

入党培训拓展心得体会(大全7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。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。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。

入党培训拓展心得体会篇一

一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才最有力量。

——雷锋

我行过许多地方的桥，看过许多次数的云，喝过许多种类的酒，却在最好的年华遇到你们。两天的拓展培训生活开启了我的工作生涯，在这不到48个小时的时光里，我收获了友情，收获了团队，更收获了责任和勇气、挑战和担当。

没有完美的个人，只有完美的集体

古语有云，一花独放不是春，万紫千红春满园。诚然，再突出的个人，如果没有集体的支撑，迟早会跌落神坛。

拓展培训活动一开始，我们三队迎来了第一个项目——呼吸的力量。教练要求在此项目中团队分为领导者和执行者两部分角色。凭借同学们的信任，我和本队的一位男生被推选为这个项目的“领导者”。

活动开始，我们队两个角色派代表就活动目的预判进行了沟通，执行者们也根据道具情况进行小组责任细分。项目很准确迅速的完成了，收效甚好。

在活动总结过程中，我细细回忆着其中的各个环节，心里冒

出了这样一句——没有完美的个人，只有完美的团队。

一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人。

每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识、突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的精神，认真做好身边的每一件事，完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气这样才能成为支过硬的队伍，优秀的团队。

入党培训拓展心得体会篇二

这周通过参加明阳天下拓展训练公司组织的军事拓展，让我明白了军事拓展和普通拓展的区别！

特色一：学员是主角，这一点应当说是与通常的培训比较大的不同，培训的整个过程中，学员一直是活动的重心，学员通过自己身体力行的活动来感受，并从中悟出道理。培训师的讲解都是基于所有学员回顾的基础上展开的，而不是单向的阐述。这样的学习方式充分保证了学员的投入程度。

特色二：简单游戏蕴涵深刻道理；“背摔”、“断桥”、“天梯”、“电网军事拓展训练”所采用的活动看上去都非常简单，其实这些项目中绝大多数都是经过几十年心理学、管理学、团队科学等方面论证，能够对个人心里素质和团队质量得到提升的项目，其科学性不言自明。

特色三：参训者情感距离被迅速拉近，参加军事拓展训练的队员通常被分成若干小组，每个小组通过培训师的调动充分融合，活动本身由于都面临着挑战，许多项目需要大家忘我的合作才能完成。这样形成的感情就如同在军营、在学校形成的感情，其感情距离远远低于通常情况下社会性的朋友

关系。

特色四：培训师能文能武，拓展训练培训师一直被公认为现代社会的阳光职业，酷且博学。不但能在各种户外培训器械上大展身手，又能在回顾教室中侃侃而谈。

特色五：培训效果与众不同，同常规针对技能的培训不同，军事拓展训练更多意义上是针对态度的培训。针对这一领域的培训产品是非常少见的，而对于企业而言，员工态度往往决定了其工作绩效，这就给予了军事拓展训练一个非常广阔的生存空间。从参训企业得普遍反馈来看，军事拓展训练对于改善团队质量具有非常明显的作用。

不同于旅游：很多人把军事拓展训练当作是一种旅游形式，这个认识是不准确的。旅游的目的往往是放松、开拓视野、增长见识和增进感情。与之相对，军事拓展训练的目标是提升个人和团队的素质，其核心在于对参训者的提升。从手段上看，军事拓展训练通常强调远离喧嚣、投入山水，有时也会引入露营、徒步等训练手段，但这种做法的目的是为了给参训者营造一种更加投入参加培训的气氛，而不是单纯为了旅游。

入党培训拓展心得体会篇三

拓展培训一天，虽然很累，但是让我收获了也很多。我们都知道拓展培训是一种体验式培训，但是在现在很多企业培训课程中，拓展培训是提高团队凝聚力的重要培训方式。可以有效地加强团队的沟通、提升团队协作合作的精神、有利益团队建设及企业文化的创建。

在拓展训练中培养合作意识，改善自我人际关系。拓展训练项目--毕业墙，一个考验团队合作的训练项目，团队的凝聚力在这里体现的很重要。面对4.2米的高墙，一个是无法完成的，需要凝集团队的力量去完成。我们相互沟通交流，一起

寻找解决的方法，一起努力翻越这片高墙。最后我们翻越过了曾经认为不可能翻越的墙，这个训练项目不是让我们学会怎么去翻越这道墙，而是学会团结合作，学会去凝聚团队的力量。

在一天拓展训练的过程中，也会出现有一些不和谐的情况引发团队的起哄，也会因为沟通不到位导致团队拓展失败，付出了“沉重的代价”那值得我们思考的。为什么出现不和谐、沟通不到位？拓展训练中，每一个训练项目有着独特的通关方法，了解团队、合理分配人员很重要，让团队的每一个人都能在拓展中发挥出自己的优势。我们一个团队，相互帮助，相互学习，共同努力，共创未来。

体验式拓展训练磨练个人意志，提高学员。面对那些具备挑战性的拓展项目，不断地进行自我突破、自我挑战，通过挑战极限的磨练让自己变得更加坚强，变得更加自信。每一个拓展训练课程都是拓展培训师的经验结晶，每一个课程都是为客户量身定做的，让客户在拓展训练中受益。

入党培训拓展心得体会篇四

参加这次室外拓展培训，确实意犹未尽，希望我们都把总结到的经验，在销售工作当中，不断运用，有总结才有提升，在此分享心得体会范文。下面是本站小编为大家收集整理的外拓展培训心得体会范文，欢迎大家阅读。

衷心的感谢教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

- 1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。一个室内数数的培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。

4、感恩：感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。。。感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

下半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢组织提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们!!!

当教练问我们是否想过自己从哪里来？从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出，从幼儿园—小学—中学—高中—大学—大学毕业到工作，而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。。。父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己的工作，愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心“疲惫”，真切体会到自己与别人之间的差距，明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心“疲惫”。为什么会这么说呢？因为早上起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼，活动的太少。回顾前两天的培训，心久久难以平复。平时缺乏锻炼，没抓住机会锻炼自己的各方面的能力；还有就是自己的性格使然。不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，

锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去！

为期两天的室内拓展训练已经结束，大家都怀揣着一颗不舍的心离开了，在拓展过程中宁教练带领我们参与了很多活动，通过这些活动我悟出了很多的人生哲理。

1. 带着微笑、充满激情地生活

每个人的童年生活都是无忧无虑、充满快乐的。我的童年也一样，虽然有点单调，但是很快乐。在成长中，我们慢慢地越来越成熟，然而在此过程中却渐渐地失去了生命中一种很宝贵的财富-笑容。孩子的脸上经常带着笑容，那是他们发自内心的微笑，是任何人也无法模仿的；相比之下，成年人的脸上经常是惆怅、冷漠。为什么会这样呢？宁教练的一席话给了我们答案，原因是我们变得复杂了。人在童年时，思想很单纯，开心的时候就大笑，不开心的时候就大哭，任何情绪都是很真实的。而人在成年以后，身上总是背负着一些东西，诸如家庭、亲人、爱人，生存压力、购房压力、工作压力等等，慢慢地我们就失去了微笑，我们觉得自己被生活压迫地都快喘不过气来了，哪里还有力气去微笑。其实，生活并没有拖欠我们任何东西，所以我们没有必要总是板着脸。我们应该感谢它，至少，它给了我们生存的空间。我们应该正确地认识生活，笑对人生。

生活是繁杂的，又是辛苦的；人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的，人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的；人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

生活需要智慧，人生需要感悟。假如我们一边能智慧的生活，一边又能深深的感悟人生，那么我们就能够更好的享受生活，并能够快乐地生活。倘若一个人能看淡虚浮的名利，就会默

默地吞咽痛苦的泪水，理智的去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊，从而带着微笑生活，从容地漫步人生路。

2. 要注重培养自己的团队意识

具有团队意识已是当今社会对现代职业技术人才的要求。团队意识的培养不仅可以提高团队整体工作效率，也为团队成员个人的全面发展提供了良好的平台。不管是身为在校学生，还是公司员工，又或者是家庭成员，处处都需要团队意识。我们以集体生活的方式存在，所以，团队意识必不可少。

团队就是两个或者两个以上的个体为了完成某一共同的目标而组合在一起，通过成员间的相互协作和配合，最终实现团队最高目标的一个团体。在室内拓展过程中，我们做的每项活动都需要团队中的每个人相互配合来完成。我们公司河北奥玻玻璃集团股份有限公司是一个大整体，旗下有盛德、裕佳、奥德、泽地萃等等分公司，奥玻集团的发展离不开各个分公司的发展，分公司的发展也离不开集团公司的支持，在发展过程中，更是要求公司内部各个部门之间加强合作，谁也不能特立独行。我作为财务核算中心的一员，要为公司的整体发展贡献出来自己的力量，在工作中还要与其他部门协作配合，积极参与到公司的发展中去。人无完人，正是因为这样，我们才需要团队的力量，发挥团队中每个人的优势，以彼之长补己之短，只有这样，我们公司才能发展得更快。

3. 要主动担当，积极作为

为了让我们认识到领导的辛苦，宁教练带着我们做了一个类似于领导和普通员工的活动，首先选出本组的领导，领导可以享受本组成员的任何服务，捶背，揉腿，喝茶，吃糕点、水果等等，不过接下来每组成员根据教练的要求报数，第一次报错了，领导要做11个俯卧撑，第二次报错了，领导要做22个俯卧撑，以此类推。在报数过程中，我们总是出错，每一次错误的产生，领导都要为我们承担后果。活动进行到

后来，大家都哭了，因为大家看到了领导的不易，大家看着领导在替我们承担着错误的后果，他一个人在默默地做着俯卧撑，我们心里都特别痛苦，都想替领导分担一些。虽然这只是一个小小的活动，却让我们认识到了领导内心的隐忍和多于常人的付出。我们总是羡慕领导，觉得领导很风光，到哪里都是万人瞩目，可是我们看到的只是表面，我们看到了他们把自己伪装成一个强大的硬汉，却没有看到他们在黑夜中卸下面具后，默默地一个人留着辛酸的泪水和辛勤的汗水的时刻。这个活动让我们真实地体会到了领导的不易。

我不知道有多少个夜晚，当所有的员工都进入梦乡以后，而领导依然在为公司的发展愁眉不展；我不知道有多少次，员工犯了错，领导除了自己承担责任以外，还要反过来去安慰犯错的人；我不知道有多少次，企业周转资金遇到困难时，为了让员工准时拿到工资，领导曾彻夜难眠，思前想后地筹集资金。还有很多很多，我原来都不知道，也不理解，不过现在我懂了，今后我会主动积极地工作，做好自己的份内之事，除此之外，我还想为您分担更多只愿您能减轻一点肩上的负担。

4. 要懂得感恩

在本环节，宁教练首先带着我们做了这样一项活动，给一个人蒙上眼睛，然后两个人搀扶着她的手，两个人扶着脚，就这样四个人带着蒙上双眼的人穿越路障，道路崎岖不平，但是每一个蒙上眼睛的人都不必担心，因为有亲人在，亲人们会带着你平安地走过路障。走过那些路障以后，我摘下眼罩的那一刻，心里面特别感动，因为有了大家伙的帮助，我才能平安走过，若是我一个人孤孤单单地上路，必定会磕磕碰碰，伤痕累累，所以我们要学会感恩，感恩那些帮助过我们的亲人们以及养育了我们的父母。

懂得感恩，才会懂得生活，才能体味生命的真谛，才能感受生活的幸福和生命的快乐。

感恩我们的父母，是他们给了我们这个世界上唯一的最尊贵最伟大的生命。在我们成长的过程中，无论生活多么艰难，无论遇到多少坎坷，每时每刻我们都能感受到父母的那份不求回报的爱。因为这份爱是无私的，因而比我们的生命更伟大。父母那包含岁月艰辛的一缕缕白发、一条条皱纹，都是爱的见证。父母对我们的爱，年轻时我们不懂，而等我们懂得时又常常忽略。生活中迫于工作压力处于忙碌中的我们，经常会使用暴躁的语气和尖刻的语言，用极不耐烦的态度给这份天底下最无私最伟大的爱蒙上一层阴影，能够承受这份粗暴和这种伤害，并宽容这种无礼行为的，仍然是我们年事已高的父母。事后，在你十分懊悔的时候，你会再次听到那轻轻的充满关爱的话语，这时，倒像是父母做错了什么。

能够享受父母的爱，应该是最幸福的人。每次听到《常回家看看》这首歌曲的时候，我都会情不自禁地泪流满面，为自己曾经很不得体的言行和态度深深自责。其实，父母在对待我们的问题上除了奉献别无所求。其实，我们面对最敬爱的父母，完全可以从最细小的事情上做起，在力所能及的情况下，把自己的一份感恩，一份尊敬，一份关爱传递给他们。尽管我们不能给父母富足的物质生活，但我们也决不能让父母在失落中生活。每天一个电话、一句问候，我们可以做到；天冷了，给节俭惯了的父母添件御寒的衣服，我们可以做到；诸如此类的很多简单细小的事情，我们都可以做到。

生活是艰难的，生命都是短暂的。谁若在攀比中生活，谁就是痛苦的；谁在感恩中生活，谁就是快乐的。不要等一切都来不及再去懊悔自责，让我们在父母有生之年，用我们的孝心，共同给我们饱受生活磨难的年迈的父母送上一份快乐和一份幸福吧！

活动的最后大家每个人手中握着一支蜡烛，蜡烛下罩着一个红色的心形卡片，一支蜡烛的光亮是微弱的，但是当我们人手一支蜡烛时，世界就会变的敞亮。我们时常期望别人为我们点亮人生路，那我们也要为别人点亮人生路，这样大家在

相互扶持中人生路自然就会越来越顺畅。在歌曲“难忘今宵”中，我们依依不舍地离开了教练，结束了这场为期两天的拓展训练。

周六公司所有销售精英一同奔向了广州笑翻天进行了一天的《销售精英训练营》，活动以“打造团队凝聚力，开发个人潜能”为主题，一路上大家气氛异常活跃，感觉半个小时不到就到达了广州笑翻天目的地。

活动的内容大致是我们在教练的引导下，完成一个个项目，在项目中感受团队精神的强烈震撼，团队协作的共鸣，同时也让我们得到很多启示，明确了团队目标，认识了自身潜能，增强了自信心，树立了员工相互配合的团队精神，一同分享与集体的快乐，增进大家对集体的责任心。

一天下来经历了“七巧板”、“军事障碍”、“极速时限”、“罗马炮架”等多个项目，克服了一个个的难关，对新老员工今后的工作中树立相互配合、相互支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是相当的助益。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

七巧板项目，着重磨练了我们的冷静分析问题能力、创新能力、换位思考、全局统筹，这对销售来说至关重要，如何站在客户角度思考，如何针对不同客户采取不同创意，如何在拨打电话之前有个整体思路，如何遇到问题是冷静的思考？这一些都是一生的财富。而广州笑翻天的一幕幕，让我们忘记了年龄、忘记了职位、忘记了性别，最后大家在“超越自我，挑战极限，打造赢的团队”的红色大舞台留下了团队的合影，把成长的过程记录了下来。

参加这次拓展活动，确实意犹未尽，希望我们都把总结到的经验，在销售工作当中，不断运用，有总结才有提升，总结可以点评过去，改变现在，瞄准未来，公司的所有销售精英

们，加油。

入党培训拓展心得体会篇五

三天的训练时间在人的一生中微不足道，但三天的激情、努力、挑战给我这个刚走进社会踏上工作岗位的新人带来了一笔宝贵的精神财富。拓展只是一种训练，是体验下的感悟，我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。“磨练意志、完善自我、熔炼团队、陶冶情操”。

“孤岛求生”、“牧羊”——沟而能通，通则不痛。

如果你不能从沟通中获得充分的信息，那么你的做事环节肯定会出问题。这点在“牧羊”任务中体现最为深刻，我们的队伍脱节、有些指令“牧羊犬”无法下达，都是未能及早地意识到细致有效的沟通所致。

人际关系是个体之间在社会活动中形成的以情感为纽带的相互关系。社会心理学认为人际关系就是人与人之间的心理距离。沟通可以缩短人与人之间的距离。是人际交往的基础和前提，是人际关系中最重要的一部分，人们通过沟通传递情感、态度、事实、信念和想法。

很多日常工作的技巧，就像薄薄的窗户纸，如果没有人给你点破，单靠自己摸索，可能一年半载你还是雾里看花，而如果经验丰富的同事对你稍加点拨，你可能很短的时间内就能云开雾散。作为刚走进矿区的大学生，在工作负荷还不是很大这个有利时机，除了执行好领导交办的各项事务的同时，尽快熟悉情况，不懂就问，勤沟通，积累经验。为矿区的发展贡献自己的一份力量。今天、明天不论我们身居何位，更

应该认清沟通的重要性，注重平级之间的沟通、下级与上级的沟通、部门与项目间的沟通以及经验的交流等是实现集体目标的关键。

“红黑游戏”——双赢，赢德赢人心。

双赢其实还启示着一种做人的道德，包含着磊落与宽容，健康与团结，甚至可能因此而获得“高山流水”般无价的友谊。

入党培训拓展心得体会篇六

天公作美，我很幸运成为第一批“金鹰熔炼”军事拓展训练营的战士，参加了五天的封闭式培训。虽然只有这短短的五天，但是从这五天中留下的经历却是令我刻骨铭心地：从士气高涨的军训、到挥汗如雨的拓展、再至受益无穷的业务培训；每一个细节，每一位并肩作战的“战友”，每一个跌倒或成功的笑脸和相互扶持都深深地印刻在我的记忆中，成为永不磨灭的风景，我想，这将会是我人生中最宝贵的精神财富之一，照耀我以后更广更远的人生道路。

犹记得，军训的教官很严厉，从在营地报道开始，就用部队士兵的标准来要求每位学员，这一切都让我绷紧了神经，不敢有丝毫懈怠。教官对我们的生活、训练都实行着军事化的管理，早上六点半踩着清澈的晨曦我们开始800米晨跑，那充满了生命力的脚步声象征着我们充实紧张的一天开始，人人精神饱满神采奕奕。说起来，我们的训练还真是非常严苛的：平日里上下课时教官要点名，确保每一个学员都在。一日三餐都要在食堂按时就餐，晚上还要演练紧急集合，让学员们在各个时刻都不会有偷懒的心理……不过，在紧张的训练外我们还有羽毛球比赛、看励志电影、集体联欢等丰富多彩的集体活动，这样在紧张之余，又是“张弛有度”，“劳逸结合”，欢声笑语涤荡了我们不少的疲劳与艰辛。

看起来，这一切还是要吃苦的，但是我记得有一句话叫

做：“梅花香自苦寒来，宝剑锋自磨砺出”，要想将自己打磨的更加优秀，那么这些都是必须的！汗水是辛勤付出的最好见证，精疲力竭说明自己在全身心地投入训练，不辜负这次机会。天道酬勤，有付出，就一定会有收获，这是我一直恪守的人生格言，所以即使离家只有10公里，我却并没有离开过营地一步。以前看书读到大禹治水，三过家门而不入的故事，我没有伟人那么崇高，但是我得为自己的责任而坚守。于是我“老老实实”地完成了5天的培训，认真听讲，认真训练，认真考试，将“认真”二字简直是贯彻到了生活的每一处细节，这样不虚度不浪费，自然可以扎实地收获着每一天。

如果说这感触最深的，那么一定是半天的拓展训练。因为这次遇到的是“天翰”首席魔鬼培训师！不过，这也是锻炼团队默契最重要的一个环节。

这次训练别处心裁，摆在我们面前的是一个用细绳围成的直径2米的圆，和圆中心的一瓶矿泉水，需要我们4个班各显神通，把水拿出来，工具只有我们的身体和一根绳子，规则是不能触碰到地上的绳子和圆圈内的区域，并且方法不能有重样。

当时我的第一反应这貌似只有一个办法啊，就找个手长的人大家一起拉着他，然后把瓶子拿起来。很快第一队就用掉了这个最直接的办法，接下去使用的是甩绳子的办法，却以失败告终，我们队用得是将绳子打活结，两边人拉住，慢慢套住水瓶，往外移动，但是操作不当也失败了。这个时候教官说有70多种方法，我们队11个人，却想象不出能有什么更可行的办法，当时真的是急得抓耳挠腮了。不过有句老话说得好：“一人计短，二人计长”，广大集体的智慧凝聚起来，那么成功的解决办法可就是无穷的啦，这时只见二队又成功用绳子爬人的方法再一次地拿出了水瓶！忽然我急中生智，灵光一现想到，呵，他们用手，我们可以用嘴啊！这次大家商量好对策以后，把手中的绳子理理好，齐心协力用两根细绳护送着其中一位胆大心细的的队友，靠近圆的中心，慢慢

将他放低，直到他用嘴衔出了水瓶，胜利地完成了任务。后面陆续又诞生了很多种玩法，大家的创造力、潜力都在这个时候发挥了出来，更重要的是团队中对他人的信任，只有互相信任，才是从各种状况突发的险境中取得胜利果实的基石，如果人与人没有信任可言，不要说团队不成团队，就算是个人都无法很好地将自己的生活打理好。有信任，则有希望，有美好的明天。

第二个项目是号称最残酷最不可能完成的任务，领袖风采，团队报数。之前教官一直在强调这个任务多少难，这个任务让多少人流泪，这个任务通过率只有75%，给我们做了一系列的铺垫，导致我们已经没有信心面对它了。我们要挑战的是在队长的带领下5.2秒内完成40位学员的报数，平均每个人只能用时0.13秒，完不成任务队长要做20个俯卧撑，并且每挑战一轮，俯卧撑的数量都要成倍递增。首先，我们讨论、尝试、队形从一个方列变换成一个大大的圆圈，但是13秒的成绩让我们的倒霉的队长做了20个俯卧撑，第二轮，我们的圆圈在缩小，每个人都贴在一起，手搭在队友的肩膀上，嘴巴靠近着队友的耳朵，可是队长说我们依然没有做到专注，教官则毫不留情得指出我们只是尽力而为，没有全力以赴。第二轮我们用6秒的成绩回报了队长，这回队长是40个俯卧撑，我们静静地看着他做到脸色发白，然后淡定地拍了拍手，走到路边点起了一根烟，谁都没有说话，气氛变得抑郁沉闷，一如每个人的心情。

留心观察的我发现这时候团队里的味道有些变化，从不信任自己的能力到慢慢不信任他人，有了埋怨，有了异样的眼光。第三轮留给我们的时间不长，还是以失败告终，所有的人不忍再看教官，男生20个俯卧撑，女生10个俯卧撑，我们和队长一起承担失败的教训。这个时候，才真正激发了大家的小宇宙，希望之火开始燃烧到我们的内心，我们必须胜利！试想75%的通过率，怎么可以难倒银行人，这一轮一定必须能通过。最后我们统一了消除空拍的办法，所有的空气都凝固了，连呼吸的声音都微不可察，人人耳边只听见一个音压着

一个音，好像只是一瞬间，然后是教官掐着秒表告诉我们3.91秒的成绩，所有人都在欢呼，队长被高高地举了起来。

这次魔鬼训练，大家肯定都有不同的感悟，与我而言，我收获的是信任、专注、高效的执行力，还有那句被营销人员奉为圣经的一句话：“不是事情太难做，让我们失去信心，而是失去信心，才会让事情更难做。”想想我们每个支行每个团队都背负了各式各样沉重的考核指标，面对着银行业中硝烟弥漫的市场竞争，看起来就像是不可能完成的任务，但是如果我们全员行动，坚定信心，纵使千难万险又如何？千军万马不可怕，只要大家齐心协力全力以赴，依托银行领导们的全力支持，一定能够取得胜利！这就是团队的力量，团队的默契，也是这次“魔鬼训练”带给我的一次心灵震撼与感悟。

不知不觉，在这五天的时间里好像时光一下子倒流回了我们的学生时代，那个青春飞扬笑傲不羁的年纪，让我们又重新体验了一把激情燃烧的豪情岁月啊，这也是这五天复制在我心头的一种感叹。

所谓无规矩不成方圆，我们训练必不可少的站军姿、练习稍息立正，练习步伐，旨在告诉我们青年员工要遵章守纪，培养自觉遵守规章制度的习惯，工作中绝对不能马虎，更不能视规则不顾，任意妄为。面对各种困难，我们更不能临阵脱逃，或者消极应对，我们要站得住、站得稳，耐得住枯燥，挨得了辛苦，纪律就是约束我们的责任，每一个银行人都要正是自己肩上的责任，腰杆挺直了，扛起来，才是真正地在工作付出了热血与热忱。

在训练场上我们挥洒了汗水，付出了辛劳，这五天的时间里，同甘共苦，面对重重训练的考验，收获了真心的友谊、温情的感动和春风般的温暖，面对苦难时刻，我们互相配合、步伐协调，整齐划一，彰显了银行对公客户经理队伍良好的精神风貌。这是“吃得苦中苦”，而在联谊晚会上，大家齐聚

一堂欢声笑语的时刻，我又看到了大家的幽默诙谐、花样百出、多才多艺，没有扭捏的退让，没有羞涩的躲避，只有大大方方和牺牲自我娱乐大家的好心情。每一个人的笑脸都成了一朵不凋谢的花朵，沐浴着汗水，沐浴着真诚，成为我们心底最艳丽的图画，珍藏，珍惜。

看着镜子里自己因为皮肤因为烈日的暴晒而变黑，却也何尝不是一种快乐，一种勇者的勋章，一种勇往直前的勇气，一份完善自我的信心。我需要把这些收获慢慢消化，带到工作中，踏出更加坚实的脚步，展望更宽广的未来，真正像一只搏击长空的雄鹰，像一个披荆斩棘的战士，打开工作的另一个局面吧！

入党培训拓展心得体会篇七

2月27日-28日，集团房产事业部组织我们各项目公司进行了两天的拓展训练。此前通过电视、网络等途径对拓展培训也略知一二，但就我而言这是第一次亲身参与这样的拓展活动。第一天由于下雨，拓展训练就放在了室内，我们在教练的带领下进行了“急速60秒”、“驿站传音”、“感恩”等团队活动，看起来一个个简单的游戏却折射出许多工作、生活中的哲理。第二天主要是进行各部门的20行动计划及措施的pk。同事之间的交流更能暴露出我们之间的差距，我们要相互学习。通过这次拓展训练活动，我得到了非常丰富的知识和心得体会，概括起来如下：

一、目标一致团结协作

第一天几乎所有的团队项目，都是每个成员积极出谋划策，为完成一致的目标而努力。团队的力量，胜过一切，每个成员都不是孤立的存在，需要团结配合，用我们的智慧去战胜困难，去完成预定的任务。如果我们在实际工作中，都能像游戏中一样，团结一心，手紧紧握住，相互扶持，真诚相待，我们就能战胜一切困难。当我们沉浸在自我的喜悦里时，不

要忘记感谢那些曾经给予自己各种帮助和支持的人，拥有一颗感恩的心。拓展是一种切身体验，一种感悟，它使我们每个人在心灵和精神上都有拓展培训之点滴思考一个新的超越，重新认识自我，认识生命！

二、彼此信任，创新思维寻方法

如“急速60秒”、“驿站传音”都需要团队内每一位成员开动脑筋，在协作的前提下想出好的办法，共同完成团队目标。

三、要培养自己的执行力

如果一个团队内每个人都不具备很好的执行力的话，哪怕是再好的方法，也不能完成团队的共同目标，所有的努力都将功亏一篑。

这次拓展训练给我了一次终生难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富，衷心感谢组织这次活动的领导。我愿意和大家一起讨论，一起努力去完善我们的这个团体，去开创更广阔的天地，把我们共同的事业进行的更好！