# 2024年企业军训心得体会 企业军训心得体会总结200字(九篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-06-20

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇一一.自身素质...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇一**

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;听到哨音的第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。但最终终于将正步踢好。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。从第一项稍息、立正到向左转、向右转再到最后的三大步伐，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，最终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，第一，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，一直到最后，我们队伍的口号都是最响亮的。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，在最后的会操开始前，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第一个到最后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。最终越走越好。

4.团队气氛更加融合。第一天，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，每个人都尽最大的努力去改进，连平时最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。

最后，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!

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇二**

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！

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x老师和漂亮的x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x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x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x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x老师教授的。礼仪以前也接触过，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x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xxxx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，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x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。

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇三**

从7月15日开始为期五天的军训活动在操场上顺利地拉开了帷幕，自此掀开了我们军事夏令营生活的新篇章。

回想那短短五天军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但是辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们的全体在烈日下同甘共苦，曹教官对我们每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。

但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们营员的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高了我们的综合素质，团队精神。

白驹过隙，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，五天的军训生活就结束了。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。

xx年\*月\*日至\*月\*日，我在\*省预备役步兵师炮兵团进行了军事训练。这期间，我认真按照市委的要求，端正态度，转换角色，遵守纪律，勤学苦练，认真锤炼自己的思想和作风，较好地完成了军训任务。

一端正态度，摆正位置，当好普通一兵

这次军训，是市委为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次训练。在整个训练期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的训练。

在纪律方面，严格执行了军训纪律和部队训练条例。做到了不缺席、不迟到、不早退，坚持上好每一天的训练课，完成好每一堂的训练任务。

在训练中，始终端正态度，坚持刻苦训练。在站姿的训练中，严格按照动作要领，做到痒了不挠，汗流不揩，纹丝不动；在动作训练上，从一个迈步、一个转身、一个臂弯、一个踢腿开始，认真体会动作要领，反复训练规范每一个动作。军体拳打了一遍不行，就再打一遍，直到自己满意为止，最终进入了64人军体拳汇报表演方阵的行列；在轻武器的训练上，认真按照射击要求，反复体会动作要领，在实弹射击中，取得了5发子弹全部命中总环数37环的好成绩。

在内务方面，按照内务要求和标准，规范物品的规整和摆放。被子背包打了一次不行，就再叠再打，有时间就练，直到自己满！

军训，一个能给人无形的压力的字眼，一个能影响人一生的字眼，一个很多人都向往的字眼。看，一个个英姿飒爽，昂首挺胸的站在操场上，是青松，是大海，是寒梅。。。当然，军训也是辛苦的，看那严明的纪律，那雷令风行的作风，还有那铁一般的体魄，刚一般的意志，无不给人以一种肃然起敬的威严。苏轼曰：立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。

赤日炎炎，没有一丝风，树叶也无精打采的，可训练场上的同学们个个精神焕发，队伍整整齐齐。军姿一站就是一个小时，虽然每个人的衣服都被汗湿了，但是同学们都坚持了下来，坚决服从军令。几个小时下来，许多同学站得都麻木了，手脚不再听使唤，有的同学干脆就席地而坐。军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自己的阳光大道，开创一片自己的天空来。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

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实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇四**

经过几天的军训，感触很多，收获也很多，锻炼的身体，也锻炼了意志力。军训的几天，我发现了自身也有很多问题，身体素质不好，平时锻炼的太少了，在这里我是最小的，身体应该是最棒的，但却是最不好的一个。

在这里，我们学会了团结，知道了什么叫团队，他别时我晕倒的那天，是队友们的不抛弃不放弃让我坚持到了最后。同样，我也不能让全队因为我的掉队多跑一圈，于是我们都坚持着。

人就是这样，不逼自己一把永远不知道自己有多优秀，有多少潜力。以前无论做什么事，一遇到困难就想退缩，不能勇往直前，经过这次军训，真的使我们明白很多。

我们这个班里的同事就像是一家人，特别是两个小组的组长，他们两个在自己完成任务的同时，还要帮助我们每个人。军训真的很累，我的腿从第二天就开始疼，到了第三天第四天的时候退等的都抬不起来了，我们这里的每个人都这样，突然间高强度的训练，让我们这些许久没有运动的人都有点承受不了了。

还有我们这里的女生，娟娟，俊俊，美玲，彦静，贺丹，彩霞每个人都是最棒的，当让还有我自己，因为我们一直坚持一直坚信自己可以，一定可以，我们互帮互助，努力完成所有任务，这次我们女生没有拖后腿。

当然最伟大的还有那些男同胞们，因为照顾到女生让我们在前面带头跑，为了保证每个人都不掉队，你们辛苦了！在这里我们从刚开始的不认识，不熟悉到现在真诚，互助，在一起很开心，我们拥有这么一群可爱的家人，朋友，同事也谢谢你们帮我成长，让我长大！

最后，谢谢我们的朱老师，是他全程陪伴我们，教导我们。就像朱老师说的一句话：一切源于爱和责任。他无私的把所知道的一切都交给我们。谢谢，也是因为你的爱让我们成长的如此快，让我们懂得了那么多道理，让我们体会了一次不一样的军训，也有可能是我人生中最后一次军训。

还要感谢一加一天然面粉有限公司，他为了我们提供了这么好的平台，这么好的良师，让我们认识这么多的小伙伴！

最后，希望我们每一位学员成功毕业，早日下市场，用我们最激情最饱满的心去完成每天的工作，也祝我们公司越来越好，越来越红火！

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇五**

在大学快毕业的时候，通过校招我来到了xxx公司，在我的想象里，来到这家公司后，我应该会马上参加工作，马上适应这里的环境。可在我来到这里后，我才知道，在这家公司的第一件事，居然是军训。

需要军训这件事情在我的眼里宛如晴天霹雳，震的我愣在原地，高中、大学时期时军训的一幕幕浮现在眼前，心里说不出是什么滋味，因为那个时候的军训，让我感到十分痛苦，可军训结束时我的却是十分的不舍。

开始军训的几天，由于我的身体在大学三年里没有经常的锻炼，以致于在军训时我有点跟不上部队的进步。虽然我比大学军训时候年长了三岁，可军训带给我的痛苦还是没有一丝的减少，这时我不禁产生了一种我大学三年是不是白长了的想法。对于那些和我一样新来公司参加军训的人，在经过军训十分劳累的情况下，我们多了一些话题，聊着军训是怎样的惨无人道，在不知不觉中我与他们熟识了一些。

我站军姿的时候，教官常常会在我身边晃悠，每次这时候，我连大气都不敢喘一下，看着教官的侧脸，我有时候会出神。有些黝黑的连让我想起来我高中军训和大学军训的教官，但我已经忘记他们长什么样了，只记得那身迷彩服和站的笔直，如雕像一般的身影。我的思绪又飘了回来，我感觉到这次军训虽然也很痛苦，但是在军训结束后我大概还是会非常不舍，可能还会因为教官的离去而流下眼泪，然后过不了多久，我又会忘记这张脸。

大学的时候我在军训结束后才感到很是不舍，可现在到了军训结束的前两天。我就对即将到来的分别开始感到很难过，一想到过不了多久我就会忘记这张黝黑的脸，我就更难过了，看来我大学三年还是稍微有那么些长进的，至少还有两天的时间足够我好好珍惜一下这份时光。

军训结束后的那天晚上，我在旁人看不到的地方，轻轻的拂过一下眼角，自从长大后我就很少哭了。可以忍受和家人的分别，可以忍受锥心般的疼痛，也可以忍受别人的冷嘲热讽，看着教官和我们道别，几个学生哽咽着的场景，我觉得我的鼻子很酸，对于这场注定到来的离别，我们什么也不能改变。

军训结束后，我会跟我想象中的一样好好上班，这幅让我流泪的场景，今后，也只能出现在我的想象中了。

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇六**

一、队列训练的目的

组织纪律观念、集体观念和讲求规范及雷厉风行的工作作风，促进校风校纪建设。

二、队列训练的内容

队列训练的内容主要有队列动作、队列队形和队列指挥等。

队列动作的主要内容包括单个军人的队列动作和班、排的队列动作。

队列指挥主要包括指挥位置、指挥方法、指挥要求等，它是队列指挥员必须掌握的基本技能。军训员工担任指挥员组织队列训练，可以有效的提高自己组织、指挥和管理队伍的能力。

三、队列训练的要求

（一）对指挥员的要求

1.指挥位置正确（把握等边三角形站位和斜线示范动作法）；

2.姿态端正。精神振作，动作准确；

3.口令准确、清楚、洪亮；

4.训练前后：清点人数，整理着装，认真验枪等；

5.严格要求，以身作则，为人师表，维护队列纪律；

6.示范动作准确，讲解清楚，善于发现问题和纠正问题；

7.善于做积极的思想工作，充分调动练习者的积极性，提高训练效益。

8.将团结、互助、友爱之风带入班级体中。

（二）对学员的要求

1.坚决执行命令，做到令行禁止；

3.按照规定的位置列队，集中精神听指挥，动作迅速、准确、协调一致；

5.认真练习体会要领，勤于思考，虚心学习，不耻下问。

6.说明相关的奖罚政策。

（三）队列训练的意义

军训不仅仅是对员工身体素质的考验，更是是为了培养当代员工艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，学会以严谨的态度对待员工活所面对的问题，以积极乐观的态度对待生活（接受军训的态度就是以后接受工作培训的态度，培训的态度说明工作的态度，工作的态度说明事业的态度，事业的态度说明人生的态度）。

第二节单个军人的队列动作

科目1：立正、跨立与稍息

一、立正口令：立正

要领：当听到立正的口令后，两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度；两腿挺直，两膝夹紧，小腹微收，自然挺胸，上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂下垂自然伸直，手指并拢自然弯曲，拇指贴于食指第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颚微收，两眼向前目视。

二、跨立

跨立主要用于军体操、值勤和舰艇上分区列队等场合。可以与立正互换。

口令：跨立

要领：左脚跨出约一脚长，两腿挺直，上体保持立正姿势，收腹挺胸，身体重心落于两脚之间。两手后背，左手握右手腕，拇指跟部与内腰带上沿同高；右手手指并拢自然弯曲，手心向后，两眼向前平视。

三、稍息

口令：稍息

要领：听到稍息的口令后，左脚沿脚尖方向伸出全脚长大三分之二，两腿自然伸直，重心大部分落在右脚，上体保持正直。（行进中的稍息：看齐之后，流水作业自行稍息）

讲解完毕后，将排与排之间的间隔拉大，立正，稍息，练习。定性三分钟，逐个检查纠正错误。

科目2：四面转法、半面向右（左）转

一、向右（左）转

口令：向左（右）——转

要领：以右（左）脚根为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌协调用力，迅速使身体协调一致向右（左）转体90度。重心大部分落于右（左）脚，两脚挺直，稍做停顿后，左（右）脚取捷径迅速靠脚，恢复成力正姿态。

半面向右（左）转，按照向右（左）的要领转45度。

二、向后转

口令：向后——转

要领：以右脚跟为轴，右脚跟和左脚尖协调用力，迅速向右转体裁180度，两腿挺直夹紧，重心落于右脚，稍做停顿后，左脚取捷径迅速靠拢右脚，恢复力正姿势。

科目3：敬礼、礼毕

一、敬礼

口令：敬礼

要领：当听到敬礼口令后，右手取捷径迅速抬起，五指并拢自然伸直，中指微贴于帽檐前方两厘米处。（不戴帽或戴无檐帽时微接太阳穴，与眉同高）手心向下，稍向外张，手掌与水平面约成20度角。手腕不得弯曲，右大臂与两肩成一条线，同时注视受礼者。

二、礼毕

口令：礼毕

要领：当听到礼毕的口令后，右手取捷径迅速放下。

科目4：蹲下、起立

一、蹲下

口令：蹲下

要领：当听到蹲下的口令后，左脚平移后撤半步（与肩同宽），前脚掌着地，蹲下时，两手沿裤缝线下滑，手指自然并拢放在两膝上，左大臂夹紧左肋，右手自然伸直，臀部坐实右脚跟，膝盖不着地，两腿分开约60度。上体保持正直，两肩要平，两眼向前平视。

二、起立

口令：起立

要领：听到起立的口令后，两手环膝并沿裤缝线上滑，全身协力迅速起立，两腿挺直，稍做停顿后，迅速靠脚，恢复成立正姿势。

一、二”。

科目5：行进间动作

一、齐步

口令：齐步——走

要领：：“齐步”是预令，“走”是动令。听到预令，上体前倾；当听到动令后，左脚向前方迈出约75厘米（约平时走路的步距），按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照次法动作；上体正直，微向前倾；小腹微收，自然挺胸；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动。向前摆臂时，手臂伸直自然里合，手心向内稍向下，拇指跟部对准人体中心线，并与最下方衣扣同高（与夏季作训服第四衣扣同高），离身体约25厘米。向后摆臂时，手臂自然伸直，沿裤缝线垂直向后摆出（有擦裤缝声），腕前侧距手裤缝线约30厘米。起步走的行进速度为116—122步/分。

二、正步

口令：正步——走

要领：“正步”是预令，“走”是动令。当听到动令后，左脚向正前方迅速踢出75厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米〈约为一脚之长〉），适当用力使全脚掌着地（落地有声），同时身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，手背要平；向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，离身体约10厘米（一拳之距）；向后摆臂时，手臂上扬，沿裤缝线垂直向后摆（有擦裤缝声），手腕前侧距手裤缝线约30厘米。

三、跑步走

口令：跑步——走

要领：“跑步”是预令，“走”是动令。听到预令，双手迅速握拳（英雄拳：四指蜷握，拇指贴于食指第一关节和中指第二节），提到腰际，与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体前倾，同是左脚利用右脚的蹬力向前跃出约85厘米（平时跑步时的步距），前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后平行摆动，向前摆臂时，大臂略垂直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行径速度170—180步/分。

二、立定

口令：立——定(口令的“定”一定下在右脚)

要领：齐步和正步时，听到口令，左脚再向前半步着地，脚尖向外约30度，两脚挺直，右脚提跨取捷径迅速靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到口令，再跑两步，然后左脚向前半步（两拳收于腰际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

补充：

一、踏步与立定

（一）、踏步

停止间口令：踏步——走

行进时口令：踏步

要领：两脚在原地上下起落（抬起时，脚尖自然下垂，离地面约15厘米；落下时，前脚掌先着地），上体保持正直，两臂按照齐步摆臂的要领摆动。

（二）、立定(口令的“定”一定下在右脚)

口令：立——定

要领：听到口令，左脚踏一步，右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

二、坐下

口令：坐下

要领：左小腿在右小腿后交叉，迅速坐下，手指自然并拢放在两膝之上，上体保持正直，两眼向前平视，肘部贴于腰际。

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇七**

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。

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。

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。

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇八**

平均年龄我这里没有资料，无法验证平均年龄越大，相同时间内训练越不容易出成绩的假想。

以为本班无论是训前预定还是训中反馈，都是稳拿第一。

虽然班长在第二天下午及时更换了排头，并发现换后训练效果明显提升，但已经换不回失去的时间。

训前明确发文不要佩戴手表等，本班一直存在带手表情况。管中窥豹，在纪律的执行方面我班班长可能存在和得第一的四班班长的差距。

我班班长在会操时出现两个失误：一是进场时转圈行进太多，队伍出现散乱，二是发错口令，稍息的状态下齐步走。

很多人都认同把各领域最尖端的人聚在一起行不成最尖端的团队，那么团队如何组建呢？个人认为其中一个因素是新中老搭配，即老人的、中人的磨合、新人的冲劲。扩大到公司，就是整个公司的平均人员年龄，高层平均年龄，中层平均年龄，下层平均年龄，到一个部门的平均年龄。另一个更重要的是平均工龄（分两种：一个是从刚参加工作到现在的总工龄，一个是从入职本公司到现在的工龄）。（通过这次军训，我很想通过统计的各班的平均年龄、平均工龄，看这些数据和通过军训产生的（会操）执行力排名的关系。）比如一个部门的领导本单位是5年，而下属本单位工龄是1年，那这个领导必定非常辛苦，因为既要安排工作，还要手把手交下属如何工作，那该单位的执行力估计也高不到那里去。

思想的松懈可谓是我班会操失利的最大原因。米卢说态度一切。思想上提高一个是靠利益驱动，一个是靠危机意识。利益驱动在销售部门和业绩方面体现明显，总结一句话就是：给他一个“跳起来能够摘得到的桃子”。危机意识的残酷版是“今天工作不努力，明天努力找工作”；中庸版是“沙丁鱼效应”；公司内有专职找毛病挑漏洞的部门或人员；精装版是隔离沙箱，就是个别部门内的不及格人员单独放入某个作为隔离沙箱的部门，进行教育与培训，达到要求后再下到原部门；简装版是业绩考核和工资挂钩。

正如本次军训的排头，是班长命令的第一执行人和其他队员的行动标杆。公司执行力主要看中层，作为上层意志和下层操作的中枢机构，上传下达的力度和深度直接影响到执行力的完成。中层的why（自己要达到什么目的）、who（安排什么人找什么人去做）、what（做什么事）、when（什么时间开始做、什么时间做完、什么时间汇报进度）、how（做到什么样了）、why（做好与做坏的原因）能力决定了每一件事的下属的执行力度。中层就是整个队伍的标杆，如果一个部门领导执行力好，他的部门人员执行力肯定好，如果一个部门某个人执行力不好，他的部门领导的执行力肯定不好。狼群中是不允许有羊存在的，同理，羊也不可能长期生活在狼群中。

军队的最大亮点就是纪律。木水桶的最大容量取决于最短的那块板，而不是最长的那块。有个原理是劣币淘汰良币（古时的钱币是以含铜量定价的，相同面值的钱币，如果出现含铜量低的货币，那用不了多久，这种劣币会因为人们大量使用和制造而越来越多，最终把含铜量高的货币淘汰）。同理，一项纪律的实行中，如果出现一个违反的案例，相继会出现越来越多的违反的案例，最终此项纪律名存实亡。比如吃饭时排队，只要有一个人插队，那后来插队的人会越来越多。

本次军训中我班既有退伍军人又有多次参加过军训的人员，但是却没有体现出更优势的价值，从侧面反映出班长对团队资源利用最大化和合理化问题。涉及到公司，关系到每个人是否实现自身岗位的最大资源利用，包括自身资源、同事资源、上下游部门资源。自身资源如自身优势、自身“江湖地位”的树立等，同事资源如本部门同事的相互学习、帮助，上下游部门资源如上有部门决策参与、下游部门进度跟踪等。比如计划部的图纸发放，自身资源利用就是记录、本记录、复制留存，同事资源利用就是erp的数据录入，上游部门资源就是技术部的电子存档，下游部门资源就是车间、质检的图纸存档，这样即使任何一个环节出现失误也可以从其他环节找回来。

通过我班会操中的失误可以看出执行过程的一个小失误将关系到本次执行任务的成败。避免过程中出现失误需要从源头加以控制，即在下决策时明确告诉下属想要达到什么目的，鼓励下属提出建议，鼓励下属多问问题，因为多问问题了才能说明该人员把此项任务想的很细很精确。上层在执行中要多了解进行的情况，根据反馈和建议考虑加以修正，因为任务计划都赶不上变化。任务执行完毕后，上下层共同总结，成功与失败的亮点和原因在哪里，如何加以提高和改进。

即绩效考核。本次会操中指导员指出：考核内容中只考核一次胯立，而4个班均做了两次胯立，结果只将最差的一次计入考核。作为执行力考核的量化标准，永远都是上下层最关心的问题。绩效考核一般都是由人力资源部门要求被考核部门报部门职责、，再结合相关公司规定制定绩效考核。这样被考核部门和人力资源都成为了游戏规则制定者，理性人趋利避害在此中得以体现，使得有些条款成为必得分项，而真正提高部门职能的条项边缘化、模糊化，最终绩效考核变成了考核部门和被考核部门的妥协。如果“下游是上游的上帝”这句话是对的，能否通过下游部门向上游部门提要求，人力资源加以分类和加工，这样下游部门和人力资源是规则制定者，上游部门是被考核者，跳出了既是裁判员又是运动员的怪圈。

**企业军训心得体会企业军训心得体会总结篇九**

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。

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。

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