

# 2023年执法军训心得体会(汇总9篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 执法军训心得体会篇一

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧——训中的一颗亮星。

### ——题记

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们相互认识，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。有的同学开始发牢骚，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。

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，它教会了我们对别人的关爱，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！

## 执法军训心得体会篇二

记得我刚上初中的第二天□xx中学的xx级就开始了军训的第一天！

开始，我们初一xx个班开了一个军训大会，内容是让我们吃苦、坚强，遇到困难要努力去克服。我从校门外看见了好几个军人，大概是给我们军训的吧！

给我们军训的教官是一个威风，潇洒的一名有气质的军人，他姓纪，我们大家都管他叫xx教官。

军训开始了，他第一教我们的是站姿，身体挺直，胸部往前倾一些，双脚的脚尖分60度，然后，是向右、正看齐，每行10人，每列4人，报数，一次往下接，最后是，向前迈步或向后迈步，左脚伸直，在迈下去，右脚跟上，然后脚分60度，向后迈也一样。

到了最后，纪教官教给了我们一句部队的口号：“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”这句话，是我感受到，在战争时期，是中国解放军们用“血”，染红了中国，用“汗”，拖起了中国的未来！

### 执法军训心得体会篇三

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处呢？”军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。

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，谁才是最终的胜利者；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。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

## 执法军训心得体会篇四

告别了那个令我回味无穷的母校，升入了这个绚丽多彩的中学，进入中学的每个新生都必须参加军政训练。军训多么可怕呀，令人有一种毛骨悚然的感觉，对军训产生了恐惧感。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：为什么要军训？军训有什么好处呢？军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。军训是残酷的，记得刚开始军训的第一天，教官就给我们一个下马威立定。让我们在烈日炙烤后的塑胶跑道上站上半个小

时。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸有烫，汗不断地脸上流下来，滴在地上，而且还口干舌燥的，我有点想打退堂鼓了，但是我没有这样做。我一直告诉我自己：一定要坚持下去，时间快到了，再忍一下就行了，要是现在放弃的话，那前面的辛苦不就白费了吗？于是我就咬着牙，硬撑了下来。

这么一天下来，我已被折腾得差不多了，我软绵绵地躺在床上，不一会儿便进入了梦乡。这虽然很累，但我觉得我们要完成一件事，必须坚持不懈，持之以恒的努力，才能到达成功的彼岸。

x月x日，是我开始走进新集体的第一天，也是我军训的第一天，这我体会到了在外面生活的辛苦。

一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被

批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说没有最好只有更好的么？所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训！

## 执法军训心得体会篇五

军训是加强国防教育，培养学生的忧患意识、责任意识和爱国主义精神，提高智力素质、政治素质和身体素质的重要途径。下面是小编为大家整理的关于军训的600字心得体会，希望对您有所帮助！

军训进行到了第4天，每一次的训练开始前，教官总是要求我们站15-30分钟的军姿。所谓军姿，顾名思义，就是军人的姿

态：立正站直，目光上仰，重心前移，双手紧贴裤缝。动作虽然简单，但是在炎炎烈日下，坚持不动的站上这么一段时间却不容易。体质好点的会是满头大汗，龇牙咧嘴；虚点的往往直接喊报告要休息，还有人连报告都没机会喊就晃晃悠悠，直接昏倒。几乎每一站次军姿都是一次折磨，但是在今天下午，在第八次享受到这种军人的洗礼时，第一次没有人倒下。

准确的说，站完这次军姿之后连抱怨之声也少了许多。军训的内容依旧，但是同学们的态度已经有了变化，变的积极了许多。这才是军训，受苦受累只是过程，自己积极的变化才是最终的目的。我们今后的生活，也会因此而受益。

七天的军训生活，犹如一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀！

那铁的纪律，严酷的训练就是我们的'军训。我们不断的进行着枯燥的训练，有时在太阳底下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。每一次训练都是接受汗水的洗礼，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训操场。

火热的太阳无情地炙烤着大地，然而即使太阳毒辣，我们却在运动场上挥汗如雨，尽心地练习。这让我想起一句话：太阳狠，然而比你狠的却是我们钢铁般的毅力。是啊，付出总有回报，你看那动作，虽然没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。

刚到的时候，我们每个人都很期待，毕竟是第一次到正规严格的军训，然而当我们第一次训练时，那种严格的动作要求，让我们缺乏锻炼的身体很难适应，一个下午就把我们的腿酸的站都站不稳。我们有点动摇了，想过放弃，但是我们克服了软弱，始终坚持着。两天后我们微微地适应了军人的生活，我们面貌一新：不但身体强壮、充满活力，而且我们的意志

也得到强化，个个有着钢一般的毅力。这对于我们这三年的学习和生活有着重要的意义。

说起军训，我十分感谢学校学校能够给我们高一学生这样一个感受部队生活的舞台。是我们流下了辛苦的汗水，付出了艰苦的奋斗，收获了人生那美好而有难忘的回忆。

踏入部队，一种庄严的气息感染了我们，悄悄的在我们心里留下了难以忘记的烙印。在部队，一切的一切都在跟时间赛跑，哨声就是命令。有人快了，心里还想着要更快，有人慢了，心里还想这要快点。在部队，每个人每时每刻都在准备着，每时每刻都处在一种随时候命的状态。

每天对哦偶重复着训练，虽然有些枯燥，有些无味，但是每次一道拉歌时间，大家都尽情的歌唱，努力的发泄自己。正如教官们所说的，部队的的生活并不是像你们想像的那样单调，无味。他们也会创造快乐，学会快乐。

在军训的过程中，我想过退缩，想过放弃。火辣辣的阳光照在我们的身上，汗干了又流，流了又干。地板就像一个大蒸炉，而我们却在这样一个大蒸炉里面训练，这样的训练条件让我想到退缩，想到放弃。但是看到同学们依然在那里训练，没说半句话，看到同学们在训练结束后，相互帮忙，不管是认识的还是不认识的，大家都在一起交流，因为我们都知道，是部队让我们团结在一起，是部队让我们感受到了我们是一个集体，而这个集体的组成就是由我们大家在一起组成的。每每想到这些，我原本的想放弃的念头没有了，取而代之的是一种自豪，一种骄傲，因为我们是一个集体，我就是这个集体中的一份子，集体离不开我，我也离不开集体。

军训结束了，我学会了服从，更学会了履行自己的责任。因为我是在部队的训练中成长起来的，我就是个兵，一个让祖国骄傲的兵。



在我们刚踏入初中的第二天，军训活动就一应开始打响了！虽然心情有点激动、兴奋，但也有点无奈和苦闷、兴奋是因为我开始有新的学妹、学弟了！我将和他们一起军训。无奈是因为在太阳下训练的日子也到来了！打响了的军训日子，我们各班分别、分配到场地的各个部分。首先我们开始的就是站军姿，在站军姿的期间，我开始幻想着如果这里有空调就好了，呼呼的冷风过来一阵子就好了，于是我一直一直的幻想着。可是，不知是谁的一下喊声把我从这美妙的幻想拉了出来，可往往现实就是那么的残酷啊！高高的大太阳挂在头顶，同学们还没有站上个十分钟，就已经坚持不住了，于是我们班级的教官无可奈何就叫我们休息了，在我们旁边开始诉说他们以前军训的故事了。

听玩教官的那些故事，我开始知道，我们的军训和教官他们的军训相比根本不值一提，于是，我们同学便开始重镇旗鼓，严峻的接受了只有这仅仅五天的军训任务。我心里知道想要完成军训，必须一定要决心、毅力和坚持，如果没有的话，对不起，那你只能回家休息了！接着，我开始下面的各个项目，比如：垮立、稍息与立正，原地踏步等等。军训过后，同学们哭着喊着：脚痛、腿痛、腰痛。这真是一个魔鬼训练营呀！虽然这是一个焦熬的军训活动，但是毕竟这是一个锻炼我们意志力的好办法，再说了，上一年级的学生也就是这样训练过来的呀！这一天的军训，我刻骨铭心的体会到了：我们的军训虽然很艰苦。劳累但是挺一挺过去的吧！所以我们一定要坚持不懈，不能半途而废。

## 执法军训心得体会篇六

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处呢？”军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才

能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。

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。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

## 执法军训心得体会篇七

第一天。舒老师发下一个徽章，上面有一张大大的笑脸。舒老师说：“执勤时，记得戴上它，并保持微笑”……哦！笑一个，是吗？好的！

可是，当我站在食堂面包房门口时，我懵了。该干什么？噢对！微笑微笑，还有……制止插队和代买的现象。开始！我调整好自己的心态，向每个来到这里的人发出一种发自内心的真诚自然的微笑：“您好！请排成一条直线就餐，这样会快捷许多！谢谢您的配合！”“您好！请排队就餐！”“您好！您可以选择在这边排队，这样会便利许多！”“您好！如果等人的话，您可以在一旁等待吗？谢谢您的配合”我诚恳地向每一位需要纠正的同学提出意见——当然，我没有忘记微笑！

第二天。当我像第一天那样给几位高年级的学姐提出意见时，她们淡淡瞅了我一眼，淡淡地说：“哦，知道了。”其中一位打扮时尚的学姐似乎不耐烦地摆了摆手，说：“走吧走吧。”“嗯……对不起，打扰了。”我退到一旁，不再说什么，心里暗暗地思索：“如何才能更有效地劝阻高年级的学长学姐呢？”再一憋，几位学姐纹丝不动地站在那，不同的是，一位学姐手中多了一张餐卡。“怎么办？”我思忖着。

第三天。我终于想出了一个办法：以更谦逊、温和的方式加上更慢速的语言提醒他们，并祝他们“用餐愉快！”而且，同一位学长或学姐不能提醒多次，否则会伤到他们的自尊。当我再次向一位学长提出意见时，他欣然接受了……嘿！多棒！笑一个，姑娘！

我支吾着“……”“哎，快了！加油！笑一个！”她比了一个“V”的手势。

“嗯。”我努力咧了咧嘴，咦？似乎在乏味时，笑一笑，心

情也会好很多！

第五天。我再次站在食堂门口，看着同学们来来去去，我是多么想咬上一口香喷喷的饭菜啊！咽下口水，浮现微笑，我咧开嘴，向学长学姐们问好，并认真劝阻不良行为……

哈！15分钟那么快！看来，积极的心理暗示和发自内心的微笑能让我们更快、更好的完成工作。

嘿！姑娘，笑一个！

## 执法军训心得体会篇八

从小学到大学，我先后经历了三次军训，这次是为期最长、影响最大的。为何这样说？因为，虽然这次军训为期九天，但它教会我的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我的意志得到了淋浴，精神得到了洗礼。

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、日复一日的工作，才有了我们此刻的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐伴着那“一二一”嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了群众的荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种情绪那种感受真的能够用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在那里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本能够不用参加军训的，但他却能够坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我能够”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎样好意思以种种理由拒绝军训呢？他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在那里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立群众荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎样样的人，此所谓“我军训着、所以我成长”。

我相信，军训后的我们必须会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向完美的明天。

## 执法军训心得体会篇九

今天，是我人生第一次军训，也是我们六一班的第一次集体军训。

早晨背着鼓鼓的大书包，像去旅游一样，来到学校，同学们的书包让我震惊，有的一手拉着行礼箱一手拿着一些零食后面还背着书包，太厉害了，像是要出国。到了教室呆了会儿，老师就开始组织我们去坐车，在车上我在想：军训是什么样子的，每天都玩？教官再教站军姿就这些吧。听外公说他原来带兵军训时要求可严了，我们是小孩子，不会和他们一样吧。想着想着车到了军训站点，我们马上下车想看一看我们军训的地方到底是什么样子，心里充满了好奇。我们站好队走进去，一条路直通操场，老师先带领我们分配好自己的宿舍，刚一进宿舍，下铺全被抢了，只剩下上铺了，可我不想睡上

铺，但下铺没有了，我只好无奈的爬到上铺。

宿舍里有课程表，我最喜欢星期四的课程，上午和下午全是拓展，其中我最喜欢断桥、滑降和攀岩。

先是断桥，断桥的距离并不长，大概不到1米，在地面上轻松一跳就能过去，可这一次是在几米的高空中跨过去，需要胆量和勇气。

再是滑降，这是一个玩命的游戏。是在20多米的高空中抓着一个梯形的手柄滑下来，快到终点七八米时要啦刹车绳，如果没拉可能会转个360度。

最后是攀岩，我们要爬上最上面的栏杆，爬上去是靠一个个正方形的小洞，如果手没抓好或脚没踩好就有可能摔下来，不过不用担心这些训练是穿上安全带才做这些活动的，教官也会傍边守护着。

这是我第一次军训，军训完以后要走了，我改变了在车上想法，现在看来，教官是严厉的，军训是来接受锻炼的，不是来享福的。通过这次军训我学到了怎样站军姿、怎样向左向右向后转、怎样看左齐、怎样踏步、怎样叠豆腐块、怎样铺单子等一些之前从未经历过的事情，这些事情都是在家学不到的。通过这次军训也使我懂的了团队精神、也理解了军人的辛苦和体会到了军人对家人的感情。同时也懂的了妈妈的辛苦！

这是我第一次军训，我懂得了很多也学到了很多，这都是在家里所感受不到的也理解不了的。通过这次军训，我长大了！