# 军训的过程总结20篇

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-03-24

*军训的过程总结【20篇】经历了高中军训，在这过程中，学生深知军训的作用是十分巨大的，不仅让学生增强了国防意识，还培养了学生坚强不屈的精神意志。现在来写军训过程总结吧。下面是小编为大家收集有关于军训的过程总结，希望你喜欢。军训的过程总结篇1军...*

军训的过程总结【20篇】

经历了高中军训，在这过程中，学生深知军训的作用是十分巨大的，不仅让学生增强了国防意识，还培养了学生坚强不屈的精神意志。现在来写军训过程总结吧。下面是小编为大家收集有关于军训的过程总结，希望你喜欢。

**军训的过程总结篇1**

军训是艰苦的，但我们是快乐的

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”.

”寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训.军训中，我们正在长大.

**军训的过程总结篇2**

虽然在这次军训中，有哭、有血、有笑、有事故，不过，我真的学到很多，烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强，汗水侵湿了我们的衣裙，却留下了许多的难以言表的东西，相信每个参加过军训的同学都会产生一种特殊的感情，没有更多的言语，因为再多的言语也表达不出我们内心对军训的深刻的感情。

在军训期间，我懂得了纪律，部队就应该要遵守纪律，不能够做出违反纪律的事情，如果违反了就要罚，还有站如松，做如钟，但我更感受到了同学之间的团结友爱，互相帮助，甚至让我感动，我也学会了自我关爱。军训时最有趣的是队与队的拉歌，不管我们有多累到拉歌时，咱班的热情劲涌出来了

军训结束了，但那一抹缘还留恋在心里，那一抹记忆还留在心里，那一抹甜蜜的尤其还在依存在心中。

**军训的过程总结篇3**

军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量，曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而\_。

军训不仅仅是对每人身体的考验，更多的是对意志的磨练，军训很艰苦也很累，但同时也是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。在军训中。有哭咸的汗水，也有飘扬的歌声、欢乐的笑声

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯碎是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，大学的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

**军训的过程总结篇4**

顶着八月的骄阳，我怀着激动向往的心情，早早地踏上了来上海的列车，返校参加8月13日开始的军训。要知道，为了能尽早适应大学期间唯一的一次军训，我整个暑假没有一次在空调房间里睡过。尽管在初中和高中都参加过学校组织的军训，也听取了许多大学军训“过来人”传授的经验，自己的身体素质又相对较好，可仍不能掉以轻心。

到校后的第一个早上，六点还没到，已被窗外小班长集训整齐划一的踏步声唤醒。透过窗户，望着小班长们黝黑而矫健的身影，在惋惜自己当初没有被选为小班长的同时也暗暗下定决心：一定在军训中严格要求自己，以小班长为榜样，争当优秀学员。

军训如期开始。我所在的连队被安排在遮蔽物相对较少的光明体育场进行训练。日晒过，皮肤火辣辣的疼，我只是在休息时抹一抹额头上的汗珠;雨淋过，衣服贴在身上阴冷冷的，我只是在回寝室后默默地把湿衣服挂上衣架;腿酸过，脚痛过，每走一步都很难受，我还是努力将每一个动作做到位……说实话，不是没想过松懈，可在训练场上一看到教官在偌大操场上的队列间来回奔波指点的身影，在点评时一细细品味起指导员语重心长的谆谆教诲，在行进的队列中一听到小班长们沙哑却底气十足的口令，心中便又燃起了动力，抬起头，抖擞起精神：人生中能有多少个这样的十四天呢?

当然，自己的投入也有了一定的回报：被选为小班的副班长，协助班长进行一些组织、训练工作;被挑选为连队阅兵方队的排头兵，将在队列第一排向首长展示五连的精神面貌。

在刻苦训练的同时，我也不忘积极参加军训团组织的各类活动。我放弃了一次午休写成的一篇描写送水师傅的题为《阳光下的三轮车》的通讯稿被张贴在一营的网站上，并刊登在全军训团的报纸《铸魂》8月18日一期上;参加了军训团的拔河比赛并协助一营夺冠……

对我而言最具意义的是在所在连队的升旗日。我主动请缨担任旗手，手擎国旗正步走过菁菁广场，在朝阳的光辉中与另两位旗手亲手将国旗升起，并在下午大雨到来前及时赶到旗杆下将国旗降下收回。尽管自己后来被雨水淋透，但那一刻，我感到自己尽了一名旗手的责任，感到无比的光荣和自豪。

转眼，短暂的十四天即将过去。在这十四天中，我体会到了责任与使命，磨炼了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。相信这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，使我受益终身!

**军训的过程总结篇5**

在母校里，我度过了六年的春秋，走过了童年的路程。在这段日子里，有过风雨，也有过阳光，而最另人难忘的就是军训了。

在04年10月，学校组织了一次军训活动，是为了考验我们的一次活动。那天，我们刚到达目的的，就有教官来训练我们，我们换上军装，足像个小军人。

一开始，我们是训练站姿，我们刚刚学会，教官就叫我们站10分钟，这对于我们这班“刚出茅庐的小军人”来说，无疑是一份苦差。这不，站没5钟，五(3)班的领队员“嘭”的一声，经不住烈日的炙烤，晕到了。这时，所有同学的目光都转移到了她的身上，有的还乘机休息呢?可想不到的是，教官真是金睛火眼，有愤怒的说：“你们再给我站多10分钟。”同学们听了，心中无不生起雄雄大火。

练了一天，终于到了晚餐时间，同学们一见桌上的食物，就像猫见到老鼠，无不“口水流下三千尺”。可是我们刚坐下，教官就吼到：“起立，听口令。”(想不到吃饭也有规矩)同学们心里无奈的说，可是他们又得听从，因为我们的肚子已饿的“咕咕”叫了。教官刚刚叫我们坐下，同学们便狼吞虎咽的吃起来，发出了很多声音，教官有吼道：“不许发出任何声音。

**军训的过程总结篇6**

两天的军训，宽敞的马路过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景;震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在科技楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真有趣的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。

两天的军训，是苦，是累，是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。漫长而艰辛的远航，既有乘风破浪的征帆，也有逆境不屈的脊梁，关键看你怎样驾驶自己的生活，故天将降大任于斯人野，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身......军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的泪水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范，严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。中国男孩洪战辉面对巨大困难说过：“只要我的脊梁不弯我就能扛起一座山，只要我的体魄还健在，我就能阻挡风雨雪霜，只要我还有一口气在，我就要勇敢的活下去。是的相信今日的我们卧薪尝胆，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完希望每一天。如今，国家的希望，改革的命运交到了我们手中，既然老师说我们是国家的希望，国家说我们是祖国的栋梁，那么我想，我们就应该也一定能撑起祖国的希望，使这希望灿烂闪光。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的功夫，就已经过去两天了，回收者丰富多彩的军训生活，军训不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们吃苦耐劳的精神，激励了我们心中的信念，磨练了我们的意志，军训让我们体会到了军人的价值，军人的精神，让我们悟到了“阳光下做人，风雨做事，脚踏实地做事”，让我们学到了军姿、国防......更让我们了解到了世界上最可爱的人，纯粹的人，脱离了低级的人，有益于人民的人——中国人民战士。

走过风雨中的我们，在即将跨入新世纪的门槛时，应该再加点对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精神是一种军人的精神，坚毅刚强，不畏艰难，坚持不懈，永不言弃的精神。国之兴亡，匹夫有责，祖国的希望很大掌握在我们的手中，让我们携起双手，迈出步伐，以坚定的脚步向着创造之路前进吧!

**军训的过程总结篇7**

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”宝剑想要锋利就必须从万般打磨中形成一种新的品质，梅花想要比其他的花更香就必须在困苦寒冷的地方开花。刚刚从高考这一人生转折点闯过，然后经过暑假的韬光养晦，便踏入了军训时光。顿时，校园内充满了一抹抹靓丽的绿色风光，让校园变得更添一份活力，显得生机勃勃。可能军训的原本意义打磨学生，完成身份意义上的转换吧，锻炼我们坚定不移，执着永恒的精神。刚开始我们只是学习一些简单的军事训练，比如:站军姿，齐步走，停止间转法等。虽然看着简单，但做起来确实不容易，各式各类的要求，背必须向后微张，脚与脚之间呈六十度张开，然后一站便是半个小时，稳如泰山似的立根站在操场上，成为他人眼中的风景。而后齐步走的训练更是让人啼哭不已，手臂的角度与控制的力道让人琢磨不透，与队伍的整齐度也难以控制。但是不经历风雨怎能见彩虹?不经历长久的磨难怎能成材?只有磨难才会使人在真正意义上的成长!

在军训期间最为欢快的时光便是训余的休息时间，我们连队与连队之间进行军歌拉练和精彩的娱乐游戏，在这时大家的身体早已疲惫，所以休息时间便显得尤为难得，大家都放开了心态，随时准备上台表演才艺，唱歌跳舞，武术散打都不在话下。军训让同学之间的关系更加亲近与自然，或许军训的意义之一就在于此吧!

每天晚上在训练结束后，到寝室第一件事便是洗澡，仿佛只有洗漱后才能将满身的疲惫洗尽，然后再泡泡脚，享受训余时光，便进入梦乡。军训生活虽然很累，但在其中却充满着乐趣。我与同学们一起经历着磨难，一同在训练中进步。我们只是在身体上经历着磨难，但却在精神上留下了无法抹去的痕迹。每天早晨迎着第一缕阳光，踏上军训的征途，晚上洒着月亮的晦阴回到寝室，洗去一天的疲惫，生活十分充实。孟子曰:“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”我们必须要先经历苦难才能成功，是军训使我真正成长起来，是军训才使我明白生活的真谛!

**军训的过程总结篇8**

久违的烈阳灼烧着湖理的大地。我们仍如一排排挺立的翠竹，在操场中央站定着。路上往来的学生神色匆匆，各自前往不同的目的地。猛然地，我想到了未来的自己——会像是现在的他们吗?

在沉重而疲惫的躯体中，思绪竟奇迹般的轻盈着，飘散向无数种未来。我绷紧的四肢，酸痛的脚尖，挺直的背脊，在这一刻全都跟不存在似的，全部的注意力已然集中在了对未来各种稀奇古怪的猜测与幻想中。我或许会在清晨悠悠转醒，穿一身便装行走在湖理满是清香的小径上;又或是裹一件大衣，在路上享受着冬日午后的暖阳;或是傍晚时在湖理的环湖小道上散散步，看落日余晖将天际染成金红;又或是夜里趴在窗台，细数着天上闪烁的星星。这样幻想着我紧抿的唇角竟浮出一丝笑意。未来可期，此话当真不错。

路边来往的行人大多是我们的学长学姐，三三两两地走在一起，抱着书或拎一小包，悠闲自在。而目前正深陷于军训之苦累的我们，向他们投去的目光里，也不免夹杂了一丝艳慕。但我们都明白，这些现在看起来整洁大方的学长学姐们，也曾像我们一样穿着军训服，顶着头顶热辣的紫外线，绷紧身体，咬牙坚持。然而他们挺了过来，在历经军训的磨砺后得到了自己翘首以盼的美好未来，活的精致潇洒，令人心生向往。我们成长的路又何尝不是如此?在军训中破茧成蝶，脱胎换骨，而后面前康庄大道，平坦开阔，是自己想要的生活与期盼的未来。因而我们须明白，心中若拥有光明与希望，便将看见一个值得期盼的未来。

凉风透过阳光的缝隙，送来一丝凉爽。我定下心神，又将思绪沉浸军训里。眼前来往的学长学姐们，仿佛下一秒就将变作我们的模样。我的心中载满了对未来的期待。

我心从苦难中生出光明，探向那未知却可期的未来。

**军训的过程总结篇9**

东边的天空，这时泛出昏黄的颜色，周围的天空还没被日光照亮时却是淡淡的蓝。校园的小径边，路灯沾满了秋日的凉，在路边晕出一圈圈暖黄的光。放眼看过去，晨光熹微的训练场上，排列成一个个小方块的新兵们穿着军装，站姿笔挺。军训负责人正在点名，一声声“到”的声音此起彼伏。在路灯的照映下，我们的影子被拉长，和斑驳的树影交织在一起。不久之后，太阳光悄然攀上前面的教学楼，整个训练场都亮起来了!我们嘹亮的口号声，让路过的学长学姐们都纷纷侧目，眼中流露出些微怀念与赞扬。

一、飘香的一食堂

终于到了吃饭时间，训练了一上午的我们早已饥肠辘辘。看着自选餐中金黄的炸鸡，油绿的小菜，鲜艳的水果，真让人垂涎欲滴!我盛好了饭，靠窗坐下。远望窗外，可以看见重重叠叠的山，遥远的几朵云和隐隐绰绰的飞鸟;近处，则是正在施工的体育馆和阳光草坪，偶尔可以看见有小孩子在草坪上嬉戏;窗前，学长学姐们抱着课本匆匆走过。看着这幅天然的图画，更加增加了食欲，一盆饭很快就吃完了。

二、阳光灿烂的草坪

这个阳光灿烂的草坪就叫做“阳光草坪”。在这片草地上，我们席地而坐，听消防部队讲安全知识。水火无情，这个安全宣讲对我们来说意义重大。消防部队们经过长期训练，练成了过硬的本领。他们教我们从模拟的起火房间中逃脱，教我们使用干粉灭火器，教会我们实用的逃生技巧。在阳光草坪上，我们掌握了逃生第一课。

碧水清映溪映长空，清秋玉露又金风，扁舟一叶似飞鸿。这是词人笔下诗意的秋天，我也想叹一句：只道天凉好个秋!在秋天这个诗意的季节，收获、成长的季节，我们挥洒汗水，播种希望，点燃我们的激情，放飞自己的理想。

愿金秋九月，不负韶华，恣意生长!

**军训的过程总结篇10**

像往常一样,天还刚蒙蒙亮，训战场上已有条不紊地集合了队伍，按照任务训练了起来。“一天之计在于晨”清晨的训练给大家带来精气神，为一天的训练打下基础。

从开营到现在，不知不觉已经过去了四天,这四天的时间夹杂着汗水、泪水、欢声笑语与歌声,丰富的四天也为我们对于大学的憧憬和期望打下了基础。在军训过程中，我们走了数不清的踏步，跺了无数次的地，也流下了辛勤的汗水。但我们苦中有甜，教官偶尔与我们开的几次玩笑以及和声细语地聊天都成为了我们缓解疲劳的良药。

烈日炎炎下，我们身心疲惫不堪,流了双倍的汗、付出了双倍的努力，也承受了双倍的苦痛和压力。我也真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，发现在艰苦的训练之后，就连平日里素然无味的矿泉水都格外清甜，平淡无奇的微风也变得格外凉爽。

这些平日生活中的小细节都成为我们军训生活的小幸运和小幸福!

**军训的过程总结篇11**

时间在飞逝，匆匆而去，一去不复返，今天是军训的第四天，正如李煜的诗“别有一番滋味在心头。”又或许是“不经风雨，怎能见彩虹。”在这过去的四天里，我们经历过苦，经历过笑，留下过美好的回忆，在痛与坚持的交替中坚持军训。

“乘风破浪会有时，直挂云帆济苍。”痛与坚持交替的军训，让我们接受着风风雨雨的洗礼，让我们变得更加坚强，更加有勇气去迎接军训的挑战。军训的痛与坚持的路上去踩、去踏、去摸索、去前进，展现军训真实的自我。摩擦出属于自己的火花，在人生的道路上打好良好的基础，在痛与坚持交替的军训中夹杂着歌声与欢声笑语，还有艰苦，所以才让我觉得过的比较快。发挥着团结的力量，永不言弃，坚持到底，今天我们依然有严明的纪律、紧张的节奏。下午就连平日里觉得不怎么渴的水也变得如此甘甜，如此充满渴望。痛与坚持交替的军训，让我追求责任与纪律，迈向更远，走得更坚定、更加积极，也给我的生活添上了一抹绿，正是军训好风景。

军训是那无声的冷月，磨练着我的意志;军训是那静谧的荷塘，让我们变得更加安静而又平和;军训是那沉舟侧畔的万点白帆，让我们变得更加纯净而又宽广。让痛与坚持交替的军训更加美好，让我自己走的更加完美。责任与纪律同在，演绎人生画卷。在军训的路上，我们勇往直前、不懈奋斗。让军训的绿色流浪在迷彩之中。踏着整齐的步伐，喊着响亮的口号，我们在前进，即使存在着不完美，即使很累，但我们仍然如此享受，享受同学之间的和谐与快乐，享受教官的谆谆教诲，享受微风的滋润。

我们永远在军训的最美风景上，怀着自己的本心迈向前方。

**军训的过程总结篇12**

月\_日，晴。今天，我们在晖光日新的曙色里度过了神怿气愉的一天：在朝阳的晨辉下齐头并进;在日高三尺的烈阳下静听讲座;又在夕阳的余晖下踏歌而行。今天，是军训的第四天，也是军训首次开阳的一天，这也昭示着我们应如初升旭日，竿头日进，假以时日，也必将在军训表现中大放异彩，霞光万道。

梁启超在《少年中国说》里写下“旭日初升，其道大光;河出伏流，一泻千里;乳虎啸谷，百兽震慑……”的豪情壮语，他寄托着一代又一代的新生必将青出于蓝胜于蓝的美好祝愿。而如今，我们青年一代正是发光发热的初升旭日，是担起复兴之路的中流砥柱，又岂能畏苦畏累，停止不前?同样，一个简单的军训项目，一次训练，一个动作，更不能成为阻碍我们前行的障碍。

旭日欲生，当竿头日上。

佛语言：“百丈竿头不动人，虽然得入未为真，百尺竿头须进步，十方世界是全身。”原意为无念动人，被后人引申为“百尺竿头，更进一步”。我们是初升之日，当以势如破竹的姿态竿头日进。从军训里的一个简单的动作反复练习，到一个连中的排面不断调整，我们都要取得进步，如初升旭日般蒸蒸日上。

旭日初露升，当如日方中。

在不断取得进步的同时，也应戒骄戒躁，不可失之东隅，得过且过;亦不可夜郎自大，顾盼自雄。既然身着军装，就要勇向前方。正所谓“日之方中，在前上处”初升的旭日是朝气蓬勃的，而悬于天顶的烈阳，则是炙热的。而我们这份光热，也必将热情似火;我们这份星火，必将呈燎原之势，我们的军训，也必将如日方中，红日喷薄。

旭日临空，当霞光万道。

昂首眺望，是一轮皓月立于夜空，静谧而幽深，只不过，它只是反射了另一半球上太阳的光芒，却有了令各路迁客骚人吟诗作赋的资格。而忆起白天时的那轮杲杲秋阳，它却比月的色彩丰富许多，它是清晨崦兹里掩面的一缕鱼肚白;是夕阳云雾里余尽的一片火烧云;是光子与树叶偏振散射而形成的光影交错。这份光，这份热正是我们身上拥有的，这种色彩潜在于我们的内心：恒心、毅力、勇气、团结……。当这些色彩在我们内心激发，我们的军训也必将霞光万道，异彩连连。

军训里的第一缕阳光是拔云见日的金光万道，而我们则是军中初升的旭日，骄阳似火，朝气蓬勃，“明日登峰须造极，渺观宇宙我心宽”。

**军训的过程总结篇13**

伴随着细微的小雨以及阵阵冽风，20\_级学子迎来了军训的第三天。为了遵守纪律，严于律己，学子们都在5点半左右拖着疲惫的身躯从床上爬起来，虽然痛苦但每个人都懂得此时此刻作为一名新大一学生应该做什么，肩上的责任以及极其重要的集体荣誉感。

即使被冷风吹的瑟瑟发抖，“冷冷的冰雨在脸上胡乱的拍”也不能磨灭我们的意志，“身残志坚”可以大致描述现在的我们。身体上的疼痛并不能压垮我们的意志，即使行动慢一点也一定要不达目的不罢休，要记住坚持就是胜利。如果没有刻苦训练，风吹日晒，那么军训将变得毫无意义。正是因为经历了常人不能想象的痛苦才有了今天傲视群雄的中国军队，如此令人震慑的军队一定不是在“温室”中练成的。俗话说“冰冻三尺，非一日之寒”那么今天中国军队所取得的成绩绝非一朝一夕练成的。每个人身上的伤，每个人流过的泪甚至划过脸颊的汗都成为了他们不停努力的见证者。

而今日我们军训的努力想必也存在于各位助班的眼里，各位教官的心中又或是随着今日的毛毛细雨中落入大地并渗透进去，永远存留于湖南学院中。

通过今日的训练，我懂得了对人要尊重，互帮互助，并且懂得坚持就是胜利，不经历风雨怎能见彩虹?也只有将现在的困难都克服，才能拿到胜利大门的钥匙，朝着希望前进。

**军训的过程总结篇14**

太阳每天的升起，驮住了千万次日落。我站在晨光里，眼看着天色点点亮起。从水墨淡蓝变成干净简明的纯白，风很大把前面女孩帽下的余发擦着白皙的脖颈微微吹起。那时我好像看见了青春的尾巴顺着大风掠过我而去，然而我必须一动不动地站在那里，无法回头挽留它。哪怕一步。那个时刻似乎很久以前就被上天安排好了一样，如轻轻的叹息。

所有人都没有放弃，尽管我的余光已经到看好多只微微颤抖的手。我们看到女孩子，下意识地认为她们柔弱，其实不是的。每个人都用着劲，不服输又积极又认真地想把队站好，就算大家看上去已经很疲惫了。我多喜欢这种倔强的少年感，好像带着夏天的余温，一点一点穿梭在风里，把我们青春的尾巴拖回身边，一刻也好。

最艰苦的前两天已经过去了，身体却记得坚持背后的艰难。一根神经，一块肌肉，慢慢在躯体里伸张开来，肉体凡胎的人们却都选择了缄默。不是不能喊累、喊苦，也不是不能抱怨所有的委屈，是我们生而为人，本就该挺直腰板，目视远方,也应该吃得起苦咽得下气。这是作为人该有的尊严，我一直相信。

年轻本该无畏。杨晨是在《生活启示录》中说过:“那一年纯真得洒脱，我们认为年少轻狂就是胜者为王。”而我以为，年少既要有无畏的内核，也要有理性的思考和胜者的气势，更须在生活的磨合里碰撞出成年的谦逊稳重，慢慢的长成大人模样。

我总以为一个人的态度取决于他所作的选择。这来往的同学教官助教都因为土建、军训、湖理而走在了一起。这不得不说是命运转折点里微小的一笔，却给很多人的九月留下了相同的色彩，很多细节也就此深深潜入记忆里，成为我们性格的一部分。我始终尊重我选择的所有性格，正如我尊重军训的所有安排。一个人得学会为他的选择负责任作为学生，作为子女，作为成年人。

落笔这篇文章的时候，已是晚训归来，多数人讨厌晚训总觉得枯燥无味而在我眼里，总是代表了沉静的意味，我们总是在夜色里更擅长思考，把白天持清的思绪重新梳理。在晚训的疲惫里，我反而寻找到精神的可遗和感动的脉络。灯光昏黄，灯下却站了拼命点亮生命之树的年轻人，他们不服!他们要赢!我又想到1927年朱自清先生与荷塘，说从递隙里看到了渴睡人的眼。那时他们的眼里没尽数，连灯光都看得破落零散。而我们这代的年轻人，却能在同样的灯光里看到温馨和光明，国家仍忆苦思甜，保留军训的惯例，不正是为了让眼睛清明，再不渴睡吗?

我辈岂是蓬荡人!时代是惯用毒辣的眼光审视批判着它的孩子们的，作为新征途上的一代，我们的确有许多不足，但我们始终保得了骨子里的傲气和倔强，我们不服输!中国才会强大!

军训不会击倒我们，人生路上的很多因难也不会。其路虽漫漫远兮，而吾辈必当上下求索!太阳放的那千万次日落里，总有人心怀朝阳，出到日落的那千万个瞬间里，总有人斗志永扬!

**军训的过程总结篇15**

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。

**军训的过程总结篇16**

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。

**军训的过程总结篇17**

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!

**军训的过程总结篇18**

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。

**军训的过程总结篇19**

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!

**军训的过程总结篇20**

一切都来得太快，在我还没来得及体会春的多彩、夏的激扬、秋的丰硕、冬的静谧。岁月老人早已将我送入了人生最精彩的花季---大学。此时，一首雄浑激昂的军训插曲即将响彻广州大学这片圣地。

此前，我有过两次军训的体验，虽然它们已经像黎明那般绚丽的云霞，早已被太阳拖走了，却留给我一个美好的回忆，经久不衰。军训的生活无疑是艰苦的，但我依然对它充满着期待与幻想，相信它一定会像大学生活一样，转角总能遇见各种机会和惊喜。

窗外下着淅淅沥沥的雨，然而，军训的画面却清晰地呈现在脑海里---在毒辣的太阳下，我们挥汗如雨，保持军姿，几十分钟纹丝不动，尝着酸、涨、疼各种难受的滋味，肤色也慢慢变成古铜色。十二天的锻炼必将使我们的意志力达到一个新的高度，我们的生活也会由于这些新的困难和挑战，才有了新的成就，新的乐趣。

无论接下来的十二天等待着我们的究竟是什么我想只有有足够的勇气、毅力与坚持，胜利的果实不会拒我于千里之外。英语152这个拒绝平庸的集体，定会神采奕奕展现别样的风姿，最终，在汗水与泪水一同熠熠生辉的军训中，学会坚持，学会服从，学会团结和爱。开拓、进取、超越自己，我将尽己所能，让这首嘹亮的军之歌为唯美的花季增添色彩。

阳光洒落，万物复苏，军中绿花，点缀色彩!

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！