

2023年军训第一天心得体会 军训心得体会 初中第四天(大全8篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。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。

军训第一天心得体会篇一

第四天，日头终于升高，昨天还担心会因为雨天人数不够，今天来的更多，站在人群中感受到说不出的压力，你知道，你不仅站在了队伍中，更站在了整个军训期间的转折点上。所有人都穿上了厚厚的军训服，整齐的站在一起听教官的讲解，这是一种十分严肃的感觉。不少人满脸汗水，但是却按捺不住欣喜的情绪。

第二段：分析第四天的体能训练

今天是体能训练的时间，教官告诉我们，一个军人就像一个快乐的舞者，要有完美的舞姿，自己的硬实力比其他任何特点都更重要。因此，体能训练是非常必要的。我们进行了本体育的训练，包括跳绳、引体向上、腹肌训练和跑步。这些训练看似简单，实则对于普通学生来说还是十分困难的。我感到自己的精神力量正在被无限地提升！

第三段：讲述对“极限训练”的认知

经过了激烈的训练，我们迎来了“极限训练”，教官说没有终点、没有极限，只有超越自己的极限，才能走得更远。我们需要面对一系列很刺激的挑战，身体不断地接受着强上加强的负重侵袭。经过一阵阵的困难和努力，每一个人的眼中

都能看到发自深处闪烁的自豪，即便是几分钟的痛苦，也是必要的。而这种无私的奉献和犯难的过程，恰恰是我们品格的铸造。

第四段：反思对自己的影响

在这些训练中，我开始感到自己的身体越来越酸，越来越累，甚至感觉手脚都变得无力起来。我开始反思自己的生活，自己一直缺乏锻炼，随便吃一些垃圾食品，导致自己日渐走向末路。军训，告诉了我，没有良好的自律能力，就不可能过上美好的人生。经过一番的自省，我的身体和心态得到了极大的提升，更重要的是，我体会到自我认识的必要性和自我挑战的重要性。

第五段：总结军训的收获

这一天的军训，让我收获颇丰，我在这儿见证了自己的变化，开始认识到自己身体的不足，以及自己的一些缺陷。我学会了如何超越自己，不断前进。我感慨于团队合作的重要性，珍惜了曾经没有想到的苦闷。我认识到长时间锻炼的好处，需要有强大的意志力去支配自己的思想和身体，把自己的动力往前推进。这些经历难以用一两句话概括，它们会伴随着我，成为我经历的重要章节，也定会成为我未来的动力源泉！

军训第一天心得体会篇二

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多个俯卧撑，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！

军训第一天心得体会篇三

高中军训很苦，但是我们还是挺了下来！同时感悟了很多很多，在这里写一篇军训心得。

这次军训和以往小学时候的军训截然不同，比小学军训时更苦更累，流的汗更多，当然少不了心得。

其时教官不是同学说的那么坏，有时候我也感觉他挺不错的，至少他长得虽然很……可以说是严肃，但是散发出来的就是一种任何人都学不出来的军人气质，什么是军人气质？想了想：严肃、认真、又亲切这大概就是他们特有的招牌吧！有些军人，就算是不穿军装，有些人一眼就能看穿的，教官严肃中散发出来的亲切感，让我们不知不觉得就靠近了他一步。

班主任x老师我还是蛮喜欢她的，太阳这么大，我们在这里刻苦的训练，其实她完全可以避开这炎热的太阳光的，去办公室吹风扇吹空调，可是她没有，她一直陪着我们坚持到最后那一刻，从来没有停过！别的班主任也是，我想，班主任为什么有权限能当上班主任，一定有其中的道理：有责任心、甘心付出、不怕苦累。嗯！我心目中所有的班主任，都是这样的！

军人就是要有毅力！像我以前教官说过的，他们以前训练的时候，站军姿一站就是几个小时，只给我们站五分钟算是跟我们大打折扣了！不得不佩服！

我在《士兵突击》这部电视剧里面看过，他们军人每天天不是很亮就起床，教官一吹哨，不管怎么样，他们都快速的叠

被子穿好衣服，整整齐齐的下去集合。他们每一个动作都做的十分到位，有些人就是想打哈欠都不敢在队伍里动一下，因为那里的教官比齐教官严多了啊，哈哈，没有想到，我也会来像军人一样的训练场地。

因为我有以前的训练，两次军训！我站军姿站十到十五分钟都是没有问题的，可是，这么久都没有训练过了，突破十五分钟什么的，脚就会开始好麻，动都动不了了，想想看，原来我有这么久都没有锻炼了呀！

这次高中军训，我有很大很大的收获！团结、友谊、奋进、毅力、勇气！团结是我们会操时得了第三名，友谊是我们和教官，我从来不认识的同学交上了朋友，奋进是我们不断努力，毅力是我们这五天都停了下来，勇气是我们已经学会面对一切！这次军训，我永远都不会忘记！。

军训第一天心得体会篇四

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。

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。而军训更教会了我超出这以外的东西。那就是认真对待自己的错误。而军训更教会了我超出这以外的东西，那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误。

那是一种真实的美。不刻意隐瞒什么，不对就是不对。而在这种自然中流露的那种质朴是任何东西也粉饰不来的。或许学到的东西远不止这些。但是紧张而又愉快的训练中的亲身体验，严格而又平易近人的教官的谆谆教诲，我想，我终身受用不尽了。

白驹过隙般的，时光像一条潺潺流淌的小河。仿佛一眨眼的工夫，军训生活的句号就来到了眼皮底下。回首多姿多彩的军训生活，我更多的还是感慨——“忆往昔，数风流人物，还在今朝。”

军训就像一杯没有加糖的咖啡，当它触碰到舌尖的时候，是苦涩难耐的，但当你真正咽下去的时候，你会感觉到满口芳香，这是任何一种加糖的咖啡都媲美不了的！

军训心得体会第四天3

军训第一天心得体会篇五

作为一名来自农村的孩子，军训早已成为了我人生中一道无法逃避的“坎”。第四天的军训，对我来说是一场能力和意志的考验。经过这一天的考验，我对军训和自己的认识也有了更深刻的体会。

第一段：开局艰难

军训的第四天，作为一名几乎没有任何军事训练经验的我来说，开局便显得十分艰难。早晨六点起床，晨跑、拉伸、走路，这些看似简单的动作，却每一个都要求我们在正确的姿势下进行。在经常走路习惯下，我一不小心就走成了老人的样子，举起手来还不够直。呼吸急促的我感受到了深刻的

无力感和严峻的训练。

第二段：实力无法为“王”

第四天的训练依旧是多种多样严苛的考验，比如军体拳、障碍、跳绳等等。在一场场练习中，我发现很多times我都比其他同学表现不佳，颓势明显。纵管我会念得口令，却不舒服做到动作；纵管我会一个人跑得飞快，却走不过两个连拍的跳跃绳。我感觉我无论是弱小的意志，还是简单的技艺都显得很不足。只是不断出汗，承受疲劳，实力的不足也变得很明显。

第三段：环境的挑战

在农村军训中，与学校相比，最大的不同就是其环境。长期生活在乡村的孩子，在农村的自然环境要比城市苛刻得多。校园周边的环境与城市有许多不同之处。污染、温度和海拔高度等因素在很大程度上影响着我们的军训。大雨天的军训，无论是穿衣服还是生活上的卫生都给了我们极大的考验。我们要在这种原始领域，顶着暴雨，不怕病毒和细菌的制约，完成我们的任务。

第四段：同学之间的共同进退

这四天的军训经历中，我感受到了同学之间的真正处事之道。在训练之后，彼此分享的食品和水源都成为了我们之间的大家庭，军训中我们开始无条件地信任和尊重彼此。我们修行的真正含义不只是个人能力的增强，更是一个更强大的团体。在每一个身边的人的身上，他们给自己带来了一份牵挂。

第五段：军训的意义

再怎么讲，军训也还是一项很重要的锻炼和训练。我们要学习到军训的规则，还要学习到军人的处事之道和心态。复杂

的军事科目和真实感受的作战经验也是我们的野心所在。这还需要更多的去海拔，去闯关，去训练。要更加注重眼前，也要注重未来，培养自我打磨的能力，才能成为包容性更强，强大的人物，在城市也一样如此。农村军训让我感受到了自我挑战和团队进步的无穷乐趣，同时又让我更加深刻地领悟到了人生苦难与克服的滋味。

军训第一天心得体会篇六

军训是一杯咖啡，苦涩中夹杂着香浓，让你回味无穷。军训是一场意志与毅力的考验。

前几天，我参加了学校组织的军训活动，那其中酸、甜、苦、辣是什么呢？如果你想知道，那就听我给你讲讲吧！

酸——这次一周的军训时间，意味着要离开家三天，三天里我们不但要完成军训科目，还不能与爸爸、妈妈联系，每天只能自己照顾自己。这么长时间看不到爸爸妈妈，我心里酸酸的，很不是滋味。刚来的第一天，我想家，但是我忍住没哭，因为教官教导我们要“学会坚强、学会独立”。

苦——哎，命“苦”呀。每天不管白天还是黑夜，我们都要练站姿而且要站很久。一分钟、二分钟、三分钟过去了，脚早软了、腿已麻了、腰都酸了，头脑嗡嗡作响，真想坐下休息哪怕一秒钟也是天大的幸福。我咬咬牙根，深吸一口气，站了几分钟后，终于到了休息时间，我们像焉了的茄子一下瘫坐在地上，啊！真是太幸福了。嘟嘟嘟，一阵集合的紧急哨声响起，哎，又要集合了，还没休息够呢，但哨声就是命令信号，我只好用手支撑身体爬起来，继续练站姿。太阳火辣辣地照在我们身上、脸上，加上脚酸，练站姿简直是世界上最难受的滋味。

辣——我们还开展了“领导力与责任心”的大型活动。活动的主要规则是：先制定两个队长，我们按照教官的口令做动

作，如果一个同学做错了，队长就要沿着我们学校班级围成的200米跑道上跑一圈。如果不自己承认被教官抓出来就要多跑一圈。从这件事，我明白了：懂得承担，珍惜我们身边的老师、家长、以及很多为我们默默付出的人的劳动。这件事在我的思想深处留下了一个辣辣的烙印。

第四天军训心得体会5

军训第一天心得体会篇七

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，困难和挑战必须迎难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，活出自己的精彩人生。

军训第天心得体会篇八

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。