# 个人军训总结(模板16篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-05-29

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编为大家收集的...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**个人军训总结篇一**

8月31日军训圆满结束了，这也是一个新的开始！预示着新的路途又要启程！

很快为期9天的军训结束了，此刻满怀不舍的记下军训的美好时光，也是一种总结和学习。

8月23日来到军训的学校，也带了一个班级，从此我在她们眼中成为了一名教官！

军训是一个成长的阶梯，军训是一个人生难忘的课堂。在九天的军训中，同学们吃苦耐劳，严于律已，顽强拼搏，表现出色。训练场上，骄阳烈日，带病坚持训练，轻伤不下火线者比比皆是；队伍集合，动作敏捷；站立军姿，满身大汗，纹丝不动；队列操练，步伐规范；训练场外，又能互相帮助，关心照顾，团结友爱；各班会操步伐整齐，队伍雄壮。处处展示出了军人的飒爽风貌。

军训是一个特殊的生活，军训是一个火热的熔炉。这次军训，让我们领略了军营的氛围，感受了军人的风采，拥有了军人的情怀。进一步强化了国防意识，增强了爱国热情。通过军训，同学们普遍增强了体质，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。通过军训，我们还增进了师生之间的了解和情感的沟通，较快地形成了一种积极向上的班级凝聚力。

军训结束了，请珍惜这次军训经历，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，努力拼博、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己。

**个人军训总结篇二**

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，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，我真心的感谢学校组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。

衷心祝愿我们的学校明天更辉煌、更美好!

8月18日，我们初一年级的全体同学去了军训，这次军训，这次军训，是一次艰辛的旅程。

是一次很好磨练意志和锻炼身体的机会。

对我们这些整天在父母庇护下长大的孩子更是一次难得的机会。

军训这几天，正是台风即将来临的时候，太阳非常猛烈，但是，我们要顶着烈日辛苦训练。

抬头、挺胸、直背……教官为了让我们把动作做标准，不厌其烦地要我们做十遍二十遍……尽管在太阳底下站得脚底发麻，渴得喉冒青烟，我们也不能喊累，只有坚强地挺住。

军训很苦，有时心里也在打退堂鼓，想着家里的舒适，心中便激起了思乡的涟漪，然后在不知不觉中落泪，那时，真希望自己已经坐上了回家的车。

但是，我们想想那些保家卫国的士兵们吧，他们置生死于度外，在比我们更可怕的训练前毫不低头，他们连死都不死，难道我们就这一点小小的困难，也不能客服吗?难道我们被这微不足道的困难吓到了吗?不，我们一定要凭着自己的意志力撑下去!凭借着这种力量，军训，我们闯过来了!

通过这次军训，我们端正了思想，树立不怕苦，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得成熟，弱不禁风的身体锻炼得强硬，是我们的组织纪律性得到提高，团队精神得到进一步的加强。

虽然军训很苦也很累，但是军训促使我们在方方面面得到了提高，所以，不论如何苦，如何累，我还是要说一句：谢谢了军训。

经历七天的艰苦磨练，我们在校领导和众老师的监督之下完成了我们这次的军训任务。

校长和老师们还亲自检阅了我们高一的这支队伍。

我们迈着整齐的步伐，喊着嘹亮的口号，迎着明媚的阳光，脸上充满了胜利的喜悦，走在操场上，接受检阅。

此刻，我们每个人的`心情都是多么的激动，多么的兴奋啊。

记得刚军训的第一天，同学们都表现得非常懒散，毫无军训之意。

甚至感到厌烦。

在军训的时候总是左顾右盼，要不就是互相说话，总是心不在焉。

也许是不太适应吧，渐渐的，同学们的精神都集中起来了。

而且表现的还很认真。

教官耐心的教着，同学们耐心的学着，每学完一段之后教官总让休息一会儿。

而且还不时地讲个笑话什么的，那气氛好不热闹。

而给我印象最深的就是那次学唱军歌。

我们两个连的同学呈四方形围坐在一起，教官在中间教我们唱，那氛围相当温馨。

甚至于有的同学把这场面比作成了一桌麻将。

而我们的歌声就如这麻将，一阵接一阵，不绝于耳，让人回味无穷。

七天，不知不觉就这样匆匆过去了。

到了要分离的时候，还真有点儿舍不得。

我们已经与教官产生了深厚的情谊，这些天我们共训练同欢笑。

如今马上要离别了，心里真不是滋味。

七天，虽然是辛苦的，但是现在回想起来觉得挺幸福的。

至少这是一次难得的人生体验，而且它还让我真正懂得了\"天将降大任于是人也，必先苦起心志，劳其筋骨\"这句花的深刻含义。

我们是初升的太阳，是祖国的希望和未来，所以我们必须要为之奋斗，为之拼搏。

**个人军训总结篇三**

艰苦的军训生活已经结束了，这次军训让我受益匪浅，它让我明白了团结就是力量以及让我学会了顽强不屈的精神。军训仿佛就是一次沐浴，它让我们脱胎洗礼，变得成熟了，变得懂事了。它是对自我的一次考验，同时也是对自己能力的一种提高。军训，意味着我们已经不再是懵懂的小学生，而是一名富有活力的初中生，它让我们在今后面对困难时，多了一份耐心，与坚强。使我们在今后的生活中能够更好的面对挫折。

在这次军训当中，我们学会了站军姿，走正步……在学习的过程中经历了许多困难，但是都被我们解决了。现在想起来，还回味无穷。在我们解决的问题中，最让我难忘的就是我们班展示我们的军训成果。

在即将结束我们的军训生活的时候，教官告诉我们，我们在第二天的闭营仪式上要展示我们的军训成果，其中要展示我们走的正步和齐步，而且这两个交接要自然。我们听了以后，立刻认真的跟教官学习这个新的走法。我们一步一步地走，确保每一个动作都正确。

尽管我们这样刻苦的练习，但是很多同学在两种走法切换的时候，都做还是不对。于是我们的教官又真对这个地方，手把手地教我们。我们一点一点地学，教官也一点一点地教，终于，我们全班的这个问题都搞定了。可是这个搞定了，下一个问题又迎面而来了。这个问题就是我们的口号声不够嘹亮。由于我们之前已经在太阳下站了一个小时了，所以这时的我们都很疲惫，声音喊出来有气无力的。

经过一次又一次的“有气无力”，教官终于怒了。我们不希望教官因为我们而发怒，所以一个个鼓起精神，尽自己最大的力喊了出来。虽然喊声不是很大，但是我们尽力了，看着老师露出笑容，我们更加努力了。

一遍又一遍的喊，引得其他班的同学纷纷回头看我们班的同学。

第二天，我们举行了闭营仪式，在仪式上我们超常发挥，嘹亮的口号声以及整齐的踏步声，征服了所以校领导的心。于是，我们班获得了“展示一等奖”。记得当我们的教官知道我们得了一等奖后，笑得好开心，好开心。

**个人军训总结篇四**

进大学，就意味着必须理解军训考验。对我们这些一向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，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，理解阳光的洗礼，应对种.种的考验。

给我们训练的教官和我们一样大，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，并且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。可是，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。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今日，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，用自我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。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。可是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的资料或许是单调的。每一天都做着一样的动作，心中抱怨着自我的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自我和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自我每一寸的肌肤。可是努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但提高欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每一天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最简便的十几分钟。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每一天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活;让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨;让我发觉其实自我还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最终几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感激的人有很多。我们要感激教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样貌，我能清晰地记得教官在我么们耳边的口令声。最终一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在那里我要让风替我们传送我们的感激，我相信感激声会像蒲公英一样飞到他们身边。

大学的第一堂课―军训，就快要结束了。

回想起这些日子，我感慨慨很多“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职责，它告诉了我们应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，我明白应对高峰，我们须自我去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自我去连结绳索我们的命运在自我的手中，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。谁笑到最终，谁是最终的胜利者;谁坚持到最终，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

**个人军训总结篇五**

每年大学新生报到后的第一件事情就是组织一次军训，军训的意义在于它能够提升学生的团队意识，对人在集体生活中的健康发展是有益的，训练集体主义的团队精神，积极向上的乐观精神，克服困难的大无畏精神，和永不放弃的进取精神。军训一般比较累，就也是锻炼人的一种方式。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅不过是一种锻炼;大学的军训截然不同，性质也得以升华。仅仅八天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。五天军训七天回家睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，就好像徐志摩说：悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开这，是我最深有感触的地方。但却没有人去退缩，我们以跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，但是只要认真去做就能走齐、跑齐。

军训，相信经历过的对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。以自己能亲身经历，并且坚持下来而骄傲，也许是这样说，再苦再累，能坚持下来就是强者!

不是有句话叫“不到长城非好汉”，这军训好比爬长城，坚持下来的能望长城的美景，而军训坚持下来的才能以后生活中遇到困难时坚持下来!人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要的是一种勇气，一种信心，更是一种坚持!

至今还记得高中军训时，比在大学的军训还要苦。那时的我们十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得起来去军训一小时，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，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。军训时没有穿过干衣服。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。

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，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。

路旁纵然开满鲜花，留恋、忘返、驻足、沉醉，终为梦幻。忘不掉的，是这青春色彩绽放的军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

**个人军训总结篇六**

个人总结20xx年10月，我们到位于房山区长阳镇西场村的北京市西城区中学生国防教育中心进行了为期五天的军训。这不是我第一次经历军训。相比其他同学的紧张和兴奋，我更冷静。经过一个多小时的车程，我们终于到达了目的地。

这次军训和平时的军训不一样。我们都在一起一年了。众所周知，这将是我们集体的最后一次集体活动。军训结束后，我们将升入高二。面对文理分家的局面。我们的心情很矛盾。我们都希望时间能过得快一点，希望它能停在这一刻，这样我们就能有更多的时间在一起。

一下车，我们就在宿舍楼前的小操场等我们的作训服。太阳很亮很刺眼，大家都等得不耐烦，但我知道，这和训练的痛苦比起来不算什么。领到作训服后，大家拎着行李找宿舍，找到宿舍，赶紧换上作训服。然而，没有人知道如何绑武装带。当我们匆忙穿好衣服时，我们会聚在一起。我们不得不出去集合，与此同时，我们遇到了将和我们一起度过五天的指导老师。他们给我们的`第一印象是他们很严格。他从头到脚什么都没告诉我们，甚至让我们重新整理训练服，重新系好武装腰带。袖子贴在哪里，裤腿扣多少，腰带松紧，作训服穿什么样的衣服，都做了统一的要求。在开始正式训练之前，我们必须把它整理好。第一项是站军姿。大家都以为只要站直就很容易，但是教官在队伍里穿梭，纠正我们的姿势。站了一会儿，都出了一身汗。教员向我们确认了我们需要遵守的纪律。我们心里叫苦连天。终于到了中午吃午饭的时间，但是还没吃完，就该集合了。大家只能匆匆吃完饭，刷完饭盒就出门了。中午回到宿舍，大家匆匆忙忙收拾屋子。上铺的同学在床和地之间来来往往，忙着床单？？所有的东西收拾好后，我只在床上呆了半个小时，就开始忙着训练前的准备工作。下午，大家拖着疲惫的身体来到操场。下午，教官教我们唱了两首军歌。我又练了急行军。晚上学了军体拳。熄灯后，大家都躺在床上，却没有一丝疲倦。还在兴致勃勃的聊天。一天下来，我学会了纪律。

军训第二天才是真正的开始。印象最深的就是这一天。因为同学们比较兴奋，第一天晚上没睡好，第二天我还要拖着疲惫的身体去军训。军训的结果，我没有太多精力。我在练习站姿的时候，还没站几分钟就晕倒了，眼睛很花，全身麻木。我默默地对自己说:我不能丢脸。我用力的眨着眼睛想看清东西，但是眼睛不听话，身体还是麻木的，胃也很难受...但最终，我还是反击了。然后我练习了停止旋转法。上午继续枯燥的训练。很难入睡。灯灭了，我们说好今晚不说话，早点睡，睡够了明天的军训。那天，我学会了忍耐和坚强。初三也是军训的第二天。虽然晚上下了雨，但天气还是不太好。天气仍然很热，风也很大。又是艰难的一天？？当初是为了巩固练习站的军姿。因为我睡眠很好，精神很好，所以没有第一天那么尴尬。但是很热，而且我穿着厚厚的长袖作训服，所以汗一直流。早上晒4小时，中午冷藏2小时，下午翻面晒3小时，就像晒咸鱼干一样。作训服不能洗。一天下来，晒完太阳，衣服上有些汗碱。看后面闪闪发光的补丁。那天我学了快步走和跑步。那天，我学会了更有耐心。第四天上午，我们参观了军犬训练基地。在往返6公里的路上，我们保持了整齐的队形，给大家展示了我们训练的成果。下午，我们进入射击馆进行射击训练。然后参观了国防教育展览馆。增加国防知识。这一天，我学到了课本上从来没有学到的东西。第五天也是我们军训的最后一天。我们的训练正在全面展开。生病的学员帮我们打水，成为培训学员的“后勤主管”。教官也一遍遍纠正我们的错误和不规范的动作。夜幕降临，大家才意识到这五天有多短。我们在和导师相处的过程中也有着珍贵的师生感情。教官鼓励我们把军训的风格带到以后的学习生活中去。为了活跃气氛，晚上训练，教官居然改成了游戏。宋接龙，传包裹，还有团体游戏？？让我们暂时忘记即将分离的悲伤。伴随着悠扬的军歌，我们终于结束了最后一天的军营生活。第二天早上，我们回到学校。大巴离开军训基地的时候，大家都感到莫名的难过。回到学校，我们在所有老师，学生和一些家长面前展示了我们的精神面貌。当我们满怀信心地走过讲台时，我们知道，我们已经成功地完成了军训。听着台下的掌声，看着老师和家长欣慰的笑声，看着初中生羡慕和敬佩的眼神。好像突然明白了“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”这句话的深刻含义。我们所经历的磨炼，是为了今天和未来，我们能继续以这种精神学习和生活。为了以这种健康的生活方式生活。

军训结束了，我们收获了很多。强化国防观念、竞争合作意识，培养军事技能、坚强意志品质，培养良好卫生习惯和文明生活方式。我们收获了一份珍贵的师生恋。我会把军训中学到的这种精神带到以后的学习和生活中去。

**个人军训总结篇七**

初闻军训，我总以为是一个很好玩的节目，可是我错了。

军训x天后，不仅磨练了我的意志，还让我锻炼了我的耐力、素质、忍耐和坚持，敢于迎难而上的勇气。首先，定好目标；然后，要有一种不怕苦、不怕累的精神，脚踏实地，一步一步地向目标前进；接着，遇到困难时绝对不可以向挫折低头，更不可以半途而废，否则之前做的都会白费心机；最后，只要坚持，就会成功。我深深体会到作为一名军人有多么辛苦和不容易。虽然我腰也酸、腿也疼，有时候还乱动，但是我依然咬牙坚持着完成会操。我终于知道，军人的威武姿态不是一朝一夕形成的，而是日日练、夜夜练的。军训绝对是对我们体能和良好作风的训练。

我深信，作为新世纪的中学生，应该像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。这难忘的军训经历令我终生难忘。如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。军训究竟带给了我什么？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的\'意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

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，是同学们和老师、教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！的内心深处，引领着我在初中的生活中乘风破浪、奋勇前进。

**个人军训总结篇八**

第一次穿上这军装，融入到浩瀚的迷彩，曾经的丝丝眷恋，映衬这短暂的梦想。曾经的理想用这两周实现，多年前的追逐用这两周时间感悟。遥望青山魅影，梦想漫天星辰，心情是难言的莫名，眼前是多年前的等待，成长是经历脱变的艰苦，成熟是通过成长的感悟。用两周的时间找回成长的感觉，用两周的艰苦回味成长的快乐。成熟是一段漫长旅程，我用两周时间找回这曾经沧海的拥有。

本次军训中作为这次信息学院的专职辅导员，可能我要责无旁贷的承受一些小的压力和必要的责任，并协调信息学院五连与六连两个连队的各项工作的分工合作。我们几位信息学院的指导员互相配合分工协作，互敬互让共同努力，为同学顺利的完成军训任务做到了最好的保证。

1.这次艰苦却又充满快乐的军训让我深刻的了解到了团队协作的重要性。

无论是在自己的连队中还是与其他学院指导员的沟通，大事小情无一不需要相互的理解和支持。从最开始的坐车协调，训练场地分配，站岗执勤到我们六连特有的第二批吃饭时间安排都凝结了团部领导和个兄弟连队的帮助和支持。每天事无巨细，无不体现着我们09级指导员是一个团结又快乐的大家庭。每天例会我们遇到问题一起探讨，一同商量解决的办法。

2.学会工作中积极主动提出方案和承担责任的必要性。

我们共同分享着每天周围学生教官们发生的快乐的点滴，每个连队间的问题，大家都各抒己见，热情地给与建议。连队内部的问题，无论谁犯了错误，我们共同承担后果，共同担当。我深刻的理解到一个好的开端是成功的重要保证，详细的安排和计划是顺利开展工作的必要条件，明确细致的责任分工是完成任务的核心基础，工作中的灵活机动是保证工作顺利开展的关键因素。

3.学会虚心学习，谦虚谨慎并认真低调的做最好的自己。

不要骄傲不能招摇，这是高效完成工作的必要前提，每天的工作都要尽心尽力的做好，我们充分的锻炼，每天的磨合都加深了我们彼此之间的战友情谊，在这样的团队里怎能不激发出我们的激情与斗志，团结与朝气呢。

4.向身边的所有人学习，并学会感谢。

我从身边的同事身上学到了积极向上的做事态度，对待工作执着热情责任心和为了学生甘心付出精力的爱心。找准时机随时请教，无论与老师、教官还是学生交流都是宝贵的经验，可以为解决今后工作中的问题提供思路，节省时间和精力对工作方法进行探索，迅速提高自己的认识，拓展视野，丰富经验，感谢每一个给予帮助和指导的朋友。

作为六连的指导员，与自己的学生整整十四天的同吃同注同训同练、同甘共苦。我深刻的感受到同学们从军训初每天对基地的新鲜好奇神采飞扬;到中段对训练的抱怨辛苦，矫情退缩;直到最后的对连队荣誉的团结一心，对同学情谊的亲密无间，以及对教官的难舍之情。

1.在组织性和纪律性上显著提高。

我感受到了自己每名学生的成长，这种显著的变化让我惊讶，我为军训成果所感动。参训响箭特种部队的教官作风优良，纪律严明，同学们虚心向教官学习，严守纪律，不怕困难。他们的这种气质深刻的影响了我们的同学，教官们灌输给每个学生一种军队中特有的优秀品质和作风理念——身体上的疲劳磨练造就了精神上的成长。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们都无数次地重复做到精益求精。每天我们都用自己的心去真真切切的体会军人的严谨和钢铁一样的纪律。

2.在意志品质等作风方面明显增强。

军姿的纹丝不动、跨步的整齐有力，军训不仅使同学们真正的体会到军人的一丝不苟，而且也真正的了解到了什么是钢铁一般的意志和整齐划一的作风。这股军人的气质鼓舞着我们平时娇生惯养的男孩女孩儿，很多同学带病带伤坚持拉练和队列训练，从不叫苦叫累。军训不仅增强了体魄，而且锻炼了意志、毅力、增强同学中那种永不服输的斗志和自豪感。

3.在集体荣誉感和凝聚力上更加强烈紧密。

集体开饭，集体训练，集体拉歌，集体的荣誉是每个人共同努力争取到的荣誉，一个人掉队就会影响真个连队的成绩。这种紧密的团队协作精神极好的培养了同学们的团队意识、配合意识和万众一心的集体荣誉感。

军训期间有着很多项评比——队列会操、内务、板报、定向越野、新闻稿评比，拔河比赛，趣味比赛，歌咏比赛……每一项都对提升连队同学的士气有着很重要的意义。每一次评比都关乎到最终红旗连的评比和整个连队军训期间工作的考核。每一项竞赛都能够在辛苦的训练之中给学生带来精神上的鼓舞和激励。从军训动员会开始我们就给所有六连的同学们强调一种集体的竞争精神和争得荣誉的团结感。在军训中针对每项竞赛评比为了取得理想的成绩，同学、教官和指导员老师都绞尽脑汁出谋划策。在每一项竞赛的过程中，我们六连上下都空前的团结，这种为了自己集体的荣誉而不惜牺牲个人宝贵休息时间的奉献精神，是我们整个军训过程中最最宝贵的精神财富，也是每一名同学都要珍惜和发扬的优良传统。每次评比我们都倾尽全力，用心准备，成功了我们大家同乐同庆;失败了我们全连痛哭同泣。心往一起想，力向一起使，最大限度的调动起了同学们的参与热情和团结感。我们团结的六连，我们是尖刀六连，我们势必争先。

对于辅导员来说，可能军训评比竞赛的相对来说就压力显得更重一些。这些同学们平时训练娱乐中的评比项目，在每个辅导员眼中严重显得尤为重要，这主要xxxx于竞争——不仅是学院连队间的，也是个人之间的竞赛。这是衡量自己平时管理学生水平的一项重要评判手段，每个人都希望在这大好的机会中展示自己的实力。因为这是个充满良性竞争的团队，竞争无处不在，成长无处不在。军训只不过是整个四年辅导员工作表现的缩影而已，从中我们学到很重要一点是：做事一定要付出全部努力，不留遗憾的认真做好每一件事情。在这个充满活力和张扬的团里里，不努力争取就会被别人超过。要适应社会就一定要有所准备，时刻准备着把不断地向别人学习丰富自己的经验和能力，在竞争中脱颖而出。

1.军训虽然艰苦，但充满了值得回忆的美好和留恋。

军训虽然短暂，但是他留给我们同学的东西却太多太多。特种部队教官们在队列训练中端正的态度，坚持刻苦训练的精神是我们日常学习中最需要贯彻的作风;内务管理方面的规整和摆放是对学生生活态度最好的引导和纠正;在部队中强烈的集体荣誉感和高尚的连队自豪感，是我们班级建设中最需要传承和发扬的精神。要培养自己纪律严明的素养和雷厉风行的工作作风，就必须要求同学们长期地坚持做好。可是军训毕竟只有短短的两周时间，加强军训期间的优良作风成为我们后军训时期的重要工作。

加强保持军训期间严格的组织纪律观。教官无时无刻给学生做着榜样，学生耳濡目染，自然受到影响。因此后军训时期，我们一定要发扬榜样的作用，用荣誉做导向把良好的军事素养和精神风貌不断地在学校中传承下去。

2.加强同学班级荣誉感的建设和培养。

军训期间同学们每天在单调重复的环境中磨练意志，在风吹日晒雨淋之中，锻炼筋骨，真正做到了把自己融入的整个连队之中，做连队的一份子，在集体中抛弃自我，在整齐划一的动作中忘掉自己的孤独感。因此后军训时代应该保持这种斗志和精神，努力克服随意散漫的思想，尽力为同学们营造这种团结的氛围。

3.加强保持同学吃苦耐劳精神的特点。

把军训中养成的坚强意志品质、良好的礼貌礼仪、和生活自理规范带回学校。让同学们真正懂得，一个人要想真正的成功，前提是保持一份不断拼搏奋斗的军队作风，同时严格要求无论是对别人，还是对自己做的每件事都要持认真负责的态度。这种态度和品质是成就未来的前提保证!

**个人军训总结篇九**

全体教官每天不顾风吹日晒，喊哑了嗓子，付出了无数心血和汗水，并以过硬的业务能力和坚强的意志品格在紧张艰苦的军训中赢得了广大师生的尊敬和爱戴。通过军训，增强了学生的体魄、锻炼了学生的意志品质、磨练了学生的毅力。

**个人军训总结篇十**

军训生活最终在我们出色的会操中结束了，回想起军训的点点滴滴，别有一番滋味在心头。

我从小就很佩服敬畏军人，喜欢他们穿上军装时的那股威武劲。第一次参加军训是20年前青涩的学生时代，那时恰是少年不知愁滋味的时候，军训的感觉是辛劳的锦绣、辛劳的动人。20年来，被文山会海和家庭琐事堆积的我，早已成了慵懒的上班族。听到前几期学员的先容，心中疑问不断：党校学习还要军训!

当班主任将军帽、迷彩服、武装带和胶鞋发到我们手上时，我的党校军训如期而至。带着极不情愿却又不得不听从的心境，我们开始了为期10天的军训。天老爷好象在考验我们，第一天寒流来袭，在呼呼的冬风中，我们身着迷彩服瑟瑟发抖。军训没有了往昔的清闲与散漫，一切都是那么的整洁与布满纪律。立正，稍息，点名，收拾整顿着装，整洁报数，跨列，敬礼，向左转、向右转、向后转，齐步走，跑步走，正步走，讲评，拉歌，出早操......为了把动作练整洁，反反复复地练，双肩酸痛，双腿麻痹，军训的感觉是苦和累。

军训中，天天的必修课就是站军姿。军姿是最夸姣的姿态，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。军姿的要领时常在教官口中提醒着我们。军姿展现的是军人的风貌，也体现坚定，坚强，坚毅。站军姿时，体会到的是要挺直腰板堂堂正正的做人的道理，军训的感觉是钢和强。

道是无情却有情，军训能够把一个个弱不禁风的女学员练成一个个刚劲有力踢着正步，扯着大嗓门喊“一二三四”的女兵。看着风姿绰绰的女学员，昂首挺胸，迈着整洁步伐的军事练习，“飒爽英姿五尺枪，曙光初照演兵场。中华儿女多奇志，不爱红装爱武装。”的诗句情不自禁涌上心头，军训的感觉是甜和美。

聚力。恰是这种痛并欢乐着的军训，为我们在党校的理论和实践相结合的学习打下了坚实的基础。

军训虽然已经结束，但却给我们每位同学留下很多东西，我们将终生从中受益。我们应当把军训精神带回学校，让我们一齐努力学习知识，让我们一齐为明天喝彩!

**个人军训总结篇十一**

到校后的第一个早上，六点还没到，已被窗外小班长集训整齐划一的踏步声唤醒。透过窗户，望着小班长们黝黑而矫健的身影，在惋惜自己当初没有被选为小班长的同时也暗暗下定决心：一定在军训中严格要求自己，以小班长为榜样，争当优秀学员。

当然，自己的投入也有了一定的回报：被选为小班的副班长，协助班长进行一些组织、训练工作；被挑选为连队阅兵方队的排头兵，将在队列第一排向首长展示五连的精神面貌。

在刻苦训练的同时，我也不忘积极参加军训团组织的各类活动。我放弃了一次午休写成的一篇描写送水师傅的题为《阳光下的三轮车》的通讯稿被张贴在一营的网站上，并刊登在全军训团的报纸《铸魂》8月18日一期上。

哈哈，这次的军训让我真怀念啊！

**个人军训总结篇十二**

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。

**个人军训总结篇十三**

今天本来还沉浸在初中往事里，开学典礼让我忽然意识到已经进入了一个新的阶段。此刻完成第一天的军训，不免想谈谈自己的心得。

军训，是对我们身体的考验，更是对我们意志力的磨练。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人就是在不断磨练中，得以成长，经过无数次打磨，才能“珠圆玉润”。军训苦而累，但无疑是一次挑战自我，锻炼意志的绝佳机会。有酸楚的泪水，酷咸的汗水，但也有斗志昂扬的歌声和坚持后收获的喜悦。

如果说高中是一本书，那军训便是多彩的第一页;如果高中是一幅画，那军训就是画中最夺目的颜色之一。今天我们一起经历风雨，明天就能更好地迎接属于我们的彩虹，加油吧。

一开始非常不理解，为什么大家都要军训呢，除了晒个半死有什么意义?但是经过这些天，我明白了，军训，是为了让我们这些从来没有吃过苦受过累的同学们知道：什么是吃苦。

对，吃苦，说吃苦其实并不恰当，才晒几天太阳，算什么吃苦呢?我们的父辈祖辈，一辈子为了生活，为了家计，日晒雨淋奔波劳累，打下家业给孩子孙子好的生活环境跟教育条件，我们有什么理由不好好学习回报他们？。

军训的第一天，我很好奇，也没觉得有多累，可是时间一天天过去，我越发觉得艰辛。我想家，我想：要是这会，父母突然出现在我面前，给我带些吃的，该多好。可是他们还是没有来，我也不可能逃的出去。我最后依然决定面对。

我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。

每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的.执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

军训结束了，我却埋怨它过得太快了，正如一个学着喝酒的人一样，开使喝时是苦的，等他学会喝时却被宣告：“没酒了。”这不是一种悲哀?回头望去，军训操场上依旧尘土飞扬。

那里，有我们的苦与乐，有我们的泪与笑，载满了我们成功，回荡着我们的歌声。每一片土地上都洒下了我们的汗水，我们的付出，同时也在收获着。

军训过了，它给我们的挑战也过了，然而真正的较量还没开始。大学比军训更加残酷，然而我相信，在今后的日子里，我们不会畏惧，定会一路披荆斩棘，所向披靡!军训让我们脱胎换骨，给我我们足够的力量，让一个个在温室的花朵有信心去独立迎接大学生活中的大风大浪！

**个人军训总结篇十四**

申城是一块宝地，是文化名城，是中国教师崇拜的地方。江海金童，东南部的一个地方，已经热了好几天了。但是，我，一个师范大学的学生，勇敢而冷静，坚强，不怕晒伤。成千上万的人在蓝天和无边的热浪下练习。军营的孩子们虽然晒得皮开肉绽，衣服湿漉漉的，但依然面无倦容，铿锵挺立；即使疼痛贯穿脚骨，火焰烧穿胸膛，制服依然整齐挺拔如劲松；仲英的励志英雄，静如山岳，随风而动，军营的孩子们演绎着铁骨铮铮；启德，一位杰出的学者，累了，不惧了，悲了，在烈日下尝遍了一切，唯独没有尝过我的.心。训练场人才济济，师资力量雄厚。虽然看不到，但是有山脉和海啸。你触摸不到它的力量，却只能看到惊涛拍岸。胳膊如闪电，脚如雷鸣，其他人都闲着观望。难以抗拒心血的涌动。

**个人军训总结篇十五**

从9月15日到如今9月18日，为期4天的军训结束了，从一开始的对军训的好奇，到最后一个班级都可以整齐地做一个动作，这军训简直就像一个梦。可是在这个真实的“梦”中我看到了“整齐”的魅力，感受到了团结精神。

在这次活动中，我还收获了友谊。其实18人一间宿舍并没有想象中的可怕，反而却在这4天中更加坦诚相待，又如“相见恨晚”。没两天我们就熟络起来，亲切的唤起“姐妹们”。当最后一天的会操结束后，心中还有不舍。4天的相处，老师，军官，同学们，还有食堂的阿姨，都为我们奉献了许多。特别是教官，当我们坐上巴士，寻找教官的身影时，看见他又投入到紧张的军训中去了，去帮助更多的90后认识自己，寻找自我，心中的敬佩之情油然而生。平时皮肤黝黑的他，声音洪亮的他，关心我们女生宿舍206的他，黑夜送蚊香的他，仅短短的4天，我们都从心底喜欢他，敬畏他。

当然还有我的班主任侯老师，每一次都可以在远处看见她，常常可以在训练的时候看见老师用眼神督促我们，特别是我们第一排的女生，从报数到碎步，任何细节的改进都有老师的参与。与我们206宿舍女生开玩笑也好，严肃开会也罢，我们都一直在背后称赞侯老师。非常期待期待高中的学习生活了。

忽然想起军训基地的几句话“给我一群学生，还你一支部队。”现在想来，正是如此，由衷的感谢教官们，老师们，同学们还有阿姨们。美好的高中的生活就这样开启了新篇章。

**个人军训总结篇十六**

经过了天的军训生活，我们再次相聚在一起。刚才，气势恢宏的擒敌拳表演和整齐划一的分列式，让我们感受到你们的飒爽英姿和蓬勃朝气。这天的训练和学习，同学们的转变可以用两个词来概括，那就是“面貌一新”、“刮目相看”。十多天来，同学们不仅在体能体魄、队列动作、军事技能方面有了明显提高，在精神面貌、意志品质、作风素质方面更是有了长足进步。

今年的军训，无论是分列式方阵、拳操方阵、自救互救，还是政工宣传、内务值勤，每位同学都参与其中，乐在其中，并成长其中。纵观整个军训过程，不仅实现了“安全、规范、有序、优质”的军训目标，而且还呈现出令人印象深刻的五大特色：一是应对高温天气，严守安全底线。针对今夏上海罕见的持续高温，军训团周密计划，内容不减，标准不降，科学组训，因人施训;二是坚持军政双训，通过军训激发学生的组织性、纪律性、团队合作和集体荣誉，着力培养意志力和领导力;三是针对“90后”同学特点，推出军训流载体——吉祥物“威威”;四是加强学校与家庭、家长的沟通，打造开放、透明的军训，推进合力育人;五是通过军训为世博练兵，为十月份收官阶段世博会的志愿者工作做好更充分的准备。

今年的军训，真可谓一部成功、精彩、难忘的舞台剧。对于每位承训的部队的教官，这是一个见证军校合作与友谊的舞台。“大是二师的军营，二师是大的分校”，每位教官在承训的舞台上，言传身教，诠释着与师生们密不可分的兄弟情谊和战友情怀;对于所有参训教师，这是一个提升能力，展示形象的舞台。在军训的`日子里，每位参训教师全身心投入，组织能力、协调能力和统筹能力得以锻炼和提升;对于所有参训学生，这是磨砺自身，挑战自我的舞台。军训中，同学们学习军人品质，传承军人作风，感受军营纪律，感悟军旅文化。训练中收获的种种艰辛与美好，必将成为同学们在今后的学习、生活和工作中终身受用的宝贵财富。

老师们，同学们，教官们，短暂而丰盈的天军训生活就要结束了。但准时、守纪、严格、正直、坚强、刚毅、忠诚、担当、团结、关爱、奉献等素质品格，却需要长期不懈地修持。所以，我特用丘吉尔的一句名言作为今天总结的结束语：这不是结束，这甚至不是结束的开始。但，这可能是开始的结束(thisisnottheend.itisnoteventhebeginningoftheend.butitis,perhaps,theendofthebeginning)。

谢谢大家!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找