

2023年银行拓展心得体会 银行拓展训练 心得体会(实用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

银行拓展心得体会篇一

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！

银行拓展心得体会篇二

入得党校的第三天，校方就安排我们进行了拓展训练。在我

看来，这个时间安排这个项目很是用了心思的。在大家彼此都不熟悉的情况下，通过拓展训练，陌生已经远离了，认真地完成自己的任务，用心地锻炼，体验着信任、融合、团结给他们带来的快乐。可以说，来学习的各位学员去了陌生，真诚的回到了本真。

这是本人第一次拓展培训，以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过教练介绍，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，但其又不完全属于体育运动的范畴。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这两三项活动，让我体会到了团队合作的重要性。可以说应该是从各个方面都收获多多的。先说说啥是拓展训练吧。

拓展训练它是一种户外训练起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式。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。其实就今天上午，我们全体学员在虎峪山庄的会议室里，聆听了基地老师对相关情况的简要说明以及对此次活动的期望，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。

我们小组估计有许多，所以把自己命名为“队”，队歌也是根据一段大家耳熟能详都会唱的《团结就是力量》改编的，当然加入了跟我们“队”内容相符的歌词，即强调了团结的意义，又加进了更高更强的意思。大家唱了一遍，还挺威风的。其他的小组的名字也很不错，“蓝色风暴”的名字也不错。小组在短短的40分钟内，迅速记住了组里成员人的名字，这个对我们来说应该是第一个挑战，乖乖，速记呀。

我们组首先完成的是“走出雷区”的任务，这个项目让我们深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作、严格执行对我们完成集体任务是多么的重要。在完成项目时暴露了我们很多弱点：比如，新组成的小组没有完成]全树立

队长的威信，七嘴八舌，当领导的惯性贯穿始终，虽然完成了既定任务，但是各个都不是队员都是指挥官，发号施令的内容还是很多的。

第二项训练叫“拼七巧板”这个项目把我们分成7个小组，各小组不但要完成自己拼图的任务，还要顾及到整个大组的任务。然而，我们没有完成既定任务，以失败告终。这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。在训练的过程中，每个小组都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是忽略了整体性，调度出了问题，列车当然就开不到终点站了。

从活动中，我悟出，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

下午，这个下午我可牢记了呀。我们每个人都要站在空中一个铁杆子上面，飞跃出去抓牢对面的单杠。当我站在高处那个铁杆子上时，踩在那块窄窄的圆顶上，我只觉得世界是空的，只剩那根单杠，风刮着的声音在耳边呼啸着，只看见那根叫做单杠的横杆梦幻般地在空中摇荡。我的腿有些颤抖，手心湿漉漉地冒汗，尽管腰间拴着能承重三吨的安全保护绳，尽管我知道若是在地面我肯定抓得住，可是，我还是惶恐着，没有足够的勇气松开抓着铁梯子的手……下面传来队友们鼓励声中，我绝对不能给这个团队丢脸呀，我集中了全身的力量，飞跃了，瞬间，我像会飞翔的鸟儿，扑向了那个给予我希望的杆子。有风吹过，单杠微微地摆动，像是召唤。终于抓住了目标！！

当我重新站在地面上时，依然有些不敢相信，自己真的做到了吗？高高的空中，单杠依然在轻轻地摇摆。从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成

功了后心里有说不出的高兴。

从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，从新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。只有众志成城，并有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

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。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。

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、应学会遇到问题换位思考。

在工作中，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。

4、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。

5、作为领导，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，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。这是我从老师的讲解里领会的一种精神。

6、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身上，而自己却从未真正运用的力量。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。而个人能力也能得到激发。

银行拓展心得体会篇三

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！

银行拓展心得体会篇五

清晨五点半，我早早醒来眼还没睁开就扒开窗户看看外面的天气怎样，晴朗无云，我的心暗自窃喜了一番，因为我只准备了a计划没有备用b计划啊。然后开始起床洗漱，六点二十准时出发，五十抵达公司楼下和车主联系，得到确定信息后等候大家，大家陆续不断的到来，分发早餐，七点二十准时出发。

为了给大家一个预热的前奏，在车上充当起导游的角色激起大家的兴致，还好大家积极配合，抵达目的地的时候已是兴致高涨。

在教练的带领下，我们分组后，我荣幸当选队长，组内员工苦思冥想队名、队训和队歌。十分钟的时间到了，猛虎队产生，队训是猛虎出征、寸草不生□pk黄蜂队。开始进入第一个项目。

信任背摔——协作精神

大家充电后，我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情还是有点忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者其他的什么意外，就表现出团队的协作能力不好，而且pk黄蜂队速度，但是我们积极地队友们在下面鼓劲加油，豁出去了，就这样一个一个的进入备战阶段，出于对队友的信任和对团队的负责，我们迅速而且几近标准的完成了任务，和黄蜂队的速度相当。通过此次活动，增强了团队间的相互信任和理解，克服了心理障碍，同时通过身体接触打破大家的隔膜，在组织中建立了平等的人际关系。

第二个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

训练的第三项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位

队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然12分46秒全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

上午的训练结束了，我们到农家乐享用午餐，休息片刻继续进行下午的挑战。

下午1:30正式进入训练阶段，挑战第一个项目——急速60s□

这是一个智力和团队合作结合性比较强的项目，任务是在60秒的时间将圈内看似没有联系的卡片有序的交到培训师的手中，尽管我们猛虎队首先发现了规律的存在，但是最终还是黄蜂队胜利。最后，我归结到：首先要合理分配内部人员的工作职责，第二，组内员工要积极沟通、共同合作，方能成功。

最后一个项目，是大家自选的，高空走钢丝，极具挑战性，开始一些人员早就放弃了项目的存在，同时也包括我，可是当一个个队员成功走过的时候还是有点心痒痒，在经过我们刘总一个一个的刺激和“忽悠”，赶鸭子上架，就这样战战兢兢的爬上去了，我在走过的时候一直对颤抖的自己说：一定要成功，一定要成功。最终顺利通过，那一刹那我克服了恐惧，摆脱了颤抖，我成功了。我们用队歌和语言激励和支持着队友，没有抛弃，没有放弃。我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。我相

信:只要我们每一个人都有了“务实和谐,同心跨越”的精神,我们美高就有一个美好的明天.