# 最新军训个人总结字大学生(通用14篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-04-16

*总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。军训个人总结字大...*

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**军训个人总结字大学生篇一**

军训，一个熟悉又陌生的字眼，在7月份之后，它注定不再陌生。

曾听师哥师姐说，大学军训十分辛苦，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异常苦！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当严格要求自我！正因为抱着这个信念，我轻装来到了此刻我们这个大兴基地，理解大学生军事训练。

从刚来那里的不适应，到此刻的轻车熟路，从最初的娇气稚嫩，到此刻的阳刚成熟，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，尤其在万里无云的那里，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我的个性空间，在那里，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，每一天早上不到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，最终撑了过去。

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，丰富了自我、充实了自我、完美了自我。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，相信必须能够走下去；摔倒了，我们彼此搀扶，一齐行走在大兴归途。经过这次拉练，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，异常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。朋友的一条信息，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。心境好了，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！

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那里被表现得淋漓尽致！

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。红色象征着活力，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活力！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，你们牺牲自我，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。在那里，头发短了，汗水流了，皮肤黑了，嗓子哑了；可是在那里，气势强了，精神好了，腰杆硬了，身体壮了。

感激军训，让我得到了成长。

感激军训，让我懂得了纪律。

感激军训，让我学会了坚持。

感激军训，让我获得了自信。

感激军训……。

**军训个人总结字大学生篇二**

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，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，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！

在这里，我们要穿军人的服装，要守军人的纪律，我们就是一个小军人。

既然是个小军人，我们就应该严格要求自己，一切听从指挥，而且要不怕苦，不怕累，不怕脏，像军人那样生活，像军人那样思考，像军人那样训练。

孟子曰：故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，行弗乱其所为。

军训虽苦，但能磨练我们的意志，锻炼我们的能力。

健壮我们的体魄，培养我们的集体观念，让我们受益终生。

不经历风雨，怎能见彩虹？不经理考验，怎能体味成长的快乐？

相信大家在军训的这几天里，能够时刻遵守纪律，更严格要求自己，圆满完成任务。

让我们的身体得到锻炼，精神得到升华。

流血流汗不流泪！

掉皮掉肉不掉队！

初一军训心得体会500字

（一）

有的时候，时间真的流逝得很慢，最起码，今天的我的确深有体会。 军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢？在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

新同学同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度“患难”，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊！

放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆！

（二）

一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望“天有不测风云”，如果来阵雨击退所有不再温柔的.阳光，那上帝对任何人都是公平的了。 一道刺眼的阳光开始了我们的军训生涯。

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打-倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句“报告”可以换来一时的休息，我也知道，这一句“报告”也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句“报告”窃入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已！

**军训个人总结字大学生篇三**

矫健的步伐，是我们迈向未来的希望。响亮的，是我们迈向成功的呼喊。坚定的目光，是我们迈向彼岸的自信。我们以阳刚之气，一展军训之魂。我们以英雄之姿，一展军训之髓。我们在军训中悄然成长。

军训这个崭新的课堂，军训这个火热的熔炉，我们领略了兵营的氛围，感受了军人的风采，拥有了军人的情怀。

20××年9月5日，进入大学第一天。(你具体时间我记不起来了)我开始了大学第一课——军训。

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

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。长达十二天的大学军训，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。

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。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。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，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、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。

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。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。

“站军姿是最基本的，是一切动作的基础。”教官说道。但是这最基本的站军姿，对我来说，却是最难的。由此我清楚自己必须纠正自己的态度，用端正的认真的态度来面对军训，并从军训中提升自己，无论是站军姿、队列训练还是锻炼耐心、意志、坚忍、团队精神等，用学习的积极的态度认真参与军训的每一项训练。

有泪.有欢.有苦.真乃五味具全了.军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

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。

通过军训，同学们增强了体质，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勾通，较快地形成了一种积极向上的良好班风和班级凝聚力。

军训是一个成长的阶梯，军训是一个人生难忘的阶段。在军训中，同学们吃苦耐劳，严于律已，顽强拼搏，表现出色。训练中，骄阳烈日，受不了了，稍作休息，立即归队;队伍集合，动作敏捷;站军姿，满身大汗，文丝不动;队列操练，停止间、行进间，动作、步伐规范;各班会操，队伍雄壮，声震校场。这无不表明这次军训的极大成功。

军事训练虽然苦，但正如孟子所说，只有“先苦其心志”，方能“曾益起所不能”，只有经过“苦”的洗涤，才能显示出我们的“飒爽英姿”。

通过军训，同学们学习和掌握了有关的国防知识和技能，增强了国防意识。同学们第一次穿上了军装，真切地感受到作为军人的深刻内涵和神圣职责。通过军训，同学们大大增强了国家意识、国防意识、民族意识，增强了祖国安危在我心中，天下兴亡、匹夫有责的责任感和使命感;认识到不仅要认真学习，担负起建设祖国的重任，还要努力拼搏，肩负起保卫祖国的重任。同时，同学们还了解了现代军事科学知识，学会了队列操练等基本军事技能。

通过军训，同学们还树立了自主、自立、自强、自信观念，竞争观念，时间和效益观念，拼搏和进取观念，经受住了身体和心理的考验。军训，不仅磨练了同学们的坚强意志，也培养了同学们的良好作风。在教官的言传身教下，同学们通过自身的磨练逐渐懂得了如何面对困难，如何克服困难，如何用坚忍不拔的意志来支配自己的行动，达到预期的目标。我们欣喜地看到:广大同学不论是在骄阳烈日下，还是在秋风细雨中，总是迈着矫健的步伐，喊着响亮的口号，唱着嘹亮的歌声，在汗流浃背中锤炼自己的意志，精益求精地做好每一个动作，克服每一道难关。

通过军训，同学们的思想境界和综合素质得到了提高了。军训，使同学们深刻地认识到只有团结一致，才会取得成功;只有努力拼搏，才会享受到成功的喜悦。要树立团队意识，要一切行动听指挥。军训，使同学们的心中涌动着一股绿色的清泉，使同学们逐步拥有了军人那种纯洁高尚的道德情操和思想境界。

本次军训活动虽然结束了，而我们同学们的大学才刚刚开始，我们希望同学们在今后的学习、生活中，要保持军训中形成和表现出的坚忍不拔的意志、坚不可摧的作风、勇往直前的英雄气概和团结互助的精神，保持高度的组织纪律性，认真学好科学知识，全面提高自身素质，争做德、智、体、美、劳等各方面全面发展的新世纪高中生，力争在三年后再创辉煌，在今后的人生旅途中为建设祖国、保卫祖国贡献自己的全部力量。

**军训个人总结字大学生篇四**

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。

**军训个人总结字大学生篇五**

酸甜苦辣的部队生活既使只是短短的几天，我从中领悟到了很多事情，在部队里的点点滴滴都是难忘的回忆，军训中百感交集，军训的前几天我们苦不堪言;我只感觉我们很幸运。

我们的教官很受欢迎，我们都把他当成我们的好哥哥一样看待，在训练中，他给我们带来了无数的喜悦，但是也有困，我从教官身上学到了我在日常生活中无法学到的东西，那就是不怕苦，不怕累的精神，要听从指挥，听从命令，学会服从的精神，我要把这种精神融入到学习中去，总的来说军训让我收获了不少。

这个星期我们参加了学校组织的军训，教官十分严格，我们在太阳下排着队练习各种动作，虽然满头大汗，浑身都很不舒服，但我们依然很努力得按教官的话去一丝不苟地做着动作。

教官给我们矫正了小学时学的时的一些基本动作，期限教官还不在意我们动来动去，但后来教官叫我们不能动，要动得先喊报告。第一天许多同学不适应，许多同学的嘴唇都变白了，只好让他们去坐着休息。我的身上好似有许多虫子在爬，痒痒的。汗水从脸上留下来时不时会一阵麻木，身上痒又不许挠，腿也是又酸又痛，真是让人吃不消，可教官站了很久却一点也不累，军训个人总结我想，经过专业训练的就是不一样。

军训，是开学的第一个课程，不仅是一个过程，更是一个崭新的开始，一个成长的阶梯，一个火热的熔炉，一个人与人之间的纽带，在这里，我想为我们的`坚持大声地呐喊。

我们默默挺立在烈日风雨下，煎熬着，忍耐着，目光只坚定地注视着前方，太阳下风雨下我们变得更加坚韧，变得更加自强，我们也在磨练中成长。

我们在教官的命令下尽情的挥舞着，释放青春的热情活力，给予自己，他人正能量，诉说我们用坚强的意志，不屈不挠坚持到底的精神征服太阳乌云，也战胜了自己，体会到做军人的敬工敬业的精神。

还依然记得教官细心耐心的教导，还记得老师热天送水的关心，还记得我们一起拉歌的快乐，一切的一切都是这个军训留给我们的美好回忆。

军训，一个伴着汗水与欢笑的记忆，在烈日无情的压榨下，我们坚持军训，我们想过放弃，可想到一直伴着我们训练从不懈怠的教官们，我们不放弃，他们是保家卫国的战士，是顶天立地的男子汉，是我们大学的启蒙老师，所以我们要学会在他们身上看到未来，引以为傲。

以后不管遇到什么困难，我们都会想起这个难忘的军训，想起那群可爱的教官，想起我们风雨中依旧挺立的身影！

**军训个人总结字大学生篇六**

当标着横幅的旗子在空中飘起的时候，当教官的哨声在耳边响起的时候，紧张而又严肃的军训开始了。

军训是大学生活的起点，对我们这些刚踏入大学殿堂的莘莘学子来说，也是一个新生活的挑战。

今天是军训的第一天，也是大学生活的第一天。放过长假的我们从享受中迈向紧张的军训，从丰富充实的假期生活走向另一种多姿多彩的军营生活，总之军训生活中有苦也有甜。而且，军训生活确实很苦也很累。

严肃的教官站在队伍旁边，严格地指导着每个学生，似乎要帮助我们打造一个全新的自我。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。

军训时，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，同时军训也赋于我们一个健康的身体与坚强的毅力。

一天的军训生活下来使我们对大学生活又有了新的认识，而且让我们的身心也得到了锻炼。

军训增强了我的自信。我是班里6名女生中体育成绩最差的一个，也是力量最弱的一个。上在军训期间，我有什么苦，有什么不舒服都默默的承受了，我没有喊过累，没有叫过苦。在身体不舒服的情况下，我仍然倔强的坚持，我总是对自己说：不能倒下!我是6名女生中最后“倒下”(请假)的一个(那次是因为肚子疼)。军训结束后，我一点伤也没有――虽然我十分认真。原来被称赞的白皮肤变成了棕色，这是军训唯一留给我的“痕迹”。

可以说，在这次军训中，我是胜利者。我成功地完善了自我，超越了自我，增强了自信，使自己作为一名清华人的形象更加丰满。使我为祖国健康工作50年的信念更加坚定!

军训前，父母有些担心我的身体。因为我平时不太运动，还经常肚子疼;但是现在，爸爸，妈妈，我证明给你们看，我，不是弱者!

祖国，你看，在你的沃土上，新一代青年正在茁壮成长!他们不怕苦，他们不怕累!他们是你的期望，他们是你的骄傲!

**军训个人总结字大学生篇七**

如果人生是一本书，那么军训就是书中最美的一页。如果人生是一部剧，那么军训就是剧中最精彩的一幕。七天军训生活将为我的暑假生活增添最灿烂的一笔，为我的人生埋下无限的财富。

古人云：“人贵志大，当有远大志向。”。每个人都有自己的志向，可能远大，也可能平凡。要实现他的抱负，他必须不懈努力，勇往直前，脚踏实地地迈出每一步。七天的军训生活，会培养我们坚韧积极的作风，铸就我们不畏艰难努力的钢铁意志。我还记得第一次看到一套迷彩服，会陪我们七天。心里涌起一阵波澜，开始幻想看到自己穿着迷彩服的那一刻。每个人的脸上都充满了兴奋的微笑。但是这种笑容并没有持续多久，因为接下来的训练让我们痛苦不堪，一天的训练下来全身都是疲惫。

站姿军姿，练习转身，向前走，练习队形。反复的密码让教官的声音嘶哑，无数的动作纠正了教官的皱眉。反复的动作让教官额头冒汗。但是，嘶哑的声音掩盖不了教官的严谨，微微皱起的眉头掩盖不了教官的关心，多汗的额头也冲淡不了教官的尽职。在训练中，我感受到了团结的力量。过了一段时间，我们从他们身上学到了阳刚之气，一种不达目的誓不罢休的气魄，军人的军人精神在他们身上得到了充分的展现。

“宝剑锋是磨砺出来的，梅花香来自苦寒”！透过黝黑的皮肤感受到血液的沸腾，军训，犹如梦一样，匆匆地向我走来；也许在我还没来得及细细品味那份感觉的时候，它又会悄然而逝；剩下的疲劳在肩头，它隐隐告诉我：少一份娇气，多一分坚强；少一份依赖，多一份自强；少一份怨天尤人，多一分勇往直前。军训，让我成长。

**军训个人总结字大学生篇八**

军训是加强国防教育，培养学生的忧患意识、责任意识和爱国主义精神，提高智力素质、政治素质和身体素质的重要途径。本站小编为你整理了军训个人总结，希望可以帮到您。

在本次军训中，我能够较好地完成训练任务，听从指挥，服从安排，在小班长的带领和认真指导下，以连长及指导员的高标准要求自己，不迟到，不早退，认真训练，努力学习，和全连同志一起，交出了一份满意的答卷。

虽然此次军训只有短暂的14天，我却感到收获颇丰。一方面，身体素质得到了充分的锻炼，一个暑假的懒散且不规律的生活之后，有了这两个星期的规律的而作息以及适当的身体训练，我们必将拥有更加良好的体格，并以健康昂扬的状态迎接即将到来的新学期。另一方面，意志品质得到了必要的锤炼，和平年代的我们，很难体会到什么叫作“艰苦卓绝”，我们需要学会坚忍，懂得不轻易向困难妥协，要像苍松一样听力，像腊梅一样傲雪!这一切的一切，都是军训教给我们的。

两周的准军人生活，留给我的是剪不断的军旅情结，是深深刻入骨子里的军人之魂——责任，荣誉，国家。

有些精神永远不会消逝，并将让我们受用终生。

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。

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，他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。日日夜夜如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。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。

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。

随着军训的推进，渐渐喜欢上了这个团结而又亲切的团体。渐渐喜欢上了严肃而又不失幽默的教官，渐渐喜欢上了认真而又负责的老师······多想这种生活可以一直持续下去呀，可毕竟军训时只是我们生活中一个小片段，可这个小片段让我学会如何去面对挫折，如何再以后的路上走的更坚定，如何让我打造属于自己的一片天空。

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!

**军训个人总结字大学生篇九**

在踏入初中的第一个星期后，我们终于迎来了军训。

校长讲完话后给我们分配了一个教官，这个教官乍一看也不算太高，头上戴着一顶墨绿色的军帽，穿着墨绿色的军装，站在那里，方正的脸上满是英气，我脑海里只能想起两个词来赞美他。挺拔，帅气。

在教官把我们带到操场后，我们先练习了站军姿，刚开始的三五分钟还觉得很轻松，可越往后越觉得难受，豆大的汗珠也从头上落了下来。最后竟成了咬着牙，闭着嘴，一副难以忍受的的样子。让教官看了后哭笑不得。

在教官说原地休息的一瞬间，我几乎要瘫到地上了。

呵，什么时候连战都这么难了。

经过短暂的休息后，教官又让我们学习稍息和立正的姿势。

所以，军训，我不怕!

**军训个人总结字大学生篇十**

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。

**军训个人总结字大学生篇十一**

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。

**军训个人总结字大学生篇十二**

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。

**军训个人总结字大学生篇十三**

我们军训了七天，真是刻骨铭心啊！我在这七天里迅速变黑，天一黑基本就找不着我了。天气太热，总盼望着下雨，最后下了一场雨，偏偏在我们开闭营式的时候。淋雨淋得真爽！教官跟我们说：\"好好的珍惜这场雨吧，平时想淋还淋不到呢！谁吃饱了撑的在雨地里淋。\"但是，这雨挺有好处的。这是我们和教官一齐淋的第一场雨，也是最后一场雨。此刻，我们已经离开教官了，心里也由衷地想他。要是在军训的时候还真期望他失踪了。他罚我们蛙跳，真恨不得再叫上两声呱呱！此刻满脑子都是教官可爱的样貌。有一个人肩章上有一个星星，我叫他太白金星，但是他可不止这么一个名字，还有：套餐，黑无常等等。我们全连的人是很怕他的。

此刻回想起来，还是站军姿最可怕。一站就好几个钟头，还不让乱动，哪儿痒痒都得报告。我出汗比较多，眼镜滑到鼻尖上都不敢动。站了一上午，腿都软了。

闭营式彩排的时候，领导安排各个连的连长在校长检阅时，离自己大约一到两米时敬礼。当时我心里那个难过哟，那么帅的动作不让我做，也担着我嘴欠，竟把这句话说了出来。教官对我说：\"那你来敬礼，我站你那儿去。\"这已经不是他第一次骂我了，我怎样这么倒霉啊！全连的人就数我挨骂的次数最多。

小蔓在一连，他们的连长长的很白。所以和太白金星合称为\"黑白无常\"，他们的连长很会整人。在站军姿过后，连长让女生坐下，男生蹲着。结果男生们学着广告里的`腔调说：“我们也要坐。”。

大一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运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗。

**军训个人总结字大学生篇十四**

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!

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