

银行拓展心得体会(优秀5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

银行拓展心得体会篇一

从上学到工作，多年来，陆续参加了数次拓展训练了，原本自以为是素质拓展的老手了，还有些意兴阑珊，未曾想此次拓展却有了许多不一样的收获。这次拓展训练，让我思考了很多不曾考虑过的问题，除非亲身经历，否则你绝对不会相信团队合作的精神和力量有多惊人。没有完美的个人只有完美的团队。个人的成功不能算成功，团队的成功才是真正的成功。

通过传统的分队起队名队呼、画队旗等活动，大家彼此有了一定程度的熟悉。而第一个项目，自然是经典的高空断桥。8米的高空，通过狭窄的木板，跳过1.5米的间隔。尽管前后已数次参与过此项目，可真的站在8米高空，脚下木板微微摇晃而身边全是空旷无物可依时，还是很难如履平地般地走过。听着地面上同学们和教练的加油声，深呼吸给自己做心理建设那一步跨出前，胆怯、犹豫等等情绪不一而足，而跨过后，胜利的喜悦冲淡了之前的所有情绪。其实回到地面上的日常生活中，有许多事也是如此，开始前，觉得千难万险，万般犹疑，甚至不敢迈出尝试的脚步，而其实最大的困难是自己的怯懦。人生路上，很多时候最大的阻碍是自身，能够打败自己，才能赢得最终的胜利。

可事实告诉我们这种方法并不很有效。经过反复尝试，先走

的伙伴互相提醒，前后配合，终于在失败数次后走出了这条充满挑战的“逃亡之路”。在一个团队中，共同面对一项任务时，恐怕没有人想要任务失败，每个人都会为完成任务发挥自己的力量，可如果不讲策略，不讲配合，任由每个人发挥自我，用自己的方式尝试，这样一盘散沙的团队恐怕完成不了任何任务。任何事都讲究方法，学会借鉴前人或同道的经验，同时在团队内做好分工，成员间能够时刻互相帮助，完成自己的任务同时，尽量帮助自己的同伴，想来这样的团队才能最容易取得成功。

最让我感受深刻的项目，则是“企业版图”。几个月前，单位组织的素质拓展中，我刚刚参与过这个项目，本以为有了经验，这次一定能够成功，没想到仍然事与愿违。我们一个队分成6个小组和1个中心组，每个组随机分到几块不同颜色的七巧板，还有一份任务书和一张任务图。要用手中的七巧板按照任务书的指示拼出任务图上的内容。每个任务都有相应的分值，而整个小队目标总分是1000分。因为任务书不能传递，每个小组都埋首于自己的任务，纷纷要求中心组的成员协助自己小组凑齐七巧板来完成任务。但大家都不知道，中心组也是有任务的：中心组要组织每个小组拼出七色的正方形，如果这个任务完成，能拿到接近总分一半的分值，此外还有加成分；而自己小组的小任务，哪怕全部完成也不能拿到1000的满分。最终，我们小组仅完成了572分。工作中，类似的情况可能并不少见，以我自己单位为例，作为银行员工，支行每月、每季度、每年都有各种任务，存款、贷款、信用卡等等不一而足，作为业务团队，我们也会被分配相应的任务，如果不加分析，仅针对自己团队的任务埋头苦干，忽略全行的重点任务，同样会影响全行的绩效考评。项目结束后，教练总结的五点“明道、优术、量化、趋势、践行”的确需要奉为团队座右铭，工作中，明确全团队的目标，分清主次，抓住重点，学会掌握时间，学会分享目标，同化目标。对领导而言，要建立管理思维，有能力为全团队制定策略，组织并协调全团队的工作。而员工，则应努力做好本职工作，配合上级指挥而非反过来指挥上级。

还有击鼓颠球，虽然只是一个小小的项目，但实际操作起来真的很难，那是一个周围缀满了绳子的鼓，绳子一端分别由队员拿着，控制中间的鼓颠球，连续不停颠得个数越多越好。每个人都有自己的节奏感、方向感，每个人拿起绳子的时候用的力度也大不相同，要所有人齐心协力把一个鼓持平，还要颠球几十上百下，是何等的困难啊！我们小队一次次尝试，一次次失败；一次次失败后，又继续一次次尝试。调整节奏，调整角度，调整球的高度虽然最终我们并没能够完成很多，但我们努力了，或许方法还不够完善，但是为同一个目标共同努力的精神，才是最值得珍惜的。

除此之外，疯狂60秒、达芬奇密码等项目都让我对团队、合作等有了更深的认识，给我留下了深刻的印象。最后的毕业墙活动更是集中体现了团队的团结、风险等精神。

第二天的午后，在灿烂的阳光下，我们聚集在一面近4米高的墙壁下，教练向我们讲述了毕业墙项目的来历，二战时战士们就曾在这样的墙下配合逃生过。4米的高墙，光滑平整，不借助任何工具，哪个个人可以做到？而一个人绝无可能完成的事情，一个团队却可以。或许开始我们没有信心，教练问我们150的团队多久可以完成的时候，我们说半小时、一小时甚至三小时，而一声哨响，男生们冲到墙下，搭起人梯，奋勇争先，相互支持与合作，用肩膀抗，用双手举，用胳膊拽当我们在不到15分钟的时间里每位同学都成功“逃生”时，掌声经久不息，我们心中也充满了感动，为每一个肩上的血印感动，为伸出的每一双手感动，为每一声加油感动，为我们这个团队感动。

素质拓展，并非做完每个项目，欢笑过辛苦过就结束了，每个项目反映出的道理、折射出我们欠缺的素质，才是素质拓展的精髓，值得反复回味，深入思考。

这次拓展训练中的每个游戏都会遇到很多困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择放弃和退缩，而是积极想

办法，尝试去战胜困难。团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次完成项目后的经验总结与坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个明确合理的工作目标，并确保团队的每个成员了解目标；在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成；而无人了解的目标，同没有目标也就没有了区别。

银行拓展心得体会篇二

25、26日在人力资源部袁总的组织带领下，所以新同事来到了前南峪拓展培训基地，参加两天一夜的拓展训练，这是一个艰难但着实充满意义的两天一夜，它带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。

到达目的地后，队伍没有作片刻停留，被直接领到训练场的。在教练的介绍下，我逐渐了解到“拓展训练”的含义，它的内涵是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发

潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。

训练开始后，首先，按照教练的要求，我们被分为了三队，每队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队呼。经所有同事的集思妙想，为我们的队伍起名“勇者队”，队歌是“好汉歌”，队呼为“狭路相逢，勇者胜”！一直到结束项目后，我们始终都大声的唱我们的队歌，喊队呼，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是在一个大的团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。在之后各个项目中，大家都充分发挥了合作精神，成功的完成了各个训练项目。

其中，最让我难忘一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的墙，不能运用任何工具，所有的人只有都爬上毕业墙，才能最后毕业。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。当我看到男同胞们搭起人梯做好支撑，让我们踏着他们的肩膀翻越这逃生墙，身后有大家热情的双手在保护着我们，这让我们每个人都清醒地认识到，自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，人心齐才能泰山移。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，我为能身处这样的团队而骄傲。最后，直到墙下只剩下一个同伴，在没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定地抱着住了墙上同伴的脚和身体，当最后一名队员成功跃上墙头的时候，训练场上响起了经久不息的掌声。我想这掌声送给是送给我们自己，送给垂在墙上伸手去拉最后一名队友的那位同事，更是送给那些勇于奉献搭起人梯做好支撑的勇士们！

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步攀登上新的台阶。

想说的话太多太多，但是我更想立即行动，去团结，去合作，去感恩……

银行拓展心得体会篇三

最初对户外拓展训练的理解，无非是参加各种游戏锻炼一下身体，而_年7月17日在龙石拓展园的一天，这难忘的一天，让我对户外拓展训练有了新的真正的认识和理解，这一天可以说是震撼的一天，也是让我对自己和团队重新认识的一天。短短的一天，我们学到在其他地方学不到的知识。它让我感受到了什么是潜力，什么是力量。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

早上七点半我们从总行出发，半个小时后到达拓展园，由此拉开了全天的拓展训练，我们整个队伍共63人，分为三个组，有三位教官指导我们训练，教练下达了第一项任务——“破冰”：选队长、定队名、画队标、编队歌、立口号。我们大家都积极献言献策，紧接着，三支队伍诞生了：“龙之队、风云队、风雷队”。我作为“龙之队”的一员，与队友们高喊我们的口号“龙队、龙队，龙飞凤舞！龙队、龙队，飞龙在天！”此时此刻，虽然我们才在一起一个多星期，甚至很多人的名字还不知道，但是现在我们成为了一个团队，一个集体，彼此间陌生感瞬间被团队的力量消灭，队友之间互相投以信任的眼神，为完成接下来的挑战而互相鼓劲加油。

组队完毕后，教官下达了第二个任务——“蛟龙出海”：所有队员站一排，两个脚分别和两侧队友绑在一起，看看哪个队首先纵向走出来回四十米。教官给了我们五分钟的训练时间，最初我们感觉这不就很小儿科游戏吗，但在这五分钟里我们出现了很多失误，这个走快了，那个走慢了，这个迈了左脚，那个迈了右脚等很多问题。为什么感觉很简单的项目，做起来会出那么多问题呢？很是值得思考，原因有很多，最初是我

的态度有问题，不应该轻视任何一件事，往往是你感觉很简单的事，会成为我们前进道路上的绊脚石，也就应了那句话：你要为你的轻视买单；另外就是缺乏配合，我们是一个团体，不是一个人，我们需要彼此的配合；还有就是要学会换位思考和宽容，不要抱怨队友慢了或者快了，说别人快了，为什么不想想是不是自己慢了啊，只要换个角度想想也许问题就不是问题了。在这个任务中我们相邻队友间挎着两侧队友的胳膊，有哪位队友失去重心要倒下时，我们可以帮他找回重心，相互间的接触更加消除了彼此的陌生感，这也让我体会到最好的消除陌生感的方法不是简单的相互间的介绍一下，而是共同去完成一个任务，共同的努力，这样不仅有利于消除陌生感，而且有利于增进相互间的信任。

我们的第三个任务是“穿越电网”：在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的二十多个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。无论任何人触网，都意味着团队的失败，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。听教官讲完规则后，我认为这是几乎不能完成的任务，因为最高的一层网格都到我头顶了，那怎么能让人过去呢，而且还要求不能触网，用概率学说这是不可能事件啊！首先我先来回穿了几次，其他队友也都跃跃欲试，但没有统一的意见，没有统一的领导，渐渐的大家发现，单靠个人力量根本是过不去的，没有统一的领导也是不行的。由于我比较活跃，而且在大学几年的班干部锻炼，有一定的组织和协调能力，此时，队长和大家一致推举我担任本任务的指挥官，能够得到队友们的认同我感到很高兴。接下来我们利用五分钟左右的时间分析了一下，刚才出现的问题，让大家积极发言献策。在大家分析后，我们明确了每个人的职责，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，制定了一个整体计划，根据网格大小和每位体格大小，确定各位队友先后通过的顺序以及其对应的网格位置，并为最后通过队友留出撤退网格。虽然我们制定了计划，但在执行过程中还是出现了不少意料之外的失误，有些没有

安排输送任务的队友因为无意间碰到了树或者网格，使我们失败。此时，我们没有抱怨他们，因为我们是一个团队，我首先承认他们的失误是我的责任，因为我没安排好他们的位置才出现了这样的错误，我及时作出决定，在网前一米处画了一条直线，要求所有没有安排任务的同学站在线后为队友加油。在执行过程中，每当有队友发现问题或者提出建议时，我都会根据实际情况及时作出调整，抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终大家全部顺利钻过了“电网”。通过这个任务我感觉有些时候有些事，并不是我们想想的那么难，只不过是把自己把自己给吓着了。并且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。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

我们的第四个任务是“信任背摔”：当人站在1.4米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。可能谨慎的你会考虑倒下去的安全性，倘若接你的人松手怎么办？如果自己背摔的姿势不对，是否会受到伤害？种种顾虑可能会让你对接下来的拓展项目“信任背摔”打退堂鼓。这看似简单的项目，却是对同伴的信任以及对自己胆量的巨大考验。每位队友上去之前，会在团队之间弯下腰接受大家拍打式的鼓励，并喊着：“你真的很不错，你真的很不错，你真的真的真的真的真的很不错”的口号给其鼓励。当台上的人问到：“我要跳了，伙伴们你们准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“我们准备好了，请相信我们！”这就是承诺。团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。台

下同事表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。工作中的信任，来自长期的沟通、了解和默契。集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到解释和感受。

我们第五个任务是“高空抓杠”：在空地上竖立一根七米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为三十厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。这是我感觉最刺激的一个项目，虽然我们都是带着安全绳上去的，但人到高处还是会产生恐惧心理，特别是站立后跳跃的那瞬间更具考验性，想想自己要站到七米高的铁杆上就那么巴掌大点的地上，心理就害怕，爬上去后腿不自觉的就打颤，有的人甚至都吓得脸色苍白，但每当他们完成一个动作，我们都会为其鼓掌加油，鼓励其继续完成下一个动作，没完成一个动作我们就离成功更进一步。有的队友要几分钟才能完成，有的队友很快就完成了。由于我之前刻意锻炼过去克服恐高，所以很顺利的完成了这个任务。但这个任务也给我产生了深刻的体会：表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

同样的道理，在工作中，各级领导和员工都处于组织中不同的位置，会产生不同的想法、感受和需求，需要面对不同的问题和困难。而团队的合作基于彼此间的理解和支持，我们都应该培养一种观念——换位思考。

我们最后一个任务是“毕业墙”是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4.2米的光滑墙壁。这个活动起源于英国

的一场海战，当时战船已沉没，而救援船在没有任何工具的情况下，海上的士兵只有通过自己的智慧和努力翻越障碍，才能获得生存。随着历史的发展，这项一向是海军训练的内容现在已搬上陆地，用于锻炼人们的求生技能。而且是在全体队员都进行了一天的训练后，体力严重透支的情况下立即翻越此墙。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。队友们纷纷献计献策，快速制定了行动方案，身强力壮的男队友们个个主动上前担当“人梯”，让其他队友踩着他们的肩膀翻越高墙，通过下面的托起上面的，先上的拉着后上的，当队友踩着我的肩膀时，会感觉到热乎乎的疼，但当他们成功越过高墙时，我们心里是高兴的，因为我们离成功又近了一点。

全队63个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。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。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信的微笑。是的，“我们战胜了自己”；每个队员相互的目光都充满着信任，是的，“我们在一起是最棒的”！看到这一切，我在想，拓展训练拓展的是什么？拓展的是胆量、豪气和意志，拓展的是信任和理解，拓展的是团队意识，沟通技巧；它突破了体能的极限，在精神极限上培养出信任、团结、合作。这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历。拓展训练让肉体达到煎熬，但却让心灵达到了升华，更让我深切地体会到团队意识的重要性，没有团队意识的员工，无论学识有多高、技术有多精、学历有多深都将不会朝着公司有利的方向发展的，一切才华、学识对于这个企业来讲或许都是零。只有团队中的每个队员相互团结，互相帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。短暂的拓展训练已结束，留给自己的是永恒的震撼。

银行拓展心得体会篇四

2019年5月28至29号，农行组织本部员工进行了为期两天的拓展训练。尽管时间很短，全体队员都得到了一次锻炼。自己更有深刻的体会。现在回想起来，当时的情景历历在目，仿佛又回到了训练场。同志们的鼓励声、呐喊声；教练的口哨声、鞭策声相互交织，激励着我们完成每一个项目。通过拓展训练，我深深认识到：我们成长在农行的集体，做好工作，需要自己的努力，更需要同志们的扶持与帮助。

在两天的时间里，我们一共进行了信任背摔、攀爬云梯、跨越高空断桥、穿越电网、孤岛求生、走迷宫、跨越毕业墙等十个项目的训练，每个项目都有它训练的目的。信任背摔，主要是锻炼人的胆量和对同志们的信任；孤岛求生是考验人的智慧和谋略；而跨越高空断桥和攀爬云梯主要是考验人的胆量和勇气。

在所有的项目中，跨越高空断桥，让我体会最深，也给了我更深刻的启示。

在跨越高空断桥时，我亲眼看到，有的同志一次不成功，第二次接着上，直到成功为止；有的女同志刚刚爬到一半，就吓得哭了；有的虽然爬到了顶部，却在那里浑身发抖，不敢跨越，最后还是原路返回了；有的虽然跨越了，但也磕破了大腿。轮到我的时候，心里也实在有些胆怯。还是我们本队队长和队员们的鼓励，才使我有信心爬上了顶端，在高空，伴随着同志们的呐喊助威声，我成功地跨越了高空断桥，也跨越了心里的极限，超越了自我。经过这次成功跨越，使我对工作和生活有了新的认识，个人的成功，离不开大家的扶持与帮助，集体的力量才是我们个人智慧发挥的保障。我们工作在农行，是农行给了我们发挥才能的广阔天地，农行就是我们的家，我们要毫不保留的发挥自己的才智，建设自己的家，让我们的家时时充满活力！更加富有朝气！

两天的拓展训练，使我们体会了工作以外的乐趣，也体会到了训练的艰辛，尤其是穿越电网这个项目，教练十几次中止我们穿越，使我们对这个项目失去了信心，是队长和队员们齐心协力，才成功完成了所有人的穿越。这个项目真的磨练人的意志。也让我们知道先苦后甜的道理。

感谢单位领导组织这次拓展训练，为我们提供了锻炼体魄和磨练意志的平台。有了这次拓展训练的经历，对我们今后的学习和生活有着深远的积极的影响；也使我们有机会学到平时学不到的知识，增加了职工的视野；增强了我们对集体主义观念的认识，生长在农行这个集体，我感到无比的骄傲和自豪！我深信：农行的明天会更好！

银行拓展心得体会篇五

25、26日在人力资源部袁总的组织带领下，所以新同事来到了前南峪拓展培训基地，参加两天一夜的拓展训练，这是一个艰难但着实充满意义的两天一夜，它带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。

到达目的地后，队伍没有作片刻停留，被直接领到训练场的。在教练的介绍下，我逐渐了解到“拓展训练”的含义，它的内涵是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。

训练开始后，首先，按照教练的要求，我们被分为了三队，每队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队呼。经所有同事的集思妙想，为我们的队伍起名“勇者队”，队歌是“好汉歌”，队呼为“狭路相逢，勇者胜”！一直到结束项目后，我们始终都大声的唱我们的队歌，喊队呼，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是在一个大的团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，

需要大家的充分合作。在之后各个项目中，大家都充分发挥了合作精神，成功的完成了各个训练项目。

其中，最让我难忘一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的墙，不能运用任何工具，所有的人只有都爬上毕业墙，才能最后毕业。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。当我看到男同胞们搭起人梯做好支撑，让我们踏着他们的肩膀翻越这逃生墙，身后有大家热情的双手在保护着我们，这让我们每个人都清醒地认识到，自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，人心齐才能泰山移。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，我为能身处这样的团队而骄傲。最后，直到墙下只剩下一个同伴，在没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定地抱着住了墙上同伴的脚和身体，当最后一名队员成功跃上墙头的时候，训练场上响起了经久不息的掌声。我想这掌声送给是送给我们自己，送给垂在墙上伸手去拉最后一名队友的那位同事，更是送给那些勇于奉献搭起人梯做好支撑的勇士们！

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步攀登上新的台阶。

想说的话太多太多，但是我更想立即行动，去团结，去合作，去感恩……

2019年5月28至29号，农行组织本部员工进行了为期两天的拓展训练。尽管时间很短，全体队员都得到了一次锻炼。自己更有深刻的体会。现在回想起来，当时的情景历历在目，仿佛又回到了训练场。同志们的鼓励声、呐喊声；教练的口哨声、鞭策声相互交织，激励着我们完成每一个项目。通过拓展训练，我深深认识到：我们成长在农行的集体，做好工作，

需要自己的努力，更需要同志们的扶持与帮助。

在两天的时间里，我们一共进行了信任背摔、攀爬云梯、跨越高空断桥、穿越电网、孤岛求生、走迷宫、跨越毕业墙等十个项目的训练，每个项目都有它训练的目的。信任背摔，主要是锻炼人的胆量和对同志们的信任；孤岛求生是考验人的智慧和谋略；而跨越高空断桥和攀爬云梯主要是考验人的胆量和勇气。

在所有的项目中，跨越高空断桥，让我体会最深，也给了我更深刻的启示。

在跨越高空断桥时，我亲眼看到，有的同志一次不成功，第二次接着上，直到成功为止；有的女同志刚刚爬到一半，就吓得哭了；有的虽然爬到了顶部，却在那里浑身发抖，不敢跨越，最后还是原路返回了；有的虽然跨越了，但也磕破了大腿。轮到我的时候，心里也实在有些胆怯。还是我们本队队长和队员们的鼓励，才使我有信心爬上了顶端，在高空，伴随着同志们的呐喊助威声，我成功地跨越了高空断桥，也跨越了心里的极限，超越了自我。经过这次成功跨越，使我对工作和生活有了新的认识，个人的成功，离不开大家的扶持与帮助，集体的力量才是我们个人智慧发挥的保障。我们工作在农行，是农行给了我们发挥才能的广阔天地，农行就是我们的家，我们要毫不保留的发挥自己的才智，建设自己的家，让我们的家时时充满活力！更加富有朝气！

两天的拓展训练，使我们体会了工作以外的乐趣，也体会到了训练的艰辛，尤其是穿越电网这个项目，教练十几次中止我们穿越，使我们对这个项目失去了信心，是队长和队员们齐心协力，才成功完成了所有人的穿越。这个项目真的磨练人的意志。也让我们知道先苦后甜的道理。

感谢单位领导组织这次拓展训练，为我们提供了锻炼体魄和磨练意志的平台。有了这次拓展训练的经历，对我们今后的

学习和生活有着深远的积极的影响;也使我们有机会学到平时学不到的知识,增加了职工的视野;增强了我们对集体主义观念的认识,生长在农行这个集体,我感到无比的骄傲和自豪!我深信:农行的明天会更好!