

最新军训总结初中生(优质15篇)

通过学期总结，我们可以清楚地了解自己在学习和生活中的优点和不足。这是一份经典的考试总结范文，看完可以对自己的备考策略进行一番反思和调整。

军训总结初中生篇一

四天的军训让我学会了坚持。过去，我不能把一件事坚持到底，但现在我学会了坚持。这是课堂上学不到的，家长在家也学不到的。这不仅是导师对我们的刻苦训练让我学会坚持，也是老师对我们的鼓励。一开始还以为不会太难，因为小学三天的营以前都是去军训的，也就是去旅行了三天，但是经过今天下午的折腾，才发现这个时间是真的。我们的陈老师很严厉。第二天一早，我们在陈教官的指挥下集合在楼下。有的人还没醒，就还在打哈欠。教官皱着眉头，毫不客气地指出了我们的不足，认为我们聚集太慢，站错了。告诉我们站立的要点：

- 1、保持胸部挺拔；
- 2、抬起头；
- 3、挥动你的手臂；
- 4、双手五指并拢，中指紧贴裤缝；
- 5、脚后跟并拢，脚趾张开60度。这是标准姿势。训练开始，教官喊了一会儿，我们立马用左脚跨了出去。又喊了一声，我们迅速收回了左脚。就是这样，教练反复练习这个动作。接下来是开始步行。指导员说开始走路的要点是：

- 1、人要挺直；

2、双腿必须抬起；

3、手臂必须抬起并伸直。烈日炙烤着大地，让我们汗流浹背，看到我忍不住了。教练看我们表现不错，让我们休息一下。我看了看表，才过了一个小时，刚要加水的时候，我发现我的空瓶子里装满了水。我看着老师，发现她不再只是静静地看着，而是默默地为我们服务，默默地为我们加油。老师给了我信心，给了我力量，给了我鼓励。我心想：我要学会坚持。接下来的两天我一直在坚持。我做到了！我学会了坚持。四天的军营生活虽然短暂，但给我留下了深刻而难忘的印象。它磨练了我的意志，磨练了我的勤奋精神。我想，以后无论遇到什么困难和磨难，我都能克服！因为坚持就是胜利。

军训总结初中生篇二

20xx年x月x日至7月x日，由我校海军国防生担任教官的20xx级学生军训如期举行。通过十天的军训，不仅让10级学生初步体验了军旅生活，磨练了意志力，也让我们学习到了作为指挥着和管理者的所必需的素质能力和方法，同时看到了自身存在的不足。收获：

1、进一步加强了队列指挥能力。军训中，我充分摆正自己的位置，作为教官就应该敢说敢做。这就要求自己的队列指挥素质和讲话心理素质都要过硬，这样才能展示我校国防生培养的综合成果。相比以前，在这次军训中，我锻炼出了更加稳定的心理和智慧素质，也体验了作为一名真正管理者的心态。

2、教歌和拉歌提升了很多。在军训期间，我教了大约8首军歌。在教歌过程中，我体会到军歌在部队生活中的重要作用，也积累很多教歌的经验。每次教完歌后，队伍的训练热情都很高涨，起到了很好的作用。而拉歌作为部队生活重要的组成部分，更是体现教官军人雷厉风行作风最好的手段。在这次军训中，我不仅带领我们连更带领过我们营与兄弟营连进

行了多次的拉歌活动，活跃气氛。通过一次次拉歌，不仅积累很多拉个技巧和方法，而且培养了大胆泼辣的军人作风，收获颇多。

3、认识到了国防知识的重要性。这次军训，学校专门安排了一次国防知识教育，由各连长亲自授课。这给了我们一个很大的挑战。

很多连长在平时不注意对这些知识的积累，在课堂上不仅没充分调动起来同学们的气氛，而且内容枯燥无味、空洞。在军队信息化建设的关键时期，理论水平是往往决定了一个军队的发展方向。所以，不断提高自己的军事理论水平，将为自己今后的发展打下坚实的基础。

自身存在的不足：

1、 处理问题还不是很果断，这就不是很符合军人雷厉风行的作风。

2、 与新生关系处理的还不是很到位。有时在训练中，情急的时候会有不恰当地词语出现。这是由于把自己教官的位置放的有点高了，就导致了有不尊重新生的事情发生。

军训总结初中生篇三

军训是大学生生活中非常重要的一个环节，它不仅锻炼了我们的体能，还培养了我们的纪律意识和团队合作能力。浙江军训给予我们很多的启发和收获，下面我将结合自身经历，总结一些心得体会。

第二段：重视纪律，锤炼自律

军训期间，我们要遵守军训队的各项规章制度和纪律要求，这是训练的基础。通过军训，我深刻认识到纪律对一个集体

的重要性，只有严格要求自己，才能凝聚团队力量，战胜困难。在训练过程中，我更加注重自律，学会了按时起床、认真整理军装、遵守集中时间等，这些自律的习惯将对我今后的学习和工作有着深远的影响。

第三段：团队合作，互助友爱

军训让我认识到团队合作的重要性。在军事训练中，只有大家齐心协力，相互配合，才能取得好的效果。我曾经参与过一次合成排的集体行动，这个过程中需要我们互相信任，充分发挥每个人的优势，从而发挥整体的力量。在这个过程中，我学会了倾听他人意见，并灵活地调整自己的方案。通过团队的共同努力，我们顺利完成了任务，取得了优异的成绩。这次军训让我明白，一个团队的成功不是一个人的功劳，而是大家的协同合作的结果。

第四段：挑战自我，超越极限

军训虽然辛苦，但也给了我机会挑战自我，超越自己的极限。在长时间的体能训练中，我曾经有过心力交瘁的时候，但是我从未放弃过。每次当我觉得无法坚持下去的时候，我都会告诉自己，只要付出努力，就一定能够突破自己的极限。在这个过程中，我经历了身体和心理的双重挑战，也积累了许多坚持与奋斗的经验。现在回想起来，我为自己的毅力感到骄傲，并深信只要在学习和工作中能坚持不懈地努力下去，定能取得更大的成就。

第五段：感悟生活，塑造人生

通过一段艰辛而充实的军事训练，我体验到了军人的辛苦和光荣。在军训过程中，我十分敬佩每一位教官和军人，他们用实际行动告诉我什么叫顽强拼搏，什么叫爱岗敬业，什么叫无私奉献。这些都是我今后发展的可贵精神财富。同时，我也深深体会到了团结合作的力量，只有大家团结一心，共

同努力，才能在生活中取得更好的成绩。我将把这些心得运用到今后的学习和工作中，不仅要有自律的精神，更要有团队合作的意识，力争在人生的道路上不断迈进，成为对社会有用的人。

总结：军训使我成长，使我意识到纪律、团队合作、自我挑战的重要性。通过面对各种困难和挑战，我不断积累经验，不断提高自我。我相信，这次军训将对我今后的学习和工作产生深远的影响，让我更加坚定信心，勇往直前。

军训总结初中生篇四

浙江军训，是我们大学生生活中一段难忘的经历。刚进入军训场地，我们就被一片整齐划一的队列所震撼。教官们严厉的口令声，让我们感到紧张与兴奋并存。在这个全新的环境中，我们互相搀扶着跨过了第一道难关。接下来的几天，我们学会了整齐划一的站姿、队伍礼仪和军体拳等基本动作，初步了解了军事训练的严谨与艰苦。虽然在训练中我们感到吃力，疲惫，但我们坚持下来，因为我们相信这段经历对我们的成长至关重要。

第二段：锻炼品质

军训不仅仅是训练身体，更重要的是锻炼我们的意志品质。在面对连续的高强度训练时，我们学会了坚持与忍耐；在面对前所未有的困难时，我们学会了勇敢与坚强。每当我们体力透支、精神涣散的时候，我们常常被训练场上的教官们的坚定和坚持所感动，这种影响潜移默化地转化为我们对自己意志坚定的一面。通过军训，我们认识到了自己的潜力，锤炼了我们的品质，成为了更加坚定自信的人。

第三段：团队协作

军训中最让我们难以忘怀的是与队友们一起并肩奋战的经历。

在团队训练中，我们学会了相互协作，懂得了团结的力量。通过集体行动，我们学会了倾听，学会了合作，学会了为了共同的目标而奋斗。我们分享彼此的喜悦与痛苦，共同度过了一个又一个艰难的训练。军训期间的团队协作经历让我们更加明确了团队合作在实现共同目标中的重要性，并将这种体验带入到我们日后的学习和工作中。

第四段：勤奋认真

军训是对我们自律能力的一次考验。每天早晨，我们要早早起床，迅速整理行囊，整装待发。在炎炎夏日的高温下，我们坚持完成各项科目的训练。每当我们感到累和无奈时，我们仿佛听见教官们厉声的训话：“只要你们努力，就没有攻克不了的难关。”这句话让我们重新振作起来，不再怨天尤人，而是更加认真地去完成每一项任务。在军训中，我们学会了有条不紊的规划自己的时间，提高自己的效率，培养了勤奋认真的习惯。

第五段：成长感悟

通过这段时间的军训，我们经历了心灵上对自我认知的一次洗礼，也成长了不少。我们明白了自己的不足，也懂得了如何去补足。在军训的严格训练中，我们学会了迎接挑战，学会了战胜困难。这段经历让我们变得更加自信，更加坚强。军训结束后，我们将带着这种成长的感悟继续走向未来的人生道路，以更加乐观积极的态度迎接各种挑战。

总结：

通过这场军训，我们不仅学习了军事知识和技能，更重要的是在心智和意志层面上得到了提升。我们感受到了团队的力量，体会到了坚持和努力的重要性。每一个细节都铭刻在我们的心中，这将成为我们人生中一次宝贵的经历。我们相信，今后的学习和工作，都能借鉴并发扬军训中的精神，不断追

求成长和提升自己。

军训总结初中生篇五

6天，我们在军训基地留下了太多，清晨的沥青路上留下了我们跑步时整齐的足迹，正午的教养留下了我们站军姿时的滴滴汗珠，烈日下的操场上留下了我们训练时的矫健身影，傍晚的散光灯下留下了我们的朗朗笑声。6天，多少甜与苦涩，多少汗水与泪水，共同凝成了我们高一126班最美的回忆.....

6天的军训生活，让我亲身体会到了军训生活的苦与乐。通过这次军训，我知道自己长大了，懂事了。我们不能在像小孩子一样向父母撒娇，让父母为我们操心了。我们要锻炼自己坚强的意志，提高自己的独立生活能力。这次的军训生活对我的意义很大，这段回忆将成为我记忆中最美丽的一个片段.....

梁白冰

篇一：军训总结300字

虽然在这次军训中，有哭、有血、有笑、有事故，不过，我真的学到很多，烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强，汗水侵湿了我们的衣裙，却留下了许多的难以言表的东 西，相信每个参加过军训的同学都会产生一种特殊的感情，没有更多的言语，因为再多的言语也表达不出我们内心对军训的深刻的感情。

军训结束了，但那一抹缘还留恋在心里，那一抹记忆还留在心里，那一抹甜蜜的尤其还在依存在心中。

篇二：军训总结300字

军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量，曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而奋斗终生。

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯粹是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，大学的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

篇三：军训总结300字

眼睛好痛。而军姿一站就是半个小时，整个身体早已麻木，膝盖处发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，背、腰、肩如针扎一般疼痛。就连盼了1个小时的喝水时间还要用全劲跑步，才能不是最后一名，避免所谓跑圈圈的噩运。军训不光是磨练了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉观，培养同学与同学之间的默契，这也许能在以后的学习中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的意义之一吧。

篇四：军训总结300字

今天的心情就像这天气一样，晴空万里，同事对我未来的大学生活充满着希望。对以后的生活向往。

然而军训就像一条鞭子鞭策着我们前进，为的是让我们有着刻苦训练的经历，在以后的生活道路上做指引。时时刻刻提醒自己，要严格要求自己，要有不怕苦吃苦的精神，要有团结的力量。

一天的军训生活结束下来颇有感触。他让我知道什么是铁的纪律，什么是团结的力量，还有那永不泯灭的中华民族精神。当然在这一天的训练中我们都叫苦叫累，但每个人都坚持了！我们都有着一颗打不死的小强精神，在这酷热炎炎的日子里，我们班的每个人都很积极，方便您的复制修改删减，极，希望接下来的11天军训生活里我们能排除一切困难，向前冲！争取拿第一！同时也让我们每个人想守护边疆的战士一样，在以后的 人生道路上为祖国做出贡献，为人民献出爱心。

就让我们一起携手共进，不断进取！争创班级辉煌！

但这个时候，我已经站在弥漫着严肃气息的训练场了。

我的怀念没有被打断，不知道爸爸妈妈在干什么，想什么，如果把我要说的写出来，真希望他们立马知道。

爸爸妈妈，两天未见你们了，仿佛我瞬间长大，不再是以前那个被你们呵护在怀中的那个小女孩了。

可以这么坦白的说，有些时候真的认为我快坚持不住了，或许会头疼，或许会晕倒。但我想到，既然你们送我来，一定寄予了我许多希望，希望我回去成为一个学会独立，完全改变的好孩子。我一定不会辜负你们对我的期望，更不会退缩，我相信明天会更美好，只要学会吃苦，学会坚持，成绩会给我最好的回报！

本站作文栏目为大家带来最权威、种类最多的关于军训作文、军训总结，希望大家能够喜欢。

篇二：军训感言300字作文

短暂而又紧张的军训生活已经结束了，回顾其中的点点滴滴，让我感到精彩而充实。此时此刻，当我执笔写下这短短6天的军训感触时，深知自己不仅仅是健壮了体魄、增强了国防意识、提高了政治素质，更加是受到了一次心灵上的'深刻洗礼，磨练了自己坚强的意志，培养了健康向上的心态，增强了团队意识和组织纪律观念。这也是我在军训中所获得的最宝贵的财富。

以下是由本站为您整理提供的关于军训自我总结300字的内容，希望对您有所帮助，欢迎阅读与借鉴。

军训自我总结300字【篇一】

军训是加强国防教育，培养学生的忧患意识、责任意识和爱国主义精神，提高智力素质、政治素质和身体素质的重要途径。本文为这次军训作总结，仅供大家参考。

皮肤是一天比一天黑，尽管身上的衣服被汗水湿透了一遍又一遍，尽管操场上的蚊虫总是肆意地围绕着大家转，尽管……可没有一个人放弃!每一个人为了不因自己而拖累整个集体都不敢有半点偷懒，尽管军训内容确实乏味，可为了这个“家”，即使再苦再累，也要熬下去，就让挥洒的汗水在阳光的照射下显现出充满青春团结的光芒!

记得军训的前两天，大家几乎都扛不住了，我们来到了一个陌生环境大家都感觉到新鲜好奇刺激，但经过一天的军训，以不在充实我们的只是枯燥的军训生活第一天我们开始了军训生活，列队、点名、出操，对我们的要求一点也不压于对部队的新兵;整齐地站成队列，松散、嬉笑的毛病已被威严的口令镇住，吃过早饭后，开始整理房间的内务，班长手把手地

教我们叠被子、摆放生活用具等。上午，军训正式拉开序幕，从最基本的军姿、稍息立正开始，每一位队员认真投入到训练当中。收操时全体学员集合会操，晚上召开班务会，总结训练中存在的不足，大家普遍认为。自己的角色转换很快，积极适应军训的生活，8:20点才回房休息，一天下来，浑身都累，紧张而又充实的第一天就这样结束了。

第2天早上起床后进行早操，训练昨天所学的动作，完毕后简单洗漱、吃饭，又开始新的训练齐步行进与立定，此动作是列队进行训练，动作要协调，必须做到手、脚配合，达到队列进行如一人执行军训的生活是很枯燥的几乎每天都在着个三点一线上，但经过几天的军训我改变了想法军训生活培养了我们互相关心、互相爱护、互相帮助的良好风尚，使许多同学克服了以前那种以自我为中心的思想，意识到了团结的极端重要性。军训生活，使我们初步体会到了什么是苦，什么是累，什么是坚强，什么是勇敢。通过教官的言传身教，使我们看到了我军威武之师、文明之师的光辉形象。军训无疑是个磨练的过程，对我们这些家中的掌上明珠，家长眼中的宝贝来说，更是学会吃苦受累的机会。

短暂的军训过去了，在这四天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，而且还尝到了军人平时的劳累和甜苦，我们练就了坚强的意志，爱学习了，不懒惰了，一个个象军人一样潇洒挺拔。

军训生活虽然很累，但是我们学到了很多，“立正、稍息、向左转、齐步、正步”，我坚信这些都是我们终身受用的，因为这些不仅是一些规范的动作，更是我们学会做人学会生活的第一步。在“军营”中，我和同学之间建立起了真诚的友谊，有了互相团结、互相帮助、以班为家的集体观念。

军训中的苦和累，对我们每个人来说都是一个又一个的巨大考验，有的同学腿伤了，有的同学病倒了，有的同学中暑了，还有的得了感冒，但是，当这些困难被我们一个又一个的克

服后，每个人的脸上都流露出了灿烂的笑容，那是胜利的笑容。

军训结束了，在阅兵场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，因为我们也取得了不错的成绩，我们要感谢老师和教官。军训生活都将是我們人生当中最绚烂的一笔。

总结：军训生活总结300字就为大家介绍完了，其实军训类作文很好写也很写实，大家只要把自己在军训中的真实感受写出来就好了！

军训总结初中生篇六

时间飞逝，转眼间八天的军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的

跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！

我听姐姐说：军训非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但

也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

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。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

中午，同学们肚子饿了，劲也不知上哪儿去了，叫苦连天，忍不住双腿的酸痛，对军训有一点灰心丧气。有个别的同学脚下被石头一绊，险些栽了跟头，还好反应机敏，手上只是擦破了一点皮肉，腿也无意间磕在石头上。唉，这才尝到军训的不易呀。休息后，个个前俯后仰，双腿又软又酸，浑身没劲，真想退回去，可又于心不忍，只好像一条条虫子一样在床上蠕动，各自诉说着辛酸史。但身上无数条血管里的血液仿佛在急剧滴血，似乎在劝说不要委屈了自己。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每上一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

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；他注定人必须从苦到乐，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，我们一定要不怕苦不怕累，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，所以我们一定要努力付出，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。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的足迹。因为我们已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样我们的路会愈走愈宽，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。否则，我们的前途是暗淡的，理想是遥远的。我相信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。

根据学校教学计划安排，8月22日至26日，我校组织xx级1000余名高一新生参加了为期一周的军事训练。本次军训由学生处具体组织实施。

军训的指导思想是：通过军训，对学生进行爱国主义、社会主义、集体主义教育，强化学生国防意识以及自我管理能力，树立革命英雄主义精神，培养学生的组织性、纪律性观念，使学生在思想品质、学习态度以及身体素质等各方面打下良好基础。

军训的主要内容有：军事理论知识、队列动作、内务秩序及贯彻部队一日生活秩序等。在学校党政领导的高度重视和学生处、帮训部队以及其它各有关部门的通力协作下，在广大班主任和参训学生的共同努力下，本次军训取得了圆满成功。

营造了争做先进连队的军训氛围。在队列考核汇操中，各连队发扬了优良的部队作风：出勤率高，坐场纪律严肃，军训气势高昂，步伐整齐，口号响亮，动作规范，给广大师生留下了深刻的印象。8月26日，在xx级高一新生军训总结大会上，

参训学生进行了阅兵、分列式和队列表演，各连队以威武的气势，昂扬的斗志和雄壮的军姿接受了部队领导、校领导的检阅。参训学生的精彩的表演，赢得了各位领导和广大师生的一致好评。按各项考核总分评比，表彰了1个先进中队、6个先进班级、7个精神文明班级、200名先进军训学员。

本次新生军训工作具体总结如下：

一、领导重视，组织严密

为了提高教学质量、保证军训效果，校领导予以高度重视，始终以军训教学工作为重，把学生军训工作作为学校教育改革的一项重要内容来抓，作为学校德育工作和素质教育的重要环节去落实。学生处多次召开有关部门、级组长、班主任会议，研究军训相关事宜，明确要求各部门通力协作，密切配合，全力保障军训工作顺利进行。为此学院专门成立了军训领导机构，并由学生处牵头，各有关部门配合，分工明确，责任到位。学生处副主任马清太主抓全局，负责思想政治工作；徐汝城副主任负责后勤保障工作；廖欣副主任及团委副书记负责宣传工作。形成了全局上下合力抓军训，层层有人负责，事事有人管理，各项组织措施完善各项工作井然有序的大好局面。通过各方面的努力使军训质量大有提高。

二、严格要求，科学施训

训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊，军训结束时，学生和教官依依不舍，场面十分感人。

三、量化考核，争优比先

只有不断进行工作考核，成绩才会不断提高。在军训过程中，对参训学生进行了严格的军训考核，坚持量化原则，并根据经验和实际情况调整了考核标准，对队列、出勤率、内务、歌咏比赛、宣传报道、分列式等六项内容进行了严格考核，

并依据以上六项考核内容，统一制定了评分细则，采取平时考核与单项集中考核相结合的措施，根据考核总分评比优胜连。

对军训实行量化考核，极大地调动了参训学生、指导员和教官们的积极性，激发了他们争优比先，群策群力向前赶的主动性，有力地促进了军训工作，增强了参训学生的集体荣誉感，保证了军训工作的圆满完成。

四、部门协调配合，后勤服务良好

军训工作范围广，工作量大，人员众多，为了确保军训工作顺利进行，学生处及时组织协调了相关事宜，做到有难必解，有困必助，时时刻刻为军训工作创造便利条件。在训练中，尊重部队意见，在工作上积极配合支持，为军训顺利进行创造了良好的条件。

短暂的军训生活结束了，这段艰苦而有意义的.生活给参训学生及官兵留下了深刻的印象，而且对学院教育教学工作有着深远的意义和巨大的收获：

1、通过军训，参训学生掌握了基本的军事知识和技能，增强了国防观念，激发了他们热爱祖国、保卫祖国的热情。上好军训第一课对学生在校学习、生活乃至今后的人生道路将产生积极而深远的影响。

2、通过军训，参训学生受到了艰苦奋斗的教育，培养了他们吃苦耐劳的精神，磨炼了他们的意志品质，提高了他们的生活自理能力和身体素质，增强了他们的自信心和责任感。

3、通过军训，广大新生进一步明确了自己所肩负的历史使命，增强了他们的民族自信心和责任感，同时推动了学院精神文明建设。

4、通过军训，学生、老师和教官之间建立了深厚的友谊，培养了学生爱校、爱班级的热情，激发了他们的集体荣誉感，为今后我校的校风建设和学生思想工作奠定了良好基础。

5、通过军训，增进了部队与学校的友情，加强了军民关系，为我校双拥工作的进一步开展奠定了坚实的基础。

纵观军训全过程，从周密的计划到细致的实施，从军训总动员到军训总结大会，都体现了全校自上而下整齐划一的布署。在全体师生的共同努力下，在各相关部门的通力协作、积极配合下，军训的指导思想得以全面贯彻落实。军训工作体现了我校培养学生“做一个有高度责任感的人”的办学理念。军训期间，校风、校纪、校貌及学生的精神面貌和生活作风都发生了深刻的变化，有力地推动了校园精神文明建设，为我校创办节约型、文明型、和谐型校园打下了坚实的基础。相信xx级高一新生能训的作风保持下去，它将在今后的学习和生活中产生深刻而长远的影响，将全面推动我校的改革与发展。

为期七天的军训生活终于落下帷幕，这次的军训活动中，同学们都亲身体会了军人生活的方式，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使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，到停下来的时候，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。

时间飞逝，转眼间八天的 军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也

学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！

军训总结初中生篇七

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。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

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手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

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。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

军训终于结束了，感觉好累好辛苦。但是收获还是很大的，学到了立正，稍息，跨立，停止间转法，原地踏步，跑步走，正步走，让我收获很大。虽然一开始很累，还经常说教官无情，叫我们站军姿，一站就是20分钟。我就会经常说教官没人性，到后来我发现其实教官很体贴我们常在我们休息的时候说笑话来调节下我们的心情，教官还常常去逗别的班的学生，现在教官要走了，好舍不得教官。

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。

军训总结初中生篇八

煤矿是一个特殊的职业，作为新生代的煤矿工人，不仅需要掌握技能，更需要懂得团结合作、吃苦耐劳、勇攀高峰的精神。为了更好地培养工人意识和军人作风，我们在冬令营期间进行了为期一个月的煤矿军训。这是我人生中难忘的经历之一，以下是我对于煤矿军训心得体会的总结。

第二段：体能训练篇

在煤矿军训期间，我们进行了大量的体能训练，包括长跑、障碍训练、拳击等。这些训练虽然身体上相当疲劳，但在精神上却得到极大的磨练。通过长时间的锻炼，我们的体魄得到了显著提升，对于繁重的体力劳动，有了更好的准备。

第三段：军事素养篇

除了体能训练之外，我们也进行了许多军事素养的磨练，如射击、防御、攻击等。这些训练让我们学会了更多军人的技能，更重要的是懂得了团队合作和分工合作的重要性。在完成的过程中，我们学习到了互相信任、互相支持的精神，这些不仅帮助我们在训练中取得成功，也使我们更加懂得合作、协调和沟通的重要性。

第四段：心理素质篇

在煤矿军训期间，我们往往会面临各种各样的压力和挑战。然而，这些考验远离床铺、疲惫的生活条件以及连续的高强度训练，我们每个人都坚持走了过来。通过这次训练，我们学会了更好地管理自己的情绪和态度，并认识到自己真正的潜力和能力。这样的训练不仅能够帮助军人在战斗中保持冷静，同时也为我们今后的生活提供了宝贵的心理准备。

第五段：总结

通过一个月的煤矿军训，我们收获了很多，不仅掌握了更多的技能，还学习到了重要的参与精神和合作精神。这样的训练不仅能够提高我们的军事素养和心理素质，更重要的是培养了我们团结合作、吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，这毕竟是一个煤矿工人所必需的。我相信，这个冬令营的体验将伴随着我们一生，在工作和生活中提供帮助和启示。

军训总结初中生篇九

煤矿军训是指在煤矿工作岗位上的工人接受的为期一周的军事训练。这一训练是提高矿工们安全意识和岗位技能的必要措施之一。我曾经参加过煤矿军训，这是我人生中难忘的一段经历。

第二段：军训中的体会

煤矿军训不仅仅是锻炼身体，更是考验人的意志力和思维能力。训练的课程主要包括拆卸、组装枪弹、队形、跑步等内容。其中，最让我感到压力的是队形和跑步。某一个环节出现问题，就会导致整个队伍受罚。因此，我们时刻保持警惕，遵守纪律，不轻视任何一个动作。

第三段：团队协作

在煤矿军训中，团队协作也是非常重要的。作为一个团队的一员，每个人都需要承担自己的责任，并在需要的时候给其他人提供帮助。我清楚记得，在一次拆卸组装的任务中，我们遇到了困难，有个队员手受伤了，但其他人一直在帮他完成任务，而他也十分感激队友的帮助。这完全体现了我们的互助精神，也拉近了我们之间的距离。

第四段：专业技能的提高

除了军事训练，煤矿军训还包括了一些技能培训，如安全生产知识、防火知识、逃生技能等等。这让我们受益匪浅，不仅在工作中能够更加专业，更能提高我们的安全意识，使我们具有更好的自救能力。

第五段：总结

总之，煤矿军训是一次锤炼人的身体与意志的过程。仔细体会军训中的每一刻，认真思考每一次失败的根源，就能够在工作和生活中遇到问题时迎难而上，具备更加坚韧的心态，培养更多的实操技能。煤矿军训，不仅仅是提高工作技能，更是一次锻炼人的全面素质的机会。

军训总结初中生篇十

在浙江军训期间，我深刻体会到了军训对我们的重要意义。通过军训，我不仅增强了体魄，提高了身体素质，还锻炼了坚毅的意志和勇于面对困难的坚强心态。在顶着炎炎夏日的烈阳下，我们痛苦地进行各种训练，但我明白，这是为了更好地适应大学生活和今后的社会生活。军训不仅仅是锻炼了我们的体魄，更是培养了我们的纪律观念和集体意识，丰富了我们的生活阅历。军训期间，我不仅增长了见识，还结识了一群志同道合的朋友，我们一起共度艰难的训练，也一起度过了快乐的时光。这段经历，将会在我人生的道路上发光发热，成为我不断追求进步的动力。

第二段：培养纪律观念的重要性

军训期间，我们时刻遵守着严格的纪律，举手、校对、站军姿……这些看似简单的动作背后，蕴含着纪律的力量。正是通过这些日复一日的训练，使我逐渐养成了严谨的作风和自律的习惯。在军人的世界里，纪律是最基本的要求，它体现了一个人的自律和责任心。在今后的大学生活中，我们需要自觉遵守学校的规章制度，遵守组织的纪律，在学习、生活和社交中做到有序、有纪律；在工作中，我们需要按规定完成每一项任务，做到准时、认真、负责。只有坚持纪律，才能为自己打下良好的基础，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。

第三段：树立团结合作的意识

在军训期间，我们组成了一个紧密的集体，学会了相互搀扶、互帮互助。当我刚踏入军训场地时，我并不了解这些陌生的同学，但随着时间的推移，我们在共同的磨砺中变得团结起来。每一次训练，我们都要团结一心，互相配合，相互激励。只有团结合作，才能在军事训练中取得好的效果，也只有团结合作，才能在今后的学习和工作中取得成功。一个人的力

量是有限的，只有凝聚众人之力，才能完成更加艰巨的任务，实现更好的目标。团结合作的意识将是我们今后可以一直受益的重要素质。

第四段：坚持到底的毅力

军训追求的是全力以赴，永不放弃。在高温下进行训练，个人的体力和毅力都会受到严峻考验。然而，正是通过这种艰苦的磨砺，我认识到，只有坚持到底，才能收获更多。在大学生活中，我们面临着诸多的压力和困难，只有拿出坚持到底的毅力，才能克服困难，取得成功。正如军训所教给我们的，在途中坚持到底，才能登上人生的巅峰，实现自己的梦想。

第五段：军训心得的总结

通过这段时间的军训，我意识到了军训的重要性和不可替代性。在军训中，我们学到了坚持不懈的精神，培养了纪律观念，锻炼了团结合作的能力，增长了见识和阅历。在今后的生活中，我将时刻牢记军训的经历和收获，坚守纪律，团结合作，不断追求进步，为自己的未来奠定坚实的基础。同时，我也会将这种精神传递给身边正在军训中的同学，让他们从中获得更多的收获和成长。

总结：通过浙江军训，我不仅在体魄上得到了锻炼，更在心灵上得到了成长。这段经历将会伴随我一生，成为我人生道路上的宝贵财富。我会铭记军训期间培养的纪律观念和团结合作意识，用之为今后的学习和工作奠定良好基础。军训的心得和体会将成为我不断努力和追求进步的动力。

军训总结初中生篇十一

(一)

脱下湿湿的短袖，换下闷热的运动鞋。5天的军训生活已结束。已是满身疲倦的我放松地躺在床上，吹着空调，又回到了“王宫”里。可脑子里突然出现了这几天军训生活的画面。“稍息，立正，向右看齐……”教官的声音也浮现在我脑子里。这三天的军训生活，让我学到了课堂上不能得到的。记得军训的第一天，老师就告诉我们，军训结束后是要展示的，并且还要评比。所以老师要我们好好训练。我们答应老师，争取拿个第一回来。可说归说，行动起来可就不像说得那样简单了。第一天的军训，虽然我们只学了一些简单的动作，可是需要集体的配合，这些平时看似简单的动作，现在让大家一起做，却做得乱七八糟。同学们各做各的，有的学生速度快得如超人一般；有的同学慢得像一只蜗牛；有的甚至还思想不集中地傻愣在一边。这个同学的步子幅度太大，那个同学的胳膊又没有摆起来……训练的时间长了，有些不耐烦的同学就开始窃窃丝语，交头接耳。那些体制不好的同学支撑不下去，干脆就休息了。哎——要是说句难听话，就是“一盘散沙”啊！叔本华曾说过：“单个的人是软弱无能的，就像漂流的鲁滨逊，只有同别人在一起，他才能完成许多事业。”没错，只有一个人的力量有什么用呀？要是这三天我们都像这样的话，那么我们的dk[夺魁]计划就要和大家说“bye-bye”了。这一天的军训生活算是不尽人如意吧。……

一转眼的时间，第三天就已经到了。这个上午对大家来说是十分重要的。起初，大家懒懒散散的，可当我们看着旁边其它班级整齐的动作，听着他们响亮的声音。我心里突然震动了一下，一瞬间更加振作起来。班里的同学们好像也在这一刻变得更加精神抖擞，双眼中闪出好胜的目光。或许是在这一刹那那颗55颗不服输的心都被唤醒了！现在大家的每个动作不但变得到位，而且整齐利落。我们好似一个训练有速的军队。中午的验收，批着自信，带上精神的我们精彩的展示得到了大家的肯定。“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”这是雷锋叔叔的名言。我们每一个人都是集体中的一部分，我们每一个人的行动都代表了集体的一部分，大家一起努力，集体才会越变越好。这次的军训带给了我

重要的东西。我想10年后我都不会忘记这次军训。想到这儿，我立刻从床上爬起来，这只是刚刚开始，日后我得好好努力，为集体多争光了。

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！

（二）

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，

更让我们感悟：有种力量叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

可亲可敬的教官们，一路走好！

（三）

9月6日，是我开始走进新集体的第一天，也是我军训的第一天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们

根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

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。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

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；他注定人必须从苦到乐，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，我们一定要不怕苦不怕累，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，所以我们一定要努力付出，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。我感谢这次的军训！

炎炎夏日，炎热、流汗或许是最常见的事，可对于我们这些祖国的花朵来说可就很少见了，暑期每天坐在26度空调中享受着人类智慧所带来的凉爽与网络虚拟世界所带来的快感，渐渐的我们在这纸醉金迷的生活中忘记了吃苦耐劳的精神，直到这5天的到来，让我们又回到了暑假前那坚强的我们。

人们常说：光阴、岁月、知识、锻炼是人类成长的见证，而这短短的5天可能只是漫长人生中的千万分之一，但它却会磨练我们的意志，影响我们今后成长的步伐。

也许那些依旧吹着空调的人会嘲笑我们自讨苦吃，可他们并不知道，军训能带给我们平时学不到的知识和平常得不到的锻炼。

刚来到基地的我们是如此的娇生惯养，我们害怕甚至畏惧灼热的阳光，而且现在正值高温时段，让我们对即将来到的训练有些担心。

不久训练就开始了，我本以为训练会像以前一样的简单，可第一次的训练就让我打消了这个念头，教官比以前的更加严厉了：“两眼目视前方！不得低头！不得东张西望！军姿必须站标准！”这些是我们经常听到的话语，一旦做不到就得惩罚，我还深刻记得我们的珉珉同志的悲惨历史啊。

随着时间的流逝我们与教官的关系渐渐相容，我们开始慢慢发现了教官的幽默，但即使如此，训练时他依旧那么严肃，记得在训练正步时他让我们单脚抬起站5分钟，那时的我们个个叫苦可他依旧让我们如此训练，知道会操的那一天，我终于认识到了只有艰苦的训练，严明的纪律加上吃苦耐劳的作风，才能结出结实的果实，更使我感悟出学习生活中只有吃的苦中苦，才能做人上人的道理。

生命是华丽错觉，时间是贼偷走了一切，可唯一偷不走的便是友谊，而军训带给我的最大收获便是同学间坚定不移的友谊，我们在一起训练，一起忍耐太阳的灼烤，一起展现我们的风采，军训不知不觉把我们的的心拉在了一起。

生命悄然间便会逝去，但现在的我们还健康的活在这世界上，我们便要担起未来的责任，这次军训便让我认识到了责任感的重要，由于我是寝室长，整个寝室的责任边都压在了我身

上，不过还好，当惯了文艺委员的我在管理方面还算有经验，可有一个严重的问题摆在我面前：起初的我们并不熟悉我们互相不太了解，我不知道她该如何安排内务，于是我决定采取自愿制让他们自行选择，好在同学们很热情不一会便都有了各自的任务，当然我也以身作则我大多数比较辛苦的事情交给了我，几天之后事实证明了我的方法是正确的我们的寝室分数一直很高。

时间过得很快，联谊晚会的欢笑代替了离别的气氛，我们在各校的节目中手牵着手，心连着心一起欢声笑语。就这样我们军训的生活结束了。

军训的日子对于我们这些独苗来说自然是苦的，但它带给我们的是无法替代的“锻炼，友谊，责任”这一切便是军训带给我的最完美的收获。

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

——题记

进入高中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，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，我们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。

给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人，他身材不高，

在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。

军人也许真的是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，六天后，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

高中的第一堂课—军训，就在今天，圆满结束了。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！

“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，谁才是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

我们xx中心校于xx年2月23日，举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自xx一中□xx三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。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。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

军训总结初中生篇十二

夕阳西下，夜幕降临，巨大的黑暗慢慢吞噬着空旷的操场。每遇此情此景，我的心仿佛被雨淋湿，能清楚地听到寂寞在唱歌。而此时此刻，站在军训场上，我的心灵竟受到了如此深刻的感动，我的灵魂不再空寂。

我在想，我们虽身处异乡，可我们还有书本、朋友；虽离家千里，可也是为了青春梦想。而那些离家更远更久的孩子呢？在这样寂静的深夜，军营中的“青春”是何种感受？我疑惑，深思，仅仅十多天，我们这些所谓的“祖国的花朵”——未来和希望，早已被枯燥乏味的军训“折磨”得精疲力竭了。但是，熬过了这段“光辉岁月”，我们会迎来自由、丰富的大学生活。

那么，他们呢？可敬又可爱的教官和他们的战友呢？依然会面对寂寞，也许两三年，也许更久。可是他们毫无怨言，从不服输，部队教会了他们坚毅与刚强，责任和坚持。

堂堂七尺男儿身，有血有肉也有心，不知寂寞吗？不懂后悔吗？不，我不信！我知道他们是最寂寞的人。相同的年纪，相同的心情，花样的年华，却如此不同。齐步，正步，一二一；踏步，跑步，天天练？？铁打的部队，流水的兵。掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪。是啊，“梅花香自苦寒来，

宝剑锋从磨砺出。”钢要炼，铁要打，宝剑要磨枪要擦！怀着崇高的敬意，服从一切指挥。

站军姿吗？我坚持；踢正步吗？我尽力。

千遍万遍都不怕！烈日炎炎下，我们学会了脚踏实地；风吹雨打中，我们学会了团结友爱。那份刚正，那份勇敢，军训给了我太多的感悟。生命如花，青春如火，那年那月，有一个人，给我最深的感动。

从那时起，我们开始真正成长？？也许同龄，也许比我们更小，你们却都已站在成人的高度。你们的认真、严肃，给我上了人生中最深的一课。一份责任，一份坚持，让我们在短暂的相处中找到了心灵的方向。拿什么报答你，敬爱的教官！用什么感谢你，我永远的军训！真的不想结束！我们还太无知，以至于一无所有，只能用一份感悟，一次成长，和无尽的崇敬感谢教官。

军训即将结束，但人生才刚刚起步。“革命尚未成功，同志还需努力！”我们努力，挥汗洒泪，也要继续向前！永远的军训，永远的歌声，永远的坚持，永不言败！

军训总结初中生篇十三

作为一名大学生，参加煤矿军训已经成为了许多同学们团结协作，互相帮助，体验生活的一种方式。我也不例外，这次煤矿军训体验让我受益匪浅，感受到了作为一名大学生应该具备的精神和品质。在此，我想总结一下我的心得体会。

第一段：初到煤矿的困惑和挑战

初到煤矿，我感觉自己受到了很大的困惑和挑战，因为我从来没有经历过这种环境和体验。尽管我以前听说过军训，但是在那种严酷的环境下运动，学习，还要适应煤矿的工作和

生活习惯，这让我很不适应，也很困惑。但是，渐渐地我发现，军训的确是一件能够让我们更好地成长，锻炼我们身体和意志的好事情，慢慢地我也就适应了这样的环境。

第二段：团队合作的重要性

在军训中，最让我深刻的体会就是团队合作的重要性。因为每天的生活和学习安排都是按照集体的安排来的，如果大家不能够认真遵守，那么就会给集体生活带来不必要的困难和麻烦。尤其是在集体项目训练中，必须要紧密合作、协同进退，如果有一个人出现了问题，整支队伍都会受到影响。因此，不仅要将自己的工作做好，还要关注和帮助其他队友完成他们的任务，这样整个团队才能得到更好的提升和成长。

第三段：锻炼意志力的重要性

煤矿军训虽然辛苦，但我们通过这样的体验和锻炼，可以感受到自己的意志力和毅力是如何被增强的。在煤矿工作环境中，我们必须要克服各种压力和困难，才能保证工作安全和顺利完成。在军训中，训练项目和内容很多，但我们必须在规定的时间内完成，如果落后了就会受到惩罚。这种压力让我们从内心产生一种冲动，努力想要突破自己的极限，这些经历让我对自己的能力有了更深刻的认识。

第四段：困难中成长，挑战中逐渐成熟

虽然我在煤矿军训中遇到过许多挑战和困难，但我相信每一位同学都能从中学到很多东西。没有经过挫折，哪有成长；没有反复，哪有超越。在这个过程中，我认识到自己的不足，也学会了更好地应对自己的弱点和缺点，让自己逐渐成熟。

第五段：收获是经历，成长是结果

总的来说，煤矿军训对我来说是一次难得的经历，也是一次

难得的成长之旅。在这个过程中，我学会了如何安排时间和任务，如何与人沟通和协作，在压力下保持冷静和积极心态等等。最重要的是，我认识到，只有在困难中不断挑战，才能更好地成长，在经历中获取收获，在步步挑战中逐渐成熟。

总之，我想说的是，只有经历了军训的每一个过程，才能真正领悟军训中的所见所闻，所感所悟。希望未来的自己可以不断地追寻成长的奋斗之路，积极面对挑战，不断超越自我。

军训总结初中生篇十四

想不起来的感觉才是最美妙的感觉。对于军训来说，这些感受真的无法用语言表达。只有经历过的人才能知道其中的感受，然后才能和有相同经历的人一起微笑，让美好的感受互相传递。军训对每个人来说都有特殊的味道。对我来说，军训已经成为一段珍贵而难得的经历，写进了我的记忆，成为不可磨灭的一部分。它已经成为一种力量，一种在我困难的时候给我的动力，一种生命的支撑。

刚开始的时候，我们一天一天的数着军训的日子，军训的二十天过得又慢又快。毫无疑问，这期间我们所经历的、经历的、感受的，远远超过了一个普通月的经历、体验和感受。动员会结束后，军训正式开始。第一次训练，第一件事就是站军姿。以前看似简单的动作，却让人在烈日下汗流浹背。“双手自然弯曲，栽在裤缝上，拇指位于食指第二关节处，眼睛直视前方，两脚脚尖分开约60度，脚跟并拢，抬头挺胸，双肩微向后，身体自然前倾??”教官一再提醒我。这几点军姿让人明白，做好一件事，需要的不仅仅是决心和意志，技巧同样重要。

白天训练间隙，我们学了简单的军歌。虽然很短，但歌词和曲调都把将军的责任和气质表现得淋漓尽致。在当晚的军歌教学活动中，我们不仅接触到了更多的军营歌曲，教官们丰富多彩的才艺表演也将活动的气氛推向了高潮。

第二天，太阳露出了脸，晨场上的绿方块仿佛雨后春笋，生机勃勃。在前一天立正、稍息的基础上，我们开始了一整套全新的动作出击。当那些看似轻松的动作，其实都是自己做的时候，真的让我们苦不堪言。从手型到脚法，从分解到整体，从细节到整体，导师们都一一为我们纠正。这个时候，我感觉凉风徐徐吹来，觉得这是给我们最好的礼物。经过长时间的站立塑形，重复提高，我们手脚酸痛，全身发麻，但即便如此，大家还是坚持下来，稍作休息，就热情地投入到训练中。下午很多同学迟到，教官说我们要为自己的错误付出代价，而不是找借口逃避。不管怎么罚，我都睡不着。结果我们站军姿的时间延长了，汗水顺着脸颊和脖子流下来的时候，我们放弃了抱怨，因为这是惩罚。永远不要为自己的错误找借口。在你犯错之前，你应该知道你要付出什么。

其实军训并不是一般人心目中的魔鬼训练。至于紧张忙碌的军训，我们一起感受军歌的嘹亮。尤其是它那雄壮豪迈的气势。唱歌的时候大家围着一群亲热，互相争论不认输。给我一首歌，我也给你一首歌。英雄的“团结就是力量”就像《春风》中的“军中绿花”？？看着平时认真的教官，教我们弹歌，不一般。虽然声音一如既往的沙哑，但表情十分激动，诙谐的歌曲让人过目不忘。这些都是我们以前从未感受过的。大家齐声喊出了战士们的心声，抑制不住地引起了他们的强烈共鸣。这些都是我们人生中难得的奇遇，会刻在我们的心里。

给我印象最深的是军营奉行“站着”的精神，不能随意请假。这次军训让我受益匪浅。通过军训的锻炼，增强了我们实事求是、艰苦奋斗、不畏艰难的精神。这段时间以来，集体荣誉感和团队的凝聚力大大增强。训练中，很多同学为了不影晌整体，坚持训练，宿舍里一直有白药的味道。在这气味中，我们体验了友谊。训练的枯燥和艰苦让我对军训本身的意义产生了困惑。经过短暂的调整，我渐渐明白，军训的意义，说到底，就是在我们的内心寻找。苦难，纪律，锻炼或者考验，如果只是外在强化的东西，不能成为自己内心的自然认

同，就永远是无力的。

军训的运动结束了，我们的心灵和身体得到了洗礼，我们获得了新生。谢谢你们的军训，谢谢你们的精彩表演，谢谢你们给了我人生中这段宝贵的经历。你让我成长和成熟。在接下来的生活里，认真做好每一件事，以更好的面貌迎接明天的生活。

军训总结初中生篇十五

在漫长的军训生活中，有着许多坎坷：烈日，体能，严厉……但都挡不住我们坚定的心！

人是不一样的，但都有同一个向往，那就是——加强体能，发扬健身精神，学会自力更生。

那天，我们在宽广的操场上。穿着一样的“军服”，一排排队伍整整齐齐，一件件军服干干净净，一个个同学严严肃肃。

我们面朝太阳，一个个晒得乌黑发亮！在这种情况下我们还要进行严酷的体能

训练，没一会儿我们就体力透支了。呀！教官来了！我们严肃起来……但这只是开始！

就这样，既劳累又愉快的一天就过去了。但明天艰苦的训练还要继续……

加油！