# 2024年七年级学生军训心得体会(20篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-08-18

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。七年级学生军训心得体会篇一为什么军人能够挡得住阳光、挡得住大雨，那是天生的吗?不是，那是他们...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**七年级学生军训心得体会篇一**

为什么军人能够挡得住阳光、挡得住大雨，那是天生的吗?不是，那是他们用一分一秒的时间，一滴一滴的汗水换来的，没有一个人是完美的。军人为什么能获得那么多的证书和掌声?因为他们经受过了像狼一样的训练，成为了一位精神上刀枪不入的人。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志，苏轼说过：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。这句话意思是成功的大门从来都是向有意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

今天已是我们军训的第二天，我们一开始就练起了立正，要知道，立正站一会，一会简单，可要一直立正，那就难了，首先，两肩要尽量向后张，挺胸收腹，其次，两腿并拢，不能有一点缝隙，两个脚后跟并拢，脚尖张开，呈60度，然后五指并拢，大拇指放在食指的第二个关节处，中指紧贴裤缝，手与裤缝之间有一点缝隙，最后还要微收下颚，使脖子向后顶，眼睛还要向上望15度。

不一会，我们已经快承受不了，二十分钟以后，每个人都是满头大汗，想擦却又不能，满头的汗水都在往下流，有几滴汗已经流到了我的眼睛上，真是很难忍受。教官还鼓励我们说：站得不错，继续坚持。顿时，我心里有说不出的凉爽，似乎外界的炎热也被教官一句鼓励的话带走了。

就在那一刻，我才真正体会到原来教官们不光是一个严格、雷厉风行的人，更是一个关心他人，爱护他人的人。在军训的第二天就已经将我们这些妈妈爸爸捧在手里怕摔着，含在嘴里怕化了的宝贝们，像一个个新兵一样训练我们。

军训像徒手爬山一样，爬山时要一步一步踩实、踩正、踩稳、抓好、才能够一步一步得往上爬，爬上山顶，军训时要将每一个动作做规范，拥有累累战果才能够往参谋，首长的位置前进，如果你一味的退缩，最后和你一起进的人成为了排长，而你永远也只能是个大头兵，愈缩愈小，最后就会缩到没有人认识你，你站在那也让别人像看一粒沙子一样的看你。

军训的生活是辛苦的，现在的苦将是未来的甜，我们能够在军训里得到的知识，是在课本之中所学不到的。

经过今天的军训使我明白了军人的不容易，辛劳与苦是我们感受不到的，只有你真正得去了解他们，去试验他们所过的生活，才能感受到军人光荣的背后受尽的苦难。

**七年级学生军训心得体会篇二**

我羡慕军人的英姿飒爽，羡慕军人的英勇顽强，羡慕军人的勇往直前。当一名军人，是我从小就有的梦想。

来到了初中，我们开始了5天的军训。梦寐以求的一天终于来了。

军训生活的艰苦是我所未曾料到的。一天中大部分时间都在训练。操场上似乎也永远只有嘹亮的口号，整齐的步伐和挥洒的汗水。一次又一次的重复演练，一次又一次的跌倒与爬起，让我们充分地感受到了“十年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。

时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸?时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。

经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心地练习。

5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，体现了龙的传人的毅力;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。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……军训结束了，而过程的点滴却成为永恒的记忆。我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富!

**七年级学生军训心得体会篇三**

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了群众荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性;立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中务必具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每一天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢?忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很适宜。五天的刻苦训练最后换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，构成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。

**七年级学生军训心得体会篇四**

两个月左右的假期，让我感受颇多。尤其是初一开学的军训，更是让我受益匪浅。

这次军训，与往常军训有很大不同。没有有趣的实践课，没有轻松的课堂;有的只是艰苦的训练，统一的军服与整齐的步伐。这便要求我们用心融入其中去学习，去适应，去磨砺，以此增强自身身体素质，增强国防意识与集体主义观念，增强集体凝聚力与战斗力，培养团结互助的作风

每天，我们顶着烈日，在操场上艰苦的练习。教官的一声声口令，就像是一根根教鞭，鞭策我们努力做到标准，努力做到最好。在艰苦的训练中，我们每个人开始慢慢适应，从开始的腰酸背痛，腿麻脚抽筋，到最后可以应对每天的训练。我们每个人每天都在不停地成长，不断地进步。

军营中纪律很严，军训也不例外。哨声便是我们行动的指引。吃饭，睡觉，事事必须听哨行动。正如那首军歌所说纪律中有无穷的战斗力!对!每个人如果都严守纪律，便是散沙变硬石，巴掌变拳头，便会有无穷的力量!七天的军训，我们的纪律性，荣誉感，集体观念都在无形中增强。相信，这会是初中学习的重要伙伴。

俗话说逆境出人才，这便告诉我们：艰苦的环境是磨练人的好地方。七天的军训，我们的力气变大了，思想意识增强了，精神更加饱满了。每个人都朝气蓬勃地迎接着新的一天。而汇操时那整齐，嘹亮的口号，昂扬向上的精神，更是展现出了00后那无限而饱满的精力。

训练程度的加大，让我们这些高中生叫苦连天。即使这样，大家都咬牙坚持，用顽强的意志，流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的精神，彻底完成了军训使命。

经过这次军训，我们有了更加强壮的体魄，更加健全的人格，更加充沛的精力。我们不但领略到了军人们无私奉献的伟大精神以及不怕困难的崇高品质，而且发扬了我们同心协力，艰苦奋斗的光荣传统。

我们会时刻准备着，来迎接初中生活的一切挑战。不管遇到多么大的困难，我们都会努力战胜，向自己的梦想走去!

**七年级学生军训心得体会篇五**

时间过得真快，转眼间已经小学毕业了，我依依不舍得离开了培养我六年的母校，敬爱的老师，亲爱的同学，告别了缤纷灿烂的小学生活，迈进了我理想中的xx中学。

在开学前一周里我们进行了国防教育，这也是我人生中的第一次，在我小学里我从未接触过。我怀着既兴奋又紧张得心情，开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浃背，在教官严厉的吼声中，我们又不可以乱动，这让我意识到这是一个非常严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。

在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。但是我一直都在不停告诉自己：不能半途而废，坚持就是胜利!

在军训的最后一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，\"功夫不负有心人\"我们初一(2)班的同学们都尽自己的一份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的老师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。

虽然军训是很累的，但是又让我们学会了一些宝贵的东西，我认为即使再苦再累也是值得的。

**七年级学生军训心得体会篇六**

在无数顺境与逆境的交替中，是这样心甘情愿地拥有着勇气与坚持，纵然做一株道旁的小草也坚信着破土而出美丽!

——题记

一、 军操瑰丽

每天天蒙蒙亮，当前后楼还一片漆黑时，我们已经有序地整理好床铺，洗漱完毕，开始了一天的军训生活。一个个整齐的方队按时排列在宿舍楼下，伴着清晨的第一缕阳光，喊着一声声嘹亮的口号，迈出一步步整齐的步伐，映着朝阳，为校园绘出一幅瑰丽的画卷!

二、 军姿飒爽

上、下午的队列练习，从刚开始的立正，稍息，到后来的齐步，正步，跑步;从刚开始杂乱无章的队伍，到后来整齐有序的队列;从刚开始对教官严厉训练的惧怕，到后来对教官亲切关爱的感动;从刚开始对同学错误的一句句抱怨，到后来同学间的互助互爱……

我们在烈日下经受着考验，在风雨中接受着洗礼，一步步迈向从小学生到中学生的蜕变之中，我们这群铿锵玫瑰在操场上刻下我们的飒爽英姿!

三、 军歌嘹亮

晚上是一无中最轻松的时刻。此时，教官卸下白天严肃的面孔，笑容爬上脸颊;同学放下原有的羞涩，掌声环饶指间。大家围成圈席坐于草坪上，伴着满天星月，唱出一首接一首的动听军歌。中秋之夜，我们唱着《军中绿花》思念着家乡，“妈妈你不要牵挂，孩子都已经长大……”我们正把学校把连队当成自己的家!

四、 军魂高尚

对军队生活十几天的体验，让我们时常被一种无形的军人精神所感动。教官对上级命令的严格服从，教官们在面对困难时的从不气馁，教官们在晚上拉歌时流露出的思乡之情……所有这些让人为之感动的就是军人身上特有的无尚军魂!

军训是绿色的，这橄榄绿是我生命中的偶然，我们的生命正在这些偶然中生长!以后的日子，依然在生活，依然在喧嚣，流淌的街市依旧，我们的生活依旧，而突然间，我们或许会记忆起这一段由稚嫩走向成熟的难忘旅程，这一份刻入心扉的橄榄绿!

**七年级学生军训心得体会篇七**

我怀着忐忑的情绪进入一中，一个崭新的环境，一群从未谋面的同学朋友，无论做什么都留意翼翼。

开始初一入学前的军训，我只是想要好好锻炼下自己，做好本职，是的，这一次，我做的还不错，获得训练标兵的称号，这只是做好了我该做的。站着军姿，20或30分钟不等，其实也就是那么回事，就看心态罢了。我记得在这段时间里，我唱着军歌，一遍一遍，喜欢这首诗的豪迈与磅礴气势!就这样，时间悄然流逝了，脚酸了，麻了，我认真了…

军训的六天里，偶尔淅淅沥沥的小雨倾洒，偶尔炎炎烈日高照，不论怎样的天气，都挺了下来。我记得，挥洒的汗水，浸湿了帽子与衣领;我记得，高亢的歌声，在每一次开饭前响彻天际;我记得，休息时间与教官同学们的交谈，笑声一片;我记得，严厉的教头一遍一遍教我们叠豆腐块被子，大家哀怨声四起;我记得，教头毫不留情地把叠得不好的被子从四楼扔到一楼，那些同学脸上的羞愧与不安……这一切的一切，就在这天早上结束了，累过，痛过，认真过，收获过，也就不枉此训了!

人生需要一些波折，它会让我们成长!我中考的纰漏是个偶然，也是个必然!偶然在于：必然在于后期未坚持住，松懈了，骄傲了!整个假期在不安与自责中度过，我学会了反思，才发现自己的问题很多。

军训，是一个好的开始，我会一向努力，一面改正缺点，一面努力学习，只想专心致志地做好自己的事，等待三年后的一个大翻身!我也明白，这路上，密布荆棘丛、陷阱，但我已不在害怕，因为我明白，这条路不是我一个人在走，我身后有无数的亲人朋友同学师长在在支持着我，而我会满载他们给予的力量和我的理想与拼搏勇往直前!

军训，就是为了懂得一句话：吃得苦中苦，方为人上人!是的，学会吃苦，学会独挡一面，学会自力更生，无论哪方面，竭力去做好，做一个真正的“标兵”!

**七年级学生军训心得体会篇八**

通过初一的军训，站如松、坐如钟、走如风的威武姿态，使我体会到，军人坚忍不拔的意志和铁的纪律。几天的训练，无数风雨烈日的洗礼。不仅磨练了躯体而且精神得到了升华。

军训的日子里，点点滴滴的收获在记忆里蔓延，当体力已经“透支”。晕乎乎感觉痛不欲生的时候。我用意念告诉自己必须坚持，再坚持，哪怕是一秒……意志的沐浴，精神的洗礼，体魄的磨炼，把我变得坚强。汗水和酸痛换来的“优秀学员”的荣誉，让我进一步体会到收获的喜悦。同时也明白了军令如山坚决服从铁的纪律。

军训中，手语《感恩的心》学习深深地打动了我，我要感谢父母的养育之恩;感谢我们的林老师，五天坚持在训练基地陪伴着我们，鼓励着我们，照顾着我们，使我这个从未离开家人的“宝贝”消除了陌生环境带来的不安;我要感谢教官，在你们的调教下，我们英姿飒爽扬帆起航。

9月1日-9月5日。我们树人学校的新生到行知基地军训，在这短短5天的时间里，我们付出了许多，也收获了许多。

看着同学们被晒黑的面庞，看着一个个矫健的身影，几天的训练，已除去我们的娇嫩柔弱，脱胎换骨变的强壮。整齐队列，划一的动作使我们的集体意识得到加强。

它教会我什么是坚强的意志。那笔直的腰身，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿;那骄阳下伫立的身影，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯却依旧丝毫未动的双腿，让我为之震撼，为之感动。他们有着铁铸的信念，钢焊的意志。他们，这群正直而不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。

初中三年学涯的号角已经吹响，让我们用坚强和勤奋收获自己的理想。

**七年级学生军训心得体会篇九**

即将跨入中学的大门，我不仅成为了一名中学生，还要遵守中学生行为规范守则，开学之前每个人都要接受一场军训，让自身的素质提升一个等级。

五天军训如期所至，面对这5天别具一格的军训生活，真的充满了酸甜苦辣。从第一天的开营仪式上不断有人晕倒，第二天的正式行为规范培训，第三天的叫苦不迭，第四天的咬牙坚持，直到第五天英姿飒爽会操表演中勇夺第二，我们班全体同学付出的艰辛是不言而喻的。

每天教官规定的训练结束后，其他班级陆陆续续回寝室休息。可我们班还在班主任老师带领下，在毒辣的太阳底下挥洒着汗水，无非就是练习最基本的四面转法，立正、稍息、齐步、正步走。

但就是这几个动作，想让全体同学每一个步伐整齐一致，没有一个慢半拍的，看似简单可实际是困难的。严厉的教官，让我们一遍又一遍地重复练习着，汗水早已湿透衣背，可没有一个人叫苦连天。好在全体同学都有集体荣誉感，个个都是铮铮铁骨的小军人，都想为我们班争荣誉。

站军姿，虽然双腿都练得机械似的快没了知觉，但仍然昂首挺胸;四面转法，要求整齐一致，可这难免有人跟不上节奏，于是我们不得不一遍又一遍得重来。转得我们晕头转向，直到老师满意为止;齐步走是我们着重练习的科目，因为这影响每个班最后的成绩。

居然有同学是同手同脚走，令我们班主任煞是头疼，在老师指导下，行走了n遍，才改正过来。每次过关这么高强度的训练，全都轻声叹息，不想再练习，可近在咫尺的会操赛怎么办呢?咬咬牙坚持吧!

辛勤的汗水不会白白挥洒，勤奋的练习不会毫无用处，烈日炎炎下一个个绿色的身影，坚定的屹立在赛场上。

终于，到了军训最后一天，我们班全体同学集聚一切正能量，在会操表演中探囊取物般夺团体第二，我和另四名学生分别获得军训优秀学员的光荣称号!

五天军训生活虽然辛苦， 但是过得很充实。军训让我有强烈的时间观念，时刻把纪律放心上;军训让我挑战自己，不怕苦不怕累，完善自己;军训让我明白不轻易说放弃，要有坚强的意志力;军训让我明白团队合作的重要性，只要有团队精神，一切会成功。

军训，带给我一个别样的夏天，带给我别样的感受，带给我一次别样的历练，我一定会凝记住xx年夏天，军训带给我永恒的记忆!

**七年级学生军训心得体会篇十**

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。

心目中的军训充满教官的训斥;心目中的军训是紧张与艰苦的合奏;心目中的军训更是无常地响起那集合口哨音，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我的军训生活。

还记得在第一次军训会操比赛时，由于站军姿时我的双臂没有夹紧，教官一下就把我的胳膊拽起来了，第二天被教官罚面对太阳站军姿，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。

由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，不过估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头!平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。

那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。

时间一秒一秒地过去(军训时间几乎都是以秒为单位)，整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里马上出现一种向前倒的意识。在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，马上又下了要坚持到底的决心。

虽然我们的军训没有里的正规、严格，但从中足可以让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，经过半个小时的漫长等待，第二次军训会操比赛结束。我们得了第一名，喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教官教我们唱《团结就是力量》的情景。

虽然教官唱的嗓子都哑了，虽然我们唱得还有些走调，但是这歌声清晰地留在我的记忆里，因为团结就是力量!团结让我们这40几个陌生的人拧成了一股绳;团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进;团结让我们这二天流尽的汗水转变为可喜的收获。

不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

在我们感到疲惫休息的时候，总能看到教官搞笑的一面，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

**七年级学生军训心得体会篇十一**

就在今年夏天，我迈出了初中的第一步——军训。

在八月的时候，我们带着自己需要的生活用品来到了学校，因为我们要在学校住一星期，起初来到学校，心里别提有多高兴了，半夜三点钟才睡着。就在第二天的时候，我们五排的教官来了，长得很高，皮肤是黄里带黑的那一种。

在军训的时候，我们教官是最严的，但他也是最好的一位教官，他总是教育我们许多道理。有一次在早晨跑操的时候，他说了一句话“你落在别人后面一步，你十步都追不上，所以他让我们停了一下，等别排的人超过我们的时候再跑，我们终于拿出了我们五排的雄风，大喊着向前冲，别人休息，我们加速，最后，我们跑了第二名，我为我在五排感到骄傲。

在第三天的时候，也许是因为军训太累了，晚上我不由得想起自己的父母，想到平时自己在家里的娇宠，我委屈的哭了，一次又一次，我总是对自己说，也许是父母太忙了，可是这样也欺骗不了自己的感情，在宿舍里，我哭了出来，同学们都安慰我，像这样的事情在我们的宿舍里陆续发生，教官来安慰我们，说他们成年不回家，拿到他们不想家吗?我们受这么一点小苦就坚持不住，将来怎么成就一番大事业?教官的话总是在我的耳边一遍一遍想起，对，我一定要坚持下去!

转眼间，军训的时间结束了，我却怎么也高兴不起来，因为我们又要和教官离别了，我们照完相，教官坐上了车，我在车前徘徊，总想对教官说再见，可我的勇气一下子没有了，直到看见教官坐车离去，那一句再见却仍在我的嘴边，我还是没有说出来。

我多想说一声：“教官，再见”，多想向他道谢，可是我没有说出来，教官，真的很对不起……

**七年级学生军训心得体会篇十二**

当我刚踏入xx中学历经风雨九十余年的着名校园时，首先面对的挑战该是七日的军训了。还稚气无知的我没有真正理解军训，所以那军训之初体验的感受颇少，只是累，热，渴等等罢了。然而时间如梭，光景如歌。如今，我又迎来了军训之再体验。

现在，七日的军训虽已结束，我们班还荣获汇演一等奖!可我认为事实上的“军训”并未真正地结束，它就仿佛一面鲜红的旗帜永远高举在我的生活道路上。

头顶一轮火辣辣的太阳，不禁叫人埋怨道：“军训为什么偏选在这种日子里头?”之前我也不例外。可后来，我才想清楚着并不奇怪。军训，一提到这个词就离不开辛苦之说了。因为军训是军人日常生活不可或缺的活动，它诚然辛苦。

而现在它又进入了学校，也就是要求中学生应以军人为榜样，向他们看齐。其实军人之所以令许多人崇拜、尊重，就在于他们吃过苦不怕苦，不怕累，有敢于奉献的精神。

这一切又恰好体现在军训之中。所以，如果那些平日里怎样怎样崇拜军人的中学生，如果你是真的崇拜他们，那么你们最起码的要求就是要好好地军训。

有的中学生说：“军训是他们军人的事，为什么现在要我们受苦，我们最辛苦了!“而我认为，军训不但是军人的事，而且是所有中学生的事，包括大学生的事，更是全民族的事。不知军训之苦，怎晓得解放军战士之苦，责任之重大。

军训不仅是在身体上锻炼我们，更是在意志、修养、品质和教育上完善我们。

在军训之中，我们能培养大无畏精神，能提高自己为人处世的修养，能培养利他主义观念，加强国防意识和培养爱国主义情感。军训对我们来说是获益匪浅的弥足珍贵的重大一课!

**七年级学生军训心得体会篇十三**

我们要去军训了，所以前一些军训后的朋友说：“军训很苦很累，从第一天开始，我深深体会了这一点”。

第一天，我们满怀着兴高采烈的心情，来到了军训基地。

我原本以为军训是我想象的一样，充满了乐趣。但是，刚一到军训基地就令我目瞪口呆，刚一下车就让我们在靶场上站了半个小时，而且是炎炎烈日之下!正如我那朋友所说：“真的好苦，真的好累。”

我记得巴尔扎克曾说过：“风雨过后，眼前会是欧翔云游的天水一色;走出荆棘，前面就是铺满鲜花的康庄大道;登上山顶，脚下的便是那积翠如云的空蒙山色。在这个世界，一星陨落，黯淡不了整个苍穹，一花调谢，荒芜不了整个春天。人生要尽全力度过每一关，不论遇到什么困难也不可轻言放弃。”

对!不可以轻言放弃!对!我一定是可以的!我在心中暗想。

一眨眼，三天过去了，今天是第四天了。我倒是有一些莫名的情愫在做怪，这种情愫应该叫思家。在家里，妈妈做的饭菜是多么的可口啊;家里睡的是软垫床;坐的是沙发;在家里，我可是个小太阳。而在这里呢：吃的是大众化的，还有人和你抢;在这睡的是上下铺;不能坐下，只能站军姿;而且，在这里，没有人疼着我，惯着我。

此时，我又想起巴尔扎克说过的一句话，坚持的昨天叫做立足，坚持的今天叫做进取，坚持的明天叫做成功。

时间飞逝，转瞬之间我们维期5天的军训生涯就如此结束了。

我抬起头望着蓝天、白云、青草、绿树。时间仿佛停滞在了这一瞬间，可是同学们通过他们的动作告诉了我，时间并没有因为我的感觉而停滞。

这时，我才发现：原来，我只不过是万千学子中的一个不起眼的渺小的一份子。我一定要用实际行动来证时：我并不是多余的!

**七年级学生军训心得体会篇十四**

八月二十四号是个特殊的日子。这一天，风和日丽，万里无云，我怀着激动的心情，早早地来到了校园。参加初一年新生的军训。

在宽阔的操场上，老师和教官已早早地来了。在教官的指示下，男生排了一队，女生也排成一队。领我们到一个空地上，准备军训。

教官一边做军姿给我们看，一边还解说：“两脚形成六十度，大拇指像食指中间靠拢，背要挺胸。”我们跟着他

一起做。在炎热的太阳下，一会儿就已经有人受不住了我也差不多，嘴唇已干透了，衣服也湿了大半。尽管如此，总不能在第一次给教练留下一个坏印象吧?于是，我坚持住了。

“叮零零”，“亲爱的同学们……放学了”铃声一响，操场上的同学们“哄”的一下全散了。

下午的太阳更狠毒。校园里的树都无精打采，地板都可以煎鸡蛋了呢。下午，在教官耐心的教导下，我们已学会了稍息与立正。可是回了稍息与立正后，还是逃不过站军姿的命令。这一站，无比漫长，我的身子已稍微晃了晃，整个人都没有精神。暗暗祈到：“下课啊，快来吧，我们就解放了。“可它好像在捉弄着我们，迟迟不来。

“报告，我头晕。”一个同学捂着头说道，这声音打破了平静。：“去吧。”教官手靠背后说：“原地休息。”我伸了个懒腰，打了个哈欠，跺了跺脚，耸了耸肩，甩了甩手，让自己的身体放松一下。不一会儿，下课铃响了起来，我庆幸地叹了口气，走向教室……

在这几天中可真是：有喜有忧，有爽有烦，有乐有困，有衰有苦，既要不懂，又要坚持，这就是军训的好处!

**七年级学生军训心得体会篇十五**

从x月15日开始为期五天的军训活动在操场上顺利地拉开了帷幕，自此掀开了我们军事训练生活的新篇章。

回想那短短五天军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但是辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。

在军训时，我们的全体在烈日下同甘共苦，曹教官对我们每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。

但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。

俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹;没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去应对今后的挫折。休息时，我们方队的男女生应对面的坐着，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们营员的沟通潜力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高了我们的综合素质，团队精神。

白驹过隙，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，五天的军训生活就结束了。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。

**七年级学生军训心得体会篇十六**

在我的人生年华中，最让我兴奋又难忘的一件事----军训，“金戈铁马，气吞万里如虎”，正说如此，这样好的装备，当然能锐不可挡。只要努力，没有事情不能成功，这对我是极大的考验，对我的意志力的训练，无论再苦，我也要坚持住。

在一个晴朗的早上，我怀着愉快的心情来到教室，面对着同学，我就有一丝兴奋。我发现几位同学正在进行交流、讨论，我觉得好奇，便凑进去看个究竟，有一位同学说：“我发现在某地方有好多迷彩服，特别好看。”另一位同学说：“这个大热天的，在外面训练的话，不是中暑，就是累得不行。”有几位同学开始害怕了，但是我还是有一种渴望的心理，也就不管他们说什么了。

时间在一分一秒的过去，在7：30左右，老师也愉快地过来了，她叫我们静静地坐着，又过了几分钟，几位同学就从某地拿来了许许多多的迷彩服，然后发给我们，老师让女生到别的地方去换衣服，而我们就在教室里换衣服。没过几分钟，我和我的同学都换好了衣服，我们十分高兴，后来老师又把我们领到阶梯教室，我们每个坐在规定的位置安安静静地等待着……

范老师给我们每个讲了一些军训时的规矩，还让我们每个班派出一个代表来谈谈自己的感受。

我们要开始训练了，我只觉得我们是军人，军人就应该有军人的样子。在篮球场上我们看见四位强壮的教官，而我看见教我们班的教官衣服上写着“空军”二字，我心想他们一定是很有经验的，我的信心越来越足。我们的教官既不胖，也不瘦的中等男教官，他十分严肃，教我们一些基本动作时，只要一错，就会被他发现，所以我们不敢乱动，不过有时，我会擦擦之类的，被教官责罚，我想：“这是应该的，错的就应该改过来。”

最让我难忘的是走路，别看他很平常，但是在训练就很特殊，要把脚抬高，手也别晃动，有几位同学做的不好，就被老师用“单独训练法”来治治，我有些害怕起来，后来老师让我们学了一些别的。

第二个晴朗的早晨到了，我穿着迷彩服来到学校，我想起：范老师说今天要进行比赛，而且是给家长看的。教官让我们重复做一遍，然后休息，我在休息中，想着我的妈妈什么时候到来，我静静地想着……

比赛开始了，我站队伍中，而且看见妈妈向我挥手，我会努力证明我这几天的成果不是白费的，我不要让我的妈妈和老师失望，我会用我最大的努力来结束这次比赛，并获得奖状……

在这次比赛中，我们胜利了、我们成功了。有了付出，就会有成果。汗水不知流了多少，“问渠哪得清如许，唯有源头活水来”，只要不断的训练，活水不可能成为死水，这次难忘的军训我永远忘不了。

**七年级学生军训心得体会篇十七**

为了更好地培养我们的爱国主义、集体主义精神，提高我们的团队合作能力、生活自理能力和自立自律能力。学校组织五年级全体同学于4月25日前往密云武警训练基地进行为期四天的军训生活。好不容易盼到了那一天，我起了个大早。

我们坐上大巴，经过近三个小时，终于到达了密云县高岭武警总部训练基地。宽阔的打靶沙场，雄伟的高山，路面不平的土坡给我留下了深刻的印象。干净的宿舍，安静的楼道以及和蔼可亲的教官，使我对军营有了新的认识。怀着激动的心情，我在睡梦中开始了对军训第一天的憧憬。

第一天，我们练的是打擒敌拳。骄阳似火，同学们的嘴唇早已干涩得裂开了小口子，嗓子如烟熏火燎似的干渴。但我们仍然精神抖擞，洪亮整齐的口号声喊得大地颤抖，震得高山动摇。解散时，同学们已经被晒迷糊了，看得天是紫色的，地是粉色的。但大家都没有忘记喝水，飞也似的冲到水壶前，抱起来猛喝几口。平日里再普通不过的水，在这时变得异常珍贵，一天连水都喝不着多少。经常是一天的水能喝两水，要是谁还有半壶水，都会骄傲地向大家炫耀，同学们则争先恐后地向他讨水喝。

训练很艰苦，生活条件也很恶劣。我们这些“小公主”第一次尝到了苦头。晚上，澡没地方洗，脚也没办法洗，因为这儿连热水都没有。有的也是少得可怜的两、三盆。袜子、短裤都要自己动手搓洗，大家一双双白嫩的小手都被洗得通红。不过，这也是苦中有乐，因为我们会料理自己的生活了。

几天的军训生活，转眼间就过去了。由于我们提早完成了军训任务：在生活上鞋码得整整齐齐，水壶摆得井井有条，被子叠得利利落落。在精神上，军人服从命令的天职，雷厉风行的作风，钢铁坚定的意志。既然完成了任务，回程时间提前半天，听到这个消息后，同学个个脸上都带有几分忧伤。是啊，我们要离开与我们朝夕相处的教官司了，我们要走出曾经以独有的神奇魅力吸引着我们的军营了，我们要告别这里明亮的星星，蔚蓝的天空，清新的空气了。谁又怎能高兴得起来呢？

离别这天，我们进行了结营仪式，并颁发了“优秀学员”手册。我手里捧着我在军营里多日积累的成果，心中在呐喊：“教官，谢谢您！”下午，大家坐上了返程的大巴，我们心事重重，回忆起几天来在教官的陪伴下，我们克服困难，超越自我；在军营的呵护下，我们认真训练，不曾叫苦；在老师的看守下，我们合上双眼，进入梦乡。隔着厚厚的车窗，泪水打破了沉静。同学们的眼泪如泉涌，拍打着玻璃难过地呜咽：“教官！我们会想您的。教官！”

车开走了，伤心的眼泪在飞，飞出了军营；飞出了密云；飞进了海淀，飞进了校园。这是一种什么样的泪？这是感恩的泪，这是留恋的泪，这是离别的泪，这还是爱的眼泪……

我将牢记教官说的每一句话：努力学习，振兴中华，为伟大的祖国争光！

**七年级学生军训心得体会篇十八**

军训苦乐磨练着我们的意志，丰富着我们的人生体验。难忘那些汗流如雨、风雨无阻、军歌嘹亮的连队、教官和军营。

可以说，这是我们人生的一大步，这是向烈日挑战，向高温挑战，更是向自己挑战，人生中这样的挑战并不多，这比中考更残酷，因为这不仅考验了我们的智力与毅力，更考验了我们的生活自理能力与身体、心理双方面的素质。

军训磨练了我们的体力。

夏天是一年中最炎热的季节，而八月份又是夏天最炎热的日子，穿着短衫在烈日下站军姿，站半个小时，这是多花体力的啊!

军训磨练了我们的生活自理能力

军训期间，我们必须自己整理内务，自己洗衣服甚至晾衣服，这种感觉好棒!

军训磨练了我们的集体凝聚力

我行我素的作风在军校完全行不通，军校需要的是团结，是钢铁一样的集体，因此这几天我们学会了团结。

军训—―—人生难忘的经历!

联想，人生中的艰难险阻，人生中的难免失利，人生中的悲痛忧愁，人生中的十之八九的不如意事。当我们面对的时候，不都需要在军营中学到的精神吗?

人生道路漫漫，我们将踏着有力的军步，朝着前方大踏步走，走。走……

其实军训生活是苦中有乐，苦中求乐，最后苦尽甘来的，它比任何一种生活，任何一种做人方式都显得多姿多彩。在这五天里，每个人都有自己的辛酸，自己的快乐和自己的故事，点点滴滴，让人难以忘怀。

**七年级学生军训心得体会篇十九**

咦?怎么这么多人穿着迷彩服啊?仔细一看，哦，原来是初中一年级的在进行军训呢!

对!我也是其中的一员。今天是我们军训的第一天，也是我生平第一次军训，所以我特别高兴也满怀期待。

一大早我们就来到操场集合，认识了我们的军训教官，他长得胖胖的，样子很可爱呢!可当我听到我们的军训项目是，之前期待兴奋的心情一下子就跌入谷底了。其实，军训就是在太阳底下暴晒，我还以为会在大山里露营、自己做东西吃呢!

军训一开始，教练就要我们在太阳底下像军人一样站立着，不能笑也不能动。烈日下，一群群身着迷彩服的新生像士兵一样训练着!

我这才知道当兵有多累，我打心眼里敬佩他们!我的腿和脚已经没有知觉了，胸口也有点闷闷的，当从教练口中听到休息两个字的时候，我就想听见了救星的声音，一下子就瘫软在了地上。可好景不长啊，刚坐下就听见教官说不能蹲着也不能坐下的指示，我顿时就傻眼了。

原来当兵这么累啊，别看他们在电视上那么英俊潇洒，其实训练师很辛苦的，我们就有体会啦!真是台上十分钟，台下十年功啊!

**七年级学生军训心得体会篇二十**

一谈起军训，想必少不了“苦”这字了。要我说，这军训可是酸甜苦辣咸，五味俱全呀。

五天的军训让我们成长，让我们成熟，吃不饱，睡不好，就连个洗澡的好地方都没有，我想，这大概就是磨练人的地方吧。俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人”，的确如此。

烈日下，我们汗流浃背，却丝毫不动。一首《严守纪律歌》唱出了军人的作风，唱出了我们坚强的意志;一次靠几滴水洗完的经历，洗出了军人的珍惜，洗出了我们对水的节约;一次拔河比赛，拔出了军人的团结，拔出了我们集体的精神。训练中，坚持乃我们心中的标志，千言万语，只为“坚持就是胜利”。

之前的我们是饭来张口，衣来伸手的小皇帝小公主，永远是呆在温室里的花朵。而如今，五天的军训将我们改变了，再也不依赖了，坚强，我们变得坚强了，变成石缝中顽强的野花，尽管环境多么恶劣，也能在其中锻炼自己，成长自己，正如“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没有风雨，怎能见彩虹，没有苦的衬托，怎能显示甘的美丽。

于是，成长，蜕变，我们懂得了集体的力量，向往着集体带来的喜悦，记住“步调一致得胜利”，不再害怕五天里的日子。

落日将我们带到了9月11日下午，这一刻，真的好不舍。仰望，天好蓝好蓝，任白云自由地飘;俯视，水好绿好绿，任鱼儿自在地游。踏出了这里，告别了五天的军训，也许，泪珠早已在眼眶里打转，但我不让它落下，因为，在这里，我要坚强。

尝尽了酸甜苦辣咸，军训，就是这样，好似一瓶打翻的五味瓶。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找