# 最新个人军训总结(优秀16篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2022-07-19

*当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编为大家收...*

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。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**

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。它不仅可以培养我们的纪律性和自律性，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，也为我在大学生活的起点上开了个好头。

**个人军训总结篇二**

20xx已经从我们指缝间不经意地溜走,一百多个孤军奋战的日子也随之画上了句号。不管这个句号是否圆满，只要尽力，就不后悔。为了更好地做好今后的工作，总结经验、吸取教训，现将本学期的工作做如下总结：

一、思想方面：

本人坚持党的四项基本原则，全面贯彻教育教学方针。认真学习《教育法》、《教师法》、《中小学教师日常规范》。积极参加学校的政治理论学习，及时记笔记。注重学生的思想政治教育,坚持把思想政治教育贯穿于教学活动之中。我积极参加各种学习培训。时时做到教书育人、言传身教、为人师表，以自己的人格、行为去感染学生。作为一名教师自身的师表形象要时刻注意，我在注意自身师表形象的同时非常重视对学生的全面培养。在工作中，我积极、主动、勤恳、责任性较强。在不断的学习中，努力使自己的思想觉悟、理论水平、业务能力都得到较快的提高。

二、教学方面：

本学期我担任五年级的英语教学工作。今年的五年级面临着全市统一的检测考试，面队这群成绩参差不齐，连读完整句子都有问题的学生，要提高教学质量，关键是上好课，备好课。课前，我认真钻研教材，阅读大量相关材料进行备课；课堂上组织好教学，关注全体学生，注意信息回馈，调动学生学习的积极性，激发学生的学习兴趣，创造良好的课堂气氛，课堂提问面向全体学生，课堂上讲练结合，布置好家庭作业，减轻学生的负担。

要提高教学质量，还要做好课后辅导工作。用平常心对待后进生，在课堂上对他们的点滴进步给予大力的表扬，课后多找他们谈心、交朋友，让他们知道：只要想学，认真学，老师也就帮助你。帮助他们树立信心，激发他们学习英语的兴趣。同时，开展小组帮教的形式，让优生帮后进生，大家一起进步。

三、学习方面：

要给学生一滴水，老师就要长流水。因此，我不断学习新的知识，掌握现代教学工具的使用方法，还要通过各种媒体获取信息，更好的关注、引导学生成材。我相信只有永远持有一颗上进心，我们的教学技巧才会不断翻新，我们的英语知识水平才会更加牢实深博。

在今后的工作中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，有耕耘总会有收获！祝福明天！

20xx年1月

**个人军训总结篇三**

历时5天半的军训，在同学们拍完集体照后，正式结束了。在这些日子里，让我有了许多不同的经历，不同的感受。第一次，和同学们住校。第一次，在烈日下站军姿30分钟，第一次进行夜行军。

这些事所给我带来的感受，很多很多。让我与同学们的关系，变得更加紧密。让我对军人的敬意，变得更加深刻。

回想起，军训的生活历历在目，深深的印在了心里。互不相识的我们，很羞涩，几乎没有什么话语。紧张的等待着军训的开始，在第一天的早晨听到集合哨声后，我们就像乱成一锅粥的蚂蚁，匆忙洗漱，有许多人迟到了。那天的训练，我记忆犹新，教官好像想故意要给我们一个下马威，非常严厉，不苟言笑。“别动，头抬高点，注意手型。”那一天，站军姿足足有30分钟之久，汗流浃背已无法形容，只得是“汗如瀑布”。在烈日中，除了知了的叫声，只剩下教官们的吼声。有些同学因为体力不支而晕倒，不舒服的，非常多。同学们在抱怨，在喊累，但之间还是没有太多的话语，依旧是羞涩。

直到第二天，舍友之间，渐渐变得有话可聊了，说说教官的严厉，说说平时的喜好。宿舍不时会传来笑声。第二天的集合显然没有第一天的仓促，吸取了第一天的教训，早早的就起床了，生怕给班级抹黑。同学们的集体意识，集体荣誉感变得强烈了。第二天的训练依旧是烈日和“汗如瀑布”，但同学们已渐渐适应了，身体不适的同学也变少了一些。而且，也不总是抱怨训练的累，而是说起了军人的辛苦。总之，我觉得，军训的第二天，我们才真真正正的`融入到了集体生活，军事训练中。

训练一天天的在进行，无法忘记的夜行军中，在经历的艰辛后。我们发现了自身蕴藏着巨大的潜力，意志力强大的作用。

在最后的会操中，通过自己努力付出获得的荣誉，心是如此的甜。每一天，不每一分钟的训练都在改变着我们，与同学们的关系是以秒在改变。我们变得更亲密，更融洽，就像一个大家庭一样。军训生活，是迎接人生新的阶段的一个开始。它不仅强健我们的体魄和意志，更使我们成熟了。使我对未来3年的高中学习生活，充满着斗志！

**个人军训总结篇四**

军训终于在我的期盼中拉开序幕了，带着几分兴奋，几分渴望，外加几分担忧，终于进入这个特别的军营。

虽然还只经历了五天的军训，但仍给自己留下了很深的印象！记得军训第一天，学长就和我们讲到，他曾在军训时想了许多，为什么要让一个简单的动作反复地练习，为什么要搞军训等等，他说他那时利用那十几天的时间想了很多，也想了一些深刻的东西，或许是他那些不经意的话让自己有意识地想了很多东西。

我所处的一连有一百来号人，大家相处了好几天，多少有些了解了，每当同一个动作被教官无穷地反复，每当看到身边的他们挥汗如十，我的神经总会莫名地紧张，也许军训真是个训练人的极好的途径。动作被反复，是因为全连做得不够整齐，不够力度，不够要求。而大强度的训练可以极好地搞定这些问题。同时，也反映了一个团队的合作精神，它让每个人明白自己并不独立，一个动作都牵连到整个团队的动态。因而，它在无形中让人紧张，让人集中精力，让人尽力尽善尽美地去做好，充分地培养了大家的集体主义精神。

而另一方面，我觉得军训也挺像一种社会生活，而咱们的连队则是这个生活中的主体，军训中，奖罚分明，有其固定的生活方式与作息时间，如今的社会，竞争如此激烈，我们大学生，四年后，不是选择继续深造，就是涉足社会，现实残酷，但它珍惜汗水，而军训中恰也有类似的情况，努力了，认真了，洒过汗水了，自然得到奖励，而敷衍了事的，也会得到不同种的处罚，事小，但反映的东西却不小。我认为我们该从军训中体味到，坚定的信念，不懈的努力，辛劳的汗水必将创造自己的辉煌！

**个人军训总结篇五**

七天的.军训生活结束了，第一次感觉七天原来过得这么快。还记得第一天时大家嚷嚷着苦，嚷嚷着累，嚷嚷着饭菜太难吃。

每天训练时20分钟的军姿或许是最苦痛的时间。教官总会在这时给我们讲许多许多他的故事，他总是会突然说一些大道理，也总是会跟我们开开玩笑，时时常传来的一声“小黑\'也总是会让我们憋笑憋出内伤。

食堂的饭，难吃至极。但是大家每天最希望的就是一声哨音过后洪亮的一句“开饭\'。或许小值日是大家最想做的事情。少训练20分钟是件很迷人的事情。每天吃饭时，“坐凳子前三分之一，不许说话，不能翘二郎腿\'成为听得最多的要求。土豆是每天必不行少的食物。早上土豆中午土豆晚上土豆，土豆丝土豆块土豆条，每天谈论的就是“今日有三个菜是土豆\'或者“今日竟然没有土豆丝\'。

帅帅的教官是我们休息时最爱谈起的对象，不管多累，一说起教官，大家立即精神饱满。临走时，还看到一班教官签了两页的名然后撕给大家，还有我们追着汪教官要扣扣号、加微信，结果教官特不给面子的说“我不用扣扣和微信\'，还有杨教官的扣扣号几乎传遍了整个班级。

这七天军训生活，最痛恨的口令就是“调整军姿\'、“停\';最喜爱的话就是“大家放松站\'、“原地休息20分钟\'、“开饭\';最爱的地方就是宿舍和澡堂。

几乎全部人在家时都没洗过衣服，可是在这里，宿舍楼下却晾的满满的都是衣服。平常在家洗澡半个小时都洗不完的我们，在这里，20分钟不光可以洗完，连衣服都穿好了跑出来了。

离开的这天，合影时还嘻嘻哈哈的说最终要走了，可是等行李都搬上了车，眼泪便开头哗哗的往下掉，不管生活有多苦，我们还是爱上了这里，不舍得离开这里，不舍得离开这些可爱的教官。

回到家的这几天，走路时还是会习惯性的将臂摆开，就像教官教的一样;站着时还是会习惯性的站成军姿，坐下时也还会坐凳子前三分之一。

教官说：“我们都是对方生命中的过客，或许你们以后都会遗忘我\'，但是我想，这七天的生活，我不会忘，教官，我更不会忘。这将是我们生命中必不行少的一份回忆。

一转眼，愉快的暑假已经接近了尾声，我也该从放松的生活状态中马上调整过来，去迎接一个新的学习，为三年后的高考做好准备。

开学的一个星期是接受一个艰苦的军训。这次是连续训练五天，内容也非常多。刚发下军装时，内心是有点小紧张的，我从中就已经感受到这次军训的规范性了，教官肯定也会非常严厉。下午我们全体新生就到学校的体育馆集合，校长给我们全体新生进行军训动员大会，以鼓励我们要培养不怕苦不怕累的精神，要我们用认真的态度去迎接军训。

会议结束后，教官就马上带领我们班到操场集队，调整好队伍后，教官就马上给我们来了个下马威，让我们站军姿半个小时。由于我没有休息好，精神状态很差。站了十分钟就开始感到手脚发麻，高一军训个但是看见大家都在坚持，他们的站得笔直的，脸上的汗珠流下来也不管。我就觉得我不能倒下，所以咬咬牙就挺过去了。

**个人军训总结篇六**

8月31号，我怀着好奇和激动的心情，和我新的同班同学走进了防空兵学院，开始了为期六天半的封闭式的集训生活。这就是我初中学习的第一课——军训。

早上6：00，“嘘……”哨声响了，起床。“我的天啊！这么早起来，有没有天理了！”我边闭着眼穿衣服，边在心里发着牢骚。我们整个寝室的人慢腾腾地穿好衣服，正准备洗漱去，“先早操，再洗漱”听见老师在走廊里大喊。老师话音刚一落，寝室里的人就开始抱怨：“纳尼？先早操再洗漱，那才困呢！坑爹啊！”我们只好带着还没睡醒的劲儿，下楼了。

带我们班训练的是穆教官，刚一到训练场，就听见教官说：“站军姿，两手贴于裤子，不留缝隙，不要动，眼睛目视前方，挺胸抬头，身体前倾，不要把重心放到脚后跟，只有你们身体前倾，腿才是绷直的，自信一点！谁站不好，没达到要求，被我发现了，全部人加五分钟啊！”20分钟过去了……教官说：“哎呀，你的手松了，全部人加五分钟！”“唉，你没坚持好，身体没前倾，你看腿弯了，好吧，你们又加五分钟！”我一直在心里跟自己“打仗”：“什么？加了十分钟，mygod！我的腿已经没知觉了，我脖子快痒死了，我想挠痒！”“加油，坚持住，如果放松了，我们又要多站五分钟啊！”就这样，半个小时过去了……“好！全部人都有，放松一下！”教官说。哇，立刻，大家都松了口气，脚好疼了，手都动不了了，僵硬了！

说实话，站军姿在我看来是世界上最难熬的.事，受不了啊！这可真考验毅力和坚持啊。不过我一想到，如果放松了，那又要加五分钟，还有全班同学都要分担我的“放松”，所以一定不能放松。我就坚持了下来。

早上8：00训练开始，穆教官给我们讲了这几天需要训练的任务：要学会稍息、立正、跨立、停止间转法、整齐报数、敬礼、蹲下起立、起步与立定、跑步与立定、正步与立定等科目。“我们上午的任务就是把稍息、立正、跨立、停止间转法、整齐报数、敬礼这些科目学会，想要完成好每一项，就必须好好训练。”教官语重心长地说。每一次动作做错的时候，教官都会叫我们喊“报告”，“喊报告没什么可怕的，你做错了没事，但要敢于承认。”

这就是教官告诉我们的，所以每做一个动作，总会听见有人会喊报告。这也是给我们提醒，看我们每次做的时候，是否是整齐划一的。每做一个动作，我都全神贯注的，生怕做错或者是抢口令、慢口令。我头上的汗珠一滴一滴地落下来，汗流侠背，可即使是这样，我还是一声不吭，认真的训练，再看看我的同学们和我一样，大家都默默无声地坚持着。

下午2：00，我们又开始了训练，我们下午的任务就是练习蹲下起立、起步与立定、跑步与立定、正步与立定这些科目。练习到跑步与立定的时候，跑步后的立定需要四步才能完成，可每一次，我们总会有人一步就做完了整个动作，这可是会闹出笑话的。

有一次，前面有一个男生四步就立定了一步，本来后面的男生很有自信的，想着四步绝对正确的，可是当他走到第二步的时候，看见前面的男生停了，想着自己做错了，到第三步的时候停了下来，于是后面的男生紧接着就把前面人的鞋踩着了，那个男生“哇”了一声大叫起来，当我们听到这叫声时，大家都笑了，教官却说：“你们看看，只要一个人做错，紧接着所有人都会错，所以一定要认真，不要走神，操点心。”听了教官的话之后，我们都不敢走神了，聚精会神的训练着，再也没有人出错了。

到了晚上7：00，我们还要继续训练，尽管我们都特别的困、疲乏。但到中间休息的时候，是我们最开心的时候，因为我们班级里要进行自我介绍和才艺展示的活动，通过自我介绍，我和同班同学迅速熟悉起来，才艺展示让我知道了同学们有那些特长，我印象最深刻的是一个男生给我们讲的冷笑话：“从前有一对夫妻离婚了，他们给自己的孩子留了一张饼，那个孩子舍不得吃，到了饿得不行的时候，他才吃那个饼，但是他还是死了。为什么？”大家对于这个问题纷纷猜想，但最终还是没有一个人能够猜出来，于是我们都直喊宣布答案吧，最后在我们的逼迫下，那个男生说出了答案：“因为那个饼过期发霉了。”唉呀妈呀，我去！

结营仪式上，各个班展示这几天的训练成果，我们班拿了第二名成绩，还不错。我个人还获得了“内务标兵”和“军事训练标兵”的称号。

军训结束了，可军训带给我的感悟却很多：军训虽然很苦，但它让我学会了坚强，学会了坚持不放弃，它还克服了我们这些“小公主”、“小王子”的通病——懒散。以自我为中心的个人主义。让我们懂得集体的力量，团队的精神。

新的学习生活开始了，我要把我军训的感悟和军训的作风带到未来的学习中去，加油我可以的！

**个人军训总结篇七**

9月1日―9月5日。我们树人学校的新生到行知基地军训，在这短短5天的时间里，我们付出了许多，也收获了许多。

在小学的时候，我们军训了3次，还有一次是住在基地的，所以我自以为我能做的不错。但事实证明中学的军训和我们小学的程度是完全不一样的。

在我们到来第一天的开营式上，老师们就强调了很多军训的精神，如：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。最突出强调的就是“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”了，在后来的军训里，也证明了要求的高。这五天下过雨，其余时候太阳很毒，军训真的很辛苦。

可是在我回家的时候，我发现我收获了很多，例如走路的时候都会挺直腰板，平常有精神了许多。我就突然想到军训时足球门上挂的“军训一阵子，受益一辈子”这句话，现在想来确实是这样。和班上的同学同宿舍，让我们更亲近，大家现在想必很想念那段同宿的日子吧！

在这次军训我的想法还有意想不到的改变。在又一次我在吃早餐的时候，教官很关心我们，还问我能不能吃饱，要不要去加一点。在休息时间，教官就像我们的朋友一样，叫大家来表演节目。我知道了教官不是一直特别严肃，其实也是很温和的普通人。

这次军训磨练了我们的意志，让那个我们体会到了团结的精神，以后的生活会有什么变化呢，我期待着！

今天下了小雨，军训推迟，大家都坐在教室里说这个说那个。从：xxxx年xx月xx日正好是一个小时，使空闲时间，在幕布上放着一个个无聊的军事片，这种东西我想来是不太感兴趣。今天起得真早，6：20！对于我这种懒人来说已经很早了。所以一到学校，看不再出勤，我就开始扒在桌子上睡觉。过了一会儿，沉寂的氛围被打破，突然要开班会，内容也只是讲一些日常工作，台上女老师读的\'津津有味，台下同学也玩的津津有味。后来居然来了个貌似领导的人，来批评我们乱说话，这种事我早已习以为常，从小学到现在我已听过不知多少次这类批评。为了避免再次批评，老师只得无聊的读着学生手册。讲到中学生守则第18条时，我突然有了不少怀念。记得大概一年前，高一新生军训有感。在初中班主任的催促声中，那些犯错误的只能百十来遍的抄第18条，不知有多少同学都背过了这一天呢。

下午的生活相对上午就有趣多了。由于仍然下雨，下午的军训也只能停止，本又要在教室里看无聊的片子。可就在这时，班主任突然离开，教育片结束，没想到一个胆大的居然自己换了另一部大片《史前一万年》。更没想到，今天下午居然是以这种方式结束的。

正因为这场雨，我们体味了别样的军训，虽然上午有些无聊，可下午是如此惊心动魄；正因为这场雨，我们头一次以这种方式来开始军训；正因为这场雨，我们也体味了别样的校园风情；正因为这场雨，让我记下了如此详细的一天。我感谢这场雨。

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。

**个人军训总结篇八**

在这春暖花开的季节，我们在嘉兴国防训练中心展开了为期十五天的公司新员工军训。每一天，我们走着悠长悠长的马路，身着迷彩服，脚踏运动鞋，头顶军帽，挥汗于灿烂的阳光之下。从稍息、立正、跨立、齐步走、跑步走到正步走以及班队列和军体拳。

在这和蔼可亲阳光之下，我们的皮肤被晒得黝黑黝黑的，汗水渐渐布满脸庞。站军姿时，我们一动不动，却感觉背上的汗水已经流到了腰际。军训感觉还不是很累，主要是那一条悠长悠长悠长的马路，刚开始那几天那天路是漫长的，之后习惯了，感觉就不一样了，心里很平静，也不累了，我觉得这是一种身体上的体验，但更是意志上的一种磨练。

我们教官徐说：“人生就是湖底的一块顽石，有些人把它雕琢成不朽的雕塑，而有些人却不能使它成器，这在于个人的性情与修养。”是什么令顽石变成传世的雕塑？又是什么令我们从初涉世事的幼稚逐步走向成熟？是经历，是体验。人生本是一场体验。军训就是我们人生一笔宝贵的体验。

军训让我们明白什么叫服从，也让我们明白什么叫纪律，更让我们明白什么叫坚持。我们学会自强自信，也学会帮忙他人，相信只要有坚定的信念和顽强的斗志，我们必须能坚持到最后，战胜所有困难。正像那天方明经理引用的一句名言“故天将降大任于是人也，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，曾益其所不能”。

在此次军训中我们结下了深厚的友情，聊聊天、拉拉家常等等，感觉都是兄弟姐妹一样，跟自我家似的，没有一点陌生感。军训是苦的，但苦中有甜，是累的，但累中有乐。

总之，军训是艰苦的，它让我尝到了吃苦的滋味；军训是严格的，它让我改掉了懒散的习惯；军训是团结的，它增强了我的群众荣誉感，军训是好处深远的，我相信在以后的工作、生活和学习中，我们都将受益匪浅。

最后，我想道声感谢，公司领导多谢您，您们对我们的关心，我们都会记在心里，我们会为公司完美的明天而加倍的努力，徐教官多谢您，徐哥会永远威武的！您将永永远远留在我的心里。

**个人军训总结篇九**

军训也是一种快节奏的生活。集合要快，吃饭要快，反应更要快。集合限定10分钟集合完毕，迟到的人连同全班人一起罚站半个小时的军姿，要知道，站军姿是非常艰苦的。所以每一个人的脑袋都在紧绷着，不敢有丝毫懈怠。我们都知道，女生吃饭一般都要很慢，要细嚼慢咽，但是教官才不管，你必须给我10分钟吃完，5分钟洗完。于是，我们也只好拿出女汉子的架势，迅速的消灭掉饭菜。教官的口令，必须反应快，但凡一个人不快，会连累整个班，所以我们只能战战兢兢的听从命令。这是一个快节奏的时代啊!

军训可是可以有笑声的。即使每天有着繁重的训练，听着教官永不停止的口令，每天与速度的比赛，让我们身心疲惫。但也可以拥有笑声。下了训练课的教官，眼神不再锐利，而是温和。和平常人一样，教官也会说笑。他跟我们分享他的军人生活，讲述他的生活感悟，给予我们一些警醒，就像大哥哥对妹妹的叮咛一般，很让人温暖。他带我们玩游戏，唱军歌，让我们勇敢介绍自己。

此时训练时的怨恨早已消失殆尽。其实他也很爱笑。调皮的我们总爱嘲笑教官的不足，来缓解我们训练的苦，比如黑不溜秋，比如普通话不标准，都成为我们的笑资，我们在放肆的笑，冒着被训的风险，倒也笑得开怀。宿舍生活的好处是一大群女生可以肆无忌惮的聊着天，嗑着瓜子，一起谈着少女那些梦。

那真美好。联欢晚会的舞台，也成为了我们放肆的舞台。我们放声高歌，尽情跳舞，演着小品，侃着家常，好像不把人逗乐了不罢休。一首小苹果嗨翻全场，所有人都跟着唱起来，跳起来，迸发出青春的蓬勃和活力。轻快的旋律，让每个人格外放松。我感受到了快乐。

时间总在不经意中悄悄流逝。五天的军训一眨眼就过去了，我们再次乘着校车离开，在滚动的车轮中，落下了军训的帷幕。也许多年以后，我会回到这里再回味一下。

我不会忘记，这操场，留下了我青春的步伐，承接了我苦咸的汗水，慢慢蒸发。你存在，我深深地脑海里。哈，军训，一次成长的蜕变之旅。

**个人军训总结篇十**

军训是艰苦的，但我们是快乐的。

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。 我骄傲我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们劳记”流汗流血不流泪”。

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记”团结就是力量”。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的   视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信”坚持就是胜利”。

”寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。

军训是艰苦的，我们是快乐的。

**个人军训总结篇十一**

为期一周的军训现已圆满结束，对于这次军训，我想从三个方面谈谈自己的想法：

首先是从我自己谈起。这次军训，我是作了充分准备的。

思想工作到位，表现在军训之前我反复做了军训动员，让同学们意识到军训是很苦的、很累的\'，以便让他们做好思想准备。

后勤工作到位，军训开始后，我为同学们准备好了纯净水，以及一些常用的药品。

卫生工作到位，作到了军训卫生两不误。在军训期间，我班的教室、寝室以及保洁区的卫生状况基本是令人满意的。

配合工作到位。在军训过程中，密切配合教官，使整个班级的管理做到井井有条。

其次我想从参训学生的角度谈谈。军训时间虽然短暂，但是通过军训，同学们进一步增强了国防观念，提高了国防意识，养成了令行禁止的队列作风，培养了英勇顽强的革命精神，加强了集体荣誉感和凝聚力，强化了自我约束力和时间观念。同学们参训热情高涨，精神饱满，没有一名同学故意逃避军训，有的同学带着伤病坚持训练，对每一个动作都一丝不苟、力争做到准确规范，训练中坚决服从并尊重教官，充分显示了当代中学生良好的精神风貌，给我们教官留下了深刻的印象。

最后，我想从教官的角度来谈谈。我们班的教官何志勇同志是一位非常认真负责的教官，也是一位很有经验的教官。在训练场上，他严格要求学生，在训练之余，他又能和学生积极交流。不仅在动作上对学生提出了严格的要求，而且在思想上也是严格要求。这一点得到了广大教官和其他班主任老师们的一致认同。这一点使我颇感欣慰。

总之，这次军训，不仅对学生们来说产生了重大的影响，而且对我个人而言，我也是受益匪浅的。

**个人军训总结篇十二**

长达三个多月的暑假生活终于敲响了尾声，这就意味着咱们将要踏上大学的门槛，突然有了一种兴奋的感觉。想到自己就要成为独当一面的大人，想到自己终于可以摆脱过去十二年的“群居”生活，走向自己的“独居”生活，心理就有种说不出的欢喜。

一直以为，能够实现“独居”生活的人才是一个长大了的人，但，接下来十天特殊的课程却完全否定了我曾经幼稚的想法。

来到学校的第三天便开始了咱们大一新生为期十天的军训生涯。不可否认，当听到咱们军训的时间只每天四五个小时，而且都避开了太阳的猛烈之时时，我在心中窃喜了良久，轻叹一口气，“侥幸逃过一劫，真好啊！”以为这十天可以轻松玩过去，良不知，这一劫，我仍旧没逃过。

军训所教的动作与高中时相仿，唯一不同的就是――气氛。对，就是气氛。高中时，大家都抱着一种玩耍的心态去参加军训，那时的教官也是对咱们温柔有加，想到这里，我只能用“魔鬼”来形容如今的教官。教官对咱们真的很严格。我记得教官常说的一句话是：你们要记住，这就是一个整体，所以别在里面搞个人的小动作，只要有一个人犯错，你们就得全体受罚……自此，“集体”这个词就在不知不觉中走入了我的内心。

不是不知道集体荣誉感，而是很少把它当作一回事。以前，搞得最多的就是个人主义。可是现在，当总是因为个人犯错而集体被受罚时，就不得不把它当作一回事了。因为被罚可不是一件好玩的事。

说道军训，我最害怕的就是站军姿。说来惭愧，这最简单的动作，简单到每个人不用学都会，可是，对我来说却是最不想做的。不得说，它是最能考验一个人的毅力。人都是“动”物，就是一种动态的事物，可见，要咱们保持同一姿势超过半小时以上是件多么痛苦的事，可是，就算不喜欢还是必须要做，这就是军训。其实，站的时间长了，就会了解，只要你不要太在意，转移注意力，站军姿也不是那么恐怖的，习惯了就好。

别以为站着累，蹲着就舒服了，蹲了以后，你就会后悔的。真的，蹲着的时候整个身体的重量都落到了右腿上，短时间还可以，要是时间长了，腿都麻了。不过，在蹲下时，耳朵倒是接收到了很有益的信息――听到一个教官再说：“你们要忘记你们的右腿，你们的右脚不是你们自己的！”这句话真的很有用，我试着忘记右腿，效果真的不错，慢慢地，就忘记了累。其实，这也是一门不错的课，也就是说，很多东西，看起来似乎很难，永远都不能达到目标，但真正实践了，就会发现，其实再难的事做起来也会变简单，即：凡是都要有勇气走出第一步。俗话都有说：“车到山前必有路，人到桥头自然直”。因此，今后不管是在学习上，还是已踏入社会，咱们在面对困难时都不能退缩，只要踏出了第一步，也就等于成功了一半。

这么看来，军训真的是很可怕，那是不是就没有一点快乐呢？当然不是啦！咱们每天休息的时间还蛮多的，那欢乐自然就不少啦！在休息时，教官们会让咱们坐在一起，教咱们唱军歌。教官们也会自己表演才艺，陪咱们玩。这就是“恶魔的温柔”。休息的时候，感觉到很亲近，其实，咱们都一样，毕竟军人也是人嘛。我喜欢教官教的《军中绿花》这首歌。尤其对于正在军训的我来说，对于这首歌更有感触。

军训已经结束了，但咱们的大学生活才刚刚开始，今后，还有很多挫折在等着咱们，我将牢记这十天的课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前！

**个人军训总结篇十三**

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。

带着还未退去的兴奋，我开始了一项特殊的训练——军训。

我一直认为自己羽翼已经丰满，有着洒脱的个性，宽阔的胸襟，所以在军训开始的第一天，我张显着势在必得的霸气，但事实给了我一个有力的回击——我倒下了，其原因之一是我没吃早餐，之二是我平时缺乏锻炼，身体素质不好，军训第一天就倒下，难免有些丧气，不过我站了起来，挺有身子，整装待发，我绝对不能在起点就倒下。

军训是一项考验人的身体，更考验人的意志和训练，当汗水浸湿衣服，全身酸痛的时候我已经忘记跑步立定时自己具有惯性，训练一小时会做多少功的问题，就是踏着正步穿过两连。就是头顶艳阳天，我骄傲之外更多了一份隐忍，稚气之外再多了一点深沉，这挥洒汗水的时刻，我有一种强烈的感觉，我活着真正的活着。

军训的旅程我才刚踏上起点，但我告诉自己，决不枉费此次训练机会，风雨兼程，守住成功的虔诚期盼。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

操场上，各个方阵人头不停的动，整理着队伍，迷彩也成为这“戏”的“主角”，大地上又显出几个绿色迷彩的斑点，太阳它爬得很高了，发出的光足以让你面对它时只看到空白，而唯一一样有点颜色的只有迷彩了，它在隐隐约约中总能在空白中寻找自己的位置，好似军人般守纪律，懂规矩，让你看到了希望，让你一眼就能看出其不同凡响之处，让你一眼就能看出军人的特质，也让你一眼就能懂得迷彩的本色。

太阳似乎兴致正在高涨，他跳跃着，蹦到天空所发出的光与其本色的光结合在一起，一起照在了这个充满绿色的土地上，汗水顺着头发流下来，把头发浸湿，再在发梢停留、晃动，它们在阳光的照射下，更显出了迷人的光芒，在我们不知道的发梢上，在我们不知道的汗水滴落的地方，在我们不知道的汗水停留的任何一个地方，都会有汗水在折射出属于迷彩本色的光芒。

光芒射过云朵，与太阳相互比起了明亮，光芒比阳光更耀眼，更具有无限的荣光，太阳认输了，跑到了云朵的背后，藏住了它那刺眼的光芒，大地一片阴凉，但热气却在“迷彩”中上涨，那股雄壮，那种毅力，并非太阳的阴暗所能够压制的。

“迷彩”又在口令中变幻出各种不同的形状，但唯一不变的是“迷彩”中那绿色的闪亮，无论什么形状，什么状态，那一声声踏步声总能在天地之间“荡气回肠”。

迷彩本色，是军人的象片。

迷彩本色，是军人的灵魂。

迷彩本色，是我们军训中稚气高中生向上的方向。

有人说，生命中绝大部分的所遇、所思不过像蒲公英一样，飘然而来，飘然而去，全然不留一丝痕迹，但生命中却有些真挚的东西值得收藏，短短的军训日子，使我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记取这最难忘刻骨的记忆。使他牢牢的占据我的心。这些记忆将是我生命中的珍宝。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。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”。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的`我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

五天艰辛的军训生活结束了。在这五天中我们学到了很多，我们通过进行军事化的管理生活来提高我们的纪律性培养我们良好的风气锻炼我们的意志力。在家里我们从来没有经历过这种生活，我们向来都是衣来伸手、饭来张口，特别是在暑假有很多的空余时间天气又很热，常常是在家里一边吹着空调一边吃零食看电视。而我们忽然来到了大观山训练基地，经受着烈炎的烧灼和严格的训练，每日重复着一样的动作。虽然这样但是我们反而觉得我们的生活变得充实了，天天和室友在一起欢声笑语，但也会蹦紧我们的神经,因为我们知道我们随时都会被叫去集合,即使是深夜也不能放松警惕。我们只经历了五天就已经开始叫屈，而军人却是365天日日都是这种生活。我们能从一点一滴的积累中，一点一滴地改变中，体会到这不是刺骨般的训练，而是一个个击败困苦的念头，跨越着努力的尽头。

在这里我要特别感谢我们的教官——高教官。虽然他话很少，但是在训练上决不马虎，每次学习新的动作时他都会亲自为我们示范，在我们摆姿势时也会帮我们矫正姿势，而我们也时常能看见他被汗水浸湿的军衣。在训练中，他时常会让我们喝口水放松一下，他并不是那种十分严肃的教官。当我们做得不到位时他都会让我们一遍一遍地反复练习。

经过了这五天我们知道军训并不是“人间地狱”。它并没有想象中的可怕。

**个人军训总结篇十四**

曾听师哥师姐说，大学军训非常辛苦，交大在这方面更是处于领先地位!他们说，军训时你能拿多少东西就都拿过去，什么防晒霜、花露水、藿香正气水、清凉油、蚊香、蚊帐、零食等等，都得拿，不然的话你军训就会过得特别苦!我却不那么想。军训有那么恐怖吗?军训难道就不该苦吗?我们大学生就不该吃苦吗?我们军训不是来享受的，为什么要带那么多与军训这个主题无关的东西?我们是来被蹂躏的就应该严格要求自己!正因为抱着这个信念，我轻装来到了现在我们这个大兴基地，接受大学生军事训练。

从刚来这里的不适应，到现在的轻车熟路，从最初的娇气稚嫩，到现在的阳刚成熟，军训让我成长了很多。十来天的军训生活总结为一句话：军训有苦有甜有声有色!

军训有苦。

军训的苦，是天气炎热之苦——七月的太阳是火辣的，尤其在万里无云的这里，这种热被无限放大了。40度的高温持续了好几天，吸热的水泥地到傍晚都还透着热气，汗水如廉价的自来水般不要钱地涌出，衣服湿了又干，干了又湿，每一天都如同在火炉中度过。军训的苦，是严格训练之苦——稍息立正、行进间转法、站军姿、俯卧撑、深蹲、齐步走、跑步走、正步走，各种训练严格而枯燥。一遍不好来两遍，两遍不好再三遍，重复重复再重复，标准标准再标准，十天如一日的训练，一日似十天的漫长。这样高强度的训练是从未有过的，它必将牢记于我的记忆之中。军训的苦，是整理内务之苦——床单要平整、脸盆里只能放毛巾和牙具、牙刷在左牙膏再右、床下物品成一条线、床上除被子之外什么也不能放、被子叠成“豆腐块”……一系列的硬性规定让你没有自己的个性空间，在这里，整洁统一才是王道!被子没叠好，掀了重叠，每次叠军被不亚于一次训练，叠好之后都是气喘吁吁、大汗淋漓。军训的苦，是早晨起床之苦——再也不能睡懒觉了，再也不能享受被窝里的安逸了，每天早上不到6点就得起床整理内务，之后饭也不吃就马不停蹄地集合去出操。最惨的是拉练那一次，早上4点多就被迫起床，强忍着睡意，终于撑了过去。

军训有甜。

军训的甜，是训练成果之甜——每当我做好一个动作，我都能感觉到一阵欣慰，因为我的汗水没有白流，我的努力没有白费。这是一种脚踏实地的充实感，这是一种亲力亲为的满足感，这是一种稳步提高的自豪感，我的军事素养得到了锻炼，丰富了自己、充实了自己、完美了自己。军训的甜，是互帮互助之甜——在长达20公里的拉练中，能够坚持下来是很不容易的!疲惫了，我们相互鼓励，相信一定能够走下去;摔倒了，我们彼此搀扶，一起行走在大兴归途。通过这次拉练，我们的友谊更深了，凝聚力更强了，同学友谊得到了升华。军训的甜，是亲友关心之甜——身在异地，特别是在这封闭的军事基地里，难免会有些许的孤寂之感，联系外界的唯一工具--手机此刻似乎变得不那么僵硬冰冷了。朋友的一条短信，简短而充满关切;爸妈的一个来电，冗长却饱含温情。每当这些信息或电话传过来时，我的心就会变得很平和，白天军训所受的苦都在瞬间消失得无影无踪。心情好了，饭也吃得下了，训练也努力了，看谁都顺眼了。军训的甜，是偶尔加餐之甜——当领导来视察，就是我们加餐的时候。看着领导们的身影，我们仿佛看到了鸡腿、可乐、西瓜!每一个领导脸上都洋溢着笑容，我们脸上更是灿烂，这绝对是发自内心，毫无一点做作的成分。领导，你继承了交大的优秀传统，鸡腿、可乐、西瓜在这一刻灵魂附体，领导是最可爱的人!

军训有声。

军训的声，是嘹亮口号之声——训练场上永远也不缺乏刚劲有力的口号，“扬我军魂，壮我军威，七营电气，永争第一!一、二、三、四，一二三…四”。一个人的力量是渺小的，千万人的力量可移山!一个人的声音是微弱的，千万人的声音可震撼你的心灵!整齐有力的口号声将队列动作表现得极为精彩，引领着我们前进的方向。军训的声，是激情拉歌之声——在休息之余，班与班，连与连，营与营，经常可以听见此起彼伏的拉歌声。比比谁的声音大，比比谁的声音齐，比比谁的声音强。拉赢了，士气涨，坐看对方脸红样;拉输了，唱支歌，没什么大不了。敌进我退，敌退我进，各种拉歌策略战术层出不穷，赏心悦目，令人在竞争之余，也休闲了好几回。军训的声，是默契合唱之声——合唱，不仅要嗓门大，还要音准，军歌讲究的是有气势、节奏感强、铿锵有力。在这次的合唱比赛中，我们电气学院所代表的七营夺得了二等奖的优异成绩!作为合唱队的一员，我为自己能够贡献自己的一份力感到深深的骄傲和自豪，这是所有电气学子之荣誉，它的声音我们将永远铭记在心!军训的声，是教官呼喊之声——每一支队伍都有一个指挥官，而他的存在决定着整个队伍的基调，他就是整个团队之灵魂!我们的教官就扮演着这样的角色，铿锵有力的命令从他们的嘴里传出，他们喊得响我们就喊得响，他们气势强我们就气势强，一荣俱荣一强俱强这种理念在这里被表现得淋漓尽致!

军训有色。

军训的色，是肃穆军绿之色——在军营里。绿色是永远的主色调，变幻的迷彩比比皆是，如一片片揉碎的梦，惹人遐想。每一件军装都是棱角分明，简约而不简单。搭配上贴近自然的迷彩，庄严中流露着平和，稳重里散发出大气!军中之绿，是为激励;军中之绿，创造奇迹!军训的色，是娇艳鲜红之色——无论你在哪里，有一种颜色你始终都忘不了，那就是五星红旗的颜色!在充满绿色的军营里，随风飘扬的红旗独树一帜，颇有点“万绿丛中一点红”的意境。红色象征着激情，正如我们一样，从来不惧挑战、不惧困难，做任何事都有饱满的红色激情!军训的色，是纯洁白皙之色——提起白色，就让我想起了咱们军训基地里的馒头。基地的馒头，个大、色白、味纯，每一个都一般大，早餐吃饱全靠它!每一个馒头背后都有一段不得不说的故事，尽管大同小异，但充满传奇，在此我对馒头致以最崇高的敬意，你们牺牲自己，成全他人，牺牲小我，成全大我!军训馒头，实在是居家旅行、散训军训，必备食物!军训的色，是五彩斑斓之色——军营里并不枯燥，因为宣传组的同学们用他们天马行空的想象和细致灵巧的双手，为我们绘制出了一幅幅美妙绝伦的宣传画：或是神圣威武的巨龙，或是深沉稳重的坦克，或是积极向上的标志，或是抽象写意的logo，令人眼花缭乱，目不暇接，沉醉其中，流连忘返。

十六天的军训，说长不长，说短不短。在这里，头发短了，汗水流了，皮肤黑了，嗓子哑了;但是在这里，气势强了，精神好了，腰杆硬了，身体壮了。

感谢军训，让我得到了成长。

感谢军训，让我懂得了纪律。

感谢军训，让我学会了坚持。

感谢军训，让我获得了自信。

感谢军训……

**个人军训总结篇十五**

军训，顾名思义就是进行一次军队之间严格的训练。从8月25日早上至8月29日下午之间进行了一次严格、令人意味深长的训练。这5天让我懂得了很多，也给我留下了深刻的印象。军训随着“黄冈中学惠州学校秋季军训动员大会”的结束就正式开始了。在这5天当中，教官严苛的训练以及在生活上遇到的困难，都让我慢慢长大了，从而深刻体会到一个中学生必须有的素质和面对困难须有的应变能力。在这5天严苛辛苦的军训当中，有的同学因为应付不了这种紧张辛苦的军训生活，不能解决生活上的困难而落泪了。也许正因为我天生拥有“乐天派”的性格，在这5天中，我并没有在困难挫折前退缩。相反在这5天军训中，我遇到了许多前所未有的困难与挫折。刚开始，我也认为自己会像父母口中那个不懂得自理的孩子那样，面对生活的困难只会以哭泣、求助于别人而逃避自立的人。可是当我真正一个人面对这些困难时，我意识到在这个陌生的学校里，在这帮刚认识几天还了解不深的同学之中，克服困难唯一能依靠的还是自己，只有自己才能解决困难。在教官口中的革命精神---不怕苦，不怕累的精神更有待我在生活中体验学习。我没有像大多数同学那样打电话回家哭诉。因为我知道再进行多久的哭诉，最终冷静下来解决问题的还是只有自己，况且那样只会增加父母对自己的担心，又能起到什么作用呢?!经过了这次军训，我明白到了许多道理和拥有了很多油然而生的体会，至少我懂得了面对困难只有靠自己的道理。

这一次为期5天的军训，我想不仅是对我入学前一次严格的体能训练，更是我人生中重要的一课。今后我将会越来越坚强地面对生活上、学习上的困难，再不像小学那样让家里人担心自己，尽快地适应在这所中学里的生活!

军训个人总结大学

个人军训的总结

军训个人总结报告

初中军训个人总结

高中军训个人总结

【推荐】大学个人军训总结

大学个人军训总结【精】

【热】大学个人军训总结

大学个人军训总结【热门】

【热门】大学个人军训总结

**个人军训总结篇十六**

转眼间，6天的军训就结束了。在这6天的军训中，我体会到什么是军人，什么是军人的生活，什么是军人的作风。教官就像钢铁一样，我们就像豆腐一样软弱。在训练中，酸、甜、苦、辣的\'味道都齐全。军训休息的时间，我们的心情就像蛋糕的夹心那么甜。“立正——”教官“可恶”的口令又响了，又要进行“地狱”式的训练了。烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我就像吃了辣椒一样，浑身发热。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟,我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过!过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

终于，一天的军训生活结束了，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别难受，睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的!我曾经想过放弃，但是同学们都做得到，难道我就做不到吗?我想到孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，因为我连基础都没做到，还没有资格谈放弃。

真是度日如年啊，好不容易挨到了第6天，我们就把这七天的军训的成果表演给校干部们看。功夫不负有心人，我们班走出了“世界纪录”，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结,丢掉的是懦弱、懒散、自私,锻炼了身体，学到了真正的本领。

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