# 2025年军训总结大学生(优秀20篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-02-09

*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，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。相信许多人会觉得总结很难写？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享...*

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，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。相信许多人会觉得总结很难写？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**军训总结大学生篇一**

军训是大学生活中一段难以忘怀的经历，它不仅锻炼了我们的体质和毅力，还培养了我们的团队合作意识和坚韧精神。在这次军训中，我学到了很多宝贵的东西，收获了许多感悟。接下来，我将通过总结军训的心得和体会，分享我的经历和感受。

首先，军训让我明白了集体的重要性。在军训期间，我们被划分为一个个小组，每个小组都有一名组长和一名辅导员带领。在小组中，我们需要相互帮助和支持，共同完成任务。举个例子，有一次我们在搬运重物时，我发现自己无法完成任务，当时我的组员们立即伸出援手，帮助我把沉重的物品搬运到指定位置。在这个过程中，我深刻地体会到了集体的力量，也明白了集体的团结意义。

其次，军训让我更加了解了自己的潜力和极限。军训的训练强度非常高，让我一度感到疲惫不堪和身体上的极限。然而，正是这些考验和挑战将我的潜力激发出来。通过不断努力和坚持，我逐渐超越了自己的极限，完成了那些我认为不可能完成的任务。同时，我也发现了自己的不足之处，比如缺乏耐力和力量等等。通过这次军训，我明白了只有通过不断地挑战和突破自己，才能真正发现自己的潜力。

再次，军训磨砺了我的意志和毅力。在军训的过程中，不可避免地会遇到一些艰难和困难。我记得有一次，在高强度训练的时候，我感到筋疲力尽，已经力不从心了。但是，当我看到身边的同学们依旧坚持着，我才意识到自己不能轻易放弃。于是，我告诉自己要坚持下去，不管有多么艰难，都要坚持到底。正是这种意志的坚定和毅力的支持，让我战胜了困难，成功完成了军训。

最后，军训给我带来了珍贵的友谊。在军训期间，我结识了很多志同道合的同学，我们一起经历了许多困难和挑战。在一起吃饭、休息和训练的过程中，我们相互鼓励和支持，建立起了深厚的友谊。这些友谊不仅在军训结束后依然存在，而且成为了我大学生活中最宝贵的财富之一。通过军训，我学会了珍惜友谊和与人合作，这将对我未来的职业发展和人际关系产生积极影响。

综上所述，军训是一次有意义而难忘的经历。通过这次军训，我不仅锻炼了身体，还培养了团队合作精神、挑战极限的勇气、意志的坚定和珍惜友谊的品质。这些宝贵的经历和感悟将对我今后的人生产生深远的影响，让我以更加坚定和自信的态度迎接未来的挑战。

**军训总结大学生篇二**

我校的2025级新生紧张，愉快而又充实的军训生活今天就要结束了，刚刚举行的队列汇报表演,是对这次军训活动的最好总结。各班那整齐的队伍，矫健的步伐,响亮的口号，饱满的精神，向我们展示了当代青年师范生的精神风貌和良好的素质。整齐划一、自然有序、清洁优雅的宿舍内务整理、又反映出同学们良好的思想修养和礼仪修养，这一切都充分证明我们的军训活动是圆满的、是成功的!

首先，我代表学校领导及全体教职工向为这次军训活动付出艰辛的全体教官表示诚挚的谢意!向关心爱护学生、时刻生活在同学们中间的21位班主任老师表示由衷的感谢!向全体一年级同学表示最热烈的祝贺!

和往年相比，今年的军训工作日程安排的比较紧，任务重、容量大、人数多。四天中，教官、教师和同学们克服了很多困难，同学们接触了高强度的军事训练。从队列训练到内务整理，从早起晨锻到就餐就寝，一日生活严格规范，受到了严明的纪律训练，严整的队列训练严谨的内务训练。

初步学生了解放军战士严守纪律、雷厉风行、一切行动听指挥的优良作风。我们欣喜的看到：无论是训练、还是集会，同学们基本能做到举止端庄、精神饱满，那种站如松、坐如钟、行如风的军人特有的姿态风度，在同学们身上有了体现。这是令人十分高兴的。短暂的军训生活给我们留下了美好而难忘的回忆，我们忘不了紧张严格的列队训练，忘不了内务整理时教官们认真负责的态度、忘不了昨天晚上同学们踊跃登陆台一层歌喉，尽情欢唱、翩翩起舞的联欢晚会。始终洋溢着轩结紧张、严肃活泼气氛的军训生活，将成为我们师生共同的回忆。

喜看军训的丰硕成果，我们每一位师生的心里都很清楚，解放军教官为此付出了怎样艰辛的劳动.我们的教官来自英雄的王杰部队,他们对工作的高度责任感,有不怕苦不怕累的工作精神,他们不愧是英雄部队的英雄战士,不愧为一支政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明的钢铁长城。希望同学们能把解放军同志的好思想、好作风带到你们的工作、学生中去，时时处处严格要求自己，全心全意为集体为他人服务，做一名能吃苦耐劳、勤奋上进的学生。

老师们、同学们：短暂而又难忘的军训生活就要结束了，在即将与朝夕相处的教官们依依惜别之时，让我们用最热烈的掌声向支持帮助我们的xxx部队的领导教官表示最衷心的感谢和最崇高的敬意。

今天上午全体军训学员进行了会操表演，效果很好。我代表本站中学全体师生，向军训基地的领导、全体教官表示衷心感谢!并对全体学员的精彩表演表示真诚的祝贺!

**军训总结大学生篇三**

军训，对于每位大学新生来说，是一次独特的经历和难忘的回忆。在军训的这段日子里，我从中收获了很多，不仅收获了体能的提升，更收获了团队合作的重要性和自身的成长。以下是我对军训的心得体会总结。

首先，军训让我深刻体会到了耐心和毅力的重要性。在正常的大学生活中，很少有机会要求我们一遍遍地重复和练习同一项动作，然而在军训中，这是家常便饭。记得刚开始的时候，当教官小声地重复着“站好，胸抬起来，下蹲，站直！”时，我几乎被他的口令轰炸得头晕眼花。但慢慢地，我意识到只有虚心学习，耐着性子一遍遍重复，才能完成教官的要求。渐渐地，我学会了在大多数人没悟出来的时候先做出惊人的努力，同时我也懂得了耐心培养是一个循序渐进的过程，只有保持冷静、坚持下去，才能在未来的学习和工作中变得更加优秀。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在各种军事训练中，我们被分为小组，每个小组都要完成一系列的任务。而在完成任务的过程中，每个人的配合程度至关重要。有一次，我们在操场上进行紧张的战术演习，每个人都扮演着不同的角色，而且每个人的分工和默契度会直接影响整个演习的效果。通过这次经历，我明白了互相配合、互相支持的重要性。只有当每个人都尽心尽责地完成自己的任务，并尽量理解其他人所做的努力时，我们才能真正发挥出团队的力量。

同时，军训也让我意识到了自身的成长和潜能。在军训中，每个人都经历了各种各样的困难和挑战，比如严格的纪律、高强度的体能训练以及枯燥的军事理论学习。但正是这些困难和挑战，让我逐渐克服了自卑和困惑，逐渐展现出了自己的潜能。比如，在射击训练中，我一开始觉得很难掌握枪支操作的技巧，但经过反复的练习和改进，最终我成功地打出了一名称职的成绩。这让我明白了只要付出努力，坚持自己的目标，就能以更好的姿态面对未来的挑战。

此外，军训也让我体会到了纪律和秩序的重要性。在军训期间，每个人都必须按照规定的时间表、纪律要求和组织安排进行行程安排和生活。如此严格的要求让我意识到规则和秩序在一个群体中的重要性。只有在有序的环境中，每个人的力量和才能才能够被充分地发挥出来。而军训不仅让我在大学生活中培养了规律的生活习惯，更让我深刻体会到了团队纪律对于一个群体的凝聚力和战斗力的重要性。

总结来说，军训不仅是一段艰苦的军事训练，更是一个人成长、锻炼意志和意识形态培养的过程。通过军训，我学会了耐心和毅力，明白了团队合作和自身潜能的重要性，意识到了纪律和秩序的重要性。这些心得与体会将伴随着我进入大学的学习和生活中，让我从中受益终身。作为新生，我将继续努力发扬军训的精神，为自己的未来奋斗。

**军训总结大学生篇四**

第一段：引言（字数：200）。

军训作为每年大学生活中的重要环节，是锻炼意志、培养纪律和团队合作能力的重要机会。我作为一名大学新生，也经历了一段紧张而充实的军训。在这期间，我深刻体会到军训对于培养我们的毅力、合作精神以及自律的重要性。本文将总结我在军训中的所见所想，以及我对于未来如何运用军训中所学的经验和技能的思考。

第二段：锻炼意志与自律（字数：250）。

在军训过程中，酷暑炎热、高强度的训练让我陷入身心的疲惫之中。然而，我深知只有坚持和战胜困难，才能够真正锻炼我的意志力和自律能力。尽管汗水湿透了我的衣服，但我没有放弃，也没有抱怨。在长时间的站立及行进训练中，我时刻提醒自己坚持下去。通过这段锻炼，我不仅培养了极强的毅力和意志力，也更加懂得了自律的重要性。因为我相信，只有养成良好的自律习惯，才能够在未来的学习和工作中取得更好的成绩。

第三段：团队合作与沟通技巧（字数：250）。

军训中，最让我印象深刻的是团队合作的任务。在那个环境中，没有个人英雄主义，只有团队的协作精神才能使任务圆满完成。在小组作战训练中，我们要紧密配合，互相支持，成为一个有机的整体。只有通过充分的沟通和互助，我们才能够实现更高效的行动。通过这段时间的训练，我非常清楚地意识到，只有彼此相互信任，相互理解，才能够建立起强大的团队合作。所以，沟通技巧和团队协作的能力对于我未来的工作和社交中同样重要。

第四段：锤炼纪律与责任心（字数：250）。

军训严格的纪律要求是我参与其中最难以适应的部分。严格的规章制度、严格的时间安排和严肃的纪律体系，旨在培养我们遵纪守法、守时守纪、严守秩序的意识。通过这段时间的军训，我逐渐养成了良好的行为习惯，提高了纪律性和责任心。我学会了按时完成任务，严格要求自己，也善于管理自己的时间。这将对我的未来起到积极的推动作用，我相信一个有纪律意识和责任心的人一定能够在职场和社会中取得更好的成就。

第五段：对未来的思考（字数：250）。

军训的过程虽然短暂，但它对我未来的发展产生了深远的影响。通过军训，我理解到了坚持和毅力的重要性，懂得了团队协作和沟通的技巧，也养成了严谨的纪律和责任心。这些优秀的品质和能力将伴随我一生，并对我的成长产生积极的影响。未来，我将运用军训中所学习到的经验，将其应用于学习和工作中。在学业的道路上，我将持之以恒，克服困难，通过自律和意志的力量不断提高自己。在工作中，我将善于团队合作，积极参与，以达到更大的目标。军训给我上的这堂课，是我一生受益无穷的财富。

总结：

通过军训，我从苦难中获得了成长，从团队中感受到了动力，从纪律中收获了秩序。军训锻炼了我的意志，也为我的未来打下了坚实的基础。我深信，军训的经历将伴随我一生，让我在成长的路上更加坚定，更加勇敢。相信在未来，我能够运用军训中所学到的经验和技能，为自己的人生赋予更加丰富的内涵。

**军训总结大学生篇五**

9月10号，为期一周的四川成都成工股份有限公司第二期成工员工军训拉开了序幕，很高兴我作为其中的一员加入到这军训队伍当中。回想当初大学在崇州77108电子对抗团军训的日子。想起那些美好的回忆我就对此次军训充满了期待，而实际军训的结果也没有让我失望，这不仅锻炼了我的身体，更重要的是对我身心的一次洗礼。

回顾这一周的军训，我也确实学到了很多，军人的那种纪律让我感慨万千，站如松、坐如钟、行如风让我感受到了军人的严谨，而我们也体验一把，受益匪浅。每日的必修课，站军姿，不仅磨练了我们的意志，培养了我们的耐心，也规范了我们的纪律。当那方队之中响起起步、正步、跑步走那整齐的步伐声时，我想每一个身处方队之中的人都是自豪的，这就是集体荣誉感；大家都明白，要走好，不仅仅是要听好指令，还有那句：步子迈的大的迈小点，步子小的迈大点，这就是团结的力量。素质、纪律、团结、耐心、努力，才能练就整齐的步伐。回想起来，工作之中的我们不也应如此吗？军训的每一个动作要领都能培养我们的工作态度：团结、素质、纪律、耐心、勤奋、努力、集体荣誉感。

军训时的休息期间，我们也过的多姿多彩，每日的拉歌让我们充满激情与活力，特别是那首《成功人之歌》，澎湃的旋律鼓舞着我们，激励这我们前行。每一次的这一刻我想很多人或许都在想努力军训，练出成绩；但当我们在工作之时想起这首歌时，他就会激励着我们奋发图强、努力工作，利用咱成工人的智慧开创成工人的辉煌明天。军训虽然辛苦，但是工会不仅给我们送来了清凉，更是送来了温暖，公司那周到的考虑让我们感到很欣慰。

军训的五天，我们除了练习军人的基本动作外，在厂里的安排下，我们团队有幸学习刀术，练习刀术格斗技巧，为军训汇报表演添上一笔色彩。伴随着一声声“杀”、“杀”的吼声，我们更是越练越兴奋。最终，在最后一天给领导的汇报表演当中，我们团队表演很成功，这就是团队努力的结果，这就是团结的力量。

五天的军训虽然很短，但是我们学到了很多。军训就是培养大家的忍耐力、端正大家的心态（特别是在这行业暂时不景气的时间，效果明显）、磨炼大家的意志，当然还有锻炼身体。显然，在大家的热情欢呼中结束的这场军训起到的不仅仅只是这些作用（或许很多人还是第一次军训），相信通过这次军训，在今后的工作当中，我们大家一定能真正用行动来证明《成功人之歌》完全配得起成功人。当前，我们要明白的就是：团结、努力、集体荣誉感。成工的荣耀是我们造就的，我们只有团结、努力才能成就成工。

军训的最后，公司领导通过表彰军训先进学员等也让我们明白，只要肯付出，只要肯努力，就肯定有结果！

此次军训，我个人得到的不仅仅是身体上的锻炼、体质的增强，更重要的是思想上的、心态上的的改变。相信今后我肯定会更努力的提高自己的各种能力，成就自我。

感谢军训，感谢成工，感谢教官，感谢领导！

**军训总结大学生篇六**

第一段：引言（150字）。

军训是每个大学生人生中的一段特殊经历，它不仅帮助我们锻炼身体，还培养了我们团结协作的精神。两个星期的军训让我深刻体会到了锻炼的重要性，同时也让我学会了如何面对困难，和他人进行有效的沟通和合作。

第二段：锻炼身体的重要性（250字）。

军训让我切身体会到了锻炼身体的重要性。在晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等各种体能训练中，我感受到了疲惫和困难，但也真切地感受到了身体的变化。军训对我们的身体进行系统化的训练，提高了我们的体能水平。身体的舒适状态直接关系到我们的学习和工作效果，而通过军训锻炼，我们的身体变得更加健康，精神状态也更加饱满。

第三段：团队合作与沟通技巧（300字）。

军训期间，我在团队合作和沟通方面得到很大的提升。在随军姿势、授课，以及各种军事训练中，我们需要互相协作，以达到最佳效果。在这个过程中，我学会了如何与别人进行有效的沟通，如何能够更好地理解他人的意图，更好地表达自己的观点。这些技巧不仅在军训中能够派上用场，在日常生活和工作中也能够提升自己的表达能力和合作意识。

第四段：坚韧精神的培养（300字）。

军训让我从内心凝聚了坚韧不拔的精神。在训练中，我们经历了各种各样的困难和挑战。例如，跑步练习中我们的身体疲惫不堪，但是坚持下来，我们不仅锻炼了身体，也磨砺了我们的意志力。军训让我明白到只有坚持下去，才能克服困难，完成训练目标。这一坚韧精神不仅能够用于军事训练，也能够在未来的学业和工作中派上用场。

第五段：结语（200字）。

通过两个星期的军训，我深刻体会到了锻炼的重要性、团队合作与沟通技巧的重要性以及坚韧精神的培养。这些经历将为我未来的学习和工作打下扎实的基础。我相信在未来的大学生涯中，我将能够以积极的态度，对任何困难、挑战和机遇迎头而上。

**军训总结大学生篇七**

转眼间，开学已经有一个多月了，同学们已经步入了有条不紊的学习课程的阶段，同时我们也成功的完成了迎新生和军训两项重要的任务。经济学院现有学生217名，其中男生86人，女生131人，寝室共63间。回想起马不停蹄的这一个多月，收获了一定的工作经验，同时也存在着一些不足。

新生报到的前十天，也是我们科技学院新一批辅导员刚刚到位的日子，同时接到了首个很重要的任务——迎接新生。对于新搬校址、新组成的领导班子和全新成员的经济学院来说是个不小的挑战。学校在抓紧时间培训新人，通过经验讲解、理论培训等一系列的方式，使新导员尽快转换角色，从思想上和理论上做足充分的准备。与此同时学院领导也对各项工作进行了周密的部署，制定了工作方案，明确各自任务，争取做好最充足的准备。

结合经济学院人员少、时间紧和任务重的实际情况，学院领导发动任课教师和提前报到的同学齐上阵，充分调动一切可以利用的资源，壮大迎新生的队伍。在准备迎新生报到的日子里，学院组织任课教师和提前报到的同学们一起动起来，将繁重的任务分配到个人，进行方法和形式上的创新，力争工作有条不紊。

学院还安排了辅导员和班导师培训工作，组织班导师和辅导员尽快与大家见面。同时，学院还开例出10个大学必读书目给报到的同学，为今后的学业和专业知识的学习打好基础。

9月12日和13日为新生报到的日子，在这段时间里，全体老师和同学们一样起早贪黑，加班加点，风吹日晒。我们同时还克服着缺少必要的通讯、办公条件等困难，开始了一切行动靠腿，一切通知靠嘴的工作，但这丝毫没有影响大家积极的工作热情。从家长和同学们停下脚步的那一刻起，老师们便按部就班的讲解着报到的程序；从上交通知书到领取报到材料，大家力争用最少的时间做好应有的工作，提高效率；从刚进学校的一头雾水到清晰明了的报到流程到有专人带领和指引，家长们和同学们带着微笑和满意而归。创新的工作模式、高素质的教师队伍和周到的服务得到了家长们和同学们的一致好评，同时美丽的校园环境和先进的教学设备也给他们留下了深刻的印象。

由于今年甲流的特殊情况，军训课程不得不变换方式，但又要达到军事理论教育和军事演练的效果。学校领导与时俱进，变换了教学方式，增加了理论教学的比重，缩短了室外教学的时间，降低了训练强度。同时穿插着寝室内务的整理和红歌比赛的评比等活动，使得紧张枯燥的军训生活变得丰富多彩。

为了增进同学们之间和老师的了解，辅导员力争留在操场与同学们共同锻炼，学院领导也是抽出时间观看军训情况，应对突发事件。同时辅导员还主动要求加班值班，与同学们多做沟通。他们利用晚上休息的时间，组织同学们开展丰富多彩的晚会活动包括谈话、唱歌、跳舞和游戏，鼓励大家积极展示自己的特长与风采，并增进相互之间的了解，加强班级和学院的凝聚力。

晚上辅导员老师对全院的寝室进行走访，询问同学们对大学生活的感受和意见，并及时地给与解答和帮助。对于棘手的问题进行上报，争取时间尽快解决。同时及时地对同学们的体温进行检查，确保对甲流的有效防护和抵御。有一天晚上11点左右，发现财政专业的雷觅同学高烧，辅导员邱菊和张峰华老师立刻陪着同学去医院进行检查，结果排除甲流后帮助其买药等，将同学送回寝室已经后半夜1点自己才休息。还有一次国际经济与贸易专业的刘慈航同学慢性阑尾炎发作，发烧并呕吐不止，辅导员及时带领同学去医院就诊，输液完成时已经2点多，护送同学回到寝室，自己才能睡觉，第二天还要按时参加早操。

军训期间，发现财政学专业王娇娇同学态度消极，情绪低落，有退学复读等想法。老师发现后，及时了解情况，反映到学院领导，并针对出现的问题给与耐心的开导和细致的关心，帮助其解决心理及生活上的问题。现在这名同学正在积极地准备竞选学生会干部。

就是这样马不停蹄的忙碌和对同学们的细心照顾，学院和辅导员老师的工作得到了同学们和家长们的一致认可。同学们也在严格要求自己，遵守校规校纪，大家齐心合力，团结一致，用整齐的队列和响亮的口号回报老师和教官的付出。

经过学院领导悉心指导和辅导员老师每晚查寝室的耐心讲解，全院同学的寝室内务水平也有了很大的提高。从最开始寝室内务凌乱不堪，到后来的整齐划一，整体水平得到了极大提高，同学们从心里上理解了学校和学院老师们的良苦用心，也从行动上做到了学校的标准。不仅展现了90后积极活泼向上的一面，也展现了成熟和善良的风采。

对于军训期间教官的付出，同学们也是有目共睹的。训练的间歇，同学们主动给教官送水和含片；训练时，大家认真练习；晚上，同学们、老师和教官一起联欢，唱歌跳舞玩游戏~~~短短的半个月时间，大家建立了深厚的友谊。教官临走之际，负责人组织了欢送晚会，同学们都表达了对教官辛苦工作的感谢和对学校人性化管理的认可，同学们留下的热泪足以证明他们的成熟与成长。全体同学自发与教官留影纪念，并写下离别箴言，留下对教官最真挚的祝福，表达了对教官的不舍之情。

尽管迎新工作顺利而圆满的完成了，但在工作中发现仍存在着一些问题：

1、新生入学的筹备工作。例如军训服装的调换和耳机的调试等不够及时。

2、服务设施的建设不完善。如学生宿舍热水器仍不能使用等。这些缘于校址搬迁等问题，相信在今后的日子里一定会陆续完善。

3、部门之间的协调不够畅通。由于各部门之间正处于熟悉阶段，出现问题时部门之间的联系还不是很及时，或多或少影响了预期的效果。

总之，经济学院较完满的完成了迎接新生和军训等任务。在今后的工作中，我们将在学校的领导下，创新工作。

**军训总结大学生篇八**

军训是每位大学生大学生涯中不可或缺的一部分。在经历了长达一个月的军训后，我深深感受到了军训给我的锻炼和成长。通过这段时间的艰苦训练，我不仅体验到了军人的生活，还培养了许多宝贵的品质和价值观。下面我将从体力、纪律、团队合作、领导力和坚持五个方面总结我在军训中的心得体会。

首先，军训让我意识到了体力的重要性。对于我这个平时缺乏锻炼的人来说，军训是一个巨大的挑战。在训练中，每天早起的晨跑、长时间的站军姿、高强度的体能训练，让我每天都感到筋疲力尽。但是，通过长时间的锻炼，我意识到了只有具备强健的体魄才能有更好的状态去面对大学生活中的各种困难和挑战。军训不仅仅是体力的锻炼，更是坚持和毅力的考验。

其次，军训让我学会了遵守纪律。在军训中，我们不仅要听从教官的指挥，还要严格遵守各种规章制度。比如按时起床、整齐的站队、统一的口令，这些都要求我们严格按照规定来执行。这要求我们养成严守纪律的好习惯，而不是凭个人意愿行事。通过遵守纪律，我学会了尊重规则和他人，提高了自我约束力和集体意识。

第三，军训促使我们学会团队合作。在军训中，团队合作无处不在。每个人都需要和他人配合完成各种任务。在军训中，我们常常需要整齐划一地完成各种动作，或者需要同伴们的相互配合才能完成训练目标。通过这些合作，我明白了团队的重要性和集体力量的伟大。团队合作不仅仅可以提高效率，更能培养我们的集体荣誉感和团队精神。

第四，军训让我学会了领导力。在军训中，我们经常会接受教官的指挥和命令，但有时候我们也需要担任领导的角色。作为领导者，我们需要有明确的目标，要能够带领团队并发挥他们的最大能力，要有决策能力和应对问题的能力。通过军训，我学会了在团队合作中发挥领导者的作用，培养了一定的领导能力和组织协调能力。

最后，军训让我学会了坚持。军训期间，我常常感到疲惫和困惑，但是我始终没有放弃。通过坚持，我战胜了许多困难，完成了军训的使命。军训告诉我，只有坚持不懈，才能取得成功。在以后的生活中，无论遇到什么困难和挑战，我都会坚定地面对，不轻易退缩。

总的来说，军训是一次宝贵的经历，它不仅锻炼了我的体能，还培养了我的纪律、团队合作、领导力和坚持等多个方面的能力。军训让我学会了严守纪律、遵守规则，通过团队合作提高了团队意识和集体荣誉感，通过担任领导角色，锻炼了相应的领导能力，最重要的是，军训教会了我坚持不懈的勇气和毅力，这将对我今后的成长和发展产生深远的影响。因此，我会将军训中的宝贵经验应用于以后的学习和生活中，不断追求进步，成为更好的自己。

**军训总结大学生篇九**

各位家长，各位同学：

你们好！

我是初1004班班主任z老师，首先，我要欢迎大家来到这里，共同关注每一个孩子在新的人生征途上的成长；关注由55名同学组成的充满活力、充满力量、有着极强的集体荣誉感和不可估量的潜力的班集体！其次，我还要特别感谢各位家长对我班主任工作的理解、认可和支持！

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。

5天的军训是我校给初一新同学上的第一课，为的是让同学们学会独立、学会吃苦、学会感恩、学会团结。军训的第一天，我班同学们在紧张的报名过程中就表现得十分出色，敢于在陌生的环境中接受独立生活的挑战，有些同学甚至反过来宽慰父母，叫他们不用担心。接下来的找寝室、换文化衫、并在指定的时间内返回教室，我班的同学们都完成得非常出色！看到这些，我坚信我班同学有着很好的适应性，而且很有可能超出了家长的预计！孩子们身上暗藏着的坚强和独立意识应该得到我们家长和老师的信任、鼓励。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”。军训无疑是辛苦的，但我班的同学们都是好样的！在炎炎烈日下站军姿，反复的练习稍息、立正、向左转、蹲下，起立等，这对同学们的体力和意志都在考验，有不少学生体力不支，面色苍白，但都咬着牙坚持住了；有两个女生在站军姿时眼泪不断的往下流，可令我感动的是她们都没有向教官打报告，一直到结束。我班在军训期间，涌现出了不少典型，受到了学校、班级的表彰：其中有体质较弱，不宜参加体育类活动的女生曹露丹，她一直坚持全程参加了军训。有几次，我发现她呼吸有些急促，提醒她休息一下，但她总是用坚毅的目光告诉我：她能坚持！5天来，她从未请过假，而且时时严格要求自己，动作规范。还有生病的男生颜翔宇，晚上回家看病，第二天早上不到七点就到了学校，这种严格要求自己，带病坚持，积极上进的精神值得每个同学学习！另外，颜翔宇同学的家长对孩子的爱，对孩子的鼓励也极大的配合了学校教育，让我很是感动！此外，我班女生中的李慧怡、曾平凡、谢瑾仪、周嘉诚、璩馥榕、唐紫薇、杨婉琪、宋子龄、石静仪等，男生中的黄煜、肖斌文、王帅清、张旭东、李子舟、王之瑞、宁柯、伍思南等同学都表现得像真正的军人，遵守纪律、动作标准。其他同学在老师看来每个人都是有明显进步的，希望你们以后有更出色的表现。

家长们可能想象不到，孩子们在这5天里的改变有多大！很多孩子渐渐知道了没有父母在身边的时候，什么都要靠自己，不懂的要相互学，撒娇的少了，爱哭的也少了，集体生活真的让人很难忘。军训期间，学校为了增强班级的荣誉感，凝聚力，开展了系列活动评比，如办了3期军训简报，我班同学共投了148篇稿子，投稿总数排在同年级前列，有两名同学的稿子还上了简报。另外，在全班同学的共同努力下，我班还获得了以下好成绩：

唱校歌、军歌歌咏比赛一等奖；

军训会操演练三等奖；

寝室内务评比一等奖；

标兵十名：xxx

**军训总结大学生篇十**

军训训练是大学生活中的一段特殊经历，它不仅是锻炼身体的机会，更是培养品质、锤炼意志的重要途径。通过军训训练，我们可以增强纪律意识、团队协作精神，培养勇敢坚毅的品质，同时增强体质，提升自身的综合素质。

第二段：训练中的困难与挑战。

军训训练中，我们面临着身体上的疲惫和精神上的压力。在酷暑或酷寒的天气里，我们需要坚持长时间站立、走行军、爬坡等训练项目，面对身体上的不适，我们要挑战自己的极限，坚持下去。同时，军训训练中需要我们严格遵守纪律，服从指挥。对于一些从未经历过的大学生来说，高强度的训练往往会给他们带来很大的心理压力。

第三段：心态调整与团队精神的培养。

在军训训练中，面对各种困难与压力，我们需要积极调整心态，保持积极向上的心态。只有这样，我们才能更好地应对挑战，战胜困难。在军训训练过程中，我们还能够培养团队精神。军训训练要求我们具备一定的集体荣誉感和团队协作能力，只有大家齐心协力，才能训练取得更好的效果。

第四段：对自身的反思和提升。

通过军训训练，我们能够更深刻地认识到自己的不足之处。比如，在体能方面，我们可能发现自己的耐力和力量还不够强大；在纪律性方面，我们可能会发现自己对于纪律的遵守还有待提高。通过军训训练，我们可以借鉴他人的优点，找到自己的不足，并逐步改正。同时，通过一系列的训练，我们的体质和综合素质也会得到提升，使自己更加强健和自信。

第五段：军训训练对未来的意义。

军训训练不仅仅只是在大学阶段的一次经历，它将对我们未来的发展和成长产生深远的影响。通过军训训练，我们能够培养出良好的纪律意识、严谨的工作态度和优秀的团队合作精神，这些都是我们未来职业生涯中所需要的重要素质。而在面对未来的挑战时，我们也应该积极运用军训训练期间学到的各项技能和经验，展现出优秀的综合素质。

结尾段：总结军训训练的收获和体会。

通过军训训练，我们不仅仅锻炼了身体，培养了勇敢坚毅、纪律意识和团队协作精神等品质，还学到了面对压力和困难时的心态调整和自我反思的能力。军训训练对我们未来的发展也起到很大的促进作用。回顾这段训练，我们应该时刻铭记其中的收获和体会，将其运用到未来的生活和工作中，成为更好的自己。

**军训总结大学生篇十一**

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来！同时感悟了很多很多，在那里写一篇高中军训心得。

这次军训和以往小学时候的军训截然不同，比小学军训时更苦更累，流的汗更多，当然少不了心得。

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……能够说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质？想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧！有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉得就靠近了他一步。

班主任王老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在那里刻苦的训练，其实她完全能够避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，但是她没有，她一向；陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过！别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，必须有其中的道理：有职责心、甘心付出、不怕苦累。嗯！我心目中所有的班主任，都是这样的！

军人就是要有毅力！像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了！不得不佩服！

我在《士兵突击》这部电视剧里面看过，他们军人每一天天不是很亮就起床，教官一吹哨，不管怎样样，他们都快速的叠被子穿好衣服，整整齐齐的下去集合。他们每一个动作都做的十分到位，有些人就是想打哈欠都不敢在队伍里动一下，因为那里的教官比齐教官严多了阿，哈哈，没有想到，我也会来像军人一样的训练场地。

因为我有以前的训练，两次军训！我站军姿站十到十五分钟都是没有问题的，但是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原先我有这么久都没有锻炼了呀！

这次高中军训，我有很大很大的收获！团结、友谊、奋进、毅力、勇气！团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会应对一切！这次军训，我永久都不会忘记！

**军训总结大学生篇十二**

第一段：介绍军训的背景和重要性（200字）。

近年来，员工军训逐渐成为越来越多企业的必修课。通过军训，企业旨在提高员工的纪律意识、团队合作能力以及应对压力的能力。这是提高员工整体素质的有效途径，也是塑造企业团队文化的重要环节。在军训的过程中，我们经历了艰苦的体能训练、集体行动训练以及军事技能的学习，深刻体验到了军队的严格纪律和集体协作的力量，从而使我们更好地适应了企业的工作环境。

第二段：纪律意识的培养（200字）。

军训的第一目的就是培养我们严格的纪律思维和执行能力。在军营中，我们每天都要按时起床、规律进餐，服从指挥，严守纪律。而这些纪律习惯也逐渐渗透到我们的日常生活中。我们在公司里要遵守时间表，严格执行工作流程，提高效率。此外，军训还锻炼了我们临危不乱的能力，使我们能够在压力下保持冷静和应对困难。这对于职场中的各种挑战来说，无疑是非常重要的能力。

第三段：团队协作能力的提升（200字）。

军队对于团队协作的重视不言而喻，而我们在军训中也深刻地感受到了这一点。在集体行动训练中，我们需要相互配合、密切协作。只有团结一致、共同努力，才能够完成任务。这使我们明白了团队的力量，认识到了每个成员的重要性。在职场上，团队协作能力同样是不可或缺的。只有与同事和谐共处，相互支持，才能够达到更好的工作效果。

第四段：身体素质和健康的重要性（200字）。

军训中的激烈体能训练，让我们意识到了身体素质的重要性。只有拥有健康好身体，才能够保证良好的工作状态。通过军训，我们不仅增强了体能，也提高了抵抗力和耐力。这对于繁忙的工作环境而言，非常重要。在日常工作中，我们应该警惕自己的身体健康，保持适量的运动和健康的饮食，增强自身的抗压能力。

第五段：军事技能的学习和应用（200字）。

在军训中，我们还学习了一些基本的军事技能，如军体拳、格斗术等。虽然这些技能在职场中并不常用，但学习它们却可以培养我们的毅力和自信心。通过反复演练，我们锤炼了坚持不懈的品质，也培养了不畏艰难、积极向上的态度。这些品质对于职业发展以及团队合作都非常关键。

总结（100字）。

通过员工军训，我们不仅提高了纪律意识，锻炼了团队协作能力，也加强了身体素质和学习了一些军事技能。这些都为我们在职场中更好地适应和发展提供了有力的支持。与此同时，军训也帮助我们认识到了军队中的精神风貌和团队合作的力量，使我们更加珍惜团队合作，更加注重集体荣誉感和归属感的培养。

**军训总结大学生篇十三**

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。

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。

只要我们保持坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。我由衷地感谢这次军训对我的磨砺。“智者积蓄着淳朴宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强。”军训使我以坚强为信念，努力成为生活的强者。

要，一滴水所能发挥的作用有限，但它融入大海后，那浩大的气势就足以威震四方，经过一个星期的艰苦训练，我们迎来了第一次会操，看着主席台上的评委和操场上许许多多的新面孔，紧张的感觉油然而止，刚上场就因排队不整齐而被嘲笑，当我们跑步离场的那一刻，紧绷的精神终于得到稍许释然，虽然我们的会操并不完美，但我们都尽力了，也展现了我们女兵的风采。

7天，是一个很短的时间段，它不是足以改变一切。7天，又是一个很长的时间段，它足以使一个团体成员之间产生深厚的友谊。人与人之间的交往不在与时间的长短，而在与我们是否用心去对待。第一次会操结束后，接着又进行了一系内为单位的重新分班，开始另一段更为严格的军训。当教官来挑选学员的时候，有的同学拉着同伴的手臂，红着眼依依不舍的向同伴告别，在第二阶段的军训中，面对的是更多的新面孔，通过一段时间的交流，认识到了许多新的朋友，也认识了我们的新教室，一个资历更深，要求更严格的教官，由于新的团体刚组成，成员之间还没有培养出良好的默契，因而总是犯错，经常惹教官生气，其结果我们将接受痛苦的惩罚，印象最深刻的一次是被惩罚原地跑步十多分钟后立刻蹲下又持续了十多分钟，脚上的痛楚传遍全身，直至两只脚都麻痹了，那种滋味体会一次就足矣，用痛楚来记忆和训练。

在第二阶段的训练中，内容也多元化了。我们训练的内容是对一星期前的训练成果的强化与组合，虽然听教室的讲解与看其示范都显得很简单，但真正实践起来才体会到它的难度，也使我们深刻体会到了“说起来容易做起来难”这句俗语的内涵了。放眼望去，有些同学在卖力地学打拳，英姿飒爽，女生也巾帼不让须眉，动作矫健，还有些女生在练习匍匐，看到他们在瞬间卧倒的身姿和在草地上爬行的背影，以及扑倒后瞬间的转身，动作优美而灵活，尤其是他们双手握枪时的英姿，令人羡慕不已，但更多的是对他们发自内心的敬佩，敬佩他们的勇气，敬佩他们的耐力，更敬佩他们的自信。无论什么样的训练，成功的背后所付出的心血都是巨大的，正应验了那句“台上一分钟，台下十年功”的智理名言。

军训期间的另一项任务就是整理内务，烦琐的细节令人头痛，像我这种一直住在家里的人来说，这可是一项重大的挑战，在家时随意惯了，突然之间转化为这种半封闭式的生活，一时之间都无法适应，尤其是叠被子，每天在这上所花费的时间可不少，可成果却仍不如人意，每次在整理内务时，看到自己辛苦叠好的被子被教官掀掉时，心里真不是滋味。苦闷啊？只能在心中默念“只要功夫深，铁杵磨成针”的名言继续奋斗。军训期间，虽然训练很辛苦，但我们也因此学到了许多知识，也开始了独立的生活。每当累到想放弃时，听到佳人亲切的问候，心中又充满了温暖与动力，虽然不能忘怀过去的悲痛，在寂寞的夜晚，当寂寞来袭时，仍会不由自主地伤感，每当心中充满愧疚与思念时，只要望着那一方蔚蓝的天空，想象着最思念的人就在自己的身边，关心着我的一举一动，我就能绽放笑容，融入我的新生活，让思念化为动力。

军训，对我而言，是一次难忘的磨砺，也是新的生活的开始。

**军训总结大学生篇十四**

在大学生活的第一年，我参加了军训，这是我人生中第一次接触到军事训练。刚开始的时候，我充满了期待和好奇，但同时也感到一些紧张和不安。一到军训场地，我们便换上了军装，挺胸抬头，站在整齐的队伍中，这种感觉让我倍感肃然和自豪。训练开始后，我意识到军事训练的严谨和艰辛，但也深深体会到其中的收获和成长。

第二段：军训训练的坚韧耐力。

在军训期间，训练项目的内容非常丰富多样，包括长跑、原地跑、俯卧撑、仰卧起坐等。其中，长跑是我感受最深的训练项目之一。一开始的时候，我跑不了几步便气喘吁吁，脚步显得十分沉重。但是，随着训练的进行，我逐渐适应了这种高强度的运动，并且跑得也越来越顺畅。通过锻炼，我的体力得到了提高，耐力也得到了增强。这让我深刻体会到，只有坚韧不拔的毅力，才能战胜困难，追求更高的目标。

第三段：团队合作的重要性。

军训过程中，我们还经常进行小组合作训练。这让我深刻意识到，团队的力量是无穷的。在队友的帮助和鼓励下，我们能够共同克服困难，完成训练任务。每一次的合作都让我更加明白，团队是一个整体，每个人都起着重要的作用。只有相互支持、相互协作，才能够发挥出最好的效果，并取得更大的成功。这种集体主义精神和团队合作的观念，对于我今后的学习和工作都将起到重要的借鉴作用。

第四段：纪律的严格要求。

军训训练中最重要的一点就是对纪律的严格要求。无论是队形整齐、礼仪规范，还是执行指令、服从命令，都需要我们时刻保持高度的警觉和严肃的态度。初期的训练中，我也曾碰到过迷茫和疲惫的时刻，但我意识到，只有自律和自制力，才能在艰辛的环境下坚持和突破。这种对纪律的严格要求，不仅教会了我对自己的严格要求，更塑造了我的冷静和毅力。

第五段：军训训练的收获和启示。

通过这次军训训练，我收获了很多。首先，我学会了坚韧不拔的毅力和不轻言放弃的精神。其次，团队合作的意识和意愿得到了加强，我学会了关心和理解他人、共同前进。另外，纪律的坚守和遵守让我积累了更多的自律和自尊。最重要的是，这次军训让我明白，在困难和挑战面前，只有勇往直前、锲而不舍，才能实现更远大的目标。

在军训训练的这段时间里，我付出了辛勤的努力，也收获了无数的收获和成长。这次经历不仅让我明白了军训的意义，更为我今后的学习和生活奠定了坚实的基础。我相信，将来的道路上，我仍然会继续秉持着军训时的精神，勇往直前，迎接挑战！

**军训总结大学生篇十五**

军训，是大学生涯中难以避免的一段时光。它不仅锻炼了我们的身体，培养了毅力与团队合作精神，更为我们打开了另一扇窗，让我们看到了军人的责任与担当。本文将从体能锻炼、个人自律、团队协作、牢记使命以及未来发展等五个方面，总结军训心得体会。

首先，军训为我们提供了锻炼身体的机会。作为大学生大多久坐于教室学习，很少有机会进行体育锻炼。而在军训中，我们每天进行长时间的晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等项目训练，大大增强了我们的体能。通过与同学相互交流、攀谈，我们也感受到了最初的不适，在一个多月的时间里，我们的体力明显增强，能够跑出更长的距离，做出更多的俯卧撑。军训时养成的运动习惯也将继续延续到平时，让我们更加关注健康生活。

其次，军训还要求我们个人自律能力的培养。在军营严格的纪律要求下，我们需要准时起床、按时吃饭、遵守纪律等。这对于我们这些刚刚走出高中生活，进入大学的新生而言，是一次难得的锻炼机会。通过军训的时间磨砺，我们更加明确了自己的目标与规划，学会了自律，保证了自己能够按时完成学习任务，做到高效学习。

第三，军训加强了团队协作的意识。在一个班级中有各种性格、兴趣爱好各异的同学，却要求我们团结一致、互相配合。尤其是集体军训项目中，每个人都需要发挥自己的优势，互相协作，才能完成任务。通过同学之间紧密的合作，我们不仅锻炼了自己的沟通能力、组织能力，更重要的是学会了团结协作、共同进退。

第四，军训让我们深刻体会到了作为一名军人的责任与担当。在军训过程中，我们亲身体验到了军人的艰辛与辛苦。他们为了我们的安全与稳定，默默地守护着边疆，放弃了家庭的陪伴与温暖，用青春与汗水诠释着对祖国的忠诚。这种责任与担当作为一名大学生亦应有之，军训时我们做到了各种教官的吩咐，有意识地为集体的正常进行做出贡献，这不仅培养了我们的责任感，也增强了我们对社会的担当。

最后，军训对于我们未来的发展也是具有深远意义的。军训不仅锻炼了我们的身体，更重要的是塑造了我们健康的心态和良好的精神风貌。在今后的人生道路中，我们将会遇到各种各样的挑战和困难，而军训时培养的毅力和坚持不懈的精神，将会成为我们战胜困难的坚强后盾。此外，军训锻炼了我们的领导力和组织能力，为我们将来的工作和社会活动打下了坚实的基础。

综上所述，军训不仅是一段磨砺我们身心的时光，更是一次锻造我们内心品质和素质的历练。通过军训，我们不仅得到了体能的提高，个人自律的养成，更实现了团队协作和责任担当的意识。军训为我们今后的发展奠定了良好的基础，培养了我们的领导力和组织能力，我们将以更加积极向上的姿态，迎接未来的挑战。

**军训总结大学生篇十六**

军训很苦也会累，但这是一种人生的体验，是战胜自我，锻炼意志的最佳时机。古人云，天降将大任于斯人也，必先苦其心志劳其筋骨饿其体肤，军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

军训是我们一生之中一次难得的考验和磨练，军训培养了我们吃苦耐劳的精神，磨练出了我们坚强的意志!

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。

经过一周“风雨”之后，我们的灵魂将会得到升华!

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，人是在不断磨练中生长的，就像一颗小树一样，只有经历过风吹雨打，才能长成参天大树。

经过一周的艰苦训练，我们少了一份娇气，多了一份坚强，少了一份依赖，多了一份自强，少了一份怨天尤人，多了一份勇往直前，同时也懂得了自制，自爱，自理和自强。

连长虽然有时候对我们很严，很苛刻，但是，吃的苦中苦，方为人上人;我们全体学员做到了流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。我们大多是90后和00后，我们都是一群娇生惯养的孩子，没有吃过苦，受过累，而军训就是对我们最好的磨练。

苦，让我们一起珍惜现在的甜，累，让我们一起体验超出极限之外的快感，严，让我们更加严格要求自己。在这有苦有累，有欢声有哭声的队伍里让我们感到无比快乐!

**军训总结大学生篇十七**

军训是每个大学生都要经历的一段特殊时光，它不仅能锻炼身体，培养毅力，更重要的是培养学生的纪律观念和团队合作精神。在经历了一段时间的军训后，我深深地感受到了其中蕴含的深刻意义。下面我将从军事素养、团队合作、个人成长、精神力量和友谊的角度，总结我在军训中的心得体会。

首先，在军训中我学到了坚强的军事素养。军训不仅是一种体育锻炼，更是一种军事化训练。通过各种军事训练，我学到了军人应有的军事素养，如站军姿、正步行走、掌握步操等。军队的严格纪律让我学会了坚守规则，严以律己。这种军事素养无论对于日常生活还是将来的职业发展都具有重要的意义。

其次，在军训中我体验到了团队合作的重要性。军训是一个集体活动，我们每个人都需要与他人紧密协作，共同完成任务。团队合作需要大家之间的信任、协调和配合，只有团结一致，才能完成训练目标。通过和队友的亲密合作，我深刻感受到了团队力量的无穷威力，这也让我明白在集体中，个人的力量是渺小的。

第三，军训使我在个人成长中获得了许多。在军训中，我们要在极短的时间内完成授课内容的学习和实践，要快速适应集体生活和作息，尤其对于来自城市的我来说更加具有挑战性。但在这种挑战中，我学会了快速适应环境和压力，不断提高自己的抗压能力和适应能力。同时，我也学会了独立生活，要自己解决日常生活中的问题，同时保持良好的作息和学习习惯。

第四，军训激发了我内心深处的精神力量。在炎热的夏天，面对艰苦的训练环境，我们经历了酷暑、体力透支、心理疲惫等各种困难与挑战。但正是这些困难与挑战，激发了我们内心的顽强毅力和拼搏精神。在与自己拼搏的过程中，我明白了只有克服困难，才能收获成功。

最后，军训中的友情让我终身难忘。在这段时间里，我结识了许多志同道合的伙伴，我们一起学习、一起训练、一起笑，我们用眼神默契、用动作配合传递着友情的温暖。在军训结束之后，这些朋友们将成为我生命中重要的回忆和未来的盟友。

总结一下，军训让我受益匪浅。通过锻炼军事素养，我学到了严守纪律的重要性；通过团队合作，我体验到了团队力量的强大；通过个人成长，我提升了适应能力和自我管理能力；通过精神力量，我激发了内心的坚毅；通过友情，我收获了珍贵的友谊。军训是青春成长中一次难能可贵的经历，我将铭记这段经历并将其发扬光大。

**军训总结大学生篇十八**

第一段：引言（字数：200）。

军训是每个大学生入学时必经的一项重要经历，军训会操是其中的重要环节之一。通过军训会操，不仅仅锻炼了我们的身体素质和意志品质，更重要的是培养了团队合作精神和集体荣誉感。在这方面，我收获了许多，下面将详细介绍我的体会和感悟。

第二段：锻炼身体（字数：200）。

军训会操是一项非常严格和艰辛的训练活动，每天都要进行长时间的训练。通过反复练习各种动作，不仅增强了我们的体质，提升了耐力和力量，还能够增加我们的灵活性和协调性。我记得刚开始时，我经常因为动作不标准而受到教官的批评，但经过不断的努力和训练，我的动作逐渐规范起来。这种体能的提高让我深刻体会到了自己潜力的无限性。

第三段：团队合作（字数：200）。

军训会操要求我们高度的配合和默契，只有整个队伍的动作协调一致，才能够完成精确而有力的表演。在团队合作的过程中，我们学会了倾听和沟通，学会了相互协助和支持。我们相互鼓励，互相激励，形成了一个团结友爱的集体。通过这份体验，我更加深刻认识到了团队合作的重要性，只有团结一致，才能战胜困难，取得成功。

第四段：集体荣誉感（字数：200）。

在军训会操的过程中，每个人都是队伍中的一员，每个人都能感受到集体的荣誉感。只有全体队员的努力和付出，才能够让我们的表演精彩而出色。当我们看到自己的队伍在阅兵场上整齐划一地行进，受到观众的赞赏和掌声时，那种自豪感是无法言喻的。这份集体荣誉感激励着我们每个人，让我们更加努力地训练，追求更高的目标。

第五段：结语（字数：200）。

通过军训会操，我不仅锤炼了身体，培养了团队合作精神和集体荣誉感，更重要的是，我在这个过程中收获了坚持、韧性和团结友爱等宝贵的品质。这些品质将伴随我一生，使我在未来的学习和工作中能够取得更大的成就。军训会操是我大学生活中一道重要的风景，我将会珍惜这段宝贵的记忆，并将其发扬光大。

总结：以上是关于军训会操总结心得体会的五段式文章。这篇文章从身体锻炼、团队合作、集体荣誉感等方面进行了总结和分析，既体现了作者个人的感悟，又以整体的视角回顾了军训会操对于个人和团队的意义和影响。这样的文章结构使得整篇文章内容连贯、条理清晰，让读者能够更好地理解和接受作者的看法和观点。同时，适当使用一些细节和描写，可以增加文章的生动性和吸引力，使整个写作更加生动、丰富。

**军训总结大学生篇十九**

时间如白驹过隙，五天的军训生活很快就结束了。五天在人生中只是那么一瞬，可在这一瞬中，我有千言万语想说。

我还记得星期一早晨的那记响声。我们兴冲冲的乘车来到军校，我坐在军校的教室里，心里充满了喜悦，左看看右看看，完全把成老师说的话当成了“耳旁风”。结果，教官立刻“怒发冲冠”，抓起几本小册子在我头上就是一拍。“啪”，霎时，全班愕然，那记巨响与班里的寂静形成鲜明的对比。我这才如梦初醒。“尊重是相互的，你们要是不尊重我和老师，后果自己看着办”。这位教官冷冷的放下本子，走了。几天过去，那记巨响还是令我心有余悸。那时，我是讨厌军训的。因此，我认为自己的第一天已经在吃苦了。

我还记得星期二的“体罚”，那一天一大早，由于一位同学在寝室里“恋战”，导致全班没有在规定时间内集合完毕，被教官罚了好长时间的手掌撑地俯卧撑。这个动作多轻松啊!同学们有说有笑，好不高兴，简直把这个动作当作了手部按摩一样!教官可不是罚我们开心的，他命令道：“全部给我握拳撑地!”大家以前都没有这样做过，便好奇地试了试，结果每个人都叫苦连天，拼命求饶，可教官就是不让我们起来。我们感觉每一秒钟都像过了一年一样。看我们总算没人喊了，才“手下留情”。我看看大家的双手，又肿又紫，就像一颗小蓝莓。第二天也是一个字：苦!

我还记得星期三“半夜”的紧急集合。成老师和教官都装成透露情报的样子告诉我们“今天临晨三点有紧急集合”，我们不相信教官的话，但成老师的话我们总是信得，听她这么一说，我们都不敢睡觉了，于是，我和旁边的几个大个子互相推，不让对方睡着，一起等待那一串急促的哨声。

“叮叮叮——”当急促的哨音划破寂静的黑夜，我第一件事就是看看手表证实时间，可当21:30的时间出现在电脑屏幕上时，我惊呆了，成老师忽悠我们!可是我现在管不了这些了，只好赶紧穿衣下楼，可我赶到训练场时，一些同学的样子令我捧腹：有的只穿了一件小背心就下楼了;有的皮带拉下一大截，都快拖到地上了;有的衣服到很整齐，就是帽子没有，一定是在集合时被挤掉的吧······最终，由于一小部分同学在3分钟之内赶到训练场，且衣冠整洁，所以很快就能回寝室睡觉了。我就是其中之一。我带着第一批睡觉的喜悦，进入了梦乡。这次集合是第一次，可能也是最后一次了。

我永远忘不了星期五的告别之日。到了与教官合影留念的时候了，在单个合影的时候，我们个个是喜笑颜开，可在留念完毕的时候，很多人眼睛湿润了。回到教室里，当成老师说出“吃好你们的最后一次在军校的饭菜”时，班里已是泣声不断。可能教官前几天对我们严厉了点，但是当我们刚获得了一张一张的奖状时，我们感到了无限的甜蜜。几天来能好好地笑了!可这之后就是残酷的离别，除了无情无义的人以外，谁能在这时候还为自己星期一“快点回家”的愿望实现而笑而不止呢?!

饭点到了，很多人饭吃不下去，王新睿对我说：“我想再被教官训一次。”我点点头，自己怎么想也没想到会在这个军校哭!毕竟军校带给我们的，太多了!

当时针指向12:20，很多人都意识到自己快要离开军校了，大家纷纷拿起笔，问教官要签名，qq和电话，大家都擦干了眼泪，想与教官度过最幸福的时光。

**军训总结大学生篇二十**

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。

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