

2023年大学辅导员军训总结(汇总20篇)

学期总结不仅可以发现自己在学习上的不足，还能够让我们对过去的种种笔记和复习资料进行汇总和整理。在这里，我为大家整理了一些写作精良的教师总结范文，希望对大家的教学有所启发。

大学辅导员军训总结篇一

军训，可想而知就是像军人那样训练。所以一定很辛苦。但是，如果换一个角度去想，把这次的训练当作是磨练自己的意志，只要坚持到底，那就是胜利，这样就不觉得辛苦了。反而会好好珍惜这次的机会。

军训三天以来，我受益匪浅，不仅学会了坚持，还培养了我的集体荣誉感。

“坚持就是胜利”这句名言在这三天的训练中表现得淋漓尽致。每当站军姿时，我的汗就不停地冒出来。我面对着太阳，汗也一滴一滴地落下来，我真的很想伸出手去擦擦，但是这是站军姿，想想看，如果每个人都动来动去的，那这个队伍将成什么样啊？所以，我忍着，等教官说放松一下我再擦。

每次的训练，我都是抱着会操一定要拿好成绩的信念，认真地做好每一个动作，为了班级荣誉而努力。

以前我也军训过，但是这次的体会最深刻，收获也最大，这所有的付出都是值得的。

虽然这次的会操比赛我们没有拿到名次，但是从中我吸取了一个经验：要想取得成功，个人的努力是不能少的，但是最重要的是团结，因为团结的力量是巨大的。

大学辅导员军训总结篇二

在军训当中我感觉自己的是非常的充实，刚刚到了大学其实很多方面是陌生的，但是军训并不陌生的，高中的时候也是有过军训的经历，我是能够深刻的体会那种感觉，如今这十几天的军训结束了，我作为一名大一的学生感触良多，虽然是非常的幸苦，但是我也是坚持了下来，这就是对自己最好的一种认可，我也是非常相信我可以在接下来的学习当中去处理好自己的本职工作，有些时候是应该主动一点的，不管是做什么事情都是能够端正好态度，我现在也是在不断的填充自己，这次的军训让我分印象深刻，我认为我是可以继续努力做好的对于这十几天的军训我也是有了一番心得。

首先我是非常在乎在军训当中遇到的一些事情，我现在也是感觉很不自然，我也是能够给自己一个正确的判断，在这一点上面绝对是毋庸置疑的，每一次的站军姿我都是尽力的把自己的动作标准化，对自己的要求高一点总是没错的，训练当中会出现各种各样的小插曲，有抱怨的，有坚持不下去的，有偷懒的等等，但是我认为这些都是可以避免的，军训让我感触非常的大，这其实也是在锻炼着我们，让我们能够更加的抗压，我也是对自己要求很高，不断的去填充自己，有什么事情都是第一时间的去完成好，在这一阶段我真的是做好了非常多的准备，我也一定会更加努力的去做好这些。

短短十几天虽然是非常幸苦，有几次我也甚至是想到了放弃，但是我觉得不是什么时候都会有军训，可能这一辈子都不会再有，所以我觉得自己要为自己争取一次，要坚持的到最后，坚持再坚持有时候就会有意想不到的情况发生我，很是怀念在学习当中自己要去做好的细节，不管是在什么时候这些都是非常明确的，这次的军训就是对自己最好的证明，我会继续努力用细去做好这些的，我也是对自己很有信心，相信在以后的学习当中可以坚持去做好自己这一切的事情，大学是一个非常好的环境，每个人都想做好，每个人都希望在这样的环境下面脱颖而出，那么军训就是一个开始，这对我我们

每一个人都是反有着深厚意义，让我们养成更加的坚毅的态度，有些事情是需要给自己足够的时间和空间，我也是需要对自己负责，军训是一次非常难忘的经历，我也一定会坚持下去做好自己的事情，感激这十几天的训练。

大学辅导员军训总结篇三

从对军训的恐慌、惊慌和一点点小小的期盼，到此时此刻回到学校，弹指一挥间，军训也就这样离我们远去。想想这短短的十四天，几多辛苦，几多疲倦，几多劳累，却也有几多欢乐，几多收获。

高强度、高要求的训练，是磨练人的毅力，激发人的斗志最好的历练。对于我们这些从小就没怎么离开父母，长期被父母溺爱的孩子来说，军训无疑是一个极其巨大的挑战。但在强者面前，挑战即是机遇，努力便能胜利。

切的付出。

正式的训练工程里第一项为哪一项站军姿。我们顶着烈日在训练场上笔直地挺立，视自己为冲破大地的利剑，无论在风雨中，抑或骄阳下，皆岿然不动。因为扛在肩上的'是义务，是责任，更是一种荣耀。在接下来的日子里，我们刻苦训练，挥汗如雨。同时，踊跃完成拔河、合唱、定向越野等各项活动，使军训生活更加丰富多彩。在野外拉练中，同学们都坚持完成任务，超越了自己，走下来一段十四公里的征程。

我本人在军训过程中收获了特别多的东西。在训练过程中，我始终严格要求自己，标准自己的言行，在训练中屡次被教官表扬；在内务整理上，由于我的被子叠的比拟好，早上我会帮大家整理被角和床单；徒步方队训练时，由我喊口令，带着一连男生徒步方队完成了一遍又一遍的分列式训练；作为我们班的军号干事，我每天要提示大家产天的主题，并协助大家完成稿件的校正和整理。虽然何苦很累，但在过程中学会了

许多，也明白了许多。

军训作为大学生的一门必修课程，旨在锻铸大学生良好的思想道德素养，全面提升大学生的综合素养。通过训练，促使大学生履行兵役义务，承受国防教育，激发爱国情感和集体主义精神。所以参加军训也是我们这些大学生从生活和实践中学习进步的又一重要手段。在军训中我们变得更加团结，更有激情，更注意集体荣誉。军训让我们成长，成熟。

短短十四天的军训生活已经完毕，但军训带给我们的影响却并没

有消减。返校后，大家并没有因为军训的劳累而有所倦怠，立刻投入到学习中，表达出一种刻苦奋斗的顽固精神。我有幸成为“军训标兵”，日后也将会在生活中贯彻军训精神，严格要求自己，接着做到最好。我想一次军训的收获将会让我受用一生。

大学辅导员军训总结篇四

军训有苦。每天早上四点半起床；一直训练到七点；烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦；喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水；脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量；幽默小品为枯燥军训增添力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

军训有生活。叠、压、折、修，一块见棱见角的被子出现在我眼前时，我惊叹原来被子可以这样叠的，我也感叹它可以锻炼一个人，使人坚毅，使人有耐心，而这正是我们所缺少

的。看着教官们一张张坚毅而刚强的脸，也许经过一番磨炼，我们的意志也会出现同样的轮廓。“向前、向前、向前”，我们的`军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧。

大学辅导员军训总结篇五

经过漫长的暑假，我们再次来到学校进行了军事训练。

星期天本来是一个好日子，但我们却不得上那套绿色的军装，开始了大一的第一个旅程。

“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”是我们的口号。它充分体现着一种顽强拼搏的精神，我们正是以这种精神去面对我们的大学生涯的第一次考验。

两天里我们都是阳光与汗水中度过的，一件件湿透的衣服成为了我们的“战利品”。经过了一轮又一轮“魔鬼”般的`训练，一停下来，那平常觉得淡而无味的开水却成了我们最为渴望的“食粮”，一个个抱着水壶，如饮甘露。

艰苦的训练之后，我们最渴望的就是马上回到宿舍冲个好凉，躺在床上，美美地睡上一觉。但即便在梦里，我也还是能听到教官那响亮的口号，看到同学们脸上那晶莹的泪光……醒来后，回荡在脑际的却是“流血流汗不流泪”的誓言。

军训虽然苦，但它却个我们的人生增添了无数亮丽的色彩与美好的回忆。今后，无论在人生中面对何种困难，我们都会以勇敢不屈的精神，坚强的意志去对待。而这将带给我们数之不尽的成功与财富。

大学辅导员军训总结篇六

我们刚刚踏大学生活，我们就要面临军训的十五天的生活。

对我们这群将要走进的大学生而言，这次的军训必将对我们早点适应军营生活。也会对我们的人生观，价值观产生深远的影响。这次军训生活即将结束了，我回头看看军训的日子里有苦有乐，有泪也有笑，但掌声覆盖了所有的伤痛，留下的只是团结与欢乐。

从军训的那一天开始，我就告诉我自己，我现在是一个兵了，我的心里暗暗发誓：就是再苦再累，我也要坚强地做一个好兵，做一个经得起考验的优兵。队列训练是作为一个军人必须要做好的。在其中的军姿应该是队列训练中最基本的一项，两脚分开约60度，两腿挺直夹紧，收臀，小腹微收，挺胸抬头，收下颚，挺颈，两眼平视远方；两手自然下垂，五指并拢，食指贴于裤缝。这个动作看似简单，但是要做的标准而且要能坚持很长时间就不是容易的事情了。站的时间一长就会觉得异常的累和苦。再加上的天气原因，头上顶着白花花的太阳，脚下是滚烫的水泥地，不一会就汗流颊背，大学军训总结。时间一长，颈，腰，膝，脚就受不了了。有好几次，我感觉自己快站不住了，可是想想自己以后还要成为一名军官，我咬咬牙又挺过去了。

这次的军训已经过去了。也许说起军训的苦，每个人都有一大堆话要说，可是我相信每个人能回想的更多的是喜悦。这种喜悦来自于训练中自己作好的动作，队列的整齐，教官的肯定，自己的能感觉到的成功。回到了学校里，我以不再把自己当作一名普通的大学生了。我们国家正在飞速发展的时刻，我选择了，就要准备好为了保卫祖国，发展国防事业奉献出自己的青春和热血。而现在自己作为一名国防生，就应该怀着比其他的同学更强的责任感和使命感，时刻谨记着祖国和人民赋予我们的光荣而艰巨的历史任务，在大学期间，刻苦锻炼身体、努力学习科学技术本领，为以后作为一个合格的军官作好准备。

经过此次军训，我觉得对我们这些娇生惯养的学子是一次磨练，在这次磨练中使我们获益良多。不但培养了我们的集体

荣誉感，而且增强了彼此间的沟通能力，还使我们学会了团结友爱、互相帮助、互相尊重和互相学习。

大学辅导员军训总结篇七

九月的艳阳天，火热热的太阳炙烤着大地，地面蒸起一团团热气，和着干燥的秋风，无情地扑向我们，就是在这样的九月，我们开始了维持十天的军训生活，这也是我们大学生活伊始的第一堂必修课。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。

紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浹背。但此时的我们却也是幸福的，我们能感觉得到体内那股新生的力量正在强大，我们在不断的收获，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。

军训生活，苦中有甜。成功，总需要付出，冰心不是说过吗，“成功的花儿，人们总惊羡它现时的明艳，然而当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。”我们用汗水，浇灌成功的`希望只花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的良好作风，我们以军人为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不屈，积极进取的好学生，好公民。

逝者如斯。八天，整整过去了八天，军训生活已接近尾声，我们在这段时间里也取得了很大进步，这样有意义的一课，也将会影响到我们以后的学习和生活。

所以，我们要用心去对待，对待我们现在拥有的每一刻幸福时光，有始有终的将军训进行到底，为多姿多彩的军训生活画上完美的句号。

还是同一个九月，可是此时，却是不一样的心情，我们已经坚强的长大，我们学会了顽强，学会了吃苦，学会了团结，学会了律己````被晒得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容！

明天的会操，我们会全力以赴，不管结果如何，最重要的是我们曾经努力过，拼搏过，所以，我们不后悔，也没有遗憾。展望未来，看：明天又是一个艳阳天！

虽然和教官们相处的时日不多，但那种亦师亦友的情感，却让我们难以割舍，我们对教官的感言无从说起，千言万语，化做一句：“亲爱的教官们，你们辛苦了，我们永远感谢您，想念您！愿你们永远健康平安！”

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。

军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。

在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑；我们为了把动作练整齐，反反复复地练，直到全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。

这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的

宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

大学辅导员军训总结篇八

在紧张的备战高考结束后，我来到了华南理工大学广州学院这个大家庭。经过两个月的适应后，我们开始了大一新生的必修课——军训。

清晨六点钟，天才蒙蒙亮，我们就纷纷从睡梦中醒来。一顿洗漱整理后，我们身穿整齐的迷彩服来到田径场，开始准备军训的动员大会。

十一月的广州，虽有轻风拂迁，但娇艳的太阳却同样的照射在我们一张张坚定的脸庞上。在几位领导与学生代表的演讲中，我们感受到了接下来的军训有多么艰辛，但也同样体会到了军训对我们的重要性。因此我们不会畏惧军训的艰苦，反而会迎难而上，为自己的军训生活添上丰富的色彩。

动员大会的结束标志着军训的正式开始，虽是军训的第一天，但教官们对于我们要求可丝毫不低，漫长的一天就在反复地站军姿、原地踏步、练坐姿、蹲姿中结束。

晚上我们也同样带着酸痛地身躯在田径场上唱起振奋人心的《强军战歌》。“国要强，我们就要担当”是我们其中感触最深的一句歌词。国家要强大，不仅靠军人们在他们各自在岗位上担当，身为当代大学生的我们同样也要担当起国家责任，努力学习好专业技能，将来我们也要在互联网领域上担当好属于我们的国家责任。

夜幕降临，我们结束一天的练习，一番洗漱后，我们执笔坐在书桌前，写下今日一天的`感受，锤锤酸痛的肌肉，同时也对明天的军训充分期待。

继续努力，继续向前冲吧，大一新生！

大学辅导员军训总结篇九

x多天的军训即将要结束了。在这短短的x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xx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

单但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x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x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x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、图书馆旁不但有我们班的整齐的步伐，也有我们班阵阵洪亮的口号声，更有我们与教官的闲笑声和嘹亮的军营歌曲；篮球场上还留下过我们班激情的风姿和练拳时整齐的叫喊声；射击场上还有我们班那一张张描准时的脸和那洪亮的练枪声。

军训即将结束，大一的生活也即将正式展开，我将永远记住这次的军训带给我的苦与乐。

一次真正意义上的军训是我们进入大学学习的第一门课程，相信也是影响我们人生旅程的一次特殊历练。

也许在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历大学军训后，我们恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。

在如今这个政治稳定和谐发展的社会，我们很难去想像那些鏖战沙场，兵戈相交，甚至来不及备置灵柩而马革裹尸的军人战士们，有着怎样的非凡气质与逼人气魄，我们只能去思忖，去揣度，去好好欣赏甚至去享受军人们伟岸奇崛的飒爽

英姿，那种无人能及的风采，毫不留情的博得许多人的不绝赞词与虔诚膜拜！

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数十几人的队列，却能轻而易举的营造出绝尘而来的恢弘气势；一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊！

简单的见面仪式让我们相识，艰苦的训练中让我们更加深刻的认识了对方，训练中他们高亢的口号更显示出了他们作为保卫国家安宁与和平的捍卫者的形象，我们从电视上也看见过他们那坚毅挺拔的身姿，但是当他们真正的站立在我们的真正的站立在我们身边的时候才感受到，他们其实距离我们怎么的近，近得触手可及，这是才真正的感受到其实共和国的保卫者就在我们的身边。

看着操场上的一个个整齐的方队，听着耳边传来的一声声嘹亮放入口号，以及一个个整齐划一的姿势，在我的眼中一切都是怎么的新鲜，站在那里我仿佛置身于军旅的海洋之中，体验着青春的朝气与蓬勃。我一直相信“年轻没有不可以”，在军训是虽然站立军姿的姿势并不是很标准，虽然双脚麻木得好像已经不属于我，但是我这要为自己鼓掌我坚持了下来，我并不比任何人差！我真心的对教官们说一声谢谢，他们不厌其烦的纠正我们的一个个错误，严肃但不是粗暴，关心但不是放纵。

军训中，我收获了许多，永不放弃的精神、团结就是力量的真谛，这些知识与经验都将给我们的将来铺下坚实的基石。我一定会好好珍惜何来之不易的机会，好好锻炼自己培养自己的体质与意志，做一个合格的大学生，无愧于己，无愧于人。

大学辅导员军训总结篇十

“为祖国读书，为人民服务。请党放心，强国有我！”随着一声声的划破天际的宣言，南工军训迎来了尾声，那一抹抹橄榄绿使我的人生道路上多了几分淡定和从容。

还记得第一天军训，每位南工学子都克服早起的困难，迎着第一抹曙光，开始了为期半个月的军训生活。十五天的军训生活像梦一样飞逝，然而行军中的口号，教官的哨音声依然在脑中回荡。一块块方阵我带不走，但我留下了太多的感悟。

在一天天的训练中，我们逐渐相识。每个教官都带着热血，负责的态度，他们那坚毅挺拔的身姿，让我真正感受到的国家的守护者就在我身边。那屈指可数十几人的队列，却有着磅礴气势，无论处于何时何地，他们所表现出来的军人气质是绝对不含糊的。

当我们处在烈日下训练时，总会有一道道身影在时刻关注我们的动向。那就是和蔼可亲的辅导员，他们尽自己最大的努力保障着军训的正常进行。从早上六七点至晚上九十点，没有一刻是缺席的，他们口袋里常备着糖果以及润喉糖，每当我们休息时都会询问我们是否需要，温暖的关切让我难以忘怀。

军训前，我清楚的记得我自己是多么懒散，但随着军训，让我开始学会自律。从每天头顶炎炎烈日，身裹军训服，到军姿，转体，敬礼，齐步，跑步一项也不也不落下。但在这些日子里，听着教官讲述他们部队的故事，跟他们学着军歌，也算是苦中作乐了。操练是严格的，是枯燥的，但在辛苦的操练让我明白了不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香的道理。没有经过汗水洗礼的操练，又怎能拥有坚强的意志。可充满欢笑与感动的操练，却让我们打心底感受到了教官，学校和辅导员的亲切和关心。

古言云：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。军训教会了我怎样去面对今后的挫折，磨炼了我坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识。也许，这短暂的半个月是微不足道，然而它给我留下了无比深刻的印象，让我学会了自立，自强。让我稚嫩的心变得充盈成熟。难忘的军训生活，将停留在我心底最深处。

大学辅导员军训总结篇十一

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。

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！

大学辅导员军训总结篇十二

晴朗的`夜空中无数的星星眨着眼睛，同学们坐在地上唱着歌曲，哼着小调……这是军训中的一幕。烈日当头，同学们个个汗流浹背，却还举着双臂，挺着双腿，在绳前苦练正步的姿势……这也是军训中的一幕，军训中有苦有甜，有玩笑也有冲突，我们班的军训生活就在xx天的训练和玩笑中结束了。

军训告一段落，这xx天让我们恋恋不舍，舍不得集体的生活，舍不得三位严厉而又和蔼的教官，还有那湖边内看不到得美丽星空……令人念念不忘的东西实在是太多了，数都数不清，

所有我们经历过的都让人回味无穷。

在这里不得不提三位教官，他们训练时对我们要求严格，态度一丝不苟，不容我们犯重复的错误。可平时休息的时候，他们又成了我们的伙伴，我们的知心朋友。在生活上，三位教官和管老师就像我们的父母，对我们既关心又体贴，记得每天晚上管老师和教官轮流查房，督促我们准时熄灯，关心我们的冷暖。还记得最后一天，一排教官在寝室之间来回奔波，为的是帮我们叠好不规范的被子。还有在星光灿烂的夜晚，大家围坐成一圈，看教官跳舞，这些，我们也都记在心里。

教官的一句话使我们深深地震撼，“我没有名字，我的名字叫武警。”他让我们知道了一位军人舍小家为大家的无私精神，了解到作为军人的一种自豪。那种神情，那种精神是让我们所深深折服的。最后离开的时候教官替我们提着行李送大家上车，那时心里的感动不是可以用语言所能够表达的。也许这次与教官的分别将成为永别，但他们的精神将会在我们心底扎根，生长，成为我们上进的动力，这大概就是教官给予我们最为宝贵的东西吧！

军训的xx天中，我们一次次地晒着太阳，一把把地流着汗，一遍遍地在寝室里喊着腰酸背痛，可在训练场上，没有抱怨，只有坚持。大家都被互相感动着，这种感动转化成了动力，激励着我们坚持到最后。虽然最后的名次不怎么理想，但我们已经尽力了，没有留下遗憾，有这样的经历就足够了。

在锦绣园，我们天天唠叨着：还有三天，还有两天，还有一天，可当我们将要离开的时候，却又有一股不想离开的念头，我们期盼那最后的几个小时过得慢一点，再慢一点。也许这正应证了“拥有时不懂得珍惜，失去时才后悔莫及。”这句话。人生就是如此，由一次次短促的经历拼凑而成，亲身体会时觉得如此漫长，回味起来却觉得那么短促。

有多少泪水，可以偷偷抹去，有多少相处，可以刻骨铭心；有多少感动，可以重回心头，有多少欢笑，可以永驻人间；有多少痛苦，能不留下伤痕，有多少故事，可以重头讲起；有多少知心话，可以从头叙来，有多少的人，可以痛快地去爱；有多少的爱，可以尽情地分享，有多少期待，值得日思夜想；有多少甜蜜的梦，不会被号声惊醒，有多少美丽的脸庞，能够抵挡烈日的洗礼；有多少飘零的心，期盼着回归故里……这就是军训，带给我们一丝苦涩，一份甘甜，还有一次成长。

大学辅导员军训总结篇三

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们太阳很大，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨砺，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。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”。在这第一天的军训中也算是体会到了吧，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，我们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。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，晚上都会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。

在这短短的第一天里里，我们晒黑了，尝到了酸甜苦辣，我觉得这非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了军歌，认识的同学又是多么的单纯。没有利益的冲突。大家讲的更多的是来自哪里？分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训最大的体会就是非常想家。接着就是融入生活。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。

大学辅导员军训总结篇十四

“唉！苦日子又来了！真想一睡不醒啊！”这是我今天早晨对自己说的第一句话，伴随着这句话，我今天一天的生活拉渐渐地开了序幕。

俗话说得好：计划不如变化快。今天的事就是一个最好的例子。

“一二一，一二一，一二一……”乏味的早锻炼又开始了。

在跑完步之后，教官们把我们领到操场上，按排为单位训练。

“向右转!”

“一二。”听着同学们昨天好不容易洪亮的声音突然变得如蚊子般大小，我为我、为大家、为教官着急。

果然，“向左转!”孟教官又开始练我们了。

“一二。”几乎没有声音。

“向右转!”

同学们连口号都不喊了，只是单单做着动作。我猜想可能是因为赌气。（当然，我不喊的原因是因为大家都不喊，所以我有点不好意思。）

“怎么啦，想家啦?”孟教官的语气缓了一点。

大家沉默不语。

大学辅导员军训总结篇十五

每年9月，既是学校开学的日子也是大一新生集体参与军训的日子，相信每个人都对大学军训十分难忘，那时候，每个人对未来都充满了憧憬，那时候，每个新生都有聊不完的话题，下面就是20xx大一新生军训心得体会，为20xx年9月开学季送上第一波福利。

有人说相遇是上天定的缘分，缘分到了，一切完美与不完美都将填满我们在这个金秋九月相遇的情缘。

军训并不只是要响应党和国家的号召，而是要切切实实地通过一场训练来提升大学生的素质与素养，让我们体会一把军人苦。

正所谓“吃得苦中苦，方为人上人”，这简短的三天留给了我们无数的回忆，有最初开始军人的憧憬与懵懂，有站军姿时留下的汗水，有那嘹亮又气势恢弘的呼喊声，这一切终将沉淀成我们最宝贵的财富。

或许我们都是尘世卑微到地表的尘埃，渺小到根本看不到，但我们的团结与合作让我们爆发出了无穷的力量。每一个口号，我们都从心灵上的呼喊，带着冲破云霄的气势；每一个动作，我们都尽力做到标准，或许我们无法成为最优秀的军人，但我想我们可以成为最好的自己。

梦想有多远，人就能走到多远。我们是蓝天的雄鹰，展翅高飞才是我们唯一的选择。军训期间发生的每一件小事都是一份美好，阳光下的军姿，团队的正步走，酷炫又充满力量的军体拳，这些无一不回荡在我们的脑海中。在军训中感悟当代军人的风采，我们都哭过、累过、苦过，但因为这份经历我们才不会后悔。军训磨练了意志，提高了团队协作能力，让我们露出最灿烂的微笑，感受到别样的温情。

大学辅导员军训总结篇十六

伴随着一声嘹亮的哨响，为期xx天的xxxx大学xxxx级新生军训落下了帷幕。当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时，我们有一种突然间的伤感与莫名的冲动。因为离别就在眼前，眼里装满的是割舍不下的情谊。

教官渐行渐远，最终在雷鸣般的掌声中消失，我分明看到晶莹的东西在同学们的眼里闪烁，心中久久不能平静，时间长河渡我到军训之时。

训练场上整齐的队伍，矫健的步伐依然是那么熟悉。嘹亮的口号与歌声依旧回荡在耳畔。休息时的各种活动，快乐中不失威严，活泼中不忘纪律。集体的融洽让我们懂得了分享快乐。苦过，痛过，哭过，笑过，军训恰恰把我们孩童的稚气

掩埋，我们的眼神从此不再稚嫩，取而代之的是成熟和敏锐的光芒。

军训中虽苦亦甜，虽累亦美。绿色的军装成为一道靓丽的风景线；嘹亮的口号化作一道唯美的歌；整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量。铁的纪律造就自我，更造就了钢铁般的军队。在最后一天的会操中，当我们踏着正步走过主席台接受领导的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

军训的日子总让人想起汗水和苦痛，但汗水的背后却是无尽的收获和快乐，挺拔的英姿，婀娜的身影，矫健的步伐，无不向人们诉说那段艰辛的历程。痛苦中，我们磨练了白杨般的坚毅，不再摆高材生的架子，不再只顾考虑自己。军训告诉了我什么叫团结，什么是纪律。

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间；曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切；曾经的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在苦累与欢乐并存的12天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训虽然只有短暂的十几天，但是我们在看，学，练中受到了教育，锻炼了身体，增强了意志力。提高了军事素质，强化了国防观念。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们大学生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

大学四年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌希望；用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

青春因军训而精彩□xx大因我们而辉煌！

大学辅导员军训总结篇十七

转眼间□xx天的军训生活结束了，它既让我痛苦，也使我快乐。痛，为我的人生开始迈入了另一个属于自我的阶段，需面对种种苦难，自己踏出的每一步都得三思而后行，因为这关系到我的一生；乐，为我的大学生活开始了，可以去追求我需要的东西，可以领略知识的渊博，那是我所向往的。不管怎么样，这都是我生命的一个转折点，一个值得我永远铭记的人生。

站在队伍中的我显得那么渺小，没有哪一点可能值得自豪，可我却始终在微笑。因为我深知一切将无法阻拦我去追寻梦的方向。在这片陌生的土地上，我的梦想将重新开始了新的起航。时常记起一位老师的话“一切皆有可能”，是的，在答案还是未知数之前，什么都是可能发生，我不需要操之过急。

从我理想绽放的开始，我就决定让自己去接受一切挑战。这次是大一新生都必须加入的一个“游戏”——军训。我很固执地将它看作为游戏，因为我不想它太过乏味与枯燥，不过我好像不太乖，没有好好地遵守游戏规则。时常我会在游戏中搞点小聪明，比如偷懒什么的。如果没被发现就幸灾乐祸好半天；万一被看见了，就装出一副很无辜的小样以免挨批。这是我们在游戏中经常有的伎俩，用这样的方法来应付教官效果也是不错的。不过这还要归功于教官的仁慈。

军训中有苦，有累，每次军训下课后，整个人就像一个泄了气的身子，也要将腰杆挺得直直的，而每当我们踢正步的时候，做到力度与速度并存时，使劲的跺脚，那些不甘落寞的

尘土，总会兴奋的飞向空中，飞向我们的眼里。嘴里，鼻子里，而身为一个军人，首先，要做到的三条就是：第一，服从。第二，服从。第三还是服从。所以我们只有让那些讨厌的家伙随意的飞入我们的身体中，呛得我们流出眼泪，因为军令是一个军人的第二生命。

每当我们大家在一起做一个动作时，做得不怎么整齐时，教官就会很生气的罚我们，让我们做正步定位，保持蹲姿几十分钟，等等。而教官每次总会罚我们好几十分钟，到最后腿麻得没有知觉，手僵得不能动时，才让我们起来，虽然明知道教官一切都是为了我们的，但我们在心里还会偷偷的诅咒教官不近人情，多半的学生对教官敢想不敢言。

当然军训并不仅仅是“苦”和“累”。在与同学、教官相处的x个星期里，我感到了无比的快乐和充实，与以往不同。一句关怀的话语、一个灿烂的微笑在我感到很累的时候，这些可爱的人们一直就陪在身边，让我可以有一个依靠的肩膀，每当那时，我总觉得有这么多可爱的同学真的. 是很幸福的事！

军训是具有强有力的凝聚力的，站在队列里就是这个团体的一份子，在做好自己的同时更需要与他人协调，这样才能使整体效用最大化。就像刚开始走正步的两天大家走得都不太整齐，有的快有的慢，经过几天不断的联系，我们二连整体得到了很大提高，踏起正步来有序有力，最后得到了营长和团长的好评，当我们齐步踏过阅兵式主席台的时候，我在心里为我们这个团队鼓掌。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。

而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。

每次军训完都会舍不得和教官分开，这次也不例外。有一种幸福叫先苦后甜，有一种快乐是苦中作乐。虽然感觉很累，但是很多的时候我们是快乐的，每次短短的休息间隙我们都能和教官一起度过快乐的时光。忘不了帅气的营长，连长可爱的酒窝，连长的悉心教导，忘不了我们在受表扬后一起鼓掌加油，暮色下和教官一起军歌嘹亮，一连串幸福的剪影已在脑海里定格。就像教官叫我们唱的歌儿一样“军中的男儿也有情”，我们和教官的这种情谊是无法言表的，只在心里感谢这些铁血汉子教会我们的一切，并希望他们在以后的军旅生活中一路走好。

大学辅导员军训总结篇十八

令人难忘的军训就如同一本记录我们成长足迹特别的'词典，内容丰富多彩。

关键词1：苦并快乐着

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。

关键词2：教官

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，又不失军人的威严。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。我毫不怀疑，我们将与教官们成为真诚的朋友！

关键词3：坚持

炎炎夏日，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是“汗流如注”；当我们不断得重复着枯燥的动作时，无人不是筋疲力尽。但人虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。有的同学在不舒服的情况下经短暂休息又重新踏上了这训练场。七营的新同学可以自豪地宣告：“坚持”成为了我们军训的主旋律！

这本特殊的“词典”才拉开序幕，相信在今后的日子里还会出现更多的精彩。让我们用热情和信心来迎接新挑战吧！

大学辅导员军训总结篇十九

在烈日的烘烤下，我们xx班的xx名同学就这样一动不动的维持着站立的姿势，哪怕汗水湿透了衣服和帽子，太阳将我们的皮肤烘烤得发黑发烫。虽然我早就知道军训不是这样简单的东西，对于军训也很期待，但我也不能够否认的一件事情就是军训确实是非常的辛苦，哪怕我早有了心理准备，也在这艰苦的训练中吃了不少的苦头。

我们的训练也是由易到难，先从站姿开始，再到蹲、坐、行，每一个动作都有着各自的难点，哪怕是看上去再普通的动作，坚持久了也会变得如同折磨一般，让我们每个人都疲惫不已。但是这样的疲惫是值得的，在坚持过军训的前期以后，我们

渐渐地开始适应了军训的强度，虽说结束训练以后还是会非常累，但是恢复的速度变快了不少，也没有一开始那么容易疲劳了。况且，军训的生活格外的规律，让我一向不是很好的睡眠得到了缓解，一整天活动下来以后不仅吃得多，睡得也舒服。短短几天就让我的精气神发生了变化，变得更加的有精神、有力量了起来。

并且我们的军训还锻炼了我适应痛苦的能力，磨练了我的意志，让我在面对困难时不是第一时间想着怎么放弃或者避开，而是会冷静的思考该怎么将问题解决。这对我的帮助是巨大的，毕竟人生中很多事情如果你不能够坚持下去的话，就永远不会有令人羡慕的收获。任何收获都不会是凭空得来的，得需要付出自己的汗水和努力，面对困难和挑战不后退不放弃的坚韧精神。

再者，军训很好地锻炼了我们的凝聚力，将我们这些来自各地的陌生学生团结在了一起。毕竟一起同甘共苦的经历总是让人先天性的亲近，而且训练上有很多动作没有配合的话就完全不可能达成，这也促使了我们的感情变得更好。

我相信我们的感情以及我在训练中磨练出来的毅力会让我变得更加优秀，在这个新的舞台里，我必然会表现出不亚于甚至超越高中时期的风采，让老师和同学信赖，让父母骄傲，让我在信心的积累下变得更加优秀。

大学辅导员军训总结篇二十

今年的开学季，与以往的感受都不同，因为此时此刻的我已经成为一名大学生了！小的时候每天都在幻想什么时候能够上大学呢？自己会上哪所大学呢？大学是什么样子的呢？怀着这样的疑问走过了人生的求学12载，如今我想对曾经的自己说：你实现了自己的梦想！

大学的生活就这样悄然地开始了，当然毫无疑问的是，我们

需要迈过的第一道坎那一定是军训，不管你准没准备好，事实都告诉你，必须准备好！因为教官的眼神可不是开玩笑的。我们学校的军训服装是海蓝色迷彩服，因为给我们军训的教官，是海军部队的军人，不得不说，蓝色迷彩真的让人眼前一亮，紧接着我们xx天的军训就正式拉开了帷幕。

给我们军训的教官年龄不大，似乎就比我们大几岁，但是教官身上独属于军人的气场，着实让我们感到紧张，军训的第一天我们便感受到了大学军训的残酷，站军姿不再是简单的十几分钟，抬腿练习也不再是看起来轻松的几分钟，紧急集合真正的贯穿在一天24小时中……军训刚开始我们的训练效果可以说是“各练各的”，丝毫看不出我们是在一个团体中，而且我们中有同学频繁的掉队，也让教官的怒气值逐渐拉满，我就是掉队中的一员，因此完全的意料之中，我们军训的第一天就加练，知道我们不再是“各练各的”，一天的训练才结束，回到寝室后，我感觉整个人已经处于游离的状态。第二天起床后，感觉全身像“散架”了一样，但是没有任何理由，接着训练。接下来的几天，我们的训练难度逐渐加大，但是我们的掉队情况却逐渐减少，渐渐地我也试着把自己当成一个真正的“兵”，有句话说，“流血流汗不流泪”，我觉得这也应该是我们应有的状态。

坦白来说，军训的这几天确实很累，也没有时间去感悟什么，但是如今军训已经顺利结束了，我也开始思考，这段时间自己真正的学到了什么，最应该提到的一定是坚持，其实在这个过程中，我们可以有无数个瞬间可以放弃，有一百种理由说“我不行”，但是我们没有，我们选择了坚持，选择品尝坚持过后的甘甜，从频繁掉队到眼神日益坚定，我想这就是自身的成长！这份精神不会随着军训的结束而消失，它会始终陪伴着我们，成为我们自身优秀的品格，这是无价的更是难得的。

作为新时代的大学生，我们要时刻对自己严格要求，做一名积极向上，品质优秀的大学生！