

2023年银行拓展训练心得 户外拓展训练心得 心得体会(优质7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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

银行拓展训练心得篇一

学校给我们青年教师组织了“野外拓展训练”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的半天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

拓展训练使我明白了相信同伴，会取得意想不到的效果。第一个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知

而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

整个拓展训练结束后，使我感受到团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标，对团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！！

银行拓展训练心得篇二

第一段：介绍清廉银行的背景和意义（约200字）

如今，公众对金融机构的诚信和透明度要求越来越高。在这样的背景下，清廉银行的建立显得尤为重要。清廉银行是一个以廉洁、公正、透明为核心价值观的金融机构，致力于维护市场的公平公正以及金融环境的整洁有序。它具有重要意义，可以建立金融机构的良好形象，增强公众对金融业的信任。

第二段：谈谈主动担责和廉洁奉公的重要性（约300字）

作为清廉银行的员工，主动担责和廉洁奉公是我们应该时刻牢记的职业道德准则。主动担责意味着我们要主动承担起自己的责任和义务，时刻关注客户、关心社会、关怀团队。只有将责任与担当贯穿工作的始终，才能赢得员工和客户的尊重和信任。而廉洁奉公则要求我们在工作中始终保持廉洁正直的品质，坚决杜绝任何形式的腐败行为，维护金融机构的形象和声誉。

第三段：分享对清廉银行的认识和体会（约300字）

在这家清廉银行工作的一年多时间里，我深刻地认识到建设清廉银行的重要性。首先，清廉银行的存在让我意识到诚信是金融行业的基础。只有通过诚实守信的行为，才能建立起客户和机构之间的信任关系；其次，清廉银行要求我们时刻考虑社会责任。作为金融机构的一员，我们必须承担起帮助社会发展的责任，通过合规经营来维护金融市场的稳定和健康；最后，清廉银行的建立让我深感工作有了更大的意义。不再满足于完成任务，而是要通过自己的努力为社会贡献力量。

第四段：清廉银行带给我的启示和感悟（约300字）

清廉银行给我带来了一些重要的启示和感悟。首先，作为一个金融从业者，我们不仅仅要关注利润和业绩，更要时刻以道德、伦理为准则，追求行业的良性发展；其次，诚信和责任是金融行业的基石，我们应该时刻保持诚信和承担责任的态度，以此赢得员工和客户的尊重；最后，清廉银行的建立需要每个员工共同努力，团队精神和合作精神是我们取得成功的关键。

第五段：总结清廉银行的重要性的对个人价值观的影响（约200字）

清廉银行不仅仅是一家金融机构，更是一个价值观的传递者。它影响着金融行业的发展方向，也深刻地影响着每个员工的个人价值观。作为清廉银行的一员，我们要时刻保持警醒，遵守职业道德准则，用诚信和责任来引领自己的职业生涯，成为企业和社会所需要的优秀人才。只有这样，我们才能共同努力，为建设更加美好的金融行业做出贡献。

银行拓展训练心得篇三

非常荣幸的参加了公司组织的此次拓展培训活动，拓展培训时间虽然短暂，却是非常有意义且影响深远的。在活动开始之前，教练把我们随机分成了4个团队，并让我们自己推选队长、起队名、画队旗、编口号。在培训过程中，每个人忘掉了自己的年龄，忘掉了自己的性别，也忘掉了自己的身份，我们只有一个名字——团队。每个人都全身心的投入到了活动中。我们的培训项目包括：穿越电网、急速60秒、扑克牌游戏、驿站传书、挑战10秒、动力圈等。下面我将培训当中的一些心得和体会与大家一起分享。

活动开始，大家各抒己见统一意见，规划好整个流程。让身体比较结实的男生先从最大的网口过去接应，女生谁头发散了，马上有人把头上的皮筋解下递过去，被运送的人什么都不用担心，只要闭上眼睛，完全地信任大家就行了。这个活动让我们知道了团队协作的重要性。一个优秀的团队不仅需要一位英明的领导者，同时需要有一群为着同一理想目标不断奋斗的队员。在工作中，我们需要和同事们团结在一起，彼此交流合作，使大家顺利出色的完成各自的工作，单靠自己的孤军奋战是不可能成功的。

活动中队长为大家做了分工，选择一个队员进入圈中拿卡片，其他队员的任务是记住两张自己旁边的图片并思考其是什么意思，返回场地时大家集思广益、信息共享推敲出1到0所有的答案，最后大家成功完成了此次挑战且用时最短。我体会到了，在工作中大家信息共享、互相合作、听取每个人的想

法意见，集思广益碰撞出智慧的火花，实现双赢。

在不能够发声的情况下，将数字从后面队员传达到第一个队员那里。首先大家进行了有效的沟通，建立了传递信息的制度规则。在挑战中依靠大家的彼此默契的理解合作，在第三次挑战中，我们团队挑战成功。在此项挑战中我意识到，工作中我们要按照制度规则做事，错误的制度规则要及时的讨论修改，同时需要更好地加强与同事及领导之间的交流沟通与合作，这样我们才能将工作完成的更好。

需要在10秒的时间里完成个挑战，并且只能在一个挑战完成后才能进行下一个挑战。我们队由于在不倒森林和传球环节失误过一次，浪费了时间，最后整个挑战用时超过10秒(fsir)导致了整个任务的失败。所以说，在我们平时工作的时候，每一个环节都是至关重要的，如果不重视的话，那么很有可能就会因为某一个环节的失败而导致了整个任务的失败。

动力圈这一挑战环节，大家手握绳子一起转动1000次。1000次听起是个很大的数字，当大家转动绳子00次的时候，由于体力原因都有些累了，但是大家心在一起并没有放弃，一直转动至1000次，成功完成挑战。我们收到的是胜利的喜悦。我体会到了，坚持就是胜利。在工作中，面对困难要勇于突破自己的极限，永不放弃。往往成功者就是比别人多坚持了一会。

此次拓展培训虽然是短暂的，但却是极具影响力的。我体会到了凝心聚力、团结协作的重要性，一个人的智慧与力量是有限的，而团队的智慧与力量却是巨大的。每个人对整个团队要有责任心和使命感，参与到团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，加强彼此间的信任、交流与沟通，发挥自我超越自我，勇于突破永不言弃，与团队一起不断进取，取得成功。正如迈克尔·阿伯拉肖夫舰长所启迪的“这是你的船，一定要让它成为最好的”

银行拓展训练心得篇四

按照单位安排部署，5月19日晚至22日，我随队赴xxxx岛拓展训练基地开展为期三天的军训和拓展训练活动。三天时间虽说短暂，但我收获颇丰，概括成一句话：“身体得到锻炼，思想受到洗礼，心灵得到净化。”最直观、最深刻的感受主要有以下三点：

俗话说：“加强纪律性，革命无不胜”。以往对我来说，只是停留在理论和书本层面，这次到部队一看，内心有了更深刻的理解和认识。一进军事基地，我便被整齐的楼房设施、整洁的内务环境及良好的军人风采所深深折服。操场上，战士们喊着响亮的口号，出操、训练…其高昂的斗志、旺盛的精力、四射的热情令人钦佩；宿舍内，物品摆放整齐有序，卫生打扫干净利落，令人心情舒畅。这里到处弥漫着雷厉风行、步调一致的优良作风，值得我们认真学习。今后，我们将军人作风带入日常工作，干事情令行禁止，做工作雷厉风行，严格自律，提高效率，时刻保持队伍战斗力。

通过此次军训，我更加发现，我们的集体是一个团结奋进的集体，是一个积极向上的集体，集体中的每名成员都能顾全大局，心往一处想，劲往一处使，形成合力。这种思想贯穿于军训整个过程。

在队列训练中，大家都能严格按照教官的口令要求，做出相应的动作。大家互相帮助，取长补短，齐心协力，共同把每个动作、每个细节做好，无论是稍息、立正、齐步、正步还是敬礼、礼毕，都一丝不苟，认真对待，赢得了教官充分肯定。在拓展训练中，大家互相扶持，共同进退，不使一人掉队，不使一人落后，展现了良好的集体意识和团结意识，受到了部队官兵的交口称赞。

在单位里，大家工作接触多，业余时间接触少，谈工作多，交流思想少。这次军训和拓展训练，给大家提供了一个很好

的交流和沟通的平台，让大家更深入的了解彼此，了解我们的团队，进一步拉近同事间距离，消除了隔阂，增进了友谊，加深了感情。军训中，我发现，同事们都非常热心肠，主动帮助他人解决困难，相处非常和谐。以我为例，军训期间，恰巧赶上了阴雨天，气温有所下降。我因携带保暖衣物较少，夜间感到丝丝寒冷。大姐非常关心我的身体健康，主动为我提供保暖衣物，并精心熬制姜汤，使我深深感受到集体这个大家庭的温暖，感受到同事间的关爱，我十分感动。

此次军训和拓展训练令我受益匪浅，我将以此次军训和拓展训练为契机，以更旺盛的精力、更高昂的斗志投入到今后的工作中，为推动单位工作大发展做出自己应有的贡献！

银行拓展训练心得篇五

一、引言

在当今社会，金融行业在经济发展中起着举足轻重的作用。作为金融行业中的重要组成部分，银行一直扮演着枢纽的角色。然而，由于不少银行职工利益驱动的行为，金融犯罪事件增多，信任危机愈演愈烈。为了改变这种状况，清廉银行在金融界崭露头角。在大学期间，我通过参加该银行的实习项目，深入了解了清廉银行的理念和运作模式，积累了许多宝贵的经验。在这篇文章中，我将分享一些个人心得和体会。

二、理念和文化

清廉银行作为新颖的理念，其文化十分注重道德品质和职业操守。首先，清廉银行始终将“廉洁、诚信、公正”作为核心价值观。各级员工需严格遵循银行道德规范，保持公平公正的职业操守。其次，该银行设立了几处投诉渠道，鼓励员工和客户举报不诚信或操守不端的行为。这种文化塑造使得清廉银行员工成为了金融行业的楷模，也为其他银行所效仿。

三、风险控制和反洗钱

清廉银行对于风险控制和反洗钱非常重视。在该银行实习期间，我们在进行客户资信审查时，无论账户规模大小，都要严格按照银行程序和规定进行审核。通过实时监控交易记录，判断是否涉及洗钱，及时报告给监管机构。对于以大额存款为主的账户，清廉银行有严格的政策规定，要求进一步了解账户背后的资金来源，以确保不涉及非法行为。

四、员工培训和激励

清廉银行十分重视员工培训和激励机制。在实习期间，我们参加了一系列培训课程，包括金融伦理、合规监管和风险控制等。通过这些课程，我们对于银行从业所面临的风险和合规重要性有了更深入的了解。此外，清廉银行也通过设立奖金制度和晋升机会来激励员工，提高员工的积极性和责任心。这种激励机制不仅激发了员工的创造力，也对员工保持高度的职业操守起到了积极的促进作用。

五、未来展望

清廉银行的成功经验值得其他金融机构学习和借鉴。对于银行行业来说，诚信和廉洁的运营方式不仅能赢得客户的信任，还能提升整个行业的声誉。因此，未来各金融机构应该加强自身的文化建设，确保员工始终秉持高尚的职业操守。此外，应加强对于风险的管理和举报渠道的建设，以有效防范各类金融犯罪行为。同时，应推动金融教育的普及，提升公众的金融素养，从根本上改变金融环境，减少金融犯罪事件的发生。

在我与清廉银行的互动中，我深刻认识到了诚信和廉洁的重要性。诚信不仅是银行的灵魂，也是金融行业不可或缺的基石。只有在所有从业人员都秉持这种价值观的前提下，我们才能建立更加稳健可靠的金融体系。清廉银行的理念给我留

下了深刻的印象，并对我今后的职业发展产生了积极的影响。

银行拓展训练心得篇六

拓展训练，拓展培训是对我们意志力，培养团队协作精神的一种训练，一直有意义的活动。下面是小编搜集整理的拓展培训心得体会，欢迎阅读，供大家参考。

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵，暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较大的先过。体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，

开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

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非常丰富，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。

2、做事要先做计划，再开展行动。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

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，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、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。

拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

经过大学经管学院的精心组织和策划，10月8日[20xx级mba]smna班的80多名学生一早开赴战鹰拓展训练基地，进行为期一天的拓展训练。我明白，这不是一次普通的集体或者娱乐活动，而是大学经管学院为我们精心组织和安排的非常具有教育意义的体验式培训。

拓展训练是一种塑造团队活力、推动个人素质成长的训练课程，通过丰富生动，寓意深刻的训练内容，以体验启发作为基本教育手段，让每一个拓展训练科目都蕴涵着深刻的道理和观念，都能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中。在当今的社会竞争发展中，拥有良好的团队精神和积极进取的人生态度，是mba精英人才应有的基本素质，也是塑造现代人格特质的两大核心内涵。

这次户外拓展训练虽然只有短短的一天，但留在我心里的震撼却难以磨灭。回顾整个拓展训练过程中，我们从刚开始的团队建设，到“毕业墙”前相互信任的彼此帮扶；从起初的彼此陌生，到在团队成员的鼓励声中勇敢的迈出断桥项目中一步；从项目总结中培训教官深入浅出的讲解和学员们的精彩感悟，到游戏中蕴涵的人生体悟；无不让我的身心接受着一次又一次的洗礼。

首先是拓展项目“环环相扣”和“拯救大兵”，让大家在惊险而紧张的环节中挑战自我，勇于把握机会，信任团队。“环环相扣”项目要求团队全体成员手牵手不能分开，在胳膊上一共挂从大到小的三个呼啦圈，在保持连体的情况下从指定的起点达到终点，这个项目考验的是团队的领导力与执行力。“拯救大兵”项目要求每人手持一节“生命通道”，通过节节相连，为若干个“乒乓球”大兵构筑一条从敌后前线回到后方的通道，整个过程要求学员不能用手触碰、大兵之间也不能触碰、不能倒退，这是检验沟通与配合的最

佳项目。教官介绍项目的语音刚落，我们“狼牙队”就开始热烈地讨论人员位置的排列组合及前进的方式和节奏。在队长的带领下，大家统一按照方案执行。伴着整齐有序的脚步，相互会意地微笑鼓励，我们终于第一个抵达终点。成功的喜悦让我们忘却了身体的劳累，集体荣誉感从心底油然而生。

“高空断桥”项目要求队员在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，在空间跨度大约1.5米左右的断桥上再跳回来才算完成。当我一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅有一条木板，手中没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但我仍心存恐惧。此时此刻，听着下面队友热情的加油声，刚刚的豪言壮语浮现在心头，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，深吸一口气，正视前方，纵身往前一跃，“好！”队友的欢呼声让我立即从紧张的情绪中释放出来。大家的欢呼声，赞美声交织在一起，让我对自己充满信心。这个项目教会我们建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我。

“鼓动人心”，“如果在一面面积不到1/3平方米的花鼓上，由二十二个人每人手牵一条长3米连接到鼓上的绳子来控制鼓面的平稳。然后将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起。你们团队能颠多少个呢？”这是教官刚开始介绍这个项目时提出的问题。“这个项目好难啊！”、“估计能颠10个吧”、“一个人歪了球就要掉下去了啊！”，场上充斥着疑惑和小翼翼的声音。这是一个难度较大的项目，没有固定的目标达成值，但却是挑战团队协作的最佳项目。“狼牙队”通过民主讨论形成决策，让每个队员都了解决策的结果和实施的过程，坚决执行决策，同时听取队长在活动过程中的调整 and 应对。第一次一百四十下！第二次三百二十九下！第三次六百一十三下!!!我们通过合理配置人力资源和团结协作使结果最终远远超过了原定的期望值，看到了团队更大的潜力，使大家更加紧密的融合在一起。

二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，39名船员的生命受到威胁。这时有一艘过往船只赶过来营救，可是船上没有任何营救设施，船员们只有靠自身的力量才能翻越4米多高的船身，获得解救。上面的故事便是“逃生墙”也叫“毕业墙”项目的由来。一堵4.5米的木板墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员在有限的时间内，通过合理规划及相互协作，不得发出声音，全部翻越“船身”逃生。在这项挑战中，除了感叹“团结的力量是无穷的”、“人的潜能是无限的”以外，最让我震撼的是每个人的奉献精神。无数语言化为简单感谢二字。感谢第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个人的勇士；感谢在下面咬着牙，强忍疼痛，甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的英雄们；感谢冒着烈日，时刻做好保护姿势的同伴们；当墙下只剩下最后一位同伴时，这时已经没有人梯可以借助了，他唯一可以利用的就是墙头上队友们伸给他的手。尝试，失败！尝试，又失败！全体队员都屏住了呼吸，给予他鼓励和支持。当上下两名队员的手紧紧地握在一起，成功跃上墙头的时候，拓展训练基地里响起了雷鸣般经久不息的欢呼声和掌声，我为身处这样的团队骄傲，更为队员们精诚团结的精神骄傲。看着大家灿烂的笑容，看着貌似不可完成的困难被我们踏在了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢？答案只有一个，那就是集体的力量，团队的力量。因为每个人队员对团队的关注已远远超过了自身，将团队合作的精神发挥得淋漓尽致。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！”这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历。它让我们建立了相互的理解和信任，激发了团队意识，形成了积极、高效的团队氛围。这次训练，不仅仅是一种简单的训练，更是一种文化、一种精神、一种理念的渗透。

我要感谢教官们、“狼牙”的队友和mba班级的所有成员，感谢大家互相信任和彼此鼓励，因为你们，我们实现了一加

一大于二的结果;当然，也同样感谢新大经管学院组织的这次拓展训练给我带来如此多的信心与收获。

昨天(4月24日)，我参加了学院组织的素质拓展培训。通过这次机会，以游戏的形式体验了一个团队实现目标的过程，作为团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深!短短一天的培训，不仅把妙趣横生的游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了一起，更给我们全体参训人员带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣!

我们九点到达山东省青少年素质拓展中心，进行短暂的休息后，教练将我们分成十三个队，还有一个特殊的队伍，那就是我们的教师队伍。我们每个队都有自己的队长、口号，每个队相互竞争，又相互鼓励，通过这种形式是大家打破了隔阂，更加积极的融入到团队之中，让我们的团队变得更好、更强。

九点半左右培训正式开始。一共七个项目——“不倒森林”、“穿越时空”、“激情节拍”、“野炊”、“游轨电车”、“罗汉塔”和“穿越毕业墙”。

“不倒森林”、“穿越时空”和“激情节拍”这三个项目是上午做的，我们一、二、三、四队被分在第一小组，每小队之间进行pk。教练对我们进行了游戏示范还有必要的规则后，让我们每个小组自己进行训练。在训练过程中我们每个人都积极发现问题、总结经验，还有研究策略。经过半个小时左右的练习我们已经熟悉了游戏。在最后的比赛中我们四队也获得了优异的成绩。临到中午刘教官对我们的比赛做了细致的总结;通过这个项目，我们体会到团队协作的重要性。通常在一个团队中决定团队效益的往往不是最快的那一个，而是最慢的那一个，因此，由游戏延伸到工作中，我们如何提高团队的效益，值得我们每一个人深思。还有教导我们要学会宽容、学会信任。

中午的野炊是我们最轻松的时刻，我们分工明确，有人洗菜、有人切菜、有人做菜、有人点火、还有人在做准备工作。每个人都有自己的任务，并且很好的完成了任务，为大家准备了一个丰富的午餐。通过野炊人我们学会要学会发挥每个人的优势，学会分工，同时也加强了我们的互相了解。

下午进行了“游轨电车”、“罗汉塔”。

“游轨电车”这个游戏是为了考验我们团队之间的团结协作的能力还有默契程度。结果我们在队长的统一领导下还有我们各位组员的努力下很好的完成了比赛，并获得第二名的好成绩。“罗汉塔”这个游戏重在考验我们团队的思想统一问题，一开始我们总是出现一些失误，但是经过我们的讨论，我们有了还几套方案，最后并且出色的完成了任务，他教育我们做什么事要有目的性，还要有几套方案以防止一些意外的事情。通过这两个或浓厚我们来的毕业墙。而本次培训的最后一个项目“翻越毕业墙”则是让我们永生难忘的。

当教官告诉我们仅仅用了26分钟就顺利地完成了任务，我们每一个人都雀跃欢呼。最后大家流着泪拥抱到一起时，我真正的感觉到我们的团队是最伟大的，我的伙伴们是最可爱的人！这一刻我们为自己骄傲，为英才骄傲。

这是一个不同寻常的项目，它让我身临其境地体会到了团队的力量。更为重要的是，让我知道了这世界上没有什么事情是不可能的。做任何事情我们都要有目标、计划和信心！我们的潜能超出了我们的想像！竞争与合作都是达到目的的手段！群体的力量是无穷的！

这一次的拓展培训让我感触良多。我体会到以下几点：一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了“人的潜

力是深不可测的”这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自己还是很棒的。三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，今后的自我一定会更好。

银行拓展训练心得篇七

第一段：入住银行的初衷

作为一名大学生，暑期实习对我而言是一个必经的过程。为了增加自己的社会经验，我选择了在一家银行实习。我的这一决定是基于我对金融行业的兴趣和对职业发展的思考。我希望通过这次实习，进一步了解银行的运作机制，积累工作经验，为将来的职业道路做好准备。在入住银行的这段时间里，我经历了许多新鲜而有趣的事情。

第二段：实习期间的工作收获

在银行的实习期间，我主要负责客户服务和支助工作。通过与客户的沟通，我逐渐学会了如何提供专业的金融咨询和解决方案。我发现，细心倾听客户的需求并及时回应是提高客户满意度的关键。另外，在支助工作中，我学会了如何高效地处理各类文件和表格，并在保证准确性的同时尽快完成任务。这些工作经验对我今后的职业发展将有着重要的影响。

第三段：与同事之间的相处之道

在银行的实习期间，我结识了很多优秀的同事。他们热情友好，积极乐观，并且总是愿意分享自己的经验和知识。我发现，与优秀的同事一起工作是一种非常愉快的体验。他们的专业素养和团队合作精神不仅激发了我工作的动力，也帮助我提高了自己的综合能力。通过与他们的交流和互动，我学会了如何与不同性格的人相处，并形成良好的工作氛围。

第四段：对银行工作的思考

实习期间，我也对银行工作产生了一些思考。银行作为金融行业的重要组成部分，不仅提供金融服务，还承担着保值增值的使命。银行的工作需要细心、负责和高效，对数字和细节的敏感度要求较高。此外，随着科技的进步和金融创新的不断推进，银行的未来也面临着许多挑战和机遇。在这个快速变化的时代，不断学习和提升自己的能力才能适应银行工作的发展需求。

第五段：对实习收获的总结

入住银行实习，是我人生中难忘的经历。通过这次实习，我不仅学到了专业知识和工作技能，还锻炼了自己的沟通能力和团队协作能力。在银行工作的过程中，我感到了自己的成长和进步，也更加坚定了自己选择这个行业的决心。未来，我会继续努力学习，不断提升自己的专业素养，为自己的职业发展铺平道路。入住银行的这段经历将一直是我人生中闪耀的一笔。