# 个人军训总结大学(通用13篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2023-11-10

*总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。个人军训总结大学篇一第一段：引言（150字）军训是每个大学生人生中的重要阶段，它不...*

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**个人军训总结大学篇一**

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有用，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。

**个人军训总结大学篇二**

转眼之间，7天的军训生活结束了，坐在开往学校的汽车中，我望着车窗外教官们送行的身影和飞驰而过的景色，不禁想起这7天来的经历。在这7天的训练中，有酸、有甜、有苦、也有辣，我们付出了很多的艰辛与劳累，同时也得到了很多的快乐和收获。

而最重要的是在这7天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个生活条件优越，从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的锻炼机会了。在军营中，因为教官和老师们的要求，还有因为要维护集体的荣誉，我每天都会把自己的内务整理好，这对于我来说真的是一个很大的进步。

每天，我们除了睡觉，就基本上都在训练。记得军训第一天时，可能是因为我们刚换了一个环境，有些兴奋，所以不觉得训练有多苦，可是到了第二天，我们的训练量一下子就增大了好几倍，从站5分钟的军姿增加到了30分钟，这无疑对我们是一个非常大的挑战。到了第25分钟时，我有些难受，那时候我真的是非常想放弃，但是我一直在心里默念：“不要放弃，一定不要放弃，还剩下最后5分钟，只要我能坚持下来，我就是最后的强者!”就是在这样的信念的支撑下，我完成了这项艰巨的任务。

陈教官常对我们说：“军人的天职是服从”。对于身心疲惫的我来说，这也是个考验。从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。不过因为7天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人类只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的;当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。如果一个人经受住了军队生活的考验，那么便再也没有什么困难能够难到这个人了;虽然当兵很苦，但是对于人生来说，这却是意义重大的。虽然，我参加的只是短短7天的军训，以后或许也没有这样的机会了，但是我要说，我理解学校的用意，理解学校对我们的期望。

离开军营的前一天，我们举行了一场篝火晚会。这场篝火晚会虽然没有华丽的灯光、好的设施，但是却有老师、教官、同学们的精彩演出，尽管有些同学因为紧张在唱歌时不那么顺畅，但是也同样迎来了大家的热烈掌声。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。这次军训让我懂得了什么是付出，什么是收获，什么是快乐，也让我更加珍惜现在拥有的东西。

可以说是军训让我充分的认识了自己，也可以说是军训让我完善了自己。不过无论怎样，我都会坚信，只要在紧要关头不放弃，坚持下去，就一定会得到意想不到的收获!

**个人军训总结大学篇三**

。暂停安逸的校园生活，军训的到来毫无疑问地成为了我们的挑战，更是一个机会，一个可以证明自己的机会，证明没有别人，我依旧可以面对一切困难。

《个人军训总结》(https://)。展示着军人的飒爽英姿。不畏艰难险阻。军营的生活，有苦也有乐。晚上就成为我们快乐的天堂，我们跟着教官唱着军歌，享受着军营的乐趣。在军训结束的时候，汇演上，我们一个个精神奋发，斗志昂扬，雄赳赳，气昂昂，展示着我们的成果。离别时，我们都不舍结束，舍不得和留念两周的军训生活。

军训没有让我退缩，没有让我畏惧。相反的是我通过这次军训增强了体质，养成了有规律的生活，磨练了自己的意志，并且养成了团结的精神。严格地遵守纪律，懂得了再军营里命令就是一切。也让我明白了，在面对困难时不能退缩，勇敢向前。咬紧牙关总可以挺过去的。任何困难，只要我们足够坚强，都可以战胜它们。困难并不可怕，可怕的是我们的心被打败了。充实的军训生活，充满了酸甜苦辣，在一个个黎明的到来，我们成为土地上的战士，在一个个骄阳的普照下，我们挥洒着汗水夹杂着泪水，但是我们永不言弃。用一颗坚强的心捍卫着我能行的誓言。

军训——改变我的转折点。我比以前更加坚强，更加勇敢。

**个人军训总结大学篇四**

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。

**个人军训总结大学篇五**

军训是每一个大学生无论男女都要经历的一件事情。为了锻炼自己的体魄和意志，我们在军训期间进行了严格的训练。在这段时间里，我们不仅学习到了军事知识，更重要的是学会了如何用坚强的意志去面对困难和挫折。今天，我想分享一下我在军训中的收获和体会。

第二段：锻炼身体的重要性

在军训期间，我们每天都会进行晨跑、拉伸、俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远等一系列的运动。这些运动虽然看似简单，但却对我们的身体有很大的好处。在锻炼的过程中，我们的身体变得更加强健，体能也得到了提升。而这些对我们未来的生活和工作也都有很大的影响。因此，锻炼身体是非常重要的。同时，这也教会了我们在困难面前要坚持不懈，不放弃的精神。

第三段：意志力的重要性

通过这段时间的军训，我们也学会了如何用坚强的意志去面对一切困难。在训练过程中，我们经历了无数次的痛苦，但我们都没有放弃。因为我们明白，只有坚持下去才能取得成功。这段时间的军训，让我更加坚信，意志力是一种非常重要的素质，它可以帮助我们战胜内心的软弱，面对任何挑战时都能够坚定不移地前行。

第四段：团队协作的重要性

在这段时间的军训中，我们也学会了如何与队友们一起合作。每个人都有不同的特长和优势，我们要做的就是在团队中互相协作，互相弥补，一起取得胜利。通过这样的团队协作，我们也更容易找到自己的位置，发挥自己的特长和优势。这也教会了我在以后的生活中，如何遇到困难时与他人合作，一起克服困难，取得成功。

第五段：结束语

在这段时间的军训中，我深深地感受到了付出和收获之间的关系。我们的付出会换来收获，不管是体能还是意志，我们都有很大的提升。同时，我们也找到了自己在团队中的位置，学会了如何与人合作。这段时间的军训，不仅是一种磨练，也是一种成长。相信这段经历，对于我们未来的发展都有很大的帮助。

**个人军训总结大学篇六**

军训是大学的第一堂课，在这堂课上有严明的纪律、有紧张、有欢笑……火热的阳光炙烤着大地和我们的身躯，这几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们：“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”我的思想开始转变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不建康的。

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：“还铁还硬比钢还强”。在我们军训中我们军人、学生一家人，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐，教官说：“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子”。军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的新生班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备，辅导员教师像大哥哥一样照看着我们。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，军训——我们不后悔。

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！

经历了多少风雨的折磨；体验了多少紧张的时刻；承担了多少困难的考验。我们终于迈进了大学的门槛。本以为大学之路是轻松的；本以为大学之路是渺茫的；本以为大学之路是自由的.。但是，自从上了军训这一课，才让我深深地明白，原来那些都只是幻想。按照学校的惯例，每年新生开学都必须参加长达半个月的，这也标志着大学生活开始了！自从军训的第一天开始，学校的每个角落都留下了无数脚印的装饰；无数汗水的浇灌；无数身影的痕迹。这无数的脚印、汗水、身影也正是苦和累的表现。

在军训期间，发生了许许多多感人的故事。这些感人的举动也都表现出了一颗颗坚定的心；一份份坚强的勇气；一种种值人学习的精神。在大学中、社会上也正需要有这样的心、这样的勇气、这样的精神，也才能顶天立地。否则，你就像一只蚂蚁，轻而易举地被踩死，被整个世界所淘汰。没有规矩，不成方圆。这也正是军训中，我们所明白的。如果一个人在生活中放放荡荡的地，那么这个人将被称为疯子；如果一个家庭在生活中争吵不息，那么他很快四分五裂；如果一个国家总产生内战，那么最后只能走进灭亡这一恶门。因此，我也深深地懂得了只有团结、友爱、奋斗、坚强才能在这个世界上生存。

在军训中虽然有无数艰苦的考验，但是跟教官们相比，我们这种训练就像一根毫毛轻而易举。因此，再苦再累也应该坚强，要永远相信阳光总在风雨后这句话，这也是为今后的生活奠定了一个坚实的基础。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。今后的路还长着，需要寻求的东西也还很多。因此，我们要永远记住军训所教给我们的每一个道理，放飞心中这只青春的小鸟，去寻找自己真正的一片蓝天，去挑战更多扑面而来的考验，去迎接一刻刻美好的未来。

**个人军训总结大学篇七**

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x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。

在这x天军训时间里，我始终把自己当作一名普通战士，严格按照要求，准时出操，准时训练，准时上课，准时吃饭，过着标准的军事化的生活。以饱满的政治热情，积极的学习态度投身到军训中去。重温3首革命歌曲，仿佛又将我带到了那个激情飞扬的战争年代;听取xx陆军学校资深教授2堂高水平的国防教育课，我不仅学习了基本的国防和最新的军事高科技方面的知识，还增强了我的爱国主义精神;通过对《向解放军学习》一书的学习，使我从解放军这个“世界上最有效率的组织”中吸取了新的管理营养，开阔了视野，丰富了知识结构，活跃了思维。这些都使我深深的明白了这样一个道理：好的工作作风是一种无形的巨大力量。团队作风好，战斗力就强，在现今的金融战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

通过实际军事训练，磨练了我的意志品质，培养了艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，增强了战胜困难的信心和勇气。在队列训练时，教官言传身教，教得认真、细致，他们的军人风采和人格魅力确实让人佩服。服从命令乃是军人的\'天职，我对教官教的每一个姿势要领都认真领会，反复训练，做到队伍行列整齐划一，步调一致，一切行动听指挥，做到令行禁止。我和大家一起认真训练，不论多苦多累都没有丝毫退缩。班上有队友动作做得不到位的，我都能很好的帮助和指点。我们6班团结协作，奋发向上的精神一直在凝聚着大家，在队列评比前，我们主动向教官提出了加练的要求，那种强烈的团队意识和精神抖擞，求进步、争第一的劲头到此时仍在我的脑海里留下了深刻的印象。

同时思想上，我们通过与教员、教练班长的接触，了解到了许多以前未知的东西，对军队的认识更加深了一层，使我们更加热爱我们的部队，热爱我们的校园，热爱我们的国家。

对自己的未来更加充满信心，明确了在未来自己肩上担负着的使命，而且通过十天的接触，我们与教官之间培养了深厚的感情，从他们身上了解到了当代军人的许多世界观、价值观、人生观，这使我们更加热爱军人这个职业，为自己曾经的选择而自豪。

训练上，通过十天的严格训练，我们每个人都基本上掌握了一个合格军人的起码的军事技能，在队列都有了一定的基础，对一些轻武器方面知识也有了一定的了解。在这里，我们克服了许多以前的坏毛病，培养了许多优良的作风，在生活习惯上有了大的转变，养成了令行禁止的作风。每个人都有了争先恐后的意识，更加磨练了坚强的意志和锻造了自强不息的精神。 。

虽然今年的新生刚松弛了一个假期，我们不适应大强度的军训生活，为了达到预期的军训效果，66489部队制订了详细的军训期间作息时间表，并且严格执行，这样保证了军训期间学生的休息，以便有充沛的精力做好训练。使训练质量就有了保证。为了保证学生在训练过程当中不出任何意外，圆满完成任务。

我的主要收获：

1、国防意识得到加强，集体、个人的荣誉感得到了进一步陶冶，提升了我的奋发向上的精神状态。

2、增强我的组织纪律观念，潜移默化培养了我强烈的时间观念，对行为举止起到规范作用。

**个人军训总结大学篇八**

金子要经过寻矿、开洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于理解军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战！

初一时，我们已经试过军训了，但经过这次高一的军训，我觉得初一的军训好像对我们很放松，感觉我们像被呵护的温室花朵，很难经得起风雨的考验。而这一次的军训，才算得上是我们的试金石。

这一次的军训，要求更加严格：烈日当空，我们顶着炙热的太阳，一动不动地站着军姿，任凭汗水肆意地从额头沿着滚烫的脸颊，再流向晒得黑黑的脖子。没有教官的命令，即使汗流浃背，我们也不能用手去擦拭汗水，更不用说是活动手脚了，如果我们当中有一个人放松了，甚至是悄悄地动了，那是逃可是教官的金睛火眼的，我们便要全体受罚——跑圈、俯卧撑、蹲下起立……每一次的惩罚都会使我们筋疲力尽。这时，我真的很像放弃，可是，我心里默默地鼓励自我：必须要坚持！绝对不能轻言放弃……那么我就会咬紧牙关，努力挺过去。哈哈！就让阳光来得更猛烈些吧！我必须不会那么容易屈服的！我会坚持到底！

军训，不但锻炼了我的体质和意志，并且，对我的思想教育有了不少的影响。尽管德育课上，教官说的都是老生常谈的道理，他不像专业的教师那样出口成章，也没有妙语连珠，可是，从他专注的眼神，和用心的教育里，我读懂了他，读懂了他对我们的严格要求，读懂了对我们无尽的关怀。

经过军训，我们能更加勇敢地翱翔天际，搏击苍穹；经过军训，我们不再是温室娇嫩的花朵，我们能长成参天大树，迎接暴风雨；经过军训，我们人生上了重要的一课！

**个人军训总结大学篇九**

在军训即将结束之际，我感到非常激动和不舍。这个充满汗水、酸楚和奋斗的时期，让我经历了许多的故事和感悟。在这个过程中，我学到了如何面对压力、如何加强自身的素质和如何团结协作。在这篇文章中，我将结合个人的经历和体会，来分享我的军训结业总结。

第二段：压力与挑战

在军训的日子里，我们每个人都经历了大大小小的挫折和困难。最让我印象深刻的是懒人山。那天起早摸黑，扛着沉重的沙包，我们往山上攀登。到了山腰，已经有很多队友因为累了而停了下来，但我们并没有放弃，通过相互鼓励和帮助，硬是爬上了山顶。在军训的过程中，压力和挑战真的很大，让我体会到了什么是真正的团结和协作。

第三段：素质的提升

军训中最重要的任务就是培养学生的军事素质。我们在课堂上学习了军事战术、枪械操作、基础体能训练等内容。通过反复练习，我们学会了正确的站姿、立正、稍息、敬礼等姿势动作，也顺利通过了激烈的体能测试。这些让我感到十分的自豪和成就感，也让我认识到了在生活中，自身的素质和能力是非常关键的。

第四段：心态的调整

在军训中，身体的疲惫和压力的感受常常会让自己的心态出现波动。有时会因为情绪低落而影响自己的学习和进步。通过和教官的交流和启示，我逐渐学会了如何调整自己的心态。首先，要坚定自己的信念，相信自己能够克服各种的困难。其次，要在自我反思中不断进步和提高。最后，要保持积极的心态，及时发现自己的优势和劣势，并积极面对自己的不足，不断进步。

第五段：结语

通过这次军训，我学到了很多，也成长了很多。虽然训练过程中也遇到了困难和挫折，但我很幸运有一群优秀的队友和敬业的教官，随时为我提供支持和鼓励。在今后的学习和生活中，我会不断努力，提高自己的能力，为实现自己的目标奋斗！

**个人军训总结大学篇十**

白驹过隙般的，时光像一条奔腾不止的大河。“烈日骄阳，百炼成钢，劈波斩浪，五连最强”这口号依旧在回荡，仿佛一瞬间，军训生活的尾声就吹响了。现在我犹记得自己第一次穿上海军陆战队军装的样子，第一次不再被当成孩子刻苦训练的场景，第一次懂得了承受苦累与负起责任，回首军训生活，我更多的还是感慨——“忆往昔峥嵘岁月，数风流人物，还看今朝”。

漫天黄沙飞舞，高阳烈日曝晒，军训的确很累很苦，但确实很充实，但军训并不只有是痛苦，我们也快乐着的——吃饭时大家其乐融融，饭后欢声笑语，在晚饭后，做军人最擅长的拉歌——看着平日严肃的教官，教我们拉起歌来却一反常态，声音虽是一如往常的沙哑，但是表情确是激动，“一二三四五，我们等着好着急。一二三四五六七”等等。

当然军训中让我印象最深的还还是军训之“检阅”，“同志们辛苦了！”——“为人民服务！”一声声响亮的口号将我们所有的视线转移到了一群身着迷彩服的同学身上——他们步伐整齐，口号响亮，气势夺人。

在十四天的军训里最让我感动的是同学间的友爱互助，军训里有些同学生病，旁人都会给予最真诚的关心，彼此之间都在这些细微的问候中体现出来平时没有的可贵友情，希望以后的日子能和朋友们友谊地久天长。

当然军训不仅是学校生活中难忘的一页，我想军训也将给我的一生留下闪光的记忆，若干年后，回忆起我们军训时的艰辛与欢声笑语，回忆起大家共度的这段难忘的时光，我想每个人都会不禁想重回到这个时刻。不仅如此，军训还教会我什么是团结的力量，想起，那统一而整洁的军装，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，更在军事训练中，铸起了坚强的班级，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致。

这军训标兵的称号只是我大学的一次激励。它激励着我，鞭策着我。树木要想成材，必须经常用刀斧修剪，而这次军训不正是在成长的道路上，对我的一次磨练，一次修剪吗？后面的道路还很长，同学们，让我们以饱满的热情，充沛的精力去迎接未来的挑战，度过这三年美好的大学时光吧！

**个人军训总结大学篇十一**

军训最后还是来了，这是避免不了的事。军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。在军训的过程中，我们每个人都锻炼着自我，无疑，也发生了许许多多的事。

苦

烈日炎炎之下，我们汗流浃背的站着，忍受着酷暑。皮肤被太阳的暴晒下变得黑黝黝的，但是，我们却不能休息。这就是军训！因为个别同学的缘故，我们班常常是不间断的练习着。我的脚底开始发麻，腿也感觉快断了，于是，我便趁老师没有看我的时候，不自觉的动几下。但是，尽管这样，我还是在接连着几个小时的严酷训练后，全身发酸，却又得忍着，真难熬啊！

但，我很快想到：“军训就是一种挑战，是磨练我们的意志的，你要是这样也坚持不了，以后成功路上的艰辛，你有怎受得了？”这样想着，我便挺直了腰板。

辣

军训，是磨练我们的意志的，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。

军训是辣，是吐着舌头掉着眼泪的辣，同时也是刺激的辣。军训时，我们也许会因为辛苦而掉眼泪，也许会因为军训时磨练出来的意志而感到刺激。

甜

军训时，流淌的汗水，酸痛的四肢，给我们留下了深刻的回忆。在艰辛背后，是我们的努力。这几天，我们似乎学到了什么，也学会了什么。

在战胜困难后，我们获得了勇气，坚持和毅力。无论今后我做什么，想到这天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。想到这些，笑容边浮此刻了我的脸上。

收获，使我们感到了快乐与欣慰。

军训，让我懂得了很多，也收获了很多：谁笑到最后，谁是最终的胜利者；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！

**个人军训总结大学篇十二**

在大学生活的最初阶段，每一位新生都要经历军训。它锻炼身体，增强意志，锤炼品德。中华民族历来讲究军功诗赋，功名万载，汗马功劳。今天，我也要总结这段经历，分享我的心得和感悟。

第二段：军训的苦与乐

军训期间，我经历了汗流浃背、饥饿、口渴、疲惫以及无数个大汗淋漓的晨练。我还记得那生硬的口号声，听起来刺耳、志气如山的军歌，还有那爆裂的枪声，让人心惊肉跳。但军训中也有欢乐的时刻。在队列训练中，我和组员们为了站住队，并以最好的状态表现自己而努力拼搏。当我们终于达到目标时，我们一起欢呼雀跃，那是一个让我感到无比高兴的瞬间。

第三段：军训的启示

军训不仅仅是锻炼身体，更重要的是教育我们正确对待生活的态度和对待他人的精神。我们在这个过程中，锤炼了自己的意志，学会了坚持不懈，不畏艰难，不怕失败的精神，这些都是我们今后人生道路上不能缺少的品质。同时在整个过程中，我也学会了如何与他人交往和互助，在队列中，我需要彼此接应、互相支持，因为我们每个人的努力就是彼此的胜利。

第四段：收获与感悟

在军训结束之际，我深切地感受到个人意志的力量和团队精神的重要性。这一月的军训不仅让我更健康、更强壮，还让我成为一个更加自信和勇敢的人。在未来的某一天，当我遇到困难和挑战时，我会更加坚定、沉着，创造更出色的成绩。

第五段：结语

军训的结束并不意味着一切终结，它只是人生的一个新的起点。我会在以后的学习、生活甚至是工作中不断发挥坚韧不拔、顽强不屈的品质，将精神和行动都体现出来。我相信，那些在军训中培养的品质不仅能够帮助我昂首阔步地走向人生巅峰，也会成为我的人格和道德的光荣标志。望同学们珍惜军训机会，耐心磨炼自己，让每一个人都能鼓舞士气、展现自我，成为人生的胜者！

**个人军训总结大学篇十三**

按照规定，高一的新生要接受为期4天的军训。可是我最怕的就是军训了。说起来还真不好意思，初一军训的时候，我扮肚子逃过了。可现在没办法了，只好硬着头皮上了！至于这个暑假我认为很快乐，很难忘是因为在这个暑假里可以说是快快乐乐，没有多少担子。可以好好的轻松一下。所以自认为，过的很充实。那么现在给大家介绍一下我的美我的生活虽然平淡似水，然也不失精彩。水顺风而流。总会碰到岩石，激起水花。生活也是这样，不会像死水一滩。毫无感情的，再喀什带弟弟，才是我生活中最精彩的一幕。

第一天，我们主要训练的是立正，稍息，向右转，向左转，向后转，蹲下和原地踏步。别小看了这几个简单的动作，做起来还真不简单呢！就拿立正来说吧。别看平时站着没什么感觉，真要你循规蹈矩的站着，还不许动一下，这也许就有点难了。教官要求我们每天站30分钟，第一天站还受得住，可是到了后面几天站10分多钟的时候，我已经有些支持不住了，豆大的汗珠布满了额头。终于熬到了30分钟，整个人都好像散了。真不敢想象军人们在烈日下是怎么支持住的。

第二天，这么多训练项目中，向右转，向左转和向后转，应该是练得最辛苦的啦！我刚开始左右不分转错了方向，还好即使改正，要不就被教官叫去跑操场。

第三天，训练完向右转，向左转和向后转后，开始训练蹲下，这个动作做起来最轻松了，问题出现在蹲下和起立没有规律，有的先蹲下有的先起立，训练了一会而，总算进步了。

第四天，也是最后一天了，一听到训练完就可以回家，大家都有些松懈，教官更加严格，我们男生表现不好就叫去跑操场，边跑边说话或者没有队齐，重跑！

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。

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