# 员工军训自我工作总结800字范文

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-03-05

*员工军训自我工作总结\_员工军训工作总结800字军训，可以提高生活自理能力，可以培养思想上的自立和独立，可以帮助我们养成严格自律的良好习惯。那么员工军训自我工作总结该怎样写呢?下面就是小编给大家带来的员工军训自我工作总结800字范文，希望大家...*

员工军训自我工作总结\_员工军训工作总结800字

军训，可以提高生活自理能力，可以培养思想上的自立和独立，可以帮助我们养成严格自律的良好习惯。那么员工军训自我工作总结该怎样写呢?下面就是小编给大家带来的员工军训自我工作总结800字范文，希望大家喜欢!

>员工军训自我工作总结800字一

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……

四天的军训一眨眼就结束了，虽然相对于我们在高中和大学阶段的军训，这次训练只是“小菜一碟”，但从

中我也领悟了不少东西。这四天的军训锻炼了我们的意志，纠正了我们慵懒的作风，它让我们学到了许多，体会到了许多。

>员工军训自我工作总结800字二

我是一名\_\_\_酒店的新学员。我进入\_\_\_大酒店纯属意外，原本一开始我是陪着一个朋友去报名，当时我在自学电脑，尚无找工作的打算。并且自己年龄偏大，被录用的可能性不大。可到了报名点，负责招聘的工作人员很热情的递给我一张求职申请，我幸运的被录用了。

怀着忐忑不安的心情，我随着大家到了怀化。出了火车站，酒店派了专车来接我们，来接我们的有刘主管与秦教官，还有两位店长，让我感受到酒店对我们到来的热情与重视。

军训很辛苦、也很累。说实在话，刚开始对军训，我们很不适应。酒店招聘服务人员，不就是培训培训我们的服务技能嘛，军训与服务什么关系呢?可经过几天的军训后，我终于明白它的重要性。来自四面八方的学员纪律观念都不强，都有一点散慢。经过几天军训后，在我们身上发生了变化，从一开始的散慢变得遵章守纪，使学员们的团队精神，整体意识都得到加强。我们不是做得，但是都在不断的努力。

军训结束后，开始了我们的实际技能培训。幸好有了几天军训打底，所以我们练起站姿来没有第一天那么吃力了。尽管我们在练托盘时手都练得发麻酸痛，可我们还是坚持练好。我们的老师吕主管也是尽心尽力教我们，严格要求我们，就是希望我们的服务一流，创酒店品牌文化。经过吕主管的辛苦教导，我们掌握了中餐的全部操作技能。

刚来\_\_\_酒店时，我对\_\_\_集团了解甚少，因为有好几年我是在外面度过的，在家呆的时间很少，对家乡企业发展也了甚少。进入\_\_\_集团后，通过刘主管的介绍，让我对\_\_\_集团有了一定的了解。集团公司“以人为本，以诚待人;用心营造，至高致远”的核心价值理念，展示着\_\_\_人今天在湘西大山里建桃源，明天在蓝色大海边建都市的远大目标。

培训已经结束，在这段培训期间，我自身的素质有了很大的提高，我为能在这样的企业上班感到荣幸，我为能成为一名\_\_\_人感到骄傲，我也相信\_\_\_集团的明天会越来越好!

>员工军训自我工作总结800字三

5月5日周六7点便起床集合，8点集合前往花都公寓楼集合。路上我们心里都有点紧张。在想：会不会很难啊，不过转念一想，那有什么好可怕的呢?我肯定可以的!到达目的地之后，教官开始我我们讲解和分发服装，然后开始到训练场，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。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身!团队合作得精神更是发挥得淋漓尽致。

让我感触最深的很多，比如以下几项活动：

“9米高空”是挑战自我、战胜自我恐惧的体现。这个个人挑战项目，要求队员们在9米高的木板上，从这边走到另一边，走过去就算完成。有些事情，看起来容易，做起来却很难。当我准备爬上独木桥时，队友们一齐上前拍着你的肩膀，高喊着你的名字以及“加油”的口号时，一股莫名的感动油然而生。不能辜负大家的期望，利索的爬上了桥。站在高空，面对4米多宽，9米多高的独木桥，真的是有点腿软，恐惧感随之而来。我犹豫了，曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头。许久，听到了“队长”在下面的喊声“没事的，跨过去就行了”以及来自队友们的鼓励，终于鼓起勇气迈出了那一步??最终，我没能完成“跨越”，从中间爬了过去。带着些许遗憾冲着照相机镜头微笑留念的时候，告诉自己“至少我迈出了那一步”，但是这次的失败也使我明白，犹豫不决会令机会流失，今后面对任何事情，我需要更加自信的勇敢面对、果断抉择!勇敢的跨出这一步，我们的人生就能前进一大步，就能将属于自己的机会牢牢抓住。穿越网：在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分(包括头发、衣襟)都不能碰到网，否则“破网”。只要有一人“破网”，全队失败，先前通过的人，都必须重新来过。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。一开始大家跃跃欲试，但事实发现，单靠个人根本无法通过。于是，在队长的安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，虽然通过的过程很艰难，而且刚开始屡屡“破网”，只好重新来过。大家冷静下来，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，

“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终大家全部顺利钻过了“网”。体会与分享：

1.有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量协同配合，这就是组建团队的意义和价值。一个团队成立时，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展。

2.大小不一的网格子，有的非常小，象征着不同的环境和艰难的条件。游戏就像是一个社会竞争，不要试图轻易改变游戏规则或者社会环境，能做的就是在最短的时间内适应环境。同时，游戏的规则会不断改变，犹如社会环境和竞争环境在改变，竞争是一个不断学习、改进的过程，不断寻找它的突破点。

3.大的格子非常有限，我们不能让瘦小的女同学占用大格子，必须留给身材高大的同伴，这说明资源是有限的，必须学会合理分配。因此，任何一项工作开始之前，团队领导人要审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。

4.组织中虽然各有分工，但是所有人都对结果和最终的绩效负有责任。任何一个工序的失误，都可能导致失败，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。我们在“抱、抬、托、举”的时候，都必须留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都必须在相互协作中善意提醒、彼此关注。

5.每托起一个同伴，我们都小心冀冀，凝神屏气。工作中，我们不正是需要这种严谨、认真、负责的态度吗?

6.一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

最后一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都要爬上毕业墙，才能最后毕业。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部通过。通过集思广益，我们拟定了计划，采用“叠人墙”的方法，全队76个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过11分钟，我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑，当我踩在队友们的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

>员工军训自我工作总结800字四

结束了十余载的寒窗苦读，迎来了一段全新的人生征程。轻挥衣袖，和大学的青葱岁月挥手告别，褪去那份无知与茫然。收拾好行囊，收拾好心情，带上梦想，登上南下的列车，我们走进步步高的大门。新的旅程，从军训开始…

为期5天的军训，有痛苦更有欢笑。每天最痛苦的是上楼要双手扶着楼梯，每天最不想听到的是集合训练的哨音，每天最期待的是午饭前的那一声“杀”。但每当汗水湿透全身，内心就多了一份坚强。每当团队进行活动，就多了一份欢声笑语。每当想到别的团队在努力，就多了一份不服输的团队精神。具体说来，本次军训有以下收获：

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!

>员工军训自我工作总结800字五

通过培训，使我受益匪浅，认知了许多工作的盲点，学会了许多工作的技巧，掌握内训师必备的角色认知及必要条件，对今后的工作也充满了憧憬和信心。我认为这种培训对于提高自己的政治理论水平和业务水平都是十分重要的，主要有以下-体会：

一、学习情况

本次培训计划的设计以及研讨活动的展开都紧紧围绕公司新入企员工培训全面集训环节这一主题。主要学习大学生心理辅导、团队建设、组织培训的流程和相关知识。使学员了解大学生的心理特征，掌握团队沟通、组织的基本原理和方法，提升相关能力。然后根据培训需求分析，结合以往新入企员工培训的经验，研讨制定出新入企员工培训与评价的系列方案、制度。

二、主要收获

1、提高了思想认识和政治觉悟，增强了作为新入企员工培训组织与辅导者的责任感与使命感。

通过学习，我真切感受到了培训管理(班主任)工作所承载的使命，感受到了贵州电网公司对员工整体素质与能力水平的要求日益提高。通过学习，我们对组织与辅导者角色的重要性有了进一步的认识。努力提升新入企员工培训组织与辅导者的知识与管理能力，对于帮助新入企员工尽快融入企业、适应工作需要具有重要作用。

2、搭建交流平台，促进了经验与知识的共享

本期培训班共有来自电网公司各基层单位的学员35人。我们充分利用这次培训机会，结合新入企员工集中培训的特点，进行了工作方案的研讨。过程中，大家就新员工入企培训的方案及制度的形成进行了广泛和热烈的交流，通过相互借鉴、取长补短，共同探讨在员工培训工作中的新情况和新问题，携手完成了\_\_年新入企员工培训与评价的全程策划，形成系列方案、制度。

在本次培训学习中，通过授课，了解了大学生的心理特征，掌握了团队沟通、组织的基本原理和方法，增长了不少知识，更使自己进一步认识到了作为一名培训管理及辅导者所承担的责任。通过学习研讨，拓展了自己的管理思路，丰富了培训辅导的方法，提高了写作能力。

培训学习即将结束，今后，我一定会充分将所学、所悟、所感的内容应用到组织与辅导者的工作中去，做一个新时期合格的培训管理者和辅导者。

金秋十月，细雨绵绵，第二期学员培训班于10月11日正式开班，直至今天已经走进了尾声。学员们通过本次为期五天的学习，在老师慷慨激昂的授课中收获到了很多东西，拥有了友情、知道了团结的力量、得到了业务知识、理解了规章制度、体会了人生哲学......在本次培训中，我们有苦有甜，有欢笑有感动，作为这个大家庭当中的一员，我感触颇深。

121名来自全国各地的朋友们相聚在中行，相聚在同一个教室中学习，是中行带来的缘分让我们相见相识相知。茫茫人海中，我们每位成员的相遇可能是人生路上的一次偶然，也或者是命中注定的缘分，但是，我想说，存在的便是合理的。五天的相处和帮助，让我们每位同仁真正的抱在了一起，成为了一支团队，使得每名成员有了更加强烈的集体荣誉感，我们为了共同的目标通力协作，我们同荣辱，共进退，困难面前不气馁，逆境面前不放弃。

在培训的第一天首先为我们讲课的是黄洁行长，黄洁行长给我们介绍了中国银行江西省分行的现状以及未来的发展方向，明确了作为一名中国银行的员工应该具备的素质，为我们以后的职业发展规划指明了方向，使得我们更了解了中行，更了解了自己的岗位。黄行长从百忙之中抽出时间给我们讲授的这堂课，使得我们都受益匪浅。

当天下午培训教师组为我们组织了一次拓展训练，主题是我们的十字方针“ 诚信，绩效，责任，创新，和-谐”。在每一个精心设计的游戏当中我们都用心去体会，把它当做社会的缩影，人生的缩影。它将我们每个惯勿相交的独行者真正的联结在了一起，我们手拉手，唱着队歌，肩并肩，喊着口号。我们领悟到了很多，认识到了自己身上的不足，找到了阻碍自己进步的绊脚石，有了团队合作意识，理解了如何去打造一个卓越团队，明白了团结的力量大过一切，它让我重新审视了一遍自己的人生，重新审视了这个世界，收获颇丰。

在接下来的几天当中，我们进入了业务知识的学习阶段。银行业务风险管理，公司业务，国际结算业务，资金业务，个人负债业务，个人资产业务，理财业务，电子银行业务，银行卡业务等。各位主讲老师都是各个部门的业务骨干，通过他们的介绍，我们对以后所要从事的职业有了更清醒的认识，虽然大多数学员都不具备专业的金融知识水品，但经过这几天的业务知识培训后，我们对银行的内部运营机制也有了大体的了解，也比较清楚地理解了银行各部门的职能和责任以及银行各种金融产品的特点和性质，学到了很多在课本以外在学校也很难学到的东西。

所有业务知识培训结束后，我们举办了一个班会，在班会上老师代表、班委代表、各组员代表分别对本次培训进行了总结讲话，之后我们以才艺表演和团体游戏的形式结尾，体现出我们的合作团结意识。最后又举行了一场闭卷考试，这也算是对我们这几天学习的一次阶段性总结。

这次培训我感受最深的就是一种思维的转变，从学生时代的思维方式转换成为一个职业人的思维方式。在学校期间，我对自己将来的发展虽然有一些笼统的概念，但是不能具体的细化的学习生活中的每一个环节，而自从参加完这次培训以后我知道了，要想实现自己的职业追求，必须从日常的点滴进行积累，改变自己的习惯，重塑自己的价值观。一个人的价值观决定他的行为，而行为会逐渐形成习惯，习惯最终会决定一个人的命运，这些道理相信每个人都懂，但是做起来确实很难。“思维和行动之间的距离是最远的”这句话一点也不假，有了自己的目标，如何行动?怎么执行?这些问题都是我这几天不断在脑子里面思考的东西。作为一个刚加入到银行的新人来说，目前的我对自己的行动指引是：要端正态度、尽快的融入到团队当中，多学习、多问、多思考，快速行动，少说多做，从点滴的小事做起，全面深入的了解单位，培养自己的职业精神。

一直以来中行坚持着“追求卓越，创建国际一流的大银行”的宗旨，可以说是任重道远，这对于我们这些新入行的员工来说无不是一种鞭笞，我们要时刻铭记中行的宗旨，不断努力，以十字方针“诚信，绩效，责任，创新，和-谐”为价值观指引我们的工作，将个人职业生涯的发展和中国银行的发展紧密地结合起来，成为中国银行发展和创新的新鲜血液。

短暂的培训即将结束，同学们虽然来自不同的学校，但是短短的五天时间大家培养了深厚的感情，这段经历终将在我们的心里留下最珍贵的回忆。时间虽然短暂，我们学到的也毕竟有限，但它至少在我们心里种下了一颗种子，只要时机成熟，这颗种子就一定会开花、结果。这次培训对我们来说是人生重要的转折，它把我们从象牙塔带入了职场，我们这些新员工虽然仅仅是一张白纸，但是我相信在这些目标的指引下，肯定会伴随中行的发展而逐渐成长起来，会使我们从一个青涩的学生走向一个有责任心、充满自信的职业人。希望我们把这份激-情带到未来的工作中，踏踏实实的走好每一步，与中国银行共同发展。

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！