# 企业员工军训与工作总结

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-06-02

*企业员工军训与工作总结大全5篇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。军训也加强了我们的纪律性，顺便锻炼一下我们的身体。下面给大家分享一些关于企业员工军训与工作总结，方便大家学习。企业员工军训与工作总结【篇1】军训...*

企业员工军训与工作总结大全5篇

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。军训也加强了我们的纪律性，顺便锻炼一下我们的身体。下面给大家分享一些关于企业员工军训与工作总结，方便大家学习。

**企业员工军训与工作总结【篇1】**

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。

**企业员工军训与工作总结【篇2】**

公司为了加强员工的企业文化教育，组织了一次军训。这已经是我第二次参加军训了，给我感触特别的深刻，先是加快着军训的课程，他一个个简单的动作，一课课简单的课程，每天不停的重复着，从刚开始我觉得有些动作特别的难，特别的累一点，慢慢的转变为原来这些是如此的简单，如此的容易。其实回想起军训的动作那真的是非常的简单，简单的转体，简单的齐步，简单的跑步，简单的跨立等等。但刚开始都觉得一群人在一起走着是多么的乱，是多么的不齐，这想我想到了，这么简单的事都做不以，还别说难一点的了，后来，我们不断的透过锻炼，我们越来越齐，越来越好，到慢慢的难一点的动作我们也觉得没有问题。每次到了困动作的时候，让我不时的想起了一句话“好的安排叫作锻炼，不好的安排叫作磨练”，我时刻都记着，每到遇到困难，遇到挑战时，这句话一直都鼓舞着我。办法总比困难、挑战多。

从军训中，我们学习着公司的企业文化，企业理念，执业理念等等，从开始对理念的了解，慢慢的到了深入，让我们不时的印在我们的脑海里，每次都呼喊着：各位“海军陆战队”的精英们，大家好——好——很好——非常好——爱的鼓励，那整齐化一的表现，那步调的整齐。让我们不得不想起，钢军的力量。

我们的企业理念是：

诚信高效，和谐共赢，心怀感恩，永不抱怨——爱的鼓励。这企业理念说得简单，做得难，我们得深深的体会着这四句的含意及寓义，因为只有你深深的体会了，只有你去想了，并切身的去做了，并懂得回报，这才是企业的灵魂，企业的核心。每次的呼喊都振奋人心，突然有一股强大的力量在推动着钢军战士。

我们的企业文化是：

军队+学校+家庭，你真正懂得这几句话的含意吗？你真正的做到了吗？这几个的顺序能否被打乱，打乱了将是怎么，我目前就是这个顺序，是军队，因为我产不管任何事情，首先就是以服从命令为天职，这就是军人的做风，只有这样，你才能成功，你才能做得好，企业才会做好做大做强。之后才是学校，因为只是服从不行，我们所做的就是把人家的优点加一提炼变为自己的优点，要有自己的一套方法，学习人家的长处，学习人家的处事方法，学习人家的做事能力及风格，同事之间也要相互的学习，同行之间也是如此，所以我们钢运是一个氛围非常强的大学校。最后才是家庭，为什么是家庭，因为钢军我们是战在同一立场，战在同一高度和角度，我们不仅仅是考虑着个人的发展，不仅仅考虑着个人的能力，我们要考虑着团队，我们要考虑着同事，要考虑着同仁，为什么钢运要以三人为编为分，就是为了让大家的工作做得更好，配合得更好，做个人事想钢运大家庭事，这就是事业、企业的颠峰状态，所以看你是怎么去理解企业文化的。看是你的做事是怎么样的。

我们的执业理念：

一次委托，终生服务，培育人才，诚信立业，务实进取，精耕商圈，永续经营，回馈社会。这几句话，让我觉得这不正是我们要做的吗？这不正是一个案子操作的流程吗？你体会到了吗？是不是客户在你这儿来买房或卖房一次就OK了，是不是这就是一次性的客户，错，这不是，我们做的是一辈子的事，一辈子也做不完的事。一次委托终生服务，这是做为服务行业，做为销售行业的精髓，只要有客户来，那就是我们最真实的客户，我们第一次给他服务好了，给他把事办托了，你说他会不会给你带来回头客，我相信，会。我们在做事的时候也不能老是想着自己，你在做事的同时如果能够把自己所做的事都分享给你的朋友、分享给你的同事，分享给你的同仁，把好的经验，方法都授予他们，你不觉得这是一件非常快乐的事吗？做销售、做服务我们一定得叫一个诚信，

因为只有诚信才是企业的真正的灵魂，诚信是企业的第二次生命，没有了诚信就没有了企业的发展。我们做事也是一样，做一件事我们要一定把它给做好，要做就做最好的，要么就不用做，一定要把简单的事重复着做，这样你会体会到不一样的感觉，体会到不一样的技巧及方法，不信你试试，你能把一件简单的事重复做二十遍，看能不能找到更好的方法和懂得更多，记住永远要把你所做的事做细做精。在你做事的同时，如果你做好了，你可也别忘记了你的朋友们，你的伙伴们，你的同事们，因为他们都是你最有价值的关系，要懂得经常联系，懂得做得你力所能及的事，因为这样你才会有更好，更多的关系网。这是我的体会。企业员工军训感想

今天，为期一周的军训生活结束了，当总是盼着回家的我们坐上班车离开部队的时候，当教官们列队欢送我们的时候，心里忽然酸酸的有些不舍，尽管只是短短的七天，但在与教官的相处中，不知不觉地建立了深深的友情，虽然在训练的时候，他们也曾严厉过，但我可以深切地感受到他们的真心，诚心和用心良苦。作为一名企业的员工，驻扎在部队进行军训，对我还是第一次。我从小就喜欢军人，除了对自己家庭和孩子的牵挂，我还是挺享受这次军训的，因为我当了一回真正的军人，吃在部队，住在部队，训练在部队。尽管腿很疼，尽管每天八小时呆在外面，很冷，但与这次军训的意义相比，已显得微不足道了。

军训场上既严肃又艰苦，它既考验你的坚韧力，也检验你的团队合作精神。从中我们体会到了什么是服从，坚持，协作，忍耐，也体会到了细节的重要性。军训展现了一种纪律严明，团结向上，整齐划一，一切行动听指挥的精神风貌，让我们增强了责任感，使命感和荣誉感，并激励我们今后成为最有纪律，有效率，有激情，有协作精神的团队。这次来军训的有一大部分都是新入职没多久的员工，互相都很陌生，但经过这次军训后，大家都开始变得熟悉，今后可以很快融入这个集体，并更有效率地去工作。对于车间操作工的意义就更大了，一方面使企业对他们的管理更有效，他们在工作中也会更服从指令；另一方面，对于个人，他们的内在素质也得到了很大的提升。而对于我，一名人资部的职员，也是一名新入职仅一个多月的员工，通过这次军训，我认识了更多的同事，也强化了我的纪律性和执行力，为我成为一名合格的每轮员工奠定了良好的基础。

这次军训使我人生中的第二次军训，也是意义最大的一次军训，我将永远不会忘记这次军训给我带来的意义，我也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。企业员工军训感想

企业员工军训感想

今日，为期一周的军训生涯完毕了，当老是盼着回家的我们坐上班车分开军队的时分，当教官们排队欢迎我们的时分，心里突然酸酸的有些不舍，虽然只是短短的七天，但在与教官的相处中，不知不觉地树立了深深的友谊，固然在练习的时分，他们也曾严峻过，但我可以深切地感触到他们的真心，诚心和专心良苦。作为一名企业的员工，驻扎在军队进行军训，对我照样第一次。我从小就喜好武士，除了对本人家庭和孩子的挂念，我照样挺享用此次军训的，由于我当了一回真正的武士，吃在军队，住在军队，练习在军队。虽然腿很疼，虽然天天八小时呆在外面，很冷，但与此次军训的意义比拟，已显得微乎其微

了。军训场上既严厉又艰辛，它既考验你的坚韧力，也查验你的团队协作精力。从中我们领会到了什么是听从，对峙，协作，忍耐，也领会到了细节的主要性。军训展示了一种规律严正，连合向上，划一整齐，一切举动听批示的精力面貌，让我们加强了责任感，任务感和声誉感，并鼓励我们往后成为最有规律，有用率，有热情，有协作精力的团队。此次来军训的有一大局部都是新入职没多久的员工，相互都很生疏，但经由此次军训后，人人都开端变得熟习，往后可以很快融入这个集体，并更有用率地去任务。关于车间操作工的意义就更大了，一方面使企业对他们的治理更有用，他们在任务中也会更听从指令；另一方面，关于小我，他们的内涵本质也获得了很大的提拔。而关于我，一名人资部的职工，也是一名新入职仅一个多月的员工，经过此次军训，我看法了更多的同事，也强化了我的规律性和执行力，为我成为一名及格的每轮员工奠基了优越的根底。

此次军训使我人生中的第二次军训，也是意义最大的一次军训，我将永远不会遗忘此次军训给我带来的意义，我也会在此次军训精力的鼓舞下，走好本人脚下的每一步，做大好人生中的每一个细节，完成本人所追求的人生价值。

**企业员工军训与工作总结【篇3】**

对我来说，由于高中都没有组织过军训，所以这次的军训的确是我人生中的一次难得的考验和磨励，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。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避，畏首畏尾。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。经过这次的军训，我的确深有体会这句名言的含义。作为男生最多的工学院的我们，在这次的军训中也应该是最艰苦的了，每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。

不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。最令我感动的是在我丢失军帽的那次，是他把他的军帽给我，把我原以为要被惩罚的不安的心变得平静，我也深深地感受到教官对我们每个同学的无微不至的爱。在这艰苦的十来天的军训里，我们每天都利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军职人员的生活的艰辛与乐趣。

在这短短的十多天里，我们在人生的驿站中留下不少难忘的印记。步行街上、图书馆旁不但有我们班的整齐的步伐，也有我们班阵阵洪亮的口号声，更有我们与教官的闲笑声和嘹亮的军营歌曲；篮球场上还留下过我们班激情的风姿和练拳时整齐的叫喊声；射击场上还有我们班那一张张描准时的脸和那洪亮的练枪声。

在这短短的十多天里，我不仅仅学到了军职人员的一些技能，站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我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。同时还学到了不少的军歌，这给了我的军训生活中增添了不少的色彩。不过，在这次的军训中最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，勇敢地面对的哲理，这是在人生中难得的一节有意义的课：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吗？

军训即将结束，大一的生活也即将结束。在这即将逝去的大一，或者以军训为结束的标志是极具意义的。铁的纪律是能很好的磨砺一个人的意志和秉性，为以后的大学生活奠定基础，为人生之路奠定基础。虽然未来之路无人知晓，一片迷茫，充满荆棘。但只要我们秉承着自身的信念，面对困难和挫折绝不退缩，就能为自己的未来生活描绘成一幅蓝图。

**企业员工军训与工作总结【篇4】**

军事队列训练的目的、内容、要求和意义

一、队列训练的目的

企业员工通过队列训练，既可以亲身感受和体验现代军人整齐化一和严格正规的队列生活，更能培养良好的身姿，纠正和克服诸如挺腹、含胸、歪头、斜肩等毛病，培养严整的仪容，穿戴整洁的良好习惯，建立良好的时间观念、

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；

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、打闹和做小动作；

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；

4.保持队列整齐，出入列应当报告并经允许，做错动作要报告并经允许迅速纠正，有情况应报告

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。

蹲下分两步，后撤、蹲下；起立分两步：起立、立正；在分步练习中，及时纠正学员错误，最后集体练习，力求协调一致，脚有声。初次练习喊出“

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。

**企业员工军训与工作总结【篇5】**

七天的军训生活结束了。

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x公司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x公司人，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x公司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，x公司人将在创辉煌！

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

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！