# 单位军训心得体会 单位军训心得(实用12篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-08-05

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**单位军训心得体会篇一**

4月10日，我们从杭州出发历经2.5个小时来到了苏州，俗话说“上有天堂，下有苏杭”，因为国网公司，我在这两个风景秀丽的城市有了美妙的经历。国网技术学院苏州分院师资一流、设施完善、环境优雅，很庆幸来到如此好的环境中，对线路工程专业进行系统学习。第一天上午，学院领导们给我们进行了入学教育，从下午起，我们开启了军训时间。军训期间的汗水、泪水、疼痛、挫折，总是给我们留下永恒的记忆。但是，正是军训，教会了我们很多，它帮我们开始一段崭新的人生。教官问我们军训能帮我们增强哪方面的能力，学员们纷纷表达了自己的想法：纪律性、责任感、精气神、服从性、健康的生活节奏、强健体魄、团结协作、吃苦耐劳、坚韧性等。我觉得他们都从不同角度概括了我在军训中的收获和感悟。

之前学生时代的军训更多是锻炼我们的身体和意志力，给我们一个多年同窗经历建立一个感情基础，我们自身的动机是收获同学间的友谊、成为优秀的入党积极分子、获得奖学金。但是在需要自己挺身而出的时候，仍旧给我们许多退缩的空间，只听从教官和班长的命令即可得过且过。但现在的我们早已在多年求学经历中获得了足够的洗礼和蜕变，获得了更多的人生阅历和思想境界。我们个人的角色也从学生变成了职业人，不仅承担着继承国网公司“努力超越、追求卓越”的企业精神，也肩负起保持各自单位、部门的荣誉和形象展示的重要责任，还同时承担着个人小家的顶梁柱的责任，这让我们在军训中有了不同的动机，从而使我们必须全力以赴去军训，交出满意的军训成果。

在学习教官教授的站军姿、跨立、短稍息、长稍息、向前后左右转身、踏步前进、跑步行进等动作，对我们来说不是复习，而是学习新的知识。因为我们从每个动作分解的具体步骤进行逐一认真学习，教官要求严格，我们也抱着的诚意积极配合，逐一改正不正确的动作，反复操练出错较多的动作，并且每人轮流向教官与班集体表达自己发现的在训练中需要改进地方，充分解决教官无法发现的在队列中存在的细微的问题，弥补最后一块短板，达到令大家满意的军训成果。这段时间，我们以国网公司职业人的态度更加严格规范自己的作息时间。教官制定上午、下午军训开始的时间，班长指定提前十分钟的操场集合时间，我们寝室制定一个更提前十分钟到达操场的时间，吃饭、休息、整理内务的时间就相应的调整，同时要求自身做到精神面貌、穿着、内务卫生达到教官满意的水准。我们在工作中正需要这份“努力超越、追求卓越”的精神，才能完成“奉献清洁能源，建设和谐社会”的使命，才能做好“服务党和国家工作大局、服务电力客户、服务发电企业、服务经济社会发展”的宗旨，同时达成“建设世界一流电网，建设国际一流企业”的愿景。

与学生时代不同的是，此次军训我们是作为一个真正的集体去战斗，不是个人表现好就行，训练中总有步调不一致的情况出现，它考验着每个人，只有每个人的动作都标准，大家的效果整齐划一才能取得的胜利。人说“人的生命似洪水在奔流，不遇岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花”。训练中我们耐心和团队成员训练团队协作的默契，努力逐个排除每位学员的错误动作。这使得我们不管处在哪个岗位、哪个团队，不管能力、素质的高低，都能充分相信自己的团队，并且全力实现超越自我。

通过军训，学员们纷纷表示要珍惜这最后一次军训的机会，通过严格参训，不断提高自己的国网人的职业态度和精神面貌，恪守“诚信、责任、创新、奉献”的核心价值观，忠诚企业，奉献社会，为实现“一强三优”现代公司的战略目标作出新的更大的贡献。

军训感悟

**单位军训心得体会篇二**

军训作为每个大学生活中不可避免的经历，不仅是一次锻炼身体和提高军事素质的机会，更是一次增强团队意识、拓展人际关系和锻炼意志力的体验。在经历了一个月的艰苦训练之后，我深深地感到，军训不仅是一次思想和心理的修炼，更是一种珍贵的人生经验。在学生的军训心得和体会中，我们能够看到他们锻炼出来的不仅是身体，也是心智和品质。

第二段：步入军营的感受

步入军营，我们就开始了军训的生活。尽管初入营时对于这个环境还有些不适应，但是我们很快就和其他官兵打成一片，融入到这个大家庭中。同时，军训生活的艰苦却让我感觉到自己有多脆弱，也让我更加坚定了自己的意志力和毅力。这些经历，虽然在当时看起来很痛苦，但却是我人生中难得的一次历练，使我学会了如何克服困难和逆境。

第三段：学习军事素质的重要性

军训不仅是锻炼身体的机会，更重要的是锻炼了我们的军事素质。在课堂上，我们学习了很多的理论知识，比如枪支的基本结构、使用方法和清洗保养等知识。这些知识的掌握，不仅可以让我们在日常生活中更好地使用这些器械，更可以锤炼我们的持久性和耐力。通过实际练习，在不断地尝试和摸索中，我们逐渐掌握了如何使用枪支和如何面对各种应战情况。这些，是我们在日后的人生中，无论是在面对学业、职业或者是家庭生活中，都能带给我们有力的支持和鼓励。

第四段：团队意识和自我建设

除了个人能力，更重要的是团队的集体行动。在军营中，我们互相帮助、合作完成一些任务，让我们真实地感受到了团队精神的力量。在同一条目标线上奋斗，做到以协作为核心的团队合作，为实现共同的目标而不懈努力，这是我们从军训中所获得的珍贵体验。在这个过程中，我们学习了如何和他人相处和相互尊重，如何处理冲突和纷争。这些技巧，在日后的人生中，尤其是在职场和家庭生活中，都将有着重要的指导意义。

第五段：总结

在这段军训生活中的不断走动，除了一些训练方法以外，最大的受益就是让我们感受到了团队的强大和自身的不足。每个人都应该有自己的目标和规划，在成长的过程中，需要不断地锤炼和改进自身的素质，不断总结和反思自己在团队合作中的表现和不足。同时我们也要付诸实践，去探索自己的未来，打造自己的事业。因此，每个人在军训体验中所获得的知识和智慧，在我们的人生中都将有着珍贵的意义和价值，帮助我们更好地应对挑战并实现自己的理想。

**单位军训心得体会篇三**

自20\_年底入司以来，在推荐人、主任的大力支持和个人的努力下，我连续钻石，获得了此次参加军训的资格!因此，非常感谢我的推荐人，感谢主管，感谢各位亲爱的小伙伴们，谢谢你们给予我的帮助，并很高兴在这里和大家一起分享我的军训感悟。

为期四天三夜的军训生活结束了，虽然时间不长，但这段经历却让我刻苦铭心、记忆深刻。短短的四天，我学会了很多、成长了很多，不仅是身体上的锻炼，更是精神意志和思想品质的磨砺，犹如涅槃重生、脱胎洗礼，因此，万分感谢公司领导安排的这次活动。我的收获主要有四点：

1、团结是成功的“原动力”

都说，团结就是力量。以前感觉只是一句口号、一句空话，现在却有了深刻的体会。

军训刚开始时，我们连队因为各自为营、作风散漫，结果第一天下来在十二个连队里，我们排名最后。当天晚上，连长赵区给我们开会，让我们明白每个人都不是独立的个体，我们每次表现、每个动作都关系到团队的荣誉、集体的利益。要想成为优秀连队，每个人首先要做好自己!不能因为个人的小问题，连累整个团队荣誉!所以当晚我们整个连队包括武总、赵区、内勤所有的将士，自罚(男同志20个俯卧撑，女同志30个蹲起)!

为了不给团队拖后腿，为了我们整个团队的荣誉，接下来的几天我们做每个动作、每次游戏比赛，喊每次口号都竭尽所能，力争做到，队员之间也都自发的相互提醒着，以免错误的发生，终于我们不断赶超其它连队，在最终的评比中以第二名的成绩取得了“优秀连队”的荣誉!

这启示我，在今后的工作中，首先我们要做好自己，牢固树立团队意识，走组织发展道路~只有壮大自己的团队，把自己的团队做大做强，这样才能创造出优质的业绩。

2、奋斗是幸福的“敲门砖”

都说，宝剑锋从磨砺出、梅花香自苦寒来。作为80后，我们从小没怎么吃过苦，遇到困难和挫折有时还有依赖心理，有时还总是想办法逃避，但这次军训真真正正让我明白一个道理——幸福是奋斗出来的，我们要学会在逆境中成长!

这四天里，我们远离了平时安逸散漫的生活，住集体宿舍、睡上下铺，而且每天的训练下来都有筋疲力尽的感觉，这对于我们已经结婚生子的人来说确实是一种不小的考验，但我们都挺了过来。古人讲：“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，我切实体会到了公司领导的良苦用心。

这段军训经历让我懂得在今后的工作中，必须要不断挑战自我、提高我们团队的凝聚力和集体的荣誉感~只要我们付出不懈的努力和辛勤的汗水，必定能攀上人生和事业的顶峰。

3、自律是进步的“垫脚石”

都说，没有规矩、不成方圆。这次军训，刚开始因为我们不懂规矩，没有严格遵守纪律规定，受到了批评。之后，我们深刻吸取了教训，严格按照军事化管理要求，严守作息时间、严格纪律规定，让干什么干什么、不让干什么坚决不干，真正做到了令必行、禁必止，最后得到了教官的表扬。

这启示我们，严明的纪律和严谨的作风对于一个团队、一个集体来说，真的是无比的重要。在今后的工作中，我们必须严格按照公司的规定和纪律办事，培养严谨细致的工作作风，从日常的小事做起严格要求自己，用严明的纪律锻造坚强的团队。

4、友情是一生的“聚宝盆”

都说，家和万事兴。公司是一个温暖的大家庭，我们每名员工都是这个家庭的一员，要把公司这个大家庭建设好，需要我们家庭成员之间要相亲相爱。这次军训，我们一个宿舍的八个姐妹，训练中相互鼓励、相互支持，生活中相互关心、相互帮助，无论谁有了困难，我们都共同面对、一同解决。

短短的四天时间，我们之间建立了深厚的战斗情谊，这是用由汗水来拧成、信念来凝聚的，是多少金钱也买不来的宝贵财富。

这启示我，在今后的工作中，必须要和身边的同事建立良好的工作和生活关系，交往中要像和自己的家人那样，以诚相见、真心待人，这是我们干事创业的基础，更是我们公司这个大家庭兴旺发达的关键。

一分耕耘、一分收获。我的目标是:我要增员!我要晋升!我相信，这次军训必定会在我们今后的工作中发挥“助推器”作用;四五联动我将全力以赴!荣誉是属于胜利者的，加油，\_\_的精英们!

单位军训心得3

**单位军训心得体会篇四**

军训是每个大学生活中必经的一段历程。在这段时间里，我们不仅要学会军事技能，锤炼我们的身体素质，更要磨练我们团结协作、服从命令的精神。作为军训中的一员，我有幸加入了一支团结、纪律性强的小组，为我带来了极大的收获。在这篇文章中，我想分享我在军训期间所获得的发现和心得体会。

第二段：服从命令，坚持到底

在军训的过程中，我们每天都要接受严格的训练。每项训练都要根据训练计划严格执行，不允许有违反训练纪律的行为。在这期间，我的小组领导者对我和我的小组成员严格要求。每天训练前，她都会向我们传达训练内容和目标，让我们知道我们的目标是什么，我们该怎么做。在训练过程中，如果有人违反规定，她本着一视同仁的原则来处理。在这样的约束下，我认识到，只有服从指令，才能达到更好的结果。此外，这么做还让我意识到，我们不仅要对自己的行为负责，还要对团队的表现负责。

第三段：团队协作，互相支持

团队协作是军训中的重要一环。我的小组成员很团结，我们相互之间互相帮助和支持。每当有人遇到问题时，我们会以团队的角度思考问题，并尽力去帮助他们。小组领导者尤其强调团队协作的重要性，并用自己的实际行动来表明这一点。每天早上，她都会在操场上带领我们做晨练，并注重我们的体力和精神状态。她还鼓励我们用积极的态度参与所有训练，以便能增强自信，并使团队更加凝聚力。

第四段：倾听教练的建议，不畏困难

在军训过程中，我们会遇到各种各样的困难和挑战。但是，我们不能放弃，必须将教练传授的技巧和方法落实到实际操作中。我的教练非常负责和专业，并总是尽力去指导我们。每次体能训练后，他会给每个人提供一些改进方案。在这些方案中，甚至包括许多重要的小贴士。有些贴士看起来相当小，但它们实际上非常实用。我的队友们和我自己都从中受益匪浅。通过倾听教练的建议，并在实际操作中付诸行动，我意识到，一个人的极限是可以超越的。

第五段：总结

军训让我们充分体验到了团队协作、服从命令和不畏困难的重要性。通过与队友们一起训练，我找到了许多可以用来做工作和生活的实用方法。这个过程不仅让我带回了许多技能和经验，还给了我原本没有意识到的正能量。我相信，这些能够为我未来的职业和生活带来巨大的价值。

**单位军训心得体会篇五**

在这烈日炎炎、骄阳似火的6月，迎来了“\_公司”为期2天的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，现在2天过去，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

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，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2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，我们留下了我们很美好的回忆!

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，对每个员工尽其关爱，对每个员工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2天过得如此之快啊，感受很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，我要做勇敢的员工，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!

单位军训心得2

**单位军训心得体会篇六**

冬季军训是每年的一项重要活动，对于提高部队的整体素质、培养官兵的意志品质具有重要意义。我所在的部队也进行了为期一周的冬季单位军训，通过这段时间的训练，我收获了许多宝贵的经验和心得。在这篇文章中，我将通过五个方面来总结和分享我的军训心得体会。

首先，军训锻炼了我的体能和意志品质。在严寒的冬季，军训让我切身体验到了体力训练的重要性。每天早晨，我们都要进行长时间的晨跑和体能训练，刺激着我们的身体和意志。训练中，我们不仅要完成各种军事动作和障碍课目，还要忍受身体的酸痛和疲劳，保持坚持不懈的毅力。通过这样的锻炼，我感到自己的体能得到了显著提升，同时也因为坚持不懈而有了更加强大的意志力。

其次，军训加强了我与同袍战友之间的团结和协作。在军训中，每个人都有自己负责的任务，但团队的协作能力同样重要。我们需要互相支持、互相鼓励，完成训练任务。在攀登高墙、翻越障碍等课目中，我们要相互配合，用默契的动作完成任务。这种合作意识和团队精神的培养对于部队的战斗力提升具有重要影响。

第三，军训让我认识到了军人的职责和使命。在军训的过程中，我们接受了相关军事理论的教学，了解了军人的基本礼仪和职责。我们要时刻保持军人形象，坚持遵守纪律，从细节中培养起军人的修养和素质。军训还加强了我对军队的认同感和使命感，让我更加明白，作为一名军人，我们的责任不仅是保卫国家安全，还要为人民利益而奋斗。

第四，军训是一次实践能力的提高。通过军训，我们不仅学到了理论知识，还能将其应用到实践中。军训中的各种训练和考核让我能够自己动手解决问题，锻炼了自己的实际操作能力。例如，我们要掌握如何正确使用军事装备和武器，学习如何进行战术攻击和防守。这些实践让我在理论与实践之间建立了重要的联系，并增强了自己在面对真正问题时的应变能力。

最后，军训给了我一个成长的机会。通过这次军训活动，我不仅学到了军事知识和技能，还明白了团队协作的重要性，培养了坚毅的意志品质。我也切身感受到了军人职责和使命的伟大，将这些铭刻在心中。军训是一次锤炼人性格的历练，也是一次锻造人生意志的磨练，我会将这次军训的收获和体验带入今后的工作和生活中，不断努力成长和进步。

总而言之，冬季单位军训对于个人的成长和部队的建设都具有重要意义。通过锻炼体能和意志，加强团结协作，认识军人职责和使命，提高实践能力，我深刻体会到了军训的重要性和价值。在今后的工作和生活中，我将不忘初心，牢记军人的形象和职责，以更加坚毅的态度和更高的标准要求自己，为国家和人民的利益而奋斗。

**单位军训心得体会篇七**

自20\_年底入司以来，在推荐人、主任的大力支持和个人的努力下，我连续钻石，获得了此次参加军训的资格!因此，非常感谢我的推荐人，感谢主管，感谢各位亲爱的小伙伴们，谢谢你们给予我的帮助，并很高兴在这里和大家一起分享我的军训感悟。

为期四天三夜的军训生活结束了，虽然时间不长，但这段经历却让我刻苦铭心、记忆深刻。短短的四天，我学会了很多、成长了很多，不仅是身体上的锻炼，更是精神意志和思想品质的磨砺，犹如涅槃重生、脱胎洗礼，因此，万分感谢公司领导安排的这次活动。我的收获主要有四点：

1、团结是成功的“原动力”

都说，团结就是力量。以前感觉只是一句口号、一句空话，现在却有了深刻的体会。

军训刚开始时，我们连队因为各自为营、作风散漫，结果第一天下来在十二个连队里，我们排名最后。当天晚上，连长赵区给我们开会，让我们明白每个人都不是独立的个体，我们每次表现、每个动作都关系到团队的荣誉、集体的利益。要想成为优秀连队，每个人首先要做好自己!不能因为个人的小问题，连累整个团队荣誉!所以当晚我们整个连队包括武总、赵区、内勤所有的将士，自罚(男同志20个俯卧撑，女同志30个蹲起)!

为了不给团队拖后腿，为了我们整个团队的荣誉，接下来的几天我们做每个动作、每次游戏比赛，喊每次口号都竭尽所能，力争做到，队员之间也都自发的相互提醒着，以免错误的发生，终于我们不断赶超其它连队，在最终的评比中以第二名的成绩取得了“优秀连队”的荣誉!

这启示我，在今后的工作中，首先我们要做好自己，牢固树立团队意识，走组织发展道路~只有壮大自己的团队，把自己的团队做大做强，这样才能创造出优质的业绩。

2、奋斗是幸福的“敲门砖”

都说，宝剑锋从磨砺出、梅花香自苦寒来。作为80后，我们从小没怎么吃过苦，遇到困难和挫折有时还有依赖心理，有时还总是想办法逃避，但这次军训真真正正让我明白一个道理——幸福是奋斗出来的，我们要学会在逆境中成长!

这四天里，我们远离了平时安逸散漫的生活，住集体宿舍、睡上下铺，而且每天的训练下来都有筋疲力尽的感觉，这对于我们已经结婚生子的人来说确实是一种不小的考验，但我们都挺了过来。古人讲：“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，我切实体会到了公司领导的良苦用心。

这段军训经历让我懂得在今后的工作中，必须要不断挑战自我、提高我们团队的凝聚力和集体的荣誉感~只要我们付出不懈的努力和辛勤的汗水，必定能攀上人生和事业的顶峰。

3、自律是进步的“垫脚石”

都说，没有规矩、不成方圆。这次军训，刚开始因为我们不懂规矩，没有严格遵守纪律规定，受到了批评。之后，我们深刻吸取了教训，严格按照军事化管理要求，严守作息时间、严格纪律规定，让干什么干什么、不让干什么坚决不干，真正做到了令必行、禁必止，最后得到了教官的表扬。

这启示我们，严明的纪律和严谨的作风对于一个团队、一个集体来说，真的是无比的重要。在今后的工作中，我们必须严格按照公司的规定和纪律办事，培养严谨细致的工作作风，从日常的小事做起严格要求自己，用严明的纪律锻造坚强的团队。

4、友情是一生的“聚宝盆”

都说，家和万事兴。公司是一个温暖的大家庭，我们每名员工都是这个家庭的一员，要把公司这个大家庭建设好，需要我们家庭成员之间要相亲相爱。这次军训，我们一个宿舍的八个姐妹，训练中相互鼓励、相互支持，生活中相互关心、相互帮助，无论谁有了困难，我们都共同面对、一同解决。

短短的四天时间，我们之间建立了深厚的战斗情谊，这是用由汗水来拧成、信念来凝聚的，是多少金钱也买不来的宝贵财富。

这启示我，在今后的工作中，必须要和身边的同事建立良好的工作和生活关系，交往中要像和自己的家人那样，以诚相见、真心待人，这是我们干事创业的基础，更是我们公司这个大家庭兴旺发达的关键。

一分耕耘、一分收获。我的目标是:我要增员!我要晋升!我相信，这次军训必定会在我们今后的工作中发挥“助推器”作用;四五联动我将全力以赴!荣誉是属于胜利者的，加油，\_\_的精英们!

单位军训心得精选篇2

**单位军训心得体会篇八**

七天的时光很快就过去了，短暂而又漫长。成为生活中一次难忘的经历。这次公司集体举行的培训，总体包括两部分:三天的军事化管理培训和四天的拓展训练。每一个经历甚至细节都历历在目。下面我从个人?公司以及友谊三个方面谈谈本人此次的体会。

对自己来说，我觉得这不仅仅是一次经历而且是一次历练甚至是个人思想和素质的一次升华。三天的军训中我记忆最深的一句话就是“令必行，禁必止”。这让我彻底体会到了军人严明的纪律，自律的作风。让我意识到自己自由散漫的行事风格应该得到彻底的改变。军训不仅从心理上更能从身体上提升自己。还记得那晚十点和两点的两次紧急拉练。我是一瘸一拐跑完10公里的。这让我觉得现实生活中所谓的吃苦根本不算什么，应该以一种更加积极的态度面对生活中的\'困难。经过七天的训练我微妙的感觉到自己的身体素质产生了变化，变得越来越好。

我认为，对于整个公司来说，这七天的培训不仅让大家获得了许多营销方面的知识，更增加了公司的凝聚力和集体荣誉感。“生死电网”、“信任背摔”、“雷区取水”、“毕业墙”这几个项目都是需要团队每一个成员集体参与献智献策协同努力才能完成的\'项目。这就要求我们每一个人必须有强烈的集体荣誉感，相互信任，团结互助。这在无形中促进了公司凝聚力的形成。为20--年完成任务打下了坚实的基础。

作为公司一名实习生，我觉得这七天最大的收获就是让自己渐渐的融入到了这个团队，这个大家庭。不论是训练还是生活中我无时不刻感受到这个大家庭所带来的温暖与力量。老员工会耐心并且毫无保留的解答我们提出的问题，宿舍人的幽默，善良，以及晚会上大家的多才多艺，激情与热心等等，都让我体会到了前所未有的一种感觉!经过与同事七天的相处，我觉得我们形成了真正的“革命战争友谊”，我们成为了真正的战友!而我们面对的所谓的战场就是没有硝烟的市场竞争。我相信只要公司所有“战友”能够团结一心，依托普莱柯强大的实力，我们定能在这场没有硝烟的战争中取得胜利，普莱柯也一定会在20--年实现新的突破!

**单位军训心得体会篇九**

冬季单位军训是一项对身心极大考验的活动，它不但考验着我们的身体素质和意志力，更是对我们组织纪律、团队协作能力的一次全面挑战。在严寒的冬季里，我们穿上厚重的军装，戴上严厉的军帽，站立在雪地中挺直腰杆，听从命令，完成各种严苛的训练项目。冬季军训不仅考验着我们的体能和意志力，更锻炼了我们坚韧不拔、勇往直前的精神品质。

第二段：冬季军训，体验身心合一的境界

在军训中，我们不仅仅是锻炼身体的机器，更是要将身体和意志力合二为一，以达到最佳的训练效果。在严寒的冬季训练场上，我们必须克服恶劣的天气条件，稳定心态，提高认识到训练的重要性和意义。冬季军训的过程中，我们身心都经历了一次彻底的洗礼，得到了全新的升华。从最初的抵触和不适应，到后来的坚持和乐观，我们终于体会到了身心合一的境界。

第三段：冬季军训，锻炼团队协作精神

军训不仅仅是个人的修炼，更是团队协作的展示舞台。在严冬的训练场上，只有团结协作，才能完成各种训练任务。当我们围成一个圆圈进行拔河比赛时，我们必须齐心协力，发挥个人的力量，才能获得最终的胜利。军训期间，我们相互扶持，共同面对困难，终究会在团队精神的力量下，获得成功。团队协作的培养不仅仅是军事训练中的需要，更是在未来工作生活中不可或缺的素质。

第四段：冬季军训，塑造坚韧不拔的品质

军训是对坚韧不拔品质培养的一次极佳机会。冬季天气恶劣，训练强度大，需要我们时刻保持警惕，展现坚韧不拔的毅力。无论是跑步训练还是极限突击，我们都必须坚持到底，不得退缩。只有在身体极度疲劳的情况下，我们才能真正感受到坚韧不拔的力量。坚韧不拔的品质不仅能帮助我们在军事训练中取得成功，更能在未来的生活中使我们克服各种困难，迎接挑战。

第五段：冬季军训，提升自我价值和实现自我价值

冬季军训是一次提升自我价值和实现自我价值的机会。在军训中，我们通过反思和总结，发现自己的不足之处，并努力改进自己。军训也让我们认识到了自己的潜力和能力，让我们了解到只有通过不断学习和训练，才能不断向上，不断超越自己。通过参加军事训练，我们更清楚地认识到，在团队的关怀和帮助下，每个人都有与众不同的价值和潜力。

总结：

冬季单位军训不仅是对身心素质的提高和锻炼，更是对个人品质和团队意识的培养。它通过严格的训练和考验，提高了我们的意志力和团队合作能力。军训的过程中，我们也逐渐认识到自己的不足，提升了自我价值和实现了自我价值。通过军训成长，我们在军人的道路上越走越远，在今后的生活中也会活出更好的自己。

**单位军训心得体会篇十**

首先，站姿是我们军训中最基本的内容，也是所有动作的基础，但这是我们挺胸抬头，手脚贴紧，身体前倾等等最重要的要求。这个姿势对于习惯随性的我来说无疑是一个很大的挑战。教官讲了站姿的要领，我们马上进入状态。当我们像劲松一样站在军姿上，没有一个腰酸脚疼的；没有人不疲惫。但是虽然我们没有铁做的身体，但是我们有一颗比钢还强的心。没有人退缩，尽管疲劳不断考验我们的意志。

以军人的姿势站了半个小时后，经过短暂的休息，我们开始站立、行走、奔跑。虽然这些都是我们每天要经历的动作，但真正做到要求的动作并不容易。教练教我们立正，放松，向右看，快速行进，步调一致。急行军步跑时，眼睛要直视前方，手要和肩膀齐平，一排人都要跟着领先，领先的要小一些，后面的人才能跟上。一开始我们团队缺乏默契，疏远了整洁，让团队看起来毫无生气。要想整洁，就要不断纠正步伐上的错误。我们不能一次又一次地做这件事。经过反复训练，我们终于迈出了整齐的一步。重复这个动作，一天就过去了，只剩下疲惫和痛苦。

第二天早上，我们复习了前一天学习的内容。早饭后，我们开始学习军体拳。先是教官让我们看他示范，然后他开始教我们军体拳。教官叫军体拳开始的时候，我们要握紧拳头，并拢双脚，同时把头转向左边。这是军体拳的第一个动作。通过教官耐心的指导和同事们的努力学习，在这短短的一天里，同事们让军体拳的动作连贯而富有侵略性，展现了团队的气势和风采。

接下来的两天，我们会不断重复无聊的动作，每天都要和意志力做斗争。但就算军训辛苦累了，我们也能活下来。这种钢铁般的意志传遍了军训现场，每一个身影都充满了坚持和坚定。

这种军训锻炼了我们的耐心、意志和团队精神，无论是站在军人的姿态，站在队列中，在军队中战斗，还是拉训练。总之，军训可以磨练人的意志，让我们变得坚强，锻炼出惊人的勇气和毅力去面对未来的挫折和磨难。这次军训不仅锻炼了我们的个人意志品质，也培养了我们的集体荣誉感，培养了积极合作的团队精神，提高了我们团队的凝聚力和执行力。

在以后的工作中我会用在军训上。导师严禁自求多福。我相信“坚持”。我相信，如果我们坚持乘坐公共汽车，我们公共汽车人会做得更好，如果我们稳步发展，我们将有一个光明的未来。

**单位军训心得体会篇十一**

过去的几天里，作为一名大学新生，我度过了我人生中的第一次大学军训。这段时间对我来说，不仅是充满挑战性的，更是开阔了我的视野，让我意识到了许多重要的东西。在这篇文章中，我想与读者分享一下我的单位军训体验，以及我从中学到的东西。

第二段：身心锻炼

在军训中，我们每天都要进行严格的体能训练和军事训练。这让我体会到身体上的疲惫和心理上的挫败感。但是，经过不断的挑战和努力，我的身体和心理逐渐得到了跨越式的成长。我变得更强、更耐力、更自信，我的意志也得到了锻炼。我现在感觉比之前更具有承受压力的能力，思考问题也更加明晰。

第三段：团队合作

在军训中，我遇到了很多来自不同背景的人。我们的任务是在短时间内形成一个高效的团队，完成个人以及集体任务。通过打造团队的训练，我学到了许多关于团队协作的技巧，例如如何互相信任，如何合理分配任务和如何相互间沟通。我还学会了如何在环境不利的情况下，通过与他人合作来解决难题。

第四段：自我管理

军训强调纪律和秩序，为我们提供了一个极佳的自我管理的机会。我们需要按时吃饭、休息、穿衣和参加训练。如果我们没有按时完成任务，就会受到相应的惩罚。这些要求让我感到非常有压力，但也强化了我的自律和责任感。我学会了更好地计划和利用时间，以及如何在日常中作出更好的决策。

第五段：结论

在军训中，我收获了很多珍贵的经验和教训。我学会了如何以团队的方式处理问题，如何学会为自己而自律，如何应对挫折和困难。除此之外，我也认识到了许多自己以前从未意识到的问题。我认为，这段经历让我成长的同时，也让我更加有信心地面对未来的挑战。我相信，在军训后，我会更加勇敢、坚定和有准备地进入新的学期。

**单位军训心得体会篇十二**

公司单位为了加强员工的企业文化教育，组织了一次军训。这已经是我第x次参加军训了，给我感触特别的深刻，先是加快着军训的课程，他一个个简单的动作，一课课简单的课程，每天不停的重复着，从刚开始我觉得有些动作特别的难，特别的累一点，慢慢的转变为原来这些是如此的简单，如此的容易。其实回想起军训的动作那真的是非常的简单，简单的转体，简单的齐步，简单的跑步，简单的跨立等等。但刚开始都觉得一群人在一起走着是多么的乱，是多么的不齐，这想我想到了，这么简单的事都做不以，还别说难一点的了，后来，我们不断的透过锻炼，我们越来越齐，越来越好，到慢慢的难一点的动作我们也觉得没有问题。每次到了困动作的时候，让我不时的想起了一句话“好的安排叫作锻炼，不好的安排叫作磨练”，我时刻都记着，每到遇到困难，遇到挑战时，这句话一直都鼓舞着我。办法总比困难、挑战多。

从军训中，我们学习着公司的企业文化，企业理念，执业理念等等，从开始对理念的了解，慢慢的到了深入，让我们不时的印在我们的脑海里，每次都呼喊着：各位“xx战队”的精英们，大家好，好，很好，非常好，爱的鼓励，那整齐化一的表现，那步调的整齐。让我们不得不想起，钢军的力量。

我们的企业理念是：诚信高效，和谐共赢，心怀感恩，永不抱怨，爱的鼓励。这企业理念说得简单，做得难，我们得深深的体会着这四句的含意及寓义，因为只有你深深的体会了，只有你去想了，并切身的去做了，并懂得回报，这才是企业的灵魂，企业的核心。每次的呼喊都振奋人心，突然有一股强大的力量在推动着钢军战士。

企业才会做好做大做强。之后才是学校，因为只是服从不行，我们所做的就是把人家的优点加一提炼变为自己的优点，要有自己的一套方法，学习人家的长处，学习人家的处事方法，学习人家的做事能力及风格，同事之间也要相互的学习，同行之间也是如此，所以我们xx是一个氛围非常强的大学校。最后才是家庭，为什么是家庭，因为xx我们是站在同一立场，站在同一高度和角度，我们不仅仅是考虑着个人的发展，不仅仅考虑着个人的能力，我们要考虑着团队，我们要考虑着同事，要考虑着同仁，为什么xx要以三人为编为分，就是为了让大家的工作做得更好，配合得更好，做个人事想钢运大家庭事，这就是事业、企业的颠峰状态，所以看你是怎么去理解企业文化的。看是你的做事是怎么样的。

我们的执业理念：一次委托，终生服务，培育人才，诚信立业，务实进取，精耕商圈，永续经营，回馈社会。这几句话，让我觉得这不正是我们要做的吗？这不正是一个案子操作的流程吗？你体会到了吗？是不是客户在你这儿来买房或卖房一次就可以了，是不是这就是一次性的客户，错，这不是，我们做的是一辈子的事，一辈子也做不完的事。一次委托终生服务，这是做为服务行业，做为销售行业的精髓，只要有客户来，那就是我们最真实的客户，我们第一次给他服务好了，给他把事办托了，你说他会不会给你带来回头客，我相信，会。我们在做事的时候也不能老是想着自己，你在做事的同时如果能够把自己所做的事都分享给你的朋友、分享给你的同事，分享给你的同仁，把好的经验，方法都授予他们，你不觉得这是一件非常快乐的事吗？做销售、做服务我们一定得叫一个诚信，因为只有诚信才是企业的真正的灵魂，诚信是企业的第二次生命，没有了诚信就没有了企业的发展。我们做事也是一样，做一件事我们要一定把它给做好，要做就做最好的，要么就不用做，一定要把简单的事重复着做，这样你会体会到不一样的感觉，体会到不一样的技巧及方法，不信你试试，你能把一件简单的事重复做二十遍，看能不能找到更好的方法和懂得更多，记住永远要把你所做的事做细做精。在你做事的同时，如果你做好了，你可也别忘记了你的朋友们，你的伙伴们，你的同事们，因为他们都是你最有价值的关系，要懂得经常联系，懂得做得你力所能及的事，因为这样你才会有更好，更多的关系网。这是我的体会。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn