

2023年军训的第七天心得体会 军训第七天军训心得体会(模板12篇)

教学反思是对教师在教学过程中所遇到问题、困惑以及所取得的教学效果和教育价值的反思与总结。通过教学反思，可以更好地发现自身的教学弊端并加以改进，提高自身教学能力。下面是一些教学反思的范文供大家参考，希望能对大家的教学工作有所启发。

军训的第七天心得体会篇一

今天，是军训的第七天。早上，我们来到了体育馆，准备进行紧急火灾撤退演练，我们整齐的排在空旷的操场上，听着教官一遍又一遍地讲着注意事项和顺序问题。然后让我们先演练一次，第一次演练的时候因为不熟悉地形和同学们的紧张感不够，演练的效果并不好，而教官也狠狠的训斥了我们。第二次，因为有了上一次的经验和同学的足够重视，效果比较好，教官也比较满意。到了下午，我们进行了一次预备演练，然而却不尽人意，教官也发了很大的火，我们也做得确实不好，我们深刻的反省了自己。军训的最后一篇日记，很多话想说却又不知从何说起，从第一天教官们带着我们在炎炎烈日下训练的抱怨到现在的习惯，感觉只过去了一瞬间，时间却过去了七天，军训教会了我许多东西，我衷心的感谢教官，一次次的指导我们，一次又一次的为我们着想。我想青春应该是无悔的，不应留下什么遗憾，我会珍惜最后的这些日子，即便会很苦，却会成为我一生中美好的回忆。

今天是军训的第七天，不禁想说时间过得真快，早上我们训练了一会，就开始新一轮的消防演练，即是在体育馆那里，要听到警报之后，模拟火灾的發生的情况，大伙用湿毛巾捂着口，弯着腰跑到指点的场地。经过了这一次的消防演练，我们对火灾发生的情况有了逃生的意识。在紧急情况下，有

序快速地疏散到安全的地方。下午，竟然要进行彩排，然而，我们的方阵还没有练习好，应该说，平时没有认真地练习。彩排时，在四营的面前走过，我们排面不够整齐，动作不够有力，最重要的作风都没有，没有响亮地喊出我们的口号。观众和彩排的队伍都没有认真地对待这一次彩排，连长狠狠地批评了我们，我们需要好好的反省自己。教官说的没错，他们部队里每一件事都要争第一，卫生，集队，作风，只有做好才能够第一个开饭，人不去争第一，我们活着就相当于没有了意义。不要给自己留下遗憾。我们都需要好好地珍惜身边的每一件事，每一个人，尽管是件小事也要认真尽力完成，军训亦是如此。

今天我收到了一个消息，我们连的教官明天就要走了，这一瞬间，我的心情只能用一句话形容：离别来得太突然，我措手不及。

今天下午因为检阅结果不理想，所以大家今晚一直在练习方阵的分列式。我今天的状态莫名的不好，检阅的时候别人左右左，我就一直右左右。到了晚上，我连续两次训练都出现同手同脚的情况，成为blacksheep的感觉真是糟透了。这时，教官在旁边幽幽来了句：“大姐，别同手同脚啊。”我表情一脸严肃，连带内心剧烈翻滚：大姐我只是一时失误，信不信一会儿我踏步赛标兵！可能是因为我的肃穆之情吓到教官了，他默默地走位风骚地来到了我旁边，刚好另一位教练来了句：“齐步走！”我一二一的时候发现旁边的那位也在跟着我们一二一起来。那时，我想起了一首叫《看得最远的地方》的歌，里面有一句歌词“你比谁都还了解我，内心的渴望比表面来得多，所以当我跌断翅膀的时候，你不扶我但陪我学忍痛”。其实对于像我这种不喜欢表达自己悲催心情的人。看似高冷，其实，我是不想得到别人可怜兮兮的安慰，安慰对于现实并没有起任何作用，只有把东西处理好了，自己才能够放过自己。当教官风骚地带着前一秒还一脸懵逼的我踏正步的时候，我觉得，这作风，真的，很军人。

正式宣布这位教官要走的时候，大家说要唱《朋友》。看着坐在隔壁一脸娇羞的教官，我又一次深刻地验证了“送别的人总是要比离去的人更伤感”定律。我胡乱唠叨了两句歌词就唱不下去了，因为我忙着45度角仰望天空不让眼泪落下。

最后集队离开，他依然十分风骚地护着我们的队伍走位。我决定跑步经过的时候不要回头，似乎如果像往常一般离去，那么明天也会像今天这样继续见到他。

教官，一位我不太熟悉的无名氏，但是，假如人生是一场旅行，那么感谢您成为我旅行中美丽的过客。

军训的第七天心得体会篇二

这是一个有欢有笑，有苦有累的时间，短短几天的军训让我体会到了太多太多。虽然苦着，可是我们的内心很充实。

我一直有着一种军旅情结，就是想当一名军人，一个堂堂正正、严守纪律的人，军训让我体会到了。刚开始军训那两天，整个脚都疼，有种想把它给卸了的感觉。每一次站军姿听连长讲话的时候都想放弃了、不再坚持了；每一次教官口中下达命令时紧绷着的感觉都不想再动一下；每一次被罚下蹲时大腿疼的抽筋的感觉都一一的铭刻在了我心的最深处。因为每一次想要放弃我却坚持下来的那一刻，觉得自己特别伟大，又向前迈了一步超越自己一步。

军训也让我体会到了军人的感受就是想家，我坐了20个小时的火车来到长理，来到梦寐以求的大学，怀着梦想与激情，渴望创造一片属于自己的蓝天，可是每当夜深人静的时候，就会想起远方的亲人。他们每天过着忙碌的生活，偶尔还要牵挂起我。当然，我也会回忆起妈妈忙碌在厨房的样子、下班的爸爸累得傻傻的不知所谓的样子、会想念可口的饭菜、菜地里绿油油的蔬菜……可是，军训总会带有些苦涩，正是

因为它是苦涩的，才更加激励了我向上昂扬斗争的气势和信心。

我以为大学是我的天堂，军训教会我先入地狱才能进得去天堂。军训是我进入大学的第一道门槛，征服它，我势在必得。

军训逝去我青春年华的一点点，但逐渐成长的我更加体会到军训带给我的。它磨练我的意志，把生活推向极致，军歌嘹亮，军人最靓。军训的日子就像雨后的泥土，沉淀下尘埃，散发出芬芳。

军训心得体会第七天100字2

军训的第七天心得体会篇三

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐伴着那“一二一”嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了集体的荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我可以”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种种理由拒绝军训呢？他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

军训第七天心得体会400字2

军训的第七天心得体会篇四

第一段：引言（100字）

做志愿者的第七天已经过去了，这一周来，我参加了各种志愿者活动，感受到了无私奉献的力量。在这个特殊的日子，我学到了许多，也收获了许多。通过参与志愿者活动，我深刻认识到了志愿服务的意义和价值，也让我更加珍惜身边的一切。

第二段：关于服务对象的感悟（300字）

作为志愿者，我主要服务对象是孤寡老人。在这一周中，我到访了很多年迈的老人，了解到了他们的生活状态和需求。有的老人家庭条件艰苦，生活单调，我和志愿团队为他们提供了物质和精神的支持。有时我们给他们送去温暖的大衣，有时我们陪他们聊天、讲故事。通过与老人的交流，我深刻感受到了他们内心的孤独和温情。这次志愿者活动使我明白，为社会弱势群体提供关爱和帮助是我们义不容辞的责任。

第三段：团队合作与个人成长（300字）

志愿者活动中，团队合作起到了至关重要的作用。志愿者们互相扶持、默契配合，共同完成了各项任务。通过合作，我学会了与人沟通和协调的能力，也学到了团队精神的重要性。而在这个过程中，我也不断突破自我、提升自我。我向更有经验的团队成员学习，不断改进自己的工作方式，逐步提高了自己的能力和水平。志愿者活动让我更加深刻地认识到，个人的成长与团队的合作息息相关，唯有团结协作，才能取得更大的成果。

第四段：志愿服务的意义（300字）

志愿服务是一种无私奉献的行为，其意义是多维度的。首先，志愿服务可以为社会弱势群体提供帮助和关爱，帮助他们过上更好的生活。其次，志愿服务也是一次自我提升的机会，通过服务他人，我们可以提高自己的能力和见识。同时，志愿服务还可以传递爱心和温暖，激励更多的人积极参与到志愿者服务中来。最重要的是，志愿者服务可以弘扬社会正能量，推动社会的进步和和谐。志愿服务之所以有意义，是因为它让我们的世界变得更美好。

第五段：对未来的展望（200字）

通过这次志愿者活动，我不仅了解了志愿服务的重要性，也明确了未来的方向。我希望能继续投身于志愿者服务事业中，

为更多的人带去温暖和帮助。同时，我也希望能通过自己的努力，影响更多的人积极参与到志愿者服务中，形成更加友爱、和谐的社会氛围。我相信，在不远的将来，志愿者服务会不断发展壮大，其多样化、专业化的形式也会得到推广和培育。

总结：通过做志愿者的第七天，我深刻体会到了志愿服务的意义和价值，学会了团队合作和个人成长。志愿者服务不仅能给予他人帮助和关爱，也能带给自己满满的成就感和成长空间。我将继续投身于志愿者服务事业中，为社会贡献自己的一份力量。我相信，通过志愿服务的种子，我们可以一起营造美好的明天。

军训的第七天心得体会篇五

第一段：引言

做志愿者的第七天，我更加深入地感受到了为他人奉献的快乐和成就感。这段时间以来，我参与了很多有益于社会的志愿服务活动，结识了很多志同道合的小伙伴，也更加了解了社会中的弱势群体。今天，我想和大家分享一些我在志愿者工作中的体验和感悟。

第二段：培养自己的成熟和责任心

作为志愿者，我们需要时刻保持积极向上的态度，能够面对各种突发情况。在服务过程中，我意识到充分准备对于积极应对突发事件非常重要，并决定从现在起更加注重培养自己的成熟和责任心。通过这七天的志愿者工作，我学会了与人合作，学会了独立思考和解决问题，这对我的成长和未来发展大有裨益。

第三段：启发自他人，改变自己

在志愿者工作中，我结识了许多需要帮助的人。通过与他们的交流，我深深地意识到了自己的幸福和幸运，也增强了我帮助他人的决心。在与弱势群体共同度过的这段时间里，我发现他们的坚强、乐观和勇气。他们教会了我如何积极面对生活中的困难和挑战，改变了我的固有观念，使我更加感恩并对生活充满希望。

第四段：志愿服务的意义

通过这七天的志愿者工作，我深切地体会到志愿服务的重要性和意义。志愿服务不仅仅是帮助他人，更是一种精神的提升和文明的传承。通过志愿服务，我们能够促进社会的进步，传递爱与希望，给弱势群体带来改变和支持，同时也感受到了各种美好和快乐。相信只要每个人都积极参与志愿服务，将会引领社会成为更加温暖和谐的所在。

第五段：志愿者工作的困难与收获

尽管志愿者工作充满了艰辛和挑战，但从中我们也能够获得很多收获。在每一天的志愿者工作中，我学到了许多新知识和技能，提升了自己的综合素质和能力。我找到了自己想要从事的事业方向，并为之努力学习。此外，通过志愿者工作，我结交了许多优秀的志同道合的朋友，这些朋友将是我未来人生中的宝贵财富。没有志愿者工作的经历，我将无法获得这一切。

结尾：

通过这七天的志愿者工作，我获得了身心上的成长和丰厚的收获。志愿者工作不仅为社会做出了贡献，也开启了我自身成长发展的大门。我相信志愿者的力量，相信只要我们一起努力，用自己的爱和热心去关爱他人，社会将变得更加美好。希望更多的人加入志愿者的行列，共同为社会贡献力量，传递爱和温暖。

军训的第七天心得体会篇六

做志愿者已经是我的第七天了，回顾这些日子的经历，我深刻地体会到了帮助他人重要性和回报。每天投入到志愿服务中，我感到自我价值的实现和内心的满足，这种乐于助人的喜悦真的难以言喻。

第二段：担任志愿者的责任

每天作为志愿者参与不同的活动项目，我充当了一位导游，一名教师，一位慰问者，还有一名陪伴者。我为我担当的每个角色负责，保持着敬业的精神和责任感。在志愿者活动中，我们所承担的责任是巨大的，然而，这也是我们的动力，让我感到不畏艰辛。

第三段：感受他人的温暖和感激

在志愿者工作中，我与很多需要帮助的人接触，且深入了解到他们面临的困境和痛苦。然而，正是他们的坚韧和勇气深深地触动了我的内心。看到他们获得帮助后脸上的笑容，听到他们表示感激的话语，我内心的快乐和满足感倍增。

第四段：发现自己的不足与成长

志愿者活动让我深刻地认识到自己的不足之处，也让我意识到自己有很大的成长空间。与志愿者团队相处，我看到了其它团队成员的优点和长处，通过学习他们，我主动地改正了自己的短板，并在志愿者工作中逐渐提升自己的能力和技巧。

第五段：对志愿者活动的思考与总结

作为一位志愿者，我曾想过为什么要选择志愿者工作。我想，志愿者活动并不仅仅是一种义务，更是一种责任和担当。它能让我们更加关注和理解社会的需要和问题，不仅仅是为了

别人，更是为了让自己成长。通过帮助他人，我们可以找到自己的价值和意义，让整个社会更加和谐与美好。

总结：

通过做志愿者的第七天的经历，我认识到帮助他人的重要性，同时也收获了内心的愉悦和满足。作为一名志愿者，我们需要有责任感和敬业精神，保持对他人的关注和关爱。在志愿者活动中，我们不仅可以感受他人的温暖和感激，同时也可以发现自己的不足与成长。志愿者活动不仅仅是一种义务，更是一种责任和担当，通过它，我们可以为社会做出贡献，实现自己的价值和意义。

军训的第七天心得体会篇七

一眨眼为期七天的军训结束了，留给我们的是辛，酸，苦，辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下求索。下面是小编为大家带来的军训日记第七天心得体会，希望能帮到大家！

几天军训我似乎明白了一条生活哲理：人应该而且能够适应环境。如此繁重的任务，如此紧张辛苦的日子，如此一个新环境，如此一种全新的生活……我适应了，证明我有极强的适应能力。我自信这一点会让我受用终生。

以前我对“服从命令是军人的天职”这句话不是很理解，直到今日，我终有所悟。我们军训时一切听教官指挥，竟没有谁敢违抗命令。这是为什么？也许是如此一个环境吧，或许是怕受惩罚，或许是我们纪律观念强。总之，我能理解服从命令的重要，我也学会了服从命令。

一个人总会有精神上的支撑与寄托，一旦没有，这个人将会

崩溃，一事无成。军训时，我心里有着要锻炼身体、减轻体重的目标，有不给班级拉后腿的信念，有坚持到底不服输的意念，还有远方亲人的嘱咐与期望……我坚持下来了更新。

一眨眼为期七天的军训结束了，留给我们的是辛，酸，苦，辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下求索。

灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浹背的学生，构成了一道特别的“吃苦风景线”，若大的体育场在阳光下一点一点的融化，缩小，直到把我们吞噬。飞舞的蚊虫流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。吃苦不是时尚，需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下无尽的财富，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气！

在炎炎烈日下，严格的训练已经过了七天。我们东海少年军校的小海军们已经学会了海军的许多队列动作。

你瞧，我们一个个小海军正迈着矫健而整齐的步伐，排着“五线队伍”，向打靶场进军。

我们顶着烈日，沿着乡间小路，迅速地到达了目的地。汪教官规定了每个队员的打靶次序，便叫我们就地待命。

我坐在碧绿的青草地上，放眼四周，欣赏着美丽的景色。这是个天然的训练场地，绿树成荫，山谷幽静。几声响，把我引向另一道独特的风景——欣赏起前面队员打靶的情形。只见他们趴在地上，一手支身，一手扣扳机，头微侧着，眯缝着眼，认真地瞄准，沉着地射击。不一会儿，对面的旗语打过来，队友们的成绩相差悬殊，有8环的，也有3环的，更有脱靶的。我见了，心里怪痒痒地，也摩拳擦掌想快点一试身手。

正当我兴奋之时，到了我手中。但是，真轮到我打的时候，我不禁又有点儿紧张。

我接过，立刻趴倒在地上，作了一次深呼吸，开始仔细地瞄准靶心。我努力回忆着教官上课时讲的方法和注意点，心里不停地对自己说“三点成一线”。远方的靶心显得很小，我极力地让眼睛看到的各个点保持在一条线上，耐心而慎重地瞄准了靶心，果断地将扳机扣了下去。子弹刚出膛，就感觉到托往右肩上猛地一撞，还真有点疼。这时，我才恍然大悟，知道了前面不少同学打完靶后把左手搭在右肩上使劲揉个不停的原因了。

不过，这点痛又算得了什么，我又信心十足地打完了后面两。我的战绩还没有出来，可我的心却犹如十五只吊桶打水——七上八下地担心着，生怕落在队友的后面。这时，看靶的老师用手旗给我做了一个动作——六环。虽然如此，但我依然很高兴，因为这是我第一次打靶。从此，我便有了打靶的经历，可以自豪地向人说：“我打过靶！”

军训，就是要按的要求训练，磨炼我们的意志。如果人人都以自我为中心，那还是，纪律还是纪律吗？一阵风拂过脸颊，泪水已止。

军训的第七天心得体会篇八

生活是一位睿智的长者，生活是一位博学的老师，它常常春风化雨，润物无声地为我们指点迷津，给我们人生的启迪。

四天的军训生活虽然短暂，但我们仍然受益匪浅。当我们站在军训营地上训练时，我才真正体会到什么是严。寒风不留情地迎面扑来，我们不能喊冷，更不能动一动，就这样凭着顽强的毅力，默默坚持着，“好的开头是成功的一半”但要获得成功，其实还要好好地坚持到底。坚持意味着忍耐，最

终，我们还是坚持到底了，也笑到了最后。因为我们有信心，有实力，所以优秀的成绩便是给我们的最好回报。

坚持下来很不容易，鲁迅先生非常赞赏虽然是最后一个但仍能坚持跑到终点的人。这样的人在赛程中可又最不引人注目，但却最能鼓舞我们这些遇到困难就想退缩的人。坚持是一种品质，需要我们去培养，三天的军训生活，就培养了我们这种品质，而坚持的可贵之处，也正在于它可以培养我们许多品质。还有这样一个哲理故事：每个人都有惰性，而且我们每天都处在惰性包围之中。

惰性像稻草，一根根地向我们压来，一开始你感觉不到它的重力，但当它越积越多，终于有一天，只须添上最后一根举足轻重的稻草，你就会坚持不住啦！终于会被它压趴下。在那些惰性稻草压迫我们的过程中，人是无知无觉地坚持的，这是一种心灵上的抗争。

大家都知道，一鸣惊人的人，肯定是默默无闻过一个相当长的时期；豁然开朗的境界，必然经过一段昏蝉狭窄的路程。这之间，最重要的是坚持。所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”也正是这个意思。坚持体现着沉着，愚公荷担移山，终得天帝相助；达摩静坐参禅，石壁为之感化。这样的效果，虽是不可企求的，但毕竟是坚持者才会得到的待遇。

同学们，请相信“所有坚韧不拔的努力，迟早会取得报酬的”这句话吧！

军训的第七天心得体会篇九

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢，是坚强。小编为大家分享了军训第七天心得体会，欢迎大家的阅读。

时光如潺潺流水般匆匆逝去。七天的军训转瞬与历史的长河之中，留下的是辛苦劳累，腰酸背痛，饥渴难耐，还有我们永恒不变的美好记忆。

滚烫的大地，似火的骄阳，挥汗成雨的同学们构成了学校别具一格的“画卷”，图意展现了我们蓬勃向上的精神。可是，在席椅炙手的下午，四处蝇虫飞舞，汗水正在滚滚流淌，四肢已全然酸痛麻痹，这一切的一切无时无刻正在摧残着我们的毅力。

在军训的第一天，第一项的基础任务就给了我一个“下马威”——站军姿。在烈日当空的操场上，平日娇生惯养、细皮嫩肉、饭来张口的我们在忍苦耐劳的环境下，无疑是晴天霹雳。虽说是十分钟的军姿，但是，对我们来说确实是有度秒如年的感觉。

经过了一段漫长的十分钟后，每位同学个个七扭八歪。教官见状，依然不让我们休息。有的同学支撑不下去了，纷纷打着病号到了阴凉之处休息去了。看着他们舒服惬意的样子，我的心中也萌生了这个念头，但是很快就打消了。突然教官来到我面前，你会不会装病去休息？我坚决地回答道：“不会！”教官递上一瓶水，露出欣慰的笑容，这水似乎有着坚持的味道。

辛苦疲惫的军训平淡无趣，却着实艰苦，“不积小流，无以成江海；不积跬步，无以至千里。”每一个军训的动作都教会了我华夏民族不灭的信念，我身为龙的传人所拥有的坚持！

五天的军训周而复始地结束了，在最后一天的比赛中，每一个“方阵”整齐划一的动作令人啧啧称赞。“团结就是力量，坚持就是胜利！”这句话教官的话还余音绕梁。

白驹过隙，军训已然成为过去，这是一个起点，初中新的起点。在学习中也用军训的感觉鞭策自己，学行并进，健康

发展。

一眨眼为期七天的军训结束了，留给我们的的是辛，酸，苦，辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长的高中生活中的一个逗号。需要我们努力的日子还很长，路漫漫其修远兮，吾将上下求索。

灼热的大地，火辣辣的阳光，汗流浹背的学生，构成了一道特别的“吃苦风景线”，若大的体育场在阳光下一点一点的融化，缩小，直到把我们吞噬。飞舞的蝇虫流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，学会了什么。吃苦不是时尚，需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下无尽的财富，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气！

我感觉军训已把我们这一群十六七岁的人锻炼成了真正的高中生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。记得才训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心让我们练习，实践出真知，五天的军训就让我明白，小小一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。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。而军训更教会了我超出这以外的东西。那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误。那是一种真实的美。不刻意隐瞒什么，不对就是不对。而在这种自然中流露的那种质朴是任何东西也粉饰不来的。或许学到的东西远不止这些。但是紧张而又愉快的训练

中的亲身体验，严格而又平易近人的教官的谆谆教诲，我想，我终身受用不尽了。

教官的勇气是我们的荣幸。正是在教官的指导下，我们才能获得优秀班集体、优秀内务的荣誉。这里有我们的功劳，也有教官的功劳和所有关心我们的人的功劳。

对手是最大的朋友，在比赛中我们是对手，在赛后我们是朋友，互相激励着前进，让军训变得更精彩，更充实更有意义。

其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

白驹过隙般的，时光像一条潺潺流淌的小河。仿佛一眨眼的工夫，军训生活的句号就来到了眼皮底下。回首多姿多彩的军训生活，我更多的还是感慨——“忆往昔，数风流人物，还在今朝。”

军训是对你身体的考验，锻炼和提升。在军训中，有人退场也不放松，有人倒下也不放弃。我们不愿当两脚书柜，军训给我们最好的证明机会。五天的军训是漫长也是简短的。说漫长，因为苦和累。说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了！这是对一切苦和累最好的回报。

七天的军训就这样结束了。七天前，我们这一群南京理工大学的国防生身着迷彩装满怀激情和对部队生活的向往，踏上了前往179旅的军车。

经过近一小时的路程，我们来到了位于南京东郊的179旅的营地。随着军车缓缓驶进营地大门，我觉得自己真的成了一名人民解放军。下车后，感觉自己身上的迷彩装竟然和这里的营房、这里的树木是那么的和谐。走在通向营房的路上，一股男子汉的气概油然而生，觉得浑身都是使不完的劲儿。

到了营房后就进行内务整理，由于我们开学时候军训过，所以内务整理还算井井有条。

接下来的动员大会宣告我们的军训正式开始。

时值七月，正是南京最热的时候。对于我们这些平时只穿短裤，还吹电风扇的大学生来说，那厚厚的迷彩服就像一条棉被。虽然汗如雨下，衣服已湿透，但我们现在是一名军人，得注意形象，所以不但不能随便脱，而且还得着装整齐。说句实话，真的很热。于是不由得敬佩起那些士兵来，他们比我们训练要艰苦的多，但是他们却没有一个叫苦叫累的。

每天训练后，衣服都湿透了，但是营房里用水紧张，所以无法洗澡、洗衣服，只好穿着，等到晚上熄灯后，把衣服凉在床架上。

天气还是那么的热，很多人的背上生了痱子，我也是，晚上睡觉只能趴着睡。但一想到自己将会成为一名军人，难道连这点苦都吃不了吗？于是就忍着，虽然很难受，却是一种锻炼，一种对身体和意志的磨练。

白天的训练是单调的却不乏味，队列、行进、四百米障碍……当空的烈日，记录着我们的汗水。整日的摸爬滚打，我们身上少不了伤疤，但我想说，伤疤是男子汉的勋章。

在部队里，给我感触最深的是严明的纪律性，和说一不二的作风。穿上军装，就意味着纪律，橄榄绿中露出尊严。我会坚持到最后，我会肩负起保卫祖国尊严和人民安宁的那份重

任。

都说是“铁打的硬盘，流水的兵”，当我们的军训即将结束的时候，我还是有些舍不得。就想自己是一名要退伍的兵，要离开这绿色军营，就要脱下这身军装，虽说回到学校，我们就又是一名大学生，可以像以前一样，无拘无束，可以睡懒觉，可以不整理内务……但却有一种深深的失落感。

军训，把我们这一群十八九岁的人锻炼成了真正的男子汉，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

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手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

军训的第七天心得体会篇十

短暂而又紧张的军训生活已经结束了，回顾其中的点点滴滴，让我感到精彩而充实。此时此刻，当我执笔写下这短短__天的军训感触时，深知自己不仅仅是健壮了体魄、增强了国防意识、提高了政治素质，更加是受到了一次心灵上的深刻洗礼，磨练了自己坚强的意志，培养了健康向上的心态，增强了团队意识和组织纪律观念。这也是我在军训中所获得的最宝贵的财富。

在这__天军训时间里，我始终把自己当作一名普通战士，严格按照要求，准时出操，准时训练，准时上课，准时吃饭，过着标准的军事化的生活。以饱满的政治热情，积极的学习态度投身到军训中去。重温3首革命歌曲，仿佛又将我带到了那个激情飞扬的战争年代；听取____陆军学校资深教授2堂高水平的国防教育课，我不仅学习了基本的国防和最新的军事高科技方面的知识，还增强了我的爱国主义精神；通过对《向解放军学习》一书的学习，使我从解放军这个“世界上最有效率的组织”中吸取了新的管理营养，开阔了视野，丰富了知识结构，活跃了思维。这些都使我深深的明白了这样一个道理：好的工作作风是一种无形的巨大力量。团队作风好，战斗力就强，在现今的金融战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

通过实际军事训练，磨练了我的意志品质，培养了艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，增强了战胜困难的信心和勇气。在队列训练时，教官言传身教，教得认真、细致，他们的军人风采和人格魅力确实让人佩服。服从命令乃是军人的天职，我对教官教的每一个姿势要领都认真领会，反复训练，做到队伍行列整齐划一，步调一致，一切行动听指挥，做到令行禁止。我和大家一起认真训练，不论多苦多累都没有丝毫退缩。班上有队友动作做得不到位的，我都能很好的帮助和指点。我们6班团结协作，奋发向上的精神一直在凝聚着大家，在队列评比前，我们主动向教官提出了加练的要求，那种强烈的团队意识和精神抖擞，求进步、争第一的劲头到此时仍在我的脑海里留下了深刻的印象。

军训的第七天心得体会篇十一

新型冠状病毒疫情肆虐，为防控疫情蔓延，我已经在家呆了七天了。这七天里，我一直在关注疫情动态，尽力做好自我防护，同时也积极寻找在家工作和学习的方法，以保持正常的生活和工作节奏。今天是抗疫的第七天，我想分享一下自

己的心得体会。

第二段：在家工作与学习的方法

在家工作时，我发现保持专注和高效率是非常关键的。要做到这一点，我通常会定时设置工作时间，保持沉着冷静的心态，专注一件事情，不被其他事情分散注意力。同时，我也会使用一些时间管理工具，比如类似番茄工作法的方法，通过专注25分钟，休息5分钟的循环，来提高工作效率。在学习方面，我积极尝试在线学习的方法，比如观看网上直播课程和在线学习视频，依然能收获不少知识。

第三段：养成健康的生活习惯

在家长时间待着很容易让人放松警惕，忽略自己的身体健康。因此，我一直在坚持锻炼身体。在家里，我通过慢跑、瑜伽等运动方式来保持身体的健康和活力。同时，我也留意睡眠、饮食方面的问题，保持规律的生活作息，避免快餐和过多的零食摄入，以维护身体健康。

第四段：学会沉淀心灵

在家抗疫，许多人状态不同，因为没有外出之旅，自会感到难受，此时，我们可以学习沉淀心灵，改变心态。我自己会通过阅读、听音乐等方式，让自己沦陷于对于内心深处的重新认识。同时，我也会认真思考人生意义，不去纠结外在的事物和眼前的压力。这种练习对于提升自己的情绪调节能力和抵御疫情的心理压力是有好处的。

第五段：总结体会

在家抗疫的第七天，我意识到，身体健康和心理健康一样重要。需要同样的关注和投入。在家里，我成功地寻找到了适合自己的工作和学习方式，并且不断督促自己按照规律的生

活习惯来维护身体的健康。我也认识到了沉淀和冷静思考的重要性，让自己保持一个积极和平衡的心态。总的来说，这七天的在家抗疫让我成长了不少，也让我更加珍惜外面的世界，期待疫情早日过去，享受到美好的生活。

军训的第七天心得体会篇十二

真正军训的时间到了，有人欢喜，有人悲啊！可是不管怎样总是逃不过去了。大家无一例外穿上了迷彩装。下面是小编为大家收集关于第七天军训心得体会6篇，欢迎借鉴参考。

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。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向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。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。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，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

如果说大学是一本书，那么军训的生活便是书中美丽的彩页；如果说大学是一台戏，那么军训便是戏中精彩的一幕；如果说大学是一幅画，那么军训生活便是画中夺目的颜色。

半个月的军训生活是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前；同时也懂得了自制，自爱，自理和自强。

军训是我们人生中一次难得的考验和磨练，军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志。

有位哲人曾经说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉。”对于军训，有些感受不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如同品味一杯很浓郁的香茶，只有尝过的人才知道其中的韵味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感觉在彼此间传递。军训，对于我们每一个人，都别有一番滋味在心头。军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进了我们的记忆中，成为了我们记忆中不可磨灭的一部分。它已经成为一种力量，已在能在困难时给予我们动力的力量。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨天，我们一起欢笑，流泪。今天，我们一起历经风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。此刻，我们正在接受军训的最后检阅。为期一周的军训，在不知不觉中结束，然而它却给予我们甚多。那整齐有序的步伐，那昂头挺胸的气魄，那嘹亮恢弘的口号，无一不在展示我们训练的成果。是的，短短的七天军训，教会我们的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我们接受了一次意志的沐浴，精神的洗礼。

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。

它教会我什么是团结的力量。那创造中的和谐摩擦出美丽的火花。看吧，统一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是力量，再不是简简单单的一句话，它授予我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的训练中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致，愈见丰美。不是吗？那拔河比赛上，跃跃欲试的激动，齐心协力的合作和抵制不住的欣喜，无一不在表现着我们六十三颗紧紧相连的心。团结的动力使我们反败为胜的那一刻，涨红的双脸，雀跃的欢呼，又让我们真实地体验着这份欣喜，更让我们感悟：有种力量叫团结。

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

也许，这短暂的七天是微不足道的，然而它给我们留下了印象却是无比深刻的。它让我们学会自立、自强、自尊、自爱，让我们稚嫩的心灵变得充盈成熟，让我们走出他人精心编织的暖巢，勇敢地站出来同风雨挑战。

可亲可敬的教官们，一路走好！

难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！

伴着八月蒸人的烈日，我跨入了中学的大门，成为了一名光荣的初中生。但在这之前，我还要经受一次严峻的考验——军训。它能磨练了我的意志，让我能更好的迎接紧张又精彩的中学生活。

八月二十一日上午7：00，我准时来校参加军训。穿上昨天新发的军服，顿时油生一股自豪之情。“我一定要比别人做得更好！”我暗暗对自己说。

7：10，军训正式开始。一排气宇轩昂的教官迈着方步入场。我们的教官一入队，就给了我们一个“下马威”——立军姿。只见他大吼一声：“立正！”我们立刻都挺直了腰板，可个个都美中不足，不是脖子歪了，就是五指没并拢。教官上前，捏捏你的肩膀，压压你的肚子，整个队伍被整得容光焕发。一分钟，两分钟，五分钟，十分钟，火热的太阳炙烤着大地，连地上的塑胶跑道都似乎被晒蔫了。我的头顶早已渗满了汗珠，豆大的汗珠顺着脸颊不断得往下淌，黏糊的汗水模糊了我的双眼，沾湿了我的衣裤，浸湿了我的鞋袜。我只觉得头发晕，两腿似乎已不受我的掌控，脖子完全僵住了，脊背正努力挺直做最后的拼搏。地面的热量沿着脚底向上冒，脚底

又酸又痛。“报告，我不行了！”“报告，我头晕！”“报告，我……”有的同学受不住酷热，举手请假。越来越多的人走到了树阴底下，站着的已经不多了。我全身乏力，极想跑到那片树阴下，休息休息。可转念一想，“不行，来军训就是来磨练意志的，则么可以半途而废呢？这样不但达不到来军训的目的，还会让我养成好逸恶劳的坏习惯。”再一看，身边的其他同学，个个挺胸收腹，眉宇间透露出一股不服输的精神。“瞧着吧，我不会退缩的！”我擦擦汗，挺起胸膛，这一刻，我感觉我长大了、成熟了。

军训，真让我受益非浅，放心，我不会惧怕你，我会勇敢的挑战你，让你的每一个细节，成为我学习的动力，战胜困难的风帆！

说起军训，我十分感谢学校学校能够给我们高一学生这样一个感受部队生活的舞台。是我们流下了辛苦的汗水，付出了艰苦的奋斗，收获了人生那美好而有难忘的回忆。

踏入部队，一种庄严的气息感染了我们，悄悄的在我们心里留下了难以忘记的烙印。在部队，一切的一切都在跟时间赛跑，哨声就是命令。有人快了，心里还想着要更快，有人慢了，心里还想这要快点。在部队，每个人每时每刻都在准备着，每时每刻都处在一种随时候命的状态。

每天对哦偶重复着训练，虽然有些枯燥，有些无味，但是每次一道拉歌时间，大家都尽情的歌唱，努力的发泄自己。正如教官们所说的，部队的的生活并不是像你们想像的那样单调，无味。他们也会创造快乐，学会快乐。

在军训的过程中，我想过退缩，想过放弃。火辣辣样阳光照在我们的身上，汗干了又流，流了又干。地板就像一个大蒸炉，而我们却在这样一个大蒸炉里面训练，这样的训练条件让我想到退缩，想到放弃。但是看到同学们依然在那里训练，没说半句话，看到同学们在训练结束后，相互帮忙，不管是

认识的还是不认识的，大家都在一起交流，因为我们都知道，是部队让我们团结在一起，是部队让我们感受到了我们是一个集体，而这个集体的组成就是由我们大家在一起组成的。每每想到这些，我原本想放弃的念头没有了，取而代之的是一种自豪，一种骄傲，因为我们是一个集体，我就是这个集体中的一份子，集体离不开我，我也离不开集体。

军训结束了，我学会了服从，更学会了履行自己的责任。因为我是在部队的训练中成长起来的，我就是个兵，一个让祖国骄傲的兵。

七天的军训生活，犹如一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀！

那铁的纪律，严酷的训练就是我们的军训。我们不断的进行着枯燥的训练，有时在太阳底下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。每一次训练都是接受汗水的洗礼，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训操场。

火热的太阳无情地炙烤着大地，然而即使太阳毒辣，我们却在运动场上挥汗如雨，尽心地练习。这让我想起一句话：太阳狠，然而比你狠的却是我们钢铁般的毅力。是啊，付出总有回报，你看那动作，虽然没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。

刚到的时候，我们每个人都很期待，毕竟是第一次到正规严格的军训，然而当我们第一次训练时，那种严格的动作要求，让我们缺乏锻炼的身体很难适应，一个下午就把我们的腿酸的站都站不稳。我们有点动摇了，想过放弃，但是我们克服了软弱，始终坚持着。两天后我们微微地适应了军人的生活，我们面貌一新：不但身体强壮、充满活力，而且我们的意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。这对于我们这三年的

学习和生活有着重要的意义。

六年的小学生活中，最令我难以忘怀的就是在刚升入六年级时长达一星期的军训。这几天的训练下来，我的感受就一个字——苦！

记得刚听说要军训时，我还真有点喜出望外，以为这次的挑战会多有趣，自己真正接受训练时才体会到，在这期间要付出多少辛苦和汗水。那时候天气很热，而我们却必须穿上厚厚的校服，站在火辣辣的阳光下，晒上3个多小时，纹丝不动。同一个动作，不停地练习，反反复复，不耐烦也得坚持。

而我们这些离学校较远的学生就更累了，每天“千里迢迢”地来到学校，还要遭那样的罪，真是祸不单行。我天生体力就不好，从小就爱呆在家里，大门不出，长一点儿的路都没走过，更何况军训时地走那么长的路，还要笔直地挺立无情的太阳公公下面3个多小时。我真的是忍受不了，每天晚上睡觉时都咬着枕头哭，第二天再咬枕头时，还能感觉到眼泪咸咸的味道。尽管这样，看到那么多同学都坚强地挺住了，我还是不得不咬紧牙，坚持下去。

训练我们的教官，也许已经够好了，从没见他对哪个同学动过手，但嘴上功夫比较厉害，说得同学们都哑口无言。每次见他批评哪个同学时，我的心就绷得紧紧的，深怕自己也会落得那样的下场。头顶烈日，练习着动作，看着教官狠狠地训斥着某个同学，从我头上滴下豆大的汗珠，同样的泪珠在眼眶里打转，却不敢流出来。真苦，真累！

说心里话，那段时间真是泪也流了，汗也流了，就差没*了，如果说现在生活在天堂，那军训时就是在地狱。不过，我并不抱怨，这也是我成长历程中重要的一步。正是因为这次军训，我才学会了吃苦耐劳，不怕累的精神，也因些变得更坚强，更能经得起生活的考验。我想，这就是军训的目的。大地上没有不累的经营，在以后的路上，我还会受很多累，吃

很多苦，但我一定会挺过去了。小学六年级的军训生活将使我永生难忘，我会把当时同学们所表现出的顽强精神铭记于心。