# 学生军训早操总结10篇

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-05-24

*学生军训早操总结10篇【精选】军训是一种磨练，磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志。而写军训总结是每个参与军训的人所要面对的，写军训总结需写自己的感悟和收获。你是否在找正准备撰写“军训早操总结”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考...*

学生军训早操总结10篇【精选】

军训是一种磨练，磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志。而写军训总结是每个参与军训的人所要面对的，写军训总结需写自己的感悟和收获。你是否在找正准备撰写“军训早操总结”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

**学生军训早操总结篇1**

为期一周的军训生活结束了。这一周的时间说长不长，说短也不短。同学们都怀着极大的热情投入到军训生活中，都期待着另一种生活……

我们班虽然被分成几份插到其他班级，但这丝毫没有影响到同学们的热情，都积极配合教官的工作。说道军训最重要的就要数教官了。我们的教官被大家评为最帅的教官，事实也是如此，他是教官中的，长的与黄晓明神似，总之就是给我们留下了很深的第一印象。

但是一接触起来才发现他原来是一个特别腼腆的人，说话声音特别小，而且还会脸红，一笑起来有两个浅浅的酒窝，真的是十分可爱，但是作为一个教官，一个军人，这样的腼腆真是急坏了我们，看到其他班的同学和教官一起训练，聊天，唱歌，而我们这边如此低调真是很郁闷的。其实我们都知道教官其实是一个极好的人呢，他虽然不多说话，但我们心里都明白他处处为我们着想，训练是总是不厌其烦的做示范，为了怕我们晒总是找阴凉地，总是扯着嗓子喊着教我们唱歌，总是因为我们挨骂却还是保持笑脸……虽然你不说，但我们都知道，真的知道……

其实教官你的歌唱的真的很好的，我们都觉得可以去文工团了。尤其是你还会弹吉他呢，当时你说的时候我们还都有所怀疑，但当你真的拿起吉他的时候，我们都被震撼了……虽然我不太了解，但看你的指法就知道你的水平不一般。经过了几天的相处大家都已经很熟了，可能是彼此熟悉的缘故，也可能是很久没碰吉他的缘故，当你专心弹唱的时候我才觉得那才是真的你，那么自由，那么自信……

说了这么多关于教官的事，也该说说我在军训中的所得吧。

其实这次军训与高中军训没有什么本质区别。主要训练了稍息立正跨列，停止间转法，齐步走，跑步走，正步走……这些内容的训练让我们从身体上接触了军事训练。在此次训练中还增加了军歌的学习，教官利用休息时间教我们唱军歌，这是我第一次学这么多军歌，有的甚至连听都没听过。可能是因为我自己是一个十分感性的人吧，每当听教官唱歌的时候眼睛就不自觉的浸满了泪……有的歌慷慨激昂，唱出军人的雄心壮志;有的歌婉转抒情，唱进士兵的内心，每当这时我都会注视着教官的眼睛，仿佛可以通过它望见他们的家乡……

军训在集体会操后正式结束。在会操场上，各个班级都尽的努力，发挥出的水平，为丰富的军训生活画上完美的句号。 。

军训虽然结束了，教官们也都返回了部队，但是他们将美好的回忆留给了我们，将军人的风采留给了我们，我们也将美好的祝愿送给了他们，也许我们没有机会再见，但这份感情会一直珍藏在我们心中……

**学生军训早操总结篇2**

在此次军训中，教官进行了严格的示教。从教官的自身形象、教学等每个环节，从严要求，严格把关，按训练科目的安排实行劳逸结合，采取军事训练与军事理论教育方式。在训练之余，各教官还教同学们唱一些军队歌曲，并组织同学们拉歌，既调动了训练积极性，又活跃了气氛，既增强了团结精神，又营造了健康向上的娱乐氛围，达到了劳逸结合的效果。为确保军训质量，严把质量关，训练中，每位教官把自身所学的本领，灵活运用到训练之中，并根据学生领会动作强弱等特点，采取分层次进行训练，帮扶相结合。并针对检查、军训中发现的问题，及时进行讲解，逐一过关，从而保证了军训任务按质按量的完成。

增强学生组织纪律观念，潜移默化培养了学生强烈的时间观念，对新生的行为举止起到规范作用，为加强同学们的日常管理起了促进作用，增强了同学们吃苦耐劳的精神和意志，提高了生活自理能力，养成了一日生活作息的良好习惯，使新生尽快地适应了新的环境。通过军训，我们还增进了师生之间的了解和情感的沟通，较快地形成了一种积极向上的良好精神和凝聚力。

军训已经结束，虽然短短半月不能改变同学们的一生，但是军训对于每一位同学即将开始的大学学习生活，和将来毕业后的工作生活都是有帮助的。相信在军训之后，同学们依然会继续发扬在军训中所锻炼出的坚强意志。并且将其运用到生活中的每一个方面，继续发扬吃苦耐劳，永不放弃的精神。作为辅导员，我也会用这样的精神去教导，去帮助同学们。因为军训不仅仅是对同学们的考验，同时也是对辅导员的考验，这是军训的意义，同时也是生活的意义。

**学生军训早操总结篇3**

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。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。我丝毫不能放松，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?

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

**学生军训早操总结篇4**

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严.多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景.

我骄傲我是其中的一员.

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头;跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤.我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们劳记”流汗流血不流泪”.

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚.军训中我们懂得团结，我们铭记”团结就是力量”.

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的

视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏.军训中我们学会坚持，我们深信”坚持就是胜利”

**学生军训早操总结篇5**

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……

**学生军训早操总结篇6**

初一，我们迎来了新学期的第一课——军训。军训的前一天晚上，我躺在床上久久不能入眠：明天会不会很热?教官会不会很凶……

军训那天，同学们整齐地站着，组成了十个方阵，在操场上形成了一道靓丽的风景。操场上，太阳照得茂密的大树变得垂头丧气，阳光无情地将矛头直指我们。同学们已是汗流浃背，看着同学那湿透的衣服，感觉都能拧出半桶水来。

教官首先教我们站军姿，我心想：“不就是立正吗?肯定很简单的。”“站军姿，要抬头挺胸，两眼目视前方，中指必须紧贴裤缝，腿一定要挺直，动都不能动，即使有虫子爬到你脸上了，也不能动。”教官说到。“切，这有什么难度?太简单了。”我心想。可站了一会儿，便站的我腿酸软无力，就像有千万根钢针扎入了骨头，又痛又难受。喉咙也干渴得厉害，好像有成千上万只蚂蚁在爬，痛苦至极。我不禁心里暗暗叫苦：“军训比我想象中要苦的多，连站军姿都这么累，更何况以后呢?”我用余光瞟了四周的同学，他们虽然也一样倍受煎熬，但他们还是坚强地站立着，没有丝毫怠慢。我顿时感到羞愧，同学们都一个个可以坚持下来，我有什么理由轻言放弃?加油!

……

时间在一点一点消逝，日子一天一天过去，我们的训练也一点点加强。星期六早上，会操表演开始了，我们是第七个上场。怀着紧张的心情，我们开始向领导，老师们展示我们熟得不能再熟

的动作。最后，虽然我们只拿了第二，但还是很开心，觉得这几天的辛苦也很值得。

在军训中，我们尝到了种.种滋味。比如，在军姿训练中，我们尝到了难咽的苦涩;在教官满意的神情中，我们尝到了骄傲与自豪;在一次次想退缩，想当逃兵的挑战下，我们尝到了坚持就是胜利的小小的成功;在七二班响亮的口号声中，我们尝到了团结就是力量的集体荣誉感。比赛时，我们穿上青一色的橄榄色的军衣，戴上神气的军帽，我们尝到了小军人的威严;在教官依依不舍地告别声中，我们第一次尝到了离别的滋味，泪水在眼眶里打转……

踏着豪迈的军步，喊着响亮的口号，我们昂首挺胸，踏上了初中的征程。

**学生军训早操总结篇7**

上周末去新乡辉县回龙景区拓展训练，以下是心得体会。

说起这个景区，这里要先认识一个人：张荣锁。

张荣锁，男，第十、十一届全国人大代表、中共河南省辉县市回龙村总支书记。20\_年CCTV“感动中国”人物。颁奖辞：他已经拥有了财富，但他心里装着还在贫苦生活中的乡亲，他已经走出了大山，但他还想让所有乡亲都能够走出与世隔绝的山崖，他成就了一个多少代人未能实现的梦想，他拿出愚公移山的执著和勇气劈开了大山，在悬崖峭壁上为乡亲们开凿出通往外面世界的大道，更在人们的心中打开了一扇希望之门。它结束了一段贫困的历史，开创出一种崭新的生活。

从进入景区的那一刻，我这个也是在太行山里长大的人就感受到了这条致富路的震撼，也明白了不允许外界车辆进入景区绝不仅仅是经济利益原因，更多的是因为这条路太险了。全是悬崖峭壁上开出的路，几十米一个急弯，还有一个前几天刚发生的塌方正在抢修。20分钟后车把我们带到了海拔1500米处，我们就住在这里接受了一次身体上和精神上的洗礼。

拓展训练无外乎是培养团队意识，提高每个队员的组织协调能力和自信心。实话实说，来之前我一直认为与其训练还不如给大家自由活动时间放松心情，游山玩水。但随着训练项目的展开，我越来越感受到了训练的必要性，而且训练结束后几乎每个人都觉得不虚此行。

首先是军训，这个不用多说，既然是团队，言行一致很重要。军事训练是一种最简单实用又能尽快提高凝聚力和纪律性的方法，这个阶段最重要的意义就是让每个队员明白：我们是一个团队!我们有铁的纪律!我们有充足的战斗力!

七巧板项目模拟一个企业中的几个部门，利用有限的资源，在有限的时间内运用科学合理的策略让资源最有效得到利用，让各单位效率最高，最终完成各单位的任务以及整体任务。这个项目给我最大的感受就是：任何工作都需要通过沟通、合作、信息共享、资源配置、高效思维和科学决策，做到这几点，看似不可能完成的任务其实并不难。这个项目虽然我们小组得了满分，但全队整体任务分数较低，主要原因是各小组之间沟通的不够，只了解自己的任务，不了解其他伙伴的任务，资源利用率不高，效率低下。

信任背摔这个项目主要目的是通过身体接触打破人与人之间的隔膜，增强团队凝聚力，培养个人的自信心。信任=自信+他信+信他。我的理解是：做任何事情，遇到困难时首先要有战胜困难的信心，相信自己可以完成任务，这是“自信”;通过自身努力和必要的能力、合理的方法完成任务，从而让别人信任你，这是“他信”;在需要别人的帮助时，基于合理的方法和足够的能力，充分相信你的伙伴和团队，这就是“信他”。能做到这三点，一个团队就是充满信任的团队，这样的团队能克服困难完成一切任务。信任是一种力量，自己信任自己，自己信任别人，别人信任自己这三者不是孤立的，而是同时存在的。

悬崖速降无疑是这次训练最刺激的项目，这个项目属于个人超越项目，内容是自主控制绳索从高空下降到指定最底部。通过认真学习动作要领，提高对事物的自主控制力，体验极端环境带来的挑战，增强自我控制能力与决断能力以适应存在巨大压力下的外部环境，克服心理恐惧感，建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气。我在最高处确实也犹豫过，心里忐忑不安，但最初的一段下来以后发现其实并不难。空中站立、腾空、下降，耳畔是呼啸的风声，眼前是迅速掠过的岩壁，而手中紧握的只有一根直径10毫米的绳子……只有拥有最大的勇气，才能体会一跃而下的快感，并最终体会成功的喜悦。

有一个项目深深地撞击了每个人的心灵，教练给我们上了一堂感恩课。我们分为两组分别扮演“盲人”和“哑人”的角色，完成“坎坷人生路”这个项目。“盲人”代表被帮助的人，“哑人”代表帮助者。在人生这条坎坷路上，我们每个人都像个“盲人”，在无助的时候总有人伸出他们温暖的双手拉我们一把，这双手来自我们的父母、朋友、同事、亲人，很多时候我们没有意识到别人给我们的帮助，或者说我们觉得这些帮助理所应当!我们在这个社会已经变得太冷漠，但事实上这么多年我们就是踩着很多人的肩膀走过来的!而我们有时候又必须做个“哑人”，在别人需要帮助的时候拉他一把，哪怕得不到他们的理解，不为别的，只为一份责任，一个承诺!在坎坷的路上行走，才能更加磨练一个人的心志，让我们变得更坚强。我们要对曾给予我们帮助的人，时刻保持感恩之情。感恩是一种美好的情感，感恩地活着才会心存温暖。我们生活在这个世界上，身边有很多的人关心和照顾我们，因此我们每天都应该用感恩的心对待周围的一切。同时，也应该以无比真诚和善良的心去回报周围的人。只有心怀感恩，才会得到更多的关爱。

**学生军训早操总结篇8**

我们组织新部门全体员工到位于广州长洲岛黄埔军校相邻的中国少年军校进行军事化拓展训练。对于这种两天一夜的军营拓展训练活动，在这个团队当中除少数人参加过类似的培训活动之外，绝大部分人还是“大姑娘上花轿”——头一遭。因此，对他们来说训练活动既是体验吃苦和耐劳，更是人生的一次历练和考验。我相信每个人都能从中或多或少地得到收获和感悟。下面我略谈一些个人的心得体会：

1. 在训练当中，无论是男女老少、不管是管理人员还是普通员工，在团队中大家一律平等，积极参加训练和每一个项目的活动。虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特殊，都在积极参与。最终没有一个人掉队，全部完满回归。

2. 生产部门的员工虽然文化水平和综合素质比不上其它部门，但由于平时我们很注重对员工的行为规范、世界观和政治思想教育，因此在活动中他们不仅没有落后，也不甘落后;而且在积极主动、听从指挥、后勤劳动、遵守纪律等方面都更有明显地表现。

3. 尽管每个人的人生经历和能力水平各有差异，但大家都在积极参与;面对困难大家群策群力，体现出优秀团队良好的合作精神。虽然有一个科目(叠罗汉翻布)没有过关，但大家没有轻言放弃。一直在用各种办法进行尝试;前前后后用了六、七个小时，后来由于体力和时间的问题;经大家讨论一致同意接受体罚代替。在人生道路上没有只有成功而没有失败的人，每个人都会经历和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。只有经历磨练和失败的考验才能达到更高的境界;正可谓是“千锤百炼”方能成钢，不经风雨怎能见彩虹!因此，失败不可怕，关键是已经全力以赶就扪心无愧;而且放弃以后要总结经验教训，防止犯同样的错误;同时积聚力量迎接更大的挑战。这才是干大事人的魄力和水平所在。

4. 对于每一项任务，首先是要明确目标和方向，选好“领头羊”，并且制定出切实可行的行动方案以及让每一个参与者都明白自己的职责、方向和目标，然后迅速行动起来。面对出现的困难和问题，要快速反应，调整战术，在最短的时间内以最小的代价获取最大的效果。这样才能得到事半功倍的结果。反而，未有目标计划先行动，表面上象是早起的鸟儿能多吃虫子，但实际上是欲速则不达。多走弯路，浪费时间，增加成本;结果是事倍功半。其次是遇到困难或问题时内部闹矛盾，起内哄;而领头的犹豫不决、当断不断，有如吃鸡肋一样吃之无味弃之可惜。结果是浪费时间，错失良机，影响军心。第三是切忌夸夸其谈，只会吹牛不干实事;对积极上进的人冷嘲热讽、“围攻”、甚至“枪打出头鸟”。另外，作为一个有水平的“领头羊”，既要倾听百家之言，更要有自己的决断力。要知道在紧要关头往往是“真理掌握在少数派手里”，如果这时有人敢于挺身而出，力排众议，那么一定要重视他的意见;忠言都是逆耳，良药都是苦口的。切不可人云亦云，大多数人说好就是好。有问题很正常，也不可怕;可怕的是谁都想当局外人，谁都想做老好人，谁都不想得罪人，对问题视而不见或不敢揭露，经常是“你好我好大家都好”，“油瓶倒了没人扶”，这才是最可怕的;其结局一定是一败涂地。唐朝李世民之所以能开创“开元盛世”，就是因为有象魏征、房贤龄这样敢于谏言的忠臣们。

5. 对于一个优秀的团队，齐心协力是必备的要素。但是，大家都知道，木桶的装水量是由短板决定的。要想增加容量，就必须下决心更换短板。如果不尝试改变，那么不仅不能增加容量，而且长期下去还会让长板也退化，最终整个木桶都腐烂掉。因此，团队内部的团结是很有必要的，但提前是每个细胞都是健康和有活力的。否则，如果象癌细胞一样，还会影响到其它健康的肌体。

6. 每一位管理者都明白，不同的管理对象要采用不同的管理模式。国家不能用企业的模式管理，企业不能用部队的模式管理。军队是强调绝对服从和无条件执行，但企业是突出以人为本、人性化管理。如果按照教官的说法，不要把下属当人看，要狠些，那么很有可能产生反效果。部队的士兵不能随意离开，当逃兵更会面临军事法庭的审判。但企业的员工是双向选择;如果太苛刻，那会留不住员工的。到目前为止，我还没听到世界上有哪一家成功的知名企业因为是军事化管理成功的案例。因此，石家庄拓展训练的知识可以学习和借鉴，但不能生搬硬套;否则会适得其后。

**学生军训早操总结篇9**

当老师宣布下星期军训时，班里顿时爆发出一阵欢呼声，同学们纷纷跳了起来，兴奋极了。军训到底是怎样的呢?姐姐军训回来，说那儿简直是魔鬼训练，难道军训真的有那么恐怖吗?听说，军训的地方所有女生都睡同一间宿舍，这是真的吗?军训时一定要把被子叠成豆腐块，真有那么严格吗?

我真有点迫不及待了，每天心里想着军训，做梦也梦到军训，连上作文网也看军训日记，简直对军训着了迷。终于等到了那一天，天空却下起了濛濛细雨，真担心我们的军训会因下雨而取消。到学校得知军训没有被取消，真是太高兴了。就这样，我们带着期待，带着疑问，带着兴奋，踏上了我们的军训之旅。

到了军训练地点，教官先带我们去了宿舍，那是一间上了年纪的房间，屋顶已发黄，屋里的13张床正安静地躺着，仿佛正在冬眠。把行李放置好后，教官把我们带到大操场上做军训的动员讲话，我们听得很认真。那天晚上，大家很迟才睡，叽哩呱啦地讲个不停，仿佛千言万语，兴奋得不得了。

四天里，我们乖乖地听教官的话，上午、下午训练，中午、晚上休息。四天里，发生很多趣事。刚学立正时，因为同学们在家手脚总是爱干嘛就干嘛惯了，军训时还有这个习惯，痒了抓一抓，累了蹲一蹲，一点儿也没有组织纪律，任教官怎么说也改不了，风趣幽默的陈教官直说我们是小“MONKEY”(猴子)，因为教官老说我们是小猴子，我们就不客气地喊他为“MONKEY教官”。刚开始，大家怕教官知道后会生气，不敢在他面前叫。每次见到他，大家总是神秘一笑，害得他一个劲地问我们怎么回事。第三天早上，一位同学忍不住叫了声“MONKEY教官”，我们大家害怕得躲了起来，怕挨骂。却听见教官说：“我是大猴子，你们就是一群淘气的小猴子咯!”我们这才放心地走出来，开心地说：“对呀，对呀!”

我们班的李宇健同学是个小胖子，有着“三下巴”，走起路跑起步来，浑身的肉一颤颤的，活脱脱一个可爱的大笨熊。陈教官喊他是小胖，看着肥嘟嘟的李宇健，再看看一本正经的陈教官，可真让我们大家笑疼肚子。

军训部队的早餐可好吃了，有豆浆、茶叶蛋、肉包子等，丰富极了，味道更是好极了。在家里，我总是把肉包子里的肉馅挤掉，把茶叶蛋的蛋黄扔掉。可在这儿，我把肉馅和蛋黄全吃了，简直是吃了还想吃。

军训生活我喜欢，军训教官我喜欢，军训的伙食我也喜欢。短短几天的军训生活很快结束了，但是锻炼我的自理能力，培养了我的独立生活能力，也增强了我的身体素质。四天里，我们经受了阳光的暴晒，经历了风雨的吹打。我们变得更坚强，更挺拔了。我会永远记住这次军训。

**学生军训早操总结篇10**

暑假我参加了小记者班的CS军训拓展活动，我们坐车来到了一个美丽的草坪，也是一个茂盛的森林。虽然我们到这里不是来玩的，但是也一样的开心。

就像是可以包饺子，真人CS等，还有一个短暂的晚会，都是十分快乐的。

就拿CS说说吧!第一场我不知道还会打死自己人，于是就随便乱射，便射死了自己人，结果第一场就输了。

第二场我们学会了隐藏，有的藏在草丛里，有的躲在树的背后。

我们两人一小组，本以为自己队有4人生存下来，但是我们只有1个人生存下来了。

我们还包了饺子。我们男二连在外面站了很久才进去包的饺子。由于我是第一次包饺子，所以包得不太好，有些人说我包的是包子、馒

最后玩的找宝藏也很有意思。军长让每个连的连长给每个连发了一张地图，让我们跟着地图走，由于我们有好多人都看不懂地图，只好跟着会走的人走。

我们是排在第二队开始走的，但是找到第一关已经落到最后一队了。第一关是学一种动物的声音或动作;第二关是给我们三张报纸，让我们连的人都站在上面，但是我们站不下，就想了一个办法，大的背小的。第三关是连长或政委在草坪里藏了十元钱让我们去找。最后我们放弃了，因为太难找了，我们找了大半个小时都没找到，再加上我还在捉虫子。所以我们用练30分钟军姿来代替。第四关是一个连长让我们去一堆石头里找一个紫色的宝石。

这次虽然是军训拓展活动，但我并不觉得很累，还玩得开心极了!

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！