

# 最新公司员工军训心得体会总结报告 公司的军训心得体会(优秀9篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 公司员工军训心得体会总结报告篇一

### 第一段：军训的目的和意义（200字）

在现代社会，军队训练具有丰富的经验，可以帮助个人培养自律、团队合作和应对压力的能力。因此，越来越多的公司选择组织军训活动，以提高员工的整体素质和团队协作能力。军训不仅是一次体能锻炼，更是一次思想教育，能够让员工更好地认识自己，并和同事建立更紧密的联系。

### 第二段：个人成长和反思（200字）

参加公司的军训让我深刻地认识到了自己的不足和不足之处。首先，我意识到自己在体力方面的不足，这让我更加注重平时的锻炼并制定了一个更健康的生活方式。其次，我发现自己在团队合作中有时表现得太过于独立，不够关心他人的需求。通过团队训练和合作，我学会了倾听和分享，这对我今后的个人发展和工作中的团队合作都有很大的帮助。

### 第三段：团队协作和领导力的培养（200字）

军训过程中，我们分为小组进行各种任务的完成。这样的团队合作让我认识到事情无法一个人完成。在有一次任务中，每个人分工协作，最后顺利完成了任务。通过这样的合作让

我意识到，作为一名团队成员的重要性，同时也激发了我向成为一名领导者的渴望。在军训过程中，我们还进行了领导力的培训，这些技能对我的个人发展和职业生涯都起到了积极的作用。

#### 第四段：团队精神和归属感（200字）

军训的过程中，我们面对各种困难和挑战，而团队的力量让我们一起去面对一切。我们互相支持，互相鼓励，解决问题并取得成果。这使得我们之间建立了更紧密的联系。这种团队精神和归属感将不仅有助于公司的整体发展，也能让员工在工作中更好地相互合作和支持。

#### 第五段：军训的启示和应用（200字）

通过公司的军训，我深刻领悟到了团队合作和领导力的重要性。在之后的工作中，我将积极主动地参与团队合作，并努力发展自己的领导力。在和同事相处中，我将更多关注他人的需求，并提供帮助与支持。军训也让我更加重视身体健康，注重培养身体素质和保持积极的心态。总之，公司的军训不仅给我提供了一次锻炼的机会，更让我在成长中有所启发。

## 公司员工军训心得体会总结报告篇二

\_\_\_\_年\_\_月中旬，在公司领导的指导与支持下，\_\_\_\_公司全体员工\_\_\_\_人参加了为期七天的军事训练和两天的户外拓展训练。通过严格军事训练和拓展活动，进一步强化了公司员工的纪律性和高效的执行力，提高了对公司与事业的忠诚度，提升了员工沟通能力与团队合作意识，增强了员工自信心、责任感、使命感，锻炼和考验员工在高强度、高压力的公司环境下的承受能力和快速反应能力。目前公司员工精神面貌焕然一新，团队的向心、凝聚力和战斗力进一步增强，员工们纷纷立志以“首战用我，用我必胜”的勇气全力以赴投入到公司运作与发展中去，军训和拓展训练取得明显成效。

本次活动呈现以下几个特点。

精心组织，细致安排。为了顺利开展军训以及拓展训练活动，公司精心组织，细致安排，制定了科学的活动方案。公司领导高度重视此项活动，亲自出面协调湖南省消防教导大队军官，安排军训场地以及训练科目事宜；百忙之中，领导积极与长沙众悦企业管理培训有限公司细致沟通，部署拓展训练项目，并且为活动提供了充足的资金与财力支持，确保了活动的顺利开展。为更好开展活动，公司还大力宣传活动的意义，积极征求员工的意见，认真采纳员工的合理化建议，充分发挥了员工的聪明才智，群策群力，为活动出谋划策；同时广泛动员，严格要求全体员工积极参与，在民主采集员工意见的基础上，出台了活动方案，科学安排每个细节，合理组织每个活动，为活动的具体实施提供了前提条件。

思路清晰，目的明确。本次军训以及拓展训练活动做到了思路清晰，目标明确，活动的任何步骤和环节都围绕目标展开，突出了主题，确保了活动的明显成效。其中军训的目的定位在两点：一不断强化公司员工的纪律性和高效的执行力，提高忠诚度，考验员工在高强度、高压力的公司环境下的承受能力和快速反应能力；二培养公司员工自信心、责任感、使命感，不断改善组织内部沟通环境，不断提升员工沟通能力、注重团队精神、不断增强团队凝聚力与战斗力；而拓展训练的目标定位在进一步提员工的沟通能力、团队协作精神。两个活动一前一后开展，形成了一个完整的培训体系，有力地提高了员工的综合素质，增强了服从与纪律意识。

全员参与，认真训练。本次活动，参与面积广，员工参与热情高，因此成效显著。无论的青年员工，还是年龄偏大的员工，都以积极乐观的姿态主动参与，真正体现了“团队培训、全员参与”的训练理念。培训期间，正值赤日炎炎的夏季，气温较高，再加上训练项目难度较大，全体员工无疑面临着巨大挑战。但是全体员工始终保持了高度激情，克服重重困难，坚持参加训练，认真仔细对待每一个训练项目，高效完

成每个环节的任务，没有一个人掉队，向社会树立了我公司团队团结奋进、勇于开拓，敢闯敢干的市场弄潮儿的形象，展示了威灵顿人精神抖擞、携手共进的风采，赢得了军训教官、培训教师和社会各界的广泛赞誉。

关注细节，成效显著。军训教官说，“没有完美的人个，只有完美的团队”、“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼，过分的要求是锤炼”，由此可见在一支作战部队中服从和纪律的重要性。为培养这种高度的纪律性，公司员工都能关注细节，取得了满意成果。每堂训练课前，全员均提前到达训练场并由连长整好队伍迎接教官的到来，这是教官前所未见的。拓展训练是考验团队纪律、智慧和体力等的一种游戏活动，每位成员在训练中的表现就是自身平常真实自我的反映。“细节决定成败”，关注细节的良好作风，使威灵顿人向外展示了良好的企业形象和深厚的企业文化底蕴，确保了圆满完成任务。军训以及拓展训练成功的因素来源于以下几个方面。

- 1、严格的组织纪律。在公司项目筹备阶段，每个员工为制定严密的公司制度出谋划策，公司领导以身作则遵守制度，员工严于律己要求自己，这是一个组织健康运行的基础。
- 2、强大的执行力。威灵顿人有着快速复命、执行任务没有任何借口、在第一时间内完成上级交办的任务的优秀品质，这是团队作战能力的保障。
- 3、组织的凝聚力。公司何总说过，“三流的企业依靠人来管理，二流的企业依靠制度来管理，一流的企业依靠文化来管理”。任何领导或个人的凝聚力都是有限的，一个企业只有形成特有的企业文化后，每个员工才会忠诚于它。
- 4、团队合作精神。这是我们圆满完成这次任务的根本原因，在一个团队中，只有每个成员具有严格的组织纪律、强大的执行力和凝聚力，才能精诚合作并展现团队的良好精神面貌。

在拓展训练“毕业墙”项目中，威灵顿人的团队合作能力发挥得淋漓尽致。在这一活动中，有指挥员、人墙、人梯、起重手等几个重要角色，他们每个人都在充当的角色中出色发挥，各个角色间天衣无缝地配合，每位威灵顿学员顺利“毕业”，没有一个人被落下，取得了团队挑战成功。最终，这种成功感动了每位学员。

不断总结，快速提高。在军训以及拓展训练过程中，我们不断总结训练中的经验教训，而且创设了交流的机会，使每个员工都能快速提高思想意识，改进个人行为，以期达到训练目的。在军训科目中，公司专门安排分组交流环节，并且要求每个员工都要上交书面心得体会，使员工能够很好地总结经验，把训练行为上升到思想意识高度，使团队精神切实地成为推动员工今后拼搏奋斗的精神动力，这也是快速提高员工素质的重要途径之一。

总的来看，军训及拓展训练活动，取得了显著的效果，今后宜多组织类似的培训活动。公司项目已经进入运作阶段，员工在工作中会分别扮演不同的角色，走向管理、技术、营销、后勤服务等不同的岗位；经过严格训练的员工，在不同的工作岗位上，正以务实工作、拼搏进取的精神面貌，紧紧团结在公司领导的周围，以顺利投产为中心目标，充分发挥个人的潜能，注重各部门间的团结协作，投入到夺取首战的胜利的战斗中来。

公司军训心得体会4

## 公司员工军训心得体会总结报告篇三

第一段：引言（课题引入）

公司的军训是一次集体团结、锻炼意志和培养纪律性的活动，

我们全体员工都积极参与其中。在这次军训中，我们体验到了军人的艰辛和坚韧，也汲取到了许多宝贵的经验和教训。通过这次军训，我们不仅增强了自身的工作能力，也加深了团队之间的默契和协作能力，取得了良好的效果。

## 第二段：加强组织纪律性

军训开展期间，我们深刻体会到纪律的重要性。每天的早操及时起床、整队列队、统一口号等让我们养成了良好的生活习惯。无论是在军中还是在公司，只有严守纪律，才能保证工作的顺利进行。通过军训，我们明白了纪律是组织的灵魂，只有纪律性强的团队，才能形成强大的合力。这次军训让我们重新认识了纪律，也提醒着我们在平时工作中注重执行力与纪律性。

## 第三段：增强沟通与合作能力

军训中的团队协作是我们下一阶段工作的重要保障。在集体活动中，我们需要密切配合完成各项任务，提高了我们的沟通和合作能力。通过集体的动作队列演练，我们学会了彼此尊重、互相鼓励、紧密配合。有了良好的协作能力，我们在以后的工作中能够更加高效地完成任务，实现团队的目标。而在公司的日常工作中，沟通与合作也是取得成功的必要条件。军训中培养的团队精神和协作能力会让我们的工作有良好的开展。

## 第四段：锻炼意志和团结协作的精神

军训是一项身心双重磨练，锻炼了我们的意志力和体能。在辛苦训练的过程中，我们克服困难和疲劳，坚持到底，让我们逐渐培养起坚定的意志。同时，军训也让我们感受到了集体的力量，增强了团结协作的精神。每个人都发挥自己的特长，互相支持，共同克服各种困难。这种团结协作的精神会在公司的团队建设中起到积极的作用，让我们能够更好地应

对工作中的挑战和压力。

## 第五段：军训心得总结和感悟

通过公司的军训，我们获得了更深刻的理解和展望。在训练的坚持中，我们体验到了军人的坚韧和顽强，明白了只有不断地追求进步，才能不被淘汰。同时，在团队配合的过程中，我们学会了相互帮助、照顾和理解，这也是公司员工建立和谐关系的重要方式之一。通过这次军训，我们不仅拉近了彼此之间的距离，还加深了彼此之间的友谊。

综上所述，公司的军训让我们深刻体会到了军人的艰辛和坚韧，也提高了我们的工作能力和团队协作能力。通过此次军训，我们重振了信心，明确了发展方向，彼此之间也建立了更加紧密的联系。在未来的工作中，我们会以更饱满的热情和更高的效率投入其中，为公司的发展贡献自己的力量。

## 公司员工军训心得体会总结报告篇四

经过了两个多月的笔试、面试、体检的层层筛选，我终于在数百人中脱颖而出，与其他七十四位“准同事”一道，在7月26日成为了广州市自来水公司拟招新员工，开始参加为期一个月的培训。

在职业技能鉴定所、劳资部、武装部和经警大队等多位公司领导的动员讲话后，我们便开始了培训的第一课——军训。

在这短暂的四天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，如“进化论”、“看谁赢得多”等拓展训练活动，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑

步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。三天的刻苦训练终于换来了第四天的向领导汇报操练的整齐划一的队伍。我们的步伐是一致的，我们的口号是响亮的，我们的表演更是精彩的。看着几天来努力与汗水换来的成果，每个人的心里都是甜甜的。

军训的味道就是如此，它酸、它苦、它辣、它甜……

公司军训心得体会2020

## 公司员工军训心得体会总结报告篇五

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反响都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反响苦、累之外，相信还会



另有一番感受，我就是这样。

当我听到入职后的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。拓展活动是我的初次经历，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胜利，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，但是时间是很珍贵的，所以在头一天的第二个游戏中，我们因为理论讨论多于实践，很后没能成功。但是我们的`时通过两天的拓展活动，让我们学会了宽容。只有互相宽容，才能到达默契配合，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，比方站军姿，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珍贵的经验和知识，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，初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，比拟局限于理论，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。

官教的擒敌拳。擒敌拳每招每式都需要力度，虽然女生看上去比拟柔弱，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。还有一件事也比拟难忘，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，初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。所以今天过得比拟平淡。

第七天的军训我们送走了河北天澜新能源企业军训员工，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，很后我们目送着他们离开了。晚上的电影一一冲出亚马逊，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。

## 公司员工军训心得体会总结报告篇六

“团结就是力量，团结就是力量；这力量是铁，这力量是钢；比铁还硬比钢还强。”这首歌至今还在我的脑海中盘旋，思绪忍不住回到了当时。

今天是8月19日，也是我们来到军校的第一天。今天早上经过

漫长的路程我们终于来到了军训的目的地。到军校后，我们便开始了这次军训的第一课——站军姿。站军姿，是作为一名军人所有动作的根底，站军姿也是最能表达出军人昂扬的精神面貌和品质的。

接下来，我们进行了隆重的开营仪式，在主持人富有激情的讲话中，各领导人进行了精神简略的讲话，我们进入午饭时间，下午由于下雨问题训练都很简单，这天我们过得很充实很轻松，充实的感觉源于训练中的收获。

后来的日子越来越难过。

第二天，可能是因为还没习惯作息时间的原因，所以很多人都迟到包括我也不例外，总教官因这么多人迟到生气了，他让我们双手抬平做深蹲50个，当做了40个的时候我撑不住了双腿发软，我很想打报告出例不做，但我没有放弃，尽管双腿发软我还是坚持住了，我明白了坚持就是胜利，总教让我们在今天学会唱团结就是力量，在吃午饭前检验，很快到吃午饭的时间了，他让我们一起唱团结就是力量，我们唱了两次才过关，他让我们喊到喉咙哑。第三天，早上一起床腿疼得弯曲不了，我们很迅速集好了队，为了不让总教官有机可乘我们都非常快，他让我们站军姿，说有一个动你们就够呛的。汗水从头上流入眼睛，流入嘴巴，不能擦，只能让它流走，在从中总有那么几个人在动，总教官又让我们双手抬平做深蹲，到了晚上我们看了“让世界充满爱”这部演讲，我哭了，我想家了，想亲人了。我埋没声音地哭，真的很想父母，父母也一定很想我们！

就这样持续了几天。

最后一天来了，我们并没有很快乐，而是有点伤感，虽然和教官相处了只有短短的6天，但已经种下了感情的果实，我们都舍不得教官，都不想离开，很想和教官一起，日落西山，老天好似知道我们离别的痛竟然下起了大雨，教官送了我们

上车，对我们说我们要好好读书，他转身走下车，是多么想拉着他可惜不能，我们的车逐渐开走，教官对我们敬礼，在朦胧的雨帘中他的身影逐渐消失。

这次军训我明白了辛苦的经历更能磨炼人的意志，苦其心智方让人有所势！

## 公司员工军训心得体会总结报告篇七

第一段：军训的初衷和目的（字数：100）

军训作为一种锻炼和培训的形式，在公司中的意义不言而喻。通过军训，可以增强员工的纪律意识，培养团队合作精神，提升组织能力，提高应对紧急情况的能力等。这些都是公司在员工中需要培养和关注的素质，军训正是为了帮助我们更好地取得这些素质。

第二段：军训带来的困难和挑战（字数：200）

军训虽然有益于个人和团队的成长，但在整个过程中也带来了一定的困难和挑战。最明显的是体能上的考验，长时间的体能训练和激烈的体能活动使我们感到疲惫不堪，甚至有时会感到身心俱疲。此外，军事训练也需要我们具备高度集中精力的能力，这对于疲劳困倦的员工来说是一个巨大的挑战。

第三段：军训中获得的收获（字数：300）

尽管军训困难重重，但是在经历了整个军训过程之后，我们也获得了很多宝贵的收获。首先是纪律意识的提升，军事训练严格遵守的规则和规章制度教会了我们遵守规则的重要性，并培养了自律的学习习惯。其次是团队合作精神的培养，军事训练中的集体协作和团队精神使我们深刻体会到个人与团队之间的关系，培养了我们主动与他人合作的意识。最后是组织能力的提升，通过军事训练，我们学会了如何对任务进

行详细规划和组织，使我们在工作中能够更加高效地完成任  
务。

第四段：军训带给个人和公司的影响（字数：300）

个人来说，军训使我们的身心得到了锻炼，增强了对困难的  
承受能力，并培养了积极向上的态度。通过军训，我们认识  
到只有经历过磨砺和困难，才能真正成长和进步。而对于公  
司来说，军训是一个很好的团队建设和人才培养的机会。通  
过军训，公司可以找出那些具有较强纪律意识、团队合作能  
力和组织能力的员工，为公司的发展提供源源不断的动力。

第五段：对未来发展的思考和展望（字数：200）

通过这次军训，我们对自己的不足和不确定性有了深刻的认  
识，并积极思考如何改善和突破自己。在未来的发展中，我  
们将更加注重个人的自我提升和团队的建设，在工作中更加  
积极主动地参与和贡献。同时，公司也会受益于这次军训的  
经验和收获，继续培养和发掘各类人才，为公司的可持续发  
展提供坚实的基础。

总结：通过公司的军训，我们获得了很多宝贵的经验和收获，  
在个人和公司发展方面都有了长足的进步。军训虽然艰苦，  
但对于个人和公司来说都是一次有意义的历练，帮助我们更  
好地应对工作和生活中的各种挑战。我们相信，通过军训获  
得的这些素质和能力一定会对我们未来的发展产生积极的影  
响。

## 公司员工军训心得体会总结报告篇八

进入公司之后，虽然已经度过了大学时期的军训，但依然会  
面临公司的军训。而与大学军训不同的是，公司的军训更加  
注重团队合作和执行力的培养，目的是为了增强员工的凝聚  
力和战斗力，提高其应对复杂环境的能力。

## 第二段：描述心理变化与挑战

公司军训是一次全新的体验，我意识到自己在大学时期只是挤牙膏般完成军训任务，没有真正体会到其中的团队合作和执行力的重要性。在公司军训中，我惊喜地发现，团队合作的力量远远超过个人的力量。军训期间的艰辛和压力，让我逐渐意识到团队的重要性，并慢慢适应了军事化管理的节奏。

## 第三段：团队合作的重要性与反思

通过公司军训，我深刻体会到了团队合作的重要性。在军训过程中，每个人都扮演着不同的角色，而团队的成功依赖于每个人的努力和配合。团队合作不仅仅是完成任务，更是建立相互信任和依赖的过程。在军训中，我主动与队友合作，互相协助，克服困难。而在平时的工作中，我也开始关注团队的合作和协调，提高自己的协作能力。

## 第四段：执行力的培养与思考

在公司军训中，执行力是非常重要的一项能力。每次的军事化训练都需要我们迅速、准确地做出响应和执行命令。通过长时间的反复练习，我逐渐培养了自己的执行力，能够在压力下保持冷静，并快速做出决策和行动。这种执行力在公司的工作中同样有着重要的作用。在面对工作任务和挑战时，我能够高效地完成，不拖延、不推脱。

## 第五段：体会与收获

通过公司军训，我不仅学到了团队合作和执行力，更重要的是培养了迎接挑战和磨练意志的能力。我愿意主动承担责任，勇于面对困难，并能够积极寻找解决办法。军训过程中的困难和压力让我更加坚定了自己的信心和勇气，也让我在工作中更加有韧劲和毅力。

总结：公司军训是一次宝贵的经历，除了加强团队合作和执行力，还培养了我迎接挑战和磨练意志的能力。我将把军训中学到的经验应用到工作中，与同事们共同努力，为公司的发展做出更大的贡献。

## 公司员工军训心得体会总结报告篇九

在我进入公司后的第一个月，我参加了公司的军训，以加强身体素质，提高工作能力。通过这个经历，我不仅锻炼了身体，还意识到军训对于个人成长和团队合作的重要性。下面我将结合自己的经历和体会，分享我对于进公司军训的心得体会。

首先，军训让我有机会锻炼身体，提高自己的体能素质。在军训开始之前，我一直以为自己的身体素质还可以，然而当我进入军训的第一天，我才发现自己的体能水平处于较低的水平。在队列操和晨跑训练中，我感到呼吸急促，汗水湿透了我的衣服。然而，通过每天的锻炼，我慢慢适应了拼搏和付出的感觉，渐渐地我的体能水平也有了较大的提升。军训过程中的体能训练让我更加意识到身体健康的重要性，也让我认识到要想在工作中保持高效，拥有良好的身体素质是必不可少的。

其次，军训让我意识到个人的成长需要不断地超越自我。在军训的过程中，我遇到了很多困难和挑战，比如体能训练的疲劳和队列操的协调。在面对困难和挑战的时候，我意识到只有超越自己，才能不断提高自己的能力，才能让自己更好地适应工作中的各种压力和挑战。通过军训的锻炼，我不仅学会了坚持，也学会了反思和总结。我明白了个人的成长需要不断地超越自我，需要在每个困难面前不退缩，勇敢向前。

再次，军训加强了我与同事的团队合作能力。在军训的过程中，我们需要按照指令快速行动，需要保持整齐的队形和统一的动作。这就需要全体成员发扬团队精神，密切配合，互

相协助，做到紧密衔接。通过各项训练和比赛，我与同事们建立了密切的联系，互相支持和帮助。我们相互之间形成了友谊，也形成了一种默契和信任。这些团队合作的经验让我意识到在工作中，团队的力量是无可取代的，只有团结协作才能更好地完成任务。

最后，军训让我对自己纪律有了更高的要求。在军训中，军官严格要求我们按时起床，严守纪律，并在规定时间内完成各项训练。通过军训，我培养了良好的生活和工作习惯，养成了按时起床，遵守规则的好习惯。这将对我以后的工作和生活产生积极的影响。我明白了自律的重要性，只有掌握好自己，才能更好地适应社会的变化和要求。

综上所述，进公司军训让我收获颇多。通过军训，我锻炼了身体，提高了个人的体能素质；意识到个人成长需要不断地超越自我，并学会了团队合作；加强了自我纪律要求。这些体会让我深刻地认识到，军训不仅仅是一种体力的锻炼，更是对于个人成长和团队合作的一种锻炼。我相信，在今后的工作中，我将充分利用军训时的经验和体会，不断提高自己，在团队中更好地发挥自己的作用，并不断实现自己的目标和梦想。