

最新初三军训日记第一天(优秀8篇)

拼搏奋进，不畏艰难。如何打造一支高效团队的标语？下面是一些成功团队使用的标语，希望能给大家带来灵感。

初三军训日记第一天篇一

篇一：

炎热的太阳在磨练我们的意志，滚烫的大地在考验我们的耐力。军训——单调烦躁，军训——艰苦难忍。

军训难道只给我们留下这样的回忆？

“稍息、立正、向右看、敬礼、礼毕……”这些声音依然还在我耳边游荡！

我坚信只要大家团结一致，我们就会得到我们想要的“成绩”。

篇二：大学军训日记

金秋的阳光并不像想象中的那么和煦，秋高气爽倒是有所体会。

站在操场上，听着教官和老师的鼓舞，享受着一点点秋风的抚慰，对于军训，我充满了期待。

早就听学姐学长们说军训的种种，而今我的亲身体验却与之有着一点差别。军训本身就是一项严肃而认真的工作，也可以说是人生旅途必经的一站，人生漫漫，风景不可能一直让人心解，让人惬意，偶尔的考验将为我们的生命画上更为绚丽的色彩。

汉代哲学家王修道：“志向高远的人，能够不断地磨炼自己，以成就大业，没有节操的人，懈怠轻忽，只能成为平庸之辈。”就像俗话说的：“玉不琢，不成器”一样。人只有经过磨练才能成才。“为人者必先止其乎。”而军训就为我们“正身”提供了一个好机会，让我们明白纪律，懂得团结，学会顾全大局！

篇三：大学军训日记

又是炎热的一天，太阳毫不保留的散发所有光线。我们伫立在烈日下，当我站着军姿，几丝热流飘过脸庞，留下的是一颗颗闪亮的汗珠。我向上瞟了一眼，那可恶的太阳似乎担心我们看不到它的强大，忽然感觉刺的眼睛好痛。而军姿一站就是半个小时，整个身体早已麻木，膝盖处发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，背、腰、肩如针扎一般疼痛。就连盼了1个小时的喝水时间还要用全劲跑步，才能不是最后一名，避免所谓“跑圈圈”的噩运。

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉观，培养同学与同学之间的默契，这也许能在以后的学习中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的意义之一吧。

篇四：大学军训日记

8月22日下午，随着我们这届新生的到来，大学第一课——军训也随之到来。

我们的教官，为了让我们达到训练最终的目的，能有更好的效果，每次训练都是费尽心思地给我们找一个阴凉的地方，为的就是能让我们在训练时更加轻松，更加舒适。我们的马教官，为了我们的训练更加丰富多彩，在休息时间总是唱歌

给我们听。听着这一首首红色歌曲，让我们更加坚定了认真训练的决心。

军训，是每个大学生进入学校的一门必修课，也是重要的一课。它能锻炼我们的意志力，增强我们的团队精神，培养“班容我容、班耻我耻”的集体荣誉感。只有上好了这一门课程，我们才能在未来三年紧张的初中生活中得到更好的发挥，才能以更高的标准来要求自己。所以，在这次的军训上，我们一定要严格要求自己、力求做到最完美，才能达到我们的最终目的。我们要用自己的行动来履行我们的诺言。

这次军训给我的感受很深，我也从中学到了许多有益的东西。

篇五：大学军训日记

先是听讲座，座位上的我们任由汗水肆无忌惮地淌下，但是还是保持着应有的坐姿。接着来到了操场训练，操场上的我们个个精神抖擞，似乎一点都没有被这闷热的天气所打扰。在一声声“立正”、“稍息”中，我们认真地完成了队列训练中的种种姿势。虽然过程中，有同学倒下，但没有人因此而放弃，为的就是两个字——坚持！

人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

篇六：大学军训日记

两天两夜的军训如闪电般的过去，虽是两天两夜的时间，但从中收获到的酸甜苦辣，欢声笑语却是平常无法得到的。在这个过程中，我感悟到很多东西，也很受启发。

在军训的过程中，我感触最深的还是“大树与松鼠”的游戏。这个游戏看似很简单，就是叫到什么了，什么就必须动起来找到另外一个“家”，那么在这个游戏当中我也出局了3次，那么在这3次当中是我不够争取，是我不够敢于主动所以才导致我2次的出局。所以如果在销售当中，你面对顾客时，你在思考我要不要这位顾客？我要怎么跟他讲？噢，还没做好准备；噢，我，我还有点怕；噢，今天很累，明天再拜访吧！我又不愁这么一个顾客等等。当我在思考，当我找借口时，客户已经被他人给抢走了，也许已经出单了，为什么？为什么？一切一切的原因都是我在徘徊，我不争取，我不主动，我害怕失败，所以我“出局”了。那如何才能不“出局”呢？我要主动，我要勇敢，我要不别人快，我要一切的一切快速到达，迅速完成，不能落后。

在军训时，教官教我们一些简单的动作，一个转身，一个军姿，看似都非常简单，但我却做的一塌糊涂，原因是我说话简单，不用看我会或看个几遍就懂了，对我看几遍就知道怎么做，但我做的很标准规范吗？没有，我根本做的不标准也不规范，那么在销售过程当中也是一样的。哎，这个电话嘛，我知道怎么打，哎……这个客户我知道怎么跟他讲。但你的“质量”怎么样？你这样的结果很好吗？效率好吗？等等太不好了。在工作当中不易察觉，当我通过这次军训才明白，才一清二楚。

在此非常感谢纪总、张总给我这么一个锻炼的平台，让我看清自己平时的工作态度，认真，心态。所以在今后的每一天，我会更加努力，更加拼搏。

篇一：初中军训日记300字

几天前，步入新学校，也开始军训了，这次军训对我印象特别深，我都晒得很黑很黑。

那天，来了一个教官司，他很风趣幽默。我们在休息时间叫他

“苗哥”，但是在训练场上，他又很严格，一点儿都不马虎，非常认真。开始在太阳底下晒几分钟都受不了，可都官司叫我们要坚持，所以这样让我变得坚强一些了，遇到总是不能退缩，只要坚持不懈，是风是雨总会过去的。

通过这些天的军训，真的真的让我难以忘记，它让我改京戏，它让我上进，它让我懂得感恩，这次军训晒得好，黑得好！

篇二：

所有，我要给勇敢加油，我要不懈地拼搏下去，不管那太阳多么凶狠地对待我，我都不会放弃，不管那腰有多么的累，我都不会放弃，那是上天赐给我百折不挠不腰，我就不应该在困难面前折腰。

上天赐予我一双大脚，我就没有理由选择逃跑，我要用这双脚去衡量我的人生，衡量我接下来的三年到底会如何，没办法，我不会辜负上天对我的期望。

每当我们叫出我们的口号时，我想我们每个人心中都盛天了一朵意志之花吧！难道不是吗？这朵灿烂之花将会永远盛开在我们心中，以后的日子里，我会更加坚强，更加勇也，让我15岁的誓言更加铿锵，因为在我身后，是一双双充满爱心与期望的眼睛。

最后，我想对我自己说，我要感谢这次军训，它让我学会了自信，在以后的学习中，我要永远自信，快乐地笑笑倒一片艰难险阻，笑出一个崭新的我，笑出一片阳光灿粒，笑出一个世界由我选择的空间。

篇三：

在我上黄冈中学时，要军训。虽然军训的时间不是很长，只有五天，但是我在这五天里懂得了很多。

我懂得了团结。在站军姿的时候，只要有一个人乱动一下，就要多站十秒。所以我们要团结，不然，你动一下，我动一下，他动一下，就会加时间，也会连累到其他没有动的人。在踏步时，也少不了团结，只要团结，我们的步伐才能一致，变得完美。

我懂得了保护环境。在小学的时候，我并不是很懂的。就乱丢垃圾。因为我不想走到垃圾桶那里丢。到了黄冈，才知道随地丢垃圾是种可耻，可恶，可恨，可笑的行为可耻，是因为他们不知道随地丢垃圾是种可耻的行为。可恶，是因为他们不知道，他们在前面丢，别人在后面捡，是多辛苦的事呀！可恨，是因为他们丢完垃圾，清洁工来打扫，是多么累，我是站在清洁工这边，如果别人丢很多垃圾，让你来清理，你会高兴吗？可怜他们不懂这些道理，真是可笑。

我感觉老师和教官给我的帮助最大，我在此很感激。

篇四：

通过两天的军训，我学到的东西真不少。不仅体会到当一名军人的不易，也感受到了集体的温暖，团结的力量。当初枯燥、压抑的感觉也一去不复返了。因为我变得敢于挑战自我，战胜自我了，做任何事情也都充满了自信。站军姿锻炼了我的耐力；练习正步锻炼了我的意志；学唱军歌对我进行了深刻的教育。这一切使我懂得一分耕耘，一分收获。但要做到最好，努力和方法缺一不可。针对自己的情况，我总结了一下经验：首先教官教的动作要领要记熟，训练的时候，姿势要标准，养成整齐划一的习惯。我将在感受军训酸甜苦辣的基础上，享受苦中至甜的人生乐趣。相信这将是我一生中最难忘的日子！雨过天晴的天空中出现了一道绚丽的彩虹，仿佛在为们鼓励加油。相信吧，坚持就是胜利！

篇五：

坐上回家的车，才发现是那么的舍不得，热泪盈眶的眼睛准备流个痛快，看着近在眼前的教官，却觉得心早已隔着天涯海角。对着教官恋恋不舍的挥手告别，眼泪却憋不住了，可是不能再教官面前哭，因为教官说过：“军人，流血流汗不流泪！我不喜欢爱哭的小军人。”教官，我不想让您讨厌，于是，我别过头，等车开出农科所的大门，车一开出，我便搂着旁边的知心好友大哭起来，心中默默下了决心：我以后一定是很坚强的小姑娘！

篇六：

生活中人们常常会说说自己的职业生涯，回顾一生的历程。我才刚刚成为一个高中生，理所当然谈不上一生。姑且借用“生涯”二字，谈谈军训期间的人和事，写下了一点感受吧。

军训已经不是第一回了，但这次在石中开始的军训在我看来是一个契机：适应新环境，熟悉新面孔，打好体质基础。

刚过去的暑假里，一直在家里过着养尊处优的生活。而军训的日子，则让我仿佛从天堂贬到地狱。先是在忽晴忽雨的天气里站军姿。莫名其妙的天气也打造了我们捉摸不定的心情。有时候庆幸我们只是站着，没有像别的班那样转右转左；但有时候感觉到咸咸的汗在背后像虫子般不安分地爬来爬去，两条绷紧的腿如化石一样，长时间地一动不动，又羡慕起活动中的同学了。站军姿，让我感受到的是一种坚持。尽管无数次想要找一些“正当”的借口，但身边的同学坚毅的表情告诉我不可能完成的事。最终我是坚持下来了，我想，往后高中生活的道路上，我会沿用站军姿的信念，那就是坚持。

相比之下，练习踏正步就有趣多了，气氛也热烈了起来。我们采取的是分组练习，既观察同学的练习情况，同时与自己作比较。果然是比较才会体现差距，当在休息时间看到其他

班踏正步时有序的步伐，响亮的踏步声，我们都惊呆了。大家想知道最后的结果是怎样的吗？我们的下次练习大为进步，连精神风貌都焕然一新，教官也称赞有加。踏正步，我学会的是态度，一种认真对待一切的态度，只有用心，才有收获。以前的老师常告诉我，事情要么不做，做了就要做到最好。这次我对这句教诲有了真切的理解。所以对自己也有个小小的要求：以后的日子，无论是顺利的或是艰难的，都不要游戏人生，而是要踏踏实实，认认真真。在我白发苍苍时，才不会后悔曾经的草率。

这是我前两天的军训“生涯”，往后的三天，不知道又会带给我怎样的启迪呢？

早晨，当我们走进教室时，那个姓张的没有胡须的班主任已经在教室里了，我们不是的和他亲热的打招呼：早上好！老师。

由此可见大家都很尊重他，他也很有礼貌，十分亲切的回答我们：“好！好！早上好！”

过了一会儿，大家都到齐了。班主任说：“同学们！今天我们要军训，军训虽是获益匪浅的事情，但也很苦，你们怕不怕？”我们不怕苦（此时我们应不知道所谓的苦是什么）

当一声哨声划破天空，老师说：“走，我们军训去”。我们一个个欢喜鼓舞，特别是那些梦想进军营的同学，好像是身体注入了一针兴奋剂。

但军训一开始，教官冷峻的面孔，严格的要求，一丝不苟的作风，以及长达数小时的操练，我们这些蜜罐里泡大的孩子怎能受得了。教官一次次问我们累不累。我们只能说不累（真是哑巴吃黄连，有苦不能诉）军训必须规规矩矩，就是有蚊子叮你也不能动，我们累得腰酸背痛，真恨不得用时光穿梭机穿梭到军训结束。

渐渐的，我们适应了，别看教官那么严厉，休息的时候也说说笑笑。

5天的时间转眼流逝，“兵哥哥”要走了。兵哥哥的高尚品质，坚韧不拔的精神值得我们学习。

初三军训日记第一天篇二

三年级我跟随父母转学来到了北京。想不到，北京的小学还要进行军训。五月中旬的星期二，我们全校去军训。在军训的路上，同学们一直高兴地唱着歌儿。

到了军训基地，首先就是分班，班长带我们进营房后，就教我们怎样整理内务。摆毛巾挺简单，可是叠方被子就没那么容易了，经过几次练习，我的被子才勉强叠好了。

内务整理好了，我们就要吃饭了，在这吃饭的一路上，还有一大套规矩：右手拿饭盒、步子要走齐、见到教官要说“教官好”……这样的规矩天天都要保持。

开营式时，我的双腿站得发麻，简直想喊一声“妈妈，您快来呀！”从那时起，我知道了军训有多苦，当军人有多难。

第二天清早，大概五点钟时，我醒了，我还没适应军营，我想家了，我的心在哭泣。

早上的我，显得格外精神，高高兴兴地洗漱之后，我们便列队，迈着整齐的步伐，走进餐厅，跟昨天不同的是天天进餐厅之前，大家都要唱军歌，以前从来没军训过的我，只好在队里滥竽充数，以后一有空闲时间，我就要小声哼唱几首军歌，我决心尽快补上这一课。日子一天一天的过去了，让我最头疼的是队列训练，整天身上像穿着由火制成的军服似的，热极了，休息时间还不能喝水。

盼啊盼啊，终于星期六啦！早饭一吃完，过了一会儿，闭营式开始了，在主席台下我们大显风采。我没当上优秀学员，不过我不灰心，下次一定要拿好成绩。

在军营里，老师与我们一起合影，虽然不是在家里，但我还是很开心！

初三军训日记第一天篇三

时间在倒计时中，一分一秒都要珍惜，我们的训练已经进入紧张阶段，虽然辛苦，我们却没有放弃，生病了的同学也在努力坚持到最后一刻，没有人叫回家，没有人说我不行，因为我们都是小英雄，是准备展翅飞翔的小雏鹰。

训练时，我们会服从教官的指挥，努力做到最好；休息时，同学之间说说以前的事情，有说不完的快乐；中午，当然要在寝室里好好休息，养足精神才能勇敢面对下午的烈日与困难。

说来也巧，下午才军训一会儿，雨点就开始从天空往下掉，真不知是喜还是忧，可是我们仍然在雨中训练。正步走！齐步走！向右转！向左转！这些词仿佛已经成了教官的口头禅了，溅起的水花湿了我的裤脚，不过，我们仍然坚定地在水中踏步。

初三军训日记第一天篇四

今天阳光明媚，清晨我们就已经感受到了太阳光辉的灼热，不过一个早上的训练，汗渍就已经将我们的衣服打湿了，这真是最锻炼人的训练。

太阳的光越来越强，半上午的时候，教官发了个善心先让我们休息一会，一得到解放，瞬间同学们也顾不得地上脏不脏了，或坐或靠，还有的直接躺到了地上，我们中途休息的时间也有十几分钟，不要以为我们会趁着这段时间会去做什么，

因为，军训已经掏干了我们身上所有的力气，我们只想在这个时间里好好的休息一会，就连话都已经不想讲了。

休息的这段时间里，刚开始还有几个同学在说说话，闹腾一两下，不过，三两分钟后，我们所占的这一块区域算是彻底安静下来了，就连教官也都如同我们一样，坐在地上，眯着眼，这个天着实太热了一些，天空中的烈阳使劲的在释放着它的热情，倒是苦了我们，这太阳光亮的我们都睁不开眼，更是将我们身体里的水分榨干了，汗水不停的留，我们也只有等到休息的时间才能够喝上几大口水，今天的军训毫不讳言的说是熬过来的。

上午就算再热，也热不到下午这种程度，尤其是我们午睡完了以后，在这一个小时里，我们真正的体会到了什么叫做热到无法忍受，今天的太阳似乎比以往都要大，今天的温度也似乎比以往都要高，班上有一个女生，因为承受不住这种燥热中暑昏了过去，她的症状引起了一阵小小的骚动，不过等到那位女生送去了医务室后，我们的训练照旧。

今天也因为那个女生的原因，班上好几个同学在训练的过程中出现错误，然后赏了一瓶藿香正气水，教官说，谁要是出错，就喝一瓶藿香正气水。

很少有人喜欢喝这个，因为味道很重，所以接下来的时间里，每一项任务，大家完成的出奇的好。

一天的训练终于结束了。

初三军训日记第一天篇五

今天是军训的第二天，天气非常给面子，阴阴的，还有一阵阵的凉风吹过。早晨，我们排队带到了操场上，教官先让我们站了二十分钟的军姿。虽然也很累，但并不像站在太阳底下那样难熬。也许是天气的原因亦或许是同学们习惯了这样

的训练所以我们班同学没有一个倒下的。整齐的队列中，我们站着标准的军姿，一动不动。这在常人眼中也许是件很容易的事，我原来也是这么想的。但其实并不那么简单。我们站得脚也疼了，腿也麻了，胳膊也酸了。当教官喊稍息的时候，我连脚都迈不出去。但是我们坚持下来了。接着又练习了昨天学的稍息，立正。你也许会说，这么简单的动作一年级就会了，但真正要做到标准，岂是易事？而且，我们并不是一个人在练，而是一个班集体。我们要做到整齐。做出来的动作要像一个人。尽管，这并不容易，但我们为了最后的胜利一遍又一遍的练，六十个人的齐心协力有什么事情做不到？然后我们又学习了敬礼，这个动作做出来非常帅气，英姿飒爽，仿佛我们就是真正的军人。最后上午的训练就在我们嘹亮的班训声中结束了。

到了下午，我们先听了一位考上清华大学的学哥作报告，在这场报告中，我们受益匪浅，学到了许多关于学习的习惯和方法。并且我们也立志会用三年的汗水与努力来证明我们自己。紧接着，我们又投入了紧锣密鼓的训练中，不知道为什么下午同学们都很不进入状态。做动作很慢而且还不整齐。我们练了很多遍可还是不好，教官一遍遍的纠正，可我们依旧做不好。结果导致我们班的进度比别的班慢了很多。然后教官狠狠地说了我们。我们好像是突然醒悟了，做动作也认真了，一遍下来做的非常好。教官终于让我们休息了，早已累得筋疲力尽的我们一下子瘫坐在地上。之后我们又学习了正步，每个同学都非常用心，动作也很一致。再后来就是我们最喜欢的拉歌了，教官先交给我们一首歌，过硬的连队过硬的兵……这首歌唱起来很有气势，同学们都唱得很卖力。而且还有许多拉歌词，教官加入了很多的流行元素，显得很有趣。同学们笑得前俯后仰。

就这样军训的第二天在我们的笑声中结束，脸上洋溢着笑容的我们已经不再对军训排斥了。

初三学生日记：

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

初三军训日记第一天篇六

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉感，培养同学与同学之间的默契，这也许能在以后的学习中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的意义之一吧。

来之不易的赞扬自从来到第一中学开始军训，所做的每一件事，都让我们知道我们不是被疼爱的小公主、小皇帝，以后只有靠自己，不可再有任何的依赖。

军训，或许就是考验一个人吧，考验他的独立性、自觉性，还有吃苦耐劳的精神。如果真是那样，我一定要完成教官说的每一个动作，做个真正的独立、自觉、能够吃苦耐劳的人。“吃得苦中苦，方为人上人。”为了自己美好前途，吃这么一点苦又算得了什么呢？我一定要拿自己的行动来证实自己，证实自己不平凡，绝对不会输给任何人。我是最棒的，我对自己充满信心，永远永远都会。

鸦雀无声的球场上同学们整齐的站着，组成了十几个方阵，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浹背，看着同学们那湿透的衣服，都可以拧出水来。中国武学博大精深，讲究一个循序渐进。军训也是同一个道理，动作由易到难，就连教官的态度也越来越严肃。真不敢想象未来的日子里还有多少风风雨雨。挥挥衣袖，用微笑告别今天，用崭新的面貌面对明天，向自己发出挑战，向十天后的自己预约一个奖赏，相信自己是**最棒的！！**

初三军训日记第一天篇七

今年9月17日，我们去了中小学军训基地，进行了五天的军训，这五天内我经历了酸甜苦辣。

酸

军训的第一天，我来到基地，这我可离开家最久的时候呀！我不禁想起了家，想起了妈妈，在家里，我什么事都不用干，每天过着饭来张口、衣来伸手的日子，可是在这里，又要整理内务又要洗衣服，可真是有点受不了。

甜

都说教官很严格，可是也很关心我们，比如说有同学尿床了，他让尿床的同学睡到另一张床上，让同学们都不要笑话她，并叮嘱她以后不要犯这种错误了。我觉得教官十分体贴人，我的心里感觉甜滋滋的。

苦

教官让我们把右手举在半空，要罚我们，因为我们的内务整理得不好。我们足足举了半小时，累得手臂没有任何知觉，

我们这时才知道什么叫苦。

辣

我们训练完成一半的时候，已是傍晚了，我们一回寝室便冲向洗澡间，一开水龙头就往身上冲，妈呀，怎么回事？水是冰凉的，这时教官说现在没有热水，要等一小时后才有。我们一边走出洗澡间一边大声地吵闹，结果，被教官训了一顿，训得心火辣火辣的，真难受。

初三军训日记第一天篇八

8月24日 天气 晴

我盼了一个暑假的军训终于开始了！我为什么这样盼望军训呢？因为我们就在校园里军训，这样既不像在军营里军训那么苦，那么累，又起到了锻炼自己的作用，真是太好了！可是刚上午我就不行了。

上午整理完自己的东西，我们初一14个班的全体同学都到操场去听老师讲话。天气可真热呀！虽然已经是秋天，可气温还是那么高，一点也没有降下来的意思。14个班的学生挨挨挤挤地站在一起，我们被挤在中间，一点风都吹不到。刚开始，我还精神饱满地昂首挺胸站立着。过了一会，因为氧气少，我困的直打哈欠，昏昏欲睡地立在那里。又过了一会，我的头昏昏的，眼前花花绿绿的一片，就是看不出人影儿。我使劲儿摇了摇脑袋，晃来晃去的颜色让我感到一阵阵恶心，只想吐。在坚持一下，我对自己说，一边低下头避开刺眼的阳光。可是我越来越感到浑身无力，想吐，我紧紧捂住嘴，生怕坚持不住吐出来。还有几秒钟我就要吐出来了，这时人群散开了，一丝凉风吹过来了，我看见程老师，就急忙过去。老师让我在树荫下歇会儿，还递过来一瓶水让我喝。我缓过劲儿来回到了队伍里，程老师关切地问我是否好些了。老师

真是像妈妈一样，在我最无助时给我关怀和帮助。谢谢程老师。

8月25日 天气 晴

今天上午，我们重点练习的是齐步走。齐步走，多简单呀！我上小学的时候，一到体育课不干别的，先练齐步走。所以，这齐步走对我来说简直是小菜一碟儿。但是刚练了一会，我就不这么想了。这齐步走绝对没我想象的那么容易。

一上来教官就先让我们练习手臂的姿势，左臂在前右臂在后。大家这样一动不动的站了一会，我心想：教官该让我们换手或者休息了吧？可教官没有这样，他一个劲儿的对我们说：“把后臂抬高！站直了，在军姿的基础上做！不要低头！眼睛别乱看！！”然后又开始检查各个横排面的人手臂在没在一个高度，有没有打弯。这时我的胳膊已经又酸又痛了，在教官看别人时，我就偷偷地把胳膊放下一点，休息一下。但是这样就起不到锻炼的作用了，我以后练习时再也不偷懒了，一定要坚持下来。

下午的正步走也是先练姿势后练走，这回觉得手臂的姿势可比上午的轻松多了，举了半天我也没有放下手偷懒。正当我暗暗高兴的时候，教官让我们加上腿的动作再练。这下可累了！大家金鸡独立的站着，两腿绷得直直的，没有一点弯儿，悬空的那条腿还得往上抬高。我一直觉得自己的平衡感不错，可笔直的单腿站立那么长时间，我也是摇摇晃晃、东倒西歪。教官告诉我们，他们都把沙袋绑在腿上练习，我真是惭愧呀！才站了一会就不行了。我一定要向教官学习，严格地要求自己，努力做的更好！

8月26日 天气 晴

军训已经进行到第三天了，我也开始渐渐适应这严格的军事化训练了。今天的训练没有前两天那么累了，主要还是练齐

步走，正步走，跑步走。因为教官说要找时间把我们班的训练成果展示给大家看，所以我们训练的格外认真，卖力，教官更是喊口号喊的嗓子都哑了。

下午的时候，一个教官在我们训练时来挑人，把我叫了出来，让我踢了几个正步，走了几个齐步，就把我挑走了，把我加进了一个新的队伍。这是由各个班挑出来的人组成的队列方阵。我想：既然我被叫了出来，就说明我表现的还不错。但是我不能因此骄傲自满，而是还要再接再厉，继续努力。只有这样才不会给我们班丢脸，才不会辜负老师和教官对我的期望。也只有这样，我才能在军训中磨炼自己的意志，塑造全新自我。

下午五点钟，家长来接我们了，学校放了一天假，让大家回家整理仪容仪表。明天，我还要用最饱满的热情，迎接新的挑战。

8月27日天气 晴

今天下午，我又回到了学校。我和室友们顶着一头短短的头发放到教室，请老师检查是否合格，老师看了我的头发，说后面的头发有点长。这时，爸爸妈妈都已经走了，我只好打电话请他们回来带我去剪头发。很快，爸爸妈妈带我找到了一个美发店，急急忙忙的理完发以后，我又回到了学校。同学们都已经集合了，我只能祈祷教官别让我围着操场跑圈了。

还好，我还不算太晚，正好赶上了训练。队列方队的训练还真是严格，一上来教官就让大家拔了10分钟的军姿。我原来在自己班训练的时候，都是拔两分钟的军姿，现在要站这么久，还真有点不习惯。时间一分一秒地过去了，我感觉站立的时间已经远远不止10分钟了。教官让我们踏步走的时候，我的双腿和双脚已经站的又酸又痛了。后来，教官又从我们班挑来了两位同学，我们一定要为初一（11）班争光添彩。

晚上，我在上自习课时，一位同学问我某个字怎么写。本来自习课不能随便说话，可是我却说话了，结果被罚站5分钟军姿。我下次再也不这样了，不仅自己违反了纪律还影响了别的同学。

8月28日 天气 晴