# 最新军训第四天心得体会感想作文(八篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-08-16

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。军训第四天心得体会感想作文篇...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**军训第四天心得体会感想作文篇一**

也许这次军训会让许多人不适应，他们在家里小皇帝、小公主，但是到了，他们和我们一样都是普通人，他们必须学会自己洗衣服，自己做小值打饭，虽然对他们来说这样的生活很痛苦，但是只有让他们去锻炼，才能让他们逐渐养成独立的习惯!

所谓军训，就是军事化的训练，让你体会在是怎样生活的，怎样让自己独立。我也明白了为什么学校每年都让学生去军训，就是为了让他们去体验生活、感受生活、独立生活。

在军训时，我们虽然辛苦，但是我们却过得很充实。我们每天5点多起床，洗漱完打扫完之后，我们便跑去集合开始训练。在这里，时间观念是很强的，什么都要准时，一旦集合你迟到了，就会挨骂甚至有时会受惩罚、我们做什么事情都充满紧迫感，你稍不留神，就会错过的，我们都怕挨骂，所以时刻注意着教官的哨音，有时为了不迟到，都会提早下来等。一旦时间紧张了，做事情就会快乐，做的事情也就多了，自然也就觉得很充实了。

我们的教官有时也跟我们开玩笑，也讲他过去的事情，这让军训增添了一点乐趣，大家都爱听他们的故事，因为从他们的故事中不仅能找到乐趣还能懂得许多的道理。

每一次军训都有不同的感受，这次的感受尤为深。我们在这里受到严格的训练，每天在太阳下站上个六七个小时，这也是在锻炼我们的意志吧。意志不强，就不能坚持住，在生活中，很多事情都得靠自己的意志去坚持，所以多参加这种活动也会对我们挺有帮助的。

其实，军训也是在提高同学们的集体凝聚力。在军训中，你如果对集体不重视，那么你的班集体就会比别人的集体训练得差。所以，我们不能弃集体于不顾，应该更加团结，让别班对我们刮目相看。

当然，军训也带给我们许多不快。就是吃饭时不能讲话，如果在排队吃饭时讲话，就会被骂，严重的就会被罚，就像上次我们在排队集合，准备吃饭时，许多人都在讲话，结果全部人被罚跑三圈。

总之，军训让我学到许多。

**军训第四天心得体会感想作文篇二**

日夜交替，高中的军训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。

甜：每次训练结束，休息的时候，马教官都会与我们开玩笑，陪我们聊天，让我们猜他的年龄。我们便逗他，在那胡乱地猜……

苦：每一次军训，我们都要站很长时间军姿。每次脚都很酸痛。汗水顺着额头流下，流进眼里，嘴里……军训日记第四天

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。

军训的第四天，我们慢慢的习惯了军训的这种生活习惯，也喜欢上了这种军队的感觉，而我，在这几天的锻炼中，明显感觉自己的吃苦精神更加的强大了。

**军训第四天心得体会感想作文篇三**

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，你让我受益匪浅!

军训生活就快接近尾声了， 天气很炎热，同学们都兴致勃勃的集合在操场上等待着新一轮的考验，我不知道我能坚持多久，因为天气真地是太热了，在正式开始的时候虽然没有想象中的那么辛苦，但由于温度太高，也很郁闷，看着一个个小女生都像被晒蔫的茄子一样没精打采的，就觉得真的好辛苦，开始真的很想放弃，但是看着同学们那一张张倔强的小脸儿，我仿佛又不想就这么早就退出，别人都能坚持下来我又差些什么?所以一定要坚持下去，我不断这样告诉自己，古语说的好：“苦尽甘来”。没有付出又怎么会有丰收?军训的确是对自己的一种磨砺，也收获一份意想不到的经验和体会，加油吧!我想每天跟好朋友一起成长才是最大的收获，集体生活其实真地不错，我喜欢!

**军训第四天心得体会感想作文篇四**

“向前、向前、向前”，我们的军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧!

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。七天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温高得很，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。从小到大，我都没有参加过军训，在上中学，大多数同学他们都参加过军训，他们都会说，“军训好苦、好累”。虽然他们都这样说，可对于军训我是非常的盼望的，毕竟那是人生的第一次，也可能是最后一次。

当我怀着非常激动的心情上路的时候，我在想象我们军训的地方到底是什么样呢!我一直认为，我们军训的地方在林园，那个通讯学校，可当车从那个地方经过，并没有在那里停下，我有些失望了。

终于，终于我们来到了我们的军训的地方，首先进入我眼前的就是“训练基础，”看着那几个金光灿灿的四个大字，我心里是激动的，可人生就是这样，总会大起大落，首先就是把我们代进我们住的地方，那简直是……只有一张脏脏的床和被条连枕头都没有，我当时真的有一种哭的感觉，还好的是，我们的教官很帅，很会关心人，很有责任感，站军姿，等等一系列的动作，都那么顺其自然，对我们来说都是小玩意，可就在训练的第七天，我们把教官惹生气了，看着平时跟我们玩成一团的教官，突然就不理我们了，教官，本来就是一个好脾气的人，可我们却把他若得无语，可以想象，我们犯了多大的错，第一次在上来的七天里，再苦再累，我都忍受，坚持下来了，第一次，我哭了，那不是坚持不下来的眼泪，而是我的心里第一次感到失落，无助，来到山上来，只有老师、教官、同学在一起，一起进步，互相关心，可这唯一的一点都失去了，我强忍住泪水，可它还是不争气的摔了下来，还好的是，我们大家都知道错了，第二天，我们优秀的表现又让原来的教官回来了。

“稳住就是技术”“要的是质量的，不是数量”这一句句经典的话语在心里回荡，就这样，七天的时间转眼就过了，说真的，现在要离开这个曾经让我讨厌的地天，还真的有点舍不得。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者.曾经，我们一起欢笑过，流泪过.今天，我们一起经历风雨，承受磨练.明天，我们一起迎接绚丽的彩虹.苦，让我们一起珍惜现在的甜.累，让我们体验到超出体力极限的快感.严，让我们更加严格要求自己.天空愈晴，星辰愈灿烂，七天谓之辛苦的军训后，我们的灵魂将得到升华.我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训。

**军训第四天心得体会感想作文篇五**

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。

甜：每次训练结束，休息的时候，马教官都会与我们开玩笑，陪我们聊天，让我们猜他的年龄，我们便逗他，在那胡乱地猜……

苦：每一次军训，我们都要站很长时间军姿。每次脚都很酸痛。汗水顺着额头流下，流进眼里，嘴里……军训日记第四天

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。

**军训第四天心得体会感想作文篇六**

转眼间，军训就已经过去四天了，还有三天军训就结束了，这四天的军训，我也渐渐熟悉，并且也适应了军训，而且感觉时间过得真快呀，刚开始军训的时候想着这七天该怎么过啊，可是不知不觉间，我们居然坚持了四天，一半的时间已经过去了。

第四天的军训感觉没有之前那么累了，在做队列和踏步的时候，我们班更加的团结了，教官也看到了我们的进步，对我们不再像之前那么严厉和反复的指导了，毕竟我们还是很优秀的。经过几天的训练，我们晒黑了，稚气的面庞也多了几分成熟，大家也不再像刚开始军训的时候不说话，现在好多同学都相互认识了。像xx同学，就是会唱歌，每次我们唱军歌都是他带头，而且还被教官表扬，到台上给整个年级的同学带头，我们为我们班有xx同学也是感到骄傲。

第四天的太阳很毒，是这几天军训里面天气最热的一天，但是我们也没有倒下，即使天气糟糕，我们练了三天了，第四天也是能够坚持下来，最主要是看着身边同学那挺拔的身影，我怎么能不坚持呢。现在想想，要是第一天就这么大的太阳，我想我真的会坚持不住，不过大太阳还是被我熬下来了。通过这次的锻炼，我感觉我再也不怕大太阳了，大家团结在一起，没什么困难是过不去的。

这四天的军训，不但是锻炼了我们的身体，同样也锻炼了我们的意志，对接下来的军训我也充满了期盼，特别是最后一天的会操演出，我更是对我们班充满了信心，我相信我们整齐的队伍，一定可以在那天拿到第一的。下午的时候我们的队伍排列很是整齐，大家喊着口号，一起迈步走，没有出错，更是得到了教官的夸奖。像隔壁的班就因为一直不够整齐，一直在练，我们休息的时候他们也是在练的。

四天说起来其实也不长，但是如果我们不认真对待，其实会感觉特别的漫长，会每一秒钟都觉得艰难，但是这次军训我却觉得时间真的过得好快啊，一下子就过半了，也意味着我们和教官要分别的日子不远了，好不容易和教官建立起的感情，想到这里就有些不舍。刚开始的时候教官对我们是很严格的，但是经过几天下来，我们认真听话的训练，他也是对我们很好。休息的时候讲故事给我们听，唱歌给我们听。虽然训练的时候依然严格要求，但是只要我们做得好，他都会表扬我们。

第四天的军训结束了，还有些期待明天的训练。

**军训第四天心得体会感想作文篇七**

时光在,飞逝，转眼间六年过去了。我告别了快乐的小学生活，迎来了多彩的中学生活。中学第一课是军训。

“军训”是个毛骨悚然的词。为什么要军训?因为现在的学生都是娇生惯养的小皇帝小公主。军训可以增强我们的体质，培养我们吃苦耐劳的品质。接下来，我来说说我的军训生活。

军训的生活充满了起伏。军训的第一天，我穿着不合身的军装，拿着水杯和同学一起来到操场。操场上，烈日炎炎，大地烧烤，感觉像在蒸笼里。这时，我们迎来了人生中的第一位教官姚。

他把我们领到场地后，第一件事就是教我们站姿军姿。站姿是指人立正，抬头挺胸，双脚分开60度，身体微微前倾。刚开始还好，不是特别累，但是过了几分钟，脚开始发麻，汗水像珍珠一样往下滴。我正要用手擦掉，耳边传来姚教官凶狠而严厉的声音：“我坚持不了一会儿?不许动!”我一听，吓得缩回手，马上调整自己的军事姿势。

除了站在军姿上，教官还教我们敬礼，稍息。蹲姿，尤其是蹲姿，是一种惩罚姿势。下蹲姿势会让你下蹲后很快感到双脚无力无力。

军训生活既苦又甜。每天都吃甜甜的冰棍和美味的绿豆汤。课间休息的时候，教官也会给我们讲讲他们的生活。从和他们的对话中，我觉得教官在军营的生活也很辛苦。军人姿势不好的时候，他就用皮带抽，每天的训练也很辛苦，但是他们不抱怨，用牙齿坚持。我们，祖国的花朵，应该学习他们不怕出汗，坚持不懈的作风和精神。有时候，教官会教我们唱军歌!

这是我的军训生活，证明了一句话：生活是有苦有乐的生活，生活只有打磨后才能大放异彩。不经历风雨怎么能看到彩虹?让我们成为一名勤奋的学生!

**军训第四天心得体会感想作文篇八**

炎热的夏季军训期间，一缕凉风，一片树荫都是我们这些用汗水洗澡的学生们所向往的事情，到现在我们已经训练了整整四天了。是整个大学期间军训的三到四分之一，后面的训练仿佛望不到头一样让人都不想去期待军训结束的日子。

在这段时间里，我们经历了很多，从第一天军训的下马威军姿到第三天的齐步走。我们流下的汗水简直要比之前几个月出的汗还多，如果不是学校早早地备了药品和补给，我都不知道我能不能够坚持下来。

再说军训，如果说军训的第一天的站军姿是为了训练我们的纪律性和态度的话，第二天的转向和蹲姿等等动作也都只是第一天的衍生，但是到了第三天和第四天就开始不同了。在这两天里，我们开始了齐步走的训练，这次训练更考验我们连队的团结协作和默契，只是一开始就让我们连队叫苦不迭，好几个同学战友因为动作不合格而被单独的揪出去列成一排单独训练。这单独训练的强度和各位同学的表现这让我们这些侥幸合格的“幸存者”们心里不由得心头一紧，在训练里更加的认真起来，生怕自己也被挑出来扔进“加强排”里面去做强化训练。

有如此榜样的激励和教官的虎视眈眈，我们的训练效果徒然提高一节。当然这也少不了教官的指导和拉在我们抬起的脚下面那条细绳的“帮助”。

教官为了让我们抬脚的时候能够更加一致，特意弄来了一条细绳让人拉着，脚必须在细绳上面不能压到它，因此长时间的抬腿让我们颇有种有苦却又说不出来甚至不敢说的煎熬。不过要真对比的话，跟隔壁连队将手机放在脚背上相比，我们的训练还算是轻松了，果然什么都是对比才能显现出好来。

虽然训练非常的辛苦而又枯燥，但是军训的生活其实是非常的充实而又有规律的，每天早早地起床训练，消耗大量的体力后吃什么都觉得是香喷喷的。而在这样的训练衬托下，珍贵的休息时间就显得格外的让人印象深刻。无论是听教官讲一些故事还是一起唱歌聊天，都让人感觉非常的放松和舒适。

这让我有时候有着非常矛盾的想法，既希望军训早点结束，又盼望这样充实而又有成就感的生活能够持续得更久。两相矛盾无可奈何，就只好认真的做好在这期间自己该做的，认真的体会和珍惜剩下的军训时间。我也相信在后面的日子里会有更多精彩值得我去铭记，会有更多代表成功的兴奋呐喊从我的嗓子里发出，也会有很多让我受益一生的好习惯在这次训练中深深的刻入我的骨髓，经久不忘。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找