# 最新高一军训个人总结200字(10篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-08-05

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**高一军训个人总结200字篇1**

“练练练、练为战、练成那精兵才是好汉……”，嘹亮的歌声响彻了整个操场。转眼之间，军训的时间如流水般过了两天，有泪水，有汗水，也有那苦尽甘来……

军训的第一天、满怀激动心情的我们便早早地起床，整齐地穿戴好军训的服装。在那一刻，似乎自己已经像一个“小军人”。集合到了操场，一个个真正的“军人’便直刷刷地列着整齐的步伐向我们走来。

后来，我们体会了当“军人”的感觉：在火辣辣的太阳下站军姿、练正步，唱军歌……从一开始的一个个倒下，到后来的一个个站起，从抱怨到接受、再从接受到享受。享受那刻苦训练时紧张的气氛，享受那短暂休息时融洽的氛围。不知不觉间，我们这些娇弱的花朵已退出了温室，开始在磨炼中成长了。

在军训中，我们得到了不少的收获，从形体气质到精神升华，从满眼的泪水到灿烂的笑脸。训练途中，虽然累，可在无形之中，有一股冥冥的力量，促使着我们坚持。是不服输的劲头？是不懈怠的精神？还是身边人的期望？我想，几者兼有。

细想一下，在那火辣辣的太阳底下吃苦坚持的只有我们吗？不，还有教官、老师。在烈日下挥撒汗水的只有我们吗？不，还有教官和老师。这样的一种力量，一种动力，才让我们不断向前！

军训的目的是什么？它是一种义务，也是我们人生路上必须经历的一种磨炼。不怕苦，不怕累，不仅是我们需要具备的精神，更是一个民族生存、一个国家昌盛的根本。回想中华历史、泱泱中华上下五千年，红军长征过草地、爬雪山，正是那吃苦耐劳、不懈坚持的精神，才造就了我们中国今天的辉煌。

“从严从难不松劲呀，真打实战练练练、练练练……”歌声落音，哨声响起，红旗飘飘，我们直挺挺地站在这里，心中飞扬着嘹亮的军歌，还有我们历经汗水和泪水后展翅飞翔的梦想。

**高一军训个人总结200字篇2**

汗水在身上滑落，落在地面，发出滴哒声；口号在口中飞扬，进入耳中，迸发出无限的希望；脚步在绿草上踏过，映入眼中，展示出无限活力。

军训的第3天，从立正、稍息到跨立、下蹲，我们收获的是一种有利于课堂的历练，让我们懂得了坚持的力量，虽然很累，但我们2103没有一人倒下，大家相互鼓励、支持，这一切构成了我们的军训课堂。

一改庸懒的行为，一改幼稚的内心，我们在这一天带着青涩与未知，寻求蜕变。

当一张张陌生的笑脸变得熟悉，一次次严厉的呵斥变得亲切，我们也向着成长迈出了崭新的一步。当看见同学的倒下，当接受酷热的洗礼，我们也依旧坚持不懈，奋勇向前。月光下的投影，是前进的步伐，是汗水凝结的闪亮冰晶，却深深印刻在我们紧贴的双手，挺直的腰板与紧闭的口中。

烈日炎炎，幸有微风轻拂，还可以勉强撑住。但全身的每一个部位都在呼喊着痛！虽然有一百个想放弃的理由，但想想我的榜样，我就有了一百零一个坚持下去的理由。宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来。进步是通过吃苦而来的，吃得苦中苦，方为人上人，大家都在坚持，我也一定行！

**高一军训个人总结200字篇3**

告别了短暂的衔接课学习课程，怀着紧张而又好奇的心情，我们迎来了期盼已久的军训。

军训期间，有汗水也有泪水。顶着炎炎烈日，全体高一新生在训练场上一动不动地笔直站着军姿，几分钟过去，大家都汗流浃背，气喘吁吁。酷毒的日头和长时间的目视前方使许多同学眼泪直流，但却没有一个人叫苦叫累。大家毫无怨言的坚持让我倍感激励，也让我坚定了坚持下去的信念。

军训期间，有欢声也有笑语。在紧张的训练之后，教官与大家一同休息。训练时严厉的教官此时却亲近了许多，与大家聊聊天，教大家唱唱歌，相处十分融洽。在教官的协调下，作为刚刚进入高一的新生，同学与同学之间似乎也更亲近熟悉，更加团结了。

军训期间，有收获也有成长。大家在训练中锻炼身体、磨炼意志；学会团结、学会自律。几天的军训，让我们受益匪浅，这将成为我们人生中极为重要的一课。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”我相信此次军训过后，我能看到一个意志坚定，做事自律，作风良好的自己；更能看到一个破茧成蝶的自己！

**高一军训个人总结200字篇4**

“一二一，一二一，一二三四，立定！”这几个字每天都在我的脑海中回响。短短几天的军训真的改变了我，它让我变得不再骄傲自大，它让我变得目标更加坚定。

军训，严肃又神圣，它考验着一个人的身体素质和强大的意志力，只有结合二者，才能彻底改变自己。

军训，温暖又可爱，它让我明白了什么是团结。跑操的时候是团结，训炼的时候是团结，唱军歌的时候更是团结。团结就是全员齐心协力，共同努力，坚定信念，绝对不抛弃不放弃任何一个人，只有这样，才能凝聚出强大的力量，战胜一切困难和艰险。

最后我要感谢在烈日下耐心教导我们的教官，也要感谢在我们最艰难时给予我们支持和鼓励的老师们，您们都辛苦了！对此向您们表示由衷的感谢和崇高的敬意！

**高一军训个人总结200字篇5**

在青春叛逆的美好年龄，在骄阳似火的炎炎夏日，在满怀希望的开学典礼，在那个寂静无风的晚自习，我第一次见到了脑海中幻想过无数次的军训教官。没有想象中的严肃死板，相反还有些许可爱”，但他身上有一团正气，让我清楚地认识到——这个教官不简单！

果不其然，在短短三天里，这个“可爱”的教官，\_\_了我对军训、对军人的看法，更改变了我的人生观、价值观、世界观。

短短三天，教官就教给我们无数经典之句，让我们对他刮目相看。

“你尊重我，我也会尊重你，想要获得别人的尊重，首先要尊重别人，而后自重。”

“越脏的迷彩越好看”“一人犯错，全家吃药”“不脏的迷彩没灵魂”

“犯错不可怕，可怕的是你连承认错误的勇气都没有”“来而不住非礼也”

“请时刻记住，你们是一个集体，一个人优秀，那不叫优秀，全部人优秀，那才叫优秀”

“累不累？累，但是还要坚持。”

听着教官的金句，感受着教官的严厉与温暖，我们班的训练突飞猛进。看台上领导的夸奖，训练场上教官的表扬、班级里同学的团结，都让我明白：一个班级、一个学校、一个社会、一个国家，若没有团结一致的精神，是成不了气候的。

因累而流的泪很咸、被汗浸湿的衣很臭，但认真训练的教官很帅。短短的几天军训，希望我们能带着这份热情与力量，朝着未来进发！

**高一军训个人总结200字篇6**

在激情与阳光的照耀下我踏出了高中的第一步——军训。军训是严肃的事情，是身体素质提高和磨练意志的机会。这几天的军训，让我们怀揣着一颗紧张而又激动的心，然而现实很残酷。

在一个新的集体，十三班，我们的教官首先告诉我们，我们是一个集体，团体不是团伙。这也说明了军训带给我们另一个好处，班集体的团体默契配合。绚丽的阳光映照着生机勃勃的“新兵”。第一科目是最基本的整队。我起初凭心而论，确实有点不耐烦，因为我认为上了这么多年学，上了这么多节体育课我难道连这都不会吗？可是随着教官的详细讲解和演示我发现连我自己认为最简单的动作都做不到位。

站军姿是我们的必修课，也是最基本的。五分钟看起来很短，对于我们来说却很难熬，汗水顺着脊背而下，全身肌肉绷紧，脚掌前倾，整个人陷入紧张的状态。还有转体，踏步走，蹲下，看起来很简单，而我们做起来难看而又僵硬。在这一系列的动作训练中，难免尴尬，同学之间虽然不熟，但是互相嘲笑的本领可以一点也不减。

在最后一次四个班集合时，我们十三班在教官的带领下把所有所学的动作示范性的做了一遍，然而很可惜，我们没有达到教官的希望。教官坐在那里忧郁的表情惹人发笑。我相信在以后，十三班的每一位同学都会为班级荣誉而努力。

**高一军训个人总结200字篇7**

军训，一个听起来带着些许神秘却又庄严的词汇。烈日狰狞下，总会有一支支整齐的队伍威武前行；晚风吹起，总会有一声声震耳的号角惊起波澜。

从军姿到正步，从严肃的训练到激昂的军歌，从极不情愿到热血沸腾，这是我们短短五天半的军训，匆匆而来却又匆匆离去，留下的是无尽的回味。

有人说，我们战胜的是烈日，是叮人的飞虫，是汗水浸湿的衣衫，也是严厉的惩罚。但我想，我们战胜的终究还是我们自己。汗水湿透了，我们的腰杆却挺得笔直，怨言灰飞；肌肤晒黑了，我们的脸上却满是坚毅，正气一身。炎炎烈日，有可敬可爱的教官陪我们晒陪我们苦，还有可爱可敬的老师陪你晒陪你累......他们将满心的期待融注于汗水之中，盼你诚正盼你坚毅。

在这里，名次早已不再重要，因为我们已然站成一道绚丽的风景。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”信仰着桀骜不驯，所以选择坚强。在自己的人生之路上，也应该有一条印满自己脚印的路，即使那条路到处布满了荆棘与坎坷，可那却是你奋斗拼搏的痕迹。

亲爱的少年啊，生活，就像夏天的柑橘树，挂着青皮的果，苦是一定的，甜也有。

**高一军训个人总结200字篇8**

炎热的八月，为期5天的军训如火如荼地拉开了帷幕。那几天，我们感到既漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，此刻，5天已经过去，我忽然发现，那段溢满风雨，溢满汗水和笑声的日子真让人怀念。

对于我们这些生活条件优越的孩子，军训是个再好不过的锻炼机会。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。可我们只能在心中低声地叫一声累。

老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，害得我站不上十分钟便汗流浃背了。但问题不止这一个。头一天训练立正与稍息。上午还好，可到了下午，疲劳使得脚底一阵阵疼痛直往心底里钻，真不知那些军人同志是不是腿部神经麻木了，能站上数小时。最让人受不了的是太阳公公不停地幸灾乐祸地泼洒着他的温暖，蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。头部的水汽足能形成一场比7月下旬还猛烈的“特大强降雨”。那教官还“冷酷到底”地规定没有命令不允许乱动……实在撑不住了，真想大声报告吃不消。但看看同样深受磨难的“战友”们，那声音又咽下去。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行！任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好这高中第一班岗，坚实地踏出这关键一步！

训练场上回荡着同学们嘹亮的口号声：“一，二，三，四……”稍息，立正，齐步走……这些动作看起来简单，可学起来就没那么容易了。握拳，摆臂，步子都有严格的要求。而且光动作到位还不行，还得做到整齐划一。

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。5天的时间太过短暂，来不及让我细加体会。我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

**高一军训个人总结200字篇9**

阳光，普照万物，是光明与温暖、生命与希望的象征。而这个夏天的军训，让我对光有了新的认知。

阳光霍霍地照耀大地，光的热浪似乎要卷入室内，透支空调间的宝贵冷度。我站在宿舍向外看那阳光，都起一臂的鸡皮疙瘩。同学们也是又喷又涂防晒霜。哎，能防则防，能躲则躲吧。

来到室外，阳光可谓毒恶，我深切怀疑防晒霜是不是蒸发完了。不光是热和晒，我们还需达到各种要求和目标。阳光就像一双来自沸点的手，把我的身体中的水分，抽丝剥茧般地分离。

军训中，小憩片刻，我们都躲到了操场上可怜的树荫下。绿荫在地上勾勒的一条线，隔离了阴影和光的领地。这一条线，是我心中不想逾越的线。欸，我恨。

台风洗涤后的阳光，变本加厉，烧得厉害。更可怕的是，因为训练没练好，我们得拳头抵在地上，做几个拳面俯卧撑。地标温度实则烧炉温度。我们起来后，手上带了伤。我切身感到了紫外线在伤口上作祟，生生的疼。

时间一天天流逝，随着教官的话音落下，太阳一寸寸低垂。我愣了一会儿，军训结束了。

回首向来处，我哪一天不是惧怕着阳光，还有辛苦的训练?但一切都轰轰烈烈地过去了。就像人生中的坎，没有过不去的。反而细细回味来，更有无尽韵味。

这几天，我们怕过，喊过，抱怨过，受伤过，但最后咬牙握拳，坚持下来的人，也是我们。八月烈阳，告诉了我光的新定义，是坚毅，是青春。

八月军训，无疑是我这个夏天的一道，光。

**高一军训个人总结200字篇10**

人生像曲曲折折的山涧流水，断了流，却又滚滚而来。

为期一周的封闭式军训已完美落幕，高中生活已缓缓拉开了帷幕。

军训期间我们不断磨炼自己，挑战自己，不断增强着团队意识，组织凝聚力。训练虽苦，但也能像咖啡般可以品尝出香醇，让我们深刻体会到在学习中必须有艰苦奋斗，吃苦耐劳的精神。

烈日炎炎下，我们豆大的汗珠已浸透我们的衣衫，但我们仍听从教官指挥，认真完成每项任务，这无不体现着我们坚强的毅力与执着的精神。军训历练了我们的毅力，树立了我们的信念，增强了我们的团队意识。虽然过程艰辛，但我们仍，奋勇直前。

军训历练了我们，缔造了未来。军训让我懂得了人生需要雕琢，只有笑迎苦难，奋力拼搏，才能收获人生甜蜜的果实。不论是学习上还是生活中，在人生的这所学校里，挫折是一门必修课，这门课给了我勇气，增强了我的意志，使我更坚强，更勇敢，更乐观……

军训历练，缔造了我们的未来。没有苦难，我们就无法爆发出生命的潜力；没有苦难，我们会失去提升自己，让自己变得更强大的机会；没有苦难，我们将无法承受学习上生活中的风雨，只要命运稍一打击，就会一败涂地。

接受阳光暴晒的西瓜甜，而躲在阴影里的西瓜就不甜。人其实也像西瓜一样，唯有主动接受生活的磨练，才能体现人生的价值与意义！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找