

# 军训每天心得体会七天 大学军训每天心得体会(实用10篇)

学习心得可以帮助我们梳理知识结构，发现学习的不足之处并加以改进。《销售技巧与客户关系管理》培训心得

## 军训每天心得体会七天篇一

军训是同一个梦想让我们走进同一个校园，是嘹亮的‘立正’声让我们来到同一个训练场，我相信同学们和我一样，怀着崇拜的理想，带着喜悦的情绪，共同参加人生的第一次‘洗礼’完成半个月的校园军训；亲身体会一次军人生活的艰辛。增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和群众荣誉感，努力做一名合格青年学生。

### 一、校园军训任务重，提高认识

大家都明白入校前参加校园军训是一种很必要也是很普通的一项活动，它不仅仅能够锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必修课；它不仅仅让我们体验军营生活，了解部队纪律，同时也增强我们纪律感责任心和荣誉感；它不仅仅让我们亲身体会训练的艰苦，更让我们尝到了苦后的笑容，感受到阳光的温暖，情绪的舒畅，使我们向人生路上迈上一大步，提高我们的思想认识，为更好的完成学业奠定坚实的基础。

### 二、刻苦训练纪律严，以苦为乐笑满面

只有严格的纪律，才能铸就钢铁一样的长城；只有养成良好的纪律观念，才能成为一支礼貌之师，威武之师的国家后盾。俗谚：“无规律，不成方圆”。这正是我们青年学生学习的重点。

还记得入校时，我们带着兴奋而恐惧的情绪，怀着崇拜而难以表达的眼神吗？还记得站军姿时当快要坚持不住，而教官在旁边鼓励的花语吗？那一幕幕亲身体验的场景在我们脑中不断的回放，教官们辛苦的重复每一个口令，耐心的示范，纠正每一个动作，直到到达标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放下，不退缩的精神；还记得在刚开始的军姿训练中，由于身体欠佳，几次都要昏倒，这时有一个熟悉而亲切的声音深入每个同学的耳中。“同学们，要坚持”我一向告诫自己：“我能行，要坚持，不能倒，头昏目眩一向干扰着我的大脑平衡，犹如深入生死般的挣扎，最后还是意志战胜了一切，那是成功的喜悦，那种兴奋和冲动相信大家都有过经历……我为自己的成功感到高兴，为自己的努力感到而兴奋“我行”只要有这种精神，有这种毅力，同学们大家会永远站在困难的头上每一天我都会对着蓝天高喊：“我行”。是呀！军姿就像青松一样挺拔，它折射出一种做人的道理和航向“站的正，行的端”就是具体的体现。

其实最难忘的就是课间活动。都了休息的时，教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧，从而减轻大家的训练疲劳，优美的歌声在空中回荡，动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场，回荡在每个角角落落，大家更是用震天的掌声，欢乐的笑语对“歌星”抱于衷心的感谢和真诚的祝福。

### 三、欢歌笑语送祝福，精髓实质要记牢

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累，完美的祝福送给我们尊敬的老师，和辛勤的教官，留给自己是一份回味，一份职责一个个崭新的挑战，一种不懈的努力。

无论怎样的风浪，无论怎样的艰辛，只要我们拥有一种力量一种不屈不挠的精神，我坚信大家必须会步步高升，只要把这种精神贯穿于学习中，相互学习，共同进步，自觉遵守校规校纪，增强群众荣誉感，努力营造一个完美的环境，创造和谐校园做一名遵规守纪的礼貌的学生，成一个对社会有用

的人。

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](#)

## 军训每天心得体会七天篇二

开学第一件事，就是军训，虽然军训只有短短的七天，但是给了我非常深刻的印象。

### 军训第一天

今天，我第一次见到我的新同学，他们的分数都好高，我和他们比起来简直是不值一提。我和一个女生正谈着起劲，忽然听到集合哨，我们赶紧排好队。只见走来六个士兵，其中五个都长的高高大大的，就一个特别矮小，而且还是罗圈腿。我突然有预感——这个矮小的士兵(蔡小东教官)回是我们的教官。果然被我猜中了。

他带我们去了属于班的场地，给我们排好队，说“今天有事，我只教你们站军姿了。好，立正……坚持。。。恩，40分钟吧!”“啊?”我们惊呼，“蔡教官，不用那么很吧?”“少废话，不然再加20分钟，给你们凑成1小时?”——\_——这回到是没

人敢说话了，一天下来，真是腰酸背痛腿抽筋呀，把我原先的喜悦冲的干干净净。一想到还有6天漫长的军训，我就快要疯了。

军训第二天

军训第三天

今天有一个小汇操，作为重点班的我们居然“荣幸”的得了个倒数第一。教官很生气，回去马上罚我们站军姿。还语重心长的说：“你们是重点班，怎么能比别人差呢？至少要的第三嘛！（共有6个班），荣誉不重要，面子也很重要呀！”他这句话可把我搞晕了，要面子，就要有荣誉才行呀，那为什么荣誉不重要，面子重要呢？……不管哪个重要，反正我是知道了——正式会操的时候不能再的倒数第一了。

……军训第四天

地狱般的生活……

……军训第五天

……

……军训第六天

……

军训第七天

今天终于到正式会操了，我好紧张，感觉腿发软。在我们前面上场的班级都表现得很不错，我对我们又没有信心了。我们一上场，不知哪个班的一个男生喊了一句“欧，有初二就不怕当垫底咯！~~”全场都笑了，我暗暗在心里说，你们越

这样说，我们越要拿个第一。立正——，稍息——，向左转——，向右转——，向后转——，敬礼——……随着教官的口令，我们的会操结束了，虽然没得第一，但得了第二，也很不错了，教官很高兴。军训结束了，教官告诉我们他要退伍了，不知怎么的，我突然很舍不得教官，想起他和我们打闹的场景，他和我们比较荣誉和面子的重要性，他训斥我们是的样子，又想起我以前恨他的时候，真是不应该。总之，我就是舍不得教官。军训结束了，但初一二的故事还在继续……再见，教官。

军训每天心得体会4

## 军训每天心得体会七天篇三

00字每天3

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上。军训开始的时间不长，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，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。我们感悟到：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。

在这里，我们尝到了种种滋味。那迎风不动的军姿训练中，我们磨练了意志，品尝到了难咽的苦涩……也许，这短暂的军训是微不足道的，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。

## 军训每天心得体会七天篇四

初中生活已经结束了，面对战斗般的高中生活对我们来说无疑是一种挑战，一种超越自我的挑战。为了更好的适应高中生活，我们迎来了战斗前的演习——军训。

在父母的万般叮嘱中我们踏上了军训的旅程。我们的目的地是丰南军事训练基地。一进门，第一种感觉是严肃，谁也不知道迎接我们的会是怎样的训练？我心里也在不停地问自己是否做了充分的准备，尤其是吃苦的准备。

什么是吃苦？军训中的苦又要怎么吃？然而，当我看见教官的时候，我放松了很多。那是个很和蔼的教官，很爱笑但又不缺少军人气质的教官！安排完一切，已经很晚了，怀着一种好奇的心情迎来了充实的军训生活！第一天，大家起来地都很早，我迫不及待地穿上了我一直渴望的军服，走在军营里，

一种自信、自豪的感觉围绕在我周围。第一项集合站队做早操。吃完早饭后，开始了一天的军训。

首先学战军姿、转体等一些基本的东西。训练很枯燥但是我们的训练并不像我想象的那么苦。教官很善解人意，我们也很配合，提高做事效率的结果便是换取了更多休息的时间，总的来说训练并不是很苦。然而就在这个过程中一股很强烈的凝聚力逐渐地来到了我们这个新的集体。

一天下午，我们举行了第一次军训汇报演出，我们一上场便赢得了教官、老师们的掌声。我们的口号喊得出奇的洪亮，当时我心里很激动，每一个动作、每一个眼神、每一个口号都尽量做到最好。当宣布结果：高一特1班第二名的时候，除了教官高兴地喊了一句“好”，其他人没有一个人出声。我第一感觉觉得挺好笑也挺为教官感觉尴尬的，但猛然间意识到我们这个集体中的目标是多么的一致，我们的目标都是拿第一，因此没有一个人欢呼，没有一个人因为现在的成绩而感到高兴！就这样，我们结束了第一阶段的训练。

第二阶段我们连齐步、正步、变步走。这个阶段更要求人心齐，只有心齐才能步伐齐！休息的时候教官教我们拉歌，喊出我们的气势，唱出我们的自信！就这样七天的军训生活很快就结束了。在最后的汇报演出中我们给学校，给家长，给教官，更给自己交上了一份满意的答卷！这里有我们的汗水，有我们的欢笑，更培养了我们今后在高中生活中所要用到的那种吃苦的精神！

军训结束了，结束意味着新的开始，真正的挑战的警钟此时响彻在心中！

军训个人体会

## 军训每天心得体会七天篇五

秋风习习，天空湛蓝，没有一朵云。这些景也许是在预告我们今天的军训应该是顺利的。

看着教官们的会操表演，时不时赞叹着。和我们比真是天壤之别！他们是我们学习的榜样。教官带着我们学习踏步走、齐步走。看到我们毫无秩序的步伐，对我们说：“你们是一个整体，不管怎样也不能只顾自己，还要替周围人考虑。”是啊，如果我们不团结，在战场又能怎样？只不过是战斗中没拿枪的士兵。如果不团结，就没法像拳头一样出力，因为不团结，就好像是只为自己，不为他人。总之一句话，“团结就是力量。”

下午，我们站了36分钟的军姿，感觉时间在一秒一秒地流淌，但没有人当逃兵，没有人放弃，在那一瞬间，我们仿佛是白杨树，扎根边疆、建设边疆；我们是青松，在昂首挺胸、毫不动摇地站着；我们是桃花心木，在克服困难，寻找水源……。只要坚持，就可以战斗到底。我们是所向无敌。

## 军训每天心得体会七天篇六

众所周知，进入大学的首要一个任务就是军训。虽然因为种种原因军训延期了，但这一任务我们还是必须完成的。在这学期，我们进行了为期一周的军训。这次军训，得到了训练营部队的大力支持，他们派出了以一些优秀的教官，每天都准时精神抖擞地出现在我们同学的面前。他们展现了新时代军人的风采，也用自己的行动无声的教育着每一位同学。

在这一短暂而又漫长的军训活动中，同学们穿着统一的军服。人们都说，军训会很苦很累，他不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。虽然顶着炎炎烈日，但是同学们还是整整齐齐



齐的站军姿，走正步，踏步等。纵使我们的脸颊的汗水直流，纵使我们的双脚有些麻木，纵使我们的胳膊有些酸痛，但我们不到结束一秒钟决不懈怠。

通过这次的军训使我们学会了在今后的学习实践中，互相帮助、团结友爱，关心集体。并把在军训期间养成的优良品德和作风带到我们今后的学习中，高标准，严要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守法，自强不息，自立有为，培养创造性学习能力，力争在新的起跑线上步伐整齐，一同前进，做一个讲文明、讲纪律、讲诚信、争三好的合格的大学生。

在者组织学生军训是多年来加强国防后备力量建设的有效手段，也是当今世界许多国家的共同做法。有利于增强青年学生的国防认识观念，有利于国防后备力量的现代化建设，有利于青年学生的全面发展。而经过大学军训，同学们可以通过一个融洽的环境，很快的融入集体中，在军训过程中建立起共患难的情谊，开始自己又一个人际关系网。

其次，军训可以说是大学生活开始前的一次过渡，为你的4年大学生活做必要的准备。

大学不同于以往，其中包括生活和学业，都是全新的面貌。

生活上，大多数的同学都必须在长达半年的时间里独立处理自己的事情，再没有父母家人在旁帮忙。这对同学们而言都是一次挑战，也是大学社会的体现。通过军训，教官的教导和辅导员的帮助，能让同学们很快掌握基本生活技能。

军训时间虽短，可是军人的作风，军人的意志和军人的品格是我们永远也学不完的，我们一定会珍惜这七天的宝贵时间，需心向教官们学习，苦练基本功，磨炼自己的意志，塑造自己优良的品格，为今后的学习和生活打下优良的思想基础。

军训，是磨炼意志的练兵场，是充满挑战的大擂台，让我们做好一切准备，为圆满完成本届军训工作而付出我们所有的努力。在下面的军训生活中，可以锻炼我们的意志，让我们更加坚强，同学们，人生之路非坎坷，所以我须以坚强的意志来踏平这通往幸福之路。所以，我会和同学们一起努力，互相帮助，互相关心，做一个全面发展的艺术人才！

高中军训心得4

## 军训每天心得体会七天篇七

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

## 军训每天心得体会七天篇八

时间就这样悄无声息的从我们身边流逝,但这段美好的时光将永远铭刻在我们每个人心中新的学期意味着新的开始,但大学却意味着我们人生道路的一次转折.我们来自五湖四海,为了一个共同的目标而相约在此,一个对我们来说陌生的校园.每一张面孔都未曾相识,每一种声音都各有特色,我们对校园的一切和彼此之间都充满了新奇,因为我们未曾了解对方.

有时也希望自己来年军训的时候还会出现我们的身影,但不是学员,而要做教官.军训的生活是丰富多彩的,我们不仅仅学会了关于站立和行走的知识,我们还懂得了如何让我们的内务更加整洁.也学会了许多军歌,让我们更加体会到军人的气息,嘹亮歌声展现了军人豪放的气魄,每当会唱军歌时就会从心底涌出一种力量.因此我认为在世界上唯有军歌不需任何乐器的演奏而听起来却是那样自然纯正军训不仅让我们懂得了如何去遵守规则制度,而且也增进了同学之间的相互认识,也养了团结互助的精神,和明白了什么叫“迁一发而动全身”。

我们是一个集体,集体中的没一个成员都是不可缺少的,只有互相配合相互照顾我们的方队从整体上是齐的.即便是一个做的不好,他也无法代替这个集体.无论是今后的学习,生活还是工作之中,我们都应该发扬集体主义精神,认真负责的做好没一件事情。

## 军训每天心得体会2

## 军训每天心得体会七天篇九

从第一天军训开始,无论是排长,连长还是营长,都反复强调纪律的必要,团结的重要。

我们是一个集体共荣辱，同生死，没有任何个人主义可存在。令必行，禁必止，服从命令是天职，今天排场还向我们讲了牺牲的年轻士兵们，他们不为什么，只是遵守。命令救援民众。每月就拿国家五百元补贴。孟子曾说过若生与义不可得兼，则舍生而取义。

我觉得军人最令人敬佩的变是他们舍生取义的无私精神。为了执行命令他们可以将生死置之度外严守纪律的将攻无不克战无不胜。

就像走正步一样，纪律严明的，踏步整齐，地动山摇。敌人未见其身，先寒其声。再好比如今天教的军体拳，快，狠，齐，则整套动作连贯自然，令人赏心悦目。我觉得生活也该如此，只有约束好自己的行为举止，确立自己的生活准则，才能办事仅仅有条，提高办事效率，从而提高生活质量。

在新时代的召唤下，我们每位热血青年都应奋勇争先，投身到祖国的社会主义建设中，而不是原地踏步，甚至给集体拖后腿。

## 军训每天心得体会七天篇十

军训时，你是什么感受？是酸？是甜？是苦？还是辣？如果你要这样问我，那滋味当然是“四味俱全”啦！

上周，我们年级参加了学校组织的军训活动，一是让我们学会独立照顾自己；二是让我们加强对身体的锻炼。那酸、甜、苦、辣是什么呢？如果你想知道，那就听我给你讲讲吧！

酸——这次一周的军训时间，意味着要离开家五天，五天里我们不但要完成军训科目，还不能与爸爸、妈妈联系，每天只能自己照顾自己。这么长时间看不到爸爸妈妈，我心里酸酸的，很不是滋味。刚来的第一天，好几个小朋友因为想家而

哭了，我也想家，但是我忍住没哭，因为教官教导我们要“学会坚强、学会独立”。

苦——哎，命“苦”呀。每天不管白天还是黑夜，我们都要练站姿而且要站很久。一小时、二小时、三小时过去了，脚早软了、腿已麻了、腰都酸了，头脑嗡嗡作响，真想坐下休息哪怕一秒钟也是天大的幸福。我咬咬牙根，深吸一口气，站了四个小时后，终于到了休息时间，我们像焉了的茄子一下瘫坐在地上，啊！真是太幸福了。嘟嘟嘟，一阵集合的紧急哨声响起，哎，又要集合了，还没休息够呢，但哨声就是命令信号，我只好用手支撑身体爬起来，继续练站姿。太阳火辣辣地照在我们身上、脸上，加上脚酸，练站姿简直是世界上最难受的滋味。晚上睡觉时，教官还要求我们被子不能掉到床下去，否则要被罚“关黑屋子”，要知道，那是非常恐怖的呢，害得我不得不随时注意，不敢睡得太沉，时不时都要摸摸被子还在不在。

辣——这次的军训我有幸被选为“手语操”活动的选手，有些男生也入选了“打拳”列队。军训结束那天，我们还进行了汇报演出，我们女生都成了“辣妹子”，男生都成了“辣小伙”。

甜——每天只有晚上睡觉前才可以跟小伙伴们说说话、玩玩游戏，那可是我们最开心的时候。洗脸、刷牙、整理衣物……感觉事情多得做不完，不过，一件一件、有条理顺序的做起来也真好玩！我们还调好了闹钟，以免早晨起不来床。每天十个小朋友住在一起，可刺激了！可惜的是，只有四个晚上才有这样的机会，如果多一点时间和小朋友在一起，我的心里一定会更甜。

这次军训，让我极好的得到了锻炼，我能够独立照顾自己了！也让我尝到了军训的“酸甜苦辣”和长时间不回家看望家人那种想家的味道。

## 军训每天心得体会5