# 2025年军训第四天心得体会(优质17篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-01-25

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**军训第四天心得体会篇一**

第四天，日头终于升高，昨天还担心会因为雨天人数不够，今天来的更多，站在人群中感受到说不出的压力，你知道，你不仅站在了队伍中，更站在了整个军训期间的转折点上。所有人都穿上了厚厚的军训服，整齐的站在一起听教官的讲解，这是一种十分严肃的感觉。不少人满脸汗水，但是却按捺不住欣喜的情绪。

第二段：分析第四天的体能训练。

今天是体能训练的时间，教官告诉我们，一个军人就像一个快乐的舞者，要有完美的舞姿，自己的硬实力比其他任何特点都更重要。因此，体能训练是非常必要的。我们进行了本体育的训练，包括跳绳、引体向上、腹肌训练和跑步。这些训练看似简单，实则对于普通学生来说还是十分困难的。我感到自己的精神力量正在被无限地提升！

第三段：讲述对“极限训练”的认知。

经过了激烈的训练，我们迎来了“极限训练”，教官说没有终点、没有极限，只有超越自己的极限，才能走得更远。我们需要面对一系列很刺激的挑战，身体不断地接受着强上加强的负重侵袭。经过一阵阵的困难和努力，每一个人的眼中都能看到发自深处闪烁的自豪，即便是几分钟的痛苦，也是必要的。而这种无私的奉献和犯难的过程，恰恰是我们品格的铸造。

第四段：反思对自己的影响。

在这些训练中，我开始感到自己的身体越来越酸，越来越累，甚至感觉手脚都变得无力起来。我开始反思自己的生活，自己一直缺乏锻炼，随便吃一些垃圾食品，导致自己日渐走向末路。军训，告诉了我，没有良好的自律能力，就不可能过上美好的人生。经过一番的自省，我的身体和心态得到了极大的提升，更重要的是，我体会到自我认识的必要性和自我挑战的重要性。

第五段：总结军训的收获。

这一天的军训，让我收获颇丰，我在这儿见证了自己的变化，开始认识到自己身体的不足，以及自己的一些缺陷。我学会了如何超越自己，不断前进。我感慨于团队合作的重要性，珍惜了曾经没有想到的苦闷。我认识到长时间锻炼的好处，需要有强大的意志力去支配自己的思想和身体，把自己的动力往前推进。这些经历难以用一两句话概括，它们会伴随着我，成为我经历的重要章节，也定会成为我未来的动力源泉！

**军训第四天心得体会篇二**

通过参加军训，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，在此分享心得体会第四天。下面是本站小编为大家收集整理的。

第四天，欢迎大家阅读。

很快的，很快的，我的军训生活结束了了，不知道自己是喜，还是悲。

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。

军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走，跑步走。同时我们还要喊。

口号。

我们经常因为喊口号不齐或者是声音不够洪亮而被罚一罚就是喊五遍十遍的导致我刚第三天嗓子就哑了。最后则是练军体拳这是我最喜欢的项目也许是最简单的也许是最轻松的我们有足够的时间歇息放松。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂的时光：有泪、有汗、有痛，更有无止休的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”……一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然地认真改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。

给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们;只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了十天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生活的一个侧面，叫人受益非浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。

军训不但锻炼了我的意志品质，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我一生无憾。

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;亲身体验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。

一校园军训任务重，提高认识。

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，它不仅可以锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必备课;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验训练的艰苦，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。

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，这时有一个熟系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。

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，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。

记得第一次的军训是在高一开学前,感觉那时候的我是个很守纪律的思想很单纯的孩子,在感觉有点累的过程中度过了人生中的一个军营生活,在后来我心理就对军人产生了些许的恐惧感,恐惧再去尝试那没自由,规则烦躁的生活。

几年后的今天,我却对军人的生活有了些的向往和钟情.也许是几年来的高中经历改变了我的许许多多.我痛恨我高中的散漫的生活所带给我的惨淡的经历以至所结下的果.渐渐我对军人的有条不紊的生活产生了向往,要是我的学习生活等一切都能想军人那么的有纪律,那么的迅速和有效率的话,那我的人生绝对会比现在更加美好。

今天,当我再次踏进那块沉寂的草地上时,我内心却有了一种说不出的伤感之情,可能是伤感我现在的不合自己心意的处境,亦或许伤感几年前那一次的军训并没有带给我人生中的帮助。

和高中的军训一样,开始就是军训的动员大会,一切都那么熟悉,好象回到了三年前的那一幕.不同的是周围的人,周围的环境,还有周围的很多很多.有过前次的经验和同学熟悉的面孔前提下,对军训不再有了太多的好奇与兴奋.不同的是怀着一个目的而来,希望能通过军训让我去很深入的接触到军人所忍受常人所不能忍受的磨练,去锻炼出我所要的处事处物的心态——一种坚韧不屈,无所畏惧的心态。

今天的训练主要是军人的一些基本动作要领,可是这些在我们常人眼中是那么的不屑一顾,我们却花了一天的时间才能凑合算完成任务.这就是人所追求一种完美和精益求精的过程.在我们的生活中,更加需要的是这种心态,在追求自己梦想的道路上,我们难道能让自己放松下来,堕落下去吗?停滞不前就相当于向死亡靠近了一步,人就应该在面对人生的过程中,使自己犯的错误减少到最低,精彩的人生就是一个追求完美的过程。

第一次离开家参加军训，让我体会到了在外面生活的辛苦，开始了我人生中的第一次军训。

我听姐姐说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

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。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。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由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，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，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么?不是说先苦后甜么?不是说没有最好只有更好的么?所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子不应该向家长撒娇了。

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20xx年大学新生军训心得体会1500字。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。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训。

**军训第四天心得体会篇三**

军训是一场锻炼身心的过程，让我们从里到外变得更加强壮和坚韧。我们班级在第四天的训练中，又获得了更多的经验和教训。在这里，我想分享一下我的一些心得体会。

第二段：痛苦是暂时的，荣誉是永恒的。

在第四天的训练中，我们进行了长跑和爬坡越障的训练。这两项训练对我们的体力和意志都是一次巨大的考验，特别是爬坡越障，有些同学在累到极限的时候，已经快要放弃了。但是，教官告诉我们，痛苦是暂时的，荣誉是永恒的。只有经过痛苦的磨练，才能更好地展现我们的实力和勇气。

第三段：合作是力量的源泉。

在军训中，团结和协作是非常重要的。我们在训练中必须彼此支持，尤其是在集体比赛时，相互之间的鼓励和激励是非常重要的。在第四天的训练中，我们班级在比赛中表现出色，得到了教官的高度评价，这正是因为我们相互之间的支持和鼓励。

第四段：发现自己的潜力。

军训是一个可以挖掘我们自己潜力的过程。在训练中，我们可能会发现自己的身体素质比想象中好，或者自己拥有比想象中更加坚韧的意志力。我在第四天的训练中，突然发现自己的长跑能力比前几天有了明显的提升，这让我对自己的身体素质更加充满了信心。

第五段：总结。

通过四天的军训，我学到了很多东西，不仅是关于训练和比赛的技巧，更重要的是，我掌握了如何面对困难和挫折，懂得了如何团结协作。军训塑造的不仅是我们的身体，更是我们的人格和态度，希望我们能够继续保持这样的精神，并将其应用于以后的学习和生活中。

**军训第四天心得体会篇四**

今天上午，我们可真是惨了。本来好好的。教官还捡了二十七块钱呢!我们看着他，把钱还给了丢钱的人。然后他就去别的班转了转，在他走后一会儿，我们就又不安分了，大家都看别的班练习齐步走，那个班走的不太好，我们班有几个女生就笑他们，结果被一个女教官看到了，她就说我们。本来我们也没太在意，过了一会一个教官来教我们向右看齐，我们教官没教我们这个，我们会了后，教官正好回来了，他又给我们练了一遍。然后休息了一下，休息时我和几个人去上厕所了，回来后，教官就让我们站军姿，然后问我们知道为什么让我们站吗，同学们说知道，因为笑别的班，教官又问，谁笑了，没人承认，他又问男生：“男生笑没笑?”男生集体说没笑，又问女生：“女生，谁笑了?”没人承认，他又接着说：“我再问一遍，谁笑了，如果还是没有人承认，那么女生全体都受罚。”他凶巴巴地说：“谁笑了?”终于有两个女生承认了。他又问了一遍，没人承认了。然后说：“全体女生趴下，我让你们尝尝不敢承认的后果!”然后我们都被迫趴在地上勉强地做了八十个俯卧撑，做俯卧撑的过程太辛酸了，现在想起来都有点后怕，那时生怕自己会坚持不住，说真的我这辈子也不会忘了!做完后我都差点起不来了，是于明馨把我扶起来的，起来后只觉得腰都快直不起来了，全身很痛，心里恨极了教官。一边恨着一边哭着，都哭得稀里哗啦的，过了好一会儿，我们才好不容易停住了哭声，教官又讲起了一些事，我们才转移了注意力。然后又开始训练了，休息时，教官让我们女生喝水，可是我们怎样也不喝，教官逼我们去喝水。我们更不去了，又哭了起来。他就在哪里说，让我们别不喝水，是不是中午还打算不吃饭呀，想让警察把他抓去是不是。我们被他逗笑了。可是一笑肚子就疼了起来。有点难受。然后我们学了跑步走。

中午放学后，教官要我们把他领到我们自己的教室，我们想走快点，把教官扔后面。可他还是跟上我们了。他先是在教室里坐着，然后就翻东西看，一边看一边给我们讲。

过了一会儿，我们才发现别的班都下去吃饭了，才急急忙忙的下去了。下去后发现，餐厅外面排着那么长的一条队。好不容易才买上了饭。

下午，教官让我们跑步走到了操场。停下后，绕着操场跑了两圈，就坐在台阶上休息了。期间，送来三瓶水，两瓶女生喝了，一瓶被男生抢去了。在抢水的时候，差点把孙静从台阶上摔下去。接着教官就教育我们要团结，还说“吃亏是福”……回去后教官给我们讲了他自己的一些故事，什么自己小时候洗澡被吸了血……让我们受益良多。懂得了安全的重要性。

今天发生了许多事啊!

**军训第四天心得体会篇五**

随着时间的推移，农村军训已经进行到了第四天。在这短短的时间里，我感受到了很多，领悟到了许多道理。在这篇文章中，我将会就我的心得体会进行相关的探讨。

第一段：严格的纪律让我明白了人生要有规矩。

军训之所以严厉，是因为训练一套严格的程序，使我们更加注重细节，严格要求自己。在这之中，我明白了人生亦然，如果没有严格的规则和制度，那么我们就会失去准则和方向。因此，我们应该在日常生活中注意遵循一些规章制度，以使我们更好地面对生活及未来发展的种种挑战。

第二段：锻炼身体让我更加健康有活力。

长期处于舒适环境的我，身体已经逐渐变得麻痹，农村军训的强制性锻炼使我明白到锻炼对身体的重要性。我们每天在晨跑、俯卧撑和仰卧起坐中苦熬，我也逐渐体会到身体的健康会对整个人生产生重要作用。所以，我认为我们应该注重锻炼身体，保养好自己的身体，以使我们更好地面对未来的挑战。

第三段：团队协作反映出我们可以互相依靠。

在农村军训中，我们经常需要团队合作，一起完成各项任务。在这中间，我明白了一个人的力量是微不足道的，但是团队的力量却是让人难以置信的。每个人都应该发扬团结协作的精神，一起前行，才能够取得更好的成果。我们在日后的工作和生活中，也应该学会如何好好地与他人合作，以便能够实现更大的成功。

第四段：迎接挑战是成长的必经之路。

在农村军训中，我们遇到了许多比预想中还要困难的挑战。但是自己并没有放弃，而是通过自己的努力和不断尝试去克服困难。由此，我明白了成长的道路并不容易，困难和挑战必须迎面而上才能够真正的成长起来。不要害怕困难，才能够坚定前行。

第五段：农村军训让我学会了如何重视时间的珍贵。

在农村军训中，我们的时间被合理利用，每分钟都被充分地利用。同时，这也让我认识到了时间的重要性，在日常生活中，如果能够更好地善用时间，那么我们就可以更好地规划自己的生活和工作，不会在犹豫中浪费掉它。从农村军训中，我知道了，时间是多么宝贵，今天的每一分每一秒，都应该付出总的努力去追求。

综上所述，农村军训第四天的经历给了我很多的体会和收获。我感受到了他人的力量和自己的弱小，但这也增强了我成长的动力和准备。在未来的日子里，我会将这些体验和收获保留在我的心中，不断地追随自己的梦想，秉承着军训的精神，活出自己的的精彩人生。

**军训第四天心得体会篇六**

军训是一杯咖啡，苦涩中夹杂着香浓，让你回味无穷。军训是一场意志与毅力的考验。

前几天，我参加了学校组织的军训活动，那其中酸、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，意味着要离开家三天，三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，我想家，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。一分钟、二分钟、三分钟过去了，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，站了几分钟后，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。

辣——我们还开展了“领导力与责任心”的大型活动。活动的主要规则是：先制定两个队长，我们按照教官的口令做动作，如果一个同学做错了，队长就要沿着我们学校班级围成的200米跑道上跑一圈。如果不自己承认被教官抓出来就要多跑一圈。从这件事，我明白了：懂得承担，珍惜我们身边的老师、家长、以及很多为我们默默付出的人的劳动。这件事在我的思想深处留下了一个辣辣的烙印。

**军训第四天心得体会篇七**

农村军训第四天，时间飞逝，转眼间就到了第四天。这几天，我们在军训教官的带领下经历了很多，但是也收获了很多。今天，我想分享一下我对这次农村军训的一些心得体会。

第二段：体能素质的提高。

在这次农村军训中，我们每天都要进行不同的体能训练和晨练。虽然一开始我们很辛苦，但是随着时间的推移，我们的体能素质得到了明显的提高。每天的训练都能让我们感受到身体的逐渐变强，这也让我意识到，只有通过训练才能让我们的身体变得更加健康。

第三段：自律和团队意识的培养。

军训中，军训教官对我们要求非常严格，不允许有迟到、早退、缺勤等行为。在这种情况下，我们就必须要自律，把自己的行动规范化，以免对自己和团队造成不良影响。同时，我们还学会了如何与队友配合，学会了团队意识，懂得了集体荣誉大于个人荣誉的道理，这也是我们在这次农村军训中最为珍贵的经验之一。

第四段：管严还是爱护。

在农村军训中，我们遇到了许多训练中的困难和疑惑，有时候训练教官会对我们进行一些严厉的批评，但是他们的目的只是为了更好地帮助我们提高训练水平，让我们成为更好的自己。在这种情况下，他们即做到了管严，又做到了爱护。这也让我意识到，只有在这种强有力的引导下，我们的能力才能得到更好的发挥。

第五段：结语。

随着农村军训的结束，我更加意识到身体的健康和团队合作的重要性，同时也学到了很多应对困难和挫折的经验。我相信这些经验将在今后的学习和生活中为我指明方向，帮助我走上一条充满魅力和希望的路。

**军训第四天心得体会篇八**

今天是一个令人难忘的日子，因为我参加了一次不一样的军训活动，这是我入学以来的第四天。

早晨，阳光透过窗户照在我的床上，我早早地就起床了。吃完早餐，我来到操场上，看到其他同学都已经集合完毕，我赶快跑过去和他们站在一起。教官给我们讲了今天的任务，是要进行一次长途拉练，从学校一直走到部队，来回一共十公里。听到这个消息，我们都很兴奋，但同时也有些担心和害怕。

开始出发了，我们走在了马路上，一路上欣赏着路边的风景，感受着城市的繁华。走了大约一半的路程，我们开始爬山，山路很陡峭，有些同学有些气馁，但是教官一直在鼓励我们，让我们不要放弃。最终，我们成功地走到了部队，感到很自豪。

在部队里，我们受到了战士们的热情接待，他们给我们准备了丰盛的午餐，并且向我们介绍了他们的军事训练和生活情况。下午，我们参观了部队的营房，看到了战士们的生活用品和个人装备，让我感受到了他们的艰苦训练和无私奉献精神。

在回家的路上，我想起了教官所说的话，他告诉我们，作为一名军人，他们为了国家和人民的安全，经常要面临各种考验，他们的付出是巨大的。我也要向他们学习，为了自己的目标和信仰，努力奋斗，永不放弃。

这次军训第四天的活动，让我深刻地认识到了军人的艰辛和付出，也让我更加珍惜自己的生活和幸福。我将会把这次经历作为一次宝贵的财富，激励自己在未来的日子里，不断进步和成长。

**军训第四天心得体会篇九**

军训的目的就是通过严格的军事训练来提高学生的政治觉悟，激发我们的爱国热情，步入大一的我们迎来了军训！！我们五班也等到了一个可爱，幽默但是十分尽责的教官，我们很幸运，前几天的训练在天气的\'眷顾下让我们“很舒服”，但是也依旧没让教官失望，给五班点个赞！而且在这次军训中，大家都严格要求自己，第一次，我的心中有了一个自己是真正的军人的感觉，这种感觉是以前没有也体会不到的，这是一种责任，在军训中，我看到了自己的缺点，也让我懂得一个道理，就是不要高看自己，军训是面镜子，让我看到了太多的东西，但也是一份难忘的记忆。五班一定是最棒的！加油！

**军训第四天心得体会篇十**

上午，特累，今天教官的嗓子应该很哑很哑了吧。为了我们，他连他的“金嗓子”都豁出去了。真的真的很感动，先哭一会儿(55555~)我就不写那些流水账了哈!其实今天大家都很累，站军姿站了很长时间，所以有的人会对教官不满，甚至在教官背后做鬼脸，说实话，很同情我们的教官，教官都好累好累了，我们站的时候，他陪我们一起站，我们坐的时候，他在我们面前站。有时候都想和他一块站，看看是什么滋味。还有哈，每次回家之前都要集合一次，讲一堆乱七八糟不管我们事的事情，然后，我要说的是，那个讲话的教官真的很像猩猩。啥地方都有鼻子有眼的，就是嘴部凸起。额。很无语的。

下午了，不知道咋回事，我们一点都不感觉到累，跑的跑，跳的跳。在休息的时候，男生总要惹女生，不仅抢女生水瓶，还“抢女生”，怎么个抢?就是把女生拽到男生教室里，超汗。好几个女生都被拽，很可惜，由于我们女生的力量忒大，男生没有得逞。我正在笑话他们，突然一个男生拽起我，“邀请”我进他们教室，也许他们没有想到，我突然大喊一声——“停!”然后我从容地说：“不用你们送，我自己进去~”然后像领导检查教室一样，左看看右看看，男生在窗外等的都不耐烦了，最后开开门，让我出去了。你说他们逗不?而女生，在我“审查”教室的时候，她们还很担心地望望窗口，我出来时，她们几乎是同时问我：“你是怎么逃出来的?”当我说是他们把我请出来的时候，她们的嘴形像个“o”，当时我就想笑。

然后我们听到哨子声，就开始休息了，高中的教官有的\'去检查宿舍了，所以我们的教官去看高中生，留下男生的教官看我们初中的。好无聊呢，就在那坐着。我们提出意见，教官就让我们一起学歌，今天学的好像叫《练为战》，这首歌的调子超级奇怪额，给大家听听：练为战。

呀哈~今天真是开心开心开心死哇。

**军训第四天心得体会篇十一**

进入大学已经有两年，但一直都没有参加过军训。这次，终于迎来了我人生中的第一次军训。前三天的训练主要是体能训练，我们要在晨跑、训练、操场上耗费三个小时左右的时间。对于我这个缺乏运动习惯的人来说，训练是很辛苦的。我总是喘息不息、汗流浃背、腿发麻。通过多次的体能训练，我感到自己的体质在不知不觉中发生着变化，也更加理解了健康的重要性。

第二段：第四天的军训。

今天是军训的第四天。早上，我们来到了射箭场，准备体验射箭的乐趣。虽然在训练中，我们只是从两米的距离上射箭，可是对于我来说，这已经是很有挑战性的事情了。我试着拉弓，但是弓弦周围的气息，却让我感受到了那种不简单的沉甸甸。我来回调整自己的姿态，总算把箭射中了靶心，我到底还是把这个小小的任务完成了，心情也是乐呵呵的。

第三段：不断学习进步。

虽然才参加了四天的军训，但是我已经感受到自己的进步了。渐渐地，我能跑得更快，力气也增强了，姿态也不那么生疏了。有时候，同学们之间会相互辅助，互相之间把训练中的错误纠正过来。我们一个个都在不断学习、进步着。

第四段：自我军训的意义。

在大学里，每一个学生都应该具有自律和自控的能力，即“自我军训”。通过参加军训，我深刻地体会到了这个道理。军训让我养成了每天坚持锻炼的习惯，也让我对自己的格局和眼界有了更多的认识。通过不断的任务，我也更加懂得了珍惜机会，并不需要等待，可以自我觉醒，主动迎接挑战。

第五段：总结。

军训的每天都是不同的，当大家奋力冲刺的时候，心情一定是特别激动的。在这几天里，我明白了训练中的辛酸与感动，体验到了磨砺与汗水的洗礼。这是一次收获颇丰的日子，也是一次不可重复的体验。我相信，在接下来的日子里，自我的成长会越来越明显，为以后的学业和生活积累更多、更好的经验。

**军训第四天心得体会篇十二**

今天是一个非常特别的日子，因为今天是我们参加军训的第四天。在这四天里，我学到了很多东西，也经历了很多挑战。在这里，我想分享一些关于今天的故事。

早上，我们像往常一样进行了晨跑和军体拳训练。这些训练虽然辛苦，但我们已经做好了充分的准备。最让我印象深刻的是我们练习了正步走，这是我们军训的一项重要内容。虽然我们在前几天已经练习过，但是今天的训练更加严格。我们的教官要求我们必须保持正确的姿势，脚要抬得高，步子要迈得稳，手臂要甩得有力。我们在操场上反复地练习着，每个人都尽力做到最好。在这个过程中，我深刻地感受到了团队合作的重要性。

中午，我们进行了一次短暂的休息。在这个时候，我与我的舍友们互相交流了彼此的想法。我们发现，虽然军训很累，但是我们已经渐渐地成为了彼此的支持。在这个集体中，我们互相学习，互相鼓励，一起面对挑战。这让我深刻地感受到了团队的力量。

下午，我们继续进行正步走的训练。在训练过程中，我不小心扭到了脚，但是我并没有放弃。我告诉自己，我要坚持下去。我的舍友们也一直在旁边鼓励我。虽然训练很辛苦，但是我们一起度过了这个难关。这让我深刻地感受到了团队合作的力量。

晚上，我们进行了一次聚餐。在这个时候，我们放松了一下，享受美食，也享受着彼此的陪伴。在这个集体中，我们互相帮助，互相照顾，一起度过了一段难忘的时光。

在今天的军训中，我深刻地感受到了团队合作的力量。在面对挑战时，我们需要互相支持，互相鼓励，一起努力做到最好。同时，我也意识到了毅力的重要性。虽然军训很辛苦，但是我们必须坚持下去，不断挑战自己，不断超越自己。

**军训第四天心得体会篇十三**

军训是每年大学生活中必不可少的一段经历，尤其对于那些没有参加过实习、社会实践等活动的同学来说，军训是他们第一次接触到真正的集体生活和考验自身意志的机会。我是其中之一，今天是我参加军训的第四天，我想分享一下自己的心得体会。

第二段：拓展。

军训是严格的纪律训练，每天早上6点半就要起床，不吃早餐直奔操场，虽然身体有些疲惫，但心情是愉悦的。我们刚开始还不够默契，操场上跑步不是那么整齐划一，但是经过慢慢调整，现在整个队伍已经显得井然有序。我觉得这恰恰是体现团队精神的重要环节，一个好的团队不只是指个人能力强悍，更重要的是大家在无言的默契中一起进步。

第三段：展开。

除了集体训练，个人战斗技能也是军训的重要课程之一。昨天我们学习的是军体拳，即使是基本动作的讲解，也需要我们牢记每个小节的规定和步骤，这样才能获得稳健的力量和稳定的身形。我深深感受到训练师严格的训练要求，要我们在细节上不断积攒经验，才能在实际操作中发挥出最好的效果。此外，老师还教给我们技巧和特殊方法，不断提高我们的战斗能力。

第四段：分析。

在战斗训练之余，我们还要学习和操作各种装备，比如军刀、手枪等，甚至还有赛跑时需要的“打虎拍”，都让我感到有些新奇。这些装备不仅有专门的使用方法，而且还要求我们严谨的态度和操作，由此彰显战时指挥和队伍配合的重要性。从军训中我明白到，作为大学生，我们不仅要有比较深厚的理论基础，也要具备专业技能实际操作能力，这才能为我们日后的工作和生活做好充分的准备。

第五段：总结。

传承红色基因，弘扬爱国精神，饱含浓郁的军事文化，军训让我们在汗水，疲惫和重重压力下不断发扬自己的拼搏精神。从中我悟到了诸多积极向上的力量，也更深刻地领悟到人生中多么宝贵的精神品质。我感谢军训，也感谢自己的成长。通过这番经历，我相信，我不单单是一个学生，更是未来的一份子。

**军训第四天心得体会篇十四**

作为一名来自农村的孩子，军训早已成为了我人生中一道无法逃避的“坎”。第四天的军训，对我来说是一场能力和意志的考验。经过这一天的考验，我对军训和自己的认识也有了更深刻的体会。

第一段：开局艰难。

军训的第四天，作为一名几乎没有任何军事训练经验的我来说，开局便显得十分艰难。早晨六点起床，晨跑、拉伸、走路，这些看似简单的动作，却每一个都要求我们在正确的姿势下进行。在经常走路的习惯下，我一不小心就走成了老人的样子，举起手来还不够直。呼吸急促的我感受到了深刻的无力感和严峻的训练。

第二段：实力无法为“王”

第四天的训练依旧是多种多样严苛的考验，比如军体拳、障碍、跳绳等等。在一场场练习中，我发现很多times我都比其他同学表现不佳，颓势明显。纵管我会念得口令，却不舒服做到动作；纵管我会一个人跑得飞快，却走不过两个连拍的跳跃绳。我感觉我无论是弱小的意志，还是简单的技艺都显得很不足。只是不断出汗，承受疲劳，实力的不足也变得很明显。

第三段：环境的挑战。

在农村军训中，与学校相比，最大的不同就是其环境。长期生活在乡村的孩子，在农村的自然环境要比城市苛刻得多。校园周边的环境与城市有许多不同之处。污染、温度和海拔高度等因素在很大程度上影响着我们的军训。大雨天的军训，无论是穿衣服还是生活上的卫生都给了我们极大的考验。我们要在这种原始领域，顶着暴雨，不怕病毒和细菌的制约，完成我们的任务。

第四段：同学之间的共同进退。

这四天的军训经历中，我感受到了同学之间的真正处事之道。在训练之后，彼此分享的食品和水源都成为了我们之间的大家庭，军训中我们开始无条件地信任和尊重彼此。我们修行的真正含义不只是个人能力的增强，更是一个更强大的团体。在每一个身边的人的身上，他们给自己带来了一份牵挂。

第五段：军训的意义。

再怎么说，军训也还是一项很重要的锻炼和训练。我们要学习到军训的规则，还要学习到军人的处事之道和心态。复杂的军事科目和真实感受的作战经验也是我们的野心所在。这还需要更多的去海拔，去闯关，去训练。要更加注重眼前，也要注重未来，培养自我打磨的能力，才能成为包容性更强，强大的人物，在城市也一样如此。农村军训让我感受到了自我挑战和团队进步的无穷乐趣，同时又让我更加深刻地领悟到了人生苦难与克服的滋味。

**军训第四天心得体会篇十五**

军训是每个大学生都要经历的一件事，而我也毫不例外。那个刻骨铭心的第四天，我经历了无数次的痛苦，却也感受到了军训所蕴含的深刻内涵。下面，我将分享我的心得体会。

（二）疲惫的身体。

很多人都说，一天军训下来，身体不会疲惫才怪。但是当我真正体验到那种疲惫的时候，我才发现之前所有的疲惫都只是假象。我站不起来，我不能走路，甚至我只能躺在地上，无助地呻吟。可是，我发现身边同样疲惫的人并没有放弃，他们坚持站立。他们在忍受着痛苦，却在坚定地抬头看向前方。我在感受到疲惫的同时也在感受到一个人的力量是有限的，而团队的力量是无限的。

（三）默契的团队。

团队之间通常会有默契，这个默契需要时间培养。而在军训中，我们可以看到一个团队是如何蜕变的。当第一天时大家还不太熟悉，不知道彼此之间的性格和能力。但是在军训中每天都有新的任务和困难，当面临这些时，我们被迫在一起，寻找问题的解决方案，一点点地互相磨合，默契一个个形成。团队的感觉是无比美好的，当我们都在默契地去完成同一个任务时，那种成就感是无可替代的。

（四）外在环境的影响。

在大学里，我们可以很轻松地走出宿舍去图书馆学习，也可以随意和朋友去另一家餐厅吃饭。但是在军训中，我们必须遵守课外活动规定，不能随意离开军训场地，甚至不能随便出门。在这样一个相对密闭的环境中，我们的思想难免会有些压抑。但是，我们是如何面对这个外在的环境影响的呢？在这个过程中，我发现，我们要合理利用自己的时间安排，同时也要多和其他人交流，多去理解身边的人，这样才能对这个环境有更深的了解，才能更好地适应。

（五）成长。

通过这次军训，我认识到，我还有很多需要学习的地方，有很多需要锻炼的能力。比如说，我需要更加注重身体锻炼同时也要提高自己的意志力和坚韧性。这次军训，不仅让我更好地了解了团队合作和互相帮助的重要性，也让我在许多方面得到了成长。

总结：

经过这次军训，我更加了解了自己的不足和需要提高的空间，也感受到了团队合作和高效沟通的重要性。总的来说，军训是一次对我们心态、行为的全方位锻炼和考验，它教会我们如何在逆境中成长，如何更好地适应周围的环境，并从中吸取经验教训，这将对我们未来的学习和生活都能有所帮助。

**军训第四天心得体会篇十六**

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。

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，瀚海黄沙的军旅的生涯，但是，教官们身正心纯，勇者无畏的教导必将永远铭记于心!

**军训第四天心得体会篇十七**

大学军训是每个大学新生的必经之路，它不仅是一种锻炼身体的机会，更是一次锤炼毅力和意志的重要经历。在经历了几天的紧张训练后，我终于迎来了第四天，这一天给我留下了深刻的印象，也带给了我许多宝贵的心得体会。

第二段：克服困难，坚持不懈。

第四天的军训让我感受到了前所未有的困难和挑战。早上四点半就起床，我感到全身疲惫不堪。但是我知道，坚持是成功的关键。尽管身体艰难，但我默默地照做每一个动作。无论是高强度的晨跑，还是艰辛的体能训练，我都选择坚持不懈。虽然每一次我都感到很累，甚至有时候想要放弃，但我告诉自己不能辜负教官和自己的期望。

第三段：团结合作，互相帮助。

在第四天的军训中，我发现一个很重要的因素是团结合作。在一个人力有限的情况下，我们需要依靠彼此的力量。当我感到筋疲力尽时，我的战友们毫不犹豫地给予了我鼓励。每当有人出现问题时，大家都会积极地帮助解决。这样的团结合作让我们能够共同面对困难，迎接挑战。

第四段：积极心态，乐观面对。

第四天的军训不仅是对身体的考验，更是对心理素质的考验。当我们开始感到疲惫时，心态的变化显得尤为重要。我意识到，保持积极乐观的心态，对于我们渡过这一天至关重要。我告诉自己，只有积极面对困难，才能从中收获成长。于是，在每一次艰难的瞬间，我鼓励自己坚持下去，相信我一定能够战胜自己。

第五段：思考与总结。

回顾第四天的军训，我深刻地感受到了自己的成长。通过克服身体上的困难和挑战，我变得更加坚强和有耐力。在集体的团结合作下，我学会了互相帮助和支持。而通过保持积极乐观的心态，我不仅战胜了困难，也培养了自信和勇气。第四天的军训是辛苦的，但也是值得的，它让我明白了付出和收获之间的关系，也为我未来的大学生活打下了坚实的基础。

总结：第四天的大学军训是我成长道路上的一颗里程碑。通过克服困难、团结合作和保持积极心态，我战胜了一切困难，感受到了自己的成长和进步。我相信，这些宝贵的心得体会将在今后的大学生活中发挥重要的作用，我也期待着在接下来的日子里继续锤炼自己，成为更好、更强大的人。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找