# 军训总结格式及写法范文

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-12-09

*标准的军训总结格式及写法范文7篇军训有无穷无尽的快乐，短暂的肌肉酸痛会在各个快乐的瞬间中消失，非常轻松。下面是小编给大家带来的标准的军训总结格式及写法范文7篇，欢迎大家阅读转发!1军训总结格式及写法范文在三天的军训中，我们体会了人生的酸甜苦...*

标准的军训总结格式及写法范文7篇

军训有无穷无尽的快乐，短暂的肌肉酸痛会在各个快乐的瞬间中消失，非常轻松。下面是小编给大家带来的标准的军训总结格式及写法范文7篇，欢迎大家阅读转发!

**1军训总结格式及写法范文**

在三天的军训中，我们体会了人生的酸甜苦辣。站军姿、齐步走、跑步、正步走、停止间转法、蹲下起立，我们一次又一次地重复着枯燥的动作，用尽全身的力气喊叫着，却总不能换来教官满意的笑容。不管是流汗还是流泪，我们不能停止步伐，铁一样的纪律无时无刻地约束着我们。在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立，有我们酸痛的手脚重复的动作。烈日下，细雨中，我们坚强的身躯仍然挺立在操场上。本来我以为这三天的军训会很刺激，可我错了，全程下来，象过了几个世纪。

我们在短短的三天里，哭过、笑过、感动过；疼过、累过、勇敢过。在这样的日子里辛勤的汗水是最多的。但想起以前爸爸、妈妈对我说的话：“给植物浇水会宠坏了它们，它们的后代会越来越虚弱。所以你应该让它们周围的环境变的艰难一些，根部会向深处生长，自己寻找地底深处的水份”。想起自己的目标，就有了勇气。我知道自己必须经受过一番洗礼，才能争取成功的资格。

回头想想，我们失去的只是几滴泪几滴汗，而我们得到的是一张张友善可爱的脸。我相信我以后一定会收获得更多！

**2军训总结格式及写法范文**

六月的阳光是那样的冷酷和暴虐，灼伤了多少想飞的翅膀。三个月的蛰伏让身体变得和灵魂同样苍白，一个人蜗居在宁静的角落，用干燥的舌头舔拭伤口，内心萧索一片，满目荒凉。

直到9月3日，背负着行囊，步入现代的那一刻，我感受到一种力量，一种仁虔雅健的学者风度，一种青春年少的神采飞扬，如同在梦境中行走。我徜徉在美丽的校园中，深深呼吸来自生活彼岸的人文气息。路遇讲师，上前咨询报到事宜，讲师端正颔首、微笑，娓娓叙述，遥遥指引，热情幽雅，含蓄大方。我的心开始一片明朗。穿上迷彩装的那一刻，我的心被一种巨大的幸福感撑得鼓鼓，想大声喊出来。坐在碧绿柔软的生态音乐广场上，和同学们一起聆听那美妙的钢琴曲，我闭上眼睛告诉自己：不要为错过月亮而哭泣不止，生活充满希望，西大现代，将是我梦开始的地方。

来到蓝箭军训基地，体验新鲜、紧张而刺激的军旅生活。

军姿挺拔，我们站在九月热情的风里，流着晶莹的汗水，接受太阳的检阅。我从来没有比那一刻更加热爱太阳，感觉它如同一位高贵的神祗，双手交插、目光冷峻而充满温情。

军姿挺拔，我从来没有比那一刻更加热爱阳光，让我黢黑，让我沸腾。军队不是一个信仰自由的地方，对待命令的态度是惟一的，绝对的服从。随心随性惯了，真到约束自己的时候才知道军队的严格真不是吹的。撑不住的时候，就只能在心里一遍一遍默念里克尔克的那句话：挺住，挺住就意味着一切。是的，挺住，挺胸，挺腿，挺颈，挺不住也得挺，我们的教官像只东北虎一样大吼：“把肚子都给我收回去！否则牙打碎！”我觉得他就像一台容易走火的加农炮一样让人害怕。但在训练场下，大家一起休息，这位中尉一口东北腔，和赵本山一样乐得我们肚子疼，大家七嘴八舌，欢快热闹，一张张年轻的脸庞在阳光下绽放。穿过岁月的忧伤，我们来到这个充满欢笑的地方，到处都洋溢着青春的活力。

天南地北各种有趣的地方口音，点缀在军绿中的鲜活生动的友善面孔，连同我们越做越规范，越做越潇洒的动作所带来的成就感，这所有的一切，都作为我人生最美丽的记忆而被我铭刻在心。白天接受严格的训练，夜晚遥看灼灼的星光，才是真正的理解克尔凯郭尔说过的那句话：“这世界上真正让我敬畏的事物有两种，那就是人类心中的道德纪律和漫天的星斗。”军训把纪律这一概念深深植入我心，而西大现代将给我传统、专业的高等教育。在风华正茂的青春时代，得到这二者无疑是一种幸运，它足以让我受益终生。在一个霞光如染的夜晚，我站在绿色的军营中，看到巨大的夕阳缓缓沉下，年轻的躯体军姿挺拔，迷彩装威武潇洒，金色、刚毅的脸庞上汗水晶莹。那一张张写满自信和骄傲的脸庞令我感动，我突然觉得，这次军训让我们获得了一枚勋章，一枚青春的勋章。它是生活对理性热情、自律进取的青年的珍贵犒赏，标志着一种敢于探索的精神和对生活积极乐观的态度。它将被我们永远佩带在心里，和心中的校徽，一起交相辉映！

**3军训总结格式及写法范文**

高一学生军训工作就要结束了。在此，我谨代表毛坝职业技术学校全体师生向七天来辛勤工作在军训一线的各位教官和各位班主任老师致以崇高的敬意和衷心的感谢！对军训过程中表现出团结互助、乐于吃苦精神的各位同学表示诚挚的慰问和热烈的祝贺！

带着感叹，带着欣喜，带着激动，带着收获，七天的军训生活结束了。这七天来，热，累，晒，渴，是我听大家运用最多的词语；但是凭着坚强的意志，不凡的毅力，同学们经受了秋阳的炙烤，战胜了秋雨的洗礼，突破了身体的极限，打败了各种各样的困难，最后大家胜利了。我们现在可以自豪的说自己是最棒的！在进入毛坝职校以后，我们赢得了人生战场上的又一场胜利！这场胜利一定会给大家以后的学习生活奠定坚实的基础。

在我们带着兴奋品尝胜利的喜悦时，不要忘记七天来一直辛苦的教导训练我们的教官们。在此让我们再次用最热烈的掌声，感谢最可爱最可敬的解放军教官们吧！我们要感谢教官们训练时认真的精神、严明的纪律、规范的要求，正是这样严格的要求，才磨练了同学们的意志，强健了同学们的体魄，严明了我们的纪律、提高了我们的集体组织观念，使同学们真切的感受到了军人的风采。

在军训过程中，同学们与教官做了最近距离的接触，品尝了军人生活的艰辛与欢乐。在训练中教官们时时处处为同学们树立了榜样，他们用崇高的思想、模范的行为感染和教育了同学们，使同学们从简单的队列训练中，感到了军人的不简单，理解了军人的崇高和伟大。

七天军训，大家接受的不仅是一场组织纪律教育课。而且是一堂集体主义教育课。因而，我们的同学都能够严格要求自己，服从命令、听从指挥，全身心地投入到训练中。为了集体荣誉，在训练过程中相互鼓励、相互关心、相互帮助；为了集体荣誉，在队列训练和比赛中，团结协作，共同努力，力争获得好成绩，为集体争光。七天的军训大大提高了各位同学的集体荣誉感。

军训就要圆满结束了，回首这几天的生活，相信同学们收获是巨大的。新的学习生活即将开始，我相信同学们在军训结束后，一定会把教官们的严谨作风、顽强的意志、吃苦的精神作为学习的榜样；一定会把在军训中学到严守纪律，爱护集体的精神带到未来的学习生活中。从这几天的表现中我有更加充分的理由相信：你们一定能严格要求自己，做一名守纪律、讲团结、爱集体、意志坚，能进步，有作为的优秀学生。

谢谢！

**4军训总结格式及写法范文**

9月21号阳光明媚，天气晴朗，我怀着既紧张又兴奋的心情来到国防教育基地进行训练，这可是我第一次离家人五天进行封闭式军训化训练！

军训生活的艰苦是我所未曾料到的。一天中大部分时间都在训练。一次又一次的重复演练，让我们充分地感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

这么多天里的军训场上，几乎是一成不变的风景：教官严肃的面孔，沙哑的口令声，同学们贯彻长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水。一切都是似乎那么单调，但这看似单调的风景，却让我我懂得了许多。

我们的主教官是一位年轻的士官，他身材并不高大，但是军营里的磨练使他练就了坚实挺拔的身躯。从教官标准英挺的军姿中，我知道了什么是真正的美，而那些非主流什么的，其实只不过是一种情绪的发泄罢了。教官开始的时候脸上始终挂着严肃的表情。但是在军训过了几天后，教官就渐渐的和大家熟了起来，脸上的笑容多了，休息之余还会主动的开开玩笑。

军训让我也认识到了军人不仅仅只是严肃的不苟言笑，军人也是有些有肉的，他们是最可爱的人！

为期5天的军训终于结束了，这是我们在高中第一次展示自我的机会。这5天里，我们与高一4班的同学们从互不认识，腼腆羞涩到彼此相熟，自然的开着玩笑，我们与大家都熟悉了许多。当然，军训的收获远远不止与同学们相熟，更重要的是，我们学会了吃苦耐劳，理解了纪律的重要性。军训使我知道了什么是美，什么是丑。它使我们从原本懒散的假期生活中重新恢复青春阳光的一面，帮助我们改掉了以前养成的坏习惯，并且我们有信心，将好习惯一直坚持下去。

训练的时候，我最大的体会就是懂得了不管怎么样，什么样的训练都是必须要接受的，这是纪律。所以我们不能总是去抱怨训练如何如何苦，训练如何如何累，我们应该做的就是接受它，然后做好它。

**5军训总结格式及写法范文**

四天的军训让我学会了坚持。过去，我不能把一件事坚持到底，但现在我学会了坚持。这是课堂上学不到的，家长在家也学不到的。这不仅是导师对我们的刻苦训练让我学会坚持，也是老师对我们的鼓励。一开始还以为不会太难，因为小学三天的营以前都是去军训的，也就是去旅行了三天，但是经过今天下午的折腾，才发现这个时间是真的。我们的陈老师很严厉。第二天一早，我们在陈教官的指挥下集合在楼下。有的人还没醒，就还在打哈欠。教官皱着眉头，毫不客气地指出了我们的不足，认为我们聚集太慢，站错了。告诉我们站立的要点：

1、保持胸部挺拔；

2、抬起头；

3、挥动你的手臂；

4、双手五指并拢，中指紧贴裤缝；

5、脚后跟并拢，脚趾张开60度。这是标准姿势。训练开始，教官喊了一会儿，我们立马用左脚跨了出去。又喊了一声，我们迅速收回了左脚。就是这样，教练反复练习这个动作。接下来是开始步行。指导员说开始走路的要点是：

1、人要挺直；

2、双腿必须抬起；

3、手臂必须抬起并伸直。烈日炙烤着大地，让我们汗流浃背，看到我忍不住了。教练看我们表现不错，让我们休息一下。我看了看表，才过了一个小时，刚要加水的时候，我发现我的空瓶子里装满了水。我看着老师，发现她不再只是静静地看着，而是默默地为我们服务，默默地为我们加油。老师给了我信心，给了我力量，给了我鼓励。我心想：我要学会坚持。接下来的两天我一直在坚持。我做到了！我学会了坚持。四天的军营生活虽然短暂，但给我留下了深刻而难忘的印象。它磨练了我的意志，磨练了我的勤奋精神。我想，以后无论遇到什么困难和磨难，我都能克服！因为坚持就是胜利。

**6军训总结格式及写法范文**

时间像一只小老鼠，一眨眼的功夫就从你的视线内消失，快得让人不敢相信。就在不知不觉中，我跨进了初中学习的旅程。

在真正开始这个旅程之前，我参加了军训。我曾听别人说军训很苦，我带着害怕又期待的心情等待军训的到来。

果然，军训很苦。教官身穿一套帅气的制服，戴一顶军帽，威风凛凛。教官先教我们站立的姿势：两只脚的后脚跟紧贴，两脚尖分开约60度，双手五指并拢，紧贴裤腿，腿要直，微收腹，抬头挺胸，目视前方。我觉得自己像一只企鹅。接下来是走步伐，前面几排还算协调，但最后的一排全是男生，个个走得像机器人，停下来后人一前一后的，啧啧啧，惨不忍睹。让教官一遍一遍地教，害得我们在一旁用军姿站半天，后脚跟酸得不得了。站就站呗，可偏又下起雨来，豆大的雨点砸在身上，还不能动，心里苦涩啊！

三天的时光虽然短暂，但我却学到、悟到了许多，这仿佛是人生中宝贵的一刻。从开始的站立、稍息，到现在的四面转法，齐步走。凝聚着我们多少辛苦和汗水。这时我想起我们敬爱的解放军叔叔，他们为了保卫我们的安全付出的岂止是辛苦和汗水。我们的辛苦是微不足道的，仿佛是满天繁星中最不起眼的一颗。

“亲身下河知深浅，亲口尝梨知酸甜。”这句古话说得好，人只有亲身体验过，才知道是什么滋味。那些称霸家中的“小皇帝”、“小公主”，平时在家娇生惯养，可经不起这考验，一会儿就只喊头晕、想吐、脚痛等等。可谓是“花盆里长不出苍松，鸟笼里飞不出雄鹰”，“宝剑锋从磨砺出，梅花形自苦寒来”啊！人要在困难中打磨，不可畏惧困难、知难而退，要迎难而上。

烈日当头，我们笔直地站在操场上，不厌其烦地复习着动作，额前有着细密的汗珠……烈日当头，农民伯伯们在田里耕耘，他们是为人民劳动，额前滚下来豆大的汗珠，汗水漫湿了衣衫……烈日当头，叔叔阿姨们在果园精心培育着树苗，每一个动作是那样的小心翼翼，一丝不苟，他们脸上布满汗珠……烈日当头……每一样东西都是来之不易的，是靠辛勤和汗水，还有坚持和努力换来的。

这三天的军训时间让我明白了许多道理，这些道理将会让我受益终生。

**7军训总结格式及写法范文**

7天意义非凡的军训生活已经结束了，在这7天中，我们经受了严峻的考验，磨练了我们的意志，让我们面对艰苦不再畏惧。

通过7天的军训生活，让我们进一步的了解了海军战士的军人生活，每一个细节都不容放过。宿舍里，从细微的物品摆发，到自己的床铺整理，都严格要求；站队时，每一排都站得很整齐，从排头的位置看就像是只有一个人；训练时，每一个动作都精益求精，摆头的角度、报数的响度、摆臂的幅度、踢腿的高度……；吃饭时，食堂里只有嘴嚼饭和碗筷碰撞的声音；晚训时，同学们使出所有力气，用最大的声音唱出心中的感情。

我们就像在温室中生长了很长时间的花骨朵，而军训就像是一阵台风，把保护我们的温室吹倒，让我们尝到苦的滋味。通过这次军训，我看到了自己的不足，同时也看到了自己的优点，也许，人真的只有在经受过艰苦后才能真正的看清自己，才能有更准确的目标前进。

光阴似箭，日月如梭，六天的军训终于在烈日的陪伴下结束了。这六天虽然短暂，却让我收获了许多……记得军训的第一天，教官就给我们来了个下马威――站军姿。站，多么简单的一个动作，我却累得咬牙切齿，我终于明白，原来一个普普通通的站还有那么大的学问。还没站多久，我就开始腰酸背疼，汗水不停地往下流。

没想到苦的还在后头呢，在教官的严格要求下，平常做起来轻而易举的稍息，左，右等小动作就像沉淀的基石一样快把我们压垮了。一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得违抗的命令，一套又一套令人生畏的纪律终于把同学们原本种种美好的设想打破。炎炎的烈日在锻炼着我们的意志力，发软的双脚在磨练着我们的坚强，饥饿的肚子在考验着我们的忍耐性。此时此刻的我是多么怀念以前住在空调房里的日子啊！是多么想念家里慈祥的爸爸妈妈啊！但这一切都是不可能实现的，因为这里是军训基地，是锻炼我们顽强意志的地方。“我要坚持，就一会儿了”我一遍又一遍地告诉自己，于是，有一股冲劲突然涌上我的心头。我集中注意力，站直了身子，终于还是挺过来了。

军训虽然很苦很累，但它也教会了我们许多。看！大操场上那整齐有序的步伐，那昂首挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。

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