# 最新军训心得第四天体会(模板16篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-07-05

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。军训心得第...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**军训心得第四天体会篇一**

第四天，日头终于升高，昨天还担心会因为雨天人数不够，今天来的更多，站在人群中感受到说不出的压力，你知道，你不仅站在了队伍中，更站在了整个军训期间的转折点上。所有人都穿上了厚厚的军训服，整齐的站在一起听教官的讲解，这是一种十分严肃的感觉。不少人满脸汗水，但是却按捺不住欣喜的情绪。

第二段：分析第四天的体能训练。

今天是体能训练的时间，教官告诉我们，一个军人就像一个快乐的舞者，要有完美的舞姿，自己的硬实力比其他任何特点都更重要。因此，体能训练是非常必要的。我们进行了本体育的训练，包括跳绳、引体向上、腹肌训练和跑步。这些训练看似简单，实则对于普通学生来说还是十分困难的。我感到自己的精神力量正在被无限地提升！

第三段：讲述对“极限训练”的认知。

经过了激烈的训练，我们迎来了“极限训练”，教官说没有终点、没有极限，只有超越自己的极限，才能走得更远。我们需要面对一系列很刺激的挑战，身体不断地接受着强上加强的负重侵袭。经过一阵阵的困难和努力，每一个人的眼中都能看到发自深处闪烁的自豪，即便是几分钟的痛苦，也是必要的。而这种无私的奉献和犯难的过程，恰恰是我们品格的铸造。

第四段：反思对自己的影响。

在这些训练中，我开始感到自己的身体越来越酸，越来越累，甚至感觉手脚都变得无力起来。我开始反思自己的生活，自己一直缺乏锻炼，随便吃一些垃圾食品，导致自己日渐走向末路。军训，告诉了我，没有良好的自律能力，就不可能过上美好的人生。经过一番的自省，我的身体和心态得到了极大的提升，更重要的是，我体会到自我认识的必要性和自我挑战的重要性。

第五段：总结军训的收获。

这一天的军训，让我收获颇丰，我在这儿见证了自己的变化，开始认识到自己身体的不足，以及自己的一些缺陷。我学会了如何超越自己，不断前进。我感慨于团队合作的重要性，珍惜了曾经没有想到的苦闷。我认识到长时间锻炼的好处，需要有强大的意志力去支配自己的思想和身体，把自己的动力往前推进。这些经历难以用一两句话概括，它们会伴随着我，成为我经历的重要章节，也定会成为我未来的动力源泉！

**军训心得第四天体会篇二**

前一阵子，学校安排我们去军训，在这次军训中发生了许多难忘的事，其中有一件事现在想起来还记忆犹新。

记得那是一次午休时，我们宿舍里一片寂静，知道我们在干嘛吗?嘿嘿，我们在——吃东西!

每个人都轻轻从床下抽出自己的行李，悄悄取出零食，慢慢地打开，神不知鬼不觉到吃上一口，啊!太满足了!

但是吃东西是要冒风险的哦，万一这时有人发出声音被教官听到，发现我们没有睡觉在吃东西，那就遭殃了哦!

就在这时，“喂!杜琳你拿人家的东西干嘛呀?”贺晨大叫一声。

说时迟那时快，正好被经过的教官听到，“嘭”的一声，教官推门而入。

我们每个人都立马把自己的零食塞到了枕头底下，用最快的速度躺倒了床上，王梦一个箭步冲向空出来的下铺，躺了上去，合上眼睛，用手捂住嘴。

宿舍安静极了，大家都躺在那一动不动的等着教官的反应。

教官站在门口用洪亮的声音说道：“干嘛呢，不想睡觉了?”宿舍里鸦雀无声，“快睡吧，别说了!”

“嘭”，门被关上了!“噗”王梦笑了出来，她赶忙把憋在嘴里的零食咽了下去。这时大家都不约而同的坐起来，你看看我，我看看你，同时笑了起来。

在军训中还有许多让我记忆犹新的事，下次再讲给你听吧!

**军训心得第四天体会篇三**

作为一名来自农村的孩子，军训早已成为了我人生中一道无法逃避的“坎”。第四天的军训，对我来说是一场能力和意志的考验。经过这一天的考验，我对军训和自己的认识也有了更深刻的体会。

第一段：开局艰难。

军训的第四天，作为一名几乎没有任何军事训练经验的我来说，开局便显得十分艰难。早晨六点起床，晨跑、拉伸、走路，这些看似简单的动作，却每一个都要求我们在正确的姿势下进行。在经常走路的习惯下，我一不小心就走成了老人的样子，举起手来还不够直。呼吸急促的我感受到了深刻的无力感和严峻的训练。

第二段：实力无法为“王”

第四天的训练依旧是多种多样严苛的考验，比如军体拳、障碍、跳绳等等。在一场场练习中，我发现很多times我都比其他同学表现不佳，颓势明显。纵管我会念得口令，却不舒服做到动作；纵管我会一个人跑得飞快，却走不过两个连拍的跳跃绳。我感觉我无论是弱小的意志，还是简单的技艺都显得很不足。只是不断出汗，承受疲劳，实力的不足也变得很明显。

第三段：环境的挑战。

在农村军训中，与学校相比，最大的不同就是其环境。长期生活在乡村的孩子，在农村的自然环境要比城市苛刻得多。校园周边的环境与城市有许多不同之处。污染、温度和海拔高度等因素在很大程度上影响着我们的军训。大雨天的军训，无论是穿衣服还是生活上的卫生都给了我们极大的考验。我们要在这种原始领域，顶着暴雨，不怕病毒和细菌的制约，完成我们的任务。

第四段：同学之间的共同进退。

这四天的军训经历中，我感受到了同学之间的真正处事之道。在训练之后，彼此分享的食品和水源都成为了我们之间的大家庭，军训中我们开始无条件地信任和尊重彼此。我们修行的真正含义不只是个人能力的增强，更是一个更强大的团体。在每一个身边的人的身上，他们给自己带来了一份牵挂。

第五段：军训的意义。

再怎么说，军训也还是一项很重要的锻炼和训练。我们要学习到军训的规则，还要学习到军人的处事之道和心态。复杂的军事科目和真实感受的作战经验也是我们的野心所在。这还需要更多的去海拔，去闯关，去训练。要更加注重眼前，也要注重未来，培养自我打磨的能力，才能成为包容性更强，强大的人物，在城市也一样如此。农村军训让我感受到了自我挑战和团队进步的无穷乐趣，同时又让我更加深刻地领悟到了人生苦难与克服的滋味。

**军训心得第四天体会篇四**

第一段：引言（150字）。

大学军训是每个大学新生都必须经历的重要阶段，通过参与军训，同学们不仅能够增强体质、培养组织纪律性，还能够感受到团结协作的重要性和集体荣誉感的滋养。在第四天的军训中，我有了更深刻的体验和收获，让我对自己和集体都有了新的认识。

第二段：身体的磨炼（250字）。

在第四天的军训中，我们进行了一系列体能训练，如长跑、爬山、俯卧撑等。这些锻炼不仅考验着我们的耐力和毅力，也让我们逐渐适应了军事化的训练模式。尽管身体疲惫，但看到队友们坚持不懈，我也激发出内心的力量，继续前行。通过这种身体上的磨练，我不仅变得更加健康和有活力，也感受到了坚持所带来的成就感。

第三段：集体的力量（300字）。

第四天的军训活动中，我们分为小组进行各种任务。这些任务需要我们相互合作，共同解决问题，而不仅仅是个人表现。通过与队友密切配合，并相互帮助，我们迅速完成了任务。这让我深刻体会到团队的力量是无穷的。当我们共同努力完成任务并取得好成绩时，我们感受到了一种扩展到整个集体的荣誉感。这种集体的力量让我们体会到了团结一心所能带来的无限可能。

第四段：纪律的重要性（250字）。

第四天的军训还让我深刻认识到纪律的重要性。在军训过程中，我们要按时起床、按时就寝、按时集会，严格遵守军训规定，做到一丝不苟。只有在自觉遵守纪律的基础上，才能确保整个集体的效率和执行力。这让我明白，纪律性不仅体现在军训中，也贯穿整个生活的方方面面。只有按规定行事，并自觉要求自己，才能在未来的大学生活和工作中取得更好的成绩。

第五段：个人成长的收获（250字）。

通过第四天的军训，我不仅体验到了身体的磨练和团队的力量，还对自己的个人成长有了更深入的认识。通过坚持不懈的努力，我变得更加自信和坚强。我学会了与他人合作、迅速适应新环境，并克服了一些个人困难和恐惧。这次军训让我有了更强的意志力、更清晰的目标，并且对未来更有信心。我相信这种成长和收获将对我今后的学习和生活产生深远的影响。

总结（100字）。

第四天的大学军训是我人生中的一段宝贵经历。通过身体的磨练，我得到了更强健的体魄；通过团队的合作，我学会和他人协作共赢；通过遵守纪律，我明白了纪律对于个人和集体的重要性。这个过程中，我不仅成为了更好的自己，也感受到了集体的力量。我相信这些收获将伴随我一生，并在未来的学习和工作中带给我更多的动力和信心。

**军训心得第四天体会篇五**

第一段：

军训心得体会第四天到来，回想起刚开始的时候，我对军训充满了期待又带着一些忐忑。然而，转眼四天过去了，每一天的辛苦和付出都使我感受到了自己的成长。今天，我也想借此机会总结一下这几天的军训心得体会，分享给大家。正是这些心得体会，让我有了更深刻的体验和领悟。

第二段：

对于我来说，军训的第四天给我留下了最深刻的印象。这一天，我们进行了一次实战演练，从晨练一直到晚上，我们都在模拟战场中度过。虽然是模拟战斗，但每个人都全身心地投入其中，充分展示了团队的力量和个人的担当。在这一过程中，我深刻地体会到了团队协作和责任感的重要性。只有团结一心，互相携手合作，我们才能够艰苦奋斗，战胜困难。

第三段：

除了团队协作和责任感，军训还让我认识到了坚毅和自律的重要性。在训练中，我们要时刻保持良好的状态和饱满的精神，严苛的纪律要求我们时刻遵守。在烈日下，即便是酷暑难耐，我们仍然坚持训练，不为困难所屈服。这种坚毅和自律的态度不仅仅在军训中有用，它们也是我们成长的价值观和生活中需要具备的素质。

第四段：

军训不仅锻炼了我们的意志力和毅力，也使我们增长了见识和胸怀。通过军训，我们接触到了部队的训练模式和战斗环境，了解了他们的辛苦和付出。我们亲身体验到了为国家保卫家园的责任和使命感，也更加明白了军人的伟大。这些经历使我们更珍惜和热爱和平，更加有信心和勇气去迎接未来的挑战。

第五段：

在这几天的军训中，我们不仅学到了很多理论知识，更重要的是经历了一次次实践和锻炼。这些军训心得体会，并不仅仅停留在整齐划一的队形和规范的动作上，更多的是关于人生价值观和处世原则的思考。通过军训，我深深体会到了团队合作、坚毅自律、胸怀见识的重要性，也更加明确了自己未来的方向和目标。我相信这些收获和体会，在今后的成长过程中将会成为我宝贵的财富，让我不断进步。

**军训心得第四天体会篇六**

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，我体会到了许多许多，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。

**军训心得第四天体会篇七**

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。

**军训心得第四天体会篇八**

今天是军训的第一天，也是我高中精彩生活的开始。

初见教官们气势磅礴的向我们走来，一种熟悉的感觉从心底浮起填满了四周，情景好像又回到了三年前我们刚刚步入初中时一样。

在看完教官们令人赞不绝口的表演后我们开始了训练.从立正开始，还有几个简单的动作，每一个细节教官都细心/认真地指导不带一丝一毫的马虎.纵然烈日当头，但不曾磨消同学们顽强的意志力.任凭汗水打湿衣襟也毫不动摇半分.这让我想起了苏轼的一句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”

在军训中，虽然很苦很累，但这是人生的一种体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。

明天要开始更有难度的训练，我期待着这个新的挑战。

**军训心得第四天体会篇九**

。

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?同学们已是汗流浃背，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!

**军训心得第四天体会篇十**

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和机会，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。

**军训心得第四天体会篇十一**

军训是高中生活中一段难忘的经历，既是锻炼身体的机会，也是培养团队合作和纪律意识的良机。在军训的第四天，我收获了许多心得与体会，让我对自己以及集体有了更深刻的认识。

首先，军训第四天让我对自己的体力和耐力有了更好的认识。军训紧张而繁重，每天早上六点起床，进行晨跑和体能训练，下午还有一系列的军姿训练和操场操。在这样的环境下，我不仅能够坚持完成每一项训练，而且还能够感受到自己的进步。尽管有时候感到筋疲力尽，但是我明白只有不断挑战自己，才能够突破自我的极限，变得更加强大和自信。

其次，军训让我意识到团队合作的重要性。军训中的每一项任务都需要我们团队齐心协力地完成，只有每个人都能够尽自己最大的努力，才能够让整个集体取得好的成绩。在团队合作的过程中，我也学会了倾听和尊重他人的意见，分工合作，互相帮助。这不仅为我们提供了一个共同成长的机会，而且也锻炼了我们的领导才能和团队精神。

再次，军训让我体会到纪律的重要性。军训的严格纪律要求我们要严格按照规定的时间起床，整理床铺，完成训练等等。而且，我们还必须要遵守军训的各种规定，注意形象仪态，服从指挥。这种严格的纪律让我明白，只有在纪律的约束下，我们才能够更好地完成任务，发挥个人和集体的最大潜力。同时，纪律也是对自己自律的一种要求，让我们养成良好的生活习惯和价值观。

最后，军训第四天还让我体会到了坚持的力量。军训过程中，有时候会遇到困难和挫折，而且也会出现一些意外情况。然而，正是在这种挫折之中，我才能够锻炼自己的意志力和毅力，坚持完成训练任务。毫无疑问，坚持是成功的基石，只有真正坚持不懈地努力，才能够取得理想的成果。

总结而言，军训第四天是我高中生活中一段难忘的经历。在这一天里，我收获了对自己体力和耐力的认识，意识到了团队合作和纪律的重要性，体会到了坚持的力量。这些体验将使我在以后的生活和学习中更加坚强和自信，为未来的发展打下坚实的基础。军训只是高中生活的一个小插曲，但它却培养了我们多方面的能力，让我们更加成熟和坚强。

**军训心得第四天体会篇十二**

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，它不仅可以锻炼身体，增强体质，也是我们学会站稳和独立的一堂必备课;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。

**军训心得第四天体会篇十三**

第一段：开篇引入军训的背景和目的（大约200字）。

随着新学期的开始，高中生们迎来了备受期待的军训。军训作为学校组织的一项重要活动，旨在培养学生的纪律意识、团队精神和身体素质。而在军训的第四天，我深刻地体验到了困难与挑战，也逐渐明白了军训对我们的重要意义。

第二段：面对困难和挑战的心态与努力（大约300字）。

军训的第四天，天空灰沉沉地挂着厚厚的云层，仿佛预示着我们即将面对更大的困难和挑战。此时，我看到了许多同学心生退缩的情绪，但决定留下来的我们并没有放弃，而是鼓起勇气迎接挑战。虽然有时感到困倦和疲乏，但我坚信只有克服困难，才能更好地锻炼自己。我努力调整自己的心态，告诉自己无论遇到什么困难，都要坚持下去，这样才能取得进步。

第三段：团队合作与集体荣誉感（大约300字）。

军训是一项注重团队合作的活动，而在第四天，我深刻感受到了团队合作的重要性。面对课目的挑战，我们同学们紧密配合，相互帮助，共同进步。每个人虽然个体不同，但只有相互合作，共同完成任务，我们才能更好地展现团队的力量。在团队中，我学会了倾听他人的意见，从集体的利益出发，积极与同学们配合，这让我深刻地感受到了团队合作的力量和集体荣誉感。

第四段：军训对个人成长的影响（大约200字）。

军训的第四天，虽然艰辛，但是我收获颇多。通过与队友们共同努力，我意识到每个人都有无限的潜力。团结一心，齐心协力，我们不仅成功完成了任务，同时也提升了个人的自信心和成长了不少。军训锻炼了我们的身体，同时也在精神上给予了我们巨大的鼓舞，激发了我们面对困难时的勇气和决心。

第五段：展望军训的收获与未来（大约200字）。

军训的第四天是我心中不可磨灭的记忆，这一天让我从一个胆小的孩子蜕变成了一个勇敢而坚毅的青年。我深信，在未来的学习和生活中，军训带给我的那种责任感、纪律观念和团队精神将继续指引着我前行。我会将这些珍贵的体验和收获储存在心底，时刻激励自己不断进取，追求更好的自我。

总结（大约100字）。

通过军训的第四天，我深刻体会到了困难与挑战，并通过努力与团队合作获得个人成长。军训不仅在体能上对我们进行锻炼，更重要的是培养了我们的责任心和集体荣誉感。这一珍贵的经历将成为我今后成长道路上不可或缺的财富。

**军训心得第四天体会篇十四**

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。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

一遍又一遍枯燥乏味的动作，一句又一句不得违抗的命令，一套又一套令人生畏的纪律……一天的军训终于把同学们原本种.种美好的设想一一击碎，取而代之的是眩目的阳光、咸咸的汗水、酸痛的四肢，这就是军训对我们身体素质、意志信念、组织纪律的考验。“不经一番烈日烤，哪得钢铁意志成”，想想正在戍边保卫的英勇战士，想想正在拼搏的奥运健儿，想想所有为我们今天幸福生活努力的各行各业的普通人民，我们的这点苦算得了什么?不过，毕竟是打娘胎里头一回，各种想法体会总是有的，那就让我们来听一听正在“受苦受难”的大一同学是怎么说的吧：

军训对我是一种诱惑，向往它的刺激和冒险，盼望着穿上军服，成为一名英姿飒爽的女兵。

有人说：军训很累很苦，我却不以为然地认为不就是站、走、跑几个我幼稚园就会的动作吗?那还不是小菜一碟!

有人说：心态好的话当成一种磨练，也是一种提高。我也骄傲地想我这么乐观的一个丫头，有什么好怕的。

现在，我终于“梦寐以求”地穿上了又肥又大的衣裤，恹恹地站在了快要被烈日灼软的塑胶场地上，“享受”着教官“温柔”的呵斥声。

最的是烈日底下的30分钟军姿了，我们既要忍受肚子向我们示威的煎熬，又要忍受身体到处弥漫的酸痛。不久，就有人倒下了，我也快不行了，眼前开始模模糊糊，只能隐隐约约地瞧见些影子，慢慢脑子一片的黑，我看到教师、教室就在前面，我几乎就倒下了，可是脑子里有一个信念：要坚持，就一会儿了。终于，我还是挺过来了。

最后，我强烈希望自己能一直站到最后，做一朵不倒花。

换上军服，带上军帽，看看镜中雄纠纠气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫明的向往。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

**军训心得第四天体会篇十五**

当刚踏进大学的时候，心里冲满着无数的憧憬。3天的军训，虽然是短暂，单我们付出去的汗水也是值的，它给我们留下的美好回忆却是永恒的。在烈火炎炎下，我们肃立在操场上，练习着立正，跑步，齐步走，向左转，向右转，向后转，原地踏步。尽管我们一直在流汗，那也是值得的。

经过3天的考验我们懂的坚持。我们站在炎热的烈火下，虽无无云遮盖，虽无阵阵凉风，虽有人受不了倒下，可我们靠着坚持带着大家的期待坚持了下来。严肃的教官，严格的老师，可爱的同学，我们居然聚在一起，那我们一定就要把军训搞好。我们练习着歌，练习着每一个动作，虽不完美，但我们也是在努力的学习着。我们虽然拿到不到第一名，但也不会落到最后一名。

我们学到的不仅是站军姿，队形，更是锻炼我们的坚持的意志力，跨在我们面前的红红的字说得很对，军训一阵子，受益一辈子。人生就是这样，不经历风风雨雨，哪来的彩虹。

在这次军训中我不仅仅学到了坚持，更重要的是我懂得了独立。

**军训心得第四天体会篇十六**

第一天：

初中生活对于我来说是一个心心念念已久的梦想。然而，这个梦想开始后的第一天却有些不同寻常。早上七点半，我们踏上了去参加军训的征程。整齐划一的队伍和严肃的教官给我留下了深刻的印象。站在整齐有序的队伍中，我感受到了集体的力量，和大家一起挑战自己的决心激发了我内心深处的勇气。

第二天：

第二天，我们进行了一系列的体能训练。早上六点，我就起床刷牙洗脸吃早餐，一切都井井有条。然而，当我来到训练场时，看到地上整齐排列的铁丝网和悬挂在树上的绳子时，我的心情有些沉重。训练开始了，教官一口气要求我们完成了十个俯卧撑、二十个仰卧起坐和五十个深蹲，就像一堆不可能完成的任务，我真的不知道我能不能做到。但当我看到队友们一个个坚持下来时，我不禁感到惭愧。我告诉自己不能轻易放弃，于是我没有退缩，逐渐适应了这样的规律生活。

第三天：

军训的第三天，我们进行了射击训练。射击对于我来说是一项全新的挑战，这种纠结的心情让我一直没有切合实际地制定明确的目标。然而，教官的耐心和细心指导让我不断进步。在第一次射击时，得到了一个很低的分数。但教官告诉我失败并不可怕，关键在于我们要吸取失败的经验教训，然后不断努力去改进。从那以后我开始更加认真地对待射击，尝试不同的发射方法，并且我发现自己的成绩渐渐提高。这次射击训练使我明白了，只要坚持努力，成功就会在不知不觉中找上你。

第四天：

初一军训的第四天是个明媚的日子。我们参加了实弹射击训练，一提到实弹射击，我心里一阵激动。我仔细观察着教官的示范动作，小心翼翼地握住枪托。随着一声枪响，我迅速放开扣动扳机，顷刻间弹壳飞射而出，子弹向目标飞奔而去。射击结束后，我又检查了自己的成绩，得分比前几天又有了明显的提高。通过这一次的训练，我不仅学会了射击的技术，也体会到了项目背后的严谨性和专注度的重要性。

第五天：

军训的最后一天，我们进行了障碍课目训练。刚开始，我对课目中的绳索、墙角、跳箱等障碍物非常担心，觉得自己过不去。但是，教官给了我很多鼓励和支持，让我相信自己一定能够成功。果然，经过自己的努力和教官的帮助，我成功地跨越了每一个障碍。最后，在全班同学的热烈掌声中，我顺利通过了整个课目。这次障碍训练让我深刻感受到，只要有勇气去面对困难，努力去克服，就一定能够成功。

初一军训第四天的心得体会，通过这几天的训练，我不仅意识到自己的不足，还学会了坚持努力，克服困难。我深深体会到只有勇敢面对困难，并努力克服，才能获得成功。这次军训经历让我变得更加坚毅和自信，为我的初中生活铺就了坚实的基础。我相信，只要我一直保持这种积极的心态和努力的精神，就能在未来的学习和生活中取得更好的成绩。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！