# 军训心得第四天(汇总18篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-07-06

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。军训心得第四天篇一古语有云：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**军训心得第四天篇一**

古语有云：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。\_\_年7月10日到7月20日，这十天的军训让我深深体会到其道理所在，让我明白到作为一个海关新关员，锻炼自己，磨炼自己意志，是工作前必需的以及整顿自己的重要环节。

在秦皇岛中国海关管理干部学院军训的十天军训在我们与教官送别的依依不舍之情中敲响了结尾的钟声。教官们的耐心教导让自己在初任培训的第一阶段起到一个良好的开端。

此次军训主要心得有以下两个方面：

一，锻炼身体，提高体质，增强自信心。一直以来，本人由于平时缺乏运动，体质较弱。但在这次准军事化军训中，在老师、教官们的指导和严格要求下，每天早上六点出操跑操场，接下来是白天直到晚上的紧凑军训安排，让我身体得到充分的训练，身体强壮了，小感冒小病痛也没有了，拥有一个好的身体才能更好的把好国门，做好服务。

二，坚持不懈，整好内务，提高执行力。军训期间，除了每天在烈日下坚持繁重的训练，和枯燥的重复动作训练外，还有一个重要的任务，那就是整理内务，整理内务之前，我已经熟读海关内务规范，再参照优秀模范宿舍，依照模板，整理自己的内务，提高了自己对规章制度要求的执行力，坚持做好自己的同时监督他人共同做好内务整理。

十天军训，时间紧，任务重，最后取得优秀阅兵效果，总体得到领导和老师们的认同的表扬，为我们自己坚持不懈、不怕辛苦点个赞。希望自己在上岗前能将此次军训心得牢记于心，努力做好一个新关员应做的好状态和好态度，把好国门。

**军训心得第四天篇二**

军训第四天，时间过得真快。回顾前三天的经历，我们切实感受到了军训的严格性和有效性。今天，我要分享一下自己的军训心得和体会。

第二段：体验不一样的挑战。

今天的军训任务是悬挂、爬墙和负重奔跑。对于我这个体育不太好的人来说，面对这些任务，确实有些让人有些心慌意乱，甚至还有些畏首畏尾，不敢轻易尝试。但是，想到每个任务背后的目的和意义，我觉得我必须要去面对它们。于是，在同伴的鼓励和教练的指导下，我终于成功完成了这些挑战。从中，我发现只要敢于尝试，相信自己，就一定能够克服自己的恐惧。

第三段：提升自我能力。

军训让我们在短时间内获得了很多，体能、技能、纪律意识都有很大的提升。除此之外，军训还让我们增强了自我能力，学会自己独立思考和解决问题。在遇到困难时，我们不再轻易地就放弃，而是会想一个办法解决它。这样的能力和素质，对于我们未来的成长和发展都是非常重要的。

第四段：培养团队精神。

在军训中，团队是非常重要的。每个人都要尽自己最大的努力去帮助别人，而不是仅顾自己。这样，我们才能够共同完成任务，达到最终的目标。在这个过程中，我们也培养了团队合作精神，加深了彼此之间的友谊和信任。

第五段：收获与感悟。

四天的军训，让我受益良多。我明白了什么是真正的领导力，体验了团队协作的力量。与此同时，我也学会了面对挑战，自我鼓励。这些收获，将会对我的未来产生非常重要的影响和帮助。我相信，只要我们坚持训练，不断努力，我们都能成为更优秀的人！

**军训心得第四天篇三**

暑假期间，我去参加军训了。

7月18日上午，我们坐着巴士怀着盼望以久的心情前往合肥炮院。汽车在宽广笔直的312国道上奔驰，沿途小伙伴们有说有笑，欣赏着窗外的风景。不觉一会，“到了!”，大队辅导员在提醒我们。我们走进营房，热情的教官帮我们忙上忙下。我被安排在三营四班，真巧宿舍里的人跟我的性格一样，都很活泼，大家一来就认识了。噢，差点忘了告诉你们，我们的教官姓朱，叫朱文景，看上去很严肃，小学员们都怕他，可是又觉得他非常关爱我们，所以我们都十分爱戴他。

第二天一大早，天还蒙蒙亮，教官就吹起刺耳的哨声催我们起床。没办法，官命难违，只好迷迷糊糊地把衣服穿上，下去集合吃饭。我们进了食堂，列队在位子旁边站着，等教官吹哨的时候，才给坐下。这里的饭菜真是不尝不知道，一尝吓一跳!这东西哪是人吃的(与我们这些小天使们在家吃的相比)，稀饭照得见人影，简直就是淘米水;大馍硬邦邦的，还有点馊味，好不容易有一碟咸菜，没想到那么咸!唉~~真是什么东西都不能吃啊!心想：等着挨饿吧。可两天后，我们个个都吃得很香。

军训要求非常严格。站队的时候，有蚊虫叮咬也不准动一下。如果你没有经过教官的同意私自动了，那可就惨了，你得一口气大声喊20个“报告”，喊得你上气不接下气，所以我不敢轻举妄动。我们走路的时候，一边走还一边喊：“一二一，一二一，一二一……”我们一个个嗓子都喊哑了，直冒火!在骄阳似火的太阳下，我们都晒出油来了，豆粒般的汗珠一个接着一个从脸上掉下来，真像下大雨一样，全身火辣辣的，难受极了。我现在才知道，我们以前真是身在福中不知福啊!

教官带我们去了合肥科技馆，那里面的科技展品真是应有尽有。比如：“无源水龙头”，一个非常大的水龙头没有任何的接连，悬在高空中，可以流出许多的水。这是为什么呢?原来，水龙头淋下来的水，中间有一个透明的管子，水淋下来后，通过管子又输上去了，所以，水可以源源不断地流下来。还有“倾斜小屋”，你进去可以体验一下什么叫做“天旋地转”，为什么会这样呢?因为，你看了这个名字以后，想象一下屋子倾斜的景象，肌肉就会紧张起来，眼睛产生错觉，感觉屋子好像倾斜了一般，所以，人会站不住，好像要倒了一样。原来，科学处处在我们身旁啊!

教官还带我们去看了真大炮，那大炮好大啊，比整个货车还大呢，炮口直冲蓝天，非常壮观。我们还打了真枪，一开始，我很害怕，手微微地颤抖，怎么也不敢打，教官看见了小声地鼓励我，叫我勇敢一点。我慢慢地把扣按下去，只听“砰”的一声，那声音震耳欲聋。我慢慢地勇敢了，原来，打枪也不是这么可怕，我感觉真刺激!

一转眼，六天过去了，我们即将离开炮院，离开六天里一直和我们在一起的教官们，真的舍不得，在这里我们有辛苦、有汗水、有开心、也有快乐，在这短暂的军营生活中，我仿佛长大了、懂事了。

**军训心得第四天篇四**

随着时间的推移，农村军训已经进行到了第四天。在这短短的时间里，我感受到了很多，领悟到了许多道理。在这篇文章中，我将会就我的心得体会进行相关的探讨。

第一段：严格的纪律让我明白了人生要有规矩。

军训之所以严厉，是因为训练一套严格的程序，使我们更加注重细节，严格要求自己。在这之中，我明白了人生亦然，如果没有严格的规则和制度，那么我们就会失去准则和方向。因此，我们应该在日常生活中注意遵循一些规章制度，以使我们更好地面对生活及未来发展的种种挑战。

第二段：锻炼身体让我更加健康有活力。

长期处于舒适环境的我，身体已经逐渐变得麻痹，农村军训的强制性锻炼使我明白到锻炼对身体的重要性。我们每天在晨跑、俯卧撑和仰卧起坐中苦熬，我也逐渐体会到身体的健康会对整个人生产生重要作用。所以，我认为我们应该注重锻炼身体，保养好自己的身体，以使我们更好地面对未来的挑战。

第三段：团队协作反映出我们可以互相依靠。

在农村军训中，我们经常需要团队合作，一起完成各项任务。在这中间，我明白了一个人的力量是微不足道的，但是团队的力量却是让人难以置信的。每个人都应该发扬团结协作的精神，一起前行，才能够取得更好的成果。我们在日后的工作和生活中，也应该学会如何好好地与他人合作，以便能够实现更大的成功。

第四段：迎接挑战是成长的必经之路。

在农村军训中，我们遇到了许多比预想中还要困难的挑战。但是自己并没有放弃，而是通过自己的努力和不断尝试去克服困难。由此，我明白了成长的道路并不容易，困难和挑战必须迎面而上才能够真正的成长起来。不要害怕困难，才能够坚定前行。

第五段：农村军训让我学会了如何重视时间的珍贵。

在农村军训中，我们的时间被合理利用，每分钟都被充分地利用。同时，这也让我认识到了时间的重要性，在日常生活中，如果能够更好地善用时间，那么我们就可以更好地规划自己的生活和工作，不会在犹豫中浪费掉它。从农村军训中，我知道了，时间是多么宝贵，今天的每一分每一秒，都应该付出总的努力去追求。

综上所述，农村军训第四天的经历给了我很多的体会和收获。我感受到了他人的力量和自己的弱小，但这也增强了我成长的动力和准备。在未来的日子里，我会将这些体验和收获保留在我的心中，不断地追随自己的梦想，秉承着军训的精神，活出自己的的精彩人生。

**军训心得第四天篇五**

今天是军训的第四天，明天，军训就要结束了，有的同学兴奋极了，但我却有点留恋，因为过了明天，我就离开了这两位敬爱的教官，就要离开了这可爱的七五七基地，可能永远都不会再会到这儿了。

今天上午，下了一场大雨，但我们还没有操练好。教官本来都想让我们避雨休息，但大家充满着奋进向上的欲望，请求教官让我们继续操练，因为我们每一个人都深知：明天就要比赛了，我们一定不能输给别的班，一定要在走之前做出成绩，这次比赛我们只可胜，不可败!教官被我们的精神打动了，答应了我们。

吃完午饭后，李教官把我们集合起来，他对我们说：“明天我们就要比赛了，我相信你们能行。给点信心自己吧，拿点实力出来，向所以人展示你们这几天的学习成果，让所以人知道，三班是行的!”听了这番振奋人心的话，大家士气大振，整齐而有力地回答：“是!”着雄亮的声音更加显得我们万众一心。

今天时间似乎过得特别快，转眼间又到了吃晚饭的时间。长时间的训练使大家累得筋疲力尽，连肚子也在闹“空城计”。大家大口大口地吃，从他们吃的样子来看，这次是他们吃得最痛快的一次!

到了晚上，教官组织我们去看影片。这部影片拍摄了通信兵、侦察兵、雷达兵、装甲兵的生活和工作。他们不畏艰难困苦，一心为国家贡献自己的一切，为人民默默地奉献着，奋斗着……看完着部影片，我们深受感受，那些英勇的军兵不怕困难，不怕挫折的精神感染了我们，我同时也被他们那无私奉献的精神所感动着。

今天，是我们班最团结的一天，是使我们难忘、骄傲的一天。我希望我的人生的每一天都能像今天一样精彩，那我的人生将是一曲辉煌的篇章!

**军训心得第四天篇六**

同学们，快准备准备带上杯子到楼下集合。快，都站好了。‘体委’整好队后。班主任在一边紧张而又有序的指挥着我们这批将要接受军训的高一新生们。一声跑步走打破了队伍的喧闹，变得鸦雀无声，一齐来到操场。

在操场，教官早已等候多时，远远望去真是有一番无法形容的英俊。军训的第一节课是站军姿，就这，也让不少人吃了苦头。站好了，头正，挺胸，收腹，抬头，双腿夹紧，双脚后跟并拢前面张开60度就这样，冒着火辣辣的太阳站立在操场上，太阳的光越显猛烈，风却没有那么活泼，见到我们这不熟悉的面孔偷偷躲了起来。

在那儿，站了好久，一直是一个动作，当时的我感觉时间如静止凝固般的漫长，报告强劲而又有些吃力的声音，让我打了个触。教官，我坚持不住了那声音越来越小越来越小不行，都给我站好了，军人就要有个军人样，才站了这么一会儿就坚持不住了！那声音充满了严厉与愤怒。天气的炎热，却一点没有消减，一阵阵的热浪扑面而来，额头上豆大的汗珠一粒粒在阳光透射下，显得那么晶莹。

接下来的几天，我们又学习了四面转、起步走、跑步走。每一个科目无不磨炼了我们的坚强意志。在炎日下与太阳共舞，队伍里与同学共同努力。这些都体现了那坚强的、充满了青春活力的坚持。

教官的所有严厉汇聚成了最后汇报表演所展现出来的实力，教官的所有严厉让我们改掉了坏习惯展现出来的精神面貌；教官的严厉更是我们在烈日下的坚持与不放弃。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。成功的人光靠智慧是完全不够的，更多的是在磨砺中的不放弃，不认输，一次又一次的打破极限。军训让我学到的不光是那些站姿和动作，更多的是军人的气质和坚持，不放弃的风范。

烈日、坚持、不放弃，这便是我的开学第一课。

**军训心得第四天篇七**

农村军训第四天，时间飞逝，转眼间就到了第四天。这几天，我们在军训教官的带领下经历了很多，但是也收获了很多。今天，我想分享一下我对这次农村军训的一些心得体会。

第二段：体能素质的提高。

在这次农村军训中，我们每天都要进行不同的体能训练和晨练。虽然一开始我们很辛苦，但是随着时间的推移，我们的体能素质得到了明显的提高。每天的训练都能让我们感受到身体的逐渐变强，这也让我意识到，只有通过训练才能让我们的身体变得更加健康。

第三段：自律和团队意识的培养。

军训中，军训教官对我们要求非常严格，不允许有迟到、早退、缺勤等行为。在这种情况下，我们就必须要自律，把自己的行动规范化，以免对自己和团队造成不良影响。同时，我们还学会了如何与队友配合，学会了团队意识，懂得了集体荣誉大于个人荣誉的道理，这也是我们在这次农村军训中最为珍贵的经验之一。

第四段：管严还是爱护。

在农村军训中，我们遇到了许多训练中的困难和疑惑，有时候训练教官会对我们进行一些严厉的批评，但是他们的目的只是为了更好地帮助我们提高训练水平，让我们成为更好的自己。在这种情况下，他们即做到了管严，又做到了爱护。这也让我意识到，只有在这种强有力的引导下，我们的能力才能得到更好的发挥。

第五段：结语。

随着农村军训的结束，我更加意识到身体的健康和团队合作的重要性，同时也学到了很多应对困难和挫折的经验。我相信这些经验将在今后的学习和生活中为我指明方向，帮助我走上一条充满魅力和希望的路。

**军训心得第四天篇八**

今天是军训的第四天，明天，军训就要结束了，有的同学兴奋极了，但我却有点留恋，因为过了明天，我就离开了这两位敬爱的教官，就要离开了这可爱的七五七xx基地，可能永远都不会再会到这儿了。

今天上午，下了一场大雨，但我们还没有操练好。教官本来都想让我们避雨休息，但大家充满着奋进向上的欲望，请求教官让我们继续操练，因为我们每一个人都深知：明天就要比赛了，我们一定不能输给别的班，一定要在走之前做出成绩，这次比赛我们只可胜，不可败！教官被我们的精神打动了，答应了我们。

吃完午饭后，李教官把我们集合起来，他对我们说：“明天我们就要比赛了，我相信你们能行。给点信心自己吧，拿点实力出来，向所以人展示你们这几天的学习成果，让所以人知道，三班是行的！”听了这番振奋人心的话，大家士气大振，整齐而有力地回答：“是！”着雄亮的声音更加显得我们万众一心。

今天时间似乎过得特别快，转眼间又到了吃晚饭的时间。长时间的训练使大家累得筋疲力尽，连肚子也在闹“空城计”。大家大口大口地吃，从他们吃的样子来看，这次是他们吃得最痛快的一次！

到了晚上，教官组织我们去看影片。这部影片拍摄了通信兵、侦察兵、雷达兵、装甲兵的生活和工作。他们不畏艰难困苦，一心为国家贡献自己的一切，为人民默默地奉献着，奋斗着……看完着部影片，我们深受感受，那些英勇的军兵不怕困难，不怕挫折的精神感染了我们，我同时也被他们那无私奉献的精神所感动着。

今天，是我们班最团结的一天，是使我们难忘、骄傲的一天。我希望我的人生的每一天都能像今天一样精彩，那我的人生将是一曲辉煌的篇章！

**军训心得第四天篇九**

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。

**军训心得第四天篇十**

今天的军训让我极大地改变了军训的看法，因为我懂得了什么才是真正的军人，与真正的军队训练相比我们的苦与累就太危不足道了!

上午烈日当空，我们练习了军姿，向左向右转、向后转，教官指示的每一个动作，我都高质量地完成。此时此刻，我已不单单代表我自己一个人，我要融入班集体中，因为我的一举一动影响着整个班的荣誉。军训固然艰辛，可是坚持就是胜利!想到这里我的信念更加坚定了。军训让我深刻地领悟到毅力二字的含义;军训也让我体验到纪律在一个军队中是多么重要。

在教官和班主任的带领下，我们精神抖擞、气宇轩昂，腿痛脚疼也阻止不住我们前进的步伐。

军训的成功在于细节，军训使我们改正许多行为习惯，细节上的错误。同时我们在各方面的素质都得到了或多或少的提高。

**军训心得第四天篇十一**

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。

**军训心得第四天篇十二**

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。

**军训心得第四天篇十三**

军训。

是让我们这些大学生体会到当兵的辛苦军人的素质和责任的意义在此分享300字第四天军训心得。下面是本站小编为大家收集整理的300字第四天军训心得欢迎大家阅读。

我在北师大训练了7天，我刚去的第一天，很不适应那儿的环境。新的同学，新的老师，新的军训，我又很想家。第一天我就觉得时间过的很慢，但我还是勇敢的度过了第一天。后面几天就慢慢的好了，适应了新的环境，觉得时间慢慢的变快了，动作也做的标准了，经常受到教官表扬，自己也快乐了许多，最后我还得到了一张“军人气质奖”的奖状。

回来后，我发现自己的脸晒黑了，像包拯一样。长高了到我爸爸的肩膀了。我有时会趁爸爸妈妈不在家，主动的帮助爸爸妈妈做一点力所能及的家务事，又得到了爸爸妈妈的表扬。毕竟他们上了一天班，我不想他们回来后还要为我做饭，洗衣服，整理房间。他们说，我军训回来后，长大了，懂事了，能主动帮助他们做事了。

我觉得，只要你认真去做一件事，不管你是做了一件什么事，只要你肯为这件事情下工夫，努力的把事情做好。你总能在这件事情中找着乐趣。

有句话说得好：不当家，不知柴米油盐贵。我想通过一整天的“虐待”之后就该变成：不军训，不知踢站转坐难。

这一天的早上还兴致勃勃地带着与学校重拥的美丽心情像小鸟般飞进教室，一肚子话说不尽。但还没到中午便开始“摇摇欲坠”“泣不成声”了。还没过几分钟已经有同志开始倒下，这时的心情已不再“艳阳高照”甚至达到了痛恨的地步，昔日的小公主、小王子也免不了被教官瞪眼大骂，郁闷的快要崩溃了。

万事开头难嘛。在这个最严厉的教官的指导下，我们已经不知不觉比别人领先一步，每当休息的时候看到其他班不尽人意的训练，心里早就没了那份不堪，竟洋洋得意起来。

军训，是让我们这些大学生体会到当兵的辛苦，军人的素质，和责任的意义!提到兵，我们总是满怀敬仰!脑海里总是会立刻浮现出那些在风雪边关哨卡的战士，在抗洪前线的坚强臂膀，在地震灾区的奋勇绿流，在检阅场上的飒爽英姿，挽日月与光明，救苍生于水火，每当在危于累卵的关键时刻，人们马上就会想起他们---人民的件事靠山，国家的中流砥柱。军人本色，是一条贯穿社会的红色的主旋律，是一首弘扬中国军人情操的赞美词!流逝的是岁月，转变的是沧桑，而唯一不变的是那种执着、忠诚的军人本色!

军训是我们大学的第一堂课。它将教会我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。在这次特殊的训练中，也许，我们会遭遇烈日骄阳;也许，我们会面临瓢泼大雨;也许，我们会遇到体力不支的情况。但“逆境是阻挡弱者的大山，也是冶炼强者的熔炉”，因为我是一个兵，所以我们决不能屈服，要勇于克服困难，培养军人一样顽强拼搏的精神和毅力。巴尔扎克曾说，“没有伟大的意志力，就不可能有雄才大略”。我们要认真对待这次军训，发扬“特别能吃苦，特别能忍耐，特别能战斗的军人作风，磨练意志，强健体魄，提高思想觉悟，增强组织纪律性。我们将在军训中使自己变得更坚强，更勇敢，更自律!并把这种精神带到今后的学习和生活中去。

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。

军训是大学的第一堂课，在这堂课上有严明的纪律、有紧张、有欢笑......火热的阳光炙烤着大地和我们的身躯，这几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们：“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”我的思想开始转变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不建康的。

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，人是在不断的磨练中长大的。军人钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：“还铁还硬比钢还强”。在军训中我了解了。不少军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任。教官说：“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子”。军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的新生班主任给我们讲解生活中要注意的事项，为我们今后的学习生活做准备，辅导员教师像大哥哥一样照看着我们。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，军训——我们不后悔。

。

**军训心得第四天篇十四**

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，我们劳记“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……”同学们长着军歌，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和的回报。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！

**军训心得第四天篇十五**

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。

**军训心得第四天篇十六**

。

小对军人就十分敬佩，喜欢看他们整齐划一的，坚定不屈的意志，无间不拔的团结，都让我感动，也曾着有一天能穿上军装，英姿飒爽一回，在这一次的军训中，实现了我的军人梦。看着镜中一身迷彩的自己，感觉有些陌生，我在心里暗下决心，一定要把握好这次机会。

梦想是美好的，现实是残酷的。当我站在训练场地上的时候，才发现一切都没有我想象的美好。有烈日当头，有蚊虫叮咬，也有来自身体各部位的酸痛，此时的我，别说飒爽英姿了，连站军姿都坚持不下来了。

站军姿，稍息，立正，向左转，向右转，走步……。平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。我的身体开始不听指挥，原来那么整齐的队伍是需要付出汗水才能换来的，只有认真听指挥，专心做动作，掌握好技巧后，与队友之间线条协作才能有整齐有序的纪律严明的队伍。

军训训练了我吃苦耐劳的精神，磨练了我的.意志，使我变得更加坚强和自我。更使我明白了团结的重要性，一个人的动作做好是不够的，只有一个团体做的好才是胜利。

**军训心得第四天篇十七**

七天的日子，很短暂，却让我认识了很多人，我们的班主任老师王老师，我们的教官苏教官，还有其他39个同学以及7个室友。我们的老师严格又和蔼，对我们抱着很高的期望;苏教官严厉又亲近，私下里就是个大朋友;同学之间友爱互助，就像一个大家庭般温暖;我们七个室友搞笑中不乏团结。

七天的日子，很漫长。每天的早上7点到9点，下午的3点到5点，是我们的军训时间，那火辣辣的太阳毫无保留地释放着它的能量，气温高得可怕，脸上、背上的汗水如小溪般往下流，但我们仍不能稍稍放松，顶着大太阳练着步伐，喊着口号，练着我们的斗志和意志，我们的团结意识得到了很好锻炼。有很多次我觉得自己都快不行了，但看到其他同学仍拼命咬着牙坚持着，自己不可以第一个倒下，凭着这个信念这种感觉终于熬过来了。

在这个军训期间，也不乏娱乐。在11号的文娱汇演上，同学们多姿多彩的演出，报以热烈的掌声。

在军训期间，我们的脸黑了，我们的手黑了，但我们的意志饿心灵得到了锻炼和提高，我不会忘记这段生活的。

军训体会。

**军训心得第四天篇十八**

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。

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！