# 新高一军训总结感悟10篇

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-08-13

*新高一军训总结感悟范本10篇高中生军训锻炼人铁的体魄，磨练人钢的意志。高一新生参加军训的心得体会怎么写呢？下面小编给大家带来关于新高一军训总结感悟，希望会对大家的工作与学习有所帮助。新高一军训总结感悟篇1很快的，很快的，我的军训生活结束了了...*

新高一军训总结感悟范本10篇

高中生军训锻炼人铁的体魄，磨练人钢的意志。高一新生参加军训的心得体会怎么写呢？下面小编给大家带来关于新高一军训总结感悟，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**新高一军训总结感悟篇1**

很快的，很快的，我的军训生活结束了了，不知道自己是喜，还是悲。

高一在校军训很苦，苦到你觉得你已脱离社会，苦到你觉得世界都变黑暗。军训很累，累好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。

军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走，跑步走。同时我们还要喊口号，我们经常因为喊口号不齐或者是声音不够洪亮而被罚，一罚就是喊五遍十遍的，导致我刚第三天嗓子就哑了。最后则是练军体拳，这是我最喜欢的项目，也许是最简单的，也许是最轻松的，我们有足够的时间歇息，放松。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂的时光：有泪、有汗、有痛，更有无止休的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”……一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然地认真改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。

给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们;只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了十天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

**新高一军训总结感悟篇2**

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

**新高一军训总结感悟篇3**

在这4天的军训日子里，我们都把自己当成部队的军人来看待了，这里有种命令是绝对服从，这里有种纪律叫绝对严明，虽然有很多条条框框，却把我们训练得堂堂正正。在这几天的日子里，没有个人魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠，不知不觉中，发现自己已经爱上了这种生活。

由于军训第一天的累，到第二天的乐，军训第三天的欣慰，到今天我才明白了：团结就是力量，集体离不开个人。

今天和往常一样，一通忙碌之后，便到了红色的塑胶跑道上，开始了新一天的军训，先站军姿20分钟，也许是因为昨天的表现令教官不满意。今天，同学们都像打着鸡血一样，付出的汗水总是有回报的，最起码受到教官的表扬，也许这就是对我们的肯定，我们个个都像吃了蜜一样甜，更加地卖力训练。

热浪终于向我们逼近了，不知不觉中我的额头已经挂满了一粒粒汗珠，在脸颊上缓缓流下，好痒，但我们没有人伸手去擦汗，为此教官也感到十分的欣慰，我们也终于领悟了一个好的集体，离不开优秀的个人。

在一个美丽而短暂的午休之后，我们仍继续着下午的军训，灼热的大地，火辣辣的太阳，汗流浃背的我们，构成了一道特别的风景线。在教官的带领下，我们复习了稍息、立正、跨立、原地塌步等动作。

今天最精彩的风景线是教官传授我们少林功夫，第一式就是扎马步，那奇怪的姿势引起我们不屑和哄笑，本以为很容易，可自己一练，才发现大错特错，从一开始的身体无力到后来的麻木，接着便是一声声哭爹喊娘的叫喊，更“变态”的是教官让我们单手握腰带，右脚抬离地面30厘米，个个站着摇摇晃晃，后来教官出了一个金点子，让我们手挽手，你别说好多了，这应该说是团结的力量吧。

时间如一条潺潺流淌的小河，军训生活即将接近尾声，今天的生活是苦的，累的，但我们都可以克服，我可以自豪地说我做到了，军训的这4天，整体感受用5个字形容——苦并快乐着。

**新高一军训总结感悟篇4**

这个星期五，我们进行了阅兵仪式。对于这个军训，我真是感慨万分。我记得刚开始的时候，我还有些抵触情绪的，现在我却又开始了怀念它了。

10天的努力，只是为了最后一天的阅兵仪式！我们付出了许多的汗水，也仅是为了这短短几分钟！在阅兵仪式的那天，我一直处于极度紧张的状态，就怕自己有些动作不标准而影响了全队。终于，我们班该表演了。看到同学们一个个斗志昂扬的状态，我也抱着拼了的心态向主席台走去。当我听到“向右看”的指令后，果断完成了分列动作，并且十分标准，我自己都有些震惊了。这次我终于做好了，而且还与大家是一致的，我没有给班级带来任何拖累。分列式结束后便是各位领导讲话，然后便是学生代表发表演讲，真是道出了我们的心里话。

阅兵仪式结束后，我们便不得不与我们的教官宝哥再见了！说道离别，一贯坚强的他却是带着一丝丝的伤感。我们与宝哥也相处了十个朝夕，不知不觉中我们也建立了一种非同一般的友谊。我们之间该严肃时就严肃，该放松的时候总能听见我们“愉快的歌声满天飞”，我们一起度过的这十天将成为我们永恒的记忆，记得快离别时，我们的眼睛像是蒸是哪个了一层迷雾，都有些舍不得对方，有些脆弱的同学任由眼泪刷刷的掉落下来。

“天下没有不散的宴席。”终于，宝哥在那天下午与我们分别了。但是，我永远也不会忘记我们曾经有一位教官，他与我们亦师亦友。我心中也多了一位英雄，他为我们付出许多汗水却不求回报，我决心将在以后用最完美的军人姿态来应对生活！

眨眼间，这军训的十天就过去了。高中阶段可能很少再有机会这样体验军人生活了，但我们然不会忘记这次军训给我的启迪：做事须坚持不懈，要有毅力，有决心做好着手的每一件事。通过军训，我明白了做事能吃苦，这样才能圆满完成自己的目标。

冰心曾说过：“愿你一生有足够的云追，来生就一个美丽的黄昏。”我相信这句话也同样适用于我们的生活。

**新高一军训总结感悟篇5**

山因悬崖峭壁而险峻;海因惊涛骇浪而壮阔;河因跌宕起伏而秀美;人生因磨难挫折而坚强。

进入高中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。

带着些许好奇，训练开始了。穿着笔挺的绿色军装，教官一出场就给人严肃的感觉，我亦不自觉的挺直了身板......

军训是苦的。在教官严厉的训斥下，我们顶着烈日一遍遍地重复着相同的口令---“稍息、立正、向右转、向右看齐”，汗水顺着脸颊划过，浸湿了我们的衣服，脚后跟因长时间的站立而感到酸痛......但我们不叫苦不叫累，严格的训练渐渐磨平了我们的棱角，让我学会了忍耐，学会了坚强。

军训又是甜的。因为我从中尝到了苦尽甘来的滋味。从嘹亮的口号声中，我体会到了团结的欢乐;从铿锵的军歌中，我体会到了奋进的快乐，当我们队列从凌乱到整齐而有节奏，在汇报演出的舞台上听到观众的掌声时，我体会到了成功的喜悦。看着几天来努力与汗水换来的成果，每个人的心里都是甜甜的。

军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。通过六天的训练，我认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切地体会军人的英伟。站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，是不可能成就这样一个完整的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

回想起这段日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。通过军训，我们至少不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我们知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯;遇到山崖，我们要自己去连结绳索。命运在自己的手中，只是看是否去把握!

**新高一军训总结感悟篇6**

终于结束了为期五天的军训，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江阴，那卡车上面用帆布盖着，全班51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)!

来到了江阴，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。

我们的教官姓邱，我们都喜欢叫他邱老板(小名邱哥)，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1队，4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，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5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4连没轮到上台的机会，心里是有那么一点遗憾。

**新高一军训总结感悟篇7**

今天便是我憧憬已久的军训了，在我的脑海里，因为以前从来没有军训过，所以我把军训想象的非常完美，但当我真正亲身经历过后，我才发现它和我的想象恰恰相反。

清晨，一缕阳光直射我的房间，小鸟用它那清脆的歌声叽叽喳喳的唱个不停，好奇心使我七点就起了床，我兴致勃勃地来到学校体验军训，刚开始我们是站军姿，别看站军姿只是站着，但也是其累无比的，起初，我们都不怎么累，可到了十二点多的时候，我们的体力貌似都已经耗尽了，再加上天气非常的“寒冷”，凉风扑面而来，每个人都在风中瑟瑟发抖，鸡皮疙瘩掉了一地，由于站军姿腿也要伸直，腰也要板直，手也要绷直，不一会儿，整个人就腰酸背疼的，但是，不能动呀，要一直坚持着，就当我到了最后关头，快要撑不住的时候，突然间，韩老师走了过来，我心想，一定不能让老师把我马若涵看扁了，我便咬紧牙关坚持了下去，老师从我身边走后，我依然坚持着不动，因为我可不想当老师口中说的当面一套，背后一套的人，就这样，我坚持下来了，当郜教官吹下哨子的那一刹那间，我的身体如重释放地蹲在了地上。那一刻，我心想：因为跟以前的竞争对手分开了，然而都分在了不同的班级，所以我不仅在个人上不能输给她们，在整体上也不能输给她们，也许这就是我的动力吧！教官在旁边对我们欣慰地说：“同学们真厉害呀！坚持就是胜利，加油！”当时，我的心里竟闪过了一种甜甜的成就感，教官告诉我们，他说我们这代人吃好的，穿好的，那么幸福，却身在福中不知福，他们小时候比我们苦多了，还到处乱蹦乱跳的，还说我们这代人的身体素质太差了，但是，经过我的努力，功夫不负有心人，我的名字终于光荣地记在了老师的表扬纸上，今天经过这次艰辛的训练，我不仅明白了成长的道理，还收获了一位新的朋友，也就是我现在的同桌，我们今天一天，一起吃苦，一起欢笑，一起打闹，一起聊天，渐渐地也就成为了朋友，希望我们的友情能蒸蒸日上。

这次的军训我收获了很多，虽然每一个环节都很艰苦，但是苦中作乐，每一个动作的细节都充满了甜甜的味道，有句话不是说，真理诞生于一百个问号之后，这句话本身就是真理，我们是那一百个问号，而应征出来的真理便是努力不一定能成功，但不努力一定不会成功和先苦后甜，所以，只要将这两句话时时刻刻铭记在心，我们便会有丰厚的收获，加油！马若涵争取明天的军训我的名字还能登上光荣纸！

**新高一军训总结感悟篇8**

悄悄地，我们翻开了高中生活的扉页，开始了一段不寻常的旅程。

这个飞扬着绚丽梦想的高一，一个等待着我们用手中的画笔描绘出缤纷色彩的高一。回到学校，一眼望见的依旧是熟悉的校园，就连一张张陌生的脸孔也不再让我感到孤独了。对新的生活充满着期待。步入高一，我们迎来了如火如荼的军训。这是我人生中的第一个军训，我只想好好的学好此课程，为我高中生活摆出鲜艳的花朵……………

步入军训，才深刻体会到军营中严明的纪律和军人的风格，才了解到那英勇挺拔的身姿是在这点点的汗水中磨练出来的。操场上教官们严肃的口号声，同学们整齐的走步声和响亮的军歌声，不正是在演绎我们如梦的青春吗?军训，是我们苦乐人生的缩影。在这一段痛苦的日子里，年少的我们告别了曾经安逸的生活，承受着训练时身体的疼痛和离家的失落。在军训的整个过程中，我的脚麻痹着，站在第一个的我被太阳猛烈的晒着，他毫不留情的照射着我，汗水滑过脸颊，透湿后背，眼泪顺流而下，忍着忍着。其实我是多么的想跟教官说“报告，想休息下、”正因为我选择了高中，更不想才刚开始就输给自己，所以我坚持着………

军训是一种能增强体质与纪律的有力活动。经过几天的军训后，我们如同刚受阳光滋润的小草般，充满着冲劲。从起初医务室挤满人到琢个进去，显然大家的意志坚定了许多，军训所带来的痛疼都被我们的坚决的毅力战胜了。军训告诉了我们要坚持不懈。我们战胜了阳光，因为，我们比阳光更灿烂!在这炎炎的烈日下有我们耀眼的青春;俗言道：吃得苦中苦;方为人上人。是军训;让我们拥有战胜困难的勇气;让我们懂得团结互助;是军训;开启了我们辉煌的青春。每天随着教官哼着军歌，让我们也开始喜欢上了那首歌，因为它含着我们的记忆，最终军歌一等奖让我们感到欣慰…………

我坚信，这七天的路我们能走好，以后三年的路，我们也能走好，未来一生的路，我们一样能走好!因此，我们应该为此奋斗，让我们鼓起勇气吧!让自信为我们铺路，让胆识为我们克服困难，向着朝阳前进吧!

**新高一军训总结感悟篇9**

光阴似箭，日月如梭。五天的军训已面临截止之时，在这短短的五天中，有喜有悲，有欢乐，有悲伤，有笑声，有汗水如一杯盛满各种口味的饮料，其中滋味需要亲自品尝。

军训的日子是漫长的，尤其是站军姿的时候，要“抬头、挺胸、收腹、身体稍向前倾、两眼平视前方。”全身上下都要用力，否则就会东倒西歪，而且一动也不能动。汗滴下来不能擦，蚊子咬了不能挠，有时一站就是十几二十分钟，弄得我们腰酸背疼。那时就感觉时间怎么那么漫长，连秒针都是缓慢的运转。时间仿佛作对般慢慢行走。那段时间极其难熬，仿佛过了一世纪。但是每当站了许久军姿一放松，就会感到无比快乐，因为自己又战胜了疲惫，战胜了疼痛，取得精神上的又一大胜利，那是一种无以言表的喜悦，心中甜滋滋的。有时疼痛难忍，筋疲力尽，还是要硬着头皮咬牙坚持，有时站过军姿后齐步行进时，腰腿根本无法弯曲，一弯就痛，感觉很苦，很漫长，军训中酸甜苦辣真是需要我们用心去体会。

回想军训这几天，有感觉无比短暂，时光如流水般逝去，回想起休息时教官的风趣幽默，我们笑声连连，回想起军训晚上教官滑稽的动作，我们就忍俊不禁，回想起军训的日子里所感悟出的道理，我们就觉得时间是如此短暂。从军训中领悟出的人生哲理还应随时间的推移而日益增多。从中我感悟出：“吃得苦中苦，方为人上人。”的真正含义，知道了吃苦耐劳的重要性。从中感悟出做任何一件事情，只要用心去做，就一定能做好的人生启迪。知道了用心做事的重要性。从中感悟出做任何事都要有良好的心态，良好的心态对于一个人的成败非常重要，知道了良好心态的重要性，从中我感悟出细节决定成败，成功的人往往是那些注重细节的人，知道了注意细节的重要性从军训感悟出的人生哲理数不胜数，我们的心灵得到了洗礼，意志得到了磨练，体质得到了增强，精神生活得到了充实，它必定让我们受益匪浅，让我们处事更加凝练，做事更加精益求精，在学习生活中更上一层楼。

在军训中，我知道了即使最艰难的时候，也要咬牙坚持，心中默念：“坚持！坚持！再坚持！”他给我的人生之旅上了一课，是我高中生活的第一堂课。

**新高一军训总结感悟篇10**

如果你不曾流过汗水，你就无法感受到挥汗如雨的淋漓快感；如果你不曾晒过阳光，你就无法感受到烈日带给你的“如火热情”；如果你不曾有过军训，那么，你就永远无法品味到当中的酸与甜。

感谢军训，它教会了我坚持。当汗水肆无忌惮地顺着我的头发与脸蛋落下，当刺眼的阳光几乎让我睁不开眼睛，当两腿发麻找不到知觉，有那么一刻，我想过放弃。军训太累了！尤其是站军姿。有的同学经不住炎日的烘烤，晕倒了，被教官抱到树底下急救；有的同学禁不住煎熬身体在左摇右晃。我多么想迈步向前方树荫下跑去，喝一口清甜的矿泉水，脱下这笨重的军服，享受阵阵微风带来的清凉感觉！忽然，一道严厉的声音在我耳边响起，是教官，他就站在我的面前！似乎看出我的分神，教官严厉地对我说：“挺住了，两眼直视前方，不要分散注意力！”不经意间，我瞧见了教官额头渗出的豆大的汗水，他和我们一样，站在炎炎烈日下，嗓子已变得沙哑。比起教官，我们受这点苦算得了什么！想到这，我又重新挺直了腰。军训，锻炼的不但是我们的.身体，还有我们的意志，作为一名合格的“军人”，我们就应当有铁一般的精神！

感谢军训，让我懂得了集体的力量。为了在军训总结大会上有一个好的表现，我们进行最后一个项目：齐步走。别看这个动作很简单，做起来才感到困难。齐步走讲究的，是整齐一致，这就意味着我们全部四十多人都要摆相同的姿势，迈相同的步伐，走相同的方向。为了达到预想的效果，我们挽着手，一遍又一遍沿着操场苦练着，不到最后一刻决不离场！独木不成林，一个人的力量是有限的，而一群人的力量是强大的。当我们手挽手，迈着有力的步伐前进时，我分明感觉到，大家的心是连在一起的；当整齐一致的脚步声在耳边响起，我知道，我们都怀着相同的目的：为集体荣誉而战！军训，让我们融为一体，正如教官所说：“你不是一个人，你的一举一动，都牵及集体，都决定集体的成败！”

感谢军训，磨练了我的意志；感谢军训，加强了我的集体荣誉感；感谢军训，让我成长！

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！