# 秋季军训个人总结（精选5篇）

**篇1：秋季军训个人总结**

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至能够说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮此刻我的脑海，闪此刻我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。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，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了群众主义的伟大。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力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，让我在今后的铁路行业岗位上更好地履行自我的职责。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来十分简单的，而此刻做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的十分严格，对学员们也充满很高的期望。不积滴水，无以成江海。在军训时，偶尔一个动作，一个人没有做好，教官就接二连三的强化训练，直到我们动作协调一致，并贴合标准。这需要我们树立一种团队精神，如果你一人做得不好，就是整个班没有做好。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力量，合作的力量，以及团队精神的重要。当我们把自我融在一个大群众时，个人的得失就显得微不足道，显现出的是一个团队的作用和力量。我想如果没有这种群众意识和群众荣誉感，我们军训的效果也不会这样好。

宝剑锋从磨砺来，梅花香自苦寒来。这次军训就是要培养我们的品质，磨砺我们的意志。难忘的军训，教会了我太多、太多。自信、奉献，尊重、感恩``````这些都是财富，一笔宝贵的财富。首先，我进一步明确了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有职责感，对自我所做的事负职责；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自我拥有良好的习惯。最后，要努力训练专业技能提高个人综合素质同样能够成为大家的工作榜样。在以后的工作中，我要时时刻刻持续军训时候的那份坚韧不拔的毅力、坚强的意志，遇到挫折时，要勇敢地应对，用心寻求解决办法，迎接更大的挑战。

原先，军训带给我们的实质上是一份磨砺，一份经验，一份人生中不可缺少的能少。不畏艰辛地向前才能够战胜工作上的挫折，战胜人生的困难；团结合作才能够成就一番大的事业；群众生活的拥堵教会我们谦让与互助，才能有未来更好的秩序。

**篇2：秋季军训个人总结**

背景介绍

2023年夏季，我所在的高校举行了为期10天的军训活动。这是我生命中第一次体验到军训的感受。作为一名大一新生，我心里充满着期待和紧张。在这段时间里，我收获了很多，经历了很多，也学到了很多。

军训过程

在军训的第一天，我们进行了开营仪式和安全知识的讲解。紧接着，训练开始。我们受到了来自军官教练的教育和训练。起初，训练的内容还比较简单，如需正步、立正敬礼等等，但是后来随着时间的推移，训练的内容变得越来越复杂，涉及到了步操、擒敌拳、枪械使用等更高难度的训练。在训练中，我深刻感受到了军队训练的严格和艰苦。每天一早起来就是一整天的体能训练，午休后会进行枪械、战术等军事训练，可说是身心俱疲。但是，这些没有让我感到抵触，反而加强了我的意志，让我有信心应对一切艰苦困难。

收获和总结

在这次军训中，我受益匪浅。首先，我明确了身为一名中国公民的责任和义务，增加了爱国情感。军训中的教育宣传和军队精神教育给我留下了深刻的印象。我们的祖国需要我们以正确的态度和方法来爱护、保护，这点让我意识到了人生的重要，更让我感到自己在祖国和人民面前肩负着沉甸甸的责任。

其次，在军训中，我不仅收获了纪律、礼仪、协作等方面的知识，还提升了自己的身体素质。10天的军训让我习惯了早起，学会了好的作息时间和身体保健，更训练了我的判断力和反应能力。这些都是我平时不易感知和提升的能力，但在军训中得到了锻炼，所以我认为军训这样的体验非常难得。

第三，军训让我结识了很多新的朋友。在一起训练、吃饭、生活和游戏，让我们彼此之间的感情得到了升华。同样是风吹日晒，我们不惜相互的提醒和帮助。这些日子，我们相互扶持，生活也变得更有趣和有意义。这些朋友将成为我人生中不可或缺的好兄弟。

最后，军训也有让我反思的问题。在军训期间，我也遇到了一些不适应的环境和规律。有一段时间，我没能适应连续的训练和生活节奏。但最后，我还是顺利通过了训练。这让我发现自己的懒惰，也让我认识到自己需要有一颗强大的心理去克服困难和挑战。

总结

2023年的军训让我收获满满，也让我不断成长。从家里到军训营地，又从训练到回家，整个过程让我深深地感受到了军事生活的艰苦和珍贵。在这段时间里，我改变了许多想法和态度。我知道，在未来的学习和生活中，这些教训会成为我成长的宝贵财富和助力。

**篇3：秋季军训个人总结**

八月xx日，至八月二十日我们到学校开始为期六天的军训。

我们在学校一共军训了六天，有酸、有甜、有苦、有辣、有咸。这个地方给我留下了许多回忆，不管是好的，还是坏的，这个地方让我学会了很多，懂得了很多我在这里学会了打军训拳、踢正步、唱军歌等等。也在这里懂得了坚强，吃苦。

军训的的内容或许是枯燥的，每天要早起，迅速洗漱完毕，睡眼朦胧的来到操场。每天都做着相同的动作：立正稍息，向右看齐，起步中，正步走心里抱怨自己的汗水白流了好几尺，无时无刻不想着能休息一会儿。以前总是“时光飞逝”，可现在却“度日入眠”。在教官的正确指导下，许多平时看似简单而又习惯的动作，如今却如此难看别扭。在操场上练习，最期盼的就是可以多休息一会儿。

直到结束后，我已经改掉了身上的恶习，习惯了军营的生活。在这六天的练习中，我们最应该感谢的就是我们的教官，是他让我们学会了许多东西，是他让我们懂得了很多道理。感谢您教官，是您陪我们度过了六天的艰苦训练，是您一点不厌其烦地一点一点教着我们，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。这种坚持不懈，勇往直前的精神，我想，我会把它用到我今后的学习和生活中，我会以这句话为动力。

军训结束了，那漫长而又短暂的六天过去了，六天的训练，六天的难忘，六天的回忆我永远永远也不会忘记!

**篇4：秋季军训个人总结**

大一生活已经开始了，回想我在过去半个月的军训，实在是令人终身难忘的经历。在我刚刚收到大学录取通知书的时候，简直是欣喜若狂。不过在开学之后，我们的第一件事情便是参加军训。由于我在初中和高中的时候都参加过军训，所以对军训并不陌生，不过现在看来，我有很多的现实情况都不能达到军训的要求，我就是这样一直过来的，回想起来，还是挺遗憾的。不过自己经历过了，就足够了。

远离喧嚣的城市，离开舒适的温床，我们4000多号大一新生来到了省军区教导大队，身披象征生命与希望的绿色，我们完成了七天紧张、严格、艰苦的军训。

半个月，在漫漫的人生中只不过是匆匆的一瞬间。但在军营中度过的半个月，绝对是不平凡的半个月。半个月的军训中，包含着我们的酸甜苦辣。站军姿，起步走，跑步，正步走，蹲坐。我们一遍又一遍地重复着枯燥的动作；唱歌喊口令，我们用全身的力气吼叫，却总不能让教官满意。腰酸了，必须撑着；背疼了，还要挺直；喊哑了嗓子，喉咙还依然忍痛嘶叫。无论是滂沱的大雨，还是火热的烈日，我们的训练依旧；不管是流汗还是流泪，我们的步伐不能停止。铁一样的纪律无时不刻地约束着我们。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着动作。严肃的教官，艰苦的生活……所有的一切，我们必须坚强地面对。因为我们身披军装，因为我们身在这绿色的军营。

半个月中，我们饱尝了从所未有的痛苦。但军训中也有许许多多的甜。教官优美嘹亮的歌声写照了真实的军营生活，唱出了军人的顽强意志和对亲人的挂念，打动了我们中的每一个人；篮球比赛的精彩激烈，拔河比赛的咬牙拼命，耳边仍然回荡着震天动地的加油声，欢呼声；野外行军时欣赏到了日出时分的田园别致的美景，享受到了新鲜的空气给身心带来的清新的快感，沁人心脾；实弹射击的紧张与兴奋，震耳欲聋的枪声中的火药味还能依稀嗅到；还有文艺汇演随着优美的旋律，动人的舞姿而跳动的细胞。更有老师、同学的无微不至的关心与体贴，教官的善解人意和幽默感。艰苦中我们深深地体会到了集体的温暖，滋味是特别的甜美。

半个月，是苦与累的半个月，是付出更是收获的半个月。我们的腰板挺直了，面孔刚毅了，精神抖擞了。在站立与蹲坐之间，军训给了我们军人的气质：挺拔、刚直。艰苦的训练中，我们学会了忍受疼痛，学会了坚持，再坚持。军营赋予了我们坚强的品质，顽强的作风。我们少了份骄气，多了份拼搏到底的精神和奋斗、永往直前的意志。同甘共苦中，看看周围不言放弃的同学，我怎能轻易低头；互相帮助中，我们成长了，从骄生惯养到独立生活。军营教会了我们——团结就是力量：这力量是铁、是钢，比铁还硬比钢还强，只要万众一心，就没有战胜不了的敌人，克服不了的困难。军营教会我们——严守纪律，服从命令是天职，条令要牢记，令行禁止，自觉凝聚成战斗集体。人民军队正是有了铁的纪律，才会有无穷的战斗力。我们也更深刻地理解了军人的内涵。它是严肃、威信，纪律的代名词。军人战士永远是最可爱的人。我们每一个人都以军人的标准严格要求自己。军训的七天虽然很短，但我们学到了许许多多的别处无法获得的东西——是知识，是品质，是精神，更是一笔宝贵的财富。

半个月的军训，一个又一个的考验。我们只有经历它，才能够磨砺自己，使自己更加坚韧。我们只有战胜困难，承受风雨，才能更加从容地面对今后的人生。军训是我们成长所必需的；更是通往成功的必经之路。军训的滋味如同五味瓶夹杂在一起，我们品尝了；但它不能够只是一刻的味觉。我们要保留着其中的精华，让军营中学到的优秀品质伴随着我们，以军人的姿态迎接即将到来的高中生活，以至于整个人生。

现在的我已经回到学校，回到了一个新的学习环境。大学有四年，可是现在的我只不过是开始罢了，以后还有四年的大学时光让我去珍惜，让我去感触。在我军训结束之后，我对自己说，我可以做的更好了，我想在以后的不断努力中，我相信自己可以做的更好。四年里，我可以进步很多，是我从一名懵懂小孩到成年人过渡的过程，我相信自己的大学四年一定是精彩、难忘！

**篇5：秋季军训个人总结**

八月xx日，至八月二十日我们到学校开始为期六天的军训。

我们在学校一共军训了六天，有酸、有甜、有苦、有辣、有咸。这个地方给我留下了许多回忆，不管是好的，还是坏的，这个地方让我学会了很多，懂得了很多我在这里学会了打军训拳、踢正步、唱军歌等等。也在这里懂得了坚强，吃苦。

军训的的内容或许是枯燥的，每天要早起，迅速洗漱完毕，睡眼朦胧的来到操场。每天都做着相同的动作：立正稍息，向右看齐，起步中，正步走……心里抱怨自己的汗水白流了好几尺，无时无刻不想着能休息一会儿。以前总是“时光飞逝”，可现在却“度日入眠”。在教官的正确指导下，许多平时看似简单而又习惯的动作，如今却如此难看别扭。在操场上练习，最期盼的就是可以多休息一会儿

直到结束后，我已经改掉了身上的恶习，习惯了军营的生活。在这六天的练习中，我们最应该感谢的就是我们的教官，是他让我们学会了许多东西，是他让我们懂得了很多道理。感谢您教官，是您陪我们度过了六天的艰苦训练，是您一点不厌其烦地一点一点教着我们

流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。这种坚持不懈，勇往直前的精神，我想，我会把它用到我今后的学习和生活中，我会以这句话为动力。军训结束了，那漫长而又短暂的六天过去了，六天的训练，六天的难忘，六天的回忆我永远永远也不会忘记!

