# 高一军训感悟(大全10篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-02-09

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。高一军训感悟篇一...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**高一军训感悟篇一**

不知不觉的，一周的军训就过去了。在军训那时，我们总是抱怨多苦多累，整天吵着要回家，整天暗骂教官没有良心。可到了要走的那天，我们却不舍了，我们却落泪了。

在军训中，的确很累，每天都留下辛酸的汗水，可是我们并没有放弃过，看着教官比我们还黑，比我们还累，我们就会坚持下去。教官很少罚我们，即使我们常常出错，即使我们常常惹教官发火，可教官每次都包容我们，从不轻易的叫我们做体能运动，而是耐心的和我们讲：“我再示范一遍，记不住的同学就站出来。”教官，你是多么的宽容，你是多么的好，而我们这些臭小子却从不当一回事，继续犯错，继续气你。

我们很笨，总是听不懂你所教的，总是学不会每个动作，有时你会大声呵责我们：“为什么那么笨，为什么我们的死脑子总是记不住。”虽然你每次这样骂我们，但是你自己却又温柔的告诉我们：“做错了没关系，主要你要看我怎么做，不要东张西望。”听到这句话，鼻子有点发酸，忽然觉得自己真的很没用，很对不起辛苦讲解的教官。教官，抱歉，请原谅我们的愚蠢，请原谅我们所犯下的错。经过这次，我们会做的更好，这次军训是我们人生中最刻骨铭心的一部分。

其实，教官不是人人所说的那么凶，教官也不是只有一张苦瓜脸，他有灿烂好看的笑容，也有好听的嗓音，有时他们也会很温柔，很关心我们，也想看见我们开开心心。可我们却从来不懂，从来不体谅教官，一直认为教官是恶魔，只会让我们做魔鬼训练，折磨我们。教官，我现在多想说，我们错了，我们并不讨厌你，我们开始喜欢有你大声责骂我们的日子，我现在才觉得在军训里的日子活的非常充实。回到家后，发现好冷清，时间再也没有安排的那么紧，睡觉时再也没有那么多伙伴一起聊天了，饭菜虽然不是很可口，却吃得津津有味，吃得很开心。

原来不懂事的我们，在军训后都更加独立了，增强了体质，磨练了意志，学会了更多的本领。我们不该记恨教官罚骂我们，我们应该感谢他，是他，教会我们独立自主，因为他，我们都更加坚强，更加勇敢了。

张教官，你知道我们有多么不舍吗？你会想起我们吗？只怪我们不懂珍惜，走后，我们才开始想念回忆：教官的每个动作，语言，表情。还有他那最特别的，最可爱的兔牙，笑起来真是太好看，太帅了！

张教官，我们的第一个教官，是永远不可能忘记你的！看着车子开走的时候，看着教官们走的时候，我们真的落泪了，这一刻，我们终于懂得了你为我们所做的一切。嗯！教官，我们以后会更懂事，更明理的！相信吧！

**高一军训感悟篇二**

八月五号下午进入西峡一高，第一课是军训。听别人说军训是一个艰苦的过程，而我并不是很有压力，我喜欢吃苦。不是说只有受苦中苦，方为人上人。

第一天上午长达两个钟头的站军姿，的确让人受不了，军姿并不像我们想的那样简单，。让两臂夹紧，两腿蹬直，这个教官不定时会检查的，偷懒的同学都会有相应的惩罚。好多同学都晕过去了。但终于我们都坚持过来了。而以后几乎再也没人晕倒过。

我们的主要任务是学习衡水式跑操。教官曾经表演过。那是一直能够非常能够训练学生团结的方式。同时学习了立正稍息与跨立，停止间转法，敬礼与礼毕，齐步的行进与立定，跑步的行进与立定。

在军训中，我们晒黑了，但我们收获了团结，纪律，坚持，礼貌。

当教官们要走的前一天晚上，我们哭了。尽管教官对我们严格，甚至打过我们，但毕竟相处十五天，他们对我们也很好，而且他们和我们年龄相差不大，好多都是90后，很多时候像朋友一般。那晚操场上的场面很感人。第二天会操前，我们留下了合影，会操很快，我们没拿第一，我想我们王教官很失望，他却表现的不在乎。临时增加了野外演练，两位教官持着他们训练枪，守在各个路口，保护我们过马路，那样子很帅。我永远忘不了。

怀念我们的五星胖子首长，怀念我们的十连教官，怀念军训的日子，怀念做俯卧撑、蛙跳、手抱头蹲下起立的感觉，怀念那一夜和教官聊天的时光。

**高一军训感悟篇三**

如果把军训比作一道菜，那就像是刚出锅的炒苦瓜的一道菜，吃起来又苦又热，但却能清热解毒，平复我们的烦躁，平复我们的心灵。

长是长，短是短，高中军训快结束了。回顾过去几天我们走过的路，风景呈现出另一种魅力。刚开始的时候很匆忙，热得满头大汗，所有的场景都还历历在目。但因为后面的轻松，阳光下坚定的步伐，以及之前感受到的疲惫和痛苦，似乎被几滴清水微微模糊，又被一只大手渐渐抚平。

在漫长的站立时间里，我学会了一步一步稳住自己，于是有了很长一段纯白的时间去思考。面对着多云的操场，阳光下绿树蓝天，高大的军车，我思考着军训的意义。

很偏执，很霸道，很折磨人，但一定有黑化我们皮肤以外的其他含义。经过十公里的训练，我们学会了在艰苦的旅途中坚持；一步步反复训练，我们在眩晕中学会配合；在日常的内部检查中，我们学会了匆忙地照顾自己和他人。

以前每次饭前都听腻了教官的吆喝和唱军歌，也搞不懂牙刷为什么要一个方向，大太阳下汗流浃背，期待时间快点过去。但是现在，我好像有点理解了。严格不人道的军训让我们变得更优秀。

回过头来看军训，还是那么让人望而生畏，但和严父一模一样，里面有着柔和的光芒。

**高一军训感悟篇四**

人生，应充满钢铁炼铸的激情。

——题记

“军训”，每当一想起这两个字眼，我的脑海中便浮现出残酷的画面：面瘫的教官、魔鬼式的训练，让人不寒而栗！可今日，我却身着迷彩，站在了这浸透汗水的跑道上。回想过去的几天，宛然一副斑斓的画卷，酸、甜、苦、辣演绎着不同的生活色彩。

短短的几天内，我们从慵懒的暑期生活中走出，活出了不一样的姿态！

军训中“苦”字当先。“稍息、立正、站15分钟军姿”，教官用简短而坚定的语气为我们下达了命令，我们的腿立刻就软了下来。天啊！站十五分钟军姿，但抱怨归抱怨，命令还是得服从。只听一声整齐的踏步声，我们以标准的立正姿势站好，一分钟、两分钟、三分钟……我们数着秒针一点一点地“滴答”，时间仿佛定格，我们的腿此时已经开始颤抖，我感到膝盖后面的部位像是有一根毒刺在狠狠的戳着我，豆大的汗珠从头发里慢慢地渗透出来，浸湿了迷彩的军帽，汗水流进了眼睛里，流进了嘴巴里，是咸的。我想到放弃，我甚至想要喊报告，我的腿肚子在颤抖，一阵阵的酸痛。不，我不能放弃，我的梦想不就是做一名军人吗？如果连这点苦都吃不了，那又怎能圆了自己的梦想呢？如果我现在放弃，那又怎么配做一个堂堂正正的男人呢？是的，我要坚持、坚持、再坚持。

在军训这卷长画中，当然也有甜的点缀。教官是个和蔼可亲又充满血性的军人。每当我们遇到困难时，他总能伸出援手。而同学之间的真挚情感更是让我屡屡感动。同学们一起唱嘹亮的军歌、一起走正步，相互帮衬相互玩笑，同学之情日益浓厚。

军训几天的日子转瞬即逝，现在想想以前慵懒的自己，不觉哑然失笑，以前的自己不能吃一点苦、不能受一点点委屈，心比天高，不能够脚踏实地的去拼搏，走好人生的每一步。经历了这次军训，我要脱胎换骨，做一个真正的学生，做一个真正的男人，以后再做一位真正的军人，我无法忘怀这几天的经历，更加期待明天的精彩！

是啊，人生需要激情，需要钢铁练铸的激情！

**高一军训感悟篇五**

“军训”，每当一想起这两个字眼，我的脑海中便浮现出残酷的画面：面瘫的教官、魔鬼式的训练，让人不寒而栗！可今日，我却身着迷彩，站在了这浸透汗水的跑道上。回想过去的几天，宛然一副斑斓的画卷，酸、甜、苦、辣演绎着不同的生活色彩。

短短的几天内，我们从慵懒的暑期生活中走出，活出了不一样的姿态！

军训中“苦”字当先。“稍息、立正、站15分钟军姿”，教官用简短而坚定的语气为我们下达了命令，我们的腿立刻就软了下来。天啊！站十五分钟军姿，但抱怨归抱怨，命令还是得服从。只听一声整齐的踏步声，我们以标准的立正姿势站好，一分钟、两分钟、三分钟……我们数着秒针一点一点地“滴答”，时间仿佛定格，我们的腿此时已经开始颤抖，我感到膝盖后面的部位像是有一根毒刺在狠狠的戳着我，豆大的汗珠从头发里慢慢地渗透出来，浸湿了迷彩的军帽，汗水流进了眼睛里，流进了嘴巴里，是咸的。我想到放弃，我甚至想要喊报告，我的腿肚子在颤抖，一阵阵的酸痛。不，我不能放弃，我的梦想不就是做一名军人吗？如果连这点苦都吃不了，那又怎能圆了自己的梦想呢？如果我现在放弃，那又怎么配做一个堂堂正正的男人呢？是的，我要坚持、坚持、再坚持。

在军训这卷长画中，当然也有甜的点缀。教官是个和蔼可亲又充满血性的军人。每当我们遇到困难时，他总能伸出援手。而同学之间的真挚情感更是让我屡屡感动。同学们一起唱嘹亮的军歌、一起走正步，相互帮衬相互玩笑，同学之情日益浓厚。

军训几天的日子转瞬即逝，现在想想以前慵懒的自己，不觉哑然失笑，以前的自己不能吃一点苦、不能受一点点委屈，心比天高，不能够脚踏实地的去拼搏，走好人生的每一步。经历了这次军训，我要脱胎换骨，做一个真正的学生，做一个真正的男人，以后再做一位真正的军人，我无法忘怀这几天的经历，更加期待明天的精彩！

是啊，人生需要激情，需要钢铁练铸的激情！

**高一军训感悟篇六**

。

顶着烈日，我已满头大汗，没有教官休息的命令，我也不敢伸手擦去头上的汗水。汗水顺着额头慢慢流进嘴里，苦涩的味道充满了口腔，本以为高中军训只是说着玩的，只要在操场上随便做个热身活动，再去运动场跑几圈步就让我们自由活动，没想到现实与理想的差剧如此之大。

脚板上火辣的疼，头上不停地流着汗，背心早已湿透，我感觉小脚抽筋，想活动一下，但没有教官的指令，我不敢随便动。眼角的余光瞄向四周，大家身上也全都被汗水浸湿了。我想放弃，但心中的信念让我不想输给他人，即使输，也要站着输。

“咚”的一下，我们班的一位同学笔直地倒下了，在此之前，教官强调过多次：“身体不适地可以打报告休息，这是正常地，没人会怪你。”但他宁愿坚持到最后一刻直到倒下也不愿意向教官请求休息，他是坚强的，直到最后一刻，他还是站着的——直至倒下。

默默地在心中发誓，我要像他一样，坚持到倒下，几次受不了时，牙齿咬一下舌头，拧一下大腿，又坚持下来。在一声“解散”下，我几乎全身已散架，但我坚持了下来，坚持到军训结束。今天的军训，对于我来说，不只是军训，还是对我意志力的极大考验，虽然很苦很累，但我收获了很多——坚持到最后也不放弃的毅力。

这次高中军训，我不仅强健了体质，学习了军队的一些基本技巧，还锻炼了意志力，相信明天的军训我可以做到更好。

**高一军训感悟篇七**

小子是教进新高一，顺利归来，黑瘦了，但很快乐。他们这次军训在大兴，10天，条件很不错，每天有温开水喝，很方便，不用提前凉，前几天每天有绿豆汤和姜糖水，早饭是花卷、糖包、馒头，煮鸡蛋、3、4个小凉菜，牛奶；正餐是2个荤菜和一个素菜，米饭馒头，中午有四种水果，没有什么蚊子，苍蝇有点儿多。每天除了练军姿，队列，孩子感觉有些累，没有晕倒、中暑的，有一天拉练，过草地体验红军生活，孩子们挺兴奋，晚上就是开班会，写日记。

孩子在这期间很注意卫生（走时我是反复叮嘱过的，早晚刷牙，因为刚带了矫正牙套走的.，饭盒刷得干净），洗澡时间也够充裕。他们同学里很多男生几乎都没刷过牙，不洗脸，男孩子可不得懒就懒。我家小子值了2个夜班，一次夜里2-4点，另一次凌晨4-6点，回来就是缺觉，今中午回来午睡了3个小时了还没醒，总之这次军训还是非常人性化的，军训服装是短袖t恤，短裤，运动帽，没有穿迷彩服之类的，体现了学校对孩子的关心和爱护。

**高一军训感悟篇八**

今天是我们高一及初一新生军训的第一天，早就听北附老生说军训很有特色，期待了近一个月，今天终于穿上了这身军装。

与我初一时的军训相比，最大的不同是教官与班级指挥员都是本校老师和本班同学，而不是部队里的兵哥哥，这让我觉得军训不是魔鬼训练，而是体质锻炼。对教官和指挥员也没用距离感，使我们觉得更加专心，更加投入，教官和指挥员也可以毫不留情地批评和纠正我们的错误。

今天是军训的第一天，在我温故三年前所练的稍息、立正、停止间转法等基本项目之时，我惊讶地发现，我的齐步走进步了许多。还记得三年前，我总是孤零零的凸出或凹进去的那个，而今天，我却能与同学们配合得很好并获得教官的表扬，这让我激动了很久。

在三年前所学的基础之上，我新学习了部队里的蹲法。那是一种很帅的单膝下跪，让人觉得下蹲者如一座钟，即使是蹲着，也有一种精气神，有一种铁一般的刚正。

在我们休息的时候，红歌小曲库符北泉同学教我们唱了经典且欢快的《打靶归来》，一种浓浓的军旅生活气息瞬间扑面而来，在我们欢快的歌声中，军训的苦与累早就抛向了脑后。

今天第一节晚自习时，我们用生命诠释艺术的活体表情包音乐老师董旭升又教我们唱了《一二三四歌》和《强军战歌》一种对军人们的敬意便油然而生，这也让我们将军训的苦累化作为力量，更好地投入今后的军训中。

我最想表扬的还是我们班的女生，连班主任也表扬我们巾帼不让须眉，我们的潜力真的把我们自己都震惊到了，尤其我们的女指挥员马钰，女中豪杰说的就是她吧。

但是我们班第一天的表现也不是非常完美的，比方说我们的眼神还不是很坚定，集体观念还是不够等等，比起我们同中队的三班，我们真的还需努力努力再努力。

今天的收获真多，期待我们明天更好的表现，高一（1）班，加油！

**高一军训感悟篇九**

满怀着期待进入了苏外，迎接我们的第二课便是军训，高一新生军训心得。

虽然一场雨意外的出现，暑气渐渐消退，但是军训的热情不减。教官们用老练的身姿耐心的指导我们任何一处不标准的动作，即使与前排同学只差微毫，教官们一定要手把手地指出。虽然凉风习习，但是每一位同学和教官的衣服都被汗水浸湿，教官们严肃的眼神中，汗水从发丝中汇集，顺着脸颊无声的流淌，晶莹的汗珠中倒映出的是无数新兵坚毅的眼神和不屈的斗志。

经过半天的训练，过惯了安逸生活的我们明显显得有些乏力，手臂有些力不从心，整个人只想躺在床上安稳的睡一觉。这大概就是军训的意义吧，让我们突破极限，学会坚持，更好的成为一个苏外人。虽然说军训是苦累的，但天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。每一个成大事者，必是经过一番磨练的。相信经过这次苦练之后，面对以后的困难，一定更加得心应手，冷静沉着的判断与处理，再也不会因为一些小的困难和挫折而灰心丧气。

军官们也并不像表面一样严肃，他们的内心也是诙谐而又柔和的。在骄阳下，当某一位同学因为忍受不了酷热而倒下时，他们也会显露关切的眼神；当他们的脸上的汗珠挂在鼻梁上，他们也似乎感觉不到，但当同学们脸上有汗水淌下时，尽管训练任务紧张急迫，他们仍是会放下庄严的表情：“大家擦擦汗。”同学们也许很累，很埋怨，但是时时刻刻陪伴我们征服骄阳的是我们的教官。也许有一句话说的挺对吧“别对教官太熟，免得到时军训结束难舍难分。”这六天军训的短暂时光，愿它成为我们人生中一个最美的梦，回忆时涌现的不是泪水，而是面对困难的游刃有余，像一块弥足珍贵的瑰宝，深藏在心底。

也在军训中体会到了团队的力量，交到了几个新的伙伴，也对同班同学逐渐熟悉，在欢声笑语中苦中作乐。

明天肯定还会遇到更加艰苦的训练，但我肯定会议更加饱满的状态迎接一项又一项的挑战，也会更加好的融入这个团体未来三年并肩作战的战友们，即使前进的道路上布满荆棘与坎坷，但至少拼尽自身全力，至少不负年少青春。

**高一军训感悟篇十**

军训是告别初中的仪式；军训是为了迎接高中生活的洗礼。军训是一次难忘的经历；军训是一次难忘的经历。军训，它包含了太多珍贵的第一：就像温室里的花草，第一次看到大自然的风雨雷电。或者新生的小牛，挣扎着迈出漫长人生的第一步.在这次军训中回忆过去的生活，与现在相比，我不仅感受到了自己拥有的幸福生活，也尝到了与以往生活不同的“酸甜苦辣”:。

辣：头顶火辣辣的太阳，汗水浸湿了我的衣领，豆汗慢慢“爬”过脸颊，沿着脖子留下痕迹。感觉像吃了一大碗辣椒，全身烧的厉害。

苦：不熟悉的环境，艰苦的训练，难吃的食物.太多辛酸，却没人说。天晚了，我正准备排队拿着水桶洗澡。走过长长的走廊，只觉得双腿支撑不住疲惫的身体，有的已经摇摇欲坠.

酸酸的：蚊子时不时的骚扰我，我全身酸痛，让我失眠。窗外一片寂静，离家的念头总是刺激着我的鼻腔和泪腺.

甜甜：终于，喜怒哀乐都来了。他手里拿着新颁发的证书，仔细检查上面的字：“优秀小官”。嘴里没说什么，心里却清楚的知道，这是对五天努力的肯定，五天努力的结果，初中第一名的奖励，新阶段的新起点！我的心突然跳得很快，充满了甜蜜。

这就是军训带给我的一切吗？不。它也给了我体验生活艰辛的机会。也给了我顽强的毅力，让我相信坚持就一定会赢！它也给了我成功的喜悦，让我知道暴风雨后的彩虹更绚丽！也给了我独立的能力，让我成长，试着离开“温室”，学会承担责任。也给了我战胜困难的信心，教会我勇敢，不再逃避。它也给了我战胜挫折的勇气，让我知道，我从哪里跌倒，就从哪里爬起来。也给了我不轻易认输的上进心，告诉我要记住五天的汗水，坚持，训练，感受.这五天五夜的经历，为即将到来的初中学习打下了坚实的基础。这五天的经历对我的高中，对我的一生都很重要。这五天，虽苦，却值得留恋一辈子！

面对新的起点，我越来越自信！我会把100%的热情和精力投入到新的学习和生活中！

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！