

2023年军训后总结(大全11篇)

学习总结是一个培养自我管理能力和学习意识的重要方式。精心收集的学习总结范文汇总如下，供大家参考学习。

军训后总结篇一

军训是每个大学生必须经历的过程，通过多天的军事训练，我们不仅锻炼了自身的意志和体魄，更加深入地了解国家和军队。军训不仅仅是一次锻炼，更是一次思考与反思，从中我们得到了很多启示。本文将总结自己在军训中的心得体会，希望能够为和我有相似经历的人提供一些启发和思路。

第二段：个人的变化与成长——感悟军训中的意义

在这次军训中，我受到了很多训练，比如早操、长跑、射击、爬绳等各种项目训练。虽然过程中很累，但我却感受到了自己在身体和意志上的不断进步。在军训中，我还学会了自己如何更好地处理人际关系，如何成为一个良好的集体成员，更加明白了一个人在集体中的重要性和责任。此外，我还对国家和军队有了更加深刻的了解，对于爱国主义和家国情怀有了更深的认识和理解，这将在我未来的人生中产生深远的影响。

第三段：团队合作与角色合理分配——领悟军事思维

第四段：军训中的精神与追求——领悟团队的魅力

在军训中，我特别感受到了一种精神和追求——为集体荣誉而奋斗。这是一种团队力量所具有的魅力和逼格。这种精神和追求能够让我们在训练中共同进步，从而为集体争取荣誉和胜利。这种团队的精神和追求也启发我，在日常生活中，应该为自己所处的团队做出积极的贡献，用自己的行动和努力为集体争取更多的荣誉和成就。

第五段：总结——军训带来的改变

正如上文所说的，军训是一次思考和反思的过程，我从中收获很多，包括意志的坚定、人际关系的处理方式、国家和军队的认识、团队合作的重要性、集体精神的觉醒和团队追求精神的力量。军训使我在各方面都得到了一定程度的进步，使我走向成为一个更好的人的道路更加明晰。我希望在今后的生活中也能够秉承这些精神，不断进步和发展，最终成为一个优秀的人。

军训后总结篇二

当得知我们班取得全年级军训第一名时，教室里掌声雷动，我们情不自禁地为自己鼓掌，为过去半个多月的辛勤付出而喝彩。

尽管没有天安门前国庆检阅那样声势浩大，同学们也是一丝不苟地在训练，准备军训检阅。瞧，同学们都在操场上、校园道路上踏着步，练着动作。“手要摆直，身子要挺！”；“腿要绷直，脚跟抬起！”；“目视前方，余光对齐！”老师不断地提醒同学们，大家一句不漏地听进去。“要为自己班级争光，靠的就是气势，就是大家的共同努力！”老师常常激励大家，大家也以此为力量。

“蹲下，起立，坐下，起立”的声音不绝于耳，在烈日下跑操成了家常便饭。靠着大家的汗水，大家的动作越来越整齐划一。

终于迎来检阅这一天，心里有些忐忑不安，即兴奋，又担心，兴奋的是我们刻苦训练这么长时间终于要展示成果，担心的是如果表现不好，或者出什么差错的话，会影响到班集体的成绩，近而我会更加自责。看着离自己班检阅的时间越来越近，心里越来越紧张起来。

当检阅的时间真的很近时，心里却莫名其妙地释然了，这么多天的苦练就为了那么几分钟，与其缩手缩脚，异常拘谨地做，事后胆战心惊，绷紧神经地听名次，还不如(迎接期中考试作文)放开手脚，放松但不随意地做，管它什么名次，尽力而为就好。顿时，紧张的心情一时全无，取而代之的是满心的自信。

最终我们班得了年级第一名，这和每一位同学平时(迎接期中考试作文)的刻苦训练是分不开的，要想取得丰硕的成果，就必须事先加倍努力!

军训后总结篇三

军训是每一个大学生必须经历的重要阶段，它不仅是一种体魄上的锻炼，更是对学生性格的塑造和智力素质的提升。参加了军训的我们，不仅仅收获了磨砺身体的经验，也领悟到了珍贵的学习与生活态度。在这个过程中，我真切地感受到了军训对个人综合素质的提升，也收获了宝贵的人生经验。

首先，军训让我体会到了团队合作的重要性。在军训过程中，我们所有学员都必须严格遵守军训规定，服从教官的指挥，同学之间相互帮助。特别是在集体操练和战术训练中，我们要密切协作，共同完成任务。只有大家齐心协力，互相支持，才能取得优异的成绩。这个过程不仅让我明白个人的力量是有限的，只有团队的力量才是无穷的。而团队合作精神也是我们今后在学校和工作中必不可少的品质。

其次，军训让我体验到了自律和坚持的重要性。军训期间，有早起、严格的作息时间和严厉的纪律要求。每天秩序井然地排队、互帮互助，都需要我们有强烈的自律意识。只有以坚定的意志力去执行，才能适应这种规律的生活。军训告诉我，纪律的约束是有利于个人成长和发展的，在学校和工作中也同样如此。只有不断地自律，并坚持下去，才能在困难面前永不退缩。

此外，军训让我学会了发现和解决问题的能力。军训过程中，面对各种各样的困难和挑战，我们不能束手无策，而是要勇于面对问题，并迅速找出解决方法。无论是服装不整齐还是动作不准确，我们都需要不断自我检查，不断推进自己的进步。通过梳理问题，找到问题的根源并加以整改，才能从根本上避免类似问题的再次发生。这种能力培养不仅在军训中有益，今后在学习和工作中也是一个重要的能力。

最后，军训让我意识到了身体的重要性。军训是一项体力活动，每天长时间的运动让我们的身体得到了锻炼。通过军训，我们不仅提高了体能，也养成了良好的生活习惯。军训的艰苦让我明白，只有身体健康，才能更好地学习和工作。因此，我决心更加注重自己的身体健康，保持良好的运动习惯。

总体来说，军训是一次难忘的经历，它不仅让我们有机会锻炼身体，提高个人素质，也让我们牢固树立了团队合作意识和自律精神。通过军训，我深刻体会到身体、心智和意志力的重要性，更加清楚地认识到只有锻炼好自己的身体，提高自己的能力，才能更好地面对未来的挑战。在将来的学习和生活中，我将继续努力，用军训中获得的经验，不断提高自己的综合素质，迎接更大的挑战。

军训后总结篇四

第一段：引言（约200字）

军训作为大学生生活中的一部分，对于我们每个学生来说都是一次独特的体验。通过这段时间的训练，我深刻地认识到军训的重要性以及它给我们带来的价值。虽然最初军训有些艰辛，但通过努力及与队友们的帮助，我渐渐适应了这个过程，并体会到了军训给予我的点点滴滴的启发和收获。

第二段：坚定意志，培养毅力（约300字）

军训期间，我们经历了极端的炎热天气和严格的纪律要求。这些挑战让我明白了一个人坚定的意志及持之以恒的重要性。在军训中，我们要坚守规矩，守时守纪，这也让我养成了良好的生活习惯。当我克服了困难，完成了任务时，我感受到了无比的成就感，这种成就感也进一步培养了我的毅力和决心，让我相信自己可以战胜任何困难。

第三段：团结合作，培养团队精神（约300字）

军训期间，我们被分成小组进行各种训练和比赛。在这个过程中，我深刻体会到团结合作的重要性。每当我遇到困难或累的时候，我的队友总是会伸出援手，给予我鼓励和支持。通过与队友们一起面对困难和挑战，我深刻地感受到了团队的力量。军训锻炼了我的团队意识和合作精神，让我学会了倾听和尊重他人的意见，从而更好地与他人配合，并在共同的目标下取得更好的成绩。

第四段：培养自律，塑造品格（约300字）

军训期间，我们要学习严格遵守规章制度，自觉维护良好的纪律和秩序。这要求我们要有高度的自律能力。在完成任务的过程中，我深刻体会到了自律的重要性。自律不仅要求我们在训练和学习上做到自律，更要求我们在生活中做到自律。通过军训锻炼，我变得更加懂得尊重他人、守时守纪，更加注重自己的形象和仪表等方面。军训帮助我培养了积极向上的品格，让我形成了良好的行为习惯和价值观。

第五段：收获与展望（约200字）

通过这段时间的军训，我不仅学到了很多理论知识，还身临其境地体验了秩序、纪律和团队合作的重要性。军训不仅是锻炼我们身体素质的机会，更是培养我们综合能力的途径。我相信，通过这次军训，我不仅得到了知识和技能的提升，更重要的是培养了健康的心态和积极的心灵状态。我相信，

这次军训将对我未来的学习和生活产生积极的影响。

总结：（约100字）

通过这次军训，我学到了坚定意志、团结合作、自律及塑造品格等方面的重要性。这些体会将伴随我前行，对我未来的发展和成长产生积极的影响。我要继续保持军训时的精神状态，不断提升自己，追求更好的未来。

军训后总结篇五

军训是大学生生活中必不可少的一部分，作为学生，我们需要通过军训锻炼身体，提高意志品质，强化集体观念。而培训则是我们在大学期间为了提高自己的专业技能和就业竞争力而去参加的活动。本文将结合个人经历，从不同的角度探讨培训和军训对我们的影响以及体验到的心得体会。

第二段：关于培训的经历

作为一名计算机专业的学生，我曾经参加过多次培训，旨在提升我在计算机领域的技术水平。在这些培训中，我不仅学习到了许多新知识和技能，还结交了众多志同道合的同学和优秀的导师。通过参加培训，我不断提高自己的实践能力和专业素质，为未来的职业生涯打下了坚实的基础。

第三段：关于军训的经历

军训作为大学生活的重要组成部分，在锻炼身体的同时也让我们更好地认识了自己的潜力和极限。多年的军训经历让我深刻体会到了“不怕苦，不怕累，不怕死”的精神，帮助我在生活和学习中保持了积极向上、顽强拼搏的状态。此外，军训还培养了我们的纪律观念和团队合作精神，使我们更好地适应了大学生活和未来的职业生涯。

第四段：培训和军训的联系

虽然说培训和军训看似关联不大，但实际上它们是有联系的。培训和军训都是锻炼自身能力和素质的途径，通过两者结合，我们更好地在专业技能和身体素质上达到平衡与提升。同时，培训和军训也都需要我们注重集体意识和合作精神，在团队中发扬自己的优点，获得更大的收获。

第五段：总结

在大学生活中，培训和军训是必不可少的，它们都是我们成长和提升自我的重要途径。通过参加培训，我们可以不断提高自身的专业素质和实践能力，为未来职业道路打下坚实的基础。而通过军训，我们可以锻炼身体、提高意志品质和团队合作能力，成为一名更加坚韧有力的人。只有在培训和军训结合的过程中，我们才能更好地实现自我价值，为未来的职业生涯和生活发展奠定坚实的基础。

军训后总结篇六

告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的中学，进入中学的每个新生都必须参加军政训练。“军训”——多么可怕呀，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些“娇生惯养”的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处呢？”军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威——立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，汗不

断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打“退堂鼓”了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗？于是我就咬着牙，硬撑了下来。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。

灿烂明媚的阳光下，我迎来了初中的第一次军训。

来到布满阳光的操场上，我们的教官先帮我们把队伍整理好，然后叫我们站军姿、稍息和转向等，我一开始想，呵呵，果然是初中军训，一点难度也没有！可是我错了，原来站军姿是不容易的。要做到挺胸收腹头抬高才行，可做到这一点就已经很累了，而且还要坚持一段时间，脚都麻了，如果做不好还要罚蹲，别小看这个蹲，要是姿势正确的话蹲久了脚就会痛得要命。无奈我还是被罚了，过程中我咬紧牙关一直忍耐着脚的疼痛。

经过这次的军训，我感受到军人是有多么辛苦啊！为了做好一个标准的动作是多么严格要求自己，可知道在军队里的训练比我们还大一百倍甚至一万倍，军人到底有多辛苦哇！看看小区上的保安在烈日当空之下，他笔直有力的站在小区的门口，他的汗水浸湿了衣服，可他一点怨言也没有，一样笔直的站在那里，而他们这是为了树立国防观念、保国为家、让我们有良好、安全的生活环境。

经过这几天个军训，让我自己也懂得了人要有吃苦耐劳的精神，而且通过军训能磨练人的意志还有团队精神跟纪律的严格性，让我体会到这是我们班上要学习的，能提高与同学之间的团队精神，努力为班级争光荣。

相信在今后的日子里，我不会再畏惧一切困难，一定会披荆斩棘，所向披靡！

军训后总结篇七

纷飞雨，万千思绪；迷彩衣，众千学子；三两笑语，几许咏叹。

几千年前，木兰花盛。“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离，双兔傍地走，安能辨我是雄雌？”历史风尘，几千年烟雨。望眼兴叹，军姿飒爽。军歌嘹亮，谁说女子不如男？女子幻化，如破茧成蝶。如茧，不畏困苦，摆脱脆弱，以规范要求自已。化蝶，坚强飞舞。望，绿茵场上，众茧成行。未来，蝶舞纷飞，伊人所梦。

痛苦与快乐并存着，所以选择痛快。蝶茧如星，闪耀如光。惟愿破茧成蝶，共谱蝶舞一曲。

军训后总结篇八

第一段：引言（150字）

幼师军训是一次难忘的经历，对我来说更是一次深刻的教育。通过这段时间的军训，我收获了许多，不仅锻炼了身体，增强了体力，更重要的是提高了自我约束能力和团队合作意识。下面我将总结一下自己的幼师军训心得和体会。

第二段：军训的体力训练（250字）

在整个军训过程中，体力训练是最艰苦的一部分。每天早晨起来，一大早就进行晨跑、体能训练和各种军事操。首先是晨跑，每天都要跑上数千米，坚持下来需要有坚强的毅力。其次是体能训练，包括俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等，不仅要求有一定的力量，还需要有稳定的心态和专注力。最后

是军事操，我们队伍要保持整齐划一的队形，同时还要配合动作，这对于我们来说是一个巨大的挑战。通过这些体力训练，我不仅增强了体质，也培养了坚持不懈的毅力。

第三段：纪律的养成（300字）

军队讲究严明的纪律，而在幼师军训中，我们也是要遵守各种规矩和纪律。在军训中，我们要保持整齐划一的队形，按时按规参加各项训练和活动。对于晚自习和起床时间，我们必须严格遵守。服从指挥，在训练时严格执行教官的指示，不得擅自行动。这些纪律的要求对于我们来说是一种锻炼，让我们学会遵守规则和约束自己的行为。通过军训，我明白了纪律的重要性，并且在平时的生活中也能够自觉地遵守各项规定。

第四段：团队合作意识的培养（250字）

幼师军训中最重要的一点就是培养团队合作的精神。无论是体力训练还是纪律的遵守，都需要全体队员的配合和合作。在操场上，我们要保持整齐的队形，每个人的动作都要协调一致。在困难的训练中，我们要互相鼓励，共同进步。只有通过团队的合作才能够完成军训的任务。通过团队合作的训练，我学会了倾听他人的声音，学会了与他人合作，也培养了团队合作的意识。

第五段：幼师军训的收获（250字）

幼师军训让我受益匪浅。不仅增强了体质，提高了自我约束能力和团队合作意识，更重要的是培养了坚持不懈的毅力和遵守纪律的意识。通过这段时间的军训，我也更加深刻地体会到了军人精神和军队纪律的重要性。这将对我未来的教师生涯产生积极的影响。我相信，通过这次幼师军训，我将成为一位更加优秀的幼教工作者，并且拥有更强的责任感和团队合作意识，为孩子们提供更好的教育。

军训后总结篇九

今天是军训的第八天了。大家似乎都已经进入了状态。习惯了这种忙碌而紧凑的生活，也感受到了这种快节奏的. 军训生活带来的充实感觉。

最明显的变化就是干什么事速度都比以前快很多，节省了很多的时间。每天都按照要求整理我们宿舍，每件东西都摆放得井井有条，每一个角落都是干干净净。我想以后即使不再军训，可良好的习惯一旦养成，我们就会一直坚持下去。

每天在军训训练场上的训练都是很辛苦的，特别是在炎炎烈日之下，人人脸上都不停地冒出大颗大颗的汗珠，感觉周围的空气仿佛都在燃烧，地面如此滚烫地烤着大家的脚板。偶尔，我们也会小声抱怨，心里也在叫苦不迭。但这些，并不能说明我们软弱。在恶劣的天气之下，我们，坚持住了。并且，学会了在苦中作乐。休息时，新同学们优美的歌声；操场上不断响起激昂的口号声。我们认识了更多朋友，更懂得如何去关爱帮助他人。

其实，在军训中，只要懂得“坚持”二字含义，我们就赢了！

军训后总结篇十

近期，我校进行了一次别开生面的学生军训活动。在这场军训中，同学们经历了一系列训练课目和集体活动，不仅收获了身体上的锻炼，更从中体会到了军训的人生哲理。下面，就让我分享一下我在这次学生军训中的所思所感。

第二段：奋力奋进，克服自我

军训活动是艰苦而辛苦的，但正是因为它的艰苦与辛苦，才能拓宽我们的眼界，培养我们的毅力和坚持。我记得那个炎热的下午，太阳烤得大地灼热，我们却需要在草地上铺装拳

套，无法用膝盖感觉皮肤能滑过欣赏大自然的清凉。但是，面对种种不适，同学们没有一句怨言，而是齐心协力地完成了任务。在军训的日子里，我们学会了顶住压力，克服困难，不断超越自我。

第三段：团结协作，强化意识

在军训中，同学们需要互相配合，团结协作才能完成任务。每天的集体训练使我们更加懂得一个人的力量有限，而团队则能凭借齐心协力战胜困难。当我们合力将一个个装备箱运到指定地点时，无论大小力量，我们都能用齐刷刷的招式，精确地完成任任务，互相扶持，彼此鼓励。这样的团队精神让同学们在今后的学习和生活中都能更好地与人相处，懂得互帮互助的重要性。

第四段：纪律观念，明确规划

军训中最深刻的是对纪律的体会。我们时刻如履薄冰，严守规矩，如驻足太行，决不退却。虽然一开始对纪律要求有些不适应，但随着时间的推移，我们逐渐养成了守纪律的习惯。在军训中，我们深刻认识到纪律对一个团队的重要性。它不仅能保证我们的安全，还可以使我们更加规范地去完成任务和工作。

第五段：心灵受益，成长收获

通过这次军训，不仅仅是身体上的锻炼，更是我们心灵成长的过程。在艰苦的军训过程中，我们学会了乐观向上，同学们互相鼓励，在教官的帮助下逐渐克服了挫折和困难。通过军训，我们收获了自信、坚持和团队协作的能力。这些能力将对我们今后的学习和生活起到积极的引导作用。

总结：

通过这次学生军训，我们不仅收获了健康和强身的好处，更从中学到了许多人生哲理和宝贵经验。团结协作、克服困难、守纪律、心灵成长，这些都是我们在军训中得到的财富。相信这次军训将成为我们成长道路上的重要里程碑，让我们更加坚定地迈向未来的道路。

军训后总结篇十一

20xx届新生军训总结大会暨阅兵仪式之经管风采秋风送爽丹桂飘香在这个收获的季节，9月22日，我校隆重举行了11届新生军训总结大会暨阅兵仪式，院党委书记黄凤凯，院长廖世平，副院长马蜂、郑瑛、各院系主任、党总支部书记、副书记、学生科长、辅导员老师等出席了本次盛会。

在庄严的国歌声响过之后，阅兵式、分列式正式开始了。在检阅过程中，各个方队都表现优异，口号声一浪高过一浪，大家都以高涨的热情投入到了此次的阅兵仪式当中。在分列式表演中，各个院系方阵依次表演，每个方阵都走得整齐有序，口号刚劲有力，气氛庄严。就在阅兵的过程中，我们经管系的新生个个都表现优异，坚持到底，战斗到底的信念始终如一，当我们经管系的队伍走过主席台时男生方队个个口号响亮、威武挺拔，而女生方队更是巾帼不让须眉，个个英姿飒爽、铿锵有力，尽管有些学生身体素质不行但他们依然能坚持，却还坚持走完整个仪式，坚持着铁的纪律，直到完成任务后依然站着挺拔的军姿毫不懈怠，直到最后那一刻还是那么的坚定，然而当汇报表演结束后他们最终还是因为体力不支与极度不适而倒下，那一刻让我们心灵震撼让我们分外感动，经管系是全院女生第一大系，没想到她们却一样能够像男孩子一样能够英姿勃发有着钢铁般的纪律和意志。而这也正是我们经济管理系所独有的：在她们身上让我们看到了，女生不比男生弱的气质。这次军训不光展示了我们经管系风采更展示了新一届那种奋发向上的力量。

经济管理系团宣部