

最新中职新生军训心得体会(实用5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

中职新生军训心得体会篇一

军训的最后一天了，这一天，我才真正知道，军训也挺苦挺累的。以前我总是想：其实军训也没什么大不了，军训也不就是在操场上练习嘛！不过，现在我才明白，军训是一种“药”，是一种很苦很苦的药，但是“良药苦口”，军训能治好我们的懒惰、娇气和懦弱。

今天，我们将要脱下这饱含着我们的汗与泪的军服，站在校门口与我们的教官依依惜别了。要交军服的时候，我们都磨磨蹭蹭，一会去趟厕所、一会和张影，一会再去溜达一圈。却迟迟不肯脱下军服。放学回家的路上，一遍遍回想着军训的景象，一次次温习着齐步、正步、跑步。在同学面前总想炫耀一下前些天学过的军体拳，和朋友不厌其烦地一遍又一遍讲述着自己的教官。

在这里，军训教会我什么是坚强的意志，教会我什么是团结的力量，在这里，我也尝到了种种滋味，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩，我们锻造了身心，品尝了失败的痛楚……也许这七天是那么的微不足道，然而我很感谢它，它让我稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我走出父母精心编织的暖巢，勇敢的站出来同风雨挑战。

感谢军训，感谢这次意志的沐浴，灵魂的升华，我赞美你——军训！

军训刷洗掉了我的娇气与懒惰，在我的心里刻上了永不磨灭的记号！

中职新生军训心得体会篇二

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期x周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的x天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿；那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们__颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

也许，这短暂的x天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

可亲可敬的教官们，一路走好！

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！

回想起师兄说的，我们的军训真幸运，没有那么大的太阳，但是我也是感受到军训的辛苦，此次军训结束，自己也是挺不舍，还是收获很多也是让我得到了很好的一个锻炼，自己也是成长了。

之前的自己也是参加过军训，不过和这次相比，以前的军训感觉就有些小儿科了，当然也是此次军训的时间更长，同时训练的项目也是更多的。在训练中，教练对我们很是严格从站军姿开始，可以说给了我们一个下马威，也是让我们真的进入到军训的状态里面来了，而站军姿刚开始的时候，真的特别的痛苦，每一次都是要一动不动的，但是经过了几天确是发现站军姿反而是最轻松的，也是训练量的加大才有这样的结果，当然自己也是知道，这次的锻炼真的让我身体上有了很多的改变，也是瘦了很多，从假期的状态中回复过来了，大学的日子也是这么艰难的开始，当然也是认识了许多的朋友，大家都是来自不同的地方，也是有着不同的喜好和不同的经历，但大家也是彼此接触相互的去熟悉了解。从一个人来到这个城市上大学，到军训毕业，我也是有了许多的朋友，不再孤独。

认真的参加军训，在军训里面，我也是感受到自己其实对于这些锻炼也是从开始的讨厌到后面觉得享受的，特别是同学们也是一起团结在一起，教练也是教我们唱歌，让我们更加的懂得团队的重要性，而且在最后会操的时候我们也是取得不错的成绩。拉歌也是赢了几次可以说也是促进了我们班级的团结，从原本陌生的同学到而今的朋友，军训让我们收获满满的。坚持真的很不容易，其实开始也是想过放弃的，但是严厉的教官，以及同学们都是在坚持我也是不想做第一个懦夫，结果坚持后也是发现其实并没有那么的难，主要也是自己要去行动才行的，而不是说做不到，而军训严格的要求，也是让我一些在假期不好的习惯得到了改变，会早起，不再那么晚的玩手机，也是会多和同学交流，去更熟悉大学的生活。

新的学期开始了，我也是要拿出好的状态来学习，在军训中的收获以及好的习惯也是要继续的坚持下去，我也是相信大学我会收获更多，也是感谢教官让我们成长，离别也是特别的不舍，但也是更加的不舍此次的军训，虽然结束，但收获的也是会去在以后学习生活中用好，不负教官的教导。

军训结束后，我慢慢的走到在校园的道路上，走过依旧拥挤的食堂门口，走过曾经奔跑不停的晨跑路线，走过我们的训练场、我们为了练习正步而来回不停的那条道路……就在昨天，那一切都还在这里发生着，但在今天，却又好似一场梦一般烟消云散。

但我知道，这不仅仅是一场梦！尽管军训已经结束，但却有一些东西深深的留在了我的心底，有一股力量在脚底催促着我的前进！这正是我在这场军训中收获的力量，是属于我们每一个_x学员新生的力量！

回想这次的军训，还记得一开始的时候，我们几十名互不认识的学生按照知识来到了队伍里，尽管和大部分人都只是第一次见面，但大家都心照不宣的按照高矮顺序排好了队伍。

也许，这也是过去的军训给我们留下的默契。

在这次的军训中，仅仅就训练的内容来说，其实并不是那么的重要，立正稍息、跑步正步……这些动作其实我们大部分的同学早已在初中到高中的军训中练的滚瓜烂熟。但军训真正的目的，就是为了将我们这些各有特色的学生，丢进的名为__连队的“大锅”，让我们熟悉、配合，最后，将这__名来自五湖四海的学生都融成了一个唯一的集体，一个团结友爱的大集体——__x班！

军训很辛苦，很疲惫，那一次次的训练，一次次响亮的脚步声，都像是沉重的大锤砸在了我们的心上，让我们您能除去多余的杂质，一心一意的为我们的集体，为我们的连队争光添彩！这是我们的力量！是我们的奋斗！

尽管此次的军训已经结束了。但在我的心底，已经刻上了军训的痕迹。这十几天来流血流汗的场景在我们心中不断的回放，时时刻刻都在提醒着我，我们究竟是怎样的拼搏，怎样的努力！怎能团结一心的付出的，才终于塑造了现在的__x班！

如今，我是一名新加入的大一学生，也是在__x班中的一员。大学将是我在人生道路上的新起点，军训也会成为我的垫脚石！

在今后的学习和生活上，我会以更加严格，更加拼搏的精神来要求自己，让自己能在学习和生活中继续不停的前进下去！我会牢记在军训中“流血流汗不流泪，调皮掉肉不掉队”的精神！永远走在进步的最前方！

短短的十几天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日

看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

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。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这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，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，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过十多天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面，最终在x号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了！

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。

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。

五天的军训终于在烈日的陪伴下结束了。回想着军训刚刚开始不久，我就像个三岁的小宝宝一样哭着喊着要快点结束军训。现在结束了，心中却依依不舍的，我们好舍不得教官。为什么天下要有不散的宴席呀！每当想起这些，眼泪就不争气的往下掉。

五天的军训里，虽然脚上磨出了血泡，站军姿时累酸了腰，真的感到军训很苦，也会有过抱怨和退缩的念头，但大家还是咬紧牙关坚持下来，既然军训就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要抱怨和放弃呢？军训就是一个考验自我，磨练自我的过程。正因如此，这些苦不算是苦，而是一种收获，一种让我们受益终生的收获，收获的是耐力、是坚毅、是勇敢，是不屈，更是团队精神。

在训练场上的时候，时间相当的漫长，一个简单的动作往往要重复重复再重复，一直到教官认为无可挑剔为止；在分列式训练时，要走出好的效果，不是依靠某一个人的力量，而是以团队的整体效果来衡量的。这时，不仅需要我们个人不断的与疲劳做斗争，不断的坚持，还需要我们整个方队同学能够做到整齐划一，我们体会到了集体的力量，激发了我们的集体荣誉感，增强了我们集体的凝聚力。

从军训中我们感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂

的口号声中，我们体会到了团结的欢乐，也体会了奋进的快乐，在我们五天的训练中，我们感受到集体的温暖，在这里，我们一起哭一起笑，学会了相互关心与帮助，我们在这里成长了。在这里，我们留下了最美好的回忆！虽然军训已经结束，但我们又开始了新的启程，我们坚信，作为新世纪的中学生，应该像军人那样，站如松、坐如钟、走如风。要牢记军人作风，以铁的纪律来约束自己，以钢的意志来支配自己。只有这样做，我们才不辜负一直陪伴我们的老师，才不辜负教官尽职尽责对我们的训练，也才对得起我们在这里挥洒的汗水！再见了，可敬可爱的教官，再见了，见证我们成长的训练场，我们会带着收获去迎接未来的挑战！

中职新生军训心得体会篇三

8月19日，就是高一的军训，一大早，烈日当头，平时娇生惯养的我和同学，个个心不甘，情不愿的来到“冒烟”的操场，当头的炎热一下子就在我们一个个嫩白的脸上涂了一层层火红火红的“胭脂”。一声铿锵有力的“立正”之后，便开始了我们艰苦的军训，这是在考验我们的时候，虽然天气炎热，但每一个同学都不想快速的倒下。遗憾的是，才过了二十分钟，就有同学耐不住火辣辣的天气而随之倒下了。在这种状况下，学校也不得不将原训练时间减少5分钟。午休时间最后到了，总算能够将上午的疲劳释放出来，把它带入美梦中。但总归好景不长，很快又要军训了，我们又踏上了沉重的步伐，去迎接炎热的考验。也许是中饭没吃多少的原因，我也坚持不住了，当教练一声令下，“解散时”，我突然感到不适了，结果到旁边去休息了。

在这一幕幕的表现中，体现了我们青少年身体的脆弱，也体现出这代的孩子平时的运动量不足。透过这件事，也就应能给每一个青少年一些警告。军训生活使我了解了“骄必败”的真正的含义，对我们的学习生活也十分适用，我们常常看到有的人在学业上有了一点进步，便沾沾自喜，以为自己的

学识已经很丰富了，这样的心态也绝对是学业上的绊脚石，我们应在取得成绩之后，依然寻找自己的不足，抓住一切机会，孜孜不倦地学习，不断开拓自己的知识领域。我们这天所处的时代是科学技术飞速发展的时代，是所谓“知识爆炸”的时代，科学的发展是个加速的运动。如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也就应作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范暉的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在到达目的的同时也让我们尽展个性。在群众中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接学业上更大的挑战，争取做得更好！

军训感悟

中职新生军训心得体会篇四

不得不说军训的确是一件让人难忘的事，过程很累，但是我们收获得太多太多，很感谢能有这样一次让我又一次而成长了。

我敢说，倘若没有军训，我们班的同学不会这么快熟络起来。这一次的军训真的让我有很深的感触，我深深的体会到了军

人之间的那种感情，那种不抛弃不放弃团结一心的凝聚力。刚从高中毕业的我自然是非常期待大学生活的，暑假期间亲戚朋友都来告诉我他们的大学经验，其中就强调了军训，非常辛苦，比高中还要辛苦，但是不同大学军训有差异，所以我就趁着这次暑假天天去健身房锻炼。高中三年，我都没有怎么运动过，除了学校组织的早操和晨跑，其余的时间，我都是在学习，就我这点锻炼量，去军训肯定要晕倒，到时候脸就丢大了，所以我决定增强自己的身体素质。

这一练就是三个月，我长了点肌肉，我想应该可以足够应对接下来的军训生活了。等到了军训真正到来的时候，我的确是比很多同学都轻松，但是我也非常累，和同学们相比，我就少了肌肉酸胀的感觉。第一天的站军姿可把我们累了个够呛，差点就坚持不下去了，头一回就让我们站了半个小时，全然想不到军训会这么快就进入状态了，我们心里都没准备好，就这样开始了，原本以为会有一个讲话，但是并没有，总教官来了就直接让我们站军姿。那一刻，我们才醒悟，不论军训又没有开始，在我们穿上军装的那一刻，我们就已经是总教官的一个兵了。

军训期间，和教官发生冲突是每一届都会遇到的事情，但是大学不同于高中，我们长大了，更懂事了，在我高中的时候，还有同学顶撞过教官，但是到了大学，我们班并没有出现顶撞教官的情况，到时同学与同学之间发生了小小的摩擦。

起初，因为几位同学没能够坚持下去或者动作不达标，甚至有偷懒现象，教官直接让我们全体跟着受罚，次数多了自然就会有同学抱怨。听到抱怨的教官更加愤怒，直接骂我们没有集体意识，我们是一个班级，动作没做好的同学自己没有意识到自己的错误，连累了集体，不为集体考虑，只为自己轻松，而班级的同学在这几位同学受惩罚时，起初并没有主动没跟着一起做，而是在看戏，才引起教官的不满。回头想起来，教官说的确实有道理，我们是错了，我们是一个班级，在将来便是一个整体，任谁出去都是代表着我们班，遇到困

难就要互相帮助，没有凝聚力的班级就是一盘散沙。

这次军训真的让我收获了太多太多，在军训检阅的那一刻，我们才认识到真正团结的集体是怎样，大家朝着同一个方向共同努力，共同拼搏，正因为我们紧紧抱在一起，才能度过一次又一次的难关，不畏艰险。

军训心得体会五百字中职3

中职新生军训心得体会篇五

时光像一条潺潺流淌的小河，七天的军训生活转瞬即逝，留给我们的的是酸甜苦辣的滋味和永恒的回忆。

结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个崭新的开端，需要我们努力的日子还很长。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浹背的我们，汇聚成了一道特别的风景线。飞舞的蚊蝇，流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。

吃苦，给我们留下无尽的财富：强劲的体魄，雷厉风行的作风，和敢作敢为的勇气。

军训，将我们这些十五六岁的人，锻炼成了真正的高中生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的任务。

刚军训的时候，我很不理解为什么一个简单的动作我们要反反复复的、枯燥无味的做很多次，教官为何煞费苦心的细心讲解。实践出真知，七天的艰苦军训让我明白，小小的一个

立正内涵的丰富，几个转身所容纳的博大。站军姿，给了我们炎黄子孙不屈的脊梁和无穷毅力，更给了我们龙之传人浩浩正气与铁骨铮铮。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。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。

七天的军训，既漫长又短暂。说漫长，因为苦和累；说短暂，因为我们有信心，有能力克服它。现在，我们可以自豪的说：我做到了！

或许很多年后，我们会比雄鹰飞得更高，但能与否并不重要，经历了风雨过后阳光的普照，积淀下一种精神，已经足以让我们享用一生！

其实我觉得军训几天，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形。而是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！其实这些已经太多太多，足以让我们一生享用。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这种关系很令人怀念和留恋，向往啊！

记得去年开学初自己和学生进行军训的时候，举行过一次野外拉练活动，路程为5公里。当时，所有学生和教师都坚持到了终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，学生那种顽强拼搏的精神状态历历在目，实在让我记忆犹新。而今天同样的环境，不同的学生，也即将踏上相同性质的征程。面对学生那种蓄势待发的模样，我想这次的活动不知道会有怎样的结果和效果出现呢。也许，他们早已暗暗坚定心中的信念，势必有种不达目的誓不罢休的豪言壮志的存在，可是，今天的野外拉练可并非那么简单呐。有别于之前的模式，他们能挺得住吗？会不会由此产生一些不良连锁反应呢？隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头，挥之不去。

由于活动之前有老师提前确定了整个行进路线，并相继踩好了各个站点，便于队伍在行进中的正确定位。而在确认路线的时候，与往年有些不同，以前基本上是在5公里左右，而这次整个长度延长到了7公里。可以说，路程的延长意味着更多精力、体力的消耗。面对这样的修改，学生能吃得消吗？经教官与教师的商定，觉得学生在经受住了前几天的军训训练之后，体能上应该没有问题。关键在于后勤保障工作的跟上，并能及时、快速的为学生排忧解难，这样的话，应该不会有任何意外发生。于是，学校特地安排了一辆中巴车尾随队伍后面，车上配备教师与常用药品，以备急需。所有工作一切准备就绪，拉练活动只待一声令下。此时此刻，所有参与者都卯足了劲，准备大干一场。

“啾……”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以两路纵队出发，排头三名男生负责领队，中间一名负责举旗，而醒目的白底黑字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“华西实验学校”更是表明着我们的身份，让每一个参与者都感受着一种默默的自豪感与亲切感，更不用说负责举旗的学生了。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。我想，这也是国家三令五申强调的重要方面：一定要确

保学生的安全，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到海鲜馆的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时的让学生顺利通过，以此确保活动的顺利进行。这也让学生深深感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。到底为何故呢？学生又会出现什么新状况呢？带着思考我们继续上路。

在走过了海鲜馆、看过了华西直升飞机后，我们开始往山上走，随着盘山路的越来越陡峭，学生队伍慢慢显得凌乱起来，因为学生的步伐不再齐头并进了。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学生喊“不行”的。而此时，教师与教官时不时的要求学生靠边行进确保人生安全，因为路上会有汽车经过。果然，还没爬到半山腰就连续驶过好几辆汽车。学生一边感叹着驾车者的车技，一边感受着这段无比艰辛而坎坷的道路带给我们的别样滋味。即便如此，我们依然感觉心情无比轻松与舒畅，因为周围的环境让我们暂时忘却了脚部的疼痛与酸涩的汗珠，心中容纳的是一阵强烈的清新与广阔。等到我们身处半山腰的时候，回头远眺，一片辽阔尽收眼底，那是一种让人感到无比兴奋与欢快的感觉，很容易让自己沉浸其中，自我陶醉。

在短短的感受之后，我们继续往山顶上行进，由于山势越发陡峭，以致很多女生不得不开始三三两两的相互扶持前行，这也是学生之间建立深厚友谊的重要机会。的确，一些女生表现出的积极与主动让我印象深刻，当然，也有一些女生出现了点滴抱怨之词，这也是人之常情。但只要始终在坚持，必定能体会到战胜自我的喜悦感与成就感，这是无可争议的。在高度的不断攀升下，往上行走显得愈加困难，而很多男生早已冲到了队伍的前面，我们老师则在女生后方压阵，并不

时的加油鼓劲，希望她们不要轻言放弃，而结果也的确没有哪个女生掉队。待到我们再次看见前方的大旗时，胜利就在眼前了。原来，男生已经将大旗树立在了山顶之上，早已给后方的女生发出了胜利者的呐喊与呼唤。而女生凭借顽强的意志与勇于进取的精神胜利抵达了山顶。等一到山顶，个个欢呼雀跃，并相互攀谈起来，内容多半是喜悦与艰辛的话题。在稍作休息后紧接着，有老师提议集体合影留念，很快我们在齐声“茄子”的声音中被定格在了照片中，个个脸上阳光灿烂，虽然全身早已是湿漉漉的，但心情无比轻松。片刻之后，我们即将返校，然而，个别女生出现了身上的不适，顿时让我们老师紧张起来，想想路程只走完了一半，后面的路该怎么办啊？心中不禁开始忐忑起来。

在下山的时候，有两名女生分别出现晕眩感、胸闷的情况，遂老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，并自我慢慢调整着自己的机体，情况渐渐开始好转。而期间，整个队伍继续往前行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。待到山脚下，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早的守候在那，于是，我们让身体不适的几名女生上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女生的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女生，你们好样的。

从山上下来之后，返回的道路虽然变得平坦了，但在前面的大量体能消耗的情况下，这段路也是走的极其艰难的。可是，在极度疲惫与饥渴的状态下，我们毅然坚持到了学校，我们战胜了自己，更是锃亮了自己的意志与信念。我想，这是一个相当难得的机会，能在一个人的一生当中体验到如此不同寻常的经历，将是我们一生幸福的重要基石。最后，我想送

给每一个参与拉练的人士一句真心话——祝愿我们时刻保持吃苦耐劳、奋勇向前的精神品质，坚定自己的脚步，朝着心中的理想迈进，向前、向前、向前。