

2023年军训心得第四天体会 军训心得第四天(通用10篇)

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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

军训心得第四天体会篇一

但是日子转瞬即逝，两个月过去了。8月24日上午，趁我还困，迷迷糊糊被拖到学校。

自从我们换上军装，认识了教官，“噩梦”就悄然开始了。

第二天早上，一声响亮的喇叭声打破了校园的宁静，一切都骚动起来。

大家翻身起床，迅速整理房子。刹那间：床干净了，只剩下“豆腐块”；地板被我们一遍又一遍的拖着，没有一丝灰尘；毛巾、牙杯，摆放均匀整齐.然后关上门跑下楼。

这时太阳已经升起，200多人聚集在操场上，准备迎接太阳的折磨。

下午最难的部分。太阳很热，好像要烤我们似的。

汗水顺着额头滴在地上，后背已经湿了，腿也渐渐不省人事。久而久之，摔倒的人越来越多，我不止一次感觉眼前发黑。但是，看着还在坚持的同学，我还是没有办法放弃。我不止一次告诉自己：“别人能做到，你就能做到！我不允许你半途而废，你一定要坚持到底，加油！”这样想，站着直到教

官宣布结束。每个人都累得贪婪地喝水，珍惜任何休息时间。

夜幕悄然降临，我们聚集在礼堂里，唱着军歌，背诵着“对比对比”。这个声音响彻整个校园的每个角落。

在过去几天的军训中，时间似乎过得格外快。转眼，五天过去了。我们渐渐有了“小兵”的样子。在这五天的训练中，我们似乎成长了。我学会了坚持、团结、独立、礼貌和遵守规则。

所有的成长和转变都需要磨练！

军训心得第四天体会篇二

是的，军训是很辛苦的，回想一下，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰间，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

是的，从军训中我们也感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐，也体会了奋进的快乐，当我们班经过4天的训练，我们感受到集体的温暖..在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆！

那一位教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍

息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精；然而却又多了一份细心，对每个同学尽其关爱，对每个同学不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑让人感觉如兄长一般的亲切清爽，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。

这5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，我要做勇敢的女孩，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂气暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

也许军训的时光短暂，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。

第四天军训心得2

军训心得第四天体会篇三

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。

军训心得第四天体会篇四

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 useful，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。我们亲身体会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五

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。

军训心得第四天体会篇六

20__年__月__日----20__年__月__日，作为重庆电专大一学生的我，在中国人民解放军重庆通信学院进行了为期2周多的军训。虽然不是作战部队！但军训的艰苦还是让我深深地体会啦一把！

有泪.有欢.有苦.真乃五味俱全了.军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣,军训的日子就把自己当部队的军人看待了,在这里有中命令是绝对的服从,在这里有种纪律叫:绝对严明.虽然条条框框,却把人训练的堂堂正正,犹如中国的汉字,横平竖直,坦荡有力,在这里没有个人的魅力,只有团结的力量,在这里没有婉转的歌喉,却有高歌荡气的回肠。

(一)军训心得之站军姿

军姿展现的是军人的风采,也展现出的义愤从容之美,坚定之心,硬骨傲苍穹,笑傲风霜雪,你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品,那么军姿就是美丽。

军训的日子虽苦,却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。它考验了我并告诉我要坚持到底,胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立,我知觉的时间已不在是时间,纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心,有过炎炎夏日的直射,却没有像晒黑皮肤一样,晒着我的执著。如果没有这种训练,我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍,与平时休闲时间相比,那叫做真正的“奢侈”。

我们都不是第一次接触军训。我确实有些怵头,因为要训近一个月。但高强度的训练是避不可少的。虽然军姿看似很简单,但要让一百人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。但我开始训练后又觉得很开心。因为训练使我的身体得到了锻炼,意志得到了磨练。当汗水从额头流下,再慢慢滴落,留下一丝痒意时,偶尔也会为自己坚持不动,坚决不打报告请示擦汗的坚定信念所感动,真正决定的事就一定要做,要做好。而这样的感动在平时的懒散生活中是无法得到的。放在平时我也许会用纸巾擦去那一小颗汗珠,任意地动一动。可是在这里,做为一名暂时的军人,我要坚持,因为这里没有个人,没有形象,有的只是集体和集体的荣誉。

(二) 军训心得之教官

对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好！况且，我们的家博教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

(三) 军训心得之同学

也通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，尤其是在军训期间，我度过了第一个在外地的中秋节，有大家的陪伴，我没有特别想家，因为和同学们一起策划晚上联欢的内容，亲自出题目参与，这是忙碌又快乐的，但我相信，在远方的家中，亲爱的父亲却一定很想念我，也正因如此，我更要努力坚持训练，不辜负父母给我起的名字呀！借用一句教官的说话方式。我要坚强，很坚强，非常坚强，越来越坚强！

(四) 军训心得之打靶归来

怎么也想不到我们的打靶归来是趴在泥堆里打靶，因为那天是阴天下雨，所以我们打靶归来震撼了大二大三的所有人，“真帅啊”这是我回来以后路上旁边两帅哥这样评价啊，

但是我却无所谓一般，拿着刚买的粥一顿喝啊。

(五) 军训心得之感悟

军训是大学生活的第一部曲，我期待着用我最娴熟的技巧去演奏，我兴奋，我可以感受那种蕴含人生百味的旋律。

夏日炎炎，太阳好像要用全部的光和热融化这个世界，整个场地好像一个蒸笼，我们在这样的环境下纹丝不动站军姿，不厌其烦练枯燥而烦琐的动作，汗水像决堤的洪流，顺势直下，用“挥汗如雨”、“豆大汗珠”是无法形容的。全身上下只有好累、好热、好疼的感觉，汗珠在脸颊流淌好难受却无能为力，腿脚酸疼好想休息却力不从心，这一切让我对期待许久的军训渐失信心，让我有了放弃的冲动，我多想大声喊出：“我不要练了！”然后飞奔逃离这个即将融化的鬼地方。但我没有，因为在我挣扎与痛苦的时候，我想到了雨中的军训动员大会，“对军训的逃避就是对生活的逃避”，我不要做一个生活的逃兵，以前的我总是在逃避艰苦的事情，让自己变得好脆弱，好失败，我要抓住这个让我坚强起来的机会，赶走脆弱与失败，所以我重拾信息。度过最痛苦的那段时间后，我流下了喜悦的泪水，因为我战胜了自己，去努力承受任何事情。

虽然比起军队生活军训只是短短的几天，但他却给了我一生都受用的东西，军训让我有了对生活坚持的态度，让我明白只要对生活充满信心，做任何事情只要肯付出，那么一定会回报自己一个钻石般的生活和五色石般的人生。我始终都坚信：坚持就是胜利。但它在军训中给了我一个更完美的诠释。每天我们都会在烈日炎炎下接受这残酷而有趣的军训，军训中有泪水也夹杂着又汗水，又欢歌同时也少不了笑语，军训其实并不那么苦闷，因为我们拥有了一个幽默搞笑的教官，他会在我们苦闷的时候给我们快乐和力量，我们会重拾信心，感到很有力量，是他让我们不再向困难低头，要傲视挫折，我相信只要有恒心一定会成功的，即使失败了我也不会

遗憾，因为我曾经付出过，努力过，所以我不会留下什么遗憾，虽然我做的不是很好，但是我们都尽心尽力去做了，去学了，所谓台上一分钟，台下十年功，哪一个成功人士的背后不是伤痕累累，哪一穗沉甸甸的麦子不是饱经风霜，所以我们要学会坚持。对于这次的军训体会很深，我相信这并不仅仅是我一个人的想法，我们班的每一个人也应该深有体会，所以我们应该认真对待这次军训，发挥出我们最出色的水平，信心十足的向我们的人生目标发起进军，这时你会发现胜利在向我们招手，信心就会更满，大声叫出：“向前冲。”

十多天的军训即将要结束了。在这短短的十多天里，我学到了很多很多……

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，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。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，

我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣。

错过军训生活，是大学生活的一个遗憾，因为失去的不仅是一种生活的，而是对百味人生有更深体会的机会，更是一种坚持与百折不挠的精神，我想在经过短短的21天军训生活后，我的人生会有所改变，因为它将永远激励我走出一个精彩人生！

感谢军训给我带来了汗水与欢乐，艰辛与成长，虽然还没训完，但我坚信，军训生活一定会是大学美好时光中最重要的一个篇章。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

军训心得第四天精选篇3

军训心得第四天体会篇七

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：身体的磨练（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八

今天是军训第四天，王教官带我们复习了一下昨天教的队形二，然后就和第七中队的’教官交换带队，也让我们看到了王教官是怎样罚第七中队做青蛙跳的，王教官还罚他们做“嘻哈哈笑”。什么是“嘻哈哈笑”呢？就是两个人面对面□a同学用左脚踩着b同学的左脚□b同学用右脚踩着a同学的右脚，然后两个同学抱在一起，头不许看向其他地方，只能看对方的脸。

两队的教官回归后，王教官就带我们去和第四中队、第六中队进行俯卧撑、青蛙跳比赛。我们中队的代表出列去比赛时，我们没有给他鼓掌，也没有说声“加油”，惹得王教官生气了。等到拉歌结束后，王教官罚我们边做俯卧撑边唱《团结就是力量》这首歌。

下午刚到学校，就下起了滂沱大雨，于是柯老师就决定在教室里给我们讲讲年级考核，年级考核一共分为四个等级：优秀、良好、及格、不及格。柯老师还跟我们讲了很多关于年级考核的事。雨停了之后，王教官就让我们练走军步，一直练到了放学。

今天的军训虽然很辛苦，但是我学到了很多：只有你先尊敬别人，别人才会尊重你。

军训心得第四天体会篇九

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，无法整齐划一地进行。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微不足道了！

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！