# 高中生的军训总结笔记10篇

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2025-05-29

*最新高中生的军训总结笔记10篇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。下面小编给大家带来关于高中生的军训总结笔记，希望会对大家的工作与学习有所帮助。高中生的军训总结笔记篇1期待已久的军训骤雨拉开...*

最新高中生的军训总结笔记10篇

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。下面小编给大家带来关于高中生的军训总结笔记，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**高中生的军训总结笔记篇1**

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”。

**高中生的军训总结笔记篇2**

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。

**高中生的军训总结笔记篇3**

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。

**高中生的军训总结笔记篇4**

“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。

**高中生的军训总结笔记篇5**

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。

**高中生的军训总结笔记篇6**

军训，一个听起来带着些许神秘却又庄严的词汇。烈日狰狞下，总会有一支支整齐的队伍威武前行；晚风吹起，总会有一声声震耳的号角惊起波澜。

从军姿到正步，从严肃的训练到激昂的军歌，从极不情愿到热血沸腾，这是我们短短五天半的军训，匆匆而来却又匆匆离去，留下的是无尽的回味。

有人说，我们战胜的是烈日，是叮人的飞虫，是汗水浸湿的衣衫，也是严厉的惩罚。但我想，我们战胜的终究还是我们自己。汗水湿透了，我们的腰杆却挺得笔直，怨言灰飞；肌肤晒黑了，我们的脸上却满是坚毅，正气一身。炎炎烈日，有可敬可爱的教官陪我们晒陪我们苦，还有可爱可敬的老师陪你晒陪你累......他们将满心的期待融注于汗水之中，盼你诚正盼你坚毅。

在这里，名次早已不再重要，因为我们已然站成一道绚丽的风景。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”信仰着桀骜不驯，所以选择坚强。在自己的人生之路上，也应该有一条印满自己脚印的路，即使那条路到处布满了荆棘与坎坷，可那却是你奋斗拼搏的痕迹。

亲爱的少年啊，生活，就像夏天的柑橘树，挂着青皮的果，苦是一定的，甜也有。

**高中生的军训总结笔记篇7**

炎热的八月，为期5天的军训如火如荼地拉开了帷幕。那几天，我们感到既漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，此刻，5天已经过去，我忽然发现，那段溢满风雨，溢满汗水和笑声的日子真让人怀念。

对于我们这些生活条件优越的孩子，军训是个再好不过的锻炼机会。一个小时，两个小时，甚至几个小时，都重复同一训练内容，换了谁都会疲惫，都会厌倦。可我们只能在心中低声地叫一声累。

老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，害得我站不上十分钟便汗流浃背了。但问题不止这一个。头一天训练立正与稍息。上午还好，可到了下午，疲劳使得脚底一阵阵疼痛直往心底里钻，真不知那些军人同志是不是腿部神经麻木了，能站上数小时。最让人受不了的是太阳公公不停地幸灾乐祸地泼洒着他的温暖，蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。头部的水汽足能形成一场比7月下旬还猛烈的“特大强降雨”。那教官还“冷酷到底”地规定没有命令不允许乱动……实在撑不住了，真想大声报告吃不消。但看看同样深受磨难的“战友”们，那声音又咽下去。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行！任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好这高中第一班岗，坚实地踏出这关键一步！

训练场上回荡着同学们嘹亮的口号声：“一，二，三，四……”稍息，立正，齐步走……这些动作看起来简单，可学起来就没那么容易了。握拳，摆臂，步子都有严格的要求。而且光动作到位还不行，还得做到整齐划一。

从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。5天的时间太过短暂，来不及让我细加体会。我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

**高中生的军训总结笔记篇8**

阳光，普照万物，是光明与温暖、生命与希望的象征。而这个夏天的军训，让我对光有了新的认知。

阳光霍霍地照耀大地，光的热浪似乎要卷入室内，透支空调间的宝贵冷度。我站在宿舍向外看那阳光，都起一臂的鸡皮疙瘩。同学们也是又喷又涂防晒霜。哎，能防则防，能躲则躲吧。

来到室外，阳光可谓毒恶，我深切怀疑防晒霜是不是蒸发完了。不光是热和晒，我们还需达到各种要求和目标。阳光就像一双来自沸点的手，把我的身体中的水分，抽丝剥茧般地分离。

军训中，小憩片刻，我们都躲到了操场上可怜的树荫下。绿荫在地上勾勒的一条线，隔离了阴影和光的领地。这一条线，是我心中不想逾越的线。欸，我恨。

台风洗涤后的阳光，变本加厉，烧得厉害。更可怕的是，因为训练没练好，我们得拳头抵在地上，做几个拳面俯卧撑。地标温度实则烧炉温度。我们起来后，手上带了伤。我切身感到了紫外线在伤口上作祟，生生的疼。

时间一天天流逝，随着教官的话音落下，太阳一寸寸低垂。我愣了一会儿，军训结束了。

回首向来处，我哪一天不是惧怕着阳光，还有辛苦的训练?但一切都轰轰烈烈地过去了。就像人生中的坎，没有过不去的。反而细细回味来，更有无尽韵味。

这几天，我们怕过，喊过，抱怨过，受伤过，但最后咬牙握拳，坚持下来的人，也是我们。八月烈阳，告诉了我光的新定义，是坚毅，是青春。

八月军训，无疑是我这个夏天的一道，光。

**高中生的军训总结笔记篇9**

人生像曲曲折折的山涧流水，断了流，却又滚滚而来。

为期一周的封闭式军训已完美落幕，高中生活已缓缓拉开了帷幕。

军训期间我们不断磨炼自己，挑战自己，不断增强着团队意识，组织凝聚力。训练虽苦，但也能像咖啡般可以品尝出香醇，让我们深刻体会到在学习中必须有艰苦奋斗，吃苦耐劳的精神。

烈日炎炎下，我们豆大的汗珠已浸透我们的衣衫，但我们仍听从教官指挥，认真完成每项任务，这无不体现着我们坚强的毅力与执着的精神。军训历练了我们的毅力，树立了我们的信念，增强了我们的团队意识。虽然过程艰辛，但我们仍，奋勇直前。

军训历练了我们，缔造了未来。军训让我懂得了人生需要雕琢，只有笑迎苦难，奋力拼搏，才能收获人生甜蜜的果实。不论是学习上还是生活中，在人生的这所学校里，挫折是一门必修课，这门课给了我勇气，增强了我的意志，使我更坚强，更勇敢，更乐观……

军训历练，缔造了我们的未来。没有苦难，我们就无法爆发出生命的潜力；没有苦难，我们会失去提升自己，让自己变得更强大的机会；没有苦难，我们将无法承受学习上生活中的风雨，只要命运稍一打击，就会一败涂地。

接受阳光暴晒的西瓜甜，而躲在阴影里的西瓜就不甜。人其实也像西瓜一样，唯有主动接受生活的磨练，才能体现人生的价值与意义！

**高中生的军训总结笔记篇10**

为何军人向来被外国称赞，因为他们中的每一个人都力求做到，我们亦如是。短短的五天半，从早到晚，夹着汗水，穿着被汗水浸湿的衣服，在教官的督促下进行训练:稍息、立正、跨立……一遍遍的重复简单的动作，只求做到完美。累吗？怎会不累！苦吗？怎会不苦！但是，翻越高山，踏过荒原，迎面吹来的及是缕缕清风，带走我们全身的酸痛，使我们舒展在暖暖阳光之下，感受苦涩之后的甘甜……

五天半的军训生活，见证了我们的蜕变，见证了我们的成长，见证了我们的真情。军训磨炼了我们的意志，锻炼了我们吃苦的精神，约束了我们的行为。让我们可以更好的生活，领会团队精神，学会自信，学会奋进，学会坚持，以健康、潇洒、精神的面貌迎接人生中崭新的一页。

如果人生是一部戏，那么军训就是这部戏中最精彩的部分。一路走来，风雨在侧，阳光不散……

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！