# 军训的与感悟总结600字

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-03-07

*军训的收获与感悟总结600字七篇军训带给大家完美的收获，带给大家无可替代的“友谊”，带给大家一段欢乐时光。下面是小编给大家带来的军训的收获与感悟总结600字七篇)，欢迎大家阅读转发!1军训的与感悟总结600字三天，初中军训短短的这三天，静悄...*

军训的收获与感悟总结600字七篇

军训带给大家完美的收获，带给大家无可替代的“友谊”，带给大家一段欢乐时光。下面是小编给大家带来的军训的收获与感悟总结600字七篇)，欢迎大家阅读转发!

**1军训的与感悟总结600字**

三天，初中军训短短的这三天，静悄悄地逝过，流入漫漫生命中标满印记的长河。这是一座十分突出的航标，成为初中流域的一个醒目标点，每次回想时，它都第一个进入我的脑海之中。

这是一段铭心的记忆。在这三天内，老师、教官，还有同学们，都付出了巨大的努力。在此，感谢老师和教官辛勤付出的一切，为了我们，他们洒下了数不尽的汗水，留下了数不尽的辛劳。

我们也有了巨大的收获。从懒懒散散到整齐化一，我们的进步是一个质的飞跃。会操时，口号声声如惊雷，这是台下，多少同学教官以哑了嗓子的代价换来的。任何事也阻挡不了我们取得优异的成绩，我们累，并快乐着。

只有经过地狱般的磨练，才能有征服天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。

初中生涯中注定要有那么几次军训。军训生活的艰辛是我未曾预料到过的。一天中大部分时间是在训练，操场上似乎永远只有嘹亮的口号和挥洒的汗水。

第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟在平时转眼即逝，可现在，烈日当头，十分钟变成了一个漫长的夏天。炎热的程度，汗水变成了洪水，争先恐后地从每个毛孔里流出。只能幻想着，时间快快过去，顺便来点风啊雨啊的就好了。

想动一下的时候，就在心里默念：“坚持就是胜利”。下意识去舔一下从脸颊流下的汗水，竟分辨不出是咸是甜，只感觉到头好晕，背好酸，腿好疼。直到教官吹口哨喊解散，同学们才缓过神来，这才明白原来此刻对于我们来说最美好的词语是“解散”。

我们累得疲惫不堪，坐下来了就不想再站起来，虽然这样，我们仍万分感激。因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，能以顽强的意志坚持到最后。

后来的几天，空气中依然弥漫着炎热的气息，虽然几度抱怨，几度彷徨和无奈，甚至想过放弃，但最后我们都坚持下来了。经过这种磨练后，发现坚持何尝不是一种快乐呢？虽然烈日炎炎令我窒息，可望着同学们那一张张坚定的脸庞，我坚持了下来。

军训，在我心里原本感觉很可怕，在我看来，军训充满着教官的训斥，魔鬼般的训练……军训，是令我生畏。可顶过烈日之后，我发现军训教会了我坚持，其实，坚持真的是一种美德。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍。军训结束了，而过程的点滴成为了我永恒的记忆，我将会珍藏这些，因为这是我一生的财富。

**2军训的与感悟总结600字**

大学的第一堂课就是军训，现在这一堂课圆满结束了。就此次军训作如下总结：

时间飞逝，转眼间八天的军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢学校组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的学校明天更辉煌、更美好！

**3军训的与感悟总结600字**

光阴似箭，日月如梭，六年的小学生活结束了，我们迎来了初中的第一个关隘—军训。军训是我们人生的考验和磨砺，它不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

军训第一天，太阳娇羞地躲在云层里，我心中一阵窃喜，这样的天气在操场上训练最适合了。但很快，我便体会到了什么是“闷热”，负责训练我们班的教官很严格，他的口头禅是“部队里不能有多余的动作，擦汗也要打报告”，我天生内向，不喜欢打报告，但脸上的汗珠却很不给我面子，弄得我奇痒难忍，恨不得马上抹一把。可看到教官自己以身作则身，任由汗流浃背也不擦拭，我又变得胆气不足，左右为难，终于，我苦撑到了解散的那一刻。三天下来，不管多苛刻的要求，多艰苦的训练，我都咬牙撑下来了，这时我才发现，原来，军训就是让我们明白，学习是一件多么幸福的事情。

俗话说“团结力量大”，第一天的下午，由于天气的原因，我们被迫中断训练，返回到教室，教官组织我们唱军歌，还带领我们玩起了“萝卜蹲”。我们组是白菜组，游戏进行了几回合后，我前面的同学忽然全体蹲下了（我坐最后，没听明白，也莫名其妙地跟这蹲下了），教室里一阵哄堂大笑，原来一位同学听错了，导致整组同学也跟着糊里糊涂地蹲下了，失去了争夺冠军的机会，第二天，教官奖励了冠军们，我不禁黯然失色，一个同学的失误影响全组的荣誉，集体的力量该是有多强大呀！

后来，我才发现即使是严厉苛刻的教官也有风趣、幽默的一面。此时的教官和蔼可亲，与我们亲密无间。他与我们分享了他的生活，教官姓唐，是个大学生，这是他服兵役期间第一次当教官，其实，教官也和我们一样，是个平常人，争强好胜，也会起哄。唐教官很有责任心，常常以身作则，一次，他教我们敬礼，自己站在最前面，脸朝着太阳站了二十多分钟，任由太阳暴晒，汗流浃背，毫无怨言。我们在心中不由得敬佩他。

军训虽是辛苦的，但我们是幸运的，教官是可敬的，同学是可爱的，班主任是美丽的，一切都是美好的。一切齐步、正步、跑步……都是熟悉得不能再熟悉的动作，但是为了共同的目标，我们脚疼腿酸都顾不上，嗓子沙哑照喊不误。全体同学在短短的三天的训中已然形成了强大的凝聚力。

**4军训的与感悟总结600字**

听爸爸说：“军训非常累，会晒黑的皮肤。”但是尽管如此，我还是参加了军训，因为我相信，5天后的我将会焕然一新。

第一天，我们7年级8个班都集中在操场上，听着学校领导的讲话。太阳火辣辣地炙烧着大地，每个人头上的汗珠都泛滥着，但是大家都在坚持着，虽然有几个同学倒下，但是他们至少已经尽了全力。第一天的军训告诉我要学会坚持。

第二天，我们学习了四面转，我想这么几个动作，肯定用不了一天，但是教官却反反复复地喊着口令，必且时不时地讲着动作要领，我有点听得不耐烦了。但是当我仔细观察后才发现我们的动作是多么不一致。有的快了，有的慢了，甚至有人向左转。第二天的军训告诉我，动作的美观不是靠各人，而是靠大家。

第三天，我们学的是齐步走，一次又一次的练习，小到一个人一个人的教导，但是尽管如此，我们还是走不齐，每个人都不在一条直线上。我们有点着急了。但是教官却耐心地说：“你们现在是一个团体，不能随着自己的步伐来，突出了就要减速，慢了就要加速。”又练了好几次后，我们终于排面走齐了。第三天的军训告诉我，在一个团体中要顾全局不能自私。

第四天，我们学习了正步走和正步换齐步再换踏步。我想，有了齐步走的基础正步应该会整齐一些吧。走了好几次后，排面是齐的，但是从侧面看来，就像有无数个脚。经过教官的指导，我们学会了踩乐点，这样一来，我们的步伐就整齐多了。第四天的军训告诉我，做什么事都要有节奏，这样才能做得更好。

第五天，也就是最后一天，终极考核拉开了帷幕。由8个方阵在操场上整齐地走着。经过主席台的时候正步也走得有模有样，毫不逊色于教官们。我们班也发挥到了极至，“啪啪”的脚步整齐划一，摆手也像一个人似的，经过主席台时，口号喊得也十分有气势。我们总算没有辜负教官和老师对我们有期望。第5天的军训告诉我只要付出了汗水就一定会有收获。

为期5天的军训，使我学会了坚持，学会了团结，学会了掌握生活的节奏。还更加坚信：只要付出了汗水，就一定会有收获。

**5军训的与感悟总结600字**

军训--本是一个离我遥远的词竟然出现在了这里，它在我又紧张又兴奋的心情中拉开了帷幕。

军训的第一天，九名清一色穿着海军军服的.教官出现在了我的视野中，他们个个都站得笔直的。我们顶着骄阳火辣辣的照射，在操场上听候“发落”。豆大的汗水从我的脸颊滑过。大约二十分钟了，教官们依然纹丝不动，好像这似火的骄阳对他们没有一点杀伤力。

“立正”在教官的吼声中，我下意识的挺直了身子。

“你们都是怎么站的？别嬉皮笑脸的，都给我站好了，先给我站十分钟的军姿！”刚才还嬉皮笑脸的我们听到了这句话后笑容顿时僵硬了下来。我的头皮一阵发麻，身体各处都不自觉的痒了起来。刚想挠的我听见背后严厉的一句：“喊报告没有？”只感觉我脊梁骨的寒气嗖嗖向上升，后方传来了一声响亮的“报告”，我顿时送了一口气，身体好像软下来的气球一般焉了下去。

晚上，一天的军训结束了。“哎呀，军训可真累哦，像教官他们那得付出多大的努力啊。”默默的回想着这一切，大知不觉浑身酸痛的我就进入了梦乡。这一晚我睡的很沉，恐怕雷也打不醒我。

第二天，“八班的来一个”背后的传来了嘹亮的挑战声。大家都好奇的转过头去看，只见七班的一群女生大声的在那向我们宣战着，我们都不禁笑了起来。对了，这就是传说中的“拉歌”。见七班的兄弟连队友们来势汹汹，我们怎能示弱。才一会儿你会看见在操场的那一角，两对人马都面红耳赤的，但军歌依旧嘹亮的回荡在操场上。

接下来的一段时间，我们的军训就在这既紧张又有趣、既辛苦又充满挑战中进行着。

军训在不知不觉中结束了，尽管我们都黑了、累了，可是回想一下，我们从中收获了那么多。通过军训，我们变得更加坚强了，也更加珍惜眼前这来之不易的幸福生活。

生活其实就跟军训一样，其中有苦也有甜。都说有付出了才有回报，但没有付出就没有回报。就好比军训，我们只有先经历了其中的苦，再回想一下，那是我们生命中所不能缺少的一部分，他使我们从中成长了很多，细细品位，还是有那么多的甜的，很多事情都是先苦后甜。吃得苦中苦，方为人上人。在以后的生活中，我会时刻用这次军训来激励自己，让自己养成一个不怕吃苦的好习惯。

**6军训的与感悟总结600字**

从喧闹的城市踏入宁静的校园，为期10天的军训正式拉开了帷幕。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”伴随着八月的高温，我们感到军训生活既漫长，又短暂，充满了艰辛与快乐。

从早上九点到晚上九点，我们认真训练，从站军姿的手如何摆放，再到脚需要张开60度，甚至如何可以站得轻松一点儿，教官们都认真耐心的教给同学们。之后的每一天都有站军姿训练。站军姿虽然只是个简单的动作，但考验的是我们的耐力与能否坚持，面对着八月的骄阳，同学们依旧纹丝不动。

高一1班到15班，每一个人都在努力克服着高温，教官们也不曾有任何怨言，依旧用着最大的声音喊着最响亮的口号。老师们站在我们的身后，看着我们指导着我们。虽然炎炎夏日，但操场上的所有老师、同学、教官们都坚持不懈，齐心协力。通过军训让我们收获很多课本上学不到的知识，运用这些知识也会让我们在以后的学习生活中轻松很多。军训让我们体会到了军队中的生活，在我们练习齐步走时，刚开始有的同学走的快，有的同学走的很慢，看上去非常的杂乱无章，但是经过教官和老师一遍一遍耐心的教导和我们坚持不懈的努力，终于走的整齐如一，这让我们懂得了坚持和合作在团队中是十分重要的，因为我和我的同学们是一个集体，所以我们就要发挥集体的力量，使我们的班级变得更加整齐强大。一遍一遍的齐步走，一遍一遍的报数，教官们耐心的教着，演示着，没有任何怨言，不辞辛劳，令人敬佩！

虽然军训真的很苦很累，但是却让我们懂得了坚持与团结的重要性，规范了我们的行为习惯，这都对我们以后的学习生活有很大的帮助，这将会是我们以后高中时代的美好回忆，军训让我们在初升高的过程中迅速成长，让我们学会面对困难不退缩，不恐惧，迎难而上，永不言弃，在今后的学习生活中认真努力，就像追逐着太阳的向日葵。俗话说“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”军训正是如此，军训生活是短暂的，只有仅仅十天，但它留下来的美好与回忆却是永恒的。

加油！高一的同学们！

**7军训的与感悟总结600字**

为期一周的的军训结束了，它已化做一颗璀璨明珠，会在我的记忆长河中!

烈日炎炎，军训开始了。教官要求我们站军姿。太阳炙烤着整个大地，我们仿佛置身于蒸笼里，汗水如虫子般爬满了脸上腿上，整个人感觉跟抽空了骨髓一样，浑身无力。即便是这样，手指也必须全部用力贴紧裤缝，不然的话，你就可以见识到教官的佛山无影脚。两三个小时之后，就可以喝水了。同学们围坐在一起讨论纷纷：“哎呦，要疯掉了，军训真苦!”“我这腿怎么感觉要断了。”这仅仅是第一次，第一次，就让我尝到了苦头。

最有趣的便是拉歌活动了，教官个个都走上了台，当起了军队主持人，个个都不害羞，他们教了我们许多拉歌顺口溜，都十分有趣。“那边教官长得丑，没事别往台上走。”最后，实在拉歌不耐烦了，就开始大合唱。虽然把嗓子都喊哑了，但是，我觉得很值得，这样的场面一生能有几次?

军训中，除了折磨人的站军姿，有趣的拉歌外，教官还教会了我们叠军被。首先把被子铺展开来，然后分成等份，最后再铺展，在被子的一侧隔35厘米切开一个约5厘米的小条，将它使劲切出棱，折过来，将被子的两个侧面拉展，整理好棱。这还不算完，将被子空出来的部分相隔一拳左右，继续切棱，再折过来，将光边朝外，把被子压平，继续理棱。这样，一个完整的军被就叠好了。看着教官演示的那么简单，到自己叠的时候却怎么也叠不好。第一次，教官和我们说，大约两拃左右就够了，可是我的手没有力气，捏了十来分钟才捏好，不过到最后被子的后面还是太空，这时，我才意识到，我的手比别人的小，是别人的1.5倍才对。最后，我终于按照教官的要求叠好了军被，真是功夫不负有心人呐!

在这七天里，我想过要放弃，但是，我绝对不能放弃，因为，同学和老师们都对我寄予厚望，我不会给14班丢脸，也不能给14班丢脸，“同在一片蓝天下，为啥我比别人差?”为什么别人能做好的，我却做不好。我不是那种轻言放弃的人，我一定要乘风破浪，披荆斩棘，坚持，坚持，再坚持!

军训，它告诉了我深刻的人生道理：花儿，只有经历了风雨，才会更加鲜艳;宝剑，只有经过磨砺，才会更加锋利。

军训，这个里程碑，将会在我的记忆长河中成为一颗最大最亮的星。

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！