# 大学军训总结500字

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-04-05

*大学军训总结500字【6篇】当我们离开家，踏入大学的时候，我们每个人都要经历一次中国军魂的洗礼，这也是为我们的大学生活树立一把标杆。在大学期间严格要求自己，为更好的步入社会打下基础。下面给大家带来一些关于大学军训总结500字，欢迎阅读与借鉴...*

大学军训总结500字【6篇】

当我们离开家，踏入大学的时候，我们每个人都要经历一次中国军魂的洗礼，这也是为我们的大学生活树立一把标杆。在大学期间严格要求自己，为更好的步入社会打下基础。下面给大家带来一些关于大学军训总结500字，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!

**1大学军训总结500字**

我的大学生活就这样开始了，在一个最不思进取的假期后，它如约而至。

今天是军训的第一天，早上7点半，我们在操场站好队，等待着教官。心里有一丝恐惧，对教官的严格，对军训的劳累，还有对生活的单调。有一点很奇怪，与高中不同，大学军训时男女是分开的，看着我们一营二连的女生，真是慨叹经济院系美女多啊。

刚开始，当然是可恶的站军姿，而且它还要陪伴我们一直到阅兵结束。想想都心寒啊。我果然“不负众望”，在快到中午时，终于感到头有些晕晕的了。起初是有些恶心，接着是两眼发黑，然后头就开始眩晕，整个身体失去平衡。要不是旁边的人扶住我，现在我可能因为脸部着地而毁容了，后果不堪设想啊～本以为坚持就会挺过去，可是当整个身体向前倾的时候，我发现，有些事情不是靠意志就能控制住的。

无聊的上午好慢，时间像蜗牛爬，毒辣的太阳却不肯休息，炙烤着可怜的我们，感觉自己都快冒烟了，加点盐就能吃了。

下午当我们没精打采地又来到操场时，却听到了一个天大的好消息，下午整理内务！哈哈，我们是哼着小曲回到宿舍的，心里那个激动啊～教官叠了一个标准的“豆腐块”给我们看，就让我们自己回去试试。可是我试了N久，却只能弄出一个“馒头”来，无奈啊。

**2大学军训总结500字**

君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。

花开堪折直须折，莫待无花空折枝。

我不时的扪心自问自己到底来干什么呢?为何用青春的时光在此消磨。答案是明确的，我是来学习生活的经验和一技之长，任何富贵荣华，富丽外表只是一时之快，而并非长久之计，只有拥有了真正的本领，才能失掉生活的资本，别人的尊重。有位哲人曾说:只有经济上的独立，才能失掉精神上的独立”。做我们这一代，我们是靠着父母的血汗长大的，是啃老的一族，父母不是我们永远的支撑点，我们必须有能力去养活自己，才能在父母斑白之时，才能很好的赡养他们，否则一切都是空谈。

男儿在世，有太多的责任要承担，我们应把握青春，至少对得起自己，一生不后悔虚度春光。

军训的日子，每瘫噻上6：00起床，6：30到达操场集合，先跑两个圈，在做各种运动，7：00解散去吃早餐，8：00集合，先站军姿半小时，之后以班为单位各自训练;11：00解散;下午2：30开始训练，5：00结束，一天的时间就这样过了。

看上去，军训的时间并不太紧凑，但军训期间却十分辛苦。比如站军姿半小时。虽说只有半小时，但也够得受了——手不能动，脚不可动，头不能左右摇摆，俨然被点了穴道似的。半小时上去，脚跟痛得快要断啦。学校的操场有不少蚊虫，假如自己的身体不幸被蚊虫“光顾”，也不准用手拍，否则，我们将会面临严重的后果。有一次，一位同学不小心“犯禁”，被教官罚做了五十个苦卧撑……

教官操练我们十分严厉，一旦做得不好，必定惹来一顿训斥，甚至惩罚。教官惩罚我们可有一手啦，什么苦卧撑、蛙跳、鸭子跳……还有管多叫不出名堂的玩意儿。有一次，我班茵为做不整齐一个动作，被教官罚了蛙跳操场一圈 ，弄得大家的大腿在第二天痛死了，走路一瘸一拐的。

军训中，令我印象最深刻的非紧急集合莫属了。那次紧急集合可谓触目惊心、震天动地啊!我不太记得军训开始后的第四天还是第五天晚上，教官告诉我们，晚上会有紧急集合，至于是什么时间就不便说了，也许是晚上十点多，也许是午夜十二点，也许是半夜时分……总之任何一个时段都有可能，我们只要时刻准备就行了。而且，他还股?(每个班都有此股?)，第一、集中之时不准穿拖鞋，第二、必须以最快的速度到达操场，不准拖拉。

当我们得元此消息，第一反应就是：晚上不能睡得太熟啦!果然，当天大家睡觉之时，我宿舍每一个人都全副武装——不敢换衣服，不敢脱下鞋，可以说和衣而卧。即使躺在床上，也不敢睡过去，两耳凝神静待哨子声(紧急集合以教官的哨子声为依据)。那时，我们的精神可谓高度紧张，俨然一名猎手，集中全部精力静待猎物的出现。

等待的时光就是一种煎熬，令人烦躁不安。我几曾盼望教官的哨子声快快响起，让大家集合玩毕好安心睡觉。等啊等，渐渐地，自己就进入了梦乡。

就在自己刚刚睡着不久，哨子声响起了。顿时，整栋宿舍楼沸腾起来，犹如煮开了的水。我们立刻翻身起床，打开宿舍门就往外冲，恨不得能插上翅膀飞往操场。

**3大学军训总结500字**

在人生的旅途之中，我们会经历许许多多的事。但是，有一些事情会让你终身难以忘记，它将影响你的一生。进入大学后，学校和教官为我上了一堂终身受用的一课军训。

军训的第一课是站军姿，站军姿的要求是抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走。第三课就是打军体拳。漫长的军姿,踢不完的正步,挨不完的训斥,使脆弱的我慢慢变的坚强,严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽,但绝没有矫揉造作,有的是勇敢,坚强.严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国-军人的崇高敬意。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，坎坷同行;每一个口号，团队精神让它们发出一个单一的声音整齐。而团队精神需要个人，一天天的训练，使我们深深了解到团队精神之重要，可以说刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍“只要功夫深，铁杵磨成针”、“功夫不负有心人”，尝试和毅力让我们渐成一个集体，只要有团队精神，一切就会成功。

军训进行到了第六天，这是非常特别的一天，也就是我们的“国耻日”。在这一天，刘老师为我们讲了一堂“国防军事教育”课，为我们讲述了中国从九一八事变后，中国近代的屈辱的历史。听过刘老师慷慨淋漓的演讲后，我们每个人都是斗志昂扬，充满活力。仿佛已经忘记了前几日训练的抱怨和疲惫。

最后一天是军训成果报告演出，天空下起了大雨，但是，我们还是如期举行，起先是领导查阅，然后是分列式，经过了十四天的训练，每个连都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，先是由我们300多人组成的巨形方阵，表演军体拳，我们做得整齐，口号响亮。然后是女子手语操，她们的动作做的.及其的优美，为整个大会画上了完美的句号。大学的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训不但锻炼了我的意志，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我一生无憾。

**4大学军训总结500字**

说不清为什么，自己对军人总有着一份特殊的感情，总觉得军人不是普普通通的人，军人，不可以和我们常人一样没有原则，军人，有着高尚的品德，有着崇高的精神。

第一次穿上军装，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坚持坚持再坚持。

大学军训之“检阅”：“同志们辛苦了！”——“为人民服务！”一声声响亮的口号将我们的视线带到了一群身着迷彩的同学身上。

大学军训之“军训标兵”：本次军训我荣获了“军训标兵”这个荣誉，领奖学员高举奖状，同学们响起了热烈的掌声。

大学训之“拉歌”：军训间隙“拉歌”，x声音总是比男生的要响亮。身体上的疲惫顿时找不到了，精神上轻松起来，歌声响遍整个校园。

大学军训之“校领导热情洋溢讲话”：“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，十四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。”

军训真是培养人吃苦耐劳的精神和磨练人的坚强意志。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。”这句话我在军训当中算是明白了。烈日酷暑下，教官用他沙哑但却有力的声音喊着口令，我耳里听着教官的声音，虽然很累，很晒，但是想想教官我又有什么理由去喊累喊晒呢，所有的同学心里也是这样的想的，都很配合，卖力的作着动作。我们只有卖力的训练才能对得起辛苦的教官，对得起天天陪在我们身边的老师。

军训是痛苦并快乐着的，在晚饭后，我们常做的就是军人最擅长的拉歌，看着平日严肃的教官，教我们拉起歌来却一反常态，声音虽是一如往常的沙哑，但是表情很是激动，“一二三四五，我们等着好心急。一二三四五六七……”等等如此，都是我们最可爱的人平日里苦中做乐的娱乐活动，想到这，在想想自己平日里看电视，上网等等消遣，实在是惭愧。

在十四天的大学军训里最让我感动的是同学间的友爱互助，军训里有些同学生病，旁人都会给予最真诚的关心，彼此在之前虽都互不相识，但是在这些细微的问候中可体现出来友情的可贵，如果说这是患难见真情，未免把军训说的太过无情，但是真情却是让我在军训中深刻的体会到了，希望以后的日子能和朋友们友谊地久天长。

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。

**5大学军训总结500字**

军训了，阳光渗透，天气好像能够感知我的心情一样闷闷不乐！即将转眼即逝的半个月，不经感慨，还有几天苦日子就要结束。伴随考试结束的号音，免去一段日子的匆忙。是时候，整理一下自己了。可是，向往而心悸的军训打破了所有的思绪。

如果说生活中处处充满着阳光，生活中处处存在着得与失的交替，那么，又何必自寻烦恼？源于事态的，尽可知于其心态。源于自己的，尽可不必怪罪于他人，当背弃了曾追寻的梦时，当踏上另一个十字路口时，我们会甘心随波逐流吗？回首往事，回首曾经我们初见的日子，与曾经相比我们是融洽或着疏离了呢！我不知道现在踏着的步子是否仍有第一天军训时的轻快节奏。我也不知道现在的友谊是否像当初那样纯洁。心自由，才能单纯快乐。

眼看开，才能无烦恼，简约的生活未必简单，平凡的生活，也未必乏味。知其心，追其梦。知其想，走其路。很多事情不是谁说了就算的，也不是谁能改变的了的，心宽，人亦欢。没有所谓的时光穿梭机，更没有预言帝，我们得承认自己回不了过去，也无法知晓未来，我们能做的大概只是吃饱后的等死。没有谁，地球也还是继续转动，没有谁，一天的时间依旧会是二十四小时。只因一念之间，定思得果，无以扭转。或许是因为想的太多，才会迷茫。所以，七月的今天，总会不知我踪。这么多天经历过这么多事后，想明白了，生活的不乐，就是我们想的太多。期待已久的雨终于不合心意的落了那么几滴，夏天的雨也是滚烫滚烫的。我以为军训的时间会很慢的划，却不料早已接近了尾声，可望而不可及的伤痛顿时涌上心头。

空气里的味道告诉我们快要离别了，又是相似的情节。每逢雨季便会听见人们疑似骂骂咧咧的口吻，会听见树梢落雨滴答的声响。分明无差于晴天，却嘴角上扬满怀心喜。谈不上对此时天气的喜欢与否，自然的事情说不好，也懒得去说，来了也就这样了，不来或许无所谓，所有的未必是绝对的好坏。晚上请假后一个人去操场走走，小雨淅沥沥的染得四周静寂。

操场上少了平日里怨声载道的人儿，雨中的军人或许是最美丽的风景。一个人在树底观望着，这种无声的雨天静谧得有些可怕。虽然有些快乐只能是瞬间，却还是足以无憾学生生涯。这些年总会有很累的时候，却总是要继续着生活，生活如此薄凉我却仍要许他安详，说起来不免有些残忍。这个夏天很热，但路还要走。军训很苦，但生活还要继续。毕竟，生活难得如此。军训心得2日有所思，夜有所梦。想的多了，自然就来了！想来，那些过去没有珍惜的日子或许多少是有着自己的理由，却还没来得及解释，便随记忆的波痕消失了。想想，以前做过的，没做的，错过的，得到的，都变得不那么难受和重要。我们总是要经历一次又一次风雨的洗礼才能够长大。

或许岁月，仅是改变了我们的容貌，却终究无法让我们放弃曾经的拥有。人生之中，一定不能够责怪太多，也不能将自己强加于别人！毕竟别人没有理由为你好。如今我才懂得，幸福总是会在晴天后出现，嘴里常常挂念的休息如期而至，军训，也不过如此。很多有关于自己的悲伤故事，关于别人对我的玩弄，我都不记得了。或者更牵强的说不愿意记起了罢！外面在下雨，拉上窗帘，屋内黑压压的，和白天这个名号格格不入。感觉没什么可以思考的，就是想睡觉，好像患了嗜睡症一样睡不醒。听着舍友被抗日神剧逗笑的声音，感受着雨天时间的平静。这感觉如此的细腻。不知不觉，步入大学这么久了。日子果真是最易消遣的。

不管喜欢与否，最终都会慢慢的，悄悄的，走远。只留下，后悔，亦或，无悔。大概这才叫生活！我们只是生活中的配角，我们只不过是季节中的匆匆过客。我们注定只能如此！正如某日，天晴，阳光晒得皮肤发疼。我成为不了军人，也走不进军人的生活。耳边仍留有“骄阳如火，我心似铁。百炼成钢，谁于争锋。”的号音。还记得教官的夸赞。只是，这种时光走了，就再也没人让我这般兴奋。我想这辈子，再也找不到这样的时光了。是啊，美好的时光是短暂的。我们总得学会独挡一面，我们总得长大，我们不可能活在过去。军训的磨练，终于在众人的谩骂和感叹中接近尾声了。虽说有过抱怨，虽说没有过雨天，虽说想办法逃避，却不经记忆的触碰。假如时光逆流，该有多好，可以看见我们重新疯狂一次，可以在这个时段，重新看见我们的幻影，可以再多添得那份无虑的喜悦。

可惜，时光终究回不去了！突然有种毕业的冲动，随着九月一批学弟学妹的到来，我们不得不感叹，我们也将是，也终究是踏入了学长的道路了。还记得曾经，刚步入校园时眼里充满了好奇和无知，那个时候，大学的趣事，似乎永远都会演绎下去，永远充满了惊险刺激。而又忘记是从什么时候开始，发现他们原来都是别人厌烦的曾经，原来那一切在别人眼里都是儿戏，不需也无言感慨。

**6大学军训总结500字**

15天的大学军训生活已画下了圆满的句号。这15天来有艰辛，有苦恼，有汗水，甚至有泪水，有抱怨也有不满，但我觉得更多的却是成长与历练！我感谢能有这样的机会锻炼我自己，我要让我变的更成熟，更坚强！

每天，站军姿成为了一件必不可少的事，站在那里必须纹丝不动，即使有虫子飞到身上也必须站着。“腿挺直，两肩往后张，小腹微收，抬头……”教官的指导直到现在还在我耳边萦绕，站在那翠绿的草坪上，清风拂过我的脸颊，送来小草清新的气息，那一块块整齐的方队像一群准备气壮待发的士兵，他们眼神中充满了坚强，主席台上的军训旗帜迎风飘扬，一个个嘹亮的口号声在翠绿的操场上回荡……尽管有时艳阳高照，有时狂风暴雨，但同学们还试坚持着，因为我们懂：年轻，值得我们更多的付出！

在练习齐步走，正步走的那几天几乎每天同学都因为开始不适应而腿疼，而且我们宿舍离操场很远，每次去操场都要爬很高的台阶，这不免让我们觉得更累更苦！但我们都没有抱怨，让我觉得很幸福的是每晚收操回宿舍时同学们都唱着刚刚学习的红歌，唱着歌，我们一起回宿舍，那些累，那些疼痛似乎都烟消云散了。更让我们感动的是，每次收操时教官领导都会鼓励我们坚持，还告诉我们这只是刚开始不适应，慢慢会好的，而且回去要泡泡脚……渐渐地，我们对于军训不再有厌倦，我们对教官也不再害怕，因为我们学会了享受苦中的甜，我们学会了一起团结一起努力。还记得休息时，我们便会一起唱红歌，拉歌，欢声笑语，嘹亮的军歌随着旗帜在空中回荡，那一刻我感觉到了幸福，感觉到了骄傲与自豪！

每晚九点才会收操，其实我挺喜欢晚上训练的，明亮的灯光照着我们这群青春的“迷彩服”，响亮的口号声伴随着我们整齐的脚步声，我们张显出了青春的朝气，那一张张洋溢着笑容的脸庞似乎在告诉大家，我们是一名大学生了！我们期待成长！我们会更加坚强！我们一定行！一天的训练其实我们都很累，但回到宿舍想到这样充实的一天，我们感到很满足，很享受！

其实军训期间也发生了件让我不会忘记的事，本来我们营就选择了两个排参加汇报表演，我们排没被选上，心里挺失落的，因为我想参加汇报表演，我想让我的军训生活更有意义。有次别的教官去我们排挑选表现比较好的同学，我有幸被选上了，因为全宿舍就我一个，所以自然心里没有太多的兴奋，有次教官又去挑选时同学们却因为不想去接受更严厉的训练而故意踢不好，我很不理解她们的做法，可能是因为不舍？这也让我想到，我们应该去追求自己想要的东西，我们应该学会适当的放弃！虽然在那段时间真的很累，但我很满足，我争取到了我想要的东西。

而在这军训最后，使我印象最深的就是回报表演那天，所有领导在主席台就坐，操场看台上坐满了观看人员，当音乐响起的时，一个个整齐的队列昂首挺胸地走过主席台，那一刻我感受到了成功的喜悦！我们努力了！我们做到了！

军训虽然辛苦，却让我学会了坚强！更让我学会了坚持！也让我真正认识到了我是名大学生了，或许军训的苦和累在今后的生活学习中会不值一提，但我想军训会让我更好的认识到了什么叫苦中有甜，什么叫雨后会有彩虹。感谢军训给我带来的所有，我相信我们都以长大，我相信我们都会很好的面对生活中的种种。军训带来的不仅是让我们身体更加强健也让我们意志更加自信！

我们年轻，我们是青春的朝阳，我们更应该自信的面对一切！而且在这些天的军训生活中，我深深地体会到了军人的独特面貌，军人的严以律己，军人的无私奉献，军人的保家卫国，军人的一切一切……也让我了解到服从命令是天职！我们应该向军人学习，学习他们不怕苦，不怕累，不怕高阳，不怕暴雨，心里想着自己的目标，一直坚持着，因为只有坚持到最后才会胜利，再大的困难也不能倒下，让我们试着以军人的纪律来严格要求自己，做到愿吃苦，敢吃苦，能吃苦！让我们这群大一的新生变得更加坚强！

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！