

军训个人总结 (精选4篇)

篇1：军训个人总结

前言

每年的大学生军训是大学生活中不可缺少的一部分，它既是锻炼身体的好机会，也是锻炼意志力和纪律的一次机会。本篇文章将根据笔者在大学军训期间的经历和思考，总结一些关于大学生军训的心得体会。

军训经历

军训期间，我们每天早上5点半就要起床，然后穿上军装开始运动和训练。由于一开始我们并不了解军训的规律和节奏，所以一开始很艰难。但是经过几天的适应和调整，我们逐渐懂得了如何运动和训练，也逐渐适应了军训的生活。

在军训期间，我们除了参加日常的体能训练外，还学习了一些基本的军事知识，例如军礼、队形等等。这些知识在日常生活中或许用不到，但在必要的场合却是很重要的，例如更衣室、体育场等地方的团队协作和集体纪律等。

之后，我们还进行了合团操的比赛，这种比赛需要组成一个团队，按照指定的动作和节奏进行演练。这需要团队中每个人的密切配合和默契协作。通过这个比赛，我们不仅感受到了团队协作和集体荣誉，还增强了对军队的认识 and 了解。

心得体会

身体方面

通过军训，我们不仅锻炼了身体，而且加强了体能。军训让我们每天都保持了充足的睡眠和良好的饮食习惯，使我们在军训结束后状态更佳。通过锻炼，我们的肌肉也得到了增强，身体变得更为健康。在日常生活中，我们也应该坚持适量的运动，达到保持身体健康的目的。

纪律方面

军训让我们学习了一些基本的军事知识，例如军礼、队形等等，这不仅是对我们自身身份和地位的认识，也是对做人做事的态度和方式的教育。通过军训，我们需要严格遵守军训规定和时间表，对个人的自律和纪律性提出了挑战，也加强了对时间的管理和计划。

团队协作方面

军训中的合团操比赛，需要每个人密切配合，并按指定节奏和动作进行演练

。团队成员之间的默契配合，可以让演练更为精准、完美。通过比赛，我们也懂得了团队合作和集体荣誉的意义，这将成为未来工作中必不可少的素质之一。

结语

大学军训是一次锻炼身体和素质的不可多得的机会。在军训期间，我们需要坚持锻炼，遵守规定和时间表，并学习一些军事知识。通过军训，我们不仅增长了见识，更加导向了一个更为健康、自律、认真的生活态度。

篇2：军训个人总结

12天的大学军训结束了，在此时不知道该说终于结束还是就这样结束！军训充满辛苦与欢笑疲惫与快乐。军训中我期待着结束，可结束了，时间是那样的快让人还没有品味够军训的色彩。

军训好像又让我回到了一段艰苦的高三生活。早上6点起床出操就像高中时候6点起床训练。一天的大多时间都是在训练让人没多少空闲时间，晚上10点半熄灯就像高中时的时间。12天的军训让我更深的体会累苦乐坚强团结认真专心。很高兴和教官同学们共同度过这十天。虽然一天军训很苦很累很疲惫但是我们同样有欢声笑语，晚上我们的拉歌声音同样洪亮对手只能向我们认输~我们的教官可以形容他很牛所以在他的带领下我们排就是那么出色。军训时他可以让让我们严肃到每人不敢吭声但是他同样可以让让我们每人充满欢笑声。

3号我们进行了实弹射击，我们排是打第一所以我们5点20就起床，的确有点早但是这也是命令我们必须服从。我们学校到靶场要坐1个多小时的车，坐在军车上自己好像感觉自己是一名军人那样的充满自豪感！高中时军训我们也得打过一次实弹射击，没想到大学还能打，真觉得自己有点幸运~~~似乎大学的实弹射击好像有更多的体会。因为我是第一排打的而且我响了第一枪~这似乎也没什么，但是自己的觉得还是有点快乐！

5号晚学校举办了军训文艺晚会汇演。6号下午5点多举行了我们军训阅兵仪式，也就是我们的军训就在仪式结束时结束。很遗憾的是我没能参加~不是我被淘汰在要去参加阅兵的时候我们那排突然多了个人把我给积了出来因为我排在二排的倒数第一教官只能把我被积出来的叫了出来。12天的艰苦我努力的坚持了下来。早上的阅兵预演我都参加了为什么下午就多了一个人~想起来真有点遗憾！！

结束啦！12天我认真了我坚持了我也收获了！最后的阅兵不是我的错~既然都结束了为什么还去争执。军训给我带来的都会有用。

篇3：军训个人总结

一年一度秋风劲，在这个收获的季节，我们迈入了大学的校园，开始了崭新的生活，并迎来了大学生涯中的重要一课军训。当威武的军姿，整齐的队伍。嘹亮的军歌出现在

这美丽而又宁静的校园时，我不禁感慨万千，因为军训为我们展现出多重绚丽的风采。短短几天的军训也许对于每个同学都是一次空前的挑战与磨练，但我们的军人战士们每时每刻都在更艰苦、更危险的地方从事着更加艰难的任务，他们日复一日，年复一年，将自己短暂而又美好的青春奉献于他们坚守的岗位上，当远处的灾荒，无情的战火来临时，他们甚至要献出宝贵的生命。

几天的军训让我们深刻理解到一名战士的伟大，我们没有理由叫苦叫累，因为我们的苦和累，仅是军人战士生活中的一小部分。我们更没有理由不为我们致敬你们才是最可爱的人，是祖国最美丽的风采！整齐的队列，嘹亮的口号都是由所有的同学共同完成的，不论天气如何，不论自己身体有哪些不适，只要一声令下，每个人都必须严格听从指挥，因为你所代表的不仅仅是你个人，更是整个营队，整个新生形象。正是这种团队精神，使我们看到了一支支整齐的队伍在训练场上所展现出的威武的风采！几天的军训下来，我们不仅学会了军人的基本动作要领，更学会了做人的重要真谛。

我们懂得：许多困难都来源于我们的内心，来源于我们没有超越自我的勇气。

面对困难，我们应知难而上，知不可为而为之；面对逆境，我们应坚持到底，永不言弃，相信我们这不畏艰难险阻的勇气，一定会像勇敢飞翔的海燕一样，在暴风雨中展现最动人的风采！威武的行进队我是青春的身影，嘹亮的口号是青春的声音，军训使我们懂得：一份汗水，一份艰辛换来的是令人赞叹的整齐与统一，坚持不懈，锲而不舍，我们总能做得更好，汗水与泪水都是咸的，但有着青春风采的人，宁可留汗水满身，也不愿以泪洗面。我们年轻的一代一定会用拼搏改变未来，用青春征服一切！四年后的今天，我们会迎来收获的季节吗？短短的军训，我们每年同学都有了巨大的飞跃，但这飞跃，是与每分每秒的艰苦训练分不开的。

四年后的今天，我们都希望自己的事业有所飞跃，而这飞跃，又怎能离开我们每时每刻的拼搏呢？相信军训留下的风采，将永远铭记于每个同学的心中，愿每名同学永存风采，愿我们的学校风采永存！

篇4：军训个人总结

前言

军训是每位大学生的必修课程，也是一次难得的锻炼机会。在这次军训中，我深深地感受到了身体和意志的磨练，也学习到了一些珍贵的经验和教训。在此，我想简单总结一下我在军训中的收获和体会。

身体状况

军训是一次对身体的考验，也是检验一个人体能和体质的标准。在我参加军训之前，我的身体状况并不是很理想，身体素质比较弱，平时也缺乏运动。然而，在军训中我发现自己的身体素质并没有想象中的那么差，我能够完成预设的任务和训练计划，而且能够坚持一

整天的训练，这让我感到非常惊喜和自信。

在军训中，我发现我最大的困难是缺乏长时间的连续运动能力。在常规的跑步和徒手训练中，我能够表现出色，但是在长距离奔跑和高强度训练时，我往往会感到非常疲惫和无力。为此，我开始了一些有针对性的训练，如长时间的有氧运动和腰部力量的加强训练。这些训练能够有效提高我的身体素质。

军事素质

军训的目的之一是提高参训人员的军事素质，使他们能够更好地了解国家的国防政策和组织，提高紧急时的自我保护能力。在军事素质方面，我比较满意自己在军训期间的表现。我认真学习了各种军事知识和技能，如步枪射击、防护方法、集合动作、装备使用等。在这些训练环节中，我不断努力，不断发掘自己的潜力，并与战友们一起协作完成任务。这让我感受到了团队协作和自我约束的重要性。

同时，在军训中，我也意识到自己的不足和需要加强的地方。在步枪射击和装备使用等技能上，我需要加强实际操作的练习，增强自己的技能水平。在应急情况下，我也需要规范自己的动作和反应时间，提高应对突发情况的能力。这些都是我需要进一步提高和完善的方面。

思想品质

军训不仅仅是一次身体上的锻炼。更重要的是锻炼参训人员的意志和思想品质。在我个人看来，在军事素质的训练中，思想品质和意志力的锤炼至关重要。

在面对一些困难和挑战的时候，要有一颗勇敢、坚毅的心理素质是非常重要的。我始终坚信，只有在面对困难和挑战时保持积极向上的心态，才能充满信心应对困境，才能拥有战胜困难的勇气和力量。

同时，在军训中，参训人员的团队协作精神也被锻炼和提高。只有在互相信任和支持的基础上，才能完成各种训练任务，增强团队凝聚力和向心力。在军训中，我也深刻体会到了自己的不足和需要改进之处，如加强自我素质修养、学会有效沟通和协作等。这些都是未来工作和生活中应该具备的素质。

总结

通过这次军训，我受到了身体和思想的双重锻炼，也学到了很多宝贵的经验和教训。在未来的学习和生活中，我将继续巩固和提高自己的素质，成为一名更加优秀的大学生。