# 高一的军训总结10篇

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-07-06

*高一的军训总结大全10篇漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，脆弱的我们变得慢慢坚强。严肃的训练场上，我们每个同学英姿飒爽，没有矫揉造作，有的是勇敢，坚强。下面小编给大家带来关于高一的军训总结，希望会对大家的工作与学习有所帮助。高一的军训...*

高一的军训总结大全10篇

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，脆弱的我们变得慢慢坚强。严肃的训练场上，我们每个同学英姿飒爽，没有矫揉造作，有的是勇敢，坚强。下面小编给大家带来关于高一的军训总结，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**高一的军训总结篇1**

顶着骄阳，流着汗水，伴着歌声，我站在军训的队伍里心情澎湃。我从未像现在一样如野兽般怒吼，也从未如此集中注意力。军训倒是累，但它如一位严格又无情的老师在此磨砺我，使我真正体会到“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的真谛。

这是一次军旅生活，更是打开新生活的铁窗口。若没有这次的体验，我的人生可能如枯树一样缺枝散叶，没有生机。军训中，严格的要求使我不断努力坚持。正是这种坚持，让我看到了未来的希望，明白了人生坚持的意义。

军训中的每一滴汗水，每一份努力，每一次欢笑都将浇灌这七月里的绿花。

**高一的军训总结篇2**

严酷的军训已进行到第三天，疲劳酷暑竞相折磨我们的身体，磨炼我们的意志，种种不适频发。但是，作为班级的一份子，每个人都克服了困难，战胜了自己。这，就是军训的意义所在。

记得在20号的那天晚上，每个人都很兴奋，都迫不及待地想看到教官们，幻想着以后的军训生活，那时候整个人充满活力，准备接受教官的“摧残”。虽然早已做好了准备，做出了相应的应对方法，但没想到真正军训起来，力度如此之大，强度如此之强。

还记得第一次一起站军姿时，全身紧绷，一动也不敢动，生怕被教官揪出来。酷阳射在脸上，汗珠落在地里，随着时间的推移，晕倒的同学也在渐渐增加……站军姿过程中，教官要求我们不断的挺胸、抬头、收腹、双手夹紧，无数次的重复过后，我虽然完成了动作，但第一次感觉到什么叫酸爽。7月21日的夜里，教官在寝室里教我们整理内务。被子被强制要求叠了好几遍，才有了雏形，但仍不合格。反复的训练下，我们才把被子折成了豆腐块。

军训的要求总是那么枯燥无味且严格，耐得住寂寞才是赢家。“令必行，禁必止”，听从命令，服从指挥，这是军人的本职。我们穿上了迷彩服，就是“军人”，就要对自己严格要求，凡事要力争做到。

军训的过程中有欢笑有泪水，军训传授的知识让人受益终身。所以，军训中，我们要享受过程，团结合作，听从指挥敢于担当。我相信：7天的军训，我们一定能圆满完成！

**高一的军训总结篇3**

时间说快不快，说慢也不慢的带我走过了“黑色的六”之后，那漫长的假期，我第一次对“虚度年华”这次有了深切的感受，我巴望着，憧憬着心中的校园生活，当然，随之而来的首先先是第一次的军训—就是让我感觉到后怕的军训。

军训的时间只有短暂的五天，说多也不多，说少也不少。我们迎来的是一位年轻的教官，那炯炯有神的眼神，盯着我们都不敢动。那一声声的号令私下的那一时声声打心底的不高兴。

“动什么动，谁让你们动了，站着还晃，是想蹲着，蹲不好就给我趴下”哎听到这声，腰背都挺直了，头都正了，眼睛都目视前方了，脚站着真的就是在发麻，但是不止有我痛苦，全年级都一样，但全都在咬牙坚持，也没有半点消极对待军训。

通过站军姿和蹲下以及一些列活动时，让我看到了一道不一样的风景线，在军训期间没有一个故意不去军训的，反而都站着咬牙坚持，就算生了病也要默默坚持着，就算眼泪刷刷落下时也要坚持着，犹如松柏一样的毅力和永不屈服的态度，我从中意识到不坚定是我们的敌人，一定要挑战自我，并且一次次战胜自我才行，俗话说坚持才是胜利嘛。

军训的时间也接近尾声，那一个个“魔鬼教练”也要离我们而去，想着他们部队时他训练比我们还苦，比我们还累他们也坚持下来了，之所以才有相识的机会，也干着保卫国家的大事，他们其实也只想提高我们的思想政治觉悟，激发我们的爱国之情，增强了组织和纪律的观念，提高我们的综合素质。才对我们那么凶，要求严格，因为我们是祖国的花朵和希望啊！其实他也有和蔼可亲的一面，只是不想在我们面前表现出来罢了。

军训真的很苦，真的很累，但“不经历风雨，怎能见彩虹，没有一份寒彻骨，哪有梅花扑鼻香”军训让我们从幼稚走向成熟，让我们能正式困难，敢于挑战，而这一段经历会让我们终生受益。

**高一的军训总结篇4**

一周的训练，足以让我感受到我们人民军队的力量。

教官们对每个动作都要求得很严格，他们让我在这周中切切实实的领悟到什么叫“站有站相，坐有坐相”甚至“蹲有蹲相”。让我们这些祖国的花朵真实的感受了一波当军人的要求。

在这几天中，我领会最深的一件事就是在最后关头学会坚持。我们教官身体力行的教会了我们一样事那就是坚持。我们做俯卧撑的时候他在旁边给我们加油鼓劲，甚至有时，他会跟我们一起做俯卧撑。为的就是给我们树立一个好榜样。

在军训中我学会的另一个道理是“无规矩不成方圆”。在军训期间，做任何事情都要打报告。得得到教官的准许才能动，站军姿时，我们平常习惯性的小动作都要一一报告。

军训让我们这些新时代的青年养成很多好的习惯，我决定在今后的学习生活中，将这些优良习惯保持下去。这将会使我们的学习更上一层楼。

这就是我的军训心得。

**高一的军训总结篇5**

在我的印象里，军训就是面对魔鬼般严厉的教，面对火辣辣的太阳不停地做俯卧撑，不停地做下蹲，不停地跑圈……

对军训的时候，一切变得那么不真实。迎面走来的教官带着和蔼的笑容。天气也显得格外美好，太阳照在身上是那么的温暖。

同学们全都聚集在操场上，我们一起喊着相同的口号，默契十足地做着一样的动作，就像是在搬运食物时，那团结一致的蚂蚁。什么事情我们都共同面对，决不退缩。

走正步的我总是走不好，走了那么多次了，不是脚出错了，就是步子踏快了，看着陪我走了那么多遍的同学们，我羞愧的压低了帽子，教官也不恼，依旧认真地告诉我该怎么做。那一刻，我下定了决心，一定不能拖后腿。过了一会儿，教官们组织让我们一起来走正步，我的脑海里浮现了国庆大阅兵的画面，庄严而又神圣，整齐又有规律的踏步声，动作利落干净。我深深地被这一景象所震撼了。结果显而意见，我们连收到了表扬。教官又把我们的不足指了出来。我想，这样的结果也不错。

时光漫长，愿记忆永远悠长。

再见了，教官。再见了，我的高中军训生活。

**高一的军训总结篇6**

期待已久的军训骤雨拉开序幕了，大部分人都抱着一点点的小私心，因为军训就不用上课了，但现实总是打脸，军训一点都不轻松，也让我体会到了上课才是最轻松，最简单的事情。

周一与周二都是阴雨连绵的天,踏着那松柔的草坪,闻着万里飘香的桂花香，但这甜美的味道里参杂着一些汗臭味与泥土的芬芳……天空飘着牛毛细雨,轻轻地洒落在我们的脸上，但有时候是在分不清那是雨水还是汗水。当在休息时，偶尔躺在那草坪上仰望天空，有时候天空是晴空万里，有时候它是乌云密布，是啊，九月的天气像那娃娃的脸说变就变，但这不是重点，重是当仰望天空时，身上所有的酸痛与累都飘散如烟，心情无比愉悦……

慢慢地，一周军训快结束了，从最初的怨恨到现在的依依不舍……这段奇妙的旅程让我学会了什么叫团结，什么叫坚持。当在刻苦训练之后，所收获的无比自豪的“荣耀”。愿时光再慢一点，让我再品尝着美妙的“味道”。

**高一的军训总结篇7**

军训留给我们的是辛、酸、苦、辣和永恒的记忆。但并不意味着结束不意味着句号，需要我们努力的日子还很长。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

天下着雨，与汗流浃背的学生，构成了一道特别的“吃苦风景线”。流淌的汗水，酸痛的四肢，但我们并不在乎，我们在乎的是我们学到了什么，学会了什么，需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下了无尽的财富，强壮的体魄，勇敢前行的行风和勇于战胜困难的勇气！

军训已经把我们一群十六七岁的人已经锻炼成了一群真正的高中生，让我知道了什么是汗水，什么是独立，教会我们面对生活，面对困难。

训练的每一个动作，都让我深深体会到了团结的力量，合作的力量，合作的精神，一个小小的立正所包含的丰富、军姿、转身体现了人类活跃的思维，体现了集体主义的伟大。没有我们每个人的努力，就没有一个完整的的，高质量的方队。让我深深感受到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要性。

在紧张而又愉快的训练中亲身体验，严格而又平易近人的教官的谆谆教诲，是终身受用不尽的了。

**高一的军训总结篇8**

当淅淅沥沥的雨不断地在拍打我的臂膀时，夏天留下纪念的照片继续冒险。知了哼声逐渐褪去，那令人生厌的声音，我竟有些许怀念了。

绿茵操场变得严肃，活泼欢笑就此暂停。

干净利落的步伐向我们靠近，是激昂有力的。我欢喜又紧张的情绪，被这场盛大的渲染带动了，但我仍安静着，好像未曾掀起过这场波澜。

我们是绿色的海洋，还需要后方大风推波助澜，方能起航，明确方向。伊始，“累”和“苦”在我被训练军姿定型时，是心中暗暗嘶喊的心情。这些情绪，是一部分的宇宙和全部的我。时间推移，我从宇宙中的碎片脱离出来，成为一颗独立的星球；“矜贵难得”与“永恒珍惜”沉淀心底。涌动着的坏情绪成一滩死水，凝固------打破，直至消散。

写到这儿，思绪万千。眼帘，不知怎的，起了一层朦朦的雾，它笼罩着我的视线，眼前模糊了。回想起吃过的苦。体会过的累和酸楚，却只是父母生命中小小的一隅，只是教官生涯中所习以为常的锻练亦或必须具备基础；才只是成年人口中不值得一提的茶饭后的闲谈。

始于错误，我终于深刻意识到，班级是一个大家，一人失误，全班沦陷。国也如此，若只依靠年轻强健的士兵，当他们意气无余，风姿煞去，不能再为祖国尽忠效力时，后方如稀缺热血少年，护国，爱国，便是空谈。

终于成功，军训时间消耗过半。我们之中一定有成长的，喜获友谊的，感受快乐的，沐浴痛苦的······或许这些幸福只是我们中的人的一部分，但却是完整的我。

爱笑的，温柔的，严肃的教官，我们高一八班即将与您告别，很久之后的人生际遇里，应是不会再重逢了。我愿这些祝福，真正幸运地降临于您身上：阔别这方山水后，祝您，健康，平安，快乐，幸福。谨此致敬，珍重。

**高一的军训总结篇9**

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。能经历磨炼才证明坚强，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才能展示成功。在军训的每一个日子里“一二三四，一二三四像首歌”，“一个个整齐的方队像首诗”；在军训的每一个日子里，我们严格要求自己，积极改善自己，彻底反省自己。

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襟，侵湿了我们的头发，却留下了许许多多难以言表的东西。

我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深深的感情。

转眼间，为期六天的军训即将进入尾声；转眼间，进入高一的第一项考验即将得到验证；转眼间，温馨愉快的集体生活即将与我们说：“再见”。我们的周围，有一种军人的气息笼罩上身，渗入骨髓，成为身躯中不可或缺的一部分。

我们正急切等待着，后天下午，急切盼望着前来观赏的父母，看到焕然一新的我，希望前来观赏的同学，老师以及我们的教官传来肯定的眼神。

**高一的军训总结篇10**

在激情与阳光的照耀下我踏出了高中的第一步——军训。军训是严肃的事情，是身体素质提高和磨练意志的机会。这几天的军训，让我们怀揣着一颗紧张而又激动的心，然而现实很残酷。

在一个新的集体，十三班，我们的教官首先告诉我们，我们是一个集体，团体不是团伙。这也说明了军训带给我们另一个好处，班集体的团体默契配合。绚丽的阳光映照着生机勃勃的“新兵”。第一科目是最基本的整队。我起初凭心而论，确实有点不耐烦，因为我认为上了这么多年学，上了这么多节体育课我难道连这都不会吗？可是随着教官的详细讲解和演示我发现连我自己认为最简单的动作都做不到位。

站军姿是我们的必修课，也是最基本的。五分钟看起来很短，对于我们来说却很难熬，汗水顺着脊背而下，全身肌肉绷紧，脚掌前倾，整个人陷入紧张的状态。还有转体，踏步走，蹲下，看起来很简单，而我们做起来难看而又僵硬。在这一系列的动作训练中，难免尴尬，同学之间虽然不熟，但是互相嘲笑的本领可以一点也不减。

在最后一次四个班集合时，我们十三班在教官的带领下把所有所学的动作示范性的做了一遍，然而很可惜，我们没有达到教官的希望。教官坐在那里忧郁的表情惹人发笑。我相信在以后，十三班的每一位同学都会为班级荣誉而努力。

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！