# 大学的军训总结感悟10篇

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-03-23

*大学的军训总结感悟范文10篇军训中，我们有一个共同的名字叫做年轻，我们有一个共同的希望叫做真诚。年轻是风，年轻是雨，我们是风雨无阻，风雨兼程。下面小编给大家带来关于大学的军训总结感悟，希望会对大家的工作与学习有所帮助。大学的军训总结感悟篇1...*

大学的军训总结感悟范文10篇

军训中，我们有一个共同的名字叫做年轻，我们有一个共同的希望叫做真诚。年轻是风，年轻是雨，我们是风雨无阻，风雨兼程。下面小编给大家带来关于大学的军训总结感悟，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大学的军训总结感悟篇1**

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。

**大学的军训总结感悟篇2**

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”。

**大学的军训总结感悟篇3**

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。

**大学的军训总结感悟篇4**

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。

**大学的军训总结感悟篇5**

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。

**大学的军训总结感悟篇6**

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。

**大学的军训总结感悟篇7**

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。

**大学的军训总结感悟篇8**

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。

**大学的军训总结感悟篇9**

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。

**大学的军训总结感悟篇10**

来到吉林大学的怀抱后，我所经历的第一堂课就是军训。在军训生涯开始的前一夜，我躺在床上，梦到了陆游铁马冰河入梦来的豪情。很快我也将成为吉林大学军训旅的一员，接受国防教育，感受作为一名军人的豪情壮志。

时间飞快，在这次军训中我们从站军姿开始，一步一步漫随着军人的心路。在队列中我们整齐划一，方寸必争。出拳时的风声猎猎是我们心中对祖国的热爱，在最后的检阅中，我们为这次军训交上完美的答卷。

军训磨砺了我们的意志，坚韧了我们的品格，让我们在以后的学习生活中懂得艰苦奋斗。在军队这个大舞台上施展才华，在军营这个大熔炉里淬炼成钢，书写绚烂、无悔的青春篇章。

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！