# 2025年高中军训日记800字(五篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-07-13

*高中军训日记800字一来到学校泪水几次想涌出眼眶，但我不能哭，我已经是一名高中生了，我已经长大了。我知道我不能永远只呆在我们那个小小的村里，我应该成为一个自立自强的人，我不能惧怕任何事，万事开头难，但我坚信，人就是在不断尝试，不断磨练的过程...*

**高中军训日记800字一**

来到学校泪水几次想涌出眼眶，但我不能哭，我已经是一名高中生了，我已经长大了。我知道我不能永远只呆在我们那个小小的村里，我应该成为一个自立自强的人，我不能惧怕任何事，万事开头难，但我坚信，人就是在不断尝试，不断磨练的过程中成长起来的。虽然我舍不得家，舍不得爸爸妈妈，虽然学校让我陌生，同学让我陌生，我只是孤孤单单一个人。但是，既然我来到了学校，选择了这个学校，这个学校就是我的家，所有陌生的同学都将成为我的兄弟姐妹，我将不再孤单！

虽然此时的我很想家，很想我的好朋友。可是，同班的同学不都离开家了吗？她们也都和我一样呀。我应该抛弃一切烦恼，只有弱者才会认输。我不是弱者，自从穿上了那身迷彩服，我就应该把自己看做一个军人。军人是不会认输的！

我不是每次开学都要认识新同学吗？这次也是，我相信大家很快就会熟悉的。而且，大家都是住宿生，都离开了家，我们更会好好相处的。

我从来不是脆弱的，泪水只属于弱者。我想打电话回家，可我不敢，一切都应该由我自己去面对。忽然想起“他说风雨中这点痛算什么，擦干泪，不要怕，至少我们还有梦。”是的，为了梦想，我必须拼搏，必须战胜一切！虽然我现在是一个人，但我知道，所有我爱的人、爱我的人都陪在我身边。为了他们，我更应该努力。8天的军训生活，我必须克服一切困难，我要用自己的实力向所有人证明，我是最棒的！你们爱我没有错！我不会让任何人失望！

新的学校，新的家，新的同学，新的姐妹，新的生活，你们都等着我吧！我会加油的！我一定不会哭的！相信我自己，我一定会成为我理想中的no。1！

**高中军训日记800字二**

从今天起，我开始了高中生涯，上了第一课——军训。

首先是誓师大会，音响中播放着革命歌曲，不禁让我真的以为自己是一名光荣的战士了。于是，我兴奋地跟随教官来到操场。

可事实并没有想像的那般美好，在烈日下暴晒，一动也不能动先不说，仅训练了一个小时便肩膀疼脚抽痉，这就把我折磨了半死。尤其是训练军礼时，手举起竟觉得如此吃力，好像灌了铅，万幸苦尽甘来，瓢泼大雨而至，虽淋了雨，但感到舒服凉快多了。

第一天便度秒如年地慢慢结束了，希望有了今天的经验，明天不会像今天这般劳累，但我同时也感受到了军人是多么有毅力，他们拼搏出了中国的血肉长城，在此，衷心感谢他们为祖国做出的巨大贡献。

今天像昨天一样，我依旧早起，因为今天是军训的第二天，我一定要在七点之前到校。这是教官的新要求，我们不是七点到，而是要在七点准是踏上操场开始我们的训练。因此我们所有人都要在六点五十五分在班级等教官。

今天的天气比昨天更加炎热，而由于我们的迟到，我们所有人都必须家训站军姿5分钟这就体现了军训中每个人都要有集体观念。“一人犯错，所有人都要陪着受罚。”因此，每个人都要有团体观念，不要因为自己拖累大家。由于今天天气比昨天更加炎热，才站了两分钟我的汗水就滑了下来，我尝了尝，是咸的，并且很快我的肩膀就僵掉了。在休息时我发现只要我一运动我的两个肩膀就会感觉酸痛不已。但是我觉得很值，回到家之后，妈妈都说我站起来更有精神了。这让我更加坚定要继续努力，坚持的决心！

今天在复习昨天项目的基础上，又增加了番号和踏步这两个训练。在喊番号时，由于我们的声音不够响而被营长训斥，训练了整整45分钟的番号。最后在我们教官的耐心指导下，所有的人都通过了。而在练习踏步时，我们因为没有在摆手时注意摆起的幅度，而又训练了很长的时间，导致我的手几乎全麻了。虽然我觉得很累，但是我还是坚持着。

今天还增加了昨天没有的会操练习，我在会操时做得比训练时更加认真。因为我是四连的一份子，我不能因为个人的松懈而给集体抹黑。而由于二、三、四连的水瓶都没有摆放整齐而导致了教官们替我们放瓶子，让我认识到了细节的重要性！

我明天会继续努力！

**高中军训日记800字三**

今天的军训让我不能忘怀。如果把这六天时间比做一只小虫破茧成蝶的过程，那么今天就正在吐丝。没有任何华丽修饰，有的只是团结，坚持与奋战到底。

再次将记忆时钟调回那一刻，一幕幕情景真叫我不知从何说起。

教官和我们都斗志昂扬，每个人心理都承载了许多酸甜苦辣。面对教官的批评，我们感谢他的谆谆教诲，下次活动中，我们都下定决心改正，我们决不辜负所有爱我们的人。

今天我们有了自己的口号：“勤奋进取，文明求实，天道酬勤，自强不息。”在庄严肃穆、整齐有序的队伍中，我们勇敢喊出这属于我们的口号，我们振奋，我们激动，我们自豪。此时此刻，穿上迷彩服的我们已经成为一名光荣的“军人”了。从此，我们向军规看齐，我们向军歌靠拢。

当然，在军训的过程中，我们也遇到了许多困难。齐步走走得太刻意，收脚时不坚定，口号喊的不响亮……在教官的耐心教导下，我们越来越好，不断向着胜利前进。我们没有一个人喊苦，没有一个人怕累，我们仍昂扬向上，坚持是我们一直的心声。

我记得爸爸曾经说过：“军歌是世界上最美妙的音符。”在晚上与教官一起唱军歌的过程中，我虽然五音不全，但也竭尽全力；我看到每一个人都那么努力，那么卖力地唱着。我们全连46个同学，46种声音，都汇成一曲曲震撼人心的乐曲。“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是刚，比铁还硬，比刚还强……向着太阳，向着自由，向着新中国发出万丈光芒。”乐音在我耳边久久回响，军人们团结向上，共同抗敌的精神也在歌曲中得以升华。

当我们做好每一个军令时，教官都会给我们莫大的鼓励。放心大胆地往前走，这是我们的教官对我们的教导。因为前方有路，我们才更有底气往前；因为路在前方，我们才不畏艰难，勇往直前，我们才会勤奋进取，文明求实，天道酬勤，自强不息。

**高中军训日记800字四**

今天我起的很早，因为今天是我上六年级预备班的第一天军训。期待已久的军训终于到了，我异常兴奋，又有点紧张。说实话，我心目中的教官充满着训斥，心目中的军训充满紧张与艰苦的合奏。

终于，学校门口到了。我怀着激动的心情走进学校大门，找到自己的教室。一进教室就看见我的同学，那时老师还没来，我们就聊了起来。一会儿，老师就来了，是一个年轻漂亮的女教师。老师先给我们点名，然后和我们讲了军训的注意事项。事情讲完了，教官就进来了，我意识到：军训开始了！我们有秩序地去走廊上排队，向操场上走去。

军训开始了。站军姿是军训必备的一课，首先教官给我们做了一个示范，把要领全部说了一遍，我们就开始站军姿。刚开始，我站不了多久就打退堂鼓，可是这是军训，我必须坚持下去！于是，我告诉自己：坚持，下一秒的胜利永远属于你！等到我们军姿站的不错了、整齐了以后，教官就让我们休息了一下，他让我们放松一下。我知道他是想让我们不要那么紧张。接着就是向右看整队，教官也是一如既往的给我们做示范，刚开始我们做的并不是那么好，但是教官还是耐心的教我们，如果有同学动作做的不规范，教官就会细心的教他怎么做。经过我们在烈日炎炎、骄阳似火的太阳下，终于练好了。教官一声口令“向右看”！我们齐刷刷的非常整齐，教官也露出了欣慰的微笑。接着就是军训中的基本动作稍息、立正等。这些动作，教官做的干净利索。而这时的我早已无精打采、有气无力的，我十分羡慕教官那军人的洒脱与干脆。慢慢的，我竟然也学会了。还有模有样呢！心中那一份欣喜油然而起。

军训到一半，学校发了杯子，我们就去喝水。在辛苦的军训下，喝的水都甜甜的！

“集合”！教官喊着。我们迅速的跑到操场集合，不一会儿，我们整齐的队伍已经站好，教官看到了还夸我们了！集体是一个多么令人幸福的大家庭啊！接着下面就是训练我们前面学过的东西。

然而，第一天的军训生活结束了……

第二天，同学们还是依旧在那操场上军训，虽然有时训练太累，有的同学开始发牢骚，抱怨声连声而起，但是我们还是喜欢那位教官、那位和蔼的教官。

第三天是我们军训的最后一天，我们都十分珍惜这一天，因为这是最后一天和教官在一起，就让我们好好珍惜吧！一转眼，分别的时间到了，我们依次和教官说再见。这里我想和教官说：“教官，谢谢你这几天帮我们训练，还不厌其烦的教导我们，谢谢您！教官，珍重！”

军训生活结束了！在这三天里，我体会到了什么叫坚持，什么叫刻苦，什么叫努力，什么叫集体。我想这就是军训的意义吧。即使辛苦，也值得我一生回味，这短短的三天我学到的东西，足以我受用一生……

**高中军训日记800字五**

一

当你把军训的每一天的痛苦拿来回忆时，你或许会发现其实军训并不苦。而这天公作美的两天里，连续的雨丝缓解了前两天训练场上的酷热。4日的下午格外惬意，最重要的活动是学习心肺复苏术和人工呼吸术。大家围着教学模型，认真地看，也认真地听完讲解——但是只有认真和自信是不够的，光说不练假把式，只有在之后的尝试中我们才会发现这心肺复苏术不但是一个技术活，也是一个体力活。总之完全不是那么好做的。

“死人了。”“又死掉了。”……每有一个同学在尝试时，旁边围观的众同学发出的哄笑和建议总杂成一片。一个勇敢的尝试者走上前来，深吸一口气，手刚想放上病患的胸口，却听见旁边同学的笑声，一阵手足无措后才知道是忘记了观察环境和呼叫120;更有人一时紧张，竟把手都放在了错误的地方……错误和疏漏总是初学者无可避免的，但我们旁边总有那些可爱的讲解员为我们纠正动作，弥补错误，追求高标准、严要求——因为这可能就是一条生命。尽早暴露问题，不正是解决问题的最好方法？军训，其最大的意义可能是让我们勇于尝试，勇于吃苦，给我们一种体验，所谓“平时多流汗，战时少流血”，我对于自己正在接受军训的考验感到骄傲。

二

昨天是军训的第三天，天公不作美地下起了雨，却不料这雾蒙的细雨让我们得以享受到军训开始以来最轻松的`一天。昨天下午自救互就知识的学习无疑是几天来最有意思的课程，让大家休息的同时学到了许多使用的救助常识。比如怎样判断病人有无呼吸，怎样做心肺复苏，怎样做心脏除颤。

今天清晨，雨还在下，天气愈发地冷了，不过同学们的训练热球依旧高涨，丝毫不受雨水的影响。体育馆里，运动场上，处处是教官的下令声，同学们充满激情的呐喊，还有鞋底用力蹬地的啪啪声。由于早上的任务较多，要学完擒敌拳的剩余四式，教官们就教得格外用心，我们也格外认真。最后在一片热情豪放的歌声中，我们列队有序地进入了餐厅，为今天下午的训练打基础。

三

又是一上午的擒敌拳。

每当我们有人做错了动作，就会喊一声“报告”。于是在做某几个比较复杂的动作时，“报告”声四起。我们班做的动作并不好。别班的教官看到我们的步法时，也忍不住过来指点一二，或是干脆笑出声来。看到别的班做得比我们整齐划一，大家心里更是着急。女生们不断地提出改进意见，男生们在休息时刻也毫不停歇。

我学动作总是学了这个，忘了那个，动作不连贯得像一台系统老旧的电脑。我很怕自己拖了大家的进度。幸好，何教官很有耐心，几乎是一个一个地纠正我们的动作。

我们不怕做错，但我们不会一直做错。经过了一上午的训练，我们已经基本掌握了“八动”。

我也会开始想象，检阅时我们的样子。那时我们应该是有着完美的动作和神气吧。

“擒敌拳，预备。”

转身护颚，眼神凌厉。操场模糊得只剩了自己和前面的“假想敌”。

“第一动，贯耳冲击。

马步弓步，扎得平稳。抬膝顶肘，动作快得带起了风。

“第二动，抓腕砸肘。”

所有的动作都角度精确，我们是运作良好的机器零件。

“第三动，挡臂掏腿。”

虎爪勾起，手臂有力。眼睛直视前方。

“第四动，砍肋击胸。

拳头握起，重重击去。带着点沙哑的口号，是我们青春与力量最好的表达。

经过了这么一番乱七八糟的想象，我更加了解：

没有经历过军训的高中生活不会完整。正是有了军训，我看到了改变的力量。我开始相信，自己的潜力自己有时是看不到的。也开始相信，遥远的将来不在于现状如何，而在于如何把握好自己的信心，然后勇敢地、义无反顾地去追求最绚丽的改变。

四

军训，在没有经历过的人的眼里，是劳累，是体力透支。但是在我真正地经历了军训之后，感受到的是快乐，是学习的愉悦。教官虽然是一副严肃的面孔，却有着一颗仁慈的心。在跟教官的聊天中，我们发现，原来教官也和我们一样爱玩爱笑。只是他们肩负着重任，不得不磨砺自己的性格，在训练时变得严肃。在此，让我们向辛苦了这么多天的教官致以敬意。

五

连日以来的阴雨天气并没有浇灭同学们的训练热情，挺有成就感的。终于在今天学完了整套的擒敌拳。在何教官细心而有序的讲解示范的帮助下，同学们都领悟得很快。只不过在力道和整齐度方面仍待改善。

下午还有更加艰苦的训练，我们的拳法一定会有更加大的进步。只不过还有两天军训就结束了，现在倒还有点不舍得。因此，我们一定会更加用心过好每一分钟的军训生活。

六

今天进入了训练的第四天。我们进行了“擒敌拳后四动”的训练，大家热情高昂，训练刻苦，努力地按照教官的要求练习了每一个动作。虽然内容略显枯燥，但是同学们都在一招一式中尽了自己最大的努力，期待我们在汇报表演中能有模有样地打出这套擒敌拳。

八

雨停了。擒敌拳也学完了。（虽说打得马马虎虎，不过眼神倒还锋利）空气里是泥土，汗水。酝酿着热烈的气氛。我们在微微湿润的阳光下操练，一招一式都热情满满。高喊着“一，二，三，四”的时候，我心中默默地盘算着，今夜的拉歌比赛，不知哪个班会载得桂冠？

九

淅淅沥沥的小雨仍然下着，但同学们心中的热情却未曾因此而减少一分一毫，尽管我们在路上打着伞，我们在体育馆的脚步市场伴随着吱吱的响声，大家心中仍然默念着嘹亮的口号，脚步没有一丝拖泥带水，树立着为集体献力的信念。

上午的时间大多用在了擒敌拳的后n个动作上，虽然动作不是很复杂，但要一个班级甚至一个年级都做到整齐划一，还是需要同学们付出汗水和努力。教官严厉而又不失幽默地对我们进行指导由于我们集体排面的杂乱，我们被成称为“丑”，但我们相信”丑“只是暂时的，因此我们加倍努力，同时，一种集体主义的思想默默地在我们的心中滋生。

十

一转眼已是军训的第三天了，作为高一的“新”同学，我们的新班级已经逐渐凝聚成了一个团结的集体，正所谓团结就是力量，纵使同学们的腿是麻的，嗓子是哑的，可我们在互相的激励下，步伐还是整齐的，军号还是响亮的。头顶的天空下起了大雨，再一次打湿了已满是汗水的衣裳，就算是如此，高一(2)班，的四十八名同学还是将集体的荣誉扛在肩上，一步一个脚印向前走。

十一

原本令人感到度日如年的军训不知不觉已经过半了，包括酸痛的四肢和被汗水打湿的迷彩服，竟也感觉到无比的充实。这样一群人花费一整天的时间为了一个目标而共同努力的感觉，对我们来说显得太久违了。对我们高一(2)这个新成立不到一个星期的新集体来说，想必是一个好的兆头吧。军训把我们第一次凝聚在了一起。

虽然我们的动作时常被教官满脸无奈地批评“那太丑陋了”，但我们的态度和热情终会改变现状。

而我想现在已经知晓这一切的你，一定会对我们周五在主席台前的表演充满期待。高一(2)班，加油。

十二

“一二一，一二一”当简单而短促的口号在操场上伴着出升的朝阳时候，我们已经来到了大操场上开始了一天辛苦但是而又有意义的训练。很多人都以为，军训是吃力不讨好的活计，但是，我却发现，其实在军训中，乐趣要远大于苦难。在今天上午的军训中，我们花了大把的时间在了擒敌拳上，这套拳法，打起来生龙活虎，非常有气势，对于我们男生来说，打这样的一套拳法，正是体现我们男儿本色的时候，而对于女生来说，学习一套实用的拳法在遇到危险的时候有防身的能力。

在学习的时候教官对我们非常严厉，一有错误就当场指出，那样的面孔就像是我们欠了他100块钱一样，而在下课的聊天中我们得知教官的严厉其实是装出来的。教官其实也非常心疼我们的身体，但是教官还知道，我们的生活过得太优越了，17岁，其实正是一个人磨练自己的时候。

其实，辛苦的也不仅仅是我们，教官每天大声地发出有气势的口令，也是极其辛苦的。这一点，直到昨天下午我在教官不在的时候做代理教官是才知道，嗓子即便早已喊哑，但是我必须坚持下去，因为我必须让同学在喧闹之中听到我的口令。

十三

昏暗暗的天空，似乎就要塌下来一样。空气中弥漫着还没睡醒的水汽的味道，有些粘糊糊的，又带些凉爽。记得昨天的天气预报说是会下雨的，果然，雨还是如期而至。早晨应该是属于树的绿，草的清新和或有或无的鸟鸣的吧。但随着第一个水坑像镜子一样碎成了千万滴小水珠，拥抱着我们的腿间时，大概又将是不得安宁。

一个人的力量是微小的，但有时候却在折磨着一群人，一刻不停，这大概是教官教我们的吧。

碎碎念，像水滴一样不停息。

十四

在教官们的辛勤指导下，我们初步练习完了擒敌拳——一种包含8斗招式的展示拳法。灌耳冲膝、砍肋击胸等充满血性与战意的名字，让许多同学似乎得到武警教官秘籍一般，忽略其作为健身掌的本质，甚至神魂颠倒，恨不得一口通吃。因此，训练场上气氛活跃，弥漫着一些飘飘然的憧憬。突然，教官命令的蛙跳惊醒了我们的美梦，把集体荣誉感、纪律感硬生生地塞回我们的脑子里，像武警战士们一样，我们并不是一个人在战斗。

初中时看到学长们的擒敌拳表演，也是因整齐而显刚硬的。于是令人欣喜的场景逐渐出现：互相校正动作、自觉配合练习，彰显一种团结的美。

十五

今天的训练发生了一件令人不大“愉快”的事——我们向来友好的教官头一次下令体罚：蛙跳。蛙跳。蛙跳。在其他班同学的注视下，站着军姿颤抖的我十分憋屈，因为打拳时我已经拼劲全力去想，去做，去记。痛苦之中我又渐渐想明白了一件事：没有纪律，我们什么都不是。打拳时乱抖乱笑，没有给予教官足够的尊重，我们差劲的团体作风也一定让教官在暗中受到了不少的批评和嘲笑。军训不是集体露营，和气也不能太盛，毕竟各班还是要去竞争的。

军训场如战场，以后不仅要锻炼自己，更是要拿出一种打败所有人的架势来。

十六

把整套擒敌拳学完以后，有一种如释重负的感觉。不过刻骨铭心的是一顿军姿，缘由是我们学拳太不认真，之前还吃了几趟蛙跳。站着的时候教官义正言辞地教训了一遍。倒不是他的话如何的明智，但确实做了一些思考。咱的教官是极可爱的，与学生打趣也总不会摆一副臭脸耍架子，甚至有时放得我们像无首群龙。自然了，这里面或许有教官贪懒的情分在，但军训的人确确实实是我这个学生，更何况教官在执教的时仍是负责认真的。个人以为，军训最佳的状态在于教官和蔼放松下的我们松紧有度，然而我有时却给教官的放松和自己的松弛划上了等号。想来，仍是自己的惰性使然。有时觉得军训越来越轻松，就和很多时候读书越来越自在一样，不是我的适应性变强了，仔细想想，是惰性让我不如开始前紧张罢了。

十七

从遍地“报告。我错了”到掷地有声的“哈”，从快慢不齐到整齐划一，我们的擒敌拳终于不愧对它的名字。最初看着教官示范动作，内心总是惊叹不已，为它的速度，为它的力量，然后一步步的联系着分解动作，再到连贯成一套完整的动作。当时的手忙脚乱现在仍能清晰地回想起，对比现在心中满是自豪，流的一切汗水都没有白白付出，擒敌拳和队列一样考验集体的默契，一个人的慢半拍都是不小的瑕疵，相信我们班会蜕变得更加完美。

十八

随着从清晨就下起的淅淅沥沥的雨，终于有了秋天的感觉，而军训也在紧锣密鼓地进行着。由于雨天的缘故，训练移到了室内，也不用再忍受烈日的酷晒，所以从心理上感到轻松了许多。正步走是每年汇演的重头戏，于是今天从一早上起就开始金鸡独立地晃悠，别说只是抬腿坚持上个几十秒钟，但却比站军姿还折磨人，因为一直维持不好平衡。而“端”手和“砍”手的动作也摆上了实践台，碰撞神马的在所难免啊，于是一天下来虎口青了。晚上照旧是讲座与军歌，明天有拉歌比赛，还是很期待的，这么多军歌、号子不是白学的。不能动手那就用言语歌声砸死对手。冬瓜皮，西瓜皮，高一的，快快踩着皮滑到明天吧。

十九

虽然早就知道军训很苦，却没有想到这么苦。算起来，其实初一那根本只能算是综合实践活动，而这次才是真正的军训。一直以为军训晕过去是吓人的，结果第一天早晨出操就有同学由于低血糖而倒下。下午训练时，阳光辣得出奇，加上一次次练习转体，我也险些支撑不住，好在教官一次次安慰我们说马上就要休息了。我想：再熬一会儿吧。再熬一会儿吧。这才没有第一天就晕过去。第二第三天天气作美，没有苦辣的毒日这才好受许多。训练之余，学校还举办了拉歌比赛。国防知识讲座等各种丰富的活动加上善解人意的教官，这军训好像也不那么难熬。

二十

在我看来，军训就像修行，是一种使我们成长的一种必要手段。在这次军训中，我学到了好多。首先是对自己认识的加深。在军训前，我从没有想到自己真的可以把这么高强度的训练坚持下来，可是事实就是人的潜力是无穷的。其次是对“团结”有了重新的定义。军训军训，训的就是“团结”。团结不止是身体上的整齐划一，更是精神上的“步调一致”。军训不仅能锻炼我们的意志力，更能让我们更迅速地融入新班级。所以，让我们以更加有毅力的面貌来面对之后几天的训练吧。

二十一

荣誉是军魂，竞争是军性，不知不觉，凝聚成一个集体，不知不觉中，可以为一个小小的目标，嘶吼，奋斗，这是军队精神。

二十二

军训磨练了我们的意志，让我们感受到了“团结就是力量”，“服从命令听指挥”是我们的格言。军训让我们精神更加饱满，成为一个真正的军人，拥有真正军人的风范。

二十三

作为一个杭州外国语学校的高一新生，参加一年一度的军训暨综合社会实践活动，我感到非常的荣幸。多谢我们亲爱的母校给予我们这次宝贵的实践机会，感谢校领导和老师教官的殷勤栽培。

二十四

在这次军训中，我是队伍中的排头兵，肩负着光荣的使命。唱军歌时，我会唱得最响；踢正步时，我会踢得最齐；站军姿时，我会立得最正。这次军训我学会了如何持之以恒地做一件事，受益匪浅。

二十五

虽然不是第一次军训了，但事隔三年，这次的军训还是给了我很多全新的感觉。更加成熟的队友，更加艰苦的训练，更加严厉的教官，让我体会到了军人的高尚，神圣与吃苦耐劳品质的重要性。

二十六

这几天来的军训，非常的辛苦，但是它让我们明白了纪律和团队的重要性。更让我们明白了军人背后的艰辛和这个职业的神圣。

二十七

最初没有发觉，但随着时间的推移，当我身着军装时，我越来越发现自己像一个军人，有了与以往不同的气质。这都是艰苦的军训带给我的。虽然累，但是的确有价值。

二十八

今天是军训第四天，可以说已经进入军训的后半部分了。而在此前的几天里，虽然时不时有同学因为训练量太大而发生不适，但我们坚定了意志，团结了集体，达到了军训所要锻炼的目的。我相信在未来的几天里，我们会交出一份满意的答卷。

二十九

团结就是力量，比铁还硬，比钢还强。军训的这几天教会了我们凝聚在一起，以军人的面貌团结一致，以一个充满气势的战斗集体面对一切困难，发挥出团结的力量。

三十

齐步走，要求双手我成空心拳，手背、手指、手掌、胳膊、肩膀、小臂，指尖、指甲、指腹，掌纹、指纹、肘及肘下尺神经处处均要发力；左右脚轮流自然摆出。

记得有一次，烈日高悬，我在不停地淌汗，汗在不停地析出盐类晶体，大家都在坚持学“齐步走”。由于我脑海中参杂着初一军训时各种走法的模糊记忆，教官说我的步伐“不要像做贼”、“不要像这样，这样，这样走”，同时如贵妇人般先抬膝，然后慢慢地挺出小腿，再勾出矫健，又慢慢地以将足尖点地弥化这优美的轮廓。大家都看呆了，我也看呆了。五大三粗的貌似木讷的教官竟有如此姿态。

根据我观察，齐步走的主要作用肌肉是肱二头肌外侧一公分左右的肌肉群用力的那个部位酸痛。抱腹是左手抓右手腕，右手握空心拳贴于皮带扣上；跨列是由立定姿势摆出左脚使足距与肩同宽，同时左手抓握着空心拳的右手腕贴于背后的皮带位置。这些我们都学会了呢。

希望大家继续坚持吧。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找