# 个人军训工作总结250字(热门45篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2023-12-25

*个人军训工作总结250字146个陌生的新生，在坐上开往东方绿洲的巴士那一刻起，有了一个共同的名字——3班。迎接我们的是挑战，是锻炼，也是3年集体生活的开始。友谊和团结在这片绿洲上开始酝酿。野地扎营是难忘的一个环节。同学们要协力在草地上搭起一...*

**个人军训工作总结250字1**

46个陌生的新生，在坐上开往东方绿洲的巴士那一刻起，有了一个共同的名字——3班。迎接我们的是挑战，是锻炼，也是3年集体生活的开始。友谊和团结在这片绿洲上开始酝酿。

野地扎营是难忘的一个环节。同学们要协力在草地上搭起一个很大的帐篷。“女生扶支架，男生敲铁钉!”二十几个相互认识几天的同学,像是早已有了默契，每一个人都有条不紊地忙碌着。铆钉尚未全部到位，一阵大风吹来，威胁着刚有些雏形的帐篷安危。负责扶承重主干的女生有些站立不稳，我见状立刻箭步上前伸出援手，两人相视一笑。有了友谊强大支撑，帐篷在大风中仍然屹立不倒。一扇无法闭合的小天窗也制造了不少麻烦，但是我们运用集体的智慧克服了这个困难。大家好像是荒岛上的冒险家，在这里建起自己的家园。 扎营完成后，我们坐在自己搭起来的帐篷里，围着主撑杆载歌载舞，好不热闹。钢管舞，拉丁舞，街舞，流行音乐我为多才多艺的同学们折服了。同学间的距离进一步拉近了。我没有料到的是这还只是同学们的一部分才艺。不久后的文艺联欢晚会上，我班同学的.幽默小品荣获了领导的最高评价，全场更是笑声不断。

如果说集体活动充满快乐，那回寝室后的自理生活则是对我们这些在家娇生惯养的“小祖宗”的严峻挑战了。捧着衣物走到水斗旁，才意识到肥皂没带来，折返后带了肥皂，又忘了衣架;手忙脚乱洗完的衣物往往不是肥皂没漂清，就是没洗干净;还有每天要起个大早把被子叠得有棱有角，被单铺得一丝不乱。一开始我简直要疯了!慢慢习惯后，我感到自己真的成长为一个独立自主的人，这种感觉很棒。

军训的经历值得我永远珍惜，军训的日子让我成长。

**个人军训工作总结250字2**

在炎炎的烈日下军训确实是很累的，延续六天的军训生活圆满落幕。这次不仅仅只是军训，而是以军训来训出我们的集体凝聚力。现在我们身在一个集体中，我们需要的是团结，我们只有团结才能共同进步。不管是在学习上还是参加各类活动，我们都需要团结。

这次军训我算是倒霉吧，在这六天里，我每天都发烧。我多想请半天假好好休息下，但是，当我找到教官或班主任时，我还是忍住了，没有说出我的想法。

因为我一想到，如果我请假，126班不就是一个不完整了，那还能说是一个集体吗?我不能做出这样自私的决定。我最后还是坚持下来了，会操的那天我确实坚持不住了，走路一摇一晃的.......................慢慢一想，五天的艰辛都坚持下来了，就最后这一天，我不能做一个落伍的人。我也参加了会操，我们班拿了第一，这也是我们想要的结果。

这次把握旬明白了一个道理：为了整个集体,不搞个人专裁,因为我们都是这集体中的一员,我们要做到流血流汗不流泪,掉皮掉肉不掉队。

**个人军训工作总结250字3**

根据教育部、总参谋部、总政治部《高级中学学生军事训练教学大纲》的精神，我校于20xx年8月17日至8月23日为全校高一新生进行了为期近一周的全封闭军训，本次军训训练在学校操场进行，广大师生克服了天气炎热、任务强、强度大等一系列困难，在鄂温克旗森警官兵和学校领导的大力支持、各职能部门通力配合下，保质保量的完成了本次军训。现总结如下：

>一、基本情况

今年我校共招收高一新生510名左右，根据《大纲》要求，我校组织全体高一新生在8月17日开始军训，承担此次任务的是鄂温克旗森警官兵，本次军训主要内容包括：军事技能训练、军事知识讲座、仪容仪表和学生行为规范教育，除去进行射击训练和实弹射击外，基本按照《高级中学学生军事训练教学大纲》的要求进行军训，8月23日上午在汽院训练场，举行了会操表演和表彰大会，同学们以饱满的精神和高昂的斗志向学校领导、教师交上了入学以来的第一份满意答卷。

>二、主要特点

1、目标明确，定位准确，从思想上保证了军训工作的顺利开展。多年的教育教学实践使我们看到，很多高一新生，虽然学习成绩优良，但缺乏组织纪律性，表现散漫，集体观念淡薄，在短时间内很难适应高中学段，尤其是重点校对学生的全方位高标准要求，最终影响学校教育教学水平的提高。初高中衔接教育(即学前教育)效果的高低，关系到高一新生能否顺利地完成初高中学段转换，关系到高一新生能否以全新的精神面貌、优良的思想作风，规范的行为习惯迎接高中学习生活。将军训纳入学前教育，极大地增强了高一新生的组织纪律性，培养了学生的集体观念，使学生形成了良好的行为习惯。军训这一教育形式已成为我校新生学前教育的重要内容之一。

2、领导重视，周密安排，是军训工作得以圆满成功的前提。为高质量的完成今年的新生军训工作，切实提高同学们的基本军事技能，增强他们的国防观念和国家安全意识，学校专门成立了以校长、书记为组长，分管政教处的副校长，政教处主任为副组长，各部门负责人和年级组长为组员的实验高中军训领导小组，军训领导小组对全校军训工作统一领导，政教处全面负责军训工作的整体规划和各项内容的组织实施。为使此次军训得以顺利进行，政教处多次与鄂温克旗森警部队联系、沟通，协商军训事宜，并制订了详细的军训计划，开展了各项准备活动。政教处根据实际情况，将高一新生按班级编十一个小队，由十一名部队官兵任军训教官。本次军训设立了后勤组、文宣组和医疗组，分工明确，责任到人，军训期间带队领导、教官、班主任和校医全方位的跟班，及时掌握并解决学生在训练、生活和思想上出现的各种问题，为军训成功打下了坚实的基础。

3、内容丰富，形式多样，是提升军训内聚力的有效途径。

军训不仅是“走走步，打打拳，端端枪，唱唱歌”，更重要的是通过国防知识教育和社会实践，通过基本军事技能的训练，培养“四有”新人。本次军训我们除了严格按照《大纲》规定操作外，还进行了国防知识竞赛;通过学习《部队内部条例》、《中学生守则》、《中学生日常行为规范》、学唱革命歌曲，对学生进行革命传统教育和行为规范养成教育，通过队列训练、拉练，磨练学生的意志品质;通过消防演练，提高了学生突遇紧急危险情况，紧急自救;聘请海通路派出所警官为学生做了一节安全教育讲座，增强了学生安全教育意识，做到了知法、懂法、守法，学会用法律武器维护自身安全;通过座谈会、观看军体表演，对学生进行热爱人民军队、热爱子弟兵的教育。多彩的活动拉近了师生与子弟兵的情感，增强了整个集体的凝聚力，端正了同学们对军训的认识。

4、建章立规，确保安全，有效地促进了军训的有序进行。为了使此次军训工作进一步正规化、制度化，我校制定和完善了《实验高中学生军训实施细则》、《实验高中学生军训一日规范》、《军训期间对班主任的要求》、《军训期间学生违纪处理办法》等一系列规章制度，从制度上确保军事理论课教学和军事技能训练正常开展。值得一提的是，今年的军训恰逢高温酷暑;开训前，已传来兄弟学校学生在军训中中暑的消息，使军训安全压力更大、责任更重。学校领导高度重视安全工作，在新生班主任培训会上，在学校的军训工作会议上，在新生动员会上，在教官培训会议上，在整个过程中，大家都高度重视安全工作，强调安全工作。为了防范军训中可能出现的不测，开训前政教处汇总军训工作人员和教官的电话，打印出来人手一份，确保学生急病后的应急通信畅通;学校校医全程陪同军训，随时处理可能出现的学生晕倒等急诊现象;军训期间，军训领导小组成员轮流值班，各班班主任亲临操场，对学生中出现的身体问题随时处理。军训期间，高一2班有一位同学出现轻微中暑征兆，班主任就及时时带她就医，并亲自买一些营养品给伤病学生滋补身体，给学生以极大鼓励。由于各方面的重视和有效的措施，今年军训做到安全顺利。

5、抓好三个环节，确保军训取得良好效果。

在军训管理工作中，我们狠抓三个环节：

一是抓“训前培训”。针对教官对中学生的特点了解不够深入这一情况，我们在学生军训前对教官集中搞一次岗前培训，给他们讲训练对象的特点，讲过去军训中的经验教训，讲军训的制度和要求，虽然培训时间短，但很实际，为教官迅速进入角色和军训任务的圆满完成打下了坚实基础。另外，在每次军训时，我们均召开军训动员大会及班级军训动员主题班会进行宣传启动，有效地保证军训的顺利开展。

二是抓好“训中沟通”，学校、教官、班主任三方坚持天天碰头开会，及时沟通紧密配合，做到了：学生的情况掌握得细，各项活动安排有条不紊，管理严格细致，安全和效果落到了实处。

三是抓好收尾总结评比：事情往往是开头难，收尾易松散，我们一方面把抓军训收尾工作当做一场“战役”来打，客观上丝毫不放松，认真搞好学生军训的总结评比工作。另一方面，做到军训工作结束后立即组织教官、班主任开会，总结经验，找出问题，进一步提高我校军事教练成员的训练管理水平。

>三、军训成果

1、磨练了意志，增强了信心本次军训强度大，任务重，训练时间长，且恰逢天气比较炎热，但同学们能端正训练态度，安下心来训练。白天，在高温的训练场上，在火热的太阳下面，同学们发扬了不怕苦、不怕累的精神，每天一身汗。下操后，参加各种活动，但他们都经受了来自心理、体质、意志及快节奏军事生活的诸多考验，增强了承受困难和挫折的勇气。正如一位同学在日记中写道：“军训使我们的精神面貌焕然一新，我们的爱国热情为之振奋，我们的意志倍加顽强。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”。

2、增强了参训同学的组织纪律观念和集体主义精神。人民军队的优良作风之一就是有铁的纪律，令行禁止，一切行动听指挥。几天的军训生活给参训同学上了一堂严肃的组织纪律教育课。同学们对军队严格的纪律和规定的约束经历了一个从不习惯到习惯，从不自觉到自觉的转变过程。在整个军训过程中，同学们能够严格按照部队的条令规范自己的言行，内务整齐划一，训练中出错喊报告，并从成百次的立正、稍息的口令中体会服从命令，听从指挥的感受，有效地消除了一些同学在平时自由散漫的不良习气。从因严格遵守纪律而取得训练成绩的喜悦中回味遵守纪律的必要性，从而提高了遵守纪律的自觉性。

整个军训过程也是对参训同学进行集体主义教育的过程。每名参训同学都能时时处处关心集体，维护集体的荣誉。参训同学深刻认识到，在军训中自己的表现如何，关系到自己所在连队成绩，直接关系到五中的声誉。因而绝大部分同学都能够严格要求自己，服从命令，听从指挥，全身心地投入到训练中去。为了集体荣誉，在训练过程中相互鼓励、相互关心、相互帮助;为了集体荣誉，在队列、演讲和拉歌比赛中，同班的同学团结协作，共同努力，力争获得好的成绩，为集体争光。正如同学们所说：“没有集体就没有个人的一切。”

3、推动了我校精神文明建设。

军训使我校的学生有了崭新的精神面貌。在军训过程中，参训学生通过学习解放军战士的内务整理，自己动手创造文明、整洁、高雅的学习生活环境，推动了我校的精神文明建设。

>四、存在在的问题

军训虽然圆满的结束了，并取得了一定的成绩，但认真反思，在军训中还存在着许多的不足。

1、军训理论课教学质量有待进一步提高。

2、对个别思想上不够重视，吃苦耐劳精神不强，没能参加军训的学生缺乏有效的管理措施。

3、军训经费少，很多科目无法进行。实验高中

20xx年8月25日

**个人军训工作总结250字4**

最近几天，学校里开展了一次专门为初一新生“准备”的军训活动。

新生们早早地来到学校。在班主任老师的带领下各班在操场上整齐地排好队，准备迎接军训的考验。教官们一一来到各班的队伍中，我们翘首以待的军训终于正式开始了!

一开始，我们学的是“立正”。刚开始，我还有点奇怪，“立正”不是人人都会吗，干嘛还要学?可教官一训练我们，我的想法就彻底改变了。立正要双脚跟并拢，脚尖分开45度，双手贴裤缝，眼睛平视前方。如有一处不符合要求，严格的教官就会不停地让你重复“学习”。我们就这样“立正”了十几分钟，我的双脚开始如针扎般痛，双腿酸得没了知觉，手也没了力气，有气无力地耷拉在两边。我巴不得一头倒在操场上休息一下，可教官虎视眈眈地盯着我们的一举一动，想动一下都没有余地，看着对面在休息的其它班的同学，我真有种想哭的感觉。

就这样，我们“有苦说不出”地度过了一个早上。终于“解放”了，同学们如释负重，回到教室休息，叫苦声在教室中此起彼伏。好景不长，午休过后，军训又开始了!不久，我就头晕脑胀，肚子“翻江倒海”，全身几乎没有一处不痛，我终于体会到了上一届学生们所说的军训的恐怖了，我突然觉得在教室里上课有多么“美好”了。“向右看——齐”“向后——专”“……”这些烦人的口令仍在耳边萦绕，我只能机械地服从“命令”，已经没有什么意识，只是盼望着军训快些结束。

终于，第一天的军训结束了，我摇摇晃晃地回了家，一下倒在了沙发上：“军训太累了!”

虽然军训很苦很累，可我不照样挺过去了吗?经过这一次的军训，我想我已有足够的心理准备去应对今后的困难挫折。

**个人军训工作总结250字5**

今天的心情就像这天气一样，晴空万里，同事对我未来的大学 生活充满着希望。对以后的生活向往。

然而军训就像一条鞭子鞭策着我们前进，为的是让我们有着刻 苦训练的经历，在以后的生活道路上做指引。时时刻刻提醒自己，要 严格要求自己，要有不怕苦吃苦的精神，要有团结的力量。

一天的军训生活结束下来颇有感触。他让我知道什么是铁的纪 律，什么是团结的力量，还有那永不泯灭的中华民族精神。当然在这 一天的训练中我们都叫苦叫累，但每个人都坚持了!我们都有着一颗 打不死的小强精神，在这酷热炎炎的日子里，我们班的每个人都很积极，希望接下来的11 天军训生活里我们能排除一切困难，向前冲! 争取拿第一!同时也让我们每个人想守护边疆的战士一样，在以后的 人生道路上为祖国做出贡献，为人民献出爱心。

就让我们一起携手共进，不断进取!争创班级辉煌!

**个人军训工作总结250字6**

开学啦!军训紧随其后，也跟着来了。

我们的教官姓杨，他教我们一周多的时间，让我们学会了军姿。

在一周的时间内，我们上了五节军训课，练了“稍息、立正、跨立”、“停止间转法”、“踏步走”、“军号”等。练了这么多，就挑精彩的“停止间转法”谈谈吧!

记得那天军训课，教官教我们停止间转法，也就是向转，一开始，我见只不过是转来转去，心里便不安分地犯起嘀咕：“傻子都会!”练习的时候，教官一声令下要我们“向右转”，然后，连续再向右转了好几次，突然下令：“向左转”时，我一时没反应过来，居然忘了哪儿是左?哪儿是右?出尽了洋相。窘得我真想钻进地洞藏起来。但

转念一想：我是个男子汉，怎能因为这点挫折便成了“缩头乌龟”，于是我下了决心，要好好学习，不再小看它。我先分清了左右，认真转了几遍，感觉熟练多了。教官又下令向后转，我们齐刷刷地转过身，只见康铭宏正朝着我们，他自个儿也蒙了，过了一刹那，他才觉悟了，于是脸像番茄一样红，灰溜溜地转过身去了。教官又讲解：向左转是左脚跟顶地，右脚尖顶地，右转、后转也以此类推。我向右转多了，向左转，左脚尖便老不听话，一直顶地。我想：要是会操上，岂不羞死啦!还是好好练吧!我又继续一丝不苟地练起来，练了好久，终于可以不用想，凭感觉转且准确无误。这大概就是“熟能生巧”吧!

经过了这次军训，我悟出了一个道理：没有苦，哪来甜。心得嘛，用句老话：不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香。

**个人军训工作总结250字7**

在军训生活中，有哭有笑，但在我眼中，军训生活是有益的。

因为军训不但能锻炼我们的意志力。在每个学校中都有规定，新生要为期4天的军训，因为我们是新生，所以，我们也进行了为期4天的军训。我们全班35个同学都见到了我们的的教官，他姓李，军训生活开始了，我们也要与李教官度过4天的军训生活了。

在军训的生活里，我们第一堂课当然也是练习军训该练的东西，第一课，当然是立正与稍息，教官一声令下：“立正!”我们35位同学齐刷刷的把右脚往左脚靠，“砰砰”脚步声整齐的从每一双脚中发出，教官说：“稍息!”我们又马上齐刷刷的把右脚伸开，又是一阵“砰砰”的声音，我们都等候教官发令，马上，又是一声“立正”，我们又马上立正，教官说：“先站一会军姿。”我们又开始了立正，我们站军姿站了10分钟，教官说：“嗯嗯，表现不错，休息一会吧。”我们马上到了一边拿水壶，“咕咚咕咚”一瓶水马上就喝完了，大家脸上都是大汗淋漓，一阵阵“渴死了”的声音传遍每个人的耳朵里。水喝的差不多了，休息也休息完了，我们又来到了教官面前，又开始了第二课程，跨步和立正，教官把跨步一一交给了我们，我们心里都清楚得很，教官又一声令下：“跨立”我们又把教官教我们的跨立姿势演示了一遍，教官说有些人还是有点小毛病，再一一修改之后，我们有来了几下，教官说：“嗯，不错。”……。

过了3天我们把教官交给我们的知识又演习了一遍，“差不多了”教官说，我们也很高兴，过了一天，这也是最后一天了，要开始会操表演了，我们都到了学校操场上进行比赛了，在各个班级排好队后，从1至12班轮流表演，我们因为是12班，所以，我们是最后一个上场，这样也好，我们可以取长补短，俗话说：“三人行，必有我师焉嘛。”我们可以将别人的优点改正自我的缺点，到了我们上场了，我们的心都紧张激烈的跳动起来了，我们35个同学在11个班级的目光之下，开始了比赛，我们表演了自己在4天的生活中所有的知识全部表现了出来。

我们的表演结束了，我们在毒辣的阳光下，听侯领导们的宣讲，成绩出来了，我们得奖了，我们35个人都很兴奋，看来4天的军训没白费，连教官都很高兴，比赛结束了，也意味着，我们要与教官分开了，我们都很伤心，在与教官和影后，回了教室，教官也来找我们了，和我们告别了，我们都很伤心。…。.

军训结束了，我们都变黑了，毅力也增强了。

**个人军训工作总结250字8**

没有军训前，害怕去军训；军训的时候，盼望着军训赶快结束；军训结束了，想一想，军训生活其实也不错。刚开始的军训生活总是最难熬的，所有的一切都要自己去适应。军训的前一段时间，整天我们都是在训练，从立正、稍息、跨立、四面转发等等一点一点地学，总感觉自己高中军训的时候都已经学过了，这个时候就不用在学了。其实去军训并不是去学习动作怎样去做，而是学习训练，学会怎样训练自己，这才是关键。万事开头难，军训也是一样的。但是我还是坚持了下来，因为曾在电视上看到过大卫贝克翰姆说过：Impossible is nothing.这句话真的很好，只要坚持，就会有胜利。军训的生活并不是只有苦，有多事情都是值得回忆的，值得铭记的。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。

苏轼有句话：“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。军训是我们大学生活的前奏，在走进大学生活之前，我们都要接受军训的考验和历练，军训给我们带来的不止是站军姿的煎熬与烈日的炽热，还有同学间的感情和团队的精神。

所以说军训是我们每个大学生的必修课，也可能是我们大学生生活最难忘的一课。

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，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？进入军训生活了，才体会到了这里的苦，人间炼狱！穿着一套不大好看的军训服装，而且一穿就是十几天，自由被限制了，生活被扣死了，我们没有一点活动的空间。还好，我们还可以坐在脏兮兮的地上，享受片刻欢愉！可是，在经过一天的折磨，还得弄内务。弄了发现，地板比我们穿的衣服还干净！忍受，度过了漫长的第一天，第二天……随着时间的推移，我们也学会了去忍受军训事给我们的痛苦。肉体的折磨，精神的煎熬，渐渐地也不再那么可怕，尽管有时我们也会累得头昏眼花，但挺过了第一天的我们，为什么就不会挺过这第二天、第三天呢？

军训过了，它给我们的挑战也过了，然而真正的较量还没开始。大学比军训更加残酷，然而我相信，在今后的日子里，我们不会畏惧，定会一路披荆斩棘，所向披靡！军训让我们脱胎换骨，给我们们足够的力量，让一个个在温室的花朵有信心去独立迎接大学生活中的大风大浪！

**个人军训工作总结250字9**

五天的军训生活就这样过去了，匆匆，就在我们干每一件小事时，时间匆匆的离去了。积少成多，五天里我们学会了要尊重他人，要热爱劳动，要团结互助，要吃苦耐劳，要有“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神。总而言之，这五天学习的东西会让我们永远受益。

在最终的会操比赛，也就是最重要的一次比赛，我们没有拿到名次。可是，我们输了吗不！我们没有输，我们只可是没有赢！我们还会有机会的，重要的是，我们学会了比比赛更重要的东西。本见面问好尊重他人是我国的传统美德。我们不能以貌取人，即使他是个清洁工，修车工人，我们都会为他的敬业精神，一丝不苟，助人为乐，默默奉献，舍己为人……而感动，或许我们的一句问候，一个真诚的微笑，都会使那些被尊重的人改变自我。

劳动能使人变的聪明，让我们掌握一种方法，获得一种技巧，不管在哪里我们都要热爱劳动，热爱劳动，热爱大自然，不是我们每个人都应当做到的吗

团结在拔河比赛中如果不是我们共同努力，我们会获得名次吗在打扫卫生时没有我们的共同努力我们会拿到名次吗本互助在别人有困难时我们应当帮忙他，仅有互相帮忙我们的班级才能更加的和谐，才能更加美丽。同学们，为自我的班级献出一份力量吧！

感受最深的还是要吃苦耐劳。早上六点，我们准时起床了，6：20正式的训练开始了，太阳越来越红了，中午更是艳阳高照。稍息，立正，转身，向右看齐，齐步走，正步走，我们都就造出一种势不可挡的力量！脚疼，腿疼，胳膊疼，手疼……可是，我们忍者，忍住疼痛，勇往直前，吃这点苦算什么！我们不怕！

在拔河，合唱和内务的评比中都拿到了成绩，但这一次，我们输了，不！正确的说，我们是没有赢！我们还会有机会的！我们还会再怒力！还会加油！

军训中，我们变的自强，自信，我们学会了应对生活。

信念是人生征途中的一颗明珠，既能在阳光下发亮，也能在黑夜里发光。坎坷人生，我们不能企求尽善尽美，而自信，自强与人生的成败息息相关。把梦想交给自我，去努力开创属于自我的生活！

这，就是我们人生的目标！

**个人军训工作总结250字10**

按照规定，高一的新生要接受为期4天的军训。可是我最怕的就是军训了。说起来还真不好意思，初一军训的时候，我扮肚子逃过了。可现在没办法了，只好硬着头皮上了！至于这个暑假我认为很快乐，很难忘是因为在这个暑假里可以说是快快乐乐，没有多少担子。可以好好的轻松一下。所以自认为，过的很充实。那么现在给大家介绍一下我的美我的生活虽然平淡似水，然也不失精彩。水顺风而流。总会碰到岩石，激起水花。生活也是这样，不会像死水一滩。毫无感情的，再喀什带弟弟，才是我生活中最精彩的一幕。

第一天，我们主要训练的是立正，稍息，向右转，向左转，向后转，蹲下和原地踏步。别小看了这几个简单的动作，做起来还真不简单呢！就拿立正来说吧。别看平时站着没什么感觉，真要你循规蹈矩的站着，还不许动一下，这也许就有点难了。教官要求我们每天站30分钟，第一天站还受得住，可是到了后面几天站10分多钟的时候，我已经有些支持不住了，豆大的汗珠布满了额头。终于熬到了30分钟，整个人都好像散了。真不敢想象军人们在烈日下是怎么支持住的。

第二天，这么多训练项目中，向右转，向左转和向后转，应该是练得最辛苦的啦！我刚开始左右不分转错了方向，还好即使改正，要不就被教官叫去跑操场。

第三天，训练完向右转，向左转和向后转后，开始训练蹲下，这个动作做起来最轻松了，问题出现在蹲下和起立没有规律，有的先蹲下有的先起立，训练了一会而，总算进步了。

第四天，也是最后一天了，一听到训练完就可以回家，大家都有些松懈，教官更加严格，我们男生表现不好就叫去跑操场，边跑边说话或者没有队齐，重跑！

也许军训对于一向被家人视为掌上明珠的我们来说会有些困难，但当你看见教官把军人的气质内敛在每一个动作当中时，无人不油然而生敬佩之心，相信是那种严谨而又不乏风度的气质一直在感染着我们，虽然有少数同学由于经不住太阳的炙烤而身体不适，但他们仍然咬紧牙关，宁可再累，也不愿给班级拉后腿。汗水浸湿了头发和脸颊，但是为了站稳军姿，同学们连汗水也顾不过来擦，任凭它在脸颊上放纵，甚至流进眼睛里，但只有经过磨练方知苦中之乐，当我们班级的队伍走得日渐整齐时，当老师和教官脸上挂满欣慰的微笑时，我真正感受到了百练成钢后的喜悦。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：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。

**个人军训工作总结250字11**

静静地想，军训这项艰巨的任务，随着时光的流逝悄然落下了帷幕。这四天里，我们饱尝风雨，迎难而上。脑海里烙下的是挥之不去的人、事、景。记忆的碎片渐渐点面相交，逐渐清晰起来

午后，阳光火辣辣地照射着我们。“一二一，一二一”大家踏着整齐的步伐走向操场。教官用沙哑的声音喊话：“站军姿，在部队是一项非常重要的基本功。今天任务艰巨，但你们要坚持不懈，百分百正确地完成我下达的命令。”

“站军姿有什么难的！影视剧里多了去了，不用学也会了！我一定会是人群中最优秀的那个！”我不屑地瞄了眼教官，迫不及待地想一显身手，尽展我的小军人风采。

古话说得好：“亲身下河知深浅，亲口尝梨知酸甜。”头顶的太阳持续不断地发挥着他的威力。没多久，豆大的汗珠开始一滴一滴地从我脸上往下掉。小腿处的酸疼开始像藤蔓一般爬上了腰脊；双腿因地面上蒸腾的滚烫的热气而变得麻木；衣服已被汗水浸透，这种粘稠难受的滋味直直地钻入了我的骨髓；我感觉自己的每一口呼吸都变得滚烫，好像点一根火柴就会燃成一个火球。我像战场上一个不起眼的小兵，却在经受这世间最严酷的考验。30分钟，40分钟，43分钟，43分零8秒，时间的步伐越来越慢，仿佛每一个下一秒，都是我的极限了。忍耐吧！我这样呼唤着另一个即将崩溃的自己。坚持吧！于我而言，这便是我唯一的出路！

终于，啪嗒啪嗒，几滴雨点掉落在我们的脸上，清清凉凉的，真是舒服！我暗暗窃喜：哈哈哈哈！老天有眼，真的要下雨了吗？快快让暴风雨结束这一切吧！偷眼看看周围的同学，他们也都如释重负，偷偷笑了起来。脚边的青草变得格外的绿，夹杂其中的野花变得异常耀眼，我的心变得明朗极了，恍若久旱的沙漠，马上便要迎来甘霖的滋润。

但雨点是个害羞的小姑娘，她畏惧这场军训，畏惧这个太过于火辣的世界，刚刚探出脑袋却又缩了回去。头顶的骄阳依旧热情似火，他毫不吝啬地把光芒洒满大地，尽情地吻着我们的每一寸肌肤。刚刚才窃喜的我们一下又变了脸：看来炎热继续，站军姿继续，浑身酸痛也会继续。

我该怎么办？我问自己。既来之，则练之，何不把军训当成是一种自我的磨炼和提升呢？也许每一个人，只有经历这样挣扎的心灵之旅，才会照见真正属于自己灵魂深处的那一束光然后，我的身体好像开始慢慢适应了军训的节奏，调整呼吸，耐心继续，我开始从心灵上慢慢接受这份炎热和折磨了。

夏风拂过窗棂，我又想起了军训的点点滴滴。

**个人军训工作总结250字12**

为期两周的军训已经悄然结束，然而就是这两周的时间让我的思想有了一个明显的变化。

说到大学后的这次军训，无论是军训之前或是军训已经开始的前几天，我的内心都是极不愿意的。因为初一、高一的两次军训已经是绝对的刻骨铭心，刻骨铭心的艰辛疲惫，而大一的军训早就耳闻其无聊至极。因此，我是不抱有任何期待开始本次军训的，态度也并非百分百的认真。但是军训的第一天，特别是站军姿，就改变了我之前的想法。尽管前两次都学过站军姿，但此次站军姿，我的动作依然不标准，依然坚持不久。一连几天站军姿，依然还得教官不断纠正：“右边肩膀后面一点，高一点，左边肩膀往前一点。”每天每次如此，时至今日，我每天最害怕的还是站军姿??唉，军训的前一周总是去想办法偷懒，还因此被教官批过。

然而，随着时间的推移，我的思想慢慢改变了，军训开始后才发现，其实军训并非如师兄师姐们所说那么轻松或无聊，虽然没有像初中、高中军训时那样站在烈日下曝晒，没有那么大的训练量，虽然练习的动作都很简单，但要让那么多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。一天军训下来，还是挺累的，特别是夏日炎炎，太阳好像要用全部的光和热融化这个世界，整个场地好像一个蒸笼，我们在这样的环境下纹丝不动站军姿，不厌其烦练枯燥而烦琐的动作，汗水像决堤的洪流，顺势直下，怎一个“挥汗如雨”了得！我们的衣服湿了又干，干了又湿，留下一圈又一圈的痕迹。汗水沿着脸颊一滴又一滴地滑下，热气充斥着我们的鼻翼。军姿已站了三十分钟了吧，脖子好酸，脚的刺痛感越来越清晰，教官说还有60秒，可是我数了好几次60了，为什么还不到时间，似乎一秒就有一个世纪那么长??但是值得欣慰的是，每一天站军姿都可以感觉到自己的进步，似乎可以坚持更长了?

尽管有点辛苦有点枯燥有点累有点烦，但每天还是过得挺开心的。在训练过程中，总有同学闹笑话，大家笑成一团。一到休息时间，同学们一起聊天、开玩笑、唱歌，或者教官跟我们谈起他的军营生活，这些都是我们的快乐时光。教官不会那他的身份压我们，感觉还是挺可亲可爱可敬的！教官身上的好奇心、好学心也是值得我们学习的，总会好奇的摆弄单反相机，这些时候总会觉得他离我们很近，感觉不到一点架子。很庆幸也很感谢，董教官挑了我们这个班并带领我们一起渡过14天的军训。

通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，以前没有很多机会大家一起接触相处，在这个军训期间，我们分享身边的趣事，分享喜欢的书、电影，分享烦恼，分享各自的家乡话，一起吵吵闹闹，好像回到了少年时代。

当我坐在车上望着窗外可爱的教官，我有一种突然间的伤感与莫名的冲动。因为离别就在眼前,眼里装满的是割舍不下的情谊。。对不起，教官，说实话前半段时间我没有好好训练，现在想起来就恨自己为什么这么不争气。

本次军训活动虽然结束了，而我们同学们的大学生活还要继续，我希望今后的学习、生活中，要保持军训中形成和表现出的坚忍不拔的意志、坚不可摧的作风、勇往直前的英雄气概和团结互助的精神，保持高度的组织纪律性，认真学好科学文化知识，全面提高自身素质，争做德、智、体、美、劳等各方面全面发展的新世纪大学生，力争在三年后再创辉煌，在今后的人生旅途中为建设祖国、保卫祖国贡献自己的全部力量。

**个人军训工作总结250字13**

灿烂的八月，刚踏入曙光大门的少年们，怀着对青春的憧憬，迎来了初中生活的第一步――军训。

为培养学生的国防意识，帮助他们树立坚强的纪律观念，以尽快适应中学紧张有序的学习生活，我校于8月15日至19日开展了新生军训活动，经过一周的锻炼，我校的军训工作取得了良好效果。

我们在新生报到时就提出了军训的严格要求，男生平头，女生短发，统一着迷彩服，军训期间准时出操，不准无故缺勤等等，我们又得到驻安阳市看守所武警支队的大力支持，他们派遣12名教官来协助我校的军训工作。

从8月15日开始，在教官和老师的带领下，全体新生以昂扬的精神面貌投入到军训中去，有些同学体质差，在大运动量的训练中晕倒了，但他们稍稍休息，又坚持了下来。在教官们的指导下，同学们学习了简单的基本军姿训练，立正，稍息，向左转，向右转，正步走等，又学习了军歌和部队光荣传统。同学们从这看似简单的军姿训练中，也领会了更加深刻的内涵，它不仅表现了当代军人攻无不克的集体主义精神，展示了人民军队战无不胜的钢铁纪律，也折射出绿色军营中好男儿志在四方的远大理想。

五天来，他们强健了自己的体魄，从一个小学生变成了口号响亮、步伐有力的强健的军人，也使自己有了坚强的意志。同学们经受了炎炎烈日的考验，经受了的考验，他们用健康的肤色、饱满的精神、整齐的步伐、昂扬的斗志向学校交了一份令人满意的答卷。

五天的军训虽然很短暂，但他们在军训中磨砺出坚强的意志、钢铁般的纪律、健康向上的决心，将是这短短五天军训中所获得的最宝贵的财富，这意志、纪律、决心将会然后他们更好地渡过三年紧张、艰苦而又丰富多才的初中学习生活，圆满地完成三年的学习任务！

附：曙光学校军训标兵班、文明班评比

军训标兵班：

军训六班、军训五班、军训八班、军训四班

军训文明班：

军训十班、军训一班

**个人军训工作总结250字14**

只有经过地狱般的磨练，才能有征服天堂的力量;只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。

初中生涯中注定要有那么几次军训。军训生活的艰辛是我未曾预料到过的。一天中大部分时间是在训练，操场上似乎永远只有嘹亮的口号和挥洒的汗水。

第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟在平时转眼即逝，可现在，烈日当头，十分钟变成了一个漫长的夏天。炎热的程度，汗水变成了洪水，争先恐后地从每个毛孔里流出。只能幻想着，时间快快过去，顺便来点风啊雨啊的就好了。

想动一下的时候，就在心里默念：“坚持就是胜利”。下意识去舔一下从脸颊流下的汗水，竟分辨不出是咸是甜，只感觉到头好晕，背好酸，腿好疼。直到教官吹口哨喊解散，同学们才缓过神来，这才明白原来此刻对于我们来说最美好的词语是“解散”。

我们累得疲惫不堪，坐下来了就不想再站起来，虽然这样，我们仍万分感激。因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，能以顽强的意志坚持到最后。

后来的几天，空气中依然弥漫着炎热的气息，虽然几度抱怨，几度彷徨和无奈，甚至想过放弃，但最后我们都坚持下来了。经过这种磨练后，发现坚持何尝不是一种快乐呢?虽然烈日炎炎令我窒息，可望着同学们那一张张坚定的脸庞，我坚持了下来。

军训，在我心里原本感觉很可怕，在我看来，军训充满着教官的训斥，魔鬼般的训练……军训，是令我生畏。可顶过烈日之后，我发现军训教会了我坚持，其实，坚持真的是一种美德。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍。军训结束了，而过程的点滴成为了我永恒的记忆，我将会珍藏这些，因为这是我一生的财富。

**个人军训工作总结250字15**

为期一周的军训现已圆满结束，对于这次军训，我想从三个方面谈谈自己的想法：

首先是从我自己谈起。这次军训，我是作了充分准备的。

思想工作到位，表现在军训之前我反复做了军训动员，让同学们意识到军训是很苦的、很累的，以便让他们做好思想准备。

后勤工作到位，军训开始后，我为同学们准备好了纯净水，以及一些常用的药品。

卫生工作到位，作到了军训卫生两不误。在军训期间，我班的教室、寝室以及保洁区的卫生状况基本是令人满意的。

配合工作到位。在军训过程中，密切配合教官，使整个班级的管理做到井井有条。

其次我想从参训学生的角度谈谈。军训时间虽然短暂，但是通过军训，同学们进一步增强了国防观念，提高了国防意识，养成了令行禁止的队列作风，培养了英勇顽强的革命精神，加强了集体荣誉感和凝聚力，强化了自我约束力和时间观念。同学们参训热情高涨，精神饱满，没有一名同学故意逃避军训，有的同学带着伤病坚持训练，对每一个动作都一丝不苟、力争做到准确规范，训练中坚决服从并尊重教官，充分显示了当代中学生良好的精神风貌，给我们教官留下了深刻的印象。

最后，我想从教官的角度来谈谈。我们班的教官何志勇同志是一位非常认真负责的教官，也是一位很有经验的教官。在训练场上，他严格要求学生，在训练之余，他又能和学生积极交流。不仅在动作上对学生提出了严格的要求，而且在思想上也是严格要求。这一点得到了广大教官和其他班主任老师们的一致认同。这一点使我颇感欣慰。

总之，这次军训，不仅对学生们来说产生了重大的影响，而且对我个人而言，我也是收益匪浅的。

**个人军训工作总结250字16**

为期4天的军训工作，在公司领导的重视、行政部的周密安排及各部门通力协助下，在全体军训学员的密切配合、共同努力下，已安全、顺利、圆满的完成了。这次军训从6月10日开始至6月13日结束，历时4天，受训的学员有25人，根据我公司《军训实施细则》的要求，坚持严格要求，严格训练，学员们发扬不怕苦、不怕累的精神，在教官的悉心指导下，学到了基本的军事理论知识，初步掌握了一定的军事技能，加强了组织纪律性，树立了集体主义思想，提高了凝聚力和战斗力。通过拉练，基本达到了预期的效果，取得了圆满的成功。现将军训情况汇报如下：

>一、 掌握原则，严格纪律。

此次军训学员基本是公司的干部和后备干部，由于平时缺少运动和锻炼，整体体质较差，又逢高温天气，这对学员都是一种无形的考验。在整个军训期间，按训练科目的安排，采取军事训练与军事理论教学，室内与室外相结合的方式，实行劳逸结合。一是注重抓作风、纪律培养。依据各项管理手段，加强了学员们的队列作风，增强了学员们的组织纪律观念，培养了学员们\_一切行动听指挥\_的意识，达到训管结合，培养作风的目的。二是建立了学员军训考勤表。

每天出操前进行点名，登记出勤情况，没有特殊情况不得请假。从训练到日常管理，教官们都严格按照军训的要求办事，上面要求做的就坚决做好，不符合要求的事坚决不做，增强了学员们的时间观念。三是严格训练场的管理。从军训的第一天开始，不管是在训练中还是在休息期间，不管是晴天还是雨天，都严格要求，做到准时出操、准时训练、准时休息、准时收操。

>二、 科学施训，加强管理。

队列训练强调的是个人与集体的步调一致，企业同样需要个人与集体的统一。队列中一个成员的步伐错误会影响队列的整齐，而企业中一名员工的失误同样会影响一个部门乃至公司的效能。通过开展拉练、徒步行进、看战争片等各项活动，让学员们对团结这个词语有了更深的认识与理解。自军训以来，大家深刻地感受到军队生活的快乐与艰辛，意识到军事训练的重要性，认识到国防力量对国家安全和社会稳定的重要性，这次军训锻炼了大家的意志和毅力。

有个学员是这样总结军训的：军训把我从以前懒散生活中改变过来，使我的生活变得紧张而充实。有一种让人无法比拟的自信：那立定时的昂首挺胸，那齐步走时的挥臂有力，那正步走时的雄姿英发等等，每一样都显示了自信。自信——不仅应该有的品质，我们的人生道路中也应该有自信。我相信经过这次军训，我的性格会变得更加坚毅，我的人生将变得更加自信。军训最后，在拉练途中，学员们纷纷表态：团队的有效管理，源于每个成员的努力，军训锻炼了大家的团队意识。他们表示：发扬军训精神，把军训中培养出来的组织纪律性和吃苦耐劳精神带到日常工作中去，要把鹰一样的个人和雁一样的团队结合起来，通过大家的不懈努力，把日升锻造成一支善于打硬仗、顽强拼搏、纪律严明的团队，以崭新的精神风貌迎接未来挑战。

>三、 存在的不足。

1、 有个别员工团队意识依然不强，有公开与教官争吵现象。公然叫嚣：要罚你罚好了，无所谓。

2、 个别学员思想不够重视，吃苦精神不够强，存在怕苦怕累的思想。

**个人军训工作总结250字17**

“军训就是一种挑战，是磨练我们的意志的，你要是这样也坚持不了，以后成功路上的艰辛，你有怎受得了？”这样想着，我便挺直了腰板，勇敢的去面对军训。

十二天的军训生活很快就接近尾声了，回首军训的足迹，一种潜藏在心中已久的感受油然而生。这十五天的生活是辛苦的，但却辛苦得让人感动，辛苦得让人难以忘却。军训很苦，但是我们还是挺了下来，更没有逃避军训对我们的磨练。通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

军训，是磨练我们的意志的，对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。

军训，教我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去煅炼，去磨砺，其目的是：增强国防意识与集体主义观念，培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；军训，还能提高我们的生活自理能力，培养思想上的自立，还能帮助我们养成严格自律的良好习惯。这就需要我们在军训过程中，我们不但要领略军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，也要发扬我们“同心协力，艰苦奋斗”的光荣传统。我们要坚持铁一般的纪律，严于律己，服从命令，坚决完成各项训练任务；大家要用顽强的意志，用敢于吃苦、勇于拼搏，发扬“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，彻底完成军训使命。

军训时，流淌的汗水，酸痛的四肢，给我们留下了深刻的回忆。在艰辛背后，是我们的努力。这几天，我们似乎学到了什么，也学会了什么。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“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。军训是紧张与艰苦的合奏；军训更是无常地响起那集合的哨音，军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。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。

军训并不是枯燥无味的，军训时的拔河比赛、拉歌比赛，内务评比、分列式汇演、军事理论讲座、观看现实教育题材电影等等。都大力的丰富了我们的军训生活。还记得有些同学在拉歌比赛时唱歌卖力到一首歌下来嗓子都哑了，这种集体的荣誉感真的很让人感动。

经过一些日子的军训，我虽然不敢说有脱胎换骨的变化，但是我的内心实实在在感到的充实，我更了解了这个群体，对这个群体有了特殊的理解。军人很早起来，很晚休息，一年又很少的假期，其余的时候都是训练，强壮身体，提高技能，他们这么做，有时候想想，在他们服役期内，真的上战场的机会不多，也许做些非常普通的工作，为什么持续这种生活呢，我问了我们的教官，他说，如果把军队生涯当做为祖国奉献的机会，他们不会感到痛苦，虽然服兵役几年也许没有机会挥洒热血，但是我们这些当过的兵的，无论将来的合适合地，只要祖国一个召唤，我们立刻上战场。听到这里，我内心起伏跌宕，他们自身是如此平凡，一个兵在中国如此多的兵种算不了什么，但是他们又是如此伟大，这种爱国感，这种使命感，又是另每一个中华儿女最敬佩的。想到八年\_，就是有着数不清的这样拥有使命感的士兵，才打下了今天的江山，想当初，国快破，家快亡，就是这些中华儿女，不爱红妆爱武装，才有了今天。

军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。军训究竟带给了我什么？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，练应急棍数，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。想到这些，笑容边浮现在了我的脸上。军训，让我懂得了很多，也收获了很多：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！这十二天的生活是快乐的，因为我们切身体会到了军营般的生活，体会到了团结就是力量，众人拾柴火焰高的真谛。军训结束了，但我们的大学生活也开始不久。在今后的生活中，我们还要保持军训中的优良作风，发扬战胜困难、勇于拼搏的精神，保持高度的组织纪律性，认真学好文化知识、专业知识和专业技能，全面提高自身素质，争当一名优秀的大学生。

**个人军训工作总结250字18**

新生军训活动最后的检阅在足球场拉开了帷幕。里面的每一个动作都蕴含我们这六天的汗水，心平静下来时回想军训生活，感觉是麻麻的，心里的感觉交织着。才过几天，就快顶不住了，可想而知军人，真正的军人是怎样练成的！

进入基地，就听见响彻云霄的吼声，一切都变得严格起来，穿上军装时没有小学同学的互相嘲笑声，怪不得冷冷的。我们的教官面目冷淡，很少见他笑，想到这里，六天的生活怎么过！

第一天就开始吃苦，开幕仪式一结束，我们就被教官拉到旁边，训练起来。齐步，齐步就是大家步伐一致，开始练习时，大家都很懒散，没进入状态所以受到教官的责骂，教官对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位时都会细心的给我们讲解，纠正我们的错误，有时也会让我们做体能强化，让我们在其中反省错误。晚上，听过学校讲座，我们在草坪上坐着，这时教官说了一句话：“好了，我带领你们的日子结束了。”

起床号还没吹响，我就自觉的醒来，一动就有要抽筋的感觉，全身都疼。队友们都开始穿衣，整理内务。死气沉沉[注: 形容气氛不活泼。也形容人精神消沉，不振作。]的让人透不过气来，毕竟还是不认识！我想慢慢会好起来。我们到了操场集合，新教官早早站在那等我们，一见面就破口大骂：“几点了！那么慢，全校都等你们了。”接着我们开始学习广播操，吃过早餐，就开始训练，复习过齐步，开始训练正步，正步是齐步踢腿合二唯一。练起来非常的难，我们的新教官是个身材略胖、说话带幽默、幽默里带话的一个人，他一边一边的喊着口令：“正步走，一二一、一二一……”。练喊十几遍，队伍里有人捣乱，他一下子使出了降龙十八脚，把他们踢出去，蛤蟆功。我想教官可能看多武侠片了！

我们也有被罚的时候，一罚就是三、四个小时，教官常说：“你们是什么？”这是我们得说；“南瓜”。南瓜欠什么，欠削！这时我们的体能强化开始了，先练降龙十八掌，把手举平了，教官那眼睛鹰一般的盯着我们。接着练佛山无影腿，教官说：“踢五分钟，就五分钟。”猛烈的太阳炙烤着我们，当汗水一滴滴往下淌，腿抬得都要失去知觉，但们依然坚持着，为的就是证明我们不比别人弱，隔壁坐着的班看着我们那惊讶的表情，难以想象！

为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。不仅仅是有序步伐和嘹亮的口号！而是知道如何在困难中坚持，突破困难的人，最后我们在喊一次口号：我们是卓越连……

**个人军训工作总结250字19**

军训，主在一军字，训练过程方法如何都只是一种辅助手段，而最重要的是训出军人的那种气慨，刚烈，坚强，能够成为一个顶天立地的铁血男儿。

然而，在我见到教官的那一瞬间，令我有些失望。虽说是排长，是所有教官的领头，但与其他教官一比，先不说头比别人矮一大截人也十分的白，似乎比我们自己还弱不禁风。当时只觉得这将是一次无意义的军训，这种“儒雅”的教官根本不会给我们带来任何收获。

片刻介绍之后，我们开始站起了军姿。我开始马虎起来，觉得这“软刀子”教官奈何不了我们。起初他只是提醒我们不要动，我只当是耳旁风，继续捣乱。终于，教官向我走了过来，我暗自在心里不屑地笑了笑，觉得他只会是说两句罢了。可他什么也没说，过来将胳膊搭在我的身上，继续左右观测着其他同学，果然不出我所料，软刀子只会来软的。

突然我的肩胛一阵剧痛，只感到有雷霆万钧之力压了下来，我咬紧了牙，艰难地向旁边瞥了瞥，他依然还是那个表情，那个动作，却在无形之中爆发出了如此大的力量，似乎还未尽全力。等他拿开手我才松了口气，但却不敢再活动肩膀。看着他的背影，竟感到一种威武的气息扑天而来，不觉对他有些刮目相看了。

下课也跟着同学们暂且听教官讲讲他的故事，听了后全身都震悚了：雪天，穿着单衣，端着狙击枪蹲一上午……难以想象也难以形容那会是什么感觉，如果换作是我恐怕还没有放弃的机会就早已虚脱了吧。此时此刻一种崇敬之情油然而生，相比之下，我们目前所处的那就是有流曲水的仙境了。

记得那天训练的效果实在不理想，那扭扭曲曲的队伍在风卷残云的天空下更显苍凉。病恹恹的我们无力地挤在教官旁边，听他讲评今天的情况，他没有生气，也没有说太多，但我却清晰地记住了他说的一段话：“我不会生气，不会惩罚，因为那是无能的表现。如今你们做的不够好，不是大家的问题，而是我自己的能力不够，没能教好大家。”

那时的我怔住了，只觉得教官的形象立马高大了起来，是顶天立地的男人，是叱咤风云的英雄。

在接下来的几天里，我丝毫未松懈过，因为心里有一份责任。

如今的我对教官只是无限的敬佩，不仅是因为他有能肩国任，无欲铸军魂，更是因为他告诉了我怎样去做一个大丈夫，大丈夫敢于承担责任，敢于迎接困难，拥有铁血精神的人才是真正的英雄豪杰，无言的承担才是最大的付出！

**个人军训工作总结250字20**

——论军事首长的性格与与部队传统的关系

在这为期七天的军训中，我学到到了很多，明白了很多，也想到了很多。我在军训中学会了独立，有时间观念，有责任感和荣誉感，也了解许多国防知识。在这次军训中，令我感受最深的并不是军训生活有多艰苦，而是这个军训团队，从团长到连长，全都是雷厉风行，上传下达，说干就干，就连去军训的学生，也变成这样。这引起了我的许多思考——那就是一个领导人对他所领导的集体性格的影响。

在我以前看过的一本书中，有这样一个故事：一个红军团，在淮海战场上，体现出了双重性格，叫“拼命三郎加泼皮牛二”，作战风格是死缠烂打加横冲直撞。有一次，他们遇上了\_军的一个主力团，号称\_的王牌“老虎团”。这下算是棋逢对手了，战斗开始没几分钟，就进入了白热化阶段，打了两个昼夜，连口气也不歇，红军团好像活腻了似的，打不死你也要累死你，老虎团终于撑不住，趴下了。说来奇怪，这个团的人换了一茬又一茬，可当年的传统一点也没变，好像第一任团长那种“勇往直前，所向披靡，狭路相逢勇者胜”的个人气质留在团队。所以说，任何一支部队都有自己的传统，传统是什么？传统是一种气质，一种性格。这种气质和性格往往是由这支队伍组建时，由首任军事首长的性格和气质决定的，他给这支部队注入了灵魂和生命力从此不管岁月流逝，人员更迭，这支部队的灵魂永在。事实证明，一支具有优良传统的部队，往往具有培养英雄的土壤，英雄或是优秀军人的出现，是受到传统的影响，养成了个体所拥有的性格和气质。

我们是一个新团队，团队的领导人是老师，只有优秀的老师才会带出好的学生，老师的个人风格和气质，会潜移默化的在学生身上体现出来。这也就所谓的近朱者赤，近墨者黑的道理。我们的团队将是一个“尖兵连”，同学们个个是“尖兵”，没有我们战不胜的困难，没有我们打不胜的仗。

军训让我长大，让我在实践中学会思考和学习。在生活中，我要做到无论什么事都说干就干，绝不拖拖拉拉。自立、主动；在学习上，我要学会合理运用时间，并且，要有一种干什么事都要努力干成的精神。自觉、刻苦；在对待集体上，我们要热爱集体，维护集体荣誉，凡是有关集体的事情，都要用心去干，努力去干。这些都最基本的，但也是最重要的。这些都是我从军训中学到的，我一定会记住这次军训的。

**个人军训工作总结250字21**

万人期待的军训来了，这个消息一来到，我们班就像刚被释放的“老虎”，上蹿下跳地蹦来蹦去，等待着，渴望着。

出发的时刻来临了，一条条“长龙”踏着欢快的脚步坐上了车。不久，便来到了军营。刚走进，看到是一座尚未完成的大楼，这使我们都深深失望，但失望是短暂的，走进去，周围是群山环绕的大楼，此时迎面走来一群身穿深蓝色迷彩服的教官，各自领走了一个班级，我们的教官身材较胖，看起来比较和蔼。

刚来不久，便开始训练，教官开始讲训练规则，那些规则真使人厌烦，所有人都没耐心了！但还是坚持到了傍晚，此时，才知道6点过了。晚饭过后，便集体到了操场看电影，看到电影名叫《太行山上》叫时，我恨不得躺在地上休息，但是宏大的场面、起伏跌宕的情节和抗日军民的英勇还是不知不觉地把我们吸引了，看完还觉得热血沸腾、振奋不已。

电影结束，我们回到了各自的宿舍里，换洗了衣服，躺到床上就睡着了。

第二天的来临，又是噩梦的一天，我仿佛已经处在崩溃的边缘。此时，下起了蒙蒙细雨，小雨过后，便开始训练齐步和正步，是为了最后一天的阅兵式。到了第二个晚上，这是一个唯一让我们觉得快乐的时间，那就是“文艺晚会”，还发了些水果食用。文艺晚会一开始，气氛非常热烈，紧接着，一连串表演登台了，其中最精彩的是一个武术与我们班的表演。最后是由老师献唱，气氛达到了最高潮。演唱过程中，一位小胖子上台献花，令人捧腹大笑，还有好几位教官和唐主任都上台献花，这是我们最为深刻的一次回忆。

紧接着，第三天的“结营仪式”让人赞不绝口。一开始，气氛比较紧张，因为我们要将三天的训练都化为台上三分钟，这是为全部人所瞩目的。一连与二连开始登台，掌声连绵不断。很快就到十一连与十二连了。这时的我非常紧张。一开始，便是齐步进行，这个项目训练得不错。开始踏步走，我们仿佛都是由同个人印出来的动作，一致得让人惊叹。第二个项目，便是正步进行，“正步起！”口令一响起，只听见“啪啪”的脚步声，形成了一首铿锵有力的进行曲。

激动人心的是评选最佳优秀连优秀学员，这是我们渴望的，但得奖者并不是我们，虽然觉得可惜，但我们已尽力了。

有期待，有失望，有辛苦，有疲惫，有快乐，有豪情--------军训有苦有乐。也许就像我们的生活，风雨洗礼之后才会有更高远的天空！

**个人军训工作总结250字22**

>一、领导重视，组织严密

为了提高教学质量、保证新生军训效果，校领导予以高度重视，始终以新生军训教学工作为重，把新生军训工作作为学校教育改革的一项重要内容来抓，作为学校德育工作和素质教育的重要环节去落实。学生处多次召开有关部门、级组长、班主任会议，研究军训相关事宜，明确要求各部门通力协作，密切配合，全力保障军训工作顺利进行。为此学院专门成立了新生军训领导机构，并由学生处牵头，各有关部门配合，分工明确，责任到位。学生处副主任马清太主抓全局，负责思想政治工作;徐汝城副主任负责后勤保障工作;廖欣副主任及团委副书记负责宣传工作。形成了全局上下合力抓军训，层层有人负责，事事有人管理，各项组织措施完善各项工作井然有序的大好局面。通过各方面的努力使军训质量大有提高。

>二、严格要求，科学施训

军训中坚持严格要求，严格训练，严格依照条令行动的严字方针，保证了新生军训的严肃性，同时注重科学施教，变被动为主动，从学生思想教育入手，针对当代学生娇骄二气较重与个性强的特点，采取严格施训与学生实际相结合，通过科学管理的方式，突出重在育人的根本目的，使学生以饱满的热情投入到军事训练中。在训练场上，学生们发扬流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的精神，顶风冒雨一站就是好几个小时，训练中有的同学扭了脚仍然坚持训练;有的同学带病坚持到训练场为教官和同学们端茶送水。许多教官在训练中嗓子哑了，仍坚持在第一线;感冒发烧的教官也坚持带病训练。从教官身上，同学们学到了军人吃苦耐劳的优良传统和无怨无悔的工作作风以及无私奉献的高尚品质，看到了和平年代子弟兵艰苦奋斗顽强拼搏的精神风貌。短暂的新生军训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊，军训结束时，学生和教官依依不舍，场面十分感人。

>三、量化考核，争优比先

只有不断进行工作考核，成绩才会不断提高。在新生军训过程中，对参训学生进行了严格的军训考核，坚持量化原则，并根据经验和实际情况调整了考核标准，对队列、出勤率、内务、歌咏比赛、宣传报道、分列式等六项内容进行了严格考核，并依据以上六项考核内容，统一制定了评分细则，采取平时考核与单项集中考核相结合的措施，根据考核总分评比优胜连。

对军训实行量化考核，极大地调动了参训学生、指导员和教官们的积极性，激发了他们争优比先，群策群力向前赶的主动性，有力地促进了军训工作，增强了参训学生的集体荣誉感，保证了军训工作的圆满完成。

>四、部门协调配合，后勤服务良好

新生军训工作范围广，工作量大，人员众多，为了确保军训工作顺利进行，学生处及时组织协调了相关事宜，做到有难必解，有困必助，时时刻刻为军训工作创造便利条件。在训练中，尊重部队意见，在工作上积极配合支持，为军训顺利进行创造了良好的条件。

**个人军训工作总结250字23**

六天军训时间如流水般匆匆离去，接下来便是检验学习成果的时刻了。

十四个班级的学生头戴军帽，身着军装，抬头挺胸地站在操场上，俨然一副小军人的模样。看来这六天的军训时间对我们的确是一种历练与磨练啊!各个班级要按照次序上台表演，向大家证明他们这六天时间里努力与刻苦练习的成果。

听着他们那有着阵阵回音的口号和洪亮有力的脚步声，看着他们标准的动作、整齐步伐，我开始在心里打退堂鼓了：他们这么强，我们怕是碰到劲敌了，我们能有信心和能力战胜他们么?——正在我思考之际，赖教官走过来，然后对11班的同学们说：“等会儿不要紧张，就把它当成是平常的练习就好了。”赖教官叮嘱着我们，耐心地安抚着我们的情绪。我觉得此时的他更像是一个哥哥。我们要上考场了，教官哥哥用温柔的言语安慰着内心波澜起伏的我们。

听着赖教官的指挥，我们完成了军体操表演。没有一个人在这么关键的时刻掉了链子，出了差错。每个人都是神情严肃，目视前方，动作步伐整齐划一。

军体操表演的结束，就是军训的结束。这就意味着与我们朝夕共处了六天的赖教官即将与我们说再见了。可是，同学们都是那样的不舍!

六天，我们坚持下来了，不退缩、不放弃，我做到了!可是，我们与教官告别的那一刻，泪，却模糊了我的双眼——真的舍不得，真的不忍心分别!今天的离别，就意味着今后不知何时才能相见。军训的日子，凝聚着同学们的多少情、多少泪、多少苦、多少乐!这为期六天的军训时间我们将会终身难忘!

军训生活，培养了我们团结一心，风雨同舟的深情厚谊;造就了我们百折不挠、勇往直前的军人精神!——军人精神，激励着我们继续拼搏、不断超越;军人精神，激励着我们乘风破浪，迎风远航!

**个人军训工作总结250字24**

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。”虽然，我参加的只是N天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。

最后两天，我们几个跳舞的人为了最后一个晚上的文艺演出在加紧排练。虽然在当时非常尴尬的彩排气氛下，我们马上改了一首歌，并且在最后达到了意想不到的效果。

离开军营的前一天，便是中国传统节日中秋节。那天我们训练完毕，教官和我们一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的，是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

可以说是军训让我认识了自己，也可以说是军训完善了我。无论怎样，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才！

在这个特殊的假期中，我初一新生来到了第十一中学，这将是我人生的一大转折点，也是考验我的地方。第一关：军训。从十号至十五号，为期六天的军训结束了，但给我的印象深刻，感受很大。这次军训分为俩个部分：一是军训，二是听报告。

军训练的就是团队意识，军训的过程就是：累，但累得值得。训练的动作有站军姿、蹲起、踏步、跑步等多个动作。这虽然是每一个正常人都会做的动作，但这些动作要50个人一起做，而且要做齐，并且标准，这一下就把难度增加了好多。先是要做标准，然后是静，最后是齐。在军训时，你必须高度集中自己的注意力，一切命令听指挥，一不小心没有集中注意力，那就糗大了。这时，所有人的眼睛都会看着你那边。这也让我们感受到了军人的艰辛，同时也磨练了我们的意识。

听报告是学校领导对我们的教育指导，其中有：关于自理的能力、良好的习惯、学习方法等，其中有这么一句话：少年智则国智；少年富则国富；少年强则国强；少年独立则国独立；少年自由则国自由；少年进步则国进步。这句话让我明白了许多，我们是祖国的未来，我们是祖国的明天，我们只有好好学习、天天向上才可以回报父母，报效祖国。我们不要整天泡在灰暗网吧里，我们要在明亮的教室里学习；我们不要整天拿着漫画书看，我们要把解读；我们不要整天玩扣扣，出去和朋友散散心、聊聊天才是正经的。

**个人军训工作总结250字25**

坚持、团结、严谨，这是我接受军训后最最深刻的体会。

在最后一天上午的军事表演中，我们班全级第二名的好成绩，这是对我们在为期3天的军训的严格训练的回报。

那天，我们穿着整齐的军装，戴着整齐的白手套，像一群威武的战士，高呼着“严格要求，严格训练”的口号，昂首挺胸，精神抖擞地走上前，去为教官、老师和同学们展现我们的英姿。我们全神贯注地听着指挥，严肃认真地做到最好。任凭太阳照射得猛烈，任凭额上的汗珠不停地滑下，我们仍然面不改色，严谨地完成每一个动作。我们不怕苦累，忘记了辛酸，正是因为我们都有一份为班级争荣誉的决心，所以要坚持到底，要共同努力。当我们表演完毕，今场报以热烈的掌声，为我们精彩的表演喝彩。试想，如果没有教官对我们的每一个动作严格要求，如果没有全班同学的团结协作，我们又怎会有如此出色的表现呢?

学会坚持到底，学会团结协作，学会严谨对待，正是军训的精髓所在。而把它的精髓溶入到日常生活与学习中，也是我今后所要努力的方向。

**个人军训工作总结250字26**

毅力，是千里大堤一沙一石的凝聚，一点点地累积，才有前不见头后不见尾的壮丽；毅力，是春蚕吐丝一缕一缕的环绕，一丝丝地坚持，才有破茧而出重见光明的辉煌；毅力，是远航的船的帆，有了帆，船才可以到达成功的彼岸。

步入高中时，已经是落叶飘飘的秋天了。我爱秋天，它很美，进而也影响着我开心的心情，报名那天我爸陪我一起来报名，这是我第1次来这个学校比较的陌生，报完名之后便在学校熟悉了一下环境，这个学校真的很美呀，到处都是绿树，不过有一些的叶子已经开始黄了，开始落了，现在正值初秋，还了几片的叶子也是很正常的现象。我很荣幸能来到这个学校，他很美也很香，在去寝室的一段路上，摘着几颗桂花树，这个季节正好开花，每次去寝室都经不住，想要多待一会儿，这个学校也每在学习氛围中，在开学之后我渐渐发现这个学校早上四周都是朗朗的读书声，中午在学校每栋教学楼背后有一条绿树成荫的小路，摆着诚意，每天中午这里是最安静的地方，很多同学都会来这里看书，写作业背书，不时还可以听到鸟叫声，这不会打破寂静，反而衬托的更自然感，令人心气神怡，特别放松舒适。晚上一开始都是朗朗的读书声，接着大家便安静下来上晚自习，这样好的学习环境不好好学习都不行了，那么秋天很美，然后我加入了这个学校，这个大家庭。

有时候我也会讨厌秋天，因为正是开学季，可能是在家中待了很久，一段时间不想开学了，这或许又是大部分学生的心声吧，刚开学的军训也是令人头痛厌恶，但是又有些喜欢的，因为这是初秋季节，太阳还很大，大家都在操场上军训被太阳暴晒，大家都非常的抱怨。

特别是站军姿，一站就是一上午啊，也让我们的皮肤晒了一上午，虽然说晒多了太阳对身体有些好处，但是过度的晒还是会对皮肤造成损伤的，而且还很疼，最重要的是还不能讲话，不能打闹不能玩耍，就在那里站了一上午，非常的不耐烦。还好，有时候教官会给我们开一些开心的玩笑，然后这一上午过的也算是比较充实。有时候会有些不耐烦，但还算过得下去吧。

信念是巍巍大厦的栋梁，没有它，就只是一堆散乱的砖瓦；信念是滔滔大江的河床，没有它，就只有一片泛滥的波浪；信念是熊熊烈火的引星，没有它，就只有一把冰冷的柴把。信念是远洋巨轮的主机，没有它，就只剩下瘫痪的巨架。

**个人军训工作总结250字27**

在短短几天的军训生活中，每天我们都必须接受三四个小时的军事训练，接着还要为国庆活动而练习……这对于我们这些怕苦怕累的同学来说，无疑不是一种艰苦考验。

在这短短的几天里，我收获了太多，感悟了太多，也成长了太多。我懂得了军训的意义。

我的上一次军训，要追溯到刚刚上初中……在那简陋的操场上，烈日之下，任由汗水浸湿了衣衫。虽然时间隔了那么久，我却还清晰的记得，仅仅20分钟，我就昏倒在地，眼前消失了那些挺立的身姿，取而代之的是一片漆黑的死寂。后来，我被校医救了过来，在阴凉地里喝着糖水，却没感受到一丝的甜意。

这一次经历在我脑海深处留下了不可磨灭的烙印，我怕军训，我不想军训。然而我的怕与不想没有起到一丝一毫的作用。可怕的军训还是如期而至。军训的内容并没什么多大的变化，依旧是立正、稍息、停止间转法和原地踏步……这些动作，熟悉得那么陌生。

在这次的训练中，有好多同学都不幸倒下了。看着他们颤抖的步伐和苍白的脸色，我仿佛看到了几年前的自己。这个想法似乎激发了我的斗智，我想超越自己，超越那个怕苦怕累的自己。于是，我咬着牙忍耐着，抱着必胜的决心与灼热的骄阳作斗争。

汗水肆意的流淌，流进眼睛里一阵难忍的剧痛……我想伸手揉眼，又怕被教官批评，只好忍着……忍着……当代表着休息的那一声哨响起，整个人在精神上瞬间瘫了下来，但膝盖早已僵硬，忘记了弯曲该怎么做。尽管身体疲惫不堪，但其实心中还是很有成就感的，至少我坚持了下来，成功了，战胜了心中的那一点点懒惰，我不禁隐隐约约的为自己而小小的骄傲起来。

这只是军训中渺小的一个细节，却让我品尝到了久违的成绩感。我忽然懂得了军训的意义……军训，是一个过程，一个挑战自我，超越自我，完善自我的过程，是我们成长的必需过程。

**个人军训工作总结250字28**

一方面通过和教官的沟通了解到每一天的具体表现究竟如何，中将这点做好还是对班主任的有着比较重要的作用，毕竟对自己而言并不能如同教官一般做到全天候近距离观察学生，但是作为班主任的自己无论是对学生状况的了解还是其他的工作还是要做好的，而且在天气比较炎热的状况下更是应该要做好这方面的工作才比较好，而且其中若是有不配合教官训练的学生也应该要进行一番教导才行，当学生们能够全员通过军训的磨砺并坚持到最后还真是让人为之高兴，但也正是要保持这种坚韧不拔的精神才能够更好地投入到高中三年的学习中去。

另一方面则是对于学生在军训中的违规表现要进行适当的批评才行，无论是将手机带进学校还是休息时追逐打闹的行为都是不允许的，在这个时候身为班主任的自己也要配合好教官的工作并出言进行提醒才比较好，在这之中比较典型的便是军训中一次打架斗殴事件未能得到及时制止造成的不良影响，实际上这也是自己在军训中未能有效尽到职责而引发的状况，所以从某种意义上来说因自己的放纵而造成的失误还是值得去进行探索。

还有一点值得进行回顾的便是军训结束以后的教室清理工作，在自己的有效安排下能够使得学生井然有序地安排好自己所在的座位，而且历经一个暑假的教室能够得到有效的清扫也是这段时间获得的成果之一，而且除此以外还有班上学生的学生证需要进行相关办理才能够更好地迎接新学期的到来，至于餐卡的办理工作早在军训开始初期便已经将这部分的工作圆满完成，因此军训结束以后的时间里需要重点关注的便是班上学生的学习状况。

以上便是作为高一班主任的自己在军训期间的工作总结，但是自己能够完成军训期间的教学任务也多亏了教官的帮助才能够将学生拧成一股绳，在接下来的时间里自己也要趁着军训的势头还没完全消散从而带领学生更好地融入高中课堂。

**个人军训工作总结250字29**

20xx年9月1日至9日，我校举行了学生军训活动。参训教官9人，参训的共有6个班级，300多名学生参加了训练，在教官的共同努力下，使学生树立了集体主义思想，增强了国防观念和国家安全意识。现总结如下：

>一、领导重视、安排周密

20xx年9月1号开学初就制定了军训工作方案，做好各项准备工作，做到计划具体，准备到位，内容落实。学校成立了军训工作领导小组，相关部门负责人及体育教师为组员，确保了军训工作的顺利开展。

>二、严格管理、提高学生素质

依据各项管理手段增强了同学们的组织纪律观念，培养了同学们“一切行动听指挥”的意识，达到训管结合、培养作风的目的。没有特殊情况不得请假。从训练到日常管理，教官都能严格按照军训的要求办理，增强了同学们的时间观念。

>三、学习刻苦、成效显著

这次军训中每一个同学都能端正训练态度，把这次军训当作一次学习提高的机会，安下心来刻苦训练。同学们发扬了不怕苦、不怕累的精神，学生的心灵也受到了洗礼。通过军训，学生的精神面貌焕然一新。

>四、会操表演收获果实

在大家的共同努力下，军训取得了很大的成绩，学生的汇报表演

十分成功，各个方队严整的军容、刚健的步伐、飒爽的英姿、精彩的表演，给人以振奋，给人以力量，给人以希望，展示了学生无限生机与活力。

**个人军训工作总结250字30**

金秋踏着轻盈的步伐到来了，我们也在这暮夏中怀着复杂的心情来到了新学校，新起点，尽管我们对过去的青涩与懵懂很是怀念，尽管我们对现实的陌生与渴望很是纠结，但生命是条奔腾不息的长河，时而汹涌时而平静，来到新学校，军训正是长河中的一块礁石，激起我们大专学习生涯的第一狼。

无论是哪个学校，无论是男是女，在聊天群里，谁一提到军训，大家总有发不完的牢骚，总有很多不满，因为自己即将一人面对陌生的环境，陌生的人。但面对着这一切，我们还是要学会长大。 军训中 俗话说：没有挑战的认识是不完美的，没有考验的生活是不完整的。军训要求我们像军人一样挺拔高昂，要求我们有军人的严明律己，更要求我们有军人的坚韧作风，军人团体意识和协作精神，带着这些军训含义，我已经站在了军营中。在烈日下暴晒，有很多人中暑。其中，我想放弃过，但正因为苏轼曾说：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。所以我咬着牙坚持着，永不放弃。军训中，汗水参杂着泪水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。

我们穿上军装，由原来懒散的步伐到几天后的整齐划一，由原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训，带给我们除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。在军营中，我才发现什么叫做一丝不苟，什么叫做雷厉风行，什么叫做肃穆严谨。原来不懂的我，对突然的新生活，新规则，新纪律惊喜不已。阴天，细雨绵绵，缺席毫不影响我对军训的渴望。 军训结束 军训中很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我。磨练使人成长，艰苦使人坚强，心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的暴晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何长不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？一次次的练习动作会让我们练就坚强的身体，顽强的意志。“不积滴水，无以成江海”，没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队，训练的每一个动作，都会让我们体会到团结的力量，合作的力量，我相信这短短的几天会使我们终生受益……

青春，是丰富多彩的；青春，是绚丽多姿的；青春，是朝气蓬勃的；青春期的我们对未来冲，满了无数的想象和期待。青春，有苦涩，也有甘甜；有欢笑，也有泪水……

**个人军训工作总结250字31**

四天的军训时光转眼间就过去了，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耐劳精神，更能磨练人的意志，军训之后，和同学们相处的越来越融洽。

平日简单的原地转身、正步、立定这些基本的动作和大家一起做，做起来有些困难，因为我们是一个整体，不是个体，整体里的每一个人都为集体着想，这样才能做好一个动作，通过这种训练，我深刻的知道了什么叫团队，在困难和挑战面前，大家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，正式大家严格要求自己，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中重要性的同时，也学会了如何突破自己心里的极限，可以说是一次难得的经历，通过这次训练，我最终能真正实现个人某些心里障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力，证明了自己就超越了自己，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训练活动有一次这样深刻的体验和有意义的经历，四天的军训虽然结束了，但留给我们的是永远的美好回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断的追求勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的理想。

写着军训的感想，耳边似是还回荡着教练那慷慨激昂的声音，我看到了同学们团结一致的身影，军训过去了，虽然短暂，可是他却让我们形成了良好的作风和素质，为今后的学习和生活打下良好的思想基础，军训是折磨人的战场，也是磨砺人的擂台，如果想要把动作做的标准，需要付出更多的汗水，经常会练的腰酸背痛，双脚发麻，尽管如此训练仍在继续，这种时刻，往往是磨练我们毅力与恒心的时候。

明天的路靠今天的努力来书写，今天的路在脚下，把握今天就是把握未来，最后致我们所有的教官，感谢他们这些天的辛勤培育，从某种意义上来说教官也是我们的老师，我不会忘记教官为我们所做的一切，愿未来还能见到你。

**个人军训工作总结250字32**

军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当军人看待了，在这里有种命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我有超越自己的感受。有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不知道片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

军训并不是枯燥无味的，军训时的歌咏比赛、队列评比、内务评比、分列式汇演、安全知识讲座、消防知识讲座、参观和平广场、观看现实教育题材电影等等，都大力的丰富了我们的军训生活。

也是军训让我体

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！