

2023年大学军训第四天心得体会(优秀8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大学军训第四天心得体会篇一

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。而大学军训，让我明白太多太多的人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。我想只有军训才能真正感觉到它的内涵。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得初中军训时，我们被送到一个军营里军训，比大学的军训还要苦。那时我们就十三四岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要学习，不说别的就军训时间就够拖累人了。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和教官在休息时瞎掰，而且我们的教官跟《康熙微服私访记》里面的三德子很像，大家都叫他三公公。我们还会时不时的捉弄一下教官，趁教官不注意时做做小动作。然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，拽着车门不想上车回家。真的

很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳勐烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学生来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且加上上学期学习的军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

大学训练心得

大学军训第四天心得体会篇二

在人生的道路上，每个人都需要一些特殊的经历来增强他们的意志力、自信心和责任感。其中一种非常重要的经历就是军训。这是每个学生必须经历的过程。在经历了四天的军训后，我深受启发，感悟到了许多在日常生活中并不容易体验到的东西，下面我将分享我的心得与大家。

第二段：初步适应

即使是在第一天军训时，我也能感受到自己的身体还不够强健。军训让我明白了每一次努力都是变得更好的机会，尤其是在短时间内。在教室里，我们必须严格遵守纪律，走路不能慢，不能说话，不能有任何杂音；这让我知道了军人在行动时的标准和要求，非常高。我也学会了一些简单的军事动作，比如停，转，检查等。随着每一天的过去，我开始渐渐适应了军训，对高效、严格的要求也更加熟练。

第三段：团队合作

在参加军训时，我发现我必须和其他人一起做事，才能取得最佳的效果。在场上，我们学会了协作，互相支持和鼓励。这使得军训过程不仅是对个人能力的考验，也是对集体训练和合作精神的磨练。我们遵守纪律，遵循命令，齐心协力去完成任务。尽管每天训练时间很长、累到要命，但看着全班在集中的力量下分秒都在发生变化，这种成就感无法用言语形容。我不再只注重个人成长，而是关注更多的是团队的协作。

第四段：坚韧不拔

在军训开始时，我发现每一项训练都非常难以完成，但随着时间的推移我开始更具有耐力和毅力，尤其是在完成长跑训练时。虽然身体已经疲劳不堪，但完成训练是必须的。不仅是生理方面，心理的劳累同样巨大。我开始学会控制自己的情绪状态，保持平静并继续努力奋斗。在这种压力下，我的意志力得到了巨大的提升。这种坚韧的毅力将在我今后的任何事业中，都有所帮助。

第五段：结束语

军训让我理解到了很多在书本中无法了解的东西，我学会了坚持、适应、协作和坚韧不拔。这种经历将会对我的未来产生重要的影响，这是一份宝贵的财富。在生活中我们总会遭遇各种挑战，而通过军训我学到了如何勇敢地面对挑战，如何克服困难，如何保持坚韧，我感到非常幸运能够有这样的经历，它对我人生的每一步都将有着深远的影响。

大学军训第四天心得体会篇三

转眼间，军训已经四天了。在这四天中，我们学会了忍耐，坚毅与自觉。但是在今天，却还有更大的一次考验。

下午时，我们正在练习站军姿。我们都已经累了，盼望着早

些休息。但在这时，天气不给力，开始下雨了。本来大家都知道有雨的，但雨来了，同学们还是有点惊慌。我有两次都想打报告想在屋檐下歇息一会儿。但是我忍住了，因为在这几天中，教官一直在强调忍的重要性，告诉我们忍耐有多可贵。

雨越下越大，从小雨转成了中雨，雨点接二连三地落在我们的身上、帽子上，有些甚至落在了我的鼻子上，这些雨点仿佛一个个顽皮的孩子，慢吞吞地从我鼻梁上往下滑，弄得我痒得要命。那一刻，我多想摸摸鼻子，让它们好快些滑下去啊。但是，我没有摸，因为在这几天中，搔痒是经常的，只有用坚毅的品质去面对它们，它们才会后退。

雨稍微小了一点儿。我心中正自宽慰，雨势没能发展太大，耳边却没有听见教官提醒同学站好的声音。我看了一眼，发现教官不知何时已经去厕所了。我不禁想乱动两下，好缓解身体的酸痛。但是，我又忍住了，因为申老师说了：“在老师看管下站好的叫听话，在老师不看时站好的才叫自觉。”我一定要做个自觉的孩子。

雨渐渐停了。我活动着酸痛的四肢，为自己今天的做法感到自豪：我终于有忍耐、坚毅与自觉三样品质啦！

大学军训第四天心得体会篇四

炎夏日，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是“汗流如注”；当我们不断得重复着枯燥的动作时，无人不是筋疲力荆但人虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。有的同学在不舒服的情况下经休息又重新踏上了这没有硝烟的战常一中的新同学可以自豪地宣告：“坚持”成为了我们军训的主旋律！这本特殊的“词典”才拉开序幕，相信在今后的日子里还会出现更多的精彩。让我们用热情和信心来迎接新挑战吧！

大学军训第四天心得体会篇五

第一段：军训的第四天，又是一个新的开始。在这一天，我们迎来了新的挑战 and 机会，每个人都充满了期待和动力。经过三天的锻炼，我们已经逐渐适应了军训生活，感受到了军人的辛苦和付出。作为一名参与者，我对军训的心得体会也逐渐加深，对自己的成长和进步感到骄傲。

第二段：在前几天的军训中，我们经历了一系列的身体训练和军事课目训练。通过长时间的体能训练和紧张的军事课目训练，我们的体力和耐力得到了很大的提高。不仅如此，我们还学到了很多实用的军事知识和技能，比如如何正确的举行军姿、如何利用简单的道具编排一场小型操场表演等。这些知识和技能对我们以后的学习和生活都有着积极的影响。

第三段：与此同时，军训的过程也让我意识到了团队合作的重要性。在军训中，我们要进行各种合作训练，如小队集合、跑操、实战化演练等，这些都要求我们密切配合来完成。通过这些训练，我深刻体会到只有团结一心，互相帮助，才能够完成任务和获得胜利。这不仅是在军训中必须具备的素质，也是我们今后学习和工作中必不可少的素质。

第四段：在军训的第四天，我们也迎来了重要的成果展示环节。在这个环节上，我们用自己所学到的知识和技能进行了一场精彩的表演。通过这场表演，我们向大家展示了我们从军训中学到的成果和进步。这不仅是我们付出努力的结果，也是对我们之前训练的一个检验和回报。这个环节不仅增强了我们的自信心，也让我们更加珍惜和感激军训带给我们的成长。

第五段：总结起来，军训的第四天是我们军人梦想中的一个里程碑。这一天，我们经历了体能的考验，获得了军事知识和技能的提高，感受到了团队合作的重要性，展示了我们的成果和进步。通过这几天的军训，我不仅得到了身体上的锻

炼，更重要的是收获了一种自信和坚韧的品质。我相信，这些体验和收获不仅对我个人有着深远的影响，也将在我今后的学习和生活中继续发挥作用。

大学军训第四天心得体会篇六

军训已经进行到了第四天，在这四天的训练中，我们每个人都收获了很多，不仅体力上得到了锻炼，更重要的是，在团队协作、自我管理和执行力方面都有了很大的提升。今天，我将分享我在教室第四天军训中的心得体会。

第二段：体验

在最近的训练中，我发现我的体能有了很大的提升，在跑步和俯卧撑方面表现尤为出色。虽然刚开始跑步的时候我很累，但是在教官的帮助和鼓励下，我逐渐克服了疲劳，付出也得到了回报。同时，我也深深体会到只有有了耐心和决心的人才能获得最终的胜利。

第三段：团队协作

在这几天的军训中，我们的班级在团队协作上也有了很大的提高。在教官的指导下，我们渐渐了解了团队协作的重要性，并在合理分工、互相协作的过程中，完成了不少艰巨的任务。我们体会到了团队的力量，这不仅仅提高了我们的工作效率，更让我们在协作中得到了愉悦和成就感。

第四段：自我管理

在军训中，自我管理是非常重要的。我们必须时刻监督自己的行为 and 言语，必须学会保持冷静、集中精力和自我约束。在不断的训练中，我慢慢地领悟到自我管理能力的重要性，并且渐渐变得更加自律和自制。我相信，这些能力不仅在军训中 useful，以后在面对各种状况时，也会给我带来帮助。

第五段：总结

教室第四天军训，让我获益匪浅。通过训练，我不仅锻炼了体能，还懂得了团队协作、自我管理等重要技能。这些技能将在我未来的学习和工作中起到重要的作用，真心感激这场军训带给我的收获和成长。同时，这也让我认识到，只有不断锻炼自己，不断地挑战和突破自己的极限，才能使自己更加强大，更加出色。

大学军训第四天心得体会篇七

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，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。

大学军训第四天心得体会篇八

给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人。他很爱笑，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。

在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互认识，并且做到互帮互助。团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑假生活中脱离出来，参加严格的训练，面对种种的考验。记得一次练习正步走，因为我们走得不好，教官让我们进行分解动作。要知道，保持一个姿势不动是很辛苦的。热气不断的从地里面往上透，脚底又酸又烫，双腿麻木，胳膊酸痛，汗水不断地从脸上流下来，而且还口干舌燥的。正在这时，我突然感到手臂有些痒，定睛一看，原来是一只大花蚊子正趴在我手上吸血，完了，要在平时我早就把它拍死了，但是现在……我咬了咬牙，不管它，依然摆着正步走的姿势坚持了下来。

在军训汇报表演时，我们以班为单位，正步通过主席台。统

一而整洁的军装，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。在军训的训练中，集体的荣誉感更让我们感悟，有种力量叫团结。再看他们，那笔直的身躯，挺起的胸膛，昂扬的势气，告诉我那是军人的飒爽英姿，那汗水中神采奕奕的双眼，让我为之震撼。他们，这群正直不乏潇洒、严肃而不乏幽默的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般坚强的意志。就在汇报表演快结束时，我有代表全体新初一学生上台发言。这一切，无一不在展示我们的训练成果。

也许，这短暂的三天是微不足道的，然而他给我们留下的印象却是无不深刻的。难忘的军训生活，将会在我美好的回忆中舞动得别样精彩！