

# 七年级的军训心得 七年级军训心得体会(大全10篇)

军训既是对个人的挑战，也是对团队凝聚力的考验，通过总结心得可以帮助我们不断提高自身能力。下面是一些在实践中总结的有关工作心得，希望能对大家在工作中有所帮助。

## 七年级的军训心得篇一

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，顶着炎炎烈日，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。

## 七年级的军训心得篇二

我的国小生涯已经结束了，迎接我的将是国中生涯。相比国小，国中的学业更加繁重了，所以我要努力学习为以后的日子打好坚实的基础。

开始国中的学习，第一节必修课就是军训。8月18日上午，我们来到了金山区少年军校。因为一切都是新的，也有很多之前从来没有见过面的新同学，所以我们都显得比较兴奋，大家都赶着认识新朋友呢！虽然说这是新的起点，但是这已经是我们的第二次军训之旅了，所以对于我们来说一点都不陌生。一下车就应该要树立良好的军训风纪了，大家都随老师的指挥认真排好队等待新教官的到来。不一会儿，带领我们各个班级的教官来了，因为距离上一次军训也不是很长时间，所以教官们也都基本认识。军训，最大的就是教官了，所以教官的命令当然不能违抗了。我们先按照教官的指示领好洗脸盆和杯子和军装，然后再去宿舍整理内务。说起来容易做起来难啊！光洗漱用品的排放就有很多的讲究。就这内务就花了我一个多小时的时间。唉，一天24小时里又少了一个多小时呢！整理好内务以后我们就开始入营式了，学生代表、教官以及老师代表讲好话后孰不知今天大半天已经过去了啊。随后我们在教官的带领下吃午饭了，吃完午饭后就代表着为期三天的军训正式开始了。

第一天，教官教了我们如何叠被子才能叠的有棱有角，如何放毛巾和牙刷才能让它们看起来整整齐齐。我不禁感叹：就这么点我们平时在家里一点都不注意的小细节在军营里竟然会显得如此的重要。还有教官告诉我们早上六点，晚上九点熄灯，因为之前都在过暑假呢，所以这个时间很难适应啊。因为只有一个上午的时间所以教官只能教这么多了。九点，熄灯了，可能是白天有点累了的原因，谁知躺床上一下子就睡着了。在睡梦中我还在回味今天的学习内容呢，看来我真

是挺爱学习的呢！第二天一早听到起床的番号我就立马穿好衣服裤子起来，之后就是洗漱了，看着其他同学动作飞快的完成了，所以我也不甘示弱啊，没几分钟就完成了。今天是最主要的。学习内容有：向各个方向转，下蹲，整理着装，稍息立定等。虽然这些动作平常我们都不是很会注意，但是这确实作为军人的最基本动作。时间慢慢地又到了晚上，感叹时间过得可真快啊！第三天是我们结束军训的日子，但是上午还是要训练，之后就是大会操了。我们按照教练的口令整齐划一的完成动作，此时在队伍里的`我表情严肃镇定，腰杆挺得笔直，手紧贴裤缝，仿佛一个真正的军人一般，让我体会到了军人的刻苦和努力。大会操结束了，这也就意味着三天的军训也马上要结束了。接着就是回到宿舍整理自己的床铺，军装，洗簌用品等。最后就是结营式了，我们回顾了这三天的军训生活。之后我们该离开少年军校了，我们跟教官依依不舍的心情真的很难过，再回头看看那宿舍，操场，食堂，这里的每一寸土地都有我们和教官的辛勤付出的汗水和努力。告别了军校，终于登上了回家的大巴，大巴上，同学们都聊着这三天的军训经历，车厢里好不热闹啊！或许是累了，后来车里渐渐声音变小了，我们都睡了过去，一觉醒来就是学校了。

为期三天的`军训我做到了“铁一样的纪律，钢一样的意志，山一样的威严，风一样的行动”。让我深刻体会到我们该怎么自主管理我们的日常生活以及将来的期望。将是我以后人生路上重要的奠基石。

## 七年级的军训心得篇三

老师只会让我们在操场随便站站。

结果，我傻了眼，竟然是解放军来给我们训练。没办法，就只能看看有多辛苦了。

一开始教官只是让我们练站，虽然没站在大太阳底下暴晒，

可温度真是让人受不了，站了有一段时间，我的脚底开始发麻，身上也很难受，浑身不自在。可教官就是不让我们动，这怎么受得了啊，再加上太阳那么热，比珍珠还大的汗珠从我头上流下，我忍不住于是用手擦了汗，没想到这个再平常不过的动作在教官眼里也是不允许的，教官走到我面前说：“你，出列！”我只好乖乖的出列了，“你，给我跑五圈再回来”教官大声朝我喊道。唉，我真倒霉！竟然被教官发现了，而且教官竟然叫我跑五圈。虽然我跑步还行，但五圈不是随便就能跑跑的，这是考验耐力的，而我只适合短跑，长跑我可撑不住，前三圈还好，可是到了第四圈我的体力有些支撑不住了，第五圈时我就累得只能走了。

跑完了可我还得接着站，而且教官要求我们必须挺胸收腹，

这下可累倒我了，我正想放弃，可转念一想，教官还不是为了我们好吗？我也只好硬着头皮站下去。终于，在我的耐心等待下，教官有了新的命令：“全体稍息，立正。”接下来教官教了我们转向，我们才终于不用站了，可以动了，太好了，不过我想得太美了，哪有那么容易。转向也是有学问的，“向右转，向前看齐”教官在发号施令，我们当然也不敢怠慢，咦？教官怎么停了下来，哈哈，有几个同学向右转时竟往左转，真是笑死了，“死罪可免，活罪难逃”，那几个同学被罚跑十圈，跑完第五圈时，教官突然叫他们停下来，我还以为教官大发慈悲饶了他们，没想到教官竟然要他们用手撑在地上，然后就不顾那几个同学了接着给谁哦们训练，那个苦啊，但是教官也是警告他们不能随便违反纪律，给他们一个教训。

就这样训练了好几天，我们都变得更遵守纪律，就连背想驼都驼不了。

最后我总结了一下：虽然教官对我们十分严厉，但那都是为我们好；虽然很累，但那是培养我们吃得苦中苦方为人上人；虽然让我们很累，可那是培养我们良好的习惯，让我们有纪

律性，有耐性，才能上得好课。同时还锻炼了我们的体质。

## 七年级的军训心得篇四

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、自信与拼搏。

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，就不会成为军训中的一颗亮星，我愿成为那颗最亮的星！

## 七年级的军训心得篇五

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

## 七年级的军训心得篇六

军训是我们高中生活必修的一课,它培养了我们吃苦耐劳的精神不怕困难的意志,为我们的高中生活打下坚实的基础。

首先很高兴在这次军训中认识了我的郭子龙教官,他也称不上很帅但也很不错的,在我心中最帅了呢,嘻嘻。几乎所有军人的皮肤都是黝黑的,但是他们自带强大的气场和独特的魅力,让我们感受到了中国军人的飒爽英姿。男人嘛,要么穿上军装保家卫国,要么穿上西装运筹帷幄。我的郭教官选择了前者。在这几天的军训生活中我们体验到了军人的不易,烈日炎炎下即使大汗淋漓也是标准的站着军姿纹丝不动,即使脚上磨出泡也坚持训练,我们学生是如此那么他们当兵时肯定比我们更辛苦。

虽然五天半的时间很短,但是我们很幸运认识郭教官,其实大家私下都不这样叫他,都称他为郭皮皮,因为他曾说自己很虎、很皮,能皮到所有连队都怕他,他会带领我们去和别

的班拉歌、玩游戏、表演打拳、唱卡路里、围在一起聊天。皮皮教官真的很可爱很可爱。但是当我们训练的时候他也会很认真负责，一遍一遍不厌其烦的给我们讲解动作要领，不厌其烦的给我们示范，即使自己感觉不舒服快要中暑了也是坚持教我们训练。

他也让我见证了特别的友谊，郭教官和张教官的关系特别特别特别好，他们是高中认识的两人一直是无话不谈的好朋友，关系特别要好，张教官属于那种特别安静内向的美男子，宁愿坐在草坪上拔草也不愿和同学们聊天，这点特别像我的第一个教官，安静内敛，这也就是我除了认为他很帅还很喜欢他的第二个原因。郭教官属于那种外表大大咧咧内心特别心细的人，他们有水一起喝，有润喉糖一起吃，相互按摩解除一天的疲惫，一起相互吵闹。因为郭教官带的一班张教官带的二班所以两班训练时也挨的很近。所以每天都能不停的听见郭教官在喊张教官张教官张教官，有时张教官故意不理他，他会大声喊张秀秀，这时同学们总是笑成一团。二班同学总说张教官遇见郭教官总是不能自己，有时我们一起起哄大声嚷嚷着在一起在一起，他们也不生气反而和我们一起闹。

很幸运遇见你郭皮皮教官，在你身上我学会了很多，感谢人生中的第三个教官是你。感谢你让我见证了中国军人的魅力，见证了特别的友谊，见证了不怕吃苦的意志和精神。我会永远记着你的——我的郭教官，也请教官在没有我的地方别把我忘的太干净。此次一别，望余生各生欢喜，若是有缘，他日在再见。

七年级军训体会

## 七年级的军训心得篇七

一晃眼，今天便是军训第二天了，不过今天算是我们军训生



活的真正开始。从踏入军营的第一天开始，我就意识到身为军人的累与苦，也感受到作为军人的责任感和使命感。

在昨天的开训仪式中，我虽然很难受，但心里一直有个声音支持着我一定要坚持正坐到最后。一开始，我心中一直在报怨：为什么一定要军训呢？在开营仪式中的主任讲话中，我得到了答案。因为是国家需要更是我们健康全面发展的需要。我对军训的排斥心理慢慢放下。

在方队排列站军姿转向中，同学们一个个都是尽全力地做着动作。我们全力地喊着口号，充满激情和嘹亮的声音响彻大地。我感受到了那份面对磨难的自信。我想：既然这份苦是躲不掉的，何不快乐地接受呢？把军训当作我们通向坚强自信的道路。更何况未来的高中之路必会更加更加的坚辛，我们需带着这份坚持、顽强、自信叩响我们的成功之门。

今天早上我们的训练内容是齐步走，虽然简单，但是不投入的话也就不易。我因为肚子饿思想不集中，教官说的话没有听清，竟傻傻地站错了位置呆了好久。尴尬地站了好长时间。我意识到做人做事定要全身心投入，这样才是尊重别人尊重自己。

最后，我坚信，我一定能够快乐地撑过剩下的四天，为我的高中生活的开始开启美好的开端。

我是一个爱国的热血青年，我要大喊一声：军训，我来啦！

## 七年级的军训心得篇八

越过初中的幼稚与无知，我们迎来了花儿一般的季节，在我们眼前的是一列即将踏上新征程的列车。我们也开始逐渐明白自己要去的方向，从而开始第一次掌握人生的方向盘。进入高中的第一堂课就是军训。这对我们来说是一次崭新的挑战。

面对军训，我怀着一种复杂而又矛盾的心情，既有紧张的情绪又有兴奋的感觉。紧张的是要面对完全陌生的环境和艰苦异常的训练，兴奋的是可以接受新的知识和认识新的老师同学。另外，我对即将接触一周的教官也很好奇。

几天的军训时光，我感受到了同学们之间的团结和对彼此的关心。原本互不相识的我们放下了疏离和防备，一起吃饭，一起睡觉，一起训练，一起成长。其中我不仅学到了友爱互助，还学会了与人交往。训练的时候，我们一起站在烈日下暴晒，共同接受风雨的洗礼。慢慢地，同学们之间似乎有了一种不可言说的默契感。我们相互鼓励着，咬牙坚持着，一次又一次地挑战着自己的运动极限。在那些风吹日晒的日子我们从不曾认输，最终我们挺了过来，我们练成了一支钢铁般的队伍。

军训前我从来没有真真正正地在乎过时间，不曾懂得那一分一秒的珍贵。历经训练后，我想我被感染了，我开始重新审视生活，重新对待时间，重新面对种种困难。有句话说得好：“你怎样对待这个世界，世界就怎样对待你。”回想以往遇到困难时，我何尝不是第一时间去寻求他人的帮助？从没有独立地克服过困难。但是这次军训让我学会了忍耐，学会了坚持，更学会了独立。以前总是依靠父母并不具备基本的生活自理能力，现在我不但会自主管理，还学会了独立思考。我开始从身边点点滴滴的小事做起，把握生活中的每一分钟，自觉承担起应有的责任和义务。

训练中教官特别严厉，每天的挑战也特别严酷，但我们都很好地完成了任务。这也许就是人们所说的毅力吧。经过风雨的我们，虽然不光鲜但是很明亮，虽然不完美但是很坚强。苛刻的训练带给我们的不只是自律，更是一种心灵的洗涤。没有甘甜的泉水滋润，毕竟有汗水的浸透，我想我们是长大了。在每一个日夜，我们都能微笑地面对世界，世界也微笑地面对着我们。即使遇到再大的崎岖坎坷，我们也不再害怕不再退缩。

军训也许是苦的，但苦中有乐。我们即将迎接的是高中三年是一场不可松懈的持久战，我想我已经做好了准备。在以后的道路中我将会走得坚实而笃定，不会轻易屈服，不会轻言放弃。我相信我还能做得更好！

七年级军训的心得体会4

## 七年级的军训心得篇九

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，他希望我们再接再厉，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！

## 七年级的军训心得篇十

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!!!