# 大一的军训总结模板10篇

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-08-19

*大一的军训总结模板范文10篇军训不仅仅能锻炼我们强生健体还能让我们养成遵守规矩的好习惯。俗话说“没有规矩，不成方圆”高中是我们学习知识的地方也是我们树立良好品德的地方。下面小编给大家带来关于大一的军训总结模板，希望会对大家的工作与学习有所帮...*

大一的军训总结模板范文10篇

军训不仅仅能锻炼我们强生健体还能让我们养成遵守规矩的好习惯。俗话说“没有规矩，不成方圆”高中是我们学习知识的地方也是我们树立良好品德的地方。下面小编给大家带来关于大一的军训总结模板，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大一的军训总结模板篇1**

今天早上，天下起了大雨。我走出门外，心想，军训终于可以暂停一天了。我兴高采烈的来到了学校，可是却令人大失所望，军训照常进行。

雨虽然想瓢泼一样下着，但教官仍然十分严肃，他今天要我们站军姿，稍息，立正，挎立。站军姿时，稍微一动就得跑五圈，我们只能贴紧手，蹬直腿，挺起胸，一动不动。雨一滴一滴地往我们身上打着，额头上的雨滴顺着脸颊流下来，那种滋味，我心里像刀割一样。我们皱着眉头，在心里默数着时间。一分钟，二分钟……时间慢慢地过去了，雨水都浸湿了衣服，它紧紧的贴在我的身上，真是难受极了。这时有同学支持不住了。一个，两个……，一共有x人被罚跑，我的心跳也开始加快，全身不敢有半些松懈，都要喘不过气来了。过了一会儿，我们开始稍息，立正，挎立。教官严格要求我们，不能违反纪律。

一会儿，我的胃开始疼了，就像一只虫不停地迂回着，难受极了。我正想喊声“报告”坐下来休息时，却又想：我们参加军训目的就是要培养我们顽强的意志，增强我们的体质。将来才能做一个对祖国和人民有用的人。越是觉得困难，证明自己差的越远，就越要坚持下来。于是，我挺住了，我战胜了雨水和胃痛，坚持了下来。

我今天真正体会到了：坚持就是胜利，这个硬道理！

**大一的军训总结模板篇2**

终于，在大学结束之前，我参加了\_\_大学的军训，与想象中不同的是，在第一天伴随着我的不是烈日而是大雨。

渗着雨水和汗水，透着深呼吸，我们就这样揭开了军训的序幕。首先，教官教我们的是站军姿：双脚分开60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，双肩后张，收腹，下巴微收……我觉得军姿是一种很美好的姿态，它展现了军人的风采，还有一种从容的美。如果青春是首动人的歌，那么军姿就是其中最铿锵的旋律。

接下来教官教了我们转身以及齐步走，这些看起来似乎没什么难度的动作其实正考验着我们的思维反应。不积小流，无以成江海。如果不是每个同学都认真、整齐、有力度地做动作，就不可能有一个高质量、整齐划一的队伍。这些锻炼让我体会到了团结的力量，也让我意识到团队精神的重要性，这将会让我终身受益。

在今天的训练中，有一点特别让我感动——无论雨下得多大，所有教官都没有撑伞，而是选择淋雨。我们的顾教官很照顾我们，几次提醒我们撑伞，自己淋透却全然不顾。我对这种行为由衷地敬佩，但也希望在接下来的日子里教官能照顾好自己的身体。为你们点赞！我们一起加油！

**大一的军训总结模板篇3**

今天是军训地第x天，一大早雨已经开始下了起来，这正是参加军训孩子们的起床时间。一大早，集合哨一响，孩子们迅速集合完毕开始出操，小雨淅淅沥沥的下着。几天来雨点不断，空气中弥漫着水汽，雨点落到身上略有些凉意。孩子们喊着嘹亮的口号：“1-2-3-4，1——2——3——4。”脚步统一，步伐整齐。跑步的声和口号声响彻整个校园，穿过空气，回荡在卫辉七中的上空。早训过后，开饭时间到了，集合哨一响，孩子们又迅速集合完毕，雨突然大了起来，瞬间淋湿了孩子们的衣服，可是没有一个人动一下。

在教官的指挥下，孩子们排队来到餐厅前。餐前一歌《团结就是力量》，歌声嘹亮，铿锵有力，大雨丝毫没有动摇孩子们的斗志。看到这一幕幕，我的眼睛潮湿了。我敬佩教官：在短短的x天内，竟训练出这么高素质的娃娃军，可见教官们付出了很多很多。我更赞扬这群孩子，从刚军训时叽叽喳喳到鸦雀无声，从混乱不堪到整齐有序，从稀稀拉拉到步调一致。x天来孩子们克服一切来自生理心理的困难，少了一份家长的唠叨，多了一份教官的严厉口令；少了一份家长的溺爱，多了一份教官的吁吁教导；少了一份温床，多了一份成长的土壤；少了一份懒惰，多了一份勤奋；少了一份无为，多了一份辛勤。今天的少年拥有的很多，失去的也很多。

优越的生活环境，滋生了懒惰，毁灭了勤奋。安于现状，目光短浅，胸无大志。看到今天参训的孩子，我的感受也很多很多。环境决定将来，没有人生来就是栋梁，钢是要经过烈火的煅烧才能坚韧，人要经过磨练才能成才，苦点累点算什么？孟子曰：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。梁启超曾说：“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，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球。”

**大一的军训总结模板篇4**

今天又是崭新的一天。刚开始训练，天空不作美，稀稀拉拉地下起了连绵的细雨。慢慢地，雨越下越大。只觉得巨大的雨滴向自己砸来，一滴，两滴，三滴……一滴滴雨与一滴滴汗交融在一起，刹那间“飞流直下三千尺”，只看见一团团白色的东西顺着军帽迅速地滑落。逐渐，视线已成为雨帘。原以为会唉声叹气的自己竟没有发出一点抱怨的声音，依旧挺拔、挺拔的站着。不久后便回到了教室，伴随着教官的一声声叫喊，终于体会到了军人的利索与干脆。还记得在一个德国的军营中，这里的军人只能对上级的说三句话，依次是“是，长官”“不是，长官”“没有借口，长官”。

那时的我还没有真正的意识到，而现在，我已经完全体会到了其中的内涵。窗外的雨依旧淋淋沥沥地下着。猛然抬头，却发现外边的几颗树们仍旧挺拔不屈的站着，它们任凭一滴滴雨水敲击自己的身体，却依旧没有放弃，没有退缩，因为它们知道“风雨过后必定是彩虹”，因为它们始终明白——正是有了这种艰苦的磨炼，它们才能站得更直，挺的更高。

我不禁被它们所震撼了，使我明白：军训中必定会有挫折，而学习也是一样，自己失败一次不要紧，关键是怎样才能使下一次不失败，怎样对待一次又一次的挫折，怎样乐观的对待，要拿出军人的耐挫能力来对待学习中的任何挫折及困难……其实觉得自己蛮幸运的，在二天中就经历了晴天、雨天、阴天，经历了酸甜苦辣，经历学习中所没有的事物，我觉得我收获了很多！

**大一的军训总结模板篇5**

秋天是收获的季节。麦子通过努力长成一片金黄;小树通过努力长得更加茁壮;农民通过努力收获满满希望;我们通过努力懂得如何成长。

军训虽苦虽累，但它锻炼了我们的身体，加强了我们的团结意识，增加了我们的指示素养，提高了我们独立自主的能力。因此，这次军训，我敢说我们的苦没有白受，我们的汗没有白流。

俗话说：身体是革命的本钱。我们刚刚踏进大学的校门，正信心百倍干劲十足地准备投身到大学的学习中。大学不同于高中和初中，讲的是经验与实践相结合。试想，如果我们没有强健的体魄，如何能够完成大学中的课程。所以军训培养了我们良好的锻炼习惯。

有一首歌唱得好：团结就是力量。是的，在军训的日子里，我们学会了团结合作;一起打扫卫生，一起搬水。训练场上休息时处处流淌着我们的欢笑。

同时，部队还为我们安排了国防教育课。是我们更加深入地了解了世界和中国的国情。极大地增强了我们作为中国人的使命感。为我们树立了正确的前进目标和方向。

生活在蜜罐中的我们，在家就像小公主一样，缺乏独立自主的能力。在军训的一个礼拜里，教会了我们独立处理事情的能力。除掉了家中养成的娇气，增添了几分军人的坚毅。在训练场上，从开始的怕脏怕累到现在的能在灰尘中正步走并且不皱一下眉;从在家的挑食厌食到现在训练完后的吃啥啥香。这所有的一切无不显示了军训的作用之大。它所影响的不仅仅是我们一个礼拜的军训生活，而是大学的4年乃至今后的一生。

感谢军训，给了我们锻炼的机会。感谢领导，给了我们成长的条件。感谢教官，给了我们无微不至的关怀。

军训虽然过去了，但军队的精髓我们时刻铭记在心：团结紧张，严肃活泼。

**大一的军训总结模板篇6**

\_\_天的军训即将要结束了。在这短短的\_\_天里，我学到了很多很多。

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，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。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，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的\_\_学院的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的\_\_天里，我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。步行街上、图书馆旁不但有我们班的整齐的步伐，也有我们班阵阵洪亮的口号声，更有我们与教官的闲笑声和嘹亮的军营歌曲；篮球场上还留下过我们班激情的风姿和练拳时整齐的叫喊声；射击场上还有我们班那一张张描准时的脸和那洪亮的练枪声。

在这短短的\_\_天里，我不仅仅学到了军人的一些技能，站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。同时还学到了不少的军歌，这给了我的军训生活中增添了不少的色彩。不过，在这次的军训中最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，勇敢地面对的哲理，这是在人生中难得的一节有意义的课：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。

军训即将结束，大一的生活也即将结束。在这即将逝去的大一，或者以军训为结束的标志是极具意义的。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性。

**大一的军训总结模板篇7**

擦干脸上的汗水，历时将近x个月的军训终于落下了帷幕。离开了这个充满着汗水和坚信的训练操场，我本以为我会很开心，但是我的心情却始终非常的低落。因为我们教官，与我们相处了不过十多天的教官马上就要离开我们回到他的军营之中去，回忆起在军训中经历过的种种或有趣或辛苦的事情，我心中的不舍和难过怎么也无法克制住。

在来到我们学校之前，我心中一直想的是大学生活的美好、自由、梦幻，让在高中时期的我就非常的向往。但是来到大学以后，我虽然到现在都没有体会到高中时幻想的那种美好生活，却体会到了比这更好地东西，那就是我们的军训。

军训是真的非常锻炼人的能力和意志力，因为严苛的训练好恶劣的天气，种种磨难逼着你前进，逼着你变得优秀。我也是在这个阶段中认识到了人的适应力能够有多强大，总是能够让我不断地给自己惊讶惊喜。

在训练的时候，有很多时候我都觉得自己没有办法撑住了，觉得自己要倒下。但是最后的结果总能够告诉我，我对自己的理解还不够，对自己太过小看。这种表现让我惊讶，也让我变得越来越自信，因为我越是抓不住自己的上限，就越是觉得自己能够做到更多的事情，这就形成了一个良性循环，一个让我的信心和能力不断增长的良性循环。

在这个过程中，我也有认识很多不错的人，学到了一些我在以前没有注意到或者没有接触过的知识和道理。这些收获让我感到大学果然是学习的天堂，这里不止是老师、书本等知识，在同学之中具有高超本领和睿智思想的学霸也不少。而这场艰难的军训让我们这些不熟悉但是正在一起共患难的同学们迅速的融洽起来，形成一个集体，让我有机会从别的同学那里学习这么多，收获这么多。

而且军训本身的训练就是一个让我养成好习惯的过程，在这个训练的过程中，我从一个喜欢睡懒觉不爱叠被子，事事都想要有别人照顾的家伙变成了现在这个勤快的样子。不仅每天早上清早就自然醒来，被子、生活用具等等都摆放的整整齐齐，让我在进寝室以后就能够感到赏心悦目。

现在军训已经结束了，但是我在军训中学到的东西，养成的好习惯可不会因为我的军训结束就随之而消逝，我会将这些良好习惯保持下去，让我以后的学习和生活更加的多姿多彩，让我的爸妈能够清楚地看到自己孩子的变化。

**大一的军训总结模板篇8**

时间真的是过得特别的快，转眼之间，我历经了高考的检验，然后顺利的进入了大学，然后成为一名大学生，可是在成为大学生我们要上的第一堂课就是要参加军训。

而面对军训，我们是知道的，毕竟这也不是第一场军训了。可是感悟却是不一样的，以前只是觉得累还有佩服，可是这一次却不一样了，我们除了累，除了佩服，还有的就是感动，甚至还有一些觉得佩服。

穿上军训的衣服，踏进军训的宿舍的时候，我想我就准备好了接受这一次的军训磨砺，准备好了接受大学生活的开始。当我看见我们的教官站在我们的面前的时候，我不禁在脑海中想想，他和我以前的教官应该是一样的吧！一样的经历了风雨的洗礼，经历了烈日的烘烤。

和以前的军训一样，我们还是在烈日下面被烘烤，还是汗流浃背，还是不断地奔跑，还是超负荷的锻炼。可是我已经不再像以前一样总是想着放弃，而是开始想着坚持，更开始想，教官他们每天过的都是这样的日子，甚至比我们训练的还要多，人家能坚持而我为什么不能坚持呢？我们之间差的是什么呢？并不是很多啊！他们最开始也是在我们这个年代接受训练的，所以人家能坚持下去，我们为什么不能，而且我们还只是这样训练一段时间呢！

而这一次的军训则是让我对人生的再一次的感悟，我开始觉得没有什么事情是不能坚持下去的，然后好好的完成的，学习也是这样的，我要努力的，不放弃的学习。这样最后才能站的更高一些，军训其实也就是对我们做的这样的一个暗示，我想这也是把军训放在大学开始的时候。

军训的这一段时间是很充实的，每一天的训练都是紧贴的，每一天都是快乐和劳累的，但是却是真的很开心和充实的。并且也对军人的生活有了很深刻的体会。

军训其实真的不仅仅是在磨砺我们的身体，更多的也是磨砺我们的精神，我们的精神上面从老是想着放弃转变成了努力拼搏，从吃不得苦转变成了不怕吃苦。这些真的能使我们受益终身，还有就是我们不仅在个人精神上面得到了提升，面对团体的精神也得到了提升，经历了军训的考验和锻炼，我们变得更加团结了也更加的有团体意识了。

**大一的军训总结模板篇9**

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——一种人生体验：战胜自我、锻炼意志的良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。我满怀希望与信心地去拥抱我向往已久的军训生活。

刚开始的几天里，教官由于执行任务耽搁了来给我们指导的行程，我们日日盼望着他们的身影，每次训练完后，我们都会缠着顾主任和辅导员问教官到底什么时候到岗，谁能知道我们在没有教官陪伴的日子里内心是多么地煎熬？只有我们自己知道。

教官来了，我们的神果立马充满了神奇的光彩。训练场上不但有我们整齐的步伐，阵阵响亮的口号声，更有我们响彻天际的铿锵嘹亮的歌声，那歌声飘荡在训练场的上空，时而盘旋，时而直冲而上，时而跌宕起伏，充溢在我们绿色的队伍里，新鲜而有滋味。自然，这时很美丽的时候，但在军训中生活是很累的，骄阳似火，蚊虫如麻，我们头顶淋漓的汗水，脚趾麻木地矗立……但我丝毫不能放松，我的战友们也不会放松。这一切的酸甜苦辣是来之不易的真实，又何尝不是一种值得玩味的滋味呢！

这次军训是我第一次接触“迷彩”，不同往日的绿色，它是一种新的混合色，以绿色为基调，不同明暗程度的斑点绿为之装点，于是，生命中又多了一道“神奇”：军人本色。上天赋予了我们很多选择，而我们却没有去体验军营生活，这算是一种遗憾吗？但是，很值得庆幸的是，上天宽容的把一次深入军旅的生活赐予我们，那便是现在我们所经历的军训生活。

**大一的军训总结模板篇10**

九月的艳阳天，火热热的太阳炙烤着大地，地面蒸起一团团热气，和着干燥的秋风，无情地扑向我们。就是在这样的九月，我们开始了维持十天的军训生活，这也是我们大学生活伊始的第一堂必修课。

我们每天都要按时作息，集合，进行紧张，有序的训练，时间表里排得满满的。教官们认真的教给我们每一个规范而严谨的动作，我们也非常虚心认真地学习。紧张严肃的训练，常使我们累得气喘吁吁，汗流浃背。但此时的我们却也是幸福的，我们能感觉得到体内那股新生的力量正在强大，我们在不断的收获，收获人生那份坚忍不屈，团结向上的美好品德。军训生活，苦中有甜。成功，总需要付出。冰心不是说过吗，成功的花儿，人们总惊羡它现时的明艳，然而当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。我们用汗水，浇灌成功的希望只花，教官们用自己的一言一行影响和教导我们，让我们深刻感受到部队顽强严谨，不怕吃苦，全心全意为人民服务的良好作风，我们以军人为荣，并立志要做一位勤勉，坚忍不屈，积极进取的好学生，好公民。

逝者如斯。八天，整整过去了八天，军训生活已接近尾声，我们在这段时间里也取得了很大进步，这样有意义的一课，也将会影响到我们以后的学习和生活。所以，我们要用心去对待，对待我们现在拥有的每一刻幸福时光，有始有终的将军训进行到底，为多姿多彩的军训生活画上完美的句号。

还是同一个九月，可是此时，却是不一样的心情，我们已经坚强的长大，我们学会了顽强，学会了吃苦，学会了团结，学会了律己被晒得黝黑的面庞上，绽放的是丰收后喜悦而甜美的笑容！

明天的会操，我们会全力以赴，不管结果如何，最重要的是我们曾经努力过，拼搏过，所以，我们不后悔，也没有遗憾。展望未来，看：明天又是一个艳阳天！

虽然和教官们相处的时日不多，但那种亦师亦友的情感，却让我们难以割舍，我们对教官的感言无从说起，千言万语，化做一句：亲爱的教官们，你们辛苦了，我们永远感谢您，想念您！愿你们永远健康平安！

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！