# 中学生军训个人总结(实用8篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-03-03

*总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大...*

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**中学生军训个人总结篇一**

军训苦乐磨练着我们的意志，丰富着我们的人生体验。难忘那些汗流如雨、风雨无阻、军歌嘹亮的连队、教官和军营。

可以说，这是我们人生的一大步，这是向烈日挑战，向高温挑战，更是向自己挑战，人生中这样的挑战并不多，这比更残酷，因为这不仅考验了我们的智力与毅力，更考验了我们的生活自理能力与身体、心理双方面的素质。

夏天是一年中最炎热的季节，而八月份又是夏天最炎热的`日子，穿着短衫在烈日下站军姿，站半个小时，这是多花体力的啊。

我行我素的作风在军校完全行不通，军校需要的是团结，是钢铁一样的集体，因此这几天我们学会了团结。

联想，人生中的艰难险阻，人生中的难免失利，人生中的悲痛忧愁，人生中的十之八成的不如意事。当我们面对的时候，不都需要在军营中学到的精神吗！

其实军训生活是苦中有乐，苦中求乐，最后苦尽甘来的，它比任何一种生活，任何一种做人方式都显得多姿多彩。在这五天里，每个人都有自己的辛酸，自己的快乐和自己的，点点滴滴，让人难以忘怀。

这一周，成都的交通份外拥挤，财富论坛、一年一度的高考，我的第一次军训体验，都巧合地出现在这个火热的六月。出发前，我在微博写到：骄阳似火，考验意志力的时候到了。一周没见，我的亲人与朋友们，我想你们了。

**中学生军训个人总结篇二**

当我身穿迷彩服走进校园时，就知道6天的军训开始了，也知道考验我的日子到来了，我心里既紧张又兴奋。

第一天，我们整队来到了体训馆，听各位领导为201x高一新生军训致开幕词，结束后。紧接着，我们来到了操场上，只听哨子一吹，我们个个从自由散漫的状态一下子进入到高度集中，神经绷着的状态。这时，一位穿着军服，带着军帽，个子不怎么高的，皮肤黑黑的，说着不怎么标准的普通话的教官来到了我们面前。此刻，我心想:这教官看上去不怎么凶嘛。刚想完，就听到很严厉的一声:“立正”我当时心里疙瘩一下，心里想:这叫深藏不露啊。。。

一开始，我们训练了站军姿，站军姿是任何军训中最基础的训练，但也是最难的一种。我原本想:不就是站军姿嘛，有什么困难的。不过事后才知道，那是多么的难，教官让我们把脚张开约60°，双手放在裤缝线那，挺胸收腹，这时教官开始一个一个的检查，当快要检查到我时，我神经高度紧张，屏住呼吸，生怕教官打我或骂我。不过还好，教官看到我站得那么直，就直接走过去了，这时我深深的吸了一口气。接下来，我们训练了稍息与立定转向。我们训练稍息的时候是所有训练中用时最少的，只用了十分钟，教官也许觉得我们做的都不错，没什么问题，就直接跳了过去。但最有问题的就是立定转向，当教官说向右转时，班上有的人听成了向左转，这时，排面出现了两种方向，教官看到跟我们说:“你们搞什么情况啊!我说向右，你们偏向左，是不是想跟我对着干啊。”这时我们一个个大笑了起来，这时那些转错方向的同学立刻改了过来。就这样，我们一直训练到放学。当我回家后，感觉身上很酸，没劲，这时我开始抱怨:才第一天就这么苦，剩下的几天，我怎么过呢!我的抱怨声传到了妈妈那，妈妈跟我说:“军训是为了锻炼你们的意志力和吃苦耐劳的精神，不觉得苦怎么能叫军训呢。”我想想也是。

接下来的日子里，我们训练了其他项目，如;三大步伐，整理服装等。我感觉在这些日子中军训已把我们这一群十六岁的人锻炼成了真正的高中生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。

转眼间，到了军训的最后一天，这一天我们要会操，也就是把我们这几天所学的东西给展示出来，我们这个班平常训练的时候比较散漫，有时教官被我们弄的的也没话可说，但一到这种场合的时候，我们变得是那么认真，因为我们知道只有我们大家团结一致懂得团队精神的重要性和纪律性就一定会得到胜利的。果然不出所料，最终我们以良好的成绩结束了比赛。

军训后让我深知，军训能增强体质，军训能磨练意志，军训能提高爱国热情和国防意识。在军训中，有人退场也不放松，有人倒下也不放弃，我不愿当两脚书柜，军训是给我们最好的证明机会。六天的军训是漫长也是简短的，说漫长，因为苦和累;说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了!这是对一切苦和累最好的回报。

军训的结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长。正如屈原的《离骚》所说:“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

**中学生军训个人总结篇三**

转眼间，6天的\'军训就结束了。在这6天的军训中，我体会到什是军人，什么是军人的生活，什么是军人的作风。

教官就像钢铁一样，我们就像豆腐一样。在训练中，酸、甜、苦、辣的味道都齐全。军训休息的时间，我们的心情就像蛋糕的夹心那么甜。

“立正——”教官“可恶”的口令又响了，又要进行“地狱”式的训练了，烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我就像吃了辣椒一样，浑身发热。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟，我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过！过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

终于，一天的军训生活结束了，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别难受，睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的。我曾经想过放弃，但是同学们都做得到，难道我就做不到吗？我想到孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，因为我连基础都没做到，还没有资格谈放弃。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第6天，我们就把这七天的军训的成果表演给校干部们看。功夫不负有心人，我们班走出了“世界纪录”，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结，丢掉的是懦弱、懒散、自私，锻炼了身体，学到了真正的本领。

**中学生军训个人总结篇四**

各位领导、各位教官、老师们、同学们：

经过一周紧张、艰苦、认真、刻苦地训练，古城中学高二0一0届军训工作圆满结束。在此，我对认真抓好国防教育，积极开展军训工作的县人武部及教官表示感谢，对圆满完成军训活动的古城中学师生表示祝贺。

洛南县人民武装部在我县国防教育工作中勇挑重担，工作认真扎实，尤其是对各单位各部门的军事训练以及学校的军训活动。县教育局在学校教育工作中，一方面狠抓教育教学质量，今年高考上二本线人数突破了千人大关，创历史纪录;另一方面，重视国防教育，开展军训活动，全面提高学生素质。

古城中学在加强学校建设上不遗余力，不仅重视学校硬件设施建设，校园

文化

建设，而且重视学生的思想政治建设，开展了包括军训在内的各项活动，努力提高学生的综合素质。

刚才的军训展演，同学们以整齐的步伐，宏亮的口号，规范的动作给我们展示了当代中学生良好的思想素质，心理素质和强健的体魄，这就是我们军训活动的成果，这就是当代社会对我们中学生的要求。

同志们、老师们、同学们，国防教育工作是一项持久性的工作，是一项全民性的工作。当前，和平与发展是当今时代的两大主题，但影响和平与稳定的因素依然存在，世界各国普遍重视国防教育。各级各类学校应该经常性开展军训活动，中学生的国防教育应常抓不懈。

同学们，二十一世纪需要高素质的人才，不仅需要你们掌握科学技能，还需要有强健的体魄。你们肩负着国家的希望，民族的未来。社会的发展，国家的振兴需要你们全面提高自身素质。

刚刚结束的北京奥运会，实现了中华民族百年奥运的梦想。这激励我们要以顽强拼搏的奥运精神投入各项工作。相信我们的教育事业更加兴旺，国防教育更加卓有成效，国民素质更加健全。

谢谢大家!

**中学生军训个人总结篇五**

历时5天的军训生活已悄然离去，对于我来说这次的军训生活可谓是意义重大，我们在那里挥洒汗水，也同样在哪里体会到了家里从没体会到的苦与累。

在开营式之前，男生女生被分别带到宿舍，换好了军训的服装，我们便开始准备开营式，其是军训的第一天，我并不是很喜欢，一是因为我觉得军营的是好多，连拍手都有规定，每次拍七下，还要拍齐，好麻烦。好不容易不拍了还要讲究什么坐姿，你说坐就直接坐吧，舒舒服服的，还非要把腰杆挺直。二是因为军训的衣服太大了，像裙子一样，在直白一点就是像没穿裤子，不过还好，和别人换了，开营式就不说了，就是非常传统的仪式。

晚上我们的教官开始叫我们怎么叠被子，怎么铺床单，看起来好简单呐!

终于到了熄灯睡觉的时间，也许大家都没有过这样睡觉，全班女生住在一起，还是上下铺，大家都是睡不着，一直在聊天，每个人这天晚上大概都只睡了两三个小时，在上起来时好困呢，一点精神都没有。但再没有精神教官下的命令也一定要完成，把床单铺平，不能有褶皱，再把被子折成豆腐块，好是麻烦。都弄完了之后，让刘晓帮忙看看，这些工作都是凌晨干的，因为是在睡不着了，而后在不破坏被子的情况下，闭目养神，但问题是早上起来时豆腐块还是变成了豆腐渣，于是又开始拼了老命的修补，只有一个字，累。

第二天训练正式开始，站军姿，练正步，练起步，各种各样的训练扑面而来，这些还都可以忍受，而最让我无法忍受的是虫子的偷袭，那些虫子是吸血的，咬到好痛!而后练的内容，其实都差不多，只是教官不满意一遍一遍的走。开始我并不是很喜欢这个教官，只是这个教官为了我们的分裂是能给走好，把嗓子都给喊哑了，总之我心里很不是滋味，那种对于教官的同情油然而生，感觉好管太不容易了，在走之前的前一天，教官的嗓子实在不行，给我们换了一个男教官，这个男教官真的是好狠。第二天训练正式开始，站军姿，练正步，练起步，各种各样的训练扑面而来，这些还都可以忍受，而最让我无法忍受的是虫子的偷袭，那些虫子是吸血的，咬到好痛!而后练的内容，其实都差不多，只是教官不满意一遍一遍的走。开始我并不是很喜欢这个教官，只是这个教官为了我们的分裂是能给走好，把嗓子都给喊哑了，总之我心里很不是滋味，那种对于教官的同情油然而生，感觉好管太不容易了，在走之前的前一天，教官的嗓子实在不行，给我们换了一个男教官，这个男教官真的是好狠。

在要走前的那天晚上我们举行了一个晚会，三班同学唱的那首歌的确是对的，现在我们分开了，但我相信将来我们还能够再团聚，我们班，不管有什么变化，我们班永远是48名同学去加上是老师总共49个人，我们人散心不散!

**中学生军训个人总结篇六**

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳;你看，那豪迈而整齐的步伐伴着那“一二一”嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了集体的荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我可以”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种种理由拒绝军训呢?他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

中学生军训总结个人总结大全

**中学生军训个人总结篇七**

本站发布2024中学生军训个人工作总结，更多2024中学生军训个人工作总结相关信息请访问本站工作总结频道。

严格军训四天，胜过读书万卷――军训总结初一(4)班班主任:\*\*\*日期:2xx/5/23军训，给予我们初一(4)班很多收获，最深的体会莫过于:严格训练四天，胜过读书万卷.我想从三方面来小结本班军训的情况及自身的做法和表现，如下:第一:精心准备，做好动员.功既需锐气，也需耐性，锐气是发动和推进的原动力，耐性是应付挫败，克服难关所不可少的坚持力.在军训前，我布置好各项准备工作，尤其抓好宣传队，提前委派姚瑶负责好宣传板报，并要求学生带上笔记本和笔每天写军训日记，要求他们写下印象最深刻，值得记的事情和思想体会;文娱节目也交由文娱委员余雅芝和宋治立负责，他们一下子就发动了很多同学参加，节目还进行了筛选，最后定下来两个节目是:刘曦和甘晓晖的吉他二人唱，明安杰，梁师齐和金宇航三人表演的小品.这几位同学很自觉主动地精心准备着……为了让学生的精彩一面拍下来，我还特意省下钱买了一台数码相机.我还专门用时间提醒全体同学做好各项注意事项，做好物质准备，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，对于娇生惯养的学生，这次军训从另一侧面看是一次进行吃苦教育.

第二，投入过程，观察入微，全力支持老师是学生学习的模范，当你可以和他们同甘共苦，他们才心服口服，所以我时刻以身作则，基本上能与学生一起训练，只可惜在期间，自己的.身体熬不住，曾发烧了，但我仍在一旁密切注意学生的身体及思想或心理上出现的问题，及时处理，对每位学生都关怀细致入微，并不怕猛烈的太阳捕捉他们每一个有代表性的画面，摄入相机里.同时，紧密配合教官开展工作.其中表现突出在:

(1)放手让教官管教学生.当我班一名学生不愿意和教官住同一个宿舍时，我观察到学生的不满情绪，于是跟教官商量，他说不要纵容他们，我立刻意识到要放手让教官来管教.这里不在是学校的课堂，而是军人的课堂.我想起一句:不服从命令的兵不是好兵!

(2)以情动之，以情育之.在第三天下午的拔河比赛中，我班男，女都因抽签决定了在不利的场地而进行，结果是全军覆灭，我无论怎样喊破喉咙也难力挽狂澜，顿时，心中涌起一股不公平而受挫的酸味，泪水强忍着，有些女生忍不住低声抽泣.几位男生还问我:老师还有机会再来吗这回相信我们一定可以赢的……此情此境，我和学生的心是贴在一起的，感受到班集体的凝聚力，在无形之中很多平时不关心集体的同学都深受教育了.我们虽输犹胜，他们都暗暗地下决心苦练军体拳，在汇操中拿到好成绩.

**中学生军训个人总结篇八**

吃得苦中苦，方为人上人。这算是我的一句座右铭了。但我对这句话确实是没有什么深刻的理解与经历。高中的军训生活就如同给我打开了一扇神奇的大门。让我能够走进这句话的世界。

炽热的太阳，用他火辣辣的热情笼罩着整个操场。我那挺立着的身姿，在他那股热情之下映照出一抹笔直的斜影。汗珠如同顽皮的孩童，在我的皮肤上肆意的流淌着，但却无人问津。身旁的教官在队列中不知疲倦地巡视着，无声的警告着每一个人。我的腿绷的笔直，我的脚站的很痛，我想要的只是动一动我的身体，那也只是奢望。心中只有疲惫和酸苦，那时的自己面对训练，只因为对惩罚的畏惧。

我在应付，应付一种自己不喜欢的生活，从不要求自己去做的，只求早点结束这种自己不喜欢的生活。直到第1次会操表演，我看到了操场上意气风发的9班。他们那坚毅的目光，挺直的身姿，响亮的口号……他们那自信而精神的风貌，使我平静的心灵激荡出层层的浪花，他们在享受这辛苦的军训生活，哪怕是班级里的女同学，也同样表现出了战士的一面。他们的表演很出色，无疑得到了总教官的褒奖。那是对他们的生机勃勃的力量的肯定，是对他们的自信满满的精神的肯定，是对他们顽强拼搏和不惧艰险的军人气概的肯定。

我开始对军训有了别样的认知，我改变了，改变了自己糟糕的训练动作，改变了自己糟糕的精神风貌，更改变了自己的心。包括我的同学们，也因这次的会操表演，对军训有了极大的改观。在报数和喊口号时，每一个人都用尽了全力，想让整个操场的角落都弥漫着我们的声音；在训练动作时，每个人都极其认真，每个同学都想为这个班级赢得最光辉的荣誉。

我也在努力着，哪怕是喊口号，把嗓子喊哑，练习跑步跑的脚趾头出血，每天浑身酸痛的练习动作，在炎热的夏天当中浑身浸泡在汗渍里，我也从未懈怠。的希望只有我现在所有的付出能够有对等的回报。

时光在汗水当中消逝，我们迎来了检验的那一天，29个班级，每一个班都在付出全力，每一个人都在拼。当我们的班级表演完后，会操表演就此结束了，全校所有的同学都期盼着一个巨大的肯定，对自己努力过的肯定。最终我们的班级获得了第2名的成绩，总教官还告诉我们，如果不是起步那一点瑕疵，我们就是今天的第1名。虽然有点遗憾，但满足和喜悦无疑是的感受，苦尽甘来便是甜的感觉，充斥着整个胸膛。

吃苦是成功的基石，回报便是用汗水换来的。苦的确很难吃，但我们所坚持的信念便是回报给我们的甜。高中三年的学习生活必然是苦的，就如同这7天一般。但我依然坚信皇天不负有心人，只要我敢做，只要我坚持，命运便会给我一个满意的答复。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn