

最新七年级军训心得体会(模板6篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

七年级军训心得体会篇一

军训是我们每个人学校生活中的一道独特风景线，给我们带来了许多宝贵的经验和收获。七年级下册的军训是我们的第一次军训，给了我们一个机会锻炼我们的纪律、团队协作能力，并塑造了我们的品格。在这七年级下册的军训中，我体会到了紧张、奋斗、友爱和快乐，这些宝贵的体验将伴随我终生。

首先，军训让我感受到了紧张的气氛。在军训开始的前几天，我们都背上了沉重的背包，怀着对未知的恐惧，站在校门口迎接着新的挑战。当教官带领着我们走入操场时，操场上的整齐队列和教官们的严厉目光让我心头一紧。紧张的气氛一直伴随着我们，每一次的操练和表演都要求我们严格要求自己的表现。这种紧张的氛围，让我更加努力地去吸取知识，做好每一项任务，锻炼自己的集中注意力和自律能力。

其次，军训也让我感受到了奋斗的乐趣。在军训中，我们经历了一次次操练，一项项技能训练，每一次的辛苦都值得。刚开始的时候，我对军体拳毫无概念，每一次练习都让我累得满头大汗，但是当我看到自己的进步时，我感觉到自己一点点变强了。在奋斗中，我不仅锻炼了体魄，还培养了坚持到底的毅力和决心。军训让我明白了“没有付出就没有收获”，并对自己未来的学习和生活充满了信心。

此外，军训也让我领悟到了团队协作的重要性。在操练中，我们需要与队友们密切配合，保持队形的整齐和连贯。只有在团队协作中，我们才能有更好的效果。当我们一同完成一项艰难的操练任务后，我们感到了团队的力量。我们通过相互帮助和鼓励，超越了自己的极限，战胜了困难。军训锻炼了我们的合作能力和团队意识，让我们成为一个更好的团队成员。

最后，军训给我带来了快乐的经历。虽然一开始我害怕军训的紧张和压力，但是随着时间的推移，我发现我渐渐喜欢上了军训的过程。通过军训，我结交了新的朋友，认识了不同的人 and 事，并分享了快乐的时光。每一次的集体活动和晚上的露天电影让我更加融入这个大家庭，感到自己是一个重要的成员。军训留给我许多美好的回忆和快乐的时光，这些回忆将伴随我一生。

在七年级下册的军训中，我收获了许多宝贵的经验和体会。从紧张到奋斗，从团队协作到快乐，这段军训经历既是一次磨砺自己的机会，也是一次锻炼自己的机会。我相信，这些收获将在我的成长中扮演着重要的角色，帮助我成为一个更加自律、自信和乐观的人。感谢军训给我带来的这些宝贵的经验和体会！

七年级军训心得体会篇二

军训是每一个中学生都会经历的一段特殊时期，它在我们的成长中扮演着重要的角色。七年级下册的军训生活，对我来说是极其难忘的一段经历。在这段时间里，我不仅学到了许多军事知识和技能，更重要的是培养了坚强的意志和顽强的毅力。以下是我对军训的心得体会。

第一段：反思与铭记

刚开始军训时，我感到非常疲惫，无论是早上的晨跑还是连

续久站的站军姿，都让我的身体感到异常疲倦。但是，正是这种疲倦让我逐渐反思自己的身体素质，并明白了健康的重要性。我学会了养成良好的作息习惯，每天坚持早睡早起，合理安排时间，保证自己的身心健康。同时，我也铭记了“流汗不流泪”的庄严誓言，时刻牢记着国家和人民赋予我们的责任。

第二段：团结与协作

在军训中，我还学到了团队合作的重要性。每当进行集体操练时，需要大家的配合默契，否则就会出现混乱。我与同学们相互帮助、相互支持，一起努力克服困难。通过不断地交流和协作，我们慢慢建立了友谊，形成了紧密的团结精神。这种团结精神不仅在军训中体现，也能在日常学习和生活中发挥积极作用，使我们成为班级中的有力团队。

第三段：坚持与毅力

军训期间，每天都会进行体能训练，通过一系列艰苦的体能训练，我们的体力逐渐得到了提升。我明白了只有坚持不懈，才能达到目标。无论是什么样的困难，只要我心怀坚持与毅力，就能够克服困难，取得胜利。这种精神不仅仅在训练场上有用，也能帮助我在学习上保持良好的状态，面对困难时能够毅然前行。

第四段：纪律与自律

在军训中，纪律是最重要的。我们必须严格遵守军事纪律，服从指挥。这种纪律意识不仅帮助我们建立起了良好的行为习惯，还让我们学会了自律。军训不仅是对外面的约束，更是对内心的锻炼。我逐渐明白了自律的重要性，主动要求自己遵守纪律，自觉地把行为和言语都纳入到规范之中。

第五段：成长与收获

回首七年级下册的军训生活，我不禁感慨万分。在这段时间里，我学到了许多知识和技能，更重要的是，我收获了成长。我不再像以前那样容易退缩，而是学会了勇往直前。我不再像以前那样懒散随意，而是学会了自律和坚持。我不再像以前那样孤立无援，而是学会了团结与协作。这段经历让我变得更加坚强，更加自信，也更加热爱生活。

总结：

七年级下册的军训经历，给我留下了深刻的印象。它不仅锻炼了我的体能，更锻造了我的意志。通过军训，我明白了自己的不足，懂得了努力和付出的重要性。我相信，在今后的学习和生活中，我会一直秉持着军训的理念和精神，坚持走下去，不断追求进步和完善自我。

七年级军训心得体会篇三

今天，终于迎来了期待已久的军训，我很紧张、害怕，因为听说军训很苦，很累。

我们的教官姓李，不是太严格。他说：“要成为一名军人的第一步就是站好军姿。于是他开始教我们站军姿。先把脚分开成约60度的样子，然后腰板挺直，头抬起，眼睛目视前方，大拇指贴在食指的第二节上，中指紧贴裤缝。今天因为是第一次站军姿，所以只站3分钟。可是就算是短短的三分钟，我们也没忍住，一会摸这儿一会摸那儿。李教官严厉地批评了我们。说我们连短短的三分钟都站不好，坚持一下不行吗？从那一天开始，我渐渐明白了，虽然我们很多人都知道坚持就是胜利，可是有多少人做到了呢？我一定要遵守，一定要坚持。

军训真累啊，同学们都哭爹喊娘，抱怨不已。好想快点回家啊！可是训练还得继续。

就这样，军训一天接一天，我们也一天接一天的变得坚强，强壮，磨练自己。大家都非常的努力，希望军训的第一名是我们班的！

就这样，军训结束了，它让我明白了许多。它让我们哭过，晕过，笑过，累过，饿过，快乐过，害怕过，兴奋过……它带给我们太多情感，掺杂着各种泪水。才使我们从一个小男孩子变成一个威猛的男子汉。它也让我明白了，只要有一个军人的外表是不行的，必须还要有一颗军人顽强的心。而这颗心不是想来就来的，而是要经过千千万万的磨练铸造的！军训，我害怕你但也喜欢你，最重要的是我要谢谢你，谢谢你给了我一颗顽强的心，一个坚持的信念。谢谢你，军训！

七年级军训心得体会篇四

军训是每个中学生在校园生活中的一种特殊经历。我还能记得刚开始军训时，我感到又困又累，希望早点结束。但是，通过七年级下册的军训，我意识到军训不仅可以锻炼体魄，还可以锻炼心智。在军训中，我意识到了纪律和团队合作的重要性。通过团队中艰辛的训练和相互之间的协助，我逐渐变得坚毅、勇敢，并且学会了与人合作。

第二段：培养自律的能力

军训教会了我如何自律。训练时间表紧凑，每天早上起床，我都感觉非常困难。但是，我深深地明白，没有自律，完成训练任务是不可能的。所以，我每天都努力早起，并保持良好的时间管理，以保证自己能按时完成任务。这种自律意识从军训中培养出来后，我发现它对我的学习和日常生活都非常有益。

第三段：引领健康生活方式

军训不仅使我变得更加自律，还使我养成了健康生活方式。在军训期间，我们每天进行高强度的锻炼，每天早上都会跑步，晚上会进行各种身体素质训练。这种锻炼不仅使我体力增强，还让我更加重视健康。我开始饮食规律、睡眠良好，不再经常吃垃圾食品和熬夜。通过军训锻炼，我的身体变得更强壮，我也更加关注自己的健康。

第四段：增强团队合作意识

军训期间，我深刻体会到了团队合作的力量。每天的训练都要求团队成员之间密切配合，互帮互助。在各种训练项目中，我与队友们一起面对挑战，我们彼此鼓励，相互扶持。通过这种团队合作的经历，我懂得了在团队中共同努力的重要性。无论是在学校还是在日常生活中，我都能够更好地与他人合作，互相帮助，共同达到目标。

第五段：培养坚持到底的精神

军训经历也教会了我坚持到底的精神。在军训期间，我经历了很多困难和挑战，有时候感到痛苦和筋疲力尽。但是，我明白只有坚持下去，才能克服困难，取得成功。通过军训的经历，我学会了面对困难时不退缩，学会了咬牙坚持到最后的决心。这种坚持不仅对军训有益，对我之后的生活也有很大的影响。

总结：

通过七年级下册的军训，我不仅体验到了训练的辛苦，还受益于培养了自律、团队合作、坚持到底等能力。军训让我成长，成为一个更好的人。我相信，这些经历和体会，将在我未来的学习、事业和生活中发挥积极的作用。我将铭记军训的点滴，用于指导我走向更美好的未来。

七年级军训心得体会篇五

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，就不会成为军训中的一颗亮星，我愿成为那颗最亮的星!!!

军训心得体会七年级篇7

七年级军训心得体会篇六

军训教给我们许多事情，自己也发现了自己的不足，自己是不是的“公主病”也在这时显现。难忘与烦恼互相交织，成为了我初中三年第一件刻骨铭心的事。

阳光从层层树叶之间，窜出来，照在大地上，“一，二，一，二”整齐划一的口号在山谷之间回荡连绵起伏。整整齐齐的步子、坚定的眼神无不透露出我们对军训认真的态度，“学报社稷，府纳百家，中庸之道，学以成材”，这句口号从我们的嘴里大声喊出，无不充满着自信。

阳光照在脸上，汗水从发梢流下，自己的小脸被晒的红通通的，总是想去挠挠这抓抓那，动动帽子，但一听到教官喊一声“军姿端正”立刻又打消了歪念头，乖乖站好，一大滴一大滴的汗水打湿衣物，那种感觉就像是糊了什么，但一回忆起爸爸军训前对我说的话：钢铁是怎样炼成的，是依靠不停的努力与坚持不懈，才能战胜困难，坚持坚持，你需要去磨练自己，但愿军训归来的你，可以收获满满！自己带着爸爸的期望走过荆棘，收获满满。