

最新下雨的军训心得体会(优质16篇)

读书心得是对所阅读的图书内容进行概括和思考的一种书面表达方式。小编精选了一些学习心得的范文，供大家参考和学习。

下雨的军训心得体会篇一

雨水滴答作响，街道湿漉漉的，几位教官严肃地指挥着我们，训练场上充满了军营的气氛。虽然天空阴沉沉的，但是在雨中坚持训练的我们收获了很多，也体会到了军训的真谛。

第二段：坚持意志的重要性

在下雨天坚持军训，首先考验的是我们的意志力。当初听到要在雨中进行训练的时候，我内心有些不安，但是为了完成任务，我必须坚持下去。没有训练场上的严肃态度，我们无法完成一个个动作；没有意志的支撑，我们无法经受住外界环境的考验。每一个训练动作背后都需要我们的坚持，这个坚持也成为我们成长中最宝贵的财富。

第三段：团结合作的重要性

下雨天的军训，需要更多的团队合作。因为湿滑的场地，训练动作更难完成，需要队友之间的默契与帮助。我记得有一次，在进行操场跑时，一个队友不小心摔倒了，但其他队员纷纷伸出援助之手，让他能重新站起来。这场景深深地触动了我，体现了我们的团结合作精神。正是因为有了这种合作，才有了我们军训中的团队力量。

第四段：遇难而不倒的精神

下雨军训的过程中，始终伴随着困难和挑战。寒风刺骨，训练服湿透，但我们不能停下脚步。训练内容的艰难性更是考

验了我们的体力和毅力。在那时候，我明白了何为“遇难而不倒”的精神。只有在困难中坚持，才能真正体会到成长的喜悦。在这样的军训环境中，我们不仅锻炼了身体，更磨砺了坚强的意志。

第五段：体验成长的喜悦

雨中军训虽然艰辛，但是它给予了我们种种的荣耀与荣誉。在那架势磅礴的阅兵式上，通过优异的表现我们为班级争光；在传统操中，我们患难与共，配合默契，展现了团队的力量。这些成功背后，是我们在雨中的辛勤付出，也是我们成长的证明。军训不仅教会了我们如何做一个合格的士兵，更教会了我们如何做一个坚强、团结的人。

结尾：军训是我们生活的一部分，也是一种珍贵的经历。在雨中坚持训练，不仅锤炼了我们的意志，更增强了我们的团结合作精神。在寻找成长的路上，我们要学会怀揣喜悦，战胜困难，勇敢前行。无论是在哪个场景下，我们都会用军训的经历来鼓舞自己，坚信只有勇敢、坚持不懈，才能收获成功和成长的喜悦。

下雨的军训心得体会篇二

今天又是崭新的一天。刚开始训练，天空不作美，稀稀拉拉地下起了连绵的细雨。慢慢地，雨越下越大。只觉得巨大的雨滴向自己砸来，一滴，两滴，三滴……一滴滴雨与一滴滴汗交融在一起，刹那间“飞流直下三千尺”，只看见一团团白色的东西顺着军帽迅速地滑落。逐渐，视线已成为雨帘。原以为会唉声叹气的自己竟没有发出一点抱怨的声音，依旧挺拔、挺拔的站着。不久后便回到了教室，伴随着教官的一声声叫喊，终于体会到了军人的利索与干脆。还记得在一个德国的军营中，这里的军人只能对上级的说三句话，依次是“是，长官”“不是，长官”“没有借口，长官”。

那时的我还没有真正的意识到，而现在，我已经完全体会到了其中的内涵。窗外的雨依旧淋淋漓漓地下着。猛然抬头，却发现外边的几颗树们仍旧挺拔不屈的站着，它们任凭一滴滴雨水敲击自己的身体，却依旧没有放弃，没有退缩，因为它们知道“风雨过后必定是彩虹”，因为它们始终明白——正是有了这种艰苦的磨炼，它们才能站得更直，挺的更高。

我不禁被它们所震撼了，使我明白：军训中必定会有挫折，而学习也是一样，自己失败一次不要紧，关键是怎样才能使下一次不失败，怎样对待一次又一次的挫折，怎样乐观的对待，要拿出军人的耐挫能力来对待学习中的任何挫折及困难……其实觉得自己蛮幸运的，在二天中就经历了晴天、雨天、阴天，经历了酸甜苦辣，经历学习中所没有的事物，只想

说□starteachdaywithasmile,it'sagoodwaytobeginadaywith!

下雨军训心得体会范文

下雨的军训心得体会篇三

下雨军训是一项严峻而磨砺人心的训练，往往需要在极端的天气条件下进行。尽管有人会认为下雨会影响训练效果，但实际上，下雨军训更有助于提高训练的难度和逼真性，让士兵们在恶劣天气中锻炼自己的意志品质和抗压能力。

第二段：困难与挑战

下雨军训的挑战之一在于，雨水会增加士兵们进行各种身体训练的困难度。高强度的锻炼会增加身体的湿度，让士兵们感到沉重和不适。此外，湿滑的地面会增加训练的意外伤害风险，需要士兵们更加小心谨慎。这些困难和挑战使得下雨军训变得更加严峻和考验人的意志品质。

第三段：意志品质的锤炼

然而，正是这些困难和挑战，使得下雨军训成为锻炼士兵意志品质的最佳机会。在雨水的冲洗下，士兵们需要调整心态，坚持完成各项任务。他们必须战胜身体上的疲倦和不适，不断挑战自己的极限。同时，他们也要从团队中汲取力量，相互鼓励和支持，以共同面对困难。

第四段：抗压能力的提升

下雨军训还有助于提高士兵的抗压能力。在极端天气下，士兵们需要随时做好应对突发状况的准备，以更好地发挥自己的作用。他们需要学会在压力下保持冷静、果断地做出决策。此外，下雨军训还可以让士兵们更好地了解并适应恶劣环境，提高面对逆境的能力。

第五段：收获与体会

通过下雨军训，我体会到了困难与挑战的重要性。只有在面对困难时，才能真正锻炼出自己的意志品质和抗压能力。在下雨军训中，我学会了坚持，不轻易放弃；学会了乐观主动，积极迎接挑战。这些收获将对我今后的成长和发展产生重要的影响与帮助。

总结：

尽管下雨军训中会有很多的困难和挑战，但正是这些困难和挑战，成就了训练的严肃性与益处。士兵们通过坚持和努力，不仅锻炼了自己的意志品质和抗压能力，还收获了宝贵的经验和体会。因此，下雨军训不仅考验着士兵的意志和毅力，更是一次宝贵的成长与锻炼机会。

下雨的军训心得体会篇四

当军训碰上雨天，撑伞继续操练，这是有毅力还是很娇气的表现？近日，一张中山大学南校区学生集体撑伞军训的照片在

微博上疯传，引发争议，不少网友和大学生回忆当年曾日晒雨淋军训的经历，质疑此举“太娇气”。

我敢说，如果大学生雨天撑伞军训，还能有关人士被解释成“人性化”或“以人为本”，那么以后在一些会场上，再看到个别官员的“睡态百出”，就根本不必再群起攻之了。因为，军训没个军训样，开会又何需太认真。

学生参加军训，自然不同于参观或体验。一个“训”字，点明了必须要有严格的纪律和真实的吃苦。换言之，部队战士是怎么样训练的，军训学生也得参照实施——其中的区别，仅在于项目的多少和时间的长短。倘若如前述这所大学那样，不伦不类的“撑伞军训”，还被美化成“风雨不误，有毅力”的表现，那就不该称其为“军训”，最好还是换成“装样”一词。

显而易见，“雨中撑伞军训”练的其实是“走过场”。盛夏酷暑，再加上台风影响、暴雨频仍，一些学校有可能会觉得，如果总想等到天公作美了才作训练，众多学生必须完成的军训进度，势必要延长时间，而学校、教官以及老师们也需“陪”得更久。而两全其美的对策，当然是下雨天撑把雨伞继续“训练”，把程序走完、时间用足，也就可以理直气壮地宣称完成了“军训任务”。

雨中军训打不打伞，显然不似个别负责人说的那样，认为其“异曲同工，最终效果都一样”。谁都清楚，学生们刻苦军训，练的是一种感受，一种意志，一种精神。而要是顶个烈日、淋点雨水，就要采取“保护措施”舒服操练，这就成了一种虚饰，一种表演，一种“走秀”。这样的军训，组不组织，参不参加，倒是真的没有什么本质区别了。

“雨中撑伞军训”不是“太娇气”，而是“走过场”。我还要说，这种“军训秀”的主要责任不在学生，而在校方，甚至是学校的主要领导。一般来说，教官巴不得自己训练出的

都是“钢铁战士”，只有在学校方面“苦口婆心”、“锲而不舍”的明言暗示下，才有可能放宽要求、网开一面地“配合演出”。所以，如果确有“军训质量”的检查或考核，像这样的“雨中撑伞军训”现象，无疑应归入典型的“弄虚作假”行为。

下雨军训心得3

下雨的军训心得体会篇五

第一段：引入下雨军训的情境（150字）

雨水淅淅沥沥地打在脸上，冷风呼啸而过，这是一幅下雨军训的场景。无论是摩擦发出的火花还是体力训练中汗水滴落的声音，在雨中都显得更为清晰。虽然雨水给军训增加了一定的困难，但它也让我们深刻地体会到军训的意义与价值。

第二段：感受雨中的磨练与坚持（250字）

站在雨幕中，我感受到了更强烈的身体上的磨砺和坚持的力量。雨水打湿了我们的衣衫，让我们的肌肤仿佛融入了大自然的怀抱。原本平凡的训练课目，在雨中似乎变得更加困难，但我们并没有退缩。相反，我们更加坚定地面对着困难，毅然冲过每一个难关。这种坚持的力量让我们看到了自己的潜能和成长的可能。

第三段：雨中的团队合作与凝聚力（300字）

雨中的军训，同样显示了团队合作的重要性。在这个时候，我们每个人都不再是个体，而是一个不可分割的整体。严寒的雨滴鞭策着我们，要求我们精准地配合，密切合作。无论是携手完成障碍训练，还是默契配合的队形演练，我们都借

着雨水的洗礼，锻炼出了良好的团队合作意识和凝聚力。大家齐心协力，为团队的荣誉而努力。在这个过程中，我们不仅感受到了团队的力量，也收获了真挚的友谊。

第四段：雨中的坚忍和毅力（250字）

雨中的军训考验了我们的意志和毅力。大雨淋湿了我们薄弱的神经，雨滴敲敲打打地打在耳边和脑袋上，有时会让我们产生疲惫和犹豫。然而，正是在这种环境下，我们必须坚定自己的信念，坚持下去。雨中的坚忍磨砺了我们的意志，让我们更加顽强和勇敢地面对困难。只有坚持到底，才能收获更大的成长和成功。

第五段：下雨军训的心得总结（250字）

下雨军训是一场身心的磨练，也是一次成长的历练。在雨中，我们不仅学会了坚持和团队合作，还培养了坚忍和毅力。雨中的军训让我们意识到困难不可怕，只要心怀坚定与勇气，就能战胜一切困难。作为一个团队，我们共同经历了这场雨中的军训，建立了深厚的友谊和信任。下雨军训的体验使我们更加坚韧和自信，为未来的挑战做好了准备。这场雨中的军训不仅给我们带来了记忆，更是铸造了我们的品格，让我们对生活充满了希望和勇气。

下雨的军训心得体会篇六

军训是艰苦的，但我们是快乐的，黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严。多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。我骄傲我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们牢记“流汗流血不流泪”。蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂

得团结，我们铭记”团结就是力量”。暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信”坚持就是胜利”。”寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”

同学们唱着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。军训是艰苦的，我们是快乐的。

下雨的军训心得体会篇七

第一段：引言（200字）

军训是每个大学新生的必修课，它旨在培养学生的纪律性和团队合作能力。而今年的军训过程中，我们遇到了一个意外的挑战——下雨。尽管雨水让军训变得更加艰难，但它也带给我们宝贵的心得体会。

第二段：困难与挑战（250字）

下雨天的军训给我们带来了诸多困难与挑战。首先，雨水让地面变得湿滑，增加了训练中跑步和行军的难度。另外，雨水导致训练场地变得泥泞，使得比较严格的军姿训练变得更加艰辛。此外，我们的军训服都被雨水浸湿，增加了负重和不适感。面对这些挑战，我们要坚持训练，并积极应对。

第三段：团结与合作（250字）

尽管下雨给我们带来了许多困难，但它也让我们更加团结和合作。我们相互之间互相搀扶，互相鼓励，确保每个人都能安全通过训练。在雨中，我们一起面对困难，体会到团结合作的力量。从这个过程中，我们学会了相互信任和倾听，这对于以后的学习和生活也是非常重要的。

第四段：坚持与毅力（300字）

下雨军训考验了我们的坚持和毅力。面对困境，有些同学感到疲惫和沮丧，想要放弃。但是，我们齐心协力，互相鼓励，没有人放弃。雨水的洗礼锻炼了我们的坚持意志，使我们能够在困难和挫折面前不屈不挠，坚持到底。正是这种坚持和毅力，使我们在困境中收获了更多。

第五段：收获与体会（200字）

虽然下雨给我们的军训带来了困难和挑战，但它也让我们获得了宝贵的收获和深刻的体会。我们学会了坚持和毅力，体验了团结和合作的力量。雨中的军训让我们更加珍惜晴天的阳光，也让我们更加懂得如何在逆境中前行。无论是在军训还是以后的生活中，我们都要时刻保持乐观和积极的心态，勇敢面对困难和挫折，坚持向前。

总结（200字）

虽然下雨天的军训给我们带来了不少困难和挑战，但正是这些困难和挑战锻炼了我们的意志和毅力。在团结合作的过程中，我们收获了珍贵的体验和心得。我们要时刻坚持，不断追求进步。无论是下雨天还是晴天，我们都要勇敢面对，相信自己能够克服一切困难。

下雨的军训心得体会篇八

军训是艰苦的，但我们是快乐的，黑白蓝相交融的迷彩服，服朴素而庄严，多少曾娇的`女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景，我骄傲我是其中的一员。

炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们牢记“流汗流血不流泪”。蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使

在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚，军训中我们懂得团结，我们铭记”团结就是力量”。暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信”坚持就是胜利”，”寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”

同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。军训是艰苦的，我们是快乐的。

下雨的军训心得体会篇九

第一段：引言（100字）

军训是大学生活中的一大重要经历，是培养学生团队精神和坚韧意志的重要机会。然而，当遇上下雨的时候，我们的心情常常会变得沉闷和低落。然而，经历了一场雨天的军训，我意识到下雨对我们的军训经历产生了积极影响，激发出了我们内心的力量。

第二段：别样的氛围（200字）

在军训之中，下雨改变了整个训练场的气氛。雨水滴在训练服上，打湿了我们的身体，增加了身体的负担。与往常相比，训练场上少了往常的热闹和喧嚣，整个校园平静而且安静，只有雨滴的声音。尽管训练更加困难，但我们团结一心，以更强的毅力和坚定的信念去完成每一个训练项目。

第三段：锻炼意志（300字）

下雨天的军训更加考验我们的意志力。严寒的雨水使我们体会到了身体上的不适，然而，正是这样的环境让我们更加坚定地迈出每一步。我们知道，只有经历过艰苦的训练，才能更好地锻炼和增强我们的意志力。军训的过程是一个反复循

环的过程，不断的重复着同样的动作和姿势，但是我们没有半点的退缩和抱怨，因为雨中的坚持会赋予我们更强大的力量。

第四段：团队合作（300字）

下雨天的军训更需要团队合作精神。在雨中，我们相互搀扶，相互鼓励，共同战胜困难。当有队友因为滑倒而受伤时，我们会及时伸出援手，确保他们的安全。我们一起奋战在雨中，形成了一种特殊的默契，这种默契正是团队合作的最好证明。在雨天的军训中，我们学会了互相帮助和关心，这样的经验对于我们校园生活和未来工作中的团队合作有着重要的意义。

第五段：不断成长（200字）

通过雨天的军训，我们得到了很多宝贵的收获。我们学会了在困境中不放弃，学会了坚持不懈的追求目标，学会了团队合作和互相帮助。这样的成长在未来的生活和工作中将会给予我们更大的信心和勇气。毅然面对雨水带来的艰辛，在坚持中我们变得更加强大。雨天的军训经历让我意识到，只有在逆境中才能真正的成长。

结尾（100字）

军训是一次锻炼意志和团队合作精神的过程，而下雨天的军训更是对我们的考验。通过下雨天的训练，我们更加意识到只有在困境中不放弃，坚持不懈地追求目标，才能真正成长。雨天的军训经历将永远留在我的记忆中，成为我人生中一段宝贵的经历。

下雨的军训心得体会篇十

小雨，知道军训会很累，又想感受又想拒绝，但今天还是处于一个比较兴奋的状态。早上六点起来，六点二十就按昨天

说好的地方集合好了，到训练场地没一会就又到了吃早点时间。然后又回到训练场，不一会下起了小雨，心情变的很好，知道今天有个动员大会，想着开会坐下就不用训练了。动员大会按计划开了，只不过由于下雨就没让我们坐下，一直站着不热也没感觉到困，勉强感觉还可以，雨越下越大，动员大会仓促的开完，还是因为雨，就被要求回宿舍整理内务，军训就要在今天的序幕中上演了。很快就到了十一点半就餐时间，校园广播响了起来，与往日最大不同就是内容都和军训有关，军歌更是成为了校园流行乐。一二三四歌、军中绿花、打靶归来……而我最喜欢的是教官的队歌——一只刚枪。

军训第二天

平凡和不平凡之间没什么区别，就看你要不要说“不”。

2

在同学们之间广为流传的“军训时日日是好日，运动会总是阴雨天”的魔咒，今天总算被打破了，处暑后的细雨从凌晨一直下到上午，为这几日闷热的杨凌送来了清凉。

下雨虽不好展开训练，但是17连女兵们的棍术表演时间紧，任务重。雨天也不能有一丝懈怠，索性就在田径场外的看台下开始了训练。虽然很辛苦，教官一直陪伴着，女兵们也一直坚持着，似乎，这雨天的到来，也为军训带来了一丝浪漫，些许欢乐。“哈！”看我出拳，历不厉害！

不要说话“小碎步动起来！”休息一下吧，可是地方太小，索性聚成一个圈，感情不会散。孩子们在避雨处训练，教官在雨地里打伞。

教官的喉咙已沙哑，孩子们的身体也都麻木了。这份辛苦，令人感动。

也无风雨也无晴，一切的辛苦都会值得。17连，我们是浩浩荡荡的娘子军，我们是欢声笑语的军中绿花。

3

。总的来说，还是咬紧牙关坚持下来了，无论军姿漂亮与否，能坚持下来的实属不易。第一天，带着少许好奇，少许新鲜，身体上的疲惫仿佛减轻了不少。祝愿接下来的十几天的时间里，我还有那份坚持，同学们亦存在他们的毅力。

最后还是要拜拜，最好或者来个阴天也行。

[军训日记下雨]

下雨的军训心得体会篇十一

军训下雨心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的军训下雨心得样本能让你事半功倍，下面分享【军训下雨心得优秀8篇】，供你选择借鉴。

从军训动员大会到第一次穿上军装来到军训基地，尽管从领导班主任到学长一遍遍地告诉我们军训时无悔的选择，可我心里总是在抵触军训。我似乎只是在无奈的接受军训，只是让军训控制自己的身体，而没有从内心真正想去做好军训。心里知道要全力以赴，却一直想混日子。

正是因为这样的心态，我的情绪一直很低落。谁说男儿有泪不轻弹，其实只是未到伤心处。军训是对我们每个大一新生的体能考验，尤其是对我。在军训第二天，我的身体各个器官已经开始起义了，胳膊是酸的，脚是疼的肠胃也不舒服。想到自己的生日竟要在艰苦的军训中度过，心里确实很难受。于是就发生这样一幕：大庭广众之下，我站着军姿，任凭灼热的泪水顺着脸颊流下。那时我知道有很多人在看着我，我明白一个男生在公开场合流眼泪不合适。可我实在压抑不住内心的痛苦，哭

就哭个痛快吧。

也正是因为经历了哭的事件，我在接下来的军训中选择了坚强。天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。与其被军训，还不如选择主动地去做好，把军训当作一种帮助自己训练体能，锻炼意志的手段。立正，稍息，突刺，弹膛击，反复地做着。一二三四五，军训好辛苦，六七八九十，一定要坚持。不只是经过几天的训练我的体质真得提高了，还是只是单纯的心理作用，我忽然间感到军训变轻松了。我第一次感到军训生活别样的魅力。

然而军训交给我的远不只学会苦中作乐这一点。是军训给了我坚忍不拔的毅力，坚强的意志。是军训带给我一种别样的生活体验一种朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心。军训基地的集体生活也让我更加珍视同学朋友间的友谊，深化了我的集体意识和集体荣誉感。

军训也让我体会到了学会理解和尊重他人，学会换位思考的重要性。和大多数同学一样，刚军训时我对教管并没有什么好印象。可几天下来，我发现他们私下里也喜欢玩手机，也追求时尚。那个教刺杀操的教官在训练间歇常和我谈自己的家乡和父母，每次谈到他的家时，总是那么深情，无需多说什么，我已经明白他的心。让我感到温暖的是，教官更像是兄长，询问我的饮食起居，帮我整理衣衫。

军训已然过去，记忆却永远刻在我们心中。最后不想再多说什么了，以那句真心话作结，”军训——无悔的选择。

当我身穿迷彩服走进校园时，就知道6天的军训开始了，也知道考验我的日子到来了，我心里既紧张又兴奋。

第一天，我们整队来到了体训馆，听各位领导为高一新生军训致开幕词，结束后。紧接着，我们来到了操场上，只听哨子一吹，我们个个从自由散漫的状态一下子进入到高度集中，

神经绷着的状态。这时，一位穿着军服，带着军帽，个子不怎么高的，皮肤黑黑的，说着不怎么标准的普通话的教官来到了我们面前。此刻，我心想：这教官看上去不怎么凶嘛。刚想完，就听到很严厉的一声：“立正”我当时心里疙瘩一下，心里想：这叫深藏不露啊。。。

一开始，我们训练了站军姿，站军姿是任何军训中最基础的训练，但也是最难的一种。我原本想：不就是站军姿嘛，有什么困难的。不过事后才知道，那是多么的难，教官让我们把脚张开约 60° ，双手放在裤缝线那，挺胸收腹，这时教官开始一个一个的检查，当快要检查到我时，我神经高度紧张，屏住呼吸，生怕教官打我或骂我。不过还好，教官看到我站得那么直，就直接走过去了，这时我深深的吸了一口气。接下来，我们训练了稍息与立定转向。我们训练稍息的时候是所有训练中用时最少的，只用了十分钟，教官也许觉得我们做的都不错，没什么问题，就直接跳了过去。但最有问题的就是立定转向，当教官说向右转时，班上有的人听成了向左转，这时，排面出现了两种方向，教官看到跟我们说：“你们搞什么情况啊！我说向右，你们偏向左，是不是想跟我对干啊。”这时我们一个个大笑了起来，这时那些转错方向的同学立刻改了过来。就这样，我们一直训练到放学。当我回家后，感觉身上很酸，没劲，这时我开始抱怨：才第一天就这么苦，剩下的几天，我怎么过呢！我的抱怨声传到了妈妈那，妈妈跟我说：“军训是为了锻炼你们的意志力和吃苦耐劳的精神，不觉得苦怎么能叫军训呢。”我想想也是。

岁月匆匆，转眼间我们小学已毕业，进入了初中的阶段。当我们进入初中的第一堂课便是军训。“军训，军训”顾名思义，就是按照军人的要求进行训练。在仅仅只有五天的军训中，我们经历了许许多多的事，有酸，有苦，当然也有甜！

在军训中罪不可避免的就是酸。像齐步走这种就必须要有酸了。因为每次摆臂都达不到教官所说的那种感觉，所以，教官就让我们摆在空中停下来，然后他一个一个给我们调整

好高度。全班六十多位同学，一个一个调，当然时间久了。在教官还没调完之前我们都要把臂摆到那种高度。几分钟下来，臂就有酸了。想随便的活动一下。可是其他同学，他们也都在咬紧牙关，拼命坚持。我想：同学们都能做到，我为什么不行呢？于是又坚持了下来。全班同学调完后。教官喊了一句“一”我们马上将这个臂收回去，摆出另一个臂。酸痛感立马减退一丝，虽然只有一丝，不过那种感觉如同喝了一杯甘甜可口的美酒一般，全身舒畅。像这样，一天下来。臂是油酸又痛，不过一想，我坚持了下来，便觉得这些辛劳是值得的。

苦，是军人必须要吃的。俗话说得好“吃得苦中苦，方为人上人！”每天早上，我们都要早早到军训场地进行军训。几乎这几天都是六点起床。对于我这个“贪睡鬼”来说的话，这确实挺苦的。就在军训的第三天，是我自认为最苦，最累的一天。一到军训场地，教官便让我们站军姿。我心中一想“哈！昨天都站了半个小时，今天站应该不会太累吧！”没想到，今天站的时间更长。一站便是一个半小时。要求更严。要做到“挺胸，抬头，收腹，两肩向后张，双手自然下垂，大拇指贴于食指的第二关节，并且一动不动。大概一个小时候，我的两个腿已经发麻，后背上衣服已经湿透了，现在用“汗流浹背”这个词形容再好不过了。我想打报告休息，但转念一想，这么长时间我都挺了过来，还怕在站一会么？于是我咬紧牙关挺了过来。直到教官说休息时，我才倒在地上，双腿双脚早已没了知觉，但我还是很高兴，因为我成功了，我挺了过来，我没有掉队！

军训中当然也有乐。在军训休息中，教官收起了以往严肃的表情，和我们打成一片，最有意思的莫过于拉歌了！

“一二三四五！”

“我们等得好辛苦！”

“一二三四五六七!”

“我们等得好着急!”

“一二三四五六七!”

“你们到底有木有，有木有!”

“哈哈哈哈~~”大家便集体笑了起来。

在军训中也少不了唱军歌。“军号嘹亮，步伐整齐，人民军队有铁的纪律……”虽然我还没学会唱。但我坚信，只有有铁的纪律，我们初中三年的学习才能更好。

在为期仅仅只有五天的军训中，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强!军训更在心理上给予了我们一个奖品——毅力!我相信，军人的精神将伴我们健康成长!

开始了两天半的军训，在军训中人人都感到很累，天气也很炎热，热的我们汗流浹背，在教官严厉的吼声中，我们又不可以乱动，这让我意识到这是一个非常严酷的训练，我们有的人趁教官走开了一些，就迅速动一动。

在站军姿的时候，这让我感到这是在所有训练中最累的一项，一站就是五分钟、十分钟。教官还说，这还是算少的了，他们一站就是一个小时，还在太阳底下暴晒。站军姿时腰要直，两手要贴在大腿两侧，两脚要分开六十度，后跟要贴紧，就是要这样坚持个五分钟、十分钟的。这让我感到两肩都很酸，时不时的想耸一耸，手都捏的出汗，还有蜜蜂、蚊子在训练场里蹿来蹿去的。但是我一直都在不停告诉自己：不能半途而废，坚持就是胜利!

在军训的最后一天，我们进行了汇操表演，我们有十六个班，“功夫不负有心人”我们初一(2)班的同学们都尽自己的一

份力，得到了优秀奖，这个奖凝聚了我们班每一位同学的努力和汗水，还有我们的老师。

在这两天半里我们学会了站军姿、跨立、向左向右向后转等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我们学会了做人要有钢铁般的意志，要有坚持不懈的精神、不怕苦不怕累，要有持之以恒的决心，就能战胜一切困难。

虽然军训是很累的，但是又让我们学会了一些宝贵的东西，我认为即使再苦再累也是值得的。

大学毕业之后，我就加入了公司，刚进入公司，就被人事的同事通知，要组织我们新来的员工进行一周的军训，当时其实是比较懵的，大学刚入学的时候，就组织过一次军训，当结束之后，就觉得这辈子都不用军训了，真好。虽然说军训的确挺锻炼我们的，但对于偏胖的我来说，真的特别的累。

这次的军训是一周的时间，但是大学阶段并没有怎么运动，所以虽然坚持了下来，也减了一点肥，但是还是感觉特别的累。不过这次培训也学习到了很多东西，虽然军训的内容和以前是一样的。但不同的教官，不同的人一起培训。在军训中，我和同事打成一片，我们来自不同的学校，或者有些同事之前就已经参加工作了，了解到了他们在哪些部门，什么岗位，这对我认识公司来说，更加清晰了，不再是培训的时候ppt里面那陌生的字眼了，而是将来可能一起打交道的同事，现在一起来军训。大家相互沟通，交流，不但是有了一定的友谊，同时以后的工作当中，因为认识，那交流起来也更加的方便。

同时我也找到了几位志同道合的同事，以后不但是可以在工作上有所交流，即使工作之余也是可以一起出来玩，这对我们新人来说，更加容易融入公司这个大家庭。更好的开展工作。和大学的军训不同之处在于，我们白天是军训的体力劳累，到了晚上，人事的同事也会带领我们各个部门的主管来

和我们认识，并做基本的培训，让我们更了解公司，更熟悉我们今后所作的工作。

同时，这次军训，虽然很苦很累，但对我的锻炼也是特别大了，太久没有运动，虽然身体上很酸痛，但是也让我意识到了，今后要多参加运动，这样才更有精力来应对工作，工作和学习是不同的，花的精力需要更多，学习如果累了，还可以休息下，而且大学空余的时间也是比较多的，但是工作却不一样，有固定的时间，而且很多工作是需要同事一起配合完成的，如果你不做，那整个工作就会停滞下来。充沛的精力就是完成工作的基本保障，也是为了我的健康着想，更要在以后多参加运动。

同时军训里，团结是很重要的，这同样也表现在工作当中，只有我们同事一起配合，才能做好会操，同样工作也是只有我们积极配合，才能更快更好的完成工作。这次的军训我还有很多收获，在以后的工作中也会得到体现。

参加军训7天了，7天中每天的军训都带给我们不一样的感想，我们努力体验着军人的生活，渴望拥有他们那种无所畏惧的气质。尽管在这一过程中有酸有苦有疲惫，但同样也伴随着歌声和欢笑。我们在磨练中成长，在逆境中坚强，军训定将使我们受益终身。

以前的我们是父母的掌上明珠，从没吃过什么苦，也体会不到世事的艰辛。可是我们已经踏上了人生下一个旅程，进入初中后一切都靠我们自己。随着想象中的初中变成了现实中的学习、生活之地，我们可能会感到有一些不适应，难以融入初中生活，自我认识能力、社会适应能力都比较差，这时就需要我们有足够的体力和耐力来挖掘自己的潜力，从而促进自己的全面发展，在以后的生活中赢得更多的机会，开创更美好的人生。

军训就是一次人生的磨练，它是一种有效而且必要的方式。

不仅提高我们的身体素质，更加有助于我们调整好心态、言行及个性，让我们坚强有力，让我们朝气蓬勃，同样的，也让我们这个班集体更加团结友爱，更加具有综合能力、竞争力。因此，军训不仅对个人，对整个班级、年级、甚至是全校、全社会都是至关重要的。社会需要有能力、有水平、有素养、有文化的人才，祖国的未来靠我们这样的初中生来开拓创新。

因此，让我们停止抱怨，开始全身心的投入军训。不要浪费这个提高自己能力的宝贵机会，为了我们的明天更加充实更加美好，我们相信“吃苦也是一种乐趣”、“不经历风雨，怎见彩虹”。

美好的金秋，我们迎来了收获的季节。为了追求青春理想，实现人生价值，我们愿意付出无穷智慧和辛勤汗水。因为我们相信明天一定会更美好，我们的前途将一片光明！

最后由衷的感谢学校，感谢教官为我们安排的这次军训。我们会尽全力完成任务，等着你们来验收我们的军训成果！

军训不是没有自由，而是有超越自由的规矩；不是没有思想，而是有升华思想的氛围；不是没有个性，而是有使个性完美的精神；不是没有我们所谓尊严，而是有更神圣的尊严，那就是军人的尊严——服从命令，完成任务，一切行动听指挥。

总想离开家，去领略大千世界的奥妙与精彩，幻想着绚烂多姿的美妙生活，直到在军营里，我才真正体会到生活的酸甜苦辣。

“正步、跑步、起步走！一二一，一二一……立正！”口号一遍遍响起，我们腿脚麻木，表情僵化。这是我向往的生活吗？没有自由，没有思想，没有个性，像木偶一样被命令控制。

我原以为太阳是最勤快的……可早晨六点，太阳还没睡醒，

哨子却醒了……紧接着，小木偶们“爬”向训练场……眼睛迷迷蒙蒙，头脑恍恍惚惚，手脚酥酥软软。可还得强撑着站军姿，站如松，好难！到了太阳睡醒，时间变得更加漫长难熬，身上的每块肌肉都受到压迫。

下午三点的烈日，“杀”声振天的训练场，整齐的方队，教官洪亮的吼声。汗珠儿从绿色小兵的额头滚到眼角，滑到脸颊，溜进脖子，在身上抓呀抓，挠呀挠……衣裤一次次浸透，又一次次被晒干。每个人都在经受着毒日的“烤”验。有人蹲下休息，可我不能。所谓团队精神，就是齐心协力，同舟共济。军营是个大家庭，我们都是兄弟姐妹。

晚上，有人哭了，而我没有，我不愿让这可怜的泪水淹没自己的意志。吃苦的日子才刚开始！我会坚持到底！“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

就这样，坚持到最后一个半小时的汇报表演，我们苦训十天的检验。当矫健的步伐齐刷刷地走过主席台时，一阵阵热烈的掌声却催人泪下。虽然很短暂，但是我们得到了回报。

我们组织新部门全体员工到位于广州长洲岛黄埔军校相邻的中国少年军校进行军事化拓展训练。对于这种两天一夜的军营拓展训练活动，在这个团队当中除少数人参加过类似的培训活动之外，绝大部分人还是“大姑娘上花轿”头一遭。因此，对他们来说训练活动既是体验吃苦和耐劳，更是人生的一次历练和考验。我相信每个人都能从中或多或少地得到收获和感悟。下面我略谈一些个人的心得体会：

1. 在训练当中，无论是男女老少、不管是管理人员还是普通员工，在团队中大家一律平等，积极参加训练和每一个项目的活动。虽然有个别女孩子掉眼泪，但谁都没有偷懒、叫苦、叫累或搞特殊，都在积极参与。最终没有一个人掉队，全部完满回归。

2. 生产部门的员工虽然文化水平和综合素质比不上其它部门，但由于平时我们很注重对员工的行为规范、世界观和政治思想教育，因此在活动中他们不仅没有落后，也不甘落后；而且在积极主动、听从指挥、后勤劳动、遵守纪律等方面都更有明显地表现。

3. 尽管每个人的人生经历和能力水平各有差异，但大家都在积极参与；面对困难大家群策群力，体现出优秀团队良好的合作精神。虽然有一个科目(叠罗汉翻布)没有过关，但大家没有轻言放弃。一直在用各种办法进行尝试；前前后后用了六、七个小时，后来由于体力和时间的问题；经大家讨论一致同意接受体罚代替。在人生道路上没有只有成功而没有失败的人，每个人都会经历和面临各式各样的挑战、磨难、失败和教训。只有经历磨练和失败的考验才能达到更高的境界；正可谓“千锤百炼”方能成钢，不经风雨怎能见彩虹！因此，失败不可怕，关键是已经全力以赶就扞心无愧；而且放弃以后要经验教训，防止犯同样的错误；同时积聚力量迎接更大的挑战。这才是干大事人的魄力和水平所在。

4. 对于一个优秀的团队，齐心协力是必备的要素。但是，大家都知道，木桶的装水量是由短板决定的。要想增加容量，就必须下决心更换短板。如果不尝试改变，那么不仅不能增加容量，而且长期下去还会让长板也退化，最终整个木桶都腐烂掉。因此，团队内部的团结是很有必要的，但提前是每个细胞都是健康和有活力的。否则，如果象癌细胞一样，还会影响到其它健康的肌体。

下雨的军训心得体会篇十二

在如火如荼的军训期间，我们突然遭遇了一场大雨，课目顿时被取消，同学们顿时兴奋非凡，似乎进入了一个不设规矩的玩乐天地。在这个特殊的经历中，我深深体会到了军训的艰辛和困难，同时也认识到了自己的不足之处。

第二段：坚持训练，挑战自我

军训下的雨水让我们无法进行原计划中的训练项目，可是我们并没有因此而松懈。突如其来的情况下，我们积极配合教官组织了临时的训练课目，以满足我们在雨中进行军事训练的需求。这个时候，我意识到在军队里，规定和纪律是无处不在的，临时变动并不会改变我们练兵的目标，只是对我们的意志和耐力进行一次巨大的考验。

第三段：团结合作，克服困难

大雨中，我们团结合作的意识得到了充分的体现。我发现同学们彼此之间犹如一支紧密的战斗队，大家奋勇向前，互相鼓励和帮助，不论是在擦枪、整理装备，还是面对艰苦的训练，我们都以团队的力量凝聚在一起，共同战胜着雨水给我们带来的困难和不便。

第四段：身心锻炼，尽展风采

在雨中进行军训虽然给我们带来了不少的困难和磨练，但同时也给予了我们锻炼身体的机会。记得那一次在大家的鼓励下，我勇敢地跳入一摊水中完成了军体拳的动作，虽然整个人都湿透了，但我却感到了内心深处的满足。无论是训练，还是在下雨的环境中，我们都能够尽展风采，展现军人的优秀品质和精神面貌。

第五段：励志向前，汲取力量

在“心得体会军训下雨”的经历中，我体验到了军训给予自己的变化和力量。经历了这一阶段的训练，我明白了军训不仅仅是磨练意志的过程，更是一次磨练心灵的历程。通过军训中的雨水洗礼，我变得更加坚强和自信，学会了勇敢面对困难和逆境。军训下的雨水让我在困难中感悟人生的真谛，激发了我永不放弃、永不服输的斗志，让我对未来充满希望

和信心。

总之，在军训下的雨水中，我不仅感受到了军人的担当与牺牲，更明白了困难不可怕，只要我们积极应对，并坚持下去，就一定能够战胜一切困难。这一次意外的经历，让我对军人的辛苦有了更加深刻的理解，也让我在团结合作中体验到了团队力量的伟大。我相信，通过这次军训的经历，我已经得到了一次深刻的成长和锤炼，这将会成为我人生中宝贵的回忆和充满力量的资本。

下雨的军训心得体会篇十三

军训下雨是一种特殊的经历，它既考验了我的体能和毅力，也让我深刻体会到了坚持和团结的重要性。在这个特殊的环境下，我学会了调整自己的心态，并从中获得了一些宝贵的体会。以下是我在军训下雨中所得到的心得体会。

首先，军训下雨让我明白了坚持的意义。雨水滴在头顶上，湿透了我的军装。我感到双腿发酸、筋疲力尽，但是我依然坚持着。在雨中奔跑、练习各种动作，我明白了坚持的重要性。只有坚持下去，才能够克服困难，取得更好的成绩。坚持下来的每一天都是对自己的一次鼓励和激励，让我更加坚定了自己的目标和信念。

其次，军训下雨也教会了我团结合作的精神。当雨水淋湿了我们的衣服，我们紧紧地靠在一起，互相搀扶着前行。在这个关键的时刻，我们发挥出了团结合作的精神。没有个人的英雄主义，只有整个团队的力量才能让我们更好地完成任务。只有相互配合、相互支持，我们才能在恶劣的天气环境中顺利度过。这样的团结合作精神将伴随着我们未来的学习和工作，帮助我们更好地面对各种挑战和困难。

此外，军训下雨也让我学会了调整心态。面对冷雨的侵袭，我不再抱怨无奈，而是努力改变自己的心态，积极应对。我

告诉自己，这是一次磨炼意志的机会，只有经历过困难，才能变得更加坚强。同时，我也学会了欣赏雨水给大自然带来的滋润和清新。站在雨中，感受着雨水洗刷心灵的感觉，我逐渐接受了雨水的存在，调整了自己的心态。

最重要的是，军训下雨也让我明白了生活中的不易。雨水不会因为我们的抱怨而停止下落，也不会为我们的苦楚而停歇。这个世界上没有完美的环境，所有的困难和挑战都是生活的一部分。只有积极面对，坚持努力，我们才能取得更好的成绩。在军训下雨的日子里，我明白了生活中无法控制的一面，学会了接受并处理它们。这样的心态将成为我未来面对困难和挫折时的一种力量，让我更加勇往直前。

总之，军训下雨是一次特殊而难忘的体验，它教会了我坚持、团结、调整心态和面对生活的不易。这次经历让我明白了坚持不懈的重要性，并意识到只有团结合作才能获得更好的成绩。同时，我也学会了调整自己的心态，将困难视为一种挑战。最重要的是，军训下雨让我明白了生活中不易的一面，并学会了接受并面对它们。这些宝贵的体会将伴随着我未来的成长和发展，并让我更坚定地前行。

下雨的军训心得体会篇十四

下雨的日子总是给人一种特别的感觉，有时候令人忧郁，有时候让人心生宁静。就在那个下雨的军训日子里，我领略了下雨的独特魅力，也学会了坚持和勇敢。下雨的军训，虽然阻挡不了我们奋进的步伐，却更让我明白了人生的道理。

第一段：下雨让心灵触动

那天早晨，本该是个阳光明媚的日子，然而偏偏天公不做美，一场募然而至的大雨让我们的军训生活变得艰辛。一股凉意蓬勃而来，湿透了我们的制服和靴子，令人不胜其烦。但是，正是这场突如其来的大雨，让我顿悟到生活中心灵的触动。

它不仅仅是冷冽的雨水，更是人生的一次洗礼。它让我意识到，无论遇到任何困难和挑战，都要学会坚持和勇敢。

第二段：艰辛中成长

下雨让军训生活变得艰辛，每天要在湿漉漉的空地上进行各种训练，仿佛整个世界都在与我们作对。它像是一个严苛的考验，更像是一面检验我们意志品质的镜子。面对大雨的冲击，有人开始产生退缩的念头，也有人选择坚持下去。在这里，我看到了同样受雨水打湿的同学们有的坚持不懈，每天早出晚归，磨练自己的意志力；有的却选择逃避，敷衍了事。通过和他们的交流，我意识到在逆境中坚持才能见到真正的自己，坚持才能成长。

第三段：沉浸在雨中的踏实

每天在大雨中完成训练，虽然辛苦，但是却让我感到一种踏实和宁静。雨水洗涤着我的身心，使我更加专注和冷静。我看到自己的肌肉在雨中舒展，看到自己的心态在雨中慢慢变得更加平和。大雨下，整个校园静谧如画，仿佛世界只剩下我一个人。而我，只顾着沉浸在大自然中的美妙之中，感受每一滴雨水带给我的力量。

第四段：坚持才能见到彩虹

雨过天晴，彩虹便会出现。这句话在我心中回响不止。在下雨的军训日子里，我意识到只有坚持不懈，才能在逆境中看到生活最美的一面。雨水滋润了我的道路，净化了我的心灵，使我在漫长的军训路上不再畏缩。雨过天晴的感觉就像是成功来临的前奏，只有通过坚持不懈的努力，才能看到彩虹的美丽。

第五段：下雨心得体会军训，在坚持中成长

通过下雨的军训日子，我学会了坚持，体会到了困难中的成长。大雨无情地敲打着我们，但正是在这样的困境中，我终于明白了坚持的意义。不论遇到多么艰难的情况，只要坚持下去，心中必定会找到一缕曙光。下雨的军训日子也教会我勇敢面对挑战，勇敢承担起责任，勇敢迎接未来。我从中品味到了勇敢的滋味，明白了成长的道理。

总之，在下雨的军训日子里，我体会到了雨水的独特魅力，也明白了生活的真谛。无论面对什么困难和挑战，只要坚持和勇敢，便能见到明天的阳光和彩虹。我相信，这段下雨的军训经历，将成为我人生中一道亮丽的风景线，永远激励着我向前奔跑。

下雨的军训心得体会篇十五

军训是艰苦的，但我们是快乐的，黑白蓝相交融的。迷彩服，服朴素而庄严。多少曾娇的女孩穿着它昂首立足于训练场上，勾勒出一道美丽的风景。我骄傲我是其中的一员。炎炎烈日下，汗水渗出我们的额头；跌倒在训练场上，血液涌出我们的肌肤。我们没有流泪，军训中我们学会了承受，我们牢记“流汗流血不流泪”。蚊虫叮咬，我们不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。军训中我们懂得团结，我们铭记“团结就是力量”。暴雨中，任凭雨水渗透我们的军服，模糊我们的视线，在教官的带领下，我们仍在拼搏。军训中我们学会坚持，我们深信“坚持就是胜利”。寒风飘飘落叶，军营是咱温暖的家……”同学们长着军歌，在嘹亮的歌声中我们想家，却不因想念家人而逃离军训。军训中，我们正在长大。军训是艰苦的，我们是快乐的。

下雨的军训心得体会篇十六

天气的变化无穷，真是令人捉摸不定。昨天才是艳阳高照的日子，而今日却是阴雨绵绵的天气。整个人恨不得窝在被窝中补眠，不想去上课。灰暗的天空仿佛是天神在上面哭泣，

突然下起倾盆大雨，雨点像水龙头一样，从天空落下来。

这时候，有带伞的人连忙张开雨伞；有的人就将手上的报纸，当作雨伞放在头上遮雨。没带伞的人，只好让雨滴不停的打在头上和身上，加紧脚步飞奔回家时，早已变成“落汤鸡”了！

我喜欢下雨天，因为每次下雨过后，所有花草树木都会变得晶莹剔透，显得特别翠绿可爱，有时雨珠儿挂在叶子上，一粒粒仿佛明珠一般，多么漂亮呀！每当下雨的时候，我喜欢坐在窗边看雨，雨滴好像跳舞的小精灵，由窗上玻璃一串串的滑落，静静的打在窗子上，发出“叮叮咚咚”的声音，仿佛顽皮的孩子在打弹珠似的，那么兴奋，那么有节奏。

窗外的蒙蒙细雨，细如线，斜如织，引起我思念远方的亲友。在不知不觉中，大雨哗哗啦啦的下，如同万马奔腾，若再加上雷公的怒吼声，那真的像一首美妙的交响曲。

我盼望下雨，喜欢雨后的干净、清爽。喜欢雨后，农夫采拾丰硕的果实面带喜悦的画面。我喜欢暴风雨后，树木仍然傲然伫立，不畏艰苦，充分表现坚韧生命力的美；给人无限生机，无穷希望。我喜欢雨后焕然一新的感觉。我喜欢雨后的世界。我歌颂雨，我赞美雨，我喜爱雨，我希望与过天情的那一刻引导我开创一个光明的前程。