

# 2023年军训最后一天的心得 军训最后一天心得体会(精选9篇)

要保持积极进取的态度，勇于承担责任，不断追求卓越。这里有一些优秀的军训心得范文，希望能给大家一些启示和灵感。

## 军训最后一天的心得篇一

军训作为大学生德育教育的一部分,已成为我国高校教育的一项重要内容。大学生在军训期间往往呈现出特殊的生理和心理状态,从而导致各种消极情绪。下面是本站带来的军训最后一天心得体会,欢迎大家阅读。

今天是军训的最后一天了,明天我们就要进行汇报表演了,也要和教官们分别了,所以晚上,我们开了一个联欢会。

老师规定每个宿舍要出两个节目,表演什么好呢?对了,我会好几个纸牌魔术,就表演这个。

该到我表演了,第一个魔术表演完,他们就被镇住了,我表演第二个时,他们就都围了过来,想揭穿我的魔术。这两个都是我最拿手的魔术,你们能揭穿才怪呢!

等我表演完了,刘同学又让我表演了一遍,连看了几遍他也没弄明白是怎么回事,只得甘拜下风。我得意的问他:“你服了吧?”“服,服。我是你的手下败将。”

这次联欢会让我郁闷死了!唉!和那帮嘎男生对歌我居然对输了!7456!要知道我和屁仙儿他们飙歌可是从来都没输过的,要怪就要怪那些嘎人,他们竟然唱水手,还要我们也唱郑智化的歌。哦!真是的!要是宋嘎宁也在这里他们绝对赢不了!

哼！

这次联欢会也让我伤心死了，因为要和教官们分别了，和教官们虽然只相处了短短的九天，但是我们还是很舍不得教官们离开。安老师改编了一首老鼠爱大米，我们把这首歌送给了两位教官。“李教官，我爱你，就像老鼠爱大米……果教官，我爱你，就像老鼠爱大米……”在歌声中，很多同学已经控制不住的哭了出来，脸上已是泪水涟涟，我的心里也是酸酸的，但我还是忍住了没有哭，我想教官们一定希望我们都能快快乐乐的吧！

今天是军训的最后一天，我们的任务就这么结束了。

上午整体练了两次，休息的时间都有一个小时了。不是很累。我发现越到后面越不累，不知道为什么。以前是跟着我们的教官练的，现在队伍多了，教官就忙碌起来了，不分排，连了。

下午两点就开始准备汇演了，但是一直到三点才整理好一切。我们站的脚后跟儿都不想着地了。上场之前，一排的教官(也是我们整个外语学院的总连长)为我们做了最后一次表演，是一套拳。他说这是最后一次为你们做的事情了。寝室长录了全部的过程。我们大家全部都很喜欢一排的排长，她们说他很有男人味儿，我想那是一个只比我们大两岁的男生的成熟魅力吧……他总是做一些摔得很疼的动作给我们示范，很干脆。我们都记得他。后来五排的和三排的教官和我们一起唱了最后两首歌：军中绿花和朋友。后来有人说：五排的教官眼里噙着泪水。当我们唱歌的时候，男生们开始不安分起来，他们先是偷袭了他们的教官(一排)，然后把他高高抛起；于是男生女生纷纷欢呼鼓掌。接着是我们二排的教官被抛到了空中，然后是四排，五排，六排的。三排的教官藏了起来，我们众人没有发现他的影子，当大家很郁闷的时候，五排的教官突然发现了他的藏身之处，结果众男生一呼而上，逃跑也没用，被逮了回来，也是一样的结果。所有的教官们，对

我们来说都是英雄，兄长，大家用这最后的方式，来告诉他们我们到底有多爱他们！当时的场面，很热烈也很壮观！

后来的汇演可想而知有多么的乏味。只要是这类型的大会，都是发言，发言在发言，颁奖颁奖再颁奖……不过特别科目的表演确实很精彩。我们大一新生分为四个部分，第一部分的由数学和信息工程的女生方队表演，内容是整装，敬礼，车辆指挥(部分)等；第二部分的由生命工程系(好像这么叫的)的男生方队表演，是匕首操——很漂亮很整齐的动作，帅呆了！第三部分的由体育系的男生方队表演，内容是军体操，徒手的一一很郁闷的是，体育系的居然还不如生物系的，表演的整齐度和标准度让人伤心，不过还是可以看的……第四部分的由在平大住的学院表演，哪个系的忘了，反正是女生方队。我总觉得因为他们和我们不在一起，就像是远方的客人一样，类似于《哈利波特与火焰杯》里的。他们做的是车辆指挥(比较全)等，很齐，佩服。

本来说和教官留影的，大家都来了兴致。结果没实现。遗憾中我们赶紧转移去新阶梯教室开英语系的会。路上看到了整队出发的教官们，他们往宿舍走。包括我在内的许多同学都一边跑一边告别。他们走得太快了。室友挽着我的胳膊，一边哭一边大声地喊：教官再见！不住地喊。我笑着向教官们摆手说再见，心里是酸的，为什么还能笑得出来……再见了：一排的老好人郭教官，我们二排呆呆的蒲教官，三排最帅的杨教官，四排最让别的班讨厌也最受本班欢迎的许教官，五排的虎头虎脑的猫头鹰教官(不知道姓什么)，六排矮矮的可爱教官(长的小却也是士官了)……当我路过新篮球场的时候，知道以后不可能有绿色的挺直腰杆的身影们排着整齐的队来训练我们这群不听话的孩子了，军装不会再穿了，命令不会再有服从的机会了，也没有逗教官的时候了……当这一切都戛然而止的时候，让我觉得空虚了许多……不真实。我好不容易才习惯了军训的生活，现在就要结束了……那些可爱的人们，以后再也见不到了……他们曾说：你们可以忘记我们，也可以记得我们；但千万不要联系我们……我们不知道他们的

名字，不知道他们来自哪里，不知道他们的军队是哪支，也不知道他们以后会怎样……一切的东西都是来去匆匆的，而且全部保密！教官们，以后真的就见不到面了，但是，你们是我心中最可爱的人们，我会记得你们的！

今天是我们军训的最后一天了，这是一个特别的日子因为今天学校的所有领导都要来参观我们的训练成果。首先，老师让我们集体坐下等待上场。可刚坐下没多久，我的腿就酸了，再看看附近的同学，他们也与我一样开始做立不安了我心想：要不动一下吧，换换腿也行啊。就在我要动时，转念又想：如果我动了，上面领导发现了就要扣我们班的分了，所以我不能动。于是我重新坐正认真看别的班表演了。

这次的军训让我受益非浅，它不仅锻炼了我的体魄和毅力，还让我感受到同学之间的友爱和老师对我们的关怀。这次的军训是多么有意义啊！

## 军训最后一天的心得篇二

今天是军训的最后一天，我们的任务就这么结束了。

上午整体练了两次，休息的时间都有一个小时了。不是很累。我发现越到后面越不累，不知道为什么。以前是跟着我们的教官练的，现在队伍多了，教官就忙碌起来了，不分排，连了。

下午两点就开始准备汇演了，但是一直到三点才整理好一切。我们站的脚后跟儿都不想着地了。上场之前，一排的教官（也是我们整个外语学院的总连长）为我们做了最后一次表演，是一套拳。他说这是最后一次为你们做的事情了。寝室长录了全部的过程。我们大家全部都很喜欢一排的排长，她们说他很有男人味儿，我想那是一个只比我们大两岁的男生的成熟魅力吧……他总是做一些摔得很疼的动作给我们示范，很干

脆。我们都记得他。后来五排的和三排的教官和我们一起唱了最后两首歌：军中绿花和朋友。后来有人说：五排的教官眼里噙着泪水。当我们唱歌的时候，男生们开始不安分起来，他们先是偷袭了他们的教官（一排），然后把他高高抛起；于是男生女生纷纷欢呼鼓掌。接着是我们二排的教官被抛到了空中，然后是四排，五排，六排的。三排的教官藏了起来，我们众人没有发现他的影子，当大家很郁闷的时候，五排的教官突然发现了他的藏身之处，结果众男生一呼而上，逃跑也没用，被逮了回来，也是一样的结果。所有的教官们，对我们来说都是英雄，兄长，大家用这最后的方式，来告诉他们我们到底有多爱他们！当时的场面，很热烈也很壮观！

后来的汇演可想而知有多么的乏味。只要是这类型的大会，都是发言，发言在发言，颁奖颁奖再颁奖……不过特别科目的表演确实很精彩。我们大一新生分为四个部分，第一部分的由数学和信息工程的女生方队表演，内容是整装，敬礼，车辆指挥（部分）等；第二部分的由生命工程系（好像这么叫的）的男生方队表演，是匕首操——很漂亮很整齐的动作，帅呆了！第三部分的由体育系的男生方队表演，内容是军体操，徒手——很郁闷的是，体育系的居然还不如生物系的，表演的整齐度和标准度让人伤心，不过还是可以看的……第四部分的由在平大住的学院表演，哪个系的忘了，反正是女生方队。我总觉得因为他们和我们不在一起，就像是远方的客人一样，类似于《哈利波特与火焰杯》里的。他们做的是车辆指挥（比较全）等，很齐，佩服。

本来说和教官留影的，大家都来了兴致。结果没实现。遗憾中我们赶紧转移去新阶梯教室开英语系的会。路上看到了整队出发的教官们，他们往宿舍走。包括我在内的许多同学都一边跑一边告别。他们走得太快了。室友挽着我的胳膊，一边哭一边大声地喊：教官再见！不住地喊。我笑着向教官们摆手说再见，心里是酸的，为什么还能笑得出来……再见了：一排的老好人郭教官，我们二排呆呆的蒲教官，三排最帅的杨教官，四排最让别的班讨厌也本班欢迎的许教官，五排的

虎头虎脑的猫头鹰教官(不知道姓什么),六排矮矮的可爱教官(长的小却也是士官了)……当我路过新篮球场的时候,知道以后不可能有绿色的挺直腰杆的身影们排着整齐的队来训练我们这群不听话的孩子了,军装不会再穿了,命令不会再有服从的机会了,也没有逗教官的时候了……当这一切都戛然而止的时候,让我觉得空虚了许多……不真实。我好不容易才习惯了军训的生活,现在就要结束了……那些可爱的人们,以后再也见不到了……他们曾说:你们可以忘记我们,也可以记得我们;但千万不要联系我们……我们不知道他们的名字,不知道他们来自哪里,不知道他们的军队是哪支,也不知道他们以后会怎样……一切的东西都是来去匆匆的,而且全部保密!教官们,以后真的就见不到面了,但是,你们是我心中最可爱的人们,我会记得你们的!

### 军训最后一天的心得篇三

每天天蒙蒙亮,当前后楼还一片漆黑时,我们已经有序地整理好床铺,洗漱完毕,开始了一天的军训的生活。一个个整齐的方队按时排列在宿舍楼下,伴着清晨的第一缕阳光,喊着一声声嘹亮的口号,迈出一步步整齐的步伐,映着朝阳,为校园绘出一幅瑰丽的画卷!

我们在烈日下经受着考验,在风雨中接受着洗礼,一步步从初中生迈向高中生的锐变之中,我们这群铿锵玫瑰在操场上刻下我们的飒爽英姿!

晚上是一天中最轻松的时刻。此时,教官卸下白天严肃的面孔,笑容爬上脸颊。同学放下原有的羞涩,掌声环绕指间。大家围成圈席坐于地面上,伴着满天星月,唱出一首接一首的动听军歌。

军人是绿色的,这橄榄绿是我生命中的偶然,我们的生命正在这些偶然中生长!以后的日子,依然在生活,依然在喧嚣。流淌的街市依旧,我们的生活依旧。而突然间,我们或许会

记忆起这一段有稚嫩走向成熟的难忘旅程，这一份刻入心扉的橄榄绿！

喜欢军训是深深的人情味。因为一个共同的目标，几十颗心开始紧紧地连在一起。我们仿佛把自己看成了真正的军人，有了军人的尊严与骄傲。因背井离乡而孤寂的心开始找到了一处可停泊的港湾。当我们许多人围在一起时，那整齐的口号，嘹亮的歌声，悠长的乡思，便成了夜空中最美的一道风景。

军训的日子里，一张张充满朝气的连一起哭着、笑着也闹着。只因为经过一个星期的风雨洗礼与考验，坚强开始挤去脆弱的空间，团结成为一切的主角。在这浅浅的秋光里，该开的花在开着，什么也没改变。但谁也不曾想到就这一个星期的时光会给我们这一群年轻人留下如此深的烙印，这挥之不去的烙印将在每一个生命的旅程中绽放出光华！

高中最后一天军训心得体会4

## 军训最后一天的心得篇四

在这x天当中，我认识了自己。

艰苦的训练，能够磨练人的意志。对于我这样一个生活条件优越，从小没离开过父母的孩子来说，军训是个再好不过的锻炼机会了。军营中，艰苦的训练使我身体劳累，让我无暇顾及其他事情。即便是脚下已磨出水泡，也要忍痛训练。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。但我只能在心中低声地叫一声累。

军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。

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。x天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

人类只有在苦难中，才能真正认识自我。的确如此，军训给了我这样的机会。我认识到了自己的缺点与不足，也看清了自己的优点与长处。军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是最理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。”虽然，我参加的只是x天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。

那天我们训练完毕，教官和我们一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的，是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

可以说是军训让我认识了自己，也可以说是军训完善了我。无论怎样，我坚信，通过自己的努力，我一定会成为国家的有用之才！

## 军训最后一天的心得篇五

军训三天来，令我印象最深刻的，是训练齐步走，说到这儿有人会笑了，初一年的学生居然难在了齐步走上，可事实的确是这样，我们为此不但搭了精力，浪费了时间，也因此比别



班的进度短了一截，在此我不得不提到一个精神问题，人不但要有坚决和毅力，还要有集体精神。齐步走一开始的时候，我们没有一列队伍可以走得齐，因为步速不同，步子长短不一。后来，在教官的教导下，我们女生队伍相互体谅，统一步伐，几乎达到了“人队合一”的程度。而男生队伍里，却今冬没有人在乎这件事情，队列一会儿呈弧状，一会儿成钝角，一会儿还会如参差不齐的地表一般。于是，我们集体为此花费了近别班两倍的时间和精力训练。我想这并不在于某个男生的原因，而是他们彼此缺乏一种团结。

这几天的军训对于我来说可谓一次脱胎换骨的蜕变，从走路喜欢把手塞在口袋里到规范地甩胳膊，从身体酸痛到慢慢适应……这一切，不禁让我想起了蚕的‘蜕变——当蝴蝶费尽心血地从蛹壳里爬出来，它便拥有了可以飞翔的美丽翅膀；而如果这时人类帮助它剪开了蛹壳，那么这只蝴蝶便永远地失去了飞翔的能力。我想，军训中的我们也一样，需要自己努力做规范化自我，做一只可以飞翔的蝴蝶！

## 军训最后一天的心得篇六

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，在面对艰苦的环境时，我们应该坚强面对，而不是逃避。以下军训心得体会，由本站心得体会栏目精心为您提供，欢迎参考。

军训对于每一个新高一的学生都是一次新的人生挑战，这次的6天军训已成为我难忘的回忆。

记得第一天，每人都背着繁重的行李，怀着忐忑不安的复杂的心情来到12中，走进了班级，你看看我，我瞅瞅你，同学之间很陌生。随着军营生活的开始，彼此之间渐渐地熟悉起来，同学们团结友爱、互帮互学、很快就建立了友谊。

在军训期间，流云飘过训练基地上空的苍穹，太阳依旧不解

人情，同学们头顶烈日，练习站军姿、转体、齐步走、正步走、跑步走等队列动作。大家一个个都非常认真刻苦训练，力求做得最好。如学习站军姿，在烈日的照射下，非常整齐地站在滚烫的水泥地上，一个个笔直地站着，抬头、挺胸、收腹，五指并拢紧贴裤缝，豆大的汗珠依旧接二连三的从额头流过脸颊，然后轻轻地落在了每个人的上衣上，于是军装很快就被汗水浸湿了，但无论怎样受烈日的煎熬，我们每位同学都没有退怯，真的达到了站如松的境界。随着内容增加，难度增大，同学们毫不畏惧，以最认真的态度进行刻苦的训练，努力做到：动作规范、有力、整齐、不怕晒、不怕累。从第一天的乱七八糟到一日比一日的整齐、规范，努力达到最好。我们尽最大的努力喊出我们的口号“铁血二连，军魂再现。为国奉献，属我最先！”

生活上，大家吃饭做到不浪费粮食，集合做到迅速整齐，训练结束做到排好队走到宿舍门前才解散，每天都比较认真的记日记，晚上按时熄灯睡觉。训练后的宿舍生活是快乐的源泉，午休时大家天南地北的聊天，笑声如爆竹齐放般欢快，那种从陌生到熟悉的感觉特棒，大家友好的开玩笑，打闹，简单的快乐。同学们真正体验了一次军人的生活。同学们无论快乐还是痛苦，都用心去体验。

这里面的变化可大了，以往我们唱歌，大家相互举荐，谦恭有礼，想唱的就掌声相送，不想唱的决不强人所难。这拉歌可不同了，想唱不想唱可由不得你，想听不想听也都得扯着个嗓门大吼拉歌词。

晚上的加训大概就半个小时吧，教官理解我们白天训练的辛苦，就吩咐大家坐下来休息、唱歌，也就是在这个时候，我听到了我们教官深情的歌唱——我现在挚爱的歌曲《军中绿花》，我们晚上的训练场地是在一个草坪边上，当时晚风习习，我们着一身迷彩，就好似朵朵盛开的军中绿花，在这飞扬的悠远的深沉的歌声中，踮跹而舞。军训又让我学会了团结。《团结就是力量》唱出了我们的心声，也唱出了彼此的

友谊。在艰苦的训练过程中，每个人的一举一动不仅代表了个人，也代表了我们二连的形象。因此，这时候，学会团结是成功迈出的第一步。军训又让我拥有了自信。之前做事犹豫不决的我，在艰苦的军训生活里重新清晰地认清了自我，原来，只要拥有自信坚持自己是最棒的，就可以完美地做好每一件事，哪怕是再艰巨的任务，也会做的出色、精彩。

## 军训最后一天的心得篇七

八月，当我再次踏入校园，已是揭开了高中生活的扉页，迎来的是我早已期盼已久的却又捎带忐忑的军训，我带着复杂的心情，走进了它。

军训的地点设在我们学校的操场上。正值三伏天，天气格外炎热，火热的太阳放射出炙目的光芒，偌大的操场，在阳光的照射下，热浪滚滚，在这种环境下，不由自主地会让人产生一种慵懒的疲惫，我们这些平时在家里娇生惯养的独生子女，哪里受过这些罪，但我们大都耐着了炎热，经受着了考验。

军训，最能磨炼人的意志，尤其是站军姿。烈日炎炎，许久不见一丝轻风拂过，灼热的阳光倾洒在操场上，照射在每一个人的脸颊上，在那寂寞的热空气里，我们足足站了十分钟，汗水顺着每个人的肌肤肆意流淌，从发稍流到下巴，落入到火红的塑胶跑道上，又瞬间蒸发，只留下地面上一圈小小的汗渍。这时，任凭你如何汗流浹背，如何腰酸背痛，不按规定的时间站完，你是无论如何也不能休息的。每当我按捺不住，偷偷抹开脸颊的汗滴，都会得到教官一声严肃的号令。就这样，我必须昂首挺胸，直立天空下，无奈地等待这一分钟一分钟的逝去。心中默默地想着：我是否可以像别人一样，坚持到最后一秒，任汗水悄然而下。何时才会听到：“随风潜如夜，润物细无声”？何时才能看见“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”？彼时，一阵扑面袭来的轻风或是一场雨的降临，便是我们的解脱。

军训很累。每个人面对枯燥并且劳累的训练，心中总有太多的厌烦与痛苦，但是，我们明白：坚持就是胜利！每个人都知道：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨……”每个人都清楚：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”只有“长风破浪会有时”，才能“直挂云帆济沧海”啊！

一周艰苦的训练，焕然一新，皮肤虽然晒得很黑，但内心变得阳光起来。身体虽然酸痛，可意志变得坚定无比。可以说，经过了这为期一周的军训，我们都多了一份成熟，少了一份依赖。这是一个收获的季节，我们笑了，带着那丰硕的果实满载而归。这是一个美丽的插曲，我们笑了，带着优美的主旋律，踏入精彩的人生之旅，寻找一个完美的休止符。

从内心深处感觉到：“军训，真好！”

## 军训最后一天的心得篇八

今天是我最后一次日记，也是军训的最后一天。转眼间军训也慢慢接近尾声。今天上午我有幸参加了阅兵式的彩排。在大操场坐定后，一辆阅兵车风驰电掣地驶来，只见背后卷起一片烟尘，颇有千军万马之势。我真心没有想到阅兵式竟然如此正式。随后开始检阅方阵，“同学们好，同学们辛苦了！”当走过女生方阵时，那一声声回答真的十分好听。男生方阵更显眼，最帅的必然是咱们五营的小伙子们，帅哥配靓枪，我就想问问还有谁啊，还有谁比我们五营小伙子们帅气！检阅完毕后，进入分列式，配枪的五营小伙正步那叫一个相当整齐，气势绝对刚刚的！当然，不能忘了五营的妹子们，尽管因为我们五营妹子少（硬伤），我们跟十一营女生合并成一个方队，但五营的妹子们你们的步伐那叫一个整齐，此处点赞！

进入表演环节，首先上场的是队列班，引起我注意的还是我们五营的队列班成员，你们还是那么整齐到位，完全没有受

到之前失利的影响，这爱是我们土建人的品质，棒！而我期待的还是五营的刺杀操和由六个营女生成组成的拼图组字。只见一队持枪小伙冲在前，“杀”声震天响，你们的一招一式都散发出强大气场，每个动作都做到极致！正是因为你们如此努力最后赢得首长那句“你们绝对是这些大学中刺杀操的第一名”此等荣誉，是对我们五营弟兄们最好的赞赏！人们都说台上十分钟，台下十年功，没错，这份荣誉是他们用汗水、毅力换来的。训练时在太阳下练习突刺分解，定住的时候，只见你们豆大的汗珠从下颚滑下，汗水不知把衣服浸湿多少次，你们没有一声抱怨，因为你们知道，五营的荣誉需要你们来捍卫，那一定比正步的定住痛苦百倍，手中举着七斤重的枪，第二天腿都不会走路，你们还在坚持练习，今天的荣誉是对你们最好的奖赏。

军旅生涯就要说再见了，君记否，第一天我们晚上抱怨这十四天怎么过！君记否，踢完正步后抱怨腿不听使唤！君记否，晚上在宿舍吃食堂的馒头……这一切的一切都将尘封，变为我们永远的最美好的回忆，可能大四毕业，我们还会一起谈论起当天在怀柔的那些日子，那些人，那些事！可能有不舍，有遗憾，也有快乐，强让我们珍藏。最后，送给每个五营的兄弟姐妹们一句话：“没有可以看轻你的，除了你自己！”

## 军训最后一天的心得篇九

军训，教我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去锻炼，去磨砺。其目的是：增强国防意识与集体主义观念，培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；军训，还能提高我们的生活自理能力，培养思想上的自立，还能帮助我们养成严格自律的良好习惯。

这就需要我们在军训过程中，我们不但要领略军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，也要发扬我们“同

心协力，艰苦奋斗”的光荣传统。我们要坚持铁一般的纪律，严于律己，服从命令，坚决完成各项训练任务；大家要用顽强的意志，用敢于吃苦、勇于拼搏，发扬“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的精神，彻底完成军训使命。

军训的第一天开始了，我怀着一股强烈的好奇心。来到操场后教官叫我们做稍息立正这些动作。我觉得太好笑了，稍息立正这些简单容易的动作小学一年级就会了，干嘛还要学呀！可是，我们虽然会做，但却一点也不标准。原来，稍息立正也很讲究的。就拿立正来说吧，“两脚脚跟并拢，脚尖分开约六十度，腰挺直，两手.....”

我最讨厌的就是站军姿了。用立正的姿势站在原地，还要做到纹丝不动。一站就是二三十分钟。此时此刻，我多么想放弃，但我还是坚决的告诉自己：你一定行的，不要半途而废，时间快到了，坚持就是胜利，坚持就是胜利，坚持.....

在军训时教官对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，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。

第一天的军训结束了，我的感觉就是“累”！