# 企业军训拓展活动总结

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-07-02

*企业军训拓展活动总结模板5篇军训只是我们青春的一点点，但随着我们逐渐成熟，更渴望保持持久的军训体验。军训磨练了我们的意志，把我们生活的一部分推向了极限，精神面貌焕然一新。以下是小编整理的企业军训拓展活动总结，欢迎大家借鉴与参考!企业军训拓展...*

企业军训拓展活动总结模板5篇

军训只是我们青春的一点点，但随着我们逐渐成熟，更渴望保持持久的军训体验。军训磨练了我们的意志，把我们生活的一部分推向了极限，精神面貌焕然一新。以下是小编整理的企业军训拓展活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**企业军训拓展活动总结（篇1）**

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，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，是我们从田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！

最后一天了，最难忘的就是离别晚会，大家都非常高兴，设置的游戏也很特别，大家也非常投入。晚会上的点点滴滴，都融入了大家的心血，相信这样的晚会不会有第二次了，所以很难忘。第二天的阅兵也很顺利，在离开之前，我们唱了很多歌，好多人哭了，包括我……

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。

**企业军训拓展活动总结（篇2）**

此刻看来，确实没什么文才，可是感情很真实，怀念我的！感激吃苦年少的时候，总以为当兵是一首简便浪漫的歌，歌里有绿色的橄榄枝，枝头挂着无数绚丽的梦，。那个时候，如果有人问我最崇拜的人是谁，我会大声地回答：“解放军！”问我长大了想干什么，我总会毫不犹豫的答到：“当兵！”随着年龄的增长和知识的增多，我又懂得了军人是的，是人民的自豪，是正义与和平的象征。古人云：所谓人格，国第一！于是我那份当兵的渴望之中又多了一份感。正是怀着这种对军旅的向往，我踏上了远行的列车，来到了部队。可是当我置身于这绿色的军营，这样近距离的真切的感受军人的生活，第一次高标准严要求的对待自己的时候，我才深深的感受到一种信念在血脉中燃烧，那就是：吃苦！风磨砺心志，伤痛孕育成熟。场上，我们顶着烈日站军姿、走齐步、踢正步，汗流浃背。

可是我们谁也没有退缩：一声声，迸发出和热血的活力；一句句口号，汇聚着我们克服困难的勇气。每一天训练结束，尽管我们浑身的每一个关节都酸痛无比，我们很累，可是当连长问我们累不累时，我们吃苦的信念让我们挺直了腰板，大声地回答：不累！回到宿舍，疲惫不堪的我们真恨不得倒头便睡，可是我们吃苦的信念依然支撑着我们一遍又一遍一丝不苟的叠被子、整理内务，直到叠出棱角分明的被子，也叠出了我们棱角分明的坚强性格和吃苦耐劳的。和大多数一样，我也是第一次单独出远门，第一次远离、远离。

离家的时候，我把思念装进了远行的背囊里。当我们唱歌唱到“亲爱的战友你不要想家，不要想”的时候，一股强烈的思乡之情在我的胸中蔓延，泪在我的眼眶中打转。可是，我没有让泪水掉下来，因为我牢记：军人“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”、“军营不一样情弱者，军营不相信眼泪！”亲爱的战友，你们想妈妈吗我想，妈妈看到我们在军旗下茁壮，她必须会感到欣慰，感到自豪。我们到军队的目的是来吃苦的，不经一番彻骨寒，怎得梅扑鼻香！

仅有吃苦，才能铸成我们刚毅挺拔的体魄、炼就我们气宇轩昂的风度；仅有吃苦，才能健全我们的人格，才能不断的发展自己，完善自己；仅有吃苦，才能让我们成长为一群合格的生，一个顶天立地的男子汉！所以，我军训、感激吃苦！最终，我要代表二排五班的全体同学向所有的教官和们说一声：“你们辛苦了！”训练场上，你们是严格的教官和导师，训练之外，你们是我们的亲人，你们给我们带来了和无微不至的关怀，多谢！

**企业军训拓展活动总结（篇3）**

为期七天的集中培训结束了。在返回\_\_的途中，静下心来想想，在这七天的时光中，我们经历了苦和累，快乐和喜悦，沉甸甸的压在我们的心头。在这七天里，我们这些刚入行的菜鸟初步了解到了\_\_银行作为国家金融事业的重要一份子，他的历史底蕴和组织架构到底是怎样的。

在到达培训地的时候，我其实稍微有些不适应。这次的培训放在了\_\_学院，整个培训的形式基本上是以“军训+上课”的形式进行的。整个培训期间，完全采用军事化管理，不论吃饭、就寝、上课都需要统一听从指挥。每次吃饭之前都要事先在座位旁站好，等到教官下达“坐下”、“脱帽”、“开饭”等口令后才能开饭。每次吹哨集合时，由于我们的宿舍位于最高的5楼，一路冲下去时大家基本上都已经站好了。之后听着教官们紧张的下达整队的口令，确实能够感受到军队独有的严肃氛围。

这种情况在两天之后有所改变。习惯了每天早起就先把事情收拾的妥当等待集合，习惯了在队列练习时扯着嗓子大声报数，习惯了吃饭时去抢热乎馒头的那种满足。在适应了这种生活后，我们就会发现，这样生活究竟能带给我们哪些好处。

我们也渐渐的明白了人力的老师们组织这次培训的目的。上课是为了让我们了解x行的历史、组织架构，方便以后工作开展；拓展式培训是为了培养我们的团队协作能力、领导力和执行力，同样加强我们对各种突发事件的分析处理能力；最后的军训是加强我们的纪律性，顺便锻炼一下我们的身体。为了让我们这些新入职的员工更快的融入到公司中，老师们的殷切期盼我们深有体会。

总结我们这些天培训的内容，涵盖了\_\_银行的历史文化、组织架构、规章制度、金融业务、电子银行业务和银行信息安全等多个方面。为了让我们更快适应职场生活，老师们还特意安排了职场礼仪和压力管理等培训课程，指导我们如何与他人有效沟通，如何控制工作的压力。每天的课表排的很满，大家每天起得很早也很累，但是看到来自总行和软件中心的老师门不辞辛苦从市区来到这么远的培训地来给我们上课，大家还是以最饱满的热情报上最热烈的掌声。我相信，在这里，每个人都是学有所获的。

七天的时间说长不长，转眼就会过去。倒数第二天，在教官的带领下，我们第十中队在大会操中取得了全行第一的好成绩，并荣获了“最佳中队”称号，这是对我们这些天来训练的鼓励和肯定。最后一天，软件中心人力资源部的领导将奖状颁给了我们中队，当时我们的鼓掌声响彻了整个会场。我们坚信，就像在开班式上x总说的那样，我们定会给\_\_银行的发展带来新的力量与活力。

最后对这次培训提出两点个人建议：一是希望以后组织军训可以有一名带队医生保证同事们的健康状况；二是希望安排的课表宽松一点，以达到更好地学习效果。

以上为此次培训期间的个人心得总结，谢谢！

**企业军训拓展活动总结（篇4）**

转眼间十天的军训行将结束，心里长舒口气的同时又是那末的依依不舍，由于此次军训教会了我甚么是坚强的意志，甚么是团结的气力。

军训不但培养了我们吃苦刻苦的精神，更磨练了我们的坚强意志。军训是苦的，也是快乐的，更是甘甜的，我们应当学会品味这类苦中之乐。通过军训，我们可以一改既往的慵懒，投入到紧张有序的工作中去，感受超出自己的快乐。军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质。军训不但培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超出自己的勇气。使我知道了责任的重要，更加强了我们的团队意识，作为一位企业技术职员，除在工作上有新建树，还要有顽强拼搏的意志，吃苦刻苦的品质，身体素质和心理素质都要达标。没有身体和心理上的健康保证是没法实现进一步的自己进步的。

团结就是气力。通过军训，我对“团结”和“大局”的熟悉更加深了一层。军人崇尚集体主义，思考题目总是从整体的角度动身，这既是传统，也是需要，正如我们在工作中也是如此。比如队列练习讲求整齐划一，步调一致，一人出错，影响全局。一个人的气力是渺小的，一个排的人凝聚在一起，便如大海一样壮阔，一样高远。当我们排以整齐的步伐，洪亮的口号在操场中练习时，领导、教官都被我们团结的气力所震动。那创造中的碰撞磨擦出美丽的火花。看吧，同一而整洁的迷彩服，豪迈而整齐的步伐，伴着那嘹亮的口号，一排排，一列列，是那样赏心悦目，振奋士气。团结就是气力，再不是简简单单的一句话，它授与我们人生的哲理，告诫我们为人的理念，更在军训的练习中，铸起了一座不倒的城墙，集体的荣誉感让我们将它演绎得淋漓尽致愈见丰美。

**企业军训拓展活动总结（篇5）**

短短的三天军训很快就要过去，我感受最深的是自己的身心好像得到了一次完全的洗礼。

我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个型来。由于我们长期坐在办公室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一个集体呢？照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对“团结”两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天，整体训练情况有所好转，加上老天帮忙，天气一直比较凉爽，大家也渐渐地习惯了军训生活，齐步走、正步、跑步都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任团队并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。一个人自身的素质固然重要，正确的指挥也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍，否则就会事倍功半了。

尽管这军训只有短短的几天时间，我们却可以一改往日的慵懒，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

第一次遇到“迷彩”，于是生命中又多了一道“神圣”的色彩，工夫上天也给了我们许多责任，但军人的责任是神圣的，上天赋予了我们许多选择，而我们却没有选择去当一名军人，然而上天却宽恕地把一次体验的机会给了我们。

迷彩是我最喜欢的混合色，它似乎是一个天性的装扮师，平凡而略显娇弱的脸上无形中增添了一些英武，我在想，天蓝地绿的搭配是否过于单调了，如果我们能够多增加一些迷彩，是否又会多一份精彩呢？生活也是如此吧？一些迷彩生动一份光阴。歌声“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”这首团结就是力量在高中时也曾合唱，但感觉从来没有向今天这样响亮过，以至如今都已不记得当初的力量是团结在哪的。然而在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，将人的本性，热情，积极的一面显露时，就成了我心中永久的记忆：当大家放声歌唱时，我才明白什么叫做真正的团结。冰心曾说过这么一句话：一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片互相依偎着而怒放的锦绣才会灿烂。我们生活在一个集体里，唯有团结，才能为团队增光，为自己加彩，才能促成灿烂的锦绣。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！