# 最新学校七天军训个人心得体会7篇(精选)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-05-15

*学校七天军训个人心得体会一回过头来，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...*

**学校七天军训个人心得体会一**

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，便有了后来一幕幕金百合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!

**学校七天军训个人心得体会二**

七天的军训生活，犹如一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，值得回味，难以忘怀!

那铁的纪律，严酷的训练就是我们的军训。我们不断的进行着枯燥的训练，有时在太阳底下站军姿，站得脚软头晕，眼冒白光。每一次训练都是接受汗水的洗礼，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训操场。

火热的太阳无情地炙烤着大地，然而即使太阳毒辣，我们却在运动场上挥汗如雨，尽心地练习。这让我想起一句话：太阳狠，然而比你狠的却是我们钢铁般的毅力。是啊，付出总有回报，你看那动作，虽然没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水浇灌的成功花儿的绽放。

刚到的时候，我们每个人都很期待，毕竟是第一次到正规严格的军训，然而当我们第一次训练时，那种严格的动作要求，让我们缺乏锻炼的身体很难适应，一个下午就把我们的腿酸的站都站不稳。我们有点动摇了，想过放弃，但是我们克服了软弱，始终坚持着。两天后我们微微地适应了军人的生活，我们面貌一新：不但身体强壮、充满活力，而且我们的意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。这对于我们这三年的学习和生活有着重要的意义。

**学校七天军训个人心得体会三**

悄悄地，我们翻开了高中生活的扉页，开始了一段不寻常的旅程。

这个飞扬着绚丽梦想的高一，一个等待着我们用手中的画笔描绘出缤纷色彩的高一。 回到学校，一眼望见的依旧是熟悉的校园，就连一张张陌生的脸孔也不再让我感到孤独了。对新的生活充满着期待。步入高一，我们迎来了如火如荼的军训。这是我人生中的第一个军训，我只想好好的学好此课程，为我高中生活摆出鲜艳的花朵……………。

步入军训，才深刻体会到军营中严明的纪律和军人的风格，才了解到那英勇挺拔的身姿是在这点点的汗水中磨练出来的。操场上教官们严肃的口号声，同学们整齐的走步声和响亮的军歌声，不正是在演绎我们如梦的青春吗?军训，是我们苦乐人生的缩影。在这一段痛苦的日子里，年少的我们告别了曾经安逸的生活，承受着训练时身体的疼痛和离家的失落。在军训的整个过程中，我的脚麻痹着，站在第一个的我被太阳猛烈的晒着，他毫不留情的照射着我，汗水滑过脸颊，透湿后背，眼泪顺流而下，忍着忍着。其实我是多么的想跟教官说“报告，想休息下、、”正因为我选择了高中，更不想才刚开始就输给自己，所以我坚持着………。

军训是一种能增强体质与纪律的有力活动。经过几天的军训后，我们如同刚受阳光滋润的小草般，充满着冲劲。从起初医务室挤满人到琢个进去，显然大家的意志坚定了许多，军训所带来的痛疼都被我们的坚决的毅力战胜了。军训告诉了我们要坚持不懈。我们战胜了阳光，因为，我们比阳光更灿烂!在这炎炎的烈日下有我们耀眼的青春;俗言道：吃得苦中苦;方为人上人。是军训;让我们拥有战胜困难的勇气;让我们懂得团结互助;是军训;开启了我们辉煌的青春。;每天随着教官哼着军歌，让我们也开始喜欢上了那首歌，因为它含着我们的记忆，最终军歌一等奖让我们感到欣慰…………。.

我坚信，这七天的路我们能走好，以后三年的路，我们也能走好，未来一生的路，我们一样能走好!因此，我们应该为此奋斗，让我们鼓起勇气吧!让自信为我们铺路，让胆识为我们克服困难，向着朝阳前进吧!

**学校七天军训个人心得体会四**

六年的小学生活中，最令我难以忘怀的就是在刚升入六年级时长达一星期的军训。这几天的训练下来，我的感受就一个字——苦!

记得刚听说要军训时，我还真有点喜出望外，以为这次的挑战会多有趣，自己真正接受训练时才体会到，在这期间要付出多少辛苦和汗水。那时候天气很热，而我们却必须穿上厚厚的校服，站在火辣辣的阳光下，晒上3个多小时，纹丝不动。同一个动作，不停地练习，反反复复，不耐烦也得坚持。

而我们这些离学校较远的学生就更累了，每天“千里迢迢”地来到学校，还要遭那样的罪，真是祸不单行。我天生体力就不好，从小就爱呆在家里，大门不出，长一点儿的路都没走过，更何况军训时地走那么长的路，还要笔直地挺立在无情的太阳公公下面3个多小时。我真的是忍受不了，每天晚上睡觉时都咬着枕头哭，第二天再咬枕头时，还能感觉到眼泪咸咸的味道。尽管这样，看到那么多同学都坚强地挺住了，我还是不得不咬紧牙，坚持下去。

训练我们的教官，也许已经够好了，从没见他对哪个同学动过手，但嘴上功夫比较厉害，说得同学们都哑口无言。每次见他批评哪个同学时，我的心就绷得紧紧的，深怕自己也会落得那样的下场。头顶烈日，练习着动作，看着教官狠狠地训斥着某个同学，从我头上滴下豆大的汗珠，同样的泪珠在眼眶里打转，却不敢流出来。真苦，真累!

说心里话，那段时间真是泪也流了，汗也流了，就差没\_了，如果说现在生活在天堂，那军训时就是在地狱。不过，我并不抱怨，这也是我成长历程中重要的一步。正是因为这次军训，我才学会了吃苦耐劳，不怕累的精神，也因些变得更坚强，更能经得起生活的考验。我想，这就是军训的目的。大地上没有不累的营生，在以后的路上，我还会受很多累，吃很多苦，但我一定会挺过去了。小学六年级的军训生活将使我永生难忘，我会把当时同学们所表现出的顽强精神铭记于心。

**学校七天军训个人心得体会五**

军训的时间不长，仅仅七天，但是在这七天里，我体验到了从前从未有过的一些事情，比如说在太阳下暴晒，和同学们一起经历风风雨雨。这些都是我之前从未去体验过的，但是这次在军训当中，我好好的体验了一遍，给我自己的精神和身体都带来了一些好的改变。

从很小的时候，我的身体就是比较偏弱的那种。那时候父母一直给我买各种营养品，但是我就是胖不起来。身体很瘦小，感冒也很容易了，只要天气稍微有一些变化，突然变冷，或者突然变热，我就绝对会感冒一次。所以我的父母一直也没有让我去做一些什么重活，直到上高中经历了这一次军训，我才知道，其实一个好的身体是锻炼出来的，不是说不擅长什么就逃避什么，这样是永远都不会有进步的，也不会让自己变得更好。

在这次军训里，我原本是想跟教官请假，说自己身体不怎么好，决定不参加这次军训。当时教官看着我，问我那个方面比较不好呢?我说自己每次太热了就可能中暑或者热感冒，身体素质从小就很不好。后来教官问我平时有锻炼吗?我说没有。教官想了一会之后又问了我一些问题，然后就跟我说军训还是要试着去参与一下，如若实在不能坚持了就立马停下来，教官给我这个特权。当时看着教官真诚的眼神，我突然就有一点信心了。在后来的军训当中，我也很努力的去做好每一次训练。教官对我也是很照顾，让我觉得很温暖。

一开始确实面对这样炎热的天气，我的心理和身体都有一些受不了。但是我想着既然有人相信我，我就一定要做出一些事情来。以前父母一直把我保护的很好，导致我现在的确落后他人很多，我应该转变一个观念，那就是身体素质是可以锻炼好的，绝对不是逃避变好的。所以我带着一个非常积极的态度去进行军训。

久而久之，我发现自己不仅在心理上，更是在身体上都有了很大的改变。我没有自己想象中那么脆弱了，我可以做到更好，我的身体也能在锻炼中逐渐增强，我的心态也比之前更好了。这是这次军训给我最大的礼物了，让我充满自信的走进了这次高中，没有了忧心忡忡，我所迎接的每一个明天都是崭新的、充满了力量的。

这次军训我要感谢我的教官，也要感谢我的班主任给予我的支持。真的很感动，大家一路照顾我，包容我，这让我觉得这是进入高中之后给我最好的礼物，今后我会在学习上证明自己，给大家一个更好的我!

**学校七天军训个人心得体会六**

次真正意义上的军训是我们进入大学学习的第一门课程，相信也是影响我们人生旅程的一次特殊历练。

也许大家在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历大学军训后，你们可能恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。

在如今这个政治稳定和谐发展的社会，我们很难去想像那些鏖战沙场，兵戈相交，甚至来不及备置灵柩而马革裹尸的军人战士们，有着怎样的非凡气质与逼人气魄，我们只能循借着九年前那次举国关注的阅兵仪式，去思忖，去揣度，去好好欣赏甚至去享受军人们伟岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风采，毫不留情的博得许多人的不绝赞词与虔诚膜拜!

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示c出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数几十人的队列，却能轻而易举的营造出绝尘而来的恢弘气势;一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果!原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊!

简单的见面仪式让我们相识，而在训练时的言传身教中，彼此间又迅速建立起良好的友谊，慢慢便形成了默契。军训期间的军事化管理，让我们过着军人的生活，渐渐习惯着军人的起居，训练中的苦累病痛，我们学会了在谈笑风生中咬咬牙咽下，顺颊而下的汗与泪，我们学会了用坚毅的脸庞去承载去面对。凛冽的寒风裹挟着雨滴而来，教官们依然身着一套笔挺却单薄的的军衣，为我们示范表演，每个军训归来的傍晚，他们总会亲自陪伴同学们迈着齐步直至寝室楼下，讲评完毕，整整军帽，锐利的眼神瞬间无踪，取而代之的，是温存如水的目光，道一句：天气凉了，注意保暖。有些羞涩，却不表露，他们的眼睛被低垂的帽檐遮住，没有发现我们疲惫蒙尘的脸上，最真挚诚恳的感激!

时光荏苒，弹指即逝，军训的时限即将来到，我们能够真正作为半个军人站立在这片土地上的时间不多了，也许我们人生短暂数十载，没机会经历血火梦魇，瀚海黄沙的军旅生涯，但是，教官们身正心纯，勇者无畏的教导必将永远铭记于心!

**学校七天军训个人心得体会七**

提笔才知道有3个月没有写东西了，手都是僵硬的。三个月前，我们每个人为了高考奋战，3个月后我们在这里相聚，接受者军训的洗礼。军训已经过了8天，关乎军训有太多的感受，更准确的说这是一种复杂的感受。军训有苦有乐，或许这就是痛并快乐着吧。

军训时很辛苦的。苦在为正步踢麻了双腿，苦在站军姿是累酸了腰间。军训是如此的苦，内心也有打退堂鼓的时候。多少次想装病请假，但是看到那么多的同学都能坚持，我就在心里告诉自己“你也可以”，最终我坚持了下来，。军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，在这个过程中最大的敌人就是自己，只要战胜了自己就是最大的成功。面对苦难，我坚持了下来。这也是军训教给我的一个道理。因为黎明前的一刻是最黑暗的，所以在今后的学习生活，无论遇到什么困难，我都会勇敢面对。我想这也许就是军训的一个目的吧。

军训中我们也感受到了很多的欢乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐，从铿锵的军歌中，我体会到了奋进的快乐。当我们方队经过一天的训练最终受到教官和学长学姐们的表扬时，我满足而自豪的笑了。当我们和隔壁方队一同拉歌时，我们反收到了集体的温暖。在这里，我们大声欢呼;在这里，我们大声的笑;在这里，我们留下了美好的会回忆。

军训生活有苦有乐，军训教给了我许多的道理：教给我做一个守时的人;教给我坚持不懈的精神;教给我团队协作意识，以及团结互助的精神。

军训，在我们的人生中只是一个很小的时间点，但是他教给我的道理会让我受益终生。因为我明白什么叫痛并快乐着。

<

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn