

# 最新军训七天心得体会(大全14篇)

读书心得是记录自己阅读历程和成长的重要方式，也是对书籍的一种致敬。为了帮助大家更好地理解和应用工作心得，以下是一些具有代表性的案例和范文，供大家参考和学习。

## 军训七天心得体会篇一

“剑桥，起床了”，“剑桥，嗓子还好吧”，面对同学们的问候与关怀，我感到十分感动。

七天来，我们从就像蜗牛伸出触角试探外面的世界一样小心的接触、了解着对方，到熟悉亲近对方，像多年熟识的朋友，友谊就这样无声无息的交织在我们之间，把我们联结为一个整体，一个集体，一个大家庭。同学们不再拘束，我们会一同聊自己喜欢的兴趣爱好，把自己的快乐分享给大家，在困难时自然的请求别人帮忙，在互帮互助中成长，孕育友谊。

“军训联欢晚会，到此结束！”放下手中的稿子，面对大家的笑脸，我偷偷给自己点了个赞，曾经幻想过的冷场、错词等错误并没有发生，虽然场面曾一度因为观众过于兴奋而失控（这也是为什么其他三位主持觉得没发挥好的原因），但我认为，能站在这个舞台上，已是莫大的荣幸，这表明着我的成长。

## 军训七天心得体会篇二

军训是新生入学的第一课，是一堂综合素质的提高课。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。这一次的军训有着更特殊的意义，通过军训，我们进一步强化了国防意识，增强了爱国热情。

军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为；军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方。军训，让同学们普遍增强了体质，磨练了意志，培养了团结协作的精神，形成了良好的纪律观念，增进了师生之间的了解和情感的沟通，为较快地形成一种积极向上的良好班风和班级凝聚力奠定了基础。

这次军训得到了学校的高度重视，学校制订了严密的活动方案，组织有序，分工合理；学校领导经常到场关心指导工作；提供了矿泉水，让中途休息的同学随时有水喝；医务室全天开放，随时做好医疗服务保障。全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。

七天的军训虽然结束了，但留给我们的是永远美好的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断追求、勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的理想。经过七天的训练，我们相信，这七天必将在我们人生的里程中留下难以磨灭的记忆，挥之不去，我们一定会把在军训中形成的良好习惯，学习到的好思想、好作风，继续发扬下去，贯彻到我们的整个人生。

我会珍惜这次军训的经历，铭记所学到的知识和做人的道理，用心去感受军人的爱国之情，并见之于行，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良好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。

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良好的思想基础。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。

在军训生活中，可以锻炼我们的意志，让我们更加坚强，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，做一个全面发展的人才！

### 军训七天心得体会篇三

四天的军训转瞬即逝，留下了坚韧不拔的精神，带走了我们脸上那最后一分幼稚。军训是苦的，苦在那对身体的磨砺，它也是甜的，甜在那苦后小小的快乐和倒下后同学老师的关怀。

军训开始是，整个人不在状态，一个上午的训练之后，就有些勉强了，站军姿时，我就坐下休息了。感受到老师关怀的目光后，在那严肃安静的环境下，心中有了丝丝温暖。课后同学的问候，也让我感受到他们的关怀。

呵呵！在冰冷严肃的军训后也有值得我们细细品味的甜，不过和军训的表面情况一样，总是会露出苦的。

军训第二天的下午，我们就开始攻克自己的“弱点”。一次次地重复一个动作，一次次地让教官不满意，于是我们一次次地受到惩罚。经过了这一下午的训练，我们也的确在“起步走”这一动作上有了进步。一下午的训练，也的确让我们吃到了苦头，尝到了军训的苦滋味。

军训中也有快乐的地方，也就是下雨天在教室里学唱军歌，教官交给我们的《团结就是力量》，军歌很简单，只有几

句话，但他能很好的激发我们对军训的热情，激发我们的斗志，以唱出响亮的军歌来一起我们心中对军人的共鸣。

不过随军歌而来的就是实践它所蕴含的道理。那个下午的军训，使我们明白了“团结就是力量”这个道理，只有团结起来，才能把动作做到极致，做到完美。

军训最后给我们带来了许多，也让我们懂得了许多。军训给了我们矫健的身躯，百折不挠的精神和钢铁般的意志。军训让我们懂得了关爱和团结的真谛。

军训是甜苦相交的，像一杯热咖啡，只要细细地品尝它，便会尝到那隐藏在苦之后的甜。它只有靠我们去品尝，去发现。享受军训生活的苦，就会得到它的甜。

## 军训七天心得体会篇四

通过大学军训，体验军营生活，这算是一种遗憾吗？但是，很值得庆幸的是，上天宽容的把一次深入军旅的生活赐予我们，那便是现在我们所经历的军训生活，在此分享心得第七天。下面是本站小编为大家收集整理的大学生军训心得第七天，欢迎大家阅读。

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，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。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应

该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的十多天里，我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。步行街上、图书馆旁不但有我们班的整齐的步伐，也有我们班阵阵洪亮的口号声，更有我们与教官的闲笑声和嘹亮的军营歌曲；篮球场上还留下过我们班激情的风姿和练拳时整齐的叫喊声；射击场上还有我们班那一张张描准时的脸和那洪亮的练枪声。

在这短短的十多天里，我不仅仅学到了军人的一些技能，站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我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。同时还学到了不少的军歌，这给了我的军训生活中增添了不少的色彩。不过，在这次的军训中最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，勇敢地面对的哲理，这是在人生中难得的一节有意义的课：在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？。

一转眼，军训已经过去一周。这一周，给我留下太多太多回忆，很亲切、很感动....

军训第一天就给了我们当头一棒，在那骄阳似火的天气里站在操场上纹丝不动，真的很难受。但我知道，这就是纪律，这就是军队！只有这样的军队在有能力保卫我们的国家。

第一天，累，但执着。

真正的考验是接下来的两天：齐步、正步、跑步，站姿、蹲姿、坐姿以及步法之间的变换，这些都是死要求，不能有丝毫含糊的。印象最深的是站军姿，“抬头，挺胸，手贴好”已经深深地嵌入我的脑子里。以至于，以至于我在梦里都在念这句话。

第二、三天，训的我彻底没脾气....

我时常想，我军训是为了什么，我冒着满头大汗、头顶烈日立于太阳底下收获了什么。直至今今天，教官的一句话让我明白我为什么要军训“你们军训，是要你们学会组织跟纪律性，要有钢一样的意志！”，是的，组织与纪律。是存在于社会的人要生存永远不能缺少的。回想起刚军训大家一起走路时稀稀拉拉与今天会操时我们迈出整齐一致的步伐相比，真是天壤之别啊！

随着时间的深入，我们同教官的感情日益深厚起来，我们的教官是一名二年级的军人，来自八中队。是个很健实的小伙子，与我们是同龄人，作风正直，我们都很尊敬他。军训休息的时候，他会带我们拉隔壁排的歌，或是给我们讲讲他在军队中的一些故事。这是我们最放松、最开心的时间。教官，最为我们的同龄人，一个比我们经历的多得多的同龄人，对我们的指导是非常有价值的。

军训中有很多乐事，只说其中两个吧，一次是第二天晚上的

训练期间的休息时间，我们都坐在操场上，教官在队列前面教我们唱军歌，他首先自己唱了一遍，不料在他唱歌的过程中，有一个当天生病的同学打报告说：“报告，我想吐”...顿时，大家先是楞了一下，接着笑翻了....还有一次也是在一个晚上休息时间，教官问我们要玩什么，有一名同学提出数天上的星星。好吧，数就数，想想看，几十个男生挨在一起数天上的星星，那是一个多“浪漫”的场面啊！

智者积蓄纯朴与宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强”军训使我以坚强的信念，努力成为生活的强者。

长达六天的军训，让我明白了一些人生哲理，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，我们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，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，我们付出努力越高就站得越好。

军训——一种人生体验：战胜自我、锻炼意志的最佳良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。我满怀希望与信心地去拥抱我向往已久的军训生活。

教官来了，我们的神果立马充满了神奇的光彩。训练场上不但有我们整齐的步伐，阵阵响亮的口号声，更有我们响彻天际的铿锵嘹亮的歌声，那歌声飘荡在训练场的上空，时而盘旋，时而直冲而上，时而跌宕起伏，充溢在我们绿色的队伍里，新鲜而有滋味。自然，这时很美丽的时候，但在军训中生活是很累的，骄阳似火，蚊虫如麻，我们头顶淋漓的汗水，脚趾麻木地矗立……但我丝毫不能放松，我的战友们也不会放松。这一切的酸甜苦辣是来之不易的真实，又何尝不是一种值得玩味的滋味呢?!站军姿，给了我炎黄子孙不去脊梁的身体，也给了我龙之传人的无穷的毅力;转向训练，不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。“不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。”歌声“团结就是力量”，这

力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻。在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，而是将人的本性、热情、积极性展露时，就成就了我心中永久的记忆。没有我们每位战士的团结努力，就不可能有一个完整而又有凝聚力的队伍。

在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力，而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

这次军训是我第一次接触“迷彩”，不同往日的绿色，它是一种新的混合色，以绿色为基调，不同明暗程度的斑点绿为之装点，于是，生命中又多了一道“神奇”：军人本色。上天赋予了我们很多选择，而我们却没有去体验军营生活，这算是一种遗憾吗？但是，很值得庆幸的是，上天宽容的把一次深入军旅的生活赐予我们，那便是现在我们所经历的军训生活。

## 军训七天心得体会篇五

怀着崇拜的理想，带着喜悦的心情，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。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，增强学习的重要性和紧迫性，培养我们的责任心和集体荣誉感，努力做一名合格青年学生。

大家都知道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，心情的舒畅，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。

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，才能成为一支文明之师，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心情，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？那一幕幕亲身体会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，直到达到标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放弃，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”我一直告诫自己：“我能行，要坚持，不能倒，头昏目眩一直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。

欢乐的笑声覆盖了训练的苦累，美好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，一份责任一个个崭新的挑战，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，我坚信大家一定会步步高升，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，增强集体荣誉感，努力营造一个美好的环境，创造和谐校园做一名遵规守纪的文明的学生，成一个对社会有用的人。

## 军训七天心得体会篇六

今天，我早早就起来了，不知道为什么，今天特别的有劲。

吃过早餐以后，我们所有的队员都去北操场继续练习我们剩下的军机拳。这剩下的几招其实已经没有什么防身的意图了，就是一些收拳的姿势，我学的马马虎虎。

回到了寝室以后，我觉得全身酸痛。随便的洗了一下脸，就回床铺睡觉了。

一直到2：45的时候，我被比我早醒的冬冬给叫醒了，我伸了个懒腰，便下了床铺。

由于今天的天气实在是太热了，所以教官们把我们带到歌剧院的对面阴凉处进行训练。

我们的教官为了让我们站军姿的时候不感疲惫，给我们讲了一些鼓励的话。其中有一个鼓励话特别有趣。教官说：“军训前，我们的一位战友不想来军训，而且还哭了。当军训过的差不多的时候，他却笑着说：‘其实军训没有什么可怕的!!’我希望你们也能向他那样学习。”我们听了以后，在下面议论纷纷。

有的人说：“他这次肯定懂得了不少的道理！”有的人说：“回家的话，他肯定想要好好的休息了！！”当我看到我旁边的一位同学红着脸，我笑着问他：“教官说的是不是你啊？”他不好意思的点了点头。我说：“那么委屈干什么！！没什么大惊小怪的，同学和教官又不会吃了你！！”他一听，笑了一下。晚上的时候，稍微下了一点小雨。教官们怕我们着凉了，所以决定带我们去歌剧院看演出，我们都十分的开心。可是到了后来，就发现只有一个最有趣，那就是相声。剧院里面也不开空调，把我们给热的一身都是汗，回来了以后，我立刻去洗了个澡，洗完后感觉贼爽！！

晚上睡觉时，我们几个人在一块儿说笑话。我对面的同学说的笑话特有趣，把冬冬笑的肚子都疼了。

后来，由于过度劳累，我们就全部睡觉了……

## 军训七天心得体会篇七

都精疲力竭，更是让人尝尽了“酸甜苦辣”这四种人间“美味”！怎么个“酸甜苦辣”法，如果想知道的，请跟我来吧！

“酸”

今天是个较晴朗的日子，太阳公公也许是为了迎接我们的到来，欢快地露出红通通的脸蛋儿。

中午时分，是我们13班帮厨的日子，我们又刚军训完，随着教官的一声哨声，我们在食堂前排好了队，同学们都很不情愿地接过手中的任务，个个无精打采的帮同学们端菜。我们女同学就负责洗碗，有4百多个人啊！天啊！同学们都在报怨着！“乒乒乒乒”盘子发出的响声，洗完后个个这里捶捶那里捶捶之类，真是让人“腰酸背痛啊”！

“甜”

尝过了“酸”，现在应该换个“口味”了吧！

星期四的晚上，是我们在华光基地生活的最后一个夜晚，自然而然，是要开晚会的，可又偏偏没有了，扫兴，老师说如果在8点之前，电还没来，晚会就不开了。同学们都哀声叹气的，也许是老天爷同情我们吧！在临近8点时候，电终于来了，操场上，欢呼声、尖叫声，惊天动地。

晚上，宿舍的同学们都睡得美美的，还带着微笑，我也美美地进入了梦乡。

“苦”

星期三的下午，我们进行了军训。教室先教我们站军姿，然后，让我们纹丝不动地站半个小时。刚开始还行，可大概过了10分钟，我就快坚持不住了。我暗暗告诉自己：“我一定要坚持到底。”一分钟、二分钟、三分钟……时间一分一秒地过了，我双脚发麻，终于，半小时过去了，我如释重负，松了一口气。

“辣”

这种“口味”呢？其实跟随上种“口味”差不多啦！但是，我还真正尝到了辣，就是中午吃饭，不注意吃致函一块辣椒，辣死我了。哈哈。

这四种就是人间的“美味”你们大家都尝过吗？

## 军训七天心得体会篇八

军训结束后，我慢慢的走到在校园的道路上，走过依旧拥挤的食堂门口，走过曾经奔跑不停的晨跑路线，走过我们的训练场、我们为了练习正步而来回不停的那条道路……就在昨天，那一切都还在这里发生着，但在今天，却又好似一场梦

一般烟消云散。

但我知道，这不仅仅是一场梦！尽管军训已经结束，但却有一些东西深深的留在了我的心底，有一股力量在脚底催促着我的前进！这正是我在这场军训中收获的力量，是属于我们每一个\_\_x学员新生的力量！

回想这次的军训，还记得一开始的时候，我们几十名互不相识的学生按照知识来到了队伍里，尽管和大部分人都只是第一次见面，但大家都心照不宣的按照高矮顺序排好了队伍。也许，这也是过去的军训给我们留下的默契。

在这次的军训中，仅仅就训练的内容来说，其实并不是那么的重要，立正稍息、跑步正步……这些动作其实我们大部分的同学早已在初中到高中的军训中练的滚瓜烂熟。但军训真正的目的，就是为了将我们这些各有特色的学生，丢进的名为\_\_连队的“大锅”，让我们熟悉、配合，最后，将这\_\_名来自五湖四海的学生都融成了一个唯一的集体，一个团结友爱的大集体——\_\_x班！

军训很辛苦，很疲惫，那一次次的训练，一次次响亮的脚步声，都像是沉重的大锤砸在了我们的心上，让我们您能除去多余的杂质，一心一意的为我们的集体，为我们的连队争光添彩！这是我们的力量！是我们的奋斗！

尽管此次的军训已经结束了。但在我的心底，已经刻上了军训的痕迹。这十几天来流血流汗的场景在我们心中不断的回放，时时刻刻都在提醒着我，我们究竟是怎样的拼搏，怎样的努力！怎能团结一心的付出的，才终于塑造了现在的\_\_x班！

如今，我是一名新加入的大一学生，也是在\_\_x班中的一员。大学将是我在人生道路上的新起点，军训也会成为我的垫脚石！

在今后的学习和生活上，我会以更加严格，更加拼搏的精神来要求自己，让自己能在学习和生活中继续不停的前进下去！我会牢记在军训中“流血流汗不流泪，调皮掉肉不掉队”的精神！永远走在进步的最前方！

## 第七天军训心得400字2

### 军训七天心得体会篇九

又是炎热的一天，太阳毫不保留的散发所有光线。我们伫立在烈日下，当我站着军姿，几丝热流飘过脸庞，留下的是一颗颗闪亮的汗珠。我向上瞟了一眼，那可恶的太阳似乎担心我们看不到它的强大，忽然感觉刺的眼睛好痛。而军姿一站就是半个小时，整个身体早已麻木，膝盖处发酸，脚底下如一团火在不停的燃烧，背、腰、肩如针扎一般疼痛。就连盼了1个小时的喝水时间还要用全劲跑步，才能不是最后一名，避免所谓“跑圈圈”的噩运。

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉感，培养同学与同学之间的默契，这也许能在以后的学习中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的意义之一吧。

### 军训七天心得体会篇十

短短的十几天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日

看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过十多天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面，最终在x号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了！

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。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

### 第七天军训心得400字3

## 军训七天心得体会篇十一

根据\_\_\_\_区人事局的安排，2014年9月2日至9月14日，我在海军培训基地进行了新录用公务员的军事训练。这期间，我认真按照区人事局的要求，端正态度，转换角色，遵守纪律，勤学苦练，认真锤炼自己的思想和作风，较好地完成了军训任务。

端正态度，摆正位置，当好普通一兵。这次军训，是区人事局为了加强新录用干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体质、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次训练。在整个训练期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的训练。

在纪律方面，严格执行了军训纪律和部队训练条例。做到了不缺席、不迟到、不早退，坚持上好每一天的训练课，完成好每一堂的训练任务。



在训练中，始终端正态度，坚持刻苦训练。在站姿的训练中，严格按照动作要领，做到痒了不挠，汗流不措，纹丝不动；在动作训练上，从一个迈步、一个转身、一个臂弯、一个踢腿开始，认真体会动作要领，反复训练规范每一个动作。正步了一遍不行，就再走一遍，直到自己满意为止，最终进入了汇报表演方阵的行列；在最终的汇报表演中获得好评。

在内务方面，按照内务要求和标准，规范物品的规整和摆放。被子背包打了一次不行，就再叠再打，有时间就练，直到自己满意为止。工夫不负有心人，由于大家的共同努力，在整理内务方面获得教官的表扬。

在这次军训期间，我还特别注意从小事上严格要求自己。在军容军姿的问题上，我反复告诫自己，在这个问题上做得好不好，就是执行纪律严格不严格的重要标志，要培养自己纪律严明的素养和雷厉风行的工作作风，就必须长期地坚持做好。

军训心得第七天1000字3

## 军训七天心得体会篇十二

磨练意志，锤炼作风，提高克服困难的能力在这次军训中遇到了不少困难，有生理上的，有心理上的，还有方法和措施上的，对于这些困难，我把它们当成了挑战，全力去迎战。

在早操起床、队列训练等的训练中，每当自己有惰性思想的时候，我就鼓励自己，以表现好的同事为榜样，说起就起，说练就练，说干就干，说练就练，着意磨练自己的意志。现在想来，面对困难挺一挺、忍一忍也就过来了，作为一名公务员就是要有不怕苦、不怕累的革命精神，这是我们人生的宝贵财富。

经验证明，好的作风是一种无形的巨大力量。干部作风好，战斗力就强，在工作中就会攻如猛虎，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。这一点，在经济建设上同样重要。

在这次军训中，我按照区人事局的要求，着力在不怕吃苦，不怕疲劳，雷厉风行，令行禁止，顽强拼搏的作风上进行了锤炼。在训练面前不讲条件，在任务面前不讲借口，无论是队列训练，还是单个训练，别人做得到的自己就要做得到，别人做不到的，自己也要努力去做到。

通过这次训练，我努力克服随意思想，训练就是训练，保持注意力集中，认真领会教官的教学意图，注意当堂课的消化吸收。对于不清楚的，注意课后加强补救。

在训练一开始，自己就在中间的位置上，每次整队集合同事们都要看中间，做的动作如果不到位、不规范，就直接影响着整个队列的操练水平。这使我体会到了合作的重要性，也体会到作为单个人肩负的责任。为此，我随时提醒自己，在时间上、动作上严格按照要求自己。

有一首歌，我们天天唱，名字叫做《说打就打》，说的是战士在训练中、任务面前说打就打，说干就干，雷厉风行，坚决执行部队纪律。我们是这么唱的，也是这么做的。以内务卫生为例，每天一起床，叠被、洗漱、摆放小凳、拖地抹桌，收拾水杯，紧张有序，到出操训练时，室内内务已清理妥当，坚持天天如此。

军训心得第七天1000字4

## 军训七天心得体会篇十三

### 收获友谊

“剑桥，起床了”“剑桥，嗓子还好吧”“剑……”面对同学们的问候与关怀，我感到十分感动。

七天来，我们从就像蜗牛伸出触角试探外面的世界一样小心的接触、了解着对方，到熟悉亲近对方，像多年熟识的朋友，友谊就这样无声无息的交织在我们之间，把我们联结为一个整体，一个集体，一个大家庭。同学们不再拘束，我们会一同聊自己喜欢的兴趣爱好，把自己的快乐分享给大家，在困难时自然的请求别人帮忙，在互帮互助中成长，孕育友谊。

### 收获自信

“军训联欢晚会，到此结束！”放下手中的稿子，面对大家的笑脸，我偷偷给自己点了个赞，曾经幻想过的冷场、错词等错误并没有发生，虽然场面曾一度因为观众过于兴奋而失控（这也是为什么其他三位主持觉得没发挥好的原因），但我认为，能站在这个舞台上，已是莫大的荣幸，这表明着我的成长。

### 收获理解

## 军训七天心得体会篇十四

过了为期\_\_天的军训生活，军营给我留下了深刻的，不可磨灭的印象；我在这儿学习，在这儿成长。

军营是严格的，来到军营中，第一感觉就是：严格。这里什么都有规则，大到训练场，小到内务的摆放，这一切中的一切全都是规定的。

来到这里第一天就是按规定站立军姿，它的要领是两只脚分开60度，下巴微收，大拇指按在食指二关节处，两手放到大腿的两边，收小腹，口要闭，两肩向后张，身体向前微微倾斜。到这儿要问了，为什么要向前倾斜呢？这是因为腿上有一个神经通向大脑，按压的时间太长会让人晕倒。就这样第一天在严格的训练中累的东倒西歪，一沾上床，就大睡中度过。军营是整洁划一的，第二天整理内务的学习，同样有不一样的感觉。

走进营房，被子和豆腐块一样，床单平静的如水，整齐的都不忍心坐在上面；地面洁净的可以反射出我们的面孔；步子是整齐脚抬得高度是一样的，手的高度是一样的，看上去什么都是直线，又有了一个新的感觉：齐。什么都是整齐划一，因为这就是军营严格的直线要求。

内务的学习同样规定把被子做成方块形，要求将军被一条长边对折两次并铺平，从军被的两头分别量四个手掌对折，然后把各边的角做出来，这样，方方正正的一床被子叠好了。望着自己的成果，满心的喜悦。

军营是快乐的，在接下来的军营训练中，感受到的是别样的“快乐”。当我们还在睡梦中体验床的乐趣与激情时，军号又不知何时从何方响起，真的没有什么好办法，只有穿衣服，下床，穿鞋，冲向操场，站好队列。在队中，我感到了什么叫做苦，什么叫做累，但是我爱它，是它教给我了什么是纪律。

在训练中，我喜欢“军体拳”，它即能体现阳刚之美，也很实用，不是花架子，可以作为防身术；本质的东西学到了，以后我们可以把它当成一种艺术表演，在大家面前展现！在苦中感受着快乐。

军训结束了，军营是让我成长的地方；在那里，我学习到如何做人，如何生活；军营是我人生开始的地方。

我的未来之船刚刚起航!

第七天军训心得400字（精选篇3）