# 最新初中军训总结(汇总20篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-07-13

*总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一...*

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**初中军训总结篇一**

军训是新生迈入学校的第一课，是实现小学生到中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。虽然历时四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。

1、领导重视、周密计划。学校领导将军训作为开学初的头等大事来抓。军训前，学校领导就军训的生活、物质保障和安全等方面工作，召开了军地协调会，认真的研究军训中的有关问题。主持制定了《军训工作方案》，成立了以校领导为组长军训工作领导小组，为军训工作做了充分准备。在军训期间，校长关心军训进展，多次深入一线检查指导，询问并解决实际困难，针对存在的问题，及时提出具体要求，给全体参组以精神鼓舞，对军训所需要的物质、器材都给予了及时地解决。在开训动员和会操总结大会上，学校主要领导和分管领导亲临现场检阅，并作重要的指示。这些都充分体现了领导对整个军训的高度重视和十分关心。

2、严格要求，科学施训。坚持“严格要求、严格训练”，保证了军训的严肃性，同时注重科学施教，变被动为主动，从学生思想教育入手，通过礼仪教育和观看爱国主义电影等形式进行思想教育，突出重在育人的根本目的，使学生以饱满的热情投入到军事训练中，并对优秀班级（9、1班、9、2班、7、1班、8、1班）和优胜个人进行颁奖。在训练场上，顶烈日、冒酷暑，一站就是好几个小时，有的脚肿了仍坚持训练；许多教官在训练中嗓子都哑了，仍坚持在第一线；从教官身上，同学们学到了军人吃苦耐劳的优良传统和无怨无悔的工作作风以及无私奉献的高尚品质，看到了和平年代子弟兵艰苦奋斗顽强拼搏的精神风貌。短暂的军训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊。

3、精心施教，强化养成。军训期间，各级教官认真负责，大胆管理。教官在训练中身先士卒，吃苦耐劳，姿态端正，军容严整，要求同学做到的自己首先做到。基本上到了知与行、说与做、练与养，训与用的统一。同学们服从命令，听从指挥，积极配合，在军事训练、行政管理、安全稳定方面的明显成效。

4、密切配舍，保障到位。为了确保军训顺利进行，军训领导小组及时组织协调了相关事宜，做到有难必解，有困必助，时时刻刻为军训工作创造便利条件。

5、宣传鼓动，激发动力。为了奠定军训的思想基础证，加大了宣传力度，教育全体参训人员提高对军训重要性、艰巨性、困难性、必要性的认识，夯实训练的思想基础，最大程度地开发训练热情。校、处二级召开了工作会和动员大会，主要领导和负责在不同场合和时机都提出了要求和希望，使大家明确了军训的重要意义、主要目的、具体事项和明确要求，统一了思想，提高了认识，进一步增强了工作的责任性、主动性、紧迫感和积极性。通过大会动员、入学教育、队列评比竞赛、等行之有效的形式，使学生认识到军训是增强组织纪律观念，增强集体凝聚力，提高个人综合素质的重要途经。在明确认识的基础上，最终百倍的干劲、正确的态度、饱满的热情全心身地投入训练。

1、深化了国防教育，增强了国防观念。在军训动员中，就这次军训的目的和意义进行了教育，大家明确军训的一个重要目的在于增强国防观念，进行爱国主义，集体主义和革命英雄主义教育。军训中，通过教官们的言传身教和着意灌输了部队的光荣传统和军事常识，同学身体力行地体验部队生活，接受军事熏陶，熟知军队建设，培养军人作风，潜移默化地树立了热爱人民军队，关于建设的思想意识，支持参与国防事业的观念不断得到强化。

2、是掌握了队列动作，培养了组织纪律性。队列训练是这次军训中最重点内容。同学们都感到这种生活虽然苦、累、紧，但有意义，锻炼人，很充实。在训练中所表现出了姿态端正、军容严整、作风过硬、礼节周到、令行禁止、雷厉风行、行动紧张、态度严肃的军人形象，服从意识、集体观念、协作精神、友爱思想、和谐理念和组织纪律性都不同地得到了强化，为今后的教学管理和校纪校规建设打下了坚实的思想基础。

3、是磨练了意志，增强了体魄。大家发扬了“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的团队精神。遇到困难毫不喂惧，受到轻伤不下火线，面对苦累能够忍耐，把军训麻磨砺自己的难得的机会，聚精会神的学，勤奋刻苦的练。很多人腿困了、腰酸了、声哑了、甚至晕倒了，却不叫苦、不喊累，不言悔，继续坚持到底。通过队列训练既练“形”，更练“神”既练技又练体。体魄更强健，意志更顽强。

优秀队列奖：x班、x班、x班。

入学教育优秀班级：x班、x班、x班、x班。道德风尚奖：x班。

入学教育先进个人：x等。

**初中军训总结篇二**

当得知我们五年级的同学将要去军训这个消息后，我就一直处于既紧张又期昐状态。每天都想象着军营到底是什么样的?训练是如何进行的?教官不知道严不严厉?在我的期盼中，这一天终于来了!我们将离开父母，进行四天的独立生活。

清晨，我们怀着激动的心情，拖着行李箱登上了巴士，前往我们的目的地—西湖少年军校。

到了军校，放好行李箱后，教官给我们讲了在军校要遵守的制度和规定，并发放了迷彩服。穿上迷彩服顿时感觉自已象个小军人了。

独立生活的第一个步骤就是整理内务。铺床是第一步，本以为铺床是件易如反掌的事情，平时在家看妈妈好象得心应手的样子，我也是自信满满的，可是理想与现实还是有差距的。在套被套时就遇到了困难，当我按着妈妈教我的步骤，把棉被的四个角都塞进被套里时，却发现把几个角给塞错位了，棉被拧成了麻花状。于是我再次尝次，又发现把棉被的宽度和长度与被套的长宽给搞错了。如此尝次多次后，我的手已经酸得快抬不起来了。心中忍不住暗自感叹：原来看着妈妈套被套时似乎很轻松，但自已来做却并非如此。最终我还是请同学帮忙，才勉强完成了套被套这个工作。

看似简单的一件事，自已做的时候才发觉原来并不如所见这般轻松。我在家里是小公主，平时也很少做家务。这次通过这个简单的活动让我暗下决心：今后一定要多动手，帮妈妈分担一些家务，就可以多学到一些自理的本领。

三

春游，这次对我们小学六年级的同学来说意义非凡。而且不是单纯的春游而是磨人的军训。在这次的军训中，最令我感动的是登山的时候，也是最令我难忘的第一次这样登山。

这个军训共有五个活动，四面锦旗，而且只有优胜，团结的班级才有。为了这个目标，我们终于拿到了一面锦旗——闪电报数。紧接着的活动是登山。我想应该很好玩吧?!可实际上不是这样的。

烈日当头，山上的绿树成阴，这使我们根本不觉得这山难爬。一看，弯弯曲斜的石梯象条蛇一样“窜”上山顶。石梯上不仅横七竖八的躺着些被风刮下的碎树枝，还淌着些露水，踩上去很滑，肯定一不留神就会“倒栽葱”。

我看着热辣辣的太阳，再看看汗流夹背的同学们，我不禁自豪的叹了口气，叹的是我们六一班那么的坚强……到了山腰，我已经上气不接下气了，便慢了下来，在一旁的同学说：“你看看其他的同学都能坚持为什么你不能呢?”我心里虽然小声的埋怨，可我知道她是为我好，便一股劲的“咚咚咚”的爬上去。

“怎么还没下山啊?”我不解的问道，“哎哟”原来俞佳欣摔倒了，我顾不上我的疑问跑去帮她了……一会儿，下山的指示牌立在眼前，我大叫起来：“我又一次看到了希望!”一旁的同学说：“你不是每次看到希望又破灭拉?”我们笑了起来，一下子疲劳就没有了。下了山，我看到了杨彤差点休克，是同学们扶住了她;我还看到了许多这样的热心在山间穿梭……这些景象都是前所未有的六一的同学的团结!

登山只是个名词，但你好好去体会，你可以发觉热心帮助能使千年寒冰融化;把困难销毁;创造出新的蓝天!

**初中军训总结篇三**

时间过得飞快，眨眼之间就过了一个星期，我艰苦而快乐的军训生活就在时间的河流里游走了。

五天的军训生活，令我有开心又伤心。令我开心的事我终于度过了五天“奋斗”的日子，而令我悲伤的是过了五天，就好像要离别我们的母校一样，与小学同学各奔东西一样。

今天早晨，我们早早的起床，收拾好东西就去训练了。没多久，我们就要举行我们华英学校的闭营仪式了。我想：我们一定要坚持到最后一刻，我们要努力做到最好。吃过“最后的早餐”后，我们开始了“华英学校军训闭营仪式”了。仪式里主要是颁奖，我们班只拿到了文明连队，虽然没有把所有奖项拿齐，但是班主任蓝老师说过：只要我们努力了就行了，不论结果如何，我们都要开心。后来，当文教官读到优秀学员的时候，我非常的紧张，因为，我心中想着：我的汗水不能白流，我的劳动不能没有收获。当读到我的名字时，我心中的超大石头终于掉下来，我为我感到骄傲和自豪。当然，我的荣誉不只是我一个人的荣誉，而是老师、教官、同学和父母的荣誉。我的父母为了消除我心中对军训的恐惧想了很多办法，终于成功了;我的老师、学校给予了我一个很好的锻炼身体和意志的机会;我的教官教会了我们许多军人的东西，还让我们学会坚持，学会团结就是力量;我的同学们非常配合我。是他们，让我获得了这个荣誉。

军训中，有酸的、有甜的、有苦的、有辣的，就像五味瓶一。

样。有的同学第一天就想家了，有的后来因训练太辛苦了想家了，这是苦的味道，星期四晚上，我们举行了文艺汇演，开心得不得了，这是甜的味道......

总之，军训生活是快乐的也是伤心的，但也锻炼了我们的身体和意志力。至今，我还在回味着军训的酸甜苦辣......

**初中军训总结篇四**

今天，我们离开了父母的细心照顾，来到了大连市甘井子区国防教育中心，进行了为期五天的学军生活。本篇文章来自资料管理下载。我们在这里将学会各种的军式动作，如：稍息与立正，跨立与立正，拉练，走正步等。我们将锻炼自己的意志力，坚持完成学校组织的各项活动，战胜自己。

在学军的这五天中，最令我难忘的就是拉练这项活动了。虽然拉练非常的累，但是同学们都能战胜自己，坚持到底。在拉练的过程中我们看见了许多的花草树木，蝴蝶等。山上的景色十分的优美，我们大家都陶醉在花和树木的海洋里。在拉练的过程中我们大家兴奋过，也想放弃过。但是最终我们都坚持了下来，也都战胜了自己，刻服了自己想放弃的想法。我在途中也曾想放弃过，但是我想到了一句话：“坚持到底就是胜利。”本篇文章来自资料管理下载。每当我想到这句话就会坚持下去，我有时也想：“其他同学都没有轻易放弃，我怎么能半途而废呢?”于是我鼓起勇气继续往前走，当最后回到学军基地时，虽然全身已经一点力气都没有了，但是我的心中涌起了一种喜悦感，可能这就是战胜自己的一种感觉吧。

通过这次学军活动，我从各种各样的军式动作和几天的军训,让我更加深刻的体会了“坚持就是胜利”这句话。我通过这次军训也亲感受了“坚持就是胜利”这句话。我明白无论做什么事都不能轻易放弃。只有坚持到最后才能感觉到成功的喜悦。

三

青春，是斑斓的;青春，是丰富多采的;青春，有苦笑泪乐。随着时光转眼流逝，小学六年的生活成为了记忆。我们迈进了初中的生活。军训是成为迈进初中大门的第一站。

在炎炎的夏日里，太阳没有了往日的慈祥。每一位同学都在烈日下训练，即使有一些同学的身体不适，也只是休息一会就又坚持训练，没有人愿意放弃，操场上散发着我们的青春与活力、自信与拚搏。

短暂的六天军训生活虽然结束了，但它也使我们逐渐成长起来。军训不仅锻炼了我们的意志和耐力，也培养了我们团结协作和集体观念。它将成为我们一生中的宝贵财富。

通过这次军训，我知道了人的一生不可能是一帆风顺的，总要面对许许多多的困难和坎坷，我们不能放弃，只有坚持不懈，在挫折中变得成熟，在困难中变得坚强。

从教官的身上，我看到了他们对祖国的热爱，他们把自己的青春奉献给了祖国，从他们身上看到了保卫祖国的那份责任和义务、无悔和骄傲。

以前，在一本书上看过这样一段话：樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀;荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子;梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景。

我想说，人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星，我愿成为那颗最亮的星!!!

**初中军训总结篇五**

军训苦吗？答案是肯定的。没有苦中苦，哪来甜中甜？正是由于此，从古至今，才会有那么多的文人骚客，给我们留下了“风雨后见彩虹”的感受。军训虽苦，却受益无穷。在纹丝不动的站立军姿时，我们学会了坚持与毅力；在不断纠正自己错误动作的过程中，我们学会了刻苦钻研；军训训练中，我们领会了严于律己，遵守纪律……军训是无声的老师，它培育了我们优良的品格，塑造了我们不屈的精神，摒弃了懒散的惰性，摆脱了无聊的幻想。咬紧牙关，奋力坚持，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我懂得了从客观的角度正视生活。

一周艰苦的训练，让我们焕然一新，皮肤虽然晒得很黑，但内心变得阳光起来。身体虽然酸痛，可意志变得坚定无比。可以说，经过了这为期一周的军训，我们都多了一份成熟，少了一份依赖。这是一个收获的季节，我们笑了，带着那丰硕的果实满载而归。这是一个美丽的插曲，我们笑了，带着优美的主旋律，踏入精彩的人生之旅，寻找一个完美的休止符。

从内心深处感觉到：“军训，真好！”

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**初中军训总结篇六**

“军号嘹亮，步伐整齐，人民军队有铁的纪律……”虽然我还没学会唱。但我坚信，只有有铁的纪律，我们初中三年的学习才能更好。在为期仅仅只有五天的军训中，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强!军训更在心理上给予了我们一个奖品毅力!我相信，军人的精神将伴我们健康成长!

军训生活结束了。四个半天的风吹日晒，四个半天的摸爬滚打，增强了我的体质，更磨练了我们的意志。

在火辣辣的太阳下，我们站军姿，排方队;在绿茵茵的训练场上，我们欢呼，呐喊。军训生活苦中有乐，使我终身难忘!这也为我们的“小学生涯”画上了一个句号就是这样一段生活，使每个人在一次又一次的训练中慢慢成长;就是这样一段经历，使每个人在汗水与雨水中变得坚强。军训这一课给我们带来的记忆是让每个人永远也回忆不完的。它使我们体质增强、意志磨练、思想转变，让我们认识到了团队的作用。这一次军训中，教官、老师不断纠正我们观念上的偏差。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的`都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性。在这段日子里，我们终于懂得了团队精神。只有共同认真地做事，才能把事情做好。军训同样也改变了我们的点点滴滴，使我们这群“衣来伸手，饭来张口”的孩子一下子长大了许多。军训也将组织和纪律观念深深地注入了只知道埋头苦读的初中生的心中，让我们变成了有组织有纪律全面发展的好学生。军训，磨练了我们的意志，练就了我们的铮铮铁骨，培养了我们吃苦耐劳的精神。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。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。

**初中军训总结篇七**

军训对于每一个新初一的学生都是一次新的人生挑战，这次的六天军训已成为我难忘的回忆。

军训让我懂得了吃苦。心里经常叨念着：流血、流汗、不流泪的口号，这是怎样的一种人生毅志！流云飘过训练基地上空的苍穹，太阳依旧不解人情。在烈日下的我们，个个都汗流浃背，虽然时常有水补充，但豆大的汗珠依旧接二连三的从额头流过脸颊，然后轻轻地落在了每个人的上衣上，于是洁白的衣服很快就被汗水浸湿了，但无论怎样受烈日的煎熬，我们每位同学都没有退怯，站军姿时，个个都纹丝不动，真的达到了站如松的最高境界。

军训又让我学会了团结。《团结就是力量》唱出了我们的心声，也唱出了彼此的友谊。在艰苦的训练过程中，每个人的一举一动不仅代表了个人，也代表了我们五班的形象。因此，这时候，学会团结是成功迈出的第一步。

军训又让我拥有了自信。之前做事犹豫不决的我，在艰苦的军训生活里重新清晰地认清了自我，原来，只要拥有自信坚持自己是最棒的，就可以完美地做好每一件事，哪怕是再艰巨的任务，也会做的出色、精彩。

虽然只是短短的六天军训，却让我懂得、学会、拥有了许多，这也许是我进初中上的第一堂完美、充实的课吧！相信在今后的初中三年级的学习生涯，一定会发扬在军训中继承的优良品质和作风，努力提高自己，望在初中学习上给家长、老师、更给自己一份满意的答卷。

**初中军训总结篇八**

今天是军训的第一天,我怀着激动的心情以一个‘一中人’的身份踏入了盼望以久的一中校园,在这军训的第一天,我深深体会到:团结就是力量!

走进一中校园,你就会感到好象来到了军营的练兵场,放眼望去,一个个方阵印入眼帘,每一位同学都一丝不苟地完成指定动作,严肃认真。站军姿时，我们班被安排站在太阳下，而其他班站在树阴下，但是班上没有一个人有怨言。豆大的汗珠从脸上淌下，没有人伸手去擦；腿站麻了，咬齿坚持。我们知道，自己的任何一个多余的动作都会影响到整个班的荣誉，尽管我们彼此都还不认识，甚至连姓名都不知道。但是，我们能团结起来，为8班的荣誉而拼搏！当我看到教官赞许的表情时，我感到：团结就是力量！军训是辛苦的,没练一会腿就像灌了铅，脖子也酸了。但短暂的休息时间里，素不相识的同学们站在一起互相鼓励、捶背、说笑、放松，为下一轮的军训准备，我感到身体里好象又注入了新的力量。此时，我要说：团结就是力量！

军训中也有快乐。夕阳西下，我们的影子被拉的很长,清风拂过,带来了一丝清凉。结束了一天的军训，唱起了军歌---《团结就是力量》。整个班的同学都以自己的最大音量唱，歌声嘹亮，压过旁边的两个班。我深感：团结就是力量！

团结就是力量，一滴水很容易干涸，而当这滴水流入大海时他就永远不会干.

今天是军训的`第二天，我早早的起了床，来到学校。

上午，我们一开始就练起了“立正”。要知道，“立正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤子之间不能有一丝缝隙。最后，还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。就这“立正”就让我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。满头的汗都在往下流，有几滴汗已经流到了我眼睛上，真是很难忍受。

我实在是受不了了，手也在不自觉地准备擦汗。可就在这时，教官走到了我面前，刚抬起一点点地手又回到了原位。我的心“怦怦”至跳，还以为是我抬手被教官发现了呢。可教官抬起手，手里握着一叠面巾纸，另一个手拿出一张纸。为我擦干了眼睛上的汗，又给我擦了额头、鼻子上的汗擦完汗，教官还鼓励我说：“站的不错，继续坚持。”

顿时，我的心里有所不出的凉爽，似乎外界的炎热，也被教官一句鼓励的话带走了。就在那一刻，我才真正体会到，原来，教官们不光是一个个严格、雷厉风行的人，更是一个个关心他人、爱护他人的人。

其实，教官也有温柔的一面。

二零一零年九月二十六日，早上七点三十左右伴着微风来到了学校，即将启程去往历下区素质教育实践中心，进行为期五天的培训，我们知道在这五天的军训生活里是枯燥和乏味的。可是我们要在这五天里我们要学会自主自立，八点左右来接我们的车来了，约二十分钟左右我们都乘着车去往向往已久的“历下区素质教育实践中心”。

**初中军训总结篇九**

不知不觉地，在酸甜苦辣中，我度过了一生中的第一次军训。回想这既充实又疲惫的七天，心里有种说不出来的滋味，不知是喜是悲。不过，现在已经到家了，已经见到朝思暮想的爸妈了。所以，我要忘记所有不愉快，写下自己最真实的感受：

8月19日上午九点，我们到达了昌平南口军训基地。初到军营，一切对于我来说都很新奇：开营式上整齐的7声鼓掌；整齐的坐姿；整齐的军姿；整齐的口号；整齐的军礼……一切都是那么新鲜。开营式结束后，我们领到了自己的军服和被褥。因为初来乍到，我们的教官并没有安排我们第一天就训练，而是教给了我们如何把被子叠成“豆腐块”和如何打出一个漂亮的背包。晚上该睡觉的时候，我因为没有床铺所以要睡折叠床。虽然折叠床不用每天都整理被褥，但是每天晚上睡觉的时候却要从床底下把笨重的铁架抽出来，再搭好，就为这个我的腿上还被划了两道口子。因为没有时间洗澡而觉得身上粘乎乎的，所以老是睡不着。夜里，教官又把我们叫起来紧急集合。就这样，忙碌的第一天过去了，即使没训练，我们也感受到了军队生活的严格和苦累。

接下来的每天都要进行训练，早上五点半起床，迅速洗漱完毕后要整理内务，然后去吃早饭。早饭过后，打好水，训练就开始了。训练的天数一共有五天，我们一共进行了稍息、立正、转体、踏步、跨立、组方队、正步走、喊口号和打军体拳这几项训练内容。这些都是要在闭营式上展示给校领导看的。这五天的天气都很热、太阳很毒，晒在身上火辣辣的疼。每次训练完我们都汗流浃背、筋疲力尽、有气无力的。因为从训练地点到我们的宿舍还有一段距离，所以每次训练完回去的时候，我总是累得连话都不想说，甚至有种想倒在地上的感觉。但是我会想到爸爸妈妈临走前鼓励我的话语；会想到坚持下来就能在回家的时候成为他们的骄傲；会想到有这么多同学和我在一起受苦受累；会想到解放军驻守边关，连家人都不能看；会想到坚持下来能跟同学在一起开篝火晚会；会想到……想到这些，我总是能意志坚强起来，我总是能依靠毅力坚持下来。上午的训练结束后，我们就要拿着饭盒去吃午饭了。伙食是四菜一汤，虽然不太好吃，而且肉很少，但是大家还是要填饱肚子。吃完以后，我们除了刷自己的饭盆，还要刷公用盆。一桌十个人，有人擦桌子，有人摆椅子，也有人盛饭，分工很明确。可是白天的生活再充实，晚上睡觉的时候，我总会想起爸妈和家，想起他们和蔼可亲的笑容，想起家里舒适的条件，想到这些，我总会掉眼泪。然后我就会对自己说：“你本身就是来体验军旅生活的，本身就是来受苦的。想想啊，你总有一天会离开自己的爸妈，哭也是没用的，还不如坚持下来，让他们称赞你是个好孩子。”这样给自己打打气，心里就会好受很多。训练虽苦，但苦尽甘来，闭营式的前一天晚上我们三个学校开了篝火晚会，晚会的节目很丰富，有人唱歌，有人跳舞，也有人说相声。大家玩得很开心，晚会的气氛就如同篝火般热烈，我们似乎已经忘掉了训练的辛苦与疲惫。

终于到了最后一天，也是最重要的一天。依旧整理完日常内务后，我们就要开始闭营式了。每个人都怀着兴奋而又紧张的心情等待着大会开始。大会共有十项程序：升国旗、迎军旗、首长绕场、阅兵式、成果汇报、学生代表讲话、校长讲话、向军训基地授牌和基地中队长讲话。其他都还好说，但阅兵式和成果汇报这两项都是考验我们的。跟随着雄壮的军乐，我们开始了阅兵式。每个方队都迈着整齐的正步浩浩荡荡、气势磅礴地向主席台前进，响亮地口号、整齐的步伐，有种万马奔腾的感觉。在成果汇报时，大家把平日里学来的技能统统毫无保留的发挥了出来。随着教官短促有力的口令，大家先是把稍息、转体这些平常的动作做完，然后又开始打军体拳。硕大的操场上，每个方队的排面都非常整齐，“哈”声也很洪亮。老师们不住地投来赞许的目光。在烈日的炙烤下，庄严的闭营式终于结束了。大家都非常开心，一是因为大会很成功，二是因为马上就可以回家了。在拍完毕业照后，我们整理好行李，坐上了来接我们的大巴。挥手向教育、关心我们的教官告别。日夜期盼的离开竟是如此的激动，真是太好了。

充实而又辛苦的军训七天过去了，这将是我人生中的一次难忘的经历。这是第一次离开温暖的家和温柔的父母，独自去体验集体生活。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？它让我知道了人生不可能一直一帆风顺，完整的一生，应该是在酸甜苦辣中度过的。充实的一生，少不了能磨砺我意志的军训，尽管又苦又累，但它却使我意志更加坚定，它为我今后坎坷的人生道路指明了前进的方向。在荆棘丛中学会忍耐，在思念时学会忍耐，在委屈时学会忍耐，在痛苦时学会忍耐……军训教给我的，远不止这些。它使我受益无穷。军训，它成为了我记忆相册中最难忘的一页！

文档为doc格式。

**初中军训总结篇十**

经历过一次刻骨铭心的军训，你就会成为一个真正的英雄。皮肤晒黑了，嘴唇咬烂了，这又算得了什么?一个人的意志没有经过苦难的砥砺，就不会以一个强者的姿态站起来;就不会懂得奋斗的乐趣;不会理解成功的艰辛;……军训是短暂的，但军人严格训练，铁的纪律是永恒的主题，在我们心中永不逝去。让我们懂得：对于生活中的磨难和坎坷，我们不但不要惧怕，逃避，还要张开双臂以拥抱的姿势去迎接，以沐浴的姿态去感受，因为磨练实在是成就不凡人生的甘霖。能够用心去感受磨练，我们才能在激烈的竞争中游刃有余。

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，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!

我们需要团队精神，每一个步伐，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.

二

很早以前，我就听过了“军训”这个名词。我告别了缤纷灿烂的小学生活，迎来了焕然一新的初中之旅。上初中的每一个新生都要参加连续四天的军训训练。其他学校已经军训了，只有我们学校安排在第四周。我的哥哥姐姐们都说军训很辛苦，然而，我却不这样认为。我暗暗的想：幼苗不经过暴风雨的洗礼怎么会茁壮成长?溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。军训是我们人生一次特别的经历，还是第一次，第一次是最难忘的，我们应该珍惜第一次，勇敢去面对它。

军训的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心。谁料，这一天却刮起呼呼凛冽的狂风。因此，我们只好待在教室里。下午，天气发生了巨大的变化，晴空万里，闷不透风的。教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太好笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀!可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，手……”

在这严肃、艰苦的军训中，也有令人喜悦的一刻。军训的第四天，指挥教官带领我们二十个班一起拉歌。每一个班都派一个能歌善舞的同学上台表演，表演者生动、活泼、幽默;观众也看得拍手称快。军训最后一天，汇操表演。我们初一(8)班的同学们都尽自己的一份力，为班争光。“功夫不负有心人”我们班荣获汇操表演第三名。这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水。

军训像个五味瓶，甜、酸、苦、辣、咸样样都有。军训是一堂心灵的课程，我们曾经学过一句诗“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”只要我们有钢铁般的意志，坚韧不拔的精神，持之以恒的决心，就一定会战胜困难，做到自己认为不能做到的事。

三

金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战!

在这之前，我总以为军训是多么令人厌恶的事情：每天喊着重复的“一二一，一二一”;每天做着单调的“立正、稍息”;每天弄的满身汗如雨下;每天大家腰酸背疼……　不错，军训是这样的，尽管辛苦，但是“一份耕耘，一份收获”，没有你每天的训练，就没有今后形成整体的团体和集体主义观念。许多同学认为，这是一种无聊透顶的行为，甚至有同学认为，这是愚蠢至极的活动：除了站立、稍息、跨立等等还有什么呢?其实军训是锻炼你毅力的最好方式：当你在你需要坚持而你又挺不住的时候，你又会采取什么行为呢?是按兵不动?还是立即撤退?为了炼就坚强的毅力，为了团体荣誉，相信你会认真地坚持下去!毅力是长期锻炼出来的：成功者是如何成功的?毅力起着决定性作用，你坚持下来就胜利了!没有毅力，许多事情是办不成的。

就像一句话：“不抛弃，不放弃”，记住：军训是锻炼你毅力的时候，你要抓住这个机会!珍惜这个机会!

**初中军训总结篇十一**

xx中学第一届初一新生军训从2025年9月x日开始至9月x日结束，历时六天，参训学生为100多人。本次军训以学校军训计划为依据，坚持严格要求，严格训练，同学们发扬不怕苦、不怕累的作风，在教官的悉心指导下，学到了基本的军事知识，掌握了初步的军事技能，磨炼了意志，加强了纪律性，培养了集体主义精神。

在军训前,布置好各项准备工作,要求学生每天写军训日记,要求他们写下印象最深刻,值得记的事情和思想体会。提醒全体同学做好各项注意事项,准备适当的糖类以便补充体力,通过家校通平台告诉家长让学生晚上泡脚、做好饭给学生做好后勤工作。同时,极力动员大家在军训中要争取好成绩,尽力为之,有肯吃苦,不怕困难的心理准备。

军训中坚持\"严格要求，严格训练，严格依照条令行动的\"严\"字方针，我们班教官比较严厉，学生们难免会有挫败感或者退缩，我从学生思想教育入手，通过科学管理的方式，突出重在育人的根本目的，使学生以饱满的热情投入到军事训练中。在训练场上，学生们发扬军人的精神，顶着烈日站军姿一个多小时，训练中有的同学发烧晚上一直打吊瓶，白天仍然坚持训练;教官在训练中嗓子哑了，仍坚持在第一线。从教官身上，同学们学到了军人吃苦耐劳的优良传统和无怨无悔的工作作风以及无私奉献的高尚品质，看到了和平年代子弟兵艰苦奋斗顽强拼搏的精神风貌。短暂的军训生活使同学们和参训官兵结下了深厚的友谊，军训结束时，学生和教官依依不舍。

学生通过军训，掌握了基本军事知识和技能，增强了国防观念，精神面貌发生了可喜的变化，思想政治觉悟得到了提高，组织纪律性和集体主义意识明显增强，意志和体魄得到很大的锻炼。从刚开始训练不到二十分钟，各班七八个同学倒下，到站军姿一个多小时全级无一人倒下的现象，可以看出学生们的身体素质正在慢慢提高，学生们的意志也在不断增强，学生的综合素质明显提高。学生们普遍反映，军训是自己一生中最难忘的经历，不仅磨练了意志，提高了自理能力，而且增强了战胜困难的勇气。

**初中军训总结篇十二**

从8月25日开始，为期三天的军训活动便开始了。

第一天，28名魁梧而又严肃的身影出现在我们的面前。对，没错!他们就是给我们14个班级进行强化军训的海军教官!教官对我们的要求非常严格。第一天就使我们班的的几个“小公主”、“小太子”晕倒了。第一天的军训就使我们疲惫不堪，这才是我们发现：我们的生活中缺少磨练!

第二天。越来越艰苦的军训使我们非常疲惫，有些同学才刚刚开始军训就已经满头大汗，军训也使一些同学在炎热的天气下累倒在地。但是最后还是有不少同学坚持下来。

第三天，最后一天，检验我们军训的时候到了。最后的考核，我们以最好的军姿和纪律来迎接它的到来，用我们最洪亮的口号声和三天以来的汗水换来评委的掌声。

最后我们在14个班级中脱颖而出，拿到了本考核的二等奖，还有另外三个副奖：最佳纪律奖、最佳口号奖、最佳行进奖。一共四张奖状，这都是我们认真努力的成果!

那天，老师早已预订了一个surprise给我们：那是一个超大的水果蛋糕!在水果蛋糕的巧克力版上刻着用英文写的：我爱八班!不管我们又没有得奖老师都已经预订好了蛋糕。在那块巧克力版上，我们看到了老师对我们的爱，对班级的爱，在这里我要对我们班的蒋老师以由衷的感谢，感谢您对我们班的热爱!

在我们吃蛋糕时，我看到了同学们那欢乐的笑脸，看到了军训三天后的改变的我们，看到了老师和家长再看我们吃蛋糕时露出的欣慰的笑脸。

这次的军训使我们变得独立自主，学会了坚持到底。这次的军训使我们这些“小公主”、“小太子”获得了一次真真正正的磨练!

文档为doc格式。

**初中军训总结篇十三**

时光飞逝，日月如梭。眨眼间，我们已经告别童年的稚气，告别了难忘的小学生活，成为了朝气蓬勃的少年，步入了中学的殿堂。步入中学，意味着我们要承受更多学业上的压力，要有严明的组织纪律性和一切行动听指挥的观念。为了让我们尽快适应初中学习生活，学校特意为我们安排了一场军训，也正是这场军训，让我学到了许多在课堂上学不到的东西。 首先，军训教会了我听从指挥，服从命令。在军训中，教官所下达的每一个口令都需要我们向军人一样准确无误且无条件地执行，这锻炼了我们在课堂上遵守班规，课后认真完成作业的良好习惯，使我们明白了遵守规则的重要性。

其次，军训教会了我坚持到底，永不放弃。军训中有许多动作需要我们学习和改正，每一个动作看似简单，却需要我们三番五次的练习。在这个过程中，是需要辛勤的劳动和认真的训练的而完成这些的前提，就是需要我们有百折不挠的精神，能够坚持下来，最终取得成功。这锻炼了我们在今后紧张的学习生活中不抛弃，不放弃，不躲避的良好品质，使我们明白了无论什么事情只要坚持到底就能成功。

军训更教会了我集中精力，全神贯注。军训中每一个动作的完成，没有高度集中的注意力是不可能完成的，只有集中精神，认真揣摩才能完成好动作。这锻炼了我们在听讲和自习时不溜号的良好习惯。使我们明白了集中精神将事半功倍。

七天的军训，看似简短。实际上会对我们的未来产生巨大的影响，使我们终身受益。让我们共同扬帆起航，奋勇向前，去迎接属于我们自己的更加辉煌灿烂的明天！

（共612字）

篇一：中学生军训心得体会

军训心得体会701

我从一个稚拙的小女孩长成了一个大姑娘，步入初中。今天，我迎来了步入中学所要经历的一项活动以前从没有参加过的军训。去通过它，学习军人的意志力，军人的品行，军人的骨气。而今天，只是第一站。

步入校园，我曾试着问自己：“为什么，我要来这里，为什么我会有一种内心兴奋的冲动，为什么我会为我是一名中学生为傲。”我想，通过这一天的训练，我心里的石头落了，我也有了一天下来军事训练带给我的答案。

在训练中，我们难道不服从教官的指挥？在训练中，我们难道不以“我会做得更好”来鼓励早已疲倦的自己？在训练中，我们难道不以“我们排最棒”而发自内心的自豪？答案是：是。由此看来：我来这里，是为了自己。[莲~山课件 ]为自己的德而来，为自己的志而来，为了一个更刚毅更完美更会为大家着想，为集体着想的自己而来。

“少年强则国强”，这句话是亘古不变的真理。可是，何谓“强”？难道只是会读书？难道只是诚实守信？难道只是为了理想而奋斗吗？如果只有这些，这是“国”，真的不够“强”。因为，它是空虚的。因为“意志”才是山峰，它直刺苍穹，巍然屹立，任凭风吹雨打，霜雪洗礼，仍然撑起茫茫天宇，是坚定大地的支柱，牢固乾坤的脊梁。而“意志”在军训中小到自我的控制力，大到一个集体的凝聚力。这是我在军训第一天最大感受。

在这几近大同小异的世界里，为什么有一些国家的发展会让一些国家望尘莫及？今天我知道了答案。因为他们没有正确地看待过自己，看待过他人。就拿今天的军训做例子。教官要我们齐步走，我观察了一下，走乱的同学有两类：一类是不敢平时老师的同学，一类是不愿看老师的同学。一个“不敢”，一个“不愿”，说明了不管在哪里，我们都必须正确地看待自己，既不要妄自菲薄，也不要狂妄自大。认认真真，谨谨慎慎最重要。而这就是小学生与中学生的差异。我兴奋，正因为我已一步步准备走入其中。

后面的路还很长。也许绝大数情况下，我的身旁没有老师，没有摄像头，当然也没有父母，更不会有严厉的教官，莲~山 课件 但军训让我学到的，第一天就告诉我的，会在我心里有另一双眼睛，看我面对自己的学习生活交上一份怎样的答卷。

为期7天的军训已圆满落幕了，这是我班的第一堂特别的、与众不同的、远离教室、没有课本的课，有的是“风一样的行动，钢一样的意志，铁一样的纪律”，体验着不同往日的生活，期盼着同学之间的友谊。这次军训给同学们都留下了深刻的印象。

军训体会703

记得第一天，每人都背着繁重的行李，怀着忐忑不安的复杂的心情来到八中，走进了班级，你看看我，我瞅瞅你，同学之间很陌生。随着军营生活的开始，彼此之间渐渐地熟悉起来，同学们团结友爱、互帮互学、很快就建立了友谊。

随着军训的开始，懒散了一个多月的学生很快就在这紧张的军营中少了许多娇嫩，多了一点吃苦耐劳；少了一些懒散度，多了一些紧张度，能按照军营管理的要求，像个军人一样，做到一切行动听指挥，整队迅速，意志坚强、纪律严明。

不舒服，老师让他休息，但是他们都说没事，我能坚持。有的同学在日记中写到，在训练中有时身体真的有点支撑不住了，但看到周围的同学一个个精神抖擞地顽强地坚持着，所以也坚持了下来。

从小对军人就十分敬佩，喜欢看他们整齐划一的动作，坚定不屈的意志，无间不拔的团结，都让我感动，也曾梦想着自己有一天能穿上军装，英姿飒爽一回，在这一次的军训中，实现了我的军人梦。看着镜中一身迷彩的自己，感觉有些陌生，我在心里暗下决心，一定要把握好这次机会。梦想是美好的，现实是残酷的。当我站在训练场地上的时候，才发现一切都没有我想象的那么美好。有烈日当头，有蚊虫叮咬，也有来自身体各部位的酸痛，此时的我，别说飒爽英姿了，连站军姿都坚持不下来了。

站军姿，稍息，立正，向左转，向右转，走步??.平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。我的身体开始不听指挥，原来那么整齐的队伍是需要付出汗水才能换来的，只有认真听指挥，专心做动作，掌握好技巧后，与队友之间线条协作才能有一个整齐有序的纪律严明的队伍。

军训训练了我吃苦耐劳的精神，磨练了我的意志，使我变得更加坚强和自我。更使我明白了团结的重要性，一个人的动作做好是不够的，只有一个团体做的好才是胜利。

这样的军训是我和同学们更加团结友爱，更加珍惜学习的机会，我想，这次军训都握的人生来说是一笔珍贵的财富。

经历过一次刻骨铭心的军训，你就会成为一个真正的英雄。皮肤晒黑了，嘴唇咬烂了，这又算得了什么？一个人的意志没有经过苦难的砥砺，就不会以一个强者的姿态站起来；就不会懂得奋斗的乐趣；不会理解成功的艰辛；??军训是短暂的，但军人严格训练，铁的纪律是永恒的主题，在我们心中永不逝去。让我们懂得：对于生活中的磨难和坎坷，我们不但不要惧怕，逃避，还要张开双臂以拥抱的姿势去迎接，以沐浴的姿态去感受，因为磨练实在是成就不凡人生的甘霖。能够用心去感受磨练，我们才能在激烈的竞争中游刃有余。

漫长的军姿,踢不完的正步,挨不完的训斥,使个个脆弱的我们慢慢变的坚强,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。

一营一排 人文学院07级汉教（2）班 xx

军训心得三：

我穿上绿军装啦，我穿上绿军装啦，噢＿噢＿，我穿上它了，瞧，瞧瞧，萍，我像个兵吗？ 像，萍细细的端详着满脸幸福的我。

我不好意思的走到镜子前照了照，镜中出现了一个精干神气的自己，脸上有朵朵滚烫的红云飘散开去，我下意识的摸摸脸蛋，把军帽往低压了压，偷偷地笑了，我看见镜子里的我好看极了！

有那么激动吗？不就是军训嘛！看你乐得屁颠屁颠的，好像没训过似的??萍慢条斯理地说。我对着她嘿嘿地笑着，她没好气的说有你的苦受！，我撑开双臂高声呼叫着哈哈！让暴风雨来的更猛烈些吧！

可也兴奋的坐也不是，站也不是了！那身绿，绿的鲜艳，绿的可爱，绿的冲动，绿着的我的梦！

正值盛夏，骄阳似火，在热切的期盼中，大学里的军训生活开始了。在教官还没到位之前，我觉得军训无聊的像大学里沉闷繁琐的课程，进入大学以来，我仿佛渐渐老了似的，我的青春和轻狂不羁被湮没在激不起一丝浪花的生活中，默念着你要么打败生活，要么被生活打败，连连地碰壁，使我连抗争的勇气也没有了，于是，我选择了逆来顺受，别人都说我成熟了，好像突然明白了似的，所谓的成熟，不过是放弃了想做的，做了不想做的，延续着既成的规则，沉淀了飘渺的幻觉。于是，我常常想回到小时候，回到那个干净的充满活力的童年。 那时候，我常常壮志雄心的对每一个人说：我将来长大了一定要当兵！怀着对军人的无限崇拜和一种神圣的感觉我做着我的绿色的梦！我常常傻傻地向着院子里的老槐树敬礼，拉着我家的小板凳狗满村里狂奔充当警犬，拽着大黄牛的角让它看我站军姿，把拖把挂在铁丝上练拳击??几乎在我的整个童年，我一直都认为我会成为一名合格的军人，对此，我从来没有置疑过。

为期六天的军训已圆满落幕了，在军训汇演上大家一个个精神抖擞，站着整齐的军姿，坐着标准的动作，喊着响亮的口号“高一五班，非同一般，斗志昂扬，共创辉煌”那惊天地泣鬼神的口号在十堰市二中操场上回荡着。之后掌声一片。班上每个同学都洋溢着欢快的笑容，但内心难免有种紧张感，生怕刚才动作没做好，影响班里的形象。

其目的是：增强国防意识与集体主义观念，培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；军训，还能提高我们的生活自理能力，培养思想上的自立，还能帮助我们养成严格自律的习惯，这就需要我们在军训过程中，我们不但要领略军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，也要发扬我们“同心协力，艰苦奋斗”的光荣传统。我们要坚持铁一般的纪律，严于律己，服从命令，坚决完成各项训练任务；大家要用顽强的意志，用敢于吃苦、勇于拼搏，发扬“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，彻底完成军训使命。

所以,我们进入中学学后的第一件事就是军训. 。

我深信，作为新世纪的中学生，应该像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。这难忘的军训经历令我终生难忘。如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的`生活便是戏中最精彩的一幕。的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了，很累，而且有酸酸的感觉。教官已匆匆地走了，却留给我们深刻的回忆。军训究竟带给了我什么？其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是在磨练我们一种意识；一种吃苦的意识；一种坚持的意识；一种团结的意识；一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

为什么坐在教室里吹空调的时候，总是会想起军训的情景？但是当我顶着风雨和暴晒在军训的时候，却想坐在教室里学习。

真的很矛盾

令我印象最深的是“匍匐前进”和“35个俯卧撑”，那可真叫“刻骨铭心”，我想我这辈子都不会忘的。

跑操好像跑了n圈，很累的！一般人是承受不了的，我觉得我整个人都轻飘飘的，四肢好像要散架了！但是木有办法，还是得军训可以锻炼人的意志，我总是觉得自己坚持不下去了，到后来还是挺过来了。每次军训都令我印象深刻！

时间过得太快了，一转眼，五天的军训已经结束了，回想军训时的我们，心里很开心，也很不舍。

军训的第一天，我们认识了教官，那天很热，我们又是第一次军训，当时只是觉得军训很好玩并没有想太多，谁知教官下的第一道命令就是站军姿，20分钟，并且腰要直，两手要紧紧贴在大腿两侧，两脚要分开60度，20分钟以后，同学们一个个都累得汗流浃背。

更是难，教官总是说我们像散步，有的同学都走顺拐了。

第三天的军为是在室内进行的，因为外面下着大暴雨，并且下了一整天。我们在教室跟教官学唱“国歌”和团结就是力量，后来教官还给我们放动画片，那一天我们好开心。

到了第四天，教官继续教让我们练向左转、向右转、向后转和齐步走，因为明天就要会操比赛了，大家也变得认真起来。

军训最后一天到了，上午的时候，教官领着我们熟悉场地，并练了几遍，就让我们休息，休息的时侯，同学们都很喜欢跟教官玩，因为教官的脾气很好，教官平常都是笑呵呵的，像个小孩子。下午，会操比赛开始了，大家认真地完成每一个动作，最后得了奖，所以人都无比的高兴。

初中生军训感悟总结

新学校，新面貌，新生活，新同学，新老师??

总之，一切都是新的。刚刚升入中学的我还有些好奇，总觉得新环境的新东西太多了，真还有些适应不了。不过，我相信，时间一长，便能适应了。

在新环境中，我结交了不少新朋友，他们都是我的同学，虽然相处不久但都亲如兄弟，如果一一介绍的话，还不知道要讲到哪年哪月哪日呢。

但我最想说的还是我对新学校的认识。说起我对学校的认识，还得从报名那一天开始讲。那一天，我和大多数同学一样，背着我的新书包，穿着我的新衣服，高高兴兴，蹦蹦跳跳地走进重庆市兼善中学的校门。我怀着好奇心，兴奋地前往教室。我的教室是初一？一班。我转来转去，就是找不到它。要不是亲切的老师指点迷津，我恐怕就“进得来，出不去了。”真是“不知庐山真面目，只缘身在此山中”啊。

我走在并不宽阔的走廊上，脑子里回忆着老师指的方向和父母的“注意事项”，心中不断地分辨着东西南北，迂回的过道转得我头晕目眩。终于，在我费了九牛二虎之力后，初一？一班教室跳进我的眼里。那是一间宽敞的教室，它位于迷宫一般的教学楼里。

在开学的一段时间里，我一直感觉到学校就像迷宫一样，我差一点就把学校平面图画下来了，如果不是我不会画的话，我一定已经把地图作好了。不过，在这样的环境中，倒也加强了我学习地理的意识，所以，每当上地理课时，我都会全神贯注地听讲。

全神贯注地学习，是最消耗体力的了，消耗体力等于消耗食物。一连几节课下来，肚子在不知不觉中已开始“叽叽咕噜”地抗-议了。不知是老师讲课精彩，还是我听得太认真，我上课时竞不觉得饿，直到下课后，才感到肚子空空如也。于是到食堂打饭。

来到食堂，这里真是人山人海。每一个打饭处就像一个“结点”，人们里三层外三层地把“结点”围个水泄不通。大家都手持饭卡向售饭机器上贴，七八张卡争先恐后地向收银机上贴去，几乎要“爆机”了。工作人员忙大喊到：“不要慌，一个一个慢慢来，每人都有份。”可是，她那可怜的“猫咪叫”怎能敌得过众人排山倒海的叫喊声。于是，倒霉的收银机只好“默默无闻”地承受“轰炸”。我也只好跟着人群，被挤来挤去，不知要过多久才能打到饭。 友好的同学、和蔼可亲的老师、迷宫般的过道、宽敞明亮的教室、挤的食堂、花园般的校园，这就是我目前发现我新学校的特点。

我相信，在今后的日子里，一定还会发现他更多的独特之处

又是一个骄阳似火的日子，太阳毫不保留的散发所有光芒。我们伫立在烈日下，当我站着军姿，几丝热流飘过脸庞，留下的是一颗颗闪亮的汗珠。我向上瞟了一眼，那可恶的太阳似乎担心我们看不到它的强大，突然感觉刺的眼睛好痛。而军姿一站就是半个小时，整个身体早已麻木，膝盖处发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，背、腰、肩如针扎一般疼痛。就连盼了1个小时的喝水时间还要用全劲跑步，才能不是最后一名，避免所谓“跑圈圈”的噩运。

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉观，培养同学与同学之间的默契，这也许能在以后的学习中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的意义之一吧。

为时三天的六年级军事夏令营终于在昨天结束了。我怀着兴奋与喜悦的心情回到家，对这次的夏令营活动感到十分满意。我立刻拿出日记本，写上了以下几句话：军人，总让人联想到许多关于尊严、生死、祖国这些悲壮美好富有感情的字眼，但作为一名军人，却往往只意味着奉献和磨练，他们是最值得我敬佩的人。我不禁想起敬爱的教官和那“有时欢喜，有时愁”的军训生活。

惩罚应付了事

初来乍到的第一天，已经充分体会到了军人的纪律。从训练到内务卫生，所有的一切都是那么的有规矩。无论是站立的姿势，还是那四角起棱的豆腐块状的被包，都能体现要求的严格，要在如此的环境下生活三天，显然是再辛苦不过了。那时的我脑海里一直浮现出以后几天的悲惨情形。在教官的严格要求下，我认真地学习这里生活方式等。一天下来，我大概学会了如何叠被包、如何收拾宿舍及其他的一些简单的训练内容。虽然浑身酸痛，但做得还算合格，心里就有一丝的成就感。

一。要知道，我长这么大还是第一次被人强迫淋雨，要是在平时，一下雨，不管我在哪里，不管父母的工作多忙碌，他们总会以最快的速度把雨具送到我手里，哎，要是让妈妈看到现在的我在雨中如此狼狈的样子，不心疼死才怪。

到最后的一个早上，也就是汇操表演的当天，我们全班同学都使出了浑身解数，我觉得那是多天训练中的最好的一次。结果，我们获得了所有教官的好评。那天，我们别提有多高兴了，一直庆祝到教官来赶我们，才肯乖乖地下操场等车。虽然教官叫我们下去时脸上一副严肃的表情，但是我们还是看到他离开的时候，嘴角流露出一丝淡淡的微笑。

而在这一次的军事夏令营里，我失去了很多：骄傲的脾气、懒散的性格??学到了认真负责的态度，敢于向困难挑战的勇气与信心。我相信，在今后三年的初中生活中，我会以这样的态度与信心去面对更多的困难。

人生，是一场战斗的过程，时而平稳顺利，时而坎坷残酷，谁也不能仆知自己的命运，要想前进，要想成功，自信是必备的。

人，只有相信自己，才能实现自己理想。同时，人生又想一座险峻的山峰，只有自信的向上攀登，才能无限风光尽收眼第。

自信是成功的秘诀。参透了自信的真谛，就算是已定的事实也有翻身的希望。自信是一种力量。一种潜在的。可贵的。强大的力量。有了它，就可以干出一番惊天动地的大事业来。 自信是做人的原则。一个人不可能事事顺利，不管遇到什么困难，不管沥经多少失败，都要努力去战胜困难，要想那我所畏惧的苍松一样，傲然挺立。自信是一种拥有，一股勇气。就是凭借着股激情，我们才能开拓自己的人生道路，尽情描绘明日的七彩世界。没有自信，越王勾践怎能砍断吴王的金戈？没有自信，区区西秦如何东出函谷而一统天下？没有自信，百二秦关如何更换上刘汉的旗号？没有自信，成吉思汗的铁骑如何能踏上多瑙的土地。

啊！自信是成功的祭奠。自信，它给我以勇气与力量，有了它。失败不在追随我，胜利不在躲避我；有了它，生活更充实有趣，学习更副有生机。自信是一颗火热的太阳，是我享受了它的温暖；自信是心底的一颗宝珠，什么时候有它，什么时候就会发光；自信是征途的导航灯，指引我们跨过一道道的门槛。我要大声的告诉世界：

班人的铿锵宣告！

我能行！”这就是我——一个新世纪的接“我自信，

**初中军训总结篇十四**

岁月匆匆，转眼间我们小学已毕业，进入了初中的阶段。当我们进入初中的第一堂课便是军训。“军训，军训”顾名思义，就是按照军人的要求进行训练。在仅仅只有五天的军训中，我们经历了许许多多的事，有酸，有苦，当然也有甜!在军训中罪不可避免的就是酸。像齐步走这种就必须要经历酸了。因为每次摆臂都达不到教官所说的那种感觉，所以，教官就让我们摆在空中停下来，然后他一个一个给我们调整好高度。全班六十多位同学，一个一个调，当然时间久了。在教官还没调完之前我们都要把臂摆到那种高度。几分钟下来，臂就有酸了。想随便的活动一下。可是其他同学，他们也都在咬紧牙关，拼命坚持。我想：同学们都能做到，我为什么不行呢?于是又坚持了下来。全班同学调完后。教官喊了一句“一”我们马上将这个臂收回去，摆出另一个臂。酸痛感立马减退一丝，虽然只有一丝，不过那种感觉如同喝了一杯甘甜可口的美酒一般，全身舒畅。像这样，一天下来。臂是油酸又痛，不过一想，我坚持了下来，便觉得这些辛劳是值得的。苦，是军人必须要吃的。

俗话说得好“吃得苦中苦，方为人上人!”每天早上，我们都要早早到军训场地进行军训。几乎这几天都是六点起床。对于我这个“贪睡鬼”来说的话，这确实挺苦的。就在军训的第三天，是我自认为最苦，最累的一天。一到军训场地，教官便让我们站军姿。我心中一想“哈!昨天都站了半个小时，今天站应该不会太累吧!”没想到，今天站的时间更长。一站便是一个半小时。要求更严。要做到“挺胸，抬头，收腹，两肩向后张，双手自然下垂，大拇指贴于食指的第二关节，并且一动不动。大概一个小时后，我的两个腿已经发麻，后背上衣服已经湿透了，现在用”汗流浃背”这个词形容再好不过了。我想打报告休息，但转念一想，这么长时间我都挺了过来，还怕在站一会么?于是我咬紧牙关挺了过来。直到教官说休息时，我才倒在地上，双腿双脚早已没了知觉，但我还是很高兴，因为我成功了，我挺了过来，我没有掉队!军训中当然也有乐。在军训休息中，教官收起了以往严肃的表情，和我们打成一片，最有意思的莫过于拉歌了!“一二三四五!”“我们等得好辛苦!”“一二三四五六七!”“我们等得好着急!”“一二三四五六七89!”“你们到底有木有，有木有!“哈哈哈哈~~”大家便集体笑了起来。在军训中也少不了唱军歌。

**初中军训总结篇十五**

军训可以令我们懂得许多我所不能在学校中学到的东西，它将成为我心中一个深深的烙印，指引着我在日后的人生中，踏出更坚实的步伐。下面是本站小编精心为大家整理的初中学生军训总结，欢迎阅读。更多初中学生军训总结请关注本站工作总结栏目!

初中学生军训总结

然而当离别的钟声在我们的祈祷中真的向我们靠近的时候，我们却早已经是别样的心情。忘不了教官在我们站军姿时对我们积极的鼓励;忘不了教官最后几天训练时沙哑的.喉咙，毕竟这五天患难与共的日子早已筑就了我们之间深厚的友谊。我们可能以后会忘了他们的名字，忘了他们的样子，可是我们心中对他们的感激却永远不会变，同时我们从这次军训中学到的东西会受益终生。

通过此次军训，我体会到了什么是真正军人，什么是真正的纪律。在军队这个的大家庭里，纪律是最重要的：你一个人违反了纪律，整个班级的同学和你一起被罚，没有任何商量的余地，因为这就是纪律。如果军人没有这样铁一样的纪律，在战场上哪里会有战斗力，到头来只会像一盘散沙，谁来保本站卫我们的生命财产安全呢?同样，我们学生没有好的纪律，在学习中不能和同学、老师很好的配合，成为集体的绊脚石，最终的结果只会使被集体无情的抛弃。

再就是我的时间观念增强了。当你走上训练场的时候，即使你睡眼朦胧，你也必须打起一百二十分的精神，全神贯注的投入到训练中。在熄灯前，你必须争分夺秒：写日记、洗澡、洗衣服……必须一环扣一环，时间对我们来说，是如此的宝贵。

最后就是培养了我的集体荣誉感。以前对这个词没有什么概念，一个班级同学之间关系不错就觉得很“团结”了。而和现在就完全不同了，我们时刻想着为我们的集体争光，绝不能够为我们排抹黑。即使教官对我们并不会严惩，但我们自己的内心也不会原谅我们自己。

这次军训对我而言确实是美好而值得回味的一段岁月，它令我懂得了许多我所不能在学校中学到的东西，它将成为我心中一个深深的烙印，指引着我在日后的人生中，踏出更坚实的步伐。

**初中军训总结篇十六**

军训。

的目的是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，今天本站小编给大家整理了初中军训的总结，谢谢大家对小编的支持。

经过了初一的军训，我懂得了什么才叫做铁一般的纪律，什么叫做团结的力量，什么才是真正的忍耐。

我深深地体会到“团结就是力量”!

每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利。

军训生活虽然很累，但是我们学到了很多东西，“立正、稍息、向左转、齐步、跑步”，我坚信这些都是我们终身受用的，因为这些不仅是一些规范的动作，更是我们学会做人学会生活的第一步。在“军营”中，我和同学之间建立起了真诚的友谊，有了互相团结、互相帮助、以班为家的集体观念。

在这七天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，而且还尝到了军人平时的劳累和甜苦，我们练就了坚强的意志，爱学习了，不懒惰了，一个个象军人一样潇洒挺拔。

军训结束了，在操场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，身姿挺拔，因为我们知道，无论成绩如何，军训生活都将是我们人生当中最绚烂的一笔。

在八月份的22日至25日，我们中学的初一新生去了军训。在这短短的四天集体生活里，让我学会了、懂得了许多道理。

先说说站军姿吧。站军姿，顾名思义，就是按照军人的姿势来站着。站时，要抬头挺胸，在烈日当空的情况下，还要保持纹丝不动。记得我在站军姿时汗流浃背，额头上的汗水到处流，可是站军姿时是不允许擦汗的。这时候，就是磨练我的毅力的时候。而且，经过这次训练后，我再也不怕热了。

然后，我们还得进行集训。集训一般是在上午、下午和晚上进行的。在集训时，一旦我们做不好，教官就会罚我们做掌上压或者是蛙跳。如果说站军姿辛苦的话，那么教官惩罚我们时就更辛苦了。这让我懂得了：每件事都要严格要求自己，要认真去做。还必须为自己做错的事负责任。

最让我印象深刻的，就是在宿舍里的生活了。要知道，严明的部队纪律可不是闹着玩儿的。如果在宿舍里搞不好卫生、内务，或纪律不好，都会被扣分。还有，在晚上熄灯睡觉前的一个小时内，宿舍里的所有人，都要完成三部曲：洗漱、洗衣服和写。

日记。

这又让我懂得了：做任何事，都要雷厉风行，不要慢吞吞的，因为，时间是不等人的。

在宿舍生活中，我还对“团结就是力量”这句话有了更深的体会。刚开始时，宿舍里的卫生和内务只有宿舍长负责，结果被扣分了。因为，单靠个人的力量是完成不了那么多任务的。后来，整个宿舍的同学团结起来，一起搞卫生、整理内务。最后，宿舍就没被扣分了。因为，人多力量大，团结就是力量啊!

最后一天，我们班获得了“先进班级体”这个大奖。每一个同学都兴高采烈的，拍掌拍得手都红了。这又一次体现了“团结就是力量”这句话。因为，这个奖，是同学们共同努力的成果;这个奖，了同学们的辛苦没白费，汗水没白流。

正如我们那句。

口号。

：严格训练，超越自我。是啊，在这次军训中，我们何尝不是超越了自我，我们克服了种种困难，我们以军人为榜样，按照军人的要求来规范自己。

在这次军训中，我感到自己的坏毛病改正了，懒惰之心消除了。又好像觉得自己在军训后长大了，成熟了。

感谢军训，是它让我学会了许多知识，懂得了那么多的道理。今后我决心用军训中严格的要求来规范自己的行为，力求每件事做到最好。。。

经过了初一的军训，我懂得了什么才叫做铁一般的纪律，什么叫做团结的力量，什么才是真正的忍耐。

我深深地体会到“团结就是力量”!

每当我站立不稳，想要倒下时，我就握紧拳头，告诉自己：坚持到底，就是胜利。

军训生活虽然很累，但是我们学到了很多东西，“立正、稍息、向左转、齐步、跑步”，我坚信这些都是我们终身受用的，因为这些不仅是一些规范的动作，更是我们学会做人学会生活的第一步。在“军营”中，我和同学之间建立起了真诚的友谊，有了互相团结、互相帮助、以班为家的集体观念。

在这七天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，而且还尝到了军人平时的劳累和甜苦，我们练就了坚强的意志，爱学习了，不懒惰了，一个个象军人一样潇洒挺拔。

军训结束了，在操场上，我们拼尽了全力，个个斗志激昂，身姿挺拔，因为我们知道，无论成绩如何，军训生活都将是我们人生当中最绚烂的一笔。

**初中军训总结篇十七**

刚开始进xx的`时候我们还是迷茫的，陌生的学校，陌生同学，陌生的环境，眨眼就成为了生活中的一部分，在这陌生中我们在不知不觉地转变。

一场军训就在我们还朦朦胧胧的时候已经开始了。在我们所有人都以为军训只是和平常的体育课一样，学习简单的动作，还在休息的时候可以随便追逐打闹，却发现居然是魔鬼般训练，比如：站姿、稍息、蹲下、敬礼、礼毕、坐下……都是锻炼我们的意志力，耐心，敢于吃苦，不服输，顽强的毅力。

一年级的我们不懂规则还十分顽皮，特别喜欢捣乱；二年级的我们活泼，学会了帮助同学，善良，学会了；三年级的我们学会了英语；四年级的我们学会了打扫卫生；五年级的我们会孝敬父母了；六年级的我们成熟了，一瞬间我们进入了初中，学会了独立生活。

在军训里，我们学到了很多东西，虽然十分艰苦，但这是一个磨练人意志的过程，体会到军人的辛苦和他们的风采，精神。这几天虽然很辛苦，却也给了我们培养敢于吃苦的精神的机会。

上午我们站了三十分钟的军姿，下午我们战了二十分钟，每一个动作教官都会非常严格的要求，每天站完的时候，小脚肿胀，大脚发酸，脚跟发火似的。我们心里想斗志昂扬，可外表却累的要死。

虽然做这些很累，但却让我们懂得：幼苗不经历风霜的清洗，怎能长成参天大树；水滴不经过自己的努力，怎么会滴水石穿。不管军训有多少艰辛，却让我们知道付出多少就会收获多少，如果半途而废，就会如竹篮打水，一场空。

**初中军训总结篇十八**

初一生活的第一课——军训，犹如泰山压顶，重重地压在我们身上，可这一次却与众不同。

那几天，没有懈怠，依然坚持站军姿，虽然汗水在翻滚;依然学习正步走，虽然脚底火辣的疼痛。

军训让我明白，团结就是力量。因为每一个人的努力，我们才能整齐划一的正步走，因为每一个人的努力，我们才能喊出嘹亮的口号啊!“不积滴水，无以成江河。”我相信只要团结，没有什么办不到!

军训让我明白，磨练才能成才。每一天，都在训练，每一天，都在煎熬，每一天都在思恋。无奈，无法，只能去完成，去磨练。每当汗水穿过脸颊，心思全在思恋时，我便想到了只有去超越，才能实现。于是我就慢慢地不断前进，升华，最终成才。

军训让我明白，要担当起责任。教官自己说自己是个大老粗，可我不这么认为。他虽然长得粗犷，可内心却很细腻。每天都在关心我们的冷暖，每一次训练中，他都非常耐心地帮我们纠正错误，我们却总是那么笨，每次都让教官失望。但他没有放弃，因为这是他的责任，每每想到这儿，我就觉得教官是一个英雄!

**初中军训总结篇十九**

转眼间，初中的第一个学期就要结束了。在这个学期里面，我经历了很多难忘的事情。最令我难忘的，就是刚开学时的军训。

注册那一天，当老师宣布要去军训时，立刻，一阵巨大的欢呼声冲击着我们的耳膜。在我的印象中，从来没有什么事情可以让全班如此整齐一致地发出如此大的欢呼声。

一天以后，我们都聚集在操场上，等待着教官的到来。过了一会，一位身穿迷彩服，皮肤黝黑，身材高大，令人一看就会有些敬畏的人走了过来，他就是我们的教官。他一来，刚才还在嬉闹的我们立刻安静下来。教官用锐利的目光盯着我们，仿佛要看穿我们在想什么。我们都不敢直面他的锐利的目光，只好一个个把头低了下去。这时，时间和空气仿佛都凝固了，一切都被定格在那里。直到一声哨响打破了沉默。我们这才明白过来，要去那个被教官称为‘地狱’的训练基地了。

到了训练基地，我们才发现，原来军训不是想象的那么好玩的。每天都是练习军姿，做操，跑步等等。从早上练到晚上，从艳阳高照练到满天星辰。每天，耳朵里除了“立正，稍息”的口令声，似乎就听不见别的声音。练得腰酸背痛，却又不能休息，只有晚上睡前的那半个多小时，我们可以稍微自由一下，聊会天。不过，教官仍然会在宿舍门外徘徊，让我们都提心吊胆。即使是在这短短的放松时间，我们仍闹出了很多笑话。

有一次，某同学被教官骂了，心里很不爽，愤愤不平地回到了宿舍。我们都在安慰他，并且在一起共同声讨教官。突然，那个同学大声的说了一句：“老子......(“老”字请重读)”，话音未落，真正的“老子”——教官走了进来，怒吼一声：“谁说的！”我们都明白，这时的教官可不是好惹的，于是就把那位可怜的仁兄供了出去。教官勃然大怒：“小子，又是你，给我站着去！”他只好自认倒霉，灰溜溜的站了出去，谁叫教官总是在最正确的时间出现在最正确的地点，把他抓个正着呢。

艰苦的五天军训结束了，我们就像是炼狱里的鬼魂，经过磨练，终于得到了新生。令我兴奋的是，我不但得到了锻炼，还拿了优秀学员奖，也算是一个完美的军训了吧。从那以后，无论我碰上多大的困难，只要想起军训，我都会觉得眼前的困难算不了什么了。

**初中军训总结篇二十**

晚自习的时候，我们依旧训练。我想到了一位哲人说过的话：“月色与暮色之间，你们是第三种绝色。”那种角色便是迷彩绿。“蹲下不起立”的惩罚使我们感受到的是腿脚的麻木。

当那一天真的来临，放心吧祖国，放心吧亲人，为了胜利我要勇敢前进!集训给我最大的感受就是要做我自己。做真正的自己，会拥有“众人皆醉我独醒”的超然;做真正的自己，会拥有“风景这边独好”的自信;做真正的自己，会拥有“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的不羁;做真正的自己，与同学和睦下相处，与教官讲文明礼仪，会有洒脱的真切感受。

“折腰惭，迎尘拜，槐根梦觉，苦尽甘来。”这首小令中的苦尽甘来写出了军训的真谛。充满我们眼睛的，是自信的笑容;我们脚下踩着的，说话刚强;我们手中挥舞着的，是清徐中学的旗帜。我们迎着初升的朝阳，蓬勃向上，斗志昂扬;我们伴着正午的烈日，怀揣梦想，孕育希望;我们用信念指引方向，用坚韧面对磨难，用执着实现梦想，用奋斗追求卓越!

人生如春天，作茧自缠裹。一朝眉羽成，钻破亦在我。羽化成蝶，蜕变自如。我相信，属于青年的时代已经到来!新一代青年定会担复兴大任，做时代新人!

当那一天真的来临，任汗水挥洒，人身体困乏，我不放弃，自信铸未来!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找