# 高中军训总结

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-03-08

*关于高中军训总结个人(7篇)短短几天的高中军训，大家和教官成为了朋友，建立了友情。离开之际，真是舍不得!下面是小编给大家带来的关于高中军训总结个人(7篇)，欢迎大家阅读转发!1关于高中军训总结军训，是告别初中的仪式;军训，是迎接高中生活的洗...*

关于高中军训总结个人(7篇)

短短几天的高中军训，大家和教官成为了朋友，建立了友情。离开之际，真是舍不得!下面是小编给大家带来的关于高中军训总结个人(7篇)，欢迎大家阅读转发!

**1关于高中军训总结**

军训，是告别初中的仪式;军训，是迎接高中生活的洗礼。军训，是一次难以忘怀的体验;军训，是一段刻骨铭心的经历。军训，它囊括了太多太多宝贵的第一次：就像是温室里的花草，第一次见识大自然的风吹雨打、电闪雷鸣。或是初生的牛犊，艰难地迈出漫长人生中的第一步……在这次军训中回想以往的生活，对比现在，我不仅感受到了自己拥有的幸福生活，也尝到了不同于以往生活的“酸甜苦辣”：

辣：头顶火辣辣的太阳，汗水浸湿了衣领，豆大的汗珠慢慢地“爬”过我的脸颊，沿着脖子留下了一道道痕迹。那感觉就像是吃了一大碗辣椒，全身上下都烧得难受。

苦：陌生的环境，艰苦的训练，不合口味的饭菜……太多太多的苦，却无人倾诉。很晚了，我提着桶准备去排队洗澡，经过那条长长的走廊，只觉得腿已经支撑不了疲惫的身体，有些摇摇欲坠……

酸：蚊子不时的骚扰，全身阵阵的酸痛，使我辗转难眠。窗外一片寂静，离家的思念时刻刺激着我的鼻腔和泪腺……

甜：终于，苦尽甘来。手里捧着刚发下来的奖状，仔细审视着上面的字：“优秀小军官”。嘴上没说什么，心里很明白：这是五天辛勤汗水换来的肯定，是五天辛苦耕耘得到的成果，是自己初中阶段获得的第一张奖状，是新阶段的新起点!心突然跳得特别快，里面塞满甜蜜。

军训带给我的仅仅是这些吗?不。它还给了我机会，让我有幸能体验到生活的艰难。它还给了我顽强的毅力，使我相信，只要坚持就会胜利!它还给了我成功的喜悦，让我知道，风雨后的彩虹，更加艳丽!它还给了我独立自主的能力，使我成长，试着离开“温室”，学会承担。它还给了我克服困难的信心，教我勇敢，不再一味逃避。它还给了我战胜挫折的勇气，让我明白，在哪里跌倒就从哪里爬起来。它还给了我不轻易服输的上进心，叫我记住，……

五天的汗水，五天的坚持，五天的磨练，五天的感情……这五个日日夜夜的经历为即将到来的初中学习打下了坚实的基础。这五天的经验，不管是对我高中阶段还是对我整个一生的学习、生活都很重要。这五天的一切，虽然苦，但是却值得一辈子去留恋!

面对新的起点，我越发充满信心!我会把我的热情、精力百分之百地投入到新的学习和生活中去!

**2关于高中军训总结**

军训终于结束了。但我仍觉得它就像发生在昨天一样，历历在目。14天虽然短暂，但它带给我的影响确是悠长的。在这短短的14天内，有苦有笑，有累有乐，有感动有震撼，有抱怨有不解，有害怕有勇敢，有太多太多值得我去回忆的东西。

14天，在我\_\_年的岁月中实在算不了什么。但短暂的东西往往能给人带来深刻的印象。仍然记得我们在大风吹吹，黄沙飞飞的操场进行着各种项目的训练。站军姿，整理着装，形体间转法，蹲起，敬礼，走齐步，跑步，踢正步。每一项，都掺杂着我们的努力与汗水。不管太阳多毒辣，温度多高，我们始终坚持训练。我们抱着锻炼自己的信仰来到军训基地，我们希望自己能够在军训中得到成长，我们希望自己能够变得更加坚强与勇敢。现在，我敢说，我们做到了。想起我们站军姿认真而严肃的表情，保持一个动作半个多小时，却始终坚持着；想起我们在大风加黄沙的环境下不断一次又一次的齐步走，跑步走；却没有人去抱怨什么，只是听从教官去训练；想起我们在炎炎烈日下往复的踢正步，即使腿疼也忍着不适去踢。我们变得更能吃苦耐劳，更加坚强了。

军训，有的不光是苦与累，更有欢乐与感动。拔河比赛，同学们扯着嗓子为自己连加油；拉歌活动，让我们在紧张的训练之余得到放松；红歌会，让我们在红歌中感受到党的伟大；趣味运动会，让我们体会到团结的力量和运动趣味的一面；拉练，让我们在12.5公里中感受到红军长征的艰难，加深我们要增强体质的决心；文艺汇演，让我们在有声有色的歌舞小品相声表演中得到欢声笑语；板报评比，让我们在各式各样的板报中获得教育；队列会操，让我们体会到齐心协力的力量……太多太多难忘的经历。当然，也有我难忘的人。我们的教官们，不论在炎热的烈日下,还是在阴冷的大风中,始终陪伴着我们。他们始终认真的训练着我们，始终耐心的为我们讲解各种动作，始终尽职尽责。他们应该受到我们的尊重与尊敬，应该得到我们最真挚的感谢。还有全程不离我们的导员们，他们为我们安排好各项日常事物，交代好要注意的事项，让我们在军训基地生活得更好。他们每一句关心我们的话语都会被我们记住，让我们在艰苦的军训生活中感受到大哥哥、大姐姐般的呵护。还有和我们一起度过军训生活的同学们，更是战友们。我们一起分享军训的酸甜苦辣，我们一起制造欢笑，感受欢笑。仍然记得有人自觉的为站岗同学带饭；仍然记得当有同学晕倒时，有人自动的背他去医务室；仍然记得当被太阳晒伤时，同学们关切的眼神；仍然记得当叠不好被子时，同学伸过来的援助之手……有着数不完的记得，数不完的感动。

这可能是我人生中的最后一次军训。虽然时间很短暂，但我将永远记得。记得我们的汗水在阳光反射下发出的闪闪光芒，很微弱，但足够指引我们在以后的道路上，带着别人的关心，坚强而自信的走下去。

**3关于高中军训总结**

一眨眼为期七天的军训结束了，留给我们的是辛，酸，苦，辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下求索。

其实军训也并非是常人心目中的魔鬼训练，军训其实很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在那里受苦也不愿意回家。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

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，要有职责感，对自我所做的事负职责;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，让自我拥有良好的习惯。以后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这次军营生活。

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。可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个动作，这一切都激励着我们努力锻炼。炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自我的使命。

军训不但锻炼了我们的意志品质，还增强了我们的爱国精神，在那里我能够自豪的说，参加这次军训，我一生无憾。

**4关于高中军训总结**

7月9号星期二，当我们背着包来到学校，叽叽喳喳的准备着物理考试的时候，一定还想不到后面的生活是什么样子。那是所有人期待过、失落过、心酸过、怀念着的回忆。

开营

我们到达后的第一件事是吃饭。匆匆换好衣服拿着饭盒出来站队的我们，看到了另一队排着队回来大喊“排长好!”的女生队。或许那时我们真的想不到我们也在纪律下变成了那样。

吃过饭，就在餐厅里练习开营式。那些掌声让我拍得手掌痛，也依旧坚持着。因为这。是必要的，是每个人都需要努力的重要的事。如果一个人不拍，那么集体的声音减弱不容易听得太出来，但是十几个人就不一样了。所以为了能在第一天交上一幅完美的答卷，我选择了忍着手疼去坚持。

我们每个班都有各班自己对于军训体验的承诺。尽管现在的我记不住它，但是我知道我们是来吃苦的。所以我们不会抱怨有汗味的衣服，不会抱怨闷热的天气。

第一天

第一天的训练唯一让我印象深刻的是晚上顶着昏黄的灯光，跟另一个方队比赛的情景。那时，连长做裁判，我们为了晚上能开空调而斗志昂扬。现在想起来，虽然那个理由稍稍有点可笑，但我们的斗志无疑是可嘉的。

因为时间关系，教官在匆匆教了我们如何叠豆腐块和铺床单之后便要求熄灯睡觉了。大概是因为兴奋的缘故，我们很晚才睡着，尽管是这样，也在睡着后早早的醒了。那时是凌晨一点多。既然醒了，那便找点事做。我将之前来不及铺的床单铺好，又整了整被子，睡去了。

第二天

教官叫我们起床时已经五点半了，不得不说那时真有点困。不过好在中午有午休，而且石老师前来探望，所以又是干劲满满。在这一天，我们认识了名为“牛虻”(它让我想起了《钢铁是怎样炼成的》里面保尔看的《牛虻》一书)的虫子，它咬人之后会流很长一道血口子，所以我们随时都在提防它。

但是站军姿的时候是不能动的。在军训期间，我们就是兵，要严格遵守当兵的纪律。于是，教官教我们动之前要打报告。但是尽管教官教了，还是有很多人不注意就动了那么一下，所以经常能听到十遍甚至二十遍“报告!动一下!”

第四晚

虽然我们早已学完了稍息、立定、跨立、齐步、正步、跑步这些动作，但是由于不够标准，所以一遍一遍的进行着训练。练不好当然是要蹲姿的，想必大家对它都深痛恶绝。为了晚上的联欢会能顺利召开，男生们的连长在台上给我们一遍遍彩排。

听到第二遍过了的消息我真心觉得开心。联欢会压轴节目是教师们的舞蹈。听石老师说，宋老师为了练这个天天抱着卷子去，有时顾不上吃饭。在这里感谢老师们的陪伴，因为您们也在付出。

我们班女生的节目没有报上，便由她们在寝室轻声唱给我们听。那一夜是记忆深刻的一夜，因为所有女生展现着她们长久以来不曾展现过的很真实的一面。我们的教官进来了解了情况之后也谅解了所有人的情绪，最后大家嘱咐着让教官注意休息，睡去。

教官

原先带我们的是位女教官，姓李。结果在第三天的时候，她的嗓子因为训练我们喊哑了，不得不换一位教官。这便是后来外号叫做“黑猩猩”的教官了。说实话我们不知道他姓什么，另一位姓张的教官说他姓刘，有一次我又听见连长叫他李什么的。

不讨论姓氏，来说训练。男教官比女教官可是严格的多。这位男教官大概可以属我见过的最严厉的吧。上次女生队去打水，由于排面问题又站姿又蹲姿的操练了好久。但是严格也有严格的好处，至少我们持枪方队在最后的闭营式上排面特别整齐，声音也喊响了。

离开

最后一天走的时候真是滋味难明。班里有女生哭了。我记得那些教官站成一排跟我们敬礼道别，而我们只能在车内不停的挥手。那是我们生活了五天的地方。在那里，我们可以不需要教官提醒知道注意排面整齐，知道拿凳子轻拿轻放，听口令行事，吃饭不说话……

开始

我们又回来了。回到这个城市，居然没有觉得熟悉。骑车回家的路上，发现路上又多了几个新的坑和碎石子。我们回来了，带着纪律和朝气回来了。

现在每天早上起床的我会把被子自动变成豆腐块，在吃饭的时候尽量保持安静，在站立或坐着的时候会把腰板挺直。尽管已经没有教官训练我们了，但是该记住的纪律我们不会忘。

我们需要迎接的挑战是中考。为了更好的迎接这项挑战，我们去军营，把我们所需要的坚强、纪律、吃苦耐劳的品质带了回来。相信大家都能规划好这个暑假，希望军营的生活能帮我们走路更平坦。

**5关于高中军训总结**

这几天的千锤百炼让同学们在暑假里养成的散漫习惯有了矫正，除了军训时给我们带来的热、困、累、苦之外，也有友谊的收获。

从教官对我们的一丝不苟很细致的严格要求，一遍遍的练习中，我们体会到军人的自身要求很高的，而且一定要严肃认真，教官将这些传授给我们，为的也是我们有良好的精神面貌，拥有这个年龄段应有的朝气蓬勃，而且这样我们在往后的学习过程中，也有对细节认真的能力，和面对高中生活迎难而上的决心。

不仅是在外表有受益，我们的素质也有很大的提升，强化了我们的纪律性和执行力，磨练了我们的意志坚定了我们的信念，为我们可以成为一名吃苦耐劳的高中生奠定了良好基础。

这是我第一次军训，我尝到了它的滋味，而且意义重大，在军人的精神下，我会好好走好每一步每一个细节。

**6关于高中军训总结**

为期五天的军训结束了，我相信这绝对是一段人生中难以磨灭的美好回忆。

我们从繁华的都市来到了郊区的军营，去体验军旅生活。在这几天当中我们不仅认识了新同学，也体会到了团结协作的力量。我们用五天的时间，挥洒辛勤的汗水，在最后的分列式表演上惊鸿一瞥。我相信我们的表演一定给领导和其他同学留下了深刻的印象，即使最终我们与优胜擦肩而过，但我们赢得了自己发自内心的喝彩。

为期五天的军训十分难忘，这期间有汗水，也有欢乐；有难过，也有精彩。在忙碌的时候，我们各司其职，努力做好分内的事；在休息的时候，我们大显身手，各自拿出自己的绝活展现给大家。在同学有困难的时候，大家纷纷伸出援手来帮助。就是在这样紧张而又不失欢乐的节奏下，我们圆满的完成了这次军训，向自己，向老师，向教官，向学校都交出了一份满意的答卷。

训练场上的气氛严肃紧张，宿舍里的气氛就会轻松许多了。笑声不断从各个房间里传出，好玩好笑的事情每时每刻都在上演，为我们每天辛苦的训练分担了不少压力。我们还在宿舍里办起了演唱会，大家都十分享受这样轻松快乐的生活，为我们的军训增添了不少色彩。

这十分难忘的军训给我们留下了许多回忆，给了我们许多的教育，是一次非常有意义的活动。它告诉我们团队合作的重要；互相帮助，互相体谅是集体中每一个成员都应该做到的。军训是高中三年的第一课，它将勇往直前，奋勇拼搏的精神深深地烙印在我们心里，助我们在今后的学习，生活中直面挑战，勇攀高峰！

**7关于高中军训总结**

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。

进入-，首先就要接受军训考验。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。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

第一天，我们一开始就练起了“立正”。要知道，“立正”站一会简单，可要一直“立正”，那就难了。首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹。其次，两腿并拢，不能有一点缝隙。两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度。然后，五指闭拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤子之间不能有一丝缝隙。最后，眼睛还要向上望15度。

就这“立正”就让我们已经快承受不了了。一二十分钟以后，每个人都是满头大汗。想擦，却又不能。头上，背后的汗都在往下流，真是很难忍受。这时教官还鼓励我说：“站的不错，继续坚持。”顿时，我的心里有所不出的凉爽，似乎外界的炎热，也被教官一句鼓励的话带走了。就在那一刻，我才真正体会到，原来，教官们不光是一个严格、幽默的人，更是一个个关心他人、爱护他人的人。

第二天，教官把我们带到操场上去训练。太阳光无情地将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浃背，刺眼的阳光无情地照着我们，它一定是想看看我们的毅力是否薄弱。不过，我们都不会被这点困难所吓倒，有耕耘就一定会有收获，也许不是今天，但一定在不远的将来！

最后一天，我们就要参加队列训练了。早上，我们最后一次训练。想到教官即将离开我，我竟然是那样地不舍。在这里，我想对教官说：“谢谢您！短暂的军训过去了，在这三天里，我们锻炼了身体，增强了体质，提高了毅力，而且还尝到了军人平时的劳累和甜苦，我们练就了坚强的意志，爱学习了，不懒惰了，一个个像军人一样潇洒。这都是您的功劳，您辛苦了！”经过我们大家努力，我们取得好成绩，从12个班脱颖而出，获得唯一的一个一等奖，我们大家都非常高兴！我曾把“军训”当作“苦”的代名词。经历了这三天军训，我才体会到：军训何只是一个“苦”能描述？那要求严格却和蔼可亲的教官；那经过多次艰苦训练而取得的进步；那飘荡在校园内的洪亮的歌声……这些不都是快乐的痕迹吗？军训固然辛苦，它就像攀登高峰，那“苦”是路上的荆棘，但更多的是快乐——那沿途的风景。

这次军训使我受益匪浅，这次军训使我们这些天天生活在蜜罐里的学生一个深刻、难忘的回忆，但我要让这些复杂的思绪带上从军训中学到的优良作风和各种品质，去迎接新学期的考验！

为期五天的军训已圆满落幕了，这是我班的第一堂特别的、与众不同的、远离教室、没有课本的课，有的是“风一样的行动，钢一样的意志，铁一样的纪律”，体验着不同往日的生活， 期盼着同学之间的友谊。这次军训给同学们都留下了深刻的印象。

记得第一天，每人都背着繁重的行李，怀着忐忑不安的复杂的心情来到三附中，走进了班级，你看看我，我瞅瞅你，同学之间很陌生。随着军营生活的开始，彼此之间渐渐地熟悉起来，同学们团结友爱、互帮互学、很快就建立了友谊。

随着军训的开始，懒散了一个多月的学生很快就在这紧张的军营中少了许多娇嫩，多了一点吃苦耐劳;少了一些懒散度，多了一些紧张度，能按照军营管理的要求，像个军人一样，做到一切行动听指挥，整队迅速，意志坚强、纪律严明。

在军训期间，同学们头顶烈日，练习站军姿、转体、齐步走、正步走、跑步走等队列动作。大家一个个都非常认真刻苦训练，力求做得最好。如学习站军姿，在烈日的照射下，非常整齐地站在滚烫的水泥地上，一个个笔直地站着，抬头、挺胸、收腹，五指并拢紧贴裤缝，豆大的汗珠从脸颊上流下也纹丝不动，真的达到了站如松的境界。随着内容增加，难度增大，同学们毫不畏惧，以最认真的态度进行刻苦的训练，努力做到:动作规范、有力、整齐、不怕晒、不怕累。在“流血、流汗、不流泪”的口号下，从第一天的乱七八糟到一日比一日的整齐、规范，努力达到最好。在军训期间，涌现了许多感人的事情，如:张如意同学晚上走楼梯不小心扭伤了脚，肿的比较厉害，但是她轻伤不下火线，坚持训练。张冲、蒋祯等学生身体有点不舒服，老师让他休息，但是他们都说没事，我能坚持。有的学生在日记中写到，在训练中有时身体真的有点支撑不住了，但看到周围的同学一个个精神抖擞地顽强地坚持着，所以也坚持了下来。

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！