

大学生军训活动个人总结 (精选4篇)

篇1：大学生军训活动个人总结

“向前、向前、向前”，我们的军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧!

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。七天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能会有更大的收获呢?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，我们南方的气温高得很，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。从小到大，我都没有参加过军训，在上中学，大多数同学他们都参加过军训，他们都会说，“军训好苦、好累”。虽然他们都这样说，可对于军训我是非常的盼望的，毕竟那是人生的第一次，也可能是最后一次。

篇2：大学生军训活动个人总结

前言

每年暑假，大学生军训都是一件令人热血沸腾的事情。今年，我参加了大学生军训，虽然在过程中经历了很多磨难，但从中也学到了很多。

训练内容

整个军训周期为两周，每天训练时间从早上7点到下午5点。我们的训练内容主要包括了以下几个方面：

操练

每天早上都要进行晨操和操练，锻炼身体素质和军事素养。通过操练，我们明白了“步兵连就是一个大机器”的道理，每个人都扮演着重要角色，在每个个体的贡献下，完成一个融合机制的整体。

跑步

跑步是我们最常规的训练环节，每天至少跑10公里以上。在跑步中，不单是测试体能，还有意志品质的考验。比如在高温下，我们学会了控制呼吸，调整心态；在连续几天的跑步训练中，我们学会了耐力训练，不折不挠的坚持。

实战演练

实战演练是军训时间中的高强度任务，主要演习场景包括携枪前进、暴力拘束等。在这个过程中，我们学会了如何战术配合，能够在瞬息万变的局面下做出迅速决策。同时，实战演练也是团队精神得到锻炼的时候。

军事课程

军训的过程中，我们也学习了一些军事课程。比如在战术分组中，我们学习了一些基本战斗技巧；在军事理论方面，我们也学习了一些军事常识。这些理论知识的学习让我们对军事有了更深入的了解，从而对整个军训过程有了更高层次的认识。

体验与感悟

团队协作

在军训期间，我们深刻地认识到团队协作的重要性。每个人都要尽自己的最大努力去完成任务，任何一个疏漏都有可能影响到整个团队的成败。在团队协作中，我们不仅更好地了解了彼此，还学会了如何协作配合，从而更好地完成任务。

挑战自我

在军训过程中，我们也收获了挑战自我的体验。很多时候，我们会发现自己比自己以前更强大了。常常会在自己已经达到极限时，又有新的任务出现，我们也能逐渐适应，并逐步刷新了个人的极限。挑战自我也是我们成长的一个过程。

坚毅与毅力

在军训期间，也有很多时间是在高温下进行锻炼。经过这样的锻炼，我们不仅锻炼了自己的体能，也学会了如何坚持下去。每次高温下训练，我们都在逼迫自己，逼迫自己完成任务，从而使我们的意志得到更大程度的锻炼。

结尾

通过这两周的军训训练，我们体验了不一样的生活，也收获了不同的收获。很多人可能不理解我们的军训生活，但军事不仅仅是训练，更是一种心态，是对生活的态度和感悟。这次军训让我们不仅了解了军事，更让我们看到了自己的不足和需要改善的地方，并在此基础上不断进步。

篇3：大学生军训活动个人总结

说到大学后的这次军训，无论是军训之前或是军训已经开始的前几天，我的内心都是极不愿意的，大学生军训总结。因为初一、高一的两次军训已经是绝对的刻骨铭心，刻骨铭心的艰辛疲惫，而大一的军训早就耳闻其无聊至极。因此，我是不抱有任何期待开始本次军训的，态度也并非百分百的认真。

但是军训的第一天，特别是站军姿，就改变了我之前的想法。尽管前两次都学过站军姿，但此次站军姿，我的动作依然不标准，依然坚持不久。

一连几天站军姿，依然还得教官不断纠正：“右边肩膀后面一点，高一点，左边肩膀往前一点。”每天每次如此，时至今日，我每天最害怕的还是站军姿。

“站军姿是最基本的，是其它一切动作的基础。”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。

军训开始后才发现，其实军训并非如师兄师姐们所说那么轻松或无聊，虽然没有像初中、高中军训时那样站在烈日下曝晒，没有那么大的训练量，虽然练习的动作都很简单，但要让那么多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。

一天军训下来，还是挺累的，特别是夏日炎炎，太阳好像要用全部的光和热融化这个世界，整个场地好像一个蒸笼，我们在这样的环境下纹丝不动站军姿，不厌其烦练枯燥而烦琐的动作，汗水像决堤的洪流，顺势直下，怎一个“挥汗如雨”了得！我们的衣服湿了又干，干了又湿，留下一圈又一圈痕迹，实习报告《大学生军训总结》。

汗水沿着脸颊一滴又一滴地滑下，热气充斥着我们的鼻翼。军姿已站了三十分钟了吧，脖子好酸，脚的刺痛感越来越清晰，教官说还有60秒，可是我数了好几次60了，为什么还不到时间，似乎一秒就有一个世纪那么长……但是值得欣慰的是，每一天站军姿都可以感觉到自己的进步，似乎可以坚持更长了。

尽管有点辛苦有点枯燥有点累有点烦，但每天还是过得挺开心的。在训练过程中，总有同学闹笑话，大家笑成一团。一到休息时间，同学们一起聊天、开玩笑、唱歌，或者教官跟我们谈起他的军营生活，这些都是我们的快乐时光。

其实，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，玩脑筋急转弯，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。教官不会那他的身份压我们，感觉还是挺可亲可爱可敬的！

教官身上的好奇心、好学心也是值得我们学习的，总会好奇的摆弄单反相机，这些时候总会觉得他离我们很近，感觉不到一点架子。很庆幸也很感谢，谭教官挑了我们这个连并带领我们一起渡过15天的军训，谢谢!

通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，以前没有很多机会大家一起接触相处，在这个军训期间，我们分享身边的趣事，分享喜欢的书、电影，分享烦恼，分享各自的家乡话，一起吵吵闹闹，好像回到了少年时代。

尽管每天还是会数着军训还剩多少天，每天还是会想今天不用军训该多好，但是每天还是会认真地训练，过好军训的每一天。希望接下来军训的日子，大家都过得好好的，训练得像个兵似的，等待柳暗花明又一村的惊喜。

篇4：大学生军训活动个人总结

一、背景

为了加强学生体魄锻炼，提高学生团队合作精神，增强爱国主义情感和民族自豪感，学校在每年暑假期间组织大学生军训活动，这也是学校的一项传统活动。本次活动共有来自全校各个系的1000多名学生参加，活动时间为两周，地点在学校校园内。

二、活动内容

1.军事课程

本次军训活动的重点是军事课程，包括步枪、手榴弹、迷彩服、步行队列等军事课目。这些课程的目的是让学生了解基本军事知识、提高军事素养和军事技能，增强团队合作精神、纪律观念和承担责任能力。

在军事课程中，教官带领学生们完成课目，让学生们不断练习和进步。同时，在教育过程中，教官注重团队合作和集体荣誉感的培养，鼓励学生们互相帮助、互相学习、共同进步。

2.社交活动

为了增加学生们的交流和感情，我们在军训活动中组织了多项社交活动，例如篝火晚会、军事演讲、拓展训练、比赛等，其中军事竞赛是活动的重头戏，每个班级都要参加。比赛内容涵盖了步枪射击、爬绳子、军事障碍、爬墙等多项精彩的活动，让学生们充分展示了自己的实力和合作精神。

同时，我们也在活动间隙设置了一些自由活动时间，让学生们自由安排时间，选择自己最感兴趣的活动进行参与。这些活动包括自由训练、自由活动、音乐唱跳等休闲娱乐活动，让学生们在紧张的训练之余，也能有一些放松和娱乐。

3. 精神文化教育

在军训活动中，我们也注重向学生灌输爱国主义和民族精神。我们组织了多场游览和参观活动，带领学生们参观了红军长征、青藏高原、三峡大坝等多个具有历史、文化和自然景观的地方。通过实地参观和学习，让学生们更好地领会和理解中国悠久的历史和文化，增强爱国主义情感和文化自信心。

此外，在活动中还有多项精神文化教育课程，例如军旅歌曲、党的印象、军人鉴赏等，让学生们了解中国的军旅文化和传统文化。

三、活动效果

通过本次军训活动，学生们不仅学到了军事技能，也加强了自身体魄，更重要的是学习了团队合作和集体荣誉感，其实现的具体效果如下：

1. 提高身体素质

经过两周的训练，学生们的身体素质得到了显著提升。不仅体能、耐力、速度等各项指标得到了提高，而且学生们的自律性和责任心也得到了增强。

2. 加强团队合作

在军事课程中，学生们不仅需要个人表现出色，还需要与队友默契配合。比如在步行队列中，每名学生都需按照规定的步幅、步速来行进，若有一人出了岔子，就可能导致整个队伍出乱子。通过反复练习和团队配合，学生们渐渐成为了一个紧密团结的集体。

3. 增强爱国主义情感

在军训活动中，学生们不仅参观了历史和文化景观，也学习了中国的军旅文化和传统文化。这些内容不仅让他们了解中国的历史和文化，更让他们明白爱国主义是很重要的，这种情感会伴随他们一生。

4. 增长了见识

通过军训活动，学生们不仅能够学到很多军事知识和技能，也能够了解到不同地方的文化和你奇景，增长了他们的见识，对未来的学习和生活有了更深的认识。

四、总结

本次大学生军训活动在加强身体素质、提高军事素养、培养团队合作、焕发集体荣誉感、增强爱国主义情感等方面都取得了显著的成效，但在活动中也存在一些问题，例如活动时间过短、活动重点单一等。改进这些问题都需要学校在下一次军训活动前做好相关规划和调整，以期达到更好的团队合作效果。

