

最新七年级军训心得体会初一 七年级军训心得体会(精选11篇)

培训心得是对培训过程中遇到的问题 and 解决方法进行总结和归纳，可以帮助我们在实际应用中更加得心应手。以下是教学反思的范例，希望可以给大家提供一些借鉴和参考。

七年级军训心得体会初一篇一

军训是每一个中学生都会经历的一段特殊时期，它在我们的成长中扮演着重要的角色。七年级下册的军训生活，对我来说是极其难忘的一段经历。在这段时间里，我不仅学到了许多军事知识和技能，更重要的是培养了坚强的意志和顽强的毅力。以下是我对军训的心得体会。

第一段：反思与铭记

刚开始军训时，我感到非常疲惫，无论是早上的晨跑还是连续久站的站军姿，都让我的身体感到异常疲倦。但是，正是这种疲倦让我逐渐反思自己的身体素质，并明白了健康的重要性。我学会了养成良好的作息习惯，每天坚持早睡早起，合理安排时间，保证自己的身心健康。同时，我也铭记了“流汗不流泪”的庄严誓言，时刻牢记着国家和人民赋予我们的责任。

第二段：团结与协作

在军训中，我还学到了团队合作的重要性。每当进行集体操练时，需要大家的配合默契，否则就会出现混乱。我与同学们相互帮助、相互支持，一起努力克服困难。通过不断地交流和协作，我们慢慢建立了友谊，形成了紧密的团结精神。这种团结精神不仅在军训中体现，也能在日常学习和生活中发挥积极作用，使我们成为班级中的有力团队。

第三段：坚持与毅力

军训期间，每天都会进行体能训练，通过一系列艰苦的体能训练，我们的体力逐渐得到了提升。我明白了只有坚持不懈，才能达到目标。无论是什么样的困难，只要我心怀坚持与毅力，就能够克服困难，取得胜利。这种精神不仅仅在训练场上有用，也能帮助我在学习上保持良好的状态，面对困难时能够毅然前行。

第四段：纪律与自律

在军训中，纪律是最重要的。我们必须严格遵守军事纪律，服从指挥。这种纪律意识不仅帮助我们建立起了良好的行为习惯，还让我们学会了自律。军训不仅是对外面的约束，更是对内心的锻炼。我逐渐明白了自律的重要性，主动要求自己遵守纪律，自觉地把自已的行为和言语都纳入到规范之中。

第五段：成长与收获

回首七年级下册的军训生活，我不禁感慨万分。在这段时间里，我学到了许多知识和技能，更重要的是，我收获了成长。我不再像以前那样容易退缩，而是学会了勇往直前。我不再像以前那样懒散随意，而是学会了自律和坚持。我不再像以前那样孤立无援，而是学会了团结与协作。这段经历让我变得更加坚强，更加自信，也更加热爱生活。

总结：

七年级下册的军训经历，给我留下了深刻的印象。它不仅锻炼了我的体能，更锻造了我的意志。通过军训，我明白了自己的不足，懂得了努力和付出的重要性。我相信，在今后的学习和生活中，我会一直秉持着军训的理念和精神，坚持走下去，不断追求进步和完善自我。

七年级军训心得体会初一篇二

不知不觉，我们在凉爽的空调屋里度过了一个暑假，即将迎接我们的是令人痛不欲生的初中生活，而更令我们头痛的是军训。

在我们眼中，军训是给自己找苦头吃的差事，而在家长和老师的眼中，军训是让我们这群不知天高地厚的小孩吃点苦头，还能增强体质，并让大家早点适应初中生活的好事情。

学校给我们分配好了教官，就让教官带我们训练。什么“齐步走”、“向左转”、“向右转”、“稍息立正”之类的口令谁不会呀！我们小学一年级时就知道了，现在都初中了还用教？笑话！

一上午，我并没有感觉到什么有难度的地方，只是忙着搬凳子和数军训服去了，我竟觉得初中生活比小学可轻松多了，可谁知这只是个开篇。上午教的我们都已经学会了，到了下午，我就被之前天真的想法“啪啪啪”打脸了，下午教官教我们学习“齐步走”。

教官发出口令，我们就“咚咚咚”地豪放地迈开了步子。“停——停！”教官吹响了口哨，并大声地训斥着我们：“你们看看，你们走成什么样了？叮叮当当的，表演杂技吗？”听到教官的批评，我们有些失落，因为大家对彼此都不熟悉，毫无默契可言，能走好吗？至少我们也应该先认识认识大家，培养培养友谊啊！可是显然教官和老师是不会理解我们的。

练了没多久，女生们就走得整整齐齐了，而我们男生还走得非常糟糕，但我们男生还是有一点毅力，用了一天的时间练习，走得也算像模像样了，但还是没有女生走得好，教官都快被我们弄崩溃了，对我们男生没了期望。只有老师还对我们男生不离不弃，他也没休息，带着大家一股脑儿的训练，

用尽了自己最后的力量，大家一起完成了“齐步走”。

当我们想欢呼时，黑暗又笼罩在我们头上，原来“齐步走”不过算个入门级的步伐，接下来还有“正步”。但世上无难事，只怕有心人，经过我们刻苦地训练，大家的步伐终于保持了一致。

军训的最后一天是接受检阅的时刻，这一天，我们男生超常发挥，最后一鸣惊人，为班级获得第一名的好成绩。但最值得高兴的是，这整整一周的痛苦军训结束了，我终于可以好好睡个觉了！

军训心得体会七年级篇5

七年级军训心得体会初一篇三

军训是我们每个人学校生活中的一道独特风景线，给我们带来了许多宝贵的经验和收获。七年级下册的军训是我们的第一次军训，给了我们一个机会锻炼我们的纪律、团队协作能力，并塑造了我们的品格。在这七年级下册的军训中，我体会到了紧张、奋斗、友爱和快乐，这些宝贵的体验将伴随我终生。

首先，军训让我感受到了紧张的气氛。在军训开始的前几天，我们都背上了沉重的背包，怀着对未知的恐惧，站在校门口迎接着新的挑战。当教官带领着我们走入操场时，操场上的整齐队列和教官们的严厉目光让我心头一紧。紧张的气氛一直伴随着我们，每一次的操练和表演都要求我们严格要求自己的表现。这种紧张的氛围，让我更加努力地去吸取知识，做好每一项任务，锻炼自己的集中注意力和自律能力。

其次，军训也让我感受到了奋斗的乐趣。在军训中，我们经

历了一次次操练，一项项技能训练，每一次的辛苦都值得。刚开始的时候，我对军体拳毫无概念，每一次练习都让我累得满头大汗，但是当我看到自己的进步时，我感觉到自己一点点变强了。在奋斗中，我不仅锻炼了体魄，还培养了坚持到底的毅力和决心。军训让我明白了“没有付出就没有收获”，并对自己未来的学习和生活充满了信心。

此外，军训也让我领悟到了团队协作的重要性。在操练中，我们需要与队友们密切配合，保持队形的整齐和连贯。只有在团队协作中，我们才能有更好的效果。当我们一同完成一项艰难的操练任务后，我们感到了团队的力量。我们通过相互帮助和鼓励，超越了自己的极限，战胜了困难。军训锻炼了我们的合作能力和团队意识，让我们成为一个更好的团队成员。

最后，军训给我带来了快乐的经历。虽然一开始我害怕军训的紧张和压力，但是随着时间的推移，我发现我渐渐喜欢上了军训的过程。通过军训，我结交了新的朋友，认识了不同的人 and 事，并分享了快乐的时光。每一次的集体活动和晚上的露天电影让我更加融入这个大家庭，感到自己是一个重要的成员。军训留给我许多美好的回忆和快乐的时光，这些回忆将伴随我一生。

在七年级下册的军训中，我收获了许多宝贵的经验和体会。从紧张到奋斗，从团队协作到快乐，这段军训经历既是一次磨砺自己的机会，也是一次锻炼自己的机会。我相信，这些收获将在我的成长中扮演着重要的角色，帮助我成为一个更加自律、自信和乐观的人。感谢军训给我带来的这些宝贵的经验和体会！

七年级军训心得体会初一篇四

军训是每个中学生在校园生活中的一种特殊经历。我还能记得刚开始军训时，我感到又困又累，希望早点结束。但是，

通过七年级下册的军训，我意识到军训不仅可以锻炼体魄，还可以锻炼心智。在军训中，我意识到了纪律和团队合作的重要性。通过团队中艰辛的训练和相互之间的协助，我逐渐变得坚毅、勇敢，并且学会了与人合作。

第二段：培养自律的能力

军训教会了我如何自律。训练时间表紧凑，每天早上起床，我都感觉非常困难。但是，我深深地明白，没有自律，完成训练任务是不可能的。所以，我每天都努力早起，并保持良好的时间管理，以保证自己能按时完成任务。这种自律意识从军训中培养出来后，我发现它对我的学习和日常生活都非常有益。

第三段：引领健康生活方式

军训不仅使我变得更加自律，还使我养成了健康生活方式。在军训期间，我们每天进行高强度的锻炼，每天早上都会跑步，晚上会进行各种身体素质训练。这种锻炼不仅使我体力增强，还让我更加重视健康。我开始饮食规律、睡眠良好，不再经常吃垃圾食品和熬夜。通过军训锻炼，我的身体变得更强壮，我也更加关注自己的健康。

第四段：增强团队合作意识

军训期间，我深刻体会到了团队合作的力量。每天的训练都要求团队成员之间密切配合，互帮互助。在各种训练项目中，我与队友们一起面对挑战，我们彼此鼓励，相互扶持。通过这种团队合作的经历，我懂得了在团队中共同努力的重要性。无论是在学校还是在日常生活中，我都能够更好地与他人合作，互相帮助，共同达到目标。

第五段：培养坚持到底的精神

军训经历也教会了我坚持到底的精神。在军训期间，我经历了很多困难和挑战，有时候感到痛苦和筋疲力尽。但是，我明白只有坚持下去，才能克服困难，取得成功。通过军训的经历，我学会了面对困难时不退缩，学会了咬牙坚持到最后的决心。这种坚持不仅对军训有益，对我之后的生活也有很大的影响。

总结：

通过七年级下册的军训，我不仅体验到了训练的辛苦，还受益于培养了自律、团队合作、坚持到底等能力。军训让我成长，成为一个更好的人。我相信，这些经历和体会，将在我未来的学习、事业和生活中发挥积极的作用。我将铭记军训的点滴，用于指导我走向更美好的未来。

七年级军训心得体会初一篇五

时间如流水似的流逝，一去不复返，六天的军训生活圆满结束。为期六天的军训生活虽然十分辛苦，十分累，但是我收获了很多，这样我想到一句话：只要付出必有收获，军训时我们汗流浹背，非常劳累，但也十分开心，因为有同学们与教官的陪伴，教官平时十分温柔，虽然我们认识的时间不长，但是教官对我们的关爱有加，有许多事件让我感动，教官帮我们盛汤，端汤，让我们多喝热水……即使是一件小事，但也让我深深感动。

军训生活只有短短六天时间，从第一天想快点结束到最后一天，依依不舍。这期间，我经历了许多事情，被批评，被夸奖，被帮助等许多事情。军训期间，我时刻告诉自己，流血流汗不流泪，要坚持，不可以掉队，六天军训生活结束了，我做到了，我为自己而感到骄傲，感到光荣，同时我也感受到军队的严厉与威武，感受到军人身上所背负的责任。

军训第六天，我们与教官将面临分离，本以为不会流泪哭泣，

但分离那一刻，我既然泣涕大哭，不想让教官走，我们女生全部跑过去抱住教官，教官当时与我们一样哭得特别厉害，教官讲了一番话后，便让我们调整情绪，但教官却坐在一边哭泣，我当时看到教官便又哭了，走过去让教官不要哭了，说：“谢谢教官”分离时班里的同学都哭了，甚至连家长都哭了，教官最后说天下无不散的宴席，最后便悄然无声的离开了我们，我们便去吃饭了，然而教官们没有和我们吃最后一顿饭。

我真的特别后悔没有珍惜六天的军训生活，但是我一定会记住这位教官，感谢您陪我走完一程，我希望我们还会见到，我也一定会听您的话，记住您的话，努力做一个优秀的学生，不会让您失望。

军训六天结束，我们虽然很苦，但也很开心，很快乐，我一定会记住这次的军训生活活动，记住阮教官，也谢谢教官严厉的培养与训练之恩，这次军训生活我收获满满，期待下次军训生活。

七年级军训心得体会初一篇六

从喧闹的城市踏入安静的校园，还没来得及认识这些新的面孔，为期五天的军训便如火如荼的拉开了序幕。

军训对于我们这种生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战。我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离，参加严格的训练，接受阳光的洗礼，面对种种挑战，不断的超越自我，磨练品格。

军训的第一天，我们就像含苞欲放的花朵，站在阳光下，用稚嫩的笑容和期待的目光迎接教官。随着远方，脚步声的逐渐变大，我们的教官踏着整齐的步伐走到了主席台前，原本懈怠的我们一下子便紧张了起来，学着教官的样子，立定站好抬头挺胸向

前看。我们以积极认真的态度表明了一定会上好军训的决心。

但是,军训终究还是辛苦的。现在回想一下,苦在站军姿时累酸的腰间,苦在跺小碎步时发麻的双脚,苦在起步走时酸痛的双腿,苦在敬礼时酸痛抬不起的右臂,是的,军训是辛苦的,但再辛苦我们也会坚定决心。有多少人在烈日炎炎中倒下,又有多少人喊口号喊到沙哑,有多少人在私底下暗暗流下眼泪,又默默擦干,军训是辛苦的,但我们有怎能在困难面前屈服?又怎能半途而废?又怎能放弃呢?对,我们坚持,我们坚持到底!

军训是辛苦的,但同样也给我们带来了无穷的回忆和快乐。从大家整齐的脚步声中和高昂的口号声中,我听到了团结的力量;从铿锵有力的军歌中,我体会到了奋进的快乐;大家从陌生到熟悉到互相帮助,互相关心,我体会到了集体的温暖……我们一起快乐,一起笑,一起哭,一起疯,在这里,我们留下了最美好的回忆。

随着军训的推行,教官的嗓子由响亮已经变的沙哑,我们原本白白的皮肤也变得黝黑。“稍息,立正,齐步走,立定”已经深深烙印在我们的心中,无法忘记,也不想忘却。感谢教官不厌其烦的给我们示范动作,重复口令,不但教我们养成良好的生活习惯,还告诉我们做人的道理。

时光匆匆,五天的岁月很快就过去了,还记得《谁动了我的奶酪》中有这样一句话:“如果我无所畏惧,我会怎么做?”那么我现在就要回答这个问题,如果我无所畏惧,那我何来理由放弃?就算前方没有阳光,就算前方处处是坎坷和风雨,那又如何?不拼,不坚持,怎见彩虹?生命不息,奋斗不止!

这短暂又漫长的军训时光,也许一去不复返,但我会永远记得这辛苦又美好的回忆,不论前方风雨都会砥砺前行!

军训心得体会七年级2

七年级军训心得体会初一篇七

七年级的暑假，对于我来说是难忘的。那是因为我进行了为期两周的军训。虽然这次军训过程很累，但值得被铭记在我的人生中。我获得了许多技能和知识，更有了新的朋友和不断努力的动力。在此分享我在军训中的经历和收获。

第二段：共同体意识的培养

军训是一个非常有效的培养集体精神的方式，每个人都受益匪浅。这是因为我们不断受到指导员的约束和规范，这样我们就变得有纪律性和有规则性。我们也学会了如何团结合作。我们越来越意识到不仅要照顾好自己，还要照顾好我们的战友，以一个整体的形式参与军训。这对日后我们的学习生活有很大的帮助。

第三段：体能训练和技能的学习

军训中的体能训练非常锻炼我们的身体，并让我们更健康和有毅力。例如，我们每天需要跑步、俯卧撑、仰卧起坐和深蹲，这是对我们坚持训练，锻炼耐力和毅力的极大挑战。除此之外，我们在军训中学习了許多技能。例如如何打盹、基本的军事礼仪和如何识别组装步枪等等。这些技能为我们更好地理解军事文化和强身健体提供了指引和启示。

第四段：性格的塑造

在军训中，我不仅学到了新技能，还塑造了我的性格。因为军训需要在压力下完成各项任务，而这需要我们保持耐心、恒心和集中。这让我们变得更加坚强，更有员工精神。而我在军队的训练也帮助我变得更勇于面对挑战，更善于沟通和团队合作。

第五段：结束语

总的来说，在军训中我学到了很多，这些对我未来的学习和生活是非常有用的。这不仅加强了我们的身体健康，还增强了我们的常识、忍耐力和坚韧性。我被军训所带来的朋友和一起奋斗的经验感到非常满足。我也相信，在未来的学习和生活中，这些经历和收获将继续丰富和帮助我们成长。

七年级军训心得体会初一篇八

七年级军训是我人生中第一次军训经历，也是我对自我管理的一次挑战。经过这几天的军训，我不仅学会了如何操纵枪支、行进等基本军事知识，更让我明白了自我管理的重要性，这也是我接下来要讲述的内容。

第二段：体验

在这个严格的军训过程中，我的自我管理能力受到了很大的考验。在这过程中，我不断地观察和调整自己。例如，在睡觉的时候，睡不好会影响我的精神状态，于是我在第二天早上特意调整睡眠时间和什么时候去洗漱，让自己更好地适应军训生活。这个过程让我对自己的观察更加深刻、也让我对自己自控的能力更加自信。

第三段：收获

通过这几天的军训，我真切地感受到了团队的力量，感受到了自己可以做出改变的能力。在那炎热的夏日，我学会了与队友们一起合作，无论训练有多狠都要坚持下去，因为大家都要经历。同时也明白了自己能够做到的极限是什么。这个过程中，我学习了许多专业知识，也收获了队友们之间的情感纽带。

第四段：感悟

通过这次军训，我意识到做人与做事都是需要态度的，即便

是做最简单最基本的雨衣摺叠、鞋面整理、床铺叠整等技能，也要认真并且专注地去完成，这一份专注与耐心也是培养自我管理的一种途径。

第五段：总结

这几天的军训让我懂得了更多自我管理、协作和自主学习的方法。即便这几天过去了，但我相信它对我未来的成长、精神品行都会起到十分重要的影响。同时，自我认识、自我实现、自我掌控、自我提升等也已经成为了我成长的重要组成部分，并且影响了我终生的人格、认知、情感与行为模式。

七年级军训心得体会初一篇九

越过初中的幼稚与无知，我们迎来了花儿一般的季节，在我们眼前的是一列即将踏上新征程的列车。我们也开始逐渐明白自己要去的方向，从而开始第一次掌握人生的方向盘。进入高中的第一堂课就是军训。这对我们来说是一次崭新的挑战。

面对军训，我怀着一种复杂而又矛盾的心情，既有紧张的情绪又有兴奋的感觉。紧张的是要面对完全陌生的环境和艰苦异常的训练，兴奋的是可以接受新的知识和认识新的老师同学。另外，我对即将接触一周的教官也很好奇。

几天的军训时光，我感受到了同学们之间的团结和对彼此的关心。原本互不相识的我们放下了疏离和防备，一起吃饭，一起睡觉，一起训练，一起成长。其中我不仅学到了友爱互助，还学会了与人交往。训练的时候，我们一起站在烈日下暴晒，共同接受风雨的洗礼。慢慢地，同学们之间似乎有了一种不可言说的默契感。我们相互鼓励着，咬牙坚持着，一次又一次地挑战着自己的运动极限。在那些风吹日晒的日子我们从不曾认输，最终我们挺了过来，我们练成了一支钢铁般的队伍。

军训前我从来没有真真正正地在乎过时间，不曾懂得那一分一秒的珍贵。历经训练后，我想我被感染了，我开始重新审视生活，重新对待时间，重新面对种种困难。有句话说得好：“你怎样对待这个世界，世界就怎样对待你。”回想以往遇到困难时，我何尝不是第一时间去寻求他人的帮助？从没有独立地克服过困难。但是这次军训让我学会了忍耐，学会了坚持，更学会了独立。以前总是依靠父母并不具备基本的生活自理能力，现在我不但会自主管理，还学会了独立思考。我开始从身边点点滴滴的小事做起，把握生活中的每一分钟，自觉承担起应有的责任和义务。

训练中教官特别严厉，每天的挑战也特别严酷，但我们都很好地完成了任务。这也许就是人们所说的毅力吧。经过风雨的我们，虽然不光鲜但是很明亮，虽然不完美但是很坚强。苛刻的训练带给我们的不只是自律，更是一种心灵的洗涤。没有甘甜的泉水滋润，毕竟有汗水的浸透，我想我们是长大了。在每一个日夜，我们都能微笑地面对世界，世界也微笑地面对着我们。即使遇到再大的崎岖坎坷，我们也不再害怕不再退缩。

军训也许是苦的，但苦中有乐。我们即将迎接的是高中三年是一场不可松懈的持久战，我想我已经做好了准备。在以后的道路中我将会走得坚实而笃定，不会轻易屈服，不会轻言放弃。我相信我还能做得更好！

军训心得体会七年级4

七年级军训心得体会初一篇十

在短短的三天的军训中，我明白了许多道理，让我最刻骨铭心的就是责任心了。

“你用有了责任心就代表着你拥有了完美，你只有完美了，才能拥有责任心。”这是每个教官都常说的一句话。

在这次军训中的领导力与责任心的活动中，我们全校的同学都哭了，因为，我们看到小领袖因为我们的错误而受罚。因为我们不能努力做到完美，所以哭了。最后，我代表全班上台发言：“谢谢你们，曾关心过我，为我承担过责任的人。父母们，老师们，让我们自己承担责任吧！我们已经长大了，需要自己承担责任了。”说到这时，本来已止住泪水的我再一次的泪流满面。从那一刻开始，我也对自己说：“加油吧，争取做一个有责任心的人吧。有了责任心会使你更加完美。”

我一定要记住大宋老师的提醒：人是会老的，人是会累的，自己承担自己所犯下的错误，也一定要做好每一件事。我们不再让小领袖为我们作出无谓的牺牲，不再让身边的人替我承担责任。让别人替自己承担责任，只能使自己感到惭愧。责任心犹如你的朋友，你没了朋友，就很孤独，正如你没了责任心，不能更完美。不完美的人往往缺少责任心，缺少责任心的人往往不完美。

在军训中，我懂得了什么叫责任心，就是要努力学习，为自己争光，为父母添彩，我们一起向成功迈进吧！

军训心得体会七年级篇3

七年级军训心得体会初一一篇十一

我是怀着“去玩玩”的心境进入了营地。当时的我根本没想到，晚上会累到沾床就睡的地步。当然，这是后话。

放下行李，跑下楼集合。总排长把手指向了你，让四排的到

你那里集合。心中不免哀嚎，这个教官看起来好严厉！

再没有过多的接触，我们六个排便集合在了一齐。

太阳下，我懒洋洋地站着。天真的我把军训想得太过简单，所以当教官把没有站好的人叫出去受罚时，我不由得一怔，才意识到真正的军训已经开始了。

各排分别带开，你第一次开口对我们讲话。你说我们必须拿第一，第二就是败了。你说只要我们好好训练，休息的时间必须比其它排多。所以当我们坐着看其它排训练的时候，不由心里暗自庆幸，真好呢，我们的教官是你。

哨声一响，六排一齐被带到食堂。

站在饭桌的号码牌前，我不敢相信我是桌长。前辈说过，桌长是最倒霉的。所以当总教官让桌长举手时，我十分不情愿地将手举得低低的，你却托起我的手，让它到达最高。说不惊讶是不可能的，但我明白你想说的，四排的人做什么都要做到最好，哪怕只是举手。

夜训唱完军歌后，你似乎被我们惹火了，你叫了另一个军官来带我们。他很严厉，把几名女生训哭了。然后，你回来了。你说你本不必带我们，只需要观察一下各排的情景就行了，可看到我们排都有人哭了，你一心疼就回来了。你又跟我们说了你在部队里的故事，你告诉我们要坚强。说真的，教官，你很坚强。

与你相处的第一天便过去了。

第二天，微微有些小雨。肌肉酸的发疼，异常是在这种天气。

六个排各一间小屋。隔音效果不太好的屋子让我们被其它排的军歌声吵得头昏脑胀。你也带领我们唱军歌，说是要报复

其它排。你又告诉了我们你的整个服役历程，让我们看向你的眼神中多了几分敬佩。

雨停了，继续训练。因为有人掰断了林中的竹子，你再一次生气，与五排排长调换。其实我想告诉你，你在我们心目中，永远是最帅，表现最突出，最好的教官。除非你在，不然四排无法团结。

你最终在我们的呼唤中回来了，手无法控制地鼓掌鼓得发疼。看着你带领我们去挑战三排，看着你和三排排长斗嘴，看着你们互相叫板。不服输赌气的样貌，实在可爱得让我们都笑得前仰后合。

偶然，你发现其它排在模仿我们的动作，你气愤的说，“我们口号是‘一向被模仿，总未被超越’！”我强忍着笑意，大声喊着口号。

第二天，就在这笑声中不经意间结束了。

第三天，也是最终一天。会操开始了，身体里的每一个细胞都在兴奋地叫嚣，仿佛随时会爆裂，我们取得第一名的时候到了！

信心十足，士气高昂。不为别的，因为我们的教官是你，所以我们必须能行，结果当然不出所料。这个分量比什么都重的第一，是我们心中无上的荣耀！那是我看到你笑了，那么纯粹的开心，我也跟着笑。

离别，不出所料，很多人都哭了。我们都在害怕啊，以后就在也找不到这样的教官了。

你，臧东亮，一名反恐出身，因受伤而退伍的军人。我在你身上看到的是坚强，是朴实，是幽默，是好强，是英勇，是认真，是不屈的灵魂！

四排很幸运，遇到了你。

我很幸运，遇到了你。