# 高中生军训拓展训练总结及感悟

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-06-16

*高中生军训拓展训练总结及感悟精选5篇汗水顺着发梢滴落，嘴唇开始干燥，我们顶着炎炎的夏日，一个个站着如同坚韧的竹子，任有汗水下滑到脖子。以下是小编整理的高中生军训拓展训练总结及感悟，欢迎大家借鉴与参考!高中生军训拓展训练总结及感悟精选篇1期一...*

高中生军训拓展训练总结及感悟精选5篇

汗水顺着发梢滴落，嘴唇开始干燥，我们顶着炎炎的夏日，一个个站着如同坚韧的竹子，任有汗水下滑到脖子。以下是小编整理的高中生军训拓展训练总结及感悟，欢迎大家借鉴与参考!

**高中生军训拓展训练总结及感悟精选篇1**

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，他是教官中最高的，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，各个班级都尽最大的努力，发挥出最好的水平，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……

**高中生军训拓展训练总结及感悟精选篇2**

也许每一个少年心中都有一个军人梦，也许并不一定会真正参军，但无疑对军人都是钦佩的。他们坚毅，刚强，无所畏惧，如同一团冉冉烈火，与五星红旗一般都鲜红。

朝阳绚烂得宛如喜悦的少年人，温暖柔和得不可思议，与操场上着一身绿色军服的我们相得益彰。铃声还没响，远远看去成一片绿丛般散发着生机。穿上了军服的我们显得飒爽，少了一个假期带来的疲懒和浮躁。

我已不是第一次参加军训，但再次有幸见到军人们，我的心里仿佛也升起了一团烈火，看着他们展示的标准军姿，立正跨步以及军体拳，仿佛就能看见他们日复一日艰苦的训练，无数滴汗水见证着他们，终于如今这样的成功。

但真正开始时，军训的艰苦依旧超乎了我的预料。很奇怪，反而只是站军姿这样的动作，站了一个小时后也是头脑发昏，四肢发麻。“难道就这样认输吗？”我在心里问自己，“不！”军人是沙漠中开出的荆棘花，只有经历了暴晒、风沙等才会拥有独特的风姿。

我挺直了背脊，好像隐约中明白了军训的含义，只有吃过苦的人才能更成熟，更明确自己的将来，只有学会吃苦的人才更容易成功。正所谓“吃得苦中苦，方为人上人”嘛。

军姿过后，便是考验集体配合的“齐步走”，随着教官一声声的口令，我们双手虚握，五指并拢，脚跟着地，手臂摆起，看似简单的动作，却怎么也学不好。尽管每个人的姿势正确，但少了集体的配合，我们的排面也会不整齐，步伐不一致，散乱得像一盘沙子。

天空渐渐下起了小雨，似乎是在提醒。我们在短暂的整合和讨论下，终于迈出了一致的步伐。此刻，我隐约想起教官们的展示，那不约而同甚至如出一辙的动作令人敬佩。我们练得越来越整齐，大家会心一笑，即使在雨中也那般耀眼。小雨渐渐停了，太阳也如约而至，天边挂起一道彩虹，仿佛是在告诉我们，阳光总在风雨后，乌云上总有晴

**高中生军训拓展训练总结及感悟精选篇3**

终于结束了为期x天的军训，去的时候我的心情超紧张我还在心里暗暗的想我会不会受不了被送回来吧！听别人说军训超苦的，我真的有点害怕了！

一开始我就体会到了军训不可能会轻松，我们乘着卡车来到了\_\_，那卡车上面用帆布盖着，全班\_\_个人挤在一起，超闷的，我们就这么一路颠簸着，特别是急转弯时，车里东倒西弯，我觉得整个人仿佛被甩了出去（超惨）！

来到了\_\_，经过一天的训练之后，我才发现其实军训并没有想象中的那么害怕，我们有许多空余时间。但是军训任然是很累的，在大热天里，穿着厚厚的军装，半天还没到，整件衣服都已经湿了。站军姿的时候，一动都不准动，那滋味超难受，汗水滴下来都不能擦，半个小时后，当教官让我们踏步走时，我的脚仿佛被拉直了，不能弯曲了。练正步的时候，做摆手的动作时，自己的手总是和别人打在一起，练完时才发现，手上一大块都是红的。还有练的那个跑步，我们四连总是走不齐，练了很长时间，到最后还是没走齐，唉，不过也有轻松的时候，我住的那个宿舍和大众的不太相同，别的同学的宿舍都是自己班级里的同学，但我的宿舍四个班都有，我的室友把它命名为“被遗忘的角落——杂班宿舍”。教官基本上没上四楼来检查我们的宿舍，就算来检查也是路过的时候顺便的。当我们训练完躺在床上的时候，真是一个字“爽”！（虽然床很硬）我们最喜欢围在一起讲冷笑话。

我们的教官姓x，我们都喜欢叫他x老板（小名x哥），人长的胖胖的，戴副眼镜，很可爱喔，好玩死了。舍不得他啊！

在晚上的时候，我们x队，x个连围在一起拉山歌，那个声音真是响到一定程度，我最会唱的军歌就是“团结就是力量”，有时候我们会请有音乐细胞的人来唱流行歌曲。让这个严肃的军营充满流行元素。

不过在军训的这几天里，最大的问题就是洗澡，洗衣。洗澡的时候连热水也没有，所以我只能随便冲一下，只要身上湿了就马上出来，所以x天来身上基本都是脏的。还有洗衣服的时候，人超多的，等了很长时间才能打到水。洗完的湿衣服都没地方挂，每人只有一个衣架。

在最后的一个晚上，我一想到要回家了，就激动的失眠了。在最后的阅兵仪式中，我们x连没轮到上台的机会，心里是有那么一点遗憾。

**高中生军训拓展训练总结及感悟精选篇4**

高中的日子一开始，我们就迎来了军训这一个重大的难关。我自己是比较不喜欢军训的，因为九月份的天气依旧很炎热，我们只要一出去走一下就会有些受不了，更不用说去太阳底下暴晒了，但是进入高中，我们首先就必定要经历这一次军训的，所以我也只能放好心态，把这些害怕和抵抗的想法丢掉，泰然面对一切，就会更加轻松一些。

开学之后，上晚自习，老师突然进来，身后还跟着一个英俊潇洒的兵哥哥，当时我们班里就热血沸腾了，那肯定就是我们的教官了。教官跟着老师走进来之后，老师做了介绍，然后就把时间留给了教官。教官站在讲台上的时候，真的英气非凡，我想这就是军人由内自外散发出的气息吧！真的让人非常的向往和尊敬，所以我对军训也更多了一些想法了。教官做了一些简要的介绍之后，大家更加热血了，仿佛军训变成了一个好玩的事情，把它本身有的苦和累都通通放到了一边。

到了第二天，正式开始了我们的军训，操场全校各大地方都分配了一些班级，我们班级算是比较惨的了，完全没有遮阴的地方，我们就在田径场上，一点阴处也没有。太阳一照下来，我们站久了之后觉得地上都是烫的。第一天，我们就把那天晚上的激情和热血通通忘了，剩下的就是抱怨和叫苦，军训这件事情远远比我们想象中更要痛苦，不仅是累，还是对自我身心的一种折磨。但这种折磨，也是成就我们自己的一种督促。

时间久了之后，我们便发现我们的坚韧度越来越强了，以前站五分钟就不得了，到现在站半小时都可以坚持了。这个进步是非常明显的，教官也对我们这一点进行了表扬。军训是苦，可军训也是让人充实的，这一点点的经历充斥在我们的人生里，也铸就了我们这一段美好的青春时光。高中的学习日子难道就不苦吗？如果我们连军训都不能坚持，又怎么去坚持接下来的学习呢？所以只要我们观念正确了，这一切都会变得简单，那就是坚持两个字，只要坚持，就一定可以看到希望和未来！

高中是一个全新的、需要拼搏的阶段。这次军训为我们开启了一条艰苦奋斗的道路，我想我也会带着一些执着、一些勇气、一些热血，在今后的路上努力的奔跑，奔向大好前程！

**高中生军训拓展训练总结及感悟精选篇5**

来到高中，这里的一切都让我们感到新奇，更高的教学楼，更宽阔的操场，还有更多的新同学，好像一切都换成了“全新”的一样。但是有一些东西，却是一样的，一样的我，一样的为学习而来的新生们，还有一样的军训……

军训，这是我们深刻在身体中的噩梦，他给我们带来的苦累让我们过了这么久都依然在后怕。可当我们又想起在军训中的体验的时候，嘴角有不禁微微上扬。带着这样复杂的心情，我参加了高中的军训。

来到高中，就意味这我们将在接下来的三年中经受大量学习的考验！大量的知识，高强度的压力，这些都是我们需要面对的考验！而现在我们面对的军训，与这些相比起来与其说是受苦，倒不如说是对我们的一种锻炼，让我们在身体的锻炼中磨练自己的身心，让我们能在开头就有一个良好的心理准备。

军训中，我们最先体会的是“热”，最多体会的是“累”。在炎热的太阳下，我们穿着刚发下来的军训服在操场集合。这个时候站在太阳下面，本身就是一种苦难。炎热的空气一遍一遍扫过我们的皮肤，被笼罩在其中的我们甚至产生了一种窒息的错觉。尤其是在演讲之后，我们根本没有休息的时间，直接开始了我们的军训！在炎热的太阳下面站军姿，一分一秒都是一种折磨，而且在一段时间后，从脚底升起的刺痛感又是一种新的“酷刑”！

在经历了几天的军训中，我们一直在酷暑与苦累之间徘徊。但是在慢慢的，我们习惯了这样的节奏之后，我们又从中体会到了新的东西。因为会被连带着惩罚，我们本来喜欢动的同学，他们学会了强忍着站好，动作不协调的同学，他们会在同学们的指导下用休息的时间去练习好。这，就是在军训当中最宝贵的经历。同学们互相帮助，互相鼓励，们在互相的扶持下，度过了这短短的几天军训。

军训结束后，我们撒着泪送走了陪伴我们这么久的教官，教官什么都没有带走，但是却在我们的心中留下了坚持与毅力！现在，我们标准的坐在教室之中，我的心里似乎已经被点燃了一团火苗，只要有它，仿佛什么事都不会成为我的阻碍！我会让这团火苗一直燃下去，让它燃遍我三年生命中的所有历程！

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！