

2023年感恩奋斗心得体会 公司素质拓展训练心得体会—感恩奋进(通用5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

感恩奋斗心得体会篇一

该次培训授课老师主要讲了《实用礼仪》、《企业文化建设》和《市场营销》三个方面，这几门课程的实用性很强，老师讲的更是生动活泼。

在《实用礼仪》的学习中，我体会到，一个人只有保持自己良好的个人形象和合情合理的待人礼节，才能赢得别人的尊重。中华民族是一个有着五千年文明史的传统礼仪之邦，儒家“仁义礼智信”的思想举世闻名，而礼则是与人交往的重中之重。结合现实来说，对于我们这样一个在竞争中求生存、求发展、没有垄断优势、在某些方面还要依靠优质服务才能赢得订单的企业来说，以礼待人，良好的服务显得尤为重要。公司的《绩效考核管理制度》中，也有相关规定，例如，不准顶撞客户，要使用文明语言等，我们都要认真领会并贯彻执行。

《企业文化建设》和《市场营销》，讲的是企业如何练“内功”，不断提升和发展自己。

“营销”和“推销”是两个完全不同的概念，“营销”搞好了，根本不需要“推销”。就拿盛康来说，去年春节前花生果的销售就做的不错，订单接连不断，以至于后来生产供不应求，成功的经验是：

1. 季节性：春节前是花生果销售的黄金季节，盛康就抓住了这一机会；
2. 口味：卤味烤花生果已初步得到了广大消费者的认可；
3. 价格：价格适应市场。当时花生原料的价格比较低，但我们成品的价格相对较高，这不但不会影响销售，反而从某些方面提高了公司产品的档次。

盛康粮油专门成立了市场部，以便扩大销售市场。实践证明，公司的决策是正确的，无限广阔的市场等待着我们去开发。再比如说，我们现在主要做的是贴牌生产，公司的成名品牌还没有打造成功，或者说客户知名度还不高，而要打造一个知名品牌是一个长期的过程，在市场竞争日益激烈的今天，我们还有很多的工作要做。

二、关于素质拓展

为了营造良好的企业氛围，体现团队精神，我们每天早上六点钟准时集合，在李先生的带领下进行晨练，先是做操，然后是5公里的越野，晨练的过程中，口号声坚定有力，脚步声整齐而富有节奏。

由于身体的原因，我没能参加越野训练，但是同志们并没有对我另眼相看。当我站在路口操场上等待队伍归来时，我看到的是同事们对我宽容的眼神和笑容，真是令我倍受感动，身为聚丰人，我无限自豪。

三、努力向上，为公司多做贡献

这次的培训和拓展活动，与其说是公司对我们的考验，不如说是公司给我们的奖赏，大家平时的工作都很辛苦，几乎没有时间放松，集团公司领导趁五一期间专门安排了该次活动，让我们在调节工作节奏的同时放松身心，汲取知识的同时享

受大自然的美妙时光，可谓用心良苦。

所以对于公司的这种关怀，我们非常感激。今后，在具体的工作中，我们一定加倍的努力，来回报公司领导如此深切的关怀。

心得体会

我参加了由总公司组织的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

早晨我们在总公司门口集合，乘车一起前往这次拓展训练的目的地——位于燕儿窝的飞鹰训练营。在车上大家彼此不太熟悉，都显得比较拘谨，但是领导们却说当晚上我们回去的时候将会是另一番风景。刚才是自己不大相信，但之后事实现实的确如此。

经过四十分钟的车程我们顺利到达目的地了。在训练营里，我们通过教官的介绍，了解了今天的任务。很快我们便进入了正式的训练时间。首先教官提前教我们：，一是听到“早晨好”，要立即回答“好，很好，非常好”，并作出相应的动作来配合；二是当听到“准备好了没”，要迅速回答“时刻准备着”。在简单的队列练习与口号练习后，训练营正式开始。

首先是总教官对我们进行训话，让我们知道来这里的目的。之后是分队，我分在第二队中，而且在每个人自我介绍完之后，我很荣幸的被选为第二队的队长。之后我在副队梁婷的协助下，和我们一起的20位队员一起为队伍的起了个响亮的名字“雄鹰队”。在之后的5分钟内大家各自发挥特长，按照要求时间画队旗、定口号；当“雄鹰！雄鹰！永争第一！”被大家喊出，当我们动感的队旗在风中飘动时，我们雄鹰队也算正式成立。

拓展正式开始第一项是团队的整体套圈活动。首先是队员手拉手形成圆，然后将呼啦圈套在队伍上，让呼啦圈绕队伍一圈，哪个队伍时间短就算获胜。在这个过程中，我们队成绩不大理想，但在这个过程中，我们队员彼此了解了，似乎也从这个环节中得到了不少启示。有时候当我们在做事情的时候低低头，多交流，不要一意孤行，似乎一切困难的事情都不那么困难了；就算遇到困难也不要着急，要慢下来好好想想，不能确定的时候要和朋友或者同事商量下，然后再做决定，这样才能更好的工作。之后我们也做了一些类似增强团队协作的活动，都非常有意思。似乎在这个过程中我更加清楚的认识到集体的力量是多么的重要，每个在集体中人要想做的更好是就必须依托在集体之上，只有这样才能做的好。

经过午餐及短暂的午间休息之后我们便进行下午的首个训练——信任背摔。这个以前电视上长见，觉得异常简单，但是真正站在1.5米高空手被反绑之后，背对大家才发现，要把自己完全交给别人是一项多么难的事情。我们每个人在平常环境中感触不深，但是站在台子上的时候才知道彼此的信任是多么重要。只有在自己充分的信任队友相信队友的情况，才敢把自己交给别人，你才会勇敢的摔下去。这个项目中我充当了第一个吃螃蟹的人，因为身为队长我得给我的队员们做出榜样，让大家感觉到我们是个优秀的队伍，彼此之间是十分信任的。在我的尝试成功后，很多人都勇敢的完成了这个项目。当然有些女队员还是很害怕，她们站在台上，剩下的队员都在鼓励她们，经过信任交流后很多人都勇敢的完成了尝试，这让大家很感动，因为被信任的感觉可以让我们大家彼此走的更近。现在想想这个项目真的让我感触很深，虽然只是小小的一摔，但是在那不到一秒钟的时间里你却能经历一次心灵的洗礼与升华。在未知的道路上你或许会迷茫会害怕，这是因为你形单影只，孤军奋战，更或者是你缺少信任的人。但是当你在未知的路上有信任的人，有彼此之间不存在芥蒂的朋友时，你就在很大程度上有了勇气，有了向前的力量，而这些正是信任所带给你的。请相信信任的力量，你给别人一份信任得到的往往是更多的信任。

上去的女生遇到了心理障碍，不敢前进，我们在下面为她加油鼓劲，并牢牢抓住绳子，为她提供较为平坦的路的同时也为她的安全提供了保障。当这位女生在我们的加油声中一步步完成挑战时，我们下面爆发了喝彩与欢呼声，因为她在大家的帮助下完成了对自己的挑战，我们都为她高兴。之后男生大部分都顺利而且快速的完成这个任务，部分女生虽然存在困难，但在大家的鼓励之下都完成了挑战。挑战结束后大家进行了交流，总结起来就是团队的协作是十分重要的。在团队工作中，没有哪个人是可以替代的，也没有哪个人是可以脱离组织而独自完成的，只有大家齐心协力，共同协作才可以顺利完成任务。即使你在团队工作中遇到困难了，但在大家的帮助下肯定能是顺利度过难关，最终成功的。

最后一项也是让我们大家难忘的就是胜利墙。面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.2米高的墙。而且这是真真正正的集体项目，就算最后只有一人没爬上去就算失败。在这个项目之前我们表示压力很大，毕竟我们大家都不想输，想为自己单位挣得荣誉。当然这个项目让我们三位队长有了更深的体会。在开始之前我们仨和大家在短暂的时间里商讨各种上去的方法，同时约定了65人爬上去共用的时间。在几次分歧之后我们确定了90分钟全部上去的挑战时间。可是当比赛一开始就给了我们一记重重的打击，由于有人不守规则，在爬墙过程中说话并作危险动作，我们被责令重新开始。身为队长的我们三人由于组织不够好，受到了惩罚：每做一个俯卧撑后便向大家深鞠躬，并说“求求你们遵守规则”直到大家都能遵守规则时结束。这个过程中我们是痛苦的，其中还包括一位女队长，相信她更辛苦；但是我们愿意接受这样的惩罚，因为我们领导的不够好才造成这样的结局。再我们完成一次又一次的惩罚之后，有很多人动容了，眼睛湿润了，很多的队员都大声喊出“我们一定遵守规则，请教官别再惩罚他们了”。之后在我们又完成了些惩罚之后我们便开始了又一次挑战。这回挑战或许真的能让我铭记很久很久。在这个过程中，大家都分工合作，没人说话没人犯规，很多男生在下面做人梯的时候，脖子，肩膀，

背部，胳膊都被踩红踩破皮了，也依然守规则；他们大喊，他们默默呻吟，但都没有说一句话，因为这个时候我们心中只有一个目标就是完成挑战，没有人计较得失；很多爬完的女生在下来之后为剩下的男生加油，她们都是彼此手拉着手，含着眼泪在加油；站在墙上的男生都不惜体力的拉下面的队员向上爬，一个又一个，从未间断，直到挑战结束。当最后一位队员别拉上毕业墙之后，我们释放了，开始宣泄我们心中的那份激动，再看看我们所用的时间，9分钟！这个时间使我们预测时间的十分之一啊。我们无论男女，都相拥在一起庆祝这份来之不易的成功。我不得不说我们真的是一直很棒很棒的队伍，我为自己是这个团队中的一员而感到荣幸。这个挑战虽然只有很短的时间，但是让我们这些人的心一下子拉的更近了，从略带腼腆到彼此可以称兄弟姐妹，这是多大的进步。而这也让我更加明白了再团队工作中，我们要在遵守规则的基础上去完成我们的任务和职责，其中最重要的就是大家彼此合作，不计得失，心往一处想，劲往一处使，就算前方是万丈深渊，我相信大家齐心协力都能迈过去的，因为我们是一直优秀的团队。

最后，我依然想说：身为这个集体中的一员我真的很荣幸，能认识这里的每一个人都是我的福分，我愿意与大家一起共事，为这个集体，为公司贡献我的全部力量。

感恩奋斗心得体会篇二

近年来，我们时常能够听到“感恩”这两个字的呼唤，无论是在电视台、报纸还是网上，感恩的声音不绝于耳。然而，面对现实的竞争与压力，我们是否真正能够感悟其中的深层含义呢？在我看来，感恩与奋进相辅相成，唯有用奋进去回报社会，才能真正体会到感恩的意义。

首先，感恩是一种情感上的体验，是对于他人或自然界的恩惠的一种回馈。生活中，我们受到了太多来自他人的无私帮助，在这个物欲横流的世界中，这些帮助往往是那么的微不

足道。然而，正是这些看似微不足道的恩惠，构筑起我们的美好生活。从小到大，无论是父母的无私付出，还是老师的悉心教导，都让我们受益匪浅。因此，我们应该要心存感激之情，时刻保持一颗感恩的心。

然而，感恩并不仅仅停留于口头的感谢，更重要的是我们要用自己的实际行动去回报恩泽。这就需要我们具备奋进的精神。奋进，意味着我们要积极向上的态度，面对困难时勇往直前。正如古人所说：“皇天不负有心人”，唯有用行动证明我们的诚意和决心，社会才会回报我们的努力。

其次，感恩与奋进之间存在着一种积极正向的循环。当我们心怀感恩之情，注重回报社会的时候，我们会发现社会也会给予我们更多的收获与回报。比如，在职场上我们要不断提高自己的专业能力，付出更多的努力，才能赢得更好的工作机会和发展空间。同样地，当我们勇于面对生活中的困难和挑战，不退缩不畏惧，我们会发现自己取得了令人满意的成绩。这就是感恩奋进的奇妙之处，只有真正地付出，我们才能真正地收获。

再次，感恩奋进的精神还可以在我们关心他人时体现出来。在我们过上幸福美满的生活时，我们要时刻记得我们身边仍然存在着许多贫困和困境的人。感恩的心要激发我们帮助他人，关怀他人的意愿。从小事做起，我们可以捐赠一些物品给需要帮助的人，定期参与一些志愿者活动，给予他们心灵上的慰藉。同时，我们也可以在力所能及的范围内帮助那些在学习或生活上遇到困难的同学或朋友。这样一来，我们不仅在奋进，还在传递着感恩的种子，让整个社会充满着人与人之间相互关心和帮助的温暖。

最后，感恩奋进的心得体会就是需要我们细心体察生活中的点滴，珍惜眼前人和事。人生短短几十年，我们必须懂得如何去感恩，去回报，去奋进。虽然人生有时会遇到挫折与困难，但正是这些苦难与挫折，让我们更加坚定了奋进的意

志。只有懂得珍惜眼前人和事，去感恩别人的恩惠，才能够在接下来的路上走得更远，奋进得更加坚定。

综上所述，感恩与奋进是人生中不可或缺的两个要素。唯有怀揣感恩之心，同时用奋进去回报社会，才能真正体会到感恩的意义。通过奋进，我们不仅能够实现个人的价值，也能够激励身边的人，让他们感受到自己也可以成为他人的支持和帮助。只有凭借感恩奋进的精神，我们才能创造一个更加美好的未来。

感恩奋斗心得体会篇三

xx集团于五一期间，对各公司中层以上管理人员和有关业务骨干进行了业务培训和素质拓展训练。总的来说，我的收获很多。

一、关于课程培训

该次培训授课老师主要讲了《实用礼仪》、《企业文化建设》和《市场营销》三个方面，这几门课程的实用性很强，老师讲的更是生动活泼。

在《实用礼仪》的学习中，我体会到，一个人只有保持自己良好的个人形象和合情合理的待人礼节，才能赢得别人的尊重。中华民族是一个有着五千年文明史的传统礼仪之邦，儒家“仁义礼智信”的思想举世闻名，而礼则是与人交往的重中之重。结合现实来说，对于我们这样一个在竞争中求生存、求发展、没有垄断优势、在某些方面还要依靠优质服务才能赢得订单的企业来说，以礼待人，良好的服务显得尤为重要。公司的《绩效考核管理制度》中，也有相关规定，例如，不准顶撞客户，要使用文明语言等，我们都要认真领会并贯彻执行。

《企业文化建设》和《市场营销》，讲的是企业如何练“内

功”，不断提升和发展自己。

“营销”和“推销”是两个完全不同的概念，“营销”搞好了，根本不需要“推销”。就拿盛康来说，去年春节前花生果的销售就做的不错，订单接连不断，以至于后来生产供不应求，成功的经验是：

1. 季节性：春节前是花生果销售的黄金季节，盛康就抓住了这一机会；
2. 口味：卤味烤花生果已初步得到了广大消费者的认可；
3. 价格：价格适应市场。当时花生原料的价格比较低，但我们成品的价格相对较高，这不但不会影响销售，反而从某些方面提高了公司产品的档次。

盛康粮油专门成立了市场部，以便扩大销售市场。实践证明，公司的决策是正确的，无限广阔的市场等待着我们去开发。再比如说，我们现在主要做的是贴牌生产，公司的成名品牌还没有打造成功，或者说客户知名度还不高，而要打造一个知名品牌是一个长期的过程，在市场竞争日益激烈的今天，我们还有很多的工作要做。

二、关于素质拓展

为了营造良好的企业氛围，体现团队精神，我们每天早上六点钟准时集合，在李先生的带领下进行晨练，先是做操，然后是5公里的越野，晨练的过程中，口号声坚定有力，脚步声整齐而富有节奏。

由于身体的原因，我没能参加越野训练，但是同志们并没有对我另眼相看。当我站在路口操场上等待队伍归来时，我看到的是同事们对我宽容的眼神和笑容，真是令我倍受感动，身为聚丰人，我无限自豪。

三、努力向上，为公司多做贡献

这次的培训和拓展活动，与其说是公司对我们的考验，不如说是公司给我们的奖赏，大家平时的工作都很辛苦，几乎没有时间放松，集团公司领导趁五一期间专门安排了该次活动，让我们在调节工作节奏的同时放松身心，汲取知识的同时享受大自然的美妙时光，可谓用心良苦。

所以对于公司的这种关怀，我们非常感激。今后，在具体的工作中，我们一定加倍的努力，来回报公司领导如此深切的关怀。

1. 公司素质拓展训练心得体会
2. 大学生素质拓展训练心得体会
3. 学生素质拓展训练心得体会
4. 素质拓展心得体会
5. 大学生素质拓展训练心得体会1000字
6. 大学生素质拓展训练心得体会
7. 2015公司员工集体素质拓展训练心得体会
8. 拓展训练的心得体会
9. 拓展训练心得体会

感恩奋斗心得体会篇四

引言段：

感恩之心是一种美德，更是一种内省与反思的机会。参加党

课让我深刻认识到，党的培训教育关乎个人素质的提升，更蕴含了对党的感恩和对未来奋进的决心。以下将从感恩历史传承、思想意识觉醒、责任担当培养、目标坚定定位以及行动落地化等五个方面，来分享我在党课中的心得体会。

第一段：感恩历史传承

党课使我意识到，我们的幸福生活来之不易，是前辈们用血汗和智慧换来的。他们经历了无数困难和牺牲，为了国家的繁荣富强，为了人民的幸福安宁，他们毅然选择了共产主义的道路。我感恩党的先辈们，感恩他们为我们的幸福付出的一切，我要怀着感恩之心，将这种精神传承下去。

第二段：思想意识觉醒

在党课中，我们被引导去反思自己的思想意识，发现并纠正自己的错误观念。我深刻认识到，作为一名共产党员，我肩负着时代赋予我的责任，要以马克思主义为指导思想，时刻关注新的时代要求，不断提高自身的素质和修养。通过党课，我的思维方式发生了转变，我开始更加关注社会发展和国家建设，思考如何为人民服务，为国家贡献自己的力量。

第三段：责任担当培养

党课的重要目标之一是培养我们肩负起党和人民赋予的责任。在课堂上，我们学习到了党的优秀典型事迹，这些先进模范给予了我很大的启示。他们以身作则，勇于担当，为了理想和信仰不计个人得失，深感责任重大。我明白，只有在这个过程中我才能真正成为一个合格的党员，为社会进步和人民幸福贡献自己的力量。

第四段：目标坚定定位

党课使我明确了自己的发展目标和定位。通过学习党的理论

和党史，我对党的宗旨和价值观有了更加深刻的理解。我要秉持共产主义信仰，立足本职工作，不断提高自己的工作水平和能力，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。同时，党课也使我认识到，只有与时俱进，不断提升自己，才能在激烈的竞争中立于不败之地。

第五段：行动落地化

党课结束后，我深感只有把所学所想所悟转化为实际行动，才能更好地发挥自己的作用。因此，我立下了许多实际行动的目标，如积极参与志愿活动、提高学习能力等。我相信通过这些行动，我能够更好地践行党的宗旨，成为一名对党忠诚、为人民服务的合格党员。

结尾段：

怀揣感恩之心，参加党课是一次难得的机会和历练。党课为我打开了思想的大门，唤醒了我的责任感，并明确了自己的发展目标。我会时刻保持感恩之心，牢记共产党员的初心和使命，不断学习进步，为实现中华民族伟大复兴的中国梦，为人民幸福安康贡献自己的力量！

感恩奋斗心得体会篇五

感恩，是一种对于他人的关心和善意付出的感激之情；奋进，是一种积极向前、不屈不挠的精神态度。生活中，我们常常会遇到各种困难和挫折，而感恩和奋进正是我们战胜困难的力量源泉。在这篇文章中，我将分享我对于感恩和奋进的心得体会。

首先，感恩是一种生活态度。在我们日常生活中，我们经常被一些微不足道的小事冲昏了头脑，却忽略了身边那些伟大的人和事。然而，当我们从细微处看待问题时，我们就会发现，这个世界上能给予我们关爱和帮助的人是如此之多。感

感恩是一种向内看的过程，通过感激他人，我们能够更好地发现自己，看清自己的不足和不完美之处，从而更加珍惜和爱护身边的人与事。

其次，奋进是一种积极向上的心态。在人生旅程中，我们所面对的困难和挫折是无法避免的。然而，只要我们保持一颗奋进的心，努力克服困难，我们就能够创造属于我们自己的奇迹。奋进是一种坚定的信念，只有在困难面前奋发向前，拼搏不息，我们才能不断突破自我，实现自己的人生价值。正如杨绛先生所说：“活到老，学到老”。只要我们保持奋进的心态，就能不断学习和进步。

感恩和奋进不仅仅是个人的心态和意识，也体现在我们的行动和行为当中。感恩是一种回馈社会的方式。当我们受到别人的帮助和关爱时，我们应该心怀感激，并以实际行动去回报他们的付出。这种感恩的行动可能是一句感谢，也可能是一份礼物，更可能是我们的付出和帮助。奋进是一种助人为乐的行为。当我们看到别人遇到困难时，我们应该伸出援手，给予他们力量和希望。在这个世界上，没有人可以独自达成自己的目标，只有通过团结合作，才能一起成长和进步。

最后，感恩和奋进是一种生活态度和人生追求。我们应该时刻保持感恩的心态，珍惜眼前人和事，从细节处找到身边美好的力量。同时，我们也应该保持奋进的心态，勇敢面对困难和挫折，坚持追求自己的梦想和目标。只有在感恩和奋进的双重力量下，我们才能够真正活出自己的价值，让生活更加充实和有意义。

在我自己的生活中，感恩和奋进一直都是我不断努力追求的目标。我通过感恩和奋进，学会了珍惜眼前人和事，让生活变得更加美好。而与此同时，我也将感恩和奋进融入到我的行动中，尽力回馈社会，帮助他人。通过感恩和奋进，我不仅意识到了自己的不足和不完美，也明白了正确看待问题和积极改进的重要性。正因为有了感恩和奋进的心态，我才能

够在困难面前坚持不懈，努力向前，达成我的人生目标。

总而言之，感恩和奋进是我们走向成功的重要力量。通过感恩，我们能够更好地认识自己，珍惜身边的人和事；通过奋进，我们能够更好地突破自己，实现自己的价值。感恩和奋进不仅仅是一种心态和意识，更包含了我们的行动和行为。只有在感恩和奋进的双重力量下，我们才能够拥有一个充实而有意义的人生。所以，让我们怀着感恩的心，勇敢向前，奋进不止，创造属于自己的精彩人生吧！