

# 最新军训第四天心得体会(实用10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体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

## 军训第四天心得体会篇一

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，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。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。

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，它不仅锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必修课；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。

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。

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。

军训个人感悟

## 军训第四天心得体会篇二

很快，很快的，我的军训生活结束了，不知道是喜，还是悲。军训之前自己还是个小皇帝，什么都不肯干，什么都不肯想，只顾着饭来张口衣来伸手。

第三天的时候很热，太阳晒得我们睁不开眼睛，我们的脖子上晒得一圈红，摸上去又疼又痒。第四天开始下雨，我们就在雨中训练，雨水顺着脸颊流下……到了第五天，雨还是下个不停，教官们怕我们感冒，就让我们去楼道里训练，后来校长亲自来了一趟，说原定于下午4点的阅兵式取消，改为运动会的那一天，于是军训就在雨中结束了。“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。我将全力以赴迎接学业上更大的挑战，争取做得更好！

军训，是新学期的第一课。军训，教我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。军训，是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。这要求我们用心融入其中去学习，去锻炼，去磨砺，其目的是：增强国防意识与集体主义观念，深刻领悟“立德、力学、力行、立新”的真正含义；培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；军训，还能提高生活自理能力，培养思想上的自立和独

立，还能帮助我们养成严格自律的良好习惯。

自我感觉良好。

## 军训第四天心得体会篇三

今天是我们训练的第二天。

下午，同学们都兴高采烈的来到了足球场，组成整齐的队列，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气，只听见教官不时地教我们做动作，发出一阵阵洪亮的口令，这就是一名军人的风范。教官那一阵阵口令就象带领我们进入了军队一样，我仿佛感觉到自己就是一名军人一样！

太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的？同学们已是汗流浹背，看着同学们那湿透的衣服，我满以为他们会倒下，然而大多数同学们都坚持住了，只有个别因为体制原因无法训练。我想这也许就是在锻炼我们的意志吧！现在的独生子女一个个都被家长宠坏了，养成了娇生惯养的习惯，刺眼的阳光无情地照着我们，它一定是想看看我们的毅力是否薄弱。不过，我们都不会被这点困难所吓倒，有耕耘就一定会有收获，也许不是今天，但一定在不远的将来！

在我们的心中，军训是一件艰难的事。不过我相信，只要我们努力，不怕苦不怕累，这十天很快就会过去的。正如教官说的那样：流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队。只要我们发扬这种吃苦耐劳的精神，八天后我们就是另一种新面貌面对班主任。

挥挥衣袖，用微笑告别今天，用崭新的面貌面对明天，向自己发出挑战，向八天后的自己预约一个奖赏，相信自己是最棒的！

## 军训第四天心得体会篇四

当第一次步入高中大门的时候，新的考验和挑战不期而至。军训便是这一切的开始。正如班主任所说，在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学相互熟悉，要做到互帮互助，团结一致。然而我，也打算从原本懒散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，感受艰苦的军旅生活，面对种种的考验。

清晨，既紧张又兴奋的心情迫使我与朝霞同醒。简单地吃完早饭就拖着我的整个“家当”前往集合地。在集合地纵观人群，熟悉的人寥寥无几，身为国际班的一员，竟然在国际班里也一个人都不认识。于是从排队开始，我又一次意识到要尽快熟悉这个新的集体，并且融入进去。

走过一段山脚路，伴着两旁郁郁葱葱的树林，终于来到了我们的训练基地。寝室的门上写有我们的名字，我大声地念了出来，“召集”我的室友，记得我还念错了一个人的名字，引得寝室里的人哄堂大笑。看着寝室里新兴的面孔，心里不禁一怵。不了解他们的性格，更不知道每个人的名字。

但一切都进行得都很顺利，慢慢的熟悉，慢慢的体会，就像品尝一道新菜，未知的味道夹杂着兴奋的心，活跃着每一个细胞。

## 军训第四天心得体会篇五

下面是小编为大家整理的，供大家参考。

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。下面是小编为大家带来的500字军训第四天心得范文，希望大家能够喜欢！

## 500字军训第四天心得范文1

高三时，我在学校对面租住的房子临科大支路，马路对面就是青岛大学东校区的操场。有段时间，每天都能看见一身军装的大学生进进出出，穿行在飘香小吃云集的科大支路上。今天以前，这是我离大学生军训最近的一次。

初中军训五天，当时最羡慕坐在树荫里写写画画的辅助教官的学姐。初中时我性子很冲，属于很不服管的一类人，这一点在军训时就初见端倪。即便被教官怼哭，还是梗着脖子，在他的要求下一遍又一遍地，不出错地做着教官教过的没教过的那些动作。最终，他火冒三丈下不来台，我也哭的抽抽噎噎。当然，最终我不是标兵的一员。

高中军训因为各种缘由只有四天。我一直规规矩矩地站在第一排，但不惹事也不出彩。我那时深刻地认为，这是初中的经历带给我的教训，改变了我的性格——一部分地，让我在维持一大部分性格的基础上，变成了一个在需要的时候守规矩的人，我当时也十分有感触，很难不认同，“服从”在有些事上，有些时候是非常有必要的。服从和认怂不同，是一种理解、聆听、感悟经验的艺术。

经历军训的人或许都会思考，军训有什么意义，对于我来说或许不只是“磨炼意志”，“强健体魄”等显而易见的好处。对于我们来说“军”这个字可能都十分遥远，更多地，在我们为那样一群人的奉献而感动，并歌颂的时候，是否认真地想过，我们到他们的距离并不是神坛。

形形色色，而同为伟大。军队究竟是一个什么样的地方，又如何创造或改变了怎样的人。不经历，不亲历，或许永远无法得知，而了解哪怕一点，也算是丰富了人生的感想，这才是我心中，军训最深沉的意义。

## 500字军训第四天心得范文2

时光在,飞逝,转眼间六年过去了。我告别了快乐的小学生活,迎来了多彩的中学生活。中学第一课是军训。

“军训”是个毛骨悚然的词。为什么要军训?因为现在的学生都是娇生惯养的小皇帝小公主。军训可以增强我们的体质,培养我们吃苦耐劳的品质。接下来,我来说说我的军训生活。

军训的生活充满了起伏。军训的第一天,我穿着不合身的军装,拿着水杯和同学一起来到操场。操场上,烈日炎炎,大地烧烤,感觉像在蒸笼里。这时,我们迎来了人生中的第一位教官姚。

他把我们领到场地后,第一件事就是教我们站姿军姿。站姿是指人立正,抬头挺胸,双脚分开60度,身体微微前倾。刚开始还好,不是特别累,但是过了几分钟,脚开始发麻,汗水像珍珠一样往下滴。我正要用手擦掉,耳边传来姚教官凶狠而严厉的声音:“我坚持不了一会儿?不许动!”我一听,吓得缩回手,马上调整自己的军事姿势。

除了站在军姿上,教官还教我们敬礼,稍息。蹲姿,尤其是蹲姿,是一种惩罚姿势。下蹲姿势会让你下蹲后很快感到双脚无力无力。

军训生活既苦又甜。每天都吃甜甜的冰棍和美味的绿豆汤。课间休息的时候,教官也会给我们讲讲他们的生活。从和他们的对话中,我觉得教官在军营的生活也很辛苦。军人姿势不好的时候,他就用皮带抽,每天的训练也很辛苦,但是他们不抱怨,用牙齿坚持。我们,祖国的花朵,应该学习他们不怕出汗,坚持不懈的作风和精神。有时候,教官会教我们唱军歌!

这是我的军训生活,证明了一句话:生活是有苦有乐的生活,生活只有打磨后才能大放异彩。不经历风雨怎么能看到彩虹?让我们成为一名勤奋的学生!

## 500字军训第四天心得范文3

在，军训是努力工作的代名词。开学一周后，我们将进行军训。我怀着激动和期待等待着那一天。

到军训基地的第一天早上，我们把日用品搬到宿舍。一窝人在谈论他们的感受。有人抱怨宿舍环境不好，想回家。有些人看起来很兴奋，期待着下一个编队。没想到第一天就开始大强度训练。我们把班级当成一个公司。第一个训练项目是以军人姿势站立，面对烈日，浑身发热。

教官说：“你不是来享受的。不要带小公主和小王子来这里。你是来训练和受苦的，让你在军训中得到更好的锻炼。”

在这里，我们站成军人的姿势，左转，向后转，慢跑，蛙跳，深蹲的姿势，所以很多运动项目都很枯燥，而且任务很重，每天腰酸背痛，还有一些同学在这种高强度训练中摔倒回家。我也想回家，也不想训练，但我知道这是一种逃避的行为，只有懦夫才能做，我做不到那种事。

我咬着牙坚持着，一睁眼就想着每天什么时候吃饭，好像这样会让自己好受点，掰着手指头数着剩下的日子。

终于，我们到了最后一天，我以为我的心情应该只有欢呼雀跃，脑子里只有回家，但是不知道为什么我的心中有些涩涩的，有一些依依不舍，不舍在这几天陪着我们一起晒太阳，淋雨，扯着嘶哑的嗓子的教官，不舍这个挥洒着我的汗水的基地。

这一天天上也飘着雨，似乎和我们一样都依依不舍，但是我们还是将我们这几天训练的成果完美的体现出来。

回了家，我慢慢地品味着这几天的日子，虽然很辛苦，但是我造就了一个更加坚强的我，我知道我们做任何事情都不应

该半途而废，勇往直前，学会了团结一心。

这些日子都值得我珍藏，那是我人生宝贵的财富。

#### 500字军训第四天心得范文4

金秋九月，带着几多新奇、几多梦想，我们步入了初中。在9月1日开学这天，学校组织了我們初一年级的学生到广东省武警总队一支队(白云山西侧)，进行为期五天的军事训练以及体验军人生活的实践活动。

五天的磨练，让我们变得更加坚强，让我们体会到了军人的生活是多么艰苦。我希望下一次的军训可以比这次学到更多东西，把我们的意志磨练得更加坚强，更加强化我们的责任感和劳动观念。

军事训练结束了，我们又回复到了平静的初中学习、初中生活！

#### 500字军训第四天心得范文5

暂时告别往日紧张、忙碌的工作，我们相聚在一起，走上训练场，耳边回响的是铿锵有力而又整齐有序的步伐声。军训，是我们一名学员参加2017年中青年干部点名调训班的开班第一课，更是纪律的灌输，意志的磨练，团队精神的凝聚。

站军姿，走队列，一身迷彩戎装在身，我们精神抖擞，心情激昂。训练场上，没有懦弱屈服，只有坚强挺拔；没有自我表现，只有整齐划一。流淌在两颊的汗水，闪耀的是淬火锻造的坚强；巾帼不让须眉，展现的是新时期青年干部百折不挠、积极向上的精神风貌。在这里，我们为了共同的目标组成团队，在团结、严谨中迈步向前，踏上新的征程。

每一个动作，看似简单机械，却要练上许多遍，为的是一丝



不苟，动作熟练；每一处失误，即使是再细微，都会被教官的火眼金睛“抠”出，为的是注重细节，精益求精。举手投足之间，讲究的是互相一致，密切配合，体现整齐的美感。这些，正是我们生活中最需要拥有的品格和精神！只有注重细节，才能避免失误；只有坚持不懈，才能不断进取；只有战胜自己，才能超越自我；只有团结协作，才能创造奇迹！

短暂的军训，让我们懂得了坚持，理解了服从。作为年青一代的我们，无论做什么事情，都要牢记责任和使命，保持百折不挠的意志和听从命令、严守纪律、服从大局的品格，做到干一行、爱一行、钻一行、精一行，尽自己百倍的努力，积极向上、踏踏实实地迈好脚下的每一步。

紧张而刺激的军训来临了，大家都做好了充分的准备。但是，开学第一周，我们要做什么？对！——就是军训！说到军训，我不得不由得想起了以前开学时教官大声说着：“立正”！“稍息”！“跨立”！的那种雄赳赳气昂昂的英勇气势！

军训的时间是在下午，所以早上我们正常上课，为了下午的军训，我中午一回到托教，便把水壶装满水，并在表面撒上一层冷水，这样可以冷更快一点。做完这一切，我便把水壶放进冰箱进行冷冻。

下午，阳光照着，清风吹着，真是一个军训的好天气。但是，温度过高，大地就像一个巨大的蒸笼，而我们就像蒸笼里的包子，热气腾腾的。操场上回荡着教官粗糙而响亮的声音：“立正”！“稍息”！“跨立”！而我们也在一旁不甘示弱地迈着整齐的步伐；来回走动。

我们还训练了向左、右、后转，还有步行。但是，有一个项目使我很不满足，那就是第一个项目——站军姿的时候，我们是在树荫下练得，本来这是一件好事，但是，在站军姿的时候，我们不能动，只好任由树荫下的小虫叮咬，等站完军姿，全班难免都被叮了一两个包，少则一两个，多则四五个，

又痛又痒，最后我还是决定回家擦点花露水，不然的话，肯定会更痒的！

这次军训，虽然大家都被小虫叮咬了几口，但最终我们还是成功了！我们军训完了！

；

## 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800字4

## 军训第四天心得体会篇七

在不知不觉中，我们军训已经第四天的，从刚开始的怨声载道到现在的服从命令，这就是我们这几天的变化，除此以外，还有即将变得黝黑的皮肤。

高中的军训已经过去了一半，在第四天上午，我们把所有学过的动作都练习了一遍，例如：跨立、齐步走、跑步和正步走。在练习当中，虽然非常辛苦，但也很开心。因为大家既学到了，又玩了。经过长达两小时的训练，大家都已经筋疲力尽了。这时教官才喊：“休息十分钟！”大家解散后都不约而同地奔向饮水机，不一会儿，原来安静的操场一下子变得热闹起来了，两桶水一下子就被我们消灭掉了。

一声哨响把我们所有的人都从放松中拉了回来。集合了，我们个个都站得笔直，不敢有任何疏忽，因为如果疏忽的话恐怕就要练到晚上很晚呢！功夫不负有心人，终于教官觉得我们练习得不错了，叫所有的人来拉歌。拉歌真是有趣，我们个个都笑得前俯后仰，拉完歌我们就排好队去食堂吃饭了。同学们吃饭，既要快，又要静。可累了一天的同学们哪有心思吃饭，大家的心早都飞到爪哇国去找周公去了。所以，没办法，大家只得练成铁齿铜牙合金胃，甭管饭菜好不好，都往肚里塞，管它好吃不好吃，吃了再说。

军训也是有收获的’，首先，我训练了军事技能，使我原本不正确的姿势得到了改善，其次，军训也使我的意志得到了锻炼，培养了我的集体荣誉感。军训使我获得了一次难得的历练。军训是有苦也有甜的，就看你如何品味了，但无论如何如何品味，我们都要在这如火的八月，接受历练，磨练意志，收获成果。这，就是军训的真谛。

## 军训第四天心得体会篇八

军训第四天。

军训第四天的我，在经受了三天的洗礼后，已经疲惫不堪。没有了第一天的兴奋，没有了第二天的认真，没有了第三天的坚持，军训第四天的我，已经变得懒懒散散。

太阳并不毒辣。就算失去了操场，没有一丝阴凉，也有着微风为我送来丝丝凉意。就算是站军姿，头上也只会冒出几滴汗珠。就算是蹲下起立，教官也不会让我们蹲太久。所有的一切相比于前两天已经不知道好了多少倍，可我却只训练十几分钟就会喊累。

我开始感受到了自己的懈怠。尽量调整，却无法在所有人都懈怠的’时候坚持下去。所以军训第四天一整天，我几乎什么都没做。只能期待明天能好一点。

感悟：在任何事情中，都要学会找到乐趣。没有乐趣就会厌倦。对于一件没有尽头的事，例如学习，唯有不断的发现新的乐趣，才能长久的坚持下去。

## 军训第四天心得体会篇九

光阴似箭，岁月如梭，这是每一个对时光感叹者惯用的开场白，我亦如此。为期四天的军训，在比赛的欢呼、激动中拉下了帷幕。

仰望天空，回想起军训的点点滴滴，有泪水，有辛勤，甚至我还做了一次逃兵，但我庆幸的是，到最后，我坚持了下来，没有被困难所挫倒。

“稍息，立正……”一声声掷地有声的军令，随着我们一步步的姿势，显得庄严肃穆，只准严肃，容不得半点吊儿郎当。顶着炎炎烈日，我坚持着，大家坚持着，教官亦坚持着，就连只是看着我们的班主任，她也坚持着。

素不相识的我们来自四面八方，彼此之间却没有隔阂，也许建立友谊非常容易。四天的`军训，让我学会了独立，以往在家衣来伸手饭来张口早已不复存在，而那独立的新生活已经来临，学会了自己料理自己，学会了不让父母担心。

四天的酸甜苦辣，我都尝到了。第一天，我感到酸酸的，父母离开了我，我接受着成长的洗礼，父母离开了我，自然换做谁，第一次总是充满惆怅。接下来的几天，顶着烈日，可真是苦透了。第六天，转眼就到了比赛的前夕，我们更是勤奋，以至于忘记了休息。

左等右等等到了比赛，我们虽然没拿到一个好的名次，但我们至少尽力了，我们尝到了甜的滋味。

这一次军训，我体会到了许许多多，甚至学到了做人的道理。

望着天空，画出一个完美的弧度，初中，我来了。

文档为doc格式

## 军训第四天心得体会篇十

军训已经迎来第四天了，开始我还时不时想着还有多久结束，当经过了四天的训练的训练后我实在是没有多余的心思来想这些了。

偶尔我会羡慕那些去医生那里开了医院证明的人，他们坐在树荫下，不用像我们这样在太阳下暴晒。我有时想去开个假的证明，以此来逃避军训，但每次这种想法一出现，在看到那些室友尽管汗流浹背但还是在坚持时就消失了，大概是觉得虚假的东西太对不起他们身上那些真实的汗水了。虽然不会再想着弄虚作假，但还是很想在树荫下休息的，于是我常常祈祷着自己中暑，但靠着这四天的训练我发现我的身体大概比我想中的要好得多。

当这条路也走不通我就只能向上天祈祷了，祈祷能突然降下一场暴雨，那样学校就不得不为我们的身体着想，从而停止军训。为此我们干了很多愚蠢的事，我们买了一堆零食，还有些水果，在手机上找出一张雨神的照片来拜，这份祈祷还是有用的，当天下午，我们刚刚在操场集合，天上就下起了淅淅沥沥的小雨。雨不大，是那种可以继续军训的程度，但我们还是陷入了狂喜，学校让我们等将近十分钟，看雨势会不会减小。十分钟后雨势没有减小，但也没有变大，学校的领导和教官经过一番讨论，决定还是为了我们的健康着想，让我们回宿舍去。

在听到这个决定的时候很多人都高兴的尖叫起来，扔着帽子，有几个甚至还开心的跳了起来。这个时候，教官眉头一皱提醒我们要保持安静，可只顾着会宿舍的我们哪里听得到这些，只恨不得多长两条腿飞奔回宿舍。在众人的拥挤下，只要出了前方的那个门我就可以离开那个操场了，就在此时，异变发生，教官的咆哮声传来：“所有人，回到操场上。”操场的人立刻被关上了，所有人重新回到了操场上，站好了队形，那些跑得快的，已经出去了通通被抓了回来，我们要在雨中继续军训了。

这种从天堂坠落到地狱的落差一时间让我有些难以接受，不仅是我，很多人都发出了哀嚎，我们不得不在雨中继续训练。我想当时心中一定有很多人充满悔恨，好不容易遇上了下雨，明明都可以走了，却因为没保持安静而不得不下留下来，吸取

了这次教训，在接下来的几年大学生活里，我大概都会懂得要保持安静。