# 2024年七天军训心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-12-20

*七天军训心得体会一经历了七天的军训，我的内心犹如一片汪洋大海，充满了感慨和收获。我明白，这七天的军训不仅是对我们军人精神的锻炼，更是对我们个人品质的磨练。在这七天里，我迎接了许多挑战，也在反思中收获了很多。在此，我将分享我的七篇军训心得体会...*

**七天军训心得体会一**

经历了七天的军训，我的内心犹如一片汪洋大海，充满了感慨和收获。我明白，这七天的军训不仅是对我们军人精神的锻炼，更是对我们个人品质的磨练。在这七天里，我迎接了许多挑战，也在反思中收获了很多。在此，我将分享我的七篇军训心得体会，记录下这段军训经历的华章。

第二段：自我管理的重要性

在军训中，我深刻感受到了自我管理的重要性。军训中每天的安排都十分紧凑，而我却因为缺乏自律，导致时间安排混乱，影响了学习与训练的效果。通过这次军训，我认识到时间的宝贵，学会了合理规划时间，提高了自我管理的能力。比如，我开始设立每日任务清单，将任务按重要程度排序，在规定的时间内完成，不仅提高了效率，也减少了焦虑感，让我能在各项训练和学习中更好地发挥。

第三段：团队合作的意义

军训给我最深刻的感受就是团队合作的重要性。在队列训练中，我们要保持整齐划一的队形，在集体课目中，我们要相互配合，互相帮助。只有团结一致，才能完成各项任务。这个过程中，我深刻体会到“一个人的命运背后，常常有一个团队”的道理。在与队友的默契配合中，我渐渐明白，团队的力量是无穷的，每一个团队成员都是团队的重要一环，只有相互支持和合作，才能取得更大的成就。

第四段：坚韧不拔的意志力

军训中，我们要坚持长时间的体能训练，如立正跳、俯卧撑等，这对我们意志力提出了很大的考验。在这七天里，我多次感到严重疲惫和崩溃，但每次都通过调整思维和信念，让自己坚持下来。我明白，意志力可以让我们战胜身体上的困难，让我们找到一个个不可能变为可能的突破口。正是因为坚韧不拔的意志力，我在这次军训中取得了远超自己预期的进步。

第五段：思想境界的成长

军训不仅考验我们的体力和意志，更考验我们的思想境界。在这七天中，教官们对我们严格要求，时刻监督，我们要时刻保持军人应有的素质和标准。通过这次训练，我逐渐明白了军训的目的不仅仅是为了锻炼我们的身体素质，更是要培养我们独立思考和适应环境的能力。我学会了关注身边的人，关注班级的大家，关心国家的发展，从而提高了我的整体素质和思想境界。

总结：

七天的军训经历，让我在训练中历练成长，让我的心智和品质获得了升华。通过自我管理的提升、团队合作的意识、意志力的锻炼以及思想境界的成长，我变得更加坚强、自律、有责任感。同时，军训也为我打开了新的思维，让我更好地理解我自己，更好地理解团队和社会。这种成果将在我今后的学习和生活中，发挥着积极而持久的影响。

**七天军训心得体会二**

七天的军训生活结束了。

回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的\'慢，但最终经过层层训练，我们步调一致并肩齐进。

短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，因为有了百合的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了百合的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限!百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

在绿色军营里面，时常出现这样一幅画面：一群身穿蓝色t恤的金百合人，铸造了一条亮丽的风景线。无论是饭前饭后，只要稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景;炎炎烈日下，偶有几对整齐的队伍昂首阔步的走着，原来是金百合人正在操作动作要领，动作要领掌握好的帮助比较慢的队员，手把手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着;一二一……立定，声音似乎沙哑了许多，但却浑厚有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是百合的精英!

无数条溪流向一方汇聚，将形成一片大海，海纳百川，有容乃大.每个人将自己手中的力量推向同一个方向，我们的力量将无限大，金百合人将在创辉煌!

虽然我们即将要离开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时刻谨记着使命的迫切感，百合需要我们，我们要把所学的灵活的运用到实际工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗精神，发扬百合人精神，走好每一步，做好每件事。让金百合的名字响彻一方!

**七天军训心得体会三**

七天军训让我领悟到纪律的重要性，也培养了我自律的能力。在军训期间，我们必须每天按时起床、按时集合、按时进食，丝毫不能有违反规定的行为。军官们严厉的口令让我深刻感受到规矩和条例的必要性。而这种严格的纪律要求，让我养成了自律的习惯。我学会了按时完成任务，保持良好的作息时间，抵制诱惑，提高自我约束力。这种自律能力在日常学习和生活中也会发挥重要作用。

第二篇：团队合作培养沟通能力

军训中的团队合作对我沟通能力的提升起到了很大的帮助。在军队中，个人能力的优劣直接关系到整个队伍的战斗力。我们需要互相帮助，团结合作，做到齐心协力。在这个过程中，我学会了倾听他人的想法，学会了如何与队友进行有效的沟通，明确自己的意图并理解他人的需求。这种沟通能力对于团队合作来说是至关重要的，并且在日后的协作中将会给我带来很大的帮助。

第三篇：克服困难培养坚强意志

军训中，面对爬山、搬砖、爬绳等各种艰难的困难训练，我学会了克服困难，培养了自己的坚强意志。有时候，我觉得自己已经没有办法再坚持下去了，但是在教官的激励下，我强迫自己继续前进。经过一次次的困难，我明白了只有坚持不懈，才能克服任何困难。这种坚强的意志力不仅仅在军训中得到了锻炼，而且在日常生活中也能帮助我面对一切挑战。

第四篇：培养自信心

经过七天的军训，我的自信心得到了大大的提升。在训练中，当我充分发挥自己的能力，尽力去完成每个动作时，我会感到一种强烈的自豪感。军训中的成就感让我相信自己可以做到任何事情。而且，在集体中的表现也让我更加自信。我明白了自信是成功的关键，只有相信自己，才能充分发挥自己的潜力。

第五篇：锤炼意志培养毅力

七天的军训是对我的意志力和毅力的一次重大考验。在紧张而繁重的军事训练中，有时候我感到非常疲惫和困倦。但是，我明白只有坚持下去才能获得更大的收获。我告诉自己，只要我坚持不懈，付出努力，就一定能战胜一切困难。通过军训的坚持和毅力，我相信自己可以面对所有的困难，并且取得成功。

通过这七天的军训，我不仅学到了军事技能，还锻炼了自己的个性和意志。严格的纪律培养了我的自律能力，团队合作培养了我的沟通能力，克服困难培养了我的坚强意志，培养自信心，锤炼意志，培养毅力。这七天的军训不仅对我个人的成长有很大的帮助，而且也使我对团队合作和集体的力量有了更深刻的理解。我相信，在今后的学习和工作中，我能够充分发挥出这些培养的潜力，取得更好的成绩。

**七天军训心得体会四**

朝阳如虹，凉风如水，呼号如雷，绿军装，迷彩服，我的军训才刚刚开始。

曾经我以为，这只是开始，不必太严肃。于是，悠悠踱步，当整齐有序的队列闯入视野，“迟到”二字成为必然，有一抹难堪悄然浮上心间。午间集合，再也不敢怠慢，特地早到，然而可爱的绿军装已然厅里，有一抹信服翕然浮上心间。

此刻我终于懂得，这就是开始！守时，并非只是挂在嘴边的宣传语，而应是深入骨髓的一种素质。

此刻我终于懂得，这就是开始！坚持，并非只是纸上谈兵，而应是身体力行的一种品格！

铮铮铁骨，声声如吼，他们，是一列可爱的绿军装，因为无悔奉献，方显军人本色！

烈烈风华，步步如钟，我们，是一群阳光的迷彩服，因为无悔自我，方显少年华姿！

打破无知的“我以为”，因为军训，我在走向成熟！

军训不仅培养人吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有云:“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话的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有意志坚强的人敞开的。

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。心里有说不出的酸甜苦辣。在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黝黑但这何尝不是一种快乐，一种更好的朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心。军训更可以增强我们的集体观念，让我们真正的放下任性和自私，让我们变得宽容和谦虚。

军训第一天，让我们体会到了复杂的情感-痛并快乐着。站不完的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥。痛苦在心里慢慢发芽，但当我坚持下来后受到表扬时，一切又都荡然无存。在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存。经历军训的磨练，会使我们慢慢坚强起来，给了我们勇气。在人生的路途中大步向前，教官虽然严厉，但也很关心我们，也会把自己的水分给我们。军训虽然很痛苦，但也无形中改掉了驼背的毛病，所以当我们觉得很苦很累的时候，当教官要求严格时候，我们应该振作起来，向着一连的目标，带着七排的荣耀，坚定的走下去。

第一次遇到“迷彩”，生命中又多了一道“神圣”的色彩。责任是我们的校训，学生的责任是充分吸取知识、改造命运，而军人的责任则是捍卫家国。这个社会赋予了我们许多选择，然而大学却把一次当军人的体验机会给了我们。

迷彩是我最喜欢的混合色，它似乎是一个天性的装扮师，平凡而略显娇弱但却无形中增添了一些英武。生活也是如此，需要多姿多彩才是。多一些迷彩生动一份光阴， 连队中响起歌声 “团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”这首团结就是力量在高中时我们也曾合唱,但感觉从来没有向今天这样响亮过，以至如今都已不记得当初的力量是团结在哪的。然而在这里，当一群青春靓丽的大学生换下往日绚丽的服饰在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，将人的本性，热情，积极的一面尽情显露时，就成了我心中永久的记忆：当大家放声歌唱时，我才明白什么叫做真正的团结。

虽然是军训第一天，我却感受到了许多许多...不管前路如何漫长，微笑着面对任何挑战，因为我明白，从今天起我就是一名军人，一名真正的军人！

**七天军训心得体会五**

第一段：军训打开了我全新的一扇门 。（200字）

初中军训是我人生中一段难以忘怀的经历，七天内，我们经历了体能训练、军事教育和集体生活，感受到了军人严谨、坚韧和团结的精神。军训让我从细微之处感受到集体荣誉、自我约束、顽强拼搏。一个新的自我在军训中逐渐形成，我更加明确了自己的方向和人生目标。

第二段：体能训练让我体验到自己的潜力。（300字）

初中军训的第一个环节就是体能训练，刚开始的时候，我几乎是全身酸痛，跑步、爬山、拳击，每一次训练都让我心力交瘁。然而，随着训练的进行，我发现自己的体力逐渐增加，身体变得更强壮，耐力更持久。我从中体验到了自己的潜力，知道只要付出努力，就能逐渐超越自己。

第三段：军事理论的学习让我懂得珍惜和平。（300字）

军训期间，我们学习了一些军事理论知识，了解到战争的残酷以及保家卫国的重要性。通过听取军人讲述他们英勇的故事，我深深地感受到和平来之不易。军训让我懂得珍惜和平，明白了自己的责任和使命。我明白，只有学好知识，才能让自己成为一个对国家、对社会有用的人。

第四段：集体生活培养了我的集体意识。（200字）

军训期间，我们住在集体宿舍，共同面对各种困难和挑战。我们要互相帮助、团结奋斗，共同完成每天的任务。每天晚上，我们在宿舍进行集会，交流心得和感受。这样的集体生活让我培养了对集体的归属感和责任感，明白了一个人的力量是有限的，只有与集体相互配合，才能取得最好的成果。

第五段：初中军训是我人生中的宝贵财富。（200字）

初中军训七天的时光如同一次快速而深刻的成长，让我学到了很多宝贵的东西。在军训中，我收获了身体的力量、知识的智慧和心灵的成熟。这些都将成为我人生中的宝贵财富，让我在面对困难和挑战时更加坚韧和勇敢。初中军训让我明白了自己的潜力和责任，指引了我的成长道路，成为我人生中的一段重要记忆。

总结：

初中军训虽然只有短短七天，却对我产生了深远的影响。通过体能训练，我体验到了自己的潜力，知道只要付出努力，就能超越自己。通过军事理论的学习，我懂得了珍惜和平，明白了自己的责任和使命。通过集体生活的经历，我培养了集体意识和责任感。初中军训是我人生中的宝贵财富，让我成长为一个更加坚韧和勇敢的人。

**七天军训心得体会六**

七天的军训生活结束了。回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的慢，但最终经过层层训练，我们步调一致并肩齐进。

还记得当客车满载着我们急切的心情与无比自豪之感慢慢驶进绿色军营之中，我们整个人的身心完全被震慑住了。面对如此之庄严，我们肃然起敬，心生敬畏。我们带着浑身的力气于士气轻装上阵，便有了后来一幕幕xx大学人意气风发而又充满力量的演绎。

短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名xx大学人，更应该为之感到自豪，因为有了xx大学的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了xx大学的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限！xx大学所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

在绿色军营里面，时常出现这样一幅画面：一群身穿蓝色t恤的xx大学人，铸造了一条亮丽的风景线。无论是饭前饭后，只要稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景；炎炎烈日下，偶有几对整齐的队伍昂首阔步的走着，原来是xx大学人正在操作动作要领，动作要领掌握好的帮助比较慢的队员，手把手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着口号，声音似乎沙哑了许多，但却浑厚有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是xx大学的精英！

无数条溪流向一方汇聚，将形成一片大海，海纳百川，有容乃大。每个人将自己手中的力量推向同一个方向，我们的力量将无限大，xx大学人将在创辉煌！

虽然我们即将要离开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时刻谨记着使命的迫切感，xx大学需要我们，我们要把所学的灵活的运用到实际工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗精神，发扬xx大学人精神，走好每一步，做好每件事。让xx大学的名字响彻一方！

**七天军训心得体会七**

第一段：正式介绍军训的目的和重要性（200字）

初中军训是一项全面锻炼学生身心素质的重要活动。通过军训，学生们可以提高体质、磨炼意志、培养团队合作精神，并且增强自信心和自立意识。此外，军训还能让学生锻炼自己在艰苦条件下的适应能力，培养良好的生活习惯和纪律意识，为他们的成长和未来打下坚实基础。

第二段：军训中的体能训练带来的挑战与收获（250字）

军训中的体能训练是最为严苛的一部分，也是带来最大挑战的一环。我们每天要进行长时间的晨跑、力量训练以及各种体能项目，比如爬绳、仰卧起坐等。起初，大家普遍感到吃力，但是通过坚持和努力，我们逐渐发现自己的体能得到了极大提高，能够更好地克服困难和压力。在军训中，我们不仅仅锻炼了身体，还培养了坚强的意志力和顽强的毅力，这些都是宝贵的财富。

第三段：军训中的军事技能训练的重要性和影响（250字）

除了体能训练，军训中的军事技能训练也是不可或缺的一部分。在这七天里，我们学习了如何站军姿、走军步、跑步等基本动作，同时还进行了野战训练、枪械射击等实战演练。通过这些军事技能的训练，我们不仅能够提高自身的安全意识，更能够提升自己的纪律性和集体荣誉感。军事素养的培养不仅仅是为了应对可能出现的紧急情况，更是为了培养学生的团队协作和领导能力，在未来的成长道路上受益匪浅。

第四段：军训中的克服困难和培养团队合作的重要性（250字）

军训是严苛的，但也是有意义的。在军训中，每个人都面临不同的挑战和困难，但是我们用团队合作和互助精神共同克服了困难，收获了成长和友谊。在集体决策中，我们学会了倾听他人的意见，尊重他人的权利；在团队合作中，我们体验到了团队协作和个人奉献的重要性。这些都是宝贵的人生经验，将伴随我们一生，让我们从容应对生活中的各种挑战。

第五段：军训给我们带来的独特体验和收获（250字）

军训是一次难忘的经历。通过军训，我们不仅学到了许多技能，也结交了许多好朋友。这七天的军训让我们变得更强大和自信，更懂得珍惜时间和机会。我们将这些收获带回到学校，继续努力学习和生活，并且将军训经历中获得的积极心态和团队精神应用于日常生活中，成为更好的自己。

总结：

初中军训七天的体会中，我们克服了身体上的困难，积累了珍贵的经验和技能，并结交了深厚的友谊。在未来的成长道路上，我们将珍视这段经历，并将军训中学到的团队合作、克服困难和良好品质应用于日常学习和生活中。军训不仅是一次训练身体的机会，更是一次提升个人素质和阳光心态的重要经历。

**七天军训心得体会八**

炎炎夏日，烈日骄阳，军训生活一度过了一个星期，曾经娇生惯养的我们还窝在空调电脑旁相互调侃人生，乐不思蜀。短短七天，告别了优质生活，踏上了严肃的军训征程。逐渐成为了不惧风雨，不惧酷署的傲骨青年。

过去的求学生涯里，我没听说过像今天这么嘹亮的番号声，没见过这样自信满满，底气十足的眼神，当然，我也从没闻过这样刺鼻的汗衫。但这不是嫌弃，我知道，没一滴汗都会被尊重。我曾认为我不堪一击，廉价的虚荣贯穿全身，身上长满了让人不敢触碰的刺，就是那样有棱有角的青春期，可从我八月一号正式投入女生宿舍的集体中来的时候，在这里改变了我。他们的简单，开朗让我开始慢慢喜欢上他们，依赖上他们。打动我的是早操时互相的掺扶，是生病时的雪中送炭，是在寝室里不顾形象的亲和感。虽远在他乡，可我感觉我并不孤单，警校告诉我何为人格美丽，何为集体的力量。我喜欢这个大家庭，越来越深爱。

师，所以传道授业解惑也。很感谢教官们对我们的培养，是你们让我们发现自己的无穷力量，超越自己喜欢上了自己，成为自己的英雄。你们的苛刻要求不仅使我受益匪浅，也为学校带来荣耀。虽然平日里严格要求但生活中你们幽默风趣，像兄弟，像朋友。我仍忘不了七夕情人节的凌晨，68个女生在操场跑步，响亮的番号声吵醒了刚要入睡的男教官们，我们喊着，跑着，他们于心不忍的看着，犯错的后果我们甘愿承担，看着教官们焦急的目光，我们自责，内疚，包括我在内，很多人湿了眼眶，从未有过的凌晨跑操，不解，却也学会了承受。

感谢学校给我破茧成蝶的机会，感谢教官教会我做人做事守规矩，感谢学长学姐生活上的扶持我最感谢我的集体，再驻梦路上给我信心，带我向前，不辜负每一天的好时光。还有每日相伴的学姐，请包容我们的错误，请原谅我们的无知，接下来的日子我们努力做好每件事，不辜负你们的真诚，同时我也衷心希望你们不久后能心想事成，顺顺利利的迎接你们全新的工作岗位。

或许，这是我此生做过的，让我为之骄傲的经历，再苦、再累，都比不上一句“值得”。此次军训，如此热烈，如此庄严，如此深知入骨。我已准备好并有信心接受日后更加苛刻的训练，在警校相聚，是苦是甜，我心甘情愿。最后想说一句；相伴的人们，我们相聚是一团火，分开那天也是满天星！

此致

敬礼！

**七天军训心得体会九**

今天是军训的第七天，主要复习以往的动作和学习走正步。还是腿软脚疼，还是烈日炙烤，还是反复训练。或许由于渐渐适应了这军训生活，时间过得快多了，转眼一天又过去了。我期盼着明天的到来。

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。第七天的军训结束了，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，而是漫长的大学生活中的一个逗号。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，汗流浃背的学生，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熔化，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！

**七天军训心得体会篇十**

中学生军训是每年都要进行的一项重要活动，通过严格的训练和实践，旨在塑造中学生的坚强意志和顽强精神。在参加为期七天的军训后，我深刻体会到军训对于我们的成长和发展的重要性，下文将分享我的心得和体会。

第二段：锻炼意志，培养毅力

军训期间，每天早上我们都要6点半就起床，到晚上9点才能回到宿舍休息，每天的训练都是连续不断的，许多同学很快就感到疲惫和不适应。经过一番锻炼后，我深刻认识到了坚强的意志和毅力的重要性，只有在重重困难面前保持坚强的意志和毅力，才能够克服困难，迎接挑战。

第三段：团结合作，培养团队精神

在训练时，我们要进行各种小组活动，比如完成训练课程，实现突破，等等。这些活动促进了与同学之间的互动和交流。大家需要互相帮助、相互配合才能顺利完成任务。通过合作与团结，大家的自我意识得到了提升，培养了团队精神。

第四段：尊重纪律，建立规矩

军训期间，我们严格遵守军营纪律，要求每个人按时起床，如期参加训练，遵守组织安排，听从指挥，文明礼貌。只有崇尚纪律、尊重规矩，才能够更好地发扬自己，创造更好的状态和表现。

第五段：身体锻炼，关注健康

在军训期间，不仅锻炼了我们的意志和毅力，还大大提高了运动水平和身体素质。军训经常进行的是一些高强度的体能训练，这需要我们有很好的体魄和身体素质。此外，我们还要时刻关注自己的健康状况，保持好的饮食和睡眠习惯，才能保证更好的训练效果和身体健康。

总结：

无论是身体素质、意志力量、还是对团队的理解和团队合作的能力，中学生军训都对我们有着不可忽视且非常重要的作用。通过中学生军训的这七天，我不断地锤炼自己，成长一步一步多了那么一点点。我相信，在日后的人生路上，我会继承这些经验，充满信心地面对各种挑战，和队友一起取得胜利！

**七天军训心得体会篇十一**

总之，现在军训中的动作基本上我们都已经学完了，这么想想，就感觉军训中要学的动作却是非常的少啊。但是，想要把这几个简单的动作做好都不是一个简单的事情啊！

这是最让教官头疼的事情了，但也只好一遍一遍的带着我们练，让那些同学能再记起来。但其实，在学习了这些动作后，连我也并不能说自己能百分之百做回当时的样子。幸好，虽然一开始没做好，但是肌肉的记忆还在。在练习了几遍之后，我们再次回想起了当时的默契，做好了之前的动作。

但是教官会满意吗？在之后，我们又再次反复的练习了其他动作，还把动作连贯的做了几遍，但是这样，显然让教官的头更痛了。当然，在训练的时候我们也很不满意，总觉的突然在动作上衔接上其他的动作会打乱节奏，最麻烦的是在齐步走和跑步走的时候，常有同学因为以下停不下来而打乱队形。

但是面对这样的情况，教官也不能每个人都拉出来教一遍，我们就只能不断的练，不断的练。可惜在一天结束后，我们也仅仅是达到了教官勉强看的过去的结果。这下我们彻底认识到了，之前我们自认为学会的默契，其实还差的很远，我们还远没有想象中的哪种默契。

虽然教官很头疼，虽然我们自己也感觉不满，但是我们现在还有几天的时间，我相信，虽然我们是刚组成的班级，但只要我们齐心协力，一定能在这最后的几天，将我们的默契，我们的配合做到圆满，在最后的军训汇演中，展现出我们的风采！

**七天军训心得体会篇十二**

经过了这几天的军训，我逐渐懂得了什么才叫做铁一般的纪律，什么叫做团结的力量，什么才是真正的忍耐。在一个团体中，我们每个人所代表的不仅仅是我们个体，更重要的是代表这个集体。

踏步，是我们军训中最常见的一种训练，它和军姿一样，也有三个标准：手抬平、脚抬高、口号响。踏步不仅需要你自己达到标准，而且要全班都达到，所以说踏步是非常考验全班的默契度的。它让我成长，这种成长让我学到了很多平常学不到的东西，感触极深。

今天的晚训主要就是结合着音乐练习踏步。我的天啊！这对我来说，真的是太难了。真的不会跟着音乐的调子去踏步，中间时不时的还需要调步子，这就真的是又难上加难了！于是，我就看着前面同学的步调，努力跟上整体。顿时，感觉自己音乐细胞全无啊！但——大家都知道，一鸣惊人的人，肯定是默默无闻地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，梅花看自苦寒来”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。也让我们相信“所有坚韧不拔的努力，迟早会取得报酬的”这句话吧！

军训，就是要训练我们的吃苦精神，学习军人的那种掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪的那种坚强意志。这对我们以后的为人处事无疑是大有益处的。关键还要我们怎样去行动，怎样来看待。

金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等-系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们，磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战！

其实，军训是锻炼毅力的方式。毅力也是长期锻炼出来的。成功者是如何成功的，毅力起着决定性作用，你坚持下来就胜利了！没有毅力，许多事情是办不成的。就像一句话：“不抛弃不放弃”。我们要抓住这个机会。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！