# 大学生军训总结和感悟

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-05-16

*大学生军训总结和感悟7篇大学生军训很辛苦，但它给了大家一段永远都不会忘记的美好的、温馨的回忆。下面是小编给大家带来的大学生军训总结和感悟7篇，欢迎大家阅读转发!1大学生军训总结和感悟精选君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。花开堪折直须折，莫待无花...*

大学生军训总结和感悟7篇

大学生军训很辛苦，但它给了大家一段永远都不会忘记的美好的、温馨的回忆。下面是小编给大家带来的大学生军训总结和感悟7篇，欢迎大家阅读转发!

**1大学生军训总结和感悟精选**

君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。

花开堪折直须折，莫待无花空折枝。

我不时的扪心自问自己到底来干什么呢?为何用青春的时光在此消磨。答案是明确的，我是来学习生活的经验和一技之长，任何富贵荣华，富丽外表只是一时之快，而并非长久之计，只有拥有了真正的本领，才能失掉生活的资本，别人的尊重。有位哲人曾说:只有经济上的独立，才能失掉精神上的独立”。做我们这一代，我们是靠着父母的血汗长大的，是啃老的一族，父母不是我们永远的\'支撑点，我们必须有能力去养活自己，才能在父母斑白之时，才能很好的赡养他们，否则一切都是空谈。

男儿在世，有太多的责任要承担，我们应把握青春，至少对得起自己，一生不后悔虚度春光。

军训的日子，每瘫噻上6：00起床，6：30到达操场集合，先跑两个圈，在做各种运动，7：00解散去吃早餐，8：00集合，先站军姿半小时，之后以班为单位各自训练;11：00解散;下午2：30开始训练，5：00结束，一天的时间就这样过了。

看上去，军训的时间并不太紧凑，但军训期间却十分辛苦。比如站军姿半小时。虽说只有半小时，但也够得受了——手不能动，脚不可动，头不能左右摇摆，俨然被点了穴道似的。半小时上去，脚跟痛得快要断啦。学校的操场有不少蚊虫，假如自己的身体不幸被蚊虫“光顾”，也不准用手拍，否则，我们将会面临严重的后果。有一次，一位同学不小心“犯禁”，被教官罚做了五十个苦卧撑……

教官操练我们十分严厉，一旦做得不好，必定惹来一顿训斥，甚至惩罚。教官惩罚我们可有一手啦，什么苦卧撑、蛙跳、鸭子跳……还有管多叫不出名堂的玩意儿。有一次，我班茵为做不整齐一个动作，被教官罚了蛙跳操场一圈 ，弄得大家的大腿在第二天痛死了，走路一瘸一拐的。

军训中，令我印象最深刻的非紧急集合莫属了。那次紧急集合可谓触目惊心、震天动地啊!我不太记得军训开始后的第四天还是第五天晚上，教官告诉我们，晚上会有紧急集合，至于是什么时间就不便说了，也许是晚上十点多，也许是午夜十二点，也许是半夜时分……总之任何一个时段都有可能，我们只要时刻准备就行了。而且，他还股?(每个班都有此股?)，第一、集中之时不准穿拖鞋，第二、必须以最快的速度到达操场，不准拖拉。

当我们得元此消息，第一反应就是：晚上不能睡得太熟啦!果然，当天大家睡觉之时，我宿舍每一个人都全副武装——不敢换衣服，不敢脱下鞋，可以说和衣而卧。即使躺在床上，也不敢睡过去，两耳凝神静待哨子声(紧急集合以教官的哨子声为依据)。那时，我们的精神可谓高度紧张，俨然一名猎手，集中全部精力静待猎物的出现。

等待的时光就是一种煎熬，令人烦躁不安。我几曾盼望教官的哨子声快快响起，让大家集合玩毕好安心睡觉。等啊等，渐渐地，自己就进入了梦乡。

就在自己刚刚睡着不久，哨子声响起了。顿时，整栋宿舍楼沸腾起来，犹如煮开了的水。我们立刻翻身起床，打开宿舍门就往外冲，恨不得能插上翅膀飞往操场。

**2大学生军训总结和感悟精选**

军训已经过去了接近一周，给予我们身上的改变也随着时间逐渐复原了。似乎一切又回到了原点，如同最初是那样。可是经历过就有了记忆，一种什么都改变不了的感情。

或许14天很短暂，可也就因为这样才会让人倍感珍惜吧。

慢慢的回想我的14天。我还记得军训前一天晚上因为激动搞得整整失眠了一晚，早上偏偏要起得很早，拖着那相对于我过于巨大的行李箱跟随着室友挥别了来送别的学长学姐们，坐上了开往军训基地的大巴。还清楚的记得第一次见到班长时的情景，我们排好了队等待着。就看到一队教官站到我们队前，一个感觉很严厉的人还大声呵斥了我们班的教官。我们是第一队带回去的，好不容易冲下了斜坡却被告知走错了路。还记得当时觉得好失望，怎么分给我们这样一个连路都不认识的傻乎乎的教官，一种无力感油然而生啊。我的14天难道就是这样了吗？漫天的黄沙、只会嘿嘿傻笑的教官、脏到随便一碰就会飞起的灰尘、可怜到难以下咽的饭菜，真的会习惯吗？

我想我低估了自己。是的我必须承认在最初的三天我确实曾打过退堂鼓，我曾想过去装病以便可以不用训练。不过想归想终究也没有去实行。突然觉得自己还是很有忍耐力的，军训第五天早晨醒来嗓子却说不出话了，最初没怎么在意，可能也是因为自己的疏忽从第七天开始发起了高烧。可是第七天要拉练啊，最期待的就是拉练和打枪，这个机会我是万万不能放弃的啊。

我很想去，虽然朋友们对此很反对，他们希望我可以好好休息。即便我挺感动得，可我依旧参加了拉练，刚开始的时候很开心，忍不住怀念起小学时候的春游，一样的快乐，一样的轻松，可拉练毕竟是拉练，脚步变得越来越沉重，身上原本觉得轻便的背包也成了负担。中午的到来使得拉练变成折磨，炽热的阳光的烤灼，让我的头疼痛不已，一回到基地就摊在了床上。下午的训练也因为高烧被迫停止了。结果这一烧就烧了3天，除了拉练后的一下午，我还是都挺过来了，现在想想觉得自己还是满勇敢的。军训那几天真的是把自己折磨的不像人了，高烧退了以后就开始不断的咳嗽，紧接着耳朵又被晒起了泡，脖子也因为衣领的过度摩擦过敏了，当然最惨的还是我的脸啊。不过现在一切都无所谓了，这也是一种留念啊。

人真的是相处久了才会了解，最初那个傻傻的那个班长在我们心中的形象越来越高大了。年龄小的羞涩，成了别样的美。还像个小孩子一样，喊我们姐姐，说话会脸红，羞涩的承认自己的嘴拙，憨憨的笑，还有那帽檐下额头的黑白分明。会大声说我们有纪律，每天站在我们门口喊都干什么呢集合了，会在吃饭的路上说吃饭啦不要吵……就这样一点点走入了我们所有人的心里。然后在他讲解不出时，用问问题的方式提醒他，在他被人指使时忍不住打抱不平，在他一个人站着时和他说说话，闲暇时甚至学他说话。那些时光无论是痛苦还是欢乐都成为了记忆。他，也成了记忆。可能永远不会再见的只能自己慢慢回忆的记忆。

大雷、小雷、卤蛋、连长我最美的怀念。

记得那天和大雷闲聊，说到我已经长大了。他却说还没有，还不懂事，他说军训不光是训练还要从他们身上去学什么是成长，什么是体贴，什么叫关怀，学会坚强，这才是长大，这才叫懂事。我想现在我终于可以毕业了。

军训的那几天真的是很苦，环境差，伙食差，宿舍要求高，军队纪律严，教官很严厉，课程安排紧……要说毛病我还是可以说很多很多，可我不想说了，过去的一切都是过去了。我更珍惜的是我的记忆，我的收获。在那短短的几天，真的成长了，至少真正懂得珍惜。珍惜一份感情，珍惜一个人，珍惜一份记忆。懂得去谅解，知道每个人的辛苦。明白什么叫集体，什么是荣誉。自己或许就在不自觉的成长呢。挑战着自己的耐力、勇气、毅力，在军训中改变着。

我生命中的可能是最后一次的军训随着闭幕式的结束已经彻底完结了，留给我的只剩下回忆和改变。感谢学校，感谢他留给我了这份记忆。

**3大学生军训总结和感悟精选**

流年似水，不知不觉，大一生活行将结束。一年以来，生活平平淡淡，掀不起一丝波澜。本以为大一就将这样如白开水般无味地度过,这个时候，部队来了，军训来了。当橄榄绿弥漫于校园的时候，我知道，大一最亮丽的风景悄悄上演。

“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，每次看到这句标语我都振奋不已。我喜欢我的生命如火如荼，我希望我的生活轰轰烈烈。而当那嘹亮的口号响起，我的心在澎湃，如波涛汹涌的大海。我钟情于这种壮烈的感觉，所以，再苦再累再疼我也要坚持。我不断地提醒自己，拼到最后一口气，永不放弃，努力！只要我还活着，我就要坚持下去。

有了决心，有了行动，但却效果甚微。虽然我用心用力去练习，可是我的步法依旧一般。那一次次踢腿的酸痛，那一次次摆臂的疼痛仍然历历在目。短短几天军训，我真正明白了清华神厨张立勇那句话的真谛“当坚持不下去的时候再坚持一下你就成功了”。一个人的潜力耐力是无限的，只要我们有毅力有恒心，再苦再累的差事我们也能坚持。五分钟军姿十分钟军姿，本以为做不到，做的时候也很艰难，可是我们还是坚持下来了！可是，正如刚才所言，或许我天子愚钝，或许我身体有限，我的步法很一般。心中有些失落，但我却没有内疚。泰戈尔说过，天空不留下鸟的痕迹，但我已飞过。我可以问心无愧的对任何人说，军训的时候，每一刻我都全神贯注，每一分我都尽心尽力。骄阳之下，除了步法，我还是有许多收获。

当教官示范班整齐划一的动作博得阵阵掌声，我不禁也拍手称道。然而，九层之台，起于垒土。教官们教科书式的动作也是日复一日的积淀而成。而那钢劲有力的动作也是一种矢志不渝永不言弃的力量。锲而不舍，金石可镂。军训如此，天下事皆是如此。

军训虽短，但我收获颇丰。在苦与痛汗与热的交织中，我们有苦痛当我们共经患难我们彼此扶持，我们终于理解也终于建立那山高水深的官兵情战友义。一次又一次的队列，我们学会配合学会团结。在汗水之下，我们全力拼搏，不仅为自己，更为了集体赢得一份荣誉。团结意识集体荣誉，于军训之中潜移默化融入我们的思维。

日子如流水在之间滑落，转眼间，军训也行将结束。回忆军训的点点滴滴，打点军训收获的行囊，明天，我要继续上路。

**4大学生军训总结和感悟精选**

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……

“站军姿是最基本的，是其它一切动作的基础。”教官说道。但是这最基本的站军姿，对我来说，却是最难的。由此我清楚自己必须纠正自己的态度，用端正的认真的态度来面对军训，并从军训中提升自己，无论是站军姿、队列训练还是锻炼耐心、意志、坚忍、团队精神等，用学习的积极的态度认真参与军训的每一项训练。

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……

**5大学生军训总结和感悟精选**

提起军训，大家肯定都不陌生，在我们升上大学的时候，之前十几年的学习生涯里，我们也经历了几次军训了，所以在作为大一新生，开学之前必须要进行军训，知道这一个心知肚明的事情的时候，自己也是没有任何的想法的，不抵触也不期待，就好像很平常的一件事情一样。

真正的到大学校园，站在操场上进行军训的动员大会的时候，才开始感觉到这次的军训好像是和以往是不太一样的，整个操场站满了人，穿着一样的军装，神情肃穆的看着讲台上的教官和老师，我从内心深处涌出一丝轻微的庄重感，就好像我们是真正的军人，真正在经受上级对我们的体能考验，通过了就能光荣的成为中国一名军人一样的感觉，心里开始对这次的军训正视起来。

之后的训练更加验证了我的想法，教官对我们的严格程度，就像在大会上说的一样：此时我们不是学生，就是一名军人，一切都要按照军人的标准来要求我们，在这十几天的时间里，让我们切身的体会一下中国军人的风采，也能感受下中国军人在背面训练时不为人知的艰辛。

刚开始我们都承受不了这样的强度的训练，都觉得教官对我们太严格了，心里无奈却也不敢反抗，教官却是扳着一张严肃的脸，一遍遍的监督我们，一有动作不到位的地方就毫不客气的打断，然后全体重新来过，一直到每一个人都做到位为止，之前不理解，但是已经经历了之前军训的日子的现在的自己，完成明白了教官的良苦用心，清楚的明白了教官那是在教我们团结的重要性。我们是一个整体不是单独的一个人，一起行动的时候，我们应该将团队的荣誉看的比自己的更重要，当初我们不理解，之后在最后一天的军训检阅的时候，我才彻底的明白，我们踏着一致的步伐，整齐的出现在操场的时候，那一刻的骄傲澎湃的心情，或许只有自己懂。

现在军训结束了，一切的生活恢复正常，每天都是上课和下课，但是其中的变化，我却是明显的能够感觉得到的，早上起床的时候一到时间就麻溜的坐起，一分钟都没有耽误，任何当天计划要完成的事情，不管怎么样，都能在规定的时间内做好，一切一切在军训中训练的影子一直跟在自己的周围，督促着自己变得越来越好，这就是军训的意义吧。

**6大学生军训总结和感悟精选**

这次军训到此结束了，感觉在这个进程傍边尽管是劳累的，可是也是值得的，我成长了许多，从一开端的不甘愿抱怨到现在的不舍，这是我的改变，立刻开端大学阶段的学习了，在这开端之前的一段军训阅历，肯定会让我收获颇丰，别让我知道了自己还有哪些工作要去做好，在这个进程傍边，有十分十分多的东西是要堆集的，做一名优异的大学学生，我还有许多许多需求学习的当地，很感谢这几天的军训阅历，我也会朝着更好的方向尽力，朝着最合适自己的方向去开展。

这次的军训让我理解了许多道理，也让我知道自己还有哪些缺陷，尽管平常的练习是比较累的，可是我也乐意在这样的话，你下面坚持下去，尽力去做好自己的本职工作，信任在未来的学习傍边，肯定会本着军训傍边的毅力，持之以恒，我十分喜爱这样的改变，跟周围的同学都短暂的很好，尽管在军训傍边遇到了许多问题，有的时分乃至坚持不下去，可是我仍是靠着激烈的毅力力，做好了这件工作，在未来的学习傍边，我必定会把这些做的更好，让自己处在一个好的环境下面，我遗言可以得到咱们的认可，我会一向尽力的，也会让自己坚持一个好的状况。

尽管军训只要短短几天，每次都是顶着国泰民安在操场上面练习，咱们许多人都疲惫不堪，许多同学乃至有一些中暑的现象，可是咱们都是在坚持着，我以为只要克服了困难才干去管束下去，才干去打破自己，在这一点上面，我现在还有这样的主意，我觉得自己是成长了，前进了，我巴望可以在今后的学习傍边也有坚持这样的状况，持之以恒是一个好的习气，可以把一件工作做得更好，那为什么不去尽力？为什么不去坚持呢，现在我也有深入的领会，我知道自己的才干有多少，从这次军训傍边可以看出来自己的缺陷，我会去仔细地调整的，改进的，也很感谢，今后的时刻还有很长，我也会仔细去考虑一下，对待这次军训，我是抱着一个好的情绪，我也等待可以在接下来学习堆集到更多的东西，成为一名优异的大学学生，也感谢这次军训给我带来的改变，让我知道了尽力之后，这样才干知道自己的极限在哪里，我会让自己在今后的学习傍边愈加的刚强，仔细的做好自己的本职。

**7大学生军训总结和感悟精选**

我们刚刚踏大学生活，我们就要面临军训的十五天的生活。对我们这群将要走进部队的大学生而言，这次的军训必将对我们早点适应军营生活。也会对我们的人生观，价值观产生深远的影响。这次军训生活即将结束了，我回头看看军训的日子里有苦有乐，有泪也有笑，但掌声覆盖了所有的伤痛，留下的只是团结与欢乐。

从军训的那一天开始，我就告诉我自我，我此刻是一个兵了，我的心里暗暗发誓：就是再苦再累，我也要坚强地做一个好兵，做一个经得起考验的优兵。队列训练是作为一个军人必须要做好的。在其中的军姿应当是队列训练中最基本的一项，两脚分开约60度，两腿挺直夹紧，收臀，小腹微收，挺胸抬头，收下颚，挺颈，两眼平视远方；两手自然下垂，五指并拢，食指贴于裤缝。这个动作看似简单，可是要做的标准并且要能坚持很长时间就不是容易的事情了。站的\'时间一长就会觉得异常的累和苦。再加上的天气原因，头上顶着白花花的太阳，脚下是滚烫的水泥地，不一会就汗流颊背，时间一长，颈，腰，膝，脚就受不了了。有好几次，我感觉自我快站不住了，可是想想自我以后还要成为一名军官，我咬咬牙又挺过去了。

这次的军训已经过去了。也许说起军训的苦，每个人都有一大堆话要说，可是我相信每个人能回想的更多的是喜悦。这种喜悦来自于训练中自我作好的动作，队列的整齐，教官的肯定，自我的能感觉到的成功。回到了学校里，我以不再把自我当作一名普通的大学生了。我们国家正在飞速发展的时刻，我选择了军队，就要准备好为了保卫祖国，发展国防事业奉献出自我的青春和热血。而此刻自我作为一名国防生，就应当怀着比其他的同学更强的职责感和使命感，时刻谨记着祖国和人民赋予我们的光荣而艰巨的历史任务，在大学期间，刻苦锻炼身体、努力学习科学技术本领，为以后作为一个合格的军官作好准备。

经过此次军训，我觉得对我们这些“娇生惯养”的学子是一次磨练，在这次磨练中使我们获益良多。不但培养了我们的团体荣誉感，并且增强了彼此间的沟通本事，还使我们学会了团结友爱。互相帮忙。互相尊重。互相学习。

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！