# 最新第一天军训日记500字(8篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-07-08

*第一天军训日记一20xx年x月x日，星期x，晴。“报告！”这一声后就意味着认输，这一声后就意味着你与别人有差距。正是这样的想法，让我在军训第一天，将这两个字，一次又一次吞了回去。从小都没有吃过什么苦的我，在军训第一天，第一次吃到了难以忍受的...*

**第一天军训日记一**

20xx年x月x日，星期x，晴。

“报告！”这一声后就意味着认输，这一声后就意味着你与别人有差距。正是这样的想法，让我在军训第一天，将这两个字，一次又一次吞了回去。

从小都没有吃过什么苦的我，在军训第一天，第一次吃到了难以忍受的苦。当我看着其他人都坚持了下来后，我也咬着牙选择了坚持，其实我的内心已经濒临崩溃。我一次次想到，这难道是人可以经受的训练吗？却也一次次在快要不行了之后，又继续进行着训练。教官是我见过的人里最严肃的人，这让我也明白了“军”字的含义，更明白了军事纪律，绝对不可以违抗。

也许是我们不凑巧，也或许是每一个的军训都是这样，我们今天的站军姿，完全就是在太阳底下暴晒。那气温到底多少度，我不知道，我只知道我站着站着就认为自己快要熟了，那淋漓了一身的大汗，就像是烤肉时撒上的调料，做一个小动作舔一下嘴唇边缘，都会被那股子咸给吓到。现在我坐在自己书房里写这篇军训的日记，都还能闻到那股子太阳炙烤我们的\'味道，那味道让我觉得自己是军训中的一只羊，不听话就会被宰割、被烤。

今天要不是我早上做好了防暑准备，我一定也是那些中暑晕倒的一员。虽未中暑退出，但我还是一次次地想要喊报告。尤记得今天下午差不多两点钟的时候，教官准许我们休息了十分钟，但是那十分钟后的训练，才是教官准许我们休息的“真正目的”。教官要求我们站在太阳底下，他一个个来给我们纠正军姿，我们本以为准确无误的动作，在教官严肃到呵斥的声音下，都成了需要被纠正的动作。

好在今天已经结束了，至于接下来的几天，到底该怎么样挺过，我还得一次又一次吞下“报告”二字吧！

**第一天军训日记二**

不同的学校军训地点是不同的，有的学校要去军营，真实体验军营生活，磨练意志。下面是小编为大家整理的关于军训第一天的日记，欢迎大家的阅读。

今天，是特别的一天，也是难忘的一天。因为今天，是我迈入初中生活迎接的第一个挑战——军训。这个陌生的名词使我兴奋，但同时也令我感到恐惧。

终于到达了目的地，长达两个小时的车程虽然使我疲倦不堪，但是我心底里那一丝兴奋依然。

虽然烈日当空，但看见教官叔叔们那认真严肃的样子，我在暴晒中抬起头来了。我们先欣赏了军人的军事演习，然后由教官分别对我们进行军训。

好不容易才熬到吃饭时间，大家仿佛是在黑暗中找到了曙光，眼睛里充满了欣喜。我们好像三天没吃过饭一样，都狼吞虎咽。因为我们实在太累了，连续几个钟头的军训使我们筋疲力尽，甚至连说一句话的力气都没有了。

今天我初次了解到军人的生活，虽然很辛苦，很累，但却受益匪浅。我在这短短的不到十个小时的军训中，深深地体会到：我们要有吃苦耐劳，坚毅不屈，顽强拼搏的良好品质，并且从小就要树立勤俭自强的精神。

今天是我人生当中最难忘的一天，我将会把这段美好的回忆深深地刻在心底里。

今天要去军训了，我很少见的起了个大早，美美的检查了一遍军训的用品，确认没有误差之后，我就乐呵呵的背着旅行包去了学校。

八点钟的时候我们坐上了前往“大连湾坦克训练基地”的大客车，在车上我们有说有笑的，都在讨论军训的生活会是什么样的呢?我也很好奇，听妈妈说，去军训是一件非常辛苦的事情，要去体验一下军人们平时是怎么吃苦耐劳的。虽然听妈妈说军训是一件非常辛苦的事情，但我还是很想迫不及待的去体验一下军训的生活。在经过一个多小时的车程后，我们终于到达了“大连湾坦克训练基地”。

下了车之后，教官给我们分配了各自的寝室，我们把自己的床铺铺好后，就互相聊了一会天。听到了哨声，气氛一下在紧张了起来，我们马上在寝室里列好队，跑步到了大礼堂在大礼堂里面教官和学校的领导给我们开了一场军训的开营仪式。

中午12点时，我们来到军营的食堂开始吃饭，虽然这里的饭菜比不上自己家里的好，但我还是吃得很香很香。

下午，教官教我们练习站军姿，又教我们练习起步走和踏步走。这些东西虽然都是生活中随处可见的，但是如果按要求认真地做起来那就非常难了。

就这样，我们一直训练到晚上6点，去吃过了晚饭后，我们又在路灯下训练了一会，之后我们跑操回到了寝室里，当我趴在床铺上的时候顿时感到浑身酸痛，盖上被子之后眼皮子就将灌了铅一样垂了下来，我带着浑身的疲惫进入了梦乡。

**第一天军训日记三**

今天是军训的第一天。早上，我穿上了军服，我不时的就有了一种当军人的感觉，还有了一种莫名的自豪感。

上午先开展了动员大会，我了解了当军人可以保卫祖国，扞卫自己的家园。而且这次军训可以增强国防观念，强健自己的体魄。过了动员大会，很快就开始军训了！＂向右看齐、向前看。”随着教官的声声令下，军训也就开始了。首先教官不许我们动，我尽我自己的全力不去动，可是还是有一些短头发在额头和眼睛那里飘来飘去，让我总是忍不住想动。

我知道这是不可以的，现在我也算一个小军人，作为军人要有坚韧的毅力，而且我们老师也说：如果在战场上因为这一个小动作，从而引起敌方的注意力，接着引来不必要的麻烦，那就有些得不偿失了。我强忍着，我相信我很棒，一定不会被这风和头发所打败。接下来的所有动作我都尽量努力去做，我想做得更好，赢得老师的认可，成为优秀的学员。

其实在这次军训刚开始的第一天，我也结交了很多朋友。毕竟在一个新的集体，互相不成为朋友就很难成为一个好集体。而且，人们也说：交人交心，浇花浇根。它的意思也很简单就是只有交心才能使人感到真诚，只有交心才能换得对方的真诚，成为好朋友。

这次军训我们的队伍还可以，但是与其他连队相比较我们还是略输一筹，这也激发了我以后要更加努力的训练的决心！

**第一天军训日记四**

唉！开学已经快一个月了，初一新生终是躲不过，迎来了传说中可怕的军训。早在几年前，我就在书中得知了很多关于军训的“恐怖”故事：好多女生会昏倒啊，军训完都晒成黑人了啊……导致我对军训充满了抵触感。

今天是军训第一天，虽然已经九月底了，但天气闷热，还有雾霾。我忐忑不安地走上上学路。到了操场，大家好像都不在意似的，依然说说笑笑。但等一高一矮两位军人教官走到我们面前时，就笑不出来了：他们穿着整齐的武警军服，表情严肃，站得笔直，声音大极了。这一切都代表着，传说中的魔鬼军训开始了！

班里男生女生分开，由两个教官带队。先是站军姿：脚跟并拢，肩膀后展，手贴紧裤线，抬头45°角，重心前倾。之后便不能动了，就连扶一下眼镜、打一个哈欠都得喊“报告”，教官准了才能动。虽然上午只站了10分钟，可我却感觉过了一小时，上半身酸痛，下半身发麻，膝盖好像都不是自己的了。最关键的是，休息是按秒算的，根本没时间好好歇歇！女生们个个累得蹲下便几乎不肯起来，男生我不清楚，估计也好不到哪去。

下午训练继续站军姿、摆臂，站了15分钟军姿后，我已经开始抖了，腿一个劲的颤，好像马上就要摔倒。大家都很累了，于是迎来了最棒的歇息时间。休息时，教官教我们唱了一首军歌《当祖国召唤的时候》：“当祖国召唤的时候，挺起胸膛站排头……”旋律很好听，也比较好唱，但是偏偏同学们唱得有那么一点……怪怪的（哈哈，我要说真话！），但还是挺认真的，都在努力记歌词。

**第一天军训日记五**

今天，是军训的第一天，我迫不及待早一点来到新学校，这是我入校学习的第一天，对我来说，这个学校有着陌生面孔的老师、同学们，还有陌生的班级、教室。这是个与众不同的日子，不同的环境，最最不同的是今天我穿的不是新校服，而是军训服!这是我第一次穿军装，昨天就发下来了衣服、裤子、帽子和腰带，今天一起床就迫不及待的穿好，赶紧到镜子旁看看自己威武的样子，心里又激动、又自豪。

终于从家出发去学校了，比起平常上小学的路上，更多了一份新鲜感。而路旁行人放出羡慕的眼光时，一向谦虚的我不知从哪儿来了几份自豪感。一路上就在这样的目光中不知不觉抵达了学校。

终于到新学校了，进入学校大门，同学们都穿着军训服正向我打招呼呢!

我们都到校后，老师给我们介绍这一周军训的教官，号称“狼教官”,这个名字就让我们听起来有一点恐怖，不知道是个怎样的教官，是严厉?宽容?答案就让时间告诉我们吧!

第一天自然轻松一些。在教官的带领下，我们来到了操场，这是我第二次来到操场，记得上一次是在小学开运动会的时候，那时的我们还不知道将来分班的滋味，也不把一天一天毕业的倒计时数清，那是的童趣在现在看来是小孩子的幼稚、贪玩，仿佛从步入学校的第一天起就懂事了，就成熟了，少了一份童真。

到达操场之后，我们开始排队伍，此时的兴奋情在教官的训斥中一点一点的低落下来，教官很严厉，我们站不好还要体罚，根据情况不同可以不同轻重的体罚，这然从未吃过一点苦的我们是一种意志的磨练和\*的痛苦，今天主要学站军姿，我们一天就这样站着。不过还有一点就是见到教官和学校职员都要问好，这是军事上必须有的礼貌，中午是我在学校吃第一顿饭，但规矩不少，进门后不准发出一丁点动静，还要站一会儿，等吹哨的时候才能坐下，规矩很严谨。

到了下午，我们都累得不想再练了，因为整个下午就有10分钟的休息时间，其余时间不准喝水和上厕所，这让我们很难受。

终于，这一天终于结束了，可以回家了，这一天的收获很多，对于很多同学来说，我们不仅收获了泪水和汗水，最重要的是成长!

**第一天军训日记六**

——第一天的军训，从未有的经历

今年学校要求上一届四、五年级参加军训。我们班当然也是其中的一员。早上到了学校，领导发了言，军官们就整齐的小跑着，进入了校园。我特别激动，因为，这可是我第一次军训啊！

在来军训之前，我就觉得军训不算难，也不算苦，不就是站站，跑跑么？有什么好怕的！爸爸妈妈也支持我，想让我锻炼锻炼。可到底苦不苦，只有自己经历过之后才明白。

领导我们的军官英姿飒爽，穿着绿色的军服，潇洒极了。这位军官在后来训练的过程中，特别认真，也不苟言笑，把我们训练得服服帖帖的。军官给我们排完队后，军训才正式开始。

军官先教我们站军姿。刚开始倒是不累，班里同学也都特别硬气，一动不动，手紧贴裤缝，做得特别标准。但是，站着站着，身上却总是莫名其妙地突然特别痒。之前，军官就曾说过：“谁想抓痒，想动，甚至是咳嗽，都要先叫一声‘报告！’，才能动。”可大家哪里想过这档子事？平时哪儿痒就挠，哪儿难受就抓，谁喊过“报告”？大家都特别不习惯，可军训就是军训，军人的天职就是服从命令，现在，我们也应当无条件服从军官的命令。但一开始，因为不习惯，所以大家都都忽略了这个规则。结果，军官就毫不心软地罚这些人做五个俯卧撑，无论男女。而我，虽然有几次也想挠痒，但一是有些胆怯于教官的严厉（或是威严？）二是想这可是我第一次军训，所以更要好好表现，所以，就忍住了。

规矩解释清楚了，可训练更是令人连连叫苦。早上军训，老师只教了站军姿、稍息和跨立。尽管中间休息了几次，但站长时间的站立令我的`膝盖稍有一点酸，不过还好，跑几步就好了。但脚跟却疼得不得了。下午的训练更是痛苦，学了停止间转法和蹲下，军官一步步教我们，让我们的动作更加规范，然后，再一列列的“过关”，在过关的过程中，我们就一直站军姿，除了哪儿痒了，这个时候还可以抓一下。幸好今天天气挺好，时不时地吹来一阵微风，要是烈日当头，那不热晕了才怪呢！

从小到大，被称为温室里的花朵的我们，哪里受过这样的苦？所以，我愈发觉得，军训不只是对我们的训练，它还是对我们的考验，以及让我们更加的坚强，勇敢！

**第一天军训日记七**

从开学到期末，我们多么希望军训快点到来，终于，我们日思夜想的军训到来了，想起那英姿飒爽地穿着军服的样子真是威风八面啊!

那天，我们穿戴着整齐的军装，乘着大巴车，来到了梁弄军训基地。一路上我们看着窗外那美丽的景色惬意极了。

能制作好陶艺，但我们今天做的，确是在盘中画画。老师先后展示了几幅之前的学画的画，使我们记忆深刻的 ，就是那美丽的蓝鲸，活灵活现的，可爱极了。我画的是一只蓝色的小狗惟妙惟肖，可漂亮了，还得了九十五分呢!

真正的军训可就不是闹着玩的了，“稍息，立正”教官发出的一声声响亮的声音，让我们的脚不由自主的`随着声音动起来。在烈日炎炎的暑假中，还要站军姿，弄得我们都快中暑了，这时如果有一瓶解渴的水那该多好呀!

接下来的每一天，虽然都是辛苦的，但辛苦之中也蕴含着快乐。虽然，我们每天都穿着厚厚的军服，但我们没有一丝怨言。

终于到了吃午饭的时间了，我们高兴而又疲惫。这使我们知道，以前我最不喜欢吃的蔬菜也这么有滋有味，经过这一系列，使我不再挑食。因为，在军训训练基地里吃饭也是很有讲究的。第一：在说好：“起立，坐下。”之前不准动筷;第二：在吃饭时不准说话;第三：必须把碗里所盛的饭菜全部吃完。你瞧!军训训练基地是多么严格呀!

第一天的训练结束了，我们带着疲惫和憧憬甜美地进入梦乡。

**第一天军训日记八**

初中的开始总是用军训来引领，一场军训将培养更多坚强的青少年。光阴似箭，日月如梭，我也如约来到了军训的大门。

一大早，我穿上一身酷酷的迷彩服，踱步于操场，心中百感交集，不知是期待，还是畏惧。时刻终于来到了，我暗暗地想：一定要为自己争气。

早上的训练科目是站军姿，这既考验体力，又考验耐力。相信此时身边的每一个人都准备战斗到最后，我也不甘落后。挺胸抬头，双手紧贴裤缝，像模像样地站起了军姿。往常阳光使人向上，带领人们走向成功的道路，而此时的阳光却使我们不少人畏惧，成为他们的绊脚石。

起初，天气阴沉，秋风送爽，使人心旷神怡，神清气爽，谁知天有不测烈日，人有“悲剧”时光。不一会儿，太阳公公前来问候，同学们顶着烈日，像一排排白杨挺立着，酷热难耐，动摇了他们一些人坚定的信心，而天气也让一些人感到不适，一小时后，陆续有个别人休息，而我也感到了酸痛，信心也开始动摇。就在此时，前面参差不齐的队伍也下去了七八个，而有一位女生，由于中暑晕倒了，我的意志力也逐步被酸痛酷热瓦解着……但看到教官仍屹立着，我纠结的心理平复了下来。从中，我学会了坚持就是胜利。

早上令我体会到军训的严格与艰苦，而下午更让人备受煎熬，感慨万分……

刚开始，便是烈日地烘烤，没多久我就汗流浃背，难受不已，脚也被袜子捂得不舒服。满头大汗的我感到晕晕乎乎，于是吸取了早上的教训，使重心前倾，感觉也好多了。但是时间久了，还是手脚发抖站不稳，其他同学也是如此。但我看每个人都没有放弃，自己一咬牙，坚持了下来。教官看我们备受煎熬，便教我们蹲姿，我们迟迟找不到重心，酸痛感涌上全身。大家有的咬牙切齿，有的面色难看，有的……可谓千奇百怪。之后练习稍息，由于教官是外地人，我们把稍息戏称为“小溪”，但我们还是很努力地练，圆满地完成了第一天的军训。

结束时，我心中有一种莫名的成就感。这次军训也让我明白了：人生这条路应该怀着一颗真诚的心，用坚强、努力、向上、团结来书写人生的篇章，而我们每个人也只是沧海一粟。人生如戏，戏如人生。人生这一场没有彩排的戏，只要我们用心演好角色，就能做出最好的自己。军训真让我受益匪浅。

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