

2023年初中生军训总结 军训个人总结心得体会(大全10篇)

军训总结是我们认识到自己在军事训练中的优点和不足，为今后的成长和发展提供参考和指导。外语学习总结：通过系统学习外语，我提高了听说读写能力，增加了交流和合作的机会。

初中生军训总结篇一

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于士兵的气质，奏出了士兵的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了士兵的生活，穿出了士兵的习惯，更穿出了迷彩的本色。

初中生军训总结篇二

“听见新征程号角吹响，强军目标和召唤在前方，国要强，我们就要担当……”操场上响起铿锵有力的歌声，这便是我们最开心的时候，要教官和我们一起唱，情感更浓了，夜更深了。

这是军训的第二天，军训前特别期待，每次在电视上看着《火蓝刀锋》里的军人训练的时，感觉当军人真辛苦，必须得有担当，因为我们的国家要强，电视里的军人那手势、那军姿，真是整齐的不得了，原来做好一件事真不简单。不知道为什么？我们总是惹教官生气，也怪我们自己不争气，十八个班，我们是一班，一字带头，便是龙头，我们的眼中就是第一，一班不夺冠就丢人了。

军训真累，一切的一切让我不适应，丈二和尚摸不着头脑，住在六楼用水不方便，吃的也不怎么样，一直到军训的第二天饭也吃不下，第一天军训结束军姿，一天训练下来太累，累到肩膀抬不起，烈日炎炎下，让我想到了很多，成长路上很多，教官的军姿让我见识了军人的风采。同学之间最需要的默契和团结。来到这儿，流的汗是我平时三个月的汗，站

军姿的时候，差一点坚持不住，我对自己说：加油，你是最棒的。“稍息立正向后转.....开始了”。

“军训”是一块磨石，来磨炼我们的意志，快坚持不住的时候，对自己说：加油，这点苦不算苦，教官更辛苦，要为自己打气。

初中生军训总结篇三

为期16天的军训在教官的一声响亮的解散声中落下帷幕，从9月12日到28日，中南大学198名国防生教官出色完成了学校赋予的组织8300余名新生的军训任务。训练内容多、时间紧、学生数目多是本次军训的特点，在这样的压力和挑战下，军训任务仍以零事故零风险的结果顺利圆满结束，并得到学校及军区领导的一致赞扬。这些成果及经验做法，总结起来有以下几个方面。

一、带训国防生思想态度端正，训练认真负责。

若有人兮今天一方，忠为衣兮信为裳，学校自2019年起就将新生军训任务交给国防生，表明了学校对国防生的充分信任。为此，国防生在带训过程中尽心尽责，思想与学校“强作风、促学风”的军训方针相统一，坚决落实军训领导小组的要求和任务。其中就有典型代表：2019级临床专业的国防生李淑玲，在她脚受伤的情况下，领导嘱咐她要好好休息，但为了对学生负责、对军训负责的态度，李淑玲坚持带伤训练。她对学生的关心和照顾，对军训工作的负责态度，深受学生的敬仰和爱戴，学生们都称她为“最美女教官”。

二、带训国防生军事素质过硬，起到模范教学作用。

俗话说“打铁还须自身硬，绣花要得手绵巧”。在短短的16天军训时间里，学生要掌握单个军人队列动作和正步走的动作，对于作为教官的国防生来说，无疑是一个艰巨的任务。

如果教官自身军事素质不过硬，组训方式不科学，很难完成军训任务。分列式上各方阵的出色表现和领导切实的肯定，充分反映了教官们军事素质过硬，组训方法科学。这不仅得益于军训前的教官集训，更是我校国防生平时训练刻苦扎实的体现。国防生方阵教官周文进就是这样一个思想道德过硬、个人素质全面、作风纪律优良的优秀教官，不论是体能、队列，还是指挥能力，都是出类拔萃的。他全面的综合素质给学生和其他教官树立了良好的榜样。

三、带训国防生严格贯彻指导思想，严密有序开展工作的。

歌德说过“我们的生活就像旅行，思想是导游者；没有导游者，一切都会停止。目标会丧失，力量也会化为乌有。”军训期间，国防生教官严格按照“基础工作保安全，特色方阵出亮点”的指导思想，以学生身体素质、训练强度以及天气情况为参考依据，制定出合理的训练计划，并严格按照计划组织训练，不开展计划以外的训练科目，不在非训练时间“加小操、开小灶”，充分做到按纲施训、科学施训的训练要求，从而未出现军训安全事故的发生。天下之难事，必作于易；天下之大事，必作于细。军训期间，军训营连排教官各司其职、尽心尽责，在任务的传达过程中做到迅速执行，高标准落实，在军训的各项工作中均有条不紊得完成。特别是瞄靶预习及实弹射击环节，国防生教官详细制定组织方案，向学生多次强调靶场纪律，并在射击预习场安排人员警戒，做好应对突发情况和游行示威活动的应急预案。今年的实弹射击组织有序、保障到位，未出现任何安全事故，以一个圆满的结果收尾。

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。军训，使12级新生强健了体魄，磨练了意志，得到了锻炼。同时对于身为施训者的国防生教官也是一次很好的锻炼自我、提高自我、展示自我的平台。

大学军训个人心得总结

初中生军训总结篇四

教育，组织了一次军训。这已经是我第二次参加军训了，给我感触特别的深刻，先是加快着军训的课程，他一个个简单的动作，一课课简单的课程，每天不停的重复着，从刚开始我觉得有些动作特别的难，特别的累一点，慢慢的转变为原来这些是如此的简单，如此的容易。其实回想起军训的动作那真的是非常的简单，简单的转体，简单的齐步，简单的跑步，简单的跨立等等。但刚开始都觉得一群人在一起走着是多么的乱，是多么的不齐，这想我想到了，这么简单的事都做不以，还别说难一点的了，后来，我们不断的透过锻炼，我们越来越齐，越来越好，到慢慢的难一点的动作我们也觉得没有问题。每次到了困动作的时候，让我不时的想起了一句话“好的安排叫作锻炼，不好的安排叫作磨练”，我时刻都记着，每到遇到困难，遇到挑战时，这句话一直都鼓舞着我。办法总比困难、挑战多。

从军训中，我们学习着公司的

企业文化

，企业理念，执业理念等等，从开始对理念的了解，慢慢的到了深入，让我们不时的印在我们的脑海里，每次都呼喊着：各位“海军陆战队”的精英们，大家好——好——很好——非常好——爱的鼓励，那整齐化一的表现，那步调的整齐。让我们不得不想起，钢军的力量。

我们的企业理念是：诚信高效，和谐共赢，心怀感恩，永不抱怨——爱的鼓励。这企业理念说得简单，做得难，我们得深深的体会着这四句的含意及寓意，因为只有你深深的体会了，只有你去想了，并切身的去做了，并懂得回报，这才是企业的灵魂，企业的核心。每次的呼喊都振奋人心，突然有一股强大的力量在推动着钢军战士。

企业才会做好做大做强。之后才是学校，因为只是服从不行，我们所做的就是把人家的优点加一提炼变为自己的优点，要有自己的一套方法，学习人家的长处，学习人家的处事方法，学习人家的做事能力及风格，同事之间也要相互的学习，同行之间也是如此，所以我们钢运是一个氛围非常强的大学校。最后才是家庭，为什么是家庭，因为钢军我们是战在同一立场，战在同一高度和角度，我们不仅仅是考虑着个人的发展，不仅仅考虑着个人的能力，我们要考虑着团队，我们要考虑着同事，要考虑着同仁，为什么钢运要以三人为编为分，就是为了让大家的工作做得更好，配合得更好，做个人事想钢运大家庭事，这就是事业、企业的颠峰状态，所以看你是怎么去理解企业文化的。看是你的做事是怎么样。

我们的执业理念：一次委托，终生服务，培育人才，诚信立业，务实进取，精耕商圈，永续经营，回馈社会。这几句话，让我觉得这不正是我们要做的吗？这不正是一个案子操作的流程吗？你体会到了吗？是不是客户在你这儿来买房或卖房一次就ok了，是不是这就是一次性的客户，错，这不是，我们做的是一辈子的事，一辈子也做不完的事。一次委托终生服务，这是做为服务行业，做为销售行业的精髓，只要有客户来，那就是我们最真实的客户，我们第一次给他服务好了，给他把事办托了，你说他会不会给你带来回头客，我相信，会。我们在做事的时候也不能老是想着自己，你在做事的同时如果能够把自己所做的事都分享给你的朋友、分享给你的同事，分享给你的同仁，把好的经验，方法都授予他们，你不觉得这是一件非常快乐的事吗？做销售、做服务我们一定得叫一个诚信，因为只有诚信才是企业的真正的灵魂，诚信是企业的第二次生命，没有了诚信就没有了企业的发展。我们做事也是一样，做一件事我们要一定把它给做好，要做就做最好的，要么就不用做，一定要把简单的事重复着做，这样你会体会到不一样的感觉，体会到不一样的技巧及方法，不信你试试，你能把一件简单的事重复做二十遍，看能不能找到更好的方法和懂得更多，记住永远要把你所做的事做细做精。在你做事的同时，如果你做好了，你可也别忘记了你的朋友，你

的伙伴们，你的同事们，因为他们都是你最有价值的关系，要懂得经常联系，懂得做得你力所能及的事，因为这样你才会有更好，更多的关系网。这是我的体会。

初中生军训总结篇五

2

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烟的汗水，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，那个各自为营的景象，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身影不会有如今相为吻合。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脑腔，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，如果没有一个好的队友配合，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，在我们刚踏入广场的那一刻，在我们刚踏进广场的那一刹，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。

初中生军训总结篇六

进入军训期间时,才感觉是真正的“人间地狱”。军训第一节课,教官告诉我们站军姿的要领:头抬高,挺起胸,肩后张,手形贴紧,身体前倾。我们按着要领尽心尽力去做到。仿佛一切的一切都静止了。白云看呆了,风婆婆睡着了,鸟儿不吟唱了,全世界都变成了一幅图画。在烈日酷暑下的日光浴不仅是肉体上的折磨,更是精神上的锻炼。尽管手酸了,腿累了,但我既是学生又是军人,就要努力保持军人的作风。“军”对于我意义非我把秃宝盖比喻成任何巨大的压力,那个人挺拔如依。

军训是进入初一学习的前奏,带给我们的不仅是煎熬,而且是我们同学之间的友谊的考验与毅力的提升。立正稍息踏步这些看似简单的动作,对我们来说如登天般艰难。在军训期间,我学会了《团结就是力量》,这首歌教会了我们我们团结友爱。时光飞逝,五天的军训已渐渐离我们远去。而军训的尾声“阅兵式”已离我们不远。那一个个陌生的动作在我们手上忽然变的顺手起来,日光浴洗去了我们原本稚嫩的外

表，留给我们的式钢铁般的意志。再见教官！俗话说“一日为师，终生为父”，所以你是我们707班的父亲，我们永远不会忘记你的！

军训已经写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，支撑着我的旅途中的风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和老师、教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。它引领着我在初中的生活中乘风破浪、奋勇前进！

初中生军训总结篇七

4

大家好！

整齐划一的队列动作和协调一致的团体操表演，彰显出你们在15天军训生活中，付出了艰辛的努力，克服了常人难以克服的困难，取得了辉煌的成就，达到了预期的目的。

难以忘怀：15天来，教官们尽职尽责，言传身教。细致、耐心的指导示范，不厌其烦地纠正。与同学们建立了深厚的友谊，受到了同学和老师们的称赞和爱戴，成为全体新同学学习的榜样。

在此，我建议，让我们把最最热烈的掌声献给我们最可爱的教官们！

难以忘怀：辅导员老师问寒问暖，为体弱多病的新生送医送药。

难以忘怀：军训期间，同学们能以武警教官为榜样，严格要求，严格训练，不畏烈日暴晒，任汗水打湿衣衫，对每一个动作都认真领会，反复训练。做到队伍行列整齐，步调一致。

尽管期间有的同学身体不适，但他们仍然咬紧牙关，坚持训练，保质保量地完成了军训任务。

同学们在军训中的表现，展现了我院10级学生的精神风貌，这是你们大学生活的一个良好的开端，我们相信，通过这次军训，对同学今后的学习和生活必将产生深远的影响。

学院为丰富新生的文化生活，举行了超级乐八点和飞扬的青春两场大型文艺晚会，为你们送去了快乐，给你们带来了美好幸福的祝愿。

为期15天的军训生活结束了，训练是短暂的，但影响是深远的。军训中所历练的集体主义精神，团结协作精神，吃苦耐劳精神，会在今后的大学生生活中，以致你们的一生中发挥作用。希望同学们以这次军训为起点，牢记以下几点：

一、站直了，别趴下

你们是经过军训的人，你们是新时代的大学生，你们应该有钢筋铁骨，你们应该有顽强的品质和意志。严格的军训锻炼了你们。从现在开始，你们就应该有面对各种困难的精神准备和战胜困难的勇气。

二、把简单的事情做到极致就是伟大

严于律己，遵守《学生守则》和《学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，同学之间礼让谦和，言谈举止文明，积极参加社会实践活动和校内外各项集体活动，树立集体观念，做文明学生，争文明班级，建文明校园，让吉林科技职业技术学院因你们而精彩！

三、耐得住寂寞，才能守住生命得黄金

要珍惜四年的学习生活，珍惜青春的黄金时期，努力拼搏、

奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己，把自己培养成为一名德才兼备的新时代大学毕业生！

同学们，让我们把最热烈的掌声送给我们的教官和辅导员老师，以及为我们军训取得圆满成功的所有工作人员，同时对你们表示衷心的感谢！

最后，祝愿我们所有的同学在我院插上你们翱翔的翅膀，为我们辉煌的人生谱写华丽篇章！

谢谢大家！

初中生军训总结篇八

我们进入中学校门后，参加了为期七天的军训。有人说军训生活非常艰苦，有人说军训生活非常有趣，也有人说军训生活一定很难忘，但我觉着军训生活是对我们的一次考验，它能让我们变得坚强，能让我们变得守纪律，能锻炼我们的适应能力。

9月11日一大早，同学们全部在学校操场集合，大家统一着装，上午，简短的开营仪式后，我们便正式开始了训练。在参加军训前我就知道军训肯定苦，但是真正的军训比我的想象还要苦。我们第一天上午接受的训练就是练习站军姿，在炎炎烈日下，教官让我们一动不动。一开始还好，过了一会儿汗就留下来了，汗珠就像一个个调皮的小精灵在我的脸上打转，弄得我脸痒痒的，很难受，我真想擦一把，但是想起教官的话，我还是忍住了。一天训练结束后，我晚上躺在床上，浑身酸痛，心想军训真是苦呀！

我们每天上午训练三小时、下午三小时，表面看十分单调，可是短短的几天里我们学会了许多东西，如稍息、立正、跨立、分列式等许多军事动作。在这几天里我们把自己懒散的

习惯修炼成有组织有纪律，从“站没站相、坐没坐相”修炼成挺拔的身姿，从小皇帝、小公主修炼成二十一世纪的好少年。

最后一天学校组织了会操比赛。比赛开始了，首先出场的是五班、六班，他们精神抖擞，声音十分洪亮，脚步声也很整齐，“啪、啪、啪”其它班响起了热烈的掌声，接着是我们三班、四班了，我非常紧张，走到操场上，我们声音比他们的大好几倍，脚步声也相当整齐、有力，我们精彩的表演使台下响起了一阵又一阵的掌声。

短短的军训生活让我们从陌生变得熟悉，每天朝夕相处留下了许多美好的回忆，每次摔倒都有同学把你扶起，每次被表扬都有同学和你一起高兴，在这里让我们感受到家的温暖和集体的力量，难忘的军训生活将会是我们一辈子的记忆。

军训前，我曾是满腔热血，迫不及待地想亲身体会军队的生活。军训后，我仍是满腔热血：军训——有苦也有乐，是我一生中最宝贵的财富。

□

初中生军训总结篇九

耐力在工作中是十分必须的，我们想要把工作做好首先需要锻炼的就是耐力。肯吃苦能忍耐才有希望成功。哲人说：“成功的人要耐得住寂寞”其实生活中经常需要忍耐，而就当今的社会青年来说，这又是非常缺乏的。

参加这次军训让我受益颇多，在累的要脱离的过程中在坚持一下我们就能完成，这就是军训给我们的忍耐精神和吃苦精神。我们已经离开大学校园的温室，在相对现实的生活环境中我们必须经受得起考验。

一次训练一次收获，一通正步一种执着。

经历的就是财富，我为拥有这样的财富而开心。

相信在面对以后生活中的问题我懂的忍耐坚持，应付工作中的压力也能得心应手。我也将用更饱满的激情投入到以后的工作中去，努力为自己为公司创造更好的成绩。才不愧我心，不愧公司对我的栽培。

初中生军训总结篇十

和以往的升学一样，来到大学的也逃不掉军训的陪伴。起初，我还想着“反正已经来到大学了，军训结束也只是迟早的事情。”但当我得知大学的军训竟有二十多天的时候，我才真正明白这可不是一场简单就能略过的“前菜”！

回顾军训，经历过过去两场军训的体验之后，对于军训的流程了我也已经十分熟悉了。但在大学的校园环境里，军训的开幕却依旧给我们带来了不一样的体会，又让我回想起了当初决心奋斗和努力的时光。

在军训期间，我认识了很多地方，从食堂、各类教学楼以及宿舍等等。还没正式开学，但学校的分布倒是记得十分熟悉。若说这是为什么，这二十多天来军训的晨跑的功劳可少不了！一开始的时候，听说晨跑要绕校一圈！让你不少同学都哀嚎不已。但跑着跑着，我们不仅增强了自己因暑假过度休息降低的身体素质，对于宽阔的大学校园也有了详细的了解。

说起来，刚来学校的时候只觉得大学的校园真的很宽阔，光是找宿舍就已经花费了不少时间。但如今有了这段军训的锻炼，我想再不会有新生在校园里说找不着路了。

当然，军训最基本的苦练也是必不可少的环节。从一声“立正！”开始，我们一步步练习了军姿、转向、齐步走、正步走

和跑步等军训动作。训练虽然十分辛苦，但也经历了不少有趣的事情，尤其是在拉歌比赛上，我们的歌声整齐又洪亮，唱的隔壁的队伍心服口服。

但是，有时候也有不怎么顺利的时候。如在走正步的时候，教官让我们做到摆手幅度和踢腿的高度都要全队一致！当时我就想“怎么会这么严格？我们才刚刚来到一起，光是脚步踏齐就已经很不容易了啊！”但教官没有放弃这个目标，始终严格地训练着我们。终于，我们在最后的军训汇演上，以异常整齐的步伐取得了第x名的好成绩，也终于让教官总是板着的脸露出了和蔼的笑容。

回忆起来，军训和过往并没有多少不同，但随着我们的成长，来到了不同的地方，与不同的人相遇，感受和收获也在不断怎能更加。

现在的我，已经是一名大学生了。但军训教会了我自强不息的意志和团结一致的思想，我会在今后继续努力下去，成为一名真正出色的人才！成为一名出色的大学生！