

最新mba拓展训练的心得体会 mba拓展训练心得体会(优质8篇)

实习心得是对实习经历进行反思和总结的一种记录方式。以下是一些读书心得的范文，希望能够给大家提供一些写作思路和素材。

mba拓展训练的心得体会篇一

真的很感谢 总行给了我们这样一个特殊的培训机会，能让我可以留下、写下这么多的回忆和念想！出发----- 怀着一颗很忐忑的心同大伙一起登上了火车，除了我们的领队，几乎全部都是陌生的面孔。但是火车上艰苦的21个小时，让大家彼此敞开心扉，让我看到了大家热情的互助和真诚的友爱，突然觉得在这26张可爱的脸孔的陪伴下，陌生和遥远将不再是问题！

北京大自然拓展训练基地----- 到达后，经过一夜短暂的休整，就早早的起身投入到期待已久的拓展训练了，训练项目很明确，过电网，信任背摔，6项挑战和爬高墙在过电网的时候，看到大家都争抢着去托扶被抬过电网的组员，没有一个人愿意放弃最后的人，真的是被大家的团结所感动，在信任背摔中看到大家为每个人热烈的加油，在方台下不顾疼痛架起了手臂，我也放心的从台上倒了下去，最困难，最有挑战的当然是翻越4.6米高墙了，真的真的很感谢男同胞们的付出--做人墙，搭人梯，奋进合力拉起没一个人！

每一个人都脏了，累了，突然，觉得踩在他们的肩上居然有一种踏实又幸福的感觉。所有的项目都让我们用体验的方式学习到了团结和领导的重要性，一个人的失误 就可能影响和拖累整个团组，没有优秀的领导，整个团队就如一盘散沙，毫无力量。

概貌有了一个统筹的认识，其中印象深刻的是银行的五个核心价值观，诚信为本，创新为光，团队合作，卓越执行，和谐发展。我们一定会牢记这6点，时时提醒自己，接下来的商务服务及礼仪课程，让我们认识到了从学生到职场人士应有的改变，病人是到了人生的短暂，时间的紧迫，和抓紧工作的重要性！

培训心得
培训心得 20xx年6月16日，我带着一种新奇，忐忑的心情踏上了总行20xx年第三期新员工培训之路。原先只知道是一周的封闭式培训，以为是训练操作技能等方面的培训。直到16日晚上才发现，这是总行精心安排的，让大家分行的新员工相互认识，相互了解的机会。17日的一整天，我们被分为10个小组进行拓展训练。这是一个让大家互相了解与合作的活动。上午的海难逃生，我深深地感受到了一种团队的力量，让我爬上10米的高台时，下面的队员们不断给我鼓励和加油，这使我充满了信心和勇气。当我成功挑战了项目，队员们用胜利之门来迎接我，我感到自己充满力量。18日的课程使我们对银行的历史有了一个深入的了解，下午的课程让我了解了银行的战略规划，这一天的大自然课程给了我们的企业文化，我觉得在了解了本行的核心价值观后，我发现我个人非常认同“诚信为本，创新为先，团队合作，卓越执行，和谐发展”的价值观，这将成为我从今开始工作的推动力，今天的大自然员工职业化课程又使我很了解了很多公众场合的着衣打扮，言行举止，与人交流的技巧和提高工作方法。这是一次令人难忘的培训经历，也作为我的职业生涯的开端，我将铭记这次所学，并将其用于我的工作与生活。

mba拓展训练的心得体会篇二

为期一个星期的mba学习结束了，但是我还能沉浸在做一个无忧无虑的学子的心情中，看着他们，感觉又回到了以前上学的日子。我离开学校已经三十五年，再次从工作岗位返回校园，专职学习，感慨颇多，收获颇丰。归纳起来主要有以

下几个方面：

首先，就是学习了很多管理专业及相关知识，这也是此次读mba的目的。

由于成都电业局的信任，我从起担任修试所主任，管理300余人的单位。虽然在工作中得到了锻炼，学到了经验，但是毕竟不是科班出身，缺少理论基础，总觉得需要通过学习进一步提升自己的管理能力。在这次成都电业局统一组织的赴清华大学学习让我如愿以偿。

标准的mba学制实际是两年，至少需要修23门课，因此在一周的时间内只能浅尝则止，即使是这样学习安排也相当满。每天从早到晚几乎都在上课。开始时真怕自己吃不消，但是我还是用亲身实践验证了一句话“一个人最不了解的”是自己的潜能”。经过一周左右的时间，我便从身体上、心理上适应了这种快节奏的学习生活。

我深切的体会到这次学习与曾经的校园学习有很大区别。主要是学习方法不同，这一点也体现在学习效果上。因为许多年都不曾这样系统的学习，加上年龄的原因，因此记忆力差了很多，注意力也不容易集中，这是不足的一面；但另一方面，因为有多年的工作实践，管理学的很多课程都与实践有一定联系，这又使理论知识很容易通过理解来掌握。比如《生产运作管理》，研究各个生产流程、工艺流程，我们觉得很简单，因为会自然而然的联想到生产车间，对于没离开过校园的普硕士生则觉得神秘难懂。于是我尝试了新的学习方法，先理解，后掌握，与老师充分沟通，与同学密切配合，力争把知识都消化在课堂上(因为基本上没有上自习的时间)，再利用周末时间阅读相关的书籍，扩大知识面，人也更充实、更自信了。

其次，在mba学习过程中学会了做学问、作研究的方法。从前的校园学习可以说是一种“应试学习”，对于升学可能很

有效，但是对于知识的掌握我却不敢苟同。就像被人们普遍认可的“社会大学”，不论是本科毕业生还是研究生，进入工作岗位都要重新学习，甚至包括许多专业技能的学习。可是我的这次mba学习，是从实用角度来学习，是有针对性的学习，是具备一定工作能力基础上的学习，真正理解了知识、掌握了知识，并把它变成了自身的能力。同时也学习了如《统计学》、《应用运筹学》等非常有用的研究方法，它使我能够站到一个更高的平台上来学习知识、运用知识。

再次mba学习使我开扩了思路，改变了思维方式。记得有句名言“不会思考的人，就不会生活”。现在想来我以前就好像不会思考，或者说只会“微观”的思考。即只是对具体问题、具体事件有针对性的思考，往往不能够通盘考虑，更少长远的打算。而管理学的理论发源于西方，通过这些理论的学习，使我对西方的学问有了一定的了解并产生了兴趣，思考范围也国际化了。最后mba的学习使我深深感受到了团队的力量，再次深刻理解了协同作战的重要性mba的学习目的之一就是培养大家的团队意识，许多课程都安排有案例分析，同学们分成若干小组进行讨论、分析，最后交出报告。在小组的分工合作中，我感到信息收集快速又全面；并且在看似乱七八糟的讨论中，能透彻的分析问题，且很快能理清思路，拿出最佳方案，比一个人闭门造车好多了。同时在讨论、合作中也锻炼了我的协调和沟通能力。

总之就是说，我认为mba学习并不像社会上的传言中说的“mba什么也学不到，只是混个文凭罢了”，相反它使我丰富了知识，提高了能力，开扩了视野……收获太多了。真心奉劝想在管理方面有所建树的朋友们，快点加入到mba队伍里来吧，这是一个值得你学习、进步的平台！正在进行mba学习的朋友们，请珍惜这难得的机会，学费以及这样的环境已经不多了，努力加油吧！

mba拓展训练的心得体会篇三

6月16日，我带着一种新奇，忐忑的心情踏上了总行第三期新员工培训之路。原先只知道是一周的封闭式培训，以为是训练操作技能等方面的培训。直到16日晚上才发现，这是总行精心安排的，让大家分行的新员工相互认识，相互了解的机会。17日的一整天，我们被分为10个小组进行拓展训练。这是一个让大家互相了解与合作的活动。上午的海难逃生，我深深地感受到了一种团队的力量，让我爬上10米的高台时，下面的队员们不断给我鼓励和加油，这使我充满了信心和勇气。当我成功挑战了项目，队员们用胜利之门来迎接我，我感到自己充满力量。18日的课程使我们对银行的历史有了一个深入的了解，下午的课程让我了解了银行的战略规划，这一天的大自然课程给了我们的企业文化，我觉得在了解了本行的核心价值观后，我发现我个人非常认同“诚信为本，创新为先，团队合作，卓越执行，和谐发展”的价值观，这将成为我从今开始工作的推动力，今天的大自然员工职业化课程又使我了解了很多公众场合的着衣打扮，言行举止，与人交流的技巧和提高工作方法。这是一次令人难忘的培训经历，也作为我的职业生涯的开端，我将铭记这次所学，并将其用于我的工作与生活。

mba拓展训练的心得体会篇四

当我们经过反思，有了新的启发时，可用写心得体会的方式将其记录下来，这样可以记录我们的思想活动。那么心得体会到底应该怎么写呢？以下是小编精心整理的mba拓展训练心得体会，希望能够帮助到大家。

在刚刚过去的9月18日，我们前往浦江县朝阳旅游拓展训练基地，拉开了学校组织“mba”主题拓展训练的序幕。虽然训练已经结束，但那动人心魄的体味还在继续。这不是一般的学习培训，更不是简单的游戏，而是情感与情感的碰撞，心智

与心智的交流，是激情燃烧的火种，是超越梦想的翅膀。拓展训练对我来说并不陌生，可是为什么这一次的感受却如此强烈？应该说源自“mba首届学员”的入学训练。

走进mba□学习管理，首先是一种意识，是一种理念，是一种认真的态度，团队合作，是企业团队追求完美和实现卓越的过程。在两天的拓展训练中，处处都体现了管理沟通合作的痕迹。

细细地回味，训练中的每一个项目，让我们感受那来自mba学员的激情。

“天梯”项目，大家满怀激情，安全设施全副武装，通过所激发对自我勇气的挑战，使大家认识到自身所拥有的不曾想象的潜能。通过相互帮助来实现两人的相互沟通和彼此了解，体会共同登峰后的喜悦，认识自己成功往往包含在帮助别人成功里面。

“信任背摔”项目，通过身体接触，打破大家之间的隔膜，尽快的进入情绪高涨阶段，让每一个背摔者相信下面的团队成员，彼此间相互信任，同时向自我挑战，提高心理素质，战胜恐惧。

“断桥”项目，站在6-7米高的跳板站台上，本身就很恐惧，同时要克服心理压力建立自信，增强自我控制自我决断能力。开弓没有回头箭，要勇往直前，断桥一小步、人生一大步。在人生漫漫长途 中 如何在新的环境中面对困难，不断地调节自我调节心理，不气馁，战胜自己，走出困境。

“电网”项目，团队合作项目，就好像一个困难摆在全体队员面前如何有效的利用和搭配资源，相互协调，精心操作，如何进行角色定位，才能保障把计划顺利实施，保证团队成功从网的一边依次通过到达另一边（我们虽然没有成功通过电网，但失败的原因，分析很到位，利用和搭配资源合理，

这对团队合作项目尤其至关重要)。

“盲人方阵”，团队合作项目。所有队员在蒙住眼睛，在40分钟内把一团绳子围成一个周长最大的正方形。我们通过确定一个领导和制定一个切实可行的方案，并找到能实现目标的实际方法。全体成员达成共识，服从这个，通过有效的沟通，相互之间的共同配合，终于实现了团队得目标。始于计划、终于控制，充分的论证，做出精确决策，准确执行，获得成功。

“商海风云（红黑博弈）”那就是让我们争议不休的一场论战。18号晚上的红黑博弈，又一次呈现了无论商海还是人生中的.信任和欺诈，真善美和假邪恶之间的斗争和公司的理念等。红黑博弈不仅启示我们如何诚信和如何在市场竞争中共赢，体会团队合作应当建立在相互信任的基础上，培养对市场环境的认知能力和决策能力。同时也指出这种对抗式的竞争不是企业的经营方式，“竞合”才是企业的目标，与员工协同发展，与合作者一起成功，努力践行用户价值，实现共赢才是企业真正的经营理念。

压轴的“毕业墙”项目更是将拓展训练推向了高潮，在此起彼伏的呐喊声和雷鸣般的掌声中，大家体会到团队的力量，感受到了团队成功所带来的欢快。面对毕业墙，站在队友肩头，我深深地体味到了牺牲自我、甘做人梯，风雨同舟、众志成城，怀感恩之心、报滴水之情的感动、感受和冲动。茫茫人生，漫漫征程，需要亲情、友情和爱情，需要亲人和朋友，更需要团队。

通过2天的拓展训练，我们学员深有感触。骄阳下，看着、做着、听着，所有队员的心与奉献者的自告奋勇一起跳动，手为成功的欢呼拍得生疼，情感为团队的拼搏而起伏，心绪因同伴的议论而驰骋，思维随教练的解说而散发，泪水因情之所至而尽情抛洒。笔和纸已难以抒发内心的感悟和情感冲动。这次拓展训练不仅加深了同学感情，而且增进了彼此友谊，

更引发自身对自我，团结，合作，沟通，以及组织等方面更深刻的认识和感悟。参加了这次拓展的学员，在这次训练中不仅收获了知识，还收获了友谊和感情，更带给自己今后在学习、生活和工作上的帮助，这是一次挑战自我战胜自我的极好演练。在以后的工作学习中，我们一定把感悟和冲动化作行动去用心描绘。通过拓展训练，获得的不仅仅是感悟和冲动，更多的是理解和思考。

mba拓展训练的心得体会篇五

为期两天的拓展训练活动结束了，至于我们的生活工作会不会因这次拓展训练而改变，这恐怕还要到以后才知道。但是相信这次活动已经深深的触动了每一个参与者的心，每个人都想要去改变生活工作中的一些细节。这几天我也常常对某个问题加以思索，感想很多。

一个团队要有凝聚力，团队成员之间必须有感情，拥有一颗感恩的心，用心去爱团队里的每一个人，对每一分微笑都充满感激，让集体荣誉把自己感动。在不同的项目中，团队的每个人心里想的都是团队的荣誉。无论是经理，还是普通职员，也无论是高大强壮的“威猛硬汉”，还是温文尔雅的“弱小女子”，坚定的、雀跃的、执著的、奉献的、无私的……只为了一个目的：让我们的团队获胜！让我们的团队赢得荣誉！

我们的队员都是来自分公司各个部门，平常在公司都是分管不同的工作，同事之间交往比较少，了解得也少一些。这次活动，虽然只有短短的两天，可比我们在一起工作一个月交流得还要多，我发现我周围的同事原来都这么优秀，我们组成的团队是这样优秀的一个集体。很多活动在进行中心里上最大的恐惧是对在你后面的团队的信任程度，当我听到后面的队友整齐、响亮的“我们支持你”的回答时，心里非常的放松，坚决，这里面包含着我对队友们的信任，也有队友们给我的莫大的帮助，没有他们，我的生命也许将会终止，但

是我信任他们，同样的在我接人的时候我也会给我的队友们最大的帮助，绝不冒险。

活动结束后，我真的感到了团队合作精神的伟大，同时更增加了同事们的互相信任的程度。因为这些活动都必须依靠团队的齐心协力才能完成。团队精神的重要性以这种简单明了的方式清晰地呈现于每个人的面前。它在我们每位队员的心底重重地刻下了一笔团队精神的印迹。

由这次拓展活动中每个运动项目的完成，大家达成了—个共识：我们每个人的潜能都是巨大的！

篇真的很感谢总行给了我们这样一个特殊的培训机会，能让我可以留下、写下这么多的回忆和念想！出发——怀着一颗很忐忑的心同大伙一起登上了火车，除了我们的领队，几乎全部都是陌生的面孔。但是火车上艰苦的21个小时，让大家彼此敞开心扉，让我看到了大家热情的互助和真诚的友爱，突然觉得在这26张可爱的脸孔的陪伴下，陌生和遥远将不再是问题！

北京大自然拓展训练基地——到达后，经过—夜短暂的'休整，就早早的起身投入到期待已久的拓展训练了，训练项目很明确，过电网，信任背摔，6项挑战和爬高墙在过电网的时候，看到大家都争抢着去托扶被抬过电网的组员，没有一个人愿意放弃最后的人，真的是被大家的团结所感动，在信任背摔中看到大家为每个人热烈的加油，在方台下不顾疼痛架起了手臂，我也放心的从台上倒了下去，最困难，最有挑战的当然是翻越4.6米高墙了，真的真的很感谢男同胞们的付出做人墙，搭人梯，奋进合力拉起没—个人！

每一个人都脏了，累了，突然，觉得踩在他们的肩上居然有一种踏实又幸福的感觉。所有的项目都让我们用体验的方式学习到了团结和领导的重要性，—个人的失误就可能影响和拖累整个团组，没有优秀的领导，整个团队就如—盘散沙，

毫无力量。

概貌有了一个统筹的认识，其中印象深刻的是银行的五个核心价值观，诚信为本，创新为光，团队合作，卓越执行，和谐发展。我们一定会牢记这6点，时时提醒自己，接下来的商务服务及礼仪课程，让我们认识到了从学生到职场人士应有的改变，病人是到了人生的短暂，时间的紧迫，和抓紧工作的重要性！

铭记这次所学

培训心得
培训心得6月16日，我带着一种新奇，忐忑的心情踏上了总行第三期新员工培训之路。原先只知道是一周的封闭式培训，以为是训练操作技能等方面的培训。直到16日晚上才发现，这是总行精心安排的，让大家分行的新员工相互认识，相互了解的机会。17日的一整天，我们被分为10个小组进行拓展训练。这是一个让大家互相了解与合作的活动。上午的海难逃生，我深深地感受到了一种团队的力量，让我爬上10米的高台时，下面的队员们不断给我鼓励和加油，这使我充满了信心和勇气。当我成功挑战了项目，队员们用胜利之门来迎接我，我感到自己充满力量。18日的课程使我们对银行的历史有了一个深入的了解，下午的课程让我了解了银行的战略规划，这一天的大自然课程给了我们的企业文化，我觉得在了解了本行的核心价值观后，我发现我个人非常认同“诚信为本，创新为先，团队合作，卓越执行，和谐发展”的价值观，这将成为我从今开始工作的推动力，今天的大自然员工职业化课程又使我了解了很多公众场合的着衣打扮，言行举止，与人交流的技巧和提高工作效果的方法。这是一次令人难忘的培训经历，也作为我的职业生涯的开端，我将铭记这次所学，并将其用于我的工作与生活。

mba拓展训练的心得体会篇六

此次有幸地我成为厦门大学mba的一员，并参加了学校组织

的为期一日的拓展训练。虽然拓展训练时间很短，但距离自己上次参加拓展训练已近了，于是更加认真地参与其间，也更深刻地接受精神上的洗礼。

此次拓展训练，“选择”和“视挑战为乐趣”两句话深深地打动了。训练伊始，教官即向同学们解释了这两句话的含义，外因非我们自身能决定，但内因却是我们自己能够“选择”的，我们“选择”了某事项做或不做，“选择”面对困难时是进或退，进而成功与否实际均是我们自己的“选择”。而“视挑战为乐趣”则是极具正能量的一句话：在困难或挑战面前，何不以积极乐观地态度，尽己所能。也许结果能如人所愿，那么过程亦是享受的；也许结果不尽人意，至少努力过，则亦无所悔。于是“选择视挑战为乐趣”成为我在这次拓展训练以及之后工作生活中自勉之言。

在“空中钢丝”拓展项目中，要求我们爬上8米高铁杆，在高空的钢丝中两名同学配合一起走过两支高杆间的距离。虽然身上挂满了安全保护措施，但攀上高杆的过程中，对于高度的恐惧让我曾经想选择退出。犹豫间，“选择”和“视挑战为乐趣”两句话不断地鼓励着我，最终“选择”勇敢地往上攀爬并与伙伴积极配合，终于我成功地完成了空中钢丝的拓展项目。这是一次自我挑战，我战胜了自己内心的恐惧，我更品尝了“选择挑战”的乐趣。我深信未来的工作及生活都还会面对各种不同的困难和挑战，而“选择视挑战为乐趣”将成为我自勉自励的力量。

拓展训练除了让我更加坚定自己的“选择”外，更重要的是让我对团队有了一个全新的认识。优秀的团队，需要有互补的技能、共同的目标、相互承担责任；而卓越的团队，较之优秀的团队，更要求团队有追求高效率的共识，有称职的领袖和队员，更有共同的`行为规范。

拓展训练给了我精神上的启迪，而这不仅限于此次的拓展训练，将其印证在自己未来的生活及工作中更是此次拓展训练

的意义。而训练也让我思考，带着这些思考，这些问号，我将开启我mba的学习历程。

mba拓展训练的心得体会篇七

8月30日，我和级的全体同学一起参加了新生拓展培训。作为入学前导入的第一项，也是最重要、最关键、最锻炼意志的一个环节，短短两天的拓展训练，八个训练科目，让我收获颇多。训练中所承受的磨练与挑战，让我找回了在工作中被渐渐磨蚀掉的勇气与激情，就像人们所说的那样“听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心”。两天的训练让我成长了很多，也坚定了面对困难勇往直前的信念。我们所有mba的同学，被分成了八个队，在各自的团队中，我们共同起队名、写队呼、想队歌、推选队长，这使我们每一个人都感受到，自己不是一个人，而是身处一个团队中。我们的团队有一个阳关而响亮的名字——尖刀，在队长的带领下，我们高呼队号“尖刀无敌，所向披靡！”开始了残酷的训练。

两天的训练中，摆在我们面前的是八项科目：高空断桥、穿越电网、渡河、信息传递、极速六十秒、流程管理、幸运五环、毕业墙，每一个项目都需要全队所有人共同完成，“高空断桥”是最挑战勇气的一个项目，在八米多高的空中，要从断桥的一头跨越到另一端，空间跨度1米2，然后再以同样的方式返回即完成任务。但是大家丝毫没有畏惧的表情，争先恐后的参与其中。轮到我时，我顺着爬梯一步步往上爬，心也砰砰直跳，脚下是极窄的木板，手边又没有任何可以支撑的东西，不由的紧张害怕起来，可是下面全队同学的加油助威，支撑着我，勇敢的迈出一步跨越。“耶！”随着同学们的呐喊，我顺利完成了任务。接下来的每位同学在迈出跨越的一步时，大家都为他加油助威，最后，全队每位队员都完成了任务，并且取得了排名第二的好成绩。

“穿越电网”、“渡河”、“流程管理”、“极速六十秒”是最考验团队协作和彼此信任的项目，要求全队所有人完成任务才算成功，教官安排给我们十五分钟的准备时间，在这段时间里，大家都纷纷说自己的观点和想法，七嘴八舌，争论不休甚至还出现了分歧，导致很多环节没有顺利进行，最终，队长站出来，将大家的好的意见归纳整理，协调大家共同参与。我们小心翼翼的把握着每一个细节，生怕一点点细微的疏忽导致前功尽弃；我们以“尖刀无敌，所向披靡”的队训相互鼓励、支持，再也没有责备，没有抱怨，无论多么艰难，我们不抛弃，不放弃。最终，每一名队员都顺利通过考验。

两天训练结束后，我们迎来了毕业科目——“毕业墙”，这个项目是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，面对4米多的光滑墙壁，要求在60分钟内全部队员翻过高墙，对我们来说这是一个很艰巨的挑战，所有人没有想到，最折磨人的“毕业墙”却也是最感人的一个项目。当我看到这个4米多的高墙时，第一反应是：这个要怎样翻过去？可是，教练只给了我们三个道具：协作、勇气、坚持。在经过了短暂的准备之后，随着教练一声令下，四个强壮的男生毫无怨言的主动去做“底座”，他们用结实、有力的肩膀先将其他三名男生运送到毕业墙的另一边，之后大家有的在上面拽，有的在下面扶，有序的帮助每一位同学跨越“毕业墙”，在我面前看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，我真的不忍心把自己的双脚踩在他们的肩膀上，在通过之后，我所能做的，就是倾尽全力，为他们每一个人加油呐喊。每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。当最后一名同学成功翻越之后，我们激动不已，忍不住去拥抱身边每一个队友。当教练告诉我们，我们的仅仅用了26分钟完成了任务时，我惊呆了，简直不敢相信自己的耳朵，与此同时，教练也让我们每个人都看到了那些底座组和拉人组队友的红肿还泛着血丝的肩膀、手臂时，我深深的明白，是他们默默的承受着我们的双脚的‘踩踏，为了这个

团队一次次的蹲下、起身，将队友送到胜利的彼岸，很多人都留下了感动的泪水。回头来再看看这面高墙，印证了我们无数次遇到的艰辛阻碍，很多时候我们就因为畏惧而放弃了前进的脚步，也因此失去了高墙背后的机遇。“毕业墙”让我们化为整体，大家团结一致、齐心协力迎难而上，它将我们历练成为一支步调一致、无坚不摧的团队。

两天的拓展训练，有苦也有甜，大家最期待的篝火晚会，就是我们最甜蜜的会议。我们按班级组成方阵，每个班需表演4个节目，大合唱、集体舞蹈、诗朗诵、独唱，秋日的晚风透着丝丝凉意，却仍旧掩盖不住我们这群年轻人迸发的激情与活力，我们一起欢歌笑语，围着篝火开心的放肆的大笑，已经忘记有多久，这么开心，这么肆无忌惮的放声大笑，而身边的人，也同样是满满的笑脸，即使站在我身边的是我叫不出名字的人。

快乐的时光总是很快流逝，虽然只有短短的两天时间，但他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。在这两天的时间里，让我感受最深的有以下几个方面：

一、核心领导、合理分工。在我们的实际训练中，往往出现浪费时间、意见不一的情况，导致效率低下，这时，一个核心的领导者和统一的目标计划就显得尤为重要，一个团队不管做什么事首先要听从领导的安排，领导的安排有对也有错，先不管他对或错，首先要懂得倾听，听完了再来发表你的见解。大家只有分工明确、各司其责，相互配合，共同努力，彼此信任和包容，才能更好更快的完成任务。领导力加上团队协作，它可以起到1+12的效果。团队中有各种角色，要找准自己的位置，共同努力取得团队的胜利。

二、有效沟通、团结互信。“信任”二字说来简单，可在我们的学习、工作、生活中，我们能真正放下防备去信任的人寥寥无几，不是对方不可信，可是我们都被社会披上了自我

保护的外衣。相信团队、相信队友、相信自己，一个人的力量是有限的，而大家的能力汇聚在一起爆发力是无限大的。只有信任彼此，才能全身心投入，才能毫无保留的沟通、协作，发挥每个人的特长，找出项目进行中出现漏洞，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。

三、脚踏实地、勇于承担。每一个项目的顺利完成，都离不开实践的积累，面对一项工作和挑战如果只会指手画脚，只纸上谈兵，不去真正脚踏实地付诸实践，那永远都无法完成。如果有人不按要求去做，不去履行自己的职责，哪怕只有一个人出了问题，整个团队的目标就不能实现；项目运行出了问题，大家更多的应该是共同寻找根源，而不是去指责身边的同伴。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，在短时间内将一个个项目成功地完成。

四、目标明确、纪律约束。世界上没有一支军队是没有严明的纪律的，严明的纪律是贯彻执行力和自我约束的保障，回想这两天的训练，如果没有严格的纪律和执行力，我们真的没有办法做到自我约束，整个团队也就变成了一盘散沙。还记得高中时的班主任每天训导时，都会让我们背一句话：集体是一片海，我们每个人要做一滴水融入集中，而不要做一滴油飘在其上。在学习和工作中，如果同事、同学之间不能牢牢抱成团，坚决执行决策，这整个团队只能是一盘散沙，一事无成。

拓展训练结束了，我们挑战了自我，也赢得了团队的胜利。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的勇气和毅力，我们团结协作，共同进退，增进了对集体的参与意识与责任心，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。接下来，需要我做到的就是要真正把拓展中的精神运用到工作和接下来的三年研究

生学习中去，或许还需要一个更长的磨练过程。对我个人而言，最重要的收获不仅于此，结识了这么多的伙伴和战友，才是最大的一笔财富。作为一名新生，刚入学的一切对我来说都是陌生的，来自五湖四海、各行各业的同学，至今“未见庐山真面目”的教授、老师，如何能和大家团结愉快的相处，如何能被大家认可接纳，对于我这个“慢热”的人来说是一个担心，而这一切担心，都随着拓展训练一个个集体项目的进行消失殆尽。我们共同经历风雨，变得熟悉、变得默契，将最真实的自己展现，或许这才是拓展训练最大的魅力所在。学到的知识，总有忘却的一天，工作的成功，总有日暮的一天，可是这样沉淀的友情会伴随我们终生。感谢兰州大学管理学院组织这次活动，为我们搭建了一个交流的平台，也感谢每一位在我身边的老师和同学的信任及帮助，新的风帆才刚刚扬起，让我们为了共同的目标奋斗努力吧。

mba拓展训练的心得体会篇八

真的很感谢总行给了我们这样一个特殊的培训机会，能让我可以留下、写下这么多的回忆和念想！出发……怀着一颗很忐忑的心同大伙一起登上了火车，除了我们的领队，几乎全部都是陌生的面孔。但是火车上艰苦的21个小时，让大家彼此敞开心扉，让我看到了大家热情的互助和真诚的友爱，突然觉得在这26张可爱的脸孔的陪伴下，陌生和遥远将不再是问题！

北京大自然拓展训练基地到达后，经过一夜短暂的休整，就早早的起身投入到期待已久的拓展训练了，训练项目很明确，过电网，信任背摔，6项挑战和爬高墙在过电网的时候，看到大家都争抢着去托扶被抬过电网的组员，没有一个人愿意放弃最后的人，真的是被大家的团结所感动，在信任背摔中看到大家为每个人热烈的加油，在方台下不顾疼痛架起了手臂，我也放心的从台上倒了下去，最困难，最有挑战的当然是翻越4.6米高墙了，真的真的很感谢男同胞们的付出--做人墙，搭人梯，奋进合力拉起没一个人！

每一个人都脏了，累了，突然，觉得踩在他们的肩上居然有一种踏实又幸福的感觉。所有的项目都让我们用体验的方式学习到了团结和领导的重要性，一个人的失误就可能影响和拖累整个团组，没有优秀的领导，整个团队就如一盘散沙，毫无力量。

概貌有了一个统筹的认识，，其中印象深刻的是银行的五个核心价值观，诚信为本，创新为光，团队合作，卓越执行，和谐发展。我们一定会牢记这6点，时时提醒自己，接下来的商务服务及礼仪课程，让我们认识到了从学生到职场人士应有的改变，病人是到了人生的'短暂，时间的紧迫，和抓紧工作的重要性！