# 202\_学生军训总结体会10篇

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2025-05-03

*20\_学生军训总结体会范文10篇学生军训，不但锻炼了我们的体质和意志，而且，对我们的思想教育有了不少的影响。下面小编给大家带来关于20\_学生军训总结体会，希望会对大家的工作与学习有所帮助。20\_学生军训总结体会篇1灿烂明媚的阳光，映照在每个...*

20\_学生军训总结体会范文10篇

学生军训，不但锻炼了我们的体质和意志，而且，对我们的思想教育有了不少的影响。下面小编给大家带来关于20\_学生军训总结体会，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**20\_学生军训总结体会篇1**

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩；那倍受关注的拔河比赛中，我们锻造了身心，品尝到了失败的痛楚……

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。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。

**20\_学生军训总结体会篇2**

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，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，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

**20\_学生军训总结体会篇3**

置身于童话王国般翠绿的草坪上，清风拂过我的脸颊，送来小草的气息。这是我第一次艰辛又快乐地与大地亲密接触。伴随着一声哨响，一群群身穿迷彩服的“义务兵”在教官的带领下排成一排排直线。一面面军训的旗帜在风中飘扬。一首首动听嘹亮的军歌响彻云霄，回荡在操场的四周。

青色年华，迷彩军装，巾帼须眉，尽显英姿，军歌嘹亮。这些都尽显了军人独特的气质。尽管军训很累很辛苦，但我们还是要坚持。军训渗透着泪水但也夹杂着欢乐，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道奇异的风景线。虽然是在烈日之下，但我们还是充满激情充满自信。毛泽东同志有首诗“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒，指点江山，激扬文字。当我们忘掉酸痛继续前行时更多的是收获大自然的美丽与芬芳。

此起彼伏的哨声时时在我的耳边响起，这不是躁声而是一种警醒，一种鞭笞在督促我勇敢前行。

尽管军训很苦，但它更多地让我学会坚强。军训不但让我们的身体更加结实强壮而且锻炼了我们的意志增强自信。作为一名男孩就应该有男儿当自强的倔强和穷且益坚不坠青云之职的傲骨。古人云“天将降大任于斯人也必先苦其心志，劳其筋骨”。在这些天的军训生活中，我深深体会到军人的独特面貌，服从命令是军人的天职。我们应该学习军人铁一般的纪律。经过军训的磨练和洗礼，我懂得了“铁要经过冶炼才能成为钢材，人要经过磨练才能成为人才。坚持到最后才是成功者，男儿流血不流泪，再大的困难也不能倒下。经不起风浪打击的船只是永远也达不到胜利的彼岸。军训更让我明白团队精神的重要性。团结就是力量，再小的力量集中在一起就变成了一股不容忽视的力量。

军训是人生最生动的一课，它教会我们坚强和不轻言放弃。军训思来苦后甜，人苦励志趁少年。让我们以一个军人的姿态来严格要求自己，在以后的大学生活中发扬军人这种“特别能吃苦，特别能战斗的精神”。

**20\_学生军训总结体会篇4**

在3月31日中午，我们延平中学初一年段的同学出发去省新镇南安五中，实践基地军训。

一到基地，安排了宿舍后，就把学生集合教同学叠被子、被褥、毛巾等，还布置各班的卫生区。一想到能和同学同吃、同睡，心里乐滋滋的，又想到要打扫卫生区。又要限制我们，晚上10点睡觉，早上6点起床，又不能出去外面，心里很不是滋味。

傍晚，教官用广播叫同学们集合，准备吃饭了。同学们一听到吃饭，便顾不得别的，直奔操场。操场上顿时人声鼎沸，不一会儿，便对齐了。由三路进食堂，进食堂后，还要一席10个人把桌子围住，身子要站直，不准乱动。有的同学眼巴巴地望着饭菜，却吃不到，肚子激烈地做出反抗，“咕噜、咕噜”地直叫，可还是有些忍下来了;有的同学饿提受不了，看到饭菜就猛吃，结果被教官教训了一顿。看到这种情况，有的惊恐不已，有的幸灾祸，真不该是喜还是忧。必须等到教官喊“坐下”才可以坐，并且不能太吵，如果太吵，教官便再次喊“起立”，我们就得再站起来，如此循环，只要安静，便可坐着。这样就能开饭了吗?当然不是，到这个阶段必须腰挺直，两手放膝盖上，当然要等到喊“开饭”才可以吃。这样开饭的事就告一段落了。

第二天，由于早上3、4点起床，在6点20集合的时候，教官便籍此处罚了我们，套教官的一句话，就是“不遵守纪律，就开‘运动会’”。因此，我们做了200多个下蹲，同学们叫苦连天。我并不觉得这是坏事，反而觉得是好事。因为没有纪律的集体，就像一盘散沙，如果在军队里，纪律就是一切，破坏纪律，就得接受处分，教官严格要求我们，这并无不妥，也培养了我们自觉遵守纪律的思想。

吃过早饭后，我们开始了魔鬼训练。教官教导我们“坐如钟，站如松，行如风”，要有军人的风范。在训练过程中，有的同学做不好，就被叫出去挨几个耳光，看见同学挨耳光，真同情他们。

在参观展馆活动中，教官叫我们参加晚会表演。

**20\_学生军训总结体会篇5**

坐在班车上，我们赶往\_\_基地参加我人生中的第一次军训。一路上，在心中都是军训期间对教官的满是排斥，心里一直在击着鼓，这是对军训紧张的节奏。当时的我在想这次的经历会是在我人生的白纸上画上浓墨重彩的一笔，也不知道自己的这份紧张是从何而来，是因为喜悦或者是恐惧。

其实，在之前我一直在等待着自己的军训的到来，虽然一直都听说了军训的痛苦艰辛，但是还是想要亲身的体验一次。这三天的军训是我在自己这么长时间的求学道路上，体验过最极苦的训练，心中有酸甜苦辣交杂在一起。这三天每一天都很累很苦，但是确实是锻炼我们意志力的时机，我们在这三天不断的挑战自我。

我第一天满怀信心的开始了自己的军训的训练，我已经准好了在教官的训斥中坚强的走下去。但是好像并不和我幻想中的一样，教官好像用他耐心的声音一遍遍的教我们动作，这个场景打破了我对军训的教练排斥的想法。我们学着如何在操场上踏着整齐的步伐，又学着如何可以异口同声地喊出洪亮的班级口号，又学着是如何在灼灼烈日下坚持自己的信念，让我们可以不被疲惫和暴晒给打败。有一句话说的好啊，“不积滴水，不能成江海”，是的，我们只要有其中一个人不努力，我们初一x班就不能组成一个完整的队伍，而我不想成为破坏整个队伍的人。

三天的训练，最让人印象深刻的，训练时间最长的就是，早中晚各一次的站军姿，很准时，就跟每天三餐的正餐一样不可以缺少，感觉确实就不完整了。记得三天前，刚刚穿上军装的我，就是从站军姿开始的。当天的军姿感觉是在劝说自己放弃军训的训练，因为，那是分钟真的很难熬，全身上下的每一根神经都要被自己紧绷着，不然就会出现在队伍里偷懒的现象，真的很想放松自己，就觉得我让自己身体紧绷到全身都在颤抖，脚已经开始发软。

而且我很清晰地能感受到的汗水从头上的各个方位，一直往同一个地方交汇，那就是我的\'下巴，然后顺着我的下巴滴落到地上蒸发，背上的衣服也被强忍而留出汗水打湿了，但是，好在我坚持下来了，不然肯定会是我的遗憾。

三天下来，真真切切的感觉到这次的军训是一次对意志力的沐浴，对自己精神上的洗礼。

**20\_学生军训总结体会篇6**

军训的日子总是飞速的，一眨眼，这七天就已经在我的眼前结束了。回顾这七天的历程，我发现自己在默默无闻中也成长了许多。我是一个不太爱讲话的人，平时也比较独来独往，但是通过这一次军训，我认识了很多的朋友，也发现了一个更加开朗的自己。我也才认识到，原来一个人的改变，或许是从突破自己开始的，这条路固然是有一些痛苦的，但是如果可以坚持下去的话，一个人就注定有所成长，有所改变。

还记得军训的第一天时，我整个人都很窘迫，因为从小学开始，我就很少去和其他人交流，我就一直学习，一直做自己的事情。我自身知道这样是不太好的，但是我还是坚持着做这样的一件事情。很多时候我也想要去改变自己，但是总觉得自己有心而力不足，所以这也一直阻碍着我前进。直到在这一次军训当中，和大家有了这样一次历练的机会，才让我认识了一些交心的朋友，我也才感受到原来和朋友在一起，是会非常开心的。在人际交往这一块，我是有一些进步的，也是有一些改变的。

军训里，我们一起站军姿，一起进行拉练，小队一起齐步走，一遍又一遍的重复。还记得在站军姿当中，因为一名同学动了一下，所以导致我们多站了半个小时。那一次我才认识到原来一个团队，个人力量也是很重要的。我们尽可能去做好自己，但不要去做一些影响整个集体的事情。

这七天的军训很热，每个人的衣服几乎都是湿的，上面全是汗的味道，每天晚上下训之后回到宿舍的第一件事情就是把这一身迷彩服洗干净了，等待着第二天穿。当我看着那一身迷彩端端正正晾在我的面前时，我才感觉到原来自己也在经历了一次特别的经历。想到这里，我就更加感受到军训的珍贵了。

现在，军训真实的结束在了我的眼前。我从以前那个不太爱说话，不太喜欢交际的人，变得慢慢开始喜欢交际，喜欢去展示自己了。军训带给了我很大的改变，也教会了我很多道理。当我进入中学之后，或许接下来的每一天都会有挑战，但只要我带着在军训里的这一份决心。我相信接下来的日子也会顺顺利利的走下去的。未来的时光，依旧是需要去期待和憧憬的，我也会成为一个更好的自己，在未来的道路上继续去前行，继续去突破自我，完善一个全新的自我。

**20\_学生军训总结体会篇7**

这已经不是我第一次参与军训了，在上高一那年，也进行了为期十五天的军训，那是在八月，烈日炎炎，第一次总是懵懵懂懂，也不懂什么规矩，喜欢在队列里做小动作，齐步正步也勉勉强强，后来被教官做教多了就慢慢懂得守纪律。

这一次军训，很多东西已经有一个初步的了解了，岳阳十月份的军训不是那么的炎热，其实训练的难度也不是很大，但因为在家里呆了一个超级长的暑假，在家四肢不勤，瘫在家里不知何日何夜，身体也已经习惯了这样的懒散，所以一开始很不适应，但慢慢的就好了，军训中也有很多快乐。

在新的环境里，的收获是认识了很多新同学，每个人都有自己的可爱之处，还有会与我们开玩笑但又会严肃的王教官，有学习繁忙还会关心我们的学姐，各式各样的人使军训这个枯燥的日子鲜活了起来。

转眼间已经到了20号，军训没几天也快结束了，最近的岳阳多雨，军训也被耽搁了几天，人生中最后一次的军训也快要结束了，现在想想，军训中的抱怨已经渐渐记不清了，剩下的全是回忆还有不舍，是真的不舍，舍不得这个集体，虽然这个集体会犯错。

军训中所强调的集体荣誉感，还是所谓的“一人生病全家吃药”是让我开始不能理解的，因为一个人的错误，要去整体陪着受罚，我只能想到“一粒老鼠屎，打坏一锅汤”，凭什么一个人的错要让那些没有做错的人一起承担。后来我也就慢慢想明白了，因为集体是一个整体，就像是一个队列里，如果有人在里面破坏其协调性，那整体就不完美了，只能说如果这种错误多了，那它则会出现裂痕，裂痕多了自然会四分五裂，所以要强调整体，让它更加凝固。

军训让我学会了很多东西，这些东西可能只是你在每天的生活中明白的一些道理与感悟，但日子多了，人也就慢慢成长积累了，军训只是很小的一个过程，但要感谢生活中的每一个小过程。

**20\_学生军训总结体会篇8**

每天从清晨六点半到训练场集合，到晚上八点半带回休息，我们在操场上度过的时间有七个多小时，站军姿占据了大部分的训练时间，军姿讲究抬头挺胸目光上扬，在教官的命令声中抬头，我看见了操场上的天空——清晨时的蓝天白云，中午时的强光照射，傍晚时的晚霞，裹挟着白天阳光的温度，在西边的天空一隅美得很惬意，又在一阵阵不知何处漾来的微风中散尽余热，而后夜幕终于降临，深蓝或深紫色的幕布笼罩视野，这一天的军训也随之结束了。走在操场上，吹着四面刮来的晚风，心中被军令压抑了一天的愁绪被勾起，不知是哪一缕晚风能吹回我的家乡，不知现在拂面的风丝又曾吻过何人的脸庞。在深吸一口气就能闻到阳光、晚风味道的日子里，时间像上了发条的玩具狗，咔哒咔哒跑得很快。

参加军训的教官都来自不同的地方，有的曾属于武警编制，有的来自于人民解放军，看着他们示范规范动作的身姿，我总是会不自主地联想真正的部队生活，当身旁只有那么一群人，每天一起重复同样高强度的训练时，是什么样的一种信念让他们坚持了下来，又是什么样的一种信念让他们在极度疲惫中一次次夹紧双腿，抬高手臂，直面阳光，大声呼号，或许是保家卫国的抱负，或是磨炼自身的意志。不管怎样，于他们，我除了敬畏便是感恩，今日之中国，在这样一群可敬可亲的军人的保卫下，大踏步地向前发展，而生活其中的我们，也不用为了战乱烦忧，眼前的和平来之不易，都是因为有他们在替我们负重前行。

大学校园里原本惬意散漫的生活，因为军训时间的插入，变得紧迫起来。刚开始时并不适应，我为此焦虑了许久，这让我没有一刻不在祈祷下雨，祈祷军训早日结束。虽然时至今日也没有很好地适应，但我在这样集体性的生活中学会了如何自处，既然无论如何都是要完成的，那就更用力地做好每一个动作，更用力地让每一天都有它独特的意义吧。

军训，是为了普及国防教育，也是为了锻炼学生们的意志品质，各人有各人的体会，我从中收获了很多个不同样式的晚霞，吹过了或暖或凉或狂或轻的晚风，看过了不同军人的军姿也有了不同的体悟，这让我对剩下的军训生活也有了不一样的看待，期待收获，也期待遇见更好的自己。

**20\_学生军训总结体会篇9**

站军姿是我本以为很简单的一个定格动作，没想到做起来困难重重，在烈日的暴晒下，保持一动不动的姿势成为一种煎熬，汗水顺着我的面庞和我的衣袖往下滴淌，在我的衣服上留下深深浅浅的痕迹，而我却不敢擦拭它，生怕我的一个小动作影响了整个连的精神面貌。我作为十连的一份子，我的前后左右都是陌生的面孔，都是第一天认识，但却在一次次集合和指令中培养出了一种油然而生共患难的默契，在休息的间隙我们相视一笑，好像配合多年的队友一般默契。

而在练习齐步走和呼号比赛中，每个营的同学都竭尽所能，在整齐划一的步伐中，在教官响亮的指令下，大声吼出“一——二——三——四”的口号，这一刻，我感觉到了集体的力量，每一个人都为了集体的荣誉而拼尽全力，团结能够铸就钢铁般的意志，每个人微小的力量也可以发出最响亮的声音。下午的齐步走练习，老师在每排选出了优秀的班长，这些同学因为动作标准、领导能力出众而被选拔出来，是我们共同的榜样。在练习齐步走的过程中，我们也遇到过困难和考验，比如班长的声音我们后排没法听见，身高的差异造成走路的步伐不能统一等等，班长也很耐心地给我们一遍一遍指导，并进行三步一定和五步一定的辅助训练，最后收到了连长的表扬和一致认可，让我们相信努力不会白费。

**20\_学生军训总结体会篇10**

这几天训练的确辛苦，让人觉得“只过一日，如过三秋”。让我感到最累的内容是正步和齐步走的分解训练。正步分解训练需要进行单独踢腿训练，齐步分解训练需要额外地摆正手型，胳膊的位置。这两项训练耗费的时间都很长，我的手臂大腿经常酸痛，还会让我经常回忆起高中军训时正步分解训练坚持不住倒地的“黑历史”。

但同时，军训的苦和累也带给我新的成长。在军训中的苦与累比不上革命先辈与真正的军人受到的苦与累的百分之一。这让我更加敬畏革命先辈，更让我尊重真正的军人。另外，军训的苦与累让我更加乐观地面对生活中大大小小的困难，努力做到“世人笑我我自强，不负年少”。

在这次军训中，我也有一些特别的经历——那就是，我“糊里糊涂”地被选进了精英连，然后接受了更高强度的训练。在精英连中我印象比较深刻的训练项目是十分钟的军姿训练。教官要求脚跟向上，双腿并拢，臀部夹紧，收腹挺胸，脖子向后贴，下巴微抬，目光向上，肩膀自然下沉，五指并拢紧贴裤子。这十分钟里，我几乎每一刻都在脑子里捋这些要求，同时调动身体各种器官，努力达到要求。十分钟就像一个世纪一样长，当教官说“停”的时候，我整个身体都僵在那里了，但心里非常激动。

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！