

2023年军训自我总结(优质17篇)

考试总结是对自己学习状况的客观评价，可以帮助我们发现自身的优势和劣势。在下面的学期总结范文中，我们可以看到不同学生的写作风格和思考方式。

军训自我总结篇一

进入大学上的第一门课就是军训，怀之新奇激动的心情，我们全身心的投入到真正的生活中。很快半个多月的军训生活结束了，经过教官的严格要求、刻苦训练和同学们的不怕困难，不怕挫折的精神，圆满的完成这次军训任务。以下是我对本次军训的自我总结。

只有经历过了风雨，才会看见彩虹，有过了磨砺才能成长。短短的军训日子，使我洗涤去许多的酸甜苦辣，却是我难忘的记忆，它牢牢的占据了我的心。军训的日子虽苦，却像苦咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味，军训是新生入学的第一课，也是一堂综合素质的提高课。这一次的军训有着更特殊的意义。

通过军训，进一步的让我增强了爱国热情。军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为；军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方。军训，让同学们普遍增强了体质，磨练了意志，培养了团结协作的精神，养成了良好的纪律观念。十五天的军训虽然结束了，但留给我们的是永远美好的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，经过十五天的训练，我们相信，这十五天必将在我们人生的里程中留下难以磨灭的记忆，是挥之不去的，我一定会把在军训中形成的良好习惯，学习到的好思想、好作风，继续发扬下去，贯彻到我的整个人生。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不让父母

扶着走。我要让我所走过的每条路，都留下我自己的足迹。我已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样我的路才会越走越远，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。

短短的十五天军训，不知不觉中竟已到了尾声。回眸十五天中的我，似乎每一天都在蜕变，每一天都在成长，看着今天被阳光烤得炙热的跑道上一个个整齐的方阵，所有人都可以骄傲的说：这是由我们的努力换来的！

经过这次军事化训练，不但使我们身体更加的强壮，使我们更加的能吃苦耐劳，而且使我们真正了解到人们子弟兵的艰辛与伟大的奉献精神。她让我懂得了，面对困难，只要你自己相信你能行，你就一定行。接下来的大学日子，我将更加的努力，严格要求自己，将来更好的报答祖国！

军训自我总结篇二

(一)经过一个星期的军训，虽然大家都有进步，但思想的不紧张让我们没有明显的进步，所以必要的反思对大家是有帮助的。

我们来军训目的有两个吧！第一，也是最主要的，是对我们意志的考验，让我们有坚强的意志面对大学中的各种压力和困难；二是，增强我们的体质，让我们有更强壮的身体，健康的体魄。还要补充一点，这也是对我们团结协作的精神的强化。

总之，军训的意义非同一般。首先，这可以增进同学们的感情，增多大家的交流；其次也为大家在以后大学生活中勇敢面对挫折；最后同学们可以有更强化一点的体魄。

以后紧张思想，严格要求自己，努力做好每个动作，为了自己也为了集体，加油！

(二)到现在为止，为期五天的军训以正式落下了帷幕。

此时此刻，我的心情是常人难以理解的。也是无法用言语来形容的。五天的“军训”，带给我的既有痛苦、难受，也有开心、雀跃。但它带给我的最多的，也是最重要的，就是军人的纪律、军人的作风、军人的团队意识、军人的高尚思想。

此时，我还清晰地记得，我们是如何谈笑风声、笑容洋溢地跨进“军事训练中心”的大门。可是，发生在我们身上的一切都与我们的想象背道而驰。严厉的教官、火辣的烈日、枯燥的训练……发生在我们身上的种种，都在考验着我们忍受的极限，但也正是这魔鬼般的训练，才练出了我们钢铁般的意志。

当然，我们感受到的，除了训练的严格外，还有同学们的欢声笑语。教官们讲的笑话、同学们做的傻事、还有阅兵式后，同学们对自己的掌声……现在细细回味起来，真是可以使人开怀大笑。

在军训中我们还暴露出许多问题。训练时士气萎靡不振，在宿舍里大吵大闹，就连熄灯后也不安分。这些，都是我们应该改正的。上课积极主动些，下课安分老实些，工作认真负责些。只有这样，九(4)班才能冲出学校，到外面闯一闯，与别的学校的班级一较高低，为班争光，为校争光。

不管怎么说，5天的军训终于结束了，它带给我们的有悲也有喜，有痛也有笑，让我们伴着“军训”的带给我们的启迪，走向人生的舞台。

军训自我总结篇三

军训的到来使同学们欢呼雀跃，对军训生活充满了期待，但其中又夹杂着一丝不安。我们期待着教官是否会与我们一同玩游戏；期待着是否会和新同学一同品味军训生活中的酸、

苦、辣。同时，我们女生会为在军训的时候会不会中暑、会不会全身酸痛、会不会晒得很黑等事情而烦扰着。

盼望着，盼望着，第一天的军训伴随着冉冉升起的红日悄然而至。我们同统一着装，眼中充满着欣喜，脸上不禁流露出激动的神情，队伍中同学们还会时而提出对军训生活的美好幻想。就在这时，一辆灰色的面包车向我们迎面驶来，我们立即排成两列纵队，一位身穿军装、神情严肃的教官。他就是将要陪伴我们5天的曹教官。曹教官带领我们来到塑胶跑道上，把脸色放得和缓了些，露出一丝微笑地对我们说：“这5天我的任务是锻炼你们的吃苦能力。全体向右看齐，左右10厘米，前后75厘米，站20分钟的军姿”站军姿是其他动作的基础，因此我们第一天就训练站军姿。骄阳似火，汗珠滑过脸颊，砸在鲜红的塑胶跑道上。

第二天，教官看我们早上训练得很辛苦，于是下午提议玩萝卜蹲，全班同学刹那间喜出望外。我所在的组是由8人组成的粉萝卜组，这个游戏是打着玩游戏的旗号来训练我们做深蹲，同时也在锻炼我们的协作能力，我们组为了争夺荣誉，不惜奋战到精疲力竭，教官见我们女生如此卖力，于是答应给两个女生队买雪糕。不料第三天起床时全身酸痛，两腿发软，我心想：吃雪糕的代价太大了！

拖着酸痛的双腿，开始了第三天的军训生活。这一天过得很有趣，我们下午玩了丢手绢，我第二轮输了，愿赌服输，我跳了一段拉丁舞，因为裤子很宽松的缘故，我没有跳完。

前四天，我们训练了站军姿、四面转法、齐步走、齐步跑、原地踏步与跨立，听起来很简单的名词，但做起来时却困难重重，需要做到保持斜面整齐、步伐一致、口号响亮等要求。

第五天的会操活动终于来临，为此早上我们反复走流程，汗水浸湿了我们的衣帽，可乌云却不识像的飘来，瞬间下起了倾盆大雨，我们被迫停止训练，在主席台下躲雨。下午我们3

点就集合了，在会操前我们又彩排一次。下午3点50分如期举行了会操活动，经过全班同学与曹教官的一番辛苦付出，终于在会操时得到了领导的表扬。“台上一分钟，台下十年功”这5天的辛苦付出，在短短几分钟内一锤定音。最令我开心的是：我荣获了“优秀营员”的称号，真是“功夫不负有心人！”

会操顺利结束，曹教官也该离开了，在临走之前给我们一人买了一个文具盒作为纪念，我们都很不舍得，甚至有些同学的眼泪在眼眶中打转。

时间如白驹过隙，转瞬即逝。在这5天中我认为自己流的每一滴汗都在不断地锻造一个更加坚强的自我。让我更加自信、更加坚强、更加乐观地面对即将迎来的高中生活！蜕变吧，雏鹰们！

军训自我总结篇四

在这个芬芳的九月，我迎来了我们大学生活的第一堂军训课。

当我满怀信心的开始真正的训练时，由于身体原因，我在站军姿的时候晕倒在地，我没有顽强的放弃。苏说：“古代有大作为的人，不仅有过人的才能，而且有坚忍不拔的毅力。”成功的大门永远向意志坚强的人敞开，甚至向意志坚强的人敞开。军姿挺立，给了我们中国人不屈的脊梁和身躯，也展现了龙的传人生生不息的毅力。其实人生的道路布满荆棘，一帆风顺是永远不可能的。既然选择了这条路，就要坚定的走下去。

有残酷的训练，也有快乐的时光。心里有一朵云：“一朵孤独的花只是美丽的，一朵灿烂的花互相依偎着绽放，才会灿烂”。正如军歌里唱的，“团结就是力量”，这是铁的力量。在这个集体中，我感受到了集体的力量。

没有悬崖的山不会陡峭，没有惊涛骇浪的海不会壮阔。没有梅花在霜雪中傲然挺立的勇气，就不可能有严冬的风景。人如果没有持之以恒的毅力，就不会在紧张的军训中成为一颗璀璨的明星。无论狂傲的日子有多暴力，多摧残，我都会坚持到底。天空越清澈，星星越明亮。只有几天的军训，让我们的灵魂得到了升华。相信在剩下的军训日子里，我会收获更多。

感谢军训和我大学的第一堂课。

通过这次军训，我知道自己长大了，懂事了，也知道自己不
再是小孩子了，不应该溺爱父母。

有人说：人生第一件事就是哭，没有笑。也许上帝是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定要从苦难走向享乐，不付出又哪里会有收获？就像农民种田一样，春天播种，然后施肥、防虫等。经过一系列的辛勤劳动和辛勤劳动，他们将在秋天收获。所以，一定不要怕苦怕累，只要能熬过来，就能让自己受益终生。你努力了，你收获了，别人得不到什么光，但是你不收获，别人也看不上你，你会痛苦一辈子，所以一定要努力，付出越多，收获越多。

所以军训虽然辛苦，但是收获是不可估量的，也可以为我们在人生的道路上打好基础。这次军训让我学会了独立，改正了很多缺点。我感谢这次军训！

军训自我总结篇五

时间飞逝，转眼间某某天的大一军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，

而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过大一军训，我深刻的理解到了什么叫团队。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的军训有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢学校组织的军训，也感谢我的同学，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的学校明天更辉煌、更美好！

军训自我总结篇六

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。心里虽有说不出的'酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

军训自我总结篇七

——题记

这四天的军训，确实令我们这些娇生惯养的孩子们受益匪浅。这四天里，我们学会了团结互助，学会了坚持不懈，学会了尊敬他人……看着我被太阳晒得黝黑的脸庞，我开心极了：这就是我长大了的证明啊！

我们的教官是个很阳光、很精神的小伙子。戴着上面有闪闪发光的军徽的贝雷帽，浓眉大眼，对我们的要求很严格。立正的时候一动也不能动，齐步走的时候要步调一致，向各个方向转的时候，鞋子踩到地面的声音要整齐……我们对每个动作的细节都不敢有一丝马虎，生怕因动作不标准而被教官惩罚。

最使我难忘的是在烈日下练习踏步和齐步走。大家头顶烈日，汗水止不住地流，却还要把手臂抬高，和旁边的同学对齐。大家都口干舌燥，疲惫不堪的时候，才能获得几分钟宝贵的休息时间。面对这样的魔鬼训练，平时衣来伸手饭来张口的我们都有些吃不消，但是，坚强的同学们，毫不退缩，四天的训练没有一个人倒下，这种精神，对刚刚进入中学校门的我们，确实难能可贵。

四天军训的结果就在昨天的汇操比赛。我们是第七个出场。看着前面班级的精彩表现，使我们不免有些紧张。但是，班主任尹老师的鼓励，使我们增强了对自己的信心。终于，轮到我们班出场了！听着大家响彻云霄的口号声，看着大家整齐划一的步调，我们自豪极了，高高地仰着脖子，出色地完成各个动作，赢得了全场最响亮的掌声！

功夫不负有心人啊，因为我们班出色的表现，赢得了第一名！那一刻，全场都沸腾了，欢呼声，尖叫声络绎不绝。在此，我由衷地感谢一直陪伴在我们身边的尹老师，还有我们最可

爱、最高尚的教官！是教官，在烈日底下大声喊口令，耐心纠正我们的动作，才使我们获得了这个来之不易的第一名。谢谢您，教官，是您教会了我们坚持，就是胜利！我相信，在未来的学习中，我们班会再接再厉，更上一层楼！

军训自我总结篇八

时光飞逝，转眼就过去了十多天，我们重庆邮电大学xx级学生军训也即将画上圆满的句号了。

歌、打军体拳、玩游戏又使得我每天都收获不同的快乐和喜悦。顶着骄阳的训练让我学会了坚持和忍耐；沐浴风雨的训练使得我多了一分刻苦和坚毅。

我不得不说军训很苦、很累，但恰恰是这苦与累让我的腰板挺直了，面孔刚毅了，精神抖擞了。也是这苦与累让我拥有了军人挺拔、刚直的气质。军训让我少了一分娇气，多了一分顽强和拼搏；少了一分执拗，多了一分服从与律己；少了一分自我，多了一分团结和协作。

军训自我总结篇九

过完了这多日以来的“军人生活”，苦和累也都已经过去，这些亦无须多说，但是给我留下的记忆，却不仅仅是这么多天来的正步和口号，更有思想上的觉悟，军训交给我们的，不在于那一招半式，正步、立正，真正教会我们的是组织纪律和服从的意识，更让我们意识到团结一致，融入集体的重要性。而这将是我以后所需要的基本素质。军训，将在我的记忆力成为璀璨一页。

军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家

齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

在这七天的军训中，感到自己确实收获了不少。

首先，我收获了几份真挚的友谊，在这七天的军训中，自己与班级同学同吃苦，共患难。我们一起经受骄阳的“烘烤”，共同领略祖国的伟大。我们展现了各自的才艺，闲聊了彼此的学习心得，如果说在七天前，我们还素不相识，那么在今天，我们，三十七位同学，已经彼此融合，成为了一个共同的家庭，一个共同的集体。

而我也与同组的同学小施、小宏和小王建立了深厚的友谊。

通过今日的训练，我深刻地认识到：团队精神是何等的重要！当看到我们班同学整齐地、秩序井然地齐步走时，我是多么地为我们班感到自豪啊！同学们辛苦了！你们是我心目中的英雄！我要以你们为榜样，在今后的学习中，严格要求自己，尽自己最大的努力，做到最棒，为我们班赢得荣誉。

我相信只要自己心中有了明确的目标，一定能够有所“成就”的！

军训自我总结篇十

说到痛并快乐的日子，有不少人会想到军训。在军训中，我们都是体能上的消耗，精神却得到了极大的磨练，军训过后除了一身黑以外，应该还有不少心得吧！以下是小编搜集整理的军训自我总结，欢迎阅读参考。

军训的感受总的来说就像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都会有。然而军训对我们这些娇生惯养的刚入大学的人来说也是有很大好处的。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。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神,而且还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。

军训过后,我做了一下总结,并有了以下感受:

军训自我总结篇十一

犹记那一夜带着我们找了一块光照的地方搬了马扎坐下。说是要参加歌咏比赛。经过讨论,教官决定教我们一首这样的军歌风平浪静的日子,你不会认识我,我的绿军装是最普通的`颜色;花好月圆的时刻你不会留心我,我的红帽徽在远方默默闪烁。

军训自我总结篇十二

军训结束了,我最大的收获是增强了“迎难而上”的信心,学会了怎样战胜困难,迎接挑战,永不放弃,永不言败。这种信念将激励我坚强,并为此而奋斗。

军训只是逝去了我们青春年华的一点点,磨练了我们的意志,把我们的生活推到了极限,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,先被洗刷,然后逐渐沉淀直至融入我们生命的最底层。

军训让我品尝了许多的`酸甜苦辣,我愿意把这短短的军训生活当成我生命中的美好回忆。

军训自我总结篇十三

军训结束了，我最大的收获是增强了“迎难而上”的信心，学会了怎样战胜困难，迎接挑战，永不放弃，永不言败。这种信念将激励我坚强，并为此而奋斗。

军训只是逝去了我们青春年华的一点点，磨练了我们的意志，把我们的生活推到了极限，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，先被洗刷，然后逐渐沉淀直至融入我们生命的最底层。

军训让我品尝了许多的酸甜苦辣，我愿意把这短短的.军训生活当成我生命中的美好回忆。

军训自我总结篇十四

在汗水中磨练坚韧更能造就成功：而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像人那样，我经历铁一样的.坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。生活中有许多困难是我想出来的只要有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。

军训自我总结篇十五

在军训生活中，我体会到了责任与使命，磨炼了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……这是我踏上社会之前的最后一次军训，让我能够在大学松弛的`节奏中又一次紧绷起来，为大家共同的目标奋斗，不断地改变自己，提升信心。

军训自我总结篇十六

短短的20天大学军训中，让我感觉军人的辛苦，军人的'军姿

是如何训练回来的不是凭空就生出来的。

在这20天里，我们在教官的指导和监督下认真地完成每一天的训练任务，我们每天都喊着同样的口号、做着同样的任务，虽然很累，虽然很ku苦，但是我们都相处很好，才短短20天，让我和其他同学们感情增加了不少。

军训自我总结篇十七

这几天，正值高温期，温度非常的高，有时候真的想放弃。在炎炎烈日下，同学们都咬牙坚持着。但是看着一个个同学仍旧能坚持，我质疑为什么自己不可以呢？是啊，军训就是为了锻炼我们的意志，以致于我们能在以后的学习生活中更好地面对挫折与失败，笑看人生。当然，不可否认，军训有苦也有乐，在拉歌的时候，我们连与隔壁训练的连就更像姐妹连一样，彼此帮助。虽然我们小教女生多声音可能盖不过男生，但是每个同学都是用心去唱，用心去体会，用心去感受，彼此之间心心相印。蛮感激上苍赐给了我们一个蛮好的教官，严格并着宽忍，军队是严肃的，但是在这一份严肃中，我们仍旧保持着自己的那份个性。

说起我们的教官心中不由生出一种亲切感，因为他只比我们大两岁，是一个内向的大哥哥，在他的身上我感受不到像其他教官的气势和疏远感，取而代之的是一种温暖，其实他和我们一样只是半大的孩子，但却肩负着重任，黝黑的皮肤深邃的目光让人感受到了一丝悲凉，但当他低下头抿着嘴忍着笑的时候也让我们惊诧地发现其实他和我们一样只是个孩子，在军训时他说了一句话：这辈子最自豪的就是可以当兵，尽管有时会想家，尽管当兵很苦，但军队就是自己的另一个家，这让他很幸福。我突然想到自己以前一直在追寻着幸福的真谛，现在我终于找到了，幸福的真谛就是就是不后悔，不后悔自己做出的选择，为此付出努力哪怕是失败，也会感到骄傲。虽然我们仅仅相处了十几天但我们却在他身上学到了很多很多，在这十几天里我不知学到知识也学到了一种精

神一种无畏的精神。带着它我们会用自己的双手创造出一片广阔的蓝天。

不得不提的是在这七天中我还得到了另一份礼——一份真挚的友谊。在军训的这几天中我们互相帮助相互鼓励，一起努力，一起分享快乐与汗水，可以说我们情同姐妹。也正是这份珍贵而炙热的情谊支持着我一路走过坎坎坷坷业余短短的七天并不能代表什么，但是那份携起手我们一起闯天下的情感却深深印刻在我们每一个人的脑海。相视一笑，感动天地，紧握双手，打造美好的明天，我想这是我的一份向往也使每个人心中。共同的梦想，为了它我们会一起努力创造出耀眼的辉煌。

军训虽然结束了但我们所得到的不仅仅是比以前更能吃苦了，还有一份深情一份感动和一份理解，在我们身上寄托了太多太多人的期望，他们为我么付出了很多很多，却不需要任何的回报，我想这是一份寄托让我们为了未来而努力，十几天也许不算什么，四年也可以一晃而过，但只我们努力，只要我们可以坚持，明天的天下就将在我们的脚下！