

# 2023年一次军训的体会四年级 四年级军训心得体会(实用8篇)

在当今社会，越来越多的人开始参与公益活动，希望能够为社会贡献自己的一份力量。如何参与公益活动：了解社会需求，发挥个人优势，选择适合自己的公益项目。如下是一些建设性的公益倡议，期待大家的积极参与。

## 一次军训的体会四年级篇一

四年级军训是每个学生成长道路上的一次重要经历。通过军训，我们锻炼了意志，收获了友谊，更重要的是学到了许多宝贵的人生经验。在这个过程中，我秉持着积极向上的态度，不断思考，不断尝试，让我从中领悟到了很多东西。

### 第一段：军训锻炼意志力

军训期间，我克服了许多身体上的困难和心理上的挫折。每天早晨，我都要以饱满的精神来应对晨跑，坚持每天早起锻炼身体。在高温下进行军事训练，往往让我体力透支，但我从不轻易放弃。在艰苦的起落跑训练中，我经历了许多摔倒、扭伤，但我始终坚持站起来，不畏艰难。这样的锻炼让我学会了坚持、不怕困难，意志力得到了极大地锻炼和提高。

### 第二段：军训收获友谊

军训中，我们不再只是普通的同学，而是一个团队中的一员。无论在集体操中的默契配合，还是小组战术训练中的相互合作，我们都学会了团结和合作。当我处于困境时，总有同学可以给我帮助和鼓励；当同学遇到困难时，我也毫不犹豫地伸出援手。在这个过程中，我们互相扶持，建立了深厚的友谊。这样的友谊不仅仅是在军训期间，而是会延续到以后的日子里，成为我们宝贵的财富。

### 第三段：军训中的收获

在军训的过程中，我不仅学到了许多军事知识和技能，更重要的是学到了纪律性和团队精神。军训期间，每天按时完成任务，认真听从教官指挥，我感受到了军人严谨的纪律。通过军事技能训练，我学会了如何正确地站军姿、敬礼，以及如何合理地使用军事器械。这些收获让我明白了作为一个学生，要有纪律意识和团队精神的重要性。

### 第四段：军训中的思考

在四年级军训中，我思考了很多。我意识到要遵守规则，要遵循集体的意愿，不能只顾自己的行动。我明白了要真正做到遵守规则，不仅需要自觉遵守，更要心存敬畏，从内心深处理解和认同规则的重要性。同时，我还意识到要积极参与到团队活动中去，要互相帮助、支持，这样才能真正体会到团队的力量。

### 第五段：结语

四年级军训给我带来了许多收获和体会。锻炼了意志，收获了友谊，学到了纪律性和团队精神。这些经历让我更加坚定了人生目标，并为以后的成长奠定了良好的基础。我相信，通过这样的军训经历，我将会更加自信、勇敢地面对未来的挑战，并取得更大的成就！

## 一次军训的体会四年级篇二

军训是每年开学的标志，对于我来说，这是一次非常充实和宝贵的经历。在这次四年级的军训过程中，我学到了很多，不仅是如何训练自己的体力和毅力，还有如何与同学们团结合作。在这里，我想分享一些我的心得体会。

首先，军训让我学会了坚持。在整个军训过程中，我们每天

需要站立、行走、跑步等各种训练，有时候非常辛苦。但是，我明白没有坚持就无法迈向成功。每当我感到累了或者想放弃时，我告诉自己要坚持下去，因为只有这样才能确保自己的进步。坚持不仅是身体上的，也包括心理上的。通过军训，我明白了只有坚持才能战胜自己。

其次，军训让我学会了团结合作。在训练过程中，我们经常进行分组，每组要完成一些训练任务。每个人都有自己的特长和优点，而通过团结合作，我们可以互相帮助和借鉴。有时候，我可能不够强壮，但是我可以在其他方面发挥自己的特长，为团队做出贡献。通过团结合作，我们取得了更好的成绩，也建立了更深厚的友谊。

第三，军训让我学会了自律和纪律。每天在军训中，我们被要求按时起床、按时用餐、按时休息等等。这些训练使我明白了自律的重要性。自律意味着按规定的时间内去做事情，不拖延和浪费时间。同时，军训中的纪律要求也让我变得更加严谨和有条理。我学会了严格遵守规定，不违反纪律，这对于提高我的生活和学习效率都有很大的帮助。

另外，军训还让我学会了勇敢和坚强。在军事训练中，有时候会面临一些困难和挑战，比如长时间的跑步、高强度的训练等。这时候，我不能退缩，要敢于面对并克服。通过军训，我明白了自己的潜力是无限的，只要勇敢面对，坚持不懈，就能够战胜困难，取得进步。

最后，军训让我学到了积极向上的态度。在整个训练过程中，我们总会遇到一些困难和挫折。但是，训练并不是为了让我们感到痛苦，而是为了让我们变得更好。通过积极乐观的态度，我们可以克服困难，保持良好的心态。只要我们相信自己，相信团队，相信我们能够取得进步，我们就会在军训中获得成长和收获。

总之，在这次四年级的军训中，我学到了很多。我学会

了坚持，团结合作，自律和纪律，勇敢和坚强，以及积极向上的态度。这些经历不仅让我变得更加坚强和自信，也为我未来的成长打下了坚实的基础。我相信，通过这次军训，我将能够面对任何挑战和困难，取得更好的成绩和收获。

## 一次军训的体会四年级篇三

学校为了提高学生素质，组织我们四年级的学生到基地参加为期一周的军训。经过了这次军训，我们收获很多。

军训第一天，我们12个女生分到一个集体寝室，教官给我们发了枕套、床单、被罩。开始大家各自套自己的被罩，结果，套出的被子不是鼓着大肚子，就成了一个大圆球球。于是我们开始三个人结合一起套被子，她抓住这边被角，另一个同学抓住那边被角，一会就套好了被罩。还有一天晚上，停电了，学校里黑漆漆的，我们寝室的人都想上厕所，可都很害怕。于是我和同学杨雅雯一起打着手电筒，每次送三个人去厕所。军训生活教会了我们团结互助。

刚来军训的时候同学们个个兴高采烈，对军训充满了好奇。接着过了几天后，对于从没有离开父母的.我们，真的想家了。到了晚上休息的时候，有的同学说想妈妈了，哭了起来，结果全体寝室的人一个个都忍不住开始痛哭想妈妈。可是我们都很坚强，每天按时起床跑早操，每天自己打饭、洗碗，自己照顾自己。教官教我们站军姿、立正、踏步，看起来很简单的动作，做起来真的很难，一遍一遍的做，站军姿把我们站的双腿发软，我们都能坚持下来。军训生活教会了我们独立生活，学会了坚强。

军训的生活有苦也有甜，锻炼我们的意志，使我们能在以后的学习生活中更好地面对挫折与失败。

## 一次军训的体会四年级篇四

四年级的军训经历是我人生中一段难忘的记忆。在这段时间里，我收获了很多，不仅对自己的身体素质有所提升，还学到了团队合作和坚持不懈的精神。以下是我对四年级军训的心得体会。

首先，军训让我意识到了身体锻炼的重要性。在军训期间，每天早晨我们都会进行晨跑和操练，这让我深刻地感受到了身体的疲惫和流汗的滋味。通过持之以恒地训练，我的体力和耐久力都得到了显著提升。以前，我总是觉得体育课是累人的，但是通过军训，我明白了只有拥有强壮的体魄才能更好地面对生活的各种挑战。

其次，军训还教会了我团队合作的重要性。在军队里，没有个人英雄主义，只有团队的力量才能使我们更加强大。在操场上，我们需要一起协作完成各项军事训练动作，只有每个人都完成自己的任务，团队才能有秩序。通过和同学们一起合作，我明白了相互信任、互相帮助的重要性。只有和大家团结一心，才能完成训练任务并取得好的成绩。

此外，军训还锻炼了我的坚持不懈的精神。在军训中，训练项目既有容易的也有困难的，有些动作我一开始并不会做，但是没有放弃的精神让我不断尝试，最后成功掌握了每个训练动作。从中，我明白了只有坚持不懈，才能够超越自我。这个经验对我以后的学习和生活也会起到积极的影响。

此外，军训也让我学会了严于律己。在军训中，我们要严格遵守纪律，不能迟到、早退。不仅要保持整齐的队列和正确的姿势，还要遵循训练规定。通过这样的要求，我明白了遵守纪律的重要性，懂得了自己要对自己的行为负责。

最后，军训使我成为了一个更加自信的人。在演讲比赛中，我主动报名参加并获得了第一名的好成绩。这个经历让我明

白了只要自信，做到最好是可能的。军训时，我也通过向教官请教问题，不断进步，这也增强了我的自信心。自信是成功的关键，我相信自己可以在未来的学习和生活中做得更好。

总结起来，四年级的军训让我受益匪浅，不仅在身体素质和团队合作方面有所提升，还锻炼了我的坚持不懈和自信心。通过这次经历，我明白了军训不仅是一种锻炼，更是一种对自己能力的挑战，只有勇敢面对，克服困难，才能获得成长。四年级的军训经历将一直激励着我追求更加积极向上的生活。

## 一次军训的体会四年级篇五

3月20日下午，警校的4位教官来到我们学校，为我们四年级的4个班进行一次为期三天的军训。我们班的教官姓刘，我们都叫他刘教官，他是4位教官中最年轻的一位，脸呈椭圆，个子中等。

第一天的军训，我们学会了，立正时的姿势和手应该放在什么地方、向右看齐时应该怎么看齐、向左、右、后的转法。刚开始，我们还有一些不习惯：立正时手应该放的位置，总是把手背在后面，可是，随着刘教官的揪正，我们还是克服了这一个困难。经过教官的示范，我们班的大部分同窗都学的不错。第二天的军训，我们学会了，蹲下起立、原地踏步、齐步走、跑步。有了第一天训练的基础，第二天的训练自然轻松许多。首先，是训练我们在蹲下起立时的'动作。起初，我们蹲都蹲不稳，看了刘教官的示范后，我们才蹲得稳一些。看来，解放军叔叔们比我们这些从小就在城市里长大的孩子们吃的苦更多。

第三天，也是最后一天，我们在训练时就更加地认真，因为，我们马上就要和刘教官再见了。我们刚开始训练不久，便有一些三年级的小弟弟、小妹妹们来看我们军训。我们又更加地认真起来，因为，我们不想在这些小弟弟、小妹妹们的面前丢脸。

我更加的佩服解放军叔叔、阿姨们了。因为，经过这次军训，我深刻的体会到了那些军人叔叔阿姨的辛劳。我要向他们学习。我在家时时协助爸爸妈妈做家务，在双休日也时常做活动。因为我清楚了，一个人要想为祖国做贡献，不只要学习好，还要身体好。

## 一次军训的体会四年级篇六

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。如果梅花没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；如果人没有经历挫折磨难就不会拥有坚强。能经历磨练才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才展示成功。在每一个军训的日子里“一二三四，一二三四像首歌”，“一个个整齐的方队像一首诗”；在每一个军训的日子里，我们严格要求自我，用心改善自我，彻底反省自我。

烈日晒黑了我们的皮肤，却使我们滚烫的心变得更加坚强；汗水浸湿了我们的衣襟，却留下了许许多多难以言表的东西。我相信每个参加过军训的同志，都会产生一种特殊的感情，没有更多的言语，因为再多的言语也表达不出我们内心对军训深深的感情。

一抹绿色，瞬间退去，正如潮落时，总有一种蓄势待发、喷薄欲出的冲动。一抹抹的回忆一次又一次地冲击着我的心灵，但潮水终要退去，那抹绿色终要离去，此刻我才明白一句“再见”的份量。

再见了，绿色！再见了，我无悔的军训！

军训心得体会四年级400字作文

## 一次军训的体会四年级篇七

开学之初，我接受了人生第一次的军训。虽然只有短短的五

天时间，但我却体会到了军人的苦与乐。这短暂的五天，在我的人生中只是一段小插曲，但对我以后的成长受益匪浅。

星期一上午，同学们都换上了崭新的迷彩服，一个个成了英姿飒爽的小军人，兴奋地跳了起来。但我们高兴得太早了，吃苦的锻炼在后面呢！

我们排着队伍来到训练场地。首先教官让我们向右看齐。这个动作看似简单，但要做到标准、规范却很难。站齐了眼睛必须看着右边同学的腮帮子。站军姿更难了，它要站得笔挺，还有很多要求。我们头顶烈日，只坚持了几分钟就觉得时间好像已经过去了好几个小时。汗水顺着我们的脸颊流了下来，湿透了衣服。我想伸手擦一下，对不起，不行，时间还没有到！虽然军训很紧张，也很辛苦，但我们班同学都坚持着，有的身体不舒服，也只休息了一下就又开始训练，因为我们相信坚持就是胜利。在五天的训练里，我们相互鼓励，相互团结，出色地完成了军训任务。

五天的军训消磨了我身上的傲气和假期带来的惰性，锻炼了我的意志和勇气，教会了我在困难面前永不低头。五天的'军训也使我更加体会到军人的伟大！

## 一次军训的体会四年级篇八

前几天，我们发了漂亮的海军服，我们激动万分。今天。我们终于开始军训了。我们的教官姓郑，身高1.7米左右，是一位帅哥，士兵军级。我们很喜欢他。郑教官不仅人长的帅，训练时要求十分严格，每一个动作都要做到位，不能有半点差错。如果训练时做小动作或说小话，都要被罚。动作不到位`不整齐。都要从做。就连慢了一秒钟都重做。

虽然训练时，教官对我们严格，但休息时，郑教官也会和同学闷聊聊天，开开玩笑，让我们知道了很多我们原来不知道的事，同时也告诉我们什么事可以做。什么事不可以做。



军训既可以提高我们的. 身体素质，又能尊强我们的纪律性，还能培养同学们之间互相帮助的好习惯。我要听从教官的命令，认真训练，每个动作做到位，争取做到最好；自觉遵守上课纪律；帮助同学，争取在军训结束后可以被评为优秀学员。