# 高中军训自我总结个人

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-03-04

*高中学生军训自我总结个人7篇通过高中军训，大家能够体验到军人的光荣，体验到集体的凝聚力，收获丰硕。下面是小编给大家带来的高中学生军训自我总结个人7篇，欢迎大家阅读转发!1高中军训自我总结个人精选从开学第二天开始为期两周的新生军训活动在足球场...*

高中学生军训自我总结个人7篇

通过高中军训，大家能够体验到军人的光荣，体验到集体的凝聚力，收获丰硕。下面是小编给大家带来的高中学生军训自我总结个人7篇，欢迎大家阅读转发!

**1高中军训自我总结个人精选**

从开学第二天开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一种尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。

每天训炼太阳如滚烫的开水一般肆无忌惮地泼向我们，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上一颗颗的冒出。汗水肆虐地冲刷着脸庞。有时我的身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧炙热的感觉，但我还是坚着那怕在苦在累坚下去。我们的教官不是严厉但却有一张天使般的面孔也有另一张魔鬼般的面孔。他随时让你放轻松随时让你害怕起来，这样的训炼我们都要十分小心。

就这样我们连续后几天里都在太阳下训炼，于是我们的皮肤由嫩白到炽红转为棕黑的渐变，被灼伤的皮肤，轻轻一碰就如同撕裂了一般疼痛。尽管无数次地想做逃兵，却又不甘心败给懦弱，依旧准时来到操场上因为心里有着一份顽强执着的信念和一股坚持奋进的精神一直支撑着我们。古人云：“天降将大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”。所以在军训的期间里又凭着这句话战胜自己`````

俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们方队的男女同学面对面的坐着，在训练员队长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到可眼皮底下。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。

**2高中军训自我总结个人精选**

军训，顾名思义就是以军人的标准来磨练自己，使自己用有坚强与毅力、信心与恒心。在这九天的军训生活中，我经历了很多事情。哭过，笑过，感动过，震撼过……这样的锻炼让我有了很多收获，这一切的一切都将伴随我面对比九天更漫长的人生，比军训更艰苦的拼搏之路。

我们的集体生活开始了。宿舍远不如想象中的那样。二十多个人住一个房间，三个人挤两张床。教官开辟出一个空间来教我们叠被子，屋子里人很多，初来乍到纪律又散漫，教官边教边叫我们不要说话，看着她严肃的表情心里产生了几分恐惧，教官的脸色通红，豆大的汗珠往直往下流…接着让我们练习叠被子，虽然我们很努力的叠，可是还是被教官评价成“面包”。

训练了一天的我们好不容易到了睡觉的时间，看着自己辛辛苦苦叠的被子，真是舍不得拆，但教官还是命令每个人都必须把被子拆掉，我和另外两个同学一起睡，我睡得是中间的位置，床很硌，我只好把被子垫在床上。折腾了半天好不容易躺下了，迷迷糊糊听见有人在吹哨。“紧急集合！！”大家像热锅上的蚂蚁，忙起来穿衣服和鞋子，鞋带都没来的系就奔下楼去，训练场上也有许多“同胞”，主席台上坐着连长，她让我们集体蹲下，她在上面训话。一句句严厉生硬的话语硌得我心里很不是滋味，就这样坚持了一个小时，当紧急集合结束时，站起来腿都是发抖的。当时自己很想哭，但是看到墙上“流血流汗不流泪”这几个大字时，我忍住了。因为我要成为一个坚强的人。

我的性格比较内向，让我扯着脖子把口号喊出来是很困难的事情。军训第一天，我们无论是唱军歌还是喊口号声音都很小，教官让我们不停的喊，直到声音大了为止，就这样我们一次比一次喊的响亮，在食堂的门口前，我们每个排都比着喊，看谁喊得更响，这时我才意识到团结就是力量。

训练一天天地进行我们的步调开始整起划一，我们的军姿也更加标准，面对烈日炎炎我们更多的是忍耐。当我们在训练场上踢着正步喊着口号是，我被集体的力量震撼住了。“一六六中勇攀高峰！”这样的口号从男生那边传过来，我们女生也不甘示弱：“风雨彩虹，铿锵玫瑰，累与汗水，无惧无畏！”

有的同学感冒但还坚持训练，有的同学皮肤被晒伤却没有吭声，还有的同学嗓子哑了还努力的喊着口号。我们从软弱变的强大。但我们并不总是那么坚强。一次午休，教官叫我们唱了一首歌，歌名叫军中绿花，唱到：“妈妈你不要牵挂孩儿我已经长大 站岗值勤是保卫国家风吹雨打都不怕…”时，我们都哭了，离开家很多天了，爸爸妈妈对自己的付出与关爱清晰地出现在眼前。但是教官却没有流泪，她比我们更坚强，听着她沙哑的声音安慰我们，心里肃然起敬。

最后一天的汇报表演，我们发挥出了自己最好的状态，得到了校领导的认可。响亮的口号依旧回荡在空中。我们变了，变得不只是皮肤的颜色，变得的是我们面对人生的态度。这九天我永远都不会忘记……

**3高中军训自我总结个人精选**

按照规定，高一的新生要接受为期4天的军训。可是我最怕的就是军训了。说起来还真不好意思，初一军训的时候，我扮肚子逃过了。可现在没办法了，只好硬着头皮上了！至于这个暑假我认为很快乐，很难忘是因为在这个暑假里可以说是快快乐乐，没有多少担子。可以好好的轻松一下。所以自认为，过的很充实。那么现在给大家介绍一下我的美我的生活虽然平淡似水，然也不失精彩。水顺风而流。总会碰到岩石，激起水花。生活也是这样，不会像死水一滩。毫无感情的，再喀什带弟弟，才是我生活中最精彩的一幕。

第一天，我们主要训练的是立正，稍息，向右转，向左转，向后转，蹲下和原地踏步。别小看了这几个简单的动作，做起来还真不简单呢！就拿立正来说吧。别看平时站着没什么感觉，真要你循规蹈矩的站着，还不许动一下，这也许就有点难了。教官要求我们每天站30分钟，第一天站还受得住，可是到了后面几天站10分多钟的时候，我已经有些支持不住了，豆大的汗珠布满了额头。终于熬到了30分钟，整个人都好像散了。真不敢想象军人们在烈日下是怎么支持住的。

第二天，这么多训练项目中，向右转，向左转和向后转，应该是练得最辛苦的啦！我刚开始左右不分转错了方向，还好即使改正，要不就被教官叫去跑操场。

第三天，训练完向右转，向左转和向后转后，开始训练蹲下，这个动作做起来最轻松了，问题出现在蹲下和起立没有规律，有的先蹲下有的先起立，训练了一会而，总算进步了。

第四天，也是最后一天了，一听到训练完就可以回家，大家都有些松懈，教官更加严格，我们男生表现不好就叫去跑操场，边跑边说话或者没有队齐，重跑！

也许军训对于一向被家人视为掌上明珠的我们来说会有些困难，但当你看见教官把军人的气质内敛在每一个动作当中时，无人不油然而生敬佩之心，相信是那种严谨而又不乏风度的气质一直在感染着我们，虽然有少数同学由于经不住太阳的炙烤而身体不适，但他们仍然咬紧牙关，宁可再累，也不愿给班级拉后腿。汗水浸湿了头发和脸颊，但是为了站稳军姿，同学们连汗水也顾不过来擦，任凭它在脸颊上放纵，甚至流进眼睛里，但只有经过磨练方知苦中之乐，当我们班级的队伍走得日渐整齐时，当老师和教官脸上挂满欣慰的微笑时，我真正感受到了百练成钢后的喜悦；

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

**4高中军训自我总结个人精选**

操场上，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。

操场上，各个方阵人头不停的动，整理着队伍，迷彩也成为这“戏”的“主角”，大地上又显出几个绿色迷彩的斑点，太阳它爬得很高了，发出的光足以让你面对它时只看到空白，而一样有点颜色的只有迷彩了，它在隐隐约约中总能在空白中寻找自己的位置，好似军人般守纪律，懂规矩，让你看到了希望，让你一眼就能看出其不同凡响之处，让你一眼就能看出军人的特质，也让你一眼就能懂得迷彩的本色。

太阳似乎兴致正在高涨，他跳跃着，蹦到天空所发出的光与其本色的光结合在一起，一起照在了这个充满绿色的土地上，汗水顺着头发流下来，把头发浸湿，再在发梢停留、晃动，它们在阳光的照射下，更显出了迷人的光芒，在我们不知道的发梢上，在我们不知道的汗水滴落的地方，在我们不知道的汗水停留的任何一个地方，都会有汗水在折射出属于迷彩本色的光芒。 。

光芒射过云朵，与太阳相互比起了明亮，光芒比阳光更耀眼，更具有无限的荣光，太阳认输了，跑到了云朵的背后，藏住了它那刺眼的光芒，大地一片阴凉，但热气却在“迷彩”中上涨，那股雄壮，那种毅力，并非太阳的阴暗所能够压制的。

“迷彩”又在口令中变幻出各种不同的形状，但不变的是“迷彩”中那绿色的闪亮，无论什么形状，什么状态，那一声声踏步声总能在天地之间“荡气回肠”。

迷彩本色，是军人的象片。

迷彩本色，是军人的灵魂。

迷彩本色，是我们军训中稚气高中生向上的方向。

太阳慢慢地落下，在山谷之间搭起了瞬间的桥梁，光线越来越暗，直到大地恢复了黑色，每一种东西都在黑色中栖息，而不变的只有迷彩本色，只有运动场上绿色的闪亮。

**5高中军训自我总结个人精选**

今天，是我们为期五天军训生活中的第三天。也意味着我们将第三次顶着炎炎烈日在操场上进行枯燥的训练。在前两天中，我们也一直在这样的环境下磨炼着意志。

在上午的训练中，我们高一（1）班的所有学生在教官的指挥下反反复复练习着前两天训练中所学习的内容。在这样一遍又一遍的练习中，我们对这些内容的掌握也越来越纯熟。在响亮的口号声中，我们的势气也越来越高涨。

在训练中途三十分钟的休息时间里，我们初一年级各个班之间还展开了拉歌比赛，整个操场上都回荡着我们响彻云霄的歌声与呐喊声。

下午，三点三十分，我们初一年级的学生全部在操场上集合。首先，在教官的指挥下，我们先进行了三十分钟的训练。训练结束后，我们在班主任及教官的带领下坐上了公交车，准备前往69260部队进行参观。每位同学的脸上都浮现出了兴奋、期待的表情。随着公交车的一声轰鸣，我们踏上了前往69260部队的路程。由于教官也在车上，所以一路上，同学们都十分安静。

到达了目的地，我们在教官的指挥下迅速排成了四路纵队。首先，两位站岗的士兵映入了我的眼帘。他们昂首、挺胸、收腹，站得如挺拔的白杨树一般直的身姿使我震撼。仅仅是站姿这一点，我便是自愧不如。接着，我们跟随着教官准备参观整个营区。一条条柏油马路是那么的干净，走遍了营区的每个角落也没有看见一点儿垃圾。一排排的房屋也是那么的整齐有序。参观完营区后，我们又来到了战士们居住的宿舍里。只见贴着瓷砖的地板光洁如玉，甚至可以清清楚楚地看见自己的身影。再看那床铺上深绿的军旅被褥，让战士们叠得像豆腐块似的，这宿舍中的一切让我感触极大，使我深深切切体会到了军队作风的质朴和战士们的麻利。接下来，我们还依次参观了部队的图书馆、微机室、荣誉室，我们从中也学到了不少的知识。

最后，我们来到了部队的“文化艺术中心”。在那里我们认认真真地聆听了关于“国防”知识的讲座。

讲座结束后，我们便重新坐上公交车，返回了学校，顺利完成了这一天的“部队之旅”。

**6高中军训自我总结个人精选**

今天是军训的第一天，也是我们高一新生正式上课的第一天，新学校，新老师，新同学，一切都是新的。于是，我迎来了崭新的高中生活，望着校园中的一切，我人生的又一篇章便从此开启……七点二十，我准时来到了教室，十分钟后，我们全班同学一起来到操场，参加了军训动员会。在会上，各位校长和老师的发言让大家受益匪浅，同时也给了我们对高中学习的建议，这无疑是对我们学习的良好帮助。尽管天气有些闷热，但同学们对此却没有丝毫抱怨。我想，我们真的长大了，真的越来越像一个高中生了。

结束了会议后，军训便正式开始了，虽然初中时也有过这种经历，但是时隔三年，我们不得不承认自己确实不如当时，现在回想起当年的场景，至今仍历历在目。而如今，看到教官为大家示范和纠正动作时，我才觉得教官将的一句话真的很有道理：在你为大脑充电的同时，别忘了给身体充电！是的，学习固然很重要，但好的身体才是革命的本钱，这时，加强锻炼对于学习任务繁重的我们来说就显得极为重要。看着周围一些体力不支的同学，那一刻，我真的感觉军训对我来说变成了那样艰难的事。但是我不会惧怕这残酷的炼狱，争取为能练就一个强悍的身体打下坚实的基础，为今后的进步助跑！

**7高中军训自我总结个人精选**

军训会让我们成长，也是会让我们有很多的收获，同时通过军训，个人来说，我也是进步很多，也是会以更好的状态来面对学习。

对于此次的军训，我也算是第一次参加吧，虽然别人说的军训很苦，但是我还是有很多的期待，初一那时候由于生病也是没有参加过，所以这次的军训我也是格外的珍惜，不希望自己错过，同时也是在军训里面努力的做好，去让自己有进步和一些成长。站军姿那刚开始的时候，我是没有觉得什么艰难的，但是随着一个时间的推移我也是更加的去理解了别人和我说的，军训是不容易，军训是会很辛苦的，的确是如此，但是当我们能做下来的时候，我也是发现那些吃过的苦却是让我们进步了，也是让我的身体更加的适应，对于军训我的期待也是实现了，虽然有辛苦，可是我确实觉得是值得的，而且也是在这忍受坚持的过程之中让自己更加的明白痛苦其实并没有那么的可怕，如果我们愿意去坚持，很多的事情都是能做好的，而不要老是想着做不好或者半途而废。

在军训之中我也是认识了很多新的同学，大家来自不同的中学，但是都是通过努力来到这儿的，有曾经熟悉的同学，但更多的也是陌生的同学，大家都是为了同一个目标而去努力做好的，无论是站军姿的坚持，或者在会操之中去懂得团结起来拿到名次。通过军训让我更好的在高中这个阶段认识了同学们，也是可以为以后的学习而相互的去帮助，去探讨问题解决难题，军训让我也是对于一起去克服困难有了更多的理解，的确团结真的能让我们做到很多自己觉得做不了的事情，而且一些困难其实在集体面前真的不算是困难了，也是我们完全可以做好的，新的学校，新的同学，也是有新的学习任务在前面等着我去做好，而且高中的学习我也是知道并不是那么的容易，但是我相信通过了军训，自己能更有自信来在学习之中去坚持，去克服困难的。

军训的结束，也是让我很怀念，教官在教导我们的过程之中虽然严格，但是也是为了我们好，同时也是教我们来唱军歌，告诉我们很多一些军营的故事，让我们也是意识到其实我们的一个军训对于他们日日夜夜的训练来说，真的很轻松，并不是难的，也是让我更要努力做好，不能被看扁了，军训让我们收获成长，也是让我们知道要继续的努力用在学习上。

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！