

参加班班有歌声心得(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

参加班班有歌声心得篇一

北京通州区的夏天气候是非常酷热的，就是在树阴下也是感觉不到一点点的凉气，空气中充满了干燥的感觉。7月18日10点，公司全体员工顶着炎炎烈日怀着兴奋的心情来到位于密云县的明阳天下拓展基地，参加为期一天的拓展训练活动。

拓展训练的第一项内容就是让人有些终身难忘的课题：

作的看法。一个好的下属及一个好的领导都应该去换位思考一下对方所处的环境及位置。就自己所处的位置不要认为别的人工作是好干的，别人的高度很高但也是存在着很多的风险。

二、“星际探索”从一个团队中先派出1个探路者，由他在地图中寻找到达目标的路径，如果错了只能从头开始、在地图上不能做任何标记，而且在地图以外的人不能通过声音提醒探路者如何到达目标。这是一个团队行动，所有团队中的人必须全部通过才算胜利，并且一次只能通过一个人，通过的人员要远离这张地图不能给任何人给予通过的提示。

感想：这个游戏中的关键就是：在一个团队中需要有个高明的领导人，他首先要决定由什么样的人来不断、不懈的进行探索目标，这个派出去的探索者是自己还是自己的下属，在整个探索过程中，探索者不但要具备自我判断意识还要有听

从大家指导的品质。另外就是要提前决定在整个团队中由谁来担任最后一个通过地图的探索者，最后一个人是没有任何人帮助的。

2011年12月2日，为了迎接新人的到来，为了增进部门人员之间的关系，业务2部、3部、4部、5部、7部的经理联合起来举行了一次聚餐及唱k活动。

为了丰富员工的业余生活，为了增进员工之间的感情，每个公司都会不定时的举行一些活动。这一次的聚餐，是我们新员工来到网盛的第二次集体活动。第一次是为了庆祝我们成功通过培训，成为网盛这个大家庭的一员，而第二次是部门经理自费为了迎接我们的到来而举办的。

因为是刚刚从校园周出来的新人，对于工作，对于生活，对于这个陌生的城市还有太多的不适应，太多的拘谨。又因为是毕业后的第一份工作，我们都抱着大学生的那种激情，那种憧憬……这些情绪碰在一起的时候就会五味陈杂了。但是，这次聚餐却给了我们额外的`收获！在聚餐的时候，老前辈和我们一起分享他们的成长历程，分享他们当时是怎么走过来的，分享他们的经验、、、这让我们新人找到了一种亲切感——因为他们当时也和我们一样，从一个青涩的大学生走出校门，步入社会，经历着种种不适到现在能很好地适应这个社会，能把业务做得很好。虽说这只是一个聚餐，但在这过程中我们新人收获的却非常多。

沟。在唱歌这个环节中，我因为不擅长这个所以一直坐在一边玩手机，结果被黎经理看到了，把我拉到队伍中来，教我玩色子、开酒瓶、玩游戏，让我融入到这个活动中来。此时我们都已经真真正正的融入了网盛这个大家庭了！真的很感谢经理们对我们的照顾！节假日，他们利用自己休息时间带着我们购置生活用品，带着我们熟悉佛山这个城市。工作中，他们把自己这几年所学的知识毫不保留的交给我们，督促我们，帮助我们、、、所以不管是生活上还是工作上都

非常感谢你们！我谨代表新员工真诚地向你们说一声：谢谢！

刘保花

2011年12月12日

周末，天气很好，没有出现天气预报的雨水；心情很好，公司的团队活动如期举行；状态很好，这次活动我们收获匪浅。总之，一切就像笑翻天拓展训练基地的那句口号，好很好非常好！

《参加公司活动后的感想》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

参加班班有歌声心得篇二

今天我们江西农大工学院赴赣州赣县教育帮扶营队探访赣县储潭镇红河村，目的是深入到农户家中进一步了解体验农户的生活，了解新农村建设的成就。

但是当我们一走进红河村，首先印入眼帘的是崭新的村委会，一栋二层小楼，崭新的村委会也预示着现在的红河村已经不像以前一样了，也是以崭新的面貌迎接外来的客人。我们先是在村委林书记的带领下参观了村委会，小小的村委会五脏俱全，最显眼的位置是“三送”服务中心，这体现了政府执政为民，始终把人民的利益放在第一位。在红河村的村委会贴着一块小牌匾，上面写着几行字，要和不要，要说百姓话，不要打官腔；要怀百姓情，不要显冷漠；要着百姓装，不要摆阔气；要吃百姓饭，不要嫌粗淡；要住百姓房，不要嫌脏乱；要干百姓活，不要怕受累；要装百姓事，不要怕麻烦；要交百姓友，不要嫌太多。相信有这样的村领导干部班子，红河村没有理由不发展，没有理由不富裕，没有理由生活不安逸。

参观完村委会，我们在村干部的带领下走到了一户农户家中。农户对待我们对待镇村的领导都很热情，可以看出村民还是优待拥护自己的领导，也从侧面说明了这是个好政府！在村民家中和村民聊天，聊了聊生活，农耕等问题。村民告诉我们带领我们的是镇上的领导。赣县储潭镇红河村靠近赣州市章贡区东北角，距赣州市区**年人均收入1764元，是一个人多田少，山多地少，以农业为主的山区村。前些年，这里不仅经济落后，农作物品种单一，农民收入低，而且社会风气差，红白喜事大操大办、摆穷阔气、搞封建迷信、违规生育、拖欠税费等现象司空见惯，打架斗殴等事件也时有发生。对此，红河村的党员、群众意见很大，经常上访告状，反映村干部独断专行、用权力谋私己、工作粗暴、欺压群众、村务不公开、干群关系紧张、村风民风不正等问题。红河村也成了“告状村”。上级党委、政府考虑到红河村的实际情况，果断决定对村支部和村委会进行改选。该选以后村干部精心谋事，本着要和不要的原则认真执政，红河村的状况有了质的改观，村民的生活也富足了起来。

我们营队一行人分成若干小组，到几个老表家中和老表一起吃午饭，老表并没有因为领导的到来而大鱼大肉，只是比以往吃的好一点，因为我们有我们这些客人，这显示了红河村淳朴的民风，热情好客的传统。村委会领导告诉我们，他们镇上领导下来吃农户家中的饭是一样的，没有特别的安排，因为镇领导村领导都很亲民，在吃饭的过程中，交谈很是欢乐，村民不没有因为有村委会的领导在而拘束或者是不自然，可见他们这样唠家常式的在一起吃农家饭是很经常的事情。在老表家里吃了当地著名的板鸭和几个素材，典型的农家饭，没有奢侈，没有浪费，但一样可口，一样的香甜。

通过这次深入农户家中，和老表一起吃饭唠家常的活动，我们进一步了解了红河村的发展，也切实看到了红河村的发展，这不仅是镇政府村委会的正确领导，也是对国家建设社会主义新农村最好的响应和印证。社会主义新农村建设，并不只是停留在口头上的口号，国家各级政府切实在为人民服务，

将社会主义新农村建设推向一个新的高潮！

参加班班有歌声心得篇三

在假期里，我参加了许多社区活动。我非常喜欢参加，因为参加社区活动会给我许多知识，让我们了解外面大千世界的新鲜事。

我们参加过许多活动，在社区看过电影，发过传单，学过剪纸，当过小巡逻员，还慰问过老人。这些活动中给我印象最深的就是去慰问老人的那件事。那天我们许多同学一大早就知道社区，老师说：“今天，我带你们去慰问一位以前曾经当兵打仗的老人。我们安排一些节目给他。”我们这些同学可是多才多艺啊，有的会吹笛子，有的会拉小提琴，有的会唱歌，有的会跳舞。老师还给我们精心准备了一首歌，让我们大合唱，这首歌的名字叫《让我们荡起双桨》。我们练了一遍又一遍，终于练熟了。大家都高兴的去。

到了那，只有爷爷和奶奶在家，我们为他们表演了精彩的节目，他们都很高兴，还和老师说谢谢，说谢谢党还能记住他们，他们好感动。我们也跟爷爷和了影。我觉得这次活动让我感受到了党对退休老兵的关心，社区老师对退休老兵的关心，社区老师对社区人民的关心，我被深深的感动了。

还有一次活动给我的印象也很深，就是剪纸。老师告诉我们剪纸是我们中国的民间艺术，在很早的时候就有剪纸的作品了，在以前，剪纸的工艺是家家都会的。他们在过年的时候，自己做一个剪纸，贴在窗户上。这多美啊！我在社区里学会了剪纸，还剪了一只小兔子和一只蝴蝶。我回家让妈妈看，妈妈还夸我心灵手巧呢！

我真喜欢参加社区活动，因为参加活动我能学到知识，还能了解世界上的各种奇异、新鲜的事物。我觉得天竺社区就是

我外校的学校，交给我文化和知识。

自学校开展社会实践活动几年以来，我利用假期与休息日参加了很多社区培训、公益性演出等活动，通过参加实践活动，认识社区、了解社区、热爱社区，增长了各方面的知识，社区提供的实践活动，增长了劳动观念，培养了坚强意志，受到了很好的教育。培养了我为社区做贡献、美化服务社区意识。其实，最开始时，我并不愿意参加社区活动，人员不认识，活动的地点也陌生。后来在家长的指导下，我才融入到社区活动。通过活动，我对它非常感兴趣，并且积极参加，宣传提倡，成了社区里的活跃分子。社区活动，每一次都由组织者制订出科学的活动方案和计划，安排学生们走进社区深入了解社区的生活环境，积极参与社会各项公益活动。如：走入军营为子弟兵演出、“清除路边垃圾，创造美的环境”、“与不文明行为挥手，争创合格小公民”等主题活动；使队员从小懂得美好家园是靠双手劳动得来的，培养队员对社区的热爱和关心。另外活动形式多样，服务更完善，更加吸引了众多的小朋友参与其中。还有一系列有趣的联谊和各种有奖活动，也吸引着我乐此不疲地参与其中。这绝不仅仅是为了获奖，更重要的是“参与”本身就是一种快乐，也能通过活动认识更多的朋友呀！

在今年的暑假中，我参加了社区举办的“文明礼仪知识讲座”、“日常英语知识讲座”、“先进党员事迹报告会”、“常州道街未成年人驿站揭牌仪式”及丰富的暑期文体活动。并且积极参加争做社区小主人、护绿小分队活动，做鹤园小区卫生，刮残标等劳动，得到居民的称赞。讲座开始了，首先老师为我们讲解了什么是文明礼仪，老师讲得很细，同学们听得也很认真。随后老师又为我们讲了一些文明礼仪知识。这时，已经有同学开始做笔记了。然后，老师让我们动手实践，我们互相练习了握手、问好等一些交际动作。最后，还有电视台的人来采访我呢！

通过这次老师细致详尽的讲座及老师让我们动手实践，我们

互相练习了握手、问好等一些交际动作。我知道了：礼仪对我们来说，是一门很重要的功课，因为从礼仪里，就可以看出一个人的修养如何。如果你懂得礼仪，你在交际方面一定会得心应手。所以我们应该平时注意关礼仪方面的培养，提高我们的个人修养，这是必要的。

朋友，赶快行动吧，来参加我们的社区活动，相信你也会收获更多的快乐的！

社区是社会的'细胞，社区服务工作不仅能提高居民的生活水平，对高中生来说更是一个体验生活、传承美德的好机会。

几个小时后我们结束了这项工作，去汇报数字的时候才发现我们居然除去了三百多张“牛皮癣”，也许这时我才懂得“劳动最光荣”的真正含义。

第二天，我有幸跟随大家前往老年公寓，心中起伏不断。一去到那里老人一看到我们都笑了，布满沟壑的脸颊上都是欣慰而慈祥的神情。在那里的工作的阿姨和护理人员也都很高兴我们的到来，都把我们领到各个房间方便我们和老人聊天，娱乐。

老年公寓的一楼都是住着一些相对来说比较健康的老人，二楼住着一些行动不太方便的老人。所以二楼的老人们不像一楼的老人一样那么活跃。因为他们行动不方便，但他们曾经都辉煌过，每一位老人都曾经年轻过。他们把自己宝贵的青春奉献给了自己的孩子和事业，而当他们渐渐老去的时候，终于长大的孩子们却未能给予他们基本的照顾。

处于这个时代的我们，大多数都是独生子女，对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺，总是呆在风平浪静的象牙塔做着最天真的梦。这次高中生志愿服务社区的活动，对我的各方面都有了很大的提升。

中国几千年的历史文化教育人们应尊老爱幼：“老吾老，以及人之老，幼吾幼，以及人之幼”——告诉人们要像爱护自己家的老人和小孩一般爱护别人家的老人与小孩。

建行衡阳分行沐浴在三月学雷锋的春风里，集结了一群有爱心有激情的年轻员工参加“下社区看望空巢老人与孤苦小孩”活动——将爱心付诸实践，走进老人与小孩的家庭，了解他们的真实情况，做我们力所能及的事情，给空巢老人和孤苦小孩带去温暖与感动。

我作为第一组成员，和队友们一起探望家住太平小区4楼的王奶奶。走进小屋里，王奶奶热情的拉着我们的手，不断的道谢。我环顾小屋：房子很小，房间里只摆放了一些老旧的家具——一铺看不出年龄的床，一个小圆桌子，几张小凳，虽然简陋，但是东西摆放的井然有序，被子叠的整整齐齐，地上都是一尘不染。我们本想帮王奶奶打扫卫生，可是家里实在没有需要我们动手的地方，王奶奶也一再拒绝，只是拉着我们的手，让我们坐下。在陪王奶奶聊天时，了解到，王奶奶今年已经82岁了，一个人住在这里，身体看上去很是硬朗，家里没有电视，平时的娱乐就是在晴天到楼下四处走走，活动筋骨。下雨天就只能一个人坐在家里，早早的睡去，有时候睡不着就睁着眼睛躺在床上活动手脚。

我想，作为一个耄耋老人，她在年轻的岁月为社会，为家庭，奉献了一切，现在该是好好享受家庭与社会温暖的时候，可是，现实却是一个老人在黑暗的夜里，孤独的躺在床上，没有人说话，没有人问候。我的心开始纠在了一起，我想，我能做的不多，但是我会有空来陪王奶奶说说话。更多的时候，他们需要的，仅仅是有个人陪着拉拉家常。

这次活动对我来说，是一次学习，让我感触颇深。因为我自己家里也有70多岁的爷爷奶奶，可是因为学习，因为工作，很少有时间可以陪他们聊上那么一会儿。

关爱老人，从自己开始，从身边开始。下午，我就要回家好好陪爷爷奶奶聊聊天，逛逛菜市场，等吃过晚饭再一起去散会儿步。

很高兴，在成为建行中的一名实习生时就有机会参加这样有意义、有价值的爱心活动。曾经，在我的眼里，建行承担着社会经济的发展重任，他作为一个顶天立地的男子汉引航着中国前进。而今天，我觉得建行不仅仅只是一个企业，更是一个承载着社会责任，服务着社会的社会人。而我们是一群有激情，有梦想的年轻人，怀抱着同样的目标成为建行的一份子。经过这次学雷锋活动，我更坚定，建行是我梦想勇敢飞翔的天空，是我坚定不移将要攀爬的高山，是教我包容万物深邃的海洋。

建行这个大家庭，充满了温暖，充满了爱，我为我是建行的一员而骄傲。今后，希望有更多的机会可以让我们这些充满激情的员工，在完成好工作的同时，紧紧跟随这个大家庭，不遗余力的帮助需要帮助的人。

赠人玫瑰，手有余香。让我们奉献阳光，也沐浴在阳光之下！

参加班班有歌声心得篇四

最近无意中看到一张照片，不由得让我想起了曾经的我们，一个个年轻、活力、充满激情。这张图片来源于一次公司拓展训练活动，思绪慢慢转向了那场拓展训练。“同事们，鉴于我们近期的卓越表现，总部已经批准同意这周末去参加拓展训练哦”我们行政总监这样和我们说道。小丽：“真的假的啊，刘姐。领导真的同意我们去参与户外拓展培训啦”“你看我像是开玩笑吗，当然是真的。这周六，大家做好准备，可不要迟到”。听完行政总监的一番话，办公室里顿时炸开了锅。虽然各自讨论的不一样，但是大家无不带着微笑，感到高兴。

也许对于今天的我们来说, 户外拓展培训已经很平凡, 也越来越被众多企业所接受. 但是在2005年左右, 拓展训练还是十分新鲜的培训形式, 没有多少人参与过, 更别说接受和认可. 之所以, 那个时候大家都很兴奋, 那是因为终于可以出去放松放松, 关键可以一起聚聚。

带着对于户外拓展的好奇以及未知名的兴奋, 那天的我们来到公司都非常的准时, 大家齐步踏上了通往拓展训练的一段奇特旅程. 谁也没有想到, 这样的旅程比实际更具有意义。

来到培训公司指定的拓展基地, 我们换好了服装, 整齐的列队站在那里. 想起那时候我英姿飒爽的样子, 其实还蛮帅气的. 列队站好之后, 拓展老师就带我们做了一个小游戏. 这个游戏其实就是鼓掌, 拓展培训师问我们, 一分钟内可以鼓多少下. 各自都报了相应的数字, 我记得当时我好像是报了40个, 而且还特别大声. 可是最后的结果, 却让我们大跌眼镜, 我们一开始就在10秒钟鼓了大概30几下. 这个结果还是在拓展训练的老师没有告诉我们方法等等的前提下, 我们就超过了自己的预期。

拓展训练育人的道理很简单. 简单的鼓掌游戏, 让我们感受颇深, 尤其是对于我来说更是记忆犹新. 同时感觉这么一个小小的游戏, 却折射出其实很多时候我们不了解自己的大道理。

拓展训练焕发起了青春. 鼓掌游戏结束后, 我们进行了简单的热身, 然后进入到团队组建pk的环节. 团队组建, 是整个破冰环节最后也是最重要的一个环节. 我们被行远顾问的拓展培训师随机分为了四组, 我和当时的几个死党也被分在四支不同的队伍里. 由于大家都不服输的性格, 导致一开始的团队破冰就火药味十足. 以至于到最后的团队文化上, 各个妙语连珠, 每个团队文化都个性十足. 到团队展示, 应该是整个破冰环节最为激烈的一幕. 当行远教练喊谁的队伍最棒的时候, 我们都扯开了嗓子在吼. 青年人的那份青春和活力, 在整个破冰得到了完美的诠释。

虽然大家竞争欲望很强,但是彼此还没有出现吵架,最多是臭美对方几句或者放出狠话,下个项目见分晓.但是真的到某个项目时,大家能够帮忙的还是会帮忙.在我看来,这才是真正的团队,真正的一家人。这些,也是我从拓展活动中所发现的而针对于其他的培训是没有的。

拓展训练告诉我们合作很重要.拓展训练的一些拓展训练项目,看着都似乎很简单,但是真的去实际操作的话,单纯依靠个人是很难的完成的.这个时候,就需要我们携起手来共同合作.我记得当时最后的拓展训练项目叫挑战五分钟,这个大拓展训练项目是由五个小拓展训练项目组成,项目要求参训的学员们在五分钟之内合作完成这五个拓展训练项目的挑战.这五个拓展训练项目,每个都是需要大家共同合作的。

回想至此,突然发觉已是几年前的事情,想想时间过的很快,拓展训练之所以现在有如此大的发展,也是有原因的吧。

[]

参加班班有歌声心得篇五

同样的感受给了我们同样的渴望,同样的欢乐给了我们同一首歌。

——题记

澄澈而明净的秋阳洒在路旁的法国梧桐上,每一片叶子,都燃烧着明快的鹅黄与绛红,而这火样的色彩中,又流淌着浅绿色汨汨的小溪,星星点点的深绿斑驳点缀其间。

“今天,会是明媚而充满惊喜的一天,不仅是因为这斑斓的秋季。”我边走边想。

黄高的路旁,竖起了一架架展览牌,每一个荣光闪烁的名字

下，都有一段令人羡慕惊叹又自豪的介绍。他们是黄高的校友，去世界闯荡历险之后，满载着憧憬和感激归来了。

我并不懂。

疑惑着，好奇着，我走到了大广场。校友们正在合影。他们西装革履，成熟睿智，举手投足都体现出知识和经验的沉淀。《最强大脑》的李威正在接受采访，而舒德干教授就在我身旁给同学们签名。一位举着旗帜的年轻姐姐冲我一笑，酒窝中盛着毫无保留的热情，我也在嘴角绽出一抹灿烂的笑，冲她点点头。

因为在黄高的土地上，他们就是我们的学姐、学长。我们的血液中流淌着一段共同的经历与默契，他们的优秀鼓舞我们前行，他们的奋斗给予我们信心。于是，走遍天涯海角，经历沧海桑田，我们的相遇都会如久别重逢，我们的生命都会因黄高而有所牵连。

“为什么我觉得亲切？是因为，我们都是黄高人啊！”刹那间，我找到了答案。

夜晚，喧嚣的舞台上方，繁星在冥冥中辉耀着；舞台下方，人们不约而同地挥起手臂和荧光棒，澄澈的光如律动的生命在黑魑魑的人群中闪烁着。

晚会接近尾声，悠扬的歌声，聚着所有校友和同学炽热的情感，响起了：

“风雨走遍了世界的角落，水千条山万座我们曾走过……”

习习的微风中，湿润氤氲的空气里，无边无涯的苍穹下，我知道，此时此刻，所有的黄高人心中都拍打着起伏的潮汐，眼中都饱孕着共同的感动。

我们是黄高人，同一片天空，同一份缘，同一首歌。