# 2024年七年级军训心得体会(优秀15篇)

作者：寻梦之旅 更新时间：2024-03-30

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。七年级军训心得体会篇一一个人在漫漫人生旅途中，会经历许*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**七年级军训心得体会篇一**

一个人在漫漫人生旅途中，会经历许多挫折，但是挫折不会打败我们，而是让我们在今后的生活学习中更加坚强，有勇气去面对一切。

如今，我已经顺利度过了我人生的第一关，考上了让全县学生向往的中学，可是紧接而来的却是为期4天的紧张军训。从前，就听高年级的同学们听说，军训会累死人的，要在大太阳第下站几小时，还不许动，连擦汗也不能，仅这个就让我有了打退堂鼓的意思了，想着我的皮肤4天后就会变的和非洲人一样黑了，就不由的打了一个冷颤。

军训第一天，虽然同学们到知道会很苦，但还是热情高涨。果然，一开始便碰上了“拦路虎”——站军姿。站军姿要领很多，大家听得有点迷糊，亲身一体验，更觉得“晕”，简直太累人了。然而这就是给我们的第一个考验。太阳火辣辣的挂在空中，无情的向大地投放着他的光芒。我保持军姿站在队列中，不一会儿，手便麻了，腿也酸了，汗珠更是调皮地往下落。弄的我痒痒的，好想动一动，可是看见教官那严厉的眼睛，又打消了这个念头。这时，有几个同学还是撑不住了，脸色发白，左中右摇晃，教官赶紧上去扶好，把他送进了医疗室。我头也有些晕了，心想，假装晕倒，不就可以不用站了吗?但是又想，如果我现在放弃了，那我之前所做的努力不就白废了吗?眼看离成功只差一步了，不能就这样放弃了啊。但是又想，站了那么久了，真的很累了，一秒种也不能站下去了。可能今天把我一生要站的都站完了。可是我不能还是做像小学那样遇到一点挫折就放弃，就向别人寻求帮助的人了。我已经初中了。就连这点困难还经不住主的话，以后还怎样经历人生的风风雨雨呢?终于，我咬紧牙紧闭眼睛，尽量不去想其他事情。“活动一下”教官的口令使我终于看到了黎明的曙光，我“扑通”一声坐在了地上，内心却充满了喜悦：我坚持下来了，我胜利啦!

在挫折中，我学会了坚持，在挫折中我们会成长为一只雄鹰，展翅飞翔，迎着风雨渡过人生的每一关。

**七年级军训心得体会篇二**

再见了，我们曾流泪流汗的操场;再见了，我们曾感受到成功的喜悦的“泸定桥”;再见了，劳动基地的教官们。望着离我们越来越远的劳动基地，五天的基地生活又像放电影似的浮现在眼前。

第一部曲——训练之苦

刚来，大家都想知道“军训”这二字真正的含义，可谁曾想到教官会给刚来的我们一个“下马威”呢?“抬头挺胸，双脚站成60度角，小腹微收，吸气，手自然垂下，中指贴紧裤缝”教官一声令下，我心里暗自嘀咕：这么简单还叫军训?可一会儿我就感觉自己小看了这个“立定训练。一分钟，两分钟，三分钟……二十分钟，三十分钟。在炎炎酷暑，我们仍在太阳下挺立军姿，但大多数人体力已不支，有些人甚至选择了放弃，看着他们喝水的样子。我真羡慕!此时，我的脚仿佛失去了知觉，浑身软绵绵的，我感到似乎有千万只蚂蚁在叮咬我，眼冒金星，筋疲力尽。但想起阅军式上那些兵哥哥一动不动地站三个小时，这点”痛“又算什么呢?一小时过去了，”“休息!”教官一声“特赦”，我们“啊”的一声纷纷瘫倒在了地上。

第二部曲——成功之喜

第二天，教官把我们领到一铁桥前，说：“你们应该都学到过《飞夺泸定桥》这篇课文吧。”那今天我们就来模拟飞夺泸定桥的艰辛吧!注水，水立即从管道里通了出来，看着深2米的水池，水池上的铁链桥左右摇动，几块稀稀拉拉的木板连脚能踏正的地方都没有，桥似手在猖狂地叫着：来啊，看你们飞过来吧!我倒吸一口凉气，和同学们一起站上了木桥。一开始我紧紧地拉住两边的绳索，可每走一步桥就摇晃起来，简直是都寸步难行，有几个同学甚至还掉了下去，我想半途而退，可后面的同学却不停地催促我：“走啊，快走啊!”我进也不是，退也不是，一时之间不知如何是好。“加油，快过来，加油!”这时我听到了教官的喊声，我心里顿时充满了力量，想着红军夺泸定桥的艰辛，一步又一步摇摇晃晃的尝试，终于，我战胜了恐惧，从“泸定桥”上艰难地走了过来，第一次尝到了成功的喜悦。

第三部曲——离别之不舍

转眼间，五天军训结束的日子已经到了，同学们都依依不舍，争着与教官告别，有些重情的同学甚至哭了。上了大巴，教官们再次脱帽告别。大巴缓缓地开出了劳动基地——汽车啊，请开慢点儿，让我们再看看敬爱的教官;师傅啊，请开慢点儿，让我们再看看劳动基地的红砖白瓦……别了，劳动基地。

军训心得体会七年级5

**七年级军训心得体会篇三**

8月25日是我一生中难忘的日子。这天我们怀着又激动又兴奋的心境来到了新学校开始了为期7天的军训生活。在这7天内我能够用两个字来总结，苦与累。每一天站军姿，练习立正，稍息，齐步，正步等动作。同学们不但要顶着毒辣、凶狠的烈日，还要重复一些单调的动作。同学们练得腰酸背痛，可应对教官那严肃而令人敬畏的\'面孔，我们是一动不敢动。军训生活虽然苦，虽然累，但我们的收获也不少。经过军训我们强健了体魄，磨练了意志，增进了同学间的友谊，打造了自强拼搏的精神;让我们学会了不怕苦，不怕累，不怕困难和挫折;也让我们学到了部队的优良作风――遵守纪律，令行禁止，一切行动听指挥;更让我们这些玩世不恭的初中生，学会了如何吃苦，体会到了团体生活的乐趣。

军训中，教官们与我们同甘共苦，顶着严严烈日，喊着口令，耐心的教我们一个个动作，认真的纠正同学们的错误。白天累得爬不起来的样貌，晚上还要用沙哑的声音教我们唱军歌。教师也一样，我们班主任第一天就教导我们要对教官的命令要服从服从在服从，而教官身上的那种站如松，坐如钟，形如风，泰山压顶不弯腰的作风和气势，深深地感染了我们。我们要把教官们严谨的作风、顽强的意志、吃苦耐劳的精神作为学习的榜样，决心在今后的学习生活中，发扬军训中铸就的意志品质。

再次，我多谢教官。和教师。我们和你们一齐努力在最终我们初一九班。在会操中取得了第一名的好成绩。

**七年级军训心得体会篇四**

从喧闹的城市踏入安静的校园,还没来得及认识这些新的面孔,为期五天的军训便如火如荼的拉开了序幕。

军训对于我们这种生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战。我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离,参加严格的训练,接受阳光的洗礼,面对种.种挑战,不断的超越自我,磨练品格。

军训的第一天,我们就像含苞欲放的花朵,站在阳光下,用稚嫩的笑容和期待的目光迎接教官。随着远方,脚步声的逐渐变大,我们的教官踏着整齐的步伐走到了主席台前,原本懈怠的我们一下子便紧张了起来,学着教官的样子,立定站好抬头挺胸向前看。我们以积极认真的态度表明了一定会上好军训的决心。

但是,军训终究还是辛苦的。现在回想一下,苦在站军姿时累酸的腰间,苦在跺小碎步时发麻的双脚,苦在起步走时酸痛的双腿,苦在敬礼时酸痛抬不起的右臂,是的,军训是辛苦的,但再辛苦我们也会坚定决心。有多少人在烈日炎炎中倒下,又有多少人喊口号喊到沙哑,有多少人在私底下暗暗流下眼泪,又默默擦干,军训是辛苦的,但我们有怎能在困难面前屈服?又怎能半途而废?又怎能放弃呢?对,我们坚持,我们坚持到底!

军训是辛苦的，但同样也给我们带来了无穷的回忆和快乐。从大家整齐的脚步声中和高昂的口号声中,我听到了团结的力量;从铿锵有力的军歌中,我体会到了奋进的快乐;大家从陌生到熟悉到互相帮助，互相关心,我体会到了集体的温暖……我们一起快乐，一起笑，一起哭，一起疯,在这里,我们留下了最美好的回忆。

随着军训的推行,教官的嗓子由响亮已经变的沙哑,我们原本白白的皮肤也变得黝黑。“稍息,立正,齐步走,立定”已经深深烙印在我们的心中,无法忘记，也不想忘却。感谢教官不厌其烦的给我们示范动作,重复口令,不但教我们养成良好的生活习惯,还告诉我们做人的道理。

时光匆匆,五天的岁月很快就过去了,还记得《谁动了我的奶酪》中有这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做?”那么我现在就要回答这个问题,如果我无所畏惧,那我何来理由放弃?就算前方没有阳光,就算前方处处是坎坷和风雨,那又如何?不拼,不坚持，怎见彩虹?生命不息，奋斗不止!

这短暂又漫长的军训时光,也许一去不复返,但我会永远记得这辛苦又美好的回忆,不论前方风雨都会砥砺前行!

七年级军训的心得体会2

**七年级军训心得体会篇五**

今天，可以用一个词来形容，就是“大汗淋漓”。

早上，我们从宿舍老师和蔼的起床声中睁开了朦胧的双眼，快速起床洗漱，但因为前晚表现不好。早上被罚跑了几圈，呀！当时心里就想“哎，再也不捣乱，不说话了！！”之后，便去吃早餐。幸亏老师叮嘱了要好好吃饭，不然之后的军训就熬不过去了！

集合完毕，我们就坐校车去了彩虹本部参加初一军训的开营仪式，认识了新教官并且换上了军训服。之后进行了简单的系列训练后就坐着校车返回了秦阳学校。在返回学校的路上，同学们都在想回去终于能休息了，然而我们并不知道，回来了还要在操场上训练啊！

中午，回到教室吃完午饭，打扫完卫生，我们回到宿舍进行午休。虽然感觉身体有点累，却还是睡不着，这是因为我期待着下午的军训。

下午，我期盼已久的军训终于到来了！随着哨声，我们迅速跑到了操场集合，教官给我们讲了一些注意事项后便开始了长达三小时的军训。我是九连的一员，我们的连长英姿飒爽，有时候还挺有趣的，嘻嘻！在训练中连长教给我们齐步走，蹲姿等一系列简单的动作……之后参谋长来学校检查我们下午训练的成果，他希望我们再接再励，继续加油！

今天一整天虽然有点苦，有点累，但却是十分充实，我们期待今后的军训时光！加油吧！

**七年级军训心得体会篇六**

一向喜欢阳光洒满全身的感觉，但今天，我却希望“天有不测风云”，如果来阵雨击退所有不再温柔的阳光，那上帝对任何人都是公平的了。

一道刺眼的阳光开始了我们的军训生涯。

在家时，所有的朋友为我打气，在这种鼓励下，我信心十足，但所有的信心被早餐前的集训\_\_\_\_，看着朋友们的倒下，我的心倏得被一阵阴影所笼罩，信心不再十足，意志不再坚定，就这样的，我不再沉着。

中午时分的阳光特别火辣，我知道，一句“报告”可以换来一时的休息，我也知道，这一句“报告”也正意味着向自己低头，但在逆境中决不能向自己低头，我要挺住，不能让一句“报告”窃入我心中的防火墙。

我坚持着，不让自己倒下，我知道，今天只是苦海生涯的第一天，更苦更累的还在后面。今天的我们活得很苦很累，明天的我们也许会更苦更累，脚下的路还很长，如果我们现在倒下，那么我们自己就成了自己的绊脚石，所以，我坚持着，虽然我知道我可能会随时倒下，但在没倒下之前，我不会让心中的自己倒下。现在要做的很简单，只是鼓励自己，相信自己，而已。

七年级军训心得体会2

**七年级军训心得体会篇七**

青春，是斑斓的;青春，是丰富多采的;青春，有苦笑泪乐。随着时光转眼流逝，小学六年的生活成为了记忆。我们迈进了初中的生活。军训是成为迈进初中大门的第一站。

在炎炎的夏日里，太阳没有了往日的慈祥。每一位同学都在烈日下训练，即使有一些同学的身体不适，也只是休息一会就又坚持训练，没有人愿意放弃，操场上散发着我们的青春与活力、自信与拚搏。

短暂的六天军训生活虽然结束了，但它也使我们逐渐成长起来。军训不仅锻炼了我们的意志和耐力，也培养了我们团结协作和集体观念。它将成为我们一生中的宝贵财富。

通过这次军训，我知道了人的一生不可能是一帆风顺的，总要面对许许多多的困难和坎坷，我们不能放弃，只有坚持不懈，在挫折中变得成熟，在困难中变得坚强。

从教官的身上，我看到了他们对祖国的热爱，他们把自己的青春奉献给了祖国，从他们身上看到了保卫祖国的那份责任和义务、无悔和骄傲。

以前，在一本书上看过这样一段话：樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀;荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子;梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景。

我想说，人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星，我愿成为那颗最亮的星!!!

**七年级军训心得体会篇八**

时光飞逝，不觉中，今天已然是军训的最后一天了，明天我们就要进行汇报表演了，也要和教官们分别了，所以晚上，我们开了一个联欢会。

老师规定每个宿舍要出两个节目，表演什么好呢?对了，我会好几个纸牌魔术，就表演这个。

该到我表演了，第一个魔术表演完，他们就被镇住了，我表演第二个时，他们就都围了过来，想揭穿我的魔术。这两个都是我最拿手的魔术，你们能揭穿才怪呢!

等我表演完了，刘同学又让我表演了一遍，连看了几遍他也没弄明白是怎么回事，只得甘拜下风。我得意的问他：“你服了吧?”“服，服。我是你的手下败将。”

这次联欢会让我郁闷死了!唉!和那帮嘎男生对歌我居然对输了!7456!要知道我和屁仙儿他们飙歌可是从来都没输过的，要怪就要怪那些嘎人，他们竟然唱水手，还要我们也唱郑智化的歌。哦!真是的!要是宋嘎宁也在这里他们绝对赢不了!哼!

这次联欢会也让我伤心死了，因为要和教官们分别了，和教官们虽然只相处了短短的九天，但是我们还是很舍不得教官们离开。安老师改编了一首老鼠爱大米，我们把这首歌送给了两位教官。“李教官，我爱你，就像老鼠爱大米……果教官，我爱你，就像老鼠爱大米……”在歌声中，很多同学已经控制不住的哭了出来，脸上已是泪水涟涟，我的心里也是酸酸的，但我还是忍住了没有哭，我想教官们一定希望我们都能快快乐乐的吧!

七年级军训心得体会5

**七年级军训心得体会篇九**

不知不觉，我们在凉爽的空调屋里度过了一个暑假，即将迎接我们的是令人痛不欲生的初中生活，而更令我们头痛的是军训。

在我们眼中，军训是给自己找苦头吃的差事，而在家长和老师的眼中，军训是让我们这群不知天高地厚的小孩吃点苦头，还能增强体魄，并让大家早点适应初中生活的好事情。

学校给我们分配好了教官，就让教官带我们训练。什么“齐步走”、“向左转”、“向右转”、“稍息立正”之类的口令谁不会呀!我们小学一年级时就知道了，现在都初中了还用教?笑话!

一上午，我并没有感觉到什么有难度的地方，只是忙着搬凳子和数军训服去了，我竟觉得初中生活比小学可轻松多了，可谁知这只是个开篇。上午教的我们都已经学会了，到了下午，我就被之前天真的想法“啪啪啪”打脸了，下午教官教我们学习“齐步走”。

教官发出口令，我们就“咚咚咚”地豪放地迈开了步子。“停——停!”教官吹响了口哨，并大声地训斥着我们：“你们看看，你们走成什么样了?叮叮当当的，表演杂技吗?”听到教官的批评，我们有些失落，因为大家对彼此都不熟悉，毫无默契可言，能走好吗?至少我们也应该先认识认识大家，培养培养友谊啊!可是显然教官和老师是不会理解我们的。

练了没多久，女生们就走得整整齐齐了，而我们男生还走得非常糟糕，但我们男生还是有一点毅力，用了一天的时间练习，走得也算像模像样了，但还是没有女生走得好，教官都快被我们弄崩溃了，对我们男生没了期望。只有老师还对我们男生不离不弃，他也没休息，带着大家一股脑儿的训练，用尽了自己最后的力量，大家一起完成了“齐步走”。

当我们想欢呼时，黑暗又笼罩在我们头上，原来“齐步走”不过算个入门级的步伐，接下来还有“正步”。但世上无难事，只怕有心人，经过我们刻苦地训练，大家的步伐终于保持了一致。

军训的最后一天是接受检阅的时刻，这一天，我们男生超常发挥，最后一鸣惊人，为班级获得第一名的好成绩。但最值得高兴的是，这整整一周的痛苦军训结束了，我终于可以好好睡个觉了!

七年级军训的心得体会3

**七年级军训心得体会篇十**

-->

转眼间，今天已经是军训的第四天了。不过还好，天公作美，天气是有史以来最凉爽的一天。但是，正因为这样，今天军训的内容也是平常的两倍。

“立正、向右看齐……”随着教官的口令。我们也开始了今天的训练。首先，我们还是和以往一样，站军姿，只不过这次的时间长达十分钟，是前面的两倍，虽然老天放过了我们，可是教官还是不肯放过我们啊!幸亏咱们得到了老天的同情，不然就完了。

时间一分一秒的过去，尽管没有了太阳的“烘烤”，可是一动不动的站在那儿，早就是血液不循环了，手是麻了，肩膀也酸了，腿也快站不住了，但是，教官早已下了命令，如果动一下就多站几分钟，我可不想。没办法，我也不可能向教官打“报告”吧，别的同学都是“立如松”的站在那儿，就我一人在旁边休息，多不好意思呀。只好乖乖的站好，听教官的话。

“还有两分钟，再坚持一下……”呼，只有两分钟啦!再坚持一下就好了。我心里默默地说到。两分钟，在平时来说是多反的短暂，可是在现在又是多么的漫长，像是二十分钟。“还有最后三十秒，不要再动了，只有三十秒了，在心里默默三十下，就可以了……，”一、二、三、四……二十八、二十九、三十。“立正、向右看齐，好，活动一下。教官的这一句话，我已经等很久了。终于可以放松一下。虽然在训练的过程中，时不时微风拂面，但是很快，让我们再练一下。

下午，我们主要是练齐步走和原地踏步。因为上午领导说我们很不错。但是在齐步走和原地踏步不是很整齐、速度很快，让我们再练一下。

首先，我们是一横排横排的走，有些男生总是慢半拍或是同手同脚，惹得有些女生笑，教官听笑，严肃地向我们说到：“笑什么笑，有什么好笑的，你们走得很好是吗?“看来教练真的发威了。一下子，大家也变得严肃起来，认真练习。接着，又是四个四个的走，这样看得更清楚，可以发现错误。然后又是全体一起走。就这样反反复复、来来回回地走，虽然脚也累了，手也酸了，但是过程中还有不少快乐的事。

比如说，教官说明天会有十七个排看着我们，我们排的男生就反驳到是十六个，吵来吵去，闹出了不少的笑话。其实这几个教官也挺好挺幽默的，比如说在下午收操的时候，说到：“好，坚持一下啊，只有几分种啦，马上就可能回家了，回到家什么都可以做……”，就这样不断分散我们的注意力。还有在训练的时候，也基本上是阴凉的地方训练的。

下午可能没上午那么累，但也让我们尝到了点苦头。坚持依旧成了我们训练的主旋律。坚持二字写起来容易，行动起来难。这也印证了那句：坚持就是胜利!

**七年级军训心得体会篇十一**

炎炎夏日，暖风带起阵阵热浪，涌到默默站立的我们身上，凝聚成一颗小小的汗珠，悄悄滑下。酸胀的双脚，绷紧的肌肉，不断涌出的汗珠，仿佛还在昨日。

依稀记得军训的第一天，漫步在校园，随处可见说笑的同学，身着清爽的迷彩短袖，扫一下，青春的气息便扑面而来，风和阳光似乎也被感染了，风吹在身上，凉爽宜人，头顶金灿灿的阳光洒在地上，趁着满眼的绿色，让人对即将到来的军训充满了期待。

晚饭过后，我们来到礼堂。在那里，我们与老师一起欣赏了电影《战狼》。我们被电影里那种属于就军人的勇敢与气概震撼了，电影结束后，我还久久不能平复，结束观影后，便是教官出场，我因为电影里描写的气概，似乎又重新看到了，不过这次，它重新活在了现实中，看他们整齐划一的动作，我心中不禁涌起了一股敬佩之情。

第二天，军训正式拉开了帷幕，一大早，教官准时站在操场上，挺拔的军姿让我们不由自主的挺直了腰杆。军训的第一件事就是站军姿。一排排挺拔的身姿好像一棵棵青松，带着精神气，立在操场上，活力十足。过了半小时，我们活动着酸涩的双脚，扶了扶歪斜的帽子，开始学习标准的转体姿势。如果你在这儿，就会看到一群群身着迷彩短袖的少年少女，整齐的随着口号左右转体，声音洪亮，汗水飞扬。

正所谓劳逸结合，因为我们的优异表现，教官让我们坐下休息，我们便拉着教官聊天，边聊天，边露出了会心的微笑，随后，我们又学习了踏步、正步等军队的标准姿势，同学们齐心协力，共同进退，正如教官所说的，一人生病，全家吃药。

三天的军训很快便结束了，在这三天中，我学会了实用的军队技巧，学会了团结合作，在这三天内，我们的关系变得更加融洽，这次军训，会成为我成功道路上的基石，伴我同行。

**七年级军训心得体会篇十二**

再见了，我们曾流泪流汗的操场;再见了，我们曾感受到成功的喜悦的“泸定桥”;再见了，劳动基地的教官们。望着离我们越来越远的劳动基地，五天的基地生活又像放电影似的浮现在眼前。

第一部曲——训练之苦

刚来，大家都想知道“军训”这二字真正的含义，可谁曾想到教官会给刚来的我们一个“下马威”呢?“抬头挺胸，双脚站成60度角，小腹微收，吸气，手自然垂下，中指贴紧裤缝”教官一声令下，我心里暗自嘀咕：这么简单还叫军训?可一会儿我就感觉自己小看了这个“立定训练。一分钟，两分钟，三分钟……二十分钟，三十分钟。在炎炎酷暑，我们仍在太阳下挺立军姿，但大多数人体力已不支，有些人甚至选择了放弃，看着他们喝水的样子。我真羡慕!此时，我的脚仿佛失去了知觉，浑身软绵绵的，我感到似乎有千万只蚂蚁在叮咬我，眼冒金星，筋疲力尽。但想起阅军式上那些兵哥哥一动不动地站三个小时，这点”痛“又算什么呢?一小时过去了，”“休息!”教官一声“特赦”，我们“啊”的一声纷纷瘫倒在了地上。

第二部曲——成功之喜

第二天，教官把我们领到一铁桥前，说：“你们应该都学到过《飞夺泸定桥》这篇课文吧。”那今天我们就来模拟飞夺泸定桥的艰辛吧!注水，水立即从管道里通了出来，看着深2米的水池，水池上的铁链桥左右摇动，几块稀稀拉拉的木板连脚能踏正的地方都没有，桥似手在猖狂地叫着：来啊，看你们飞过来吧!我倒吸一口凉气，和同学们一起站上了木桥。一开始我紧紧地拉住两边的绳索，可每走一步桥就摇晃起来，简直是都寸步难行，有几个同学甚至还掉了下去，我想半途而退，可后面的同学却不停地催促我：“走啊，快走啊!”我进也不是，退也不是，一时之间不知如何是好。“加油，快过来，加油!”这时我听到了教官的喊声，我心里顿时充满了力量，想着红军夺泸定桥的艰辛，一步又一步摇摇晃晃的尝试，终于，我战胜了恐惧，从“泸定桥”上艰难地走了过来，第一次尝到了成功的喜悦。

第三部曲——离别之不舍

转眼间，五天军训结束的日子已经到了，同学们都依依不舍，争着与教官告别，有些重情的同学甚至哭了。上了大巴，教官们再次脱帽告别。大巴缓缓地开出了劳动基地——汽车啊，请开慢点儿，让我们再看看敬爱的教官;师傅啊，请开慢点儿，让我们再看看劳动基地的红砖白瓦……别了，劳动基地。

七年级军训的心得体会5

**七年级军训心得体会篇十三**

在无数同学的期盼之中，暑假，又一次来临了。但是，这次的暑假，对我来说，注定是不同的。因为，过了这个暑假后，我就成为一位初一学生了。

在开学前，要先进行为时七天的军训。听初二初三的学长说，军训简直是累死人，要在太阳底下站几个小时，汗流到眼睛里都不能动。我不禁打了一个冷颤，想着在7天以后我就会变成一个中国版”非洲人“，哎，那画面，让人不忍直视啊。

军训第一天，老师讲了一些军训的注意事项，就让我们回家了。我松了一口气，颇有一种逃过一劫的感觉。没想到，最严酷的训练是从第二天开始。”今天，我们第一项训练是站军姿。“我们的教官姓陈，十分和蔼可亲，风趣幽默。

但是，他的温柔和幽默只在休息的时候才会出现。”那个同学，对，就是你，把头抬起来。“”你，动什么动啊，手放好。“几分钟后，有一个同学坚持不住了，脸色苍白，好像风一吹就会倒一般。教官马上上前把他们扶到树荫底下让他们喝点水，休息一会儿。

我头也有些晕，可是一想到”坚持就是胜利“这句话，又咬牙坚持下来。渐渐的，我的视线开始模糊，还有一种恶心的感觉。”怎么还不休息啊!“我心想。教官好像会读心术一般，听见了我心中的话：”原地活动一下!“”夜!“我欢呼到。

一天，两天，三天……五天过去了，已经到最后一天了。今天，我们将要进行会操表演。”功夫不负有心人“我们班被评为了优秀班级。这个荣誉凝聚着我们和陈教官的的努力与汗水，我觉得，这些天来的辛苦，都没有白费!

在这七天军训里，我们学会了站军姿、齐步走、正步走、跑步走等等，也尝遍了酸、甜、苦、辣、咸的味道，更训练出了我们钢铁般的意志，坚持不懈的精神和持之以恒的决心。

**七年级军训心得体会篇十四**

英姿飒爽的军姿、翻江倒海的喊声、英武豪迈的戎衣、铿锵有力的方式，犹如水中回旋的蛟龙，打破苍茫的碧霄——这，便是武士!

金风抽丰从手掌的裂缝里穿过，历时五天的在同学们的欢歌笑语中,在的严格下,在先生的关切引导,悉心照料下,终于圆满地拉下了帷幕。在这五天里,累着，并愉快着。

这次军训是我第二次参加军训,通过军训使我明白了许很多多平时了解不到的器械,学到了许很多多平时学不到的器械.当我们头顶着骄阳在教官严格的要求下站军姿时,我懂得了当一名武士的艰辛,并且知道了什么叫铁的纪律。

骄阳下，站军姿，踢正步......最大的考验便是得每刻保持精神的高度集中。我们固然站得汗如雨下，双腿酸痛，但仍然坚持，同时也深深体会到“苦”乃军训之首。这些苦让我们明白并相信军训是我们正式进入学习生活之前十分紧张的一次熬炼，也是人生一份弗成多得的一笔财富。

与教官的交谊是繁杂的，教官们近乎完美的人格魅力，让我们对教官产生了新的理解和敬仰。教官说是我们的先生，在训练中一丝不苟严格要求;也可以说是我们的朋友，在生活中风趣滑稽，与我们打成一片。教官身上的那种乐不雅豁达也是我们可以借鉴的。在未来的学习生活中，确定有各类各样的问题、艰苦会呈现，有了刚强的意志和乐不雅的精神，我们又多了几分克服它们的勇气!

颠末了这次军训，我们获益良多。我们自身的身体素质获得了增强，学会了团队精神、学会了自信、学会了拼搏;我们熬炼了意志、熬炼了毅力、熬炼了风致;我们将会以康健、潇洒、精神、自信的姿态欢迎人生中新的一页!

**七年级军训心得体会篇十五**

时间如流水似的流逝，一去不复返，六天的军训生活圆满结束.为期六天的军训生活虽然十分辛苦，十分累,但是我收获了很多，这样我想到一句话:只要付出必有收获，军训时我们汗流浃背，非常劳累，但也十分开心，因为有同学们与教官的陪伴，教官平时十分温柔，虽然我们认识的时间不长，但是教官对我们的关爱有加，有许多事件让我感动，教官帮我们盛汤,端汤，让我们多喝热水……即使是一件小事，但也让我深深感动。

军训生活只有短短六天时间，从第一天想快点结束到最后一天，依依不舍。这期间，我经历了许多事情，被批评，被夸奖，被帮助等许多事情。军训期间，我时刻告诉自己，流血流汗不流泪，要坚持，不可以掉队，六天军训生活结束了，我做到了，我为自己而感到骄傲，感到光荣，同时我也感受到军队的严厉与威武，感受到军人身上所背负的责任。

军训第六天，我们与教官将面临分离，本以为不会流泪哭泣，但分离那一刻，我既然泣涕大哭，不想让教官走，我们女生全部跑过去抱住教官，教官当时与我们一样哭得特别厉害，教官讲了一番话后，便让我们调整情绪，但教官却坐在一边哭泣，我当时看到教官便又哭了，走过去让教官不要哭了，说：“谢谢教官”分离时班里的同学都哭了，甚至连家长都哭了，教官最后说天下无不散的宴席，最后便悄然无声的离开了我们，我们便去吃饭了，然而教官们没有和我们吃最后一顿饭。

我真的特别后悔没有珍惜六天的军训生活，但是我一定会记住这位教官，感谢您陪我走完一程，我希望我们还会见到，我也一定会听您的话，记住您的话，努力做一个优秀的学生，不会让您失望。

军训六天结束，我们虽然很苦，但也很开心，很快乐，我一定会记住这次的军训生活活动，记住阮教官，也谢谢教官严厉的培养与训练之恩，这次军训生活我收获满满，期待下次军训生活。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com