# 2025年军训第四天日记(优秀10篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-07-29

*军训第四天日记一时间过得真快，今天已经是我们精灵班军训的第四天了。经过这么多天的训练，孩子们渐渐融入了这严格、艰苦的军训生活。现在走起路来个个昂首挺胸，可神气啦!清晨，活动场地刚刚披上了暖暖的阳光，我们的训练又开始了。上午我们主要进行军体操...*

**军训第四天日记一**

时间过得真快，今天已经是我们精灵班军训的第四天了。经过这么多天的训练，孩子们渐渐融入了这严格、艰苦的军训生活。现在走起路来个个昂首挺胸，可神气啦!

清晨，活动场地刚刚披上了暖暖的阳光，我们的训练又开始了。上午我们主要进行军体操的练习。教官先给孩子们讲解并示范动作要领。教官话音刚落，孩子们都举起手，跃跃欲试了。在阳光下，孩子们不怕辛苦，一遍又一遍的喊着：呵、呵、呵、呵……汗水慢慢地从额头渗了出来，但是，大家的动作越来越标准了，俨然像一个个小军人，英姿飒爽。中午伴着清凉的小雨，孩子们美美的进入了梦乡。

下午，我们继续进行齐步走的训练。早上的艰苦训练并没有让孩子们露出疲劳的神态，大家依旧精神抖擞。

军训的第四天，对于小朋友来说，身体上已经是很辛苦的了，但是大家都没有放弃，“军训”这是个被汗水浸透的词，却被“坚毅”诠释着!相信经过这么多天的训练，孩子们不但身体强壮、充满活力，意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。在以后的学习和生活中会展现自己更加美好的一面。

**军训第四天日记二**

放眼未来，余光碎碎，我们的初中时代已过去了两周。

不知是因为军训即将结束，还是因为什么，我们班今天格外的兴奋，队伍站不齐，口号不响亮，训练个个拖泥带水，还不停窸窸窣窣，戴教官气得直摔水瓶，就把我们的“老熟人”请来，看来我们是又想那“魔鬼”惩罚了。一开始，被罚200多个快速换腿的我们是极其不情愿的，可是在“老熟人”那仿佛要吃小孩的眼神下，我们谁也不敢多说半句不愿意。当看见我身旁的同学都快趴下时，我的内心一直在想：“一定要坚持住啊！”

光阴似箭，时光荏苒，军训生活马上要与我背道而驰了，仿佛就像军训黑脸配白齿的笑容一去不复返。夕阳西下，余音绕梁，一声声教官的催促声即将不再掺和在我的生活里，一起与同学欢声笑语，同学们顶着烈阳在田径场上挥洒汗水的时光，一群少年在晨曦齐步跑的身影，就像我们桶装水中的甘霖缓缓逝去。

教官的严肃冷落，浇不灭我们对梦想的渴望，天空无比酷热，更能使我的血液沸腾滚烫。

**军训第四天日记三**

天空为雨水洗礼，晨曦不再稀微，崭新的军训第四天开始了。一天一个新的征程，在为期一周的军训中，第四天显得尤为重要，起着承前启后的作用。

第四天，需要我们以专致的态度来回顾前三天的所学的内容，又需要我们以虚心认真的态度来学习新的知识。

293班的第四天，也正是这样度过的。

前三天，我们班学得不太认真，但那稚气未脱的教官因爱怜而没有骂我们。今早的会操上，我们最后一个登场，按理说我们班应该要压轴，但事实并非如此。看到其他班的精彩表演后，我们班的“士气”就被“杀”了一截，等到正式登场时，现实也在不言而喻之中。齐步走时不整齐，简单的转体动作有人做错。教官惋惜的表情写在脸上，我们失望的心情吟咏在声声叹息之中。

不抛弃，不放弃，早上的失利磨灭不了我们班同学奋勇争先的士气。下午的训练中，293班的同学表现得十分“敬业”。

时光飞逝，一天从步步行进中流过。同学们都清楚地了解了自身的不足，“有则改之，无则加勉”。对即将来临的会操，同学们的信心大大增强。

我们自信，相信我们会赢！

**军训第四天日记四**

天空为雨水洗礼，晨曦不再稀微，崭新的军训第四天开始了。一天一个新的征程，在为期一周的军训中，第四天显得尤为重要，起着承前启后的作用。

第四天，需要我们以专致的态度来回顾前三天的所学的内容，又需要我们以虚心认真的态度来学习新的知识。

293班的第四天，也正是这样度过的。

前三天，我们班学得不太认真，但那稚气未脱的教官因爱怜而没有骂我们。今早的会操上，我们最后一个登场，按理说我们班应该要压轴，但事实并非如此。看到其他班的精彩表演后，我们班的“士气”就被“杀”了一截，等到正式登场时，现实也在不言而喻之中。齐步走时不整齐，简单的转体动作有人做错。教官惋惜的表情写在脸上，我们失望的心情吟咏在声声叹息之中。

不抛弃，不放弃，早上的失利磨灭不了我们班同学奋勇争先的士气。下午的训练中，293班的同学表现得十分“敬业”。

艳阳高照，温度直升，同学们的脸被晒得通红，但同学们上进的思想未被扭曲。自觉在炎阳中练习，反反复复齐步、正步、跑步，不断改进，在练习中查漏补缺，在练习中增强默契，在练习中进步、成长。

时光飞逝，一天从步步行进中流过。同学们都清楚地了解了自身的不足，“有则改之，无则加勉”。对即将来临的会操，同学们的信心大大增强。

我们自信，相信我们会赢!

**军训第四天日记五**

“立正！向右看齐！”“向右转”……（军训已经第四天了……）

被称为“魔鬼教练”的教官们又在发号施令了，我们这些“小兔子们”只得乖乖照做，不然就gameover了。“又在动！再动我就要惩罚你！至于是什么惩罚，你再动之后就知道了！”教官炸雷般地吼道。我听了不仅抖了几下，虽然不是在和我说话，但我也被这怒吼声吓坏了，连眼睛都不敢眨一下。

不知不觉我们已经在烈日下站了2个小时了，我感到有些累，有些头晕。可是教官还没下达休息的指令，所以我咬紧了牙关，一直坚持着，绝不轻言放弃。记得军训前，妈妈曾经叮嘱过我：“孩子，你一定要坚持住！坚持到最后，胜利的就是你！”想起妈妈的话，我更加坚定了，似乎有了一种无法估量和形容的力气。我暗暗给自己打气，挺过了这个艰辛的上午。

经过中午两个小时的休息，我似乎又有了一些力气。军训日记第四天

“诶哟，诶哟”晚上我躺在床上痛苦地呻吟着。脊背，手和脚都是又疼又酸。但是再酸，再疼，我也没流半滴泪，我可是一个男子汉呢！

相信我，我会努力，再努力。坚持，再坚持，胜利是我的！

**军训第四天日记六**

今天是军训的第四天，是谁，能染发这时光匆匆流逝，是时间。是谁，让我们亲同手足，相重如兄弟？是友情的力量。我定要更加努力，勇往直前！

清晨，那迷雾若隐若现，想顽皮的小孩子一样，在与我们我们玩捉迷藏，但是，穿着军装的我们各个都是小军士，应该正确摆正军姿，一动不动地站在训练场上听从教官的安排。总教官不厌其烦地告诉我们道理，我应刻骨铭心，不辜负他们对我们的希望。不知什么时候，那顽皮的汗珠又从我头上蹦了出来，滑过我的脸，但是再痒也必须学会“接受与忍受”。

不知何时，那炎热如火的太阳有升在天空中了，如此照耀并燃烧着我们，顿时我们就大汗淋漓，有如刚出水的河狸一般。我们反反复复的训练着啊踏步与方向转动，好累啊。由于还有一些小错误，所以我们又在训练。“嗖”的一声，我们又来到了“新练”学习。这次学习叫“跑步踏步”。双手应正侧放在腰旁，抬头挺胸，体现出军人应有的“风华正茂”。还有，须迈着大步伐向前进，停止时应双手贴着裤缝立正。

转眼间又到了下午，有了中午睡觉的基础上，我们更好地去训练了。没有了烈日炎炎的威胁与肆虐，秋风气爽的我们气宇轩昂的站立着。

因为我们是中华民族未来的花朵！我一定要为祖国作出应有的一份力量。教官、家长们，你们放心吧！

**军训第四天日记七**

时间如白驹过隙，转瞬即逝，不知不觉已来到了军训的第四天。

已有四天。5：30起床，之后是紧张而紧促的训练。我们戏言，连洗澡都像是在打仗似的。不知什么时候，一开始的娇气，会晕倒，到现在的各个雄赳赳，气昂昂；不知什么时候，一开始的偶尔顶撞变成现在的绝对服从；不知什么时候，对饭菜的抱怨变成了现在的习惯性的吃完所有的菜；不知什么时候，每天早上对着没有干的衣服早已没了惊讶，而是微笑的接受。不知什么时候，身边的一切事都变得自然而然，没有任何的突兀。

曾听说一个习惯的养成要17天，可是我们只是五天，便成就了现在的习惯。而且，因为习惯，让我们终于明白，我们可以适应，我们可以习惯，军训，我们可以做的更好。

**军训第四天日记八**

今天是军训的第四天的。总的来说，今天是军训以来最累的一天。

上午，在练习完武术操以后，没有任何的休息，我们就继续进行了军事训练。由于擒体拳的动作早已学完，所以一个上午我们都在训练打拳的队形，反反复复的训练让大家都觉得枯燥无聊，所以休息时大家个性的自我介绍变成了缓解气氛的一剂良药。训练，休息，再训练，再休息。水瓶里的水越来越少，上午也就这么过去了。

下午，在进行完消防安全演练后，我们进行了队列会操的排练，由于班级较多，在排练完后，就已经接近晚饭时间了。晚饭过后，我们有开始马不停蹄地进行了跑操训练，而身为拳术连一员的我们，则在进行拳术训练。此时的我们，较之几天前已经取得了大大的进步。晚上的两个小时就在各班的口号声和拳术连的“杀”声度过了。

虽然说的简单，但这一天却过得十分艰苦，而心中却始终有着一点期待——那就是明天的队列会操比赛，虽然我不会亲自参与，但是，我还是衷心地希望4班能够取得一个好成绩。

**军训第四天日记九**

军训第四天。

今天早上起床的时候感觉腰酸背痛，想着自己到训练基地又要开始军训，顿时头大了起来。

在操场上，放眼望去——火辣辣的阳光，一个个咬紧牙关而汗流浃背的学生，构成了一道坚持和毅力的风景线。阳光在一点一点把我们吞噬，教官严厉的呵斥，一个个腰酸腿疼的初中新生想放弃却又不能放弃。这并不重要，重要的是我们从中学到的是什么，领悟到自己应该怎么做。吃苦不是难事，而在意的是用汗水毅力和坚持去交换，懂得这种道理。

其实军训也不像我们想象中那么枯燥。下午，我们六个班进行会操比赛彩排。紧张忙碌的军训之余，我们围在一起观看同学们英姿飒爽的身影，拉歌时大家面对面的热闹以及声音一浪接一浪的不服输劲儿，这些都是我们在军训时从未感受过的。

军训是一种考验，不坚持到最后不知道谁输谁赢。五天的军训时间既漫长又短暂，明天即将告别军训，让我们铭记在心，只有努力，才会换来美好的成果。

**军训第四天日记篇十**

今天是军训的第四天，同学们都已进入了状态……

“倒功准备，开始!”几乎整整一个早上，操场上都回荡着马教官洪亮有力的命令声。大家在教官的指导下，做了一系列动作：右拳击左掌，蹲马步，左右出拳。接着，马教官大喝一声“倒!”全班44人都倒下了，只有一个女生还坐着。

教官看着她，向她走来。女生神色慌张，努力地躲着教官的目光。她扭扭捏捏的看了看教官，豆大的汗珠划过她的脸颊。“报……报告教官，地上有水，我，我趴不下来……”她支支吾吾地说道。的确，昨天的一场大雨使坑坑洼洼的地方积了很多水。在平时，我们连踩都不会踩一下，更何况是趴呢?但教官说的对，来到这儿就是吃苦的，我们要收敛收敛在家里的公主少爷的脾气。在教官的喝斥后，女生咬了咬牙，慢慢地趴下来，与其他同学对齐。

然后，大家进行了第二次卧倒，虽然每个人都趴在了地上，可动作有前有后，趴在地上也参差不齐。没办法，第三次!第四次……我快速调整好位置，在教官一阵短促有力的命令后，我毅然倒下。太阳像火一样烤着大家的脸颊，但没有教官的命令，我们都得像稻草人一样一动不动。即使再热再痛，我们也要坚持住!

是呀，咬咬牙，什么都会过去的。为了最后的成功，坚持一下，吃点苦，受点累，又算的了什么呢?加油!胜利就在眼前!

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