# 高一军训总结感悟10篇

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-03-07

*高一军训总结感悟范本10篇军训对我们来说就像一块磨刀石，只有不断的磨练自己，才能让我们身心健康、身体强壮。下面小编给大家带来关于高一军训总结感悟，希望会对大家的工作与学习有所帮助。>高一军训总结感悟篇1走过一些路，才知道艰辛；登过一些山，才...*

高一军训总结感悟范本10篇

军训对我们来说就像一块磨刀石，只有不断的磨练自己，才能让我们身心健康、身体强壮。下面小编给大家带来关于高一军训总结感悟，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

>高一军训总结感悟篇1

走过一些路，才知道艰辛；登过一些山，才知道艰难；经过一些事，才知道历练；跨过一些坎，才知道超越。军训让我们懂得了许多。短短的六天，却因为苦与累，让我们觉得格外充实与漫长。也就是因为这六天，让我们有足够的时间，从军姿中寻找可能许久也不会理解领悟到的人生真谛。这次军训不光是教会了我们站军姿、踢正步，更多的是让大家在一次次历练中超越自我。在忍耐中去寻找战胜自己的喜悦与成就。

其实，人生就是这样。我们在超越中学会成长，在忍耐中体验人生。不知不觉中发现自己竟成长了起来。结束了军训，却好像黄粱一梦，一切都不真实起来。离开军营的一刹那，仿佛电影画面定格在我的脑海，久久不能忘怀。虽然我们只与教官度过了短短的六天，感情却早已在不知不觉中建立。离开教官与军营，许多人都流下了不舍的眼泪。老师告诉我们这就是成长。身边，总会有人离开，也总会有新的人走入。我们要学会去放手往前看，一定会看见许多更加别致、更加令你记一辈子的风景。不要等失去了才知道珍惜，要在拥有时好好珍惜与享受。

我想这次军训在记忆中永远会是一道美丽的色彩。我怀着目标而去，带着收获而回。军训，让我体会到了世上无难事，只怕有心人。目标与梦想固然重要，但更重要的却是为了达成目标的努力。有了努力，才有了希望；有了努力，才有了历练；有了努力，才有了收获。小时候，曾一次次的以为一切都是上天注定，我想的事总可以如愿以偿。随着年龄增长却发现其实上天什么也没有给我们，一切都要靠自己的努力。人的力量才是最伟大的，道路是人脚踏实地的走出来的，历史是人一笔一划写出来的。我们因为一次次的努力达成了心愿。在感谢上天的同时，殊不知这是你自己用汗水与拼搏赢取的。

军训六天，说长不短。在劳累同时收获快乐；在努力同时懂得超越；在拼搏同时达成心愿；在勤奋同时珍惜当下；在团结同时创造奇迹！

**高一军训总结感悟篇2**

军训时一个声音常萦绕于我耳边，苦，或许是我们太脆弱，不够坚强，或许是教官太过严厉，或许是上天恩赐我们一次机会，品味别样人生……

如若是幼时，我一定会怒气冲天。埋怨教官没有人情味。但此时，我们已经是一名高中生，已经能够一笑了之。

当教官罚我们练蹲姿时，我福相联翩，满含笑意。环顾四周，周围高大的雪松，夏，席卷着热浪吹拂着，豆大的汗珠顺着眉梢落下，“啪”的落在地上……

望着这一切。我想：古往今来，苦行僧大概在寻找这种境界吧！像魔术一样神奇的境界，对于火大开通的人而言，这是享受，是莫大的快乐，对于其他人而言，这是煎熬，是莫大的痛苦。但是苦行僧也许属于前一种吧。

请闭上眼睛想，笔直的雪松与你相伴，汗水亲抚你的脸颊——心中坦然，难道这不是一种享受？一种境界吗？

我觉得，苦行僧这辈子追求的也许是这样吧。天边几朵银白的云，周围几颗杉，立于树间，一饮苦茗，笑看红尘……

苦亦是甜，甜亦是苦。有人常说，累，是人生的一滴眼泪。每个人都需要经受，它会把你磨砺的更加坚强。

“阳光总在风雨后”我们的教官严格的接近苛刻，但是他严谨的态度，使我们在“苦”中渐渐成长。

“天将降大任于是人也，必先苦心志，劳其筋骨”，所以不要怕苦，你还应感激它，盼望它，夜晚的最后一抹星光。

**高一军训总结感悟篇3**

军训虽然只有短短几天，但在军训中我们所能收获的却远远多于所预期的。军训或许把我们这一群十六七岁的孩子锻炼成了真正的高中生。军训让我们知道什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。

几天刚过，我们便已是疲惫不堪，刚学立正时，我就疑惑为什么体育课中要常做的动作，早已熟练的动作，教官还要如此仔细地讲解？为什么一个左传一个右转，教官还要如此煞费苦心地让我们练习？实践出真知，几天的军训让我明白，小小立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。站军姿，给了我们炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我们龙之传人的无穷毅力；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，就不可能有一个完整的高质量的方队。训练的每一个动作，都让我们深深地体会到了团结的力量，合作的力量。军训更教会了我们超出这以外的东西，那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误，那是一种真实的美，而在这种自然中流露的那种质朴是无法粉饰的。

教官的认真负责也让我们深深感动，正是教官尽职尽责的指导，我们才能练成整齐统一的步伐，形成一个更团结更强大的集体。对手也是的朋友，在比赛中我们是对手，在赛后我们是朋友，互相激励着前进，军训也因此更精彩更充实更有意义。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是那恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互不服输的认真，这些无一不增强了我们之间的团结，让我们更快地融成同一个集体。

有位哲人说过，无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感觉真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有相同经历的人相视一笑。

军训的一切都可看作我们人生道路中难得的一次奇遇，定会铭刻于心。白驹过隙般的时光像一条潺潺流淌的小河。仿佛一眨眼的工夫，军训生活的句号就来到了眼皮底下。

军训是对我们身体的考验、锻炼和提升，在军训中，有人退场也不放松，有人倒下也不放弃。我们不愿当两脚书柜，军训给我们的证明机会，七天的军训是漫长也是简短的。说漫长，因为苦和累，说简短，因为我们有信心和能力去克服它！

**高一军训总结感悟篇4**

终于，这漫长而又短暂的七天军训生活画上了一个圆满的句号。这七天里，我收获了许多。有吃苦耐劳的精神，弥足珍贵的友谊以及相信自我的信心等等。

当我\_\_号踏入军训基地那一刻，我就知道我的军训以及高中生活就此开始，等待我的七天将会是严格甚至接近残酷的训练。果不其然，这七天里我们站军姿、练下蹲、瞄枪靶，动不动便练习30分钟，汗水不知不觉悄悄滑落，渗满了双眼，但是我却一动不动，因为我知道，自从穿上这身军装，我便不能随便，一定要严格要求自己。烈日当空照，有一些人因为受不了早早的坐在板凳上休息了，这刺眼的阳光甚至让我睁不开眼，此时我真想低下头然后休息。但是当我想到我们班主任的话语：“这么点小事都克服不了，还谈什么高中努力啊！”我便重新振作，昂起头，终于完成了一个又一个训练任务。回到家，我晒黑了好多，但是我却非常开心，因为经过这次锻炼，我更加健康了，也更加懂得了顽强拼搏的道理。我会继续努力，发扬这些精神的！

我认识的新同学也是这次军训的宝贵财富。刚开始，我一个人也不认识，感觉非常孤独，但是，经过几天下来，我却得到了新的友谊。记得第一天洗衣服的时候，我什么也不会，正当我束手无策时，有几个同学热情的帮我忙，让我学会了洗衣服。还有，在我几度快扛不住的时候，有几个同学一直在给我打气，这才让我拥有了坚持下去的勇气。对此，我真心的向这几个同学说声“谢谢。”我相信，在高中的学习旅途当中，我们会互帮互助，勇往直前！

同样的，我通过这次军训也收获了勇气。其实我是一个腼腆的男生，一直以来，我对表演都有些莫名的畏惧。怕表演的不好出丑。但是，经过这次军训，我变得大胆了，在这个集体里，我似乎受到了关照，这好像激发了我的能量，我敢于主动上台唱歌，敢于协助教官管理班级，虽然这只是军训，不是上课，但是这份勇气我相信在高中依然重要。我会继续带着这份勇气拼搏下去的！

转眼七天已过，这段军训生活只会保存在脑海里了，但是高中依然才起航，正如校长所说：“军训虽然苦，但是和高中生活比起来还有一段距离。”是的，或许军训是通往高中的桥梁，是为了我们更好的过度。所以，我们必须立足军训，正视高中。

总的来说，军训虽苦，但能有苦中作乐，有深刻的认识，我感觉非常值得。

**高一军训总结感悟篇5**

秋风微凉，雨滴落在我脸颊上，我却不以为然，我已经快要记不得这是军训的第几天了。

我们都以自己该有的姿势站着。可总有一些同学体弱多病，以至于没有那么标准。我也似乎有一个声音在告诉我，我快要坚持不住了。

我恍惚感觉眼睛里多了好多星星，即便如此，我也忍着浑身的疼痛告诉着自己，不可以倒下。但身体却不受我的控制，已然开始晃动。“你在干什么？”一个声音从背后传出来，在我耳边环绕着，久久不能消散。那时的我，仿佛刚从睡梦中醒来，变得分外清醒，我刚要张嘴解释，紧接着来的又是一个问句，“你在晃什么？”他从背后走到我的面前，我欲言又止。觉得心中抱有委屈却又不敢多说。就这样，我胆怯的心被教官狠狠的压了一块大石头。

我又不敢再去多想，只知道现在应该站好，毕竟不是每个人都能理解你，他们都只是看自己努力的结果罢了，雨顺势的下着。“你们要想象着自己是一个军人”“只有几分钟了你们要坚持下去”，我的心如释重负。我们每一个人都带着军人的这份信念坚持了下来。

尽管我觉得教官很严苛，但也教会了我很多。他让我明白，坚持就是胜利，虽然路途很艰辛但总有开花结果的那一天，就像我永远不会忘记一句话一样：吃得苦中苦，方为人上人。

**高一军训总结感悟篇6**

世界上最伟大的职业只有军人，而最坚挺的是军人的肩膀，最浩瀚的是军人的心胸，最豪迈的是军人的的情怀，最有力的是军人的步伐，最可爱的是军人的形象。

有人说，生命中绝大部分的所遇、所思不过像蒲公英一样，飘然而来，飘然而去，全然不留一丝痕迹，但生命中却有些真挚的东西值得收藏，短短的军训日子，使我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记取这最难忘刻骨的记忆。使他牢牢的占据我的心。这些记忆将是我生命中的珍宝。

带着新奇、幻想与迷茫，我们走进了高一。迎接我们的是为期七天的军训。它对于我们，不仅仅是对身体的锻炼，更是对意志的考验和磨砺。穿上军衣，戴上军帽，看起来可真有点军人的样子。高中军训仿佛就是一次沐浴，它让我们脱胎洗礼，变得成熟了，变得懂事了。它是对自我的一次考验，同时也是对自己能力的一种提高。

军训，意味着我们已经不再是懵懂的小学生，而是一名富有活力的高中生，它让我们在今后面对困难时，多了一份耐心，与坚强。使我们在今后的生活中能够更好的面对挫折。在这七天中，有欢笑，有泪水；有病痛，有坚持。我相信，军训的每一个脚印都深深地印在我们每一个人心中。操场的地面知道我们流下了多少的汗；脚下的小草知道我们使了多大的劲；路边的树木知道我们走过多少的路；树上的鸟儿知道我们吃了多少的苦。

通过这几天的军训生活，他教会我们什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支持着沉重的身躯的却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。军官年纪20多岁，中等身材，腰身匀称，四肢健壮，结实得钢桩铁柱一般。姿势英姿飒爽显出一副英武逼人的气概—何教官何教官让我们了解了守纪律的重要性。教官的细心耐心我们看在眼中，在此我为我军训中的不足表最城真的歉意，同时希望教官温柔带队。

“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。

温室的花朵，永远都经不起风雨的考验。平静的湖面，永远都训练不出精悍的水手。我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。军人的肩膀壮，肩负着祖国和人民的期望；军人的胸怀最宽广，容纳着山川大河和人民的安康；军人的情怀最豪迈，为国为民不为自己来思量，在此表示对全体教官表示感谢和致敬！

**高一军训总结感悟篇7**

“全体成员，大家都把军姿给我战好了！”

教官一声令下，所有的成员都以最标准的姿态战好，气都不敢喘一下，生怕被发现了会受罚。天气不算太热，出教室之前还有一丝凉意，每个人都缩在自己外套里，但是现在就不一样了，豆大的汗珠开始从头顶一颗一颗的滑落，连手心的汉都能清楚的感觉到，如果此时能吹来一阵细小的微风，那也觉得是上天对我们的恩赐。

“动什么动，谁让你们动的，站着不舒服是想蹲下吗？”

教官这些话中的每一个字都像针在戳我们的心，难受的很。我看着前面的同学双腿忍不住在发抖，却努力保持着，想把军姿站好，我看着她脖子后的汗珠一颗颗滴在衣领上，直到透湿怎个后背，清晰可见汗水滑过的痕迹，而我的双腿已经麻木了，脚底的痛从下一直遍布到全身，想倒又不能倒下去，因为不能丢脸啊，腿也不能弯曲，痛到不敢动一下。

“后面的，怎么又开始动了，都给我蹲下”

话一出所有的成员都露出痛苦的表情，蹲下比站着更难受。时间一久，便有人忍不住叫出了声，大多数女生因双腿带来的疼痛开始左摇右晃，保持不住平衡，教官还大声吼着“动什么动”我一时没忍住就倒下去了，可后来又撑着地倔强的爬起来继续的蹲着。我看向教官时，他看着陆陆续续倒下又重新蹲着的队员，表情变得凝重，原来很好看的眉间就挤在了一起，是在对我们生气，但又有点于心不忍。

“你们长记性了吗？下次还能不能走好？”

“长记性了！”我们强忍着的疼痛吼叫到，之前一直憋着的泪水，似乎控制不住了，但还要使劲忍着。教官并不满意“声音这么小，到底长没长记性？”“长了！”我们拼命的喊道，眼里的泪水止不住了，与汗水混杂在一起，顺势往下落，分不清了。可教官还不满意，用他浑厚的声音大声的吼着：“你们到底长没长记性”“长了！”“长了！”这两声几乎用尽了我们所有的力气，身体也快支撑不住了，好多队友向左右两边倒下，喘着粗气，随后，一直试着站起来。

“好，全体成员休息十分钟。”

人生中最期待的就是这句话，所有人不管地上有没有水了，都坐在地上，有的甚至直接躺了下去，比蹲着舒服。我看看对面黄角树的树叶被风吹得左摇右晃，而树还屹立着，风看样子很大，可我已经感觉不到了。

或许我们应该更加坚持，不能被眼前的困难打败，如果现在倒了还有好几天的训练我们怎么撑的住。所以我看着那颗黄角树，想着“我要像那树一样，不动分毫，稳住就能赢！”

**高一军训总结感悟篇8**

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。

**高一军训总结感悟篇9**

送走夏日的烈日炎炎，脱去总也洗不净的层层汗衣，张开怀抱，拥抱秋日的清凉，迈出矫健的步伐，踏进秋里的校园，在这里我们将谱写新的篇章，开启高中生涯的第一课——军训。

对于军训我早有耳闻，早在小学和初中时代也军训过，并且感觉一切轻松自如，所以当听到“军训”二字时，我没有任何反应，只是在脑中幻想，不就是像木偶一样，直挺挺的站着，再由教官们的语音模式控制着做甩臂抬腿动作，再踏步几下嘛？有什么大不了的。然而仅仅半天的训练，别让我的三观颠倒，大吃一惊。

简单的开营仪式后，我们班的教练便带领我们到达训练场地，开始军训之旅了。虽已至秋日，然而夏日的暖阳却依依不舍，在朗朗乾坤上凝成一团耀眼白光，散发融化空间的热量。刚刚告别暑假的孩子多多少少还有点未退却的慵懒，然而那白衣教官，震耳欲聋的哨声像火炮突击在耳边炸响，余波将混沌的慵懒顿时炸得灰飞烟灭，猛然间，心头一颤，冷汗四起。

也许是为了洗去冥顽不固的嚣张气焰，刚开始教官就上来给我们一个下马威——十分钟站立军姿。不错，这没问题，我的身板站得笔直，像一尊挺立的蜡像，一动也不动。但是随着时间缓慢的流逝，我感觉我身上的肌肉像是在僵化，一点点失去它原本的柔软，十分钟恍若三秋，给人那种难耐不安。我面色坦然，依旧仰首挺胸紧贴在裤缝间微微颤抖的拇指却不识时务得出卖了我坦然背后的紧张和压抑，无妨，我微微皱紧眉头，有缓缓舒展，一个字在心头冒出：忍。

也许是心中这一丝信念，我在这枯燥乏味的练习中一次次克制住自己，我感觉自己像是那蒙古草原上的野狼，一次次嘶吼着，坚持着最初的信念。忍，可以让我忽略疲惫，逃出困乏的诱惑，暑热的烘烤。这也许是这次军训非凡的意义吧，坚定的意志，不屈的精神，终究会使我们学有所获。

**高一军训总结感悟篇10**

“收操！”随着哨声和教官洪亮的口令声，我们第一天军训结束了。夕阳西下，云雾缭绕，我带着些许疲惫和收获踏上了回家的步伐。

我看过电视剧上军人们挺拔的姿态，敬佩过他们的坚持与执着，希望有一天能像他们一样挺拔与自信，而这一天真的就这么到来了。“左右左，一二一，一二一，注意排面！。”云卷云舒，天气晴好，凉爽的微风拂过面颊，我们的汗水浸透了衣衫。已经过去一个多小时了，我们依然在练习齐步走，教官洪亮的声音在耳旁不停地响起。“停！”我们停下了脚步，按照潇洒的军姿站好。教官朝我走过来，我的心不由地砰砰直跳。“你身体放松，自然地走就好了。”我不好意思地点点头，身旁的同学们都用带着鼓励与信任的目光看着我。“齐步，走！”我放松的走了起来，教官满意的看着我点点头，我的信心倍增。教官的鼓励，同学的信任让我在十六中的第一天充满期望。

正步走，对于腿比较短的我不是一件容易的事。我们班的男生普遍都很高，腿很长，所以步子大，我迈到限度还是跟不上他们的步伐，我开始有些急，脚步也错乱了，我不想因为我一个人给第二列和高一二班全体同学拖后腿。教官在随后说道：“认真的同学我能看到，只要你认真，我都不会放弃。”我真的有一种想哭的冲动，暗暗下定决心，回家一定再好好练习与体会。

站军姿，我体会到军人的毅力坚忍；洪亮报数，我体会到军人的士气高涨；正步走、齐步走，我体会到团体合作的重要。三天军训生活已经匆匆过去一天，这一天的时光有累有甜，有感悟和收获。看着自己的成绩，心里不由得很满足。

月亮从云中钻出来，带着些许笑意看着我。我相信，高一军训生活会带给我不一样的体验与感受，不一样的收获与精彩。我愿在军训中磨练自己的意志，走出更精彩的人生！

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！