

# 2023年学生军训总结(模板10篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 学生军训总结篇一

- 1、激情飞扬，超越梦想；挑战极限，铸就辉煌！
- 2、努力学习，刻苦训练；团结互助，争创佳绩！
- 3、挑战极限，超越自我；自强不息，厚德载物！
- 4、精英十四，威武之师，刻苦训练，奋勇争先！
- 5、认真学习，刻苦训练；高一十五，能文能武！
- 6、发扬集体主义和革命英雄主义精神，为祖国富强立志成才！
- 7、磨练顽强的斗志，培养吃苦的精神，锤炼良好的品质！
- 8、服从命令，听从指挥，团结互助，争创佳绩！
- 9、认真学习，刻苦训练，文武兼备，百炼成钢！
- 10、苦不苦想想红军二万五，累不累看看革命老前辈！
- 11、遵守铁的纪律，养成良好的行为习惯、生活习惯。
- 12、成功从好习惯开始。

- 13、明德尚行，矢志报国，磨砺青春，升华自我。
- 14、发扬集体主义和革命英雄主义精神，为祖国富强立志成才。
- 15、磨练顽强的斗志，培养吃苦的精神，锤炼良好的品质。
- 16、服从命令，听从指挥，团结互助，争创佳绩。
- 17、认真学习，刻苦训练，文武兼备，百炼成钢。
- 18、加强国防教育，提高国防意识，增强国防观念。

## 学生军训总结篇二

尊敬的各位领导、教官，敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！我是来自初一（3）班的xx□能成为此次少年军校中的一员，我深感荣幸。在这丰收的金秋时节，充满希望的6天军训生活即将开始了。今天，我们有幸来到青少年活动中心度过人生中磨砺意志品质的绝佳时期。这6天的军训生活，对我们来说无疑是人生相册中最精彩的一页，有着长远而重要的意义。虽然军训期间艰苦是必不可少的，但是却能培养我们的爱国精神，增强国防理念。经过军训，我相信我们都能铸就出军人的刚正不阿，一丝不苟的精神，磨砺出坚强不屈，勇于进取的精神。今天是军训的第一天，在即将开始的新生活中，我们一定会做到服从纪律，刻苦训练，互帮互助。做到“流血流汗不流泪，叫苦叫累不掉队”，会圆满完成每一项任务，以良好的精神风貌呈现新一届初中生的风采。并把从军训中获得的吃苦精神，组织观念带到日后的学习与生活中去。

军训，是一首诗，坚定不移的信念，谱写出一支生命的凯歌。

军训，是一幅画，使用墨色的毛笔，勾勒出站立转身的规范。

军训，是我们人生中一次重大的蜕变，破茧而出变成一只只美丽的蝴蝶。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”当今社会飞速发展，竞争与挑战离我们并不遥远，增强国防意识和国防观念，增强历史责任感和使命感，是我们当代每一个中学生必须肩负的神圣职责。军训固然饱含着艰辛与苦累，但却蕴涵着成熟与收获。没有经历风雨，怎能见彩虹？没有经历艰苦坎坷，怎能释放出生命的光彩？没有艰苦的磨练，我们又何以从稚气中脱胎换骨？军训赋予我们钢铁般的意志和顽强拼搏的精神，使我们成为搏击长空的雄鹰。我们将在严峻的考验中走向新的成功，我们将在军训生活中展现一个全新的自我。

为了使本届军训工作能圆满成功，我们庄重承诺，努力做到：

- 1、服从命令、听从指挥。
- 2、严格训练，磨练意志。
- 3、团结互助，共同提高！

同学们，军训，是磨炼意志的练兵场，是充满挑战的大擂台，让我们做好一切准备，为圆满完成本届军训工作而付出我们所有的努力！最后，请允许我代表全体学员再次由衷地感谢各位教官能从百忙中抽出时间来带领我们大家军训，同时我也预祝本次军训能取得圆满的成功！

我的发言完毕，谢谢大家！

## 学生军训总结篇三

第一段：军训的意义与目的（200字）

军训，作为大学生生活中的一项重要经历，是大学教育体系中的一环。其目的旨在传承和发扬军事精神，提高学生的团队协作能力、纪律意识和管理能力，培养他们的坚强意志和顽强拼搏精神。通过军训，学生可以锻炼自己的身体素质，培养出良好的生活习惯，并为未来的学习和工作打下坚实的基础。

## 第二段：军训内容与体验（300字）

军训的内容丰富多彩，涵盖了体能训练、军事理论学习、综合实践等方面。体能训练包括晨跑、体能训练、格斗术等，通过这些锻炼，学生的耐力、速度和爆发力都得到提高。军事理论学习通过课堂教学和实际操作相结合，让学生了解军事知识，了解国家安全和国防建设。综合实践活动包括射击训练、野外生存训练等，使学生在实践中培养解决问题的能力 and 团队协作能力。在这一系列的训练内容中，学生们经历了痛苦和挑战，但也感受到了收获和成长。

## 第三段：军训对学生的影响（300字）

军训不仅是对学生身体的锻炼，更是对学生思想的洗礼和影响。通过军训，学生从军人的角度重新审视自己，明确了自己的责任和使命感，懂得了顶礼膜拜和宁死不悔的精神。军训培养了学生团队合作和纪律约束的意识，让他们明白一个人的力量是有限的，只有通过团队的力量才能取得更好的成绩。同时，军训也加强了学生的自律意识，让他们养成良好的生活习惯和时间管理能力。这些对学生的影响，将在他们的学业和工作中起到积极的作用。

## 第四段：军训对学生未来的意义（250字）

军训不仅对学生大学期间的的生活有影响，更对他们未来的发展有着深远的意义。通过军训，学生在团队训练中学会了相互信任、支持和合作，这对于他们步入社会后的工作和职业

发展十分重要。军训使学生养成了坚强的意志和顽强的拼搏精神，是日后面对挑战和困难时的精神支柱。此外，军训培养了学生的纪律约束和执行力，让他们具备更强的管理能力和组织能力，这将在他们步入职场后成为他们的竞争优势。

#### 第五段：结语（150字）

军训内容学生的心得体会是丰富多样的，每个人都能从中收获一份独特的经验和感悟。通过军训，学生锤炼了意志，锻炼了体魄，淬炼了品格。军训不仅使学生们迈出了成长的一步，更让他们感受到了坚持和付出的价值。军训是磨砺心志的过程，是锻造人格的机会。通过军训，学生们将在将来的道路上更加坚定、自信地前行，为实现自己的梦想而奋斗。

## 学生军训总结篇四

军训是每个学生生活中的一段特殊经历，对于小学生而言更是一种锻炼和成长的机会。通过军训，小学生们能够体验到军人的严格要求和纪律性，学会团结协作和克服困难。下面将从“坚持到底”、“团结合作”、“迎接挑战”、“养成良好习惯”和“成长与自律”等五个方面，阐述小学生们在军训后的心得体会。

首先，军训让小学生们明白了“坚持到底”的重要性。军训期间，天气炎热，训练内容辛苦艰难，但是小学生们并没有轻言放弃。他们知道只有坚持到底，才能获得真正的收获。在长时间的跑步和晨练中，他们坚持不懈，不畏困难，不怕流汗，不怕疲惫。这让他们明白了只有勇于面对困难和坚持不懈的努力，才能获得成功。

其次，军训促使小学生们更加重视“团结合作”的意义。在集体操练和队列训练中，小学生们需要互相配合、齐心协力，才能完成规定动作。他们要同时抬腿、迈步、抬手等等，这些动作必须做到整齐划一，否则就会出现混乱。通过这样的

团队训练，小学生们明白了团结合作的重要性，懂得了只有齐心协力，才能成就大事。

然后，军训帮助小学生们迎接了“挑战”。军训中的训练项目包括体能训练、技能训练以及心理素质训练等，都是对小学生们们的考验。而面对这些挑战，小学生们积极融入训练，挑战自己的潜力。在攀登陡峭的绳墙、跨过深坑的时候，他们一次次克服了内心的恐惧和困难，获得了满满的成就感和自信心。

此外，军训帮助小学生们养成了良好的习惯。军训期间，小学生们必须遵守纪律，准时起床、整理床铺、按时用餐等等，这些习惯都是军人生活的一部分。通过强化军训，小学生们逐渐习惯了按时起床、保持个人卫生、遵守规则等良好习惯。这些习惯不仅在军训期间有益于他们的生活，也将成为他们一生中的宝贵财富。

最后，军训使小学生们得到了成长和自律。通过军训，小学生们变得更加自信坚强，不再畏惧困难。他们学会了自律，养成了良好的生活习惯和行为习惯。他们愿意承担责任，乐于奉献，积极向上，为自己和集体做出更多的贡献。这些都是军训的宝贵收获，也是小学生们在成长道路上迈出的重要一步。

总之，军训对小学生们们的成长有着积极的影响。通过“坚持到底”、“团结合作”、“迎接挑战”、“养成良好习惯”和“成长与自律”等经历，小学生们在军训中获得了锻炼和提升。他们明白了只有勇于面对困难和坚持不懈的努力，才能获得成功；他们懂得了只有齐心协力，才能成就大事；他们克服了内心的恐惧和困难，获得了满满的成就感和自信心；他们养成了良好的生活习惯和行为习惯，变得更加自律。军训不仅是一段特殊的经历，更是小学生们成长和锻炼的重要机会。

## 学生军训总结篇五

8月12日是星期三，我们四，五年级一起去园山少年活动基地。

去到学校，我们见到了带领我们的一位教官一位老师和我们的班主任黄老师，我们的教官性周，老师性耿，我们8：30出发，大约9：30到达基地，到了基地后，我们去换军服开展布心小学开营典礼。

第一天上午我们找到各自的宿舍，放好各自的背包，叠好被子，整理床单，第一天中午我们自己煮饭，炒菜，我们在野炊当中得到了老师的表扬，的了一面奖旗，这面奖旗是我们野炊的时候全年组第一名，第一天下午有一个活动，这个活动叫闪电报数，虽然我们没有赢。但是我都很有信心第一天晚上看了一部叫《冲出马亚逊》。

第二天上午就是正式训练，第二天晚上开了一部电影《小孩不笨》的电影。

在这三天的活动中，我学会了尊重他人，自我保护，感谢父母。

## 学生军训总结篇六

军训是每个大学生生活中不可或缺的一部分，通过军训，学生可以接受一系列军事化训练，锻炼个人的意志品质和团队协作能力。在这个过程中，学生们常常会遇到一些困难和挑战，但同时也会获得一些宝贵的心得体会。下面将就军训过程中的内容和学生们的心得进行探讨。

### 第二段：体力训练内容的心得体会

军训中最重要的一部分就是体力训练，包括晨跑、腿部力量训练、体能测试等。经过数周的训练，学生们体会到了体力

训练的重要性，明白了只有拥有强健的身体才能更好地面对生活和学习的困难。同时，在这个过程中，学生们也学会了互相帮助，团结一致，因为只有大家一起努力，才能达到更好的效果。

### 第三段：军事基础知识的心得体会

军训还包括了军事基础知识的学习，如行军队列、操纵步枪等。通过学习这些基础知识，学生们深刻认识到了军事训练的严谨性和重要性。同时，学生们也意识到了团队合作的重要性，因为一个队伍的战斗力不仅仅取决于个人的表现，更取决于整个团队的配合和协作。在这个过程中，学生们不仅学到了军事知识，也学到了如何与他人合作、沟通和解决问题的能力。

### 第四段：纪律要求的心得体会

军训期间，学生们必须严格遵守军事纪律，如按时起床、整齐站队、紧密配合等。这对于平日里没有接触过军队生活的大学生来说是一种挑战，但同时也是一次宝贵的历练。学生们在这个过程中学到了严守纪律的重要性，养成了良好的习惯和规矩。这些纪律要求也让学生们更加注重时间管理，提高了效率，培养了自律和责任感。

### 第五段：军训收获的心得体会

通过军训这段时间的锻炼和训练，学生们收获了许多。首先，大家的身体素质和意志品质都得到了一定程度的提升，能够更好地面对学习和生活中的各种挑战。其次，军训过程中培养了学生们的团队协作能力和沟通技巧，使他们更好地适应了集体生活。最后，军训也让学生们更好地认识了军事力量和国家安全的重要性，增强了国家意识和责任感。

总结：



通过这次军训，学生们从体力训练、军事基础知识、纪律要求等各个方面都获得了宝贵的心得体会。这些体验将伴随着他们的大学生活和将来的工作生涯，为他们的人生奠定了坚实的基础，使他们成为了更加坚韧、自律和有责任感的人。

## 学生军训总结篇七

军训是一件很好的事情，下面小编整理了学生军训方案，欢迎阅读！

根据国家教育部和中国人民解放军总参谋部、总政治部联合下发的《学生军事训练工作意见》（国办发〔2019〕48号）、《四川省学生军事训练工作暂行规定》（川府函〔2019〕258号）以及成都市办公厅、成都警备区司令部《关于成立成都市学生军训工作协调小组的通知》和成都市教育局、成都警备区司令部《关于成立成都市学生军训工作办公室的通知》的文件要求，现就加强我区学生军训工作提出方案如下。

以关于国防和军队建设的重要论述为指导，以《中华人民共和国国防法》、《中华人民共和国兵役法》、《中华人民共和国国防教育法》和《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》为依据，围绕国家人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要，通过组织开展学生军训，提高学生的思想政治觉悟，激发爱国热情，增强国防观念和国家安全意识；进行爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育，增强学生组织纪律观念，培养艰苦奋斗的优良作风，提高学生的综合素质；使学生掌握基本军事知识和技能，为中国人民解放军训练后备兵员和预备役军官，为国家培养社会主义事业建设者和接班人打好基础。

### （一）成立区学生军训工作协调小组

区学生军训工作协调小组组长由区政府副区长刘晓博同志担

任，副组长由区应急办主任赵红钢同志、区人武部副部长聂晓平同志、区教育局副局长卢雪梅同志担任。成员单位由区委宣传部、区发改局、区教育局、区人社局、区财政局组成。

区学生军训工作协调小组负责我区学生军训工作的总体组织、协调，对相关工作进行安排部署。协调小组下设办公室，办公室设在区人武部军事科，负责我区学生军训的日常工作。

## (二) 成立区学生军训工作办公室

区学生军训工作办公室设在区人武部军事科，办公室主任由区教育局办公室主任刘勇同志担任，副主任由区人武部军事科参谋周凌云同志担任，成员由区人武部和区教育局相关人员组成。

区学生军训工作办公室在区学生军训工作协调小组的领导下，主要负责：

1. 全区学生军训工作的组织、计划和协调；
2. 了解掌握全区学生军训工作情况，提出学生军训工作建议；
3. 初审学生军训计划和军训武器、药保障计划；
4. 指定学生军训检查评估标准，对学生军训情况进行检查评估。

## (一) 军训对象

目前，全区有大学2所，普通高中9所，职业高中3所，院校年招生2019人左右。从2019年起，我区所有普通高等学校和高级中学新入学学生均纳入学生军训范围。

## (二) 审批程序

1. 全区普通高等学校、高级中学学生军训由学校提出申请计划，在2019年7月20日前填写《成都市学生军训审批报告表》报区学生军训工作办公室，经初审后报市学生军训工作办公室审批。待市学生军训工作办公室对学校拟定的学生军训计划进行正式批复后，由区学生军训工作办公室下发至相关学校，由学校进一步完善学生军训计划，制定具体的学生军训实施方案，并报区学生军训工作办公室备案。

2. 学生军训结束3个工作日内，由承训单位和受训学校依据学生军训情况填写《成都学生军训成绩登记表》，并由学校形成学生军训工作总结，一并报至区学生军训工作办公室，待报经市学生军训工作办公室鉴定盖章后载入学生学籍档案。军训合格的学生统一颁发学生军训合格证，此证作为学生接受学生军训证明和兵役机关确定持证人是否符合服现役、预备役或免预备役的依据。

(一) 学生军训是国家法律赋予地方和军队的一项重要工作，是学校教育改革的一项重要内容。区级相关部门和相关学校要充分认识学生军训的重要性，明确一名分管领导主抓学生军训工作，指定专人负责做好学生军训的计划安排和组织实施，切实加强对该项工作的组织领导。

(二) 各普通高等学校、高级中学拟报的军训单位必须为具有资质的承训单位，在学生军训方面具有一定经验和优势。

(三) 区人武部、区教育局要为学校组织开展学生军训工作提供必要的工作支持和工作指导。相关学校每年要安排专项资金用于学生军训工作的组织开展，切实予以经费保障。

按照《级学生军训实施方案》的部署，结合我院实际，特制订本方案。

军训是当代大学生进行国防教育、集体主义教育和组织纪律性教育的一次机会，必须全力以赴、齐抓共管，达到提高素

质，创先争优的目标。

通过军训，使学生在掌握基本军事知识和技能的同时，增强国防观念和国家安全意识，培养学生爱国主义、集体主义、革命英雄主义和民族精神，增强学生的组织纪律性，为国家培养综合素质人才和向人民军队提供合格的后备兵员打好基础。军训是人生的特殊经历，是磨炼意志的机会，是集体主义的实践。

参加本次军训的人员为生命学院级名在籍学生，训练时间为月日至月日。

在军训开始前，根据学生的思想状况，认真做好军训动员，向学生讲明军训的目的、意义和要求，以饱满的热情投入到军训中去，尽快适应军训生活。通过宣誓仪式、挑战书、应战书、决心书等形式，鼓励学生积极参训。

在军训中，针对部分学生怕苦、怕累、思想动摇、心理脆弱的现象，及时做好思想工作，保证各项军训内容顺利完成。通过参观和平广场等主题教育活动，提高学生的政治思想觉悟，军训期间引导学生提交入党申请书。

## 2. 宣传动员工作

努力营造军训氛围，展开宣传攻势，形成创先争优的局面。具体做法：悬挂条幅、标语和彩旗，鼓舞学生士气，张贴军训海报，展现军训风采，制作标准化的12营军训建制栏，体现规范化组织管理，这一切旨在感染学生积极投入到军训之中。

学院高度重视军训工作，院党委领导亲自挂帅，全体辅导员齐抓共管，并且安排每班的党区负责人为协训员，全力以赴指导班级的军训。具体领导机构和分工如下：

领导小组名单：

### 3. 军事理论与技能

本次军训开设军事理论课，维持学生听课秩序，检查听课状态，监督学生保质保量完成各种军事技能训练。

### 4. 业余文化共建活动

为了活跃军训生活，将开展军学共建活动和内容健康的文化娱乐活动，如：军学联欢、歌咏比赛、参观教官内务、观看教官军事技能表演等。丰富业余文化生活，密切军学关系，在学生中牢固树立军爱民，民拥军的理念。

### 5. 内务军容纪律工作

强调以服从命令为天职，严肃军训纪律。军训活动出席情况要有专人统计，内务要严抓真管。协训员要深入寝室，指导内务整理，检查卫生。为今后的寝室文化建设奠定基础，坚决杜绝迟到、早退、注意力不集中等违纪行为。严禁穿戴与军训不相符的衣裤鞋帽，不许佩戴饰品，着装要整齐。

### 6. 后勤工作

协训员要负责后勤工作，组织因病不能参训的学生，为教官和其他参训学生备水，备药。按时收送各种宣传栏、旗帜、条幅等。

### 7. 安全工作

进行安全教育，杜绝一切安全隐患。集体活动要有专人带队，并关注体质较差的学生，做好应对突发事件的预案。

1. 协训员除参加正常教学活动外，要深入军训现场、班级、寝室和学生中间，全方位指导学生参训。要记录、汇总学生

在军训中的表现情况。

2. 每天晚上，要召开包括营长、教导员、指导员和协训员在内的军训碰头会，总结当日军训情况，部署次日工作。

3. 军训期间注意征集学生的军训心得和随想等材料，及时发表。掌握学生军训动态，军训结束后要上交书面总结。

## 学生军训总结篇八

1. 铁血八连，豪气冲天，纪律明严，事必争先。

2. 威武三营，一往直前，同心所向，势必争先

3. 飞龙十一，携笔从戎，韬文略武，气贯长虹。

4. 飞鹰十二，翱翔九天，传媒学子，势必争先

5. 超越梦想，不是梦想。挑战自我，突破极限

6. 精英十四，威武之师，艰苦训练，奋勇争先

7. 巾帼三连，绿装红颜，骄阳无惧，奋勇向前

8. 猛龙十一，新闻骄子，青春无悔，强身立志

9. 尖刀七连，勇往直前，冲锋险阵，用我必胜

10. 精英九连，豪情满天：重志诚橙，勇往直前

11. 军中骄子，校园精英，神勇##连，谁与争锋

12. 牢记担当，百炼成钢。一往无前，再创辉煌

13. 挑战自我，超越自我，扬我四班，振我三中
14. 立身达人，誓成栋梁。激情发扬，五班最强
15. 奋勇拼搏，展现自我，班班，决不简单
16. 激情澎湃，七班不败。斗志昂扬，七班最强
17. 团结十班，豪情满天；众志成城，超越自我
18. 争锋一连，追求卓越，励精图治，勇为人前
19. 风云三连，奋勇争先，中美精英，一往无前
20. 智勇四连，敢为人先，勇往直前，威震九天
21. 钢铁五连，志比钢坚，叱咤风云，豪气冲天
22. 硬骨六连，事必争先，英勇顽强，一往无前。
23. 烽火十三，冲锋在先，追求卓越，勇夺人前
24. 服从命令，听从指挥，团结互助，争创佳绩
25. 团结友爱，勤奋向上“五”动三中谁于争锋

## 学生军训总结篇九

军训是许多小学生的成长历程中必经的一步。它不仅锻炼学生的身体素质，培养他们的集体意识，还可以培养他们的坚强意志和自律能力。在经历了一段时间的军训后，我深有体会地认识到了军训的艰辛与意义。

首先，军训增强了我的体力和耐力。在军训期间，我们进行了各种体育训练，如跑步、爬绳、翻跟头等。每天都要进行

长时间的体能训练，让我的身体逐渐适应了高强度的运动。透过汗水和疲惫，我明白了只有经过辛勤付出，才能获得进步。同时，我也体会到了“发奋图强，上下一心”的集体精神，因为只有整个团队一起努力，我们才能达到更好的效果。

其次，军训让我懂得了纪律的重要性。在军训期间，我们不仅接受体能训练，还接受了一系列严格的军事纪律教育。我们要遵守纪律，按时完成任务，严格执行教官的指令。这让我认识到了纪律对一个集体的重要性，以及一个纪律严明的集体能够形成强大的凝聚力和战斗力。只有在纪律的约束下，我们才能在团队中发挥自己的力量，为集体的荣誉而奋斗。

第三，军训教会了我坚持不懈的精神。军训是一个持续时间较长的过程，往往会遇到很多困难和挑战。有时候我会感到疲惫和困惑，但是我明白只有坚持不懈，才能克服困难，取得成果。每一次的挑战和困难都是我们成长的机遇，只有敢于面对并迎接它们，我们才能变得更加坚强和成熟。

第四，军训培养了我团结合作的意识。在集体行动中，我们学会了互相支持和协作。无论是队伍的训练，还是战术操练，我们都要相互配合，互相帮助才能完成任务。通过与同学的合作，我体会到了协作与团队精神的重要性。只有和谐相处，共同进步，我们才能取得更好的成绩。军训让我明白，只有团结合作，才能打造一个强大的集体。

最后，军训让我明白了生活的价值和意义。通过与教官和同学们的相处，我学到了许多为人处世的道理和智慧。我在学习收获了友谊和忠诚，理解了努力付出和奋斗在人生中的重要性。我深知，只有在付出努力并学会坚持的过程中，才能实现自己的理想和目标。

军训虽然辛苦，但是它也是一次难得的机会，是我们成长的阶梯。通过军训，我不仅体验到了身体上的辛苦和忍耐，也学到了集体协作和自我约束。这些宝贵的经历将伴随我一生，



帮助我更好地面对未来的挑战。军训后的我，不仅有了更加健康和强壮的体魄，还具备了更好的集体意识和坚毅的意志。我相信，在未来的道路上，我会更加勇敢和坚定地追求我想要的人生。

## 学生军训总结篇十

自古以来，军训都被视为磨炼意志、坚毅品质的特殊经历。对于小学生来说，军训更是一次重要的成长历程。通过严格的军训，不仅能够锻炼他们的毅力与纪律观念，更能培养他们团结协作的能力和集体荣誉感。在军训后，我完全感受到了这些变化，下面我将从体能、纪律、团队、责任和自信五个方面谈谈我在军训中的收获和心得。

首先，在体能方面，军训让我明白了健康的重要性。长时间的军训锻炼让我养成了每天早起锻炼的习惯，这样不仅提高了我的体能素质，还增强了我的免疫力。在军训中，我们进行了长时间的长跑和爬山训练，我曾一度感到疲惫不堪，但是通过持之以恒的练习，我渐渐发现自己不再容易疲惫，体力也得到了显著提高。这让我明白到坚持是成功的关键，只要拼尽全力，就一定能获得回报。

其次，在纪律方面，军训更是教会了我遵守纪律，明辨是非。军训中，我们每天都要严格按照时起床、穿军装、吃饭、上课、休息，丝毫不允许有迟到、早退和旷课的情况发生。在这个过程中，我深刻体会到纪律的重要性。只有在自我约束规范的基础上，才能真正发挥个人的潜力。军训还教育我们要尊重师长、珍惜集体荣誉，不随意违法规，提高自身的责任感和使命感。

再次，在团队方面，军训让我深刻体会到一个团队的力量。在军训中，我们不是一个人，而是一个整体，每个人都要尽自己最大的努力来配合整个队伍的训练动作和节奏。只有团结起来，才能战胜困难，克服挑战。军训中，我们每个人都

成为了团队的一员，我们互相帮助，共同进退，养成了团结友爱的习惯。这让我明白到团队的力量远超个人的能力，只有集体的力量才能促成个人的进步和成长。

此外，在责任方面，军训让我学会承担自己的责任。在军训中，我担任过组长的职位，负责协调组员之间的配合和安排，我深刻地感受到了领导的重要性和责任的重大。作为组长，我要保证整个小组的训练效果和训练时间的安排，我要带头严格要求自己，以身作则，带领全组完成各项任务。这让我明白到责任是无处不在的，无论做任何事情都需要有责任心，认真对待自己的每一份工作。

最后，在自信方面，军训锻炼让我建立了自信。在军旅生活中，我常常面对各种陌生和挑战，比如崎岖的山路、高大的墙壁等等。一开始，我对自己的能力没有信心，但是通过反复的训练和挑战，我发现我能够克服困难，战胜自己。这使我对自已充满了信心，相信只要努力，就一定能够取得成功。

通过军训，我学到了很多，不仅锻炼了身体，也培养了战胜困难的勇气和意志。军训不仅仅是训练体能和纪律，更培养了我们团队协作和责任担当的能力。我相信这个经历对于我的成长是至关重要的。我将会把在军训中学到的知识和经验应用到生活中的每一个方面，更好地展示自己，为集体做出更大的贡献。