

# 新员工军训感想 新员工军训心得体会 (优质10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 新员工军训感想篇一

20xx年的这个春天，是我告别象牙塔生活、告别我的青铜时代的一个春天，是我踏上新的人生征途、迎来我的白银时代的一个春天。就在这个春天，我非常荣幸地参加了xxx乘用车事业部\_\_年新录用员工的培训。

首先，感谢各位领导给我这一次难得的机会

通过一个星期的军训磨练我的意志力、强化了我纪律性，增强了我的团队精神和使命感。

通过一个星期以来的培训，我对xxx有了更深、更新的认识，也坚定了我加入xxx的信心。xxx已有半个世纪的发展历史，为我国经济建设和国防的建设做出了历史性的贡献。“十五”以来，xxx公司立足于我国加入xxx。为了身体，大家一定要多喝水，哪怕灌也要灌下去！”我们照做了，积极锻炼加紧军训之余，注意保护自己，从而创下了队列中没有一个同事晕倒或者中暑不适的记录。也正因为闷热，天气阴沉，我们躲过了暴晒，也算是一件幸事了。

军训如书，教给我们许多道理。教官说：“军训要靠悟。”是的，锻炼是一件苦乐皆备的事。虽然我们忍受着身体的负荷，但心灵却那样欢快和自豪。我们为每天的努力换来的进

步而骄傲。军训中，我们深深体会到了团队的力量。一个人的声音很单薄，而大家一起喊则气势磅礴；有的动作长而难，大家相互鼓励一起切磋，才做的更到位，达到更好的效果；大家都做好，和谐一致，才能得到别人的掌声和教官的认可。军训中，我们这些刚踏出大学校门的年轻人，正在转换着从同学到同事的角色，从陌生到熟悉再到默契，每个人都贡献着自己的力量，让自己更优秀，让集体更出色。

军训待续，我们也稍作休整，看到这些进步，我打心眼里高兴，替教官、替公司，更替我们自己。愿同事们再接再厉，在汇演中获得佳绩，在以后的福田生活中见证属于自己的未来之美。

## 新员工军训感想篇二

回过头来，看看自己走过的脚步，有的深有的浅，有的快有的慢，但最终经过层层训练，我们步调一致并肩齐进。

短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，因为有了百合的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了百合的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限！百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

在绿色军营里面，时常出现这样一幅画面：一群身穿蓝色t恤的\_\_公司人，铸造了一条亮丽的风景线。无论是饭前饭后，只要稍有空暇的时间，总能看到这样一组组场景；炎炎烈日下，偶有几对整齐的队伍昂首阔步的走着，原来是\_\_公司人正在操作动作要领，动作要领掌握好的帮助比较慢的队员，手把

手教着，一步一个脚印，汗水浸透了衣衫，但却没有人停下脚步，队长喊着；一二一……立定，声音似乎沙哑了许多，但却浑厚有力，不失为一种霸气，鼓舞队员们的士气，队员们没有一个说苦怕累的，因为我们坚信：只要我们认真，去努力，我们一定会做好。我们要发扬不怕苦不怕累的精神。因为我们都是展翅高飞的雄鹰，都是百合的精英！

无数条溪流向一方汇聚，将形成一片大海，海纳百川，有容乃大。每个人将自己手中的力量推向同一个方向，我们的力量将无限大，\_\_公司人将在创辉煌！

### 新员工军训感想篇三

诗一般的年华，的光阴中，军训经历已不止一次。初高中的军训除了苦仍是苦，小伙伴们谈之色变，各种吐苦水以及军训中教官的严厉。在收到岗前培训前的军训通知时，有所诧异也有所理解，军训中的苦是为了我们在以后的工作中有股韧劲，迎难而上，养成良好的个人习惯。来到培训学校报到看到这次有很多小伙伴参加军训，我很珍惜这次可以广交朋友的机会。

从刚到学校晚上训练的站军姿开始拉开了此次岗前培训的帷幕。还记得刚站军姿时大家的状态，很多人站不稳或者乱动，没有很强的纪律性，经常被教官说。在经历了2天的军事训练后，站军姿就如松一样扎根在地上，整个区队大家就像一个整体一样有团队和拼搏精神。

从我个人角度来说，来到这个新的集体即充满新鲜感也有一定的挑战性。有幸被选为一班的班长带好一个2个人的小集体，起初做一些事都不怎么上手，等慢慢和同事们熟悉起来以及在教官的帮助下让我慢慢进入了状态。做班长就需要比他人多一份责任和担当，虽然很辛苦，但收获也很多。我比其他同事更为快速的认识和熟悉了大家，也是自己更细心、周全

的做事，能更好的为大家服务，也锻炼了自己。

在此次军事训练中，教官教的动作其实在高中、大学的军训中都已经掌握，但在新的团体中大家做动作更需要的是一种配合的默契以及团队协作的精神，就像我们区队的口号一样：纪律、荣誉，高于生命。将这种精神运用在以后的工作岗位上亦是如此，“纪律”即使工作不迟到不早退，按规矩办事。“荣誉”亦可以理解为工作的业绩。简单的道理总是相通的。相比以往，此次的军训更像是一堂人生的课程，动作重要，但明白动作背后的意义更为重要，就如麻绳往一起使力才能绑的扎实牢靠。

在带班单独训练的时候，也有同样的体会，团队中只有每个人把细节做到位了才能有好的效果。其次在军训中也督促大家养成良好的生活习惯，将“食不言，寝不语”落到实处，虽然手机被没收了，但在没有网络的世界中内心却比以往清静了，思绪也从混乱中变得更为简单。军训虽苦，苦乐结合的这段时光将会成为我人生经历中一抹鲜亮的光影。

## 新员工军训感想篇四

当我听到入职后的第一项培训就是参加为期十天的军训的时候，感觉很吃惊。毕业之后，军训已经离我们很遥远了，但又被重提之后，又变得如此熟悉，感觉不久之前军歌还在耳边回荡。同时很激动，与六十多人，天南海北聚在一起，很难得！

军训的前两天就是拓展活动。拓展活动是我的第一次经历，非常特别，同时非常期待。这种拓展活动充分调动起了大家的参与热情和好胜之心。我所在的团体，大家非常团结，成绩也很不错。在传气球比赛中获得了第一，在第二天的四个游戏中也在短时间内完成了。在活动过程中，大家都非常积极的发言行动，但是有时往往在统一意见中浪费时间。我所在的小组，每个人都很有个性，很有想法，但是时间是最宝

贵的，所以在第一天的第二个游戏中，我们因为理论讨论多于实践，最后没能成功。但是我们的小组也很善于总结，所以在第二天的游戏中我们配合的很好。同时通过两天的拓展活动，让我们学会了宽容。只有互相宽容，才能达到默契配合，才能更好地实现目标。宽容让彼此更快地凝聚在一起！

不过天下没有不散的宴席，最后我们目送着他们离开了。晚上的电影——冲出亚马逊，这是我第四回看了，但是依然很感动，中国人的坚强与勇敢淋漓尽致的表现了出来，当然还有其中的聪明才智、幽默。还有三天，我们就要离开了。第八天的救助知识讲座，令我们受益匪浅。很多事情需要我们从细节注意，能够养成良好的习惯，相信自然灾害就会远离我们的生活。生命只有一次，唯一的，所以是最宝贵的，我们必须好好珍惜，好好爱护！第九天的军训令人难忘的就是田总的个人经历讲座，虽然只有区区一个半小时，但是那几十年的经历充满了坎坷，感动、敬佩、欣慰种种复杂感情萦绕在我们的心头。永不言弃，是我们从田总身上学到的最宝贵的精神。在以后的生活工作中，我们也要继承这样的精神，相信成功总会眷顾坚持付出的人！

难忘的军训生活已经过去了，但是很多东西我们带走了，将为我们未来的路做好充足准备！

## 新员工军训感想篇五

我是xx来自xx大学，很荣幸今天能够站在这里代表新学员发言，此时此刻，我的心情有一些激动，结束了十余载的寒窗苦读，如今，我们相聚在燕山石化这个大家庭，站在一个崭新的起点，继续追逐我们的梦想，很感谢xx能给我们这样一个平台，让我们尽情的去施展自己的才华，以下是我的入职军训心得：

在刚刚过去的5天时间里，我们参加了20xx新入职员工军训，军训中，我们每天重复枯燥的动作，站军姿，每次结束都感

觉双腿沉重又酸痛，却给了我们炎黄子孙不屈脊梁的身体，正步腿步练习，每次都有种腿脚疼痛随时倒下的可能，教官的倒计时：5、4、3、2、1，感觉是那么漫长，再坚持一下，坚持一下就好了。那些阳光下的汗滴，操场站立的身影，每一首军歌，都将成为我们最珍贵的回忆，教官说：“军训，练的不是一、二、三、四，而是让我们明白自己的责任。”通过本次军训，我相信不仅是磨砺了我们的意志，锻炼了我们的耐力，更重要的是让我们增强自己的责任意识、团队意识，时间意识。

在接下来的工作学习当中，我们将继续发扬在军训精神，为尽快适应工作学习，我决心从一下两个方面做起：

## 2、强化学习理念。

作为一个新人，我明白自己身上有很多不足，在今后的工作中肯定会遇到很多困难，需要我不断的努力学习，多做多问多学多思考。在今后的工作、学习、生活中我们要不断磨炼，不断提高，不断成长，成为燕山石化公司的栋梁之才！

## 新员工军训感想篇六

感谢各级领导对咱们的关怀和厚爱、在你们的支撑和培育下，促进咱们成为一位\_\_的职工，可以进入这个具有杰出的企业气氛、优质的酒店服务理念、高雅的酒店酒店文明的酒店，真的很走运，我非常爱惜和注重这份作业。

练习从三天的露天军训中开端，领导们叫咱们站军姿，踢正步等。让咱们学会了坚持，让我感受到这个团队是非常有战斗力的团队。完毕后，咱们了解了酒店的根本常识：酒店的创始人，酒店集团，服务来宾的三个根本要求，服务格言和消防常识，消防的四懂四会，怎么逃离火灾现场，怎么让救援，还学到市场营销，餐厅应具有的条件等……让我聆听了领导们几十年的经验之谈。（感受颇深）

回忆这几十天的练习我慨叹许多，学习了许多，体会了许多。我想我学到的常识将是我今后开展作业的根底。非常感谢罗厨让咱们学会这么多，也感谢各位领导对咱们的关怀。练习也让我坚决自己最初的挑选是正确的，更坚决了作为开元一员的自豪感和归属感。

来到酒店在面临与校园不同的环境，面临彻底生疏的酒店操作标准，很忧虑自己做欠好作业，经过这段时刻练习，酒店对每一位职工都是鼓舞和鼓励的，甘愿犯过错，也不要畏缩不前，勇于测验，犯了过错不断改进，干事感触敢做。发挥个人能力。踏入酒店相当于进入了一个小社会，走向了自己充溢热情充溢希望的人生舞台，因而咱们要让热情在这个宽广的舞台上纵情挥洒。

在今后作业中，针对自己的作业责任要严格恪守完结各项准则，恪守并完结各项任务，不断进步个人技术，养成5s习气，了解酒店拟定的各项准则，恪守并完结。活跃和搭档共处要求联合，一个团队要联合，斗争才干发挥团队的最强力气，活跃学习各项有关常识，进步个人本质，发挥个人能力，做到为酒店增值，为酒店增辉。尽管个人力气和团队力气有限只需尽力，支付就有报答。面临搭档和领导们的忘我协助，我想我将学会感恩。常怀揣一颗感恩的心，去报答家庭，报答酒店，报答社会。我为自己最初的决议感到幸亏。我会做一名忠实、勤勉的开元人，做优异的作业为酒店的开展做出自己的奉献。

## 新员工军训感想篇七

时光匆匆如流水，历时三天的\_\_入职军训在大家对教官的依依不舍中结束了。这三天军训收获颇丰，感悟颇多。

军训不仅是对我们身体的考验，炎热的天气下更多的是对我们意志的磨练，不但能培养人吃苦耐劳的精神，更能磨练人

坚强的意志，英国作家狄更新说过“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”因此，军训是我们人生中难得的考验和磨砺。

在此次军训中，教官严格要求我们，笔直的军姿和洪亮的口令处处体现出军人该有的纪律性，没有规矩不成方圆，在今后的工作中也同样如此，军训就是为了让我们的能够以一个严肃的态度面对今后的工作。

军训，让我感受到不一样感动，大家同样辛苦却在为了一个目标而努力时的坚毅眼神，当我们不断出错，教官依旧耐心指导我们。所有的一切，无不在我心中刮起阵阵惬意的凉风，让我有了更专注训练的动力。军训也让我们这些有着不同经历的同事对彼此有了初步的了解，同时也让我们感受到了彼此的关爱以及共同克服困难的团队精神，相信这些对我们今后的工作将会有极大的帮助。

在今后人生的道路上和工作的旅途中，我们也要用军训中积极严肃的态度来面对遇到了挫折和困难。道路是曲折的而前途是光明的，只有这样的道路才会使我们进步，只有这样的道路才是走向成功的必经之路。在即将开展的工作中，我们要时刻军训自己，携手恩华共创未来。

## 新员工军训感想篇八

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。

## 新员工军训感想篇九

培训是企业给员工的福利，员工学习到的知识在自我提升的同时，更帮助员工更好的完成工作，完成自我实现的需要，而公司为员工提供培训也是为了企业持续发展，为企业提供源源不断的人力资源。

培养更多的优秀员工，创造企业和员工双赢的局面，然而要真正让培训发挥这样的作用，目前的成绩还远远，下面将结合本年度培训工作的内容，分析目前培训工作存在的问题及差距。

20\_\_年3月至12月，全公司开展的且有详情记录的培训达497课时(不含各分单位临时增加的培训)，培训的数量已超过年度课时要求。

下面对各项培训具体情况进行分析：

一、新员工培训，本年度工组织新员工培训11期，参训855人次。

新员工培训的课时已固化，涵盖《企业文化》、《阳光心态与职业化修炼》、《职业礼仪》、《企业发展概况□□□oa知识》、《职业认知》等。

从7月开始，新员工培训的周期由以往的每月一次，每次参训百余人，改为每月两次，每次五十人以内的小班培训，新员工培训后的考评方式从11月开始由以往单纯的笔试，改革为笔试+培训感想及职业生涯规划，新员工培训的课程也在内训师团队建设后逐渐增加、创新，在12月的新员工培训中启用新受聘的内训师，增加《忠诚、责任、感恩》的课程。

大型脱产培训考试不合格率为9.8%，小班培训不合格率为7.1%，下降两个百分点。

今年在新员工培训上，不断创新课题、方式、考评，及时对新入职的员工进行培训，帮助员工快速融入企业，但仅仅靠人力资源部的培训，对于留住新员工是远远不够的，各单位在今年也开始新员工入职后的“传、帮、带”制度实施，新员工入职后由各单位对其进行专业培训。

全年新员工培训49课时，参训855人次，但全年入职1013人，其中100人为车间普工及团风基地员工，不参加新员工培训，新员工覆盖率仅93.6%，究其原因，每期新员工培训，均有员工借工作任务多而请假。

而其单位负责人也是直接批准请假，但是作为新进员工，入职一个月内工作任务并不饱满，通过频繁请假，不参加新员工培训及考评，同时，人力资源部在这方面也没有出台相关规范制度，以致有漏洞可钻。

故，新员工培训不仅在课题、形式、考评等方面要改革，更要完善新员工培训的制度，2020年的新员工培训必须更规范，更制度化，每位新员工入职，必须修满6个以上课时的培训课程，且修满课程后需要通过考评，达60分以上，如以上两条未达到，不允许其转正，将新员工培训纳入员工转正考评指标之一。

二、公开课培训方面，本年度共组织了15场公共课培训，培训对象包括中高层管理人员、市场人员、技术中心员工、内训师、基层员工，培训形式以课堂教学为主，另组织了一次参观“市民之家”的培训。

一场学习交流党的“十八大”精神宣讲培训，一场内训师拓展培训，全年参训1653人次，涵盖面广，多针对心态及管理知识等通用技能，公开课培训不同于各部门的专业性培训，培训对象和培训需求较为统一，作为集团公司公开课，只能尽量满足大部分员工的培训需求，为员工提供多元化的培训。

全年公开课的培训场次并不少，但质量仍是一直以来的问题，员工没有学习的积极性，培训课题和讲师的缺乏也是公开课培训的顽疾，目前已通过内训师培养及选拔，新受聘十余名内训师，但仍无法很好的满足集团公司公开课培训需求。

20\_\_年公开课培训更多的在形式上创新，摆脱传统的课题教学，多开展技术研讨型的培训，将专业关键技能岗位的员工定期组织召开技术研讨培训，由课题教学的一人说多人听，改为变多人说、多人听、多人讨论、多人问的模式，即可以解决课题和师资力量缺乏的难题，也能激发员工在专业技能开发上的创新精神。

三、部门培训方面，20\_\_年度全年部门培训计划388场，实际完成了378场，完成率为97.2%，已超过了年度目标任务，部门培训是最贴近员工的培训，也是更的帮助员工进入工作状态，提升专业技能的培训。

在对各单位部门培训的监管上，年初开始在部门培训工作中实施小组旁听制，将各单位按职能分为4个小组，相互旁听，此举规范了部门培训的流程，便于人力资源部对于各单位部门培训的进展进行把控。

但各单位的部门培训质量如何提高，是所有培训负责人都在摸索的，盲目的提报培训计划，员工没有学习积极性，内训师的授课能力，都是部门培训的拦路虎，且目前仅技术单位、工程单位多做到培训后有考评，有奖罚。

各单位的部门培训过于依赖集团公司，但真正切实了解并操作部门培训的是本单位的人员，因此20\_\_年部门培训需从培训负责人抓起，提高部门培训负责人的培训管理技能，掌握专业的培训需求调查、计划制定、培训考评、培训记录的能力，由部门培训负责人担任起本部门的培训任务，人力资源部作为服务部门，起协助、监管的作用。

四、建造师培训，20\_\_年度，二级建造师培训报名70人，到10月底考试时，在职56人，二建培训班本年度共计教授培训10课时，由人力资源部组织的模拟考试3场，组织晚间自习及视频学习33场。

十月底进行了考试，目前成绩还未公布。

二建培训从报名至考试，全程由公司安排，但从学员日常表现及模拟考试成绩来看，学员的学习成果并不优秀，3场考试，达到合格线的人不足5人。

一级建造师培训班今年在报名人数上有所突破，共报名140人，

由于人数较多，今年一建采取“分班管理、集中培训”的模式，对学员的管理也十分严格，无故不参加培训者，一律视为旷工，并采取每场培训后将各班级的到课情况、违纪情况进行排名公布的方式。

让每个班级有所比较，以提高学员到课率，考前一周组织40余名学员前往木兰古门风景区进行封闭集训，公司投入大量的人力物力组织建造师培训班，但一建成绩却不尽人意，110名学员参考。

通过全科3人，通过3科3人，通过两科6人，通过一科17人，全部仅2.7%，究其原因，与学员学习积极性普遍不高有密切关系，具体表现为：培训平均到课率不足85%；每科目模拟考试，及格人数不足5人。

而其原因有三点：1. 部分学员并非自愿报名参加2. 学员自身基础底，对专业知识无法理解3. 学员未付出学习成本，不珍惜学习机会。

但本年度有一名一建学员一次性通过了4科，这给20\_\_年建造师报名造势起了很好的宣传作用，因此，2020年度二建报名于日前启动时，报名人数达160余人，但2020年的建造师班需改变以往的模式，让员工自主报名员工才有学习积极性，并且20\_\_年度将建造师学员的考试成绩、日常表现均纳入绩效考核中，甚至是个人年度考评中，以激发员工学习激情。

五、内训师团队建设，培训讲师是培训工作中一个重要环节，讲师的缺乏给培训工作带来了不少阻力，本年度，通过发布通知、张贴海报、办公室动员、单位推荐等多种方式，由人力资源部组织了4场内训师培训。

因此，20\_\_年内训师团队建设将继续进行，内训师选拔常态化，每月进行一次(视报名人数灵活调整)。

同时制定并完善内训师管理办法，规范内训师管理制度，每月对已持证内训师进行至少一场提升培训，将内训师培养课程系统化，分为以下层次：1、内训师的素养修炼(内训师的使命、内训师之职业素养)

2、内训师表达能力训练(克服怯场的方法、如何导入和收结课堂、语言魅力强化)3、课程组织和教学能力训练(案例教学法、游戏破冰、实操教学法、学员习性解析、精彩点评的原则)

4、培训课程设计和开发能力训练(课程设计流程、课题精彩元素的运用)

本年度的工作已接近尾声，20\_\_年培训工作依旧任重道远，需要更多的创新，更多的提高。

员工培训是一项全员性的工作，在人力资源部发挥主导作用的同时，还需要得到各层面管理人员，尤其是各单位/部门负责人的支持。

20\_\_年将培训与每位员工职位晋升、薪资晋级挂钩，激励全员主动、自发学习，为保证2\_\_年员工培训工作的顺利开展打下基础。

## 新员工军训感想篇十

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。

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、“步伐变换”这些具体训练项目中，给予我很多启示。“站军姿”，不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们拥有良好的精神风貌。“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。