# 2024年军训心得体会第一天500(十二篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-09-21

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。军训心得体会第一天500篇...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**军训心得体会第一天500篇一**

今天是军训的第一天，穿上了军服，我不时的就有了一种当军人的感觉，还有了一种莫名的自豪感。

上午先开展了动员大会，我了解了当军人可以保卫祖国，扞卫自己的家园。而且这次军训可以增强国防观念，强健自己的体魄……过了动员大会，很快就开始军训了!

\"向右看齐、向前看……”随着教官的声声令下，军训也就开始了。首先教官不许我们动，我尽我自己的全力不去动，可是还是有一些短头发在额头和眼睛那里飘来飘去，让我总是忍不住的想动，但是，我知道这是不可以的，现在我也算一个小军人，作为军人要有坚韧的毅力，而且我们老师也说：如果在战场上因为这一个小动作，从而有可能引起敌方的注意力接着引来杀身之祸。我强忍着，我相信我很棒，一定不会被这风和这头发所打败。接下来的所有动作我都尽量努力去做，我想做得更好，赢得老师的认可，成为优秀的学员。

其实在这次军训刚开始的第一天，我也结交了很多朋友。毕竟在一个新的集体，互相不成为朋友就很难成为一个好集体。而且，人们也说：交人交心，浇花浇根。它的意思也很简单就是只有交心才能使人感到真诚，只有交心才能换得对方的真诚，成为好朋友。

这次军训我们的队伍还可以，但是与其他连队相比较我们还是略输一筹，这也激发了我以后要更加努力的训练的决心!

**军训心得体会第一天500篇二**

军训的第一天，我认识了我们的教官。他皮肤黝黑，身体健壮，目光有神，走起路来昂首挺胸。我暗暗敬佩起他来。

“好，立正!双脚打开60度，两手自然贴紧身体两侧，五指夹紧。就这样，不要动!”教官用他洪亮的声音喊着。

时间一分钟一分钟地过去，就像凝滞不动的水。队列中有同学终于受不了了，想抓一下痒痒的背，正准备动手，教官眼神一瞥，把脸拉得三尺多长，那同学顿时面如土色，伸出的手像被蜜蜂蛰了一下，赶忙缩了回去，只见他满脸通红，像一只煮熟的虾子。

教官“狠狠”地盯着他说：“谁要是再动，就取消他的休息时间!”他这一吼，在我们心中引起的振动不亚于七级地震，甚至把天上遮挡着太阳的云朵都吓跑了。太阳探出头，毫不留情地将热气散发到地面，耀眼的光芒照得我们睁不开眼睛。周围一丝风也没有，一会儿工夫，我们个个汗流浃背，感觉身上有无数只小虫子在爬。和着防晒霜的汗水时不时流到眼睛里，小飞虫陆续降落到我身上小憩。我的腰发酸，两条腿酸酸的，那滋味，像是千万根小钢针扎进了骨头，越扎越深。

当军人真苦啊!每天要进行这么乏味的训练;天这么热，连鞋子都散发出烤糊的气味儿;太渴了，能喝点水就好了;军训一点也不好玩啊……我站在那儿胡思乱想，当初的兴奋、好奇一扫而光。游离的眼光一扫，突然发现教官们跟我们一样，也都在太阳下晒着，与我们不同的是，他们像一座座威严的雕像。

坚持，忍耐，再坚持，再忍耐……漫长的坚持和忍耐之后，第一个上午终于胜利挺过去了。

虽然很累，我心里还是美美的，因为我没有倒下。雷锋说过：困难像弹簧，你弱它就强。我要强硬起来，在困难面前做个强者。困难，你来吧，我等着你!

**军训心得体会第一天500篇三**

当我踏进四年级上期时我早就盼望军训的到来。

军训的时候一切对我而言是那么神秘那么陌生。这次军训对我来说启发很大，让我变得勇敢，身体健康了起来。

我们这次军训的教官对我们很严厉，但休息时总比我们跟加用心喝水，给我们表演军体拳。

军训得时后火辣辣的太阳照着我们，把我们变成一个个水人。

军训期间，同学们把懒散和宠爱放在了家里，用另一种姿态应对新的生活。

军训我们喜欢你，喜欢你的严厉喜欢你的自信更加喜欢你的独立。

**军训心得体会第一天500篇四**

时光匆匆逝去，四天的军训生活真的就这样从我们身边悄悄溜去。我耳边“立正、稍息”的声音已经停下，只留下了一份份不舍的情怀。如今，我的思绪又随着那份情怀飘向那儿去……

习惯，真的是一种可怕的东西!我习惯了父母的唠叨，习惯了家的关怀，习惯了被每一个人呵护，习惯“衣来伸手，饭来张口”的生活……在这13年中我习惯了太多太多。当我带着这些习惯，走向开往军训地的汽车时，一次难以忘怀的经历就这样开始了!

在这四天的军训生活中，我们这个刚刚成立不久的新集体，同欢笑，共泪水，共同在风雨之中坚持训练，留下了太多美好的回忆：几天连续艰苦的训练，磨炼了我们的意志，强健了我们的身体。但是又有多少次我想要放弃，甚至还有装病的那种念头在我的大脑里闪过。不过我始终记得三句话：“没有大自然的洗礼，哪会有雨过天晴绽放在开空中的彩虹?”“失败乃是成功之母。”“坚持就是胜利。”这几句短短几句话让我重拾信心，知道了未来更多的坎坷要我们去面对，去征服!

检验我们军训成果的时候到了。军训会演，让我们付出全部的努力，第一次为集体荣誉而战。尽管我们与第一名失之交臂，但在这四天中，我们得到的坚持不懈，勇往直前的品质，将会受益终生。

酸、甜、苦、辣的四味生活，也是人生不可缺少的调味剂，如果没有困苦的衬托，如何才能显得幸福如此珍贵?如何才能让我们意志如此坚定?如何才能让我们知道如何面对未来的人生?我们这几天的军训是远远不足于军人的，但我们却有了坚持不懈的精神这也是军训获得的品质。

让我们带着坚定的信心，不懈的努力来面对今后学习、生活的挑战。我相信，终有一天会扣响成功的大门!

**军训心得体会第一天500篇五**

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。

口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅不过是一种锻炼;大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

**军训心得体会第一天500篇六**

阳光正好，微风不噪，在硕果累累的时候，我们又迎来了一年二度的开学盛会，秋天是一个充满色彩的季节。

看一条条长龙窝在报名处，一眼望不到尽头，人头密密麻麻，只能仰头一看信号，自己没有密集恐惧症，不然非得晕了不可，好不容易到了报名口发现没有拿到证明，又急急忙忙跑到班主任那里，拿着命一切操作下来，离近学校已经过去了4个小时，身心疲惫呀。

桥操场上有许多小孩子在放风筝，五颜六色，五彩缤纷，自由的飞翔在空中，突然一个小朋友的风筝断了，使劲的在哭，大有大把的眼泪哭干就不服输的劲头。坐在草坪上的大人们充满趣味的看着小孩子玩闹，哭了也没有大人当真许多乐趣，这充满了秋天的色彩。

听拿着那把吉他随地而作的一名衬衫青年，在唱着一些歌，一些拥有着秋天味道的歌，身边围着一些人捧场的，听着则拥有着青春的欢乐，那些打篮球的少年，书生意气打起球来打，有指点江山的风味。

你听在军训的时候，那整齐的，步伐响亮的口号充斥在我们的耳边，教官却一直在说不够整齐不够响亮，大有不把我们的嗓子喊哑的节奏的样子，班主任坐在阴凉处幸灾乐祸的看着我们，那样子真让人无端生出一股气来，在我们高一年级整天期盼下雨的时候，却有高二高三年级整天期盼天晴，我们怕是斗不过他们了，笑一笑留下了一个苦涩的微笑，在这里这个充满成熟的季节留给了一个难忘的礼物，父母差点没认出来，自己，皮都晒脱了。

军训结束了和教官一一道别开始了，我们正式的学习之旅，同时开始和同学们打成一片，学习学习是我们的目的地，或许是我们来到学校的动力吧，一些枯燥难懂的题目，知识点一个接着一个，老师们对于自己的学科都有着一种王婆卖瓜自卖自夸的样子，就拥有了硕果硕果累累的秋天。转眼过去了，秋天已经要过去了，冬天的寒潮以及逼近让人不胜寒寒秋天过去了，冬天还会远吗?

**军训心得体会第一天500篇七**

炽热的太阳炙烤着大地，也炙烤着同学、教官和班主任老师，本来自己认为十分漫长的五天的军训竟也在烈日下已不知不觉地过了四天。虽然只有短短的几天时间，但是这其间所经历的每件事都让我难以忘怀。

忘不了每天早操站军姿这一环节，有的同学好像还没有睡醒不停地打着哈欠，有的被太阳晒得睁不开眼，但有的却精神抖擞，像一个像模像样的军官，还被教官叫上前去当示范。

忘不了班里那个风趣的小男生，在休息时间他总愿意唱歌给大家娱乐，增添了不少气氛。他第一次唱的“哆啦a梦”还是用日语演唱的，觉得大家喜爱。尽管他在训练过程中动作总是错误百出，经常逗得同学和教官哈哈大笑，但相信大家都是打从心里喜欢这位同学的。

忘不了激动人心的拔河比赛，无论是参与比赛的同学还是啦啦队，都真心地为六班这个家献出自己的力量，不停地呐喊、欢呼，大家都为这个集体谒尽全力。虽然最后我们只取得二等奖，但在每个同学心中，第一名永远属于六班，因为我们团结，我们努力。

也忘不可爱的教官，虽然训练非常严格，但也时时关心我们，还拿水果给我们吃;也忘不了一直陪伴着我们的班主任，他一直用照相机记录着我们成长的点点滴滴，还不辞劳苦地替我们打水，让同学们十分感动;也忘不了军训动员大会，国防教育让我们懂得“少年强刚国强”的道理，也忘不了紧急疏散演练教会我们遇到紧急情况时要保持镇定冷静。

军训虽然只有短短的几天，却教会我许多道理。我们累并快乐着，在汗水中不断成长。

**军训心得体会第一天500篇八**

初二的生活已经拉开序幕，首先迎接我们的是为期三天半的军训。起初，听到军训，自以为很有趣，甚至觉得很好玩。可直到自己亲身体验才知道那有多么的累啊!

在这三天半的军训中我学到了很多，也收获了很多。

一大早我就怀着无比激动的心情踏进校园，准备开始我的军训之旅。

到了学校，同学们都在操场上了。首先，教官告诉我们要学的内容是站军姿、立正、稍息等等。听到这些心中不以为然，觉得这些内容自己早已掌握，可没想到这些动作在教官眼里却是难看无比。先说站军姿吧，其实站军姿说起来容易，做起来就难呐!

教官说为了锻炼我们的意志，要求我们每天训练之前都要纹丝不动的站半小时的军姿。天哪!心中不惊暗暗叫苦。时间一秒一秒过去了，整齐的队伍中，只听见呼吸声。渐渐地，有的同学坚持不住了，只感觉汗水他在淘气。在你的脸上慢慢往下蠕动，痒痒的，但你又不敢去擦，心里难受极了!我也快坚持不住了，就在心里默默地想：平时半小时眨眼就过去了，为什么这半小时这么漫长呢?

好不容易挨过了一天，第二天的军训任务又开始了。“稍息!立正!齐步走!一二一、一二一……立正!稍息!”唉，我们一遍又一遍地重复着这些机械动作。就连太阳公公也跟我们过不去是的，火辣辣的太阳照在身上，我们的心好像燃烧一般!汗水顺着脸颊不断往下流!如果静心聆听，就能清晰地听到汗水滴落的声音。

我发觉越是烈日如火，教官们越是越练越精神!而我们，简直快要受不了了!直到把我们练得腰酸背痛，汗流浃背才罢休。随着一声“原地休息十分钟”的口令响起，我们就如同皇帝大赐天下一样，终于可以喘口气了!心中叫起苦来：原来当兵的这么辛苦!真的不容易呀!此时此刻，我真的连动都不想动!不禁又想：教官们是怎么坚持下来的呢?他们真的好辛苦!

接下来的半天里，我们都在坚持训练，虽然还是感觉很辛苦，但自己还是明白了团结的重要，纪律的重要，持之以恒的重要，直到检阅结束。我才细细品味这几天的生活。发现军训的感受就像一个五味瓶：酸、甜、苦、辣、咸真是样样俱全呀!

**军训心得体会第一天500篇九**

“雪狼，雪狼，陆地之王，王者风范，唯我五连，唯我五连，”这口号代表我们五班全体同学的那一份精神，当这口号回荡在脑海之中，不知不觉便回想起在园山军训的这几天，在炎炎的夏日中沐浴阳光，深深的感受到什么是苦尽甘来，什么是团结友爱。

在军训这几天中我们白天在阳光的照耀下汗流浃背，以坚强的精神和顽强的意志对太阳进行抗日斗争，不服输，不放弃，绝对不对太阳说：“认输”，结果，我们的努力并没有白费，我们这几天的抗日斗争终于胜利了，在整个过程之中我们没有倒下，没有害怕阳光，我们手牵手一起走到最后，绝不丢下任何一个人，放弃任何一个人。在我们脑海中一直都有一种声音在回荡，“坚持就是胜利，我们会坚持走到最后，我们会以汗水把土地铺平”。

晚上，一个个人回到宿舍，大家排着队伍去洗澡，洗完澡，看着同学们一个个疲倦的样子，可以让人知道他们此时此刻心中是开心的，能和同学一起拼搏，一起分享苦后的甘甜，那种感觉是无法用言语来表达的。

这几天以来我们虽然从表面看起来是无比的疲倦，给人感觉很痛苦，仿佛在人间地狱一般，虽身体受到了很大的创伤，但我们每个人的心灵却是乐滋滋的，有一种苦尽甘来的感觉。

这次军训最大的感觉不在于结营时受到的荣耀，而在于整个过程，这个过程也必将成为我们人生道路上的一个重要的关卡。

军训心得体会450字二：

军训是严厉的，是刻苦的，是需要坚持的。也许，你根本无法想象出军人训练时的场景，可是，我不仅见过那样的画面，还体验过军训。暑假中，我参加了学校组织的七彩夏日军旅夏令营活动，到73016部队亲身体验了军训的艰辛，感受了军人的风采。你们想不想和我一起去军训?

军训no.1军姿：军人训练时，首先得站好军姿。什么?你问军姿是什么?军姿有以下几点要求：

1.五指并拢，大拇指贴在食指第二节，中指贴在裤缝上。

2.抬起下颚，眼睛平视前方，身体微微向前倾。

3.两脚脚尖分开，脚跟靠拢，脚呈八字状。

我刚开始时，身体往前倾太多跌倒了。后来我又试了几次，结果和第一次一样。教官说：“你身体往前倾得太多了。只要微微向前倾就行了。”我照教官说的去做，一次就成功了。

军训no.2: 就是稍息/立正。

稍息就是在军姿的基础上身体不前倾，右脚伸出一个脚的距离。而立正就只是在军姿的基础上身体不向前倾。这很简单，我一次就成功。可是教官还是让我们一遍又一遍地练。我问教官：“我已经练得很好了，为什么还要练?”教官只回答：“没有最好，只有更好。”我明白了。只有反复的练习才能不断提升呀!于是，我一遍又一遍地练习着。

当然，军训的内容不止这些，还有好多好多。我每当想到军人们忍着炎热在军训，我的敬佩之情就油然而生。我长大以后也要做一名出色的军人，为国家献出自己的一份力!

**军训心得体会第一天500篇十**

军训，人生中有力的一笔

那些天，我们军训的日子。

在烈日炎炎、骄阳似火的8月，我跨进了高中的门槛，这就代表学习生活可不比初中那么轻松，开始面临决定一生的高考。

不能再在温室中被人悉心呵护了;不能再在父母怀中撒娇任性了。为此，学校组织了为期8天的军训。

对于第一次军训的我，带着满满的好奇和兴奋来到基地，左瞧瞧右望望，不自觉吞了下口水，想到要开始过军人的生活，心里就像有一张鼓，一次次激打出我内心的澎湃，愈来愈烈!愈来愈烈!

一下午的训练，早已消磨了我初来乍到时的热情，拖着疲倦的身子回到寝室的我开始后悔。

在太阳的烘烤下练习军姿，汗水顺着脸颊流入眼中，硬生生的刺痛了我的双眼。作为一名军人，不能动，也不可以动!任太阳有多么毒辣，仍然坚决不动分毫，我想这就是军人，我开始由衷得崇拜他们。半个小时过去了，脚早软了、腿已麻了、腰都酸了，头脑嗡嗡作响，真想坐下休息哪怕一秒钟也是天大的幸福。我咬咬牙根，深吸一口气，继续!!!

后来才发现，家，原来很好。教官在唱《军中绿花》的时候，涩涩的感觉堵住了我的胸口，只觉得一阵难受，我没想过我会这么想家!不争气的泪水溢满了我的眼眶，该死的!作为军人，不可以流泪!!

在太阳下练站姿辛苦，但并不代表在寝室一点也不辛苦。

被子、床都不可以有褶皱，不然，扔了没商量!!就连洗漱用具也有要求，毛巾的下摆要在一条线上，从长到短，就连牙缸的排列也是很严格的!!地上不留一根发丝，做到一尘不染，这也是军人不可违抗的要求!

在这说长不长说短不短的8天军训生活中，我晒黑了、瘦了，但人更加精神了!更加能吃苦了!

这次军训带给我的不仅仅是身体上的煅练，还有思想上的薰陶，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。

炎炎烈日下，广阔天地间，时间早已见证了我们坚定的意志。只要坚持到最后，就是胜者!不管再荆棘、再坎坷的道路，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!

我要把军人的纪律、军人的作风带到平时的学习和生活中去，让自己像雄鹰一样，冲破蓝天，超越梦想，展翅飞翔!

**军训心得体会第一天500篇十一**

天高云淡，秋风送爽。带着兴奋的心情，怀揣澎湃的梦想，我来到了横山国防教育训练中心。七天火热的军训生活开始了。今天是军训的第一天，作为祖国的花朵，我们踢正步，排方队，在激昂的训练场上，欢呼，呐喊，接受阳光的沐浴，风雨的洗礼。我切实体会到了到军营的生活。军训很苦很累，但却很充实，穿上迷彩服，我感到格外激动，训练场上，我们汗流浃背，腰酸，腿痛，脚发胀。偶尔，我也想要耍小聪明，动动歪脑筋，但每个小动作都逃不过教官的眼睛。

就是这样的生活，使每个人在汗水中慢慢成长;就是这样的经历，使每个人在汗水中变得坚强。军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的感悟。它从点到面改变着每一个人。这一课令我难忘终身，受用一世。

军训生活，使我们近距离，切身的了解了军人的生活，使我们深切的认识到在学校学习是件多么幸福的事。同时也明白了自己肩上的责任，纠正了我们观念上的偏差，形成了正确的人生观，价值观。军训也改变我的生活，它让我懂的了珍惜父母的付出，理解父母的不易，明白一个人要自立于社会还需不断努力学习，继续奋斗。我们要将军训的精神延续发扬下去。昨日，我们是温室中的花朵，明日，我们将是搏击长空的雄鹰。

烈日晒黑了我的皮肤，却使我滚烫的心变得更加坚强;汗水浸湿了我的衣襟，却留下了许多难以言表的东西。没有更多的言语，只有我们内心对军训深深的感情。

艰苦的军训，在我的人生经历中增加了一笔宝贵财富，这是能让我受用终身的宝藏。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。如果梅花没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景;如果人没有经历挫折磨难，就不会拥有坚强。能经历磨练才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才能展示成功。

抹绿色，瞬间退去，正如潮落时，总有一种蓄势待发，喷薄欲出的冲动，一抹抹的回忆，一次又一次地冲击着我的心灵，但潮水终要退去，那抹绿色终要离去，现在我才知道一句“再见”的份量。

再见了，教官!再见了，绿色!再见了，无悔的军训!

**军训心得体会第一天500篇十二**

在四天的军训中。我们体会了人生的酸甜苦辣。站军姿、齐步走、跑步、正步走、停止间转法、蹲下起立、我们一次又一次地重复着枯燥的动作，用尽全身力气喊叫，却总不能换来教官满意的笑容。不管是流汗还是流泪，我们不能停止步伐，铁一样的纪律无时无刻地约束这我们。

在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立。有我们酸痛的手脚重复的动作。烈日下，细雨中，我们坚强的身躯仍挺立在操场上。本来我以为这四天的军训会很刺激，可我错了，全程下来，我像过了几个世纪。部队的生活是那么枯燥与乏味，而我像个无知的孩子，错误百出，啼笑皆非。可我仔细想想我又觉得很庆幸，因为我又一次在困境中磨练了自己，使自己变得坚强起来。这个跨度似乎是从孩童直接到了青年人应该有的成熟，感觉很自豪。

这短短的四天里，哭过，笑过，感动过;疼过，累过，勇敢过。这些日子里想家，所以眼泪是最多的，但想起妈妈的话：“给植物浇水会宠坏了它们，它们的后代只会越来越虚弱，所以你应该让它们周围的环境变的艰难一些，根部会向深处生长，自己寻找地底深处的水分。”想起自己的目标，就有了勇气。

我知道自己必须经受这一切的洗礼，才能争取成功的资格。其实回头想想，我失去的只不过是几滴泪几滴汗，而我获得的是一张张友善而可爱的脸，一个整洁、严明、自信、独立的自己!我感到无限的快乐和轻松。离开部队的那天，有些失落。可我知道，我人生的路真正开始了，我会勇敢，毫不畏惧。因为我相信：成功的花儿，人们只惊蓦它现时的明艳，然而当初它的芽儿，浸透的奋斗的泪腺，洒遍了牺牲的血雨。当你拥有美丽的时候，别忘了所需的奋斗!

所以我们不要太多的祈祷舒适和安逸，这样的祈祷少有如愿。我们应当祈祷我们的根能往纵深处伸展，这样任凭冷风吹，大雨淋，我们依然坚韧挺拔。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受，虽然有教官陪我们一起站，可我们还是坚持不住，头上顶着火热的阳光，我感觉到汗从我的额头滴到了地下。真是苦，这还不算苦的。联系正步的时候，教官让我们控腿，一控就是十分钟，当然有教官陪伴，十分钟不到，我们已经东倒西歪了。

可教官却稳稳地站在那，还和我们聊天呢。我不禁佩服他们的毅力和耐力。后几天我们学了擒敌拳，有几个教官给我们表演了跳起来再摔下去的动作，真是太厉害了。我的手都快拍麻了，无限的敬佩涌上心头。

军训十天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要不啊纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这十天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这第一次军营生活。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。四天谓之辛苦的军训后，我要大声说：军训，感谢你，感谢你!

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