# 培训与军训结业总结范文(优选8篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-01-18

*培训与军训结业总结范文 第一篇顶着初生的骄阳,我开始了曾经憧憬、期盼而又略带恐惧的军训时光。同时大学的生活也正式拉开了序幕。体能方面一直不是我所擅长的，因此最开始站军姿的时候，我身体的每个细胞几乎都在拒绝接收这项训练，我的腿很软，手很酸，大...*

**培训与军训结业总结范文 第一篇**

顶着初生的骄阳,我开始了曾经憧憬、期盼而又略带恐惧的军训时光。同时大学的生活也正式拉开了序幕。

体能方面一直不是我所擅长的，因此最开始站军姿的时候，我身体的每个细胞几乎都在拒绝接收这项训练，我的腿很软，手很酸，大脑一片空白。但是，同一方阵的\'同学，以及散落在操场的每个方阵里的同学都在坚持着。当时的我想着，既然别人可以坚持下来，那么，我一定也可以。

很多人认为军训只是一项磨人的训练，可有可无。在此之前，我也是如此认为的，当时的我对于军训没有任何概念，只停留在他人的口耳相传中。

这一天的训练后我明白，很多事只有你敢于尝试，才能做的更好。军训让我明白努力坚持可以发掘自己的潜能。并且在训练的过程中，慢慢认识了一些朋友。我相信，在未来的四年里我们一定可以相处得融洽。指导训练我们的教官是一个很好很优秀的教官，风趣幽默，待人和善;我觉得，我们可以在他身上学到除训练外更多的东西。

军训很苦，很累，但在这过程中，我学到了东西、认识了朋友，成功开始了一段新的生活，它给人一种未来可期的感党。

**培训与军训结业总结范文 第二篇**

按照培训班的安排，我在武装部民兵训练基参加了为期一周的军事训练。这期间，我认真按照军训的要求，端正态度，转换角色，遵守纪律，勤学苦练，认真锤炼自己的思想和作风，较好地完成了军训任务。同时，经过短短一周时间的军训锻炼，使我感受颇深，具体有以下几点：

一、顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。

这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。通过军训期间的锻炼，您现在阅览的是谢谢您的支持和鼓励!!!增强了求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，使我体会到：只有顽强拼搏，勤奋实干，才能取得良好成绩命;失败只有一种，那就是放弃努力!苏轼曾言：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。位列全球四大金融公司之一的美国摩根斯坦利公司，每年新招聘的员工都要参加海军陆战队的残酷的体能训练，结业的时候教官说：“从今天开始，我相信你们能够承受未来将要发生的一切。” 时下中国正处于一场剧烈的社会转型过程,价值体系多元,各种利益格局消长、变化。在人文化浪潮方兴未艾、高涨不已的今天，人们总会时时面对激动与困惑，进取和消沉，艰难与忧患等极具冲击性的矛盾情绪。我们在工作和生活中也经常面临着许多新情况新问题，通过这次军训之旅，我将以此自励，面对挑战，履行好自己的职责。

二、严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。

实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。这一点，在经济建设上同样重要。记得一首军歌中唱到：“纪律中有无穷的

战斗力”。这是对作风纪律重要性的深刻诠释。军队讲求集中统一，不讲等价交换，以服从命令为天职，对上级的命令，绝无讨价还价的余地，必须无条件坚持执行。纪律严明、令行禁止，是军人的第一要义，是军队的生命所系。秩序，是理性的选择，是一个社会健康发展的保障。法治社会、和谐社会强调的都是一种秩序。军歌是良好作风的展现形势，也是军人核心价值观的凝练表达，它可以起到统一思想、鼓舞士气、抒发感情等等作用。在军训的日子里，我们每天都要唱好几遍的军歌，喊“番号”就不计其数了，嗓子哑了只能自己解决，但绝对不允许出工不出力，这样一来，南郭先生无所遁形，滥竽充数销声匿迹。军队的思想和行为具有高度的指向性和确定性，要求每个人都为了一个共同的目标而努力的态度和由此表现出来的勇往直前的精神，而且这种行为的驱动力普遍是出于一种自觉、一种需求。追求真理也应该有这样的精神，我们作为\_员、单位负责人，也应有这种精神，才能真正做到情为民所系，权全为民所用，利为民所谋。

**培训与军训结业总结范文 第三篇**

7天艰苦的军训生活已经结束了。对于我们生活在“蜜罐”里的孩子来说，这是一次难得的锻炼机会，更是一个巨大的挑战。回忆起军训的生活，我感悟了许多。

实话实说，军训真是又苦又累!站军姿，一站就是几十分钟，头顶着烈日，不一会儿就是满头满身的汗水，脑袋也晒得昏昏的;正步走，一个动作一个动作的分解练习，保持着踢腿的动作一点儿也不能动，真是不容易;齐步走，为了巩固动作要领，我们绕着大大的训练场一圈圈儿走啊走……每天大部分的时间都是在训练场上度过，这么高强度的训练之后，到了晚上，两条腿如同灌了铅似的，身体更是疲惫不堪，一躺到床上马上就能进入梦乡。可我一直咬牙坚持着，训练时即使腿沉得都快要抬不起来了，我还是在心里对自己说要坚持下去，努力把每个动作做标准。一天又一天，我就这样坚持着、努力着。终于我的努力得到了回报，我被评上了“军训标兵”!当我走上高高的主席台，捧起这张奖状时，心情无比激动，我觉得再苦再累也值得!

有付出就有收获，这次军训也让我收获到不少快乐。军训时我们全班女生生活在一起，一同训练，一起吃饭，一块儿聊天……我们大家从陌生到熟悉，并很快成为了好朋友。军训期间大家相互鼓励，互相帮助，让我感觉到军训不再那么枯燥，似乎也不那么累了。军训也让我懂得了珍惜，军训期间任何事情都需要自己做，这使我想到了温馨的家，想到了对我呵护备至的爸爸妈妈，平时大部分事情都由他们帮忙，即使我干些家务也是很少，现在我明白了他们上班也很辛苦，回来还要照顾我的衣食住行，真是很辛劳。现在我长大了，不能再处处依赖他们，应该自己的事情自己做，并要帮助他们做一些力所能及的家务活，做一个懂事的孩子。

军训，磨练了我的意志。军训可不是白训的，往后，在军训中体会到的精神可以用在我的学习上，对待学习上的困难要不畏缩、不放弃，应该迎难而上，用坚持不懈的态度来克服它，从而使学习成绩“更上一层楼”。

军训，我收获的不仅仅是种种本领，而是一种可贵的精神——吃苦耐劳，积极乐观，坚持到底。这次军训是我刚步入中学的一次难忘的经历，它独特而又耐人回味，我会一直珍藏着这份记忆!

**培训与军训结业总结范文 第四篇**

刚刚进入大学，我的兴奋尽头还没有过去呢，军训就开始了。军训刚开始的时候，我很是兴奋，因为看到这么多的不认识的新同学，自己心中也是十分的高兴，在不断的军训锻炼中，认识新的同学，这是我一直以来都在兴奋中的事情。不过军训到底是累的，骄阳似火，我觉得自己都要融化了，我感到了烈日的痛苦了。不过我相信自己可以度过这样的困难的，我可以做的更好。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。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。军训过后我有以\_会：

一、一分耕耘，一分收获

的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个同学来说是多么的艰辛，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。

二、“团结就是力量”

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

三、苦中作乐

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

四、勇敢

我想：一个人面对的是重重困难与艰难险阻，在你面前只有一条路勇往直前，不应该有退缩的想法，也不能退缩。无论这时的你是痛苦还是千千万万个不愿意，也不该有任何怨言。你应该有别人没有的顽强的意志与坚强;因为你是军人，你就不应该有所谓的累与苦，而拥有的是更多的勇敢。

五、面对挫折

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹;没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

六、不做温室的花朵

温室的花朵，永远都经不起风雨的考验。平静的湖面，永远都训练不出精悍的水手。我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。

天空愈晴，星辰愈灿烂，一天军训后，我们的灵魂将得到升华.我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训.我们爱你!

在军训中和教官之间的感情一点点的慢慢的加深，在军训结束之后，很多女生哭了，我们男生心里也不好受，我相信我会在今后的日子里永远的记住这一次军训。军训真是必须值得每一名大学生去回忆的事情，相信大家都能够认识到这一问题。军训是我们永远心中的梦想，在今后的大学四年里，军训将陪伴我们度过，我们的明天会更好!

**培训与军训结业总结范文 第五篇**

(一)有的时候，时间真的流逝得很慢，最起码，今天的我的确深有体会。

军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢?在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

新同学同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度“患难”，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊!

放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆!

(二)一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望“天有不测风云”，如果来阵雨击退所有不再温柔的阳光，那上帝对任何人都是公平的了。

一道刺眼的阳光开始了我们的军训生涯。

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训打倒，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句“报告”可以换来一时的休息，我也知道，这一句“报告”也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句“报告”窃入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，仅此而已!

**培训与军训结业总结范文 第六篇**

军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量，曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而\_。

军训不仅仅是对每人身体的考验，更多的是对意志的磨练，军训很艰苦也很累，但同时也是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。在军训中。有哭咸的汗水，也有飘扬的歌声、欢乐的笑声

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯碎是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，大学的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

#726321

**培训与军训结业总结范文 第七篇**

今日份的军训没有前两天的烈日炎炎，天气很凉爽，但是在训练时突然下起了小雨，雨淋过，衣服贴在身上阴冷冷的，我只是在回寝室后默默地把湿衣服挂上衣架；腿酸过，脚痛过，每走一步都很难受，我还是努力将每一个动作做到位……说实话，不是没想过松懈，可在训练场上一看到教官在偌大操场上的队列间来回奔波指点的身影，在点评时一细细品味起指导员语重心长的谆谆教诲，在行进的队列中一听到隔壁连教官们沙哑却底气十足的口令，心中便又燃起了动力，抬起头，抖擞起精神：人生中能有多少个这样的十四天。

今天教授的动作是敬礼、下蹲、正步摆臂，有点难度，掌握的有点慢，虽然练下蹲的时候有点累，但是大家仍旧坚持了下来，动作一次比一次做得好，体会过进步带来的成果后大家训练越来越有精神，尤其是是在练敬礼和正步摆臂的时候，我们前后两排互相纠正动作，我和后排的同学互相认识了，其他排也一样，大家的队列意识也不自觉增强了，在给后排同学互相纠正动作时或许有些许的不好意思，但是在一次次的互动中也更加熟悉对方，没刚开始的尴尬与羞涩了，军训确实辛苦，但是在认识这些小伙伴后，一起同甘共苦也就没有那么辛苦了，更多的是满满的获得感与幸福感。

转眼，已经过去了三天。在这三天中，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……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。相信这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，使我受益终生。

**培训与军训结业总结范文 第八篇**

在军训中，我有许多的体会和感受：教官的严格训练，老师的贴心问候，同学们的相互帮助，似乎有着某种力量把我们聚在一起，拧成一股劲，狠下一条心，为目标前进。

记得还没军训前，我知道自己并不是一名体能健将，所以对于此次军训有着些许的担忧和畏惧。从最初的站军姿，让我力不从心，一天下来，只要一躺下，脑海中也回荡着：挺胸、收腹、抬头、别乱动、打报告和再坚持一会儿。除了教官掷地有声的命令和自己的呼吸声，听不到其他的声音。但有时我也会为自己鼓掌，面对烈日，我依旧保持标准的姿势坚持到最后。果然，只要意志力够强就没有什么事是做不到的。通过这几天的军训，相信我们在提高意志力的同时，也能在今后面对的更多困难与挫折中，保持平常心，勇于拼搏，超越自我!

希望在接下来的军训生活中，我们都能够不惧困苦，迎难而上，坚持到最后，加油吧!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！