# 202\_年个人军训总结通用(七篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2023-12-24

*20\_年个人军训总结通用一以前的我们是父母的掌上明珠，从没吃过什么苦，也体会不到世事的艰辛。可是我们已经踏上了人生下一个旅程，进入大学后一切都靠我们自己。随着想象中的大学变成了现实中的学习、生活之地，我们可能会感到有一些不适应，难以融入大学...*

**20\_年个人军训总结通用一**

以前的我们是父母的掌上明珠，从没吃过什么苦，也体会不到世事的艰辛。可是我们已经踏上了人生下一个旅程，进入大学后一切都靠我们自己。随着想象中的大学变成了现实中的学习、生活之地，我们可能会感到有一些不适应，难以融入大学生活，自我认识能力、社会适应能力都比较差，这时就需要我们有足够的体力和耐力来挖掘自己的潜力，从而促进自己的全面发展，在以后的生活中赢得更多的机会，开创更美好的人生。

军训就是一次人生的磨练，它是一种有效而且必要的方式。不仅提高我们的身体素质，更加有助于我们调整好心态、言行及个性，让我们坚强有力，让我们朝气蓬勃，同样的，也让我们这个班集体更加团结友爱，更加具有综合能力、竞争力。因此，军训不仅对个人，对整个班级、年级、甚至是全校、全社会都是至关重要的。社会需要有能力、有水平、有素养、有文化的人才，祖国的未来靠我们这样的大学生来开拓创新。

因此，让我们停止抱怨，开始全身心的投入军训。不要浪费这个提高自己能力的宝贵机会，为了我们的明天更加充实更加美好，染故我们相信“吃苦也是一种乐趣”、“不经历风雨，怎见彩虹”。

20\_\_\_\_年美好的金秋，我们迎来了收获的季节。为了追求青春理想，实现人生价值，我们愿意付出无穷智慧和辛勤汗水。因为我们相信明天一定会更美好，我们的前途将一片光明!

最后由衷的感谢学校，感谢教官为我们安排的这次军训。我们会尽全力完成任务，等着你们来验收我们的军训成果!

**20\_年个人军训总结通用二**

感谢各级领导对我们的关怀和厚爱、在你们的支持和栽培下，促使我们成为一位xx元的员工，能够进入这个具有良好的企业氛围、优质的酒店服务理念、优雅的酒店酒店文化的酒店，真的很幸运，我非常珍惜和重视这份工作。

培训从三天的露天军训中开始，领导们叫我们站军姿，踢正步等。让我们学会了坚持，让我感受到这个团队是十分有战斗力的团队。结束后，我们了解了酒店的基本知识：酒店的创始人，酒店集团，服务宾客的三个基本要求，服务格言和消防知识，消防的四懂四会，如何逃离火灾现场，如何让救援，还学到市场营销，餐厅应具备的条件等。让我聆听了领导们几十年的经验之谈（感触颇深）

大课结束后，我们分到各部门，我和我的同事们开始学习了后厨餐饮知识，知道了八大菜系：川鲁淮粤浙闽湘皖的中国八大菜系，以及各菜系的代表菜。接下来学习鲍鱼的品种，鲍鱼先存86种，最有价值的只有10种，而中国就占有9种，学习了导致鲍鱼死亡的因素，鲍鱼加工分为4种：干鲍，鲜鲍，冻鲍鱼以及罐装鲍鱼。鲍鱼的制作最早起源广东，制作鲍鱼两种：1、海水縕2、井水縕。鉴别干鲍好坏的方法，其中最好的鲍鱼是吉品鲍，糖心鲍鱼的制作方法等鲍鱼，鲍汁的制作方法等。以及燕窝的制作和专业知识，燕窝的分类：官燕，血燕，黄燕，毛燕。燕窝的营养价值，燕窝的鉴别：1看2闻3摸4烧的鉴别方法，燕窝的涨发：碱性发，蒸发，泡发，热水发等。燕窝最早起源唐朝，清朝开始广泛食用等的燕窝知识。

回首这几十天的培训我感慨很多，学习了很多，体会了很多。我想我学到的知识将是我以后开展工作的基础。非常感谢罗厨让我们学会这么多，也感谢各位领导对我们的关心。培训也让我坚定自己当初的选择是正确的，更坚定了作为开元一员的自豪感和归属感。

来到酒店在面对与学校不同的坏境，面对完全陌生的酒店操作规范，很担心自己做不好工作，通过这段时间培训，公司对每一位员工都是鼓励和激励的，宁愿犯错误，也不要畏首畏尾，勇于尝试，犯了错误不断改进，做事感想敢做。发挥个人能力。踏入酒店相当于进入了一个小社会，走向了自己充满激情充满梦想的人生舞台，因此我们要让激情在这个宽阔的舞台上尽情挥洒。

在以后工作中，针对自己的工作职责要严格遵守完成各项制度，遵守并完成各项任务，不断提高个人技能，养成5s习惯，了解酒店制定的各项制度，遵守并完成。积极和同事相处要求团结，一个团队要团结，奋斗才能发挥团队的最强力量，积极学习各项有关知识，提高个人素质，发挥个人能力，做到为酒店增值，为酒店增辉。尽管个人力量和团队力量有限只要努力，付出就有回报。面对同事和领导们的无私帮助，我想我将学会感恩。常怀揣一颗感恩的心，去回报家庭，回报酒店，回报社会。我为自己当初的决定感到庆幸。我会做一名忠诚、勤奋的开元人，做优秀的工作为酒店的发展做出自己的贡献。

正如歌曲中说的：扬起风帆，从这里起航，从开源起航-xx元酒店。

**20\_年个人军训总结通用三**

我们输了吗?不!我们没有输，我们只不过没有赢!

五天的军训生活就这样过去了，匆匆，就在我们干每一件小事时，时间匆匆的离去了。积少成多，五天里我们学会了要尊重他人，要热爱劳动，要团结互助，要吃苦耐劳，要有“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神。总而言之，这五天学习的东西会让我们永远受益。

在最后的会操比赛，也就是最重要的一次比赛，我们没有拿到名次。但是，我们输了吗?不!我们没有输，我们只不过没有赢!我们还会有机会的，重要的是，我们学会了比比赛更重要的东西。本

见面问好尊重他人是我国的传统美德。我们不能以貌取人，即使他是个清洁工，修车工人，我们都会为他的敬业精神，一丝不苟，助人为乐，默默奉献，舍己为人……而感动，或许我们的一句问候，一个真诚的微笑，都会使那些被尊重的人改变自己。

劳动能使人变的聪明，让我们掌握一种方法，获得一种技巧，不管在哪里我们都要热爱劳动，热爱劳动，热爱大自然，不是我们每个人都应该做到的吗?

团结在拔河比赛中如果不是我们共同努力，我们会获得名次吗?在打扫卫生时没有我们的共同努力我们会拿到名次吗?本

互助在别人有困难时我们应该帮助他，只有互相帮助我们的班级才能更加的和谐，才能更加美丽。同学们，为自己的班级献出一份力量吧!

感受最深的还是要吃苦耐劳。早上六点，我们准时起床了，6：20正式的训练开始了，太阳越来越红了，中午更是艳阳高照。稍息，立正，转身，向右看齐，齐步走，正步走，我们都就造出一种势不可挡的力量!脚疼，腿疼，胳膊疼，手疼……但是，我们忍者，忍住疼痛，勇往直前，吃这点苦算什么!我们不怕!

在拔河，合唱和内务的评比中都拿到了成绩，但这一次，我们输了，不!正确的说，我们是没有赢!我们还会有机会的!我们还会再怒力!还会加油!

军训中，我们变的自强，自信，我们学会了面对生活。

信念是人生征途中的一颗明珠，既能在阳光下发亮，也能在黑夜里发光。坎坷人生，我们不能企求尽善尽美，而自信，自强与人生的成败息息相关。把梦想交给自己，去努力开创属于自己的生活!

这，就是我们人生的目标!

#101006[\_TAG\_h2]20\_年个人军训总结通用四

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅不过是一种锻炼;大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

军营生活肯定是苦的。习惯了悠哉的都市生活，开始感觉还真是一下子适应不了。就拿早上起床来说吧，每天早上只有十分钟的时间穿衣、叠被，每天都是挣扎着和自己暖和的被窝告别，时刻以军队铁的纪律来约束自己，这就是我们来此接受锻炼的目的，也是我们接受纪律严明部队生活锻炼的开始。

虽然军训的日子苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。同样军训有苦也有甜，教官优美嘹亮的歌声写照了真实的军营生活，唱出了军人的顽强意志和对亲人的挂念，打动了我们中的每一个人。教官的善解人意和幽默感。艰苦中我们深深地体会到了集体的温暖，滋味是特别的甜美。

军人战士永远是最可爱的人。我们每一个人都以军人的标准严格要求自己。军训的十多天虽然很短，但我们学到了许许多多的别处无法获得的东西——是知识，是品质，是精神，更是一笔宝贵的财富。

十多天的军训，一个又一个的考验。我们只有经历它，才能够磨砺自己，使自己更加坚韧。我们只有战胜困难，承受风雨，才能更加从容地面对今后的人生。军训是我们成长所必需的;更是通往成功的必经之路。军训的滋味如同五味瓶夹杂在一起，我们品尝了;但它不能够只是一刻的味觉。我们要保留着其中的精华，让军营中学到的优秀品质伴随着我们，以军人的姿态、面对大学生活，以至于整个人生。

有人说：“为什么要军训?军训有什么好处呢?”军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人;也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还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。

军训过后，我做了一下总结，并有了以下感受：

一、“团结就是力量”

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

二、学会苦中作乐

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

三、面对挫折

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹;没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

四、一分耕耘才有一分收获

的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个同学来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

五、学会勇敢

我想：一个人面对的是重重困难与艰难险阻，在你面前只有一条路勇往直前，不应该有退缩的想法，也不能退缩。无论这时的你是痛苦还是千千万万个不愿意，也不该有任何怨言。你应该有别人没有的顽强的意志与坚强;因为你是军人，你就不应该有所谓的累与苦，而拥有的是更多的勇敢。

六、不做温室的花朵

温室的花朵，永远都经不起风雨的考验。平静的湖面，永远都训练不出精悍的水手。我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。

天空愈晴，星辰愈灿烂，一天军训后，我们的灵魂将得到升华.我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训.我们爱你!

**20\_年个人军训总结通用五**

我们翻开了初中生活的扉页，开始了一段不寻常的旅程。很快的，很快的，我的四天军训生活结束了，自己是又喜，又悲。

“故今日之责任，不在他人，而全在我少年。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。”这段话选自《少年中国说》，我们少年是祖国未来的希望。

第一次穿上迷彩服，第一次不再被当成孩子，第一次感到自己是个真正的男子汉，也是第一次懂得了承受苦累与负起责任。那段难忘的军训生活会永远的记在我心里的，那经历永远陪伴着我，那种精神也一直督促着我遇到困难一定要坚持。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”

给我们训练的教官是一个警官，他身材不高。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们;只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看，并且，还让我们反复练习，一丝细节都不放过。他告诉我们：100-1=0一个人不行就得连累他人，我们大家都为了不连累他人，都十分听话。军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、收腹、中指夹紧贴于裤缝线；真是难受。第二课则是：稍息与立正、跨立与立正、蹲下与起立和敬礼与礼毕；第三课则是齐步走，踏步走，跑步走，还要喊口号，声音必须要大，并要整齐，速度要一致。即使是要上厕所要买水也要排好队去，否则不去。衣服有些臭，裤子有点大，我们还是忍着穿上了。食物有限，有些东西没有了就没有了，还想吃都不行了。宿舍更是让我们惊讶，床上到处是铁锈，床很硬，许多东西都没有，父母不在身边，什么事都要自己做。想起妈妈对我说过：用完的东西要还原。这次我也是深深感受到这点，这让我眼里不禁闪起泪花。

最后一天，从那里回到学校，进行了结营仪式：

结营仪式之“阅兵式”：“同志们好！”——“领导好！”“同志们辛苦了！”“为校争光！”一声声响亮的口号将家长的视线带到了一群身着迷彩的同学身上。

结营仪式之“优秀班级”：本次军训我们荣获了“优秀班级”这个荣誉，领奖学员高举锦旗，同学们响起了热烈的掌声。

结营仪式之“军歌”手语操，“感恩之心”手语操：大家十分有力的做着动作，但我想到父母的操心还是悄悄地留了几滴泪水。

结营仪式之“校领导讲话”：“学员们在军训中表现出了良好的素质、积极的进取心和军人风貌，五天来的军训成果是丰硕的，希望同学们能够继续保持这种军训作风，在以后的学习中持之以恒的发扬下去。”

它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。以上的感触是军训中的一点感触，同时我了想到生活上又何尝不是要有吃苦耐劳的精神，强烈的责任感，热忱的协作精神呢？我可以自豪地说，军训让我成长，让我远航。难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩。

**20\_年个人军训总结通用六**

盼望已久的军训终于开始了。绿色的服装，绿色的帽子，再加上绿色的胶鞋，我们陶醉在一片绿色的海洋中。大家都说，军训会很苦很累，它不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。

军训如期开始。我所在的连队被安排在体育场进行训练。阳光晒过，皮肤火辣辣的疼，我只是在休息时抹一抹额头上的汗珠。腿酸过，脚痛过，每走一步都很难受，我还是努力将每一个动作做到位。军人的优良传统和作用是一笔完备的社会教育资源，大学生军事训练就借助人民军队的育人优势，对学生实施严格的军事训练，但是说实话，不是没想过松懈，可在训练场上一看到教官在操场上的队列间来回奔波指点的身影，在行进的队列中沙哑却底气十足的口令，心中便又燃起了动力，抬起头，抖擞起精神，人生中能有多少个这样的军训生活呢?

在军训时我们总会埋怨：时间仿佛“度日如年”;身体似乎经受着“钢铁是怎样炼成”般的折磨;教官又是“蓝色冰点”一样的冷酷，可现在觉得以前的种种苦恼是多么的幼稚。军训是对我们的一次洗礼，更是对自我的挑战。军训必然要出去训练，但老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，我站不到十分钟便汗流浃背了。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。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?

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有种命令叫绝对服从，在这里有种纪律叫绝对严明，虽然军训充满条条框框，但是，却足以把人训练得堂堂正正，在这里，没有个人魅力，只有团结的力量。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味，每一次的坚持到底都会让我有超越自己的惊喜感受。军训让我体会到了军人的感受，我已经没有理由抱怨生活的枯燥无味，相反，我们应该每天都过得充实而有意义。军姿展现的是军人的风采，也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起““说句心里话”时”，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。因为我们的教官，他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱，这不能不说是伟大的业绩，因为有这样一个群体肩负着比我们重十万倍的责任，因为有种生活比我艰苦十万倍。

军训只是逝去了我们青春年华的一点点，磨练了我们的意志，把我们的生活推到了极限，军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先被洗刷，然后逐渐沉淀直至融入我们生命的最底层。

令人难忘的军训就如同一本记录我们成长足迹的特别的词典，内容丰富多彩。我曾把“军训”当作“苦”的代名词。经历了第一天军训，我才体会到：军训何只是一个“苦”能描述?那要求严格却和蔼可亲的教官;那经过多次艰苦训练而取得的进步;那飘荡在校园内的洪亮的歌声，这些不都是快乐的痕迹吗?军训固然辛苦，它就像攀登高峰，那“苦”是路上的荆棘，但更多的是快乐，那沿途的风景。

在军训中，我第一次接触了在自己印象中有一层威严“面纱”的教官。我却惊喜的发现，教官也有和蔼可亲的一面。我们的教官年轻而充满朝气，又不失军人的威风。他们以严格的要求和亲切的态度带领着我们跨越一个又一个障碍。没有传说中的“冷酷”只有满腔热情，教官们以他们的人格魅力和辛勤的工作将我们管理的规规矩矩。

军训让我品尝了许多的酸甜苦辣，我愿意把这短短的军训生活当成我生命中的美好回忆。

#818473[\_TAG\_h2]20\_年个人军训总结通用七

九月一日，高中生活开始了!紧接着，艰辛的军训生活也拉开了帷幕，这是我漫长的人生之路上第一次体验军训生活。这次军训虽短暂，却给我带来了深远的影响，使我受益终生。

一直以来，我就像是温室里的花朵，在父母的精心呵护下无忧无虑地成长。然而，这一次，我必须在蒙蒙细雨中坚持好教官教的每一个动作。虽然很辛苦，但我却没有一丝一毫的厌恶感。因为我懂得军训的意义：军训，是培养学生德智体美全面发展的需要;是加强国防后备力量建设的需要;是加速人民解放军现代化建设的需要;是加强全民国防意义的需要。这一次军训使我们的意志力得到锻炼，更好地弘扬了艰苦奋斗精神。

在军训的过程中，教官对我们的每一个动作的要求都十分严格，每一次的不合格都会遭到严厉的斥责。但正因为如此，我们每个人都会精神百倍地做好每一个动作，对于错误，我们也都是积极的改正，

教官的每句斥责我都铭记在心，这让我明白了在生活中也应如此，对待每一件事都应该持认真严谨的态度，错了也应该立即改正。相信这对我以后的高中生活一定意义非凡。

在辛苦的军训中，教官教会了我们苦中作乐。教官利用休息时间唱歌给大家听，让我们大家一起唱歌，还教大家特别搞笑的顺口溜。大家的脸上都挂上了灿烂的笑容。这样的娱乐不仅是情绪紧张的我们变得热情高涨，还让我们彼此间变得更加团结，友谊也更深厚了!我的脑海里依旧清晰的记得教官那句铿锵有力的话语：团结就是力量!

总的来说，这次军训虽然很累，但是我从中收获到了很多宝贵的东西。感谢学校给我军训的机会，让我变得更坚强。温室里的花朵只有接受大自然的恩惠，风雨兼程，才能更有活力，更健康的成长。

人生又何尝不是一次长久的军训?人生的军训会碰到更多残酷的挑战，但我们仍应保持积极乐观的态度和无所畏惧的胆量，苦中作乐，愈挫愈勇。我坚信，总有一天，我的理想灯塔会被点亮，我的生命之花会绚丽的绽放!

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！