

2023年高一军训的感悟和感受 高一学生 军训总结讲话(优质5篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

高一军训的感悟和感受篇一

尊敬的县武装部领导、各位教官、各位老师、同学们：今天，我校高一新生为期十天的军训即将画上一个圆满的句号。在此，我谨代表学校领导以及全体师生，向关心这次军训的武装部领导致以崇高的敬意，向几天来辛勤奋战在训练一线的五位教官表示衷心的感谢，向坚守在训练现场的六位班主任致以诚挚的问候，向不怕疲劳、顽强拼搏、收到良好效果的同学们表示热烈的祝贺。

军训，是同学们跨入高中生活的第一课，在人生中是一个难忘的瞬间，同学们经历了这一军训洗礼，必将在今后的人生历程中，学习生活中，产生巨大的效力，发挥巨大的作用。

军训，是学校进行思想教育和国防教育的一条重要途径。它可以透过多种形式，增强同学们的爱国情操，强化同学们的国防意识，培养吃苦耐劳精神，塑造良好行为习惯，提高遵守纪律的自觉性。军训期间，学校就安排了安全讲座、消防知识、革命传统、行为养成、学习方法、国防知识等专题讲座，目的就在于此。

不厌其烦。以严明的组织纪律和过硬的军事素质，言传身教，始终如一，展示了军人的伟大形象和良好风范，受到同学和老师们的称赞和爱戴。

十天来，同学们以教官为榜样，严格要求，严守纪律。对每一个动作，认真领会，反复琢磨，对每一次整理，反复练习，力争划一。按照教官的要求，迎难而上，接受挑战。训练期间，有的同学身体不适，有的同学腿脚肿痛，但仍然咬紧牙关，不下火线，受到教官们的赞赏和表扬。

十天来，各位教官和同学们共同努力，顶着烈日、冒着酷暑、战胜闷热，顺利完成了训练科目，达到了预期效果。教官们不仅重视形体动作上的训练，更注重思想上的潜移默化。同学们在学习基本动作的同时，也得到了思想品德的升华。使我们真切地感受到，军营与学校的融合，学校与军营的相似。

十天时间，虽然短暂，同学们学到的东西也很有限，但这些知识都是课堂上、书本中学不到的。我相信，在军训中，所学到的知识和军人气概，必将提升同学们的综合素质、应用技能和内在潜力，必将成为同学们人生中受用不尽的一笔财富。

同学们，军事训练虽然苦，但正如孟子所说，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。只有经过“苦”的洗涤，才能铸就钢铁般的意志。丰富多彩的军训生活让我们得到了全面锻炼，使我们获得了新的人生境界，有了更广阔的视野。

军训留给我们的的是美好的回忆，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，它的影响是深远的。因此，在以后紧张的学习生活中，我希望同学们以这次军训为起点，做到以下几点：

1. 把军训中养成的军人作风保持下去，带到我们今后的学习和生活中，高标准、严要求，规范自己的言行。
2. 发扬部队的优良传统和作风，严于律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，

树立集体观念，做文明学生，创文明班级，建文明校园。

3. 珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，珍惜青春的大好时光，努力拼搏、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己。

4. 增强团队意识和集体观念，在今后的学习和生活中，互相帮助、团结友爱，力争在新的起跑线上大家整齐步伐，打好全面进步的基础。

—3—

短暂而难忘的军训，是你们在柯街中学学习、生活的第一课，接下来你们将走进教室，漫游于书山学海，用丰富的知识充实你们的头脑，我要告诉大家的是：训练场上的严格规范、一丝不苟、甘洒汗水、勤学苦练、知难而上、百折不回的训练要诀，同样也是我们获取知识的法宝、取得成绩的武器。

同学们，柯街中学为你们创造了成才条件，搭建了发展的平台，准备了驰骋的疆场，将让你们尽情挥洒、一展身手。我衷心祝愿你们在这里愉快学习，茁壮成长，三年以后以优异的成绩，回报父母、回报学校、回报社会！

最后，让我们再一次用热烈的掌声，为县武装部的领导和消防大队的教官表示深深的敬意、诚挚的谢意和崇高的敬礼！

祝同学们学习进步！谢谢大家！

—4—

尊敬的县武装部领导、各位教官、各位老师、同学们：

今天，我校高一新生为期十天的军训即将画上一个圆满的句号。在此，我谨代表学校领导以及全体师生，向关心这次军

训的武装部领导致以崇高的敬意，向几天来辛勤奋战在训练一线的五位教官表示衷心的感谢，向坚守在训练现场的六位班主任致以诚挚的问候，向不怕疲劳、顽强拼搏、收到良好效果的同学们表示热烈的祝贺。

军训，是同学们跨入高中生活的第一课，在人生中是一个难忘的瞬间，同学们经历了这一军训洗礼，必将在今后的人生历程中，学习生活中，产生巨大的效力，发挥巨大的作用。

军训，是学校进行思想教育和国防教育的一条重要途径。它可以透过多种形式，增强同学们的爱国情操，强化同学们的国防意识，培养吃苦耐劳精神，塑造良好行为习惯，提高遵守纪律的自觉性。军训期间，学校就安排了安全讲座、消防知识、革命传统、行为养成、学习方法、国防知识等专题讲座，目的就在于此。

十天来，教官们以身为范，尽职尽责，认真细致，耐心要求，对每一个示范动作，一丝不苟，对每一个细节解说，不厌其烦。以严明的组织纪律和过硬的军事素质，言传身教，始终如一，展示了军人的伟大形象和良好风范，受到同学和老师们的称赞和爱戴。

十天来，同学们以教官为榜样，严格要求，严守纪律。对每一个动作，认真领会，反复琢磨，对每一次整理，反复练习，力争划一。按照教官的要求，迎难而上，接受挑战。训练期间，有的同学身体不适，有的同学腿脚肿痛，但仍然咬紧牙关，不下火线，受到教官们的赞赏和表扬。

十天来，各位教官和同学们共同努力，顶着烈日、冒着酷暑、战胜闷热，顺利完成了训练科目，达到了预期效果。教官们不仅重视形体动作上的训练，更注重思想上的潜移默化。同学们在学习基本动作的同时，也得到了思想品德的升华。

【中学生军训总结讲话】中学生军训总结讲话。使我们真切地感受到，军营与学校的融合，学校与军营的相似。

十天时间，虽然短暂，同学们学到的东西也很有限，但这些知识都是课堂上、书本中学不到的。我相信，在军训中，所学到的知识和军人气概，必将提升同学们的综合素质、应用技能和内在潜力，必将成为同学们人生中受用不尽的一笔财富。

十天时间，虽然短暂，同学们的精神面貌，却发生了可喜变化。皮肤晒黑了，身体素质增强了；嗓子喊哑了，组织纪律性提高了；腿脚练疼了，文明行为提升了。

同学们，军事训练虽然苦，但正如孟子所说，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。只有经过“苦”的洗涤，才能铸就钢铁般的意志。丰富多彩的军训生活让我们得到了全面锻炼，使我们获得了新的人生境界，有了更广阔的视野。

军训留给我们的的是美好的回忆，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，它的影响是深远的。因此，在以后紧张的学习生活中，我希望同学们以这次军训为起点，做到以下几点：

1. 把军训中养成的军人作风保持下去，带到我们今后的学习和生活中，高标准、严要求，规范自己的言行。
2. 发扬部队的优良传统和作风，严于律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，树立集体观念，做文明学生，创文明班级，建文明校园。
3. 珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，珍惜青春的大好时光，努力拼搏、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己。
4. 增强团队意识和集体观念，在今后的学习和生活中，互相帮助、团结友爱，力争在新的起跑线上大家整齐步伐，打好全面进步的基础。

知识、革命传统、行为养成、学习方法、国防知识等专题讲座，目的就在于此。

十天来，教官们以身为范，尽职尽责，认真细致，耐心要求，对每一个示范动作，一丝不苟，对每一个细节解说，不厌其烦。以严明的组织纪律和过硬的军事素质，言传身教，始终如一，展示了军人的伟大形象和良好风范，受到同学和老师们的称赞和爱戴。

十天来，同学们以教官为榜样，严格要求，严守纪律。对每一个动作，认真领会，反复琢磨，对每一次整理，反复练习，力争划一。按照教官的要求，迎难而上，接受挑战。训练期间，有的同学身体不适，有的同学腿脚肿痛，但仍然咬紧牙关，不下火线，受到教官们的赞赏和表扬。

十天来，各位教官和同学们共同努力，顶着烈日、冒着酷暑、战胜闷热，顺利完成了训练科目，达到了预期效果。教官们不仅重视形体动作上的训练，更注重思想上的潜移默化。同学们在学习基本动作的同时，也得到了思想品德的升华。使我们真切地感受到，军营与学校的融合，学校与军营的相似。

十天时间，虽然短暂，同学们学到的东西也很有限，但这些知识都是课堂上、书本中学不到的。我相信，在军训中，所学到的知识和军人气概，必将提升同学们的综合素质、应用技能和内在潜力，必将成为同学们人生中受用不尽的一笔财富。

十天时间，虽然短暂，同学们的精神面貌，却发生了可喜变化。皮肤晒黑了，身体素质增强了；嗓子喊哑了，组织纪律性提高了；腿脚练疼了，文明行为提升了。

同学们，军事训练虽然苦，但正如孟子所说，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”。只有经过“苦”的洗涤，才能铸就钢铁般的意志。丰富多彩的军训生活让我们得到了全面锻炼，使我们获得了新的人生境界，有了更广阔的视野。

军训留给我们的的是美好的回忆，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，它的影响是深远的。因此，在以后紧张的学习生活中，我希望同学们以这次军训为起点，做到以下几点：

1. 把军训中养成的军人作风保持下去，带到我们今后的学习和生活中，高标准、严要求，规范自己的言行。
2. 发扬部队的优良传统和作风，严于律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，树立集体观念，做文明学生，创文明班级，建文明校园。
3. 珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，珍惜青春的大好时光，努力拼搏、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己。
4. 增强团队意识和集体观念，在今后的学习和生活中，互相帮助、团结友爱，力争在新的起跑线上大家整齐步伐，打好全面进步的基础。

短暂而难忘的军训，是你们在柯街中学学习、生活的第一课，接下来你们将走进教室，漫游于书山学海，用丰富的知识充实你们的头脑，我要告诉大家的是：训练场上的严格规范、一丝不苟、甘洒汗水、勤学苦练、知难而上、百折不回的训练要诀，同样也是我们获取知识的法宝、取得成绩的武器。

同学们，柯街中学为你们创造了成才条件，搭建了发展的平台，准备了驰骋的疆场，将让你们尽情挥洒、一展身手。我衷心祝愿你们在这里愉快学习，茁壮成长，三年以后以优异的成绩，回报父母、回报学校、回报社会！

最后，让我们再一次用热烈的掌声，为县武装部的领导和消防大队的教官表示深深的敬意、诚挚的谢意和崇高的敬礼！

祝同学们学习进步！谢谢大家！

各位同学、各位教官、各位老师：

大家上午好，经过各位教官的精心指导、同学们的勤奋苦练，为期一周的军训已结出了丰硕成果，在此，我谨代表澄潭中学向为同学们进步付出辛勤汗水的武警官兵表示衷心感谢，也向同学们表示热烈的祝贺，祝贺你们已成功地迈出了人生重要的一步。

离开父母，离开家庭，自己也能独立生活了，虽然离开父母只有短短的一周，但我现在看到的同学们和刚刚跨入校园的同学们已完全不一样了，我看到同学们的笑脸更灿烂了，也更懂文明礼貌了，身体也更强壮了，我相信你们的父母一定也会看到一个“更阳光、更勤奋、更文明、更强壮”的儿女。从中同学们也能体会到，军训不仅仅是为了让大家学会走正步，学习也绝不仅仅是为了考出一个好的分数，考上一所好的大学，到澄潭中学读书有比这更广泛内容和更深刻的意义。为此，借今天军训结业典礼，我给同学们提三点建议。

没有国哪有家，没有家哪有我，修身齐家治国平天下应该成为每一个中华儿女的人生理想，“苟利国家生死以，岂因福祸避趋之”的林则徐，“人生自古谁无死，留取丹心照汗”的文天祥等等民族英雄，在国家生死存亡关头，都是这些民族英雄撑起了国家脊梁，虽然现在 we 生活在和平年代，虽然现代战争也不再是传统意义上的硝烟弥漫的飞机大炮的轰炸，更多的是政治战争、经济战争、文化战争、货币战争，政治的多极化、经济的全球化、文化的多元化及信息的网络化决定了我们年轻的一代不仅要有强壮的身体，而且还要用科学文化知识武装自己，这样我们才能肩负起振兴国家的使命。

因此，国家意识即是奉献意识、民族意识、爱国意识，对同学们来说，也是修德进业的意识、勤奋好学的意识、强身健

体的意识，校训怀文抱质告诉我们，做人要内外兼修，文理兼备，既有科学精神，又有人文情怀，这样，我们才能真正成为中国特色社会主义的可靠接班人 and 建设者。

同学们，你们的中考成绩你们老师都不知道，学校为什么不告诉你们的老师是因为始终坚信这样一个理念，一个学生“过去优秀不代表以后优秀，过去落后不代表以后落后”，从理论上讲，按照你们的中考成绩一个也进不了重点大学，但为什么三年后我们年年有上百人进入重点大学，而且还有相当一部分学生成为高分的学生，这说明了澄潭中学这一教育理念的正确。同学们，初高中的相关性不是很大，你们现在又站在同一起跑线上了，只要坚定自己的信念，给自己一个人生的目标，一个奋斗的方向，只要勤奋好学，养成良好的习惯，我相信，澄潭中学历年的高考也证明，每一位都会不断进步，思想会丰富起来，品德会高尚起来，成绩会提高起来，身体会强壮起来，三年后一定都会成为优秀的中学生。

如果我们离开父母就不能生活了，如果太阳很毒我们就躲到树荫下，不训练了，如果晕倒了就以此为借口离开训练场了，如果都是这样的话，那么就不会有今天同学们响亮的口号、整齐的步伐了，正是因为同学们有了遇难不畏难。遇难不退缩的坚持，才有同学们今天精神抖擞、气宇不凡的表现，孟子说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其心，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能也！”

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。让我们肩负起国家的使命，树立起坚定的信念，满怀信心地从今天出发，不断地完善自我、战胜自我、超越自我，为中华民族的伟大复兴贡献我们的青春和热血。谢谢！

大家下午好！

今天，两英中学高一级的同学按班级进行了汇操表演，天

空虽然下着小雨，但我们的汇报效果很好。本次军训活动，空军xx-x部队的领导高度重视，教官认真负责，保障了今年两英中学军训任务的圆满完成，我谨代表两英中学向参训的空xx-x部队的领导、教官表示衷心的感谢，向圆满完成军训任务的同学们表示亲切的慰问和热烈的祝贺。

军训是一堂生动的爱国主义教育课。这次军训，让我们感受了军人的风采，拥有了军人的情怀，强化了国防意识，增强了爱国热情，更加树立了认真学习，报效祖国的理想。

在军训中，教官们认真履行职责，精心组织，严格训练。面对酷暑高温，率先垂范，身先士卒，要求学生做到的，自己首先做到，这种以身作则的教风也正是我们师生学习的榜样。这种榜样力量将成为一种教育力量，鼓舞我们更加勤奋的学习。

在4天的军训中，同学们吃苦耐劳，严于律己，顽强拼搏，表现出色。这种精神我们要保持，让它成为一种习惯，促进我们自身的发展。这也是我校“培养习惯，促进发展”的教育理念的积极践行，军训虽然只有4天，但我们的高中生活是三年。我们要把这4天学习到的精神品质用到三年中去，最后我们才能收获累累果实。

短暂而难忘的军训生活结束了，留给我们的是美好的回忆，9月1日我们将走进教室，漫游于书山学海，用丰富的知识充盈我们的头脑，我要告诉大家的是：训练场上的严格规范、一丝不苟、知难而上、勤学苦练、甘洒汗水的训练要诀，同样也是我们在平时学习中获取知识的法宝、取得成绩的武器。

全体教官、老师、同学们，大家好！

炎炎烈日，厉兵校场。整个校园成了火热的军营。

同学们，军事训练虽然苦，但正如孟子所说，只有“先苦其

心志”，方能“增益起所不能”，只有经过“苦”的洗涤，才能铸就钢铁般的意志。丰富多彩的军训生活让我们得到了全面锻炼，使我们获得了新的人生境界，有了更广阔的视角。这次军训，许多同学写下了“军训生活日记”，记下了这不平凡的六天，我想，这会成为我们成长历程中闪光的一页，照亮我们的人生之路。

预祝军训汇报表演取得圆满成功！祝同学们学习进步！

谢谢大家！

高一军训的感悟和感受篇二

20__年9月21-25日我校高一年级组织了军训活动，本次军训共有320位高一新生参加，老师们和同学们都集中在七子山国防教育基地，进行为期5天的封闭式军训活动。这次军训工作获得了圆满成功，共评选出60位军训优秀学员，在最后一天的军训会操中同学们身穿迷彩服，个个精神抖擞，先由学校唐校长在部队曹主任的陪同下检阅了学生队伍，然后开展以班级为单位的军训会操队列比赛，在部队和学校组成的6位评委的认真评选下评出了一、二、三等奖和特殊贡献奖。本次军训之所以获得如此成功是与国防训练中心的领导大力支持、全体教官的精心指导、所有工作人员认真负责、以及同学们自身的努力分不开的。

在军训期间，同学们能以解放军同志为榜样，严格要求，严格训练，不畏风吹雨打、烈日暴晒，任汗水打湿衣衫，对每一种军姿都认真领会，反复训练，做到队伍行列整齐，步调一致，嘹亮的喊号声、军歌声直冲云霄，回荡在我们的国防训练中心。大多数同学都能严格要求自己，严守纪律，完全按照军训营、教官的要求，一切行动听指挥，做到令行禁止。尽管期间，有的同学身体不适，但他们仍然咬紧牙关，坚持训练。

在部队期间除了接受队列训练外，同学们还观看了国防教育片、军事体裁电影等作为高温天气、高强度训练等的调节。我校同学还发挥了各自的艺术特长，在中秋节(9月22日)晚上演出了一场高质量的文艺表演。23日下午举办了一场六中学生对阵部队教官的友谊篮球赛。此外24日上午还邀请了州苏市红十字会医务人员开展急救知识理论讲座。讲座结束后每个班级按照顺序进行急救技能操作培训演练。在临别前的一个晚上老师和学生们精心准备了丰富多彩的节目和官兵们共联欢，整个晚会欢声笑语，高潮此起彼伏，留给部队美好而深刻的印象。

通过5天的军训，同学们的精神面貌发生了可喜的变化，文明素质、组织纪律性、团结协作精神有了明显的提高，涌现出不少好人好事。同学们在军训中的表现，初步展现了州苏第六中学学生的精神风貌，这是新同学步入高中生活的一个良好的开端。军训活动时间虽短，但收获很大，师生们都非常难忘这次难得的军训活动。通过这次军训，对同学今后的学习和生活必将产生深远的影响。一次军训，终生受益。

高一军训的感悟和感受篇三

军训是我们学生进入学校的必修课程，军训过后我们一定有很多想要去总结的，下面是小编搜集整理的高一学生军训自我总结，欢迎阅读，希望你能够提供帮助。更多资讯尽在自我总结栏目！

军训是每个新生的入学第一课。此次军训，较以往不同，不管是形式上，还是内容上，都有所不同。

我们的军训，地点并未选在外县的哪个军训基地，而是选择在校的校园里，也并没有采取全封闭式管理。但是，这丝毫不影响军训的内容与成果。为我们训练的是中国人民解放军的现役军人(以往就不得考证了)，无论从军容军貌，军纪，

乃至动作的标准程度来说，无处不体现着中国人民解放军的威武与雄壮。标准高了，我们的军事训练内容自然也就更为艰苦。

要想把动作练得标准，需要付出更多的汗水。我们经常练习到腰酸背痛，双脚发麻。尽管如此，训练仍会继续，这种时刻，往往是磨练我们的毅力与恒心的最佳时机。

我们感觉辛苦，但是教官们比我们更辛苦，这种感觉是以往历次军训从未有过的感觉。起初，总是抱怨教官口令声太小，基本听不清口令，但之后才明白，教官们的嗓子已喊到发不出声。之所以这样，是因为之前为初一军训时已拼尽全力。想到此，我就会为自己的不善于观察了解以及无知而后悔。教官们会因为我们动作不达标而挨批评，此时，我的内心会升腾起一种强烈的自责感，恨自己为什么做不好动作！

军训只是我们学生生涯很短暂的一个瞬间，军训，教会我的不仅仅是一整套军事动作。军训有一个很重要的目的，那就是迅速建立一个集体的团结向心力与团体凝聚力，使一个团体的整体素质得到提升，让我们真正从心理上成为高一六班的一员。

军训结束了，我也从中体味到很多：做教官有做教官的职责，做学生有做学生的本分。做学生，就应该好好学习，无论是文化课，还是军训项目，才能对得起老师、学校、家长和社会，也才对得起军训教官。

明天的路靠今天的努力来书写，今天的路在脚下，把握今天就是把握住了明天。

脱下身上被汗水浸湿的迷彩服，背上满载记忆的行囊，挥手告别陪伴我们五天的教官和基地老师，踏上了回家的路……转眼间，五天的军训生活被我们画上了一个完美的句号，那段承载着我们酸、甜、苦、辣的日子将成为我们人生中浓墨

重彩的一笔，给我们留下无穷的回味，就如丝丝缕缕的茶香，萦绕在你的心头。

八月的骄阳依旧火辣辣地炙烤着大地，在教官们的带领下，一个个方阵紧张而有序地训练着，豆大的汗水从同学们的头上缓缓流下，衣服早已被汗水湿透，但每个人都在咬牙坚持。二十分钟的军姿训练开始了，教官反复强调着两脚分开约60°，抬头挺胸，双臂夹紧……看似简单的站军姿是在训练我们做一个正直而自信的人，用我们坚实的脊梁撑起祖国的明天。

“稍息，立正——蹲下——”大家的心里都暗暗的发笑，这么简单的动作小学生都会，怎么作为高中生的我们还要练呢？可是后来我们才发现若是一个人完成这一系列的动作确实小菜一碟，若是全班同学一起整齐地做完这些动作实属不易，这深刻的告诉我团结的重要性，印证了“团结就是力量”，也唯有90后的我们齐心协力，团结友爱，才能铸造祖国的辉煌。

“正步走——”，“1——2——1, 1——2——1”同学们踏着整齐的步伐走向主席台，这是我们五天的训练成果，是展示我们班风采的时刻，全体师生的目光都投向了我們，有力的步伐踏出我们青春的活力，整齐的队伍诉说着我们的团结，虽然在最后的比赛中我们只获得了第三名，但是我们班的同学学会了吃苦耐劳，互相体谅，团结友爱，相信在以后的学习生活中我们能做得更加出色！

每天将近六个小时的训练折磨着我们，劳累者我们的筋骨，飞舞的蚊虫肆意地吮吸着我们的血液，我们忍受着肌肤之苦，但是露天电影、拉歌、篝火晚会给我们枯燥的军训生活增添了几笔亮丽的色彩。露天电影让我们在享受看电影的乐趣的同时又能欣赏着夜空中的静月之美，聆听耳边轻轻低吟的晚风之声，仰望云彩从头顶悄悄地飘走的自然之景；拉歌是我们班的心凝聚在一起，大声的吼唱《团结就是力量》，生怕我们的声音被其他班盖过；篝火晚会是展示自我的大舞台，我

们班的妹子们在掌声中尽情地欢跳，她们用舞蹈书写着青春，用舞蹈表现着自我，更为为班级赢得了掌声，争得了荣誉！

短短的五天在泪水和汗水中汇成小溪流入时间的长河，转眼间逝去，但是五天中的苦和累却深深地刻在了我的脑海里，军训让我学会了吃苦耐劳，教会我用毅力克服困难，这一笔财富将今生今世伴我成长。军训生活虽然结束了，但人生的路还很长，全新高中生活的大门即将向我开启，我又要踏上新的学习之路，一路上有坎坷，有磨难，有风雨，有巨浪，但我将带着这笔宝贵的财富无所畏惧地迎接新的挑战！

高一军训的感悟和感受篇四

为保证高质量完成今年的新生军训工作，切实增强同学们的国防观念和提高自身素质，学校非常重视，专门成立了以政教处为首的军事训练团，负责军训的筹划、准备及实施工作。为了完成今年的军训任务，政教处暑假期间多次与承训教官—河北体院的领导，协商军训事宜，并着手制定《2015年新生军训计划》和各项准备工作，做到有计划、有准备。军训期间，校领导及各处室领导都非常重视，深入训练场检查、指导军训工作。学校各处室也各司其职，密切配合，确保了军训工作的完成。

2、严格训练 保证质量

“掌握基本军事技能知识，增强国防观念，集体主义观念，加强组织纪律性，激发爱国主义精神”的根本保证。针对这次参训学生的特点，为保证军训质量，做到四严：一是严格教官的示教。从教官的自身形象、教学等每个环节，从严要求，严格把关；二是严格对教官的要求。这次军训的教官，是经过武警教导队严格筛选，把能力强，政治素质好、工作作风过硬的人员抽调到这次军训中当教官；三是按训练科目

的安排实行劳逸结合，采取军事训练与军事理论教育、国家-安-全教育，室内与室外相结合的方式。在训练之余，各教官还教同学们唱一些革命歌曲，并组织同学们拉歌，既调动了训练积极性，又活跃了气氛，既增强了团结精神，又营造了健康向上的娱乐氛围，达到了劳逸结合的效果；四是严把质量关。为确保军训质量，严把质量关，训练中，每位教官把自身所学的本领，灵活运用到训练之中，并根据学生领会动作强弱等特点，采取分层次进行训练，帮扶相结合。并针对检查、军训中发现的问题，及时进行讲解，逐一过关，从而保证了军训任务按质按量的完成。

3、严格管理 提高素质

假。从训练到日常管理，教官们都严格按照军训的要求办事，上面要求做的就坚决做好，不符合要求的事坚决不做，增强了同学们的时间观念。三是严格训练场的管理。从军训的第一天开始，不管是在训练中还是在休息期间，不管是晴天还是雨天，都严格要求，做到准时出操、准时训练、准时休息、准时收操。四是统一了内务。组织同学们整理了内务，统一了标准，并进行了检查评比，规范了同学们的内务秩序。

4、训练刻苦 成效显著

训练，不拖后腿；有的同学为了不影响班里的荣誉、系里的荣誉，自己加班加点训练，这种训练劲头，在军训中处处可见，蔚然成风，一直坚持到最后。就是由于这种精神，这种风气，这种激情，大大地激发了全体同学的军训积极性，为安全、胜利、圆满完成军训任务奠定了坚实的基础。

三. 军训效果

在汇操过程中，参加汇操的班都能够做到精神饱满，姿态昂扬，认真听口令做动作，为班级、为整个排组争荣誉。就是由于这种精神大大激发了全体同学的军训热情，为安全、胜

利、圆满完成军训任务，奠定了坚实的基础。

通过军训，进一步强化了学生的国防意识，增强了学生的爱国热情。一周的军训，同学们学习和掌握了有关军事知识和技能，增强了国防意识，从小就树立起“祖国安危在我心中”，“天下兴亡，匹夫有责”的庄严使命感，认识到新一代高中生不仅要认真学习，担负起建设祖国的重任，还要努力拼搏，肩负起保卫祖国的重任。

通过军训，同学们普遍增强了体质，磨练了坚强的意志，锻炼了抗挫品质，培养了同学们的良好作风。军训最重要的目的，是要求同学们通过军训，磨练自己。通过一周艰苦的训练，逐步培养了同学们如何面对困难，如何克服困难，如何用坚韧不拔的意志来支配自己的行动的目标。

才会取得成功；要团结友爱互助，要有竞争意识、团队意识和集体主义精神，才能把自己磨练成一个有用的人。通过军训，我们还增进了师生之间的了解和情感的沟通，较快地形成了一种积极向上的良好班风和班级凝聚力。

通过这次军训，学生提高了自身的身体素质，心理承受力有了大幅度的提高，精神风貌也焕然一新，集体荣誉感和团队精神明显增强，涌现出了许多先进人物。与此同时，在军训过程中也有一些不足之处，主要表现在少数学生的吃苦精神不够，存在一定的偷懒现象。这些学生都是独生子女，家庭条件相对较好，在进入学校门之前他们一直在父母的庇护之下，生活上娇生惯养，没想到进入第一次军训是如此的劳累，因此军训开始时有怕苦怕累的想法；一些学生的身体素质较差，缺乏必要的身体锻炼；个别学生集体意识薄弱，时间观念淡薄。通过军训，这种状况得到了明显的改善。

军训是以后紧张的学习生活的起点，通过军训，学生普遍增强了体质，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，增进了师生之间的了解和情感的沟通，较快地形成了一种积极向上的良好班风和班级凝聚力。

正如学生说的：“这五天，我们很充实，酸甜苦辣都有，我们都经历了，但这只是我们人生中的一小部分，以后我们将经历更多坎坷艰险，我们必须坚持。经过这几天的训练，我们变得更坚强了，我们的意志磨砺了。”

高一新生军训总结

在烈日炎炎、骄阳似火的8月，全体新生在紧张、有序、生动、和谐的气氛中接受了入学后第一次身体上的锤炼和精神上的洗礼，为期十天的军训徐徐落幕。昨日训练的口号依然在耳边响起，自信和威武的军人风范仍然充斥着全身，那种喜悦、兴奋、自豪和感动，时刻萦绕在脑海与心灵深处。

这次军训带给我的不仅仅是身体上的锻炼，还有思想上的熏陶，意志上的垂练，留给我印象最深的是军人严谨的作风、坚强的毅力以及不怕苦、不怕累、严守纪律和艰苦朴素的精神，学校领导经常到场关心指导工作，与同学们进行良好的沟通；医务室全天开放，医疗小组随时为我们提供医疗服务保障；全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。

烈日下，站军姿，踢正步……最大的考验就是得每刻保持精神的高度集中。我们虽然站得汗流浹背，双腿酸痛，但仍然坚持，同时也深深体会到“苦”乃军训之首。这些苦让我们明白并相信军训是我们正式进入学习生活之前十分重要的一次锻炼，也是人生一份不可多得的一笔财富。

这次军训建立了许多欢乐的友情，不单让同学们在军训的日子里学会同甘共苦、励志前进，进一步的加深了彼此的了解、

增进了彼此的友谊，通过这次军训还使得我们来自全省各地的同学们拉近了距离，在短时间内建立起了难能可贵的情谊。这让我们在今后三年的学习生活中能够更快的融合、更好的互相沟通、互相学习！

与教官的情谊是复杂的，教官们近乎完美的人格魅力，让我们对教官产生了新的理解和敬仰。教官可以说是我们的老师，在训练中一丝不苟严格要求；也可以说是我们的朋友，在生活中幽默诙谐，与我们打成一片。教官身上的那种乐观开朗也是我们可以借鉴的。在将来的学习生活中，肯定有各种各样的问题、困难会出现，有了坚强的意志和乐观的精神，我们又多了几分战胜它们的勇气！

军训收获经过了这次军训，我们获益良多，收获彼丰。我们自身的身体素质得到了加强，学会了更好的生活，学会了团队精神，学会了自信，学会了拼搏；锻炼了意志，锻炼了毅力，锻炼了品格；以健康、潇洒、精神、自信的姿态迎接人生中新的一页。

军训，圆满结束了。回想起这些日子，感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训，不仅是一个过程，更是一个崭新的课堂，一个成长的阶梯，一个火热的熔炉，一个人与人之间的纽带。当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁就笑得最美，谁就是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者，就是这盛夏最美的一道美丽的风景。

今天，我们在汗水中磨练意志。明天，我们将为母校增光添彩。生命如火，誓言如歌。百米冲刺靠千日苦练，一朝争先要几载寒窗。梦想，激情，在训练场中用顽强拼搏点亮；理想，渴望，在人生路上和信念一起激荡。让我们发扬共和国一军人“冬练三九，夏练三伏”的精神，刻苦训练，脚踏实地。

把军人的纪律、军人的作风带到平时的学习和生活中去，让我们像雄鹰一样，冲破蓝天，超越梦想，展翅飞翔。

古有花木兰替父从军，今有我们高一新生的巾帼不让须眉，我们不怕苦，不怕累，出色地完成了训练任务，交上一份令人满意的答卷，为青春再谱一曲高歌。

炎炎烈日下，广阔天地间，时间早已见证了我们坚定的意志。只要我们坚持到最后，我们就是胜者！不管再荆棘、再坎坷的道路，我们都要走下去。因为勇敢是我们的口号，因为执着是我们的信念，因为坚强是我们的永恒。我们要用自己的双手打造属于我们的青春！

9月1日至5日，***中学高xx级720多名高一新生参加了为期一周的军训，这次军训得到了驻**17团解放军官兵的大力支持，14位教官参与了这项工作。

9月1日上午，本已准备好的军训开训仪式因下雨未能如期举行，上午只能让教官们在教室给学员们讲解相关的国防知识，下午天还下着小雨，教官便带领同学们到室内进行军事训练了。通过军训，训练了同学们严明的纪律观念，进一步强化了同学们的集体主义观念。同学们在训练中一切行动呼指挥，没有发生任何意外。通过军训，训练了同学(来自<http://>在点网)们吃苦耐劳的精神，同学们顶烈日、冒酷暑、大汗淋漓，但不怕苦、不怕累、动作认真严格直到训练结束。通过军训，还使同学们学到了解放军严谨、优良的生活作风，在同学们心目中树立了子弟兵的崇高形象。在训练中，教官们衣服湿透了，嗓子喊哑了，但仍以饱满的热情进行训练。在训练中，他们处处起到模范带头作用，处处为学生着想，水不够时，他们让学生先喝，吃饭凳子不够坐时，让学生先坐。在训练中，他们和同学们结下了深厚的友谊，受到了同学们的由衷爱戴。

9月5日，在学校大操场举行了军训汇报表演暨表彰大会。一

批批在训练中表现突出的学员和集体。通过军训，增强了同学的爱国、爱军的思想感情和为国效力的责任感。

在军训期间，学校也组织班主任为学员和教官服务，对军训教官的伙食、午休作了妥善安排，受到了他们的好评，也为继续搞好一年一度的国防教育积累了经验。

在这n天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个生活条件优越，从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的锻炼机会了。军营中，艰苦的训练使我身体劳累，让我无暇顾及其他事情。即便是脚下已磨出水泡，也要忍痛训练。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。但我只能在心中低声地叫一声累。

军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。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。n天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人类只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。”虽然，我参加的只是n天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。

离开军营的前一天，便是中国传统节日中秋节。那天我们训练完毕，教官和我们一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的，是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

可以说是军训让我认识了自己，也可以说是军训完善了我。无论怎样，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才！

高一军训的感悟和感受篇五

尊敬的武警支队参谋长、各位教官，尊敬的校长、老师们、亲爱的同学们：

我校高新生为期5天的军事训练胜利结束了。这次军训之所以获得了圆满成功，是因为武警绵阳市支队领导的大力支持，全体教官的细心教导、政教处的精心组织、班主任老师的认真负责以及同学们的拼搏努力。在此，请允许我代表学校向武警绵阳市支队领导和18位教官及高一年级各位辅导员表示衷心的感谢！向参加军训的高一新生致以亲切的问候。

军训是一个成长的阶梯，军训是一段难忘的'人生；军训是一个崭新的课堂，军训是一个火热的熔炉。通过军训，同学们普遍增强了体质，磨练了意志，锻炼了坚强的品质，培养了团结协作精神，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己，有了广阔的视觉，有了新的人生境界。这次军训，将会成为你们成长历程中闪光的一页，照亮你们的人生航程。

我希望同学们在以后的学习生活中，以这次军训为起点，做

到以下几点：

- 1，把军训中养成的军人作风保持下去，带到今后的学习和生活中，高标准，严要求，规范自己的言行。
- 2，发扬军队的优良传统和作风，严于律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》以及绵阳一中学生行为规范，遵守学校各种规章制度，树立集体观念，做文明学生，创文明班级，建文明校园，让师生在情感交叠中和谐发展。
- 3，珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，珍惜高中三年的学习生活，珍惜青春的大好时光，努力拼搏，奋发进取，在学习生活中进一步锻炼自己、塑造自己、展示自己。
- 4，增强团队意识和集体观念，在今后的学习和生活中，互相帮助、团结友爱，共创和谐校园。

短暂而难忘的军训生活结束了，留给我们的是美好的回忆，明天你们将走进教室，漫游于书山学海，用丰富的知识充盈我们的头脑，我要告诉大家的是：训练场上的严格规范、一丝不苟、知难而上、百折不挠、勤学苦练、干洒汗水的训练要诀，同样也是我们获取知识的法宝、取得成绩的武器。只要你们保持强烈的进取精神，旺盛的拼搏斗志，饱满的学习热情，你们必将成为建设祖国、保卫祖国的有用之才。

请让我再一次代表学校对担任军训任务的武警支队18位教官表示深深的敬意、诚挚的谢意和崇高的敬礼！祝同学们学习进步、天天快乐！