# 大学军训笔记（含五篇）

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-09-15

*第一篇：大学军训笔记面对军训，勇者说：军训是一次挑战，是一次锻炼意志的机会。弱者说：军训是魔鬼，在折磨着人。教官说：军训就是服从，服从再服从。这里给大家分享一些关于大学军训笔记范文，供大家参考。大学军训笔记范文1刚刚放完中秋和国庆的假期，...*

**第一篇：大学军训笔记**

面对军训，勇者说：军训是一次挑战，是一次锻炼意志的机会。弱者说：军训是魔鬼，在折磨着人。教官说：军训就是服从，服从再服从。这里给大家分享一些关于大学军训笔记范文，供大家参考。

大学军训笔记范文1

刚刚放完中秋和国庆的假期，就要踏入军训之路，大家都是非常期待的军训，那天终于到来了，我带着悬念和好奇的新奇来到了军训的地方。

刚刚到来这里我真的是非常的痛苦呢，我们大家都是挺讨厌这里的。同学们在家里都是温室里的花朵，都承受不了那苦，甚至还有很多同学们都倒下了。

教官们先叫我们把东西放到宿舍里，军服纳拿到了，刚刚到了宿舍，就吹口哨叫我们穿好军服下去集合，我们大家在宿舍里迅速换好了泥彩服，快速到下面集合，我们的裤子太大了，而且又烂，可以去换，还没等我换好又要去集合我不懂他们的规矩，就直接跑进去，被叫出来问，还要向教官打报告才可以进，我当时真的被吓的快哭了，我就只好嘹亮的报告。这样反反复复从八点到这里集合了十几遍，我们大家都很累，没过多久就吃午饭了，不可以讲话，吃饭前要礼仪和念感恩词。不管谁讲了话，就全体出跑五圈，被罚了一次下来，没人敢讲话了(省略号)

经过了这些我们的坏习惯都改变了，让我们改变了很多。我们本来是一个无知的少年，慢慢的变成成熟的果子，我们本来不会洗自己的衣服、会睡懒觉、吃饭会讲话、做什么事情都不会又警惕性、还会和父母顶嘴，惹父母伤心、难过，不懂的轻重，乱花钱等等。

自从来到这里我们都是乖孩子，我们早上一听到哨声就起床，用几十秒换好军服，穿好鞋子，一分钟之内刷好牙，跑上四楼再下去集合。说给我们30分钟整理好内务。听到解散跑上四楼，把牙刷、牙膏整齐摆好，把地板扫干净，桶内一点垃圾都要倒掉，被子折的要像豆腐一样。

通过这些一系列的东西，我统统学会。学会团结就是力量，学会比之前更加珍惜父母，更加尊重老师，通过这五天就像是西游记，西天取经。最后我成功了，成为了迈向成功的第一步，这第一步是最重要的，也是最好的回忆。我的军训生活从此画上了完美的句号，我的人生在努力的前进着。

去了军训我只后悔5天，不去我将后悔3年。在那里，我懂的了一切为我不懂的，教官们说：“在这一分钟，做好六十秒”，我觉得不只是在那里要这样做，在学习、生活、孝顺父母等等也是要这样做的。

大学军训笔记范文2

比起一般的大学,我们军训13天是算短的了,但是军训场上仍然遍布同学们的“哀鸣”.军训累是必然的,然而当中拥有我们每个人一辈子都不会忘怀的美好温馨回忆.刚开学,军训便随之而来.对于我们而言,这无非是学校荒谬的做作的行为,根本毫无意义和价值.虽然有不满,但是想到这是每个大学生的必修课,也就“认命”了.一切的怀疑和猜忌都在军训结束后有了完美的回答---这是人生不可或缺的一页.大学生军训的价值和意义是什么?

组织学生军训是多年来加强国防后备力量建设的有效手段，也是当今世界许多国家的共同做法。有利于增强青年学生的国防意识观念，有利于国防后备力量的现代化建设，有利于青年学生的全面发展。这些。这些是从大整体上讲述学生军训的意义的。就我本人对此次军训的体验，我以学生的角度来表达自己的看法.首先,作为大学生开始4年大学生活的第一课,它有着极重要的作用

对于多数大学生而言,大学之行都是他们的第一次离家,所以是处在一个近乎完全陌生的新环境里.多数同学会感到不适应,想家,对今后的学习生活产生极大影响,甚至于变的孤僻,内向,不融于集体,等等.而经过大学军训,同学们可以通过一个融洽的环境,很快的融入集体中,在军训过程中建立起“共患难”的情谊,开始自己又一个人际关系网.同时,军训的过程也是锻炼自己的舞台.因为军训的休息时间,教官会组织拉歌,游戏等等集体活动,也会给喜欢展现自己的同学建立了一个平凡而又绚丽的舞台.都说大学是个小社会,确实不假,同时这又是让你更适应社会的一个训练基地,在这儿只要你敢,就没有什么不可能.关键就看同学门是否能把握住机会咯.其次,军训可以说是大学生活开始前的一次过渡,为你的4年大学生活做必要的准备.大学不同于以往,其中包括生活和学业,都是全新的面貌.生活上,大多数的同学都必须在长达半年的时间里独立处理自己的事情,再没有父母家人在旁帮忙.这对同学们而言都是一次挑战,也是“大学社会”的体现.通过军训,教官的教导和辅导员的帮助,能让同学们很快掌握基本生活技能.学习上,同样不再像以往:课程都是定死的,上课时间也近乎充斥了一整天的时间.大学课程多变,而且也没有固定教室,上课也不再以班级为单位,更让同学们“兴奋”的还属“超长的自主时间”,会让你感觉这简直就是天堂.也正因为大学管理松,所以同学们的自制能力,意志力迫切需要提高,才能让大学4年过的充实而不会浪费光阴.这时候军训遍是必不可少的关键环节,在军训之后你才会发现,高考后的松懈已经不再,内心充满了对未来前程的期待和向往,进而为之奋斗,努力.最后,军训使我们的国家民族观念增强,同时使我们知道作为21世纪大学生应该具备的素质.大学军训笔记范文3

在这烈日炎炎、骄阳似火的9月，为期4天的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，现在4天快要过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢?想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

是的，从军训中我们也感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐,也体会了奋进的快乐，当我们班经过4天的训练,我们感受到集体的温暖..在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆!

那一位教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精;然而却又多了一份细心，对每个同学尽其关爱，对每个同学不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑让人感觉如兄长一般的亲切清爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话:“如果我无所畏惧，我会怎么做?”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂气暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地!生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利!

也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。

大学军训笔记范文4

军训是大学的第一堂课，在这堂课上有严明的纪律、有紧张、有欢笑......火热的阳光炙烤着大地和我们的身躯，这几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们:“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”我的思想开始转变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去荆大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不建康的。

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样:“还铁还硬比钢还强”。在我们军训中我们军人、学生一家人，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐，教官说:“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子”。军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的新生班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备，辅导员教师像大哥哥一样照看着我们。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，军训——我们不后悔。

大学军训笔记范文5

时间飞逝，转眼间八天的 军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信:团结就是力量!

在此，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好!

大学军训笔记范文5篇

**第二篇：大学军训**

2024.9.4

今天，我们早早的起了床。他们去饭堂吃早餐，然而出去的时候已经7点10分了，而我选择吃点面包 喝牛奶。后来他们果然迟到了，不过后面还是到齐了。于是辅导员把我们带到了操场，开始了开学典礼和军训动员大会。仪式进行完后，就开始了军训。今天天气很好，没有太阳，很凉爽。早上只进行了军姿练习，就有几个人倒下了。看来大家没来得及吃早餐或者暑假没好好锻炼。下午很开心，因为不用训练，睡了一个钟以后就穿便装到逸夫楼开会了，认识了班主任和各科老师。知道晚上又要军训 我们就立马吃饭，回宿舍急忙换了衣服。后来的两个多小时的军训，可以说比较轻松，不过天气有点冷。我们的教官很好，有教我们动作，也会时不时让我们休息，对待不舒服的学员也是很负责任。间隙的时候还教我们唱歌，可以说是愉快的一天。但是不得不说有个难过的结局，隔壁二连解散后一直叨叨羡慕我们教官好，我们教官应该没听到，但是他还是残忍地让我们明天6:30在田径场集合，而他们都是七点半。希望接下来的十几天 能和五团三营三连以及三位教官一起度过愉快的军训。

2024.9.5

今天是军训第二天。已经开始习惯了军训生活，今天学习的内容比较少，但是很愉快。间隙休息的时候大家都很踊跃的上去表现才艺。今天训练时我挠了一下痒，被教官教训了，他问我想干嘛，我说我想归队。结果教官问我们连愿不愿意让我归队。大家的回答让我很感动，还有同学说因为我们是一个集体。当时我十分愧疚，于是我下定决心一定要努力做好，不拖集体后腿。晚上去1教那整个连学唱校歌，后来变成了小晚会。总的来说很开心的一天，希望明天再接再厉，三连加油！

2024.9.6 因为昨天晚上熬夜只睡了几个钟，今天第一次跑操，回来吐了，挺难受的。后来休息去吃早餐，八点集合后开始了今天的训练。今天没学新动作，主要是复习了昨天的课程，间隙休息的时候我们进行了拉歌比赛，营长带着三个连“包围”我们，但是我们人最多，气势上完全不输他们。拉歌比赛十分有趣，也能增进友谊，希望接下来的训练中能多进行这样的活动。下午训练和朱教官玩的挺好，该认真的时候认真，娱乐的时候娱乐。晚上下雨没训练，教官把我们忘了，后来我在女生宿舍楼下等到了教官，他交代我让工商管理的战友们来教我们如何整理内务。我们仔细地学习了，非常感谢朋友们，希望明天也能一样有趣。

2024.9.7 今天是军训第四天，今天早操进行得很愉快。白天训练的时候，我把昨天欠教官的体能还给了他。内容就是抱着水桶喊麦，十分尴尬。不过能在大家训练地疲惫不堪时放松一下她们的心情，给他们带来快乐，我也很开心。后来教官不满意，说大休息的时候还要让我表演，难受。后来真的让我表演了，我选择了唱歌，因为实在紧张，抖音抖得厉害，不过也锻炼了自己的胆量，也是一件美滋滋的事情。军训就是为了磨练人的意志，教官总是说军训和烈日最配，然而这几天不是阴天就是下雨，所以教官有点“难过”,下午总算迎来太阳，教官的脸上总算有了笑容，不过对我们来说是一种折磨。下午把教官惹生气了，晚上还是没能让教官不生气。明天也许更加累，但我们会接受更大的挑战。2024.9.8 今天早操教官指出了我们的四个错误，因为早操只有短短的半个钟，所以教官只是让我们男生做俯卧撑，女生做蹲下起，很痛，但痛的时候我们思考并反思着。我们认真地反省了自己的错误。早上锻炼的时候，我肚子不舒服，去了几趟厕所，后来大休息的时候去校医室拿药，校医让我放假一天，但我选择坚持下去。因为我们营有很多人拉肚子，所以教官和营长带我们到饭堂，引导我们去饭堂吃饭。这一行为让我们感到很暖心，教官真的很细心。

下午烈日当空，我们进行了消防演习，演习十分的逼真，我们仿佛身临火宅现场，有序地撤离。经过这次经历，我相信我们以后在处于灾难中会更好的逃离现场。这次活动举办的非常好，让我们受益匪浅。后来回到训练场，猛烈的太阳把我们都晒伤了，下午学习了正步走的摆臂和脚步，教官调戏我们，问我们有没有人会背阿房宫赋或者春江花月夜，我尝试着背，后来背不出来，教官说加时摆臂时间，我挺愧疚的，听说有一个女生摆臂太疼了还哭了，但是他还是坚持下来了，我对此表示抱歉。下次再也不逞能了，踏实做事。晚上我们在逸夫楼进行了安全教育课，给我们上课的是学工部的副部长，讲得很精彩，我们的安全意识有了提升。感谢副部长！今天算是疲惫的一天，但是对安全又有了更加深刻的关注。

2024.9.9 今天早上没有进行早操，但是检查了内务。教官对我们的内务不太满意，指出了我们的问题。后来我们进行了纠正后去饭堂吃饭。又开始了一天的军训。早晨太阳十分猛烈，晒得我们手臂脖子和脸通红。甚至都是晒伤了，但是大家都选择了坚持下来，一部份实在坚持不下来的同学到旁边阴凉处休息了。今天下午我们也进行了内务检查，教官表示我们内务有所进步但是还能做的更好，我们明天一定会做好，迎接内务评比。因为检查女寝，所以迟了一些集合，后来在休息时间补回训练时间。教官综合我们讲道理，意味深长地讲，以一个学长的身份讲。我特别感动，也很感激学长能耐心地教导我们。我对我的战友也十分感动，有几个男生他们一条腿不舒服，想教官请示另外一条腿训练，教官让他们停止训练去休息，他们洪亮的声音表达了他们想训练的欲望。

他们对待军训和工作和生活的态度值得我学习。

2024.9.10 今天早上也没进行跑操，进行了内务检查，经过昨天一整天的内务检查，我们已经清楚存在的问题并及时地改正了。于是今天教官对我们的内务表示基本满意。后来在间隙休息时教官表扬了女生的内务，叫我们向他们学习。教官还让我们上去学习学习，顺便增进感情。早上教官对我们很好，来的时候就为我们找了一片阴凉地，带我们过去那边训练。今天练习了正步的摆臂和端腿，大休息时还和四连组成战队 联合“围剿”一连 与他们进行拉歌游戏，我们连队的杨海静同学做指挥，把她们一连的教官喊的无话可说。嘿嘿 开心的一个早上。下午终于迎来了内务评比，原本说的是我们营四个连有两个优秀连队奖，今天接到通知只有一个，而且是抽查寝室，这样我们就变得很紧张，一是害怕没机会得到抽查评比的机会，而是害怕抽查到却评不上。真是十分纠结。下午还是16:20训练，教官心情不错，我们也有进步，教官让我们踢正步时听倍儿爽，他开始套路我们问我们端腿从1:27坚持到什么时候，他首先告诉我们整首歌3:37 然后我机智的喊了3:36，结果其他人都坚持到3:00而我一个人坚持到3:36，全连的人都看着我，而我坚持到最后了。真的很尴尬哈哈。晚上又是练歌，大家进步很大。继续加油 五团三营！管理学院加油！电商一班加油！

2024.9.11 今天早上下雨了。于是乎看了一下手机，继续睡，还好教官没来检查内务，不然就死翘翘了。7:15才起床 急忙换上衣服就去吃早餐军训了。早上只训练了一个钟我们就去体检了，嘿嘿真是美滋滋。军训的时候称体重真是难受啊，本来就瘦，军训又瘦了几斤，扎心了我的军训。哎，也难怪，天天被折磨，瘦一点也是正常的。不过是最后一次军训了，应该好好珍惜这次机会。所以不管怎么样都得坚持下来。后来又去买水喝，没有被抓到哈哈哈哈。下午没有太阳。教官也挺开心的我们愉快的训练，后来我“还债”本来早上要做俯卧撑，下午换成了平板撑。全连看我做，他们在休息，再次扎心，乐呵乐呵地军训，时间一下就过去了。我们进步也很大，虽然没有参谋长命令的连贯五动，也没达到连长要求的连贯三栋，但我们在反省后也有了很大的进步，砸地声和擦裤缝声音都有了明显的改善。看来我们是能做的好的，只是没有认真去做。我们能改过来也说明我们成长了，觉悟了。晚上进行了军事理论课，学习了衡阳的历史，感慨万分，有随时准备为国效力的激动。

2024.9.12 今天早上又恢复了早操，可能是太久没有跑操了，有挺多人出列了，没有去跑操。后来教官教我们跑步代齐步。如往常一样，早上的军训八点开始了，今天比较凉快，所以一开始没什么不舒适，后来教官注意到我，开始让我“还债”哈哈 昨天玩手机被发现了，教官让我做120深蹲，15分钟平板撑。后来我选择分期还，一次30个分5次还。今天早上休息时还清了。后来九点到十点我们去二次激活银行卡，回去以后我们又休息了一会，好像是有人表演了，不管怎样，我忘了。去激活卡前，教官说要单练我们男生，回来以后他果真兑现他的承诺。不过我们男生没让他失望，脚步和擦裤缝声音都很大。所以我们休息了很多次，嘿嘿。下午也是照常训练，一开始复习了手臂和腿部动作，后来教官带我们去打靶。比想象中累，但是也算是无憾了。回到饭堂门口 我们唱了（打靶归来）这次真的是打靶归来了，很开心。晚上又练歌，希望明天也能够开开心心的，认认真真的训练。加油三连加油管理学院！

2024.9.13 今天早上又下雨了就没有做早操，睡到七点才去吃早餐。白天的训练和往常没什么不同，不过大家好像喜欢上看我表演了，天天叫我上场。我想这是对我的一种肯定，在大学四年的生活了，我希望自己能像军训这短短的十几天一样，勇敢地展现自我，以开朗的性格去交友，去融入集体。也希望自己能够提升自己的能力，这样才有能力去展现。

总的来说今天的训练效果并不好，然而让我心寒的是大家竟然没点谱，总想着休息。我觉得既然有要求要正步连贯九步，大家就应该努力做到。而不是一直要求休息，这样是无法达到结果的。可惜没有人和我想法一致，我也只能随波逐流了。今天玩的游戏我也很认真的去玩，因为希望能够让大家开心一下，希望大家明天能够有追求，一起奋斗，努力踢好正步，再过两天的队列评比中夺得好名次！

2024.9.14 今天恢复了早操，我因为昨天休息时做四人俯卧撑膝盖受伤了，于是出列没有去跑操。后来大家都进行了一分钟的平板撑，大家好像又回到了最初的样子，一分钟也撑不住了，这就警戒着我们，需要在相应的时间段有相应的状态，如果现在是军训，就应该保持好良好的身体素质去迎接每一天的训练，如果这段时间是学习时间，就应该保持好良好的睡眠，不该在游戏和其他娱乐上荒废更多的时间。我们中大多数人都成年了，离开父母，也该独立了。我希望大家都能逐渐成长，明白自己该做的事情，去做好它，而不是在像以前一样，像个孩子似的去逃避，去拖沓。

早上的训练也和以前没有区别，但现在的我回顾早上，我觉得我们太放纵了，我们过得太好了，就好像温水煮青蛙，再也认不清我们的任务，我们的训练目标了，这样是不对的，这样下去是糟糕的。但这只是一个早上，纠正还来得及，如果大一就如同今早一样，没有目标而生活在温室中度过，那问题将会变得很严重。所以我希望自己能时刻明确自己的任务，不要兴奋过了头，忘了自己的初衷。

下午进行了合照，班主任和辅导员也都来了。这是个值得纪念的时刻。下午没有大休息，太阳也很大，我们努力踢着正步，但效果依旧不尽如人意，我们在简短休息时模仿营长喊“收操”，彻底点燃了教官的怒火，听了他语重心长的教诲，我开始忏悔，渐渐地端正态度，后来闹了个乌龙，没有去田径场集合，如往常一样到一教前练合唱，明天就是合唱比赛，我希望大家能够认真对待。明天争取夺得好名次。

2024.9.15 今天也进行了早操，我没有去跑步，但是我忍着痛学习了跑步带齐步。时间一晃就过，半个钟一下就过去了。

早上教官带我们到阴凉地训练。训练了一个多小时后我们去拍照，拍完照回去坐着休息会，大家起哄让我们连队里的两个藏族同胞唱歌，他们毫不怯场地唱了藏语和中文歌，我突然想起前两天同学告诉我，他回一趟家要两天，这需要多么大的勇气和耐心才能从西藏远赴湖南来读书。也许这是他们第一次走出自己的家乡，家族的希望都寄托他们在他们心里。所以我希望，我们能够与他们一起努力，一起成长。

下午进行了短暂的训练后我们就到合唱比赛场地—田径场候场。看到其他营的合唱，心里开始有点紧张，也有种跃跃欲试的感觉。差不多一个钟后终于轮到我们了。我们没有发挥出最好的状态，但总体来说效果是不错的，拿了三等奖，在这里十分感谢为我们管理学院合唱比赛付出的学长学姐和老师教官们表示感谢。

晚上不用像平常一样练歌，而是到操场集合加练，这是第一次在塑胶跑道上训练，我们大家都不太适应，再加上已经习惯了晚上练歌，身体一下子缓不过来，于是踢正步时我们没有站稳没有踢好，把教官惹生气了。他一气之下走了，但是我们没有走，开始自己训练。后来辅导员老师来了才把他叫回来。班上的负责人带领我们向教官们道歉，我想说我们做错了，也请教官们体谅我们身体机能一时没转过来。

希望明天下午的汇报表演能够成功！夺得好名次给“佟大为”嘿嘿

**第三篇：大学军训**

1.一般来说大学军训都会发一套迷彩服，包括帽子鞋肩章什么的都有，但是有的学校不会给军用的短袖，发短袖的话，如果不每天都检查就千万不要穿，不知道那是什么布料，一点不吸汗还越出汗越热。在里面穿砍袖吊带什么的就好，领口一定要大，一定要是棉质的，吸汗还不沾身。

2.随身携带面巾纸和防晒霜，可能的话最好也带两个创口贴，手机什么的就不要戴了，训练的时候那些贵重物品就是累赘，钱可以随身带个十块八块的，因为可能会有卖冰水的人出现在训练场，那种时候，卖冰水的就是神。

3.不要觉得防晒霜只要早上涂一遍就行，随身带着，每个休息时间都涂一次，军训时会大量出汗，汗液会把防晒霜冲散的。不要觉得只涂脸部就可以，耳后包括耳朵，脖子尤其是后脖颈，还有小臂才是关键。防晒霜买30倍以上的，我当时用的是曼秀雷敦的新碧抗晒乳液，效果很好。

4.大多数学校会要求穿军鞋，千万要买一双冬天用的厚鞋垫垫上，然后买便宜的棉柔的卫生巾，因为越便宜的越厚越软，男生女生都可以用，不要觉得不好意思，修剪成差不多的形状，粘在鞋底再垫鞋垫，没人会知道，军训很苦，尤其是有拉练的学校，为了脚上不起泡，还是怎么舒服怎么来。

5.军训时留留海的女生把留海用卡子别起来吧，出汗时留海会粘在额头上，不仅热还会刺激额头长痘，把军帽调的稍微紧一点，在军帽和额头中间垫一张面巾纸，就普通的心相印那种就好，不用特地打开再折起来，帽子会把纸夹住，这样汗水就不会往下流，还能防止额头皮肤整天被帽子内层的胶粘的长痘。

6.早上都会有早操，出去练完才带队回去吃饭，所以尽量把闹铃定得早点，先吃两口饼干垫胃，不要到时候手忙脚乱忘带东西，早操时又饿得胃痛，而且谁都不希望大早上的不洗脸就出门吧？

7.尽量每天都吃钙片等保健品，军训时大运动量，营养得跟上，吃点钙片和维生素，又长个又减肥还抑制身体高强度缺水，一定程度上还能减少中暑昏倒的可能。

8.军训将近一个月，所有女生都会赶上一次生理期，一定要利用好这次机会请假，就算没有不舒服也要装样子，还是坐在旁边看别人训练更舒服一些，而且在这期间一定要保重身体，我身边的朋友包括我都是在军训后开始痛经的。。。。

9.教官不要求挽袖子时千万不要挽，热也挺着吧，总比胳膊上下不一个颜色强。

10.每晚都要涂晒后修复，三五天敷一次面膜，就要美白的就行，多吃点维生素多的水果，抑制黑色素生长。

11.买一个最小的喷雾瓶，文具店超市都会有，每天出去训练时都灌满凉水带着，热了往皮肤上喷几下，水珠不要用手抹，就留着自然风干，至少能稍微凉爽一会儿。

12.尽量每晚洗迷彩服里穿的衣服，就算累也尽量每天更换，尤其是男生，不然第二天会很难受，而且味道很难闻。

13.早餐别喝粥，牛奶，豆浆什么的，就算已经养成习惯，这段时间也请把早餐换成干的，教官不会喜欢谁没事总打报告上厕所的，他们会告诉你在战场上没有时间上厕所，所以不让去，或者在去完卫生间回来后让你跑圈。

14.别因为热就不好好穿迷彩服，迷彩服的确很厚很沉，穿着很热不舒服，但至少它吸汗防晒还不怕脏，累得要命随地一坐没人会心疼，而且比起被晒得起斑，还是热一会好一些。15.每晚睡前躺在床上要揉小腿，不用多专业，一条腿揉5分钟就好，不然第二天会酸疼得抬不起腿，还会长肌肉，到时候要减小腿更难。

16.脚上可能会起泡，别慌张，视情况而定看是否需要挑破，有的不影响走路得话就放那别动，等肌体自己吸收就好，挑破更疼。

17.午餐一定要吃，也一定不要吃太饱，不吃的话下午训练没精神还会胃疼，吃多的话下午会困，跑步还岔气，就吃一点就行，怕饿就带几块糖。

18.和学姐学长搞好关系，又问题可以问他们，他们会告诉你很不错的经验，有的时候还能帮你在关系好的老师那拿到假条。

19.喜欢化妆的，不化妆不能出门的姐妹们在军训这段时间就不要抹太多了，几层防晒霜涂完什么都看不到，如果实在想就在最后涂一下散粉定妆，不然抹太多流汗后妆会花掉，揉眼睛什么的也不方便。习惯早上洗头的也不要洗了，有这时间多睡一会儿最好，不然洗完也没时间干，半干不湿的头发更热。。。。

20.军训的时候不要吃油的腻的辣的东西，肉当然要吃，但别频繁吃太多，不然每天那样出汗，暴晒，毛孔被汗液、灰尘、油脂、化妆品还有防晒霜堵住，再加上这些刺激的食品的话，不长痘也难。

21.近视的姐妹们，度数小的尽量别戴眼镜了，度数大的配隐形吧，戴着眼镜这么晒会在脸上留

下镜架的轮廓的。配隐形的话请到大型正规眼镜店配，别配带颜色的。注意：新的隐形眼镜镜片是用小瓶装着的，一瓶一只，瓶口有锡纸封着，没有的不要买，说明不是新开封的，卫生不保证。一般商店和美容院还有小眼镜店卖的都没有锡纸封口，不信可以观察一下。22.所有学校军训都会有队列、军姿、军体拳，要学就好好学吧，因为这时候生杀大权在教官手里，顺着教官的意是最好的选择，至少让他们满意后就不会一遍又一遍地折腾了。23.不是所有学校都有拉练，但是还是写一下以防万一。拉练那天早上会要求非常早\*\*，不管多早一定要吃饭，要不几十公里撑不下来，也不要吃太多，出去还找厕所或者胃疼的话太麻烦。24.拉练不要背大书包，那种很便宜的双肩小包最好。午饭要求自己解决的话，2瓶水一个小面包足够，还有面巾纸和湿巾，还要记得带糖和口香糖，不要那种非常甜的奶糖，巧克力也行，但会化掉，吃完还会渴。带上一个小MP3，能让你在拉练的路上不那么辛苦。

一、床上用品：有的部队为学生准备褥子，有的不给。事先学校都会跟学生和家长交代清楚。如果部队只提供床铺，学生要带夏被（或毯子）、褥子和枕头。家长和学生不能图省事，以为越简单越好。军训一天下来学生非常疲惫，特别需要一张舒适的床。如果把衣服铺在身子底下充“褥子”，把衣服叠起来当“枕头”，学生会感觉很不舒服，睡觉也不解乏。所以，该带的东西都应该带齐。

二、鞋子袜子：学生宜穿球鞋、军鞋或旅游鞋，忌穿新鞋和高帮鞋。新鞋硬不随脚，高帮鞋卡脚容易起泡。鞋号宜稍大一点不宜小，以免“小鞋”磨脚。除了脚上穿的鞋子外，还应该另外带一双，防备雨天鞋湿以后有的替换。此外，袜子也应该多带几双，还应该注意袜子要柔软一些，最好是纯棉的，容易吸汗。

三、一把雨伞：学生勿忘带雨伞，防备往返路程以及军训之余下雨。

四、两个盆子：一个用于洗脸，一个用于洗下身。军训时活动量大，出汗多，而部队不可能保证几百名学生每天都可以洗上澡，所以一定要准备两个盆，无论男生女生，每天晚上都要洗外生殖器，保证会阴部的清洁，以免泌尿系感染。

五、一只水壶：水壶容量要大，既可以凉水，还可以储水；瓶口要大，接水时以免烫伤；有提拉，以便携带；还得不容易碎。

六、穿平脚裤：军训时由于大量出汗，内衣经常湿透，三角裤边经常卷起来将大腿内侧磨破露出鲜红的嫩肉。因此，邹林大夫建议身体较胖、大腿较粗的男女学生多带几条平角裤，避免大腿根部的摩擦。

七、短裤衬衫：军训的地方一般都在郊区甚至山区，日夜温差大，夜间学生还有可能站岗值勤，且难免赶上阴天下雨，最好带一条大短裤和一件纯棉无袖衬衫，以备天凉时套在军训服里面。立秋以后军训的学生尤其应该重视这一点。

八、特别女生：军训运动量大，女学生有可能月经提前或经量增多，要备足卫生巾，最好选用质量好、吸附力强的，以免侧漏。

九、男女短发：军训前，男生最好理个“板寸”，头发长了感觉热，但也不宜剃光头。女学生最好剪成短发，又好洗，又好梳，又凉快，还好戴军帽。

十、带爽身粉：可以带一盒爽身粉，晚上洗漱之后涂上一层，清新舒爽。但不宜带痱子粉，痱子粉遇上汗容易“和泥儿”。

十一、带润喉片：因为军训时不断地喊口号，喊得口干舌燥，所以，可以带点润喉片，养护

嗓子。

十二、其他小药：可以根据学生自己身体的具体情况带一些小药。比如平时容易大便干燥的，可以带点温和的润肠药，忌猛烈的泻药；怕得腹泻的带点黄连素；晕车的，带点乘晕宁；防备虫咬的，可以带点清凉油、绿药膏之类；也可以带点藿香正气以防中暑等等。

十三、管住馋嘴：军训前，学生忌在家里吃些大鱼大肉，鱼生痰肉生火，内热遇外感，军训时学生容易感冒发烧，不但自己受罪，家长担心，还给老师和教官带来许多麻烦。

十四、不带食品：一定别将火腿肠之类的食品带到部队。学生往往怕老师、教官发现，将食品偷着掖着藏着，住宿的地方没有空调、电冰箱，大热天的很容易坏，吃了之后容易引起腹泻。

十五、忌带咖啡：咖啡中含有咖啡因，有兴奋神经的作用。学生军训过集体生活，已经很新鲜很兴奋，晚上经常聊天睡不着觉，如果再喝上一杯咖啡，入睡更困难。睡眠不好，势必影响第二天的军训。

十六、注意指甲：军训前（包括军训期间），学生要正确剪指甲，忌抠指甲，预防倒刺，以免军训时发生甲沟炎。不喝生水：军训期间，学生一定要喝凉白开水，不喝生水，以免引起肠道传染病。

17．不要挑食：在部队吃的是大锅饭，可能不如家里的饭好吃，但是保证卫生和营养，学生不管爱吃不爱吃，都应该吃饱，不能挑食，以免能量不够，致低血糖晕倒，影响身体健康。睡觉保暖：军训的地方一般在郊区甚至山区，夜里温度低，所以夜间不宜开窗，不宜吹风扇，以免着凉感冒发烧。

18．崴脚烫伤：自由活动时，要避免崴脚。一旦崴脚，切忌按摩和热敷，应该立即用凉水冲洗15分钟，之后找校医处理。如遇烫伤，也应该及时用凉水冲洗，然后找校医处理。

19．头晕眼花：军训时，如果感觉头晕、眼花、要晕倒，学生切忌硬挺着。正确的办法是立即喊报告或拽一下同学的衣角，原地坐下，待眩晕过后再到阴凉地休息一会儿。尽量避免直挺挺地倒下去，以免猝然倒地引发摔伤。

1、买一两双鞋垫。军训穿特定的服装和鞋，鞋的质量是很差的，鞋底比较薄，里面本身没有鞋垫，穿起来不舒服，军训一两天很多人的脚底就会磨出水疱(特别是天气热的时候)

2、解放鞋不透气，晚上睡觉前将鞋垫拿出吹一下并可放置几张餐巾于鞋内吸潮，避免脚气的发生。

3、买支消炎用的膏药。如果真的起水疱了，晚上睡觉前用针把水疱弄穿（多弄几个洞），把里面的水挤出，然后涂点药膏，第二天脚板就不会那么痛了。

4、轻便装的防晒油。虽然出汗会把防晒油冲走~~但是用了总比没有用的好，休息的时候拿出来用就可以了。

5、带一块小手帕，擦汗。

6、有条件的同学,中午可以喝一瓶运动饮料，个人首推佳得乐，补充体能最好，其次是宝矿力。N,可以喝适量盐水。

7、今年我们穿的军服是晴纶做的~估计你们的也一样，散热性很差，质量又不好，皮肤敏感的同学要准备一些药物，还要注意穿军服的时候里面不可以真空~~~一定要穿些吸汗的背心。恩,还有最好就是撒点爽身粉在身上,没那么容易生痱子的.8、军训水壶有非常强烈的异味，可用热茶叶水浸泡一晚（打开瓶盖），可显著减少异味。壶口不干净，也洗不干净，用嘴碰过后喝的水都是苦的~~我自己就在小卖部要了条吸管，喝水的时候就不用碰壶口了。

9、军训所有服装都容易掉色，不宜与淡色衣物一起洗。

10、每天军训前有意识的活动脚踝和膝盖，否则容易扭伤。

11、随身带好风油精或者万金油，感到头晕时自行涂抹。

12、食堂供应冰冻碳酸饮料但是强烈建议不要在餐中饮用，对肠胃不好。如果真想买的话建议买雀巢冰极，酸酸的可以开胃。

13、不要每次拉歌或者喊口号的时候都很用力地喊~~记住你要喊10+天的，别头一天就把嗓子喊坏了

**第四篇：大学军训**

又是新学期的军训，这次的军训是我感觉最正规的一次了！原新就听说我们今年的教官都会比较“变态”呢，一军训我们就有感觉了，不过我们那教官还是不错的，起初还挺纳闷的，我们这教官毫无魄力，更谈不上那教官应有的霸气了，而且看着还柔柔的。

但是实践证明，我们这位教官还是很受欢迎的呢，虽然看着是缺这少那的，但是不可否认，他的磁场很强，毕竟他能设身处地的为我们着想，而且他的训练方法很有自己的一套，让我们心悦诚服的。

几天的军训下来，说不苦是假，二十分钟的军姿下来，我们腿脚酸痛，叫苦连天，可那难得的短暂休息，教官的幽默调侃似乎我们的军训亦是乐趣无穷！

几天的军训下来，说不抱怨是假，但是烦中有笑，不厌其烦的踏步，反复不变的枯燥口号，但是我们的军训生活欢愉不断！

几天的军训下来，说完全适应是假，全身上下没有一个地方不在“造反”抗议，那些看似帅气得令人惊叹的军姿无一不在为此做贡献。那把人当物训的军姿，让小腿酸痛不已，那转头看齐，把那颈脖弄得那个疼呀，又岂是一个惨字了得，那分解姿势一步一步走下来，四肢都不是自己的了。

这次的军训下来，我的收获是无价的，体魄强健了，生活规律了，作风严谨了，精神面貌积极了，将这风气持之以恒，相信生活也会回我以微笑的！

**第五篇：大学军训**

大学军训

大学开学不到几天。就开始令人颤粟的军训生活，自从高中时的军训生活后，它给我的感觉是枯燥，艰苦，浪费时间，这就是军训给我的感觉。

但是，到了大学的军训，这种感觉完全消失了，大学军训带给我另一番风味，它是艰苦和快乐的融合体。这产生很好的化学反应，教官有一句话：训练时给我严肃点，休息是玩得开点，其实军训生活并不枯燥，因为有战友，有教官，有快乐。在军训期间，教官很会搞气氛，不管是严肃的，还是轻松的，因为严肃是教官的教学方式，幽默是他们的放松方式，拉歌，百里挑一，班长跳钢管舞，街舞，大合唱，在这些活动中，严肃的气氛没有了，教官和学员打成一片。

军训期间还经常举办一些活动，军训动员大会是我们的入门课，还请一些专业人士给我们讲课，有关于国防，交通安全知识，这些都是我们军训期间的必要学习和掌握的，这期间我学到很多的生活中缺乏的知识，就是这段军训生活充实多了，既能锻炼身体，也能强化自己的生活意识。可惜的是，这能是我们人生中的最后一次的军训生活！2024．11．01

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找