# 军训随笔-站军姿[推荐]

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-03-12

*第一篇：军训随笔-站军姿[推荐]站军姿高二（9）钟贞贞终于在9月21日这一天开始了高中的军训生活，也是我人生第一次军训生活，初中，因为有事没能军训成功，而让我心里一直期待着高中的军训生活，我始终觉得军训是一名中学生必须经历的事情，我们应该...*

**第一篇：军训随笔-站军姿[推荐]**

站军姿

高二（9）钟贞贞

终于在9月21日这一天开始了高中的军训生活，也是我人生第一次军训生活，初中，因为有事没能军训成功，而让我心里一直期待着高中的军训生活，我始终觉得军训是一名中学生必须经历的事情，我们应该把军训看成是自己的一次人生历练而不是一次磨练。

今天，是我们军旅生活的第一天，我们先练习军姿，站军姿说得容易，做起来可就不容易了，脚跟要紧贴，手臂和脚也要夹紧，且要抬头挺胸，教官没让休息，你就要一直坚持到选连完成，做不好还要重做，再做不好就要被处罚了，唉！我们班男同学真可怜，每次被罚都得50个虎卧撑，做女同学真好！

就一个站军姿，教官就教了我们差不多两小时，刚训练时，我们就像一盘散沙，教官对我们很无奈。但是他却始终认真的给我们做着示范动作，并且对我们说：我对你们不抛弃，不放弃。而且让我们9中队记住它，把它作为我们的口号。

站军姿对于我们这些从小就娇生惯养的90后女生而言，怎么说都不是一件容易的事情，站久了，站累了，有时甚至产生出一种想哭出来的冲动，但想想周边的同学，自己还是忍住了，坚持就是胜利。

一天下来，教官们付出的是汗水，我们收获的是坚持！我想接下来的两天，我一定会坚持到底！

**第二篇：军训稿 军姿-朝阳**

军姿·朝阳

四种闹铃同时在寝室响起，清晨的浅梦安静地退场，半掩的蓝色窗帘映着月白的天，对面寝室楼灯光星星点点——凌晨5:00，紫金港正在苏醒。

踏出寝室门，天已翻白。回想起军训动员大会上的掌声、口号、宣誓，各个连队的红旗卷起风暴；昨晚寝室内务整理，大家一边吐槽严苛标准，一边马不停蹄地拾、扫、刷、洗、擦；眼前，凉风和虫鸣预示着又一个好天气。今天的日出时间是5:34分。

整队、点名、向教官问好。“调整军姿！”

展肩，收腹，提臀，双脚尖分开呈60度；平视，下巴微收，中指紧贴裤缝线。重心微微前移到脚掌，浑身立马紧实，像一棵树。并且，还能有效防止晕倒。

“副排长！”我心里一惊。“展到队列前面给大家示范军姿！”

面朝大家，我便面对着东方。远处黝碧的草丛忽地被照亮：橘红色的太阳散发着柔和的光，露出了圆圆的秃脑袋。

没有绚烂的朝霞映衬，却也足够令人欣喜。用我最好的军姿迎接一天的太阳，算是一种虔诚。无数的象征：军训的开始，大学生活的开始，新的人生的开始。我们的军姿与朝阳，有幸成为今天最新鲜的风景。

天一点一点亮起来，太阳由红橘变为金橙，跳到了树梢，略为刺眼的金光薄薄地洒在我脸上。我面不改色，心中却有一种宁静的幸福。这是专属于早晨，专属于军训的“小确幸”。烈日灼烧前的最后一抹清凉，若将它珍藏在心，便是永恒的慰藉。

一阵风吹过，一只黑色的小虫“啪”地落在我脸上。本是悄悄伸手拂一拂便可，稍加考虑，我决定任其自生自灭。全排的同学们在看，朝阳在看。酥酥痒痒，倒也有些好玩。

太阳继续上升，金黄而后转白。鼻翼两侧，汗珠止不住地渗出来；后背脊柱，汗水像滑滑梯一样顺畅；小腿两侧，“溪流”开始流淌。突然意识到自己姿势有些放松，深吸一口气，继续收紧，任肌肉酸痛、汗水流淌，纵然疲倦，亦有一种莫名的快感。

阴影的面积越缩越小，太阳直直照着后颈，火辣灼热毫不客气。

而我的眼前，整个排的姑娘们眼神坚毅，身姿挺拔，身着丹青学院绿油油的军服，俨然烈日下的树林，独立又团结。

明天、后天，之后的十几天，一切艰难险阻都会被克服。经历军训洗礼的我们，将要成为时代的朝阳啊。（一团一连 徐以捷）

**第三篇：高中生军训站军姿心得体会**

高中生军训站军姿心得体会

高中生军训站军姿心得体会

听到军训，大家都尖叫起来，因为我们都知道军训会有魔鬼训练。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;让我们独立，不再依赖爸爸妈妈。

在军训的第一天，我们认识了陪伴我们两天的教官，他带领我们来到了基地，首先我们换好了迷彩服还发了矿泉水。只听见教官用洪亮的嗓门喊了一声：“立正，站军姿十分钟。”十分钟，对于平常来说是一个很短的时间，可现在，我们是在太阳底下，十分钟在我们眼里像过了几个月一样。我们脚后跟并拢，双脚打开到60度，挺胸收腹，双眼目视前方，像电线杆似的挺立在地上。汗水像下雨似的流个不停，时间一分一秒的过去了，我真希望时间能够过得快一点，或是有一阵凉快的风吹来。我脑子里一有这种幻想，就会忍不住想动，但我都会在心里默默地想着：坚持就是胜利......漫长的十分钟终于过去了，虽然感觉时间过得无比漫长，但同时我也很满足，因为站军姿让我学到了坚持。

在这两天从和同学们一起搭吸管建塔中让我感受到了团结就是力量，如果我们不团结的话，就搭不成建塔。所以我们一定要团结一致。

两天的军训生活结束了，虽然很短暂，但2天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神。练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。>教学工作总结

>玉米须泡水喝有什么功效 >玉米须的功效与作用

**第四篇：军训第九天——站军姿随想**

军训第九天

——站军姿随感

我站10分钟军姿出的汗比我打2个小时羽毛球出的汗还多。第一次真切感觉到何谓汗如雨下。一滴一滴的汗水言者自己不再白皙的皮肤滑落，从脸到脖子，分开，到达手掌，有些又会从身体滑落至双脚。这仿佛是一个长长的慢镜。

也许军姿真的会越站越舒服。完全是因为个人已经进入了一个忘我的境界了。脑海中或许会随机不循环播放某些歌曲了，又或者是重复又重复的哼唱着同一句歌词。可是无论如何绝对不会说浮现出一幅幅画面的，毕竟脑海中的画面重播是一件可怕的事。双脚站得很稳，脚趾头也没有乱动，但是身体却在不自觉的摇晃，幸好不会倒下。摇摆中会发现眼前的景色充满着朦胧的美感。这或许是因为我们可爱的教官出于体贴我们的考虑，让我们把眼睛摘下来吧！

我经历过一次特殊的站军姿。先是这样的，我们面对着从东边升起的红日，充分的享受着淋浴在阳光中的感觉，而后（15分钟左右），我们便被要求向后转。这个有趣的过程不禁是我联想到煎牛排的冠绝，先煎正面再煎反面。唯一有所不同的是牛排通常是半生熟的，而我们，大概已经是熟透了！

笛卡尔曾说过,我思故我在。那么，也许，在站军姿是能够好好思考的话，自我会有更深刻的存在感，虽然我你给不觉得这是人生的常态。

**第五篇：军训记录之站军姿**

站军姿

王薇

今天是军训的第一天，而我现在做的是军训的第一个也是最重要的一个项目：站军姿。耳边不时传来教官的声音：“两脚跟靠拢并齐，两脚尖打开60度，两腿挺直。。”我也随着他的口令调整着我的军姿。但是只能调整一次，之后就不能动了。这也是站军姿的难点所在。众所周知，人保持一个姿势较长时间身体就会发麻，更有甚者，会直直地倒下去。所以教官一再强调要把重心放在前脚掌，严禁用脚跟站军姿。

“不舒服打报告！”虽然教官一再强调这句话，我的汗水也是沿着脸颊直往下流，但是我还是坚持住了，并且每个人都坚持住了，没有一个人打报告，也没有一个人倒下去。

连长说：“站军姿的目的不是说要你站得多好看，而是为了锻炼你的定力和毅力！”教官也说：“20分钟的军姿，没有一个人没坚持下来，这很了不起，所以说，大家都是好样的！”听了之后，我心里美滋滋的。虽然腿很累，腰很累。但我想这不仅能是对我身体上的一种训练，更是精神上的一种训练！很高兴，我们大家都通过了这样的训练！站军姿，站出浑身的兵味，站出我们的本色，站出我们的赤胆忠心，站出祖国的繁荣富强！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！