# 军训篇人总结报告5篇范文

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-04-16

*在军训中要求严格,想做到完美是一种不容易的事,每个动作都要注意细节,才能成功完成。下面是小编给大家带来的军训个人总结报告范文5篇，希望大家喜欢!军训个人总结报告范文1“向前，向前，向前，我们的队伍向太阳……”哼唱着军歌，我们终于到达了培训中...*

在军训中要求严格,想做到完美是一种不容易的事,每个动作都要注意细节,才能成功完成。下面是小编给大家带来的军训个人总结报告范文5篇，希望大家喜欢!

**军训个人总结报告范文1**

“向前，向前，向前，我们的队伍向太阳……

”哼唱着军歌，我们终于到达了培训中心。教官先带我们进了宿舍，这里的环境和我们家里相比要差得多，都是硬板床，上下铺，同学们放好书包，每人拿一个放在门口的马扎，教官教我们用左手握住马扎的底部，然后整队带我们到操场上集合，同学们按宿舍队伍坐好，接着，我们进行了开营式，教官教我们鼓掌时要拍手七下，开营式开始了，校长、老师们都出席了，校长在发言中给我们这次军训提出了严格的要求和殷切的希望，一切行动听指挥，争当优秀学员，我们的新班主任老师还对我们说：“咱们班作为年级最好的班，我们就是来评标兵和优秀学员的。”在教官的指引下，我们郑重的宣了誓。接着，教官带我们来到了宿舍前的过道上，在这里，教官教会了我们向前对正和向右看齐，还教了我们如何跺小碎步整齐响亮。

到了中午，同学们拿出饭盒排队到饭堂打饭，我这才知道这里不仅仅有我们一所学校在军训，其他的大哥哥大姐姐都要军训一个月呢!进了饭堂，盛饭的叔叔阿姨给我们每人一勺菜，一个馒头和一块米饭，同学们盛了汤，在十五分钟内就要吃完集合。

中午的训练结束，教官带我们到了库房。终于看到梦寐以求的迷彩军装了，同学们都高高兴兴的把军装换上，又领取了枕头和被罩等。回到宿舍，大家互相帮助、齐心协力将床铺整理得干干净净，将被子叠得整整齐齐。

下午，我们来到了充满了沙土和石子的大训练场，同学们将马扎放在树旁，然后教官教我们原地法，要在教官说“”的一刹那向规定方向，而且要身子不动脚动，接着我们又学习了规范的踏步走和齐步走，踏步走的腿要抬高抬平，而齐步走则要整齐的迈出。

晚上，同学们拖着疲惫的身子回到了宿舍，都坐在床上，大家一起聊着天，我这才知道我们的教官姓王。正谈着，突然，我们发现许多蚊子从四面八方飞了出来，一位同学幽默的说到：“前方出现多架敌机，让我们把它们击落吧。”在同学幽默的建议中，大家纷纷用花露水、书本杀死蚊子，一战下来，我们的战果还不小呢。没有了蚊子的骚扰，我们睡了一个踏实觉。

第二天一早，我们早早的起了床，洗脸刷牙，有的同学还洗洗衣物，大家互相帮助将被子叠成教官要求的“豆腐块”，将床铺整平，然后就集合进行晨练，教官教我们军人的步伐——走正步，从教官的提示中我们得知正步走不想踏步走和齐步走，它是脚从地面踢出去，接着，教官还告诉我们当正步走立定时，左脚和右脚的区别，同学们都认真倾听，好像自己就是一个军人呢。吃完早饭回宿舍，路上早有老师们为我们准备好分发水果。训练时，老师们又亲手搬来了一箱箱很重的矿泉水给我们喝，老师们多么辛苦啊，下午回到宿舍，发现许多只蚊子落在地上，原来是老师们在我们训练时帮我们打了杀虫剂，老师多么关心我们啊，我们也充满了动力，我们一定不能辜负老师们的希望。晚上，教官们选打军体拳的方阵，我很荣幸的在这方阵之中。

第三天一大早，我们便开始练习打军体拳了，训练很艰苦，但是我仍然一丝不苟的进行训练，虽然军体拳只有十六招，但是每招都有各自的特点，有的双手握拳，有的要扎马步，还有的是连贯动作。晚上，训练场上蚊子军团又来偷袭啦，但是仍阻挠不了同学们的信心和决心。

一天过去了，到了第四天的晚上，吃完了在这里的最后一次晚餐，同学们都来到了大操场参加标兵颁奖等仪式。各班的优秀学员和标兵们都站到了台上，老师们神秘的拿出一个盒子，哦，原来是为这些优秀的同学准备的蛋糕，得到蛋糕的同学回到宿舍后都慷慨的将蛋糕平分给了其他同学。享受完美味，同学们都早早的睡了，因为明天就是阅兵式，同学们都养精蓄锐，想等到明天大显身手，为班级争光。

最难忘的一天终于到了，我们很早就排好了队伍，到达小广场进行彩排，在激昂的音乐和热烈的鼓掌声中，闭营式开始了，听，同学们喊着多么洪亮的口号，看，仪仗队精神抖擞的正步走来，每个方阵的每一位同学的都踏着规范的正步，步伐矫健的从主席台前经过，我越来越激动，终于轮到我们的军体拳方阵了，同学们都拿出了自己最好的水平来展示自己军训的优秀成果，散开、喊号、表演、集合一丝不苟。阅兵结束了，校长和老师们轮流发言评价这次军训，接着，还有同学代表发言，在热烈的掌声中，优秀学员和标兵代表在领奖台上为教官们发奖品，还照相留念了呢。吃过午饭，我们上车准备返校，再车驶出大门时，看着这几天和我们相处的教官，我不禁哭了。

到现在我一直保留着我的军训服，我回家后还穿了三天呢!军训生活虽然苦，但却能在苦中感受到成长的快乐，在我以后人生的道路上，还会经历许多，但是我永远不会忘记这次军训。向前，动力来自老师的关心;向前，动力来自同学的帮助;向前，动力来自教官的指导;向前，动力来自军训的生活;向前，生活处处有动力。

**军训个人总结报告范文2**

炎炎夏日，炎热、流汗或许是最常见的事，可对于我们这些祖国的花朵来说可就很少见了，暑期每天坐在26度空调中享受着人类智慧所带来的凉爽与网络虚拟世界所带来的快感，渐渐的我们在这纸醉金迷的生活中忘记了吃苦耐劳的精神，直到这5天的到来，让我们又回到了暑假前那坚强的我们。

人们常说：光阴、岁月、知识、锻炼是人类成长的见证，而这短短的5天可能只是漫长人生中的千万分之一，但它却会磨练我们的意志，影响我们今后成长的步伐。

也许那些依旧吹着空调的人会嘲笑我们自讨苦吃，可他们并不知道，军训能带给我们平时学不到的知识和平常得不到的锻炼。

刚来到基地的我们是如此的娇生惯养，我们害怕甚至畏惧灼热的阳光，而且现在正值高温时段，让我们对即将来到的训练有些担心。

不久训练就开始了，我本以为训练会像以前一样的简单，可第一次的训练就让我打消了这个念头，教官比以前的更加严厉了：“两眼目视前方!不得低头!不得东张西望!军姿必须站标准!”这些是我们经常听到的话语，一旦做不到就得惩罚，我还深刻记得我们的珉珉同志的悲惨历史啊。

随着时间的流逝我们与教官的关系渐渐相容，我们开始慢慢发现了教官的幽默，但即使如此，训练时他依旧那么严肃，记得在训练正步时他让我们单脚抬起站5分钟，那时的我们个个叫苦可他依旧让我们如此训练，知道会操的那一天，我终于认识到了只有艰苦的训练，严明的纪律加上吃苦耐劳的作风，才能结出结实的果实，更使我感悟出学习生活中只有吃的苦中苦，才能做人上人的道理。

生命是华丽错觉，时间是贼偷走了一切，可唯一偷不走的便是友谊，而军训带给我的最大收获便是同学间坚定不移的友谊，我们在一起训练，一起忍耐太阳的灼烤，一起展现我们的风采，军训不知不觉把我们的心拉在了一起。

生命悄然间便会逝去，但现在的我们还健康的活在这世界上，我们便要担起未来的责任，这次军训便让我认识到了责任感的重要，由于我是寝室长，整个寝室的责任边都压在了我身上，不过还好，当惯了文艺委员的我在管理方面还算有经验，可有一个严重的问题摆在我面前：起初的我们并不熟悉我们互相不太了解，我不知道她该如何安排内务，于是我决定采取自愿制让他们自行选择，好在同学们很热情不一会便都有了各自的任务，当然我也以身作则我大多数比较辛苦的事情交给了自己，几天之后事实证明了我的方法是正确的我们的寝室分数一直很高。

时间过得很快，联谊晚会的欢笑代替了离别的气氛，我们在各校的节目中手牵着手，心连着心一起欢声笑语。就这样我们军训的生活结束了。

军训的日子对于我们这些独苗来说自然是苦的，但它带给我们的是无法替代的“锻炼，友谊，责任”这一切便是军训带给我的最完美的收获。

**军训个人总结报告范文3**

为期五天的军训已圆满落幕了，这是我班的第一堂特别的、与众不同的、远离教室、没有课本的课，有的是“风一样的行动，钢一样的意志，铁一样的纪律”，体验着不同往日的生活，期盼着同学之间的友谊。这次军训给同学们都留下了深刻的印象。

记得第一天，每人都背着繁重的行李，怀着忐忑不安的复杂的心情来到三附中，走进了班级，你看看我，我瞅瞅你，同学之间很陌生。随着军营生活的开始，彼此之间渐渐地熟悉起来，同学们团结友爱、互帮互学、很快就建立了友谊。

随着军训的开始，懒散了一个多月的学生很快就在这紧张的军营中少了许多娇嫩，多了一点吃苦耐劳;少了一些懒散度，多了一些紧张度，能按照军营管理的要求，像个军人一样，做到一切行动听指挥，整队迅速，意志坚强、纪律严明。

在军训期间，同学们头顶烈日，练习站军姿、转体、齐步走、正步走、跑步走等队列动作。大家一个个都非常认真刻苦训练，力求做得最好。如学习站军姿，在烈日的照射下，非常整齐地站在滚烫的水泥地上，一个个笔直地站着，抬头、挺胸、收腹，五指并拢紧贴裤缝，豆大的汗珠从脸颊上流下也纹丝不动，真的达到了站如松的境界。随着内容增加，难度增大，同学们毫不畏惧，以最认真的态度进行刻苦的训练，努力做到：动作规范、有力、整齐、不怕晒、不怕累。在“流血、流汗、不流泪”的口号下，从第一天的乱七八糟到一日比一日的整齐、规范，努力达到最好。在军训期间，涌现了许多感人的事情，如：张如意同学晚上走楼梯不小心扭伤了脚，肿的比较厉害，但是她轻伤不下火线，坚持训练。张冲、蒋祯等学生身体有点不舒服，老师让他休息，但是他们都说没事，我能坚持。有的学生在日记中写到，在训练中有时身体真的有点支撑不住了，但看到周围的同学一个个精神抖擞地顽强地坚持着，所以也坚持了下来。

第一天内务整理，同学们学习叠被子，一遍又一遍认真练习，最后进行了叠被子比赛。第二天评比结果我班的成绩不理想，我们马上找差距，进行整改。在以后的内务整理上，成绩一天天地进步，我班415、417房间得到表扬。但是他们不骄傲，精益求精，努力更上一层楼。军训期间，大家吃饭做到不浪费粮食，集合做到迅速整齐，训练结束做到排好队走到宿舍门前才解散，每天都比较认真的记日记，晚上按时熄灯睡觉。同学们真正体验了一次军人的生活。同学们无论快乐还是痛苦，都用心去体验。他们在军训总结中写到：军训让我们懂得了，无论做什么事都得用心记，只有用心记，才会把事情越做越好。军训磨练了我们的体力，军训磨练了我们的生活自理能力，军训磨练了我们的集体凝聚力。军训——人生难忘的经历，军训让我们懂得了怎样吃苦耐劳，军训让我们有了自信，军训让我们知道了什么是“团结就是力量”等等。总之，每个人都有自己的辛酸，快乐和故事，点点滴滴让人难以忘怀。

这次军训，我班被评上了先进班级，金文丽、汪婷婷、吴守军、丁诚四位同学被评上了先进个人。同学们认为对班级这是一种鼓励，是我们新起点的开始，我们不能骄傲，要继续努力。在今后的学习生涯中一定要发扬军训中的优良作风，让五班形成一个“能学习、会生活、有个性”的学习风气。努力把自己培养成为德、智、体、美全面发展的好学生，以优异的成绩向家长、老师、自己交一份满意的答卷。

**军训个人总结报告范文4**

短短的三天军训很快就要过去，我感受最深的是自己的身心好像得到了一次完全的洗礼。

我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一个集体呢?照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对“团结”两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天，整体训练情况有所好转，加上老天帮忙，天气一直比较凉爽，大家也渐渐地习惯了军训生活，齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任团队并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质固然重要，正确的指挥也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍，否则就会事倍功半了。

开始的时候我觉得这就是一个过程，没什么难度，但是早就工作了好几年的我，已经适应不了那种束缚，管制，这次的军训就让我败下阵来，没过几天我就坚持不下了，来自于教官的严格要求，对每一个动作的高标准，我似乎已经好久没有这样要求自己了，其实这就是一面镜子，让我们看到自己在工作中的一面镜子，不严格要求自己就会出错，这次的军训教会了我这一点，还有就是高强度的训练，在这次的训练中我感受到了，在军训的时候最自己有时候支撑不住，也让我觉得自己抗压能力并不是那么好，这样在工作中也是会出问题，军训就是这面镜子，照到了太多的东西了，让我看到了太多的东西了，在工作中我会通过这次军训的结果好好的要求自己，因为这样的机会是难得的，我定当改变自己。

尽管这军训只有短短的几天时间，我们却可以一改往日的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

**军训个人总结报告范文5**

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来!同时感悟了很多很多，在那里写一篇高中军训心得。

这次军训和以往小学时候的军训截然不同，比小学军训时更苦更累，流的汗更多，当然少不了心得。

教官姓齐，开始对他的感觉挺好的，望见他穿着教官的服装，不得不让我想起以前在雨花营地带我们的张教官，一张怀念的感觉涌上心头，教官给我的感觉难免会有一种亲切感。但是，军训的时候，真的很苦，太阳公公当头照，第一天就差一点把我照成非洲人了，别人都说这个教官那里不好那里不好没有人道什么的，慢慢的仿佛也影响了我?朋友在我身旁说来说去，一不留神，自己也在说了，心理作用吗?

其时教官不是同学说的那么坏拉，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……能够说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质?想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧!有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉得就靠近了他一步。

班主任王老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在那里刻苦的训练，其实她完全能够避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，但是她没有，她一向;陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过!别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，必须有其中的道理：有职责心、甘心付出、不怕苦累。嗯!我心目中所有的班主任，都是这样的!

军人就是要有毅力!像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了!不得不佩服!

我在《士兵突击》这部电视剧里面看过，他们军人每一天天不是很亮就起床，教官一吹哨，不管怎样样，他们都快速的叠被子穿好衣服，整整齐齐的下去集合。他们每一个动作都做的十分到位，有些人就是想打哈欠都不敢在队伍里动一下，因为那里的教官比齐教官严多了阿，哈哈，没有想到，我也会来像军人一样的训练场地。

因为我有以前的训练，两次军训!我站军姿站十到十五分钟都是没有问题的，但是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原先我有这么久都没有锻炼了呀!

这次高中军训，我有很大很大的收获!团结、友谊、奋进、毅力、勇气!团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会应对一切!这次军训，我永久都不会忘记!

**haha军训个人总结报告范文**

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！