# 大学军训总结体会10篇

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-03-24

*大学军训总结体会范本10篇军训虽然短暂，但却是人生难得的宝贵积累与沉淀。通过紧张而有序的军训生活，学生能够学会有效的利用宝贵的时间，来安排日常的学习生活，提高学习效率及效果。下面小编给大家带来关于大学军训总结体会，希望会对大家的工作与学习有...*

大学军训总结体会范本10篇

军训虽然短暂，但却是人生难得的宝贵积累与沉淀。通过紧张而有序的军训生活，学生能够学会有效的利用宝贵的时间，来安排日常的学习生活，提高学习效率及效果。下面小编给大家带来关于大学军训总结体会，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

>大学军训总结体会篇1

金秋送爽，秋雨始停，连绵不断地下了一整天的秋雨收敛了她的娇纵，取而代之的则是傍晚路灯下的一丝温暖的灯光，也许是心疼我们在寒风冷雨依旧坚持训练吧。

每天重复着之前的训练内容，军姿，蹲姿，正步，齐步，等等等等。可能是我们训练久了，腰板比以前硬了，身体也直了，虽然依旧是那么累，但相比刚开始训练的时候，已经适应了许多。或许是船到桥头自然直吧，亦或许是量变引起了质变？

“嗒嗒嗒嗒嗒……”，“一，二，一……”，“听吧新征程……”在训练场中，每个连队的训练声此起彼伏，每一脚正步都要掷地有声，每一声报告都要铿锵有力，每一句军歌都要清晰洪亮。“整齐”是教官说过最多的话，“立正站好”是教官下过最多的命令。虽然军训时的鞋并不舒服，但同学们仍然站得笔直，也许腰酸背痛，肌肉酸痛难耐，但在所有参与军训的同学眼里，都充满了坚持和无畏。

军训是苦的，但更是塑造人格自信的一次重要机会。军训，正如我在漆黑的夜中为我们照亮道路，让我们摸索前行的一盏明灯；是我们筑建万丈高楼的重要基底；是能使我们在天空自由翱翔，飞出无尽深渊的圣洁翅膀。军训，让我们新迎来的大一生活丰富而充实，同时也帮助我们调理我们的休息作息和日常行为规范以及生活习惯，反观那些每日浑浑噩噩，糜烂潦倒的人们，他们才是沉陷自己的漆黑，混沌深远的可悲之人。这也便是军训的必要性，它能将我们托向更高更远的精神境地和梦想所在的彼岸。

军训是累的，但更是一次重塑健康体质和强身健体的一次重要机会。虽然它或许会让我们颈椎酸痛难耐，但会使我们长期低下的头颅又重新抬起来；虽然，它或许会让我们汗流浃背，但会使我们长期僵硬的身体又再次生动有力。因为俗话说得好：那些打不败我们的，都将会使我们变得更加强大！

青年正得路，扶桑日初升。正是风华正茂，意气风发之时，为何不去拼搏展翅？正是年轻气盛，气血方刚之时，为何不去磨练意志？

**大学军训总结体会篇2**

青春，犹如一首诗，反起平落，合辙押韵；还如一场电影，娓娓道来，触动心灵；更如一个故事，慢慢诉说，刻骨铭心，在我们的青春岁月中，正是因军训而增添了一道独特的色彩。在我们的大学生活里，正因为军训而添加了一些军人的精神与感触。

都说军训是我们进入大学的第一堂课，的确如此，它教会了我许多，尤其是坚持。我们的军训并没有想象中的在大太阳底下训练，相反，更多的天气是寒风冷雨。可是那又怎样，军训在寒风冷雨中进行着，也像是一场没有硝烟的斗争。心中“放弃”与“坚持”的恶想一直在我的脑海里不停的争吵，但是我最终仍然是坚持了下来，我以坚强的意志去战胜了软弱的心，这令我非常高兴。它也让我知道尽管阴雨连连，但是它浇不息我们新一代大学生的热烈气焰年，挡不住我们一飞冲天的坚定决心。

其次，在军训中我更多的是感受到了教官的风采。教官确实很严厉，尝一丝不苟的讲究我们的着装：军帽顶上要抚平，外腰带要紧紧扣在最多一个手掌的空间，衣裤上的扣子要扣住…，他们也会细致入微的抠我们的动作：头要正要直，嘴要闭，收腹，挺胸.站直；但是他们也有柔情的一面：时刻关心着我们的身体健康状况，告诉我们不要逞强。作为学长学姐，给予我们所需的帮助与提醒。这样的教官能让我们遇见实是幸运。教官，着一身迷彩，立如松，于风雨中挺立练人修德，可爱十分。

我们的生活因军折而更加精神。“我”们”的未来为也因军训而宽阔。

**大学军训总结体会篇3**

尽管春天已经过去了大半，可盼望着的，依旧是能为我们在军训中送来丝丝凉意的东风。好像这天气听懂了同学们的祈祷，夜雨一直从半夜持续到了今天，走出寝室大门，是吹面不寒杨柳风。比起昨天的朗日，今天确实是凉快了不少。到今天，我们的军训生活已经步入了第11天。这是我从小到大经历过最长时间的一次军训，当然，也一定是记忆最深刻的。

连绵的细雨持续下着，道路像往常一样，是湿滑泥泞的。而经过这么多天军训生活的同学们，却已经不是曾经那群娇气的少年——他们每个人的眼中都多了几分勇敢和坚毅。就像当总教官问出：“地上可不可以坐？”他们用整齐又洪亮的声音回答出“可以”。并在教官随之发出的命令中迅速地坐到了自己脚下那一块早已被淋湿的草地上。全然不似前几日那些不愿坐下还一边抱怨着的他们。配上他们身上的绿色军训服，让我不由想起那一句——“青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。”那些曾经需要在温室里精心呵护的种子，现在也渐渐长成了能够独当一面的绿树。

军训的大概流程都已经过去，接下来的就是在一遍遍练习中不断排练，不断打磨同学们的汇报演出。争取在最后一天汇演的时候做到利刃出鞘般的潇洒，既能让所有观看的人员眼前一亮，也能给自己的辛勤排练画下完美的句号。

到了下午，早先还适宜的气温突然就像小孩子的脾气一样摸不着头脑。因为在袅袅云雾围绕的群山之间，我们又发现了太阳的脸庞。我想，它也许也是来为同学们的演出排练增加几分热情的力量吧。

都说军训就是锻炼人的，这句话肯定是没错的。因为在早几天前还抱怨着自己要被晒黑的女同学，现在早已经做好防晒措施，从容地走向了撒满阳光的操场。还是同上午一样，从头开始排练整个汇报演出的流程。升国旗、迎团旗、匕首操、军体拳、手语操。每一项表演同学们都尽心尽力。这其中最令我惊喜的是手语操的表现。一开始，这一群女孩子是被骂得多罚得多的方队，并且当我的同学问我是否能看出她们展示的造型时，我的答案是否定的。而今天下午，手语操的同学们真的让我们每一个观看的同学都啧啧称赞，拍手叫绝。无论是校名、党徽、地图、祝福语地摆动还是后面歌曲舞蹈的表演。真是让我们每一个观看者都感受到震撼，感受到那份真挚而又热烈的祝福。果然是星光不问赶路人，时光不负有心人。这些成果，都是参加手语操同学们自己私下在寝室一遍又一遍地练习，在操场上一遍又一遍地排练得来的。在这里想对参加手语操表演的同学和其它表演的同学都表达出我深切的关心和敬佩。你们都是最棒的！

最后，按照这个流程，我们要一起合唱校歌。最开始老师教我们唱的时候告诉我们这首歌是激昂的，今天听到范本，果真是这样，带动着我们所有人都饱含热情地投入演唱。站在库区心上的我们，不仅会通过这次军训变得更果敢坚韧，更会在未来如歌中所唱，肩负起希望，托举起金色的太阳！

**大学军训总结体会篇4**

“一二一，一二一”，听这声音嘹亮的口号，看这整齐划一的动作。是的，我们正如火如荼地进行着军训。绿茵场上都是同学们矫健的身姿步伐，这是我们正在发光的青春。

军训是痛苦的，太阳的无情炙烤，能清晰地感受到帽檐变得湿润，汗如豆粒一般从脸庞滴落，身子在不停地颤抖。但我们知道军训不仅是对身体的考验，更是对精神的历练。

军训是快乐的，操场上嘹亮的军歌，是我们连队之间在拉歌。几个方队围成圈，“春风吹，战鼓擂，我们六连怕过谁……”是同学为自己加油助威。“团结就是力量！这力量是铁，这力量是钢！”唱出我们集体的团结。就这样，歌声激昂，留在我们心中的是快乐、是幸福，是同学们之间联系更紧密的情结。

军训是充满收获的，一次次整齐的摆臂，一声声洪亮的口号，一句句优美的歌声……我们的收获，远远不止这些，更多的是团结的情谊。

决不放弃！继续加油！

**大学军训总结体会篇5**

大学是一道崭新的门坎，如今我已踏入其中已一月之久，马上便要军训了，军训的话，在现代人的一生中一般只有高中和大学才有，总体来说，这对我都是一次值得期待的经历。

我对军训是充满期待的，我想，于大学中我经历的生活中，军训都能名列前茅。来到大学的这段时间，我确实学会了很多，尤其是院运动的举办，我能明显感到我自己的成长。所以我对军训带给我的经历以及成长亦是无比期待。

在高中的时候我便参加了一次军训，只不过时间比较短暂。虽然过程比较辛苦，但与同学们相互了解，一起训练的过程却是异常有趣的。我想既然高中便已如此，那么大学应该会给我留下更加有趣的记忆。无论是辛苦的，炙热的，劳累的，这些曾没有过的经历总是让人觉得有趣，大脑便会记下这令人难忘的片刻。军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

这是会让人感到劳累却又怀念的经历，虽如此，我仍然会为即将到来的军训做好充足的准备。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”，“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”。我相信它会教会我们如何关爱别人，它会加深我们理解保卫祖国的责任，它会告诉我们面对困难应有的态度。至少会让我知道我不再是娇滴滴的孩子，我会知道面对高峰，须自己去搭造阶梯遇。

**大学军训总结体会篇6**

清晨，温柔的风儿会追逐着我们匆匆忙忙的歩伐，包裹着来不及吃的早餐的香甜，与叽叽喳喳的鸟雀来个亲切的拥抱。阴雨绵绵的天气也没能阻挡同学们训练的热情。据说没有下雨的军训是不完整的军训，同学们很有幸地体验到了完整的军训。

军训进行到今天也没有刚开始那么累了，大家分成了不同的方队，学习不同的内容，有手语操、健美操、军体拳等种类，让同学们在训练中收获了轻松欢乐。虽然训练内容不一样，但是他们都有相同的目标——锻炼体魄、锻炼意志。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？吃得了军训的苦，以后才能吃得了生活的苦。

动作繁琐的手语操、难学的舞蹈、青春洋溢的健美操、气势磅礴的拳操。同学们目不转睛地看着教官的示范，一点一点地消化动作。其中最繁琐的是手语操和舞蹈的队形，每个队形都代表了它独特的意义，都是为了军训最后一天完美的演出做准备。操场上“sasasa”的声音不绝于耳，向我们展现了青春活力和磅礴气势。教官所下发的口令，同学们都尽职尽责地完成。雨水顺着汗水的痕迹缓缓流淌，但这丝毫不影响同学们坚稳的内心，他们咬紧牙关挺了过来。

晚上和往常一样，教官组织同学们训练了一遍分列式入场，在一遍遍练习中，大家都有所进步，相信在最后一天大家能拿出的状态向校领导、教官展示他们训练的成果。与往常不同的是，我们今天有了新内容——学习唱“三峡学院之歌”。四千多人站在操场齐声歌唱，唱出了我们三峡学院的气魄。歌词写道：我们三峡学院矗立在三峡库区的心上。啊，你是智慧的宝库，啊，你是知识的殿堂……歌声飘荡在整个三峡学院，歌颂着这个教会我们知识，教育我们为人的地方。在歌声中我们感悟到了军训给予我们的意义，校园给予我们的意义！

**大学军训总结体会篇7**

夏末秋初，我怀揣着一颗崇敬的心来到了吉林大学，迎来了为期半个月的军训。没有夏日炎炎，也没有暴雨肆虐，完成了大学中的第一课。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。人是在不断磨砺中长大的，就像一棵小树一样经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深的印象，感受到了军人的豪迈气概，体会到了他们肩负的保卫国家的责任。军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每一个人。

回想这次军训，我收获了一张张友善而可爱的笑脸，一个整洁独立的自己。我感到无限的快乐和轻松。军训使我们以坚强为信念，努力成为生活中的强者！

**大学军训总结体会篇8**

为期两周的军训，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，还是磨练我们的意识，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。

军训这两周给我留下的最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。教官对我们正如大哥哥一般的亲切，关照我们的点点滴滴，对我们的关怀无微不至。军训结束，新一轮的艰苦学习生活又要开始了，我们又走上了新的道路。昨天的痛苦与失落先不管他，明天，仍有灿烂骄阳。

**大学军训总结体会篇9**

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！

**大学军训总结体会篇10**

一觉醒来，望着窗外嫩绿的叶子，忽然觉得，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又悄然而逝，二十一天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。有点痛，酸酸的感觉。教官走了，没有眼泪，也没有分别，那么匆匆。阳光照进来，落在堆在角落的军装上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着和教官的依次邂逅的美丽，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗？唉，军训，真像一场梦啊！记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这都都是必要回忆和怀念的，但是否还有更重要的。

做为一个比较懒的人，军训中我吃了不少苦，有个人单独“表演”不太标准的俯卧撑的，也有与大家一起的，但周华健那种《一起吃苦的幸福》却不怎么体会的到，尽管我为了寻找回忆在那里满脸笑容汗流浃背地受罚，但烈日烤焦了我所有关于这个记忆的储存，而反复记起的是咬紧牙关想着的一句话：“好累啊，一定要撑下去！”也许许多年后我还能体味离家军训时那份不自在、那份累，以及汗流满面而不能擦的那种无法形容的难以忍受的感觉。有人说这是非人的日子，是人生最黑暗的日子。我想如果是这样就应高呼万岁了，因为我们都熬过来了。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这些年，这种人与人之间的关系已经很少见，很令人怀念和留恋，向往啊！

军训，就让它成为人生的一段丰满的记忆，在岁月中酝酿，然后在几个亲友聚杂一起的时候再把珍藏着的那些温馨的片段捧出来，沉醉其中，享受感动吧！

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！