# 2024年餐厅军训心得体会 酒店实训的心得(八篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-09-19

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇一培训从三天的露天军训...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇一**

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 酒店实训的心得篇二**

在短短军训生活里，有同事们辛勤的汗水和欢乐的笑声融成的一首“团结就是力量”。歌声里有同事的昂扬斗志，有同事间甜蜜温馨，有同事和班长间的真挚友谊，举手投足之间，会触发你很多感悟，促膝谈心之时，你也能解读许多生活的真谛。“向前看”，有你的理想和憧憬;“齐步走”，迈开的是你人生坚实的步伐，

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 酒店实训的心得篇三**

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。

“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。众所周知，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。当今时代，我们追求的不再是个人英雄主义，而是团队的整体实力，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13天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。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，为xx有限公司贡献自己的一份力量。有句古话说的好：“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。

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。在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心?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。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。

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。

军训的这几天，我体会到了很多，首先我进一步明确了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任;其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。用辅导员的话来说“收获不少，消化的更多。”我认为本次军训不但提高鼓舞了大家的士气与工作热情热情，同时也让大家明白了榜样就在身边，只要努力训练专业技能提高个人综合素质同样可以成为大家的工作榜样。我为在这样一个公司而感到骄傲和自豪，通过这次军训对每位员工的素质都会有很大的提高，员工们的素质提高了，我相信公司的面貌也会焕然一新，我们的公司明天会更加美好。

最后，我代表我自己对大力支持军训工作的各级领导表示感谢;对辛勤导训的教官表示感谢;对军训期间代替我坚守岗位的同仁表示感谢!感谢你们给了我再一次锤炼自己的机会，我将在今后的工作中加倍努力，最大限度的为公司争得荣誉。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实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。我将在今后的工作中加倍努力，最大限度的为公司争得荣誉。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇四**

短暂而又紧张的五天军训生活结束了，回顾几天的军训，留下太多的感想和体会，虽说时间很短但获益匪浅。

从4月10日起，我作为一名退伍军人，被安排参加公司举办的军事化训练，对企业举办这类军训，我曾想是否有必要。当大家从不同的单位、不同的岗位走到这个新的集体后，我发现有科室和车间的领导、又即将退休的老同志、有刚参加工作的新员工，有不同民族、不同素质的员工，甚至还有女员工，我对此次这样的队伍能否训练好，内心打了一个问号。

当第一次集合的哨音响起，教官喊出集合站队，许多人散漫、嬉笑、闲聊的走进队列，毫无章法，但是当领导、教官提出要求重申纪律后，大家立刻保持严肃的姿态，不愧为企业员工，紧张的军姿队列训练开始了，教官耐心细致的讲解示范，学员认真听讲、用心领会、刻苦操练，每个人都发扬团队协作精神，努力做好每个动作，无论是炎炎烈日，还是狂风细雨，都，岿然不动，大家相互交流经验，提醒每一个动作，目的就是不能拖集体后腿。

排与排之间，班与班之间展开无声的竞赛，当某个班做得好，大家鼓掌叫好，每个队员都把集体荣誉感放在首位，没有一个队员叫苦叫累，都毫无怨言地做好每项内容，许多学员休息期间都在练习，就是为提高自己的训练水平，不同民族相互关心、互相交流、团结一心，视这样的集体为家庭，年长者扎实刻苦，年轻者勤奋好学，充满活力，难能可贵的是几位女学员，她们的动作不比任何人差，而且更规范。甚至个别人带病坚持训练。

五天的训练时间很快就过去了，当我站在队列中，仿佛置身于绿色军营，虽然我们的军训的集体所做的还不够完美，但是付出就有回报，我们每个队员无论从团队精神、民族团结、互帮互助、个人素质、组织纪律观念等有一个质的改变。从老学员身上感受到喀拉通克公司吃苦耐劳以大局为重的优良传统和作风，更为可喜的是从年青人身上看到了喀拉通克公司的未来。

“一花独放不是春，百花齐放春满园”，这些学员就像一粒种子，当他们带着此次训练的良好成绩，回到各自的工作岗位上，一定会把这次军训的新的姿态、严明的组织纪律、吃苦耐劳、顾全大局、团结协作的良好风貌带回去，感染带动一片。

我们坚信，有公司的正确领导，有这样一批敢打硬仗的员工队伍，无论是在维护社会稳定，处理突发事件，搞好民族团结以及企业的发展，都一如既往，乘胜前进，喀拉通克公司的明天将更加美好!

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇五**

按照公司的要求，我们每个新入职的人都必须要参加军训，对于这样的做法感到好奇也感到无奈，有点感觉像是在上学一样，需要军训。既来之则安之，所以接受了到来的军训。

我们是在公司不远处的一处空旷地点军训，天气放晴，炎热的太阳悬挂在天上，让我们汗流浃背，陌生或熟悉的感觉重新回到了身上，那是过去有过的军训体验，我们现在比以前在学校军训更加严厉，我们是公司的一员，公司的要求我们也明白，公司希望我们能够如果军人一样令行禁止。

我们的军训时间不长一周时间，不需要关心工作，这是我们上班的第一课，更是我们工作的第一课。虽然没有工作，但却需要有工作的坚韧，工作的努力和不屈。经常听领导说我们工作需要的是坚韧不拔的一直，和恪守规定的责任心，所以军训训练的就是这方面。

我们每天都在靠着努力坚持不懈，都在不断的加大对自己的要求，站军姿，做俯卧撑。齐步走等等，都很熟练的就能够做到，虽然也流了很多汗，我们有过高中大学等军训经历，所以军训学习的也比较快，就像重新捡起了自己的过去学过的东西一样，但是发现经过了军训重新有了不为艰难困苦的精神。

军训锻炼人，同样军训也让我们平常到了苦累难，汗水如瀑布般倾泻而下，从额头落下，滑过脸颊进入嘴角，咸咸的汗水味，苦涩让人明白了坚持的重要性。军训告诉我们工作需要的是军人般的品质，要有军人般的毅力，能够坚持在岗位上每天走着自己的工作，不忘记也不放弃，一直坚定的努力下去，这才是我们工作的意志。

同样到了岗位也要有军训般的纪律，需要不但的在岗位上突破进展，不断的开发出更多的成绩和能力，不断的前进，不断的开拓，进步，这就是我们需要努力的，不断奋斗发展需要的精神。进入到岗位只是工作的开始，军训的开头，感受到的不是轻松，我相信以后的工作也会如军训班的压力，需要我们自己去扛去承担，不能够随意的忘记。

有了军训中战斗的记忆，有了这份经历，到了岗位后我相信，这次的脱胎换骨，把我们以前的一些不良的习性都会抛弃，比如懒惰，自私，自利等都会远离我们，我们学会了团结，学会了配合，更学会了坚持和奋斗，未来的努力靠自己的不断奋斗，未来的展开需要不断的加大努力，我明白了公司对我们的期望，军训结束，我们收获的是不屈得了灵魂，公司收获的是坚持有韧性，抗压能力强的员工。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇六**

七天的军训生活就这样结束了,虽然我身体的酸疼还在继续,但回忆的思绪却拉开了帷幕,是的,难忘军营生活,难忘的军训体验。当提着重重的行囊坐上单位的车，渐渐远离那一片军营、那一片绿色的时候，我的心触动了，我真的该记下些什么……

一年了，毕业后一直穿梭在人与人的之间的稠度，人与城市之间的密度的时候，感觉到是疲惫的。你常常是早起的，然后匆忙的解决早餐，你心里没有丝毫的轻松，因为你将开始投入工作与生活，因此你担心工作中的大小事务，你担心人际关系该怎样的解决，于是你看不到清晨的那一轮温馨的红日，和朝霞满天的壮观，而且你也无法去欣赏，因为高楼的确是挡住了我们的视线，忙碌让人有时真的没有空闲，但这次难得的军训让你住在了军营，远离了喧嚣与纷繁，周围没有高层的建筑，早晨晨练的时候，在空旷的操场上，迎着朝阳、踏着晨露、听着口令、唱着军歌、踩着步伐，你会感觉到这一刻世界是你的，宇宙是你的，你与自然融入了一体，你在天地之间。

军姿是我们军训的第一堂课，是最简单的课，也是最难的一课。每天我们的耳朵最怕的就是听到“站军姿”这三个字，每个军训过的人都知道，站军姿是其实是最难的。在反反复复的军姿站立之中，我感慨到人们常说的真理其实真的可以运用在自然界的每一个方面，并且往往异曲同工的相似，“站军姿”其实就是军训中的第一课，也是最关键的一课。“注重每一个细节”、“成功就是简单的事情重复做”、“世界上最难做好的事情就是简单的事情”……。一位哲人也说过类似这样的一段话：“从简单到复杂是一个聪明的过程，但是从复杂到简单却是一个伟大的过程;从简单到复杂难，从复杂到简单更难”。深刻的诠释了“简单”的真理，或许这些都能很好的表达自己的感悟。

军训的最后一天，听说两位教官的年龄和我们差不多，甚至还要少，于是感兴趣打听，原来真是如此。其中一个教官，是潮州人，年龄跟我们差不多;听说另外一个更少，看着他们刚毅的脸廓，和严谨的军人作风，让人的心不由得心生敬意。以前在高中和大学都参加过军训，但因为都在自己学校里训练，没怎么真正的跟军人接触。后来投入忙碌的学习及工作后，军营和军人在心理的定位是模糊的，没有太明确的感知与理解。直到这一次军训，真正的走入部队，走进军营，进行封闭式的训练，当你看到他们的作风你才会明白很早以前都听说过的一句话：“谁是新时代最可爱的人?是军人。”的含义。不是说他们是神，他们同样是人，同样身上有很多的缺点与不足，但是他们真的称得上是可爱的人，因为一些最真最贵的东西，他们在还坚持，在保留，甚至去发扬光大。

第一天训练就下雨了，但我们还是支持到底，半天的队列训练，不能算十分辛苦，但也让我们感到了其中的不易。晚上集中观看了1999年10月1日新中国成立五十周年的阅兵仪式，看到一排排如直线一般的军人，心里感慨万分。第二天的军训是我们最辛苦的，但能支持下来也是最开心的事，之后几天的军训中，教官慢慢将娱乐带到我们身边。我们进行了篮球赛，拔河赛，当然大家只是寻找快乐，并没有把胜负看得那么重要，无论输赢，教官都与我们打成一片。在休息时，一起表演节目，一起唱歌，一起玩游戏，一起聊天等等。在操场里，我们留下无数的汗水，但哪里带给了我们无穷的回忆，特别是“站正”，“向左转”，“向后转”，“齐步走”，“跑步走”等等，那些字眼都深深地刻在心里。还有在每次开饭前一起唱军歌，一起大叫“1，2，3，4”，这些一切一切都永远留在我心里。

在这一个星期的军训中，让我们清楚地认识到什么是强有力的执行力。一句口令一个动作，在哪里只有“服从”两个字。进入21世纪后，执行力将对一个单位的发展起着越来越重要的作用，它将是构成单位竞争力的重要组成部分，从而成为决定单位成败的一个重要因素。如果没有执行力，无论战略蓝图多么宏伟或者组织结构多么科学两合理，都无法发挥其本身的威力。在激烈的市场竞争中，一个单位的执行力如何，将决定单位的兴衰。执行力是使单位达成计划和目标的必然途径，因而也是管理的一项重要任务。

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇七**

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。

还记得当客车满载着我们急切的心情与无比自豪之感慢慢驶进绿色军营之中，我们整个人的身心完全被震慑住了……面对如此之庄严，我们肃然起敬，心生敬畏。我们带着浑身的力气于士气轻装上阵，便有了后来一幕幕金百合人意气风发而又充满力量的演绎……

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恤的金百合人，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，原来是金百合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，金百合人将在创辉煌!

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。让金百合的名字响彻一方!

**餐厅军训心得体会 酒店实训的心得篇八**

军训—让我切身体会什么叫服从与执行力。军人的天职就是服从，完成任务没有任何借口，这样的军队才能百战百胜。在军训中，我们深深地体会到这点：一切行动听指挥，步调一致得胜利。在我们的工作中也是一样，一定要服从领导的工作安排，不能说一套做一套，只有组成一个向心力极强的队伍，在公司领导的带领下，朝着共同目标努力奋斗，才能取得辉煌的成绩。

军训—让我磨练出坚强的意志。站军姿是最能锻炼我们意志的训练，教官一声令下，我们就要按照军队要求昂首、挺胸、收腹、提臀……如一颗苍松般伫立不动。站军姿的时间从每次5分钟延长至30分钟，虽然我们迎着烈日，汗如雨下，但我们那笔直的腰身却不曾摇晃。虽然每天的腿脚酸痛不止，但是我们还是迈着轻盈的步伐迎接新的训练。

军营的生活是艰苦的，它教会我们吃苦耐劳;军营的纪律是铁铸的，它让我们领略了军人风范。

在人生道路上，许多人正是缺乏坚强的意志、吃苦耐劳的精神，当他们遇到小小的挫折时就会选择放弃，致使他们与成功失之交臂。通过这次军训，无疑进一步地锻练了我们，让我们的身心在不断磨练中茁壮成长。

军训—让我感悟到团结互助的力量。在整个军训队伍中，我们需要团结一致，相互协调，训练才能取得好成效。我们每个人就像组成水桶的每一块木板，木桶的最大容量并非取决于最长那块木板，而是由最短的那块木板决定的。因此在队伍训练中，只要一个伙伴出错，就会影响整个团队，队友犯错我们要伸出援助之手，只有大家步调一致、行动一致，整个团队才能取得最终的胜利。同样在我们公司的经营中，从领导到业务、招聘、客服、财务形成一个紧密联系的团队，任何一个部门都不能掉链子，否则将无法在竞争激烈的市场中占据优势。

在艰苦的军训中，病魔并没有把我们击垮，因为我们每个人的心都紧密相连，我们相互关怀，用坚定的眼神、不屈不挠的意志，一次次感受到含着泪水的欣喜，一次次谱写人间的真情。

短暂的军训结束了，那些美好时光总是让人难以忘怀，那些精彩瞬间总会让人铭记于心。就让我们收拾好心情，延续军训的步伐，牢记“团结互助，务实创新”的工作精神，为公司的发展贡献出所有力量!

两天的时间虽然短暂，但我从中体会到一种坚韧不拔、雷厉风行、不轻言放弃具有团队使命感与荣誉感的精神，这就是军魂。虽然只是一遍遍枯燥的立正、稍息、转身，锻炼的却是每个人快、干净利落的品质以及严格执行命令的精神。平时的工作中，我一直存在着拖沓的毛病。当天该做好的事情总是拖拖拉拉，直到不能再拖了，才勉强的去完成，完成的质量就可想而知。也正是这种拖拉、懒散的习惯，导致了每次的计划和目标都不能按计划完成。既然认识到问题存在，就要全力以赴去改进。

给我感受最深刻、最痛苦的莫过于站军姿了。一个小时的时间对我来说是种煎熬，尤其是到40分钟的时候，腿脚已不听使唤，除了浑身酸疼之外，就感觉浑身被掏空了一般，阵阵发虚，一口气上不来就要瘫倒在地。我一直在告诫自己，越是坚持不住的时候越应该坚持下去，这是做好任何一件事情的前提，如果连这一关都过不去的话，那么以后的困难又将如何面对。这也是磨练一个人意志最好的时候。就这样我不但坚持到了最后，而且还有信息再去坚持半个小时，用一种全然的心态去投入，一切的困难都会变得渺小。

总体来说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。一分耕耘，一分收获，的确如此，没有付出就没有收获。端正态度，摆正位置，做好当下的本职工作是我最大心得体会。站军姿，给我刚强不屈的脊梁，也给了我无穷的毅力。练转体，体现了敏捷的思维，更体现了团队意识。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，高质量的队伍。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。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心。

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