

2023年军训四天的心得体会 军训四天心得体会(大全8篇)

军训心得的表达方式可以多样化，可以通过散文、诗歌、故事等形式来展现。工作心得二：改变思维模式，挑战传统观念

军训四天的心得体会篇一

“起床了，快起床”，在生活老师的催促下，惊醒了睡梦中的我。我赶紧穿上衣服，叠好被子，和室友们以最快速度奔向操场。晨曦中，我看见了同学们早已整齐地排好了队，个个精神抖擞。由北大附中组织的军训的序幕就在这里拉开了。

我们的教官姓陈，名军，个子高高的，我对他的印象是——很和蔼。今天的内容是队列训练，训练的是站姿，“头抬高，腰挺直，双手放在大腿两侧”，别看站军姿简单，要是叫你一动不动地站一两个钟头，肯定受不了。

在教官口令中，训练开始了。教官一开始就给我们来了个“下马威”，让我们在原地一动不动地站一个小时。“啊？要这么久。”“再说就再加时间。”无奈，只好站呗！一开始，同学们个个都非常认真，一会儿大家就显得有点不自在了。只见有的同学再抓痒，有的双手抱着膝盖，直叫腰酸腿疼，反正都是一副懒洋洋的样子。教官看见我们这副模样，吼道：“刚才动了的人马上去做一百个俯卧撑。”“唉！我刚想动一动，但听到教官说的话便不敢再动，可我也这痒，那也痒，只想挠挠，但我也只好忍，忍，忍。时间过的太慢了，我脚和手以有些麻木，但看到被受罚同学的样子，真是“掺不忍睹”，我自然也不敢轻举妄动了。

“好了，可以休息了。”“噫！”在一片欢呼声中，单调枯燥的站军姿终于结束了。“唉！终于重获自由了。”我这时回全身都痛。对教官恨得咬牙切齿，恨他对我们这么严厉，恨他没有人情味儿。

他在我脑海中美好的印象全破坏了。

这五天来,我都可以听到都在叫苦连天,但同学们依旧坚持训练。

军训快结束时,北大附中组织了汇报表演.表演过程中,很多学生家长都来观看了表演,但天有不测风云,使得我心情紧张.虽然天下着雨,但同学们依旧动作迅速,专心致志的参加队列表演,受到了部队教官和学校的赞扬,“附中学生——”响亮的口号响彻在训练场上空。

汇报表演完毕,我们便和教官合影.这时,我却觉得对教官们依依不舍,舍不得他对我们的严厉,舍不得他们的笑容.忽然,我脸上滚落下一滴水,不只是雨还是泪!

军训四天心得体会5

军训四天的心得体会篇二

军训,是每个大学生都会经历的一段时光。作为一名正在军训中的大学生,我深有感触地体会到了军训所带给我的种种收获。四天的军训,虽然短暂,但却足以改变一个人的态度和思维方式。接下来,我将结合自身的体验,总结出在军训四天的心得体会。

第二段:团队合作的重要性

军训中最大的收获之一就是意识到团队合作的重要性。在军训中,我们通过集体操、队列训练等项目,要求严格,而成为一支紧密的集体离不开团队合作。每个人都要以团队的利益为重,发扬集体主义精神。在团队中,每个人都有自己的职责和任务,只有互相配合、互相信任,才能有效地完成任

务。这让我深刻认识到，一个团队的成功离不开每个成员的积极参与和默契配合。

第三段：坚持与毅力

军训是一项比较艰苦的训练，对于我们来说，是一种身体和意志的双重考验。在军训的过程中，常常需要长时间站立、弯腰、抬腿等动作，对身体的挑战极大。更重要的是，军训需要我们保持积极的心态，坚持下去。在这个过程中，我学会了坚持，也培养了毅力。当我觉得累时，我告诫自己只有坚持下去，才能抵达成功的彼岸。军训让我明白，只有克服困难，才能迈向更高的成就。

第四段：纪律与自律

军训的另一个重要特点就是纪律的要求。军训中的一丝不苟让我更加明确了自己的行为准则。在整个过程中，我们时刻保持着军人的标准动作、整齐划一的队列和令人铭记的军事礼仪。同时，军训也是锻炼自律的最好机会。我们要按时起床、整理个人物品、保持良好的仪容仪表等等，这些都要求我们有很强的自律能力。通过军训，我养成了良好的生活习惯，并意识到了自律对个人发展的重要性。

第五段：感恩与珍惜

在军训的过程中，我们受到了教官的严格训练和指导。他们教会了我们许多实用的军事知识和技能，倾注了大量的心血和汗水。每取得一点进步，他们都替我们感到骄傲，每次犯错误，他们也不厌其烦地教导我们。在教官的引领下，我们度过了四天的军训，取得了很大的收获。在结束时，我们深深地感恩教官的辛勤付出，并珍惜这次宝贵的经历。它让我们懂得了感恩他人的善意，珍惜所拥有的一切。

总结：

军训四天，不仅是磨炼个人意志和毅力的过程，更是一次全面锻炼的机会。通过团队合作、坚持与毅力、纪律与自律的培养，我们在军训中收获了更多的自信和成长。我们也意识到，只有这些优秀的品质才能让我们成为更好的人，并为我们的未来铺平道路。军训四天可能不长，却塑造了坚毅的军人形象，为我们未来的学习和生活奠定了坚实的基础。

军训四天的心得体会篇三

第一段：军训之初的挑战和心理准备（200字）

军训是每个大学生生活中的一段特殊经历，我也不例外。军训的第一天，我们早早地穿上了统一的军装，迈进了热烈的军训场。紧张、兴奋、期待的心情交织在一起，我知道这不仅仅是一次锻炼身体的机会，更是一次锻炼毅力和意志的考验。我告诉自己，要充分利用这四天的时间，努力学习，不断挑战自我，取得更好的成绩。

第二段：战胜困难的努力与坚持（200字）

最初的军训动作无论从身体还是心理上都是巨大的冲击。我们要站军姿、行军步，练习身体的柔韧性和力量，还要按照指导员的指令完成各种军事动作。刚开始时，每个动作都显得笨拙且艰难，但是我没有放弃。我通过不断的练习和观察他人，逐渐熟悉了各种动作，也能够灵活地执行。同时，我还注意了注意力集中和指令执行的速度，保持冷静和专注，这些成绩也给了我极大的自信和成就感。

第三段：军训中的相互协作与团队精神（300字）

在军训过程中，我发现团队精神的重要性。我们要按照训练要求互帮互助，组织行动时要讲求团结配合，这是一种集体荣誉感的体现。同学之间要互相鼓励，互相帮助，这样才能形成一个团结、和谐的集体。我们要牢记团队的目标，共同

努力，相互配合，才能取得最好的成绩。在军训的四天里，我们体会到了这种团队精神的重要性，也在这个过程中不断提高自己的合作能力。

第四段：锻炼意志力和毅力的作用（300字）

军训的四天里，我们不仅仅体验到了枯燥和辛苦，更是锻炼了我们的意志力和毅力。在面对长时间的训练和身体的疲惫时，我们必须要保持冷静和坚持，这就需要有极强的意志力和毅力。面对冷风和紧张的心情，我们坚持不懈地练习，努力完成每一个动作。这个过程让我明白了个人的毅力决定了个人的成败，只有通过持之以恒的努力和坚持，我们才能够更好地克服困难和挑战。

第五段：军训带来的收获和反思（200字）

四天的军训让我受益匪浅。首先，我有了更加坚强的意志力和毅力，学会了面对困难的勇气和冷静。其次，我认识到团队的力量和相互协作的重要性。一个人的力量是有限的，只有通过团队的努力和合作，才能取得更好的成绩。最后，军训还培养了我对规则的遵守和纪律的约束，从而提高了我的自律能力和思考问题的能力。通过这次军训的经历，我深刻体会到了军训对于我们个人成长的重要性，并且这些收获将会伴随我整个大学生活。

军训四天的心得体会篇四

第一段：初次踏入军训场，心潮澎湃

军训，是每个大学生必经的一段特殊经历。四天的军训生活在我心中留下了深刻的印象。当我初次踏入军训场，看到教官严肃的面孔和整齐划一的队伍时，内心充满了激动和紧张。我意识到，这将是一段严肃训练，锻炼意志和毅力的过程。

第二段：完美的团结协作，背后的艰辛付出

军训期间，我与队友们一同生活、训练，逐渐建立起深厚的友谊。他们的团结和协作，让我印象深刻。在队列排列、操纵军姿方面，我们要求自己做到精益求精，通过反复训练，我们终于在最后的检阅中取得了不错的成绩。这一切的背后，是队友们艰辛付出的结果。

第三段：非常规军训，收获颇多

与传统的军事训练相比，我们的军训生活非常有趣，也更贴近实际。在教官的指导下，我们学习了多种防身技巧和应急处理的方法，增强了自我保护的能力。同时，我们还参加了团队拓展训练，通过各种团队活动培养了团队精神和合作能力。这样的非常规军训让我们在锻炼中体会到了更多的乐趣。

第四段：身心双重锻炼，更强大的自己

四天的军训时间虽然短暂，但是给我带来了身心双重的锻炼。严格的训练让我养成了规律的生活习惯，提高了我的纪律观念。在长时间的晨练和军姿站立中，我逐渐调整自己的心态，培养了持之以恒的毅力。身体的锻炼也让我更加健康，增强了体力，使我感到更加强大和自信。

第五段：军训的心得体会

军训让我受益匪浅。我深刻体会到团结协作的重要性，意识到只有在团队中才能取得更好的成绩。军训锻炼了我的体魄和意志，培养了我的毅力和坚持不懈的品质。我懂得了做事要有规划，靠自己的努力去实现自己的目标。通过这四天的军训，我不仅收获了友谊和快乐，更把这种坚毅和自信带回了平日的学习和生活中。

军训四天的心得体会篇五

站军姿，给了我无穷的毅力。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。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！能够顺利的在高考中突出重围走进大学的校门我无比兴奋。我想在大学里得到锻炼。党军训开始的时候我跟同学们一切不如了大学训练营，开始接受训练。

80后大多数都是温室里成长的花朵，我就是典型的一个例子，一开始军训的时候感觉特别不适应，训练令人又累又痛，整天浸泡在自己的汗水中，所做的一切都要听从命令，不能随心所欲，前面一周的训练都让我感觉很烦躁。所幸，中华民族的优良传统让坚韧不肯认输的我一直坚持了下来，在最累的时刻也丝毫没有放松对自己的要求，托强时手和肩膀被压得酸痛，我仍咬牙坚持，保持军姿，积极磨练自己的意志品质。后来，汗流多了，适应了，也就不觉得累了。还能从中体会军人的艰苦朴素的优秀品质，从中寻找乐趣。

军训四天的心得体会篇六

开学军训是每个学生生活中难得的经历，这不仅仅是一次体能锻炼，更是一种意志的磨砺。在接下来的四天中，我收获了很多，不仅锻炼了身体，也增强了自己的自信心和毅力，同时也让我更加了解自己。

第二段：身体的锻炼

这四天的军训课程安排非常紧密，每天涵盖了晨跑、体能训练、军体拳、参观军营、礼仪规范等多个方面。这些课程虽然很累，但是却能让我们很快进入状态，并且挑战自己的极限。这里的体育教练不仅帮助我们掌握基本的军体拳和训练技巧，而且还耐心指导我们运动的技巧和注意事项，帮助我们更好的锻炼身体，打造健康的体魄。

第三段：个人成长

在军训中，大家都处于同一个环境下，共同训练，体现了集体的整体力量，但同时也对每一个人的个人素质提出了高要求。这里没有谁的成绩是可以轻松获得的，只有全体人员平均成绩达到每个能力指标，则是合格的。四天之后，我深刻感受到了“人非生而知之”的道理，一个人的成长不是一蹴而就的，需要不断努力和坚持。只有坚持不懈地去克服自己的弱点，才能取得更好的成绩。坚定的意志和毅力是我们今后学习和生活中必须具备的品质。

第四段：分享成果

每天训练过后，我们都会小组汇报自己所学所得。经过这样的小组分享，我发现很多同学都能把握住训练的重点，理解了训练的目的，在省时和效果上都得到了很大的进步。在分享过程中，同学们彼此之间的互相鼓励和指导，让我感受到了集体的力量和团队合作的重要性。通过分享，我们可以相互学习，确保每个人都掌握了基本技能，以便更好地发展自身。

第五段：总结

回顾这四天的军训，我很高兴能够获得这样一个难得的机会。无论是锻炼身体，还是个人成长，我都有很深刻的体会。坚韧不屈、积极向上的态度的确能够带来收获，我希望今后在学习和生活中，都能够不懈的努力，迎接更多挑战，实现自

己的人生价值。在本次军训后，我相信我已经变得更加坚强、自信，也更加懂得了珍惜生命和时间。

军训四天的心得体会篇七

进入大学的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验。由于上学期xx市受甲流的影响，全院全体xx级的军训在这学期末拉开了帷幕。虽然军训推迟了，可同学们渴望军训的激情仍然高涨，等待这次军训的到来。

四天的军训，宽敞的马路过道成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景；震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在科技楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真有趣的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。四天的军训，是苦，是累，是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的'泪水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范，严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。

中国男孩洪战辉面对巨大困难说过：“只要我的脊梁不弯我就能扛起一座山，只要我的体魄还健在，我就能阻挡风雨雪霜，只要我还有一口气在，我就要勇敢的活下去。”是的，相信今日的我们卧薪尝胆，明日必将攀月折桂，成功都是血汗的洗染，无悔走完希望每一天。如今，国家的希望，改革的命运交到了我们手中，既然老师说我们是国家的希望，国

家说我们是祖国的栋梁，那么我想，我们就应该也一定能撑起祖国的希望，使这希望灿烂闪光。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的功夫，就已经过去四天了，回忆者丰富多彩的军训生活，军训不仅锻炼了我们的身体，还培养了我们吃苦耐劳的精神，激励了我们心中的信念，磨练了我们的意志，军训让我们体会到了军人的价值，军人的精神，让我们悟到了“阳光下做人，风雨做事，脚踏实地做事”，让我们学到了军姿、国防……更让我们了解到了世界上最可爱的人，纯粹的人，脱离了低级的人，有益于人民的人——中国人民战士。

走过风雨中的我们，在即将跨入新世纪的门槛时，应该再加点对人生的启迪，家电对人生的感悟——21世纪的精神是一种军人的精神，坚毅刚强，不畏艰难，坚持不懈，永不言弃的精神。国之兴亡，匹夫有责，祖国的希望很大掌握在我们的手中，让我们携起双手，迈出步伐，以坚定的脚步向着创造之路前进吧！

军训四天的心得体会篇八

不知从哪一天开始，军训成了我们日常生活的话题。

当我们在彼此的熟悉间忘却了苦和累的时候，时间却在人不经意间

我伤感，以后也许再也看不到那亦师亦友的教官。

我伤感，以后也许再也感受不到学拳法时的兴奋。

我伤感，以后也许再也听不到那嘹亮的哨声。

我伤感，以后也许再也听不到教官的谆谆教导。

我伤感……

我不是告诉自己要坚强，早已下定决心在十二天的军训中不掉一滴眼泪，但是坚强的人可以顶住烈日；可以顶住十六公里的拉练；可以顶住十几个水疱的疼痛……可以顶住的太多太多，却难以顶住离别时的伤感。

竟然时间真的那么不饶人，那么我能做的除了珍惜还有什么呢？请允许我再望一下整齐的队伍；再望一下教官军训时严肃的脸庞；再望一下休息时他那可爱的笑容……那也许是我们记忆中最珍贵的东西。

当然，军训留给我的不止这些，我还深刻的明白了那首关于军中励志的词，现在在这里我就与大家共同分享这首词，以此希望大家自勉、坚强。

满江红_军中励志

锦瑟华年，莫虚度，效贤苦读。人生路，挥毫点睛，凌风起舞。疾东风，鲲鹏翔九重，望里目。

直指云霄，展鸿图。

军训四天心得体会3