

军训第四天的收获与感悟 心得体会军训 大学第四天(模板7篇)

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感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得感悟如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

军训第四天的收获与感悟篇一

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、汗流浹背、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。

军训第四天的收获与感悟篇二

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。

军训第四天的收获与感悟篇三

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。

军训第四天的收获与感悟篇四

有句话说得好：不当家，不知柴米油盐贵。我想通过一整天的“虐待”之后就该变成：不军训，不知踢站转坐难。

这一天的早上还兴致勃勃地带着与学校重拥的美丽心情像小鸟般飞进教室，一肚子话说不尽。但还没到中午便开始“摇摇欲坠”“泣不成声”了。还没过几分钟已经有同志开始倒下，这时的心情已不再“艳阳高照”甚至达到了痛恨的地步，昔日的小公主、小王子也免不了被教官瞪眼大骂，郁闷的快要崩溃了。

万事开头难嘛。在这个最严厉的教官的指导下，我们已经不知不觉比别人领先一步，每当休息的时候看到其他班不尽人意的训练，心里早就没了那份不堪，竟洋洋得意起来。

军训第四天的收获与感悟篇五

第四天的大学军训，是我进入大学以来的第一次接触军事训练。当教官大声吆喝着大家整齐站队、严肃面对时，我忍不住心头一紧，感到有些紧张，并且对于接下来的训练充满了期待与不安。然而，随着第一声口令响起，我顿时感受到了一种前所未有的激情和活力，这是我从未体验过的军人魂燃烧的感觉。

第二段：锻炼意志力和执行力

军训的每一天都是一次身心的挑战。在严格的军事训练中，我感受到了自己意志力和执行力的提升。当教官领我们进行长跑、翻跟头等各种训练时，我乐意接受挑战，虽然有时身体疲惫，呼吸急促，但是我明白这是为了让我们更好地锻炼身体，增强体质。我学会了不轻易放弃，在训练中坚持到底，这种坚韧的品质让我在以后的学习和生活中更加坚强。

第三段：团队合作的重要性

军训中最深刻的收获莫过于体验到团队合作的重要性。在军事训练中，我们不仅要个人完成任务，更要与队友紧密合作，互相配合。在操场上，我们排成一个整齐的方阵，配合着教官的吆喝声，一举一动都要保持一致。每个人肩负着自己的责任，但只有团队的默契与协作，我们才能完成任务得心应手。这让我深刻认识到，一个团队的凝聚力和合作能力是无比重要的。

第四段：纪律意识的养成

军训过程中，严格的纪律要求让我对自己提出了更高的要求。从起床到睡觉，按时完成各项任务，服从安排和指挥，这些都要求我们必须具备优秀的纪律意识。在大学阶段，军训是建立纪律的重要时期。通过军事训练，我接触到了纪律的本

质和重要性，学会了严格遵守规则、做到守时、守信、守纪律。这些纪律意识的养成将对我今后的学习和生活产生深远的影响。

第五段：军训收获的启示

第四天的大学军训过程中，我不仅锻炼了自己的体魄，增强了自己的意志力和执行力，更重要的是收获了团队合作和纪律意识的宝贵经验。这些收获将对我今后的成长产生积极的影响。我相信，通过军训的历练，我将更好地适应大学的活，更加坚韧地面对困难，更加珍惜和感恩团队的合作与支持。大学军训使我更加了解自己，也更加明白了团队合作和纪律的重要意义，我将继续努力，在今后的学习和生活中用实际行动来践行军训的心得体会。

军训第四天的收获与感悟篇六

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的

梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

军训心得体会第四天2

军训第四天的收获与感悟篇七

“咚咚咚……”闹钟响个不停，“快出去集合，不然教官要惩罚了！”这就是从军训宿舍里传出的急促说话声。

4月12日，我们大家期待已久的军训终于来到了。那天一早，我怀着激动的心情向妈妈道别，快步走向班里。不久，一位身材魁梧的教官很神气地走了进来，并简短地做了自我介绍后，就把我们带出去乘坐大巴到军训地点，就这样，我们五天的“魔鬼训练”开始了！

这五天里最让我难忘的有两件事。

一天早晨，我在睡梦中模糊听见“哗……哗……”的哨响，我立刻想：这是叫起床的声音，我要马上起床了，要不就别想回家了。想到这，我立马从床上弹了起来，只见其他同学还在睡着。于是，我就着急地扯着嗓子大声催促：“快起床了！”他们听到喊声才睡眼朦胧地坐了起来，有一个同学还在懒洋洋地说：“好困啊，昨晚都没怎么睡着。”有的说：“昨天半夜有谁谁谁还说梦话还哭呢！”

“哈哈，别说了，赶紧叠被子吧！”我说着就麻利地行动起来。等我们大家都要做完的时候，再看看张音昱，他不但没有做完，而且被子、床单都皱巴巴的。我正想过去帮他一把，突

然教官进来了，他一看那床，就指着张音昱严厉地吼道：“谁敢帮这个人，我就扣谁的分！”当时我很纳闷：因为平时妈妈总是告诉我要乐于助人，要互相帮助。而此时我就在想为什么教官不准我们去帮他，我真是百思不得其解，只好眼睁睁地看他被教官骂。但后来几天，我们几个同学还是尽量去帮助他，最后他还是勉强过关了，我很开心。

到了最后一天，我从早到晚都很兴奋，因为我们准备返回学校了，要向全学校师生表演军营中学到的“真功夫”。一大早，教官就开始了有条不紊的魔鬼式训练：蹲下与起立、交警指挥操、广播操强化训练……一切都做得有板有眼，整齐划一，连拍手的节奏都是统一的，简直就像真正的军人一样，场面很壮观，令人振奋。这时我就在偷偷地想：为什么今天我们都能做得如此好呢？真希望将来做广播体操都是这样有精神，这样整齐！

下午，我们坐着大巴回到了学校，那感觉比去的时候还开心。到了学校，我们立刻开始了表演，在表演过程中我们收获了热烈的掌声。我们展示了想象不到的效果，我很高兴！

第四天军训心得体会3