

最新军训免训军训总结 总结军训心得体会 (模板17篇)

通过知识点总结，我们可以把握知识的核心要点，形成系统化的知识结构。下面是一些学习总结的范文，希望可以给大家提供一些写作的思路和素材。

军训免训军训总结篇一

军训是大学生生活中一段难以忘怀的经历，它不仅锻炼了我们的体质和毅力，还培养了我们的团队合作意识和坚韧精神。在这次军训中，我学到了很多宝贵的东西，收获了许多感悟。接下来，我将通过总结军训的心得和体会，分享我的经历和感受。

首先，军训让我明白了集体的重要性。在军训期间，我们被划分为一个个小组，每个小组都有一名组长和一名辅导员带领。在小组中，我们需要相互帮助和支持，共同完成任务。举个例子，有一次我们在搬运重物时，我发现自己无法完成任务，当时我的组员们立即伸出援手，帮助我把沉重的物品搬运到指定位置。在这个过程中，我深刻地体会到了集体的力量，也明白了集体的团结意义。

其次，军训让我更加了解自己的潜力和极限。军训的训练强度非常高，让我一度感到疲惫不堪和身体上的极限。然而，正是这些考验和挑战将我的潜力激发出来。通过不断努力和坚持，我逐渐超越了自己的极限，完成了那些我认为不可能完成的任务。同时，我也发现了自己的不足之处，比如缺乏耐力和力量等等。通过这次军训，我明白了只有通过不断地挑战和突破自己，才能真正发现自己的潜力。

再次，军训磨砺了我的意志和毅力。在军训的过程中，不可避免地会遇到一些艰难和困难。我记得有一次，在高强度训

练的时候，我感到筋疲力尽，已经力不从心了。但是，当我看到身边的同学们依旧坚持着，我才意识到自己不能轻易放弃。于是，我告诉自己要坚持下去，不管有多么艰难，都要坚持到底。正是这种意志的坚定和毅力的支持，让我战胜了困难，成功完成了军训。

最后，军训给我带来了珍贵的友谊。在军训期间，我结识了很多志同道合的同学，我们一起经历了许多困难和挑战。在一起吃饭、休息和训练的过程中，我们相互鼓励和支持，建立起了深厚的友谊。这些友谊不仅在军训结束后依然存在，而且成为了我大学生生活中最宝贵的财富之一。通过军训，我学会了珍惜友谊和与人合作，这将对我未来的职业发展和人际关系产生积极影响。

综上所述，军训是一次有意义而难忘的经历。通过这次军训，我不仅锻炼了身体，还培养了团队合作精神、挑战极限的勇气、意志的坚定和珍惜友谊的品质。这些宝贵的经历和感悟将对我今后的人生产生深远的影响，让我以更加坚定和自信的态度迎接未来的挑战。

军训免训军训总结篇二

学生军训工作是为了进一步提高学生的政治觉悟，激发学生的爱国主义热情和培养学生随时听从祖国召唤，为祖国献身的精神，是进一步增强国防观念、组织纪律观念和集体荣誉感的一项重要举措。

为期七天的军训活动，锻炼了同学们的意志，培养了学生吃苦耐劳、敢于面对困难、克服困难的精神。通过军训，同学们爱国主义觉悟、国防观念得到了进一步加强，真正懂得了什么叫“纪律”，什么叫“军令如山倒”，懂得了服从管理，听从指导。通过军训，同学们热爱集体，团结友爱的精神得到了进一步的培养。初步获得独立生活的能力，为今后的后续学习奠定了生活自理的基础。通过军训，同学们的卫生

意识、礼貌礼仪行为、规范意识得到了进一步的强化。

为期七天的军训活动，时间虽短，但收获很大，相信同学们一定难忘这次难得的军训活动。一次军训，终生受益。军训活动马上就要结束，同学们就要回到自己的学校，投入到紧张的学习中去，为此我向全体同学提出几点要求：

1、认真总结军训活动所收获的成果，把军训中养成的坚强意志品质、良好的礼貌礼仪、严格的组织纪律观和集体荣誉观和生活自理规范带回学校，保持下去，巩固军训所取得的成果。

2、要成才，先成人。希望同学们在今后的人生道路上，要严格遵守中学生日常行为规范，养成良好的行为习惯和高尚的道德情操，胸怀他人，胸怀祖国，学会感恩，乐于助人，真正学会做人，做一个对社会、对祖国有用的人，做一个高尚的人。

3、学会学习。学生的主要任务是学习。搞好学习需要坚强的意志品质，需要有刻苦钻研的精神和克服困难的勇气，需要有好的学习方法，希望同学们把军训中所表现出来的这种不怕苦、不怕累、敢于面对困难、克服困难的精神运用到学习中去，刻苦钻研，努力拼搏，学好文化基础知识，为将来继续深造和祖国建设奠定扎实的基础。

同学们，在为期七天的军训活动中，军训基地的领导和全体教官为我们的军事训练工作，坚强毅力的培养和生活内务的指导作出很大的贡献。

最后，我们再一次以热烈的掌声对他们表示衷心的感谢。

我的讲话完了，谢谢大家！

军训免训军训总结篇三

第一段：引言（150字）

军训作为大学生生活中的一段特殊经历，给我带来了无尽的回忆和收获。在漫长而繁重的军事训练中，我深切体会到了团结协作的重要性，锻炼了坚毅的意志力，并且更好地认识了自己。下面我将总结一下我的军训心得体会，分享给大家。

第二段：团结协作（250字）

军训期间，班级之间进行了多次协作训练，让我深刻认识到一个人的力量是有限的，只有团结协作的集体才能取得更大的成就。在互相鼓励、互帮互助的氛围中，我们克服了许多困难，完成了看似不可能的任务。这一过程不仅增进了同学之间的友谊，更锻炼了我们的团队意识和集体荣誉感。

第三段：坚毅意志力（250字）

军训是一项艰苦而繁重的任务，对身体和意志力的考验非常大。每天早晨的晨跑、高强度的训练、军姿的要求，都让我感到筋疲力尽。但在面对这些困难时，我学会了坚持和克服，锻炼了自己的意志力。通过坚持不懈的努力，我渐渐掌握了各类军事动作和技能，取得了可喜的进步。

第四段：认识自我（250字）

军训不仅考验了身体和意志力，也促使我更好地认识自己。在面对各种挫折和压力的时候，我逐渐发现了自己的优点和不足。我意识到我的身体素质不够好，但我有着良好的团队合作能力和执行力，这激发了我努力补充短板、持续进步的动力。在军训期间，我也更深刻地认识到自己的责任感和纪律观念的重要性，这对我今后的学习和工作将大有裨益。

第五段：收获与展望（300字）

通过这段军训经历，我不仅体验了军人的艰辛，也收获了很多宝贵的东西。我不再满足于舒适的生活，而是更加珍惜时间，更加勇敢面对困难。我明白了团队协作的重要性以及坚持不懈的意义，这对我今后的人生都会起到巨大的影响。我深感军训是大学生活中的一段非常重要的经历，希望以后能有更多的机会参与其中，锻炼自己的身体和意志力，成为更好的自己。

总结：（100字）

通过军训，我体验到了团结协作的力量，锻炼了坚毅的意志力，更好地认识到了自己的优点和不足。这段经历使我更加珍惜时间，更勇敢面对困难。希望以后能有更多的机会参与军训，成为更好的自己。

军训免训军训总结篇四

第一段： 军训的重要性和收获

军训是每个大学新生必经的过程，它不仅让我们体验了军人的生活，更是锻炼身体素质和培养顽强意志的重要途径。通过军训，我不仅学到了军事知识和技能，还提高了自身的纪律性和团队合作能力。军训更加深了我对国家安全的理解，让我意识到保家卫国的责任与使命。军训的每一天都充满了汗水和磨砺，但我也从中收获了成长和挑战自我的快乐。

第二段： 坚持与挫折

军训期间，我经历了许多困难和挫折。徒步行军和负重爬山是我最初面临的挑战，刚开始的时候，我经常精疲力尽，甚至有过放弃的念头。但是，我意识到只有坚持下去才能取得进步。于是我告诉自己要坚持，不放弃。慢慢地，我发现自

己的体力和意志力得到了锻炼，我能够更好地克服困难和疲劳。而当我成功完成一项又一项的任务时，我不仅感到自豪，更有了战胜自我的信心。

第三段： 团结协作和互相帮助

在军训期间，我深深感受到团结协作的重要性。无论是集体跑步、操场训练还是组织作战演练，团队的配合和默契是军事训练的关键。在任务完成过程中，我深刻体会到只有所有人都积极参与和配合，才能够圆满完成任务。而当我们面临困难的时候，大家总是互相帮助和鼓励，共同克服了一个个难关。这让我深刻认识到团队的力量和合作的重要性，这将对我未来的学习和工作产生深远的影响。

第四段： 纪律性和自律力的重要性

在军训期间，我深切体验到纪律性和自律力的重要性。军训是一个极强调纪律性的过程，一丝不苟的服从和遵守纪律是军人应该具备的基本素质。通过军训，我养成了早起的习惯，按时完成任务，严格要求自己。这种自律力的培养将对我今后的学习和工作有着巨大的帮助。在我平时的学习中，我会更加自律，按时完成作业和复习计划，这样才能更好地提高自己的学业成绩。

第五段： 关于国家安全的思考

军训过程中，我不仅仅学到了军事知识和技能，更加强了我们对国家安全的意识。每次接受教官严格的训练时，我总会想象自己是一个真正的军人，为了国家的安全而付出努力。我体会到了作为一名普通公民，为国家做出贡献的重要性。作为一个大学生，我要努力学习，将来能够为国家的建设贡献自己的力量。同时，我也意识到了国家安全问题的严重性，明白了自己应该为之努力奋斗，保护好自己国家。

总结：

通过军训，我不仅获得了军事知识和技能，更重要的是培养了纪律性、团队合作和自律力，这是我今后学习和工作的宝贵财富。军训让我更加关注国家安全问题，明白了作为一名大学生应该为之努力奋斗。军训心得体会，不仅是我个人成长的见证，更是对未来人生的一种规划和激励。我相信通过这次军训的磨砺，我将能够积极适应大学生活，并为实现自己的人生目标不懈努力。

军训免训军训总结篇五

军训可以令我们懂得许多我所不能在学校中学到的东西，它将成为我心中一个深深的烙印，指引着我在日后的人生中，踏出更坚实的步伐。下面是本站小编精心为大家整理的初中学生军训总结，欢迎阅读。更多初中学生军训总结请关注本站工作总结栏目！

初中学生军训总结

然而当离别的钟声在我们的祈祷中真的向我们靠近的时候，我们却早已经是别样的心情。忘不了教官在我们站军姿时对我们积极的鼓励；忘不了教官最后几天训练时沙哑的喉咙，毕竟这五天患难与共的日子早已筑就了我们之间深厚的友谊。我们可能以后会忘了他们的名字，忘了他们的样子，可是我们心中对他们的感激却永远不会变，同时我们从这次军训中学到的东西会受益终生。

通过此次军训，我体会到了什么是真正军人，什么是真正的纪律。在军队这个的大家庭里，纪律是最重要的：你一个人违反了纪律，整个班级的同学和你一起被罚，没有任何商量的余地，因为这就是纪律。如果军人没有这样铁一样的纪律，在战场上哪里会有战斗力，到头来只会像一盘散沙，谁来保

本站卫我们的生命财产安全呢?同样，我们学生没有好的纪律，在学习中不能和同学、老师很好的配合，成为集体的绊脚石，最终的结果只会使被集体无情的抛弃。

再就是我的时间观念增强了。当你走上训练场的时候，即使你睡眼朦胧，你也必须打起一百二十分的精神，全神贯注的投入到训练中。在熄灯前，你必须争分夺秒：写日记、洗澡、洗衣服……必须一环扣一环，时间对我们来说，是如此的宝贵。

最后就是培养了我的集体荣誉感。以前对这个词没有什么概念，一个班级同学之间关系不错就觉得很“团结”了。而和现在就完全不同了，我们时刻想着为我们的集体争光，绝不能够为我们排抹黑。即使教官对我们并不会严惩，但我们自己的内心也不会原谅我们自己。

这次军训对我而言确实是美好而值得回味的一段岁月，它令我懂得了许多我所不能在学校中学到的东西，它将成为我心中一个深深的烙印，指引着我在日后的人生中，踏出更坚实的步伐。

军训免训军训总结篇六

军训，对于每位大学新生来说，是一次独特的经历和难忘的回忆。在军训的这段日子里，我从中收获了很多，不仅收获了体能的提升，更收获了团队合作的重要性和自身的成长。以下是我对军训的心得体会总结。

首先，军训让我深刻体会到了耐心和毅力的重要性。在正常的大学生活中，很少有机会要求我们一遍遍地重复和练习同一项动作，然而在军训中，这是家常便饭。记得刚开始的时候，当教官小声地重复着“站好，胸抬起来，下蹲，站直！”时，我几乎被他的口令轰炸得头晕眼花。但慢慢地，

我意识到只有虚心学习，耐着性子一遍遍重复，才能完成教官的要求。渐渐地，我学会了在大多数人没悟出来的时候先做出惊人的努力，同时我也懂得了耐心培养是一个循序渐进的过程，只有保持冷静、坚持下去，才能在未来的学习和工作中变得更加优秀。

其次，军训让我明白了团队合作的重要性。在各种军事训练中，我们被分为小组，每个小组都要完成一系列的任务。而在完成任务的过程中，每个人的配合程度至关重要。有一次，我们在操场上进行紧张的战术演习，每个人都扮演着不同的角色，而且每个人的分工和默契度会直接影响整个演习的效果。通过这次经历，我明白了互相配合、互相支持的重要性。只有当每个人都尽心尽责地完成自己的任务，并尽量理解其他人所做的努力时，我们才能真正发挥出团队的力量。

同时，军训也让我意识到了自身的成长和潜能。在军训中，每个人都经历了各种各样的困难和挑战，比如严格的纪律、高强度的体能训练以及枯燥的军事理论学习。但正是这些困难和挑战，让我逐渐克服了自卑和困惑，逐渐展现出了自己的潜能。比如，在射击训练中，我一开始觉得很难掌握枪支操作的技巧，但经过反复的练习和改进，最终我成功地打出了一名称职的成绩。这让我明白了只要付出努力，坚持自己的目标，就能以更好的姿态面对未来的挑战。

此外，军训也让我体会到了纪律和秩序的重要性。在军训期间，每个人都必须按照规定的时间表、纪律要求和组织安排进行行程安排和生活。如此严格的要求让我意识到规则和秩序在一个群体中的重要性。只有在有序的环境中，每个人的力量和才能才能够被充分地发挥出来。而军训不仅让我在大学生活中培养了规律的生活习惯，更让我深刻体会到了团队纪律对于一个群体的凝聚力和战斗力的重要性。

总结来说，军训不仅是一段艰苦的军事训练，更是一个人成长、锻炼意志和意识形态培养的过程。通过军训，我学会了

耐心和毅力，明白了团队合作和自身潜能的重要性，意识到了纪律和秩序的重要性。这些心得与体会将伴随着我进入大学的学习和生活中，让我从中受益终身。作为新生，我将继续努力发扬军训的精神，为自己的未来奋斗。

军训免训军训总结篇七

军训，作为每一位大学新生的必经之旅，是锻炼意志、磨砺个性的重要机会。通过军训，我深刻体会到了团队合作的重要性，培养了自己的毅力和坚持精神，收获了宝贵的人生经验。在这段时间里，我结识了很多志同道合的伙伴，共同努力、互相帮助。虽然军训辛苦，但最终的收获无尽美好。以下是我对军训的心得体会总结。

第一段：军训初，适应不易

初到军训场，我被严肃的氛围和稚嫩的身影包围着，感到有些慌张。第一天，站军姿时我无法将身体挺直，指向迷茫，领导对我们的指示也听不清楚。而且由于长时间行军，我的脚部经常酸痛，疲惫不堪。军训的艰辛远远超出了我之前的想象，我曾一度想要放弃。然而，每当我看到其他战友们坚定的目光，内心里就涌起了一股无比的勇气。

第二段：发现团队的力量

军训中，我们通过地毯式搜索、横渡钢丝、攀爬障碍等一系列训练项目，锻炼了身体的耐力和意志的韧性。这其中最令我感动的是团队合作的精神。一次行军中，我因为疲惫落队了，可是没有人责备我，反而有队友搀扶我。在攀爬墙壁时，我一度感到力不从心，然而队友们的鼓励和帮助却让我坚持到了最后。通过与队友们的互动，我发现了团队给予我的力量。团队的力量是无穷的，只要我们相互扶持，相互信赖，即使困难再大也能攻克。

第三段：坚持与毅力的重要性

军训不仅仅是锻炼身体的机会，更是培养思想品德和毅力的磨炼。在紧张的军事训练和连续的体能训练中，我曾一度感到筋疲力尽，但是每当我想要停下来休息时，我就会想起领导的鼓励：“撑过这一刻，你就离胜利更近一步。”正是这种坚持不懈的毅力，让我顶住了痛苦，一次次战胜了自己。坚持和毅力是成功的关键，只有坚持不懈，才能在逆境中迈向胜利。

第四段：自信与自立

军训中，我还学到了如何自立自强。在面对生活上的困难和压力时，我不再依赖他人，而是学会了独立处理问题。我收拾自己的物品，打扫自己的卫生，做好个人的整理，不再依赖家人的照顾。并在训练中积极思考，独立解决问题，培养了自己的思考能力和解决问题的能力。这些都使我更加自信，更加有信心去应对未来的挑战。

第五段：军训收获

军训让我成长，让我明白了人生的困难和挫折是不可避免的，但它们也是我们进步的动力。这段时间，我学会了坚持，学会了团队合作，学会了自立。我收获了真挚的友谊和珍贵的人生经验。军训是我人生中一段宝贵的回忆，它不仅让我更加坚强，更让我明白了生活中应该如何去面对困难，如何成为一个更好的人。

总结：通过军训，我不仅学到了军事知识和技能，更重要的是锻炼了意志品质和思维能力。军训中的辛苦和困难对于我的成长来说是非常重要的。我将永远铭记这段日子，把从军训中获得的宝贵经验和技能延续到未来的学习和生活中，为自己的未来奠定坚实的基础。

军训免训军训总结篇八

xx中学第一届初一新生军训从2016年9月x日开始至9月x日结束，历时六天，参训学生为100多人。本次军训以学校军训计划为依据，坚持严格要求，严格训练，同学们发扬不怕苦、不怕累的作风，在教官的悉心指导下，学到了基本的军事知识，掌握了初步的军事技能，磨炼了意志，加强了纪律性，培养了集体主义精神。

在军训前，布置好各项准备工作，要求学生每天写军训日记，要求他们写下印象最深刻，值得记的事情和思想体会。提醒全体同学做好各项注意事项，准备适当的糖类以便补充体力，通过家校通平台告诉家长让学生晚上泡脚、做好饭给学生做好后勤工作。同时，极力动员大家在军训中要争取好成绩，尽力为之，有肯吃苦，不怕困难的心理准备。

军训中坚持“严格要求，严格训练，严格依照条令行动的”严”字方针，我们班教官比较严厉，学生们难免会有挫败感或者退缩，我从学生思想教育入手，通过科学管理的方式，突出重在育人的根本目的，使学生以饱满的热情投入到军事训练中。在训练场上，学生们发扬军人的精神，顶着烈日站军姿一个多小时，训练中有的同学发烧晚上一直打吊瓶，白天仍然坚持训练；教官在训练中嗓子哑了，仍坚持在第一线。从教官身上，同学们学到了军人吃苦耐劳的优良传统和无怨无悔的工作作风以及无私奉献的高尚品质，看到了和平年代子弟兵艰苦奋斗顽强拼搏的精神风貌。短暂的军训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊，军训结束时，学生和教官依依不舍。

学生通过军训，掌握了基本军事知识和技能，增强了国防观念，精神面貌发生了可喜的变化，思想政治觉悟得到了提高，组织纪律性和集体主义意识明显增强，意志和体魄得到很大的锻炼。从刚开始训练不到二十分钟，各班七八个同学倒下，到站军姿一个多小时全级无一人倒下的现象，可以看出学生

们的身体素质正在慢慢提高，学生们的意志也在不断增强，学生的综合素质明显提高。学生们普遍反映，军训是自己一生中最难忘的经历，不仅磨练了意志，提高了自理能力，而且增强了战胜困难的勇气。

军训免训军训总结篇九

我校的2016级新生紧张，愉快而又充实的军训生活今天就要结束了，刚刚举行的队列汇报表演，是对这次军训活动的最好总结。各班那整齐的队伍，矫健的步伐，响亮的口号，饱满的精神，向我们展示了当代青年师范生的精神风貌和良好的素质。整齐划一、自然有序、清洁优雅的宿舍内务整理、又反映出同学们良好的思想修养和礼仪修养，这一切都充分证明我们的军训活动是圆满的、是成功的！

首先，我代表学校领导及全体教职工向为这次军训活动付出艰辛的全体教官表示诚挚的谢意！向关心爱护学生、时刻生活在同学们中间的21位班主任老师表示由衷的感谢！向全体一年级同学表示最热烈的祝贺！

和往年相比，今年的军训工作日程安排的比较紧，任务重、容量大、人数多。四天中，教官、教师和同学们克服了很多困难，同学们接触了高强度的军事训练。从队列训练到内务整理，从早起晨锻到就餐就寝，一日生活严格规范，受到了严明的纪律训练，严整的队列训练严谨的内务训练。

初步学生了解解放军战士严守纪律、雷厉风行、一切行动听指挥的优良作风。我们欣喜的看到：无论是训练、还是集会，同学们基本能做到举止端庄、精神饱满，那种站如松、坐如钟、行如风的军人特有的姿态风度，在同学们身上有了体现。这是令人十分高兴的。短暂的军训生活给我们留下了美好而难忘的回忆，我们忘不了紧张严格的列队训练，忘不了内务整理时教官们认真负责的态度、忘不了昨天晚上同学们踊跃登陆台一层歌喉，尽情欢唱、翩翩起舞的联欢晚会。始终洋

洋溢着轩结紧张、严肃活泼气氛的军训生活，将成为我们师生共同的回忆。

喜看军训的丰硕成果，我们每一位师生的心里都很清楚，解放军教官为此付出了怎样艰辛的劳动。我们的教官来自英雄的王杰部队，他们对工作的高度责任感，有不怕苦不怕累的工作精神，他们不愧是英雄部队的英雄战士，不愧为了一支政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明的钢铁长城。希望同学们能把解放军同志的好思想、好作风带到你们的工作、学生中去，时时处处严格要求自己，全心全意为集体为他人服务，做一名能吃苦耐劳、勤奋上进的学生。

老师们、同学们：短暂而又难忘的军训生活就要结束了，在即将与朝夕相处的教官们依依惜别之时，让我们用最热烈的掌声向支持帮助我们的xxx部队的领导教官表示衷心的感谢和最崇高的敬意。

今天上午全体军训学员进行了会操表演，效果很好。我代表本站中学全体师生，向军训基地的领导、全体教官表示衷心感谢！并对全体学员的精彩表演表示真诚的祝贺！

军训免训军训总结篇十

短暂而又难忘的军训生活就要结束了，在即将与朝夕相处的教官们依依惜别之时。下面是本站小编精心为大家整理的高中学校军训总结，欢迎阅读。更多高中学校军训总结请关注本站工作总结栏目！

高中学校军训总结一

我校的2018级新生紧张，愉快而又充实的军训生活今天就要结束了，刚刚举行的队列汇报表演，是对这次军训活动的最好总结。各班那整齐的队伍，矫健的步伐，响亮的口号，饱满的

精神，向我们展示了当代青年师范生的精神风貌和良好的素质。整齐划一、自然有序、清洁优雅的宿舍内务整理、又反映出同学们良好的思想修养和礼仪修养，这一切都充分证明我们的军训活动是圆满的、是成功的！

首先，我代表学校领导及全体教职工向为这次军训活动付出艰辛的全体教官表示诚挚的谢意！向关心爱护学生、时刻生活在同学们中间的21位班主任老师表示由衷的感谢！向全体一年级同学表示最热烈的祝贺！

和往年相比，今年的军训工作日程安排的比较紧，任务重、容量大、人数多。四天中，教官、教师和同学们克服了很多困难，同学们接触了高强度的军事训练。从队列训练到内务整理，从早起晨锻到就餐就寝，一日生活严格规范，受到了严明的纪律训练，严整的队列训练严谨的内务训练。

初步学生了解解放军战士严守纪律、雷厉风行、一切行动听指挥的优良作风。我们欣喜的看到：无论是训练、还是集会，同学们基本能做到举止端庄、精神饱满，那种站如松、坐如钟、行如风的军人特有的姿态风度，在同学们身上有了体现。这是令人十分高兴的。短暂的军训生活给我们留下了美好而难忘的回忆，我们忘不了紧张严格的列队训练，忘不了内务整理时教官们认真负责的态度、忘不了昨天晚上同学们踊跃登台一展歌喉，尽情欢唱、翩翩起舞的联欢晚会。始终洋溢着紧张、严肃活泼气氛的军训生活，将成为我们师生共同的回忆。

喜看军训的丰硕成果，我们每一位师生的心里都很清楚，解放军教官为此付出了怎样艰辛的劳动。我们的教官来自英雄的王杰部队，他们对工作的高度责任感，有不怕苦不怕累的工作精神，他们不愧是英雄部队的英雄战士，不愧为一支政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明的钢铁长城。希望同学们能把解放军同志的好思想、好作风带到你们的工作、学生中去，时时处处严格要求自己，全心全意为集体为他人服务，做一

名能吃苦耐劳、勤奋上进的学生。

老师们、同学们：短暂而又难忘的军训生活就要结束了，在即将与朝夕相处的教官们依依惜别之时，让我们用最热烈的掌声向支持帮助我们的xxx部队的领导教官表示衷心的感谢和最崇高的敬意。

今天上午全体军训学员进行了会操表演，效果很好。我代表本站中学全体师生，向军训基地的领导、全体教官表示衷心感谢！并对全体学员的精彩表演表示真诚的祝贺！

高中学校军训总结二

学生军训工作是为了进一步提高学生的政治觉悟，激发学生的爱国主义热情和培养学生随时听从祖国召唤，为祖国献身的精神，是进一步增强国防观念、组织纪律观念和集体荣誉感的一项重要举措。

为期七天的.军训活动，锻炼了同学们的意志，培养了学生吃苦耐劳、敢于面对困难、克服困难的精神。通过军训，同学们爱国主义觉悟、国防观念得到了进一步加强，真正懂得了什么叫“纪律”，什么叫“军令如山倒”，懂得了服从管理，听从指导。通过军训，同学们热爱集体，团结友爱的精神得到了进一步的培养。初步获得独立生活的能力，为今后的后续学习奠定了生活自理的基础。通过军训，同学们的卫生意识、礼貌礼仪行为、规范意识得到了进一步的强化。

为期七天的军训活动，时间虽短，但收获很大，相信同学们一定难忘这次难得的军训活动。一次军训，终生受益。军训活动马上就要结束，同学们就要回到自己的学校，投入到紧张的学习中去，为此我向全体同学提出几点要求：

- 1、认真总结军训活动所收获的成果，把军训中养成的坚强意志品质、良好的礼貌礼仪、严格的组织纪律观和集体荣誉感

和生活自理规范带回学校，坚持下去，巩固军训所取得的成果。

2、要成才，先成人。希望同学们在今后的人生道路上，要严格遵守中学生日常行为规范，养成良好的行为习惯和高尚的道德情操，胸怀他人，胸怀祖国，学会感恩，乐于助人，真正学会做人，做一个对社会、对祖国有用的人，做一个高尚的人。

3、学会学习。学生的主要任务是学习。搞好学习需要坚强的意志品质，需要有刻苦钻研的精神和克服困难的勇气，需要有好的学习方法，希望同学们把军训中所表现出来的这种不怕苦、不怕累、敢于面对困难、克服困难的精神运用到学习中去，刻苦钻研，努力拼搏，学好文化基础知识，为将来继续深造和祖国建设奠定扎实的基础。

同学们，在为期七天的军训活动中，军训基地的领导和全体教官为我们的军事训练工作，坚强毅力的培养和生活内务的指导作出很大的贡献。

最后，我们再一次以热烈的掌声对他们表示衷心的感谢。

我的讲话完了，谢谢大家！

军训免训军训总结篇十一

第一段：军训的意义与目的（200字）

军训是大学生生活中的一段重要经历，旨在培养学生坚强的意志、纪律的观念以及团队合作能力。通过军训，我们可以学到军事理论知识并加强体能锻炼，锻炼我们的毅力和意志力。此外，军训还可以培养敬业精神，为我们今后的学习和工作打下基础。

第二段：军训中的困难与挑战（200字）

军训过程中不乏各种困难和挑战，体能训练的艰苦、天气的炎热、队列训练的耐心等等。在第一次进行长时间的晨跑时，很多同学不习惯晨跑对身体造成了巨大的负担。而队列训练中，要求学生保持整齐划一的姿势和固定的步伐以及集体动作的一致性，这对于我们大部分同学来说是一项全新的挑战。然而，通过不断的努力和坚持，我们逐渐适应了这些困难，感受到了自己的成长。

第三段：军训中的收获与成长（300字）

军训不仅锻炼了我们的体能，还培养了我们的毅力和决心。通过长时间的晨跑和操场上的各项体能训练，我们逐渐提升了自己的体能水平，并学会了坚持不懈。此外，在军训过程中，我们还深刻认识到了纪律的重要性。队列训练教会了我们如何保持整齐划一的动作和步伐，这无论是对个人品质的提升还是对团队合作能力的培养都具有非常重要的意义。军训还锻炼了我们的意志力，教会了我们在困难面前不退缩并继续向前。

第四段：军训给我们留下的思考（300字）

通过军训，我深刻认识到了纪律的重要性以及个人的责任感。一个团队的成败往往取决于纪律的严明程度，只有保持好纪律才能更好地完成任务。而对于个人来说，纪律可以培养我们的自制力和自律能力，使我们能够更好地规划时间和管理自己。同时，军训也让我认识到了自己的不足之处，比如我在集体协作中表现出的不够积极主动和不够灵活。通过对这些问题的反思，我下定决心要积极改进自己，不断提升自己的团队合作能力和沟通能力。

第五段：军训的启示与展望（200字）

军训是一个磨炼人性格和意志的过程，它教会了我们坚韧和勇敢。通过军训，我们不仅在身体上得到了锻炼，而且在思想上受到了磨炼，我们的心理素质得到了提升。通过以后的学习和生活中，我将会运用军训中学到的各种技能和能力，将其转化为自己最大的优势，更好地适应以后各种挑战的到来。

总结：军训经历让我意识到了自己的不足之处，并激励我不断提升自己。军训是一次磨炼人意志力和毅力的过程，也是一次历练自己的机会。通过这次军训，我收获了很多，不仅体能得到了提高，还锻炼了意志力和纪律观念。我相信，通过这次军训的锻炼，我可以应对未来的学习和工作的各种挑战。

军训免训军训总结篇十二

第一段：引言（字数：200）

军训作为每年大学生生活中的重要环节，是锻炼意志、培养纪律和团队合作能力的重要机会。我作为一名大学新生，也经历了一段紧张而充实的军训。在这期间，我深刻体会到军训对于培养我们的毅力、合作精神以及自律的重要性。本文将总结我在军训中的所见所想，以及我对于未来如何运用军训中所学的经验和技能的思考。

第二段：锻炼意志与自律（字数：250）

在军训过程中，酷暑炎热、高强度的训练让我陷入身心的疲惫之中。然而，我深知只有坚持和战胜困难，才能够真正锻炼我的意志力和自律能力。尽管汗水湿透了我的衣服，但我没有放弃，也没有抱怨。在长时间的站立及行进训练中，我时刻提醒自己坚持下去。通过这段锻炼，我不仅培养了极强的毅力和意志力，也更加懂得了自律的重要性。因为我相信，只有养成良好的自律习惯，才能够在未来的学习和工作中取

得更好的成绩。

第三段：团队合作与沟通技巧（字数：250）

军训中，最让我印象深刻的是团队合作的任务。在那个环境中，没有个人英雄主义，只有团队的协作精神才能使任务圆满完成。在小组作战训练中，我们要紧密配合，互相支持，成为一个有机的整体。只有通过充分的沟通和互助，我们才能够实现更高效的行动。通过这段时间的训练，我非常清楚地意识到，只有彼此相互信任，相互理解，才能够建立起强大的团队合作。所以，沟通技巧和团队协作的能力对于我未来的工作和社交中同样重要。

第四段：锤炼纪律与责任心（字数：250）

军训严格的纪律要求是我参与其中最难以适应的部分。严格的规章制度、严格的时间安排和严肃的纪律体系，旨在培养我们遵纪守法、守时守纪、严守秩序的意识。通过这段时间的军训，我逐渐养成了良好的行为习惯，提高了纪律性和责任心。我学会了按时完成任务，严格要求自己，也善于管理自己的时间。这将对我的未来起到积极的推动作用，我相信一个有纪律意识和责任心的人一定能够在职场和社会中取得更好的成就。

第五段：对未来的思考（字数：250）

军训的过程虽然短暂，但它对我未来的发展产生了深远的影响。通过军训，我理解到了坚持和毅力的重要性，懂得了团队协作和沟通的技巧，也养成了严谨的纪律和责任心。这些优秀的品质和能力将伴随我一生，并对我的成长产生积极的影响。未来，我将运用军训中所学习到的经验，将其应用于学习和工作中。在学业的道路上，我将持之以恒，克服困难，通过自律和意志的力量不断提高自己。在工作中，我将善于团队合作，积极参与，以达到更大的目标。军训给我上的这

堂课，是我一生受益无穷的财富。

总结：

通过军训，我从苦难中获得了成长，从团队中感受到了动力，从纪律中收获了秩序。军训锻炼了我的意志，也为我的未来打下了坚实的基础。我深信，军训的经历将伴随我一生，让我在成长的路上更加坚定，更加勇敢。相信在未来，我能够运用军训中所学到的经验和技能，为自己的人生赋予更加丰富的内涵。

军训免训军训总结篇十三

第一段：引言（150字）

每年秋天，是大学新生进行军训的时候。作为大学生涯的开端，军训不仅是对新生们进行身体锻炼的机会，也是培养纪律、团队合作和坚韧精神的重要环节。参加了这一阶段的军训，我对自己有了更深入的认识，也体会到了军人的严谨态度对于一个人的影响。在这1200字的文章中，我将概括我的军训经历，并分享一些从中得到的重要体会和心得。

第二段：体力、纪律与团队合作（250字）

军训的第一天，我就感受到了体力的重要性。在高强度的训练中，我感到自己的体力不够、呼吸急促，但是通过一天天的坚持，我逐渐发现自己的体能得到了提升。军训还教会了我纪律的重要性。每天早晨的集合、规定的动作、讲话时的站姿，每一个环节都严格要求我们遵守军事纪律。在与队友们的合作中，我们锻炼了互相配合的能力和相互信任的团队意识。正是这些挑战和收获，让我深刻体会到体力、纪律和团队合作在军队中的重要性，这些品质也成为我在大学生活中克服困难和充实自己的基石。

第三段：坚韧精神的培养（250字）

军训期间，面对早晨的朝阳、炽烈的太阳，我们必须自律地坚持早起，完成严格的训练。在长时间的训练中，我们不得不忍受疼痛、艰辛和无尽的努力。然而，正是这些挑战锻炼了我们的意志力，培养了我们的坚韧精神。有一次，受伤的队友在训练中昏迷了，我们都停下来看了看他，但是教官却严厉地警告我们不能因此停下来，这让我深刻体会到了在困难面前要保持冷静和坚持下去的重要性。通过军训，我的意志力得到了增强，我在以后的生活中也更加有动力去面对困难和挫折。

第四段：修身养性与思想觉悟的增长（300字）

军训给我提供了一个特殊的环境，使我有机会反思自己的行为 and 价值观。在军训期间，我们不仅仅受到了体能和纪律的训练，更重要的是在军事素养和思想觉悟方面得到了提高。在军人的讲话中，我们了解到军人应该具备的品质和责任感，如诚实、奉献和自律。这些品质对于我们在日常生活中的表现和发展有着重要的指导意义。通过军训，我也更加理解到作为一个大学生应该有的修身养性和磨砺自己的思想。

第五段：军训的收获和展望（250字）

通过军训，我意识到自己的潜力是无穷的，只要付出努力，就能克服各种困难和挑战。在和队友们的合作中，我学会了相互关心和支持，培养了团队精神。从军训中我也获得了很多技能，如纪律性、组织力和领导能力。这个过程不仅仅是个人的成长，也是对军队文化和传统的了解和尊重。展望未来，我将继续保持对军训所得到的品质 and 精神的坚守，将其应用在我的学习和职业发展中，成为一个具有责任感和奉献精神 的公民。

军训免训军训总结篇十四

不经受磨砺，何日能成长？不经历风雨，何时能飞翔？

——题记

顶着烈日，我们实验中学新高一全体学员驱车来到蔡甸区野战国防园，开始了为期八天的综合实践活动。

我们是初入高中的学子，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战，一种对自我的挑战。这八天，我们都是离开温室的花朵，要学会自力更生，独自面对生活。要做到这一切，我们必须改掉常日娇气的习性，从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来接受阳光的洗礼，面对种种的考验，学会吃苦！

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。教官说，不严格的军训是锻炼，而严格的则是磨练。对，作为一名实验学子，我们就是来接受磨练的！

八天的军训，对于每个人都有不一样的滋味。而对于我，军训已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，扎根在我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。这一切，才是综合实践活动的真正意义所在！

人生道路上，应该印满自己的脚步，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。感谢军训，在我的成长之路上刻下一个永不会磨灭的深刻的脚印，它正指向勇敢与坚

强!

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。

在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首

《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

军训免训军训总结篇十五

9月10号，为期一周的四川成都成工股份有限公司第二期成工员工军训拉开了序幕，很高兴我作为其中的一员加入到这军训队伍当中。回想当初大学在崇州77108电子对抗团军训的日子。想起那些美好的回忆我就对此次军训充满了期待，而实际军训的结果也没有让我失望，这不仅锻炼了我的身体，更重要的是对我身心的一次洗礼。

回顾这一周的军训，我也确实学到了很多，军人的那种纪律让我感慨万千，站如松、坐如钟、行如风让我感受到了军人的严谨，而我们也体验一把，受益匪浅。每日的必修课，站军姿，不仅磨练了我们的意志，培养了我们的耐心，也规范了我们的纪律。当那方队之中响起起步、正步、跑步走那整齐的步伐声时，我想每一个身处方队之中的人都是自豪的，这就是集体荣誉感；大家都明白，要走好，不仅仅是要听好指令，还有那句：步子迈的大的迈小点，步子小的迈大点，这就是团结的力量。素质、纪律、团结、耐心、努力，才能练就整齐的步伐。回想起来，工作之中的我们不也应如此吗？军训的每一个动作要领都能培养我们的工作态度：团结、素质、纪律、耐心、勤奋、努力、集体荣誉感。

军训时的休息期间，我们也过的多姿多彩，每日的拉歌让我

们充满激情与活力，特别是那首《成功人之歌》，澎湃的旋律鼓舞着我们，激励着我们前行。每一次的这一刻我想很多人或许都在想努力军训，练出成绩；但当我们在工作之时想起这首歌时，他就会激励着我们奋发图强、努力工作，利用咱成工人的智慧开创成工人的辉煌明天。军训虽然辛苦，但是工会不仅给我们送来了清凉，更是送来了温暖，公司那周到的考虑让我们感到很欣慰。

军训的五天，我们除了练习军人的基本动作外，在厂里的安排下，我们团队有幸学习刀术，练习刀术格斗技巧，为军训汇报表演添上一笔色彩。伴随着一声声“杀”、“杀”的吼声，我们更是越练越兴奋。最终，在最后一天给领导的汇报表演当中，我们团队表演很成功，这就是团队努力的结果，这就是团结的力量。

五天的军训虽然很短，但是我们学到了很多。军训就是培养大家的忍耐力、端正大家的心态（特别是在这行业暂时不景气的时间，效果明显）、磨炼大家的意志，当然还有锻炼身体。显然，在大家的热情欢呼中结束的这场军训起到的不仅仅只是这些作用（或许很多人还是第一次军训），相信通过这次军训，在今后的工作当中，我们大家一定能真正用行动来证明《成功人之歌》完全配得起成功人。当前，我们要明白的就是：团结、努力、集体荣誉感。成工的荣耀是我们造就的，我们只有团结、努力才能成就成工。

军训的最后，公司领导通过表彰军训先进学员等也让我们明白，只要肯付出，只要肯努力，就肯定有结果！

此次军训，我个人得到的不仅仅是身体上的锻炼、体质的增强，更重要的是思想上的、心态上的的改变。相信今后我肯定会更努力的提高自己的各种能力，成就自我。

感谢军训，感谢成工，感谢教官，感谢领导！

军训免训军训总结篇十六

第一段：引言（150字）

军训是每个大学生人生中的一段特殊经历，它不仅帮助我们锻炼身体，还培养了我们团结协作的精神。两个星期的军训让我深刻体会到了锻炼的重要性，同时也让我学会了如何面对困难，和他人进行有效的沟通和合作。

第二段：锻炼身体的重要性（250字）

军训让我亲身体会到了锻炼身体的重要性。在晨跑、俯卧撑、仰卧起坐等各种体能训练中，我感受到了疲惫和困难，但也真切地感受到了身体的变化。军训对我们的身体进行系统化的训练，提高了我们的体能水平。身体的舒适状态直接关系到我们的学习和工作效果，而通过军训锻炼，我们的身体变得更加健康，精神状态也更加饱满。

第三段：团队合作与沟通技巧（300字）

军训期间，我在团队合作和沟通方面得到很大的提升。在随军姿势、授课，以及各种军事训练中，我们需要互相协作，以达到最佳效果。在这个过程中，我学会了如何与别人进行有效的沟通，如何能够更好地理解他人的意图，更好地表达自己的观点。这些技巧不仅在军训中能够派上用场，在日常生活和工作中也能够提升自己的表达能力和合作意识。

第四段：坚韧精神的培养（300字）

军训让我从内心凝聚了坚韧不拔的精神。在训练中，我们经历了各种各样的困难和挑战。例如，跑步练习中我们的身体疲惫不堪，但是坚持下来，我们不仅锻炼了身体，也磨砺了我们的意志力。军训让我明白到只有坚持下去，才能克服困难，完成训练目标。这一坚韧精神不仅能够用于军事训练，

也能够在今后的学业和工作中派上用场。

第五段：结语（200字）

通过两个星期的军训，我深刻体会到了锻炼的重要性、团队合作与沟通技巧的重要性以及坚韧精神的培养。这些经历将为我未来的学习和工作打下扎实的基础。我相信在未来的大学生涯中，我将能够以积极的态度，对任何困难、挑战 and 机遇迎头而上。

军训免训军训总结篇十七

军训是每位大学生大学生涯中不可或缺的一部分。在经历了长达一个月的军训后，我深深感受到了军训给我的锻炼和成长。通过这段时间的艰苦训练，我不仅体验到了军人的生活，还培养了许多宝贵的品质和价值观。下面我将从体力、纪律、团队合作、领导力和坚持五个方面总结我在军训中的心得体会。

首先，军训让我意识到了体力的重要性。对于我这个平时缺乏锻炼的人来说，军训是一个巨大的挑战。在训练中，每天早起的晨跑、长时间的站军姿、高强度的体能训练，让我每天都感到筋疲力尽。但是，通过长时间的锻炼，我意识到了只有具备强健的体魄才能有更好的状态去面对大学生活中的各种困难和挑战。军训不仅仅是体力的锻炼，更是坚持和毅力的考验。

其次，军训让我学会了遵守纪律。在军训中，我们不仅要听从教官的指挥，还要严格遵守各种规章制度。比如按时起床、整齐的站队、统一的口令，这些都要求我们严格按照规定来执行。这要求我们养成严守纪律的好习惯，而不是凭个人意愿行事。通过遵守纪律，我学会了尊重规则 and 他人，提高了自我约束力和集体意识。

第三，军训促使我们学会团队合作。在军训中，团队合作无处不在。每个人都需要和他人配合完成各种任务。在军训中，我们常常需要整齐划一地完成各种动作，或者需要同伴们的相互配合才能完成训练目标。通过这些合作，我明白了团队的重要性和集体力量的伟大。团队合作不仅仅可以提高效率，更能培养我们的集体荣誉感和团队精神。

第四，军训让我学会了领导力。在军训中，我们经常会接受教官的指挥和命令，但有时候我们也需要担任领导的角色。作为领导者，我们需要有明确的目标，要能够带领团队并发挥他们的最大能力，要有决策能力和应对问题的能力。通过军训，我学会了在团队合作中发挥领导者的作用，培养了一定的领导能力和组织协调能力。

最后，军训让我学会了坚持。军训期间，我常常感到疲惫和困惑，但是我始终没有放弃。通过坚持，我战胜了许多困难，完成了军训的使命。军训告诉我，只有坚持不懈，才能取得成功。在以后的生活中，无论遇到什么困难和挑战，我都会坚定地面对，不轻易退缩。

总的来说，军训是一次宝贵的经历，它不仅锻炼了我的体能，还培养了我的纪律、团队合作、领导力和坚持等多个方面的能力。军训让我学会了严守纪律、遵守规则，通过团队合作提高了团队意识和集体荣誉感，通过担任领导角色，锻炼了相应的领导能力，最重要的是，军训教会了我坚持不懈的勇气和毅力，这将对我今后的成长和发展产生深远的影响。因此，我会将军训中的宝贵经验应用于以后的学习和生活中，不断追求进步，成为更好的自己。