# 202\_年军训心得第四天体会(实用17篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-07-06

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。军训心得第四天体会篇一...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**军训心得第四天体会篇一**

军训是一场锻炼身心的过程，让我们从里到外变得更加强壮和坚韧。我们班级在第四天的训练中，又获得了更多的经验和教训。在这里，我想分享一下我的一些心得体会。

第二段：痛苦是暂时的，荣誉是永恒的。

在第四天的训练中，我们进行了长跑和爬坡越障的训练。这两项训练对我们的体力和意志都是一次巨大的考验，特别是爬坡越障，有些同学在累到极限的时候，已经快要放弃了。但是，教官告诉我们，痛苦是暂时的，荣誉是永恒的。只有经过痛苦的磨练，才能更好地展现我们的实力和勇气。

第三段：合作是力量的源泉。

在军训中，团结和协作是非常重要的。我们在训练中必须彼此支持，尤其是在集体比赛时，相互之间的鼓励和激励是非常重要的。在第四天的训练中，我们班级在比赛中表现出色，得到了教官的高度评价，这正是因为我们相互之间的支持和鼓励。

第四段：发现自己的潜力。

军训是一个可以挖掘我们自己潜力的过程。在训练中，我们可能会发现自己的身体素质比想象中好，或者自己拥有比想象中更加坚韧的意志力。我在第四天的训练中，突然发现自己的长跑能力比前几天有了明显的提升，这让我对自己的身体素质更加充满了信心。

第五段：总结。

通过四天的军训，我学到了很多东西，不仅是关于训练和比赛的技巧，更重要的是，我掌握了如何面对困难和挫折，懂得了如何团结协作。军训塑造的不仅是我们的身体，更是我们的人格和态度，希望我们能够继续保持这样的精神，并将其应用于以后的学习和生活中。

**军训心得第四天体会篇二**

第一段：

时光荏苒，眨眼间我们已经踏入了军训的第四天。在这四天里，我们从最初的不适应，到逐渐熟悉军训的规律，感受到了军事化训练的独特魅力。今天，我想与大家分享一下我在军训中的心得体会，特别是在第四天的训练中，我所体会到的一些新鲜感和成长。

第二段：

在第四天的军训中，我发现了一个奇妙的现象，那就是我们在集体训练中的默契度似乎大幅度提高了。刚开始的时候，我们的队列常常凌乱，无法整齐划一地行进。但通过最近几天的严格训练，大家已经开始内化这种规矩，组织起来，像一个机器一样默契地行动。这种默契度的提高不仅仅是训练方式的改变，更是我们班级之间的互相配合、共同努力的结果。

第三段：

军训的第四天，我们进行了一次集体操练。虽然大家有些累了，但当教官一声令下，我们的疲惫似乎一扫而空。仿佛是化身为了一个个铁人，我们纵身一跃，夹紧腹肌、挺直背脊，耐心地按照教官的指令做动作。当音乐响起，我们像流水般流畅地变换姿势，展示出了训练这几天所积累的实力。那一刻，我看到了大家眼中的自豪和坚毅，也体会到了团队协作的无穷力量。

第四段：

除了集体操练，我们还进行了一场操场跑。那时正午的阳光普照，温度已经超过了30摄氏度，热浪滚滚扑面而来。这个时候，一些同学开始感到疲惫，有些人甚至出现了体力不支的情况。但是，我们没有放弃。我们彼此鼓励，互相激励，相互扶持着前行。我看到了队友们的顽强和坚毅，不管跑到什么地步，他们始终都坚持着，永不放弃。这是军训给予我们最宝贵的品质之一。

第五段：

经历过四天的军事化训练，我深刻地体会到了军训的意义所在。不仅仅是锻炼了体能，更是锻炼了意志力和团队协作精神。我们也更加明白了，只有经过艰苦的训练，付出辛勤的努力，才能获得更好的自己。第四天的军训，对我们来说，不仅仅是训练的开始，更是我们脚步坚定地向前迈进的象征。我相信，只要我们坚持下去，同心协力，我们一定能够战胜困难，取得更大的成绩。

**军训心得第四天体会篇三**

第一段：军训的意义和目的（200字）。

军训是高中生活中的一段特殊经历，它的意义和目的远不止锻炼身体的健康与素质的培养，更重要的是锤炼意志品质，培养顽强的毅力和团队合作意识。通过军训，同学们可以感受到军人的坚韧和无私，更深入地了解国家和社会的需要，进而形成担当和责任感。

第二段：辛苦付出带来的收获（250字）。

虽然军训时长紧凑、训练任务繁重，但是辛苦的付出却换来了可观的收获。经过四天的军训，我发现自己的体力明显增强，耐力和爆发力也有了明显的提升。更重要的是，在困难面前能够坚持不懈，尽力完成每一个任务。同时，我在军训中也充分感受到了团队合作的重要性。在集体训练时，我们要求严格配合，相互间互相关心，而这种团队合作的精神，不仅在军训中起到了积极的促进作用，还将在我们今后的学习和工作中发生重要影响。

第三段：培养责任心和纪律性（250字）。

军训第四天，我们不仅锻炼了身体，也培养了责任心和纪律性。军训期间，我们每天都要按时起床，整理床铺，迅速集合，严格遵守军训规定和纪律。通过军训，我明白了纪律是集体行动和高效工作的基础。同时，我也意识到作为一个高中生，我要有自护、自救、互救和适应环境的能力和良好的临场应对能力。这将为我以后的学业和工作打下坚实的基础。

第四段：对社会的深入了解（250字）。

军训的第四天，我们没有只是在学校的运动场上训练，还走出了校园，去巡防社区。这一经历，让我更深刻地了解到社区的安全问题，以及解决这些问题的重要性。在社区巡防中，我们不仅学会了保护自己，还明白了社会对年轻一代的期望和需求。我们要为社会的安宁贡献自己的力量，为珍惜生命、尊重他人、守法守纪树立榜样。

第五段：军训的收获（250字）。

通过四天的军训，我深刻体会到了军训的收获。不仅是锻炼了身体，提高了身体素质，更是培养了意志品质、团队合作意识以及责任心和纪律性。在将来的学习和工作中，我相信这些收获将会发挥重要作用。我会时刻保持身心的健康，坚持不懈地追求进步，为实现自身的目标付出更多努力。同时，我也要始终记得军训中的团队合作精神、责任心和纪律性，并将其贯彻到日常生活中，为自己的成长和社会的进步做出贡献。

这就是军训第四天的完整体验，并且我深感幸运能够有如此难忘、充实的经历。通过军训，我学到了很多，也感受到了自己的成长。我相信，这次军训经历将对我今后的成长和发展产生重要影响。

**军训心得第四天体会篇四**

欣喜若狂，身体与思想。

在秋风拂面的清晨，振奋，

落叶舞动在美丽的湖师院。

我们的热情，秋雨淋不湿，

从晨曦到晚霞，翻越了，

无数的屏障。

来来往往的步履，摩擦起，

集体的荣耀。

酸痛与劳累，已不再存在。

把昨天的迷惑，明天的憧憬，

在洪亮的哨声中，悄悄埋藏。

脚印在身后，叩响青春的豪放，

涌动的敬意，唤醒军人的柔情。

剪几许笑声，淡忘时间的漫长。

九月，我们放飞梦想，

雨丝在天空中吹散。

夹在彼此间的隔膜，变成了，

默契。

一齐走，和身边的同窗，

剪裁出内心的热潮。

齐步跑，听教官的口令，

崭新着奔跑的足迹。

我们的脚下，影子已凝固。

甜蜜蜜的情谊，塞满了，

我们年轻的心阁。

军训，装饰平淡的生活，

让寂寞褪了颜色。

**军训心得第四天体会篇五**

初中军训是每个初一新生的必修课，它不仅锻炼了我们的身体素质，还培养了我们的团队合作精神和坚持不懈的毅力。在初一军训第四天，我深刻体会到了参与军训的重要性，也收获到了很多宝贵的经验和体会。

在军训的第四天，我们开展了一系列的新训项目，如队列训练、障碍训练等。这些项目对于我们来说是全新的挑战，我们需要学习新的动作和姿势，快速适应新的环境。在队列训练中，我意识到了团队合作的重要性。只有大家配合默契，才能保证整个队伍的正常运转。每个人的角色都很重要，缺一不可。而在障碍训练中，我深刻体会到了坚持不懈的毅力的重要性。一开始，我遇到了许多困难，无法克服障碍物。但是通过反复的练习和团队的帮助，我渐渐掌握了技巧，成功地跨过了每一个障碍物。这给了我巨大的满足感和自信，也让我明白只有坚持下去，才能达到目标。

除了新训项目，我们还进行了军事知识的学习。我们学习了军事礼仪，了解了军人的标准动作和仪容仪表。通过这些学习，我深深地感受到了军人的威严和纪律，也更加明白了军训的意义所在。军训不仅是一种体力上的锻炼，更是对我们思想品质的熏陶。通过军训，我们学会了坚韧不拔、服从命令、团结合作的精神，这些价值观将伴随我们一生。

在初一军训第四天，我还结识了许多新朋友。因为相互扶持和合作，我们成为了一个互相关心的集体。在军训中，我们经历了困难和挫折，相互鼓励和支持，形成了深厚的情感纽带。这让我明白，在团队中，我们不仅要为自己的进步而努力，也要为团队的成功而奋斗。团队的力量是无穷的，只有齐心协力，才能取得更好的成绩。

初一军训第四天给了我很多关于团队合作、坚持毅力和军事知识的体会。通过军训，我不仅变得更加坚强和有信心，也从中汲取了宝贵的经验和教训。我深深地体会到，只有通过自我超越和团队协作，才能不断突破自己，成为更好的人。军训让我充满了朝气和活力，我愿意将这种精神贯彻到学习和生活的方方面面，成为一个有益于社会的人。

初一军训第四天的心得体会，是我军训过程中的一次珍贵经历。通过参与各种新训项目，学习军事知识，结交新朋友，我收获了许多宝贵的东西。这次军训使我意识到努力和坚持是成功的关键，也增强了我对军人精神和团结合作的理解。军训过程中的困难和挑战让我变得更加坚强和自信，也使我明白了只有通过不断地奋斗和努力，才能达到自己的目标。初一军训经历不仅是一次身体上的锻炼，更是一次心灵的洗礼，这将对我的未来有着深远的影响。我坚信，通过初一军训，我将迎接更多的挑战，达到更高的成就。

**军训心得第四天体会篇六**

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洼国去找周公去了。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，但无论你如何品味，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。

**军训心得第四天体会篇七**

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。

**军训心得第四天体会篇八**

上午，特累，今天教官的嗓子应该很哑很哑了吧。为了我们，他连他的“金嗓子”都豁出去了。真的真的很感动，先哭一会儿（55555~）我就不写那些流水账了哈！其实今天大家都很累，站军姿站了很长时间，所以有的人会对教官不满，甚至在教官背后做鬼脸，说实话，很同情我们的教官，教官都好累好累了，我们站的时候，他陪我们一起站，我们坐的\'时候，他在我们面前站。有时候都想和他一块站，看看是什么滋味。还有哈，每次回家之前都要集合一次，讲一堆乱七八糟不管我们事的事情，然后，我要说的是，那个讲话的教官真的很像猩猩。啥地方都有鼻子有眼的，就是嘴部凸起。额。很无语的。

下午了，不知道咋回事，我们一点都不感觉到累，跑的跑，跳的跳。在休息的时候，男生总要惹女生，不仅抢女生水瓶，还“抢女生”，怎么个抢？就是把女生拽到男生教室里，超汗。好几个女生都被拽，很可惜，由于我们女生的力量忒大，男生没有得逞。我正在笑话他们，突然一个男生拽起我，“邀请”我进他们教室，也许他们没有想到，我突然大喊一声——“停！”然后我从容地说：“不用你们送，我自己进去~”然后像领导检查教室一样，左看看右看看，男生在窗外等的都不耐烦了，最后开开门，让我出去了。你说他们逗不？而女生，在我“审查”教室的时候，她们还很担心地望望窗口，我出来时，她们几乎是同时问我：“你是怎么逃出来的？”当我说是他们把我请出来的时候，她们的嘴形像个“o”，当时我就想笑。

然后我们听到哨子声，就开始休息了，高中的教官有的去检查宿舍了，所以我们的教官去看高中生，留下男生的教官看我们初中的。好无聊呢，就在那坐着。我们提出意见，教官就让我们一起学歌，今天学的好像叫《练为战》，这首歌的调子超级奇怪额，给大家听听：练为战。

呀哈~今天真是开心开心开心死哇。

**军训心得第四天体会篇九**

第一段：军训的意义和目标（200字）。

初一军训是新生们大学生活的起点，旨在培养学生们的纪律意识、团队合作精神和身体素质。通过军训，学生们可以在短时间内适应大学生活，并且运用所学的技能解决实际问题。军训的目标不仅仅是培养学生们的军事素质，更是为了培养他们在社会中适应能力和领导能力。

第二段：初一军训的课程与挑战（300字）。

初一军训的课程紧凑而强度较大。我们从早晨6点开始，进行一系列训练，如晨跑、军事基本训练、操场训练等。这些训练既考验了我们的体能，又锻炼了我们的意志力。舞蹈与队列训练要求我们保持良好的协调性和团队精神。此外，我们还接受了如短刺、格斗、越野等实践训练，锻炼了我们的实际应用能力和团队协作能力。这些训练不仅考验了我们的身体素质，更重要的是提高了我们的意志品质。

军训是一次全方位的考验，不仅仅是对身体的挑战，也是对心理素质的挑战。在刀耐在冲刺和雨中匍匐前进的时候，我感受到了困难和压力。但是，在教官的激励和同伴们的支持下，我能够坚持下去。军训中的团队合作让我明白，团队中每一个人的作用都至关重要，只有团结一心才能克服任何困难。我体验到了从未有过的团队精神和归属感，在这个过程中，我们成长为一个紧密的集体。

第四段：军训对我的影响（200字）。

初一军训让我学到了许多东西。首先，坚持不懈的意志力是成功的关键。在军训中，即使身体很累，思想也需要保持积极。其次，团队合作能够提高我们的集体效能。每个人通过适应和理解彼此的优点和局限性，找到了自己的位置并发挥了最大潜能。最后，军训让我明白了付出与收获之间的关系。只有付出了辛勤的努力，我们才能获得成长和进步。

第五段：未来的展望（200字）。

初一军训是我们大学生活的开端，它为我们奠定了坚实的基础。通过军训，我们学到了坚持不懈和团队协作的重要性。这些品质将伴随我们一生，并帮助我们在今后的学习和工作中取得更好的成绩。我希望将来能够运用这些技能和品质，成为一个有责任感、有担当的人，为社会的发展做出自己的贡献。

通过初一军训，我深刻体会到了团队合作的重要性，锻炼了自己的身心素质，也让我更加明确了未来的方向和目标。这次军训将成为我人生中的一段宝贵记忆，我会珍惜并将其发挥到最大价值。

**军训心得第四天体会篇十**

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。

**军训心得第四天体会篇十一**

在这四天的军训里，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。

咸：因为在室外，教官喊口号的声音要很大我们才能够听到。听着教官那嘶哑但洪亮的声音，看着教官那在太阳下黝黑黝黑的年轻面孔。我的心里酸酸的，咸咸的。

**军训心得第四天体会篇十二**

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和言语，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。

**军训心得第四天体会篇十三**

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。

文档为doc格式。

。

**军训心得第四天体会篇十四**

今天上午，我们可真是惨了。本来好好的。教官还捡了二十七块钱呢!我们看着他，把钱还给了丢钱的人。然后他就去别的班转了转，在他走后一会儿，我们就又不安分了，大家都看别的班练习齐步走，那个班走的不太好，我们班有几个女生就笑他们，结果被一个女教官看到了，她就说我们。本来我们也没太在意，过了一会一个教官来教我们向右看齐，我们教官没教我们这个，我们会了后，教官正好回来了，他又给我们练了一遍。然后休息了一下，休息时我和几个人去上厕所了，回来后，教官就让我们站军姿，然后问我们知道为什么让我们站吗，同学们说知道，因为笑别的班，教官又问，谁笑了，没人承认，他又问男生：“男生笑没笑?”男生集体说没笑，又问女生：“女生，谁笑了?”没人承认，他又接着说：“我再问一遍，谁笑了，如果还是没有人承认，那么女生全体都受罚。”他凶巴巴地说：“谁笑了?”终于有两个女生承认了。他又问了一遍，没人承认了。然后说：“全体女生趴下，我让你们尝尝不敢承认的后果!”然后我们都被迫趴在地上勉强地做了八十个俯卧撑，做俯卧撑的过程太辛酸了，现在想起来都有点后怕，那时生怕自己会坚持不住，说真的我这辈子也不会忘了!做完后我都差点起不来了，是于明馨把我扶起来的，起来后只觉得腰都快直不起来了，全身很痛，心里恨极了教官。一边恨着一边哭着，都哭得稀里哗啦的，过了好一会儿，我们才好不容易停住了哭声，教官又讲起了一些事，我们才转移了注意力。然后又开始训练了，休息时，教官让我们女生喝水，可是我们怎样也不喝，教官逼我们去喝水。我们更不去了，又哭了起来。他就在哪里说，让我们别不喝水，是不是中午还打算不吃饭呀，想让警察把他抓去是不是。我们被他逗笑了。可是一笑肚子就疼了起来。有点难受。然后我们学了跑步走。

中午放学后，教官要我们把他领到我们自己的教室，我们想走快点，把教官扔后面。可他还是跟上我们了。他先是在教室里坐着，然后就翻东西看，一边看一边给我们讲。

过了一会儿，我们才发现别的班都下去吃饭了，才急急忙忙的下去了。下去后发现，餐厅外面排着那么长的一条队。好不容易才买上了饭。

下午，教官让我们跑步走到了操场。停下后，绕着操场跑了两圈，就坐在台阶上休息了。期间，送来三瓶水，两瓶女生喝了，一瓶被男生抢去了。在抢水的时候，差点把孙静从台阶上摔下去。接着教官就教育我们要团结，还说“吃亏是福”……回去后教官给我们讲了他自己的一些故事，什么自己小时候洗澡被吸了血……让我们受益良多。懂得了安全的重要性。

今天发生了许多事啊!

**军训心得第四天体会篇十五**

通过参加军训，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，在此分享心得体会第四天。下面是本站小编为大家收集整理的。

第四天，欢迎大家阅读。

很快的，很快的，我的军训生活结束了了，不知道自己是喜，还是悲。

军训很苦，苦到你觉得你已经脱离了社会，苦到你觉得世界都变得黑暗。军训很累，累到你连喘气都难受，累到你想好好的睡一觉不愿提前醒来。军训也很美，美到你爱上这身绿装不愿脱下，美到你宁愿在这里受苦也不愿意回家。

军训这几天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真努力地学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走，跑步走。同时我们还要喊。

口号。

我们经常因为喊口号不齐或者是声音不够洪亮而被罚一罚就是喊五遍十遍的导致我刚第三天嗓子就哑了。最后则是练军体拳这是我最喜欢的项目也许是最简单的也许是最轻松的我们有足够的时间歇息放松。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂的时光：有泪、有汗、有痛，更有无止休的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”……一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然地认真改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。

给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们;只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了十天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生活的一个侧面，叫人受益非浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。

军训不但锻炼了我的意志品质，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我一生无憾。

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。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，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。

一校园军训任务重，提高认识。

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。

二刻苦训练纪律严，以苦为乐笑满面。

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。

还记得入校时，我们带着兴奋而恐惧的心情，怀着崇拜而难以表达的眼神吗?还记得站军姿时当快要坚持不住，而教官在旁边鼓励的花语吗?那一幕幕亲身体验的场景在我们脑中不断的回放，教官们辛苦的重复每一个口令，耐心的示范，纠正每一个动作，直到达到标准，整齐为止，那种敬业精神正是我们学习所缺少的，一种不放弃，不退缩的精神;还记得在刚开始的军姿训练中，由于身体欠佳，几次都要昏倒，这时有一个熟系而亲切的声音深入每个同学的耳中---“同学们，要坚持”我一直告诫自己：“我能行，要坚持，不能倒，头昏目眩一直干扰着我的大脑平衡，犹如深入生死般的挣扎，最后还是意志战胜了一切，那是成功的喜悦，那种兴奋和冲动相信大家都有过经历……我为自己的成功感到高兴，为自己的努力感到而兴奋“我行”只要有这种精神，有这种毅力，同学们大家会永远站在困难的头上每天我都会对着蓝天高喊：“我行”。是呀!军姿就像青松一样挺拔，它折射出一种做人的道理和航向“站的正，行的端”就是具体的体现。

其实最难忘的就是课间活动。都了休息的时，教官们会不辞辛苦的组织大家学习拉歌技巧，从而减轻大家的训练疲劳，优美的歌声在空中回荡，动人的旋律从口中有节律的蹦出陶醉着整个操场，回荡在每个角角落落，大家更是用震天的掌声，欢乐的笑语对“歌星”抱于衷心的感谢和真诚的祝福。

三欢歌笑语送祝福，精髓实质要记牢。

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。

记得第一次的军训是在高一开学前,感觉那时候的我是个很守纪律的思想很单纯的孩子,在感觉有点累的过程中度过了人生中的一个军营生活,在后来我心理就对军人产生了些许的恐惧感,恐惧再去尝试那没自由,规则烦躁的生活。

几年后的今天,我却对军人的生活有了些的向往和钟情.也许是几年来的高中经历改变了我的许许多多.我痛恨我高中的散漫的生活所带给我的惨淡的经历以至所结下的果.渐渐我对军人的有条不紊的生活产生了向往,要是我的学习生活等一切都能想军人那么的有纪律,那么的迅速和有效率的话,那我的人生绝对会比现在更加美好。

今天,当我再次踏进那块沉寂的草地上时,我内心却有了一种说不出的伤感之情,可能是伤感我现在的不合自己心意的处境,亦或许伤感几年前那一次的军训并没有带给我人生中的帮助。

和高中的军训一样,开始就是军训的动员大会,一切都那么熟悉,好象回到了三年前的那一幕.不同的是周围的人,周围的环境,还有周围的很多很多.有过前次的经验和同学熟悉的面孔前提下,对军训不再有了太多的好奇与兴奋.不同的是怀着一个目的而来,希望能通过军训让我去很深入的接触到军人所忍受常人所不能忍受的磨练,去锻炼出我所要的处事处物的心态——一种坚韧不屈,无所畏惧的心态。

今天的训练主要是军人的一些基本动作要领,可是这些在我们常人眼中是那么的不屑一顾,我们却花了一天的时间才能凑合算完成任务.这就是人所追求一种完美和精益求精的过程.在我们的生活中,更加需要的是这种心态,在追求自己梦想的道路上,我们难道能让自己放松下来,堕落下去吗?停滞不前就相当于向死亡靠近了一步,人就应该在面对人生的过程中,使自己犯的错误减少到最低,精彩的人生就是一个追求完美的过程。

第一次离开家参加军训，让我体会到了在外面生活的辛苦，开始了我人生中的第一次军训。

我听姐姐说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，开始哭了，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始相信姐姐的话。当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么?不是说先苦后甜么?不是说没有最好只有更好的么?所以我会尽量做到最好。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个小孩子不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑;他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获?正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子20xx年大学新生军训心得体会1500字。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训。

。

**军训心得第四天体会篇十六**

最恐怖的是烈日底下的军姿了，一动不动的站着，抬头挺胸，目视前方，手贴紧裤腰带中缝，还要忍受身体到处弥漫的酸痛，不时还有些小昆虫凑热闹。不久，就看到有人脸色惨白—晕倒了，我脑子也慢慢留下空白格，只有转移注意力：悄悄哼上几句；“挑逗”身旁的昏昏欲睡的“战友”。教官拼命喊不要动，坚持就是胜利，还好，还有几口气在，撑过一个小时。

三餐。

最郁闷的就是三餐了！早上是不放盐的豆芽粉，豆角粉，番茄粉，连白粥馒头都成了压箱底“珍品”。其余的两顿一肉三素，但肉分到碗里就只有一两块。原以为能吃到熊猫抄田鸡的同学最后吃的一顿还是吃了有五六便的面粉鱼肉丸。

单调的训练。

一遍遍不得违抗命令的做着枯燥乏味动作，眩目的阳光、咸咸、酸痛的四肢，一套套令人生畏的纪律，还有不幸时的受罚，这就是军训对我们身体素质、意志信念、组织纪律的考验，对于习惯与网络高速世界的现代大学生简直就跟十八层地狱没什么两样。

迷迷糊糊地做着一个个动作，又隐约听说要跑步。跑就跑吧，漫步云端。

光荣与梦想。

军训感觉似乎好长又似乎好短。或许我们并不是机灵的人，因为肩负着代表一连参加会操的任务，自然比别人累。指责、猜疑，甚至对教官的不信任油然而生。但由衷感到骄傲的是当时作出的决定并没改变，份量最重的会操第一的战利品便是光荣与梦想。

军训除了让我们更懂得合作的可贵，更加能克服困难，不怕幸苦。集体的快乐，一起吃苦也不谓是种另类的幸福。

火灾演习逃出来的我们生活依旧完成了所谓的理想，然后怎样？有无军训体验生活依旧，何不把青春也印满自己的脚步，齐步、跑步、正步，一起来，就算每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，去踩、去踏、去爬行，闲庭信步，预备，走！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**军训心得第四天体会篇十七**

今天是一个非常特别的日子，因为今天是我们参加军训的第四天。在这四天里，我学到了很多东西，也经历了很多挑战。在这里，我想分享一些关于今天的故事。

早上，我们像往常一样进行了晨跑和军体拳训练。这些训练虽然辛苦，但我们已经做好了充分的准备。最让我印象深刻的是我们练习了正步走，这是我们军训的一项重要内容。虽然我们在前几天已经练习过，但是今天的训练更加严格。我们的教官要求我们必须保持正确的姿势，脚要抬得高，步子要迈得稳，手臂要甩得有力。我们在操场上反复地练习着，每个人都尽力做到最好。在这个过程中，我深刻地感受到了团队合作的重要性。

中午，我们进行了一次短暂的休息。在这个时候，我与我的舍友们互相交流了彼此的想法。我们发现，虽然军训很累，但是我们已经渐渐地成为了彼此的支持。在这个集体中，我们互相学习，互相鼓励，一起面对挑战。这让我深刻地感受到了团队的力量。

下午，我们继续进行正步走的训练。在训练过程中，我不小心扭到了脚，但是我并没有放弃。我告诉自己，我要坚持下去。我的舍友们也一直在旁边鼓励我。虽然训练很辛苦，但是我们一起度过了这个难关。这让我深刻地感受到了团队合作的力量。

晚上，我们进行了一次聚餐。在这个时候，我们放松了一下，享受美食，也享受着彼此的陪伴。在这个集体中，我们互相帮助，互相照顾，一起度过了一段难忘的时光。

在今天的军训中，我深刻地感受到了团队合作的力量。在面对挑战时，我们需要互相支持，互相鼓励，一起努力做到最好。同时，我也意识到了毅力的重要性。虽然军训很辛苦，但是我们必须坚持下去，不断挑战自己，不断超越自己。

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！