

学生军训个人总结 (合集4篇)

篇1：学生军训个人总结

前言

经过一个月的军训生活，我深深感受到了军人的艰辛与忠诚，同时也对自己的身体素质和意志品质有了一定的提升。在此，我来总结一下自己在军训中的收获和体会。

身体素质提升

在军训期间，我们每天进行的是体能训练、军事技能训练和实战演练等。通过这些训练，我的身体素质得到了很大的提升。我不再像以前那样每天上网打游戏，而是更加注重体育锻炼，也意识到自己的健康和身体素质的重要性。

在体能训练中，我每天坚持跑步和做其他有氧运动，如俯卧撑、仰卧起坐等。在实战演练中，我要快速爬过障碍物、奔跑、打鼓掌等，这对我的体能提升是非常有帮助的。通过不断的训练，我的体能得到了很大的提升，我现在不仅能够坚持跑15分钟以上，还能够完成更多的俯卧撑、仰卧起坐等训练项目。

意志品质提升

军训中，我学习了军人的忠诚、坚毅和自律的精神，这些都是对我的人生成长很有帮助的。在训练中，我们要按照教官的要求完成各项训练任务，即使非常累、非常困难，我们都必须坚持下去。这种坚毅的精神让我在训练中有了更强的自制力和毅力。

在比赛中，我深深感受到了胜利的喜悦和失败的痛苦，也意识到了团队合作的重要性。在合作中，我学会了如何与他人共同完成任务，发挥自己的特长，从而更好地完成任务。这种自律的精神和团队合作的能力将在未来的学习和工作中对我产生巨大的影响。

人际交往能力提升

在军训期间，我结识了很多新的同学和教官。我们要在一起完成各种任务，在这过程中，我学会了如何与他人交流和沟通，更好地表达自己的观点，并且从他人的角度去理解他人的想法。同时，我也学会了如何尊重别人的意见，在团队中真正地发挥自己的作用。

感想

在军训期间，我不断地挑战自己，学会了团队合作和自律的精神，这让我更自信，更坚强。在未来的学习和工作中，我将更加注重锻炼身体和意志品质，努力将这些精神和能力应用于未来的生活中。

篇2：学生军训个人总结

山因悬崖峭壁而险峻；海因惊涛骇浪而壮阔；河因跌宕起伏而秀美；人生因磨难挫折而顽强。进入高中，就意味着需要接受军训考验。对我们这些一贯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。带着些许新奇，训练开始了。穿着笔挺的绿色军装，教官一出场就给人严厉的感觉，我亦不自觉地挺直了身板。

军训是苦的。在教官严苛的训斥下，我们顶着烈日一遍遍地重复着相同的口令“稍息、立正、向右转、向右看齐”，汗水顺着脸颊划过易风发信息网，浸湿了我们的衣服，脚后跟因长时间的站立而感到酸。但我们不叫苦不叫累，严格的训练慢慢磨平了我们的棱角，让我学会了忍耐，学会了顽强。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的踪迹。由于我们已经长大了，有须要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样我们的路会愈走愈宽，眼前才会呈现出壮丽的将来，只有这样我们才会充盈，才会感受到美满。否那么，我们的前途是暗淡的，抱负是遥远的。我相信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，表达了人类活跃机敏的思维，更表达了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的能量，合作的能量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

军训的主要目的，就是通过学习一些军事基本技能，来培育我们严格的组织纪律，过硬的思想作风；培育我们团结协作的团队精神，吃苦耐劳的优秀品行。同时，一周的军事训练也加强了我们的体质，提高了我们的生活自理技能。清华学子喊出了“为祖国健康工作五十年”的口号。作为一名跨世纪的中同学，于国于己我们都应当珍惜并且珍惜了这次熬炼自己的机会，我们都以昂扬的斗志、严格的纪律、团结的精神迎接了这次终生难忘的军训。

篇3：学生军训个人总结

通过两周的军训，我收获了很多，不仅仅是身体上的锻炼，更重要的是在团队协作、自身品质修养以及对国家军人的认识和尊重等方面都有了更深刻的理解和体验。下面是我个人对这次军训的总结和反思。

身体锻炼

军训的首要目的就是让我们进行体能训练，增强我们的体质和体魄。同时，增强我们的意志力和耐力，培养我们的毅力和刻苦精神。在这两周的军训过程中，我真切地感受到了这些方面的锻炼。

军训前我缺乏锻炼，身体状况普普通通，动作也不够协调。但经过两周的军训，我的身体有了很大的改变。我感到自己的腰力和体力得到了提升，能够更快速、更流畅、更协调地完成各种动作和动作组合。同时，我变得更耐心了，学会了在困难和疲劳面前挺起自己的腰杆。最重要的是，我学会了用积极乐观的态度面对生活和工作中的困难，不再轻易放弃，尽自己的努力去解决问题。

团队协作

军训过程中，不仅仅是自己的身体得到了锻炼，更重要的是在团队中，我们互相帮助，相互激励的过程中得到了巨大的成长。

在军训的过程中，我们每个人都有自己小组，小组的成员来自不同的专业、不同的同年级，我们之间之前并没有太多的接触。但是，在军训过程中，我们因为一起完成训练目标，因为一起面临困难、磨炼和考验，我们成为了彼此的战友和朋友。我们互相鼓励，一起攻克难关，一起推动自己成长。经过两周的相互交流和相互学习，我们大家都成为了更好的自己。

自身品质修养

在军训过程中，我也更加清醒地认识到了自己的不足之处，找到了自己需要努力提高的方面。

首先，我意识到我的一些原则上的问题。比如，在团队中，我有时会过于倾向于自己的想法，不够耐心地聆听他人，容易引起团队的矛盾和危机。在军训过程中，我从指导员和其他战友身上学到了耐心倾听、理解他人的重要性，我会尽可能为志同道合的人提供帮助和支持。

其次，我发现自己在独立思考和解决问题方面也有欠缺。在团队中，有时候我会马上向其他人寻求解决方案，而不是花费更多时间尝试自己解决问题。这样做，我不仅没有锻炼自己的能力，还可能给其他人带来额外的负担。军训期间，我学会了更加独立地思考，多动手尝试解决问题，从中学习、积累经验和提升能力。

对军人和国家的认识和尊重

最后，军训的过程也让我对军人和国家有了更多的认识和尊重。

在军训过程中，我们深入体验到了军人的职责和担当。我们通过军训，深入了解到国家和人民对军队的高度重视和信任，以及军人所承受的压力和责任。通过军训，我们学会了理解、尊重和感激这些为国家、为民族、为人民服务的英雄战士。

总结

这次军训过程，虽然十分严苛，但也是我学生生涯中非常难忘、收获丰富的一次经历。在这里，我深感自己的不足，也更加清晰地认识到了自己需要提高的方面。我会以更加虚心、积极、刻苦的心态去面对接下来的学习和生活，在未来的道路上不断进步和成长，为自己和国家作出贡献。

篇4：学生军训个人总结

为期十二天的军训生活正式落幕，之前被我们称之为“人间炼狱”的军训终于离我们而去了。但是，“身在福中不知福”，“饱汉不知饿汉饥”，其实短短军训却受益良多的。

虽然军训前军训时总吐槽内务、作息、规矩等一大堆东西，这个不许放，那个不许放，比平时上课早，比平时下课晚诸如此类一大堆。

虽然军训时候经常要在烈日阳刚的正午下，一站个军姿就是半小时，其实军姿只是站着不动已经算不错的了，蹲姿是一个更加蛋疼的东西，一蹲就蹲得你脚底的神经似乎拧成了一团麻花，蹲到你失去知觉，蹲到你怀疑人生，蹲得失去知觉的时候梁逗逗教官突然说了一句话，激动得还以为可以结束了，谁知这个人居然说：“别动来动去，坚持一下，说不定下一秒就结束了呢”。全部人都无语爆了。但是当你蹲完之后站一起的那一瞬间，感觉到自己好像又活过来了，浴火重生，满血复活，感觉到人生最幸福的事就是活着。“可能我脑回路比较特别才这样想的”。真的眼前突然什么都变得美好漂亮了。估计是我们身处和平年代，丰衣足食，衣食无忧，所以无法体会战争年代老一辈们的艰苦卓绝，经常喊累喊苦，殊不知抗日抗战时候才是真正的苦和累，那是一个连生存都没有保障的年代。

军训时候也会有休息的时间，在休息的时候，逗逗教官一直在“套路”我们，什么支援前线，ABCD对应猪狗牛羊诸如此类的，据说都是当年他被套路过的现如今来套路我们，感觉这是套路的传承。

不过逗逗也会经常找其他连队联谊什么的，搞些唱歌跳舞的东西。印象最深的就是他教我们整个方阵跳“皇后大道东”，一群人81个居然傻乎乎的跟着他在模仿那些今天看来傻到家的动作。逗逗居然还录像摆上他微博了。这人有毒。不过现在回想起来也是挺好笑挺欢乐的哈，其实军训给我们留下更多的欢乐。

不知不觉，就到了最后一天的汇演，之前12天的汗水将在这一天汇演上交上满意的答卷，可是就当我们即将以整齐的步伐路过主席台时，传来了教官们已经登上了回基地的车的信息。告别却连个再见都没得说。

即使军训前军训时的多么不乐意，但是到结束的时候你却又一万个不愿意。人就是这样的动物：“拥有的时候不会珍惜，等失去了之后才后悔”。我们能做的只有认识到缺点并逐步改善，从每件事上获得七十，每天进步一点点，人生由好多部分组成，军训只是精彩人生路上微不足道的一笔，长路漫漫，进步相伴。

