

# 医院拓展训练心得体会(优质9篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。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。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 医院拓展训练心得体会篇一

我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我第一次听说拓展训练这个活动，最开始感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多的东西，我很感谢公司组织的这次活动。

在活动的第一天教练就把我们分成了两个队伍，并让我们自己推选队长、起队名、编队歌、画队旗、编队训，在这个过程中我们忘记了年龄，忘记了职位，我们每个人都全身心的投入到活动中，我们还给队伍起了一个青春又响亮的队名——梦想队，我们高唱队歌“梦想就是希望”，高呼我们的队训“坚持梦想，挑战自我”，我们的训练项目包括：绳网探险，七彩风铃、彩虹网、天使之手、翻山越岭等。

通过这次拓展训练，大家在两天里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，增加相互间的沟通 and 信息交流等都是很有益处的。

同时，在完成项目时也暴露了我自己很多的缺点：项目开始时在还没有明确目标没有制定可行的工作方案的情况下，因为盲动、草率而忽略了集体的力量就开始行动，使得原本可

以更加轻松合理完成的任务事半功倍，训练中的每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的细节和灵活性，让我在训练中体悟，在体悟中受益，这次拓展训练给了我一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。

活动结束后大家分别做了活动感言。我总结了一下，主要有以下几点：

- 1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。
- 2、信息与资源共享，利用资源的合理配路来提高任务完成的速度和效率以及成效。
- 3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。
- 4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。
- 5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。以我目前的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩！“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

最后，真心感谢董事长带领我们参加这次活动，让我受益匪浅，每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影响。通过每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变。

## 医院拓展训练心得体会篇二

训练的目的就是把自己的优点以及缺点无限放大，这时想到我的人生格言就是与高者为伍，与智者同行（与智者同行，你会不同凡响。与高者为伍，你能登上巅峰）只有明白自己现在处在那个层次，我们才知道自己的短板，才会知道自己应该在那个方面提升自己，只有这样我们才会变成最好的自己。

不管是扎马步还是毕业墙，极限在哪里？我们连自己都不知道在哪里？只有体验，实践后我们才知道结果，原来我们也行，并且不比别人差，甚至还更好。我们也是优秀中的一员。虽然个子小，不能甘为人梯，但我们也能团队呐喊，助威，甚至做一个守护者来保护团队的同事，在工作中，只要有状态，团队里必须有我们的位置，而且是不可或缺的。同时相信团队的力量，一定会带我们勇往直前。

我们不要让传统的观念束缚自己，不主动，你已经比别人晚了一步，离我们想要的生活又远了一步。就像“我们不一样”歌词里唱的太多太多不容易，磨平了岁月和脾气，人生是不容易，不要让年龄/失败束缚了我们太多的东西，只要我们保持心态，依然能行。这片天，需要我们一起撑起，只为了我们不甘于现状，想要我们自己的明天，想要我们的明天变得丰富多彩。唯有自己努力，相信自己，一定会可以活得更好。活得像个人样。致现在努力拼搏的我们。

经过这一天一夜的拓展，我总结以下几点目标，让你了解你的目标，执行下去。

第二是要相信自己以及相信团队，这两天一夜，我们完成了很多让自己不敢相信的事情，让我们见识到了人的潜力真的是无穷的，现在发现自己一直都小看了自己，其实很多事情在你没有尝试过你跟本不知道极限在哪里，我们都太先入为主了总觉的自己应该做不到，实际上我们应该相信自己，更

应该相信团队，因为除了你之外，你要知道你还有你的团队在支持你，鼓励你，帮助你，从而做出自己想不到的好成绩。

第三就是要投入专注不管在生活中或者工作中也好，你都应该全身心的投入进去，专注它，做好你应该做的角色，因为只有你投入了专注了，你才能真体会到其中的滋味，不管是你的心态，你的行为你的激情才能体现最大限度的能力来，你才能完成一个个看似不能完成的任务。

第四就是要坚持到底，而且在我看来这也是最重要的和最难的，我心中一直记得这么一句话，一个人可以走的很快，但一群人肯定可以走的更远，就拿扎马步这个活动来说，我从来没有想过我能扎半个小时，说真的刚开始几分钟我的脚就开始抖了，但我没有放弃，也不能放弃因为我知道我的团队还在坚持，所以我们一起呐喊，我们一起咬牙，我们一起在互助，我们一直在鼓励，我在一直坚持，所以我们做到了，我们坚持到了最后，我深刻体会到那时的我们相互的心有多近。

其实在这两天一夜里，老师就让我们怎么建立一个团队，因为我们组合团队的人员中，没有一个是你认识的，如果你是这个团队的领队人，那么，你一定会想办法做个好榜样，带领你的团队，挑战无数个不可能，你要不断的复盘，不断的听取他人的意见，不断的观察你的队员适合站在哪个位置，不断的做调整以达到你的团队要达到的目的地，但你是团队中的一员，那么此时的你，就应该想方设法更好的溶入这个团队中，你也要不断思考不断磨合，不断的去配合好这个团队，这样你才能成为团队中的长板，创造集体荣誉感，才能更好的发挥自己的力量，创造自己的价值，让团队走的更快更稳，更远。

所以不管你是建团，或是组团成功，首先一定要坚持信念，定好目标，相信自己的团队，全身心的投入到这个队伍中，展示专注的你，最后坚持到底达到梦想的结果。

## 医院拓展训练心得体会篇三

20xx年11月8、9日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的林州，不仅品尝了美味的农家饭菜，也感受了山村里的淳朴气息。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然只有短短的两天时间，却使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

拓展训练是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华，使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。它告诉我们要打破传统的思想定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考，使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

11月8日是拓展的第一天，这次野外拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们为期两天的野外拓展活动。在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。

第一天进行了扫雷在这个活动中让自己清楚的理解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就像一架失去机头的飞机，就算团队里的个别人有多精英、有多天才，也只是八两难以博千斤，所以在团队里领导的角色是不可缺少的。第二项九米高空跳跃让我清楚感受到实际参与和观看是不一样的，当我站在九米高段桥上的那一刻，我才感到害怕和恐惧，但是我在心里告诉自己要战胜自己，勇往直前不

要后退我是最棒的，跳跃成功的那一秒我的心都在欢呼，这个游戏告诉我们不管在工作中还是生活中遇到困难不要退缩，要勇敢的去面对它，困难就会向我们低头。

第二天进行的拼图活动，活动有十项当我们完成第四项的时候活动结束了，让我们的小分队感觉很失败大伙都有些失落，但是同时也反映出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感，这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为一名内勤，在以后的工作中我应该更好的完成自己的本职工作，另外完成上级领导给予的工作任务，在领导的带领下朝着我们共同的目标发展。

拓展训练的每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思想、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

## 医院拓展训练心得体会篇四

很多人都知道拓展训练，很多人也参加过拓展训练，很多人也亲身经历许多拓展训练项目，可是了解拓展的人却不多。

什么叫做拓展训练？每一次节假日我都会来到这边采访一些游客，问一个同样问题“你认为拓展训练是什么？”。基本上的游客都把拓展训练当作是一种旅游，目的往往是放松、开拓视野、增长见识和增进感情。这是对拓展的错误认识。拓展真正目的通过一些高强度的拓展训练去激发一个人潜在的能量。通过外界的一些事和物辅助，引导一个人去挑战自己，去突破自己，从而得到进步。

拓展训练一般情况下都是成团队形式展开，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。拓展训练通过远离喧嚣让人接触一个全新的生活的状态，通过简简单单的拓展训练启迪思想。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，更好地激发个人的潜能。

## 医院拓展训练心得体会篇五

拓展训练结束几天了，回来后我们各自就投入到紧张忙碌的工作中，但训练中的各种情境还历历在目，心绪久久不能平静。

先从训练的第一上午说起，印象较为深刻的是所有的参训人员分为两队，各自围成一个圈，左右拍肩后拍手并大声喊出“我们是最棒的团队”，活动的具体流程我就不多说了，令我颇有感触的是我们第一次试的时候用时36秒多，两队之间开始比赛了，第一次33秒多，第二次28秒多，第三次竟然才24秒18，两队之间虽然我们输了对对手不到1秒的时间，可是我们一次比一次做的好，就是在提高，小小的活动告诉我们做事情要找到快捷的方法，使其到达高效高质的结果，还有就是团结，每个人都要用心且不出错，一个人出错了就会耽误团体的时间。

午时在一阵小雨过后，伴随着清新的气息，迎来我所惧怕的两个训练项目信任背摔、高空断桥。因为之前来的时候我看到过公司发的训练资料，看过之后我觉得这两个项目对我来说是有难度的，但实际做起来并没有呢么可怕。先说信任背摔吧，信任背摔是背摔的人站在1米2多高的跳台上头，背向其他伙伴，身子没有任何弯曲的向下倒去。看过前面几个伙伴都顺利的被其他伙伴接住了，我就也大胆走上了台面，十分漂亮的完成了信任背摔这个项目。这个项目使我明白了，同伴之间最重要是要相互信任，信任是合作的基础，并且别人往下摔的时候，自我要在下头做好安全接应的措施，感受对方的付出，学会去换位思考，减少与他人之间的误会与矛盾。

高空断桥项目，从一开始的惧怕，到之后的摇摇欲试，到再之后的豁出去拼一把，一系列的心理变化，我才有勇气去穿

上安全带，开始一步步攀爬。攀爬的过程中手心冒汗，最终爬上去了，却和其他有些同事一样不敢松开柱子。然后心里默默的告诉自我不怕不怕，一步一步向前迈进，在大家的加油声中，我勇敢的迈出了右脚，竟然没有像自我想像的那样登空或是有其他的意外，而是牢牢的落到了对面的台面上，然后稳稳的下来。整个过程比较惊心动魄，虽然没有像大多数同事那样，完全从这边跨到另一边，可是我跨出了自我勇敢的一步。所以说，每个人最大的绊脚石是自我，克服自我的心里障碍，鼓励自我勇敢向前迈进，就能有意想不到的收获。

风火轮也是个很有意思的项目，用报纸和胶带做成一个轮子，滚动前行至目的地。做完这个项目以后，我觉得一个团队在做任何一项工作的时候，首先是要学会思考，思考怎样利用有限的资源，去较好的完成一项工作任务；其次是做的过程中要善于发现问题，及时去改善，避免因小失大。

训练第一天很快就过去了，第二天按照时间要求大家伙6点就陆陆续续在广场上了。远离城市的嘈杂及工作上的烦恼，突觉山村的生活也是很十分惬意的。平时忙碌的工作和生活让我们忽略运动，运动不但能够锻炼身体，养成良好的生活习惯，还能陶冶情操，放松身心。很少运动的我们，跑了几里路就气喘嘘嘘的，以后得注意多加强运动。

穿越电网是一个既充满紧张氛围，又十分趣味的活动。任何一个人触碰电网，就牺牲了。就如现实生活中我们有时候所面临的事情一样，不可能有很多次机会去供我们尝试。如果想要做好就要合理统筹安排，有计划有组织。把可能造成意外发生问题杜绝到萌芽状态，并且在做的过程中要认真细致，细节决定成败。

孤岛求生中，我扮演的是盲人的主角，带上眼罩，一片漆黑，什么也看不见。只能听到周边同是盲人伙伴的声音，因为我们不明白自我的任务是什么，又听到有海盗的声音，大家就



牢牢报成一团。有人拉我们的时候，我们死拽着伙伴的手不松。然后游戏结束了，我们才明白怎样回事。原先是健全岛上的人，要指挥聋哑岛的人去把我们从盲人岛上救到健全岛上。做这个游戏我们忽略了沟通，忽略了先后次序。每个岛都有一个任务卡，但任务卡上有很多项任务，我们被一些无关紧要的任务迷惑了，拖延了时间。每个小岛就犹如一个部门，每个部门之间在工作上都会有交集，仅有注重沟通，部门之间才能协作，工作效率才能提高。

坎坷人生路以一种异常的方式，让我们学会了感恩。人生路上我们要感恩的人太多，而现实生活中我们是否真的感受到了他们的爱和帮忙，是否以同等的爱和帮忙给予了回报。这个活动，好似一部时光机一样，把时间拉回到过去，让一些人一些事在我们脑海中浮现。经过这个活动，我发现自我真的很了不起，承担了工作和生活上的各种压力，也发现自我对父母的关心很欠缺，有时候对他们说话语气也很不好，这些都是很不应当的；还有对待同事的误解，我很委屈，为什么平时不能加以沟通和了解去减少误会呢；还有对那些以往帮忙过我的人，太多太多。应对一切生活工作中需要应对的人，我们都应当时刻去报一颗感恩的心去对待他们，只要能真正做到，我相信我们的生活会很完美。

毕业墙是最终一个项目，也是我们私下讨论最多的一个项目。那么高的墙，不能借助任何外力和工具去翻越，只能靠我们xx个人。教官问我们需要多久，我们说30分钟，有的说1个小时甚至更多。真正团结到一齐，我们翻越过去只用时11分钟多，大家都感觉很不可思议。事实上是我们自我把问题放大化了，所以在应对困难的时候，首先放平心态去看问题，不能把简单的事想太复杂，坚信自我能够，尽心尽力去做就能够做好。

拓展训练带给我的感悟远不止这些，以后我会调整好自我的心态，学会进取主动不退缩不逃避，遇到事情理好思路，有计划有主次；善待父母亲人朋友同事，团结团体。欢乐工作，

欢乐生活。

## 医院拓展训练心得体会篇六

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“石墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我

拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

## 医院拓展训练心得体会篇七

这次我们xx汽修公司组织了一次拓展训练，从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘

迫后的海阔天空是令人向往的.，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们都平安的完成任务了。

这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，只有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都善于挖掘自己的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团

队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

## 医院拓展训练心得体会篇八

5月12日，学校组织全体教师参加拓展训练培训活动。透过本次活动，我不仅仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

5月12日上午随着“破冰”仪式的顺利进行，霞阳学校素质拓展训练在拓展基地拉开了序幕。全体学员聆听了基地老师对相关状况的简要说明和对此活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的资料是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。我荣幸在编在”必胜队”。

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去应对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么拓展是石，能够敲出星星之火；拓展是火，能够点燃期望之灯！拓展是灯，能够照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！这次训练给我印象最深的是高空断桥和“孤岛泅渡”两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着六米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，虽然只有一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就应过得去，可在高空中万一过不去摔住怎样办。当我一步一步爬上高台，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎样办，还是下

去吧”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。

下面同伴在一遍遍地喊“加油！加油！”我心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原先困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。“孤岛泅渡”这个项目是要求人只明白自己的任务而不明白其它岛上的任务，这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。盲人（是基层员工）、哑人（中层领导）、健全人（高级领导）、在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是如果没有统一的指挥，团队会出现混乱，训练科目也难以成功完成。从活动中，能够看出，每个岛都有任务，但是缺少沟通，各忙各的，却忘了我们的共同目的。下面基层有困难，却得不到高层的支持与解决，中层没有发言权，只有指挥权，高层有发言权又有指挥权却不办实事，为了别的小事而被耽误时间，忘记了我们的主要目标！

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也十分丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自己就应做什么，又思考怎样做好。在做群众拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。
- 2、应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，透过分析、决定，充分了解它的本质，透过组织、协调到达目标，透过沟通交流，才能建立多赢的局面。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，构成力量的整合才能完成共同的任务。

4、是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，构成力量的整合才能完成共同的任务。

5、是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的群众、完美的团队。

6、是要以大局为重。我们的群众是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要用心、快速的转换自己的主角和心态，准确定位，服从安排。

## 医院拓展训练心得体会篇九

每一个年轻的新员工带着自己的梦想从五湖四海聚集到了\_公司这一舞台。这里是他们职业生涯的起点，他们希望在这里起航自己的未来，实现自己的价值。新员工们带着激情与梦想投入到为期3天的户外拓展训练活动中。

培训是一个分享的过程，这里有着领导、老员工与新员工分享知识、经验还有感受。在这分享过程，在公司与新员工分享知识的同时，新员工也与公司分享了他们的激情、才华与天赋。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢；同样的一支队伍，可以碌碌无为，也可以成就大业。寒气袭击，温度骤降，也没有浇灭新员工培训的热情。3天的户外拓展训练让

大家忘记性别、年龄、职务等等，每个人心中只有一个信念，我们是一个团队，此次培训的主题当然也是“团队精神”。通过军训站姿、信任背摔、高空断桥、坎坷人生路、毕业墙等拓展项目，锻炼了新员工的体魄，磨练了意志、提升了士气。

在“信任背摔”的活动中，训练使新员工体验到一种安全感、归属感，增强自信心、责任心。通过相互之间的合作，建立团队成员之间相互信任的基础，打破大家之间的隔膜，尽快进入培训情景。从对自己无法控制的局面，靠相信自己及对同伴的信任战胜恐惧，切身体验什么是“充分信任、相互依赖”。

坎坷人生路中的“盲人与哑人”是整个训练的最重要的项目。这是一个充满感激与感恩，体验生命历程的重要拓展项目。“盲人”脚下的每一步路，都需要“哑人”耐心的指引和鼓舞，犹如我们身边每一位帮助过我们的人对我们的支持与鼓励，思考我们假若没有他们又怎会有今天我们拥有的一切，通过训练每个人都经历了一次心灵的碰撞。激发新员工的感恩心态，珍惜现有的生活，对同事、领导、身边每个人心存感激，懂得感谢生活、感谢生命，远离抱怨、发牢骚的心态，以一种感恩的心面对工作、生活，建立新员工间的信任、默契，建立成功积极的人生价值体系。

最后的结业项目是“毕业墙”，教练给大家的目标是：要所有队员全部翻越4米墙。活动中到处充斥着加油的呼喊声，有的队员嗓子都喊哑了，但他们还在为那些战士们加油。当最后一个人翻越高墙是，全体队员都沸腾了起来。

每一次新员工入职培训都会给我留下深深的印象，有来自新员工给我的感动，有来自培训师给我的教导，也有来自部门工作开展给我的经验。作为一个人力资源部的一员，我已经参加了三次新员工培训。还记得在第一次培训中，前辈和领导指点我，告诉我在这个过程中那些需要注意的，在那次培



训中最深的感悟就是新员工入职培训是一个系统的工作，需要的是我们将工作策划好，做细致。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”新员工培训已告一段落，但对于这新员工来说，他们的道路才真正的开始，未来才刚刚起航。让我们在华电机械院这一广阔的舞台上放飞理想，为公司、为自己创造出一片更加宽广的天地。