# 高中军训的感悟与总结

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-05-12

*高中军训的感悟与总结范文(7篇)高中的军训生活值得大家一生怀念，在那里大家体验了军训生活的多姿多彩。下面是小编给大家带来的高中军训的感悟与总结范文(7篇)，欢迎大家阅读转发!高中军训的感悟与总结（精选篇1）高中生活的第一课总是令人期待而又抗...*

高中军训的感悟与总结范文(7篇)

高中的军训生活值得大家一生怀念，在那里大家体验了军训生活的多姿多彩。下面是小编给大家带来的高中军训的感悟与总结范文(7篇)，欢迎大家阅读转发!

**高中军训的感悟与总结（精选篇1）**

高中生活的第一课总是令人期待而又抗拒的。新同学，新班级，新环境，让人抗拒的同时又迫不及待，军训则是其独特的开端。

我做好充足的心理准备，整装待发。军训流程大家早已了然于心，毕竟也是经历了初一军训的人，即使如此也还是无法减轻军训的苦累与天气的炎热。大家在那不知为何偏在军训期间最毒的太阳下，平安又坚强地挺过了第一天。或许早已懂得既然无法避免，不如坚强快乐地承受。抱着负面情绪度过这些，不仅不会有任何改变，还会让自己更加厌烦。所以，我们选择做，在减轻疲累的同时，收获快乐与成绩，岂不美哉？

有了思想基础，才有办事的效率，训练过程中动作一次又一次地被教官纠正，同学之间不断的相互提醒，那怎么都踏不齐的脚步，这一切都是对我们的磨练。为如何踏齐脚步而产生的质疑与烦躁让整个班的同学皱起了眉头。在教官的严格要求下我们反复地苦练，终于迎来了一次又一次的成功，建立在这个基础上后面的训练越来越顺利，甚至有些项目是一遍过，这着实让我们尝到了甜头。

如此高的效率，教官也很高兴。于是，晚饭后的拉歌活动与游戏接踵而至。依班主任而言，我们六班是很顺利的，作为一个即将成为精英的团队，我们一个班挑战了本部其余九个班。

音量盖过他们，歌声盖过他们，歌曲新颖，喊话都以押韵的形式还击。其中少不了教官的智慧和同学们的努力。解散训练前，教官留下一句话：我们六班一战成名！

晚间的集训，将内容过了一遍后，便开始了游戏环节。要求四人或六人背靠背，手挽手，脚不能分开，不依靠外力的情况下站起来。第一次，大家都在往前拉，想要带动所有人，结果失败了；第二次，大家都往后靠，依靠别人的力量让自己站起来，成功！由此我懂得了，一个好的团队，不是靠一个或者几个有能力的人，而是大家共同努力，扬长避短，将信任交给自己的战友，才能成功。在这样的团队背后，他们拥有同样持默契，拥有完美的配合，所以他们拥有耀眼的成绩！

奔跑吧，六班！我们是精英的六班！

**高中军训的感悟与总结（精选篇2）**

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”。

**高中军训的感悟与总结（精选篇3）**

人生学校高中部高一新生为期7天的军训就要结束了，在校领导和武警辽阳中队领导的大力支持下，在教官的细心指导和同学们的努力拼搏下，我们的军训取得了显着的成绩，到达了预期的目标。这次军训，由于部队教官严格要求，认真进行各项科目的训练；同学们参训态度端正，有吃苦耐劳和磨练意志的思想准备，所以，在军训期间参训的同学都能用心的投入到艰苦紧张的军训之中，不仅仅增强了国防观念，坚定了爱国主义信念，并且体验了士兵生活，增强了组织纪律性和群众观念。培养了艰苦奋斗、勇敢顽强的军人作风。虽然军训时间是短暂的，但这对同学们今后的学习和生活无疑是十分有益的。

军训中，教官们投入了极大的热情。对学生表现出极大的爱心和职责心，认真履行自我的职责，了解学生思想动态，关心参训同学生活，主动做好参训学生的思想工作，热情为同学服务。在此让我们以热烈的掌声，向最可爱的教官表达最崇高敬意。

同学们，军训是每位高中生重要的必修课。这次军训的200名同学，经过军训技能考核，均取得优良成绩。

7天来，同学们虚心向教官学习，严守纪律，不怕困难。有的同学带并带伤坚持训练，从不叫苦叫累。3班的唐大伟、同学在训练中，虽身体不适稍做休息又投入到高强度训练之中。1班的、2班的、3班的、4班的大李帅、谢丽军、刘佳庆等同学是军训学生的榜样，他们高标准要求自我，各项技能成果走在了最前面。106寝室的同学用午休时间清扫场地积水，热心为群众服务。军训不仅仅增强了体魄，并且锻炼了意志、毅力、增进同学之间的友谊和群众荣誉感。

军训中在同学们身上真正体现了一名高中生的优良品质和奋发向上的进取精神。你们用自我的实际行动谱写了人生学子军训的新篇章。

我们参训的教师从军训开始一向关心、体贴、鼓励参训同学，用自我的模范行动影响和带动了同学们用心参训，你们的感召力是无穷的。

这次军训也得到了学校领导的高度重视，为确保学生军训工作的顺利进行，提前准备，确定目标，体现了军训各项工作抓紧、抓严、抓实的特色。

在那里需要个性感激的是武警辽阳中队的参训教官，你们严格施训以及高度的职责心，保障了本届军训任务的圆满完成，在那里我们向你们敬礼，向你们致敬！

同学们，短短的7天军训此时此刻就要结束了，军训结束后，期望同学们继续发扬军训中焕发出的好精神，好作风。把军训成果转化为优良的学风、校风，争取更大荣誉和成绩。最终，祝教官们身体健康，工作顺利！祝同学们在新的学期里学习提高，幸福欢乐。愿人生学校走向辉煌。

**高中军训的感悟与总结（精选篇4）**

九天的军训生活即将成为美好的回忆,九天的军训生活即将化为圆满的成果，此时此刻，我们的心情是充实而喜悦的，我们对首长和教官们的感激之情也是难以用语言表达的，如果说此次军训取得了辉煌的成果，那么首长们和教官们就是带领我们取得辉煌成果的人.感谢军训生活使我们获得了新的人生境界，感谢军训生活使我们有了更广阔的视角，感谢军训生活使我们们对今后的奋斗更加充满信心。

军训是一个崭新的课堂，军训是一个火热的熔炉。这次军训，让我们领略了兵营的氛围，感受了军人的风采，拥有了军人的情怀。进一步强化了国防意识，增强了爱国热情。通过军训，同学们普遍增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。通过军训，我们还增进了师生之间的了解和情感的勾通，较快地形成了一种积极向上的良好班风和班级凝聚力。

军训是一个成长的阶梯，军训是一个人生难忘的阶段。在九天的军训中，同学们吃苦耐劳，严于律已，顽强拼搏，表现出色。训练中，骄阳烈日，晕倒了，稍作休息，立即归队；队伍集合，动作敏捷；站军姿，满身大汗，文丝不动；队列操练，停止间、行进间，动作、步伐规范；实弹打靶，手稳心静，成绩良好；野外拉练，路远疲劳，毫无惧色；行军途中，互相帮助，关心照顾，团结友爱；各班会操，队伍雄壮，声震校场。这都证明了这次军训的极大成功。

军训是一个桥梁，军训是一个纽带，通过这次军训活动，进一步加深了军、校双方的联系与友谊，班主任、同学和教官们结下了深厚的友情，大家彼此为对方感动，彼此向对方学习，我们学校的老师和领导在这种交流中学到了很多知识，部队的优良作风和教官的敬业精神将成为我们永远的财富。

军训结束了，留给我们的是美好的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断追求勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的理想。军训结束了，但却又是一个新的开始!大家应该珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，用心去感受军人的爱国之情，并见之于行，在今后的学习实践中，互相帮助、团结友爱，关心集体.我们要把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中去，高标准，严要求规范自己的言行。遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学习、生活、做人，刻苦锻炼，遵纪守信，培养创造性学习能力，力争在高中新的起跑线上大家整起步伐，一同前进，从高一入学开始，就打好全面进步的基础。力争毕业时，人人都能考上大学，实现进入高等学府的理想。

在军训生活即将结束的时刻，我们有一个共同的感受，那就是—难忘军训生活，难忘教官风采。相信今后将会更加辉煌!

**高中军训的感悟与总结（精选篇5）**

水从额头留下，落到地上摔得七零八碎…… 阳光倾下，唯有意志为自己遮阳。

——题记

日子总是想从指间渡过的细沙，在不经意间悄然滑落。那些往日的忧愁和误用伤，在似水流年的荡涤下随波轻轻地逝去。而留下的欢笑和笑靥就在记忆深处历久弥新。

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀;荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子;梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景;人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。 军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱 军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识!

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：“比铁还硬比钢还强”。在我们军训中我们军人、学生一家人，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐。 对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。

金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战! 军训中的快乐，时刻在脑海中回荡。军训，是彼此陌生的同学在相识相知中成为朋友。军训，是高中美好的开始! 夏季远处的天空簇拥着红色的云朵，如同盛开在天空的奇迹。很快的，很快的，我的军训生活结束了，不知道自己是喜，还是悲。

**高中军训的感悟与总结（精选篇6）**

我校的\_\_级新生紧张，愉快而又充实的军训生活今天就要结束了，刚刚举行的队列汇报表演，是对这次军训活动的最好总结。各班那整起的队伍，矫健的步伐，响亮的口号，饱满的精神，向我们展示了当代青年师范生的精神风貌和良好的素质。整起划一、自然有序、清洁优雅的宿舍内务整理、又反映出同学们良好的思想修养和礼仪修养，这一切都充分证明我们的军训活动是圆满的、是成功的！

首先，我代表学校领导及全体教职工向为这次军训活动付出艰辛的全体教官表示诚挚的谢意！向关心爱护学生、时刻生活在同学们中间的21位班主任老师表示由衷的感谢！向全体一年级同学表示最热烈的祝贺！

和往年相比，今年的军训工作日程安排的比较紧，任务重、容量大、人数多。四天中，教官、教师和同学们克服了很多困难，同学们接触了高强度的军事训练。从队列训练到内务整理，从早起晨锻到就餐就寝，一日生活严格规范，受到了严明的纪律训练，严整的队列训练严谨的内务训练。

初步学生了解放军战士严守纪律、雷厉风行、一切行动听指挥的优良作风。我们欣喜的看到：无论是训练、还是集会，同学们基本能做到举止端庄、精神饱满，那种站如松、坐如钟、行如风的军人特有的姿态风度，在同学们身上有了体现。这是令人十分高兴的。短暂的军训生活给我们留下了美好而难忘的回忆，我们忘不了紧张严格的列队训练，忘不了内务整理时教官们认真负责的态度、忘不了昨天晚上同学们踊跃登陆台一层歌喉，尽情欢唱、翩翩起舞的联欢晚会。始终洋溢着轩结紧张、严肃活泼气氛的军训生活，将成为我们师生共同的回忆。

喜看军训的丰硕成果，我们每一位师生的心里都很清楚，解放军教官为此付出了怎样艰辛的劳动。我们的教官来自英雄的王杰部队，他们对工作的高度责任感，有不怕苦不怕累的工作精神，他们不愧是英雄部队的英雄战士，不愧为一支政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明的钢铁长城。希望同学们能把解放军同志的好思想、好作风带到你们的工作、学生中去，时时处处严格要求自己，全心全意为集体为他人服务，做一名能吃苦耐劳、勤奋上进的学生。

老师们、同学们：短暂而又难忘的军训生活就要结束了，在即将与朝夕相处的教官们依依惜别之时，让我们用最热烈的掌声向支持帮助我们的\_\_部队的领导教官表示最衷心的感谢和最崇高的敬意。

今天上午全体军训学员进行了会操表演，效果很好。我代表中学全体师生，向军训基地的领导、全体教官表示衷心感谢！并对全体学员的精彩表演表示真诚的祝贺！

**高中军训的感悟与总结（精选篇7）**

这是一个朦朦胧胧的早晨，这是一个宁静的早晨，这是一个十分平常的早晨，但是与平常不同的是同学们都随着教官一声短促有力的哨声，一个“鲤鱼打挺”坐了起来，开始迅速的穿衣，洗漱，准备完毕，精神抖擞的慢跑去训练场，教官们也向我们投来赞叹的目光

站好队，我们开始打拳，在打拳的八种格斗式中最令我记忆犹新的是“倒功”，一开始，犹豫地上有积水，我们都不愿趴下，但是有几个男生做了榜样，先趴下了，不一会儿，大家都趴下了。不论是趴在泥土上，还是泥水里，大家都不出声。开始练整套动作时，我们右脚向左上方一移，另一方的身子向右趴下，不一会儿，大家脸颊都是水，有辛勤劳动的汗水，也有含咸雨水的泥水，大家趴着一动不动，别的营的同学看着我们嘴巴都变成了“o”型，我们相信：流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。随着一遍又一遍的训练，以及陈教官与马教官的悉心指导，也没有人抱怨。

“苦不苦，想想红军二万五；累不累，看看革命老前辈”，这句可以激励我们斗志的话多有教育意义！让我们为明天努力！

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！