

最新集训个人总结 武警部队集训个人心得体会(大全7篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

集训个人总结篇一

武警部队作为中国国内的特殊武装力量，在防暴、救灾、恐怖袭击等方面发挥着重要的作用。为了提升自身的综合实力，武警部队每年都会进行集训。在这次集训中，我有幸作为一名来自某大学的预计后备武警员参加，深刻地感受到了集训对我们个人的锻炼与成长，也更加深刻地认识到了自己的不足。

第二段：团队协作的价值

与参加其他集训项目不同，武警部队的集训强调的是团队协作。训练场上，一条龙的授课和任务派发，让每个人都充分理解了团队协作的重要性。主动寻找队友、协作配合、相互支持，这些个人行为需要在团队中更好地发挥出来。在交错的危险时刻，感受到同事间的默契和无声的信任，会让人对团队协作的价值有了更加深刻的理解。

第三段：锻炼意志力的重要性

除了团队协作的能力，武警集训更多地考验的是个人的意志力。长时间的逼近战、多时段的作战模拟，让我们的体能和意志都受到了巨大的挑战。在集训首日就有同学陷入了身体不适的状态，但在战场环境下，只能克服，不能放弃。锻炼

意志力的过程是十分痛苦和辛酸的，需要不断地调整心态和意识。这种征服自我的能力，对于我们日后面对困境也是十分有帮助的。

第四段：领导才干的重要性

领导才干不是我们考入武警部队后所能掌控的，但当我们成为一名武警员兵时，即被要求具备了一定的领导才干。武警的集训强调领导能力的培养，每个人都有机会担任领导，提供与执行方案。不仅如此，每个人在执行中都需要对场上情况有清晰的洞察力，并快速推出相应解决方案。在武警集训中，我们学习到了领导才干的发挥和提供策略的方法，为我们日后成长和职业生涯积累了宝贵的人生阅历。

第五段：总结

经过集训，我深深体会到了作为一名武警员兵，所需要具备的基本素养：团队协作能力、意志力与应急处置模式、领导才干等。这些素质不仅仅在武装部队中发挥作用，它们可在我们日常的学习和工作中，起到改变命运的作用。武警部队的集训让我认识到在未来的学习和工作过程中，自己依旧有很多的不足，归纳总结过程，进一步改善自己的缺点，不断克服和战胜自己的局限，同时，那些早已存入于我们脑海或生命中的谋略也必须及时面对与调整，才能挺过这个时代的坎坷。武警部队集训，让我们学习了战胜自己的本事，它将是我们的成长过程中永不退色、必然需求的重点。

集训个人总结篇二

一 政治学习与思想教育方面。

(一) 全年以来在各级领导的统一领导下，我努力加强思想建设，提高自身的素质和工作水平年初以来，我把学习当作是干好本职工作的第一需要，当作是提高思想素质的第一需要，

当作是履行职责和党员义务的第一需要，除了每次能认真学习支队政治部安排的理论学习内容之外，还自觉学习报纸杂志上的有关政策理论及党对军队建设的一些重要论述。我深深知道，作为一名新时期士官，政策理论学习必须走在部队的前面，只有这样才谈得上同党中央、保持一致。通过学习，提高了自己在新形势下带兵的能力，在实际工作中，坚持向实践学习，向身边的同志学习，在干中学，在学中干，通过学习实践锻炼，不仅使自己的世界观得到改造，也提高了自己做好本职工作的能力和水平。特别是在新训伙食保障中认真研究部署，合理安排伙食，严格要求所属炊事员的业务学习，同时加强自身的学习及相关业务知识。其次是在参加20xx西安世园会期间，作为一名长期从事后勤工作者的我，我深知这次执勤工作对于我，难度大，任务重，同时我深知学习的重要性，对此，我认真学习有关执勤常识及管理规定，加强自身的政治素养，学习相关知识，严格要求自己，以一名世园卫士的标准严格要求自己，同时通过了总队军事政治理论和英语常识等考核。为圆满完成世园会的安保工作打下了坚实的基础，确保了世园会的圆满结束。

(二)努力学习科学文化知识，不断提高自身的文化素质和道德修养。在新的历史条件下，部队建设日新月异，科学文化知识的重要性举足轻重，感到自己的文化基础知识与部队目前的发展形势从长远上是看很不适应的，为了改变这种状况，适应时代和部队发展要求，探索新时期基层管理教育和训练执勤、后勤保障的科学方法。

二、履行职责、严格落实各项规章制度。

(一)严格自律，加强养成。作为一名党员士官，自己管理好自己是很重要的，我深知：“今天对自己的放任，只会给明天的工作、事业带来没有必要的麻烦和障碍。”拿条令条例、规章制度和《士官管理规定》要求自己，工作上我以一名战士的标准，严格要求，不但在干好本职的同时，而且在生活工作的各方面给做好榜样，生活上坚决不搞特殊化。

搞好伙食管理，防止“跑、冒、滴、漏”伙食管理的好坏直接关系到战士的切身利益，影响着中队各项工作。在教导队各类集训多的情况下，严格落实伙食管理五项制度，结合新训工作实际，严格要求，调剂好伙食花样，不铺张，不浪费，严格管控所属炊事员对理论和业务技能的提高。

集训个人总结篇三

我在去年参加了武警部队集训，在这个过程中，我经历了很多困难和挑战，但同时也收获了很多。通过这次集训，我体会到了许多训练的精髓和军人的品质，对自己的成长也有了更多的认识。

二、挑战和成长

武警部队集训的训练生活可以说是极其严苛的，在训练中需要忍受极限的疲劳和疼痛。训练中的各种考验让我体验到了许多在平时生活中不存在的极端条件和情境。

从一开始的跑步，到后来的训练课目，每一次训练都让我上瘾，一个个击垮我曾经认为不可能战胜的自我。虽然克服的过程充满痛苦和泪水，但当赢利而归时，我能感到自豪和欣慰。

三、团队协作

除了对自我的挑战，团队协作也是集训的重点之一。在这个集体里，每个人都在为同一个目标而奋斗，没有人是孤军作战的。团队无论是在什么方面，都比个人更加强大，而团队需要高效的协作才能够发挥出最大的优势。

训练中我和我的战友们一起完成训练，共同经历过许多艰难的时刻，也一起取得了许多的胜利。我们团结一心，相互鼓励和支持，使我们在团队中形成了强大的凝聚力和战斗力。

四、职责和使命

作为一名武警部队的集训员，我们要时刻明确自己的职责和使命，为了祖国和人民而奋斗。集训期间，我始终要求自己严格遵守纪律和规定，身体力行地践行我对于自己作为军人的理解和信念。

在集训中，我们每个人肩负着不同的职责和责任，职责是军人的使命和担当，唯有认真对待职责，才能真正从内心中明白作为军人的责任与使命。

五、收获和感想

通过集训，我成长为了更加坚强、自信和有责任心的人。在这个过程中，我收获了如此之多，我深刻认识到了自己的不足和缺陷，也懂得了如何对待困境和挫折。

而且，我感受到了团队合作的重要性，亲身体会了战友之间的感情和友谊。对于军营生涯，我也更加坦然——军人是有着特殊的身份和使命的，而我自己也决定留在军队持续为祖国和人民的事业奉献我的青春和热血！

集训个人总结篇四

首先想说的是我非常庆幸自己能成为集训营的一员，此次集训应该说是我人生中最难忘的经历，在这0天中，我是以助教的身份围绕在高二（1）班，但我更觉的我是他们的朋友，而他们就是我的兄弟姐妹（营员中有比我大的），每每看到他们的微笑，我那疲惫的身体就再次的充满活力，而我也时刻在告诉自己，一定不要累，要好好工作，因为我不仅代表的是自己，更代表全部的疯狂英语工作者，我们肩负着疯狂英语使命，那就是帮助孩子讲一口流利的英语，实现李阳老师的愿望，同时，我也深刻地体会到了人性的善良，面对着这些孩子，我会无私的付出，我帮助他们学习，解决他们生活中

遇到的. 问题，而他们给予我的就是无限的感激，让我体会到了自己的价值，感到人生是如此美好。

可以说在此次集训中，我给自己的打分为100分，因为我不仅尽了作为助教应尽的职责，更是无私的拿出我的所有东西，包括我的学识与经验，时刻地引导他们，让这些孩子学会做人的道理，让他们走好人生的每一步，让他们充满阳光的迎接明天。当然，他们对我的认可也是及其关键，但我的付出，我对他们的关爱，无时无刻的陪伴着他们，而他们一次次的流泪就是我要寻找的答案，我满足了我的答案，我今生无悔！

在此次集训中，疯狂英语精神无时无刻地撞击着我，让我也变得越来越疯狂，但这次的疯狂应该是理智的，说到底，那是因为邢老师，我会记住他的话，时刻都要严格自己，不张扬，不气傲，要理智的疯狂的疯狂，这就更稳住了我走向成功的步伐，我疯狂，我成功。

虽然自己很是自信的认可自己，但我的不足还是有的，那就是我普通话讲的不好，有时情绪也过于激动，这或多或少会影响到我的工作，但我会努力改正的，争取克制自己的缺点，做好助教，向主讲奋进。

感谢以邢老师为领导的教学团队，不仅提升了我的学识，更感受到团队的力量，感谢主讲老师贺老师，让我明白了好多做人的道理，也感谢我的搭档张老师，是她弥补我工作中的不足，更感谢我的所有学生，让我对自己更有信心。

集训个人总结篇五

作为一名军人，参加部队专业集训是必不可少的。在漫长而繁重的军事生涯中，通过集训，我们能够更好地指导和训练部队，提高我们自身的战斗力。在此次三个月的集训中，我学到了很多，感受到了许多不一样的体验。在这篇文章中，我就和大家分享一下我的个人心得体会。

第一段：集训前期准备

在集训开始前，我们需要做的就是充分的准备。为了能够更好地在集训中发挥作用，我在之前就积极参加了各种军事演习和军事竞赛，提高了自己的能力水平。在集训开始前，我也对自己进行了全面的检查和修整，力求达到一个最佳状态。在这个过程中，我也充分体会到了集训带给我们的的重要性，只有做好前期准备，才能有更多的收获。

第二段：集训中的经历

在集训的过程中，我们参与了很多复杂的任务，需要克服很多困难。面对这些挑战，我充分发挥了团队合作的精神，和同伴们一起共同完成各种任务。在这个过程中，我们之间的默契和配合越来越好，我们的能力也在不断提高。在完成的同时，我们也不断思考，总结经验，从而更好地适应各种环境下的斗争。

第三段：集训中的收获

在这次集训中，我最大的收获就是在战场上学到了更多的经验，掌握了更多的技能。通过各种演习和训练，我成功地掌握了新的战斗技术和策略，更加自信地面对了未来的战斗。除此之外，我们还学习了军事道德和纪律，锻炼了自己的意志力和决策能力。这些都将对我的未来军事生涯产生重要的影响。

第四段：集训后的感悟

在集训结束后，我感慨颇多。这三个月的训练不仅锻炼了身体，也锻炼了心智。通过深入学习军事技能的过程，不仅提高了自己的实际操作能力，还增强了和同伴间的默契和协作。这种合作和坚韧的精神，在以后的训练和作战中都将派上极为重要的用场。

第五段：总结

总而言之，参加部队专业集训让我受益匪浅。通过努力的学习和训练，我不仅充实了自己的军事知识，也成长了许多。我们之间的同学情谊和团队精神也得到了增强。在未来的军事生涯中，我将不断努力，发挥出自己最佳的实力和精神，为国家的安宁和人民的幸福贡献自己的一份力量。

集训个人总结篇六

各位领导、专家、同志们：

大家下午好！

和xx学院合作举办的全县中小学校长及物理、数学骨干教师培训班，在各位领导的亲切关怀和大力支持下，在xx学院基础教育师资培训中心的密切配合下，经过全体学员的积极参与和共同努力，历时20天，今天完成了既定的各项培训任务，达到了预期的目标，即将顺利结业了。在此，我谨代表向两期培训班的成功举办和学员们的圆满结业表示热烈的祝贺！向承担本次培训任务并为之付出辛勤劳动、智慧和汗水的xx学院各位领导、专家、教授及全体老师表示衷心的感谢！

xx学院基础教育师资培训中心始终坚持开拓创新、规范管理、确保质量、稳步发展的办学思路，以管理求质量，以质量求声誉，以声誉求发展的办学理念和向社会负责，向家长负责、向学校负责的教学管理原则，积极探索成人教育的特点和规律，把握市场脉搏，着力成人教育教学改革和研究，不断拓展办学形式和办学层次，优化专业结构，经过多年的探索和实践，形成了比较完善的培训体系，赢得了社会的普遍赞誉，为基础教育事业和经济社会发展做出了突出的贡献。本次培训，基础教育师资培训中心根据农村教育教学改革发展要求和培训方案，围绕当前基础教育的现实问题，有针对性地为校长培训班和骨干教师培训班，分别安排了理念提升、学校

精细化管理、特色学校创建、案例研究与教学观摩四个模块和新课程改革理念、新课标解析、学科问题与对策及教学能力提升、案例研究与教学观摩四个模块的培训，涉及教育思想解析、学校管理研究、课程改革、素质教育理论与实践、中外教育比较、现代教育技术等学习内容，使大家有幸现场目睹专家教授的大家风范、聆听了众多名师的科学引领和指点迷津，思想和理念上受到了新的冲击，知识和技能普遍得到充实和提高。纵观整个培训过程，我认为本次培训虽然时间较紧，但定位高、节奏快、效益佳，内容丰富，形式灵活，体现了时代性、把握规律性、富有创造性，主要收获突出表现在以下几个方面：

一是统一了思想，提高了认识，找准了今后努力的方向。通过学习培训，大家对教育发展的新形势新任务有了更加准确的把握，增强了不断学习、提高学校管理和教育教学水平的紧迫感和责任感，切实把新的管理思想理念真正用在精心、精细、科学、和谐发展上来，把工作重心转到提升内涵发展、均衡发展上来，把育人模式转移到培养德、智、体、美、劳全面发展的新人上来，依法治校、科学管理的观念更加深入人心，狠抓教育教学质量，推进学校工作科学、和谐发展，办让党放心、让人民满意的教育已成为大家的共同追求和不懈努力的方向。

二是丰富了知识，学到了方法，提高了教育教学能力。本次培训围绕模块培训任务，开展了一系列专题讲座、经验交流以及参观考察活动，使大家对管理工作的科学性与实践性有了更加深刻的认识，对新课改理念与实践环节有了更加准确的把握，增强了驾驭新课程、指导新课改、统筹教学管理的能力，为提高我县教育教学质量奠定了坚实的基础。

三是交流了经验，开阔了视野，提升了综合素质。这次培训不仅是个人能力素质及人生阅历的一次再提高、再丰富，而且是学校管理和教学工作的一次大交流、大促进。培训中，大家除在课堂上学到了许多新的教学理论、管理方略、教学

案例外，还通过彼此的沟通与交流，互通信息，相互借鉴，共享成功经验，共谋改革发展。特别是通过聆听专家名师、优秀校长的经验介绍、走出去实地考察特色学校，有效地拉近了理论与实践的距离，使大家开阔了视野，拓宽了思路，促进了综合素质的全面提升。

各位校长、老师，目前党和国家把教育摆在了优先发展的战略地位，我县的基础教育也正面临着—个历史性的发展时期，如何实现由传统教育向现代教育，由应试教育向素质教育转变，需要广大教育工作者全身心的投入，更需要大家付出自己的智慧和劳动。为进一步适应教育的发展，做一个素质高，业务精，懂教育，善管理的新型学校管理者和骨干教师。在培训班结业之际，我向全体学员提出三点意见与大家共勉。

1. 坚守—种习惯善于学习。

学习对每个人来说，只有起点，没有终点。学习贵在用心，学习贵在得法，学习贵在创新。坚持学习，虚心学习，长期不懈地学习。在学习中，要真正明确五条原则：过程比结果重要；深度比广度重要；质量比数量重要；思考比记忆重要；终身比—时重要。争创学习型组织、争做实干型干部、争办满意型教育，首要的是把学习放在第—位。培训只是一种促进，培训的目的是为了提—高素质。要从根本上解决素质问题、能力问题、水平问题，关键还是靠大家平时的自觉学习，人人学习，注重学用结合、学以致用，做到每天读—点，每天写—点，每天反思—点，进而形成终身学习的良好习惯。

2. 设计好—张名片身正为范。

校长和教师的言传身教能够引领学生的发展与成长，甚至可以影响到家长和社会。应该具有壁立千仞、无欲则刚的气魄，有海纳百川、有容乃大的襟怀，有淡泊名利、宁静致远的情操。校长是—所学校的灵魂，也是全体教师信任、爱戴、众望所归的首席教师。应该对古今中外名著广泛涉猎，熟悉教

育理论，了解中外教育发展的历史和发展动态，多点书卷气，多点知识分子的傲骨和刚正不阿、处事公正的凛然正气，时时处处走在先、干在先。这才是校长和教师最亮丽的名片。

3. 把握一个永恒的主题教学工作。

教学工作是学校的中心工作，必须把握好以教学为中心这个主旋律，让其他一切工作的音符都围绕这个主旋律跳动。要不断强化一种意识，一个不忘。一种意识，就是务本意识。务本，就是要坚定不移地把教学工作放在学校工作的中心位置；务本，就是要抓住提高教育教学质量这个根本任务，严格执行教学计划和课程标准，在传授知识、培养能力的同时，实现育人的功能。一个不忘，就是不能忘记课堂教学改革。抓教学的方面很多，而课堂教学是最重要的工作。大家要通过大量的听评课来了解各校及各自的教学工作实际，清楚地知道新课程的教育理念和我们实际操作的落差到底有多大，不断改革课堂教学，不断研究新课标，不断提高业务素质，进而真正发展自己，真切地为学生发展服务，只有适应了这两大发展，学校才能得到根本性的发展。

同志们，本次培训将要划上圆满的句号，但这不是终点，只是教育教学工作的一个新起点。让我们以本次集中学习培训为动力，以今天的结业典礼为新起点，不断认真学习，潜心研究，勇于实践，勇于探索，坚守学习的习惯，打造亮丽的名片，唱响教育发展的主旋律，为教育事业的新发展做出新的更大的贡献！更希望通过这次培训，开拓和筑牢我县与xx学院友好交往，学习培训的渠道和桥梁，为我县教育事业大发展注入新活力、谱写新篇章！最后祝各位领导、专家、同志们身体健康，工作顺利，生活美满，期待与各位领导、专家、教授在古城相会！

谢谢大家。

集训个人总结篇七

军训是一个团队训练，刻苦的训练造就了一支训练有素的连队。部队短期军事体育集训个人鉴定是怎么样的?下面是小篇精心整理的3篇部队短期军事体育集训个人鉴定范文，欢迎阅读。

带着新奇、幻想与迷茫，我们走进了初中，迎接我们的是为期三天半的军训。我们知道，军训不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志的考验和磨砺。军训第一天是开营典礼，总教官叫我们站军姿。才站了两分钟，两分钟，这在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，两分钟在我眼里简直是漫长的冬季。

在烈日炙烤的篮球场上，我们抬头，收腹，挺胸，脚后跟并拢，双脚成60度，双眼平视前方，中指贴紧裤缝线，一动不动地站立着。热气不断地从地里面往上透，脚底又酸又痛，豆大的汗珠不断地顺着我们的脸颊流下来，我们都不敢去擦，坚持站立着。有好几次我都差点坚持不住，想打“退堂鼓”，但是我知道，这是在锻炼我们的意志，所以每次都会在心里拼命对自己说：“坚持一会儿，再坚持一会儿就可以的了，一定要坚持住。”在站立结束后，我很高兴，因为我没有倒下，我靠着自己的毅力坚持到了最后。

跑步是我们学的众多姿势中最难，最累的。教官让我们先练手上动作，一听到跑步走就迅速把手提起来，两手握拳，放在腰上，然后一一过去检查，发现有谁做的不对时会立即纠正。跑步要走整齐是件不容易的事情，因此我们在训练时教官的要求特别严格，每个动作都必须做到位，否则就会影响到整个队伍的整齐。所以每次训练完跑步后，我们全身都是湿透的了。

在军训的最后一天举行了会操，虽然我们班在会操中没有拿

到奖，留下了遗憾，我很不开心，但我庆幸地发现了自己开始融入一班了，集体荣誉感越来越强烈。

我经过这次军训，我们体会到了军人的艰辛，也明白了付出汗水的快乐，让我们锻炼了自我，提高了素质，坚定了意志，团结了同学，战胜了困难。我希望在今后的生活中，要用一颗“团结友爱”之心来创造一班美好的明天。

那一排排的隊伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，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，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。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，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息時間，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐

不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。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。

转眼间，6天的军训就结束了。在这6天的军训中，我体会到什么是军人，什么是军人的生活，什么是军人的作风。教官就像钢铁一样，我们就像豆腐一样软弱。在训练中，酸、甜、苦、辣的味道都齐全。军训休息的时间，我们的心情就像蛋糕的夹心那么甜。“立正——”教官“可恶”的口令又响了，又要进行“地狱”式的训练了。烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我就像吃了辣椒一样，浑身发热。

我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟，我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过！过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

终于，一天的军训生活结束了，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别难受，睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的！我曾经想过放弃，但是同学们都做得好，难道我就做不到吗？我想到孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，因为我连基础都没做到，还没有资格谈放弃。

真是度日如年啊，好不容易挨到了第6天，我们就把这七天的军训的成果表演给校干部们看。功夫不负有心人，我们班走出了“世界纪录”，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结，丢掉的是懦弱、懒散、自私，锻炼了身体，学到了真正的本领。