# 军训蹲下起立动作要领总结10篇

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-06-01

*军训蹲下起立动作要领总结【10篇】军训很苦很累，军训不会击倒我们，人生路上的很多因难也不会。而写军训总结，军训是本身就是一件趣事，趣事总是值得我去总结的。下面是小编为大家收集有关于军训蹲下起立动作要领总结，希望你喜欢。军训蹲下起立动作要领总...*

军训蹲下起立动作要领总结【10篇】

军训很苦很累，军训不会击倒我们，人生路上的很多因难也不会。而写军训总结，军训是本身就是一件趣事，趣事总是值得我去总结的。下面是小编为大家收集有关于军训蹲下起立动作要领总结，希望你喜欢。

**军训蹲下起立动作要领总结篇1**

勿庸置疑，军训是新生迈入大学的第一课，是实现中学生到大学生角色转换的起点，是增强国防观念竞争与合作意识、培养军事技能、意志品质、养成良好的卫生习惯和文明生活方式极为重要的途径和形式。虽然历时十余天的军训活动已落下帷幕，但是，进一步总结经验，对于今后的工作，必将起到有利的推动作用。

“士气宜鼓不宜泄”，良好的面貌、高昂的斗志是军训工作强大的精神动力。我团注重发挥宣传思想工作的作用。首先，注重舆论氛围的营造，军训期间，我团悬挂横幅四条，举办二十余块展板，编印《军训简报》，阐明军训工作的意义，报道军训中涌现出来的先进人物和先进事例，交流学员参加军训活动的心得体会。其次，开展每日点评活动。我团每日就军事训练、内务整理、思想面貌等各方面进行点评，前期以鞭策为主调，后期以鼓励为重点。在宣传工作中注重实际，一是将学员与许志伟事迹结合起来，以英雄的事迹鼓舞人，以英雄的情操塑造人，营造向英雄看齐的学习氛围。二是将学员与身边的先进学员结合起来，营造学先进、比先进的竞争氛围。

**军训蹲下起立动作要领总结篇2**

纷飞雨，万千思绪;迷彩衣，众千学子;三两笑语，几许咏叹。

几千年前，木兰花盛。\"雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离，双兔傍地走，安能辨我是雄雌?\"历史风尘，几千年烟雨。望眼兴叹，军姿飒爽。军歌嘹亮，谁说女子不如男?女子幻化，如破茧成蝶。如茧，不畏困苦，摆脱脆弱，以规范要求自己。化蝶，坚强飞舞。望，绿茵场上，众茧成行。未来，蝶舞纷飞，伊人所梦。

痛苦与快乐并存着，所以选择痛快。蝶茧如星，闪耀如光。惟愿破茧成蝶，共谱蝶舞一曲。

**军训蹲下起立动作要领总结篇3**

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……有关大学生军训个人总结200字篇四

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。

**军训蹲下起立动作要领总结篇4**

汗水顺着发梢滴落，嘴唇开始干燥，我们顶着炎炎的夏日，一个个站着如同坚韧的竹子，任有汗水下滑到脖子。

就在昨天，我们来到了基地，进行严肃有序的军训，教官的腰板挺直，并没有像别的教官坐在树荫下训话，而是与我们一同在烈阳下练军姿。

不过可惜的是军训因为台风而停下了，在这短短的两天中，我感受到了军魂，那种永不屈服的军魂，像生生不息的火焰，熊熊燃烧在胸中，就算天塌下来腰也不会弯下，就算大地裂开也不会皱一下眉头。

在军训中，最重要的不是军姿，而是让我们体验不屈的军魂。

**军训蹲下起立动作要领总结篇5**

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：“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!

**军训蹲下起立动作要领总结篇6**

振臂高于腰，迈步大于毫，这是军训的起步要求;腰杆挺如松，月光亮如炬，这是军训的军姿要求;手指并如一，上臂同于肩，这是军训敬礼要求，而这么多军训项目中都存在着一个潜规则——只前进，不回头。若能专注于前方，不旁顾左右，心无惧念，那便是“青春无悔”。

青春无悔=明确方向+专注+不疑自己。

高晓松曾在《奇葩说》中说过一段话令人印象深刻，他说：“选一条路，一以贯之，不能因为自己的利益和方便，今天从口袋里掏出了这个世界观，明天又掏出了那个世界观。”人生如军训，亦得随时清楚明白自己的选择，为属于自己的选择而承担了相应责任，不论好坏，不去抱怨，更不去后悔。大学生已是即将或是已经步入成年人的范畴之内，就一定要有明确的世界观，不随波逐流，而是选一径，一以贯之。

蚁溃千里穴，水穿硬磐石。蚓食埃土黄泉，蟹窃居于蛇鳝穴。均是突出了专注力的问题。军训时，良好的专注力能带给你不小的便利。因为你足够专注，你便能清楚教官所下达的每一个指令，因为你足够专注，你便能排除一切外界的干扰。因为你足够专注，你便能忘却身上的酸痛。专注同样也为你今后大学生活，甚至于社会生活带来打的优势。因为你有专注的心，你大学生活才能不被繁琐的各种活动所干扰。因为你有专注的心，你的未来才能成为你的骄傲，专注的人，才能成大事者。

蜀汉之时，庸碌无能如阿斗，而诸葛孔明让劝诫“恢弘志士之气，不宜妄自菲薄。”由此可见，信任自己是在自己人生道路上必不可少的东西。训练时，你也是必须不疑自己。你需相信，你走的每一步那都是必要的，你也需相信，你的动作也一定会变得标准的，这样方能展示出军人姿态，青年人的精气神;若全程你只沉浸于质疑自己的困扰中，走一步顾三下，畏畏不前，那么整个排面是永远无法标齐的，军人气势更是空淡。

少年啊，前进吧，向着未来，迈步吧，去拥抱一个无悔青春。

**军训蹲下起立动作要领总结篇7**

当一个人垂垂老矣，回首过往，对于他人生所不可或缺的东西，不是取胜，而是无悔地战斗过。而正如一千个读者便有一千种哈姆雷特，无悔对于每个人都有其特殊含义，但总有一种答案具有大多数的普适性，那便是努力过，奋战过，深爱过的青春。

若把青春比作一张白纸，那么奋斗拼搏便是白纸上永不消褪的底色，当我们风华不再，回溯往事，是消极颓唐于泛黄昏暗甚至带有虫蛀的相片，还是仍充满希翼地一遍一遍深亮底色充实完善自己的人生画卷，我们是否能做到真正的无怨无悔呢?作为大一新生的我们，前路还只是些微地透露出点点昏沉的鱼肚白。青春的航船只刚刚吹响进击的号角。我们刚刚启程便要做出选择，若是肆意挥霍这年轻的资本，便只能过早地抵押自己的未来以纵想片刻欢愉。

我们是白纸的未来书写人那么军训便是间接引导我们的引路人，便是航海的西风漂流，推举着我们帆船，领它划向正确的道路。同时，军训也是一片土壤，我们身在其中，怀揣并洒下了梦的种子，用泪与汗水浇灌它们，让它们就着熹微的晨光，一朵一朵地长出花苞，花苞盛放在这里，也能映在所书写的纸张上，这芬芳更会顺着清风，飘飘袅袅地穿入云霄。

是啊，作为新时代未来的建设者，我们的无悔青春便是祖国的无悔未来，我们梦想的芬芳总有一天也能在云端之上结出果实，能够丰饶一方天地。

在接下来的军训中，只要我们把握了正确方向，那么无论前方的路多么辛苦，多么崎岖不平，我们都比站在原地更接近幸福，而我们的祖国也能让我们比幸福更幸福!

愿这无悔青春，直入白云深处，浩气展虹霓。

**军训蹲下起立动作要领总结篇8**

刚刚进入大学，我的兴奋尽头还没有过去呢，军训就开始了。军训刚开始的时候，我很是兴奋，因为看到这么多的不认识的新同学，自己心中也是十分的高兴，在不断的军训锻炼中，认识新的同学，这是我一直以来都在兴奋中的事情。不过军训到底是累的，骄阳似火，我觉得自己都要融化了，我感到了烈日的痛苦了。不过我相信自己可以度过这样的困难的，我可以做的更好。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训?军训有什么好处呢?”军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人;也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还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。军训过后我有以\_会：

一、一分耕耘，一分收获

的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个同学来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

二、“团结就是力量”

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者;谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

三、苦中作乐

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

四、勇敢

我想：一个人面对的是重重困难与艰难险阻，在你面前只有一条路勇往直前，不应该有退缩的想法，也不能退缩。无论这时的你是痛苦还是千千万万个不愿意，也不该有任何怨言。你应该有别人没有的顽强的意志与坚强;因为你是军人，你就不应该有所谓的累与苦，而拥有的是更多的勇敢。

五、面对挫折

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹;没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

六、不做温室的花朵

温室的花朵，永远都经不起风雨的考验。平静的湖面，永远都训练不出精悍的水手。我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。

天空愈晴，星辰愈灿烂，一天军训后，我们的灵魂将得到升华.我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训.我们爱你!

在军训中和教官之间的感情一点点的慢慢的加深，在军训结束之后，很多女生哭了，我们男生心里也不好受，我相信我会在今后的日子里永远的记住这一次军训。军训真是必须值得每一名大学生去回忆的事情，相信大家都能够认识到这一问题。军训是我们永远心中的梦想，在今后的大学四年里，军训将陪伴我们度过，我们的明天会更好!

**军训蹲下起立动作要领总结篇9**

短短的\_天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。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，与坎坷同行。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过四天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面。最终在\_号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官\_sir对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了!

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。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。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的良机。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要性，我相信，无论在哪个岗位上它将使我终身受益。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我的信心吗?

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪慢的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我毛平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

**军训蹲下起立动作要领总结篇10**

不知不觉中，大学军训生活已经过半了。在这既短暂又漫长的几天中，我体会到了许多。

首先，军训生活令我体会最深刻的就是它让我学会了自强自立。我们大多是独生子女，是在父母的精心呵护下成长起来的，这就使得我们难免有一些娇贵的个性。但在这里，每个同学都要像个真正的军人一样，训练时严格要求自己，即使训练再苦再累，我们也一定会咬紧牙关坚持下来。

其次，我还学会了忍耐和时刻为集体着想，因为训练比较辛苦，所以同学们在训练后几天就开始腿痛，但是大家都忍耐着，当然也包括我。因为这不仅是我们个人的事，更关系到我们整个集体。我不愿因为自己而拖累大家的后腿，我想每个同学都是这么想的。军训，使我增强集体荣誉感。

军训生活有泪水，更有欢笑。教官对我们看似严厉，但实际很关心我们。他们所做的一切，都是为了我们好，我们心里都很清楚。因此，我也想衷心地对教官说一句：教官。谢谢你。

军训是我迈入大学的第一门课程，我相信，这也是值得我受用一生的课程。

如果军训是一座巍峨的大山，那永不放弃攀登这些高峰的是我。如果军训是一条湍急的河流，那不畏艰险勇往直前的仍是我。

经过\_天的艰苦训练，似乎骨子里多了那么几股子纫劲儿。第\_天，没有人叫苦，也没有人叫累。大家心里想的似乎都是一样的东西，那就是坚持。人的精神状态不一样了，做起事来自然不一样。站在军训的操场上，你会听到整齐的步伐声，响亮的口号声，所有热都在努力认真的训练。汗水淌下脸夹，太阳照的人睁不开眼睛，但却没有人退缩。什么是军人的精神，军人的魅力?是不怕苦不怕累的劲儿，是遇事不轻易服输的劲儿，心里始终有股子向上的劲。

学校组织军训的目的是什么?就是培养学生吃苦耐劳的精神，教会同学们怎样做。其实军训蕴涵着许多人生哲理呢!一次军训学到的东西，这一生都用的上。有人说，做菜不放什么调料都行，就是不能不放盐，没有咸淡的菜不能吃。是啊，没有咸淡的菜怎么吃啊?经过这几天的严格训练，我的衣服被汗水浸透了，同样被汗水浸透的还有我们的思想和对待人生的态度。其实生活就像是一道美味，没有盐怎么能行呢?人有的时候还是流点汗的好!更多心得体会请访问心得体会频道。

生活就要结束了，我觉得我变的成熟，不在那么轻浮。今天是军训第六天，军训余下的时间越来越少了，过去论天过，现在也应该论秒了。快要离开这个我来的时候恨之入骨的地方，心里满装的不是高兴，而是无数个不舍得。舍不得我们可亲可敬的教官，舍不得这山里的树木花草，舍不得这里清新的空气。这一天大家似乎格外的珍惜时间，珍惜在一起的分分秒秒。\_天，我貌同在这里度过了人生中难忘的一段。我们不得不感叹时间的力量。

\_天，我们由幼稚走向成熟。\_天，我们由懵懂走向睿智。\_天，我们不再认为自己是个孩子。值得一提的是，，我们四连在军训最后的会操表演时，得了第一名。一张张小黑脸上的笑容冲淡了这\_天的苦和累，人嘛，总是要经历一些事情后才能长大。在军训结束的那天晚上，教官们带着我们此次军训的几百名学生做游戏，玩儿的不亦乐乎，那时那刻，我的心里是美滋滋的，甜甜的。

军训对于我来说是一次人生的历练，有滋有味儿的，我会一直记得我大学生活中最精彩的一部分，有了这样的好开头，我对未来充满了信心，我为我加油!

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！