

2023年下雨军训心得体会(精选8篇)

军训心得体会是对参加军训后所体验到的个人成长和团队合作等方面进行总结和概括的一种写作形式。写一篇较为完美的军训心得体会，可以适当运用一些修辞手法和修辞方式，增加文章的吸引力和感染力。下面是一些值得一读的军训心得体会范文，希望能够给大家带来一些启发和思考。

下雨军训心得体会篇一

今天是军训地第3天，6点钟雨已经开始下了起来，这正是参加军训孩子们的起床时间。6点10分，集合哨一响，孩子们迅速集合完毕开始出操，小雨淅淅沥沥的下着。几天来雨点不断，空气中弥漫着水汽，雨点落到身上略有些凉意。孩子们喊着嘹亮的口号：“1-2-3-4, 12——3——4。”脚步统一，步伐整齐。跑步的声和口号声响彻整个校园，穿过空气，回荡在卫辉七中的上空。7点，开饭时间到了，集合哨一响，孩子们又迅速集合完毕，雨突然大了起来，瞬间淋湿了孩子们的衣服，可是没有一个人动一下。在教官的指挥下，孩子们排队来到餐厅前。餐前一歌《团结就是力量》，歌声嘹亮，铿锵有力，大雨丝毫没有动摇孩子们的斗志。

看到这一幕幕，我的眼睛潮湿了(写到这，我的眼泪忍不住夺眶而出)。我敬佩教官：在短短的两天内，竟训练出这么高素质的娃娃军，可见教官们付出了很多很多。我更赞扬这群孩子，从刚军训时叽叽喳喳到鸦雀无声，从混乱不堪到整齐有序，从稀稀拉拉到步调一致。两天来孩子们克服一切来自生理心理的困难，少了一份家长的唠叨，多了一份教官的严厉口令；少了一份家长的溺爱，多了一份教官的呼吁教导；少了一份温床，多了一份成长的土壤；少了一份懒惰，多了一份勤奋；少了一份无为，多了一份辛勤。今天的少年拥有的很多，失去的也很多。

优越的生活环境，滋生了懒惰，毁灭了勤奋。安于现状，目光短浅，胸无大志。看到今天参训的孩子，我的感受也很多很多。环境决定将来，没有人生来就是栋梁，钢是要经过烈火的煅烧才能坚韧，人要经过磨练才能成才，苦点累点算什么？孟子曰：“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，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。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，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”梁启超曾说：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球。”

七天的军训生活，我尝遍了酸甜苦辣。在这短短的七天里，我懂得了军训的真正意义，知道了华附为何一定要每届新生进行军训，更深深地了解了“吃得苦中苦，方为附中人。”的含义。

在七天的军训生活中，每天我们都必须接受七到八个小时的军事训练，还要自己打扫宿舍，自己洗衣服……这对于许多在家里是“小皇帝”的同学来说，无疑不是一种艰苦考验。

就在军训的第一天，教官就先给我们来了个下马威——站军姿三十分钟。虽说只是三十分钟，但在烈日当空下，同学们都一个个地倒下了。还好，教官们也是会体贴的把身体不好的同学扶到树阴下，并为他们抹汗。可是，当教官们转过头来，看见有同学动的话，那就惨了，动的同学再加十分钟。啊！军令如山，大家只好服从。

当然，教官们也是会说笑的。当大家休息时，教官就会教我们唱军歌，还与我们聊聊部队的生活。每当我听到他们讲部队生活时，我都会感到敬佩。原来，教官们比我们年龄大不了多少，也就大一两岁，可是，他们的生活和我们可是天壤之别。而且，他们都很后悔当初没读好书，所以，他们没天

白天就进行训练，而晚上则打着手电筒看书。听到这些，我的眼眶都有点湿润了。我不能想象他们是怎么熬过来的，比起教官们，我不禁有些惭愧了。是啊，如果我们有这么好的学习环境和生活环境而不努力读书，该是多么对不起父母和家长啊！我也知道了华附坚持每年军训的真正意义。

在训练中，让我感受最深的要数拉练了。拉练，也是华附每年军训的一个必须的项目。要求我们从附中跑步到华师大。再回到附中，全程大约一个小时。而规矩就是：每个班必须要全部同学回到附中才算赢，也就是说一场团体战。这是附中为了锻炼我们的集体凝聚力而开展的。一开始，大家都兴致勃勃地跑出校门，没有一点累的感觉。但是到了中途，不少同学都泄气了，还有几个同学受伤了。这就难办了。可是，尽管同学们只认识了不到三天时间，大家还是左右扶搀，帮助有困难的同学。集体的力量是多么伟大啊！大家好像早已不把名次和荣誉放在眼里，只要大家都平安就很满足了。

这次的拉练，把原本是散沙的我们合成了坚硬的混凝土。高一(11)班，已不再是散沙一盘了。

在七天中，我们不只军训一个项目。每天晚上，都会有一位学校领导开报告会。在这些报告会中，我学会了许多。懂得了做人的正确价值取向，集体注意的价值取向。懂得可华附学风的意义，认真刻苦，是苦学精神；求实创新，是科学精神。懂得了华附学生学习的苦乐观：1. 吃苦的过程是财富；2. 先苦后甜贵在先苦；3. 苦得其所。更学会了许多科学学习方法，我们要学会科学借助，因为“借”也是一种学问。

七天军训，让我受益匪浅，我真正懂得了什么是“苦”，在以后三年的学习中，我会把这种坚持不懈，吃苦耐劳的精神融入到学习中去。

还记得高一时军训的烈日和教官严厉的训斥声，而一转眼间，我已经在参加大一的军训了。时光飞快，如指间沙，瞬间流

逝军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

长这么大，我还是第一次参加军训，第一次住集体宿舍，第一次真枪实弹打靶，这次军训真正让我体验了军人的生活，

今生不再遗憾没当过兵了。”近日，参加完为期8天军事训练的职工王春萍告诉笔者。

来自农业生产一线的王春萍是一连的一名普通女职工，也是军垦二代。平日里，她白天忙于农事，夜晚早早进入梦乡。从来没参加过军训的她是怀着对军营的憧憬走进二师民兵训练基地的。紧张的军训生活很辛苦，也很累。在这里，王春萍深切地感悟到：我们安定的生活是这样的一批人在守卫着。多少个佳节他们只得在远方默默地思念着亲人，孤独地在夜空下站岗执勤，她不禁对他们产生了崇敬。

王春萍在这次军训中表现突出，投手榴弹获得女兵排第一名，干活不怕脏、不怕累，抢着打扫卫生、打开水，获得了女兵们的高度赞扬，一致推选她为这次训练的先进个人。她笑着说：“这个荣誉是我实现军人梦想的见证。”这次军训也让王春萍深深感受到了当代军人的风采。

一次意志的磨练

已是第六次参加军训的八连职工范家源说：“每一次军训都是对我意志的磨练，参加军训能让我更快地成长。”范家源觉得军训生活虽然单调、枯燥，每天重复着同样的内容，但是很充实。军训不仅能锻炼身体，还可以培养吃苦耐劳的精神，磨练意志。一次实弹打靶，让范家源明白了很多事情是要平时刻苦训练，才能取得好成绩。他决心要把军训中的苦和累，化作日后勇敢向前的力量，在今后的工作中发扬流血流汗不流泪的精神。

“这次训练，让我感觉到要在日常工作中高度认真。我要继承和发扬老一辈兵团人艰苦奋斗的精神，为兵团事业的发展贡献一份自己的力量。”3月6日，范家源在军训日记中这样写道。

一次使命的传承

“军训挺有意义的，下次军训我还要来。”3月11日，兽医二站的技术员邓凤兴奋地对旁人说道。今年23岁的邓凤是一个刚走出大学校门的小姑娘，这次军训让她成长了不少，让她更加了解了屯垦戍边是需要每一代兵团人不断努力才能完成的使命。

8天的军训生活让邓凤的内心深处对兵团精神有了更进一步的体会。

她说，作为一名兵团人，她的肌肤、她的灵魂、她的血液、她的每一个细胞早就让兵团精神浸透，她决心坚守好这片土地、履行好兵团人屯垦戍边的使命。

九日，温江迎来橙色暴雨预警，彻夜下过一场倾盆大雨。早上雨水也还是持续着。室外军事训练也由此改成了整理内务。同学们早晨在连长的统一带领下吃过早餐后，就有秩序地回到了寝室进行内务打扫。

一时间，楼道里呈现出一派火热的景象。前些天连长进行过叠军被演示，同学们学以致用，认真按流程把被子叠过，整齐摆放床上用品，看起来秩序井然，充分体现着军人严谨的生活作风。在整理内务的过程中，同学们通过互帮互助，共同为寝室公共卫生贡献力量，增强了同学们的友谊和凝聚力，体现出一片和谐的氛围。连长亲自挨个走访了每个寝室，并且与大家进行了生活上的一些交流，对内务整洁的寝室进行了表扬，并鼓励其再接再厉；对内务整理不太优秀的寝室给予了严格的要求，也激励大家向优秀的寝室看齐。

狂风暴雨遮挡不住同学们军事训练的热情，除了必要的体能训练，生活上的锻炼也依然让大家情绪高涨。军人气质不仅体现在飒爽的军姿，整齐的步伐，也体现在生活细节的方方面面。整理内务不仅是打扫寝室清洁，更是锻炼同学们严谨有序的生活态度。通过整理内务，大家可以更多地体会到军人生活的魅力，有助于形成良好的生活习惯与作风。

下雨军训心得体会篇二

这次军训，我的任务与责任十分繁重。我既是值日班长，寝室长，又是方队中的排头兵，军体拳方队的第一行。我从来没有承担过这么多的职务，所以开始时有些迷茫，不知所措。渐渐地，我找到了方法，有了目标，便轻松许多。虽然我作的并不是特别好，但我尽力了。

我们的教官，林教官，肤色较黑，带我们班十分辛苦，而且从没骂过我们，打过我们。他跟我们说过：“服从是军人的天职。一旦上级下达了一个命令，要先去完成，再向上级质疑。”虽然有些同学经常不注意听他讲话和指导，他也十分细心地重新再教。这么好的教官教我们班，实在是太幸运了。

我印象最深的是一位上校，政委，给我们讲课。讲的是解放军的意志与历史。他说过：“历史学家统计过，历史上，中国人民解放军打赢过400多次仗，而败仗仅有10余次。所以，解放军打仗的胜负比例为400：10”这句话讲出了解放军自豪的战绩，以及战斗时意志的坚定。我感觉，解放军战士们，都有一种信念，解放、必胜的信念。我暂时还没有像这样让我坚定的信念，所以我做好多事情都不会做到最好。我也没有军人那么强的荣誉感，经常放任自流，自我要求不是很高。这些都应该是我需要改进的两个问题。课上上校还跟我们提到了一个例子，说有一名解放军战士，在医院做阑尾炎手术。当护士给他打麻醉药的时候，他疼得直喊。护士说了一句：“亏你是一名军人，这点疼都受不了？”这名战士听后立刻不再出声。手术结束后，护士发现他已经疼得晕过去了，并且护士打的不是麻醉药，而是生理盐水。这名战士为了解放军的荣耀，忍住了这么大的痛苦，可见军人的强烈的荣誉感。

这次军训结束后，我不仅充分体会到了解放军军人的意志，更了解到自身身上的不足。我的自我要求不高，总是不愿意争夺第一，缺乏自信是我最大的毛病，以后会争取努力改正。

下雨军训心得体会篇三

军训时常会遇到天气恶劣的情况，尤其是雨天。我曾经遇到过一次下雨天的军训，那天我的经历和感受令我颇有体会。下雨虽然增加了军训的难度，但是也让我更加深刻地理解了军训的意义，让我体会到不断战胜困难的快乐。

第二段：感受军训的压力

雨刷过我的脸颊，打湿我的衣服。我瑟瑟发抖，嘴唇微微发白。领袖呼喊着：“队伍集合！”，大声地让我们跳上飞速的军品车，瞬间从寒风中解脱出来。然而，今天并不会那么轻松，因为即将开始的是，严酷的雨天军训。

第三段：超越自我，战胜困难

看着我身边的同学，他们或许也和我一样感受到了这股冷意，但我看到的是他们挺直的脊梁，跟着教官的口令，坚定的踏出一步。我知道，这不是垂头丧气的时刻，而应该是强大的表现。因此，我也鼓足勇气，跟着他们一起奋力冲刺。

第四段：感受到集体的温暖

在艰苦的训练中，我感受到了集体的温暖。同学们一起嘲笑着雨天不能洗头的苦恼，互相搭把手帮忙，共同经受了战斗的考验。当我们听到教官喊口号时，我们会义无反顾地答应。这份责任感，也是一种集体意识的体现。在同学的鼓励下，我用力进发，巨大的力量推动着我向前挺进。

第五段：坚韧不拔，乐观向上

最后，当雨渐渐停下时，我深深地感受到自己坚韧不拔的意志。我感谢这场雨，让我理解了军训背后的真正含义。当我能够怀着乐观和信心面对生活巨大的挑战时，我知道，我不

仅成长了，而且有了更深层次的经验。

总结：

在军训中，我意识到，自己的成长需要经历不同的挑战，甚至是饱受磨难的雨天。在这样一个坚硬的环境中，我们不得不尽最大努力勇往直前，因为在这个过程中，我们成长、锤炼、超越，终归可以从中找到一路走来所堆积的快乐的回忆。我的军训经历告诉我要坚定信念，勇冠千军。

下雨军训心得体会篇四

告别各自缤纷精彩的假期，胸中怀着对未来的期盼与迷茫，我们相聚于这象牙塔——工学院。

经过几天的调整休息，一段别有意思的经历——军训，就此拉开了我大学生活的序幕。

坦言之，从历届师兄师姐那得知的消息，我从未对军训抱有任何莫名其妙的幻想。作为一枚胖胖，我对军训充满了厌恶与不耐。果不其然，第一天便给我整了个下马威。虽已入秋，可这秋老虎的尾巴也不是好相与的，炎热的天气依旧让人只愿待在泳池或冰窖。

身着一身迷彩，顶着高悬的烈日，站军姿，正步走，左右转……我们仿佛是教官手中的提线木偶，跟着他的指令可怜而又无助地做着一次又一次动作。前辈们诚不欺我，教官口头禅永远是：“听不见，大点声，我听不见，大点声，早上没吃饭啊！”“我叫你动了嘛，打报告没有？”

我的教官整天板着一张略显佛系的脸，却能吼得操场抖三抖。私以为，他对我们是严格得近乎苛刻的。一个动作不标准，会要求我们反复练习，然而即便如此，我们也还是很少有动作可以达到他心目中的标准。每次训练完毕，我估计大家都是

“唇燥口干呼不得，归来揉脚自叹息。”

可是，戴着有色眼镜去看问题，你永远都会被自己的主观思想所左右，正如你看到的只是事物表面，只是那一角的冰山，而非全部。黄教官说过，他们武警训练不到位受罚会蹲最少半小时，平日站军姿都是以时为单位的。与他们一比，我们这站的几分钟就很是小巫见大巫了。

正因如此，我察觉到教官也会笑，一笑就露出两排白森森的牙齿。我发现其实他们也是有血有肉的活生生的人，他们也会累会疼。但是他们疼不会喊出来，累不会叫出来，他们只是坚决地服从命令，用自己顽强的意志去对抗自己的软弱惰性。

通过军训的实际训练，希望我们得以养成坚韧不拔的意志品质，增强体质的同时，更促进精神品格的形成与发展。其次，军训时间与学生未来的学习科学文化知识的时间相比较，虽然短暂，但却是人生难得的宝贵积累与沉淀。

老舍在《养花》一文中说过“有喜有忧，有笑有泪，有花有果，既需劳动，又长见识，这就是养花的乐趣。”军训15天，不很长，却也并不短。唯有真正投入进去，方可自行体味那段过程中的苦辣酸甜，才可明白这段时光，是我们理应安置于心间的珍藏。

时光渐远，眺望这段时光，我们也会惊觉，此间，有深意。

下雨军训心得体会篇五

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。

下雨军训心得体会篇六

这一天，我不知道盼了多久了，今天是军训汇报表演。但是，天上的雨还是在下，似乎还大了点；地上的风还是在吹，似乎还冷了点。而军训汇报表演也没因为风雨的到来而离去。雄浑铿锵的音乐响起，我们站在运动场上，整装待发。立正！军官大吼了一声表演开始了。校长走了过来，深情的大声说：同学们好！校长好！同学们辛苦了！为校争光！我们齐声回答，铿锵有力。可是不知道是为什么，声音越大，风雨也大了起来！珠子纷纷扬扬的洒落在我的头发上，肩膀上。我不禁瑟瑟发抖。

阅兵式终于开始了。随着标兵的号子，我们一样跟着标兵，走到了跑道上。踏步走！我看着标兵的步子，把重音踩在左脚上。齐步走！左右左，左右左。我心里不停地默念着，眼睛也盯着标兵的步子，生怕走错了，影响了整个班。踏步！我用余光看着右边的同学，与他们对齐。齐步走！我心里又默念了起来。一班一班，一二！我们喊起了口号：一班一班，团结如山，高歌猛进，勇往直前，一二三四，一二三四！喊完后的几秒钟标兵又说：向右看！一，二！我抬起我的大腿，使力迈开来，虽然不是很标准，但我每次都尽力做好，不给班级拖后腿。向前看！一，二！我们心里默念了一声加油，然后迅速把正步换成齐步。我们绕着操场一直走。我很紧张，我能感受到背后那一道道炽热的目光。我们走到了我们指定的地方后，就停下来休息了。我抬头望蓝天，珠点丝毫没变小，反而越来越大了。

风，还是无情地刮着；雨，还是无情地下着。风每一吹，我的

身子就冷一块；雨每向我倒一次，我的衣裤、头发就湿一处。不到半个小时，我就成了一个大冰人，我全身上下没有一处不滴水的。我的头发在到处滴水，但是我不敢把水挤出来。我想，如果挤了的话会不会全身都湿完了。事实上我全身早就湿完了。

终于，阅兵式结束了，我长吁了一口气。下面就是由每个班几个同学组成的方阵打军体拳了。他们的拳打得很标准，不过因为风雨的原因我无心欣赏。

风冷，雨大。我的头发直接性的流水了，一挤，就像打开了水龙头一样，水源源不断的流了出来。这和洗完澡之后是没什么了。我站在那里全身发抖。冷！我和后面的同学挤在了一起，过了很久，也没有一丝的暖意。我干脆直接和她背对背摩擦了起来，好久之后才有点热了。后来，我们十几个同学挤在了一起，不停地哈气，站在一旁的家长看不下去了，直接冲过来为孩子打伞，把衣服、外套脱下来给她们穿上。

军训教会了我们太多太多。

下雨军训心得体会篇七

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。

下雨军训心得体会篇八

我们同学不仅在白天认真坚持训练，晚上回寝之后，对于有些难度大的动作，继续训练，直到标准为止。还有在拉练的时候，我们走路没有了平整的广场，吃饭没有了温馨的食堂，在野外就靠着自带的食物来补给身体，对于好多同学而言，这都是难得的体验，或许这一生也不会再有几回。野餐时，我们进行了愉快的拉歌活动，大家都把包里的食物和同学一起分享，一幕幕苦中作乐的情景。在途中，一些体力好的同学帮着其他同学背包，拿衣服；有同学身体弱，累了走不动了，我们就搀扶着并排走，最终，我们顺利成功地完成了拉练。军训中的这些，都构成了一幅幅值得纪念的记忆图片。

军训，我们除了在体格和意志上得到锻炼，在生活上，我们还学会了整理内务：如何叠军被，如何使我们天天生活的寝室更加整洁、舒适。在生活上也严格要求自己，使我们养成了良好的生活习惯，好的习惯能为日后的学习生活节约更多的时间，更有利于我们学习效率的提高。我们的军训之所以收获那么多，我们的胡教官功不可没，在训练中，对我们一直是实行铁的纪律，而在休息时，又和大家打成一片，我们是兵与官的关系，又是朋友关系，我们一起接受烈日的灼射，一起聊天，一起游戏，一起唱歌……从他身上，我们看到了更多的是军人的坚韧，军人的伟大，他们拥有健壮的体魄，更有高尚的灵魂，他们有着铁一般的纪律，更有一颗乐于奉献的爱心，他们将自己的青春年华交给了祖国，担起的是保卫国家的重任。

军人身上有我们要学习的太多东西，他们是我们心目中最可爱的人！

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经历酸了。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!”

“一二三四五六七八九!”

“你们到底有木有，有木有!”

“哈哈哈哈哈~~”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!

在四天的军训中。我们体会了人生的酸甜苦辣。站军姿、齐步走、跑步、正步走、停止间转法、蹲下起立、我们一次又一次地重复着枯燥的动作，用尽全身力气喊叫，却总不能换来教官满意的笑容。不管是流汗还是流泪，我们不能停止步伐，铁一样的纪律无时无刻地约束这我们。

在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立。有我们酸痛的手脚重复的动作。烈日下，细雨中，我们坚强的身躯仍挺立在操场上。本来我以为这四天的军训会很刺激，可我错了，全程下来，我像过了几个世纪。部队的生活是那么枯燥与乏味，而我像个无知的孩子，错误百出，啼笑皆非。可我仔细想想我又觉得很庆幸，因为我又一次在困境中磨练了自己，使自己变得坚强起来。这个跨度似乎是从孩童直接到了青年人应该有的成熟，感觉很自豪。

这短短的四天里，哭过，笑过，感动过；疼过，累过，勇敢过。这些日子里想家，所以眼泪是最多的，但想起妈妈的话：“给植物浇水会宠坏了它们，它们的后代只会越来越虚弱，所以你应该让它们周围的环境变的艰难一些，根部会向深处生长，自己寻找地底深处的水分。”想起自己的目标，就有了勇气。

我知道自己必须经受这一切的洗礼，才能争取成功的资格。其实回头想想，我失去的只不过是几滴泪几滴汗，而我获得的是一张张友善而可爱的脸，一个整洁、严明、自信、独立的自己！我感到无限的快乐和轻松。离开部队的那天，有些失落。可我知道，我人生的路真正开始了，我会勇敢，毫不畏惧。因为我相信：成功的花儿，人们只惊慕它现时的明艳，然而当初它的芽儿，浸透的奋斗的泪腺，洒遍了牺牲的血雨。当你拥有美丽的时候，别忘了所需的奋斗！

所以我们不要太多的祈祷舒适和安逸，这样的祈祷少有如愿。我们应当祈祷我们的根能往纵深处伸展，这样任凭冷风吹，大雨淋，我们依然坚韧挺拔。

九日，温江迎来橙色暴雨预警，彻夜下过一场倾盆大雨。早上雨水也还是持续着。室外军事训练也由此改成了整理内务。同学们早晨在连长的统一带领下吃过早餐后，就有秩序地回到了寝室进行内务打扫。

一时间，楼道里呈现出一派火热的景象。前些天连长进行过叠军被演示，同学们学以致用，认真按流程把被子叠过，整齐摆放床上用品，看起来秩序井然，充分体现着军人严谨的生活作风。在整理内务的过程中，同学们通过互帮互助，共同为寝室公共卫生贡献力量，增强了同学们的友谊和凝聚力，体现出一片和谐的氛围。连长亲自挨个走访了每个寝室，并且与大家进行了生活上的一些交流，对内务整洁的寝室进行了表扬，并鼓励其再接再厉；对内务整理不太优秀的寝室给予了严格的要求，也激励大家向优秀的寝室看齐。

狂风暴雨遮挡不住同学们军事训练的热情，除了必要的体能训练，生活上的锻炼也依然让大家情绪高涨。军人气质不仅体现在飒爽的军姿，整齐的步伐，也体现在生活细节的方方面面。整理内务不仅是打扫寝室清洁，更是锻炼同学们严谨有序的生活态度。通过整理内务，大家可以更多地体会到军人生活的魅力，有助于形成良好的生活习惯与作风。

20__年7月6号的早上，我们迎着朝霞，睁着睡的迷迷糊糊的眼睛，怀着无比憧憬又忐忑的心情坐上了去黄埔军校的车。7月8号晚上又伴着日落，拖着疲惫的身体踏上回来的旅程。在这三天、在黄埔军校、发生了什么。只有我们这些亲自去经历的人才刻骨铭心的记得。而在这三天所学到、所感悟到的，会对我们以后的工作和生活有着重要的意义，甚至会影响我们一生。

part1 军事训练

在路上还在跟小伙伴聊天、看风景的我，一下车就意识到不对劲了。说好的帅气兵哥哥变成了看起来凶狠严厉的教官。没有磨磨唧唧的时间就要下车集合，上厕所也只有三分钟，平均一个洗澡的时间不超过五分钟，吃饭只有十五分钟……这些紧迫的时间让我觉得不可能在这么短的时间内完成，可就是这些不可能的事情是我自己亲身经历、自己做到的。

对军事训练最大的感受是纪律。我们实习生91个人是一个团体，只听教官一个人的命令。对教官的命令，首先不是要去验证他是对的还是错的，而是执行。在公司里又公司的规章制度，我们每个人所作的事情都并不能超过公司的制度条例。

在以后的工作中严格执行公司所要求的标准。杯子要摆放整齐，洗澡的时间五分钟，这个是军训里所给的标准。在工作中，不同的岗位会给出不同的标准。我们要严格按照标准来及逆行那个自己的工作。

给出的休息时间以及吃饭时间让我深深意识到时间的重要性。从来没有想过三分钟或者五分钟、十分钟可以做这么多事情。但是，在黄埔军校却可以拿来洗澡吃饭上厕所。以后，希望我自己可以充分利用自己碎片化的时间来进行学习和提升自己。

part2 20公里的徒步

坚持是我第一个想到的词。当时我们队里有小伙伴身体不适很舒服，我问她要不别走了坐车过去也可以。她对我笑笑说：跟上吧，一会要掉队了。最后，她坚持走完了全程，所有人都坚持走完了全程。

part3 拍数字游戏

相信奇迹的发生。我们小组在游戏第一轮犯规、第二轮犯规、第三轮超时的情况下，坚持练习。我都做好要做160、320、甚至480个俯卧撑了。看着别的队一次次刷新成绩，我的心情越来越低落。后来，我们试着练习了一次，发现有进步。接着练习，成绩更好了。又接着练习了几次，发现成绩越来越好。最后一次，我们队也做出了6秒多的好成绩。在结果还没有出来之前不要先记着放弃，奇迹只会发生在坚持的人身上。

part4 沙场点兵

团队协作分工是我在这一环节所学习到的。当时我的角色是士兵，因为提前没有沟通好要参谋提醒我规避炸弹导致我触弹身亡。队友之间的沟通，以及协作是很重要的。无论缺少哪一环，都很难完成这个游戏。

part5 毕业墙

相信自己的潜力和能力。刚开始看到4.5米光秃秃的墙，我们一片混乱，觉得这是不可能的事情。后来在大家的沟通下，

在教练的指导下，我们全队参与的都过去了。但当我看到当人梯的哥们那肩膀上的印子瞬间觉得很羞愧。那是我们这些体力不好的人一脚一脚踩出来的。所以，时刻记得我们是一个团队，要记得为我们团队默默奉献的人。

最后我希望自己在以后的工作中可以不忘初心、坚持艰苦奋斗，成为一个更好的人。