# 军训四天心得体会(实用9篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-05-13

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。军训四天心得体会篇一今天已经是军训...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**军训四天心得体会篇一**

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。

**军训四天心得体会篇二**

学校举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自一中、三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。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。

心目中的军训充满教官的训斥;心目中的军训是紧张与艰苦的合奏;心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练;心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

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。

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。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就要去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解;学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪;掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好!在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

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!我想那样的路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

**军训四天心得体会篇三**

开学的四天军训涵盖了许多不同的主题，涉及到了队列、训练、基础知识以及生存技能等方方面面。我们每天接受了严格的批判和指导，以更好地 掌握军事知识和技能。在这四天的军训中，我学到了很多关于军事管理的基础知识，也体验了自己新的技能在实战中如何运用。以下是我在军训期间的心得体会。

第一段：学习队列和训练的重要性

在这四天的军训中，最让我难忘的便是队列和训练。队列的整齐，军姿的标准化和服从命令都是非常宝贵的技能，是一个好士兵必须掌握的基本技能。我们花费大量的时间进行队列和军姿训练，需要不懈的坚持和练习。尽管过程艰苦，但是我意识到，纵观整个军事史，行军队列的重要性不言而喻，精通此技能是必要的。因此，在整个军训期间，我不断地练习队列，增强了自己的自律性和耐力。

第二段：加强自我意识和素质

在这四天的军训中，我学会了如何加强自己的自我意识和素质，这些训练对我来说非常重要。在学习格斗技巧时，我理解到，除了技巧，情绪和耐心也是荣获胜利的基础。训练不仅仅考虑到个人的技巧，也要考虑到个人的心理素质。我了解到练习技巧对于维持军人严谨的生活方式有所帮助。我们不只是学习如何站立和交通规则，还学会了如何和人交往、如何成为一个好队员。整个军训期间，我学会了团队意识，学会了如何成为一个更高效率的队员，也学会了如何相处并和人建立积极的关系。

第三段：学习基本的战术和技能

军训期间，我们学习了一些基本的战术和技能，例如如何掌握武器和如何扣动扳机，这些都是一个好士兵的基本要素。不过，相对于这些吸引人的组成部分，我认为强调安全和建立理性思想更为重要。个人的安全在训练中首当其冲。除此之外，有时候，判断一个恐怖事件或者危机的严重程度，需要考虑方方面面的因素。因此，面对各种各样的情况，我们需要学习如何冷静和如何快速做出决策。在这个阶段，我们需要努力提高我们的灵活性和自信心，同时学会掌握自己的情绪和保护自己的安全。

第四段：学习团队协作的重要性

在这个多样化的世界，我们需要学会协调和相互合作。在军训期间，团队合作是一个非常重要的主题。我们接受了团队建设和沟通方面的训练，提高了沟通技巧和合作能力，并开展各种团队合作项目，使我们的协作能力得到了提高。我想强调的是，在这四天的军训中，我发现了一些重要的课程，例如如何理解一个人的习惯以及如何合理地展示自己的观点。这些技能对于完善伍众合作关系非常重要，使我们更高效地完成任务。

第五段：对未来的思考和建议

在整个训练期间，我不仅仅是生活在当下，还思考了自己的未来。在我准备军训期间，我开始考虑加入志愿军的想法，以帮助我更好地为国家服务。这个想法在训练中更强烈地萌芽了。这次军训给了我一个让我思考的机会，让我了解了未来的若干方向，也让我强化了自己对志愿军的信仰。此外，我认为，尽管我很珍惜这段军训，但是训练时常长而累人，同时，一些困难可能会让一些学生感到困惑和压力。因此，我建议为需要帮助的学生提供额外帮助，或加强引导，让他们更好地参与到这个过程中，提高团队精神和凝聚力。

结语

通过这四天的军训，我获得了极大的收获，学到了很多关于军事管理和团队协作的技能。训练的过程是艰苦的，但对个人发展是非常有意义的。这次军训让我意识到了团队合作和自我实现的重要性。现在，我期待未来的挑战，迎接更多的成长机会并尽自己的力量为国家做贡献。

**军训四天心得体会篇四**

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。

**军训四天心得体会篇五**

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。

**军训四天心得体会篇六**

军训第四天的心得体会应由本人根据自身实际情况书写，以下仅供参考，请您根据自身实际情况撰写。

军训第四天，我们依然保持着前几天的强度和压力。虽然已经逐渐适应了这种高强度的训练，但每天的训练还是让我感到有些疲惫。不过，我还是能够坚持下来，因为我知道这是为了更好的自己。

在训练中，我们仍然进行了许多基本的军事技能训练，如稍息、立正、跨立等。这些看似简单的动作，其实需要我们用全身的力量去完成。此外，我们还进行了步枪射击和战术训练，这些训练更加考验我们的团队协作能力和应变能力。

在训练之外，我们还进行了文化学习和拓展活动。通过学习军事历史和军事理论，我更加深入地了解了军队的运作方式和军事文化的内涵。同时，我们还进行了拓展活动，如攀岩和漂流等，这些活动不仅让我们放松了身心，还增强了我们之间的友谊和团队合作精神。

在这次军训中，我学到了许多东西。首先，我更加深入地了解了军队的运作方式和军事文化的内涵。其次，我更加明白了团队协作和沟通能力的重要性。最后，我更加珍惜生命和健康，明白了身体健康的重要性。

在这次军训中，我也发现了自己的不足之处。首先，我在体能方面还有很大的提升空间。其次，我在团队协作和沟通能力方面还需要加强。最后，我在时间管理方面还需要更加注意。

总之，这次军训让我受益匪浅。虽然每天的训练都很辛苦，但我还是能够坚持下来。我相信，在未来的日子里，我会更加珍惜生命和健康，更加努力地学习和工作。

**军训四天心得体会篇七**

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。

**军训四天心得体会篇八**

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。

**军训四天心得体会篇九**

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。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn