# 2025年军训心得体会600高中精选(十一篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-01-23

*军训心得体会600高中一同学们都十分欢喜，星期一上午九点我们坐上学校专门的旅游车，车的座位有限，有一些老师没有坐下，我便给离我最近的李老师让座，李老师说，谢谢，还是你坐吧。在老师的一再坚持下，我只好又坐下了。大概十一点半左右，我们终于抵达目...*

**军训心得体会600高中一**

同学们都十分欢喜，星期一上午九点我们坐上学校专门的旅游车，车的座位有限，有一些老师没有坐下，我便给离我最近的李老师让座，李老师说，谢谢，还是你坐吧。在老师的一再坚持下，我只好又坐下了。

大概十一点半左右，我们终于抵达目的地。同学们迫不及待的下车呼吸新鲜空气(大部分同学都晕车了)我还好，拿着行李去排队了。

老师让我们从一到五报数，我报的是五，所以分到了第五小队。之后，老师带着我们去了宿舍，我们五队的五个人和四队的三个人被分到了二楼宿舍，我们看了整齐的被子和干净的床单，心里不由得一阵高兴。

吃完午饭，我们都回到了各自的宿舍，在床上休息，这时，教练来了，说我们还要整理内务，原来是套床单呀，这么简单，我心里想，可是，想着简单，做起来难，我们大家平均用了两个多小时才整理完。

我真期盼明天快点到来。

**军训心得体会600高中二**

那次我们到\_\_\_\_\_\_\_\_基地的时候，我哭了

那次，我们要从\_\_\_\_\_\_基地回家时，我的泪水再一次莫名奇怪的流了下来……

离军训还剩一天时，我就有些激动不安了，想象着去军训时的样子，可是一到那里，看着那里的床和洗漱台，我都快要哭了，因为那里的洗漱池个个都生了锈，床 也是一样，上面都是蟑螂、臭虫、蜘蛛、蚊子，让人一看了就恶心，就更没有睡意了，因为是军训，所以我们每一个宿舍都贴了一张作息时间表：早上6:00起 床，6:05做早操，6:45收操，7:00吃饭，7:30训练，等等等等，当然每天还只有不到一个小时的休息时间，所以刚刚过了不到三天，在第二天晚 上，我抱着临走时给我灌得水瓶，用被子蒙住头哭了起来，哭着哭着就睡着了，梦里梦见了我和妈妈还有爸爸一起在玩\"大富翁7\"，玩得很高兴，就当我正要使用 \"红卡\"的时候，我突然醒了，当然，是被我们寝室的人吵醒的，想接着再做我的\"美梦\"时，已经睡不着了只好起床和她们一起聊天，趁着聊天的这会儿时间，我 们都在醒盹儿。说了十多分钟的话，差不多5:40了，我们全都一骨碌爬起来，拿好洗漱的东西去洗漱池，这是我又想到妈妈对我说的一句话：\"洗漱完毕后，要 把毛巾放在架子上，把牙刷和牙缸放在化妆台上哦!\"一想，鼻子一酸，眼泪就又在眼眶里打转儿了……

又过了一天，我们该回家了，当指导员年优秀营员、优秀宿舍和优秀班级的时候，我听到优秀营员里有我的时候，我非常欣喜，因为我做到了我想做的事。可是就 在上车以后，我的眼泪又流了下来，因为恐怕我以后再也见不到我们的张教官了，在车上的十多分钟(车子还没有起程)，我看了看，我们班的女生有小声哭泣的、 有泣不成声的。还有的哭着说想要下车去找张教官，可是老师不同意，就这样，车子在我们的抽噎和哭泣声中慢慢的开动了，当走出\"团泊洼红太阳基地的时候，我 们看到了张教官，这是有的女生哭泣声更大了，好似雷电，一声比一声响，我们班的声音甚至赛过了汽车的笛声，就连我们的张教官敬礼时都摸了摸眼泪，这时，我 旁边的同学--王梦瑶已经是泣不成声了，我问她：\"你有没有因为没有得到优秀营员而伤心呢?\"她擦了擦眼泪镇静的回答说：\"不会的，因为我已经努力争取 了，什么事情不需要一次就成功，更多的是失败，但在失败中，只要你努力了，才是最好的!!!\"

以后再做一些困难的事情时，不要因为失败而半途而废，要相信有失败才会有成功，因为暴风雨过后，总会出现美丽的彩虹!!!

在这次军训中，我懂得了什么是成功与失败，由此，在军训中，不要因为孤独和苦累而流下无助的泪水!

**军训心得体会600高中三**

新兵训练快一个月了，由于刚接触部队，工作上缺乏经验和方法，思想上不够成熟，因此干工作难免出现问题和闪失，因此，在这个阶段，除了增强自身素质，提高各项工作的能力，结合本人自身体会，思考总结，认为要做到以下几点：

一、摆正位置，放低姿态

作为从地方入伍的大学生，首先我们要摆正自己的位置，调整好心态，切实转变思想，切实把认清自己是一名被管理者。记得刚到部队的下午，政委在讲话中就送了我们几句话，其中一句就是“向我看齐，跟我上!”在纪律、作风、训练、学习方面，我们时刻要严格要求自己。时刻保持谦虚谨慎、勤奋好学的作风，在学习、训练中，发扬不怕苦、不怕累的精神，以一名求学者的身份在平时的生活、工作中多学、多问，多向经验丰富的班长请教学习，提高实际工作能力，为自己由一名被管理者成为管理者奠定坚实的基础。

二、强化学习，勇于实践

在训练期间，我们主要是以队列训练和理论知识学习为主，我们在每一次的训练工作中要勤学，勤思，勤练，主动的向身边的战友学习。在平时生活学习中，虚心向班长请教部队管理的基本方法;并学会不断的思考总结各项工作制度和开展的基本程序、方法。要谦虚谨慎，虚心好学，并勇于实践，大胆探索，善于总结得失，积累经验丰富自己的知识，提升自身能力，使自己早日成为一名优秀的新兵。

三、强化体能，苦练业务

对于我们从地方入伍的大学生学员，我们的体能和业务相对说比较差。所以我们来到部队后，我们首先面临的一个现实问题就是如何增强体能，以适应部队生活和各项工作顺利开展的需要。其次，作为即将走向岗位的我们，要想在以后的工作中能处处做好士兵的表率，使各项工作得以顺利开展，就必须让自己的能力不断提高。因此，我们要发扬“平时多流汗，战时少流血”的精神，在每次训练中自我加压，奋力坚持，不怕苦，不怕累，在每一次学习中勤奋学习;在生活中，多向有经验的老同志学习;在每一次的训练中不断总结经验

四、发挥优势，实现自我

投笔从戎，我相信我们每一个入伍大学生，都是怀着一腔热血，在部队建功立业的目标而来。当然，现在的我们自身还存在许多的缺陷和不足，但我们是部队的新鲜血液，所以我们要学会扬长补短，不断将自己的长处应用于实际，这样才能树起我们当初投身军营，建功立业的信心。在平时的工作生活中，要根据自己的专业知识与特长爱好，结合部队实际工作需要，找寻自身发展的机遇和空间。经过了大学三年的学习，我们要充分应用我们所学的知识，认识到自身的优势，促进新时期部队科技练兵活动的深入开展，加强宣传报道，丰富军营文化。

在这个阶段的学习实践中，作为新兵的我们非常珍惜这个成长提高的机会。通过这个阶段，使我们进一步熟悉部队，学习了部队的工作制度和开展的基本程序、方法，提高了自身的军事素质和组织指挥能力，为我们在以后的训练中打下良好的基础，我相信通过下一个阶段的实践，我们会有更大的提高！

**军训心得体会600高中四**

十年寒窗苦读，在高中三年的艰苦拼搏过后，我们终于战胜了期待已久却又微带恐惧的高考，打开了人生一道新的窗口，我们如愿走进了大学，开始了新的生活，在学习之前，我们都要经历军训。

9月16号上午，晴空万里，秋风送爽，学校进行了军训动员，同学们身着艳丽的迷彩服，排着一列列整齐的联合会站在操场上，认真地听着院领导及武警支队领导的讲话。领导们的精彩讲话博得了全场同学的阵阵掌声，同学们情绪激盎，期待着盼望已久的军训赶快开始。

下午两点，军训正式开始，我们软件/日语被分为三十一排，教官为张教官，我们早早的就站在南大操场等待着张教官的出现，很快，教官的身影便映入我们眼帘，整齐的军装，配上腰带，一双黑色皮鞋，在阳光的照射下，那颗帽徽更显庄严。

开始几天的军训任务是练习军姿，立正、稍息、跨列、向左、右转……这些我们高中军训都练过的项目，心里多少有些松懈，认为这些我本来就会，可是没站几次就把我累得不行了，肩膀疼。背疼，腰疼，腿疼…。。基本上身上的“零件”都在反抗，整个人就像快散了一样，接下来的几天，定手，定脚，踢正步，就更不行了，简直是把我搞垮了，走起路来像是跛了，吃饭时手也抬不起来，全身好像只有脸部不疼，真希望我有特异功能，什么事只要脸就可以完成，我想这次我才算真正体会到了什么才是苦，忽然觉得高中的军训只是一种形式，而我当然也更敬佩教官，敬佩军人，敬佩他们那种吃苦耐劳的精神了，每当看到教官们在下课时谈笑、唱歌就更会崇敬他们。因为我能想象到他们背后所会出的艰辛和挥洒的汗水，这是军人生活两面的鲜明对比，此时此刻，军人的形象在我们心目中更加的高大威猛了。

军训途中，我无数次地有了放弃的念头，但看到教官、想想他们的经历与遭受的痛苦，我们所承受的又算什么呢?于是我就在一次次的比较、自责与自省中变得更坚强。

功夫不负有心人，通过我们方队105条心的共同努力，在今天的考核中夺得第二名的好成绩，但我更期待的是明天的汇演，我希望我们方队用最好的精神状态去迎接它，迎接明天的第一。

军训就快结束，但它也留下了许多，军训为我们成为一名合格的大学生打下了坚实的基础，为我们成为合格的通农人提供了强大的动力。

**军训心得体会600高中五**

短短的五天军训，却让我的记忆中留下深深的烙印。如果说人生是一场戏，那么军训就是这场戏中最精彩的一幕。军训能够培养我们吃苦耐劳的精神，磨练我们的意志，锻练我们的身体。

军训对我们来说是一种考验，是一种人生的体验。军训让我们知道了什么是命令，什么是该做的，什么是不该做的，在中学生训练基地，我们必须绝对服从教官的命令，听从教官的按排，也知道了什么是团结。军训是一个磨砺自我的过程，我们绝不能因为受一点苦就放弃，更不能因为教官的严厉就半途而废。我们必须用一颗顽强的心去战斗，去拼撙，去取得最后的胜利。

在操场上站军姿是痛苦的事，但是我们必须坚持下来。一遍又一遍枯燥乏味的动作。一句又一句不得反抗的命令，这一切都不能使我退缩，我要坚定自己的信念，去战胜自我，超越自我，挑战自我。

在这几天中，我学会了如何做到这三个字——快、静、齐，也学会了我在家里学不到的东西，懂得了珍惜时间。

再过半天就回家了，其实我还是有点舍不得这里，因为这里冲满这我与同学。教官们的笑声。欢乐声与团结的那种精神。

生命中有自己真挚的东西，我在短暂的军训生活中，让我们体会到了军人的坚强意志，我愿意记住这刻骨铭心的记忆，这些记忆是我生命中的珍宝。在这里，我要跟班主任。领导与教官说一声谢谢，谢谢您们关心我们照顾我们。

**军训心得体会600高中六**

刚迈入大学就被通知要参加军训，开始的时候没有在意，以为只是一个形式，对我们的要求不会太严，只要参加就行。这是刚开始的想法，但是等到了军训时才发现原来是玩真的。

严肃的气氛，让原本不以为意的我，不敢乱动，站的笔直的等待教官的到来，心里居然有些担心，因为这和自己的想象完全不同啊，在我忐忑的心情下军训开始了，经过了一天的军训让我感觉到了什么是军训，以前我们在高中初中的军训，和这完全没法比，这个更严格，并且在训练的时候教官不会放一丝的手，无论是站军姿，还是走正步等都对我们要求苛刻，一个人犯错大家一起受罚，这样的惩罚方式我感觉太不公平的，为什么要一起受到惩罚，但是经过了几次惩罚后我们的训练各家有效我才知道教官的训练方式才是对的，仔细想来也是，一个人犯错了大家一起受罚，对犯错的同学一定有些不服气，虽然嘴上不说，但是心里也有想法的，尤其是眼神能够看出一个让你内心的想法，犯了错的同学也不希望被处罚，更何况看到大家的目光也不好意思一直拖累大家。

军训让人感受到的就是累，每天训练量大，而且还在太阳下面训练，一到休息时间整个人都感到虚脱了，没有丝毫的力气，不行动弹一下，以前觉得地面脏，不愿意做，但是到了军训累的要命，更本就不会在意这些，能休息都感觉非常不多了，也不挑剔了。

对于军训的教官我还是非常佩服的，因为教官非常的负责人，训练时和我们一起，休息时也和我们一起，真可谓是有难同当有福同享，我经常看到教官训练我们时候额头出汗，看来教官也不轻松啊，但是每次教官都做的非常好能够让我们服服帖帖，我们在军训的时候最怕的也是教官，因为他一旦严肃起来让人感到害怕，不敢有丝毫的动弹。

军训中我们吃过了苦头，每天如一日的训练把我们练得没有丝毫力气，我经常觉得自己坚持不住了，但是看到大家都在努力的时候，我也不愿已放弃，一直坚持，在困难下没想到爆发出来的力量是如此的巨大，让我读过了一天有一天。

在军训中吃的苦多了，每时每刻多想结束军训，结束这磨砺的时刻，因为感觉自己快要承受不起了，时间流逝的很快，当军训真正结束的时候反而有些不舍，因为在军训中交了很多朋友，认识了很多人，这让我对军训难以忘怀，军训成为我美好的记忆。

**军训心得体会600高中七**

在没有进入大学之前，我就向读大学的哥哥讨教过大学生活是怎么样的，听他乐津津的讲述他的大学生活，我非常期待我的大学生活。这一天，也终于来临了。

进入这个学校后，我的心里就一直赞叹这个学校。我情不自禁的喊出来：“太大了。”和高中无法比拟。随着日子的前进，我也在这里生活了一段时间，我很想说说我的大学生活的感受。

在军训生活中，我在烈日下饱受刺痛，在雨中经历洗淋。这是非常痛苦的。在军训中，每天都在宿舍楼与田径场重复着，由于我的宿舍楼在四楼，爬上爬下极其累。在怕楼梯时总会气喘吁吁的说：“要是有电梯就好了。”每爬一层，眼里都飞常希望那个红色的4字能够出现。那种累与期待现在用语言来表述显得有点苍白。我在这里不但是说军训苦，我更想说的是：那种我们在场地上，双手紧贴大腿，眼睛直视前方，身体往前倾背后的含义;那种在走正步前，双手前抱，一条腿使劲往上抬，在半空中长时间停留的含义;那种大家动作一致眼里满是信心，坚定不移的朝前走的含义。那不是坚持，恒心，毅力这几个形容词等概括的了的。

军训带给我们的是一笔宝贵财富。只有亲生体验过的人才能明白个中滋味。只有真正军训过的人，身上才会多一种味道。这是我想说的军训大学生活。

经历过这段时间，我也感受到了大学的不同凡响。大学不仅是学习的地方更是锻炼人能力的地方。在刚刚进入大学时，学校有招新，我和朋友也去参加了，当我们了解到要面试，我们就有点怯场。我深刻的记得，当时我们在走廊里徘徊了很久，很紧张。进过几次的深呼吸，我们才鼓足勇气进去。站在讲台上介绍自己时，我的手在后面一直捏着自己的衣服，我也不知道我是怎样完成自己的介绍的。经过几次的面试，我的心态也放松多了，眼睛也能看着他们了。以前，从没碰到过面试，也不知道怎么样。现在能够坦然面对。对于一些事情，我们要学会勇于尝试，不怯场，大大方方的面对，才能锻炼自己的勇气。

我还想说大学能够培养我们的独立意识。远离了父母，现在需要靠自己。这就要求我们好好锻炼自己，合理分配事情。我们要离开父母的保护伞，我们要阳光，要雨露。这样才能成长。对一些力所能及的事情我们要当仁不让。不要成为那种人已经过30了还是博士，但对于自己的生活琐事，需要父母千里迢迢的干果来帮做孩子。还有自己上网，宿舍请钟点工。这些事情也太可怕了。

我相信在大学生活中我们会非常的愉快，我们会收获颇丰。

**军训心得体会600高中八**

军训是我们上学必要的一课，也是我们人生中最重要的一课，更是我们走入社会的重要一课，相信大家军训之后，就会不少感悟，你有什么样的感悟呢

军训往往是我们进入新环境的第一课，不管是中学、大学还是入职前的军训，我们都能通过军训，迅速的把周围环境和人的陌生转换为整齐划一的默契和坚忍不拔的意志，这就是军训的神奇之处，我们在汗水中一起成长，熟悉我们的同学和同事，建立起友谊，坚定了信念。而这次的军训也是我走入社会，融入单位的第一课，这一课也带给我不少感悟。

困难面前不放弃的精神和坚忍不拔的意志是我在军训中的第一个收获。军训期间，天气炎热，在烈日下坚持站军姿和走队列的每分每秒都是对意志力的极大考验，半个小时胳膊就被晒得通红，每个人都是汗流浃背，但是，看到精神抖擞的陆教官，我们受到了极大的鼓舞，咬牙坚持到最后。这不仅仅是体能的考验，也是对我们面对困难坚持不放弃的意志力的考验。每天的军训结束的时刻，都昭示我们坚持到底的胜利，这种喜悦冲刷了一天的疲劳。这样的意志力，也是我们工作中所需要的，当遇到困难和挫折时，坚持不懈的去解决和克服，才能迎接更大的挑战。

团结互助是我在军训中另一个非常重要的收获。军训刚开始的时候，大家的神经都有些松散，有些简单的指令也不能整齐的完成，一个队员做错或者动作不标准，就会影响整体的效果。不过我们的团队非常团结，大家在训练中相互配合，互相鼓励，再加上陆教练的悉心教导，我们的动作越来越整齐划一，彼此之间也培养了相当的默契。训练结束时，不仅我们自己的团队意识增强了，我们的队伍也在军训的过程中进步和成长起来。

另外，军训也锻炼了我们的时间观念和组织纪律性。武装部严格的作息制度和训练方式，让我们深刻体会到时间的珍贵，提高时间的利用效率不单单是军营交给我们的生活技巧，也是我们工作中一个非常重要的技能。军训中严格的纪律让我们印象深刻，这也教会我们在集体生活中严守组织纪律，这也是我们日后工作中的一种很重要的素质。

我们的陆教官，他虽然训练时很严格，但平时却已经和我们打成了一片。像朋友一样和我们谈谈家常，聊聊人生。通过这次军训我们得到了很多东西，得到的这些东西是用金钱买不到的。

通过开展军训活动，不仅提升了我们的时间和效益观念，加强了我们的组织纪律性，增强了我们求实、拼搏的意识和不惧困难的勇气，也改善了我们的精神风貌，培养了我们的团队意识，提高了我们的综合素质。军训，不仅磨练了我们们的意志，也培养了我们们良好的工作作风，无论是工作上还是思想上都让我们得到了一次锻炼与升华。

**军训心得体会600高中九**

就在星期五,我们衢江一小五年级的所有班级迎来了历史性的第一次军训。

从上午8点开始，我们进行了为期一天的军训。早上，各班排着队伍来到了综艺楼前的场地上，满是热情的我们走到教官面前。

“立正!”一声严肃的口令从我耳边掠过，我慌忙立正。教官穿着绿色的大衣和裤子，衣服的右臂上写着“中国武警”几个大字;头戴绿色军帽，腰间系着一条皮，仔细一看原来是两条。开始我还以为是教官一不留神系了两条，后来才知道同，这居然是用来打人的。

军训的第一个学习内容是“军姿”。就是军人是怎么站立的，先脚跟不动，脚尖分开约有60，再收小腹，最后抬头挺胸。一开始大家都是嬉皮笑脸的，突然来了一声“我不是你们的老师，我是你们的教官。”大家吓得立马站好了。说他是讲出来的不如说是喊出来的。尽管这样，大家还是觉得没关系，又有一些人在笑，我看了看旁边的人，也觉得样子很可笑，当我要笑出来的时候，“不许笑，军人就要有军人的样子，在这里你们做什么都要打报告!”涌到口里的笑声收了回去。我便意识到，这不是在开玩笑。

军训的第二个学习内容是“齐步走”。我觉得不就是抬右手的时候迈左脚，抬左手的时候迈右脚而已，可是真正做起来的时候才觉得难。第一次先是不教，看一看走得怎么样。“原地踏步走”教官说道，于是我们走了起来，结果那声音乱套了，依我看不是齐步走，是乱步走。走的时候要喊口令，“1”的时候左脚落地;“2”的时候右脚落地，但是做起来可是很难的。一注意口令的时候脚步就乱了，一注意的时候手又乱了，我们一次又一次地练，最后终于练得整齐一点。

中午吃完饭后又开始了军训。这次是正步走，先双手掌叠在腰间，然后走。脚底面要与地面平行，虽然看上去挺简单的，但做起来是有点难的，难处就在脚要和地面平行，还有节奏要对，不能太快，也不能太慢。最后我们学会了所有动作，我们把掌声送给了教官。

经过这次经军训，我真正体会到了军人的辛苦，他们每天都在进行各种训练。而我们今天学的，只是他们在日常训练中的一点小皮毛而已。

**军训心得体会600高中篇十**

一二一，一二一，一二一……这洪亮的声音，便是教官们在为我们展现那雄伟的气势，整齐划一的动作，让七年级新生们不由惊叹。我们紧张又期待：紧张这一天会发生什么，又期待教官带领我们进行怎样的训练。

开营仪式结束后，一名身着军装，成熟干练的教官出现在我们的面前。他的海拔足以令我们仰视，他的标准的姿势更令我们折服。

军训终于开始了。第一项：练军姿。这项训练看似简单，做起来却并不容易。教官先讲动作要领：脚跟贴紧，呈60°角，不能大于120°;双腿用力并拢;抬头、挺胸、收腹。就这样，同学们跃跃欲试，刘教官要求我们站一分钟军姿，这一分钟真的好漫长啊!有些同学坚持不住了，便晃了晃，而我一直努力克服疼痛。

第二项：报数。男生先，女生后。一、二......六、七、七这两个男生竟然连数都不会数了，真是小迷糊啊!虽然女生声音小，但当全班一起报数时，听见了一阵阵回声，铿锵有力，心中一阵暗喜。

最有意思的是练习转体，向左转、向右转、向后转。这次，不少同学出糗了。有的左右不分，差点和别人脸碰脸。而向后转是从右转，可有人从左转。这下，大家都笑喷了，而他们好尴尬啊!

下午，首先温故了上午学习的内容，又开始学习踏步走。教官说一是左脚，二是右脚，左脚落右脚前，右脚落左脚前。而有一个同学却顺拐了，让大家忍俊不禁，还有人左右不分。而男生们因为说笑，被罚做蹲站起，只听嘣的一声，一个男同学裤子开了，一下子，所有人都笑得咯咯，他满脸绯红……连教官都笑了，这就尴尬了!

今天是军训第一天，但我们已经感到了军人的辛苦，毅力和坚持。当然，军训也让我们有满满的收获。期待明天，刘教官又会带来什么惊喜呢?

**军训心得体会600高中篇十一**

每个人都有第一次，都有难忘的第一次，我这次军训就非常难忘。

前几天，我们来到园山教育基地，进行了为期两天的军训。其中最令我难忘的是第二天下午的“领导与责任心”的训练。

首先教官要位领袖，男女各一名。他问我们;你们谁可以负起整个班的责任?我和杨柳斯举起了手，最后教官选了我和另一位男同学。

然后，其他的同学就听教官的口令做动作，如果有一位同学做错，我们这些领袖就要罚跑一圈，每圈两百米，几圈下来，我开始大口喘气，当我跑到我班前时，教官对我说：“女生再加三圈。”我向我们班女生看了看，发现有几个同学的眼圈已经红了，我跑着跑着，眼眶也湿润了。这时，宋教官说：“同学们，看看从你们前面跑过的领袖他们头上的汗水你们在意吗?他们蹒跚的步伐你们在意吗?他们只是为了你们的一个小小的错误，就要跑两百米，你们为什么还不做好呢?”于是，总教官又喊了一遍，可……依然有人错，我又要罚跑几圈。我已经很累了。但是，我一想到我小有责任的，便又来了一股劲。这时，老师要我休息一下，跟同学们说几句话。我走到她们面前说：“加油，要努力啊，要尽量做到最好……当我走到杨柳斯前面时，她什么也没说，一下子抱住了我，哭了起来，好久……才说：”对不起，蒋颖玲。“我的喉咙哽噎得慌，眼泪落了下来，我拍了拍她的背说：”好了，别哭了。“我便又开始了奔跑。

当我再一次停下来时，教官问其他女生：”你们当中有谁愿意替你们领袖奔跑的请举起右手。“我看到所有女生都举起了她们的右手!要知道这可是多么辛苦啊!我震撼了，感动了。教官又说：”领袖如果不想让他们替你们跑。可以把他们的手放下。“我走到她们面前，把她们的手一个个压下去了，当我走到我最要好的同学黄钰慧前面，刚要把她的手放下，她却一把抓住我的手说：”蒋颖玲，为什么是你而不是我?我不要，我要替你跑。“我们两个的泪倾泻而下……教官又喊了一遍，这次没有人再错!

通过这次训练，我知道了，一个人要有责任心，否则，他活在这个世界上就没有什么意义了。

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！