# 以我的军训感受话题作文初一[共5篇]

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-06-27

*第一篇：以我的军训感受话题作文初一军训，我们喜欢的字眼;军训，一个令我们害怕的字眼。但这次的军训却又是那么的别样。它精彩而珍贵，它艰苦而难忘，它完美而令我们珍藏。生活总会因为军训而精彩，是因为军训之中有蕴含着生活的哲理。那么接下来给大家分...*

**第一篇：以我的军训感受话题作文初一**

军训，我们喜欢的字眼;军训，一个令我们害怕的字眼。但这次的军训却又是那么的别样。它精彩而珍贵，它艰苦而难忘，它完美而令我们珍藏。生活总会因为军训而精彩，是因为军训之中有蕴含着生活的哲理。那么接下来给大家分享一些关于以我的军训感受话题作文初一，希望对大家有所帮助。

以我的军训感受话题作文初一1

有时我真的想放下，但我务必坚持。

——题记

在这热浪滚滚的八月里，我踏进了向往已久的高中。八月的太阳无情地炙烤着大地，天空中没有一丝云彩，一阵风刮来，从地上卷起了一股热浪，火烧火燎地使人窒息。而此时的我们迎来了高中的“第一课”——军训。

军训，在我的心里原本是一个可怕的名词。在我看来，军训也许会充斥着教官的责骂，会有魔鬼般的训练，也会流下辛酸的泪水……军训，是令我生畏的，可顶过了烈日后，我发现军训教会了我坚持。其实，坚持也是一种快乐。

八月，连空气中都弥漫着一股炎热的气息。烈日炎炎下，我们挺拔地站立，任汗水滑过我们的脸颊，任皮肤被晒得黝黑……我们有过埋怨、有过无奈、有过彷徨，甚至想放下，但我们都坚持了下来，经过这种磨练后，坚持何尝不是一种快乐呢?

同学们迈着整齐划一的步伐，个个挺直了身躯，那嘹亮雄壮的口号在空旷的训练场上空久久回响，这无一不在展示我们的训练成果。我们青春的活力、蓬勃与热情在训练场上显现得淋漓尽致。军训教给我们的不只是那立正稍息的军式训练，更多的，它让我们理解了一次意志的沐浴，精神的洗礼!

炎热的天气，有时令我窒息，我真的很想放下，望着阳光下同学们充满笑容的脸庞，我坚持了下来。军训，教给我的不仅仅仅是挺拔的身躯，更教会了我坚持到底的精神。

酷暑中，我付出了汗水，却收获了一份终生受益的果实。就如古人云：“一份耕耘，一份收获。”

军训中，我辛苦却快乐着。虽然不能在空调下乘凉，但在火红的太阳下，我理解了高中的第一课，也是人生中的重要一课。

蝴蝶因为破茧而获得重生，因为磨练，蝴蝶得以新生;而我因为磨练，就学会了坚持，像沙漏里缓缓滴下的沙砾，坚持就是其中的一粒沙，我相信它将陪我到永远。

军训中，我学会了坚持。其实，坚持也是一种快乐。

以我的军训感受话题作文初一2

生活是一位睿智的长者，生活是一位博学的老师，它常常春风化雨，润物无声地为我们指点迷津，给我们人生的启迪。

四天的军训生活虽然短暂，但我们仍然受益匪浅。当我们站在军训营地上训练时，我才真正体会到什么是严。寒风不留情地迎面扑来，我们不能喊冷，更不能动一动，就这样凭着顽强的毅力，默默坚持着，“好的开头是成功的一半”但要获得成功，其实还要好好地坚持到底。坚持意味着忍耐，最终，我们还是坚持到底了，也笑到了最后。因为我们有信心，有实力，所以优秀的成绩便是给我们的回报。

坚持下来很不容易，鲁迅先生十分赞赏虽然是最后一个但仍能坚持跑到终点的人。这样的人在赛程中可又最不引人注目，但却最能鼓舞我们这些遇到困难就想退缩的人。坚持是一种品质，需要我们去培养，三天的军训生活，就培养了我们这种品质，而坚持的可贵之处，也正在于它能够培养我们许多品质。

还有这样一个哲理故事：每个人都有惰性，而且我们每一天都处在惰性包围之中。惰性像稻草，一根根地向我们压来，一开始你感觉不到它的重力，但当它越积越多，最后有一天，只须添上最后一根举足轻重的稻草，你就会坚持不住啦!最后会被它压趴下。在那些惰性稻草压迫我们的过程中，人是无知无觉地坚持的，这是一种心灵上的抗争。

大家都明白，一鸣惊人的人，肯定是默默无闻过一个相当长的时期;豁然开朗的境界，必然经过一段昏蝉狭窄的路程。这之间，最重要的是坚持。所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”也正是这个意思。坚持体现着沉着，愚公荷担移山，终得天帝相助;达摩静坐参禅，石壁为之感化。这样的效果，虽是不可企求的，但毕竟是坚持者才会得到的待遇。

同学们，请相信“所有坚韧不拔的努力，迟早会取得报酬的”这句话吧!

以我的军训感受话题作文初一3

军训，开学就要军训!是我们没进入校园之前就知道的事。好多同学都说军训好累，不想军训等等。不否认，我也时认为军训会很辛苦。就在我们话题不断中，我们迎来了为期五天的军训。

当站在训练场上时，面对着素未谋面的教官，我心里很紧张，是的，就是紧张。为着人生的一次重要体验。教官马上介绍完自己之后就接着站军姿。刚开始的时侯一点也不习惯，因为要尽量不动。虽然天体很热，但是我们都坚持了下来，因为我们这是军训。

军训，就要学会吃苦。随着训练时间的加长，有好多同学都晕倒在地上，但是，休息过后他们都继续训练，我想他们至少学会了坚持。在军训中我们知道了作为一名军人的辛苦。和军人对自己严格的要求。当我们气喘吁吁的时侯，教官告诉我们说，当你们站半个小时军姿时我们就要站一天，你们蹲姿坚持20分钟，当时我们最少有一个小时，而且一动也不能动。

动了就要惩罚。所以，你们是幸运的，还可以站着。当我听到时，心中的焦躁也少了好多，却对军人增加了几分敬佩。他们的辛苦是我们所不能承受的。他们有着钢铁般的精神!随着军训一天天，同学们更加努力了，我们更加热爱我们的班这个集体了。

当我们在学校认真学习时，他们或许在跑步，在攀岩，有或许在执行危险的任务，我们没有理由不敬佩军人，不好好军训。从他们的身上我们看到了他们不怕苦，不怕累的精神品质。教官的喉咙都因为军训雅了，却在认真教学，我们凭什么不好好训练。

军训期间，我们学会了吃苦，学会了责任。军训培养了我们吃苦耐老的精神，锻炼的我们的身体，使我们看上去更加的积极向上，充满朝气与活力。然而，在一二一的声音中，军训已经悄然结束，虽然军训只有短短的几天，没法把我们训练成一个真正的士兵，但我们知道了流汗不流泪。并且我会永远记住这段时光，因为这是我人生中的一份宝贵的财富。

他会教我学会成长!

以我的军训感受话题作文初一4

转眼间，9天的军训就结束了。在这9天的军训中，我体会到什是军人，什么是军人的生活，什么是军人的作风。

教官就像钢铁一样，我们就像豆腐一样。

在训练中，酸、甜、苦、辣的味道都齐全。

军训休息的时间，我们的心情就像蛋糕的夹心那么甜。

“起立——”教官“可恶”的口令又响了，又要进行“地狱”式的训练了。烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我就像吃了辣椒一样，浑身发热。我们要站一小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟，我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我不得不马上把它擦掉，可每当我的手要慢慢接近脸颊时，教官的一句“别动，要动打报告”让我无可奈何。我多么渴望有一阵风向我们吹来。一小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这一小时真难过!过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

训练完，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，想躺在碎玻璃上一样难受。

一天中午，教官教我们唱一首歌，《团结就是力量》。这首歌唱得真好，“团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强。”在军训过程中，如果缺乏了团队精神，效果就会大打折扣。现在的社会，竞争残酷。所以我们必须加强合作，取长补短，优势互补，齐心协力才能更容易取得成功。

睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪不是咸的，而是甜的!我尝到了胜利的喜悦。

我曾经想过放弃，但是同学们都做得到，难道我就做不到吗?我想到孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其空乏体肤，起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，因为我连基础都没做到，还没有资格谈放弃。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第9天，我们就把这9天的军训的成果表演给父母看。功夫不负有心人，我获得了“优秀学员”的称号，真兴奋。

军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结，丢掉的是懦弱、懒散、自私，锻炼了身体，学到了真正的本领。

以我的军训感受话题作文初一5

八月，一缕缕金色的阳光洒在了双十中学的跑道上，我们有幸成为了这座校园的新主人，与此同时，我们还要经受一次严峻的考验——军训。

在小学学习期间，我有过两次前往军营接受军训的经历，军训的滋味对我而言早已不再陌生和畏惧。甚至，我仍然向往着能从这次的军训中收获与以往不一样的感受，以此好好提醒自己收拾心情迎接紧张又精彩的中学生活。

“立正!稍息!后面的男同学，速度慢了，大家重新再来…… ……”只见两位身着白色海军服，表情严肃、不厌其烦、掷地有声地向我们发出一道又一道的指令，只要大家动作不规范，他们就会一而再，再而三地示范给我们看。一个动作，一声口号，不停的重复又重复，一天下来是一身的疲惫，可我们依然坚持去做好每一个动作，忍着酷暑顶着烈日继续每一天的训练。

倾刻间，感到脸上，颈上，背上有无数汗滴在涌动，我们却不能用手去擦掉，依旧纹丝不动、昂首挺胸。要是对自己哪些动作做得不够满意的，我都会利用晚上时间在家里继续练习，精益求精，不敢懈怠。军训的课堂是严肃的，但这种严肃并非板直着脸，而是一种自信满满的威武的姿态;军训的课堂需要坚韧，这种坚韧并非对的摧残，而是一种精神意志的自我磨砺。

经过两个月的暑期温室休养，军训如同袭来的强风暴雨，让小部分同学一时招架不住也是在所难免的。这时，老师、教官也都能体贴地让体力不支的同学坐到树荫下避避暑、轻松一下身体，大家随时都可以再次入队接受训练。但军训毕竟是短暂的，学习的路却是长的，面对即将挑起的初中繁重的学习担子时，如果我们没有足够强健的身体作后盾，如果我们没有足够坚定的求学意愿，我们又能如何赢得这场严峻的人生挑战?

“初一时代，八班最帅，团结友爱，样样厉害!”，今天，这是初一八班的口号，明天、今后三年，这将是初一八班展现出来的真实面貌。

以我的军训感受话题作文初一

**第二篇：以我的军训话题作文七年级**

几天军训似乎明白了一条生活哲理：人应该而且能够适应环境。如此繁重的任务，如此紧张辛苦的日子，如此一个新环境，如此一种全新的生活……适应了，证明有极强的适应能力。自信这一点会让受用终生。那么接下来给大家分享一些关于以我的军训话题作文七年级，希望对大家有所帮助。

以我的军训话题作文七年级1

迟来的军训带给我们的不仅是担忧，更多的是期待。未接受过军训的我非常希望知道高中的军训是什么样子的，现在它正朝我们走来。

在军训前一天，学校做了动员，也初次了解了教官，和三天来所以军训的内容。抬头望着蔚蓝的天空，有同学笑称人工降雨难度太大，只能寄希望于祈雨。不过玩笑归玩笑，既来之，则安之。

在不知不觉中，军训开始了。

也许是因为初次军训而倍感兴奋吧，教官所说所教的我都在认真去理解，竭尽所能的做到。或许有些人会对军训报着训着玩的态度，其实仔细想想，不过短短三天而已，有什么不能坚持的呢，在军训，就应该要遵守规则，不遵守规则的人理应淘汰。

第一天的训练也是最基本的训练，站姿，向左转，步姿之类的。没想象的那么难，但似乎我们的教官是最为严格的一个，所以一天下来难免有点腰酸背痛的感觉。除了收获训练时候的累，不得不说，结交了不少朋友，我想军训无形之间在我们之间结下羁绊，我想虽不如战友情那么坚定，可终究是十分珍贵的。其实，军训就是锻炼一种自律特质。

教官不可能时刻盯着你，也不可能时刻监督你是否严格按要领去做。是偷懒还是坚持，是认真还是敷衍，相信每一个人心中都有自己的答案。无论怎样，充实而稳扎稳打的走过三天，留下一个无悔的、有分量的回忆。

晚上回家，大腿酸痛的抽抽，站都站不住的感觉，但是很庆幸，今天，我挺住了。

是雄鹰就该搏击长天，我要说的是，是高中生就该勇敢向前，这点苦难算什么?只要我们有不怕苦的精神，一切困难都能挺过去。我相信在这次训练过后，我会变的更加强大。

以我的军训话题作文七年级2

今年的九月一号让我终身难忘，今年我们的九月一号比较特殊，不仅是开学的第一天，而且是我们军训的第一天。

“军训”这两个字，读起来简单轻松啊，可军训起来不是这么简单轻松，是多么的辛苦和累。

我们的教官姓曾，我们大家都叫他为曾教官。教官穿着一身军衣，脸上带着和善的微笑，我就隐约感觉到这位教官对我们一定会很好滴!

果然，曾教官是一位很好的教官，不仅懂得关心我们的教官，而且还很和善、脾气很好、有耐心的教官。他总是跟我们说

“别人能做好的，你们自己也要能做好，而且还要做的比别人更加好!”这句话犹如清风吹入我们的心中，在他那张年轻俊俏的脸上写满了鼓励与关怀。我无比感动，这是我几次军训中见到对学生的教官。

第一天军训我们学习的是：稍息、立正、停止间转法、敬礼与礼毕、跨立与立正、蹲下与起立、原地踏步、齐步的的行进与立定。

开始我们就学“立正”和“稍息”。我就在想：立正和稍息，谁不会啊!立正的时候教官教导我们要两只手都要五指并拢，紧贴短裤黄色边，脚呈八字形，大约为六十度。挺直腰站好，不能动。随后学习稍息就要左脚伸出大约半米远，动作要快，不要擦地。而且只是下半身动。不一会儿，部分同学们豆大的汗珠随着头发滑落到红通通的脸颊上。

随后，教官要我们练军姿，我们一个个就挺起胸，抬头，正肩，收腹，双脚叉开60度，稍微踮起脚来，步步到位。曾教官要求我们站直5分钟，在5分钟内没有教官的命令和批准，我们是决不能动一下的，如果一位同学动一下全班同学多罚一分钟。开始的时候大家身体站的很直，后来站的时间长了，某位同学忍耐不住站的累呼呼就动了动，被曾教官见到就罚我们多站一分钟。在剩下的2分钟里，又有同学忍耐不住，偷偷动了，这，还是逃不过曾教官的火星眼，结果我们就要站3分钟。休息的时候，同学们个个叫苦不迭的，都说：“累人啊，腿都麻了。”

接下来，我们又练了原地踏步和敬礼与礼毕等等项目。在训练的过程中，我们11班的同学们发扬不怕累的精神，我硬是咬着牙通过了后面几个小时，因为在训练的时候，教官老是对我们说：“别人能做好的，你们自己也要能做好，而且做的比别人更加好!”这句话对我起到很大的作用，我就不怕苦、不怕累，坚持着，咬咬牙齿就过去，认认真真的训练!

以我的军训话题作文七年级3

在深圳中学开学前不久，我参加了一次军训，但是四天的军训已经圆满结束。虽然结束了，但我永远忘不了这次军训。

这次军训让我知道当一名军人是多么艰苦。在军训期间，我们天天练习步伐、站姿、坐姿等，这常常使我们腰酸腿疼、脖子痛，但是，我一想到保卫国家的军人们，变下决心坚持下来——军人都是这么练的啊!于是，慢慢地，我在军训中学会了坚持到底。回来后回顾一些不懂的问题，便发现任何事物都要坚持到底，一面想尽一切可以解决的方案，一面坚持下去：我如果在学习当中遇到不懂的问题，那可不会轻易放过。

我会认真琢磨，反复思考，坚持到把问题弄清楚为止。我绝不充许有任何退缩的念头;如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩。相反，我会去克服它，去战胜它。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输、和困难战斗到底的劲头。生活中的点点滴滴对任何人都是一种考验，我们要去战胜它，就少不了坚持——拿破仑曾经说过：“胜利属于最坚忍的人。”是啊，困难，算什么!

以前，要是我遇到一点小问题，我试一下，不行，就退缩、逃避，但现在我不会了!我在军训当中学会了自强自立，自己的事情自己做。困难，算什么!

在这短短的四天里，不仅仅学到了军人的毅力，还学会了团结合作。“不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。”没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。蚂蚁逃生都利用合作的力量，我们人类为何不能?可想而知，合作的力量是多么重要!

在这短短的四天里，在这次的军训中，最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，要勇敢地面对的哲理。我在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的良机。

这四天的军训，我们付出了辛苦和汗水，但使我受益匪浅，还让我感到我长大了!

这四天的军训，让我懂得：困难，不算什么!辛苦，也不算什么!只要坚持，只要坚强，任何都能够战胜!

以我的军训话题作文七年级4

为期五天的军训生活开始了。

“全体立正，向右看齐，向前看……”随着教官的一声声令下，我们的队伍从原来的杂乱无章变得井然有序。烈日炎炎，无情的太阳炙烤着，汗珠从我们的脸上一滴一滴地往下流。不多时，我们的衣服都被汗水浸透了。但是看着教官穿着厚厚的军服还能纹丝不动，刚到嘴边的抱怨就马上又咽回到肚子里了。要知道从现在开始我也是一个小军人了，是军人就应该有军人的站姿啊。时间不知不觉就过去了，一天的军训生活就这样结束了。

军训的第二天，在灿烂的阳光陪伴下，我们练习稍息、立正、跨列和原地转步的基本要领。虽然说这些并不是太难的动作，但对我来说却觉得苦不堪言。一次一次的练习，一次一次地喊着口号，看着身旁的同学个个都能做得标准到位，就我却总是出错。他们是站如松，我却是站立不安。耳边的小碎发不听话地随风飘起，不断地在我的两颊边摩挲，弄得我直痒痒，真想用手去拂一下。但这正是考验我耐力的时刻，我得咬着牙不动。直到全身酸痛不已，汗流浃背了，我都没有放弃。这是一场意志的考验，我怎么能不战而败呢?

军训的第三天，是我最囧的一天。

那天我们要训练齐步走这一系列动作。教官认真地指导着，同学们专注地训练着。但不知为何，“同手同脚”这种搞笑的错误性动作却老是发生在我身上，齐步走对我来说变成了巨大的考验。别的同学都走得极好了，唯有我一人还在原地踏步。身后不时有阵阵低笑声传来，弄得我更是不知所措。班主任把我从队伍里单独叫出来，让我一人在旁边练习。我多次想要放弃，但心里有个声音在不断地想起：不能放弃，不能放弃!就这样，我渐渐地克服了困难，回归到队伍。

每天给自己一个微笑，每天说一句鼓励自己的话，这是五天来我每天必做的事。

当结束了五天的军训生活后，我的心里满载着激动和骄傲，因为在这一场意志的考验中，我觉得我是收获的人，我是一个大赢家。

以我的军训话题作文七年级5

在无数同学的期盼之中，过了这个暑假后，我就是一名中学生了。

开学时，进行为期五天的军训。

刚开始训练，那些教官迈着整齐的步伐走到我们面前。我们被他们的气势所震撼，因此有些期待军训的到来。

“立正!双脚打开约60度，拇指贴于食指第二节，两手贴紧裤缝线，五指自然并拢，就这样，不要动!”教官用洪亮的声音喊道。幸好那天是多云，不下雨，也没太阳。

时间一分一秒过去了，空气仿佛凝滞，终于有同学受不了，想抓一把脸，正准备动手。教官眼神一瞥，把脸拉得老长，这位同学顿时面如土色，神色慌张，瞬时满脸通红，像煮熟的虾一样。

就这样，每天军训虽然很累，但我们每个人都在坚持着，互相鼓励着，通过军训，我和同学们迅速结识，和许多同学交了朋友，我们迈着整齐的步伐，口中喊着“一二一，一二一”嘹亮的口号，响彻操场。

转眼间，五天的军训结束了，为了检测新生军训的结果，学校组织了军训表演，我们都使出全身的力气，吼的声音。我班最后取得了不错的成绩，虽然没得第一名，但是每个同学都很高兴，因为我们付出了，我们也收获了。

虽然军训有点苦、有点累，但通过这次军训我体会到了很多：人生充满艰辛，生活充满坎坷，做任何事都要有毅力，也要有吃苦耐劳的精神。军训的日子虽然只有短短四天，和人生相比，只不过是沧海一粟，但他留下的绿色诗韵，将是人生中最美丽的风景线，成为一段永远难忘的美丽记忆。

以我的军训话题作文七年级

**第三篇：以我的军训心得七年级话题作文**

军训，你让我们坚强，犹如展翅高飞的雄鹰，在暴风雨中翱翔;军训，你让我们独立，离开父母的百般呵护，丢弃娇小姐傲公子的称誉;军训，你让我们明白，梅花那顶风傲雪的毅力。军训，谢谢你，那么接下来给大家分享一些关于以我的军训心得七年级话题作文，希望对大家有所帮助。

以我的军训心得七年级话题作文1

终于结束了为期五天的军训，去的时候我的心情超紧张我还在心里暗暗的想我会不会受不了被送回来吧!听别人说军训超苦的，我真的有点害怕了!

一开始我就体会到了军训不可能会轻松，我们乘着卡车来到了江阴，那卡车上面用帆布盖着，全班51个人挤在一起，超闷的，我们就这么一路颠簸着，特别是急转弯时，车里东倒西弯，我觉得整个人仿佛被甩了出去(超惨)!

来到了江阴，经过一天的训练之后，我才发现其实军训并没有想象中的那么害怕，我们有许多空余时间。但是军训任然是很累的，在大热天里，穿着厚厚的军装，半天还没到，整件衣服都已经湿了。站军姿的时候，一动都不准动，那滋味超难受，汗水滴下来都不能擦，半个小时后，当教官让我们踏步走时，我的脚仿佛被拉直了，不能弯曲了。练正步的时候，做摆手的动作时，自己的手总是和别人打在一起，练完时才发现，手上一大块都是红的。

还有练的那个跑步，我们四连总是走不齐，练了很长时间，到最后还是没走齐，唉!不过也有轻松的时候，我住的那个宿舍和大众的不太相同，别的同学的宿舍都是自己班级里的同学，但我的宿舍四个班都有，我的室友把它命名为“被遗忘的角落——杂班宿舍”。教官基本上没上四楼来检查我们的宿舍，就算来检查也是路过的时候顺便的。当我们训练完躺在床上的时候，真是一个字“爽”!(虽然床很硬)我们最喜欢围在一起讲冷笑话。

我们的教官姓邱，我们都喜欢叫他邱老板(小名邱哥)，人长的胖胖的，戴副眼镜，很可爱喔，好玩死了。舍不得他啊!

在晚上的时候，我们1队，4个连围在一起拉山歌，那个声音真是响到一定程度，我最会唱的军歌就是“团结就是力量”，有时候我们会请有音乐细胞的`人来唱流行歌曲。让这个严肃的军营充满流行元素。

不过在军训的这几天里，的问题就是洗澡，洗衣。洗澡的时候连热水也没有，所以我只能随便冲一下，只要身上湿了就马上出来，所以5天来身上基本都是脏的。还有洗衣服的时候，人超多的，等了很长时间才能打到水。洗完的湿衣服都没地方挂，每人只有一个衣架。

在最后的一个晚上，我一想到要回家了，就激动的失眠了。在最后的阅兵仪式中，我们4连没轮到上台的机会，心里是有那么一点遗憾。

以我的军训心得七年级话题作文2

今天便是我憧憬已久的军训了，在我的脑海里，因为以前从来没有军训过，所以我把军训想象的非常完美，但当我真正亲身经历过后，我才发现它和我的想象恰恰相反。

清晨，一缕阳光直射我的房间，小鸟用它那清脆的歌声叽叽喳喳的唱个不停，好奇心使我七点就起了床，我兴致勃勃地来到学校体验军训，刚开始我们是站军姿，别看站军姿只是站着，但也是其累无比的，起初，我们都不怎么累，可到了十二点多的时候。

我们的体力貌似都已经耗尽了，再加上天气非常的“寒冷”，凉风扑面而来，每个人都在风中瑟瑟发抖，鸡皮疙瘩掉了一地，由于站军姿腿也要伸直，腰也要板直，手也要绷直，不一会儿，整个人就腰酸背疼的，但是，不能动呀，要一直坚持着，就当我到了最后关头，快要撑不住的时候，突然间，韩老师走了过来，我心想，一定不能让老师把我马若涵看扁了，我便咬紧牙关坚持了下去。

老师从我身边走后，我依然坚持着不动，因为我可不想当老师口中说的当面一套，背后一套的人，就这样，我坚持下来了，当郜教官吹下哨子的那一刹那间，我的身体如重释放地蹲在了地上。那一刻，我心想：因为跟以前的竞争对手分开了，然而都分在了不同的班级，所以我不仅在个人上不能输给她们，在整体上也不能输给她们，也许这就是我的动力吧!

教官在旁边对我们欣慰地说：“同学们真厉害呀!坚持就是胜利，加油!”当时，我的心里竟闪过了一种甜甜的成就感，教官告诉我们，他说我们这代人吃好的，穿好的，那么幸福，却身在福中不知福，他们小时候比我们苦多了，还到处乱蹦乱跳的，还说我们这代人的身体素质太差了，但是，经过我的努力，功夫不负有心人，我的名字终于光荣地记在了老师的表扬纸上，今天经过这次艰辛的训练，我不仅明白了成长的道理，还收获了一位新的朋友，也就是我现在的同桌，我们今天一天，一起吃苦，一起欢笑，一起打闹，一起聊天，渐渐地也就成为了朋友，希望我们的友情能蒸蒸日上。

这次的军训我收获了很多，虽然每一个环节都很艰苦，但是苦中作乐，每一个动作的细节都充满了甜甜的味道，有句话不是说，真理诞生于一百个问号之后，这句话本身就是真理，我们是那一百个问号，而应征出来的真理便是努力不一定能成功，但不努力一定不会成功和先苦后甜，所以，只要将这两句话时时刻刻铭记在心，我们便会有丰厚的收获，加油!马若涵争取明天的军训我的名字还能登上光荣纸!

以我的军训心得七年级话题作文3

作为00后的我们，也许在许多人眼中都像是温室中经不起风吹雨打的花朵。但是经过短短五天的军训，我们却悄悄地发生了改变，变得坚韧、成熟、有毅力。

第一次离开了父母，要独自生活一个星期，刚开始我感到有点紧张、手足无措，仿佛漂浮在大海里，寻不到任何借力物。为了使自己坚强起来，我暗暗告诉自己：“没有人来帮你，你只能靠自己。”自己整理好所有衣服，自己打理好所有用具，自己擦席子、铺床、叠被子。当独立做完这一切的时候，一种从未有过的成就感涌上我的心头。

在军训的日子里，我们历经了各种考验。在骄阳下，我们全神贯注地听着教官所发出的每一个口令：站军姿、报数、蹲下起立、敬礼礼毕、立正稍息。我们的汗水从额头、鼻尖渗出，又缓缓地滑到唇边，脸上感到黏糊糊、痒丝丝的，让人忍不住想要擦拭一把，但是为了保持军姿，我们都坚持着纹丝不动。每当某个动作没有做到位需要一遍又一遍重新练习时，我们就给自己加油鼓劲：世上没有什么做不到，也没有什么不可能，相信我们一定行!每一次的重来，都没有让我们气馁，反而激起了我们更强的斗志。我们逐渐从一盘散沙变成了一块磐石，从毫无默契变成了心有灵犀，我们也终于明白了团结的真正意义。

军训的时间虽然短暂，却让我学会了很多：站军姿让我学会了坚持不懈、持之以恒;齐步走让我懂得了顾全大局、团结一致;教官的言传身教让我明白了服从命令、遵章守纪.军训生活是一种宝贵的人生体验，是一种独特的人生经验，是战胜自我、锻炼意志的良机。如果说我们是宝剑，那么这场军训就是一块磨刀石，磨去我们的浮躁与肤浅，使00后的我们放出夺目的光彩!宿舍的生活就像是一场修行，我们在这里不仅找到了伙伴，还成长了自己。这短短一周的日子会像珍珠一样永久地镶在我的生命里，伴我成长。

以我的军训心得七年级话题作文4

又是一个炎热的夏天，我本以为又会像往常一样呆在家中，却被早早地通知到学校，开启了人生第一次军训之旅。

还不到8点，我们就不得不顶着大太阳来到了操场上。果不其然，同学们都一个个蔫萝卜似的，没精打采的。“排队!”教官一声令下，我们马上回过神，急匆匆地站好，再看一眼教官，他面容严肃，精神抖擞。望着严肃的教官，我暗暗埋下目标的种子：做一个习惯良好、遵守纪律的优秀少先队员!

相比第一天的训练，第二天的我们可是经验充足了。在教官的要求下，井然有序。然而，太阳公公丝毫不领我们的情，放肆地展现着它的功力。“休息30秒!”教官说道。“啊!”“才30秒!”在一片唏嘘声中，我愤怒地抱怨。军训完，正准备回教室的我听到了一段令我深有感触的对话：“唉，我的嗓子都喊哑了。”“是呀!.”我们训练十分辛苦，但是教官对我们的严格，其实他们比我们更辛苦，我们还不理解，还一个劲儿的抱怨，太不应该了。

距离结束的倒数第二天，老天打了个喷嚏，空中渐渐下起了雨，本以为是毛毛雨，便不当一回事，结果，越下越大，转眼便成了倾盆大雨。“先去拿水杯，.”教官的声音淹没在大雨里，此刻的我们早已乱成一团，不分方向，只盼一处能避雨的地方.事后，回来的我们羞愧地低下了头，同时明白了：在突发情况下更要听从指挥，服从命令，这才是拥有责任感的重要体现。

军训，是我们由青涩走向成熟的开始，就像新生的蚕蛹，终究会化茧成蝶。而在这蜕变的过程中，一定经历许多的考验与磨砺，而我们就在这潜移默化中汲取成长的养分。

军训，苦中有甜，甜中有真谛。

以我的军训心得七年级话题作文5

17日一早起床，兴奋地穿上军装，披着朝霞，昂首挺胸地走进教室，7：45开营以式，校领导拿着冗长的演讲稿开使宣读，好像教徒朗诵《圣经》那么虔诚，还自我陶醉其中，而同学则搞得头昏脑胀，郁闷至及。终于，所谓的仪式在同学们热烈的掌声中结束了，我开始担忧了。

下午，3：00便去享受“日光浴”了，站了半小时军姿，腰酸背痛，这才明白其中的艰辛，以后每次训练都有站军姿，渐渐地也习惯了。后来，又训练踏步齐步跑步正步走，顶着烈日，在每一个动作中都要苦练。

忽然有一天，有个女生实在坚持不住了，当场泪如雨下，弄得教官手足无措，平静的脸上立刻露出红云，轻轻地说了句：“你到旁边休息一下吧。”这时尴尬才得以解除。就在我们训练中，县人武部部长开着广本得意洋洋地与老师打招呼，头上闪闪发亮，还以为自己是国防部长，在教官讲话时随意插话，以显出自己的职位之高，而教官也无能为力，看着我们。后来我们私下问教官，为什么他一言不发，他回避了，而我们明白“官大一级压死人”这道理，我们从心里厌恶他。

20日夜，我们班与(6)班在清澈的月光下拉歌，对方提出要一与一PK,我们派出体委唱《死了都要爱》，结果两人遭遇了，当然不论嗓门还是肺活量都我们占上风，我们赢了。我班代表一一上场，旗开得胜。最后，在我们的穷追猛打下，(6)班教官亲自上阵，来了一曲《东风破》。

21日，我们发现那些所谓的实验班在练擒敌拳，人总是互相比较的，觉得不公平，同学间产生不满，便向教官提了出来，教官说：“可以教我们。”正当我们要学习时，另一人跑过来，后来教官说不练了，开始训练，而我们看到实验班练了一个下午，非常不爽。一个同学说：“这就是命，反正那破玩意儿也没什么用。”这种阿Q精神疗法在我们之间广为流传，心里稍微好过了一些，不过依旧不快：为什么同样是学生却受到不同的待遇，我们只被成绩所束缚，又何谈享受学习。学习已成为表现自己的工具，成为介定好坏的标尺。总之，学习决定你的职业，职业决定收入，而收入决定了人的社会地位，这便是现在中国人错误的人生观和是非观。

终于在22日结束了军训，而结营大会上依旧无用的演讲稿，让我头疼。我希望不管何时何事，一切从简，也许能减少及抑制奢侈之风。

以我的军训心得七年级话题作文

**第四篇：以我的军训体验七年级话题作文**

“军训”，许多人听到这个词，都会感到特别恐怖，认为军训就是所谓的“魔鬼训练”。是啊!对于刚上初中的我们来说，觉得军训一定非常累，教官也很凶吧!可是，军训后发现，虽然教官有时很凶，但还是很好的，那么接下来给大家分享一些关于以我的军训体验七年级话题作文，希望对大家有所帮助。

以我的军训体验七年级话题作文1

军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，军训中的生活将是我生命中的美好回忆。在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的奢侈。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起说句心里话时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧!

他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

以我的军训体验七年级话题作文2

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的学生也是有好处的。有人说：“为什么要军训?军训有什么好处呢?”军训能使我们养成不畏困难的精神;使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的建设者;也只有这样才能是中国的未来不致落空。

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀!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。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，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，它带给了我们一个尊严，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。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。

其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。

以我的军训体验七年级话题作文3

我们照旧是五点多起床，不过比平时早了一些，现在才五点十分。我们起来，偷偷的把被子叠好，把衣服穿好，有些同学还偷偷摸摸的去厕所。我躺在床上睡不着，差不多全宿舍人都睡不着。今天就要回家了，我总和来的时候一样激动。虽然一个是来，一个是去。但是，在我们眼中，都是一样的。

哨声响起的时候，我的表不快不慢的指向六点。我们穿好鞋子，就一溜烟似的溜到了一楼，教官已经在那里等了。他拿着报纸，翘着二郎腿，样子真像个男教官，一点都没有女人身上的温柔劲。等男生都到齐了，我们就开始早训了。

今天主要练的是学校汇报表演的彩排仪式。先是踏步进场，然后是讲话，接着呢是五个内容，指挥操和做广播体操。一上午我们练得不亦乐乎，汗水直淌我们的脸庞。穿着厚厚的军服，却没人说一声累，一声热。在我看来，只不过是因为要回家了，在军营留个好印象罢了。

吃饱中午饭，我们就要回学校了。教官命令我们到宿舍背上行李包，检查一下有没有漏的东西，在确定完无误后，我们就登上了通往学校的大巴。

这次回报表演我们演得很成功，得到了大多数家长的赞赏。可我认为，美中不足的是，我的妈妈却没有来。就像映了那句话一样：“老师放下自己的亲戚朋友，放下自己的大事小事，放下私事，来军营陪伴你们……”把老师改成妈妈，把“来到军营陪伴你们”归到公事，就成了“妈妈放下自己的亲戚朋友，放下自己的大事小事，放下私事，完成公事……”这次军训还让我感到了妈妈的伟大，还是有好处的。

后来演完后，妈妈才急匆匆的来接我，我真是有点舍不得军营，舍不得那位女教官，他们一定会在我的脑海里浮现，让我忘不了他们!

这次军训总体来说在我的印象里还是不错的。总被教官骂，但我学到了忍受;总是吃得差，吃不饱让我明白了穷人的滋味;总是被罚蹲，站，跑让我知道了这就是军人所做事的一小部分……军训在我的小学生涯中，真的是难以忘怀。以后，我会更好的去面对每一件事，做好每一件事，因为这，就是我在军训中知道军人最起码的常识!

以我的军训体验七年级话题作文4

温暖的阳光倾洒在我身上，收起炽灼，暖暖的。潜藏在心里已久的感受，最终抑制不住，如海潮般通通的涌了出来……

军训生活给我的人生留下了一抹红光，日子虽短，却受益匪浅。在军训的日子里，我们不再是学生，我们只是军人。那里只存在服从，没有权利说不或者抵抗。

回想起来，站军姿让我充满了痛苦与无奈。那神采奕奕的双眼，那往后张的双肩，那挺起的胸膛还有那绝不能动摇的双腿虽然向我展现了军人的飒爽英姿，但若要自己体验并且站的时间久，双腿会发抖，膝盖会发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，被熏烤着，发出噼里啪啦的声音。背、腰、肩如冰柱扎一般疼痛与麻木，感到生不如死。而汗水如子弹般，拍打着我的脸，射得我面目全非。痛苦与无奈直往心里装，只有一路撑着。泪水在眼眶里翻滚这，拼命忍着，这种感受，很苦。

最基本的站军姿把我刺得遍体鳞伤，但是班里没有一个人倒下，他们都能坚持住，我为什么不能?我一直鼓励自己，不能让自己倒下，半途而废是耻辱，而坚持就是胜利。最终，我如愿以偿了。

在训练场上，我们学习了7项内容。如：稍息与立正，蹲下与起立，敬礼与礼毕，齐步走等动作看起来简单，学起来难。做每个动作既要整齐划一，又要注意牌面。这可考验我们的团结了，绝不可以掉以轻心或我行我素。教官用沙哑的声音反反复复教我们动作，严肃认真给我们讲诉他们当兵的坎坷经历，在他们身上，我找不到“辛苦”这个词语，不禁对他们肃然起敬。吃得苦中苦，方为人上人。军训是一个磨炼我们意志的过程，教会我们坚持与忍耐，只有品味那酸甜苦辣的军训生活，才能有所收获。而在其中，也有无穷的快乐。

那整齐有序的步伐，昂首挺胸的气魄，嘹亮恢弘的声音，无一不是我们的收获，我感受到了团结的欢乐。在病倒时，同学的扶持与递来的水壶，我体验到了友谊的真挚。在休息期间，同学大胆的表演，赢得了掌声与微笑，我锻炼到了胆量。这一切，都是快乐而美妙的。苦与累也随歌声飘去了。

其实，军训就像是初中三年战斗前的预演。当中我们有着欢乐、帮助与成功，也有着痛苦、委屈与失败。无论怎样，只要我们坚持不懈，永不言败，才能在3年后的高考中换来一声“无悔”。

军训，在我初中生涯中唱起了第一首歌——净心曲。

以我的军训体验七年级话题作文5

随着一轮明月渐渐落下，太阳缓缓的升起，鸟儿叽叽喳喳叫了起来，人们也都苏醒了。

在山东大学南校的操场上，来了一群初中生和几位体育老师，这是初一新生在军训，这群初中生穿着整齐的校服，白色上衣，蓝黑色裤子，上衣上面绣着几个红字：“山东大学第二附属中学。”我就在这群初一新生当中，我们好奇的看着四周的场景，来到了一片宽敞的操场，开始了五天的军训。

来这之前我听几名大哥哥说：“这里教练非常严，军训起来非常苦”。我听到这些话以后，心里就打起了鼓。这次军训累不累，老师严不严……等等问题在我的脑子里打转，今天是我第一天军训，我带着重多的疑问和忐忑不安的心情开始了军训。

“一二一，一二一，稍息、立正、向前看齐，手放下，站军姿2分钟，有一位同学动就加时一分钟!”老师严历的对我们说，不就是两分钟吗?站一会儿就可以了，真简单!我想到。可是说起来简单，做起来难;那些小飞虫好象想捣乱，在我们的头上乱飞，有几个同学忍不住动了几下，被老师发现，加时一分钟，我们不敢再乱动，3分钟漫长的过去了，我们都出了一口气：“终于完了!”我们练原地转圈，有些同学都分不清左右，不时地转错方向，但最终全体同学没有一个人转错。

后来，我们开始学武术操，从这个名字就可以知道，这个操比较适合男生，这下子，我们可以不做那种到处显着味的“”操了。因此，我们学操只用了一个上午就完全学会了。在接下来的几天里，身体不是酸，就是苦，也有辣，但在体质、精神上尝到了甜头。不过有一个同学因说话被罚做蹲起跳200个都快站不起来了，从此没有一个同学乱说话了。

就这样，五天的军训时光就这样过去了，我们在这短短的五天里学了很多，坚持不懈，不到目的不罢休……苦中带甜，最后我们都享受到了胜利的喜悦。

一轮红色的太阳渐渐落下了，淡的圆月缓缓升起，天空中，无数的星星眨着眼睛，夜晚蛐蛐知知的欢快地叫着，安静极了，我们也进入了甜蜜的梦乡。

以我的军训体验七年级话题作文

**第五篇：以我能为话题的作文**

我能为绿色家园做什么

现在有很多人都浪费水、电，这样会导致地球资源枯竭，所以我们必须为绿色家园做点事。

我们可以做的事有很多，如：每天关灯一小时，用洗菜的水冲厕所，每天走路去上学，减少废气排量等。下面我给大家讲讲我们家节能减排的事吧。原来我们家每个月的水费都上十元，有一次收水费的人来我家收钱，我发现了妈妈愁眉苦脸地在思考着什么，我走过去一问，原来妈妈在为水费的事发愁呢。我像个男子汉似的拍了拍胸膛说：“妈妈，这个是包在我身上了，您就放心吧！”妈妈终于笑了起来，还对我赞许的点了点头说：“儿子，那就看你的啦！”妈妈走后我立刻冥思苦想了起来，到底怎么才能节约用水呢？我立马上百度查了起来，苦苦寻找了几个小时后，终于找到了最好的方案。这就是用洗菜的水或别的用过了的水冲厕所，用淘米水浇花、刷锅等方法。我立马把这个方案告诉了妈妈，妈妈立刻乐的合不拢嘴。一个月以后，收水费的人又来了，我赶忙跑到他的身边，看他计算的结果，竟然只有5元钱。妈妈立刻表扬了我，我心里美滋滋的。

这只是我家节能减排中的一件事，相信你也可以发现更多好办法的。

我能为环保做贡献

做一位环保小卫士，是要靠世界上的每一位同胞共同宣传“保护环境，从我做起”。

我看见我们附近有些人开始使用环保袋，但是有些人依然无动于衷，有些人还在大工厂里滥用化学品，弄得湖里的水不干净，鱼儿本来是在湖里安居乐业，自由自在地游来游去，现在他们滥用化学品，使鱼儿无家可归，而且出来的时候，还要撑着一把保护伞。还有最可恶的是小鸟原本可以在大树上安居乐业，无忧无虑地生活，但是只要小鸟们出来找食物，回来的时候，就不停地寻找自己的家园，在寻找的路上他们还听到刺耳的大电锯，把一棵棵苍天大树残忍地砍下来，更可恶的还有人们乱扔垃圾，到处都可以看见牌上写着“保护环境”四个金文大字，难道他们不懂得这四个大字吗？这四个大字连小学一年级的小学生都会，难带他们不会吗？不是，而是他们的品质太低了。

我希望我能做一位宣传人们“保护环境”的小卫士，用我的行动去宣传世界上的每一位人们，心里都要记住“保护环境，人人有责”，我相信只要我们能够携手“保护环境”的主题就一定会打动人们的心，相信我们吧！从这些事看来，我是多么希望我能够做一位保护环境的小卫士。

我 能 行

“我能行”在生活中，是通往成功的阶梯，是激励我们不断前进的一种精神，”也是对自己的一种肯定。

在灰心失望的时候，是“我能行”使我燃起了一丝希望的光芒，下面就由我来为大家讲述一个我与“我能行”的故事吧。

记得那次放学后，我突然心血来潮想做一碗蛋炒饭，开始我就把一点猪油放到锅里后就立即按电源按钮，谁知刚一开火，锅里的油就如鞭炮似的噼里啪啦的炸个不停，油溅满了桌子上，地上，甚至飞溅到了我的手上、脸上，没一会厨房就成了“案发现场”，顿时我手足无措，整个人傻了架似的，过了一会我才失魂落魄地把锅盖盖上。可为什么油会炸开呢？让我百思不得其解，后来我又回到“案发现场”仔细检查了许多遍才恍然大悟，原来是我把油倒进锅时，锅里的水还没干，真是“水火不熔”，这才引发的“危险”。失败后我又暗暗鼓励自己“没关系，我能行，失败是成功之母”。老师不是常常这样对我们说吗？于是我又重新鼓起勇气，又开始做蛋炒饭，做的时候我心里一直想着，“没事的，我能行的”，经过上次的失败，这次的我更加的小心翼翼，尽量做好每一个细节。最后果然不出我所料——我成功的做出了一碗色、香、味俱全的蛋炒饭，香飘四溢，让人直流口水，看着劳动成果，我会心地笑了。

从这次亲身实践的事情中，我更加的相信自己。在生活中“我能行”是对自己负责，每个人都应该以“我能行”的精神来面对生活中如一块块千斤巨石的挫折，这些挫折毫不留情的向我们袭来，而我们能做的就是除努力外，还要相信“我能行”，要勇敢的去面对现实的残

酷，只有这样，一切的问题都会迎刃而解。我相信每个人的人生都会经历些坎坷、磨难和挫折，没有谁的人生是一帆风顺的。就算是成就再大的人也不例外，比如爱迪生在发明电灯的时候，也是在上千次的失败后才取得了成功。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”不正是真实的写照吗？我相信，我站在成功的顶峰，看着世界在我脚下，我想高声喊出“我能行”。

我知道了“我能行”可以让失望变成希望，我知道了“我能行”就是成功的一半，因此我一直坚信着“努力不一定会成功，但放弃就意味着永远的失败”。同学们让我们大声的喊出“我能行”！

我能帮妈妈做事了

中午，我正津津有味地看着书，突然，妈妈说：“呀！葱没有了。”于是，我自告奋勇地说：“让我去买葱吧！”妈妈同意了.我来到菜市场，那儿的人很多，我凭着个儿小，在人群里钻来钻去。我看到了活蹦乱跳的大鲤鱼，红艳艳的西红柿，绿油油的黄瓜等，看得我眼花缭乱。最后，我来到一个卖葱的摊位前，这里的葱碧绿的叶片上还带着点晶莹的水珠。我对哪位摊主说:“我要买葱”，摊主先是一愣，然后又捧腹大笑，说：“小朋友，这不是葱，是韭菜！”他又说道：“瞧，那才是葱”。原来那又细又短的是葱啊！我买了葱，我说了声“谢谢”我就赶紧跑回家了。

回家以后，妈妈说你长大了，能帮妈妈做事了。“我10岁了，我能帮妈妈做事了！”我高兴地叫起来了。

我能为班级做什么

我能为班级做许多事，如做清洁、帮同学、为班级争光，为班级制止不文明行为„„ 我虽然力不大，但也可以把地拖干净，我虽然身体笨拙，但也可以把垃圾扫得一个不剩，我虽然个头小，但也可以把窗户擦得亮亮的。这是为什么，因为我有特异功能吗？错！是因为我经常为班级做清洁，熟能生巧。而且我也喜欢做清洁，相信我能把班里清洁做得更好。

我不聪明，但学习成绩还不错，可以帮助一些同学。我也很爱运动，虽然跑不快，但可以教有运动天赋的人一些要领，也可以陪他们练习。我历史不大好，但如果有同学问我，我也一定会教他们一些基本知识。

我不灵敏，也不健壮，不能用暴力制止不文明行为，但我可以自己说普通话、不乱吐痰、不乱仍垃圾，用我讲文明的行为来感动别人，让他们也讲文明。从自己做起，虽然力量不大，但一传十，十传百，以后会有更多人讲文明，直至整个班级，甚至整个校园都讲文明，懂礼貌。

我，不聪明，不灵敏，力不大，个不高，但可以帮班级做许多事，给班级争光。

我能为绿色家园做什么

“世界环境日”那天，正巧是星期天，我没有上第二课堂，乘爸妈中午熟睡的时候，一个人拿着扫把、水桶、小刀和抹布，约上了一个好朋友，开始了我们的“绿色行动”，相信不用我说你也知道我们要干什么，那就是为我们的小区做“美容”。

我们先来到了展示社区优秀人物的灯箱广告边，这个灯箱和公交车站台上的灯箱一样，外边的壳都是透明的。许多人不讲公德，在上面写什么“招租”呀，“办证”呀，加起来有三十多处。我仔细观察了一下，发现“办证”的大多都在左边，而“租房”的大多在右边，均匀地密布在灯箱上，似乎是长了一脸的雀斑。

不一会儿，我们便开始动工了，拿着小刀使劲刮，为了不刮到里面的塑料层，我们又用湿抹布使劲搓，经过一个多小时的努力，我们把灯箱上的“雀斑”全清除掉了。我能为绿色家园做的只有爱护、劝导，让国家政策与人们爱护两个齿轮相接起来，就可以重新带动地球这个即将枯竭的生命源，而你我，只是那些齿轮中的一个微不足道的小齿。

我能理财

请问，你有没有在新年收到压岁钱？一定有吧？那你的压岁钱是怎么花的？是自己支配、交给家长，还是存人银行？交给家长的人一定偏多。你们会自己理财吗？今天我来教教大家怎样合理的理财。

首先，可以先拿出一部分钱，为开学做准备，也就是买学习用具。第二，再拿出一部分为自己的嘴，哈哈，也就是零食。说笑说笑，如果你要是真的控制不在嘴馋，也可以适量买些。还有一点，比如每年啊，都会有什么捐款啥的，这时期待世界和平的朋友可以捐款，虽然你捐的钱很少很少但是如果大家都去捐款。就是一笔大财富啦。而且当你捐了款时，当想到灾民们收到钱时的喜悦，自己会很快乐呢。如果还有什么爱好，例如，爱看书的、爱打球的、爱游泳的„„有这些爱好的人可以适当的买一些用具。爱看书的可以买喜欢书，爱打球的可以买喜爱的球，爱游泳的可以买一套称心的泳衣„„余下的钱，最好的处理方法就是——存银行了。你可以让父母帮忙办一张银行卡。银行不仅利息高，而且有一张银行卡，多开心啊。（我认为会很开心）。

理财其实是一件令人开心的事，根本就不要别人教相信你就会了吧？我猜在收到压岁钱或零用钱的那一刻起，心里就一定已经打起了“小算盘”了吧？呵呵，如果你有什么好方法欢迎你和我一起分享 我能为妈妈做一顿饭

我能为妈妈做饭

哈哈！终于放暑假了！终于可以大玩特玩了！而且早晨想睡到几点就睡到几点，太舒服啦~我写完了今天的作业（因为我是把作业分开写，一天写一点）以后，躺在床上突发奇想，突然，我想到了一个念头：为妈妈做一顿饭！于是我就翻开了“美食大全”这本书。一个醒目的题目进入我的眼帘————“翡翠龙眼”！我看了它的做法之后，就开始做我的“翡翠龙眼”了。做法第一步：把黄瓜洗净，再把黄瓜切成2～4厘米的黄瓜段。另一端把黄瓜里面的瓤通开（注意：不要把黄瓜范文大全欢迎访问全通开，要把黄瓜通成一个小碗即可）第二步：把油放进锅里烧开，然后放上瘦肉，把瘦肉烧熟之后再放上酱油（最好是海天酱油，因为好酱油炒出来的肉才能浸透）。再把肉放进黄瓜段里。第三步：把鸡蛋打浑之后，再把面粉放进鸡蛋里，比例是2：3，用筷子把它们搅均匀之后放进微波炉内高火微2分钟就好了。最后一步：把鸡蛋饼放在盘子里，在鸡蛋饼上面放上黄瓜，把一个黄瓜上顶上一个荔枝，如果没有荔枝，用龙眼代替也可以。再把黄瓜瓤切碎撒了上面就可以了。好了，这道美丽的“翡翠龙眼”就OK了，你也可以照上面的指导试试哦！接着，我又做了“南瓜饭”、“红烧狮子头”、还有“掌上明珠”哦！做完了，我把这些菜端到饭桌前。让妈妈品尝。妈妈吃完后点了点头，然后对我竖起了大拇指，我高兴极了！我终于明白了妈妈的良苦用心啊！

我能为环保做贡献

这几天我特别高兴，因为我被居委会评为“优秀环保小卫士”，还颁发了一个大红色的证书，要想知道这是怎么回事？听我慢慢给你讲。

前天下午放学，在回家的路上，我在小区里的墙角边发现一名可疑的男子，他鬼鬼祟祟，左看看，右看看，然后蹲下去，过了两分钟左右又站了起来，我开始还没有在意他，只是好奇的看着。后来，不知怎的，我的好奇心越来越强，就走近了一步，那个叔叔好像看见我往前走了几步，就有意识的向后退了几步，我把脖子向前伸了伸，我看见他走过的地方多了一张小广告。啊，他是来贴小广告的。我想了想便说：“叔叔，你是在找东西吗？”叔叔一听，紧张地说：“不是的，我在清理小广告。”他说完就把要贴的剩余小广告放进了口袋里，从口袋里拿出了一把小铲子，„„我一想：如果让他跑掉了，他一定会再去贴。于是我对他说：“叔叔能借我手机用一下吗？”叔叔一听便笑着说：“好呀！”“不，我还是不用了。”我转身进了楼道里，上了电梯，小声对着呼叫机说：“下面有一个贴小广告的人，监视器里的阿姨听见了，马上报告了居委会，就立刻下楼将那位叔叔抓了起来，原来二层就是居委会。叔叔不知道自己是怎么被发现的，居委会的领导对我的行为大家赞赏，还给我颁发一个证书。

我们的生活环境需要大家来保护，我大声呼吁：治疗城市皮肤病，人人有责，请大家行动起来，共建美丽的家园。

我能为妈妈做家务

今天是星期一，妈妈该上班了，可是，昨天妈妈忘了打扫屋子。这该怎么办呢？我想：

每天都是妈妈做家务，不如今天我帮妈妈做一次家务。说干就干，我立刻行动起来。

我首先把要做的家务列了个单子，内容如下：

1、扫地；

2、拖地；

3、整理柜子；

4、擦窗户。

第一步是扫地。我拿起扫把，学着妈妈平时的样子，认认真真地打扫起来。由于我拼了命的干，不一会儿，腰酸背痛起来，难受极了，真想扔在那里不管了，可一想到妈妈每天都要打扫，便咬紧牙关继续坚持。渐渐地，我似乎找到了诀窍，就不那样费劲了。

地扫干净了，接下来要拖地了。我平时是最讨厌拖地的了，因为拖地的水又脏又难闻，拖把又沉又笨，拖了好一会儿，我累了，便哼起自编小曲来缓解一下：“左拖拖、右拖拖、上拖拖„„”这个方法果然奏效，才一会儿，我就把地拖完了。不过我也感到太累了，便坐在沙发上休息。这时爸爸回来了。爸爸一见家里的场景，顿时十分惊讶，待我讲明后，便二话没说，和我一起干了起来。我负责擦窗户，爸爸负责整理柜子。我打来一盆清水，便拿起抺布认真擦了起来，一边擦一边和爸爸有说有笑，时间过得真快，不一会儿，我便把窗户擦得晶莹透亮，爸爸把柜子整理的井井有条。妈妈下班回来了，笑着夸我们：“你们爷俩难得这么勤快呀！”我和爸爸对视了一下便开怀大笑。

这次做家务，我深深体会到了妈妈做家务的艰辛，以后我一定要多帮助妈妈做家务，并保证爱护家庭卫生。

我能为班级争光

今天是我校第三十二届运动会，同学们心情十分激动，特别是参加比赛的运动员们。我是第一次参加学校田径运动会，报名参加两项比赛，一项是女子60米跑，另一项是女子跳高。

三年级组女子60米跑步已经开始了，我首先参加跑步。轮到我的时候,连老师都为我加油,我既激动又紧张,“嘭”地一声，我们像离弦的箭一样，我一直都保持领先，终于得了小组第一名。

刚比赛完跑步，我赶忙来到跳高比赛的现场，“3102号”，点到我名了。虽然我比赛完跑步，感到体力下降，但是想到为班级争光，还是要咬牙奋力地跑到竹竿前，两腿一抬跳过去了，我心里这才松了一口气。

竹竿每经过一轮比赛，就要往上升高一些，难度越来越大了，而且比赛只剩下我和另一名选手。我是第一次参加运动会，缺乏比赛经验，心里很紧张，李老师便鼓励我说：“顾雨蒙啊，一定要加油啊，不要有顾虑，要沉着”。听了李老师的话，心里只想着为集体争荣誉，我一点儿也不紧张了，反而对自己更有信心了，我憋足一股劲，再一次冲向竹杆，我跳过了1.02，对手三次都失败了。这时竹竿升至1.04米,跳过这一高度,我将打破三年级组女子跳高记录,同学们都来鼓励我。李老师又对我作技术指导,我沉着冷静,心理放下包袱,最后一搏。我有力助跑,奋力地跨越,跳了过去,竹竿在微风中轻轻地摇摆了一下又停了下来。我刷新了三年级女子跳高记录。

经过这场比赛,我明白了:我们做任何事情,首先要对自己有信心,否则将一事无成。

我能为妈妈煎鸡蛋

星期天早上，我准备为妈妈做一个荷包蛋。因为今天是母亲节，我想为妈妈做点什么，以表达我对妈妈的爱。当我把这件事告诉妈妈时，妈妈害怕油溅出来烫着我，并不同意。我立即说“放心吧，我能行。”妈妈还是不放心，于是，就跟我一起进了厨房做起荷包蛋。我先拿出一个鸡蛋，然后把锅放在灶上，再点火。这时，妈妈说：“你还小，没力气，还是我倒油吧。”妈妈一边倒油一边说：“倒的油要适量，不能太多也不能太少。”倒完油了，妈妈又打开抽油烟机，抽起油烟来。这时锅里的油冒出热气来，热气在锅里滚来滚去，锅里的油不停地滋滋叫着。我看着害怕，就离油锅远远的。妈妈说：“没事，因为有水，所以才有响声。”该打鸡蛋了，我用右手拿着鸡蛋在锅沿轻轻一磕，鸡蛋中间裂出了一条缝，我用大拇指和食指捏住鸡蛋，用力往两边一掰，本想把鸡蛋磕到油中间去，可是我的手刚一接近油面，就感觉热乎乎的，我手一哆嗦，随便就把鸡蛋扔进锅里了。可能是因为位置太高，有一

滴油溅到我的手上，烫得我还挺疼，还有一些蛋清也撒到了锅外。掉到锅里的鸡蛋发出了“滋拉”的响声，原来像水一样的蛋清现在像一朵小白花绽放在油里，白色的花瓣还像吹泡泡一样不断地长大，蛋黄则像个小太阳浮在蛋清里。妈妈说：“赶快拿铲子翻个儿，要不该糊了。”我也顾不上手疼了，赶紧拿起铲子翻个儿。可是没翻好，圆片状的鸡蛋成了鸡蛋卷，我用铲子轻轻拍了拍，鸡蛋又变平了。一会，鸡蛋飘出香味，我就把这个荷包蛋盛在碗里，请妈妈品尝。妈妈说：“好吃，就是没有盐味。”原来，我一时慌乱，忘了放盐了。我对妈妈说：“做荷包蛋真麻烦。”妈妈说：“我每天给你做饭都是这样的。”我觉得妈妈真辛苦啊！

我能为妈妈做家务

我有一个勤劳的好妈妈，她是世界上最爱我的人，从我呱呱坠地的那一刻起，她为了照顾好我和我们的家费尽了心血。太辛苦了！看着妈妈布满皱纹憔悴的脸庞，我决定为妈妈做点儿什么。

假期里的一天，妈妈不在家，我便拿起一盆衣服，杠起扫把，准备和家务活儿一决“高下”。

首先，我学妈妈把脏衣服倒进一盆水中，再抓起一把洗衣粉撒了进去，不一会，透明的小泡泡就升了起来，那晶莹剔透的小泡泡就像一个个穿着盛装的““小仙子”，驾着华丽的马车，去参加舞会呢！“啪、啪”一个个泡泡的破裂声，把我从美丽的幻想中勾了回来。好吧！“开战”啰！我使出吃奶的劲搓呀搓，搓呀搓，可是黑泡沫越来越多，仿佛有无数只蚂蚁在我的小手上“跳跃”，我惊叫了一声，不由的说：真恶心呀！洗了半天，衣服好像变的更脏了。怎么办，怎么办？冷静下来想想吧！哦！原来妈妈洗完衣服后，还要清洗一遍呀！

我恍然大悟！马上端来一盆清水，把衣服放进去，用手搅了搅，呀！衣服变白了！我成功了！耶！把衣服拧干后，我用衣架一件一件的把它们挂在阳台的晾衣杆上，闻了闻，嗯！一股沁人心脾的香味流进了我的鼻子，我仿佛置身于一个美丽的大花园里，与小花小草们欢快的舞蹈、歌唱。尽情的享受着劳动带来的快乐！

下面，迎接我的便是“扫把飞地面”的挑战了！我抬起一只脚把扫把往腰间一插，摆了一个酷酷的造型后，大喊一声：“喝嘿”！便开始了“战斗”。第一回合：挑战客厅地板，只见我健步如飞，一边哼着小曲，一边拖了起来，不一会便完成了任务。呵呵！第一回合，我胜了！第二回合：挑战卧室地板！这回比上次困难了一点儿，床底下扫不到，我毫不畏惧，趴下身来，把扫把平着伸了进去，耶！我又挑战成功！第三回合：挑战厨房地板！厨房地板太难擦了，地板上有很多油渍，正当我不知所措时，看到了洗碗池边的清洁水，马上撒了点在地上，又拿来拖把搓了搓，果然搓掉了一块块顽渍，啊！这真是：“世上无难事，只怕有心人”。

正当我开心的“欣赏”着我的“杰作”时，妈妈下班回来了，看到一尘不染的家和阳台上被我洗得干干净净的衣服，露出了会心的笑容，我也因帮妈妈分担了家务而自豪！

我为环保做了一件事

在我家的屋后有一片宽旷的土地。这片荒芜的土地杂草丛生。除此之外，空地堆满了垃圾，也滋生蚊虫，所以我都不敢在那儿玩了。

有一天，我参加一个“我为环保做了一件事”的讲座会。听了有关环保的演讲后，回家后，我一直在构思如何开垦那片荒芜的土地。之后，我把我的想法高诉我的同伴，同伴也赞成我的想法。过后，爸爸也答应让我们在土地上配植果树。

星期日，我和志同道合的好友相约一起去那片土地开始工作。我们先清除荒地上的杂草和垃圾。处理垃圾后，我把垃圾装进垃圾袋里，以方便工人把垃圾载走。我们工作了几小时后，便休息了一会儿，也享用妈妈为我们准备的午餐。

吃饱午餐后，我们又开始工作。首先，我们带着手套小心翼翼的把小石子和玻璃碎片处理干净。接着，我们在草场的四个角落栽种小树。忙了一个上午，我们都感到精疲力竭，汗流侠背。

虽然我们都汗流侠背，但是想到日后能在这片地上安全地游戏，一切的努力都盖过了辛

劳。看到这片土地，我和的同伴们都不约而同发出会心一笑，因为我们终于为环保做了一件事。

我能为班级做什么

我能为班级做许多事，如做清洁、帮同学、为班级争光，为班级制止不文明行为„„

我虽然力不大，但也可以把地拖干净，我虽然身体笨拙，但也可以把垃圾扫得一个不剩，我虽然个头小，但也可以把窗户擦得亮亮的。这是为什么，因为我有特异功能吗？错！是因为我经常为班级做清洁，熟能生巧。而且我也喜欢做清洁，相信我能把班里清洁做得更好。

我不聪明，但学习成绩还不错，可以帮助一些同学。我也很爱运动，虽然跑不快，但可以教有运动天赋的人一些要领，也可以陪他们练习。我历史不大好，但如果有同学问我，我也一定会教他们一些基本知识。

我不灵敏，也不健壮，不能用暴力制止不文明行为，但我可以自己说普通话、不乱吐痰、不乱仍垃圾，用我讲文明的行为来感动别人，让他们也讲文明。从自己做起，虽然力量不大，但一传十，十传百，以后会有更多人讲文明，直至整个班级，甚至整个校园都讲文明，懂礼貌。

我，不聪明，不灵敏，力不大，个不高，但可以帮班级做许多事，给班级争光。

我能为奶奶洗衣服

长大了，我能做很多事情，做家务活我最行，比如擦地，抹桌子，做饭等 但我洗衣服最好，下面多就说一件洗衣服的事吧。

一天，我看见卫生间有我刚换下的衣服。我想：妈妈有事出去了，就我自己在家，也没事干，要是我洗衣服，妈妈回来肯定很高兴。想到这我开始洗衣服了。

我先端出一个塑料盆子，倒上半盆水，然后把衣服放到水里，看着水中的衣服，我想：我能洗好吗？又想：妈妈能洗好，我也能洗好。我想起妈妈说过，让衣服泡泡，都湿透了才能洗，所以我回屋看了一会儿电视。过了10分钟，我不看电视了，去洗衣服了，我挑出一个最小的“背心”把最脏的地方抹上肥皂，搓起来，原来那儿甩上了一滴钢笔水，我反复搓了几下，钢笔水没有了，我拿起来一看，还有全身没洗呢！就照刚才的方法把全身洗了一遍，一看，干净了，就拧出来，放到另一个没水的盆子里，洗剩下的衣服了，全洗完了以后，我把脏水倒了出去，又换了一盆清水里，投一投，拧了出来，晾到凉台的绳上，不一会儿，妈妈回来了，准备去洗衣服，经过厨房，看见衣服洗完了，妈妈很奇怪，一问才知道是我洗的，表扬了我。我看见那一件件洁净的衣服，心里甜滋滋的。

瞧，我多能干呀，都能洗好自已的衣服了！那你能干什么？

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