# 第二天军训心得体会 军训第二天心得(通用14篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-09

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。第二天军训心得体会篇一在夏日，燥热的日子里，我们开始了军训的第三天。仍旧是纯净的天空，却又肆意地...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**第二天军训心得体会篇一**

在夏日，燥热的日子里，我们开始了军训的第三天。

仍旧是纯净的天空，却又肆意地放纵着烈日，让它毫无忌惮地覆盖整个大地。只是在校内的小路上，留下一片绿荫。

每一天，我们都从这片小路上静静走过，看着一个个熟悉或者陌生的面孔，我突然感觉到自己的渺小，无数的精英在这里汇聚，在往后的日子里，竞争无处不在。我想，不论是在学习上，还是军训中，我们这些莘莘学子，都应该不断地去超越，去迎接新的挑战。军训，更是给了我们一个很好的展现自己的舞台。

在这一条小路上，我们曾经开始了军训的第一天，在这条小路上，我们挥洒了我们在一中的第一份汗水，付出了我们在一中的第一次努力。我们的努力，随着这条悠长的小路，慢慢延续。

第三天，我们来到了操场。

满眼的绿色。天空仍然是那么的纯净，纯净地看不到一丝云朵，只有那蓝蓝的天空。

军训时，静静地站在广阔的操场上，只觉得一张张渐渐熟悉的面孔，在我的身边纹丝不动地站立，我只是他们其中的一员。

炎热的天气，丝毫不能动摇我们坚定的信念，我们在心中默念，坚持下去，永不言弃!

我们站立着，烈日不能催垮我们的意志，因为现在，我们都是一中人。

坚持不懈，这就是一中人应有的信念!

在烈日中，我们挺立着，九百五十个身影，在操场上刻下了一个个大写的人!

军训个人感悟

**第二天军训心得体会篇二**

第一天的新鲜感已经渐渐消散，我和同学们继续踏上儿童军训的征程。在这第二天，我们集体感受到了许多新的经历和体会，从而更加深入地理解到儿童军训的价值所在。我在这篇文章中将分享我在儿童军训的第二天所获得的一些心得体会。

首先，儿童军训的第二天我们进行了更为刺激的体能训练。早上，我们全体集结，进行了一场晨跑。刚开始时，我感到有些吃力，但教官鼓励我们坚持下去。经过一个多小时的晨跑，我感到身体渐渐适应，而且也不再困倦。在枯燥的一分钟一圈的晨跑中，我意识到持之以恒的重要性。通过比较、分享和交流，我们队伍中的同学们找到了一路坚持下来的动力和坚定。这让我认识到，只有通过持之以恒和团队的力量，我们才能更好地完成任务。

其次，我在儿童军训第二天观察到了队员之间的互助精神。在一个任务中，我们被要求拉着一根绳子，跨越一条宽户外沟。有些队员很容易就做到了，但有些队员因为害怕或技巧不够，卡在了中间。这时，我看到许多队友主动上前帮助困难的队员，搀扶着他们一起完成任务。这一幕让我感到欣慰，也深刻地体会到团队合作和互助精神的重要性。通过合作和互助，在短时间内我们顺利地完成了自己的任务，这是每个人都为之努力的状态。

第三，我在儿童军训的第二天更加深入地了解了纪律性和自律性的重要性。在一个特定任务中，我们每人都被要求按时完成一项任务。不仅仅是完成任务的内容和细节对我们的纪律要求颇高，更重要的是我们必须自觉地严守规则和时间。这让我认识到，纪律性是每个成功的背后，需要每个人自觉遵守和付出努力的基础。只有自己严格要求自己，才能更好地完成任务并达到更高的境界。

最后，通过儿童军训的第二天，我明白到目标意识和团队意识的重要性。在儿童军训的过程中，我们每个人都有自己的目标和期望，但只有当我们把个人目标融入团队目标时，才能更好地发挥个人的潜力和优势，同时也能让整个团队更加紧密和协同。我们队伍中的每个人都只有在意识到团队目标的重要性，并为之付出努力的人，才能够真正意识到个人的价值。

在儿童军训的第二天，我们不仅仅是完成了任务，还获得了许多宝贵的体验和体会。通过体能训练，我们学会了持之以恒；通过互助精神，我们认识到了团队合作的重要性；通过遵守纪律和自觉自律，我们明白了成功的基础；通过设立目标和巩固团队意识，我们发现了更大的价值。这些心得体会将伴随着我们在儿童军训中的每一天，并且会在我们的生活中产生深远的影响。

**第二天军训心得体会篇三**

第二天了，好辛苦！在这里让我感觉就像是魔鬼训练营，魔鬼似的.教官，魔鬼似的训练，让我快受不了了！

可是，我知道来这里的目的是“挑战自我，超越极限”！尽管这里很苦，但是这里有许多同学，他们让我忘记了累，忘记了苦！

我相信只要我们坚持到底，我们一定会成功！

**第二天军训心得体会篇四**

在军训的第二天，我感觉身体的疲惫感松了许多，但同时也体验到了训练的残酷。身体和精神都受到了极大的考验，让我更深刻地认识到了自己和队友们的力量和能力。军训让我们的身体变得更加健康，心态变得更加稳定，这对我们未来的生活和学习都将是极为宝贵的财富。

第二段：训练中的收获

在军训中，我们进行了各种体能训练，如长跑、俯卧撑、仰卧起坐等，这让我更加意识到身体健康的重要性。同时，军训也锻炼了我的毅力和耐力，让我可以坚持训练到最后。这些收获正是我所渴望的，让我更加自信地面对未来面临的各种挑战。

第三段：团队精神的培养

在军训中，我还更加深刻地体验到了集体训练的重要性。我们在训练过程中需要相互帮助和鼓励，这让我更加珍惜自己的队友，更加努力地和他们合作完成任务。这也让我意识到，成功的关键不仅在于个人的能力，还需要借助集体的力量来实现更大的目标。

第四段：军训对未来的影响

军训让我拓宽了视野，更深入地了解到了自己的潜力和弱点。这将对我未来的生活和学习产生积极影响。军训不仅可以进行体能训练，还可以培养我们对生活的热爱和热情。在未来的学习和工作中，我将更加自律和努力，以更大的力量去迎接新的挑战。

第五段：总结

在军训的第二天，我深刻地感受到训练的辛苦和收获。通过集体训练，我更加意识到了团队精神和个人素质的重要性。军训对我的未来生活和学习将会有着深远的影响。我相信，在接下来的日子里，我会更加努力地学习，塑造更好的自己，迎接未来的挑战。

**第二天军训心得体会篇五**

上大学之前，我们都是老师的掌上宝，同学的标榜，父母的心头肉，那时我们可以放肆一些，可以漠视“迂腐”的老师，但近来军训师后，我们的心该收齐了，我们的行为该收敛了，因为这里是坚强的人的战场，这里不允许胡闹，这里不允许放肆，我们必须明白纪律和团结的重要性。

当我们站军姿时，汗水、虫子都冒出来了。听到了一个同学喊了声“报告”教官让动后，我也想大喊一声，因为不争气的汗水已经快进眼睛了，但我忍住了。我想要坚持，以这样的难受案例磨练我的意志。当听到教官对那些“未令而动”的同学的怒斥时，心里很少庆幸，那个人不是我，我的纪律观念还是比较强的。当我因一时耳误而受到责令时，我是后悔的，后悔自己的不专心，后悔自己不用心。在整个师里，像我这样除了个别失误外基本上无差错的人有很多，军训完了，我也没因动作规范而成为标兵。但我很高兴，因为我做到了我的最好，而且我发现大学军训也并如曾说的那么恐怖。

我们的方阵在经过次次训练、筛选、替换后，成了一个稳定的团体。在练习正步时，前后同学必须保持统一，即使听不见广播的节奏，自己的心，也要放仔细一些。在无数次重复和曝晒之后，我们的方阵走上了阅兵场，行进中，我听到的是整齐的步伐声，看到的是整齐的摆手和摆臂，心里欢呼着“我们成功了”。这是多么难得啊，一百二十人的队伍来自四连、五连、七连的人都有，个高的和个子矮点儿的稍微有些不协调，都会出现差错，可我们队做到了众人合一，这声音震撼了我们的心，这声音震动了大地！这就是团结的声音，这就是纪律的声音。

**第二天军训心得体会篇六**

军训日记是我们在军训期间必做的一项任务，它记录下了我们在军训中的所见所闻、所学所感。今天是我们进行军训的第二天，让我来分享一下自己的心得体会。

第二段：对于军训的认识和感想

军训是一种很不一样的体验。它让我们感受到了军事化管理的氛围，也让我们学到了很多军人的品质和技能。通过军训，我们更加认识到了自己的不足之处和需要提升的方面，在后续的训练中也会更加注意修正自己的不足，不断自我进步。

第三段：对于队伍合作的体会

在军训中，我们除了学习军事知识和提高自身素养外，更重要的是加强了队伍合作的默契。在队伍中，每一个人的作用都是至关重要的，每一份努力也是为了全体的进步。通过训练的团队互助，我们的集体荣誉感和凝聚力得到了进一步的加强，同时也让我们更加明白了团结协作的重要性。

第四段：不畏困难、坚持通过的决心

在军训过程中，我们克服了各种困难和挑战，也体现了不畏困难、坚韧不拔的精神。无论是在高温下长时间的户外训练，还是在人多并且气氛紧张的集体训练中，我们都坚持完成了任务。这种决心不仅在军训中体现出来，也会在以后的生活中帮助我们面对任何困扰，助力我们取得更多的成就。

第五段：总结和展望未来

回顾这一天的军训，我们不仅学到了军事技能和修养，还学会了团队合作和坚韧不拔的坚持精神。这对于我们日后的成长和发展都将产生深远的影响。未来的路还需要我们不断努力，不断追求自我完美。相信在未来的生活中，我们会一直坚持不懈地努力，创造出我们自己的辉煌。

**第二天军训心得体会篇七**

结束高中这一站，又迎来了一个新的起点。大学给了我们又一个新的生活，而我也一直憧憬着大学生活，幻想着大学的美好，而大学生活中首先要经过这一点站——军训。

军训对于我来说，并不陌生，顾名思义，就是以军人的标准要训练我们，而在我心中，一直觉着：一个人如果没有经历过军人的生活，将会是一生中的遣憾。

军训的日子是苦的，是累的，而在我们的军训中掺杂也有怨，有愤，百味杂味，而我们也必须努力的配合教官，以一个军人的姿态严格的要求自己。

第二天军训随笔

雨天军训心得

军训心得作文

冬天军训心得

有关军训心得

新生军训心得

军训结训心得

精选军训心得

军训心得会

**第二天军训心得体会篇八**

军训第二天，我们继续进行了严格的军事训练。在这个过程中，我深深地感受到了军训对于我们个人和社会的重要性。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望对大家有所帮助。本文将分为五个部分，分别是军训的意义、团队合作、顽强拼搏、坚持不懈和思考反思。

一、军训的意义

军训是大学生们了解国防、增强体质、培养团队意识、形成正确的价值观和人生观的重要途径。通过军训，我们不仅能够学习到许多过去不懂的知识和技能，还能够提高身体素质、增强意志力和勇气。此外，军训还有助于培养我们自觉遵守纪律、积极配合领导和向困难挑战的公民意识。无论是从个人还是社会的角度来看，军训都是一项非常有意义的活动。

二、团队合作

在军训中，团队合作体现得尤为重要。团队合作可以让我们快速成长，共同进步。在军训中，作为一支团队，我们要相互帮助、互相支持，共同克服困难，才能够完成任务。这里面需要我们搭建良好的人际关系，建立互信、尊重和包容的合作氛围。团队合作能够让我们发现自己的不足，也能够让我们更好地发挥自己的优点，共同打造一个高效、有凝聚力的团队。

三、顽强拼搏

军训的过程中需要付出很多的努力和汗水，这对我们的身体、意志、能力这三者都是一个大的挑战。为了奋斗到底，我们要不断增强自己的毅力和耐力，坚持不懈地追求自己的目标。正是这种顽强拼搏的精神，让我们在军训中收获了丰硕的果实，并且能够在日后面对各种困难时保持积极的心态，不轻言放弃。

四、坚持不懈

在今天的军训过程中，完全依赖我们的自觉性，我们可以选择放松自己，也可以选择努力训练，不断提高自己的水平。在这样的过程中，需要我们保持一颗耐心和坚韧的心，不要放弃自己，坚定地朝着自己的目标前进。只有坚持不懈的努力，才能够取得优异的成绩，赢得尊敬和信任。

五、思考反思

在军训的过程中，我们还需要不断地思考和反思。我们要反思自己的缺点和不足，分析自己的过失和问题，并找到改进方法。这样，我们才能够不断提升自己的个人素质和能力，才能够站在新的起点上，面对新的挑战。同时，我们还要思考军训对我们的意义、对社会的意义、争议和局限，领悟到珍惜自由、冷静理智等。

总之，军训是一项庄严而又充满挑战的任务。在军训中，我们要不断地学习、进步、团结、拼搏和思考，才能够为未来的生活奠定坚实的基石。希望每位同学都能够充分地利用这次军训，把自己培育成一个优秀的公民。

**第二天军训心得体会篇九**

这天是我们军训的第二天，刚开始军训的我们怀着激动的情绪又集合在了一齐。这天我们训练的资料是齐步走与跑步。上午的齐步走训练中，听着一声声一二一，一二一的口令，大家迈着整齐的步伐一遍一遍走着，在一次一次的训练中，让我们懂得了大家团结合作的重要性，只有大家整齐的步伐才能展现出我们整个班的风采，大家不怕苦不拍累，一遍一遍地走着，真正展现出了军训带给我们的好处。中午短暂的休息后，两点半大家又准时集合在操场，虽然有了耀眼的太阳，但是仍然没有将我们击倒，刚开始接触跑步的我们开始一点都不熟练，但是经过我们一次又一次的训练，最后我们最后能够喊着统一的口号，迈着整齐的步伐，这正是我们的收获，虽然累，却也有很多欢乐。正是因为我们的团结与坚持，我们才能体会出这样别具一格的乐趣。相信在后面的训练中，我们依然能够展现出我们班级的团结精神，我们自然也会越来越好，加油!

**第二天军训心得体会篇十**

第二段：军训带来的成长与收获

第三段：军训中对自我的认知

第四段：军训后对未来生活的思考

第五段：结束语

第二天的军训，我感受到了身体和心理上的变化。虽然身体上的疲惫让我感到苦恼，但是思想上的变化也是显著的。我发现我有了更高的责任感和对团队的认同感。在紧张训练和严格要求中，我意识到了规律的重要性，也为自己树立了目标。更重要的是，我学会了坚持不懈的精神，这种精神可以支持我在未来的学习和工作中更加努力。

第二段：军训带来的成长与收获

通过这一天的军训，我获得了许多成长和收获。我学会了如何健康、快速地行进和跑步。通过教官的指导，我也学会了不断地挑战自己，面对困难，迎接挑战。在训练中，我也体会到了团队的力量，每个人都在发挥自己的优势和承担自己的责任。在跑步比赛中，我们组的每个人都尽了最大的努力，这个成功的结果让我们更加相信团队的力量。这样的收获和成长可以引导我在未来的道路上更加自信和坚定。

第三段：军训中对自我的认知

军训让我对自己的认知更深刻。我发现，我实际上能比自己想象的做得更多，承受更多的压力和负担。我在军训中学会了如何面对自己的弱点和不足，不断改善自己的表现。我发现，自己可以越来越好，可以变得更有耐心和毅力。这让我更加勇敢地面对未来的挑战和不确定性。

第四段：军训后对未来生活的思考

通过这两天的军训，我意识到了很多，对未来的生活也有了一些思考。首先，我更加相信自己，我相信我能够完成更多的任务和挑战。其次，我也意识到了规则、纪律和常规的重要性。我要学会在生活中以更加认真和负责的态度去对待每一个小事。最后，我发现了团队的力量，这让我知道在未来的工作和生活中，我需要与他人更加合作和协调，而不是孤立地行动。

第五段：结束语

通过这两天的军训，我学习到了很多。我学会了成长、坚持、认真和团结。我相信这些理念可以指导我的未来，让我更好地迈向成功的道路。我感谢军训让我有机会学习和成长，希望我的思考和体验可以对正在军训中的同学们有所帮助。

**第二天军训心得体会篇十一**

第一段：简要介绍军训的背景与目的（约200字）

军训是大学生活中不可或缺的一环，一般在大一暑假或者开学前开展，旨在通过集训、体能训练、阅兵等方式，提升学生的组织纪律性、体魄素质，增强学生的集体归属感和责任感，同时也锻炼学生的意志品质和心理素质。军训要求学生们按时入营，遵守规定，外出时要爱护营地环境，听从教官指挥，展现大学生的优秀素质。

第二段：分享军训第一天的体验与感受（约300字）

我记得第一天军训的时候，很多同学都因为紧张与不适而表现的不太自然，在开场的教官演讲中，我看到了他们的焦虑和不安。但是随着第一天的训练，我发现我们开始变得亲密起来，彼此之间的陌生感渐渐消失，变成了团队伙伴，我开始享受抬头挺胸的训练态度带来的自信，那种自信是不是每个人能够感受得到的呢？虽然训练很辛苦，但我逐渐发现，锻炼的幸福感很快就会抹去疲惫感，我后来明白了，那些训练和体能锻炼是为了让我们变得更强壮，更耐力，在军事训练也是生活的无处不在，要养成习惯，每天都保持训练的状态。

第三段：详述军训第二天的心得体会（约400字）

今天是军训的第二天，我发现相比第一天，今天的训练开始加强了，教官带领我们进行全天的体能训练和枪操训练，虽然训练强度增加了，但是却没有人逃跑。我们一直保持着队伍的整齐与心态的平和。这种精神，让人感到很强大，就像在打羽毛球时，当你击中了一个好球，你的心情就会变得很愉悦，这样的心情也是此刻带给我们的。今天的训练，让我明白了，不仅是在学校，原来在不同的环境中，我们都需要一个团队来协助共同完成既定目标。团队作战，关键在于每一位成员的团队意识和依靠，而对于大学生活来说，这样的心态确实应该得到高度重视。

第四段：分析军训对大学生的影响（约200字）

军训对于现在懒散的大学生来说是非常有必要的。因为很多同学在平时的生活中，习惯了自由自在地生活，容易放任自己，缺乏纪律性和责任感。而通过军训这样的训练，可以让同学们融入到一个更严格、更自律的环境下， 这样有助于其培养一个正确的生活态度和价值观。此外，对于普通大学生来说，军训极大地提高了他们的身体素质，强化了他们的意志品质，更加清晰地认识到自己的能力和潜力，成为了未来挑战的有力支撑。

第五段：总结体会，展望未来（约100字）

军训的过程虽然辛苦繁琐，但是却带给我们思考，带给我们认识，是一次不可思议的体验。未来的路还很长，在这漫长的道路上，我们不能停止前进。 学习，生活，工作都需要我们主动放手更多的责任和义务，如果身上没有了生存的欲望，我们就变得毫无意义。我们将为明天的可能性而努力，相信未来一切都是美好的！

**第二天军训心得体会篇十二**

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得违抗的命令，一套又一套令人生畏的纪律……一天的军训终于把同学们原本种.种美好的设想一一击碎，取而代之的是眩目的阳光、咸咸的汗水、酸痛的四肢，这就是军训对我们身体素质、意志信念、组织纪律的考验。“不经一番烈日烤，哪得钢铁意志成”，想想正在戍边保卫的英勇战士，想想正在拼搏的奥运健儿，想想所有为我们今天幸福生活努力的各行各业的普通人民，我们的这点苦算得了什么?不过，毕竟是打娘胎里头一回，各种想法体会总是有的，那就让我们来听一听正在“受苦受难”的大一同学是怎么说的吧：

军训对我是一种诱惑，向往它的刺激和冒险，盼望着穿上军服，成为一名英姿飒爽的女兵。

有人说：军训很累很苦，我却不以为然地认为不就是站、走、跑几个我幼稚园就会的动作吗?那还不是小菜一碟!

有人说：心态好的话当成一种磨练，也是一种提高。我也骄傲地想我这么乐观的一个丫头，有什么好怕的。

现在，我终于“梦寐以求”地穿上了又肥又大的衣裤，恹恹地站在了快要被烈日灼软的塑胶场地上，“享受”着教官“温柔”的呵斥声。

最的是烈日底下的30分钟军姿了，我们既要忍受肚子向我们示威的煎熬，又要忍受身体到处弥漫的酸痛。不久，就有人倒下了，我也快不行了，眼前开始模模糊糊，只能隐隐约约地瞧见些影子，慢慢脑子一片的黑，我看到教师、教室就在前面，我几乎就倒下了，可是脑子里有一个信念：要坚持，就一会儿了。终于，我还是挺过来了。

最后，我强烈希望自己能一直站到最后，做一朵不倒花。

换上军服，带上军帽，看看镜中雄纠纠气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫明的向往。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

军训第二天心得3

**第二天军训心得体会篇十三**

军训是每个大学新生生活中必不可少的一部分。它的目的是通过身体训练、纪律教育和集体意识培养，增强学生的爱国主义精神和使命感。作为新生，我们每个人都要参加，亲身感受训练的艰辛和收获的喜悦。

第二段：描述军训第二天的内容和感受

军训第二天，我们进行了更加紧张的训练。在晨跑和全体集会之后，我们开始了射击、爬绳、拔河、散打等各种体育训练。这一天的训练强度相对于第一天更大，更多的人开始出现了累的状况。但通过队长的指导和老师的鼓舞，我们没有放弃，努力坚持到了最后。在训练结束后，虽然身体感觉疲惫，但实现了自己的突破和成功，内心无比激动和兴奋。

第三段：分析军训的收获和意义

参加军训不仅是考验我们体能的训练，更是对我们心理承受能力和自我约束能力的体现。当我们明白纪律的重要性，懂得协作和团队精神时，我们才能在未来的人生道路上更好地和他人相处，更好地合理利用资源。军训为我们创造了一个学习、交流、成长和奋斗的平台，在这个过程中，我们汲取了力量和勇气，也收获了感悟和人生启示。

第四段：总结自己的心得和收获

通过这两天的军训，我认为自己受益匪浅。我明白了纪律的重要性和规律的规范，这将对我今后的学习和工作产生莫大的影响。同时，在体能的训练中，我更加了解了自己、锻炼了身体，这会促使我更加注重自身的健康和能力的提升。最重要的是，我从参与军训中感受到了集体的力量和精神的凝聚，这将影响我今后的人生观和价值观。

第五段：总结全文，展望未来

在未来的日子里，我要更好地发挥军训的作用，更加融入班级和集体，努力做好交流和协作，锻炼出更高效的工作和生活习惯。同时，我希望将这些积极的体验和思想扩展到更广泛的场所，和更多的人分享和交流，实现自我完善和人生更高的价值。我相信，在艰难的军训中取得的成果必将成为我未来人生中最珍贵的财富和最有用的资源。

**第二天军训心得体会篇十四**

今天是军训的第2天，我们今天的精神比昨天好了很多，但是今天的`军训比昨天更加辛苦，天气也不是很好。

今天练的第一项依然是“站军姿”，我们今天站得就比昨天的要好多了，所以第一项“站军姿”，对我们来说比昨天要轻松很多。

到练习“蹲下”时，我们有点受不了，一下起立一下蹲，有时还蹲不稳，我们都在抱怨，也坚持不下去了，想要放弃。因为我们都练得腰酸背痛，我们恳请教官放过我们，教官说：“马上要吃饭了，一定要挺住。”这句话激励了我，我用尽全身力气，配合老师，一直争取挺到最后一秒。

下午，我们的腿基本上都麻木了，当练到“齐步走”时，我们表现得有点差了，动作都不协调，教官则是耐心的教导我们。谁知我的腿老是不听话，跟我唱反调。教官越看越生气就对我们下命令了：“谁练不好，就不给饭吃。”这下全班就慌了，立马打起精神。

全班团结的力量，虽然做的不是最好，但也是我们努力的成果，即使明天还是受到教官的训斥，我们也是最好的！班级，我们的班级是永远不会落后的！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn