

# 单位军训的心得体会(优秀17篇)

教学反思可以帮助教师提高对学生的个别化教学能力。下面是一些学习心得分享，希望对大家的学习有所帮助。

## 单位军训的心得体会篇一

### 第一段：引言（100字）

军训是我们大学生生活中的一次独特经历，既是迈入大学的重要起点，也是为今后的人生打下坚实基础的一个阶段。在参与单位军训的这段时间里，我深深体会到了军训的重要性和意义。通过军训，我得到了很多的收获和成长，对生活、学习和未来有了更深入思考。

### 第二段：坚定军队理想信念（250字）

单位军训让我真正明白了军人的崇高形象，深刻触动了我的内心。在军训过程中，我们接受了一系列严格的纪律训练，不仅在体能上得到了锻炼，更重要的是培养了我们的纪律意识和团队合作精神。在烈日的照耀下，我们一遍遍地进行队列训练，学习军人的整齐划一，秩序井然。每天的晨练、操场上的军体拳演练，都让我明白了坚持、毅力和付出的重要性。在这个过程中，我深刻感受到了为国家、为人民、为集体奋斗的责任感和使命感。

### 第三段：锻炼身体素质（250字）

军训期间，锻炼身体素质是一个非常重要的方面。在训练中，我们进行了各种各样的体育活动，如长跑、俯卧撑、仰卧起坐等。通过这些训练，不仅增强了我们的体力，也提高了我们的耐力和抗压能力。作为一名大学生，良好的身体素质是实现自己理想的基础，也是走向社会的保障。军训让我认识到了自身身体素质的不足，并明白了锻炼身体的必要性。在

今后的生活中，我将继续坚持锻炼身体，保持良好的健康状况。

#### 第四段：培养团队合作精神（250字）

军训中，团队合作是至关重要的。在队列训练、军体拳演练等过程中，我们需要密切配合，保持队形的整齐划一。团队合作不仅仅是个人的力量的展现，更是团队力量的体现。通过参与军训，我明白了团队合作的重要性和优势，也锻炼了我的协作能力和沟通能力。只有团结一致，齐心协力，我们才能战胜困难，完成任务。这种团队精神将在今后的工作和生活中都起到至关重要的作用。

#### 第五段：展望未来（250字）

通过这一次单位军训，我对未来有了更深入的思考。军训让我看到了自己的潜力和可能性，也提高了我面对困难的勇气和信心。我明白了只有不断提升自己，才能更好地面对未来的挑战。在今后的学习和工作中，我将保持军人所培养的良好品质，如纪律性、团队合作精神等，同时也努力提高自己的专业能力，为实现自己的人生目标奋斗。

#### 结尾（100字）：

通过这次单位军训，我体验了军人的严格训练和艰辛付出，同时也得到了成长和收获。我将继续保持良好的体能状态，培养良好的品质，并努力提高自己的专业能力，从而为实现自己的目标贡献力量。我相信，通过这次军训，我必将更加自信、坚强地走向未来。

## 单位军训的心得体会篇二

### 一、导言（200字）

军训是大学生生活中的一段重要经历，对于学生来说，不仅是一个锻炼身体的机会，更是一个拓展心智、塑造意志的过程。作为一名大学生，我有幸参与了单位军训，这段时间不仅让我感受到了军人的严谨和纪律，还让我明白了团结协作的重要性。在军训中，我经历了各种苦辣酸甜，也收获了许多宝贵的体会和感悟。在这篇文章中，我将分享我的个人心得体会。

## 二、锻炼意志，磨炼品质（200字）

在军训中，我深刻地感受到了军人对纪律的严格要求。严格的军训时间表、严格的服从命令、严格的整齐队列，这些都是为了培养我们的纪律观念和集体意识。在刺骨寒风中，我们坚持站军姿，不敢有半点懈怠；在酷热的夏日，我们顶着烈日毅然迎难而上。这些并不是一种简单的道德规范，而是内心意志力的磨砺。通过军训，我明白了只有坚定的意志和顽强的毅力，才能克服困难，迎接未来的挑战。

## 三、锻炼身体，培养健康（200字）

军训锻炼了我们的体能素质，增强了身体的抗压能力。经过一系列的体育训练，我的身体变得更加健康有活力。无论是晨跑、俯卧撑，还是长时间的站军姿，都让我感受到了挑战和痛苦。但正是这种挑战和痛苦，让我明白了只有经历过苦楚才能品尝到甘甜。军训结束后，我感受到了身体的轻松与舒适，同时也明白了健康的重要性。只有保持良好的体魄，才能更好地迎接未来的挑战。

## 四、团结协作，培养集体观念（200字）

军训期间，我亲身体会到了团结协作的重要性。在军事课目中，我们需要互相配合，共同完成各项任务。只有通过团队的共同努力，才能取得最好的效果。在集体拉练中，我们携手并肩，互相鼓励，不断超越自我。经过军训，我明白了团

队的力量是无穷的，只有团结协作，才能实现更大的目标。

## 五、品质修炼，培养坚韧（200字）

在军训中，我不仅学到了纪律和体能，更重要的是品质的修炼。军人的德行和精神，都是我们大学生需要追求的目标。通过军训，我锻炼了耐心、毅力和坚韧不拔的品质。在疲劳的训练中，我学会了忍受；在失败的挫折中，我学会了坚持；在困惑和迷茫中，我学会了独立思考。这些品质将伴随我一生，成为我面对困难时的强大支持。

## 六、结语（200字）

总而言之，单位军训让我收获颇多。通过锻炼意志和身体，培养团结协作和坚韧不拔的品质，我深刻体会到了军训的意义和重要性。军训不仅仅是一段青春的记忆，更是给我带来的宝贵财富。在未来的学习和工作中，我将时刻保持军人的坚韧和纪律，努力实现自己的理想。感谢军训，感谢这段宝贵的经历。

## 单位军训的心得体会篇三

在中国的高校里，每年都会进行一次军训。对于我们这些学生来说，这是一次难得的锻炼机会。在军训中，我深深地感受到了团队合作的重要性，也更加理解了自身的不足。在这篇文章中，我想分享我的军训心得体会，让更多的人了解军训的意义和价值。

### 第二段：团队合作的重要性

军训期间，我们需要进行各种训练和活动。但是，不管是哪种训练，都需要团队合作才能顺利完成。比如，在障碍训练中，同学之间需要互相帮助、协作，才能一起克服障碍。在流血救援训练中，每个人都扮演着不同的角色，需要紧密配

合才能拯救伤员。这些训练让我认识到，团队合作是非常重要的，只有团结一致，才能完成更加艰巨的任务。

### 第三段：发现自身不足

军训期间，我们经常需要参加长跑、俯卧撑等锻炼。这些锻炼让我认识到，自己的身体素质还有很多不足的地方。在比赛中，我也发现自己在跑步过程中容易呼吸急促，就连坚持下来都很困难。这些发现让我认识到，身体素质的提升还需要更长时间的训练和努力。

### 第四段：培养坚韧毅力的重要性

在军训中，我们还需要进行一些模拟战斗训练，比如拍击、擒敌、闪电战等。这些训练需要极大的毅力和体力，尤其是在高温天气下。但是，我却发现自己在坚持到一半的时候就感到疲惫不堪，甚至有放弃的想法。正是在这些训练中，我意识到了坚韧毅力的重要性，只有坚持不懈，才能取得最终胜利。

### 第五段：结尾

通过军训，我收获了许多宝贵的经验和体会。从团队合作到自身不足、再到培养坚韧毅力，这些经验让我更加坚定了前进的方向，也让我更加珍惜拥有的机会。希望未来的军训中，每一个同学都可以从中获得更多的经验和体会，让自己变得更加强大。

## 单位军训的心得体会篇四

1、首先要感谢作为底座的杨升超、陈伟江、陈治，十几个同伴踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需

要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们俯首甘为孺子牛的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

3、团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。我为人人，人人为我，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的`启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

## 单位军训的心得体会篇五

第一段：介绍军训的背景和目的（约200字）

军训是大学生生活中的一次特殊经历，旨在培养学生的纪律性、团队合作能力和应对突发情况的能力。我所在单位的军训也不例外，每年都会组织全体新生进行一周的军事训练。通过这次军训，我们学到了很多知识，更加深刻地体会到了纪律的重要性，同时也锻炼了我们的意志力和身体素质。

第二段：军训的艰辛和考验（约300字）

军训期间，每天的起床时间都是清晨的6点，战地早餐后，我们便开始了一天的操练和训练。在高温下穿戴厚重的军装，

参与军姿训练，我们感受到汗水滴滴、脚步沉重，但我们依然坚持在操场上完成每一项任务。此外，我们还进行了队列训练和装备使用教育，学习了士兵的一些基本技能。这些任务对我们来说都是巨大的挑战，但我们都努力达成了教官们的期望，意识到只有在压力下我们才能展现真正的潜力。

### 第三段：团队合作和互助精神的重要性（约300字）

在军训期间，我们不仅仅要完成个人任务，还需要与队友们紧密合作。在集合训练时，若一个人走错了节奏，整个队列都会变乱。在这个过程中，我们每个人都体会到了团队合作和互助精神的重要性。当队友遇到困难时，我们会伸出援手，帮助他们克服困难；当我们自己遇到问题时，互帮互助的精神也让我们取得了更好的成绩。通过和队友们的合作，我们认识到团队的力量是无穷的，只有相互协作才能取得更好的效果。

### 第四段：军训对自我成长的影响（约300字）

军训不仅仅是对我们个人体能的考验，更是对我们心理素质和意志力的考验。面对难以预料的情况和强度高强度的训练，我们需要保持冷静，并积极找到解决问题的方法。在这个过程中，我们不断磨砺自己的意志力和坚持能力，逐渐克服了懒散心态，提高了抗压能力。同时，军训还增强了我们对纪律和规则的认识，使我们养成了良好的生活习惯和处事方式。

### 第五段：军训的积极意义（约200字）

通过军训，我们不仅仅是锻炼了身体，更重要的是培养了坚韧不拔的品质。我们领悟到，只有在经历过困难和煎熬后，我们才能更好地成长。军训让我们明白了自律和纪律的意义，培养了我们勤奋学习、遵纪守法的良好习惯；同时，也增加了我们的自信心和自主意识。这段经历不仅是我们成长路上的一笔财富，也是一种宝贵的精神财富，将伴随我们一生。

总结：

军训是一次磨练意志的机会，让我们体验了坚持和奉献的力量。通过军训，我们得以经历并感受到了军人的艰辛和担当，改变了我们对生活和学习的态度。军训不仅仅是一次体力上的锻炼，更是对我们品格的塑造和提高。军训的心得体会不仅仅适用于大学生活，更是我们面对工作和生活的一种价值观和态度。这次军训将永远留在我们的记忆中，成为我们人生道路上的一个重要标志。

## 单位军训的心得体会篇六

转眼间培训的课程已经结束，我想我们每一位学员都有不同的收获，我个人，我认为这次培训班举办的非常有意义，非常有必要，在为期10天的培训中，让我增长了见识，让我充实了更多的理论知识，更让我开阔了视野，解放了思想。因为每一堂课，都让我有所收获，许多不可言语表达的收获。加之与来自不同岗位的学员聚集一堂，相互交流借鉴工作经验、思路方法，较全面的提高了自己的理论水平和工作能力。也对作为一名老师所要面对的、解决的问题有个更为深入的了解。以下是这些天的几点体会：

时代在变，环境在变，教师的工作也时时变化着，每天都有新的东西出现，新的'情况发生，这就需要我跟着形势而改变，不断地学习新知识，掌握新技巧，提高自己的履岗能力，把自己培养成为一个优秀合格的教师。在这次培训中，我认真地学习了沟通技巧、知识和技能，更加明白了学无止境。

通过培训让我知道怎样处理好领导、同事之间的关系。人与人之间的交流，除了真诚和尊重，还需要掌握一定的沟通技巧。通过培训，让我充分认识到要始终保持一种虚心的学习态度，在工作中遇到棘手的事情要积极向领导、同事虚心请教和学习，借鉴工作经验，并且尽快适应自己的工作岗位，学习新的业务知识，快速提升自己的工作能力。通过培训，



我受益匪浅，让我找准了以后的工作方向，在以后的工作中，养成良好的工作、学习和生活习惯。

通过学习和聆听老师的讲课，再认真思考、总结近一年来的教师工作实践，我觉得我们应该有敢于拼搏、自加压力、奋进创新的精神，不管是做任何事情，都要想办法，寻窍门，百倍努力，把事情做好，因为在我的心底永远记着一句话：只有敢拼才能赢！学而时习之，不亦乐乎。通过这次培训，使我进一步扩大了眼界，学习了知识，懂得了许多道理。我有决心在今后的工作中更加任劳任怨，奋发图强，争取新的成绩。

## 单位军训的心得体会篇七

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。

## 单位军训的心得体会篇八

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，每次都呼喊着重：“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意，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。

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，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。

## 单位军训的心得体会篇九

军训是每个新入伍的士兵必经的一门课程，它是锻炼意志、培养纪律的重要途径。在新进单位军训期间，我们更加深刻地认识到军训的重要性。通过军训，我们不仅可以磨炼身体，增强体质，更可以培养团队合作精神，提高组织纪律意识。因此，军训对我们个人的成长与发展具有重要意义。

第二段：严格要求训练，锻炼意志力

在新进单位的军训过程中，每天都要进行严格的体能训练与军事技能训练。军训时，教官对我们要求很严格，督促我们按时到训练场，严守军人基本规范。他们严格按照军事训练计划进行训练，要求我们要有坚定的意志，不气馁，不放弃。这使得我们的意志力得到了很大的锻炼，使我们能够克服一切困难，坚持到底。

### 第三段：团队合作精神的培养

在新进单位的军训中，我们和其他士兵一同参加了集体操练、队列游行等训练项目。这些训练不仅考验了我们个人的能力，更是考验了我们的团队合作精神。在军训中，我们必须密切配合，互相帮助，才能完成各项任务。尤其是在集体操练中，一个人的错误可能导致整个队伍犯错。因此，团队合作精神的培养成为了军训过程中的一项重要任务。

### 第四段：纪律意识的增强

纪律是军人的灵魂，也是军事训练的基础。在新进单位的军训中，我们不仅要按时起床，按时吃饭，还要遵守军人的行为规范。例如，站立的时候要保持挺胸抬头，坐下的时候要保持端正姿态；上课的时候要专心听讲，佩戴军帽时要保持帽檐一指宽。通过这些规范的要求，我们的纪律意识得到了有效的培养和加强。

### 第五段：军训的启示与感悟

通过新进单位的军训，我深刻体会到军训锻炼的不仅仅是身体，更是意志、纪律等方面。军训期间，我们结识了许多志同道合的战友，我们相互支持，一同成长。在炎炎夏日的阳光下，我们领悟到了“无坚不摧”的力量，坚信只要有决心，就能克服一切困难。军训的艰辛让我明白了生活中的一些琐碎和困难并不值得抱怨，只要坚持下去，一定能够取得成功。

总结：新进单位的军训锻炼无疑是我们成长过程中一段重要的经历。它不仅让我们体会到了身体素质的提高，更让我们明白了团队合作精神和纪律意识的重要性。通过军训，我们的意志力得到了磨砺，我们的团队合作精神得到了培养，我们的纪律意识得到了加强。这些经历将伴随着我们的一生，为我们在今后的工作和生活中奠定坚实的基础。

## 单位军训的心得体会篇十

新进单位军训是每个新兵都将经历的一段难忘时光。在这段时间里，我们接受了军事理论知识的培训，学习了军事技能的训练，增强了身体素质以及锻炼了意志力。军训让我们感受到了军人的严谨和纪律，也让我们体验到了团队配合的重要性。这是一次耐心和毅力的考验，同时也是一次对自我的了解和超越的机会。

### 第二段：树立正确的军人形象

在军训中，我们学会了如何在外表上树立一个正确的军人形象。我们会穿上整齐划一的军装，严肃认真地执勤站岗，迈着铿锵有力的步伐行进。我们学会了军礼，学会了规范的行军队列，学会了用刚毅坚定的眼神和稳定有力的语气同战友交流。这些外在的行为规范让我们忘却了个人的喜怒哀乐，始终保持了一种冷静自制、勤奋负责的态度。这种军人形象不仅是对自己的要求，更是对部队荣誉的维护和彰显。

### 第三段：培养良好的个人习惯

在军训过程中，我们养成了良好的个人习惯。每天都要早起晨练，规律作息，按时上课、训练、休息和吃饭。无论是在食堂里还是在宿舍里，我们都要保持队列整齐、待人有礼的行为习惯。时间的规划和合理的安排让我们意识到时间的重要性，从而养成了自律和效率的工作习惯。这些习惯的养成不仅仅对我们的军旅生涯有益，更对我们今后的个人发展和

事业成功有着积极的影响。

#### 第四段：增强团队合作意识

军训是一个集体训练的过程，只有通过团队的努力和密切合作，才能完成各项任务和训练。在军训中，我们一起排队检阅，一起跑步训练，一起进行战斗演练。在这个过程中，我们要互相帮助、互相配合，形成一个紧密的团队。这让我们深刻理解到，个人的力量是有限的，只有通过团队的力量才能取得更好的成果。通过军训的团队合作，我们学会了相互信任、共同奋斗，并在团队中找到了存在感和归属感。

#### 第五段：提高自身素质

军训是一次全面提高自身素质的机会。在军训中，我们进行了各种体能训练，如跑步、俯卧撑、引体向上等，这不仅增强了我们的体力和耐力，也锻炼了我们的意志力。同时，我们还接受了严格的纪律和规范的训练，使我们养成了良好的行为习惯和自律能力。在过程中，我们也学到了军事理论知识，并进行了实践操作，提高了我们的技能水平。所有这些都让我们的身体和智力都得到了全面的提升，为我们今后的工作和生活奠定了良好的基础。

总结：通过新进单位的军训，我们深刻感受到了军队的严谨，树立了正确的军人形象，培养了良好的个人习惯，增强了团队合作意识，并全面提高了自身素质。军训的经历将成为我们宝贵的财富，给我们今后的生活和事业发展带来更加坚定和自信。无论将来面临怎样的困难和挑战，我们都将以军训中培养的刚毅和勇往直前的精神，勇敢地追求自己的梦想。

### 单位军训的心得体会篇十一

七天过得很快，忽短忽长。成为一生难忘的经历。公司集体举办的培训由三天的军事管理培训和四天的发展培训两部分

组成。每一次经历甚至细节都历历在目。我从个人开始吧？公司和友情来说说我这次的经历。

对我自己来说，我觉得这不仅仅是一种体验，更是一种体验，甚至是个人思想和品质的升华。在为期三天的军训中，我最深的记忆是“有令必行，有禁必止”。这让我彻底明白了军人的严明纪律和自律。它让我意识到我的自由散漫的风格应该彻底改变。军训不仅可以提高自己的心理素质，还可以提高自己的身体素质。记得那晚十点和两点的两次应急演习。我一瘸一拐地跑了10公里。这让我觉得，现实生活中所谓的艰难，根本不算什么，我应该以更积极的心态去面对生活中的困难。经过七天的训练，我潜移默化地感觉到自己的身体素质发生了变化，变得越来越好。

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20x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无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，我们定能在没有硝烟的战争中取得胜利，普莱柯也一定会在20xx年实现新的突破！



## 单位军训的心得体会篇十二

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。

## 单位军训的心得体会篇十三

最近，在公司领导的组织下，为本公司员工能够得到更多的磨练以及培养个人坚定的意志和团队协作的精神，特别为我们开展了为期5天的军事训练。从教官的条令条例、团结的纽带和服从命令三个方面使我们进一步增强了对部队的了解，无论是军人的严谨作风、坚强意志，还是团队精神都是我们所要学习的东西，留给我许多思绪和感悟。

“行进立定”展现的是我们的团队作战意识，一个团队只有互相配合步调一致，才可实现目标作好工作。而“步伐变

换”又告诉我们，只有集中了集体的智慧和力量，才能作到万无一失。“向左转、向右转”，讲求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到最好的效果。

入党书“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

通过这5天的训练和学习，确实让我收获不少，感悟颇多。其实，一个人的年龄并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，时至中年的我，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，学会踏实、稳重，要有真才实学！写作网先做人，后做事。为公司贡献自己的一份力量。

## 单位军训的心得体会篇十四

新进单位的军训是我人生中的一大挑战，这是一次全新的体验，也是我的新征程的开始。刚进入单位，我对军训充满了好奇和期待。作为一个新兵，我知道军训对于培养纪律、增强团队合作能力以及锻炼身体都有着无可替代的作用。在军训期间，我经历了很多挑战和成长，收获颇丰。

### 第二段：锻炼纪律与坚持

军训的第一天，我们严格按照军旅生活的规章制度进行了整齐划一的队列训练。每天早晨五点半起床、整理床铺，严格按照时间表进行各项活动，这些都成为了我们锻炼纪律和坚持的机会。最初，我觉得时间过得很慢，觉得每一天都很艰

辛，但经过一段时间的适应，我渐渐明白了纪律在生活中的重要性。只有按照规定的时间、按照团队的要求去执行任务，我们才能够更好地完成工作，更好地与他人合作。

### 第三段：团队合作与友谊的培养

军训期间，我生活在一个庞大的集体中。每天和队友们一起排练、训练，随着时间的推移，我和他们之间形成了深厚的友谊。我们一起克服困难，在操场上一起奋斗、一起挥洒汗水。通过团队合作，我们培养了互相信赖、互相支持的精神。我深深体会到，团队的力量是无穷的，只有团结一心、相互帮助，我们才能在训练中取得突破，完成各项任务。

### 第四段：身心锻炼与成长

军训期间，我们进行了一系列的严格身体锻炼，例如爬山、跑步、打拳等。这些训练不仅全面提升了我的体能，更是进一步锤炼了我的意志和毅力。在高温酷暑、艰苦的环境下坚持训练，让我体验到了自己的潜力和极限。每次完成一项艰苦的任务，我都能感到自己更强大了一步。这次军训不仅是对身体的锻炼，也是对内心的成长和自我超越。

### 第五段：结语

通过这次军训，我收获了很多。我学会了纪律和坚持，明白了团队合作的重要性，感受到了身心的锻炼带来的成长。这将是人生中宝贵的回忆和财富。军训不仅仅是一次体力上的锻炼，更是一种精神的磨砺。这次军训已经让我变得更加坚强、更加自信，我相信这样的收获将会伴随我一生。我将把军训期间培养的纪律和团队合作精神应用于我的未来工作和生活之中，为自己的人生奠定坚实的基础。

## 单位军训的心得体会篇十五

盛夏xx月，炎热红枫。结束了学生时代象牙塔生活，我们进入了xx电网公司这个大家庭。怀着对美好前程的憧憬和忐忑不安的心情，开始了为期xx天的新员工培训。此次培训不仅从xx公司的战略、团队精神、职业操守等文化知识方面进行了深入的讲解，而且还安排了严格的军训。

军队有铁一般的纪律，军人有非同一般的精神，所以，整个军训过程中，教官对我们即耐心又严格。炎炎烈日下，教官和我们xx班xx个学员一同吃苦，一起流汗。我们一遍一遍的做着向左转，向右转，齐走等等。动作一遍做不好再做第二遍，直到全班动作统一；口令一次喊不响再喊第二次，直到我们的声音盖过其他班级的声音。军训是苦的，军训是累的，我们站在烈日下，在操场上迈着坚实的步伐。我们流过汗，甚至流过泪，但是我们没有被吓到，我们用坚强的毅力挺了过来，并在军训中收获了很多很多：

纪律在我们这次培训中时刻体现，并且严格执行。我们每天按时起床，按时出早操，集合唱歌、吃饭、训练。还记得第一天站军姿的时候，站在列队中，无论你遇到什么事情，都不得随意乱动，烈日下，感觉汗水像水一样不断的往下流，但是却不敢伸手去擦掉一滴汗；下雨时，任凭雨水打在头上、身上，但却没有要避雨的想法。这就是纪律，这就是作为一名职员，作为一名南网人所应具备的基本素质。

责任感，是我在这次军训中的另一个体会。站在队列中，我不再是一个人，我们是一个整体，而我只是整体中的一个部分。当疲惫的时候，我只能坚持，因为这是我的责任，不能因为自己的一个松懈。责任不是应该做的事，而是我们必须做的事，当我们进入南网后，我们将肩负着xx人的责任，因此，这次的军训，让我更深刻的体会到了责任感。

这次军训中，让我最有体会的是我们xx班的团队精神。在教官的耐心指导和严格要求下，我们xx班的每一个学员都认真的配合。刚开始军训的第一天，我们连最基本的稍息动作都做得乱七八糟，因为大家都没有意识到我们是一个整体，各做各的。慢慢的我们意识到了，要想整个队伍都整齐，并不是靠一个人的力量，是需要我们全班的配合的’，就像今后我们在工作中一样，要想一个人单独完成一件事情是很困难的，只有融入到这个团队，大家相互协调，相互合作，才能完成。就像我们的xx一样，没有每一个xx人强烈的团队合作精神，是不可能今天傲人的成绩的。

军训是苦的，军训是累的。虽然我们留下了泪水和汗水，但是我们却收获了更多。我们看到了教官坚韧不拔的毅力，学习了教官们吃苦耐劳的精神。这为我们今后的生活积累了一笔难得的、宝贵的财富，在今后的工作中，我将把严格纪律性、坚强的意志力带到工作中，做一个合格的xx人。

## 单位军训的心得体会篇十六

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。

## 单位军训的心得体会篇十七

时间飞逝，转眼间八天的军训时光已经过去。军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深体会到团队协作在任务执行过程中的重要性同时，也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢公司组织的'这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！