# 202\_军训总结范文

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-03-17

*军训在黎明的破晓中苏醒，看着镜子里身穿训练服的自己——英姿飒爽，这才应该是青年应有的样子。小编在这里给大家带来20\_最新军训总结，希望大家喜欢!20\_最新军训总结1带着激动又忐忑的心情步入操场，揭开序幕。早餐五六点钟的太阳，将晨曦悄悄透过云...*

军训在黎明的破晓中苏醒，看着镜子里身穿训练服的自己——英姿飒爽，这才应该是青年应有的样子。小编在这里给大家带来20\_最新军训总结，希望大家喜欢!

**20\_最新军训总结1**

带着激动又忐忑的心情步入操场，揭开序幕。早餐五六点钟的太阳，将晨曦悄悄透过云雾投射于世间;清新的空气迫不及待地涌入早起者的胸膛，这是大自然的馈赠，馈赠于摆脱慵懒的人们。这是一场欢欣，是一场值得每个人记住的盛宴，这是一次难忘的记忆，它借用肢体让我们牢记。我们将收获的不仅是意志的磨练、习惯的改进、体能的改善，还有莫大的喜悦，来自周围一切人、事、物。

我承认我小瞧了军训的强度，军训锻炼不是口头之言，而是切身体会;同时我也高估了自己的身体素质，处于朝气蓬勃的年纪，手不能提、肩不能扛，我不是年轻人，而是脆弱的花骨朵儿。站军姿、立正、稍息、蹲下起立与坐下起立、停止间转法和敬礼、齐步摆臂练习，每一项任务都是字面背后另有文章。在烈日的关照下，站军姿仅五分钟的我便感觉失去了双脚，而蹲姿也在短短几分钟内逐渐走样。这股酸麻的感觉我只是体验了几分钟，然而真正的军人却不知在一天内持续了多久。他们能坚持，我们又何谈放弃。虽然很多想法会突然蹦入我的脑中，但我却从未将他们的难度真正体会一番，负重前行，身先士卒?我也可以，但我从未想过这句话的份量究竟有多重。世间万千尘土，也许终是其中平凡的一粒，但不真正攀爬，谁又知明日之光?

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

**20\_最新军训总结2**

带者紧张又激动的心情，我们迎来了迟到已久的军训。在昨天的一场雨后，军训正式拉开序幕……

天公作美，我们第一天的训练就是在烈日高照的操场上进行的。教官们十分认真负责，教给我们的每一个动作都会自己先示范好几次，每一个步骤也讲得很细致。在我们进行练习的时候还会一个个地给我们纠正动作。虽然，今天只是适应性的一天，但学到的东西还是挺多的。

谈及今天最累的部分，应该是练习站军姿和蹲下那块儿吧。站军姿需要全身发力，本就不是件容易的事，更何况是在七月烈日下，每一分钟都是煎熬。费力地在灼热的红色塑胶地面上坚持站了一段时间后，虽然中途感觉真的很难坚持下去，不过等到可以休息的时候，即使真的全身疲惫，但确实有一种突破自我的成就感。

在军训开始的前一晚，听到学姐说我们到时候就知道其实蹲下比站着还累。当时尚有疑惑，以为蹲下应该是会比站着轻松些吧。没想到今天就切身体会到了。把全身重心放在脚后跟，半个脚掌着地，蹲了一会儿就感觉有点受不住了。原来蹲下真的比站着要累很多。上午练习完躺在床上午休时都感觉脚掌有种抽筋的感觉。

除了练习站军姿和蹲下起立之外，我们还在教官的带领下学习停止间转法和敬礼，敬礼的时候手臂一直举着，一度麻木到没有了知觉，但也还是坚持了下[\_TAG\_h2]20\_最新军训总结3

坚持不懈，每句口号回荡天际;令行禁止，每个动作如臂使指，金石可镂。每次落脚铿锵有力，人生在勤，每个同学牢记在心。

军训第二天，在晨光中开启。教官清晰的哨音，打破了初晨的寂静，伴着点名声，我的军训第二天正式开始。较第一天对大学军训的懵懂和期待，此时更多的是完成第二天任务的决心与坚定。军训不可谓不苦，不可谓不累。但既然我站在这里，成为军训旅的一份子，就有责任有义务坚定地完成军训任务。纵然身躯依旧乏累，脚掌依旧酸痛，我们三十三连依旧坚定地在教官口令中踏上训练场地。

天公作美，晨间的阳光不似昨日那般刺眼灼热，甚至带着微风，散去穿着长袖迷彩的我们身上的些许燥热。今天训练中印象最深的莫过于持续的摆臂练习了。持续抬起的手臂让我们痛苦不堪，而这正是一种坚韧训练。人是否有耐力和韧性其实不必用一件什么大事来衡量，一个简单而又训练价值的动作你是否能一直坚持，就是最简单的检验方法。坚持的定义很简单，就是在别人支撑不住的时候你能再坚持一秒，就是一种毅力，一种坚韧。军训让我们明白了一点，在寒风中磨炼坚韧更能造就成功。

温度降低，让站军姿不似昨日痛苦，我也留意到教官们的不易，他们和我们一样站在训练场上接受阳光洗礼，要密切注意每个人的训练情况，关注我们是否有身体不适，纠正教学内容动作。在我们休息时，也不能和我们一样，姿势随意散漫。由此也能看出教官们的不易与辛苦，在此也由衷地对教官们道声感谢!

**20\_最新军训总结4**

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。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，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?

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。

**20\_最新军训总结5**

很早以前，我就听过了“军训”这个名词。我告别了缤纷灿烂的小学生活，迎来了焕然一新的初中之旅。上初中的每一个新生都要参加连续四天的军训训练。其他学校已经军训了，只有我们学校安排在第四周。我的哥哥姐姐们都说军训很辛苦，然而，我却不这样认为。我暗暗的想：幼苗不经过暴风雨的洗礼怎么会茁壮成长?溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。军训是我们人生一次特别的经历，还是第一次，第一次是最难忘的，我们应该珍惜第一次，勇敢去面对它。

军训的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心。谁料，这一天却刮起呼呼凛冽的狂风。因此，我们只好待在教室里。下午，天气发生了巨大的变化，晴空万里，闷不透风的。教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太好笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀!可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，手……”

我最讨厌的就是站军姿了。用立正的姿势站在原地，还要做到纹丝不动。一站就是二三十分钟。艳阳的照耀，让我感到无比的闷热。豆大的汗珠不断地流着，流过了我的脸颊，流过了我的嘴角，流进了我的心。我似乎感到这汗水是那么苦涩。此时此刻，我多么想放弃，但我还是坚决的告诉自己：你一定行的，不要半途而废，时间快到了，坚持就是胜利，坚持就是胜利，坚持。

在这严肃、艰苦的军训中，也有令人喜悦的一刻。军训的第四天，指挥教官带领我们二十个班一起拉歌。每一个班都派一个能歌善舞的同学上台表演，表演者生动、活泼、幽默;观众也看得拍手称快。军训最后一天，汇操表演。我们初一x班的同学们都尽自己的一份力，为班争光。“功夫不负有心人”我们班荣获汇操表演第三名。这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要我们有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。

style=\"color:#FF0000\">20\_最新军训总结

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！