求不够，动作被重复。强化训练可以很好地解决这些问题。同时，它也反映了一个团队的合作精神，它让每个人都明白自己并不独立，一个行动涉及到整个团队的动态。因此，它实际上让人们紧张，让人们集中精力，让人们尽最大努力做好，但也更好地培养我们的群体意识。

我最美好的记忆是学生、老师和老师之间纯洁、简单、人性化的关系。这种关系令人难忘和怀旧。

山没有悬崖，不再陡峭；海没有波浪，不再壮丽；河没有起伏，不再壮丽；生活没有挫折，不能学会坚强。感谢军事训练给我们带来的一切，我们将记住痛苦和快乐的每一刻，它将成为我们难忘的记忆。

军训总结说篇十

“信心是人的征服者；他战胜了人，有存在与人的心中。”自信的力量是无比强大的。在这五天的军训生活中，我了解了自己，也认识了这种强大的力量。

令我感触最深的.是军训第一天下午的“破冰”。教练让我们玩儿了一个很简单的游戏：一分钟内快速击掌。首先是定目标，我定了120次，因为我觉得一秒钟最多几张两次，这已经

很快了。但是，我想错了。

经过了一个漫长的一分钟，我击掌了231次，超出目标100次还多。这就体现出了我的不自信，不了解自己。

大家还记的这些人么？爱因斯坦因为坚持、自信而发表了“相对论”并使之成为了20世纪伟大理论；居里夫人因为心中的信念与自信，克服困难，找到了镭的踪迹；拿破仑从一则故事中找回了矮个子的自信、尊严，打遍天下，成就了创世伟业。

他们创造这些成就的力量不都源于他们的自信和坚持吗？

所以，我要学会自信，学会相信自己，让自信成为我以后前进的动力！

军训总结说篇十一

为期两周的军训生活最终结束了，我们大一同学算是经受了 一次严峻的` 考验，火热的洗礼。

这两周虽不敢说战绩辉煌，但真可谓收获不小。

xx日是军训的最终一天。上午，大家照旧英姿勃勃地听从教官的指挥，仔细地训练着。几天的训练，使大家变得皮肤乌黑，饭量大增。举手投足之间，分明流露出一种自信和坚毅。

军训是苦的。尤其苦痛的是站军姿，一站就是半个多小时，这期间动都不能动一下，略微一动，就会被教官批判，甚至连累全部人再多站一会儿，开头全部人都埋怨，甚至诅咒。第一天站立军姿，就有人两腿发软，接下来，又陆续有人因不适而请假出列。然而看到大家都热汗涔涔地站在那儿文风不动，有几个人也稍作休息便快速归队。

但此刻回过头再看看，才发觉这正是一种意志品质的考验，我们假如连这个都坚持不下来，将来还怎样去应对更大的挑战换句话说，假如我们连这个都坚持下来了，我们将来不管遇到什么困难，不都能在一笑中解决吗训练是极为艰苦的，但我们本着：“流汗流血不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神坚韧的坚持了下来，我想以后回头看看这些经受，肯定是一笔珍贵的财宝。

军训的日子，让我真正体会到了做一个军人的艰辛，同时，我也明白了，一个人无论在怎样的境遇里都要有不怕困难困苦坚韧意志和勇往直前的钢强毅力。我们坚信，大家靠着这样藐视困难，勇往直前的精神，必需会在今后的工作中取得更好的成绩。

军训总结说篇十二

近几周的军训生活让我获益匪浅，尤其是会操部分，让我对团结协作、纪律规矩有了更深的理解和体会。通过这段时间的训练和实践，我深深感受到会操不仅仅是一种身体的训练，更是一种精神的锻炼。下面我将从认识与理解、思维与行动、团队与个人、纪律与素质等方面总结心得体会。

在军训会操开始之前，我并没有对它的意义有太多的认识和理解。但是随着教官详细给我们讲解每个姿势的含义和动作的执行要点，我对会操的重要性逐渐有了深刻的认识。会操不仅仅是一种训练身体的运动，更是一种严格的纪律和要求。例如，站姿直立要求我们脚尖并拢，双腿伸直，胸部挺起，让我们养成了良好的站姿习惯。这种认识和理解使我深深感受到会操对一个人的纪律性和自我要求的重要影响。

随着对会操的认识与理解的加深，我的思维也发生了改变。以前，我对于一种动作的执行只注重个人的表现，但是在会操中，我不得不与同伴紧密配合，需要我们多方面思考和协调。例如，我们在进行拳交时，需要相互击打手心，不能失

误。这要求我们不仅要抓准时机，还要在动作协调和力度控制方面做到最好。通过这样的训练，我不仅仅学会了同伴间的默契配合，更培养了我的想象力和观察力。

会操的过程中，团队与个人的关系也得到了有效的处理。我们要把握好力度和节奏，只有个人发力均匀和准确，团队才能整体看起来协调一致。当我们有时发现队友表现不够好，我们会耐心指导，和大家一起分析问题，找到解决方法。这种互相帮助和鼓励的氛围让我感受到了团队的力量。同时，我也意识到，每个人的付出和努力都至关重要，只有每个个体都做到最好，才能使整个团队在训练中达到更高的水平。

此外，纪律和素质的培养是会操中不可忽视的一部分。会操要求我们保持严谨的纪律性，严格按照教官的举手、点名、换队等要求行动。这种纪律性的培养让我养成了做事认真负责、严守规则的好习惯。同时，会操对我们的身体素质也有一定要求。例如，一些高难度的动作需要我们的肌肉力量和耐力的支持。通过长时间的锻炼，我的身体素质得到了一定的提高，也更加意识到锻炼对于身心健康的重要性。

通过这段时间的军训会操，我不仅仅锻炼了身体，更培养了意志品质和团队合作精神。我深刻认识到会操不仅仅对个人的身体素质有所帮助，更培养了我们的纪律性和自律能力。同时，会操也教会我们团结协作和相互关心的重要性。这些都是我们将来步入社会所必备的素质和能力。我相信，通过这段时间的训练，我不仅仅在身体上得到了锻炼，更完善了我的品格和思维方式。我会一直秉持着军训期间学到的精神，勇敢面对未来的挑战，以更加优秀和自信的姿态去迎接未来的生活。

军训总结说篇十三

第一段：引言（字数：200）

军训是每个大学生入学时必经的一项重要经历，军训会操是其中的重要环节之一。通过军训会操，不仅仅锻炼了我们的身体素质和意志品质，更重要的是培养了团队合作精神和集体荣誉感。在这方面，我收获了许多，下面将详细介绍我的体会和感悟。

第二段：锻炼身体（字数：200）

军训会操是一项非常严格和艰辛的训练活动，每天都要进行长时间的训练。通过反复练习各种动作，不仅增强了我们的体质，提升了耐力和力量，还能够增加我们的灵活性和协调性。我记得刚开始时，我经常因为动作不标准而受到教官的批评，但经过不断的努力和训练，我的动作逐渐规范起来。这种体能的提高让我深刻体会到了自己潜力的无限性。

第三段：团队合作（字数：200）

军训会操要求我们高度的配合和默契，只有整个队伍的动作协调一致，才能够完成精确而有力的表演。在团队合作的过程中，我们学会了倾听和沟通，学会了相互协助和支持。我们相互鼓励，互相激励，形成了一个团结友爱的集体。通过这份体验，我更加深刻认识到了团队合作的重要性，只有团结一致，才能战胜困难，取得成功。

第四段：集体荣誉感（字数：200）

在军训会操的过程中，每个人都是队伍中的一员，每个人都能感受到集体的荣誉感。只有全体队员的努力和付出，才能够让我们的表演精彩而出色。当我们看到自己的队伍在阅兵场上整齐划一地行进，受到观众的赞赏和掌声时，那种自豪感是无法言喻的。这份集体荣誉感激励着我们每个人，让我们更加努力地训练，追求更高的目标。

第五段：结语（字数：200）

通过军训会操，我不仅锤炼了身体，培养了团队合作精神和集体荣誉感，更重要的是，我在这个过程中收获了坚持、韧性和团结友爱等宝贵的品质。这些品质将伴随我一生，使我在未来的学习和工作中能够取得更大的成就。军训会操是我大学生活中一道重要的风景，我将会珍惜这段宝贵的记忆，并将其发扬光大。

总结：以上是关于军训会操总结心得体会的五段式文章。这篇文章从身体锻炼、团队合作、集体荣誉感等方面进行了总结和分析，既体现了作者个人的感悟，又以整体的视角回顾了军训会操对于个人和团队的意义和影响。这样的文章结构使得整篇文章内容连贯、条理清晰，让读者能够更好地理解和接受作者的看法和观点。同时，适当使用一些细节和描写，可以增加文章的生动性和吸引力，使整个写作更加生动、丰富。