# 大一军训总结范文

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-05-06

*大一军训总结范文5篇军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。下面小编给大家分享大一军训总结范文，希望能够帮助大家!1大一军训总结范文太阳，虽然毒辣，却能磨练我们的意志；汗水，一滴接一滴地顺着我们的脸...*

大一军训总结范文5篇

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。下面小编给大家分享大一军训总结范文，希望能够帮助大家!

**1大一军训总结范文**

太阳，虽然毒辣，却能磨练我们的意志；汗水，一滴接一滴地顺着我们的脸颊流下，却使我们变得坚强；蒙蒙细雨，浸透了我们的衣衫，却让我们学会了坚持……

新的学校，新的班级，新的伙伴，面对这陌生的一切，我们还未来得及去适应，便已踏上了前往东方绿舟的路程。

对于我们这些一直生活在父母羽翼下的孩子们来说，军训无疑是一种挑战，一种自我挑战。从同学间互不相识，到大家互帮互助，打扫寝室。我们将从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格的训练，接受阳光的洗礼，面对种种考验。

一个寝室一个家，如此的和谐温馨，像是多年不见的好友般，一见如故。教官、班主任的热心帮助，更是化成了无穷的动力，所有的人都在为同一个目标而努力着。当看到黑板上赫然闪耀着的60分，谁的脸上不会扬起一抹骄傲而欣慰的笑容。团结，就在这样的环境下渐渐成形。

清晨6点，万籁俱寂之时，一阵嘹亮的旋律划破宁静的天空，惊醒了熟睡中的我们。容不得一时半会儿的留连，我们必须马上穿戴整齐狂奔下楼。一天的军训生活，就这样拉开帷幕。睡眼惺忪地聆听教官的指导，完成每一个口令。或腰酸背痛，或浑身无力，却谁也没有退缩，也不容许退缩，哪怕是肚子在不住地呻吟。此时我们明白了什么叫坚持。意志，不知不觉中变得强大。

一天四次的训练让我们疲惫不堪，然而，当一群女生在阳光下盘腿而坐，不顾往日的斯文，将人的本性，热情，积极的一面展露时，这一切就成了我们心中永久的记忆。当大家放声高歌时，我们才明白了什么叫做真正的团结。

阅兵仪式上，响亮的口号震破云霄，传递着青春的激情昂扬。整齐的步伐震颤大地，展示着青春的威武雄壮。而今回想起来，仿佛手脚仍在隐隐作痛。汗水与酸痛中，我们学会了独立，学会了自主。

如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中精彩的一幕。如果说人生是一幅画，那么，军训的生活便是画中夺目的颜色。

15天的军训短暂的犹如做了一场梦。梦醒了，便只留下了点点酸痛，只看到了教官微笑着向我们挥手道别……

**2大一军训总结范文**

兵哥哥的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，教官间那种深厚的兄弟情义，都让我折服，有种感情慢慢在心中迸发，那是对军人的浓浓羡慕和崇高的敬意。

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”人是在不断的磨练中长大的，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刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：“比铁还硬比钢还强”。在我们军训中我们军人、学生一家人，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐，教官说：“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子” 。军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，军训——我们不后悔!

人只有在经历过挫折之后才会变得更成熟，在困难面前才会更加坚强，在经历过苦难之后才会明白生活的不易，才会懂的我们现在生活是多么的安逸幸福。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和坚定不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训的日子就像沐经风雨洗礼后的泥土，经过了无数次的洗刷，最终会沉淀下去，直至融入我生命中的最底层……

军训期间，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，多种感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆!

**3大一军训总结范文**

军训，让我喜，喜的是它给予了我锻炼自己的机会和我毕生从未经历过的生活乐趣。让我懂得了作为一个军人应有的可贵精神和顽强的毅力;让我明白了当代大学生应有的学生风范和铁的纪律。

军训时，有的是思家的情绪。在最苦最累的时候，每个人都会想家。家是避风的港湾。军训时，教官教的歌，大多与想家有关，在最苦最累的时候，听到这些歌，勾起了我思乡的情绪，眼泪不知不觉地流下，混着汗珠，淌进嘴里，咸咸的，涩涩的……

军训不仅仅是对我们身体素质的考验，更是对我们意志的考验与磨练，培养并提高我们的精神和毅力。军训是我们进入大学的第一节课，军训课堂有严肃、有认真，有团结，有紧张，也有歌声和欢笑。在火热的太阳灼烤下，在暴雨的磨练下，我们开始退缩，开始寻找逃避，开始寻找逃避军训的各种理由。可是一向严肃、认真的教官却用他们训练时的情形教育我们。教育我们克服困难，磨练出坚强的意志，提高自控、自制能力。大学是一个自我学习，自我提高，自我锻炼的一个小的社会环境。

**4大一军训总结范文**

今秋微风袭袭，我们怀着对未来的美好遐想，背着沉甸甸的行囊，告别亲友，告别家乡，向我们的未来踏出了第一步。在这陌生的环境中，接受军训的洗礼，在这天高云淡，微风相伴的14天中，消磨了身上的傲气和假期的惰性，在短暂的两星期内我们以惊人的速度成长，为独立的生活做出一个好的开头。

训练场上教官们的身姿英姿飒爽，无法相信他们是和我们一样的\'年龄人。但他们身上体现出了成熟与干练，这是属于军人的独特气质，是在艰苦的环境下磨砺出来的意志，与我们稚气未脱的脸上相比形成显著的差异。训练场上，一列列身着军装的学子和一个个威武的教室，在蓝天，白云，绿草的映衬下构成一片绿色的海洋，纯洁而灵动，充满了希望，生机勃勃。绿色的“波浪”彼此起伏，缓缓地有节奏地向前推进，“海浪”声道出了大海洪亮的呐喊。在这蓝天碧海的气势中，不禁感觉到了自身的渺小和团体的重要，一滴水所能发挥的作用有限，但它融入大海后，那浩大的气势就足以威震四方，经过一个星期的艰苦训练，我们迎来了第一次会操，看着主席台上的评委和操场上许许多多的新面孔，紧张的感觉油然而止，刚上场就因排队不整齐而被嘲笑，当我们跑步离场的那一刻，紧绷的精神终于得到稍许释然，虽然我们的会操并不完美，但我们都尽力了，也展现了我们女兵的风采。

7天，是一个很短的时间段，它不是足以改变一切。7天，又是一个很长的时间段，它足以使一个团体成员之间产生深厚的友谊。人与人之间的交往不在与时间的长短，而在与我们是否用心去对待。第一次会操结束后，接着又进行了一系内为单位的重新分班，开始另一段更为严格的军训。当教官来挑选学员的时候，有的同学拉着同伴的手臂，红着眼依依不舍的向同伴告别，在第二阶段的军训中，面对的是更多的新面孔，通过一段时间的交流，认识到了许多新的朋友，也认识了我们的新教室，一个资历更深，要求更严格的教官，由于新的团体刚组成，成员之间还没有培养出良好的默契，因而总是犯错，经常惹教官生气，其结果我们将接受痛苦的惩罚，印象最深刻的一次是被惩罚原地跑步十多分钟后立刻蹲下又持续了十多分钟，脚上的痛楚传遍全身，直至两只脚都麻痹了，那种滋味体会一次就足矣，用痛楚来记忆和训练。在第二阶段的训练中，内容也多元化了。

我们训练的内容是对一星期前的训练成果的强化与组合，虽然听教室的讲解与看其示范都显得很简单，但真正实践起来才体会到它的难度，也使我们深刻体会到了“说起来容易做起来难”这句俗语的内涵了。放眼望去，有些同学在卖力地学打拳，英姿飒爽，女生也巾帼不让须眉，动作矫健，还有些女生在练习匍匐，看到他们在瞬间卧倒的身姿和在草地上爬行的背影，以及扑倒后瞬间的转身，动作优美而灵活，尤其是他们双手握枪时的英姿，令人羡慕不已，但更多的是对他们发自内心的敬佩，敬佩他们的勇气，敬佩他们的耐力，更敬佩他们的自信。无论什么样的训练，成功的背后所付出的心血都是巨大的，正应验了那句“台上一分钟，台下十年功”的智理名言。

军训期间的另一项任务就是整理内务，烦琐的细节令人头痛，像我这种一直住在家里的人来说，这可是一项重大的挑战，在家时随意惯了，突然之间转化为这种半封闭式的生活，一时之间都无法适应，尤其是叠被子，每天在这上所花费的时间可不少，可成果却仍不如人意，每次在整理内务时，看到自己辛苦叠好的被子被教官掀掉时，心里真不是滋味。苦闷啊？只能在心中默念“只要功夫深，铁杵磨成针”的名言继续奋斗。军训期间，虽然训练很辛苦，但我们也因此学到了许多知识，也开始了独立的生活。每当累到想放弃时，听到佳人亲切的问候，心中又充满了温暖与动力，虽然不能忘怀过去的悲痛，在寂寞的夜晚，当寂寞来袭时，仍会不由自主地伤感，每当心中充满愧疚与思念时，只要望着那一方蔚蓝的天空，想象着最思念的人就在自己的身边，关心着我的一举一动，我就能绽放笑容，融入我的新生活，让思念化为动力。军训，对我而言，是一次难忘的磨砺，也是新的生活的开始。

上天赋予了我们许多选择，而我们却没有选择去当一名军人，然而上天却宽恕的把一次体验的机会给了我们。

无论生活中有多少数不尽的苦难与绝望，但一想到军训，我就能从沉潜的心底感悟到苦涩中的甜蜜。

军训是辛苦的，但它却辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀！

的确，军姿站得让人双肩酸痛，双腿麻木，但无需抱怨它的磨难，它的辛苦，因为人生苦难，哪里会没有曲折没有辛苦。如果不管遇到什么挫折，都能以这样的精神面貌去对待，那么所谓的困难也就不是困难了。

军训确实是一种很有效的教育手段，它在不知不觉中为你的生命铺上重重的底色，让你养成一种良好的生活态度。军训生活对于一名当代大学生来说是短暂的，但它对于鲜活的生命个体而言其影响是远大的。

**5大一军训总结范文**

谈到军训，由陌路到相识，再由结识到后来的依舍难分，经历了一个虽短暂却不缺乏情趣的阶段。现在依旧是品茶之味，似挽余香。

刚开始，懵懂的我只认为军训是由“热”，“苦”，“累”三部曲交织汇编的一篇愁苦乐章，任我怎样的修改其乐符，弹奏其旋律，也无法将其转奏为一篇和谐乐章，更无法舞动出那属于自己的＇美妙旋律。

激情七日，难忘的七日。持续一周的艰苦训练：在烈日的曝晒下，在雨水的浇淋下，使我彻底改变了对军训的种种看法。虽在“热”，“苦”，“累”三部曲中挣扎，虽有烈日的陪伴，雨水的“抚慰”，虽有教官的严格督促，虽有步伐的艰难行走与奔跑，但是依然能够体会其中的趣味，苦中寻乐，依然能够在汗水的背后微笑。

初到这一片陌生的土地，心中自有许多的放不下：放不下家乡的每一片土地，放不下家中的每一位亲人，放不下故土的一草一木；放不下母校的青树绿草，放不下三年的师恩难忘，友谊情深。怀着如此多的困扰在这儿也无法渲泄，而让我一向头痛的军训却解救了我，也许是我对这种军训的情有独钟，也许是怕做不好受到教官的处罚。总之，训练的时候，虽不是心中了无杂念，但却也是一心一意的训练，将所有的烦恼抛之脑后，也没有一丝的伤感，甚至觉得很好玩。

在本次的军训过程中，也有不少的欢声笑语。比如说，各个班级之间的拉歌比赛，异常激烈，每一个人都使出自己的浑身解数，拼命的嘶喊着，恨不得自己曾练过那传说中的“狮子吼”，恨不得自己就是那世界顶尖的男（女）高音家，完全忘却了天气的炎热，军训的艰苦，置身于欢乐的海洋中。正所谓“练得细心，玩得开心”，凡是都应一心一意，玩耍如此，学习更是如此。虽然在军训的过程中，我也曾闹出不少笑话，但教官总是耐心的教导，而不是那些所谓的“体罚”。这一点，我很庆幸。

毕竟军训还是有它那儿令人担忧的地方，由于烈日的曝晒，以在我们每一个人的身上留下了标志性特征——就是晒黑了。虽然这一点是早有预料的，但心中似乎仍然无法接受这个现实。不过转念又想，“吃的苦中苦，方为人上人”，“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也”。这样一来，觉得这次军训还是挺值得的。晒黑了，也就说明我的确有下功夫，并没有偷懒或是滥竽充数。

军训结束了，连续七日的艰苦训练也一去不复反了。虽然这几天是难熬了一点，但对于我来说，仍有不少的收获，它让我重新认清了自我，让我认识到了自己的坚强与不屈。因此，我也很感谢这一次的军训，感谢它对我的磨练，感谢这一周的一分一秒…

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！