

最新大学军训心得体会第四天(通用10篇)

实习心得是对自己在实习期间所取得的成绩、收获和不足进行总结和反思，帮助自己更好地成长和进步。以下是小编为大家收集的读书心得范文，希望可以给大家提供一些写作的灵感和参考。

大学军训心得体会第四天篇一

军训是每年大学生活中必不可少的一段经历，尤其对于那些没有参加过实习、社会实践等活动的同学来说，军训是他们第一次接触到真正的集体生活和考验自身意志的机会。我是其中之一，今天是我参加军训的第四天，我想分享一下自己的心得体会。

第二段：拓展

军训是严格的纪律训练，每天早上6点半就要起床，不吃早餐直奔操场，虽然身体有些疲惫，但心情是愉悦的。我们刚开始还不够默契，操场上跑步不是那么整齐划一，但是经过慢慢调整，现在整个队伍已经显得井然有序。我觉得这恰恰是体现团队精神的重要环节，一个好的团队不只是指个人能力强悍，更重要的是大家在无言的默契中一起进步。

第三段：展开

除了集体训练，个人战斗技能也是军训的重要课程之一。昨天我们学习的是军体拳，即使是基本动作的讲解，也需要我们牢记每个小节的规定和步骤，这样才能获得稳健的力量和稳定的身形。我深深感受到训练师严格的训练要求，要我们在细节上不断积攒经验，才能在实际操作中发挥出最好的效果。此外，老师还教给我们技巧和特殊方法，不断提高我们

的战斗能力。

第四段：分析

在战斗训练之余，我们还要学习和操作各种装备，比如军刀、手枪等，甚至还有赛跑时需要的“打虎拍”，都让我感到有些新奇。这些装备不仅有专门的使用方法，而且还要求我们严谨的态度和操作，由此彰显战时指挥和队伍配合的重要性。从军训中我明白到，作为大学生，我们不仅要有比较深厚的理论基础，也要具备专业技能实际操作能力，这才能为我们日后的工作和生活做好充分的准备。

第五段：总结

传承红色基因，弘扬爱国精神，饱含浓郁的军事文化，军训让我们在汗水，疲惫和重重压力下不断发扬自己的拼搏精神。从中我悟到了诸多积极向上的力量，也更深刻地领悟到人生中多么宝贵的精神品质。我感谢军训，也感谢自己的成长。通过这番经历，我相信，我不单单是一个学生，更是未来的一份子。

大学军训心得体会第四天篇二

短暂而又漫长的军训生活已在今天拉下帷幕，细细回想其中的酸甜苦辣，我感慨万分。

于是，我提起笔来，想要跟大学说说我的军训感言。

首先，令我最难忘的是站军姿——三挺、三收、一睁、一正，即挺胸、挺膝、挺颈；收下额、收小腹、收臀；眼睛睁大，脖子要正，身体前倾。立起军次，其形威严无比，其势稳如泰山，看起来实令人敬畏。这个看似平凡而又艰辛的训练，让我们的身心都受到极大的考验。我们需在烈日下，严格按照军姿要领站好十分钟后，我的汗水顺着额头往下滴，我的脚

开始发麻了，我的手也在隐隐作痛。但我并没有因此而放弃——想想军人一站就是几小时，甚至是十几个小时，我就没有放弃的理由。比起军人，我站的这短短的几十分钟真算不了什么。站军姿让我看到了军人的毅力威严，并从中学会了坚强与勇敢。在风雨中，我们始终保持军姿，文丝不动，在烈日下，我们仍然昂首挺胸。我们是年轻一代的排头兵！

其次是下蹲——当我全身的重量都压在自己的右脚上时，不一会儿，我的右脚就发麻了。如果这一刻我的右脚能自由活动一下，如果这一刻我能站起来，如果……多少个美好的假设在我的脑海中荡漾着。但我并没有被这些美好的设想所诱惑，我坚持到了最后。当我慢慢站起来时，我的脚似乎失去了知觉。但令我稍感欣慰的是：我以自己顽强的毅力提了过来。因为我相信——坚持就是胜利，坚持就是暖春的阳光，它能融化冬日的遗霜；坚持是盛夏的绿装，它孕育着秋天的兴旺；坚持是秋天的果实，它昭示着冬天的吉祥；坚持是寒冬的瑞雪，它预兆着春的希望。让我们多坚持一分钟吧。胜利就在你我的脚下。

再次是正步走中的抬脚——一脚在地另一脚上抬离地25厘米处并长时间定位——这是一个最苦的动作。2分钟，我的脚就开始抖了，上抬的脚也慢慢地下垂，此时对于我来说，真是度分如年呀！但我并没让自己的脚着地，尽管此时它已疼痛无比。我告诉自己，人吃得苦中苦，方为人上人。我相信自己的毅力绝不比别人弱。最终，我成功地接受了教官的考验。在痛苦面前我学会了勇敢面对，在苦难之间，我学会了顽强克服。我相信人的意志可以征服一切，亲爱的朋友不要抱怨长路漫漫的不潇洒浪漫。其实，难难困苦就是你成功的摇篮，让长风的翅膀携你过尽风帆，让心灵的呼唤伴你闯过生命的难关，只要心中的毅力之光不暗淡，生命的叶子永远不会枯黄腐烂。顽强的意志将是我们战胜苦难的最锋利的武器。

大学军训心得体会第四天篇三

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。

大学军训心得体会第四天篇四

军训期间，一缕凉风，一片树荫都是我们这些用汗水洗澡的学生们所向往的事情，到现在我们已经训练了整整四天了。是整个大学期间军训的三到四分之一，后面的训练仿佛望不到头一样让人都不想去期待军训结束的日子。

在这段时间里，我们经历了很多，从第一天军训的下马威军姿到第三天的齐步走。我们流下的汗水简直要比之前几个月出的汗还多，如果不是学校早早地备了药品和补给，我都不知道我能不能够坚持下来。

再说军训，如果说军训的第一天的站军姿是为了训练我们的纪律性和态度的话，第二天的转向和蹲姿等等动作也都只是第一天的衍生，但是到了第三天和第四天就开始不同了。在

这两天里，我们开始了齐步走的训练，这次训练更考验我们连队的团结协作和默契，只是一开始就让我们连队叫苦不迭，好几个同学战友因为动作不合格而被单独的揪出去列成一排单独训练。这单独训练的强度和各位同学的表现这让我们这些侥幸合格的“幸存者”们心里不由得心头一紧，在训练里更加的认真起来，生怕自己也被挑出来扔进“加强排”里面去做强化训练。

有如此榜样的激励和教官的虎视眈眈，我们的训练效果徒然提高一节。当然这也少不了教官的指导和拉在我们抬起的脚下面那条细绳的“帮助”。

教官为了让我们抬脚的时候能够更加一致，特意弄来了一条细绳让人拉着，脚必须在细绳上面不能压到它，因此长时间的抬腿让我们颇有种有苦却又说不出来甚至不敢说的煎熬。不过要真对比的话，跟隔壁连队将手机放在脚背上相比，我们的训练还算是轻松了，果然什么都是对比才能显现出好来。

虽然训练非常的辛苦而又枯燥，但是军训的生活其实是非常的充实而又有规律的，每天早早地起床训练，消耗大量的体力后吃什么都觉得是香喷喷的。而在这样的训练衬托下，珍贵的休息时间就显得格外的让人印象深刻。无论是听教官讲一些故事还是一起唱歌聊天，都让人感觉非常的放松和舒适。

这让我有时候有着非常矛盾的想法，既希望军训早点结束，又盼望这样充实而又有成就感的生活能够持续得更久。两相矛盾无可奈何，就只好认真的做好在这期间自己该做的，认真的体会和珍惜剩下的军训时间。我也相信在后面的日子里会有更多精彩值得我去铭记，会有更多代表成功的兴奋呐喊从我的嗓子里发出，也会有很多让我受益一生的好习惯在这次训练中深深的刻入我的骨髓，经久不忘。

大学军训心得体会第四天篇五

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。

大学军训心得体会第四天篇六

军训是一项考验毅力的课程，它能提高我们的勇气，能教我们如何学会去团结、去合作，也能让我们领略一些本领。而这次学校组织的军训活动，让身在其中的我体验到了苦，也品尝到了甜。

苦，是顶着火辣辣的太阳来来回回地训练。而甜，是训练完后所收获的成功与喜悦。不仅如此，在训练的同时也让我明白了要团结合作才能够成功完成每件事情，要用顽强的毅力去与困难拼搏才能成功完成每件事情。我想，在今后的道路上，我时时刻刻都要记住军训给我不断带来的'感触，不论遇到什么事情，我一定都要勇敢去面对！

刺眼的光芒在我眼前闪烁，我还是告诉自己，要坚持下去…

大学军训心得体会第四天篇七

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨砺，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。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

军训即将结束，大一的生活也即将开始。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的大学生活奠定基础，为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓，一片迷茫，充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。我相信自己一定行。我也将会为自己的未来而努力奋斗！相信幸福之神正向我一步步接近！

大学军训心得2

大学军训心得体会第四天篇八

今天是军训的第四天，因为我们昨天口号没喊好，所以今天上午便开始了残酷的体能训练，首先是50个抱头起立蹲下，然后再做了30个青蛙跳，之后又做了……总之说不清楚，一

休息大家就吵起来了，教官怒道：“你们还吵，起立，给我做60个抱头起立蹲下。”没办法，又不能顶撞教官，只好照做，刚做完大家就上气不接下气。教官叫道：“如果再吵就别怪我不客气了，坐下！”我们一听，在一秒内就坐下了，每当有一个人想讲话时，大家就会做出一个“嘘”的动作，毕竟大家不想再站了，上午总算是过完了，我一回家就趴在床上睡着了，我想我应该破了世界纪录吧！

下午到了，我们主要在练习迎接领导的动作，比如手语操，表演等内容。只要没做好就要接着做，不过大家都很努力，没有用多长时间就做完了，甚至比放学时间还要早。

明天就是最后一天了，真期待明天会是怎样的！

大学军训心得体会第四天篇九

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。

大学军训心得体会第四天篇十

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生活，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。