# 高一军训总结笔记10篇

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-03-11

*最新高一军训总结笔记10篇军训不仅仅能锻炼我们强生健体还能让我们养成遵守规矩的好习惯。俗话说“没有规矩，不成方圆”高中是我们学习知识的地方也是我们树立良好品德的地方。下面小编给大家带来关于高一军训总结笔记，希望会对大家的工作与学习有所帮助。...*

最新高一军训总结笔记10篇

军训不仅仅能锻炼我们强生健体还能让我们养成遵守规矩的好习惯。俗话说“没有规矩，不成方圆”高中是我们学习知识的地方也是我们树立良好品德的地方。下面小编给大家带来关于高一军训总结笔记，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

>高一军训总结笔记篇1

身穿迷彩训练服，在烈日炎炎下锻炼着自己的意志，使我们当代大学生的精神焕然一新。早上八点开始集合训练，站军姿,齐步走踏步走，还有正步走,各式各样的步法使我们的双腿如同灌了铅一样，劳累，经历阳光的暴晒,经历了暴雨的洗礼，更经历了自身的考验。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗?在下课时间教官们还一起教我们唱军歌，再一次感受到军人不一般的岁月情怀，这情怀感染着每一位同学，大家都跟着唱出了最响亮的军歌。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”这也许是教官期望我们能团结一致克服困难吧，无论如何，这嘹亮的军歌将激励着我们努力圆满地完成军训。

回头看看，军训的日子有苦有乐，有泪也有笑，但掌声覆盖了所有的伤痛，留下的只是团结与欢乐。大学军训感想军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先以为我不行的，他却考验了我，并告诉我要坚持到底，胜利将属于有信念的人，每天军训站军姿站立，没有一会，知觉的时间己不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直，每次坚持到底都会让我超越自己的感受，有一天早上，有过细雨却没有潮湿我火红的心，有过炎热阳光的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，就不会知道军姿展现的是军人的风采，坚定之心，也是军训让我体会到了军人的感受，军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，把我的精神随之焕然一新，将会延伸到我生活的每个春夏秋冬。军装的美丽，军歌的嘹亮，做军人的自豪，有苦，有笑，有泪，依然是我们最开心的几天，最难忘的军训。

**高一军训总结笔记篇2**

军训不仅仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。“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，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

如果说大学是一本书，那么军训的生活便是书中美丽的彩页；如果说大学是一台戏，那么军训便是戏中精彩的一幕；如果说大学是一幅画，那么军训生活便是画中夺目的颜色。

军训是我们人生中一次难得的考验和磨练，军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志。有位哲人以前说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉。”对于军训，有些感受不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如同品味一杯很浓郁的香茶，只有尝过的人才明白其中的韵味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感觉在彼此间传递。军训，对于我们每一个人，都别有一番滋味在心头。军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进了我们的记忆中，成为了我们记忆中不可磨灭的一部分。它已经成为一种力量，已在能在困难时给予我们动力的力量。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨日，我们一齐欢笑，流泪。这天，我们一齐历经风雨，承受磨练。明天，我们一齐迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一齐珍惜此刻的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

**高一军训总结笔记篇3**

伴随着初升的朝阳，我们迎来了大学第一课:军训。

正在列队等待时，我看到了教官们踏着整齐而又井然有序的步伐向我们走来，这给我的第一感受是:哪怕是平常时期，教官们的行事作风也依旧那么严谨。或许这就是我们最值得学习的榜样作风:不流于形式，而是把自律贯穿到生活的点点滴滴中。

经历了两天训练，让我印象最深刻的就是教官和我们说的礼貌问题。很多同学在队列时会积极地向教官问好，而一旦解散了好像就忘了礼仪礼貌。后来，经批评指正后，我们在校道、饭堂等地方遇见教官都会礼貌问好，教官同样也会回应我们，并给予一个微笑。从这件事中，我深刻地体会到，原来尊重是相互的。当我们无视身边的人的时候，他们同样也会选择无视我们，甚至我们在别人的心中留下了一个不好的印象；而当我们热情对待他们时，他们也会给予我们的善良。

人们会因冷漠而疏离，相反，亦会因有爱而团结。我们中华民族不就是因为团结一心，同仇敌忾，所以才会在国家危亡的时候奋起抗争，保家卫国吗？所以国家才会有如今的灿烂辉煌。

钟南山院士说过:生逢盛世应不负盛世。尊重他人是中华民族传统美德，我们作为新时代的青年更应时刻谨记，时刻弘扬。这几天的军训除了能培养我们的毅力之外，更教会了我们做人的道理。希望在未来的日子中，我们在军训中学到的美好品格不仅在军训期间表现出来，亦能在生活中发扬光大。

**高一军训总结笔记篇4**

我怀着憧憬的心情来到我人生的新一阶段——大学，而参加军训是我进入大学的第一堂课。军训是我们体验军人生活和了解军防的途径，也是锻炼我们意志的机会。虽然军训很艰难和痛苦，但是给我的意义却非同一般。

自军训以来，我的心路历程有了很大变化。从一开始不适应且心怀抵触到渐渐适应。大学的军训不同与中学生时期的军训，一开始我抱着一如往常的应付心理想要度过这几天军训，但在训练的过程中我渐渐发现了这种心理是不正确的。一旦以这种心态去应对，第一天就显得非常的疲惫，上下午的训练接连不断，中间的休息时间总是觉得不够长。以消极的态度去迎接一场训练使我越发疲惫，感觉痛苦毫无止境。

军训也不是我想象中的那样枯燥无味，同学们因为训练而熟悉，老师因为训练而亲切，教官因为训练而自豪。大家或多或少都在这几天的军训里收获自己的经验。而我从中汲取了积极的心态和愈来愈坚定的信念。在一遍遍的训练之下，我们从毫无默契到有所进步，当教官不断的鼓励和激励之下，我们越发的自信和有默契。虽然这几天天气不是很适合专心的军训，但我相信天气并不能阻断我们的锻炼之旅，我们会更加努力且向上。接下来，团体之间将会连接的更加紧密，那将是一个崭新的局面，同学们的互相帮助，互相协作都会是我们之后努力的目标。相信接下来的军训会使我蜕变，从而以一个全新的自我正式进入大学从未有过的奇妙生活。

**高一军训总结笔记篇5**

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，所以动心忍性，曾益其所不能。俗话说，吃得苦中苦，方为人上人。想要多收获，必须多付出。

通过这三天的训练，也多多少少明白了教官们的苦。一个人身体劳累，休息一个晚上就有可能恢复过来；但一个人如果心累了，休息再多晚上也不一定能恢复过来。面对我们的不团结，动作不一致，教官内心充满了多少的失望与疼痛。时间缓缓流逝，原本洪亮的嗓音也逐渐变得沙哑。教官，您们真的辛苦了。

**高一军训总结笔记篇6**

金秋送爽，秋雨始停，连绵不断地下了一整天的秋雨收敛了她的娇纵，取而代之的则是傍晚路灯下的一丝温暖的灯光，也许是心疼我们在寒风冷雨依旧坚持训练吧。

每天重复着之前的训练内容，军姿，蹲姿，正步，齐步，等等等等。可能是我们训练久了，腰板比以前硬了，身体也直了，虽然依旧是那么累，但相比刚开始训练的时候，已经适应了许多。或许是船到桥头自然直吧，亦或许是量变引起了质变？

“嗒嗒嗒嗒嗒……”，“一，二，一……”，“听吧新征程……”在训练场中，每个连队的训练声此起彼伏，每一脚正步都要掷地有声，每一声报告都要铿锵有力，每一句军歌都要清晰洪亮。“整齐”是教官说过最多的话，“立正站好”是教官下过最多的命令。虽然军训时的鞋并不舒服，但同学们仍然站得笔直，也许腰酸背痛，肌肉酸痛难耐，但在所有参与军训的同学眼里，都充满了坚持和无畏。

军训是苦的，但更是塑造人格自信的一次重要机会。军训，正如我在漆黑的夜中为我们照亮道路，让我们摸索前行的一盏明灯；是我们筑建万丈高楼的重要基底；是能使我们在天空自由翱翔，飞出无尽深渊的圣洁翅膀。军训，让我们新迎来的大一生活丰富而充实，同时也帮助我们调理我们的休息作息和日常行为规范以及生活习惯，反观那些每日浑浑噩噩，糜烂潦倒的人们，他们才是沉陷自己的漆黑，混沌深远的可悲之人。这也便是军训的必要性，它能将我们托向更高更远的精神境地和梦想所在的彼岸。

军训是累的，但更是一次重塑健康体质和强身健体的一次重要机会。虽然它或许会让我们颈椎酸痛难耐，但会使我们长期低下的头颅又重新抬起来；虽然，它或许会让我们汗流浃背，但会使我们长期僵硬的身体又再次生动有力。因为俗话说得好：那些打不败我们的，都将会使我们变得更加强大！

青年正得路，扶桑日初升。正是风华正茂，意气风发之时，为何不去拼搏展翅？正是年轻气盛，气血方刚之时，为何不去磨练意志？

**高一军训总结笔记篇7**

青春，犹如一首诗，反起平落，合辙押韵；还如一场电影，娓娓道来，触动心灵；更如一个故事，慢慢诉说，刻骨铭心，在我们的青春岁月中，正是因军训而增添了一道独特的色彩。在我们的大学生活里，正因为军训而添加了一些军人的精神与感触。

都说军训是我们进入大学的第一堂课，的确如此，它教会了我许多，尤其是坚持。我们的军训并没有想象中的在大太阳底下训练，相反，更多的天气是寒风冷雨。可是那又怎样，军训在寒风冷雨中进行着，也像是一场没有硝烟的斗争。心中“放弃”与“坚持”的恶想一直在我的脑海里不停的争吵，但是我最终仍然是坚持了下来，我以坚强的意志去战胜了软弱的心，这令我非常高兴。它也让我知道尽管阴雨连连，但是它浇不息我们新一代大学生的热烈气焰年，挡不住我们一飞冲天的坚定决心。

其次，在军训中我更多的是感受到了教官的风采。教官确实很严厉，尝一丝不苟的讲究我们的着装：军帽顶上要抚平，外腰带要紧紧扣在最多一个手掌的空间，衣裤上的扣子要扣住…，他们也会细致入微的抠我们的动作：头要正要直，嘴要闭，收腹，挺胸.站直；但是他们也有柔情的一面：时刻关心着我们的身体健康状况，告诉我们不要逞强。作为学长学姐，给予我们所需的帮助与提醒。这样的教官能让我们遇见实是幸运。教官，着一身迷彩，立如松，于风雨中挺立练人修德，可爱十分。

我们的生活因军折而更加精神。我们的未来为也因军训而宽阔。

**高一军训总结笔记篇8**

又一次身着迷彩，头戴军帽，站在训练场上;又一次腿脚酸痛，汗流浃背，站立在骄阳下;又一次情绪随哨声起伏，或紧张或开怀;又一次近距离感受人民解放军的风采，体会“为人民服务”的内涵!之所以是“又一次”，是因为我从初中到高中到大学，军训已经经历三次了!虽说经历三次，但这一次——在大学里度过的最后一次军训，却带给我别样的感受!

军训，实在累但真的很充实：每一天都有新的体会，每一天都汇聚新的力量，每一天都有新的收获!军训实在苦但真的很幸福：忆苦思甜我们幸福，朝气蓬勃我们幸福，回眸展望我们何尝不幸福。

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树;雏鹰不经狂风暴雨，怎能翔翱苍天;年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。

我们穿上军装，由原先的懒散步伐到几天后的整齐划一，由原先的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种名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。而军训给我最美好的记忆，是同学们和学长之间纯洁淳朴充满人情味的关系。

为期14天的军训虽说不长，但是我新生活的开端，为我的大学生活写下了浓墨重彩的一笔。通过负责任的教官，我更加深入地了解和敬佩这一群体，学会了严守纪律和团结一致等军营中特有的品质。

这一次的军训，给了我一个磨炼自身意志的机会。就拿站军姿来说吧，看似一个十分简单的动作，却需要全身多个部位去协调完成。时间长了，肌肉难免会疲劳。可是为了整个班级的整齐和协调，我们也不敢有丝毫懈怠。是那一片迷彩教会了我，如果不能改变困难，就要用自身意志去战胜困难。

这一次的军训，给了我一个培养集体荣誉感的军训中的队列动作，是需要整个集体一起来完成的。任何一个同学哪怕出现一丁点小小的差错都会影响到集体的和谐的美感。所以在平时的训练中，我们不仅要全力以赴把动作做到位，还要注重个人与整个牌面和集体的和谐。为了做到这一点，我们往往要将一个同样的动作反反复复做上几遍甚至十几遍。可是并没有一个同学为此叫苦叫累。是那一片迷彩教会了我，要以集体利益为重，把自己看做集体的一份子，永远在心中装着集体。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。今后的路还长着，需要寻求的东西也还很多。因此，我们要永远记住军训所教给我们的每一个道理，放飞心中这只青春的小鸟，去寻找自己真正的一片蓝天，去挑战更多扑面而来的考验，去迎接一刻刻美好的未来。

**高一军训总结笔记篇9**

大学军训即将来临，我也将迎来我大学生活中最宝贵的一段经历，军训是大学的第一堂课，在这堂课上严明的纪律、有紧张、同时也有欢笑。在高中时的我也有过一段宝贵的军训经历，虽然只有一周的时间，但是给我带来了与众不同的体验，军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，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：还铁还硬比钢还强。我现在就已经开始幻想我们军训时的场景了，白天我们穿着军服，戴着帽子，顶着大太阳训练，教官在一旁一遍遍耐心的指导，训练场上不但有我们整齐的步伐也有我们阵阵响亮的口号声，晚上我们一起练习着军歌，想想独特的军训生活就按耐不住激动的心。军训虽然辛苦，但是也让我认识到我们祖国的安宁来之不易，需要我们一代又一代的军人的艰苦奋斗，正是他们为我们负重前行，保卫我们国家的安全，我们才有了今天的美好生活。

军训不但可以考验我们，磨炼我们，还可以锻炼我们，增强我们的信心。军训给我们带来的充实与快乐，都是我平时不曾有的。

人生漫漫的旅程、困难、挫折是无处不在的，只要坚强一点，笑对人生，没有什么困难打败我们，军训生活也是如此，品味军训就是品位人生。军训让我们鄙弃从前的缺点，同时也是让我们珍惜现在的幸福生活。我们不会忘记老一辈吃过的苦，受过的罪，求换取今天我们的幸福。我相信，这次军训是我人生中最难忘的时光。洗刷了过去孩子般的任性和不懂事，筑造了我今天的成就和明日理想的实现。

**高一军训总结笔记篇10**

军训不仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。军训很苦很累，但也是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的良机。古人云:“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

半个月的军训生活是短暂的，但它给我们留下的完美回忆却是永恒的。经过这次短暂、艰苦而难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依靠，多了份自强;少了份怨天尤人，多了份勇往直前;同时也懂得了自制，自爱，自立和自强。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨日，我们一齐欢笑流泪。今天，我们一齐历经风雨，承受磨练。明天，我们一齐迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一齐珍惜此刻的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

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！