

大一军训个人总结 (精选4篇)

篇1：大一军训个人总结

军训前

在大一军训之前，我十分期待这段时间的到来。虽然我没有军事训练经验，但我认为军训可以让我更加健康、强壮，同时也可以提高我的纪律性和自律性。我还期待通过军训认识更多的同学，和他们一起度过这段特别时期。

军训过程

第一天

第一天上午，我们进行了开学典礼和军训动员大会。校领导强调了军训的意义和目标，要求我们严格遵守纪律，服从命令，学好军事知识，增强体质，提高综合素质。在下午的军事训练中，我们进行了排列、集合、踢毽子等活动。

第二天

第二天的军事训练主要是体能训练。我们进行了长跑、俯卧撑、仰卧起坐等项目。在这一天的训练中，我感到了自己的体能明显不足，很快就感到了疲劳。但是，我还是尽力跑完了每一个环节，告诉自己要坚持下去，不要轻易放弃。

第三天-第五天

在接下来的几天里，我们进行了军事训练、军事课程学习、军事素质测试等活动。我们学习了军事基础知识，掌握了一些军事技能，例如如何正确佩戴服装，如何进行军事队伍的变阵等。最有意思的是在晚上进行的篝火晚会，我们一起唱歌跳舞，彼此分享心得体会，真的很有趣。

最后一天

在最后一天，我们进行了集训法效能测试和军事技能比赛。这一天的军事训练相对紧凑，我们需要用先前所学的知识展开实战练习。我和队友们一起完成了各项任务，并且感到自己的知识和技能得到了提高。

军训感悟

通过军训，我收获了很多。首先，我意识到了身体健康的重要性。由于之前缺乏体育锻炼，我的体能在军训一开始就明显不足，但是经过几天的训练，我的体能逐渐得到提高。其次，我感受到了集体的力量。在集训中，我们要相互配合，遵守纪律，才能完成任务。最

后，军训让我学会了坚持。即使在最困难的时候，也要告诉自己要坚持走下去。

改进建议

虽然本次军训让我受益匪浅，但我还是有一些改进和建议。首先，军训时间过短，只有一周的时间，希望能够延长军训时间，加强训练强度。其次，希望能够增加一些实战训练，让我们更好地掌握军事技能。最后，希望能够增加一些军事训练常识的考试，这样能够更好地考验我们的知识和技能水平。

总结

通过这次军训，我从多个方面得到了锻炼和提高。无论是身体素质还是纪律性、自律性，都得到了很大的保障和提高。希望未来能够有更多的机会参加军训，继续增加自己的素质和技能。

篇2：大一军训个人总结

1.军训过程

在第一次大学军训中，我学习到了很多重要的军事基础知识和技能。在整个军训过程中，我们每天都进行了严格的训练和教育，包括体能训练、军事素养培养、军事技能训练等。具体来说，我在军训中学到了以下几点：

1.1体能训练

在军训中，体能训练非常重要。我学习到了如何正确的进行热身运动、腰腹训练、耐力训练、力量训练等不同类型的体能训练。这些训练对于提高我的体能水平起到了非常重要的作用。通过这些训练，我的体力不断提高，使我能够更好地应对其他训练。

1.2军事素养培养

在军训中，我也学习到了如何正确地执行军事动作、演练和军事礼仪等军事素养方面的培养。在这方面，我们接受了军事人员的训练，他们让我们了解如何在战场上行动和如何遵守纪律，这对于提高我们的能力有着非常大的帮助。

1.3军事技能训练

在军事技能训练方面，我学到了如何正确的使用枪械和刀具等军事设备。我们被赋予了基本的步枪、手枪、手榴弹等军事设备，学习了如何使用和保养这些设备。这使我对军事技能有了更加深入的了解，对于我之后的职业生涯有着非常重要的参考价值。

2.学到了什么？

通过这次军训，我受益匪浅。我学到了如何严格遵守军事纪律，如何与团队合作，并增强了自己的团队意识。我意识到，一个有效的团队需要选手之间的相互依赖和交流。

在训练期间，我发现我的沟通技巧，协作技能和团队建设的能力都得到了很大的提高。军训使我内心更加自信，可以勇敢向未来迈进。

我们将在未来变得强大，无论是在职场还是在生活中，都要努力成为一个优秀的人物。我们需要在社会上做出自己的贡献，让社会变得更加和谐。军训让我们明白了，只有在相互支持和协作的情况下，才能取得最好的结果。我们需要学习如何与其他人有效地交流和相互信任，这可以帮助我们成为一个真正成功的人。

3.对未来的影响

在过去几周的军训中，我不仅学习了关于军事的知识和技能，也学到了很多有关团队工作、沟通和领导力的知识。这些知识和技能将对我今后的学习和就业产生重大影响。

首先，我将继续发展我的领导力。我相信在未来的职业中，对于成功的人来说，领导力是非常重要的因素之一。我计划不断提高自己的领导技能和沟通技能，并利用这些技能来实现在学校和未来职场中的成功。

其次，我决心继续发展自己的团队工作和协作技能。一个成功的团队需要有成员之间的相互支持和信任，我会继续努力培养这些品质，以便更好地与他人合作。

4.总结

在大学军训中，我通过学习各种军事基础知识和技能来增强了自己的能力，包括体能训练、军事素养培养、军事技能训练等。通过这次军训，我不仅学到了很多有关军事的知识和技能，也学到了许多有关领导力、团队工作和协作的知识。这些知识和技能将对我今后的学习和职业发展产生深远的影响。

篇3：大一军训个人总结

五天的军训最终在烈日的陪伴下结束了。回想着军训刚刚开头不久，我就像个三岁的小宝宝一样哭着喊着要快点结束军训。现在结束了，心中却依依不舍的，我们好舍不得教官。为什么天下要有不散的宴席呀!每当想起这些，眼泪就不争气的往下掉。

五天的军训里，虽然脚上磨出了血泡，站军姿时累酸了腰，真的感到军训很苦，也会有过埋怨和退缩的念头，但大家还是咬紧牙关坚持下来，既然军训就是磨练我们的意志，熬炼我们的身体，那么，为什么要埋怨和放弃呢?军训就是一个考验自我，磨练自我的过程。正因如此，这些苦不算是苦，而是一种收获，一种让我们受益终生的收获，收获的是耐力、是坚毅、是英勇，是不屈，更是团队精神。

在训练场上的时候，时间相当的漫长，一个简洁的动作往往要重复重复再重复，始终到教官认为无可挑剔为止;在分列式训练时，要走出好的效果，不是依靠某一个人的力气，而是以团队的整体效果来衡量的。这时，不仅需要我们个人不断的与疲惫做斗争，不断的坚持

，还需要我们整个方队同学能够做到整齐划一，我们体会到了集体的力气，激发了我们的集体荣誉感，增加了我们集体的分散力。

从军训中我们感受到许多欢乐。从大家整齐的脚步声，昂扬的口号声中，我们体会到了团结的欢快，也体会了奋进的欢乐，在我们五天的训练中，我们感受到集体的暖和，在这里，我们一起哭一起笑，学会了相互关怀与关心，我们在这里成长了。在这里，我们留下了最美妙的回忆！虽然军训已经结束，但我们又开头了新的启程，我们坚信，作为新世纪的中同学，应当像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。只有这样做，我们才不辜负始终陪伴我们的老师，才不辜负教官尽职尽责对我们的训练，也才对得起我们在这里挥洒的汗水！再见了，可敬可爱的教官，再见了，见证我们成长的训练场，我们会带着收获去迎接将来的挑战！

篇4：大一军训个人总结

军训最后还是来了，这是避免不了的事。军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。在军训的过程中，我们每个人都锻炼着自我，无疑，也发生了许许多多的事。

苦

烈日炎炎之下，我们汗流浹背的站着，忍受着酷暑。皮肤被太阳的暴晒下变得黑黝黝的，但是，我们却不能休息。这就是军训！因为个别同学的缘故，我们班常常是不间断的练习着。我的脚底开始发麻，腿也感觉快断了，于是，我便趁老师没有看我的时候，不自觉的动几下。但是，尽管这样，我还是在接连着几个小时的严酷训练后，全身发酸，却又得忍着，真难熬啊！

但，我很快想到：“军训就是一种挑战，是磨练我们的意志的，你要是这样也坚持不了，以后成功路上的艰辛，你有怎受得了？”这样想着，我便挺直了腰板。

辣

军训，是磨练我们的意志的，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。

军训是辣，是吐着舌头掉着眼泪的辣，同时也是刺激的辣。军训时，我们也许会因为辛苦而掉眼泪，也许会因为军训时磨练出来的意志而感到刺激。

也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是辣，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。

酸

在最后的大会上，领导宣布了军训的成果的果实——获得“优秀小军人”荣誉称号的同学。其中没有我的名字，这很正常，有可能是因为我的坚持没有被老师看到（我唯一一次在训练时偷懒的样貌却被老师看到了），有可能是我做的还不够好。但是，令我感觉不满的是，班级里那些在军训时不停讨论，被教官不停指责的矮个子女生中的几个，却当上了优秀小军人！想起我在军训时笔直的身姿，想起那些扰乱纪律的同学，我不由的失落了……

甜

军训时，流淌的汗水，酸痛的四肢，给我们留下了深刻的回忆。在艰辛背后，是我们的努力。这几天，我们似乎学到了什么，也学会了什么。

在战胜困难后，我们获得了勇气，坚持和毅力。无论今后我做什么，想到这天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。想到这些，笑容边浮此刻了我的脸上。

收获，使我们感到了快乐与欣慰。

军训，让我懂得了很多，也收获了很多：谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者！