# 初级班毕业总结选登 六期 二五

山东组-冰心

**德明健身 怕风怕冷得到改善 心胸开阔心情愉悦**

时间过得好快呀，转眼间就毕业了。虽然只有短短的几十天，但是在德明却让我收获满满。

从没有想到我这么没有耐性的人能够坚持下来，而且现在养成了每天锻炼的习惯，身体怕冷怕凉的毛病得到了很好的改善，原来走路怕累，容易生气的性格，现在变得心胸开阔，成天笑嘻嘻的，没有什么可以让我烦恼了。原来回家就抱手机，无聊，没事找事，弄的家里鸡飞狗跳，但是自从来到德明，认识了小黑教练，看到他是那么多阳光充满活力，我受到了感染，又看了大千老师的文章，让我有了彻底的改变。

来到德明是我的福气，认识大千老师是我三世修来的造化，认识小黑教练是我的幸运星降临，感谢德明让我看到了希望，现在在初级班毕业了，争取在高级班继续坚持下去，紧跟德明，跟着德明有健康。永远跟着德明走，健康的身体到永久