# 大一学生军训总结范文

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-05-22

*大一学生军训总结范文7篇令人有点期待又有点害怕的军训，不知不觉已经过去了大一半，想来是有苦也有乐，回味之后便是收获。下面小编给大家分享大一学生军训总结范文，希望能够帮助大家!1大一学生军训总结范文青年一代有理想，有本领，有担当，国家就有前途...*

大一学生军训总结范文7篇

令人有点期待又有点害怕的军训，不知不觉已经过去了大一半，想来是有苦也有乐，回味之后便是收获。下面小编给大家分享大一学生军训总结范文，希望能够帮助大家!

**1大一学生军训总结范文**

青年一代有理想，有本领，有担当，国家就有前途，民族就有希望。军训是我们青年进入大学的第一次试炼，夏末的热浪和金秋的微风掀起了我们新的篇章。

军训以来，我们迎着朝霞出操，踏着满地月光收操。从抬头挺胸向前看的军姿，到脚尖向下，双腿笔直的正步，我们从最初的生涩到熟练，从无休止的吐槽抱怨到最后如何颤抖也坚持不愿放下的手臂。早出晚归，甘之如饴。

时间在一次次的口号声中，在跳跃着阳光和月光的叶片上渐渐流逝，这些日子里，我们已无初来乍到的不安感，不再是孤零零的个体，而是一个如石榴籽紧抱的团体，我们真真正正切切实实地体悟到了团队意识和集体荣誉感。这大概是我们离军营生活最近的一次，“江山留胜迹，我辈复登临”，虽然很辛苦，但是如果国家有需要的话，我们仍然会奋不顾身的选择这种滚烫的人生。

优秀的军人精神滋养了我们时代青年，定力，自信，自律，坚持，我们会继续将这些财富装在我们人生的行囊中，拼搏向前，不负韶华。

青年，当比白杨一般，即使朝朝暮暮气寒，依旧挺直腰杆，以规范的动作标杆身躯，以刚毅的精神面对疾风，以挺拔的姿态勇敢前行。军训中同学们经历风雨的洗礼，身体得到了锤炼，意志得到了磨砺。苏轼曾说：“古今成大事者，不惟有超世之才，必有坚韧不拔之志。”此番军训中的坚定和刚毅将永伴他们左右。祝同学们带着对梦想的执着，开启大学新生活。

**2大一学生军训总结范文**

军训，是一个听起来带着些许神秘却又庄严的词汇。在没有理解军训前，我们总对它望而生畏;而在军训结束后，我们又对它有着无比深切的怀念。很多人说，理解军事训练，是进入大学的必经之路。可在我看来，军训更像是一个里程碑，它标志着我们正式踏入、正式适应大学学校;它又像是一盏明灯，为我们大学生涯照亮了前进的道路，在我们遇到瓶颈，感到迷茫时指引着我们，激励着我们。经历过军训的我们，收获的不仅仅是身体上的健壮，更是心灵上的启发。经历过军训，我们对我国国防，军事思想，国际战略环境等有了更深的认识;经历过军训，我们学会了坚持，学会了乐观，学会了遇到困难不畏惧，不退缩;经历过军训，我们能以更高的身体素质和心理素质迎接未来的挑战!

在今年为期14天的军训里，我们有幸理解了特警队教官的训练。虽然军训的日子很苦很累，但此刻想起来的，却满满的都是军训的欢笑与收获。每一天清晨，英姿飒爽，精神抖擞的教官都会准时出此刻我们面前，他们用自己的行动无声地教育着每一个同学。在教官的带领下，每一天早晨为时30分钟的早操为我们开启了一天的清爽，令我们能精神抖擞地迎接一天的训练。操场上那一片片的橄榄绿，是每一天最靓丽的风景;那一声声整齐划一的口号，是每一天最动听的音乐。

当同学们连续好几次都没做好时，教官是这样训道的：身为大学生的你们应当懂得，机会是可遇不可求，可能仅有一次的。此刻有机会给你练习，就尽量做好，当机会失去时，你想把握也把握不了。这真是话糙理不糙，毕竟机会不是每一天都有的。还记得当有的同学因为训练出汗而挽起袖子时，教官略带凶狠地对同学说：还不快把袖子放下，这种天气感冒了怎样办!不经意间的对话就感受到教官对我们的关心。感动，也油然而生。操练是严格的，枯燥的，但在辛苦的同时却也充满了欢笑与感动。教官严格的操练让我明白了不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香的道理。没有经过汗水洗礼的操练，又怎能为训练打下扎实的基本功，又怎能拥有坚强的意志。可充满欢笑与感动的操练，却也让我们打心底感受到了教官的亲切和对我们的关心。

每一天的军事理论课程，让我们看到了当前我国在国防和军队建设上头临的新形势，新问题。这不仅仅引起了我们的思考，更让我们的眼界变得更宽阔，更长远。经过军事课的学习，我们了解到了许多军事上的思想，军事上的技术，军事上的技能等等，受益匪浅。在经验丰富的教学教师的带领下，我们明白了增强国防观念和国家安全意识其实是每个大学生的必修课，因为有关国家安全的问题可能时时刻刻就在我们身边。

围绕军训这个主题，我还有好多想和你们一起分享的片刻。军训，除了每一天的操练，不得不提的莫过于唱军歌的时刻。唱军歌可谓是军训最理所当然的娱乐的活动了。当那一首首昂扬向上的军旅旋律从教官的口中唱出，我们感受到的不止是教官洪亮而动听的歌声，更是那种发自肺腑的对军旅生活的热爱，对祖国，对人民的热爱。在那一刻，我相信没有人不会被那种坚定向上的情绪所打动，所感染。拉歌比赛更是增进了同学们之间的友谊。大家一起唱着，喊着，让我觉得大学四年的时光，有你们相伴，必须会很精彩，很欢乐，让我难以忘怀。

认真严肃的教官，同学们操练时的挺直的腰板和坚实的步伐，再到军事理论课上认真的听讲这一切的一切，都绘成了那个冬天最五彩斑斓的画卷。海没有波涛就不再壮阔，山没有峭壁就不再险峻，人没有磨难就不再坚强。严格的军训，培养了我们吃苦耐劳的精神，坚韧不拔的品质。正如《孟子》里的一句话是这样说的：天将降大任于斯人也，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，增益其所不能。军训，为我们能成为冬日里的那一朵凌寒傲雪的梅花，成为那一抹夏日独立的小荷留下了无限的可能性，也为我们迎接以后的人生大任打下了良好的基础。

军训有苦有乐，有得有失;教官有严肃，有亲切每个人对军训的感受都不尽相同，有人不舍，自然也有人抱怨。可在我看来，这可是就是因人而异，异的是你应对军训的态度，对待教官的态度。但无论怎样改变，也改变不了军训的命运;无论怎样选择，也无法选择军训的教官。既然如此，我们为何不收回抱怨，用进取的心态去笑对军训呢?我想，让我们学会用进取的心态去应对，也是军训的魅力之一吧。

生活就像海洋，仅有意志坚强的人才能到达彼岸。感激军训，让我不仅仅拥有强健的体质，更拥有了坚强的意志和笑对的心态。愿每个人都能经过军训，拥有进取的心态，成就意志坚强的人生，跨过生活的海洋。

**3大一学生军训总结范文**

依然记得军训开始的那一天，一大早同学们就穿上了绿色的军装，排着整齐的队伍来到操场上，等待我们排教官的来到。到了时间，教官还是没有出现，同学们便开始议论起来，并描述着自己想象中教官的样貌——我们对军训充满了期待。过了会儿，伴随着响亮的口号声和整齐的步伐声，教官们最终齐刷刷地向我们走来了。他们身上透露出的军人气息立即感染了我们，大家对完成这次军训充满了信心。

接下来的训练有点枯燥，但却时刻考验着我们的毅力。我们有一个外表看上去可爱，其实却很严厉的教官。他对我们的每个动作要求都很严格。每一天训练的第一道程序便是站军姿——这看上去并不难，但当我们真正去实践时，才发现要长时间坚持那一个标准的军姿是多么艰难的一件事。做好一件事情很容易，可是一向坚持下去并不那么简单。

之后的军训队列考核又使我们懂得了团结的意义。要使一个班级有一个整齐的排面，需要每一个人具有良好的配合、协作精神。仅有自己做好了还不行，要和大家一起做好，才能实现班级的团体胜利。

号角已经吹响，军训中的我们逐步在拥有一些军人的气息，可是大学四年的生活才仅仅开了一个头。信念、毅力、团结，这些都将伴随我们继续努力，塑造崭新的自己。

**4大一学生军训总结范文**

长达三个多月的暑假生活最终敲响了尾声，这就意味着我们将要踏上大学的门槛，突然有了一种兴奋的感觉。想到自己就要成为独当一面的大人，想到自己最终能够摆脱过去十二年的“群居”生活，走向自己的“独居”生活，心理就有种说不出的欢喜。

一向以为，能够实现“独居”生活的人才是一个长大了的人，但，接下来十天特殊的课程却完全否定了我以往幼稚的想法。

来到学校的第三天便开始了我们大一新生为期十天的军训生涯。不可否认，当听到我们军训的时间只每一天四五个小时，并且都避开了太阳的猛烈之时时，我在心中窃喜了良久，轻叹一口气，“侥幸逃过一劫，真好啊!”以为这十天能够简便玩过去，良不知，这一劫，我仍旧没逃过。

军训所教的动作与高中时相仿，唯一不一样的就是——气氛。对，就是气氛。高中时，大家都抱着一种玩耍的心态去参加军训，那时的教官也是对我们温柔有加，想到那里，我只能用“魔鬼”来形容如今的教官。教官对我们真的很严格。我记得教官常说的一句话是：你们要记住，这就是一个整体，所以别在里面搞个人的小动作，只要有一个人犯错，你们就得全体受罚……自此，“团体”这个词就在不知不觉中走入了我的内心。

不是不明白团体荣誉感，而是很少把它当作一回事。以前，搞得最多的就是个人主义。可是此刻，当总是因为个人犯错而团体被受罚时，就不得不把它当作一回事了。因为被罚可不是一件好玩的事。

说道军训，我最害怕的就是站军姿。说来惭愧，这最简单的动作，简单到每个人不用学都会，可是，对我来说却是最不想做的。不得说，它是最能考验一个人的毅力。人都是“动”物，就是一种动态的事物，可见，要我们坚持同一姿势超过半小时以上是件多么痛苦的事，可是，就算不喜欢还是必须要做，这就是军训。其实，站的时间长了，就会了解，只要你不要太在意，转移注意力，站军姿也不是那么恐怖的，习惯了就好。

别以为站着累，蹲着就舒服了，蹲了以后，你就会后悔的。真的，蹲着的时候整个身体的重量都落到了右腿上，短时间还能够，要是时间长了，腿都麻了。可是，在蹲下时，耳朵倒是接收到了很有益的信息——听到一个教官再说：“你们要忘记你们的右腿，你们的右脚不是你们自己的!”这句话真的很有用，我试着忘记右腿，效果真的不错，慢慢地，就忘记了累。其实，这也是一门不错的课，也就是说，很多东西，看起来似乎很难，永远都不能到达目标，但真正实践了，就会发现，其实再难的事做起来也会变简单，即：凡是都要有勇气走出第一步。俗话都有说：“车到山前必有路，人到桥头自然直”所以，今后不管是在学习上，还是已踏入社会，我们在应对困难时都不能退缩，只要踏出了第一步，也就等于成功了一半。

这么看来，军训真的是很可怕，那是不是就没有一点欢乐呢当然不是啦!我们每一天休息的时间还蛮多的，那欢乐自然就不少啦!在休息时，教官们会让我们坐在一起，教我们唱军歌。教官们也会自己表演才艺，陪我们玩。这就是“恶魔的温柔”。休息的时候，感觉到很亲近，其实，我们都一样，毕竟军人也是人嘛。我喜欢教官教的《军中绿花》这首歌。尤其对于正在军训的我来说，对于这首歌更有感触。

也许对于真正的训练来说，我们的军训是微不足道的，但这十天我们的收获也是不少的。十天，让我明白团体的感念，明白团结的重要性。当然，今后，我们也要记得要有吃苦耐劳的精神，不怕苦，不怕累……

军训已经结束了，但我们的大学生活才刚刚开始，今后，还有很多挫折在等着我们，我将牢记这十天的课，并将所学运用到生活的每个细节，勇往直前!

**5大一学生军训总结范文**

今天，在参加完军训师拔河比赛返回训练场时，走在你们的身后，飒爽的背影和嘹亮的口号，让我瞬间意识到了你们的成长。我没有想到，五天的训练可以让你们改变得如此迅速。作为你们的指导员，我内心感到了一丝幸福甚至骄傲，为你们的改变和成长欢呼。

五天来，我坚持高标准要求你们，让你们做好吃苦的准备。因为在我看来，吃苦后的幸福的记忆可以伴随你们的终身，并且是你们收获成长的重要载体。写到这里，我不免想起了七年前我作为新生参加军训的情景了。

那年，重庆，百年一遇的干旱。抵达学校的第三天，参加完开学典礼暨军训动员大会后，背着被子、褥子，我们坐车前往位于壁山县来凤镇的第十三集团军某部队。车子整整开了四个小时。一路上，无尽的山，仿佛只能容纳一辆车的山路，以及干旱后枯死的庄稼。

那年，是我第一次走进部队，也是目前为止唯一一次走进部队。我们所在的汽车连很小，可以容纳12个寝室的三层小楼，和一个汽车修理厂房，剩下的就只有一个操场了。因为寝室小，我们只能打地铺睡在地上。将寝室的水泥地用水一冲，用拖把打扫后，我们将从学校带来的褥子往地上一铺，就变成了我们的床。

我们的训练十分艰苦。到部队后的第三天晚上10点操练完后，我似乎感觉我的脚底微微作痛。一看，鞋底已经磨出了一个洞。那年的军训，略显枯燥。除了内务和队列，似乎没有其它可以做的事情了。我们连的队列，是那年军训师中最好的，当然这需要除去国防生。对我们的连长印象很深，因为他精益求精的要求影响了我大学四年。连长每次去其它连队回来，总是要先发一顿火，总是不停地告诉我们其它连队有多么出色，而我们是多么的差劲。可想而知，接下来就是更严格的训练。

记得我们每天的第一个环节就是站军姿，平均时间是1个小时。汗水沿着帽沿往下滴，往往不到半小时全身都已经湿透了。你们难以相信的是，15天的部队生活，我们只洗了1次澡，其余14只能拿湿毛巾擦身。军训服湿了又干，干了又湿，军服上布满了汗渍。

每天上午的内务检查可能是最另我们提心吊胆的事情了。因为，我们的被子随时都有被从二楼扔下来的可能。我的被子就被仍下来过两次。我们经常集体叠被子，而且是直接在操场上叠。那个时候已经不介意是否干净，在乎的是如何将被子叠成豆腐状。将被子往水泥地上一铺，用木板将被子中的棉絮一层一层地压平，然后不停地用手抠棱角。

拉练时，我们背着被子和干粮翻过了一座山，从凌晨到下午。我们因为家常便饭般的紧急集合而不敢早早入睡。半夜的执勤，打着哈欠与月亮作伴。我们睡在地上，以至于回校后无法适应睡床的日子；我们蹲在地上吃饭，以至于回校后坐着吃饭怎么都感觉不香。

可就是这样的经历，如此细节的印记都让我记忆犹新。我至今都感恩于军训，感恩于部队生活，让我学会了独立，学会了坚持。

学会独立，是我在第一天军训时与你们分享的。告诉你们的爸爸妈妈，从现在开始，我要“断奶”。“断奶”，意味着独立学习、自主学习，意味着独立生活，自己照顾自己，更意味着独立思考，养成良好的思维习惯。

学会感恩，是我在第二天军训时与你们分享的。学会感恩，就是感谢养育你们的父母，感谢那些曾带给你帮助的人，甚至感谢那些使你提振意志的挫折。

学会坚持，是我在第三天军训时与你们分享的。学会坚持，要明白成功不是一蹴而就的。你们需要不断培养自己驾驭自己的能力和自己控制的能力。

学会担当，是我在第四天军训时与你们分享的。学会担当，担当你的人生，担当你的家庭，担当你的社会责任。我相信，责任意识，是你们走向成功所必备的因素。

学会规划，是我在今天军训时与你们分享的。规划自己的课程、自己的大学生活、甚至自己的人生。合理规划、量力而行、尽力而为，都是你们需要掌握的。

未来的几天，我还会分享更多的东西给你们，让你们学会大学本科阶段必须学会的能力。

同学们，写到这里，看到办公桌上放着的昨天军训三团合唱比赛的一等奖奖状和今天军训师拔河比赛的第四名奖牌。我想，它们是证明五天来你们进步的最好方式。也希望你们继续努力，以饱满的热情完成剩下的军训日程。

以上文字，点点滴滴，虽然不免有一丝絮叨，但确实是我的心里话，并且想要告诉你们的。

此外，我还要告诉你们，我期待着军训汇报那天拥抱你们每一个人。

**6大一学生军训总结范文**

\_多天的军训即将要结束了。在这短短的\_多天里，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但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\_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\_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\_多天里，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\_多天里，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，勇敢的面对的哲理，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，战胜自己，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己的信心吗？

军训即将结束，大一的生活也即将正式展开，我将永远记住这次的军训带给我的苦与乐。

**7大一学生军训总结范文**

为期\_\_天的军训生活结束了，\_\_参加军训的人员经受了一次严峻的考验，火热的洗礼。这\_\_天虽不敢说战绩辉煌，但真可谓收获不小。

军训的最后一天上午，大家依旧英姿勃勃地听从教官的指挥，认真地训练着。几天的训练，使大家变得皮肤黝黑，饭量大增。举手投足之间，分明流露出一种自信和坚毅。

军训是苦的。尤其痛苦的是站军姿，一站就是半个多小时，这期间动都不能动一下，稍微一动，就会被教官批评，甚至连累所有人再多站一会儿，开始所有人都抱怨，甚至诅咒。第一天站立军姿，就有人两腿发软，接下来，又陆续有人因不适而请假出列。然而看到大家都热汗涔涔地站在那儿纹丝不动，有几个人也稍作休息便迅速归队。

但现在回过头再看看，才发现这正是一种意志品质的考验，我们如果连这个都坚持不下来，将来还怎么去面对更大的挑战？换句话说，如果我们连这个都坚持下来了，我们将来不管遇到什么困难，不都能在一笑中解决吗？

训练是极为艰苦的，但我们本着：“流汗流血不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神顽强的坚持了下来，我想以后回头看看这些经历，绝对是一笔宝贵的财富。然而苦中也有乐。训练的间隙，有的跟着教官学唱军歌，有的和歌而舞，还有的讲起了笑话，谈笑间，苦累灰飞烟灭。

军训的日子，让我真正体会到了做一个军人的艰辛，同时，我也知道了，一个人无论在怎样的境遇里都要有不怕艰难困苦的顽强意志和勇往直前的钢强毅力。我们坚信，大家凭着这样藐视困难，一往无前的精神，一定会在今后的工作中取得更好的成绩。

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！