

最新银行拓展训练心得体会(优质5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。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。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

银行拓展训练心得体会篇一

我参加了为期一天的团队拓展训练，受益颇深，以文记之，自励。当穿上迷彩服，扎上武装带的那一刻，精神也为之一振，仿佛自己也成了一名英姿飒爽的军人，心中一股自豪感油然而生，还真是人是衣裳马是鞍。

少不了排起整齐的队列，站军姿，左右前后转，踏步立定等一些基本的军训节目之后，我们排着整齐的步伐走向拓展训练场地。一路上，大家有说有笑，到处都幽幽的远山，潺潺的流水，行走在这山清水秀的大自然中本身就是一种超然的享受啊，心情无比的轻松自在，步伐也不由得轻快矫健起来。短暂的休整之后，教官把我们的队员分成三个团队。第一个节目是团队文化展示。这次拓展的目的就是充分调动每个人的积极性，发挥团队精神，提高凝聚力，因此每队要有自己的队名、队训、队歌，并且要在20分钟内将这些表现在自己的队旗上。

我们首先选出各队的队长和政委。经过队员们激烈的讨论，积极的参与，我们给自己的队起名“野狼队”，队歌是“团结就是力量”，队训是“好好学习，天天向上”。我们的队长是当过兵的一个帅气小伙子，声音洪亮，气势磅礴，在团队展示中还真是有一番将才。他带领我们展示了野狼队的风采，大声喊出我们的队名，唱出我们的队歌，展示我们的队训，一时间，整个山谷都是我们铿锵有力的歌声和回声，心

中一股豪迈之情升腾而起，一下子把我们每个人的激情都调动起来。

首先进行的第一个项目是高空断桥，我穿好装备，大声喊出口号：“我坚强，我自信，我一定能行！”然后向上战场一样走向场地。手脚并用，一步步向上攀登。队长和队友们不时给我加油。越上越觉得害怕，等爬到断桥上已是出了一身冷汗，站在断桥边往下一看，哎呀我的妈呀！好高啊！一阵眩晕，赶紧闭上眼睛定神。队长喊：“政委，别往下看，往前看！”桥不断地左右摇摆，我几乎向前动不了，听着队友们的鼓励，我知道不能后退，只能前进。接下来教官对我说：“男士已经成功跨越，我们女同志也不能服输，政委第二个上吧？”我的心里突突直跳，要知道我可也是将近40岁的人了，再说身小力薄，1.5米跨度在地面上对我就是个不小的挑战，更别说在10米的高空了！但是我知道，如果我放弃了，我们这个队的所有女同志也许就都要放弃了，那么我们团队就会落下很多队员。经过激烈的思想斗争，豁出去了！一咬牙：“上！”我一点点向前挪，不知过了多久总算挪到了断桥起跳处，教练喊：“准备好了吗？深呼吸，起跳！”我告诉自己，别紧张，向前看，一定能成功！大声喊出：“一、二、三。”用力向前跨越，还好，晃悠了一下总算站稳了！队友们欢呼着给我鼓掌，我也无比兴奋，是的，我成功了，我超越自己了。

毕业墙——在团队面对艰巨任务，个人之力无法完成时，团队如何去沟通，策划，合理的分配人力和物质资源(谁适合做人梯，谁适合做起重机，谁适合做保护)个人是如何定位自己，自己应该放到哪个位置，才能把的力量奉献给团队！70多人用了9分多钟的时间竟然可以仅靠人梯全部都爬上了四米的毕业墙，真的感觉很难忘，很难以置信。今天原来真的不是只是随便玩玩的，所有队伍都为了胜利团结协作。

一天的拓展就这么过去了，一次团队的铸造，一次专业的提升。我真的很开心我能参加这次的活动，能让我认识到团队的凝聚力是多么的强大。当中有很多的辛酸快乐痛苦。我们

都能面对，都能把所有难关过了，特别是面对4米的毕业墙，那种痛是无法说明的。我很感谢你们。记住，我们是很棒的团队。

银行拓展训练心得体会篇二

为期近一个月的岗前培训就要落下帷幕，在这段难忘的时光里，我们度过了紧张而又充实的每一天，逐渐从校园轻松的学习氛围走入xxx银行紧张的工作环境，开始了自己的职场生涯。经过这次培训，我对自己的工作岗位以及银行的各项制度有了初步的认识和了解，从临柜操作技能到理论水平的掌握都有了长足进步。培训中一些动人场景和感人片断也给我留下了深刻印象。

总行对这次培训很重视，地点就设在16楼的会议室，受外界影响少，资源充足，设施完善，而且食宿安排周到贴心，使我们充分感受到了合行大家庭的温暖。行里的各位领导和业务尖子们亲自给我们上课，都非常平易近人、耐心讲授，没有一丝架子。培训的内容安排也非常全面和系统，从安全保卫到仪容仪表，从业务操作到科技知识，从电脑汉字输入、表式输入、传票输入到单指点钞、多指点钞、机器点钞，对于刚走出校门的我来说，这些内容既陌生又感到新鲜，这次培训也很好地弥补了我在银行业务知识方面的不足，对合行业务有了一个感性的认识，这也是我进入合行大家庭的第一课。

在培训期间，师傅们毫无保留地将自己的知识与经验倾囊相授，将自己多年实践积累的经验和工作技巧，手把手地传授给我们，对我们的问题都耐心解答。不但演示和解说正确的姿势和方法，教会我们操作，还耐心地纠正每个学徒在练习中的错误，不厌其烦地回答我们的提问，使我们少走了很多弯路。师傅们这种对教学认真负责的态度，是他们敬业精神的具体体现，对此我深有感触，让我由衷的钦佩和感激。

行里在培训期间，举办的几项活动，如登楼梯活动、通讯员培训、新老员工篮球赛、业务技能比赛观摩等，也让我记忆犹新。其中印象最深刻的就是登楼梯活动，这对我们的体力和毅力是个很大的考验。有些新员工由于平时缺少锻炼，爬了不到10层就已气喘吁吁，出现了体力透支的情况。于是，我们互相鼓励，大家心目中都有一个团队意识，不因自己而拖了全队的后腿，甚至有的虽然自己体力不支，但还是伸出手来拉一把更困难的伙伴。这一拉，传递的不仅是一份力量，更是一种信心，一种战胜困难的信心。大家都坚信，坚持到底，就是胜利，凭着顽强的意志和永不言弃的精神，最终全员都到达终点。虽然我的最后成绩并不理想，但我还是很满足，因为我坚持到了最后，我战胜了我自己。这类活动很好地促进了同事间的交流，增进了彼此间的友谊，加深了我们对合行企业文化的理解，更重要的是培养了我们的团队意识。

一次短暂的培训快结束了，我们就要到不同的岗位上开始全新的工作。感谢总行为我们创造了一次这么好的学习机会，感谢老师们对我们的悉心辅导。俗话说：师傅领进门，修行靠自己。在今后的工作中，我将立足岗位、踏实工作、勤奋学习，干一行、爱一行、专一行，把在学校学到的知识与实践操作有机结合起来，以能者为师，努力做到学习虚心、工作尽心，争取在较短的时间内，掌握各项业务技能，使自己成为一个复合型的人才，做一个有责任心、充满自信的温岭合行新员工！

银行拓展训练心得体会篇三

今天去了诚智拓展基地，玩得挺开心的，为了自己的团体而努力，在竞争中取胜的感觉很不错的。我们是野狼队，至于为什么起这样一个名字，纯粹是无奈。不管怎样，我们还是叫野狼队了，口号是野狼，野狼，再创辉煌！

还是说说今天的活动吧。首先我们开始了解锁。就是一队人围成一圈，每个人交叉自己的双手，左手在下，右手在上，

再与旁边的人接上，然后要打开这个结，不能放手。我们思考了半天，还是看了别人组的做法，我们才解开了我们的锁，还兴奋得一连解了三遍，感觉像回到了童年时代。

第二项就是过天罗地网。在一个小山谷的之上搭建了一个天罗地网，每队人都要从天罗地网中过去，然后从一个圆木桥上回来。我们还算顺利，这个项目几乎没有什么难度。第三项是过一些悬在空中的木桩和独木桥。这个就要讲究合作了，我们的做法是一个接着一个，不要让木桩空悬在空中。但我们不是最快的，有两个队比我们快。

第四个项目是过曲桥。它是弯曲度非常大的木条悬在水上，几乎没有什么难度。第五个项目是过水桥。这个比较有难度，有好几个人掉入水中，不过都是女生。这是由木板订成的木桥，悬在水上，扭曲了一下。很难描述出它的样子，其实就是要求走水线，不然就会因为惯性掉入水中。我很幸运，没有掉入水中，顺利通过了。只要能一直保持速度和线路的稳定，就可以通过。第六项和第七项的挑战性最大的！也就是在水上架上一些障碍，但难度很大，没有团队恐怕是完不成的，一定要有些人牺牲自己，帮助其他人来完成整个过程。

穿越电网这个项目中，教官给我们出了“难题”，一张电网，12个孔，我们队26人，如何在40分钟内全部通过，期间不能有一人身体碰到网，否则就要全部返回重新开始，而且还要接受惩罚，俯卧撑男生10个，女生5个。

项目开始时，大家看着网洞这么小，队员又多，时间短，有些心急的男生脱了上衣就开始钻洞，不然还有队友的帮助，因为仅他一个人是过不去的，上半身过去了，下半身不好过的，于是队友们抬起他的脚送过去，12个洞，26个人，教官说其中三个洞有三次过网机会，机会用完之后，这个洞就会被封死，这样一来，我们在没有分工的情况下，乱过一通肯定是不行的，果不其然，没过几个，就有一名女生触网，全员返回，但此时，我们没有埋怨，而是积极的做完了俯卧撑，

然后继续第二轮过网，这一次，大家开始讨论，分洞到人，哪位女生从上面由队友抬过去，哪位男生体型胖，选一个大洞给他用，哪位有力气，最后过，因为他要抬着其他队友都过完网后，他再一个人过，身材还要瘦的。

1个小时，在平时我们也许会忽略掉的时间里，我经历了这36岁的人生都未曾经历的，在这其实是人为设置的生死的电网线的两侧，因为我们穿越了这条线，因为有了队友们为此的付出和坚韧，我们的生活或许会因为有了新的感悟而画出不同的曲线，自己也会在今后的的人生里，更加懂得珍惜和付出。

在接下来的几天里，大家依然津津乐道，用文字表达自己，我们交流着，也许我们对资源的利用显得迟钝了一些，开始没有想到借助教官们的协助！但又想，我们实在要庆幸那份难得的糊涂，如果一开始就明白，哪来的悬念，又怎会有那场超越极限的较量！

我相信，生活中总会因为一些偶然，让我们的人生拥有了更多的必然。

就像这次偶然，公司为我们提供了这次机会，我们与几位教官有了这次相遇，因为这次偶然，我们有了一次非凡的心路历程，让我们沉淀下如此多人生的感悟。这份收获，就如一串珍珠，将会永远在我们精神的家园里熠熠生辉！

银行拓展训练心得体会篇四

很高兴参加了这次组织的拓展训练活动，在乐园让我们真正体会到了户外拓展的生活。拓展训练不但增强了我们之间的信任，还让我们团队更加团结一致，树立了工作中互相帮助的精神。

来到了乐园内，可以看到这边山势雄伟、绿树成荫、细水长流，是个旅游的好地方。园内的教练带领着我们来到了广场

之中，跟我们讲了一些拓展训练的注意事项以及活动纪律，然后就开始了维持一天的拓展。

“信任背摔”这个游戏很简单，“小游戏、大道理”通过一些简单的亲身体会去引导团队思维的感悟，促使形成团结精神和积极进取的良好习惯，同时拓展训练还可以磨练一个人精神意志。站在一米二的木板上，背靠着团队，然后往下倒下去让团队接住。这个看似简单的动作，团队要想顺利完成任务就必须绝对相信团队、突破心中的恐惧。一次次的不断尝试，不断地总结失败的经验，最后我们顺利完成任务。它让我们明白了，在工作中我们要相互帮助、彼此信任，这样团队合作起来才能达到的效果。

“信任是团队合作的开始，也是管理团队的基础”，一个不能相互相信的团队，是一支没有凝聚力的团队，也是一支没有战斗力的团队，就是一支失败的团队。在这个竞争激烈的社会中，团队的协调默契才能形成强大的团队，才能在社会立足于不败之地。

乐园的教练带领着我们参加各种各样的拓展训练项目，有水上的、也有陆地的、同时也有高空的。“毕业墙”是令我最难忘的，那最后的场面一直在我们脑海中呈现。面对那个4.5米高墙我们不知如何是好，只有不断地尝试了。不管失败了多少次，我们始终相信我们团队一定可以的！“皇天不负有心人”，最后我们组成了叠人阵，将一个又一个的人送“毕业墙”。

“相信”让这个团队变得更加坚强、更加勇猛，“相信”让这个团队变得齐心协力，也是“相信”让这个团队坚持到底获得最后胜利！

银行拓展训练心得体会篇五

空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙

等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确责任，落实分工极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做集体拓展项目时，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。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，

意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

七、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、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。