# 餐厅军训心得体会 酒店实训的心得(十一篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-08-18

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇一炎炎夏日，当我们...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇一**

炎炎夏日，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是“汗流如注”;当我们不断得重复着枯燥的动作时，无人不是筋疲力尽。但人虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入店之前通过军训来培养集体荣誉观，培养同事与同事之间的默契感。

在军队有严格的纪律，军人有钢铁般的意志，所以才使军队步调一致，铸就了钢铁长城。企业不是军队，但企业是一个团队。企业的成败兴衰也要取决于

这支团队的战斗力。为继续打造一支有铁的纪律，为继续打造一流的国际化，现代化酒店集团， ，铸就一支恒大酒店“铁军队伍”在酒店全体员工的艰苦奋斗、努力拼搏实现我们期待的开门红把。 军训最后一天的下午，各岗位来到广场审查我们前10天的训练成果。这对我们来说是十分重要的，我们全体都很重视，我们的信念是：要做就一定做到最好!最终，我们获得了满意的结果。

军训就像一首交响曲，苦与乐构成了它的主旋律。经过这10天，我们学会坚强，学会勇敢，学会独立，也学会团结。相信在今后的日子里，我们恒大酒店的员工能继续努力，争做第一。 铸就一支恒大酒店“铁军队伍”在酒店全体员工的艰苦奋斗、努力拼搏。实现我们品牌的力量，而努力、前进···

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇二**

感谢各级领导对我们的关怀和厚爱、在你们的支持和栽培下，促使我们成为一位\_\_元的员工，能够进入这个具有良好的企业氛围、优质的酒店服务理念、优雅的酒店酒店文化的酒店，真的很幸运，我非常珍惜和重视这份工作。

培训从三天的露天军训中开始，领导们叫我们站军姿，踢正步等。让我们学会了坚持，让我感受到这个团队是十分有战斗力的团队。结束后，我们了解了酒店的基本知识：酒店的创始人，酒店集团，服务宾客的三个基本要求，服务格言和消防知识，消防的四懂四会，如何逃离火灾现场，如何让救援，还学到市场营销，餐厅应具备的条件等..让我聆听了领导们几十年的经验之谈(感触颇深)

回首这几十天的培训我感慨很多，学习了很多，体会了很多。我想我学到的知识将是我以后开展工作的基础。非常感谢罗厨让我们学会这么多，也感谢各位领导对我们的关心。培训也让我坚定自己当初的选择是正确的，更坚定了作为开元一员的自豪感和归属感。

来到酒店在面对与学校不同的坏境，面对完全陌生的酒店操作规范，很担心自己做不好工作，通过这段时间培训，公司对每一位员工都是鼓励和激励的，宁愿犯错误，也不要畏首畏尾，勇于尝试，犯了错误不断改进，做事感想敢做。发挥个人能力。踏入酒店相当于进入了一个小社会，走向了自己充满激情充满梦想的人生舞台，因此我们要让激情在这个宽阔的舞台上尽情挥洒。

在以后工作中，针对自己的工作职责要严格遵守完成各项制度，遵守并完成各项任务，不断提高个人技能，养成5s习惯，了解酒店制定的各项制度，遵守并完成。积极和同事相处要求团结，一个团队要团结，奋斗才能发挥团队的最强力量，积极学习各项有关知识，提高个人素质，发挥个人能力，做到为酒店增值，为酒店增辉。尽管个人力量和团队力量有限只要努力，付出就有回报。面对同事和领导们的无私帮助，我想我将学会感恩。常怀揣一颗感恩的心，去回报家庭，回报酒店，回报社会。我为自己当初的决定感到庆幸。我会做一名忠诚、勤奋的开元人，做优秀的工作为酒店的发展做出自己的贡献。

酒店军训心得体会范文2

一、军训的目的军事化训练、军事化动作是我们这只队伍精神面貌的一种体现。态、严整的仪容仪表、穿戴整洁的良好习惯、严格的时间观念、集体荣誉感、协调一致的动作以及提高我们组织纪律性和战斗力具有重要的意义。

二、军训的意义军训不仅仅是对我们身体素质的考验，更是为了培养我们艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，学会以严谨的态度对待我们所面对的问题，以积极乐观的态度对待生活。(接受军训的态度就是接受工作培训的态度，培训的态度反映了工作态度，工作态度反映出事业态度，事业态度将说明的人生态度)

三、军训要求1、坚决执行命令，做到令行禁止;2、姿态端正，军容严整，精神振作，严肃认真，禁止在队列里说笑打闹做小动作;3、按规定的位置列队，集中精神听口令，动作迅速准确、协调一致;4、保持队列整齐，出入列打报告并经允许，做错动作打报告;5、认真练习体会动作要领，虚心学习。 训练开始之前，可以让大家说说军训的目的与意义，回答好的可以给予一定的鼓励。之后总结，把军训与服务意识联系起来：现代社会中，人们的基本关系模式是“相互服务”，服务不再是一方简单的伺候别人，而是我们在享受其他人服务的同时，尽我们服务于他人的义不理解在从事怎样一种工作，我们遇到困惑的时候，就不知道该如何解决，就不知道什么是第一原则。不知道服务是什么，我们就无法欣赏工作中的成绩，就会让自己陷于痛苦。 服务工作需要有心人，有心人才能干好服务工作。

能打动客人心的往往是那些细微之处，而这需要我们加倍的付出，服务工作要力求尽善尽美。 用心讲的是既要有责任心，又要善于动脑筋。要能转换自己的角色，用客体思维想象出客人的感受，真正理解客人的需求变化，想照顾自己和亲人一样用心。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇三**

我是\_x，来自\_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\_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20\_\_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：

1 转变思维角度。从进入\_的那一刻起，我就是这个大家庭中的一员了，因此，为了公司的发展，我将努力做好自己的工作，负担起自己的责任

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!

身着清一色的迷彩服，喊着整齐的口号，一二一，步调一致的一招一式，着实构成了一道独特的风景线，这是我们\_物业员工集体军训的场面。身处其间，感受这热烈的场面，专注而投入，其中任何一员一个不合标准的动作都会引来教官的呵斥、纠正和同事们友好而善意的嬉笑，此间乐，妙不可言!

由军训推及我们的物业工作，感慨二者许多内容实有异曲同工之妙!其一，我们做任何事，只要积极融入其中，全身心投入，就会有所收获，有所感悟，有的或许就是鼓励我们一生不断前行的做人做事的人生哲理，终其一生受用不尽。其二，在训练的过程中，要讲究队列的整齐，动作的标准化和步调的统一，否则就会显得杂乱无章而恰似国军乌合之众。物业管理实质上是提供一种服务，服务于业主，同样讲求规范化和标准化，这就要求每一位员工精通各自的本职工作，如果我们哪一位员工在向业主服务的过程中出了纰漏，如果不及时加以纠正和处理，就会使这种消极影响扩大化，从而损及整个物业公司的形象，原来教官的动作纠正和企业的危机处理也有那么一点形非而神似之处。其三，一支部队除了每一个个体要有过硬的军事技能而外，还必须纪律严明，有向心，有合力，才能形成无往而不胜的战斗力。公司也不例外，除了要有人人务必遵守的公司规章制度，还要有优良的企业文化以及其他种.种能够汇聚人心的有益的举措，以形成良好的企业凝聚力和团队精神，人人以身为企业一员而自豪和快乐着，企业便拥有了空前的市场竞争力，企业的发展也就有了坚实的基础，毕竟人的因素是生产力中最活跃的因素嘛。

一二一，训练在继续，工作在继续，愿与诸君共勉，在成都\_物业这个平台上，让我们共同演绎人生，演绎自己和公司的事业。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇四**

20xx届毕业的我们，结束了十余载的寒窗苦读，迎来了一段全新的人生征程。轻挥衣袖，和大学的青葱岁月挥手告别，褪去那份无知与茫然。收拾好行囊，收拾好心情，带上梦想，登上南下的列车，我们走进步步高的大门。新的旅程，从军训开始…

为期5天的军训，有痛苦更有欢笑。每天很痛苦的是上楼要双手扶着楼梯，每天很不想听到的是集合训练的哨音，每天很期待的是午饭前的那一声“杀”。但每当汗水湿透全身，内心就多了一份坚强。每当团队进行活动，就多了一份欢声笑语。每当想到别的团队在努力，就多了一份不服输的团队精神。具体说来，本次军训有以下收获：

一.自身素质得到提高

1.组织纪律性。军训中必须严格遵守各项纪律，听从指挥，统一行动。每天固定的作息时间;听到哨音的头一反应是不自觉地起身、站好军姿;站军姿过程中不允许有一丝的小动作，每一个动作都做到完全到位;训练过程出现错误立即大声报告，即使汗水流进眼睛，即使眼镜要点到地上，即使双腿已经麻木，如果没有得到教官的允许，就不能擅自调整。这样的严明纪律，对于以后的工作有很大的帮助。

2.坚强与忍耐。“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”，军训就是这样一个过程，站军姿5分钟可能腿就累了，10分钟肩膀酸了，15分钟全身都累了，但坚持下去就是胜利。正步训练中，单腿金鸡独立练习踢腿，提到脚抽筋，脚底起泡。但终于将正步踢好。每一项都是一个坚持的过程。工作中也许经常遇到困难，只要将军训的心态带到工作中，坚持下来，就没有解决不了的问题。

二.团队建设基本完成

1.队员之间互相达成默契。团队成员之间的默契程度直接影响一个团队的战斗能力。在军训中，团队中的每个成员配合的越来越好，默契程度越来越高。从首项稍息、立正到向左转、向右转再到结束的三大步伐，每一个内容都是团体作业，要求整个团队的动作整齐划一，10个人做出的动作听到的是一个声音。在训练之初，大家默契不够，经常出项队伍脱节，靠步不齐等现象，用教官的话说就是：像赶鸭子下河，噼里啪啦的。到后面大家互相配合，有意识的和别人的动作达到一致，各个动作都完成的很整齐。

2.团队凝聚力升华。这一点可以通过几个细节体现出来，首先，喊口号中，本来队伍的口号喊的不是很响亮，大家没太在意，后来另外一个队伍在边上喊了一次，然后再喊，声音响彻云霄，一直到结束，我们队伍的口号都是很响亮的。我想在喊口号那一刻，大家心里都在想，一定要超过他们!这种爆发出来的力量是无穷的。第二，休息的过程，都会有一些小活动。每当其他队伍试图到本队伍进行“破坏”活动，本队队员都会集体出动，抵御外敌!第三，在结束的会操开始前，10人的团队在操场上把手握在一起，大喊：“一二三，加油!”还有某位同志从队伍首个到结束一个挨个强调了一遍：“士气!”这是其他任何一个团队不曾做到的，我想正是这种集体的凝聚力，让我们更加有战斗力。

3.批评与自我批评。在训练过程中，团队每名成员都会出项各种各样的问题。大家能够无所顾忌，首先认识到自己的不足然后改进，其次可以大胆的将其他人的问题提出来，这样就可以再改正。比如在正步训练中，每个人走完都要到队伍前面进行总结，说出自己的问题，再提出其他人或者是整个队伍的问题。这样一轮下来，被提出问题的同事也虚心接受，每个人都看到自己的问题并加以改正。结束越走越好。

4.团队气氛更加融合。头一天，休息时大家都还不够放得开，气氛不够活跃。在第二天上午进行总结时，提出了这个问题。在下午的活动中，每个人都尽很大的努力去改进，连平时很不爱说话的同事都开口唱了歌曲，在这样的带动下，大家的积极性越来越高，以致到后面，刚一休息，大家就围起来喊着：“快，开始唱歌!始做游戏!”这样的团队气氛更有助于团队凝聚力的提升，更有助于工作的开展。

军训结束了，但三个月的培训生活才刚刚开始，在接先来的三个月中，这个团队的成员还要一起去共同奋斗、去共同拼搏。这次军训，让这个团队每个成员找准定位，找到共同的目标，让整个团队充满斗志，朝气蓬勃。相信在接下来的培训中，我们会做得更好!

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇五**

在这烈日炎炎的盛夏，我们在公司军训中心展开了为期五天的公司新员工军训。每天，我们身着迷彩服，脚踏运动鞋，头顶军帽，挥汗于烈日之下。从稍息、立正、齐步走、跑步走到正步走。烈日下，我们的皮肤被晒得黝黑，汗水渐渐布满脸庞。站军姿时，我们一动不动，却感觉背上的汗水已经流到了腰际。

是的，军训是苦的，这是一种身体上的体验，但更是意志上的一种磨练。朱光潜说：人生就是湖底的一块顽石，有些人把它雕琢成不朽的雕塑，而有些人却不能使它成器，这在于个人的性情与修养。是什么令顽石变成传世的雕塑?又是什么令我们从初涉世事的幼稚逐步走向成熟?是经历，是体验。人生本是一场体验。军训就是我们人生一笔宝贵的体验。

军训让我们知道什么叫服从，也让我们知道什么叫纪律，更让我们知道什么叫坚持。我们学会自强自信，也学会帮助他人，相信只要有坚定的信念和顽强的斗志，我们一定能坚持到最后，战胜所有困难。正像苏轼说的，古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

军训是苦的，但苦中有甜，是累的，但累中有乐。从嘹亮的口号声中，我体会到了团结的欢乐，从铿锵的军歌中，我体会了奋进的快乐。当我们在联谊晚会开始前，相互鼓励，互相加油时，我相信我们是一个团结的集体，我们会成为真正的英雄，当我们队列从凌乱到整齐而有节奏，最终拿到第一名，受到领导的表扬时，我满足而自豪的笑了。

总之，军训是艰苦的，它让我尝到了吃苦的滋味;军训是严格的，它让我改掉了懒散的习惯;军训是团结的，它增强了我的集体荣誉感，军训是意义深远的，我相信在以后的工作、生活和学习中，我们都将受益匪浅。

最后，我想道声感谢，俞老师谢谢您，您对我们的关心，我们都会记在心里，猛虎排来年必将更加勇猛!张教官谢谢您，刀哥会永远威武的!

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇六**

激流勇进，奋发争先

炎炎夏日，就连树荫都远远地躲开了，可是我们仍在，用汗水浇灭酷暑，用双脚踏平凹凸，用双肩顶起阳光，用手臂撑起太阳。

身在中国，二十几年的经历告诉我，军训是很多的开端----学习的开端，工作的开端。作为职业生涯的第一站，南方电网双调公司决心用培训来塑造我们，而培训的第一项就是军训。军训不仅训的是我们的身体，还有我们的决心和毅力。

公司组织了为期三天的集体军训，虽然时间短暂，训练的项目也很有限，但是在本次的军训生活中我收获良多。军训中说不可不累是不现实的也是不真实的。夏日酷暑，长时间的曝晒以及高强度的训练让我们汗流浃背。不过在不止一点上，我觉得教官是可爱的。且不说我们训练的强度比起真正的部队还差了很远，\"日光浴\"的时间也很有限，教官还多才多艺，经常给我们带来欢乐。怎奈何，天气太过炎热，增加了不少我们训练的辛苦。可我，还是感受到了军训的乐趣和意义，因为只有在这样的环境下才能真正磨砺我们的意志，提高综合素质，培养大局意识与团队精神，进而提高效率。并要求在训练面前不讲条件，不找借口，不怕吃苦，雷厉风行，令行禁止。看似简单的要求却在一次次的转体间，一次次的行进与停止间，一次次的集合与拉练间，使我清楚地认识到自身的差距与不足。但在精神力量的鼓舞与教官的鞭策下，为集体的声誉还是尽力做好每一个动作，完成每一个项目。看似短暂的军训，而它的意义之大，影响深远。

我记得军队里有这么一句话，\"流血、流汗、不流泪，掉皮、掉肉、不掉队\".这句话无形中成了我的动力而铭记在心，始终激励着我，鼓舞着我。相比于在苏丹维和的士兵，相比于在南海巡航的官兵，我们所吃的苦算得了什么，我们所担的风险又算得了什么。我们只是承受了他们的九牛一毛，难道我们能被\"一毛\"给压倒吗?

军训的每一个动作，每一项内容，都让我深深地体会到团队的精神，合作的力量尤其重要。当然比赛只是手段会有输赢，可是在比赛的背后却隐藏着一股巨大的力量，一种团结的精神。就如歌里唱的那样：\"团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。比铁还硬，比钢还强。\"嘹亮的歌声直冲云霄，响彻整个演练场地。短暂的军训生活在豪情壮志的歌声中落下了帷幕，这必将永远激励着我的人生。

军训短暂而难以割舍，工作漫长而持之以恒，部队里的团结合作，顾全大局，坚忍不拔，吃苦耐劳，乐于奉献的精神都应该有意识或无意识地融入到现实的工作中去，从而提高工作办事效率。只有这样，我们才能给自己的军训生活交上一份满意的答卷。我深信，它将使我受益终身，无论是在那个岗位上!

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇七**

远离喧嚣的城市，离开舒适的温床，我们800多号高一新生来到了湖南省军区教导大队，身披象征生命与希望的绿色，我们完成了七天紧张、严格、艰苦的军训。

七天，在漫漫的人生中只不过是匆匆的一瞬间。但在军营中度过的七天，绝对是不平凡的七天。

七天的军训中，包含着我们的酸甜苦辣。站军姿，起步走，跑步，正步走，蹲坐。我们一遍又一遍地重复着枯燥的动作;唱歌喊口令，我们用全身的力气吼叫，却总不能让教官满意。腰酸了，必须撑着;背疼了，还要挺直;喊哑了嗓子，喉咙还依然忍痛嘶叫。无论是滂沱的大雨，还是火热的烈日，我们的训练依旧;不管是流汗还是流泪，我们的步伐不能停止。铁一样的纪律无时不刻地约束着我们。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着动作。严肃的教官，艰苦的生活……所有的一切，我们必须坚强地面对。因为我们身披军装，因为我们身在这绿色的军营。

七天中，我们饱尝了从所未有的痛苦。但军训中也有许许多多的甜。教官优美嘹亮的歌声写照了真实的军营生活，唱出了军人的顽强意志和对亲人的挂念，打动了我们中的每一个人;篮球比赛的精彩激烈，拔河比赛的咬牙拼命，耳边仍然回荡着震天动地的加油声，欢呼声;野外行军时欣赏到了日出时分的田园别致的美景，享受到了新鲜的空气给身心带来的清新的快感，沁人心脾;实弹射击的紧张与兴奋，震耳欲聋的枪声中的火药味还能依稀嗅到;还有文艺汇演随着优美的旋律，动人的舞姿而跳动的细胞。更有老师、同学的无微不至的关心与体贴，教官的善解人意和幽默感。艰苦中我们深深地体会到了集体的温暖，滋味是特别的甜美。

七天，是苦与累的七天，是付出更是收获的七天。我们的腰板挺直了，面孔刚毅了，精神抖擞了。在站立与蹲坐之间，军训给了我们军人的气质：挺拔、刚直。艰苦的训练中，我们学会了忍受疼痛，学会了坚持，再坚持。军营赋予了我们坚强的品质，顽强的作风。我们少了份骄气，多了份拼搏到底的精神和奋斗、永往直前的意志。同甘共苦中，看看周围不言放弃的同学，我怎能轻易低头;互相帮助中，我们成长了，从骄生惯养到独立生活。军营教会了我们——团结就是力量：这力量是铁、是钢，比铁还硬比钢还强，只要万众一心，就没有战胜不了的敌人，克服不了的困难。军营教会我们——严守纪律，服从命令是天职，条令要牢记，令行禁止，自觉凝聚成战斗集体。人民军队正是有了铁的纪律，才会有无穷的战斗力。我们也更深刻地理解了军人的内涵。它是严肃、威信，纪律的代名词。军人战士永远是最可爱的人。我们每一个人都以军人的标准严格要求自己。军训的七天虽然很短，但我们学到了许许多多的别处无法获得的东西——是知识，是品质，是精神，更是一笔宝贵的财富。

七天的军训，一个又一个的考验。我们只有经历它，才能够磨砺自己，使自己更加坚韧。我们只有战胜困难，承受风雨，才能更加从容地面对今后的人生。军训是我们成长所必需的;更是通往成功的必经之路。军训的滋味如同五味瓶夹杂在一起，我们品尝了;但它不能够只是一刻的味觉。我们要保留着其中的精华，让军营中学到的优秀品质伴随着我们，以军人的姿态迎接即将到来的高中生活，以至于整个人生。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇八**

军营生活是我儿时的梦想，但由于自身身体原因，未能实现这一愿望，这次有幸参加公司安排的军训，也算让我能体验一下军营生活。

首先就站军姿，站军姿是我们军训中最基本的内容，是一切动作的基础，但这最本对于我们需要挺胸、抬头、手脚贴紧、身体前倾等一些要求。这姿势对于一惯随意的我无疑是一个巨大的挑战。教官讲述站军姿的要领，我们将立即进入状态，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是腰酸脚痛;无人不是筋疲力尽。但我们虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。

站军姿半小时后，稍做休息，就开始了立、行、走、跑的基本知道，虽然这些是我们每天都要经历的动作，但要正真的按要求做，也是一件不容易的事。教官教了我们立正、稍息、向右看齐、齐步走和齐步跑。齐步走和齐步跑的时候，眼睛要直视前方，手部要与肩齐平，一排所有的人都得跟着排头走，排头步子要跨小一点，要让后面的人跟得上。刚开始我们的队伍缺乏默契，以致疏远了整齐，队伍便显得毫无生气。我们要达到整齐，就必须不断纠正步伐的错误，一遍不行，再一遍，再不行，再一遍，通过反复的训练，大家终于迈出了整齐的步伐。就这样重复如此的动作，一天就过去了，留下的只是累和痛。

第二天晨操就将头天的学习内容从新复习了一遍，早餐过后我们便开始学习军体拳。首先教官让我们看他做一次示范，之后便开始教我们军体拳了。教官一喊军体拳开始的时候，我们便要握紧拳头，双脚合并，头同时向左转，这便是军体拳的第一个动作了。通过教官耐心指导和同事们的刻苦学习，在这短暂的一天里，同事们将军体拳做得动作一致，气势逼人，展现了团队的气势和风采。

后面两天的日子里我们将不断得重复着枯燥的动作，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也能挺过去。这种钢铁般的意志，遍布了整个军训现场，每一个身影，充满着执著和坚定。

这次军训无论是站军姿、队列、军体拳还是拉练，这些无不都在锻炼我们的耐心、意志和团队精神。总之军训能磨练人的意志，让我们变的坚强，能锻炼出惊人的勇气和毅力去面对以后的挫折和磨难。此次军训不仅是磨炼了我们个人的意志品质，同时也培养了我们的集体荣誉感，培养大家积极合作的团队精神，使我们的团队的凝聚力和执行力提升。

我将在以后的工作中用在军训时教官对我的要求严禁要求自己。相信“坚持”，相信我们公交人只要坚持公交就做得更好，得到稳健发展，就有美好的明天。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇九**

在一片讨论声中，期许以久的军训终于到来，让我们重新又体验了一下似乎回到学生时代的感觉。那嘹亮的口号、整齐的步伐、高亢的歌声……处处洋溢的激-情，抵过炎炎夏日带来的酷热不适感，是繁忙工作中的一段插曲。

在会操比赛中四班得到第一名，每个人的脸上都挂着胜利的喜悦，给军训画上一个圆满的句号。从一个小小的班的团队合作中也能体现出团队的力量，教官的条令条例和服从命令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，留给我许多思绪和感悟。

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”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。

“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。真正的做到“有令必行，有禁必止。”

企业不是军队，但企业是一个团队。企业的成败兴衰也要取决于这支团队的战斗，企业的军训无疑是铸就一支优秀团队的有效手段。俗话说：军人以服从命令为天职。那么一个企业又何尝不应该这样，企业再好的决策，再好的经营理念，如果没有强有力的执行也永远是空谈。一个企业有高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处。这些不都是我们要从军训得到的东西吗?

通过短短2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，看着训练场上近60岁的老师傅还在有板有眼的认真训练，年轻的我们又有什么理由去消极面对呢?军训，让我感悟到，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!先做人，后做事。为公司贡献自己的一份力量。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇十**

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”时光荏苒，参加心连心公司的军训已经过去了。在这一个月的军训生活中，有辛苦的汗水、有酸楚的泪水、有飘扬的歌声、也有伙伴们的欢声笑语。再回首，只剩下心中甜美的回忆。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。在我人生的旅途中，也曾有过高中的军训生活，而它更多的是同学间快乐的玩耍，没有实质的要求;也曾有过大学的军训生活，它更多的是同学间的相互了解，只是要求我们要有纪律性，服从命令，听从指挥;现在的军训生活，充满了酸甜苦辣，没有人的道路是平坦的，人生充满坎坷，我们要勇于迎接挑战才能走得更远。

此次的军训，我们严格遵守上级领导的命令，每天半个小时以上的军姿让我们在痛苦中煎熬，但是我们没有放弃。九层之台，起于垒土;千里之堤，溃于蚁穴。没有良好的基础，就不会有美好的将来。起步走我们学会了整齐划一，跑步走我们学会了松弛有度，正步走则教会了我们什么叫做坚持。

军训生活它教会了我们要坚持，要迎难而上。无规矩不成方圆，军训中仍需要严格的纪律来支撑。如果违反了军纪，那就要受到应有的惩罚。军训中我们也有过紧急集合，由于我们的动作太慢，进行了一次又一次的集合。我们是一个团队，由于一个人的速度慢，全部都要受到惩罚。有人因为惩罚的太严重而流下了眼泪，男儿有泪不轻弹，我们只能咽在心里面，迎接更难得挑战。

此曲只应天上有，人间难得几回闻?军训生活有苦有累，但也有美妙的歌声伴随着我们。“服从命令是天职，厂规厂纪要牢记”，作为我们集训队的队歌，令必行，禁必止，严格遵守我们心连心的厂规，做一名合格的员工。饭前一支歌，为了明天更美好是我们企业的使命，心连心之歌教会了我们笃信好学，执事敬业，创新团强，包容共好。在休息期间，我们也会来对歌，《团结就是力量》是我们不变的旋律，在飘扬的歌声中，为我们心灵上带来些许慰藉。

当他微笑时，世界爱上了他;当他大笑时，世界便怕了他。当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开刀易事，而在一切事都不妙时仍能微笑的人，才活得有价值。军训很苦很累，而我们需要用微笑去面对，笑是人类的特权，笑是一天，不笑也是一天，为何不微笑去面对呢?我的幸福我做主，不抱怨我们的生活才能更加的美好。笑一笑，十年少。我们用微笑面对苦难，这样才有信心去坚持，去勇敢的克服困难。

无法回味的感觉才是最美妙的感觉，这次军训对我们来说是一段宝贵的经历，我们少了娇气，对了坚强。我们服从命令，听从指挥，严格遵守厂规厂纪，勇敢地用微笑去面对任何困难。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇十一**

短短的4天军训很快就过去了，我感受到身心好像得到完全洗礼。 从站军姿、行进立定、向左转、向右转、步伐变换等这些具体训练项目和教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得了很多。给予我很多启示：它不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们有良好的精神面貌，更要求我们拥有团队作战的意识。还让我们更加体会着为一名员工要时刻要求自己，全神贯注集中力量与一身，随时接受上级下达的命令，以军人的姿态去面对一切。

军训场上即严肃又艰苦，它既考验你的坚韧力，也考验你的团队合作精神。通过这次军训大家都开始变得熟悉，今后可以很快融入这个集体并更有效的去工作。对于车间操工的意义就更大了：一方面，使企业对我们的管理更有效的在工作中更服从命令;另一方面，对于我们内在的素质也得到很大的提升。而对于我自己，通过这次军训我和员工们有了更好的了解，也强化了我的纪律性和执行力，为我成为一名合格的员工奠定了良好的基础。

这次军训是我人生的第二次军训，也是意义重大的一次，我将永不会忘记这次军训给我带来的意义，我会在这次军训精神的鼓舞下，走好自己脚下的每一步，做好人生中的每一个细节，实现自己所追求的人生价值。

最后会操演练结束，总经理的讲话更让我们了解了，我们应如何去面对生活和工作，如何去用智慧去工作，用智慧去为瑞创叉车有限公司去贡献自己的力量。让我们一起伴随公司向前更上一层楼。

而军训不但培养吃苦耐劳的精神，而且还能磨练坚强的意志。

感谢军训，我们知道，站军姿很累，但汗水过后的我们更显朝气;齐步走很散，但坚持过后的我们更显团结;正步走很苦，但经风雨之后的我们更显英姿飒爽我们为内务的过分严格而抱怨过，但我们为拉歌时的胜利而欢笑过;我们为高强度的训练而疲惫过，但我们也会操时的激情而痛快过;我们为时不时的集队而无奈过，但我们也为考核时收获到的荣誉而欣慰过

“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是我军训后的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是我军训后的心得。在未来的路上，没有人可以一帆风顺。

曾经部队的生活让我意志坚毅，让我学会了在痛苦中成长，而现在的军训经历让我对梦想的追求更加执着，让我在逆境中永不言弃，从而勇敢的去面对失败与挫折。虽然只是短短的十一天，但却意义非凡，它不仅将成为我人生的转折点，更是我未来道路的新起点，军训教会了我们坚强、教会了我们忍耐，更教会了我们团结奋进。“流血，流汗，不流泪;掉皮，掉肉，不掉队”。我们每一名新警都以实际行动为军训生活画上了完美的句号。

我觉得，军训不仅是一次自身身体素质上的考验，更是对精神的历练和灵魂的塑造。前路漫漫任重而道远，我一定会把军训教给我们的坚持、坚强、毅力、恒心这些精神永远存放于心中，打过荆棘，走过坎坷，迈向成功，真真正正做一名合格出色的人民警察!

再见了，挥洒汗水的训练场!

再见了，刻骨铭心的军训生活 !

这虽然只是我一次人生经历的终点，但却必将成为我未来新的扬帆之处。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找