

2023年军训及入学心得体会(模板11篇)

工作心得的总结让我更加明确了个人的职业规划和目标。在下面的内容中，小编精心为大家整理了一些教学反思的范文，供大家参考学习。

军训及入学心得体会篇一

时光飞逝，转眼间，五天的军训时光已经过去，我们告别军营，又回到了温暖而又舒适的家中，回想起在军营生活的日子，不觉有所感想。

五天军训中，我们“品尝”了在寒风的洗礼；“享受”了魔鬼般的训练；体验了“甜美”的军人生活。

五天军训中，我们暂时告别了父母、亲人；告别了自己舒适的小床；告别了应有所有的家。没有家人的陪伴与鼓励，只能靠自己与同学一起去面对一切困境。

五天军训中，我们感受到了军营的气氛和军人的风采，学习了国防知识，增强了国防意识，增加了爱国热情，磨练了我们的意志，增强了体质，学会了团结，形成了纪律观念，学会了约束自己，规范自己。

天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行弗乱其所为，所以动心韧性，曾益起所不能。当我们真正用自己的心去体会的军人的英伟后，才能更加明白我们肩上的使命，才能更加明确地向目标进发，努力。

高中的学习时间紧、学习任务重，在一定意义上，学校就是军营，老师就是教官，学生就是士兵。我们要在今后的高中三年生活中继续保持军训时不畏艰辛、吃苦耐劳的作风；学习中继续坚持军训中克服困难、勇往直前的精神。希望我们能以军人的顽强作风，高质量的完成高中三年的学习任务。从

而能够让自己欢心、让家长称心、让老师放心！

军训及入学心得体会篇二

“立正！双手贴紧裤缝，膝盖向后，抬头挺胸！”熟悉的声音响起，我身体一紧，站军姿又来了。

军训刚开始两天，进行的都是最基础的训练。兰苑的集合地前，一群群小绿蚂蚁早已排好队等待教官的到来，丝丝凉风偶尔穿过拥挤的人群，留下一些清凉，却又迅速消失不见，只剩满头大汗的我们极力抓住那风的尾巴。不知是谁突然喊了一句向教官问好，原本嘈杂的人群整齐响亮地开始喊教官好，教官经过之处喊声此起彼伏，好似在比谁更积极，谁的声音更大，一时间整条马路都因这些嘹亮的喊声沸腾起来，这算是开训前的一个小热身了。

军训不愧是军训，我原本以为的集合并没有我想象中那么简单，在被带去训练场之前，必须要站军姿，而我万万没想到，我们的连长对站军姿的要求是如此的严，此后的两天站军姿都成为我们训练的一个重要项目。时间在一点点流逝，脚底和膝盖渐渐开始疼起来，双手也有些收不紧了，此时的一秒仿佛天长地久，为了分散注意力，我努力地在脑海里想一些别的事情，可脚上的疼痛时不时地把我拉回残酷的现实。就在这时，连长发话，再坚持十秒，坚持十秒钟做得好的话就休息，我先是在内心一喜，差点就控制不住动作，转念一想，我一定要认真做好这十秒，我整个身体立马精神起来。当我在心底默默期待着结束时，连长却说：“有的人还在动，还动是不是？再站十分钟！”内心的希望轰然倒塌，有一样名叫委屈的东西闷在胸口却又发泄不出来。回想以往参加过的军训，似乎教官都是这样满满的套路，若想从他们口中听到什么仁慈的话好像真不太可能。这么一想，我的内心瞬间就舒坦了许多，站就站，我可以坚持的，坚持再坚持。

军姿训练很好的锻炼了我的忍耐力，尽管还是会累，但是我

能很好的坚持下来，每当我感到辛苦时，我会想到教官们，军人们，他们也是从这些过来的，他们的训练比我们更艰苦，更难以忍受，他们又是靠着什么完成的呢？我想就是坚持，坚忍不拔的毅力，对自己的那份认真，军人过硬的素质就是通过这些人难以忍受的枯燥重复的训练获得的，经受住这些，他们就是更具责任感及使命感，不会轻易放弃，我想这也是我从军训中应该得到的体验，虽然无法做到像教官那样，虽然嘴上时常抱怨，但我们会越来越认真，越来越较劲儿，越来越能忍耐坚持，越来越有责任感。

军训及入学心得体会篇三

在新学期伊始，我怀着激动的心情迎来了我大学生涯的第一场军训。军训是我踏上大学生活的第一步，也是我成长与锻炼的重要契机。经过一个月的军训，我深深地体会到了军训的意义与价值。

二、严格纪律让我学会服从与自律

在军训期间，我们必须遵守严格的军事纪律，如按时起床、整理内务、集合等等。这些规定，一开始对于我来说是一种挑战，我不适应严苛的军事化管理。然而，慢慢地，我逐渐明白了纪律的必要性，意识到自己作为一个团队的一员，应该遵守领导的指令，服从管理者的安排。通过军训，我学会了自律，养成了良好的生活习惯。这些都是我日后生活、学习中必不可少的品质。

三、团队协作培养了我的集体意识与合作能力

在军训中，我们不仅要自己训练，还要与其他同学一起完成训练任务。这锻炼了我的团队合作能力与集体意识。在集体活动中，我们必须相互协作，互相支持，才能更好地完成任务。在困难与挫折面前，我们都齐心协力，互相帮助。通过团队协作，我不仅学到了合作精神，还学到了团队的力量与

凝聚力。正是这种团队合作精神，让我在日后的学习与工作中能够更好地与他人相处，更好地对待困难与挑战。

四、艰苦训练锻造了我的意志力与毅力

军训期间的训练是非常艰苦的，每天的训练都要练习跑步、爬绳、爬山等各种项目。一开始，我觉得这些训练项目非常难以完成，感到非常劳累。然而，教官们的言行，鼓励了我们坚持下去。通过一次次坚持和努力，我逐渐意识到，只有战胜自我、超越自己，才能获得更大的成长。在这个过程中，我学会了坚守，学会了不怕困难，不怕失败，不屈不挠地向前。这种意志力与毅力的培养，让我相信只要努力，就一定能够克服任何困难。

五、军训是我大学生生活的重要起点

通过一个月的军训，我不仅收获了锻炼身体的机会，还学到了很多与大学生生活相关的技能。这些经历不仅丰富了我的生活经验，也为我日后的学习生活打下了坚实的基础。在军训的日子里，我结识了很多优秀的同学，和他们一起度过了美好而难忘的时光。军训成为了我大学生生活的重要起点，也为我今后的大学生涯奠定了良好的基础。

通过这次军训，我收获了很多，不仅是对军事纪律的理解，更是对团队合作、自律、意志力和毅力的培养。这些品质将伴随我在大学的求学之路上，为我带来更多的机遇与挑战。我相信，通过这次军训的经历，我将能够更好地适应大学的学习生活，迎接未来的挑战，并取得更大的成就。

军训及入学心得体会篇四

“会当临绝顶，一览众山小”是磨砺给白居易的雄心壮志；“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”是磨砺给李白的胆识、勇气；“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”是磨砺给刘

禹锡的人生启迪；“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”是磨砺给郑板桥的宝贵经验。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”这句有名的古诗句告诉我们的寓意就是每一把好剑都经历过千锤百炼，每一朵梅花的清香是经过风雪的袭击才会有的。人也是一样，一个生来就充满胜利的喜悦的人不会走的很远，只有在经历过重重风雨和阻碍的人才会飞得更高。古人云：天降大任于斯人也必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。一个能成大事的人，是能够经得起考验，不论是什么困难都无所畏惧。

我们现在虽然只是一名稚气未脱的高中生但是在不久的将来，我们会走向社会，在社会这个大的环境中不断地经过洗刷和打磨，最终到达胜利的彼岸。在这条充满艰险的道路上成长变得强大。磨砺会使一个人变得坚强，当然这只属于坚持下来的人，坚强不会属于懦夫而是属于有信念、有拼劲、有志气的人。如果迎春花没有在争奇斗艳的春天争先开放，就不会有一枝独秀的景色；如果莲花没有坚持‘出淤泥而不染，濯清涟而不妖’就不会在酷热的夏天成为一位正人君子；如果梅花没有经历风雪就不会在寒冷的冬天成为一道亮丽的风景线。最后他们都成功了，成为自己所在的季节里最夺目的花，而他们凭的正是毅力。

刚刚进入高中生活的我们，无疑要经历军训。很多人把军训称之为‘人间地狱’，但是我们有没有想过如果没有这‘人间地狱’我们这些顺风顺水的90后们会拥有坚不可摧的`意识么？军训是很累这是无疑的，但我们从另一个角度出发去看待军训会发现和我们意识里大不相同。累和苦是军训的现象，让我们一起通过现象看本质。军训的本质就是在一次又一次的汗水与泪水中去找寻新的自己，在一次次汗水与泪水中使自己成长。从父母的羽翼之下走向自强。也许有一天当你遇到困难时不再畏手畏脚而是明知山有虎偏向虎山行时，你就拥有了军训最初的理念——坚毅。你会发现原来自己的汗

水没有白流，水泡没有白磨，腰背没有白痛。到那时你就是成功了。高一军训带给我们的远不止这些，他让我们在一次又一次的训练中获得团队意识，让我们的集体更加团结更加有力量更加有凝聚力。

人生中会遇到荆棘，也会遇到坎坷；会遇到激流，也会遇到险滩；会遇到风雪，也会遇到暗夜……但是，只要我们亮起，拼搏、坚持、勇气这三盏灯，去征服每一处荆棘每一处坎坷。这才是军魂的诠释。

军训及入学心得体会篇五

年级入学军训是每个新生的重要时刻，它不仅是一个学习纪律、培养团队意识的过程，更是一个锻炼毅力、磨砺意志的重要阶段。我也有幸经历了这个特殊的时刻，并从中汲取到了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将与大家分享我的军训心得体会。

第二段：意志力的磨练

军训期间，队列训练是我们每天必不可少的一项活动。起初，我对队列训练感到无比困惑和艰难，经常不能与其他同学同时迈开步子，甚至乱了队伍。然而，随着时间的推移，我逐渐明白了队列训练的重要性和意义。在教官的悉心指导下，我开始加强自己的锻炼，逐渐克服了困难，掌握了正确的队列动作和节拍。这一过程，不仅让我学会了纪律和协作，也磨练了我的意志力和毅力。

第三段：团队合作的力量

在军训中，团队合作是至关重要的。每天的军事训练项目都需要我们齐心协力，互相配合。在团队合作中，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的决策，并在困难时互相扶持，共同战胜困难。通过这些经历，我认识到团队合作的力量是无

穷的，只有大家同心协力，才能最终取得成功。

第四段：忍耐力的培养

军训期间，常常有高强度的训练和长时间的站立。最初，我很难忍受长时间站立的痛苦。然而，随着时间的推移，我逐渐发现，只有通过忍耐，才能在困难面前坚持下来。通过不断的训练和努力，我的忍耐力得到了极大的提高。我明白了忍耐力的重要性，它不仅使我们在困境中保持积极的心态，也让我们在学习和生活中更加坚韧。

第五段：自我突破的机会

军训是一个自我突破的机会。在军训期间，我逐渐对自己有了更深的认识，不断发现自己的不足，并努力改正。我学会了如何自我约束，做到按时完成任务、守规矩待人等。军训也提供了丰富多彩的课外活动，如登山、射击等，这让我有机会尝试新的事物，发掘自己的潜能。通过这些机会，我逐渐成长为一个有自信、有担当的人。

总结：

经历了年级入学军训，我深刻地意识到，军训不仅是一段记忆深刻的经历，更是一次锻炼心志、提升素质的宝贵机会。在这个过程中，我不仅学会了纪律、团队合作、忍耐力，也对自己有了更深的认识。这些经历将伴随我一生，在我未来的学习和工作中发挥着积极的作用。我相信，只要用心理解和应用这些经验和体会，我一定能成为一个有能力、有担当的人。

军训及入学心得体会篇六

进入高中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我

挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始抱怨，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。

军人也许真的是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，六天后，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

高中的第一堂课—军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。

军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。

我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

军训及入学心得体会篇七

第一段：军训的意义与目标（200字）

年级入学军训是每个新生必经的一段时间，它不仅是学校重要的传统活动，更是培养学生团队合作能力和顽强意志的重要途径。通过军训，学生们不仅可以锻炼身体素质，还能培养集体荣誉感和纪律观念。军训的目标，是通过军事训练，使学生磨练意志，增强体质，提高学习和生活能力，促进学生身心健康发展。

第二段：对军训的期待和挑战（250字）

刚走进军训场地，我们所有的新生都充满了期待和好奇心。军训对于我们来说是一个新的挑战，我们面临着严格的训练体系、繁重的课程、紧张的时间安排。在操场上，我们要同时听指导员的口令、保持整齐的队列、完成各种训练动作。在课堂上，我们要听课、记笔记、完成作业，保证学习成绩不受影响。这些挑战都需要我们具备高度的集体荣誉感和顽强的意志。

第三段：收获与成长（350字）

在军训期间，我们不仅仅是锻炼了身体，更重要的是在心理层面得到了提升。通过军训，我学会了坚持不懈、团结协作。在每一次训练任务中，只有我们齐心协力，才能更好地完成任务。军训还让我明白了珍惜时间和合理安排时间的重要性。在这短短的一段时间里，我学会了高效地利用时间，不仅在训练中取得了明显的进步，也提高了在学习中的自律能力。此外，军训还让我明白了纪律的重要性。在军训中，组织纪律是训练的重要组成部分，只有遵守纪律，才能有序地进行训练，并取得良好的效果。

第四段：军训中的困难与挑战（200字）

在军训中，我们面临着诸多困难和挑战。搏击训练中的体能要求让我们异常辛苦，炎炎夏日的高温下，我们要坚持不懈地完成每一个动作，这让我们体验到了汗水的滋润和坚毅的力量。此外，训练中的体能训练也让我们不禁感叹军人的坚强和不畏困难的精神。同时，我们还面临着管理自己时间的困难。在军训期间，我们的课业安排非常紧张，需要管理好训练、学习和休息的时间，这需要我们有良好的时间管理能力。

第五段：对未来的展望与启示（200字）

军训让我对未来有了更清晰的展望。通过此次军训，我体验到了集体荣誉感和团队合作的重要性。我相信，在未来的学习和工作中，这些经验将对我有重要的影响。同时，军训也让我认识到了自身的不足之处，锻炼出了意志力和坚毅的品质，这将使我能够积极应对未来的挑战。不仅如此，军训还教会了我如何面对困难和压力，以及如何合理管理时间。我相信这些经验将对我今后的学习和生活产生积极的影响。

总结：通过军训，我不仅仅学到了许多知识和技能，更重要的是培养了我们的坚强意志和集体荣誉感。军训让我们明白了团队合作的重要性，理解了纪律的重要性，也增强了我们

的自律能力。军训让我不仅更加了解了自已，也更加明确了自己的未来目标。我将用军训的经验与收获，积极面对接下来的学习和生活中的挑战，努力成为一个更加坚强和优秀的人。

军训及入学心得体会篇八

第一段：军训的意义和目的（200字）

入学教育是新生进入大学的第一步，而军训作为其中重要的一部分，有着深远的意义。军训能够培养学生的纪律意识和集体观念，增强学生的团队合作和沟通能力，提高学生的身体素质和抗压能力。此外，军训还有助于学生适应新的学习和生活环境，培养他们的独立生活能力和自律性。

第二段：军训期间的体验（300字）

在军训期间，我深切体会到了集体意识的重要性。当我们站在操场上，感受到指导员的一声口令，整齐迅速地变换动作，重新站立，我深刻地理解了集体行动的力量。此外，军训还锻炼了我的身体素质，每天的晨跑和体能训练让我坚强了许多，增强了我的抗压能力。同时，在军训的过程中，我们还学会了与人合作。无论是搭建帐篷还是完成训练任务，与同伴的紧密合作成为我们获得成功的关键。

第三段：军训的收获（300字）

通过军训，我收获了很多宝贵的东西。首先，我深刻体会到纪律的重要性。纪律是团队活动中最基本的规范，它能调节个人行为，保证整个团队能够有序运作。其次，军训让我明白，只有团结互助，才能取得最好的成果。团队中的每一个人都扮演着不可或缺的角色，只有相互配合，才能将个人的力量最大化，达到更好的效果。此外，军训还培养了我坚韧不拔的品质。无论是炎炎夏日的高温，还是长时间的体能训

练，我都能坚持下来，这种坚持精神将对我未来的学习和生活产生深远的影响。

第四段：军训对未来的作用（200字）

军训为我们未来的学习和生活奠定了坚实的基础。在大学期间，我们将面临各种复杂的情况和任务，只有通过明确的目标、高度的纪律性和良好的团队合作，才能应对挑战，取得成功。同时，军训期间的体能训练也为我们日后的生活提供了保障，我们将变得更加健康、更加有活力，因此更能够应对未来的各种困难和挑战，并迎接生活中的任何变化。

第五段：结尾（200字）

军训是我大学生活的开端，也是我成长的重要阶段。通过军训，我明白了集体的力量，锻炼了身体素质，培养了团队合作意识，这些都对我整个大学生涯产生积极的影响。我相信，在未来的日子里，我会用军训所学到的宝贵经验，真正实践出彩，成为一个更加优秀的人。同时，我也希望未来的新生们都能够充分认识到军训的重要性，并从中获得属于自己的成长和收获。

军训及入学心得体会篇九

伴随着一声嘹亮的哨响，为期_天的20_级新生军训落下了帷幕。当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时，我们有一种突然间的伤感与莫名的冲动。因为离别就在眼前，眼里装满的是割舍不下的情谊。

教官渐行渐远，最终在雷鸣般的掌声中消失，我分明看到晶莹的东西在同学们的眼里闪烁，心中久久不能平静，时间长河渡我到军训之时。

训练场上整齐的队伍，矫健的步伐依然是那么熟悉。嘹亮的

口号与歌声依旧回荡在耳畔。休息时的各种活动，快乐中不失威严，活泼中不忘纪律。集体的融洽让我们懂得了分享快乐。苦过，痛过，哭过，笑过，军训恰恰把我们孩童的稚气掩埋，我们的眼神从此不再稚嫩，取而代之的是成熟和敏锐的光芒。

军训中虽苦亦甜，虽累亦美。绿色的军装成为一道靓丽的风景线；嘹亮的口号化作一道唯美的歌；整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量。铁的纪律造就自我，更造就了钢铁般的军队。在最后一天的会操中，当我们踏着正步走过主席台接受首长的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

军训的日子总让人想起汗水和苦痛，但汗水的背后却是无尽的收获和快乐，挺拔的英姿，婀娜的身影，矫健的步伐，无不向人们诉说那段艰辛的历程。痛苦中，我们磨练了白杨般的坚毅，不再摆高材生的架子，不再只顾考虑自己。军训告诉了我什么叫团结，什么是纪律。

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间；曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆；以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切；曾经的_天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在苦累与欢乐并存的_天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训虽然只有短暂的十几天，但是我们在看，学，练中受到了教育，锻炼了身体，增强了意志力。提高了军事素质，强化了国防观念。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们大学生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们

的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

20_年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌希望；用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

军训及入学心得体会篇十

九月的骄阳无情地撒向大地，焦躁的空气在操场上肆无忌惮地喧嚣着，悠扬的哨声打破了以往的寂静，我们开始了期待已久的军训。

初来乍到的我们身着迷彩服，在教官的指导下，一次次地挥舞手臂，迈着整齐统一的步伐向前方走去。我们也许会摔倒、也许会碰壁、也许会产生放弃的想法，但是清凉的微风只能吹起我们浸满汗水的迷彩，不能吹动我们那颗坚定不摇的红心。军训中一次次训练让我们体会到了军人的伟大，让我们学会了坚持与忍耐，让我们在以后的生活中有了前进的勇气。

军训虽苦，但也有甜。在中途短暂的休息期间，一群群小迷彩聚在一起，跟着教官学唱军歌。各方阵之间相互拉歌，欢声笑语飘荡在演训场上。大家虽是芸芸众生中的一员，但也不乏身怀绝技的同学。有时你会聆听到悦耳的歌声，有时你会欣赏到曼妙的舞姿，有时你还会观看到神奇的魔术。这些愉快的活动让我忘记背井离乡的孤独与忧伤，让我更快地融入新的集体、适应新的生活。在获得半刻的欢愉之后，我不得不深入沉思：望着这些优秀的同龄人，我们是否还要选择摆烂呢？也许军训在给我们带来欢声笑语的同时也带给了我们努力向前的动力。

迷彩身上着，军训永牢记。短暂的军训终将伴随九月的微风离去，绚烂的迷彩也终将伴随岁月的冲刷褪去，而稚弱的我们却在一次次的训练中丰满了双翼。

军训及入学心得体会篇十一

今天又是忙碌的一天.但军训却让人感到充实。

早早的起来。换上迷彩服，列队站在了炎热的太阳底下，热浪扑面而来，不一会一滴滴汗水从我的额角滚落下来，这种滋味真不好受。但几天的军心下来早就让我习惯这感觉，尽管如此还是一股干劲油然而起，我挺了挺胸，握紧拳头，精神抖擞地站好军姿。同学们平时在家都是娇生惯养的，此刻的教官严的不得了，只要有同学交头接耳或者慢吞吞地执行教官口令，他就会用严厉的目光瞪着，毫不留情地让我们重新演练。立正、稍息、向左转向右转，这些在刚开始军训时很有难度的动作，现在集体操练起来却很容易，酷热的天气每个人都仿佛要崩溃了，可教官依然严厉的指导每一个动作。几番下来，腰酸背疼，两腿僵硬，这时候我深深感悟到奥运健儿“台上一分钟，台下十年功”不畏艰苦的拼搏精神，军训便是精神的`一次训练，不仅是肉体上的突破更是精神上的超越。

这一天的军训洗礼，就是一个字“苦”。但苦的值得回味，让我领悟到“坚持”两字的可贵。