最新第四天的军训心得体会(优质9篇)

通过撰写工作心得，可以更好地了解别人对我们的评价和看法，从而完善自己，提升个人形象和能力。这里整理了一些军训心得的典型范文，供大家参考和学习，希望对大家有所帮助。

第四天的军训心得体会篇一

今天已经是军训的第四天了。回首这几天，我感到疲惫，但同时也感受到了许多军人精神。

在训练场上，我们每个人都尽力而为。在烈日下，我们站军姿，踢正步，严格遵守着军队的纪律。汗水像豆粒般大颗大颗地从额头滑落，浸湿了我们的衣服，但我们没有一个人放弃。正如教官所说，军队中没有“轻松”二字。我们所能做的就是坚持，再坚持。

除了训练，我们还接受了国防教育，了解了国家安全和军事知识。这让我更加深刻地认识到军队和国防的重要性。

军训也使我对军人的生活有了更深的了解。他们生活在简朴中，追求着严谨和精确。我感到军人身上有一种精神，那就是坚韧不拔，勇往直前，永不放弃。

军训虽然辛苦，但也让我受益匪浅。我学会了更好地团队合作，更有效地沟通，更严格地遵守纪律。这些技能和素质将在我的未来学习和生活中发挥重要作用。

总的来说，虽然军训第四天充满挑战，但我从中获得了宝贵的经验和教训。我更加认识到军队和国防的重要性，也更加欣赏军人的奉献精神和坚韧不拔。我期待着未来有更多的机会参与军训，进一步提高自己的素质和能力。

第四天的军训心得体会篇二

今天是军训的第四天，我期待已久的军训已经进入了第四天，回想起前几天的训练，我不仅增长了见识，更加坚定了对军训的热爱和坚持。

早晨，我们穿着迷彩服，迎着朝阳，开始了新一天的训练。第一个项目是站军姿，教官告诉我们，军姿是对军人最基本的敬畏和尊重，也是锻炼我们意志和耐力的好方法。我按照教官的指导，保持军姿，纹丝不动。虽然时间过得很慢，但我感到自己变得坚强，也深刻地理解了军人的严肃和纪律性。

接着，我们进行了四面转法，齐步走，跑步走等训练。训练中，教官严格要求我们的动作，一遍遍不厌其烦地纠正我们的错误，直到我们做到位。我也深刻地感受到了军训对我们身体素质和团队意识的提高。

晚上，我们在操场上进行了国防教育，了解到了一些国防知识，例如如何应对自然灾害和人为灾害等。我意识到，虽然我们现在生活在和平时期，但是我们仍然需要居安思危，增强国防意识，为祖国的繁荣和安全贡献自己的力量。

经过四天的军训，我不仅增强了身体素质，更提高了团队意识和纪律意识。我深刻地认识到，军训不仅仅是为了让我们学会一些基本的军事技能，更是为了培养我们的意志品质和团队协作精神。在未来的训练中，我将继续努力，坚持到底。

第四天的军训心得体会篇三

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，我更加了解了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。

第四天的军训心得体会篇四

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、汗流浃背、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。

第四天的军训心得体会篇五

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。

第四天的军训心得体会篇六

今天已经是军训的第四天了。回首这几天，我感到一股深深的自豪感在我心中。

早晨的晨曦透过窗户，我醒了。整理好床铺，我走出宿舍，迎接着新的一天。

我们开始了新的一天的训练。站军姿，四面转，跑步等动作，严格而规范，让我们每个人都感到压力和挑战。太阳的照射下，我们的汗水顺着额头滴落，但没有人抱怨，没有人放弃。大家的眼神里充满了坚定和坚韧。

午休过后，我们开始了理论课。消防知识，防溺水知识，心肺复苏知识等等，让我感到这次军训不仅是身体素质的锻炼，更是心灵的洗礼和知识的充实。

晚上，我们进行了紧张的体能训练。跑步，仰卧起坐，俯卧撑等，让我们的身体得到了极限的挑战。但是，我感到的是快乐。因为，在这个集体中，我感到我能够与大家共同面对困难，共同挑战自我。

每天的结束，都让我感到充实和满足。虽然累，但是，我感到我成长了，我变得更坚韧，更有毅力。我明白了，军训并不是为了获得一张证书，或者得到什么奖项，而是为了让我们在未来的生活中，能够有足够的信心和勇气去面对生活的挑战。

总的来说，这几天是我人生中非常宝贵的一段经历。它让我明白，只有不断努力，不断挑战自我，才能成为更好的自己。我期待着接下来的每一天，我期待着能够在这个大家庭中，一起成长，一起努力。

我感到深深的感谢，感谢军训，感谢我的教官，也感谢我的

同学们。因为，我们一起经历了，一起挑战了，一起成长了。我期待着我们未来的每一天，因为，我知道，无论什么困难，我们都会一起面对，一起克服。

第四天的军训心得体会篇七

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。

第四天的军训心得体会篇八

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。

第四天的军训心得体会篇九

日夜交替，不知不觉已经四天了。这四天，我的感触很多。四天，很短的一段时间，但每一天都过得很充实，很满足。在这四天里，我们学会了很多人生道理。我们学会了坚持就是胜利，学会了忍耐，吃苦……这些道理将会让我们受益终生。

这四天的经历，可以用酸甜苦辣咸来形容。

酸：想到将要离开这里，心中莫名地涌出一股淡淡的.酸涩。这些教官虽然对我们很严厉，但是，他们也会展现出温柔可爱的一面。在宿舍时，他们还会陪我们猜脑经急转弯呢。现在就要离开了，真有些舍不得。

辣：在我们站军姿的时候，如果我们营中有一个人动了，那么全营都要罚做五十个深蹲。如果有人偷懒的话，那么所有的人再做20个。我们就像吃了辣椒一样，眼泪在眼眶中打转。