

大学生军训心得体会(通用10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

大学生军训心得体会篇一

我们怀着崇拜的理想，带着喜悦的心情，共同参加人生的第一次“洗礼”完成半个月的大学军训；亲身体验一次军人生活的艰辛。增强学习的'重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格大学生。

一、校园b军训任务重，提高认识

大家都知道入校前参加军训是一种很必要也是很普通的一项活动，它不仅锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必修课；它不仅让我们体验军营生活，了解部队纪律，同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感；它不仅让我们亲身体验训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，心情的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支文明之师，威武之师的国家后盾。俗谚：“无规律，不成方圆”。这正是我们青年学生学习的重点。

还记得入校时，我们带着兴奋而恐惧的心情，怀着崇拜而难以表达的眼神吗？还记得站军姿时当快要坚持不住，而教官在旁边鼓励的花语吗？那一幕幕亲身体验的场景在我们脑中

不断的回放，教官们辛苦的重复每一个口令，耐心的示范，纠正每一个动作，直到达到标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放弃，不退缩的精神；还记得在刚开始的军姿训练中，由于身体欠佳，几次都要昏倒，这时有一个熟悉而亲切的声音深入每个同学的耳中——“同学们，要坚持”我一直告诫自己：“我能行，要坚持，不能倒，头昏目眩一直干扰着我的大脑平衡，犹如深入生死般的挣扎，最后还是意志战胜了一切，那是成功的喜悦，那种兴奋和冲动相信大家都有过经历……我为自己的成功感到高兴，为自己的努力感到而兴奋“我行”只要有这种精神，有这种毅力，同学们大家会永远站在困难的头上每天我都会对着蓝天高喊：“我行”。是呀！军姿就像青松一样挺拔，它折射出一种做人的道理和航向“站的正，行的端”就是具体的体现。

其实最难忘的就是课间活动。都了休息的时，教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧，从而减轻大家的训练疲劳，优美的歌声在空中回荡，动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场，回荡在每个角角落落，大家更是用震天的掌声，欢乐的笑语对“歌星”抱于衷心的感谢和真诚的祝福。

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累，美好的祝福送给我们尊敬的老师，和辛勤的教官，留给自己是一份回味，一份责任一个个崭新的挑战，一种不懈的努力。

无论怎样的风浪，无论怎样的艰辛，只要我们拥有一种力量一种不屈不挠的精神，我坚信大家一定会步步高升，只要把这种精神贯穿于学习中，相互学习，共同进步，自觉遵守校规校纪，增强集体荣誉感，努力营造一个美好的环境，创造和谐校园做一名遵规守纪的文明的大学生，成一个对社会有用的人。

大学生军训心得体会篇二

大学生军训是大学生活的其中一个重要组成部分，也是他们进入大学后的第一件重要任务。家长对于大学生军训的重视程度往往可以从他们的行为和心态中看出来。军训是大学生成长的重要阶段，它可以提升学生的纪律观念、坚毅品质，充实和丰富他们的大学生活。作为家长，亲身经历过军训的家长更能体会到军训对大学生的重要性和意义。

第二段：大学生军训家长的辅导角色

在大学生军训期间，家长扮演着一个重要的辅导角色。首先，家长要为大学生提供心理支持。军训不仅仅是为了学生锻炼身体和训练军事技能，更重要的是锻炼学生的意志力和恒心。在军训过程中，学生会面临很多困难和挑战，这时候家长的理解和支持显得非常重要。其次，家长要督促学生积极参与军事训练。大学生军训是一个很好的锻炼机会，家长可以帮助学生从中发掘更多的价值和意义，鼓励他们积极参与，主动关心和探索。

第三段：家长的安全关怀

家长在大学生军训中要特别关注学生的安全问题。军训是一个相对较为严格的训练过程，学生可能会面临一些较为危险的情况。在这个时候，家长要时刻关注学生的安全情况，了解军训场地的环境和安全保障措施，并与军训负责人建立联系，及时了解学生的情况。同时，在军训结束后，家长也要关注学生的身体健康和心理状态，及时与学生交流，并提供必要的支持和帮助。

第四段：加强家校沟通与合作

大学生军训是家校合作的一次重要机会。家长在军训中要积极与学校保持联系，了解学校对于军训的要求和安排，及时

提供学生的相关信息。同时，学校也应该积极与家长保持沟通，及时向家长反馈学生的军训情况，加强家校合作，共同关心和培养学生的成长。

第五段：鼓励学生自我反思和总结

大学生军训结束后，家长可以与学生一起进行一次深入的交流和总结。鼓励学生自我反思和总结军训的经验和收获，从中找出不足，并制定相应的改进措施。这样的反思和总结可以帮助学生更好地认识自己，提升自己的军事素质和综合能力。

总结：

大学生军训是大学生成长的重要阶段，家长在军训中扮演着重要的辅导角色。他们要提供心理支持，督促学生积极参与军事训练，并关注学生的安全问题。家长和学校之间要加强沟通和合作，共同关心和培养学生的成长。军训结束后，家长要鼓励学生进行自我反思和总结，帮助他们更好地成长和发展。

大学生军训心得体会篇三

一晃三个多月的暑期生活过去了，盼望已久的大学生活也随之而来，一直向往军营生活的我现终于可以亲身体会一下了。刚到校报到的第二天，我们就被学校组织到训练场上开始进行为期半个月的军训生活之旅了。

在军训期间我们从中长大了不少，学到了很多平时在书本上无法学到的知识。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，能磨练人的坚强意志。军训是苦的，也是快乐的，更是甘甜的。我们应该学会品尝这种苦中之乐。通过军训，我们可以一改既往的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受超越自我的快乐。

军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气。使我懂得了责任的重要，更加强了我们的团队意识，我相信在以后的工作，生活，学习中不管从对待生活的态度上，意志上，还是思维上，我们都将受益匪浅。

军训对于我们来说是一场体质和精神上的双重考验。一天近八个钟头下来，我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心等症状，我们真正体会到军训的日子并不容易过，但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。

作为一个当代大学生除了在学习上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦耐劳的品质，身体素质和心里素质都要达标。一天近八个钟头下来，我们充分品尝到了军训所带来的汗水和艰辛。不时还有同学出现头晕、恶心等症状，我们真正体会到军训的日子并不容易过，但仔细品味，这却是提高我们身体素质的绝佳机会。

作为一个当代大学生除了在学习上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦耐劳的品质，身体素质和心里素质都要达标。没有身体和心里上的健康保证是无法实现进一步的自我提高的。

今天虽然尝到汗水的滋味，可三天后，如果我们都能坚持到的汇操，不临阵退缩，坦然地整齐地站在大家面前秀出漂亮的军姿，那我们就成功了。至少那时候我们的心一定会体会到成功的，我们成功地挑战自我，克服身体上和心里上的弱点，使自己在大学第一战完成得漂亮。

军训对于我们以后学习生活的影响是深远持久，举足轻重的。它教会了我们团队协作能力，纪律的严肃性。它不但提高我们的身体素质，迅速加深我们对新同学的认识和新集体荣誉感的形成，更从中培养我们一种团队精神。有纪律，有组织

是成为团体中优秀成员必不可少的条件之一。

通过军训我学会了如何去面对挫折，如何在人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制，自爱，自理，自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

大学生军训心得体会篇四

豆大的'雨点，整齐的军姿，完全没有一个人打伞或走开，这一刻我看到了同学们的改变，同样是雨天，记得第一天我们面对下雨慌乱跑散想一般散沙，如今面对下雨我们笔直的身姿，团结似铁块的方阵，坚强！坚持！不再害怕！是军训改变了我们！

彩排让我们看到自己的不足，回来后我们争取更大的进步，努力练习，从第一天的抗拒逃避到今日的上进争气是军训改变了我们……我们的努力迎来一条噩耗，人数不够就不能上场汇演！我向天怒喊五声：我不甘心！十几天的艰辛、汗泪交集、雨淋日晒，难道要输在人数上？难道这一切付诸东流？不，我不甘心！音舞不会就此放弃！

就在这失落的一刻，我们音舞的每个人都进行起来，面对困难，大家表态就剩我们明日都要上场！这一刻我看到了团结的力量！是军训让我们音舞变得更加团结！

我相信，在12号那天一定会看到我们音舞整齐一致、英姿煞爽的身影！音舞最棒！

音舞音舞、清歌妙舞，披靡广大，唯我音舞！冲啊，同学们！

大学生军训心得体会篇五

大学生军训是大学生生活中的一大重要组成部分，旨在培养学生的纪律意识、团队协作能力和体力素质。军训徒步是军训中的重要环节，通过长时间的行军训练，既可以提高大学生的体力与耐力，又可以磨砺他们的意志和毅力。下面我将分享我在大学生军训徒步中的心得和体会。

第二段：徒步训练的准备工作

在大学生军训徒步之前，我进行了充分的准备。首先是身体上的准备，我每天进行长跑训练和体能锻炼，增强自己的体力和耐力；其次是心理上的准备，我调整自己的心态，告诫自己要坚持下来，无论遇到什么困难都要坚持到底。

第三段：徒步中的困难与挑战

徒步训练并不容易，其中存在着各种各样的困难与挑战。首先是体力上的挑战，长时间的行军使得脚部、腰背等部位会感到酸痛，而且由于我们要背负着军包和个人物品，加大了行军的难度。此外，气候因素也对徒步产生了一定的影响，比如高温天气下的脱水和中暑问题。另外，心理上也有着一定的挑战，比如对长时间行军的厌倦感和一些困难情境下的怀疑和恐惧。

第四段：徒步训练的收获与成长

然而，正是这些困难与挑战，让我在徒步中获得了许多收获与成长。首先，我学会了坚持不懈，尽管途中困难重重，但我始终坚持走下去，这种执着的精神将是我以后面对任何困难的重要支撑。其次，我也意识到了自己的潜力和能力，在徒步的过程中，我不断挑战自己的极限，克服了一个个难关，发现自己可以做到的远远超出了自己的想象。此外，我还体验到了团队协作的重要性，徒步训练中，我们相互搀扶、鼓

舞，形成了紧密的团队合作，彼此之间的默契和团结力大大增强。

第五段：对徒步训练的总结和展望

通过这次军训徒步训练，我深刻体会到了坚持和付出的重要性，也明白了只有不断挑战自己，才能在逆境中成长。徒步让我更加了解自己，同时也让我认识到团队协作的重要性。在今后的学习和生活中，我将继续保持良好的体能，培养坚毅的毅力，做到持之以恒，在面对挫折和困难时坚守初心，不断追求进步。同时，我也将更加重视团队合作，互帮互助，以更好地融入团队，发挥自己的优势，为团队的发展做出贡献。

大学生军训心得体会篇六

第一段：介绍大学生军训徒步的背景和目的（200字）

大学生军训是大学生生活中重要的一环，其目的是培养大学生们的纪律意识、团队合作能力以及身体素质。其中，徒步训练是军训的重要组成部分，通过长时间的步行训练，可以锻炼大学生的毅力和耐力。在徒步训练中，我深刻体会到了军人的辛苦和强大，也体会到了自己的潜力。

第二段：描述徒步训练的过程和体验（300字）

在徒步训练中，我们每天都会被要求走上数十公里的路程，这对于习惯了舒适生活的大学生来说无疑是一场巨大的挑战。刚开始的几天，我感到异常疲惫，腿部酸痛不已，甚至被信念的种子折磨得疲惫不堪，但是在教官的激励下，我咬紧牙关坚持下来了。随着时间的推移，逐渐适应了训练的节奏，腿脚不再疼痛，反而感到精力充沛，这让我对自己的身体素质有了更大的信心。

第三段：徒步训练中的收获和感悟（300字）

在徒步训练中，我不仅仅锻炼了身体，也明白了团队的重要性。徒步训练中，我们需要互相帮助，互相鼓励，共同面对困难和挑战。只有通过团队的合作，我们才能够完成任务。在训练中，我逐渐理解到，一个团结的集体是无坚不摧的力量，只有将个人的利益放在集体的利益之上，才能够取得更大的成功。

此外，在徒步训练中，我也体会到了毅力和坚持的力量。长时间的步行对于普通大学生来说是一项巨大的挑战，但我们没有放弃。我们一边歌唱着军歌，一边坚持走完每一公里，这种毅力和坚持的精神也会伴随我们一生。

第四段：谈谈如何将徒步训练中的收获应用到日常生活中（200字）

通过徒步训练，我明白到，只有拥有坚强的意志和积极的心态，才能够面对生活中的各种挑战。无论是学业的压力还是工作的竞争，只要有足够的毅力和坚持，就能够克服一切困难，迎接未来的挑战。此外，徒步训练也让我更加注重团队合作和互相帮助，这不仅在学习和工作中，也在人际关系中起到了重要的作用。

第五段：总结徒步训练的意义和价值（200字）

大学生军训徒步是一次提升个人素质和锻炼身体的绝佳机会。通过徒步训练，我们能够增强意志力和毅力，培养团队合作意识以及坚持到底的精神。徒步训练的收获不仅仅局限于体能层面，更包括对于生活的启发和激励。因此，大学生军训徒步不仅是为了锻炼我们的体魄，更是为了培养我们健康、阳光、积极的人生态度，帮助我们更好地面对未来的挑战。

大学生军训心得体会篇七

大学生军训是每个大一新生的必修课程，作为一种锻炼身心的方式，军训徒步是其重要组成部分之一。徒步训练不仅能够增强大学生的体质，还能够培养他们的团队合作意识和顽强拼搏的精神。在这个过程中，我深刻体会到了徒步的痛苦与乐趣，也发现了它对我的成长所起到的重要作用。

首先，徒步训练给我带来了身体上的痛苦，但也使我锻炼出了坚强的毅力。徒步长途跋涉是一种极具挑战性的活动，尤其对于体力较差的我来说更是如此。在开始的几天里，每一步都感觉格外沉重，脚步似乎都快砸进地面了。我曾经想过放弃，但是教官鼓励我们要坚持下去，因为只有坚持才能见到成功的曙光。慢慢地，我的身体逐渐适应了长时间走路的疲惫感，脚步也不再那么沉重了。通过一次次苦难的徒步，我不仅锻炼出了身体的耐力，同时也培养了自己的坚持不懈的品质。

其次，徒步训练也带给我了心灵上的舒畅感。长时间的徒步让我有了充足的时间去思考问题，放空自己。当我走在风景秀丽的山间小道上，静静地欣赏着大自然的美景时，我感到内心变得宁静而平和。这种与大自然亲近的感觉让我忘却了生活中的种种烦恼，使我更加放松和积极面对生活。同时，徒步也是一种彻底释放压力的方式。在长时间的行军中，我可以尽情地大声歌唱，大声嬉笑，将内心的压力一扫而空。这种自由和放松的感觉让我觉得徒步不再是一种痛苦，而是一种享受。

第三，徒步训练也是培养团队合作意识的良好途径。在徒步的过程中，每个人都有自己的任务和职责，需要相互协作才能达到目标。在我们徒步的队伍里，有些同学体力较好，不断给身后努力跟上的同学鼓励和关怀；还有一些同学在休息点会主动帮助别人背水、背行囊等。这种互相帮助和支持的氛围让我感受到了集体的力量，也深刻理解到了团队合作的

重要性。通过团队的合作，我们能够更好地完成任务，同时也能够培养出一种责任感和团结感。

第四，徒步训练中的艰辛也让我更加珍惜生活。在长途徒步中，我曾经历了袜子磨烂脚、被大太阳晒得晕眩、体力不支坚持不下去等等，这些都是平日生活中难以想象的痛苦经历。然而，正是这些痛苦的经历让我更加明白生活的可贵。当我走出训练场地，回到舒适的校园生活中时，我对身边的一切都充满了感激之情。我开始更加珍惜每一天，珍惜每一个与家人、朋友相处的时刻。同时，我也更加坚定了自己的信念，无论遇到什么困难都要勇敢面对，坚持不懈。

总而言之，大学生军训中的徒步训练是一种艰辛却又值得珍视的经历。虽然会面临体力的疲惫和精神的压力，但是通过此过程锻炼出的团队合作精神、坚持不懈的意志以及对生活的珍视，让我深刻感受到了徒步的意义所在。徒步虽然痛苦，但它使我变得更加强大和坚韧，也让我对自己有了更深的认识和体验。这段经历不仅影响了我的大学生活，也给了我在将来面对困难时勇往直前的信心和勇气。

大学生军训心得体会篇八

大学生军训对于每一个刚刚入学的大学生来说都是必经之路，除了让大家学习军事技能和锤炼意志外，更重要的是让大家培养出一种团队意识和集体荣誉感。而在军训过程中扮演重要角色的便是军训教官，他们所传授的知识和他们的团队精神也会深深影响每一个学员。在我的军训经历中，我和我的教官经历着很多的挑战和困难，下面我将和大家分享这段经历以及我的体会。

第二段：困难与挑战

军训的第一天，大家的站军姿都非常单薄，而教官却要求我们站直，耐心的纠正我们的站姿，哪怕是下大雨也不例外。

此外，在跑操时，就更是体现了一种毅力和坚定，因为我们需时长达一小时的高强度锻炼，而在跑操过程中总是有人累倒，每当这个时候，教官总是会挑选几个学生一起将其抬回宿舍，并深深的批评了他们的不够毅力。在军训期间，我们还要学习很多实用的军事技能，这些技能的学习过程都是非常严格的，教官在传授知识的同时，要求我们将学到的技能真正地落实到实践中，这也极大的考验了我们的学习能力和动手能力。

第三段：教官的感召力

在整个军训过程中，教官所展现出来的精神面貌与团队意识非常值得我们学习和借鉴。他们始终坚持不懈，用高度的责任心与爱岗敬业的精神态度带领我们完成一个个训练科目。在军训期间，教官总是会他们在他们繁忙的教学工作之余，与我们一起分享他们的军旅生涯、教学经验和班级管理心得。他们通过亲身的经验告诉我们，如何才能在未来的学习和事业中做到炉火纯青。

第四段：影响与感悟

军训的历程是艰辛的，也是宝贵的，很多时候，我们会遭遇挫败，但正是那些教官的言行，让我们在绝望的时候重新振作，发现自己是多么的强大。在与教官的交往与学习中，我深深地感受到了团队意识的重要性。团队之间互相鼓励、互相扶持、互相理解，才能达到最好的效果。教官对待每位学员的态度也影响至深，他们用行动诠释了什么叫做责任与奉献，他们的这些精神与行为就像一盏明灯一样，照亮了我们前进的道路。

第五段：总结

在这次军训过程中，教官的教诲和经验让我受益匪浅，更让我深深感受到，一个人的成功离不开一支团队的支持，团结

合作才是军队最基本也是最重要的元素之一。我相信，在今后的学习和工作中，我也将能够真正地体现出这种集体主义精神，为自己和团队的共同目标而不懈努力和奋斗。感谢那些带领我们完成这段历程的教官，谢谢你们！

大学生军训心得体会篇九

对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨砺，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，能磨练人的坚强意志。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。也算是的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样。教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的几天里，我们晒的很黑，尝到了酸甜苦辣，最要命的是我们那套军装在这几天中只能洗那么一次。表面都有一层白色的盐粉，那是我们的汗水，但非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了好多首军歌。大家讲的更多的是来自哪里?分享自己的趣事。加上离家远，在这里大家都非常重感情。如果说我军训的体会我想有除了以上的难忘的故事之外就是非常想家。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。每天都有任务要完成。

从这次军训，我懂得了：用心的投入去做一件事情，总会有很多的故事，点点滴滴。训练之后到饭堂吃饭，然后继续训练，直到晚上十点半熄灯睡觉。一种从未体验过的快节奏的

生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人；在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩膀上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

伴随着洪亮、严厉的哨音，迈着年轻而有力的步伐，我们开始了大学的军训。不容置疑，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？军训有苦。每天早上六点半起床；从七点一直训练到十一点；烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦；喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水；脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量；有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，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、自理和自强。

大学生军训心得体会【篇4】

大学生军训心得体会篇十

从开学的军训开始到军训结束，我的心情就难以平复，开心夹杂着难过。开心是因为我们班通过努力，在会操中取得不错的佳绩；难过是因为教官不能陪我们走下去。即使教官只教了我们两周，但是我们对教官却怀有一种特殊的情感。

尽管我们的脸，手脚都被晒黑了。但是它也晒不掉我们的意志；尽管我们已经汗流浹背了，但是我们也会像一株小草一样坚强，不管刮风下雨，日晒雨淋，我们都会努力把每个动作做到完美。因为我知道不是只有自己在坚持，我的背后面有一个奋斗努力的集体；尽管眼睛肿了，脚很疼了；尽管天下着雨，雨水把我们的鞋浸湿了；尽管我们的声音已经声嘶力竭了，但我们仍在坚持着。因为教官们比我们更辛苦，所以大家都没有放弃。

刚开始的第一天，总教官就叫我们大家先站十五分钟的军姿。烈日当头，没站多久，我的脚就很疼了。这时我用眼角瞟了一下四周，发现有些同学的衣服甚至都被汗水浸湿了。不一会儿，教官说“那些流汗的才是最坚强的，那些没流汗的就是在偷懒。”当时我就在心里想：我明明很努力了，只不过没流汗而已。我为此愤愤不平。最后我发现我错了，教官原来是话中有话，教官实际想让我们站的认真点。

集体训练完毕后，这时分配到我们班的教官是一个长着一副好身段，有着一张瓜子般白白的脸，还有一双大大的眼睛，起初他不爱笑，很多人就误以为是教官是面瘫、冰块脸之类的。可是有一次，我发现教官竟然对我们笑了，而且笑了很久。那时候我才发现原来教官笑起来是如此的迷人。那时趁我们休息的时候，他就给我们唱军歌、表演节目，紧接着逗得我们全班都哈哈大笑。从那日起大家对教官的看法有所改观。

紧接着第二天教官又叫我们站军姿，不过经过一天的训练之

后，我脚慢慢就没有那么疼了。第二周，是最辛苦的一周，因为结束就要会操了。当时我就感觉太阳比前一周都要毒辣，尽管如此艰辛，但我们并没有因此松懈、偷懒。

那会儿的天气，就像孩子脸，说变就变。刚开始还是晴空万里，不一会儿天就布满了乌云，紧接着天就淅淅沥沥的下起了雨来。当时我的心情，就好像得到了上天的恩宠一样欣喜。但是，教官并没有让我们停止训练避雨休息的意思，而是更加加紧对我们的训练。这时候的我们都努力的踮起疲倦的脚步，奋力往前跑。同学们脚踏在湿漉漉的地板上，“噼里啪啦”作响，溅起一朵朵小水花，把每位同学的鞋都打湿了。这时，教官看着在雨中奋力奔跑的我们似乎有点心疼了。于是，教官就把我们带到科技楼的楼下进行训练，而自己却站在雨中教我们。当时我的心被教官的举动深深地打动了。

两周即将过去，军训最后一天。经过这两周紧张而有序的训练。我们班的队伍也越练越好了。最终“功夫不负有心人”，我们班在会操的时候竟然取得了二等奖的佳绩。只记得当时我们班每位同学脸上都露出喜悦的容颜。因为那是我们全班一起努力的结果！

但是，这个时候教官却要与我们挥手告别了。我们对教官却还恋恋不舍，可是“天下没有不散的宴席呢？”相聚虽然短暂，但是，我们对教官情却很深。非常感谢教官这两周以来对我们的谆谆教导。是他，教官让我们踏上了大学生涯的第一步；是他，教官，开启了我们大学的学习之旅；是他，教官，给了我们上了大学的第一课。

最后我想对教官说：“教官您辛苦了，谢谢您。”