

2023年企业员工军训心得体会及收获(汇总8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

企业员工军训心得体会及收获篇一

离开了美丽的大学，每位莘莘学子步入了职场的生活当中。而我也顺利地进入了中国__银行__分行这个大集体当中。

__年7月8日我们开始了为期7天的军训，作为新时代的天之骄子，我们担负着振兴祖国的重任，只有拥有强健的体魄，坚强的意志，严格的纪律才能做好我们生活中的每一项任务。

通过7天的军训，是我们每个同学锻炼了坚强的意志，提高了组织的纪律性。教官教导我们：“在一个团体当中要有牺牲小我，成全大我的精神。”我们每一个人都要像一棵大树一样遮风挡雨，就必须深深扎根于这片大地之中。

军训不仅是对我们意志的考验，更多的是对我们集体的考验，是提高我们坚强意志，提升团体合作精神的锻炼。在军训过程中，我们了解了不少的军中生活，体会了军人的艰辛，感受到了军人的坚强意志和爱国的奉献精神。

作为__银行的每一位员工，都要有像军人般的奉献精神和大无私的爱岗敬业精神，这也意味着进入x行工作并不意味着一劳永逸，而是要有更大的责任心和坚定的信心去完成我们的每一项任务。

军训，感谢教官，感谢集体，感谢不一样的自己。

企业员工军训心得体会及收获篇二

企业军训是培养员工团队合作能力和意志品质的重要方式之一。作为参与过企业军训的员工，我深深感受到了训练中的辛苦和收获。在这次军训中，我学到了许多宝贵的人生经验和团队合作的重要性。通过这次训练，我不仅得到了锻炼，还建立了与同事之间更加牢固的关系，并进一步了解了企业文化和公司的价值观。

首先，军训期间的辛苦训练让我更加磨练了自己的意志品质。在军营，我们要严格遵守纪律，进行早操、晨跑等各种体能训练，同时还要完成各种军事课目的训练。在这一连串的训练中，我们要时刻保持积极乐观的心态，无论面对多么大的困难，也要坚持下去。这个过程让我学会了不怕吃苦、不怕困难，敢于面对挑战，并且学会了在逆境中保持积极的心态。

其次，军训提高了员工之间的团队合作能力。在企业军训中，我们不再是个人，而是组成一个团队。每个人都有自己的任务和职责，只有通过合作才能完成团队目标。在训练中，我们需要相互配合、相互支持，共同战胜困难。这锻炼了我们的团队合作能力和沟通能力，让我们学会了如何更好地与他人协作，如何凝聚团队的力量，取得最终的胜利。这种团队合作的经验对于我们的工作中的协作和配合也大有裨益。

此外，企业军训加强了我与同事之间的关系。在日常工作中，我们或许只是简单地交流合作，没有太多交情。而企业军训提供了一个机会，让我们更深入地了解彼此。在训练中，我们相互帮助、相互鼓励，建立了更加牢固的友谊。通过团队合作的训练，我们的关系更加密切了，团队的凝聚力也更增强了。这对于以后的工作中的协作和配合无疑是一个巨大的优势。

此外，通过企业军训，我进一步认识和了解了我们公司的企业文化和价值观。在军训中，我们不仅仅是学习军事训练，

还进行了企业文化培训和价值观教育。通过这些培训，我们了解了公司的使命、愿景以及价值观，明确了我们作为员工的责任和使命。这让我们更加深入地了解公司的核心价值，并且认识到作为员工应该如何践行这些价值观。这种认识将对我们未来的工作和职业发展产生重要影响。

综上所述，企业军训对于员工的心得体会是多元的。通过军训，我不仅锻炼了自己的意志品质，还提升了团队合作能力。与此同时，我与同事之间的关系也更加亲密，进一步了解了公司的企业文化和价值观。这次军训是一次宝贵的经历，对我个人和团队来说都有着非常重要的影响。我相信，通过这次军训，我们将更加团结一致，共同为的发展做出更大的贡献。

企业员工军训心得体会及收获篇三

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。

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！

虽然我们即将要离开这里，有点留恋不舍，留恋军营的生活，恋着这里的一草一木，还有这浓厚的集体氛围，但我们时刻谨记着使命的迫切感，百合需要我们，我们要把所学的灵活的运用到实际工作中去，这才是我们的最终目的。发扬艰苦奋斗精神，发扬百合人精神，走好每一步，做好每件事。让__公司的名字响彻一方！

企业员工军训心得体会及收获篇四

一次企业军训是每个员工职业生涯中的重要经历。对于我来说，这不仅是一次身体上的锻炼，更是一次心灵的洗礼。军训期间，我们接受了严格的训练，锻炼了毅力和团队合作能力。通过遭遇让人难以忍受的疲劳、压力和困难，我学会了咬牙坚持，不抛弃、不放弃。这种毅力和团队合作能力对于企业员工来说，是非常宝贵的素质。

第二段：军训强化了员工的纪律和管理能力

在军训过程中，我们学习并遵守军营的一系列纪律，如守时、守纪律、讲卫生等。这要求我们遵守规则并且严格要求自己，培养了我们的纪律观念。此外，我们还要经常根据军官的指示行动，这需要快速的反应和良好的管理能力。在企业中，具备良好的纪律和管理能力是非常重要的，能使员工做事有序，效率高，减少出错的可能性。

第三段：军训培养了员工的应变能力和紧急处理能力

企业军训中的各种突发情况无疑考验着员工的应变能力和紧急处理能力。在这个过程中，我们学会了在压力下保持冷静，快速反应并做出正确的决策。这对于企业员工来说尤为重要，因为在工作中常常会面临各种复杂、紧急的情况，只有具备良好的应变能力和紧急处理能力，才能有效处理问题，保证工作的高效顺利进行。

第四段：军训增加了员工间的友谊和团队凝聚力

军训是我们员工间相互认识、相互了解的机会。在整个军训的过程中，我们一同经历困难和挑战，互相鼓励和支持。通过这些经历，我们的友谊得到了加深，团队的凝聚力也得到了增加。团队的凝聚力对于企业来说非常关键，只有团结一心，才能在激烈的市场竞争中取得胜利。

第五段：军训带给员工的成长和收获

此次军训对我个人来说，不仅是一次锻炼身体的机会，更是一次拓展自我潜力的机会。通过军训，我对自己有了更加全面的认识，同时也发现了自己的不足和亟待改进的地方。这种成长和收获对于我未来的职业生涯和个人发展都将发挥积极的影响。

综上所述，企业军训不仅锻炼了员工的身体和意志力，还培养了员工的纪律、管理、应变和团队合作能力。同时，军训还增进了员工间的友情，加强了团队的凝聚力。军训带给员工成长和收获，为他们的职业生涯和个人发展奠定了基础。因此，企业军训不仅是为员工提供一个锻炼身体的机会，更是为提高员工综合素质和团队效率而举办的重要活动。

企业员工军训心得体会及收获篇五

企业军训是一种常见的人力资源培训方式，通过军训，可以帮助员工培养团队合作精神、锻炼意志品质、提升思维能力。在企业军训中，作为员工，我深深地体会到了培训的重要性，同时也明确了自身的不足之处。以下是我在企业军训中的心得体会。

首先，企业军训让我认识到了团队合作的重要性。在军训中，我们需要互相帮助、携手前行，完成各种任务。我意识到，一个人的力量是微不足道的，只有团队的合力才能发挥出最大的能量。其中一个例子就是搭建帐篷任务，每个人都要充分发挥自己的特长，相互配合，才能建立一个稳固的帐篷。通过这个任务，我明白了如果一个人心存私心、利己主义，团队是无法完成任务的。只有团结一心，共同努力，才能达到我们的目标。

其次，企业军训也让我意识到了自身的不足之处。在军训中，我们需要进行大量的体力训练和军事训练，这对于大部分从事办公室工作的员工来说，无疑是一个巨大的挑战。我意识到了自己的身体素质和意志品质都需要进一步提升。尤其是在长时间的体能训练中，我倍感疲惫，但是军训的教官们鼓励我们坚持下去，告诉我们只有经历了极限，才能突破极限。这让我明白，在工作和生活中遇到困难时，只要付出努力，坚持不懈，就一定能够取得成功。

第三，企业军训也提高了我的思维能力。在军训中，我们需

要不断解决各种问题和困难，这要求我们运用自己的思维能力来分析和解决。在一个任务中，我们需要根据给定的条件，制定出最佳的战术方案。这让我明白到，在工作中，解决问题的能力是非常重要的。只有具备灵活的思维，才能应对复杂多变的工作环境。通过这次军训，我体会到了思维能力的重要性，并会在以后的工作中充分运用自己的思维能力。

第四，企业军训在提升自身素质的同时也加强了员工之间的联系。在军训中，我们要求团队成员之间建立起良好的沟通和合作关系。通过共同的训练和任务，我们可以相互了解、相互信任，从而提高团队的凝聚力。在军训中，很多时候团队的成功来自于成员间的合作和默契。通过这次军训，我和其他同事之间的联系也更加紧密了，在日后的工作中，我们也会更加理解和支持彼此。

最后，企业军训让我意识到了自身的潜力。通过军训，我发现自己有一些潜在的能力和优点，比如主动性、领导才能等。这次军训给我提供了一个锻炼自己的机会，我可以大胆尝试，勇于接受挑战。通过不断地挑战自己，我相信自己的潜力会得到释放，我也会变得更加自信和成熟。

总之，企业军训对于员工来说是一次宝贵的机会，通过这次训练，我不仅体会到了团队合作的重要性，也认识到了自身的不足之处。军训提高了我的思维能力，加强了与同事之间的联系，并让我发现了自身的潜力。我会将这些心得应用到以后的工作和生活中，不断追求进步，不断发展自己的职业素养。同时，我也希望企业能够继续开展这样的培训活动，为员工提供更多的成长机会。

企业员工军训心得体会及收获篇六

2021年夏天，我走进了甘肃省中国工商银行金融培训学校——这里是知识的殿堂、是培养人才的沃土。我们作为新员工，第二天就开始了紧锣密鼓的军训。军训对于刚大学毕业

业的我们并不陌生，我们知识这为期一周的军训生活将会很苦很累，但是我们没有退缩。因为我们知识它会磨练出一个新员工应该具备的素质，它将会为我们的工作打下坚实的基础。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，此刻，我们在教官的带领下接受着训练，不知不觉中，为期一周的军训已过去大半。它教会我们的恐怕不只是稍息立正的军事训练，不只是干练的整理内务，而是让我们接受了一次意志的沐浴、精神的洗礼。

军训交给我什么是坚强的意志，训练场上展现的那笔直的腰身、挺起的胸脯、昂扬的气势，让我明白那是军人的飒爽英姿；骄阳下伫立的身影、还有支撑着沉重身躯却丝毫未动的双腿，给我自己震撼，甚至感动。严肃而不乏幽默感的教官们，将他们铁的纪律带到我们面前，教会我们什么是军人的风范，什么是钢铁般的意志。

“大浪淘沙，方显真金本色；暴雨冲过，更见青松巍峨！”军训，使我成长，曾经那张脸上写满的稚嫩已销匿，现在已写上坚毅与刚强。军训不是一种时间上的消耗，而是让你在态度、生活、角度上的转变，适应另一种新的环境。军训让我明白人生不是一场游戏，更不是一场梦，只有当我们明确前方的目标，以饱满的热情昂扬前进、努力拼搏，即使在恶劣的环境下也能变得明朗。

军训，使我迈向职场道路时最昂贵的一份礼物，它既给予我身体的强壮、也让我吃苦耐劳、给予我精神上的坚强，这将使我终身受益。这一份优厚的礼物，我会永远铭记。因为有了它都娥存在，我的明天会更好！

企业员工军训心得体会5

企业员工军训心得体会及收获篇七

我们__中心校于20__年2月23日，举行了体育教师军训活动。目的是各校搞好军校特色，来自__一中、__三所小学的体育教师共计12名体育教师参加军训。我这次有幸参加了这次军训，让我感悟颇深。军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

很快的，很快的，我的军训生活即将结束了，不知道自己是喜，还是悲。

军训之前自己还是个老师，记得自己在军训之前说过：“军训反正没什么用的，大伙都是这么说的”。难道不对吗。一直以为军训在委屈我们，即使训练的再多那也不过是短暂的，现在又不是我们上战场打战，既然我们在这里学习，我们就去做学习该做的，未来假如真有战争的话，那也是轮不到我们的，更何况现在是和平年代呢。一直抱着这个念头很委屈的去参加训练，尽管冒着风雨雪恶劣天气，我还是有话不敢说，因为同事们都在努力坚持着。我放弃了反抗的念头，继续让那崭新的军服湿漉。一天过去了，没什么感觉，那一晚我睡不着，我去体会今天的所思所想，打算去忘记今天的辛苦，可是不知道为什么它在我的脑海里记忆犹新。

如果我们不随时看到自己的不足，用新的知识来充实自己的头脑。“学然后知不足”，这是前人的经验总结，也应该作为我们不断前进，奋发努力的座右铭。

不论是孟夫子得“天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，我们有热血更有燃烧热血的个性，我们独立更有独立后对事物独特的见解，而“团队精神”正是将我们的个性融合，在达到目的的同时也让我们尽展个性。在集体中，我们学会了相互包容，彼此谅解；学会了忍让，一时间中华民族的传统美德尽显无疑，而我们也在团体中真正实现了自我价值。

“流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我将全力以赴迎接工作上更大的挑战，争取做得更好！在这次军训中所学到的知识，教给我的学生们，让他们做到不怕苦、不怕累，让学生们体验军训生活带给他们无限的快乐。

军训是你们初中生活的第一课，也是你们人生的一次宝贵经历，希望你们能珍惜这短短的六天时光，开启从小学生到初中生的蜕变之旅。在军训中，你们要学会遵规遵纪、学会互助互爱、学会自立自强、学会解难解困、学会尽职尽责，这也是学校、老师、家长对你们的殷切期望。

“无以规矩，不成方圆。”国有国法、校有校规。正因为有了规则、有了纪律，才能把每个人像纽带一样紧紧联系在一起，形成一个组织严密的国家 and 高效运转的社会。学校就像一个小社会，班级就是一个大家庭，希望你们在军训中，牢固树立“校荣我荣、校耻我忧”的思想，尊重老师、尊重教官，遵守校规、遵守班纪，坚决不给学校抹黑，不给1909班抹黑。

“独脚难行，孤掌难鸣。”一个人走得快，一群人才走得远。“一根筷子轻轻被折断，十双筷子牢牢抱成团。”歌曲《众人划桨开大船》唱出了一个朴素的真理：团结就是力量。希望你们在军训中，始终牢记自己是长郡双语实验中学的一员、是1909班的一员，团结一心、众志成城，像爱护自己的眼睛一样爱护学校的声誉，像热爱自己的父母一样热爱班级的荣誉。

在短短的三天军训中，我学到了很多道理，对我来说最难的是责任感。

“如果你有责任感，说明你有完美。只有你完美了，你才有责任感。”这是每个教官经常说的一句话。

在这次军训的领导和责任活动中，我们学校所有的学生都哭了，因为我们看到了小领导因为我们的错误而受到惩罚。我们哭是因为我们不能努力做到完美。最后，我代表全班同学发言：“谢谢关心我，为我承担责任的人。家长，老师，让我们为自己负责！我们已经长大了，需要为自己负责。”这时候，我已经止住了眼泪，再次放声大哭。从那一刻起，我也

对自己说：“加油，努力做一个负责任的人。负责任会让你更完美。”

我一定要记住大宋的提醒：人会老，会累，要勇于承担错误，做好每一件事。我们不再让小领导为我们做出不必要的牺牲，也不再让身边的人为我负责。让别人为自己负责，只能让自己感到羞耻。责任就像你的朋友。如果没有朋友，你会很孤独，就像没有责任就不能更完美一样。不完美的人往往缺乏责任感，缺乏责任感的人往往不完美。

军训中，我学会了什么是责任感，就是努力学习，为自己争光，为父母增光。让我们一起朝着成功前进。

军训，一个能给人无形压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。白日里，列队出操，站军姿、练军拳，一个个昂首挺胸、英姿飒爽；夜晚中，新生教育，听讲课、唱军歌，一次次认真严肃、歌声嘹亮。军训是一个熔炉，是一次机遇：熔掉了我们这些独生子女的娇脾气，给予了我们锻炼出那刚一般的体魄、那铁一般的意志的机遇。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。因此动心忍性，增益其所不能。”

作为初一的学生，我们并不是不懂事。但是爸爸妈妈从小的纵容和爱护，却使我们在纪律上总是有问题的。但是军训给我们补了这堂课，它使我们明白了什么叫做铁的纪律。哨音一响，立即集合；军号一吹，立刻熄灯。一开始，我们还不太习惯，觉得枯燥乏味。但是之后，我们不但养成了良好的纪律性，而且还懂得了纪律的重要性。透过我们的发奋，使我们班在评比中获得了内务模范的称号，这对我们一生都将受益无限！

军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！透过军训，

我们学会了如何应对挫折，如何踏平坎坷，做到自制、自爱、自立、自强，也使我们下定决心并充满着信心，为自己、为学校、为祖国、为音乐走出一条光明大道！

告别了母校后我们迎来了新的生活。新的生活新的人生，当然也有中学的开学军训，这次军训使我学到了很多的东西。

军训这一课所留下的是让每个人永远也读不完的。它从点到面改变着一个人，小到铺床、叠被，大到体质的增强、意志的磨练和思想的改变。这一课让我们终身难忘，受用一世。军训生活，使我们与军人的距离拉近了很多，使我们更加清晰地看到自己肩上担负的职责，不断纠正我们观念上的偏差，构成正确的人生观，价值观，树立坚定的自尊心和自信心。

在操场上，我们练军姿，顶着烈日，斗着酷暑，汗水顺着脸颊直往下落。这对我来说，简直是一种煎熬。正因我从小就好动，总是这摸摸那动动，闲不下来。可练军姿务必一动不动，昂首挺胸。这可把我急坏了，想到教官会怎样惩罚我。我只能听命令，站在那里做一个昂首挺胸的木头人。经过这次考验后我不会再乱动，不会在课堂上做小动作。这样必须能使我以后更好的学习、工作了，也使我深刻的认识了这个问题。

毕竟是第一次受这种苦，我无论怎样坚持，还是正因体力不支，而中暑。看着同学们在操场上仍监守岗位，而自己却坐在阴凉的地方休息，我真是自愧不如，后悔自己以前不常常锻炼身体，以致此刻的自责与后悔！

这次军训使我受益匪浅，这次军训使我们这些天天生活在蜜罐里的学生一个深刻、难忘的回忆，但我要让这些复杂的思绪带上从军训中学到的优良作风和各种品质，去迎接新学期的考验！

企业员工军训心得体会及收获篇八

当我听到入职后的x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x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x□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x宝贵的，所以在x天的第二个游戏中，我们因为理论讨论多于实践□x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！

接下来的八天时间都是军训，比如站军姿，练踏步、起步、正步走等等，还有擒敌拳，唱军歌等等。在第三天，我们敬爱的朱老师和漂亮的杜老师离开了我们。他们都是很好的人，毫不吝啬的教给了我们很多他们积累的宝贵的经验和知识，我们很感动！特别是朱老师，在患病的情况下还十分认真的进行言传身教，让我们获得了很多感动的瞬间和开心的时刻。他们的离开虽然有点舍不得，但是他们的离开也许是件好事，我们宁愿不做温室的花朵而是要做一棵在野外经历风吹雨打的花草，这样的我们才能茁壮成长。第三天的'军训，大家格外开心，那就是我们可爱的宋教官的生日，我们特地为他举行了一个生日会。我们见证了他与曹教官的友谊。大家齐聚一堂，开心的吃，开心的唱歌，开心的笑，开心的做游戏。接下来的一天是理论课，我们穿着自己的便装，感觉就是不

一样，每个人的特色都看在眼里。

早上的理论课是由林老师教授的。利益以前也接触过，但是只限于课本。但是今天的不一样，我们还实践了一番，特别有意义。第一次体会到了礼仪的魅力，发现今天的女生都特别优雅美丽，男生们都特别帅气，焕然一新。下午的有效沟通课，比较局限于理论，所以有点乏味，但是还是学到了不少东西。让我们懂得了沟通在工作生活中的重要作用。到第五天了，今天的天空湛蓝湛蓝的。比较难忘的就是曹教官教的擒敌拳。擒敌拳每招每式都需要力度，虽然女生看上去比较柔弱，但是如果打的好，柔中带刚也是一种美。男生如果打出气势，打出力量，会特别好看。还有一件事也比较难忘，就是晚上的站军姿。可以听到四周的蚊子一直嗡嗡作响，嘴唇被叮出了好大几个胞。第一次感觉对蚊子无能为力，任蚊子宰割。但是我们每个人都坚持下来了，没有一个人退出！第六天了，军训已经过半，今天的训练内容就是踏步、起步还有正步走，以及擒敌拳。所以今天过得比较平淡。第七天的军训，我们送走了河北天澜新能源有限公司企业军训员工，他们与我们一样也是来军训的。

虽然只有短短的六天相处时间，但是我们的友谊却非常深厚。他们的阅兵仪式，每个人都很认真，我们时不时会给与热烈的掌声。在朋友的歌声中，很多人都哭了，是舍不得，是感动，或许还有其他的情愫在其中……不过天下没有不散的宴席。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。

无论是在生活中还是在学习中我们都会有自己的心得体会，把自己在一段时间内做的事总结一下，内化成自己的经验是在工作和学习中很重要的事情。