# 2025年军训第一天随笔400字 军训第一天日记(通用六篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2025-02-26

*军训第一天随笔400字 军训第一天日记一经过一路的颠簸，我们终于来到目的地：花都武警部队。一下车，映入眼帘的便是一座宽敞的阅兵台。简单的开营仪式结束后，便开始了我们那犹如地狱般的魔鬼训练。“立正！首先，我们要学站军姿……”教官一声令下，训练...*

**军训第一天随笔400字 军训第一天日记一**

经过一路的颠簸，我们终于来到目的地：花都武警部队。一下车，映入眼帘的便是一座宽敞的阅兵台。简单的开营仪式结束后，便开始了我们那犹如地狱般的魔鬼训练。

“立正！首先，我们要学站军姿……”教官一声令下，训练开始了。我们顶着火辣辣的太阳像一根木头一样站在那儿。时间还不到五分钟，我早已是汗流浃背，汗水快流进眼睛了，也没敢擦。我心里想到：如果照这样下去，我不是晕死就是被晒死。迟早会变成一只非洲黑猩猩。过了n分钟后，教官的“金口”终于说出了那句“玉言”：“休息一下。”

一听到这个命令，我们都像一盘散沙一样倒在地上，大口大口地往嘴里灌水，仿佛已经有3年没有喝水了。休息片刻后，才缓过来。这时我心里又想：”真不知道这家伙待会儿又用什么怪招来折磨我们，还是小心为妙。”就在这时，教官的哨声吹响了，只见他对着我们大声吼道：“蹲下！底价（时间）是一分钟，动一个加一分钟，看谁拍得高，价高者得啊！”听完这一席话，我在心里叫道：“完蛋了，这得蹲多久啊。这是可恶的教官！

火辣辣的太阳将地面烤得滚烫滚烫的，蹲得我腰酸背痛，鞋底都快被烤出个大洞啦！面对这个残酷的事实，我也只能选择面对了。

就这样，我们度过了艰苦而又充实的三天，尽管很辛苦，但却让我尝到了苦头，体会到了酸甜苦辣的滋味，学到了许多在学校没有的东西。这次军训，会在我的脑海中，变成一个永恒的记忆。

**军训第一天随笔400字 军训第一天日记二**

今天，我又如往常一样抱着兴奋和激动盼望着军训。

早上，当我们来到指定训练场地，老规矩，教官便让我们像以前一样，站15分钟的军姿。当时的天并不热，很凉快，我们也很庆幸。大概站了5分钟左右，我便发觉自己的耐力提高了，以前站3分钟就会觉得腿酸，现在站到5分钟左右才会觉得，我发现自己真的\'是进步了。

除了站军姿，我还发现在走齐步，正步，我也不像以前那么的不熟练，反而走得更好，更熟练了。老师今天早上让我们一起走齐步，正步，齐步变正步，起先，我们走得并不整齐，排面没有盯齐。可是一直到了后面，我们就慢慢地走得整齐了，踏步的声音，也出来了，擦裤缝声，也出来了，老师和教官都说我们走的好，便让我们原地坐下休息。终于可以休息了，这可真不容易啊。

到了下午，太阳公公跟老顽童似的，早上和我们玩捉迷藏，下午我们不玩了，他又偏偏跑了出来。太阳公公火辣辣的晒着我们，我还调侃身边的同学说：“你的.头上都可以烤东西了。”

当我们来到指定训练场地，教官看我们没有站队，在那里说话，便让我们跑了4圈，我们叫苦连天，但还是认命的去跑步，跑完之后，教官又让我们走了鸭子步，我们大家跑完，走完，都气喘吁吁的了。我们大家也不再说话了。

在之后的训练中，我们一定要好好训练，争取拿第一。

军训生活快结束了，军训生活成为了我们人生中美好的回忆。军训生活虽苦，虽累，虽疲惫，但它磨炼了我们的意志，让我们学会了坚强，让我们明白了许多道理。

**军训第一天随笔400字 军训第一天日记三**

军训的第一天我们进行了闪电大行动，这个训练它考验了我们一个整体的团体配合力，如果一个人稍稍的动了一下就会被扣掉10分，还有就是闪电报数这个环节中，考验了我们的心里素质，让我们知道在任何时候都不能因为紧张而犯下过错。

如果我们一个整体只靠彼此之间的配合是远远不够的，我们之间还需要相互的信任对方，认为彼此之间是可靠的，这样才能取得胜利。

我在当天使的时候，努力不让贾金霖受到一点伤害，可是我们在躲避大坑的时候，不小心让贾金霖他撞大树上去了。可是即使这样，我也没有体会到一点信任的重要性，可是当我在当盲人的时候，那我可是深有感触，当我戴上眼罩的那一刻什么也看不见，眼前一片红色的，只能让贾金霖带我走。

我这也是第一次闭着眼睛走路，但贾金霖和我是好朋友，所以我充分的相信贾金霖，最后我们终于走出了森林。

在这三天多的军训中，我收获了很多，它让我明白了要勇于承担责任，自己不能总是依靠别人，，还有父母对我们的关爱，我们总是不当一回事一样，总觉得他们就应该问我们来付出，可是你想过没有等他们老了之后谁又来为我们继续付出，对的！那是我们就要靠自己了。

我们每个人都有自己得优点与缺点，那我们为什么不能让缺点变成优点，让优点变成优秀，让优秀成为我们的一种习惯。相信自己，体谅自己的父母亲。相信自己一定可以为爸爸妈妈们做得更好，我们每个人都是一样的，自己就是最优秀的。

让体谅、宽容、信任、与团结伴随我们503班。让体谅使自己的父母亲减轻身上的负担，让宽容使你我之间变得更加友好，让信任使你我之间不再有任何隔膜，让团结使我们503班展翅高飞。

**军训第一天随笔400字 军训第一天日记四**

一路上，在火车内欣赏外面的风景，几个小时，从南到北，从水稻到小麦，从湿润到干燥，一切都在变化中。初来北京，我觉得这个城市特别美丽，夜景特别迷人，不愧为我国首都。在军训第一天，觉得特别不适应，嘴巴都裂出血了，早餐吃得不是很好，平常吃面条，现在啃馒头，不过后来，入乡随俗，终于能习惯了。

天空瓦蓝瓦蓝的，柳絮随着微风漂浮在空中，树儿笑弯了腰。骄阳下，每个人的背影都是笔直笔直的，教官一遍一遍教我们如何正确摆姿势。刚开始时，站军姿让每个人脚酸背痛的，可能是因为平时缺乏锻炼吧。偶尔的小玩笑让大家笑得前俯后仰，但教官的批评也让大家非常羞愧。第一次会操，大家的精神面貌不太好，节奏不整齐，以致于没有得到第一。经过教官与我们的努力，终于在第二次会操中，如愿成为第一。

下午的篮球赛使我们都很兴奋，在太阳下，每个人都显得特别阳光，我们一大队和三大队第一上场，出场时五位男生气势毫不输给三队。在比赛过程中，有些人因为抢球而摔倒，但他们都是拍拍灰再继续。啦啦队员们也拼命为他们助气势，找自信。比赛结束后，我们以6：10输给三大队，但我们并不气馁，我们还是有扳回的机会，而且在班上，会打篮球的并不多，我们因他们的勇敢而自豪。

篮球赛一直进行着，教官却不见踪影，我们才知道原来教官们都有事去了。原来的体育委员成了指挥员，经过了老师的一番指导，倒还有模有样。口号声依旧响亮，教官什么时候回来呢？

军训了三天，还挺累的，但还是熬过来了，至少我现在还是知道如何叠豆腐被，不过我也是费了九牛二虎之力去学的，天啦噜，终于学会了。并且，在此次军训中，我学会了坚持、自信以及有耐心。

**军训第一天随笔400字 军训第一天日记五**

时光荏苒，一转眼来到山东大学(威海)已经一年了，在上大二之前，我们既期待又畏惧的军训开始了。

大学军训与以往我经历的军训不同，它更正规更严格。军训前一天，我们统一发放了绿色的军训服，当我们统一穿上军训服时，我们就是山大(威海)一道亮丽的风景线;当我们统一穿上军训服时，我们就像一个个真正的士兵一样昂首挺胸;当我们统一穿上军训服，我们已经站在运动场上，开始了我们意义非凡的的军训了!

在军训动员大会上，我们迎来了三营十六连的帅气阳光的教官，在未来的十四天里，我们将在教官的带领下完成我们的军训。我们充满期待!

军训第一天，我们首先进行了一段“才艺表演”。连内的同学竞相表演以后，在教官的带领下我们又与十二连“拉歌”。这是我第一次感受到军营中士兵们在就艰苦的训练之余的娱乐活动。其中，拉歌的段子让我记忆深刻。“一二三四五，我们等得好辛苦，一二三四五六七，我们等得好心急，五六七，你们到底有没有…….”押韵好记有朗朗上口。在一阵阵欢笑中，让我们在训练之余得到了放松。

教官第一个讲的动作是站军姿。它看似简单，却有许多技术要领。比如说脚要分开60度，身体前倾，五指并拢，紧贴裤缝等。站一会还行，如果站时间过长，就腰酸背痛。接着又学了立正、稍息、齐步走、蹲下起立等。虽然很累，但同学们进步明显。

我们除了学这些基本的动作之外，学校还组织了许多趣味活动和比赛。比如写军训文稿、拔河比赛、军旅歌曲演唱等节目，使我们的军训更加丰富多彩。我们十六连选择的军歌是《当祖国召唤的时候》，表达了军人保家卫国的决心。当我们唱起这首歌的时候，同样激发了我们爱国热情。导员为了激发我们的斗志，特地印了一条横幅：十六风采，势如大海，英勇豪迈，永不言败。这也是我们追求的目标。

通过军训，磨练了大学生的意志，强健了大学生体魄，培养我们的吃苦意识，增强了大学生团结理念。有利于培养全面人才来为祖国做贡献。我想通过这次军训一定会使受益匪浅的，我一定会好好珍惜这次军训的。

**军训第一天随笔400字 军训第一天日记六**

“团结就是力量，团结就是力量……”在嘹亮的歌声中，军训生活在周二的早晨拉开了帷幕。

我们在老师的带领下走到训练的场地。一到室外，一股热浪扑面袭来，火辣辣的太阳像要把你融化一般，太阳把茂密的大树照得垂头丧气，阳光直指我们，还没走多远，大家都已经汗流浃背，衣服湿透了，仿佛可以拧出水来。

迎接我们的第一个挑战是站军姿，我原以为站军姿十分简单：“不就是立正嘛，有什么难！”可是，当我真正体验了站军姿的威力后，我不禁开始后悔起来。教官给我们讲解动作要领：“站军姿首先需要抬头挺胸，拿出良好的精神风貌，两眼目视前方；大拇指要贴于食指第二指节，双手紧紧贴于两边裤缝。”教官边说边来回走动，给我们调整姿势。“接着，腿一定要伸直，脚后跟并拢，脚尖微微张开60度！”

我才站了两三分钟，脚就已经酸痛无力，就像有千万根钢针扎进脚里，又疼又难受，喉咙也直冒烟，渴的不行，痛苦至及。我不禁在心中暗暗叫苦：军训这么辛苦，我还是趁早放弃吧。我用余光瞄瞄了四周的同学，他们也像我一样备受煎熬，但他们还是咬紧牙关坚强的站着，丝毫没有动摇，丝毫没有怠慢。我为自己感到愧疚，同学们都坚持了下来，我也不能说放弃就放弃，加油！

我们站了十分钟，教官让我们休息，终于可以喝水了！我们都像离弦的箭一样“嗖”地飞了出去，把水瓶抄起“咕咚咕咚”畅饮，像是大侠饮酒，好不潇洒。

过了几分钟，集合了。整好队后，我们又学习了四面转法与齐步走。齐步走对于我们这些“新兵”来说，可就没那么容易了。整个队伍乱成了一锅粥，教官只好一列一列地教我们。功夫不负有心人，我们都学会了，而且，在阅兵仪式上表现十分优异。

军训，让我们领略了军人的英勇顽强；军训，让我们学会了坚持就是胜利；军训，让我们拥有了更加美好的初中生活。

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！