

# 最新初中第四天军训心得体会(精选9篇)

注重自我管理和时间管理，合理安排工作和生活，提高工作效率和生活质量。教师的教学方法和策略需要更加灵活和多样化，以激发学生的学习兴趣 and 主动性。

## 初中第四天军训心得体会篇一

今秋袭来，不知不觉已经踏进军训第四天的日子，不得不感叹时间如逝，犹如一片浮云。

早上一来到教室，教室里是万事俱备只欠东风。不一会儿，随着哨声的响起，“东风”便缓缓来到，只见教官一声呼喊，我们立刻进入状态，以最快的速度排好了队伍，并在教官带领下有模有样走向操场。在操场上，我们迎来了一天中最难熬的时候，在操场上静立15分钟。15分钟说长也不长，这是对教官而言，但对我们而言却是那么地漫长。幸亏老天今天心情好，静立的15分钟既没有太阳也没有下雨。不过当我们站到10分钟左右时，脚下开始灼热起，我的腿又酸又痛。我正欲坚持不住时，教官喊道：“踏步”。我心中松了一口气，暗自在心里窃喜道：终于好了。

紧接着来到了让我又爱又恨的练习场地-----离门口最近的跑道，练习稍息、立正、跨步、齐步走还有跑步走等。其中齐步走是我最讨厌的，就因为它我被罚跑了两圈，不过也因它，我们高一(1)班终于拉了一次歌，对方是(2)班。一开始我们双方都唱了《团结就是力量》有开始自然有结尾，我们双方拉歌时，5班也加入其中。不过因为方向缘故5班以失败告终。而我们看见5班向我们走来，本以为我班要腹背受敌，没想到我们和5班成了盟友，对2班开始了一系列糖衣炮弹。刚玩了一会，2班失败了，我们各自回场地去了。

来了次有惊无险的`拉歌，我们士气高昂的练着，直至结束。

经历了几天的军训洗礼,使我学到了一些部队正规动作的要领,同时对纪律一词的概念又加深了一层,让我们学会了坚忍不拔。一二三四五,军训好辛苦;六七八九十,一定要坚持!

## 初中第四天军训心得体会篇二

在教室第四天的军训已经过去了,却给我们留下了深刻的体验和感悟。这场军训的初衷不仅是为了增强身体素质,更是为了培养我们团结协作、坚韧不拔的意志品质。在这四天里,我们克服了许多困难和挑战,同时也收获了许多宝贵的经验和体会。

### 第二段:健康的身体是基石

参加军训的第一天,当我们开始进行晨跑、仰卧起坐、俯卧撑等各种训练时,我们的身体感受到了巨大的冲击。每一次运动都让我们感到筋疲力尽,但是,这些训练也是我们坚持到最后的动力。在四天的训练中,我们越来越明显地感受到自己的身体变得更加强健,单日跑步从最开始的5公里一直增加到最后的10公里。身体的力量不仅带给我们健康和力量,还提升了我们的信心和毅力。

### 第三段:团队精神比一切更重要

在军训中,团队合作精神是至关重要的。在跑步和攀爬等训练中,我们互相搀扶,相互支持,实现了共同的目标,并且完成了各种各样的挑战。团队和个人的差距是显著的,优秀的团队合作能力不仅让我们在训练中高效地完成各个任务,而且还增强了我们之间的信任和友谊,提高了我们的团队凝聚力。

### 第四段:坚韧不拔是成功的关键

军训的最后一天,我们结束了一周的训练。无论是在训练的

过程中还是在疲惫的时候，我们必须保持坚韧不拔的意志和激情。在训练中，我们需要时刻保持积极的态度，不断地自我激励，同时为自己树立目标，并不断突破自己的极限。训练结束时，我们感到很庆幸自己坚持到了最后一刻，也意识到只有坚韧不拔，才能获得最终的胜利。

## 第五段：结尾

总的来说，这次军训让我们明确了自己对于团队和个人的定位，并坚定了信念和决心。我们被激励着不断向前，超越自我，不断进步，向未来追求成功。军训难度不小，但是它可以让我们更快的成长，并且带给我们许多宝贵和难能可贵的经验。在未来的人生中，我们需要将这些经验珍藏，将其应用到自己的生活和工作之中，并在未来的道路上推动自己前进。

## 初中第四天军训心得体会篇三

军训是艰苦的，但我们是快乐的。

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少曾娇(口真)的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。我骄傲我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的`肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们牢记“流汗流血不流泪”。

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记“团结就是力量”。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深

信“坚持就是胜利”。

“寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家。”同学们唱着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。

军训是艰苦的，我们是快乐的。

## 初中第四天军训心得体会篇四

金子要经过寻矿、开挖矿洞、提炼、烧制等一系列繁杂的工序，才能制造出来。我觉得，军训便是在锻炼我们、磨砺我们，我们要想成为闪闪发光的金子，就要勇于接受军训风风雨雨的洗礼。这样，我们才能变得更加坚强，能更有勇气去乘风破浪，迎接学习、生活的挑战！

在这之前，我总以为军训是多么令人厌恶的事情：每天喊着重复的“一二一，一二一”；每天做着单调的“立正、稍息”；每天弄的满身汗如雨下；每天大家腰酸背疼……不错，军训是这样的，尽管辛苦，但是“一份耕耘，一份收获”，没有你每天的训练，就没有今后形成整体的团体和集体主义观念。许多同学认为，这是一种无聊透顶的‘行为，甚至有同学认为，这是愚蠢至极的活动：除了站立、稍息、跨立等等还有什么呢？其实军训是锻炼你毅力的最好方式：当你在你需要坚持而你又挺不住的时候，你又会采取什么行为呢？是按兵不动？还是立即撤退？为了练就坚强的毅力，为了团体荣誉，相信你会认真地坚持下去！毅力是长期锻炼出来的：成功者是如何成功的？毅力起着决定性作用，你坚持下来就胜利了！没有毅力，许多事情是办不成的。

就像一句话：“不抛弃，不放弃”，记住：军训是锻炼你毅力的时候，你要抓住这个机会！珍惜这个机会！

## 初中第四天军训心得体会篇五

预料中的军训要苦,意想不到的军训要更苦,突然会觉得要坚持到最后需要很大的意志力。

从小就看着穿着绿军装的人们,步伐整齐,高大威猛,极具无比的威慑力,是小时候的我对军人的印象。渐渐的当自己融入这个集体,一起参加军训,以前的意志真的很客观。第一天见到教官们,觉得如果能加入到部队的队伍中,让自己暂时的成为一名被训者,也会觉得是无比光荣且快乐的事。真的不知道是“幸运”还是“不幸运”的是融入到了这个大家庭,“不幸”的是无比忍受的痛苦一对着太阳训练。即使让自己整天苦闷的对付着训练,但是训练后的成果还是给予自己很大的鼓励。总是把教官们看成是最可爱的人,有时严厉的背后隐藏着温暖的关怀,可爱的背后总会流露出他们所曾经付出的汗水。自己深知在部队里生活是非常且极其严格,训练强度也是很大,能够坚持到最后的士兵真的是非常值得尊敬的人。总是也让自己在军训中不要叫苦叫累,但会在很累的时候不自觉的就会流露对军训的种种不满,但是我们这个集体也还是坚持了下来。这种坚强的忍耐力,会让我们牢记心中,坚持的信念也会让我们继续持有。现在,再看看整天训练我们的教官,内心都是充斥着感激和那份尊敬。作为一名大学生,在经历了这20多天的磨练,也希望自己在一天天的成长,一天天的体会到生活和学习的酸甜苦辣。

军训,也会乐在其中。组织一些有趣的活动,如拔河,正是通过这些活动,让我们的团队精神和集体荣誉感更加强烈。有时候,酸甜苦辣的滋味混杂在一起,也是无比幸福的味道。

教官、学姐、我们,都是一个大的集体,通过互相的合作,达到最后的成果。也很谢谢一直陪伴在我们左右的学姐们,即使有过严厉的指责,有过温暖的问候,都会在我们进入大学后,真正开始上课了,也会是的一种激励和鼓舞。意志都在和我们自己一样,每天顶着太阳训练的教官们,即使有过

生气，有过笑声，这些背后都有付出过的汗水。希望我们共同努力，一起为这次军训画上完美的句号。

以后的军训还会更加苦，给自己，也给大家加加油，让我们共同携手，渡过这看似煎熬般的“战争”，也希望在最后时候，等待自己胜利的那一刻，会使无比的欣慰。

## 初中第四天军训心得体会篇六

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。

### 初中第四天军训心得体会篇七

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。

## 初中第四天军训心得体会篇八

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有用，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。

## 初中第四天军训心得体会篇九

今天是大学军训的第四天，给人的感觉还是跟第一天一样，太阳依旧很晒，军训依然是一样的项目，但是我们对于军训的认知再也不是一开始的那种认知了。军训苦吗？肯定苦！军训累吗？肯定累？那你怕苦怕累吗？当然不怕！这就是经过了四天军训的我们。

黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少娇弱的女孩穿

着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。我骄傲我是其中的一员。炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们牢记“流汗流血不流泪”。

蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记“团结就是力量”。

暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信“坚持就是胜利”。

“寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”同学们唱着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。

军训是漫长也是简短的。说漫长，因为苦和累。说简短，因为我们有信心，有能力去克服它。现在我可以自豪的说，我做到了！这是对一切苦和累最好的回报。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！