

2023年军训周总结 传军训心得体会(精选6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。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

军训周总结篇一

在大学生涯的第一个暑假，我走进了熟悉而又陌生的军营，开始了为期一个月的军训生活。刚开始，炎炎夏日的烈日下，军训场上的“穿青衣，戴红帽”的我们，有些生疏，有些紧张，但却满怀着对军人生活的向往。军训班长用他铿锵有力的声音向我们宣布：“军训的目的，不仅是锻炼我们的体魄，更是锻炼我们的意志，培养团队合作精神和吃苦耐劳的精神。”心中闪过一丝般若波罗蜜多心经，我暗下决心，要从这次军训中汲取力量，磨炼自己。

第二段：体力与意志的交织

军训的第一天，就让我们感受到了体力与意志的交织。清晨的操场上，教官冷酷的眼神扫过，并一声令下：着类似于牛皮纸一样的军训服，进行长跑！汗水与泪水在那个炎热的夏天相互交织，强烈的身体疼痛，让我仿佛置身于地狱之中。然而，正是那股打破自我、超越极限的力量，让我坚持下来。军训让我们深刻感受到，只有通过克服困难，才能变得更加强大。体力训练的艰苦，锻炼了我们的毅力和坚韧。

第三段：团队的魅力

军训使我们明白，团队是一个无比重要的概念。每天的军事课和军事技能训练，都需要我们和队友们相互为对方提供帮助和支持。有一次，在攀登墙壁高塔时，我卡在了半路上，无法再往上爬。这时，我身后的队友们纷纷上前伸出援助之手，让我用他们的肩膀踩一踩，借力而起。在那一刻，我真切地感受到了团队的凝聚力和力量。团结和合作是战胜困难的法宝，在军训的过程中，我们逐渐形成了一个不可分割、互相依赖的集体。

第四段：军人精神的践行

军训使我们尝到了军人精神的滋味。在军人的世界里，有一种精神，那就是顽强拼搏、无私奉献、勇往直前。一次野外定向训练中，迷了路的我们不知所措，眼前茫茫一片，加之体力消耗殆尽，当时让我有放弃的念头。然而，教官的一句话却在我耳边响起：“军人要有不怕困难、不服气的精神！”这句话瞬间打破了我的退缩心理，我勇敢地迎难而上，最终成功地找到了回到军营的路。军人的坚毅和顽强的精神，深深地激励着我们。

第五段：军训的启示

军训结束之后，我们离开了军营，回到了校园。这次军训虽然辛苦，但却是我人生中宝贵的经历。在军训中，我学到了许多宝贵的东西：体力与意志的交织使我更加坚韧；团队的力量让我明白与他人携手努力，才能更加强大；军人精神的践行让我懂得了拼搏与奉献的意义。这些都将对我的未来产生深远影响。军训，让我变得更加自信、坚韧和勇敢。我相信，这些品质将会伴随我一生，帮助我面对未来的挑战，并取得成功。

军训周总结篇二

很早以前，我就听过了“军训”这个名词。我告别了缤纷灿

烂的小学生活，迎来了焕然一新的初中之旅。我以前的同学都说军训很辛苦，然而，我却不这样认为。我暗暗的想：幼苗不经过暴风雨的洗礼怎么会茁壮成长？溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。军训是我们人生一次特别的经历，还是第一次，第一次是最难忘的，我们应该珍惜第一次，勇敢去面对它。

在这严肃、艰苦的军训中，也有令人喜悦的一刻。军训最后一天，汇操表演。先是一班的表演，我们看了都感觉我们班的最差劲，那些男生还在说什么我们班肯定是最后一名。不一会儿，就到我们了，我们在一声声的口号中动了起来，我发现此时此刻的同学们都仿佛变了一个人似的，动作快的跟上了，动作慢的也跟上了，大家都在尽心尽力的完成这次的军训表演，我们动作一致，外里如一，精彩的表演博得了一阵喝彩，此时我知道了：现在南溪中学是我们的骄傲，在将来，我们将会是南溪中学的骄傲。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，和团结就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。

军训周总结篇三

军训是大学生生活中重要的一部分，它既锻炼了我们的意志力和体力，又培养了我们的纪律观念和团队精神。在这段时间里，我深入感受到了军训的独特魅力，也收获了许多宝贵的心得体会。以下是我对这次军训的总结和思考。

首先，军训让我明白了纪律的重要性。在军队中，纪律是战胜困难和完成任务的关键。在军训中，我们每天都要按照规定的时间起床、集合、进食，严格遵守各项规章制度。在这

个过程中，我深刻认识到纪律对于集体的重要性，因为只有每个人都能严格遵守纪律，集体才能有序进行，任务才能圆满完成。这个体会让我认识到，在以后的学习和生活中，只有保持良好的纪律和自律，才能更好地完成自己的目标和任务。

其次，军训让我懂得了坚持的力量。在这段时间里，尤其是面对高强度的体能训练时，很多同学都感觉疲惫不堪，想要放弃。但是，我们的教官不断地鼓励我们，告诉我们只有坚持下去才能看到成果。正是因为他们的鼓励和坚持，我才能战胜自己的惰性，坚持完成每一项训练任务。通过这次军训，我明白了只有坚持不懈地努力，才能取得真正的成功。

第三，军训让我体会到了团队的力量。在部队里，团队精神是兵戈相见、生死与共的关键。在军训中，我们组成了一个小组，共同完成各项训练任务。在这个过程中，团队合作十分重要。大家相互帮助，共同克服困难，一起成长。通过和同学们的合作，我不仅学会了如何更好地与人合作，还意识到只有团结一心，才能战胜困难，共同进步。

再次，军训让我看到了自己潜力的无限。在平时的生活中，我往往对自己的能力和潜力缺乏信心，总是认为自己做不到。但是在军训中，我发现自己比想象中要坚强，能够承受更多的困难和压力。当我在跑操时快要累垮的时候，我告诉自己只要坚持下去，一切都会变得更好。最后，我成功地完成了军训的每一个环节。这次经历让我深刻认识到，只有不断挑战自己、相信自己，我们才能发现自己的潜力，取得更大的成就。

最后，军训让我明白了生活的困难只有通过努力去面对和克服。在军训中，我们每个人都面临着不同的困难和挑战。有些同学身体不适，有些同学面对着巨大的压力和困惑。但是，我看到大家都没有退缩，都勇敢地面对困难，努力去解决问题。这让我明白了生活中总是充满了困难和挑战，而只有积

极面对、勇往直前，我们才能战胜困难，实现自己的梦想。

总的来说，军训是我大学生生活中重要的一部分，它让我明白了纪律、坚持、团队、潜力和困难。这次经历不仅使我个人能力得到了提升，也让我建立了正确的人生观和价值观。通过这次军训，我深刻认识到只有不断努力和挑战自己，我们才能在未来的人生道路上取得更大的成就。我将永远铭记这段难忘的军训经历，将它作为我大学生生活中宝贵的财富。

军训周总结篇四

在深圳中学开学前不久，我参加了一次军训，但是四天的军训已经圆满结束。虽然结束了，但我永远忘不了这次军训。

这次军训让我知道当一名军人是多么艰苦。在军训期间，我们天天练习步伐、站姿、坐姿等，这常常使我们腰酸腿疼、脖子痛，但是，我一想到保卫国家的军人们，便下定决心坚持下来——军人都是这么练的啊！于是，慢慢地，我在军训中学会了坚持到底。回来后回顾一些不懂的问题，便发现任何事物都要坚持到底，一面想尽一切可以解决的方案，一面坚持下去：我如果在学习当中遇到不懂的问题，那可不会轻易放过。我会认真琢磨，反复思考，坚持到把问题弄清楚为止。我绝不充许有任何退缩的念头；如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩。相反，我会去克服它，去战胜它。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输、和困难战斗到底的劲头。生活中的点点滴滴对任何人都是一种考验，我们要去战胜它，就少不了坚持——拿破仑曾经说过：“胜利属于最坚忍的人。”是啊，困难，算什么！

以前，要是我遇到一点小问题，我试一下，不行，就退缩、逃避，但现在我不会了！我在军训当中学会了自强自立，自己的事情自己做。困难，算什么！

在这短短的四天里，我不仅仅学到了军人的毅力，还学会了

团结合作。“不积跬步，无以至千里；不积小流，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。蚂蚁逃生都利用合作的力量，我们人类为何不能？可想而知，合作的力量是多么重要！

在这短短的四天里，在这次的军训中，最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，要勇敢地面对的哲理。我在军训中，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。

这四天的军训，我们付出了辛苦和汗水，但使我受益匪浅，还让我感到我长大了！

这四天的军训，让我懂得：困难，不算什么！辛苦，也不算什么！只要坚持，只要坚强，任何都能够战胜！

军训周总结篇五

军训是我大学生活中最难忘的一段经历。作为yl军训的一员，我收获了许多宝贵的体会和经验。在这次军训中，我不仅锻炼了体魄，还培养了坚强的意志和团队合作精神。在接下来的1200字中，我将分享我的军训心得体会。

第一段：紧张与激动的初次接触

在军训的第一天，我感受到了前所未有的紧张和激动。这是我第一次参与如此严格的训练，也是第一次接触到真正的军事训练。整齐的队列中，我看到了各色各样的新生们，他们有些是身材高大的篮球队员，有些是文静内向的书呆子。大家都背着行李，踏着坚决的步伐走进了军事训练基地。这个迎接我们的世界充满了军人的气息，给人一种无比庄严的感觉。

第二段：体魄的锻炼和意志的坚强

军训生活对我的体魄提出了巨大的挑战。每天早晨的晨跑和下午的体能训练让我感到筋疲力尽，但同时也让我意识到了自己的潜力。在教官的耐心教导下，我逐渐掌握了正确的跑步姿势和单腿平衡等运动技巧。面对疲惫和困难，我学会了坚持不懈和永不放弃，这种坚定的意志力将伴随我一生。

第三段：团队合作的重要性

在军训中，我深刻体会到了团队合作的重要性。队伍中的每个人都扮演着不同的角色，只有相互配合才能顺利完成任务。例如，在操场上进行的队列训练中，我们需要时刻保持整齐划一的动作，以表现出一个团队的力量和纪律。同时，团队合作也在日常生活中得到了体现，每个人都会互相照顾，互相帮助。通过这次军训，我明白了集体的力量是无穷的。

第四段：自我管理和自律的重要性

军训期间，我们被严格要求遵守时间表，并养成良好的作息习惯。每天活动的时间和内容都安排得井井有条，我们要按时参加训练、用餐和休息。这种严格的自我管理培养了我的自律能力，使我能够更好地安排时间和提高效率。我开始认识到，只有自己做好时间规划和自我管理，才能更好地适应大学生活的挑战。

第五段：积极乐观的心态和人际关系的处理

在军训中，经常遇到各种各样的困难和问题。而积极乐观的心态成为我面对挫折的良药。当训练中出现困难时，我不会灰心丧气，而是通过努力和教官们的帮助一起克服难关。与此同时，我也学会了与队友和教官们相处融洽，处理人际关系。在和不同性格的人相处的过程中，我学会了倾听、理解与合作。

通过这次军训，我收获了无法衡量的宝贵经验和体会。我锻炼了体魄，培养了坚强的意志和团队合作精神。我学会了自律和自我管理，养成了积极乐观的心态，也提高了处理人际关系的能力。这次军训不仅让我获得了成长，更让我明白了为人处世的重要性。我相信这些宝贵的经验将在我未来的大学生活中继续发光发热，成为我前进的动力。

军训周总结篇六

篇一：军训心得体会

一周的时间就这样匆匆的过去了，一个星期的时间说长不长说短不短。在这个星期里我经历了许多许多。一个星期生活让我觉得是如此的刻苦铭心，从一开始的懒散到今天的纪律严明，我们为此不知道抛下来多少无言的汗水，无论是在烈日的照射之下，还是在星点的雨滴中，我们都坚强的挺了过来。为此我感到无限的自豪。

世人人都知道，团结的力量大，个人的力量是无法与集体力量匹敌，可真正能够做到集体团结的又有多少呢？早我的脑海之中，依稀清楚的记得早我刚刚开始军训的时候，那些散漫的态度，可如今再看看，报告厅前那些一排排的身影。那一声声充满斗志的怒吼，很难得想象这样一个星期之前连站队都站不齐的我们会有这样整齐的表现。而这一切都是大家不断努力后的成功。看看如今这一切，心里一中满足充满了胸腔，我知道我们的努力成就了现在的成果。

一个星期的军训，让我们感受到了许多，也让我更加的领悟到了集体的重要性。无论个人表现怎么优秀，如果没有好的队友配合，那么始终无法获得最后的成功，从我们来到这个学校的第一天，在我们刚开始穿上军服的那一刻，在我们刚踏入操场的那一刻，在我们刚踏进操场的那一刹，这一切的一切都预示着我们将要被紧紧的联系在一起，直到今天，直

到此刻，我们还依旧不断的努力着，配合着，适应着，将我们从这一开始的个人世界观里发展到了今天的集体之中。

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现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

军训的生活匆匆的闯进了我的生活，而如今也即将离我而去，从一开始的抗拒，到最后的服从。这样之间的转变，不知在何时已悄悄的进行，虽然又是短暂的一个星期。但是我明白，这一个星期的时光已经牢牢的占据了我记忆的一角。或许在未来的某一天里，这一个星期的回忆起现在的时光，我想，那将不会在另外一番滋味吧！没有绝对的痛苦，也没有什么绝对的快乐，细细的咀嚼生活的点点滴滴，你会发现，原来人生的道路是如此多彩。

篇二：军训心得体会

军训不光培育人有吃苦耐劳的精力，并且能练习人的刚强毅力。苏轼有句话：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门历来都是向毅力刚强的人打开的，乃至能够说是只向毅力刚强的人打开。

我满怀决心肠开端了实在的练习。教官一遍遍耐性地辅导替代了严峻的怒斥。练习场上不光有咱们规整的脚步，也有咱们阵阵洪亮的标语声，更有咱们那响亮的兵营歌曲。站军姿，给了你炎黄子孙不平脊柱的身体，也给了你龙之传人无量的毅力。练回身，表现了人类活泼灵敏的思维，更表现了集体主义的巨大。不积滴水，无以成江海。没有咱们每个人的尽力，就不可能有一个完好的，高质量的方队。练习的每一个

动作，都让我深深地领会到了联合的力气，协作的力气，以及团队精力的重要，我信任，它将使我终身获益，不管在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即便那路处处布满了荆棘，即便那路每一步都是那样的泥泞、那样的崎岖，也得让自己去踩、去踏、去探索、去跋涉！我想那样的路才是实在的自我描写，决无半点虚伪假装之意。

篇三：军训心得体会

全体同学，是你们的那份信任、期待与热情使我圆满的完成了这五天的军训，可是我会用这份信任与热情一向鞭策着我。

在这五天的军训中，我们每一天从早到晚都犹如车轮一般滚动着，而我们团体中的每一个人都好比这车轮上的滚轴，倘若有一人松懈下来，那么车轮将会滚动的很慢，甚至停下来，所以我们每一个人都必须竭尽全力，虽然我们每一个人都很疲劳了，可是我们仍在努力，不惜“遍体鳞伤”。很幸运，我们的车轮一向在滚动，虽然速度有时会很慢，可是它仍在滚，因为我们身上肩负太多人的期望。为了赢得最终的胜利，我们牺牲了中午的午休，虽然炎热的天气在驱赶着我们，可是它无论如何也驱赶不了我们最终必胜的那份决心，因为我们大家都相信老天总是把机会留给又准备的人。

们应当化悲痛为力量，因为我们坚信笑到最终才是笑的最好的，以前，我总觉得只要做好自我就行，可是，经过这五天的军训，我才深刻的体会到一个伟大的人，并不光是自我独占鳌头，而是带动更多的人，大家都各显其能，挖掘自我的潜能，拧成一股绳，开始迎接下一轮的挑战，我准备好了。

篇四：军训心得体会

在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，

消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力，而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

长达六天的军训，让我明白了一些人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。阳光明媚，我们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，我们付出努力越高就站得越好。

对我来说，这次的军训是我人生中的一次难得的考验和磨励，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。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

有锻炼的我们，在这次的军训中也应该是深刻地体验了艰苦的，每天的立正、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非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要受到一点惩罚，而且每天将近1小时的站姿几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。在这艰苦的六天的军训里，我们利用了休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的六天里，我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。操场上、体育馆、教室，不但有我们班的整齐的步伐，也有我们班阵阵洪亮的口号声，更有我们与教官的闲笑声和嘹亮的军营歌曲，操场上还留下过我们班激情的风姿和练习

齐步走时整齐的叫喊声。

一份完善自我的信心吗？。

这次军训，让我受益匪浅，我学会像军人一样拥有铁一般的纪律，学会像军人一样拥有钢一般的毅力。在接下来的生活中，认真地做好每一件事，调整好心态，以更好的面貌去迎接明天的生活，去挑战自己。让自己的人生过得更精彩，更有益。留给自己一个美好的回忆。在这次军训中，我长大了！军训的感想将牢牢的记录在我的人生长卷上，永不会丢失，永不会忘记。

篇五：军训心得体会

军训虽苦虽累，但它锻炼了我们的身体，加强了我们的团结意识，当兵后悔xx年，不当兵会后悔一辈子。

军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的新生班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备，辅导员教师像大哥哥一样照看着我们。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜。

xx年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训

体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

xx年乃至今后的一生。

感谢军训，给了我们锻炼的机会。感谢领导，给了我们成长的条件。感谢教官，给了我们无微不至的关怀。

军训虽然过去了，但军队的精髓我们时刻铭记在心：团结紧张，严肃活泼。

篇六：军训心得体会

略带稚气的少年身着军装，清晨的微光照在身上，在朦胧的睡眼中开启了一天的军训生活。从抬头挺胸向前看的军姿，到脚尖向下，腿抬高的踏步，还有脚尖下压，45度右上摆头的正步。我们从生涩到熟练，从不适到习以为常；从最初的抵触到后来眼睛里闪烁的坚毅；从无休止地抱怨到如何颤抖也不愿放下的手臂。风里雨里，白天黑夜，刻苦训练，严格要求。

训练场上，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不只有我们整齐的步伐，也有我们意志坚定、整齐划一的口号声，更有我们那热血沸腾的歌声。军训不但培养人养成吃苦耐劳的精神，而且能磨炼人的坚强意志。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。”这句话说明凡是做大事业的人，不仅有出类拔萃的才能，也一定有坚韧不拔的意志。

青年一代有理想，有本领，有担当，国家就有前途，民族就有希望。军训是我们青年进入大学的第一次试炼，严明的纪律，钢铁般的意志，优良的作风，这些军人精神造就了我们时代青年，将谱写我们人生的新篇章！