

# 2023年军训心得第四天体会(汇总6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 军训心得第四天体会篇一

### 第一段：引言（150字）

大学军训是每个大学新生都必须经历的重要阶段，通过参与军训，同学们不仅能够增强体质、培养组织纪律性，还能够感受到团结协作的重要性和集体荣誉感的滋养。在第四天的军训中，我有了更深刻的体验和收获，让我对自己和集体都有了新的认识。

### 第二段：身体的磨炼（250字）

在第四天的军训中，我们进行了一系列体能训练，如长跑、爬山、俯卧撑等。这些锻炼不仅考验着我们的耐力和毅力，也让我们逐渐适应了军事化的训练模式。尽管身体疲惫，但看到队友们坚持不懈，我也激发出内心的力量，继续前行。通过这种身体上的磨练，我不仅变得更加健康和有活力，也感受到了坚持所带来的成就感。

### 第三段：集体的力量（300字）

第四天的军训活动中，我们分为小组进行各种任务。这些任务需要我们相互合作，共同解决问题，而不仅仅是个人表现。通过与队友密切配合，并相互帮助，我们迅速完成了任务。这让我深刻体会到团队的力量是无穷的。当我们共同努力完成任务并取得好成绩时，我们感受到了一种扩展到整个集体的荣誉感。这种集体的力量让我们体会到了团结一心所能带来的无限可能。

#### 第四段：纪律的重要性（250字）

第四天的军训还让我深刻认识到纪律的重要性。在军训过程中，我们要按时起床、按时就寝、按时集会，严格遵守军训规定，做到一丝不苟。只有在自觉遵守纪律的基础上，才能确保整个集体的效率和执行力。这让我明白，纪律性不仅体现在军训中，也贯穿整个生活的方方面面。只有按规定行事，并自觉要求自己，才能在未来的大学生活和工作中取得更好的成绩。

#### 第五段：个人成长的收获（250字）

通过第四天的军训，我不仅体验到了身体的磨练和团队的力量，还对自己的个人成长有了更深入的认识。通过坚持不懈的努力，我变得更加自信和坚强。我学会了与他人合作、迅速适应新环境，并克服了一些个人困难和恐惧。这次军训让我有了更强的意志力、更清晰的目标，并且对未来更有信心。我相信这种成长和收获将对我今后的学习和生活产生深远的影响。

#### 总结（100字）

第四天的大学军训是我人生中的一段宝贵经历。通过身体的磨练，我得到了更强健的体魄；通过团队的合作，我学会和他人协作共赢；通过遵守纪律，我明白了纪律对于个人和集体的重要性。这个过程中，我不仅成为了更好的自己，也感受到了集体的力量。我相信这些收获将伴随我一生，并在未来的学习和工作中带给我更多的动力和信心。

### 军训心得第四天体会篇二

军训到了第四天了，这段时间以来的军训让我感触很大，四天的时间让我有很大的影响，我也对自己各个方面有了一个清晰的了解，军训锻炼了我，虽然只有仅仅的四天，但是我

还是有很多需要去做好的，作为一名大学生这确实是对我的磨砺，四天来的军训虽然让我感觉有一些压力，但是我还是有足够的成长的，也让我也有了一些感悟。

四天的时间虽然不长，但是让我有了一个全新的变化，经过过去几天来的军训，我对每天的训练也慢慢的适应了下来，这次的事情让我有着一个好的提高，在以后的训练当中我会更加的用心，几天的军训时间下来让我意志力都磨砺了不少，我能够清楚的知道有这方面，自己需要有哪些进步，一开始自己确实是非常不适应，每天都有在抱怨，但是周围的同学都是有在坚持，我觉自己不能够放弃，一定要坚持去做好才是，所以我是对自己很有信心的，四天下来我也心态稳定了很多，不再有抱怨，我知道这就是对我的一种磨练，我一清楚的知道了自己的一些缺点，在军训当中特别容易看到自己的不足，有很多事情都是我应该去做好的，我还需要提高自己的自觉能力。

军训期间，让我对自己有更加深刻的了解，我感激教官对我们那么耐心的训练，每天几个动作都是非常耐心的在指导，我的接受能力是比较慢的，每一次的在踢正步的时候我总是会有一些问题出现在，和周围的同学对比一下就能够看出来，实在是做的不够好，这也让我感觉很有压力，我不希望自己出现这样的情况，我也一定会努力去做好的，作为一名大学生我的应该要有这方面的觉悟，四天的时间让我坚持做好了很多事情，我得到了很多磨砺，无论发生了什么事情都应该坚持搞好自己的学习，这几天让我明白了很多，我也在各个方面比较努力，没有出现什么问题，接下来还有一周多的训练，这是一定需要做好准备的，今天的训练下来，虽然比价累，但是每次休息的时候那种感觉是真的很好，晚上大家可以在一起表演才艺，这对于训练了一天的我而言是有很大的意义的，我一定会认真的去搞好接下来的军训，这让我觉得自己有很多的进步，有了这几天下来军训，我也认为我做的很不错，尽管军训当中的'领悟能力，我是做的不够好，但是我一定会认真搞好训练的。

## 军训心得第四天体会篇三

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，教官就让我们一起去学歌，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。

## 军训心得第四天体会篇四

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。

## 军训心得第四天体会篇五

学校举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自一中、三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“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，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。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。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的

头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽显个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

其实在自己的人生路上，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！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

## 军训心得第四天体会篇六

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。