

2023年医院岗前培训心得体会总结(模板6篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

医院岗前培训心得体会总结篇一

流年似水，轻轻的，就像风吹散蒲公英般无人知晓。掐指一算，进入公司已经有60多个日日夜夜了。终于，我领到了职业生涯中的第一份工资，这标志着我的学生生涯的暂停和职业征途的启航。

记得从队长手里接过现金的那一瞬间，我的心情是激动的。因为这意味着它不仅解决了我的燃眉之急，更是对我之前努力付出的一种肯定，一份回报。二十多年来，一直受到父母在精神和经济上的双重鼓励，而今虽不能立即回馈他们，但也算有了自己独立的经济来源，可以给父母减轻一些负担。每每想到此处，心里就会感到自豪，父母多年来在我身上倾注的心血终于初见成效。这一刻，我好想和他们一起分享这份风雨过后的喜悦，告诉他们：儿子已经长大，请你们放心！

虽然以前在校的时候也获过奖学金，做过兼职。但是今天的这番感受，却是之前从未体验过的。进入送变电之前就已经耳闻：选择送变电就是选择了与责任为伍，与责任同行。真正工作之后，才真的感受到这句话的分量。在送变电工作的这些日子以来，上山下坡，穿林跨原，地理环境与自然气候一起考验着我的承受力和忍耐力。每当汗流浹背气喘吁吁落后于队伍时，每当被烈日烤得奄奄一息无精打采时，我总会在心里默念孟子的那句：故天将降大任于斯人也，必先若其

心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。我不断的激励自己，就像亲人在身边一样，依然坚强的走完每一步。

都说“万事开头难”，走过了这具有考验性的一步，即使以后的路依旧坎坷泥泞，我想我也会坦荡胸怀从容面对。短短的生活，长长的思考。我仿佛一下子成长了许多，因为对这个真理深信不疑：一分耕耘，一分收获)

在今后的工作中我会继续向老员工们学习，认真负责，戒骄戒躁，尤其是对数据的统计上，应细心的进行检查，哪怕多算一次也要保证其正确性。为迎接总公司的秋查工作，我作为资料员和同事一起完成了对资料室的档案和文件分类整理、编目、装订、补充、更换装具、标签，并输入微机的工作。虽然期间也很努力，但是在事实面前我不能不承认自己的工作做的很不到位，质量不高。这和我平时对资料室的文档和资料的了解不够细，不够实，不够充分有直接的原因。

医院岗前培训心得体会总结篇二

入职xx公司已有2月有余，期间，公司组织了一次新员工入职培训会。主由公司高层领导就公司的战略发展思路，技术项目发展方向，现代企业员工的观念和公司的规章制度进行了一次全面系统的培训。此次培训虽然时间就短短两天，但大家都感觉受益匪浅。不管是从自身的修养还是本身工作状况都得到了很多的帮助。我的工作岗位是接待文秘，那么就结合培训谈谈我的工作情况。

xx总讲解的有关公司战略发展思路，需要站在一个高度来理解，但是听了之后，我对公司充满了信心。xx总和xx总的相关内容对我而言比较深刻，主要是纯技术的问题，让我了解了公司精湛的技术。与我岗位息息相关且印象深刻的内容主要是关于现代企业员工应具备的观念，做事的方式方法和工作目标及计划。

xx总讲解的现代企业员工应具备的观念：事业心，责任感，危机感（忧患意识），竞争意识，民主意识，团队精神和创新。这些观念中我最有体会的是关于创新。刚来公司时总感觉工作很多，杂且乱，经常工作只做了个表面，比如预交各项行政费用。公司所有可报销的手机的费用全部在本岗充值，先前认为只要单纯地按标准将费用充进各手机就完成此项工作了，根本没有站在公司的角度深入地考虑由我来做此项工作的直接目的。为此部门领导专门就此项工作内部进行了沟通要求将此项工作进行创新，告知行政人事部在做好服务的同时也要把好管理关，行之有效地控制各项费用，为公司节省费用成本。于是，我便时常会注意移动或联通新开展的一系列的优惠套餐等服务，选择并办理相应的业务，以望在质上节省。

同时xx总剖析了企业员工十种常见的错误观念，形象生动，自己的工作心态有了可比性，有则改之，更新自己错误的观念。

接待文秘隶属于行政人事部，行政人事部的工作主要就是负责公司上下琐碎的事情。接待文秘同样如此。自己原先定的工作计划很容易就会被临时的工作任务所打乱。刚开始的时候，因为工作分不清轻重缓急，没有整体的系统性，导致工作越做越累，努力了，却总达不到预期理想的效果□xx总培训的做事方法及xx经理的目标与计划给了我很大的启示。做事的4步骤：

第一，做事之前的态度，要知道自己在为谁做事；

第二，是谁在做事大家是合作地在做事，要利用身边一切可利用的资源完成你的工作；

第四，做完事后，你的理想状态，如何对待同时做事都要有目标，而后订立计划。前台工作比较琐碎，如何做到有条不紊这就与工作的目标与计划有着相当大的关系。现在每天一

早上班，我都会小列一下今天的计划：主要完成什么事，如何完成。做完一件事，标明完成记号，总结经验和教育。

培训结束了，作为新员工的我感觉在精神上已经融入了公司。我对公司充满信心，愿为公司发展贡献自己的力量。

医院岗前培训心得体会总结篇三

刚走出大学校门，我就很荣幸地成为xxxx工程公司中的一员，怀着自己美好的希望和从零开始的心态，开始了自己人生的新征程。

为了让我们更快地了解公司、适应工作，公司特地从7月14日开始对我们进行了为期一周的新员工入职岗前培训。这次培训的内容十分丰富，主要有公司历史沿革、公司组织机构与企业文化介绍、公司领导讲座、各部门负责人讲授相关专业知识和自身经验的传授、安全、管理体系以及档案管理等诸多方面的系统学习。经过七天的培训，使我在最短的时间里了解到本公司的基本运作流程，以及公司的发展历程与企业文化、企业现状和一些我以前从未接触过的专业知识等。通过这次培训，使我受益非浅、深有体会。

首先，了解公司历史沿革与公司机构、企业文化。

开始培训的第一天就是介绍单位的历史沿革，芮书记介绍得很详细，仿佛带领我们重走过这50多年的风雨，见证企业的进化，也了解到了其中的艰辛。这使我们更加珍惜现在来之不易的今天，激励我们更加努力去建设辉煌的明天。

在同一天，张书记为我们介绍了公司现在的组织机构，使我们从宏观上了解公司的各大部门及其主要职能，为以后联系工作，提高工作效率做好铺垫。张书记还为我们详细地介绍了本公司的企业文化。在我工作的3个月来，我感觉公司的工作氛围、人际交往甚至是走在公司的路上都是有激情而又放

松的。有激情是因为在工作中能学习到很多的知识与技巧，放松则是心理上的，这正是工作着并快乐着的感觉，让我感到无比的满足。

第二，培训使我对公司主要业务有了基本的感知与认识。

我在公司的档案室工作，在学校学习的也是专业的档案知识，可以说，对于勘察测量这方面来说，我完全是个门外汉。这一次培训，是我第一次系统接触这方面的知识，真是受益不少，学到了很多新的知识。

经过几次专业知识的培训，我大致了解了公司的主要工作任务，大概分为勘察、测量、岩土试验、测试这几大方面，并分别有对应的部门负责。比如说工程师办公室主要负责岩土工程工作，主要有勘察、设计、治理、检验、监测；测试中心主要负责原位测试、桩基检测等等。并且我对其主要工作流程以及一些术语也有了大致的了解，总算不会像刚来的时候一样，连公司的主要业务都不清不白了。

第三，学习了公司的安全管理与管理体系方面的知识

用了一天的时间，我们系统学习了安全方面的知识与公司管理体系方面的知识。我想这对于我们来说，还是比较陌生的知识。我认为其目的就是为了——一、保证安全生产；二、提高工作效率、三、提升企业形象。最终的目的就是使利益最大化。在这基础上有很多理论的知识与制度，这还需要我们在平时的工作中就注意，比如安全，在任何一个细小的环节中我们都要注意安全的问题，比如人走断电、防火、防盗，还有特别是在施工现场的一些用电安全、人员安全等。这些在实际工作之后可能才能注意到更多问题，并写入制度，是安全管理更加规范。

公司是本行业第一批获得管理体系三标合一的公司，并有符合公司实际情况的管理方针。在学习中我们学习到了一个以

不变应万变的管理模式，也就是pdca循环：从play(计划)到do(实施)到check(分析检查)到action(持续改进)。不管是qhsems□ems□ohsms□这一循环始终贯穿其中。仔细看，这一循环也适用于我们生活各方面，这其实也就是一个经验积累的过程，从不会到会，从不好到好，从好到更好的一个过程。我相信，这个简单而明确的循环会伴随我一生，成为我不断进步的标尺。

第四，学习了公司档案与人事方面的知识

最后一天我们首先学习了公司的.档案管理制度及公司档案室的主要职能。由于我是在档案室工作，并且已经进行过2个月的实习，对这一方面比较熟悉。我认为档案的价值在于利用，在别人需要资料的时候，能快速及时地找到所需资料是档案是档案人员最主要的职责。公司的档案室已有了50多年的历史，制度健全，库房分类明确。在实习中，我就深深的体会到，我没有选错单位。有好的基本建设，有好的师傅，真正的让我能学以致用，并能通过实践体验更好地掌握理论知识。公司档案室还兼管着规范与杂志的管理，并有专门的阅览室，是专业技术人员能及时了解新规范掌握行业新动态。

人事方面，李主任主要为我们介绍了新进员工的待遇、假期、职称等问题。我想这也应该是我们很关心的一个话题。李主任介绍得很详细，分别介绍了各部门的工资情况，我也觉得越透明越公平，越公开越不敏感。我比较关心职称的问题，档案系列的职称是要上社会去考的，我想从现在开始就应该抓住专业知识不放松，争取能早日更上一层楼。

最后，培训中领导对我们提出的要求。

这次培训中我学到了很多知识，但感触最深的是每一位领导基本上都提到一个要求，那就是学习、学习、在学习。一刻也不能放松，不仅要转研本专业的知识，还要了解其他专业的知识，比如说我自己，就应该多了解了解勘察、测量等方

面的知识，这样有利于我了解档案内容，提高工作效率与质量。此外，就是希望能尽快地进入工作状态，做好思想意识的转变，从受者转变成施者。我认为我在这方面做得也比较到位，毕竟已经经过了2个月的实习，感觉现在也慢慢走上正轨了。最后就是希望我们能脚踏实地的工作，养成良好的工作与生活习惯，为自己积累资本、为公司创造利益。

到现在为止我已经在公司工作了3个月了，这次的职前培训让我对公司有了更深的了解，增进了不少知识，更重要的是让我对自己有了新的认识与新的奋斗目标，水不流则腐，人不进则退，在今后的工作中，生活中我将加倍地学习，不断地提高自己的素质。在公司走新、特、精强企之路之际，我作为公司的一员，也要有这样的理念，发展自身的新、特、精，为适应公司不断发展的需求完善自己，争取做到自己对公司利益的最大化。

相信自己能行，证明自己真行！

医院岗前培训心得体会总结篇四

“人最宝贵的东西是生命生命对于每个人来说只有一次。一个人的一生应该是这样度过的：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻！”这是前苏联作家奥斯特洛夫斯基在中对生命价值的最好诠释。

很早以前当我看到这句话时，我就有一个愿望：在我的有生之年，我一定会用我的所学干出一番轰轰烈烈的事业！因为我不想自己“回首往事”时，感到“悔恨”和“羞耻”！

而今，我已经迈出了实现人生价值的第一步，成为了公司中的一员。怀着无比激动的心情，我们进行了大量的培训学习，下面是我培训后的所感所悟，供大家分享！

我告别了生活十几年之久的校园，怀着对未来工作生活的美

好憧憬，来到了宝钢股份黄石公司。在这里，人文关怀与现代气息交错的地方，我将如何开始我的工作与学习呢？转眼之间，20多天过去了，回想起这段充实的培训经历，它给了我许多的收获和颇多的感慨！

给我们上第一堂课的是办公室的主任，他给我们讲的是企业文化。“诚信敬业，严格苛求，学习创新，协作奉献”短短的20个的企业精神，在他生动详实的解说下，我们看到了一个真实可敬，有着自己的思想和追求的宝钢。还有“精益运营一体化，拓展市场差异化，团队学习强素质，锐意创新促发展”的经营方针更是给企业的发展指明了方向，让我们耳目一新！

紧接下来给我们培训的课题是安全生产、工艺质量管理，讲课的是公司制造部的董部长。首先他主要给我们讲了制造部的大概情况以及安全管理的流程，然后着重给我们讲解了公司现有的两条生产线——热镀锌生产线和彩涂生产线。他给我们展示两条生产线的工艺流程图后，紧接着配合相应的工艺流程图，分别给我们讲解了每一部分的原理与作用。听着他那栩栩如生的讲解，我们更加彻底领略到科学技术对于一个企业，尤其是像我们钢铁企业的重要性！

还有一个更值得我们敬仰的前辈，他就是给我们上课的洪专家，一个把自己的一生奉献给祖国的钢铁事业，奉献给宝钢的先辈，凭着满腔热血，给我们上了一堂别开生面的冷轧生产培训课！“落后就要挨打，钢铁是衡量一个国家或地区经济技术发达程度的重要标志，在我们那个年代，目标是把我国建设成为钢铁大国，而现在你们的目标应是把我国建设成为钢铁强国！”洪专家的一句话，说得大家都激情高涨，热血沸腾！接着，他给我们详细讲解了冷轧新项目的生产工艺以及技术要求。从他的讲解中，从历尽沧桑的脸上，我们看到了什么叫做认真，什么叫做敬业！

给人印象最深的可能就是人事部的艾部长了。乐观开朗，平

易近人那是描述她最好不过、最恰当的词了。她给我们主要讲了人力资源、员工福利等情况，使我们更加清晰自己在公司中所处的位置以及自己价值所在！还有设备部的熊部长，也是在百忙之中抽出时间给我们讲课，大家互动效果非常好，在交谈提问当中，收获颇多！

通过几天以来的入职培训，我对宝钢股份黄石公司有了更深、更新的认识，也明确了我加入公司的信心以及自己职业生涯的发展方向——成为出色的宝钢人！在经过了这么长时间的培训，我认为自己已经慢慢融入了角色，转化为了一个宝钢人。但是在参加培训之后，我发现其实距离一个宝钢人的标准还有一定的差距。通过培训，我在个人职业化素质的培养方面有了一些心得，我认为要成为一个职业人最重要的一个条件就是要有“职业信条”。

人无志，不成事。树立正确的职业信条，对自身的发展会有很大的帮助。我个人认为作为一名职业人，我们应该拥有以下这些职业信条：

敬业。树立“职业神圣”观念。一个人对自己职业不敬，便是对这一职业的亵渎，其结果是会把事情做坏，给社会和个人带来双重损失。庄子说：“用志不分，乃凝于神。”通俗地说，敬业就是把自己从事的职业加以研究，勤勉从事的意思。做事为学，有慎心，不怕劳，不虎头蛇尾，不见异思迁。也许，像我们这些刚刚踏出校门的大学生来说，面对巨大的就业压力，能找到我们公司这样一个稳定的职业是比较理想的。但是，据我了解我们当中认为来我们公司是一种比较无奈的选择的人不在少数。作为年轻人拥有更远大的理想，想更进一步找到更好的工作也是可以理解的，毕竟人对自己生活条件的要求也是越来越高的。但是，既然我们已经进入了公司，就应该对当前自己的工作负责，这是一个态度的问题，是一个人责任心的具体体现。面对企业和人才之间的双向选择，一个敬业的员工无论走到哪里都将受到关注和重用，相反一个见异思迁的人在任何一个企业也不会有更光明的前途

的，这是一个成为一个职业人的第一要素。我们不能“做一天和尚撞一天钟”而是应该“做一天和尚撞好一天钟”。

乐业。“干一行，爱一行”——只有乐业，人才能从职业工作中得到精神享受。孔子说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”人生能从自己职业中领略出趣味，生活才有价值和意义。对于职业的态度不同，有的是以热情拥抱的态度迎接职业，有的是以冷酷无聊的态度迎接职业。其结果是，前者把职业当成是亲爱的永久伴侣，从中获益；后者则只是得到烦恼，甚至是伤痛。所以，乐业对人的一生很重要。乐业的要求对我们当中的一些人来说是一个比较难以达到的要求，但是我们应该像老师所说的那样至少要以正确的、负责的态度去面对自己的工作。

职业平等。“三百六十行，各有差别”，我们必须树立“职业平等”意识，不论从事什么行业，做哪方面具体工作，都是社会成员的一份子，都是在用自己的聪明才智为他人服务，为社会服务，必须摒弃职业贵贱观念。虽然，我们在平时会听到一些歧视性的言论，但是我相信当你看到一座现代化的电厂在你我共同的努力下拔地而起的时候，自豪感会充斥你的心灵的。

责任心。拥有高度的责任心是做好一份工作、办好一件事情、做好一个人所必须的条件。我们刚刚踏进社会，我们将会面临对工作的责任、对社会的责任、对家庭的责任，我想只有一个拥有责任心的人才能一路走好。古人云：“一息尚存，此志不容稍懈”，“鞠躬尽瘁，死而后已”。无论什么职业，责任心、责任意识是做好工作的内在动力。

进取心。有了职业，我们还必须有进取心，才能使事业发展起来。如果没有进取心，固步自封，工作上不想精益求精，事业就没有发展的希望。我们在开始工作时，应把积累工作经验、提高工作能力作为目标，这是今后扩大自己事业空间的基础。不要计较薪金薄厚，更不能自命不凡，不屑小就。

而要爱自己的职业，深思研究工作改进之术，常保进取的决心。古人说：“少壮不努力，老大徒伤悲。”进取心不但是成业的要素，并且是成己的要素。

团结力。保证一个团体生机和活力，必须使得每一个成员能够相互支持和包容，成员间充分尊重对方意见，运用1+1>2的工作绩效。有人说，一个融洽的工作环境就是成功的一半。

总而言之，我们作为国家这一特殊的高智力青年群体，在国家建设中有其特殊的效用，国家和人民寄予了厚望。“天下兴亡，匹夫有责。”，我们只有全身心地、无私地将自己的聪明才智贡献给祖国，才称得上真正的时代英雄。

我们的公司现在正处在一个发展与创新的转折点，新项目的启动是一个挑战，而且今后可能还会面对更大的困难。但是，我们可以看到公司领导是高瞻远瞩的，我们是拥有希望的。在改革的浪潮汹涌而来的时候，逃避的人只会被淹没成为碌碌无为的人，我想只要努力我们将成为力挽狂澜的一代！

医院岗前培训心得体会总结篇五

一、“无规矩不成方圆”

综合办行政人事主管胡晓静详细讲解了公司现有的规章制度。我之前没有对制度进行太多了解，觉得没那么重要。通过这次培训，对制度的重要性有了全新的认识，也深刻领悟了“无规矩不成方圆”的内涵。制度是提高工作效率的重要保证，只有全体员工都自觉地遵守公司规章制度，公司营运工作才能做到合理化、规划化、制度化，公司才能够做大做强。

二、“有长远的目标和计划”

公司战略是企业发展的指明灯，战略的制定有着潜在的推动

作用，能够激发员工的自豪感和责任感。公司总经理王迎春亲自给大家讲叙的公司市场战略和未来发展方向，列出了公司发展所面临的挑战和机会，介绍了目前公司新推出的水稻、小麦、玉米“省力化”解决方案。就我自身而言，在日常工作生活中也应全面分析与查找自身的优势与劣势，不断的思考与学习，逐步培养扩大优势，改进缩小劣势，并且制定一个长远的计划和目标并为之不断的努力奋斗！

三、“善于学习”

在营销中心销售部经理金保伟和市场部作物经理王军霞的培训内容里都讲到了销售。销售是满足客户需求的过程，在我看来，作为一个刚步入社会的初学者，销售就是一个不断学习、不断积累、深入了解与开发自己的过程。刚刚离开学校步入社会的第一感受就是理想与现实的差距：理想很美好，现实很残酷。工作了一段时间发现要学习与了解的东西太多，一时间不知道该怎么办好，盲目的学习，迷失了方向，甚至有些自暴自弃。这时这么多领导和前辈为我们指点迷津，那就是救命稻草。常言道“听君一席话，胜读十年书”，金经理跟大家分享了陶渊明的诗句“勤学如春起之苗，不见其增，日有所长；辍学如磨刀之石，不见其损，日有所亏”，旨在告诉大家学就会有收获，要踏实、坚持，不能盲目的学习，要善于学习。

四、“团队的力量是无穷无尽的”

培训最后一天的内容是由市场部王经理带领新人到平山县户外拓展基地培训。我们一行16人正好分为两组进行pk分组后小组成员集思广益确定了队名（“冲锋队”和“花儿与少年队”）、队标、队歌、口号。当教练要求各组在最短的时间将指定的4样物品放到队伍旁边的空地时，各组队员们均以最快的速度、不假思索地“出击”，尽管有些物品（袜子、腰带）在常人看来有点尴尬，大家都没有丝毫犹豫，只想让自己的团队在最短的时间内完成任务。各种各样的团队合作游

戏——“蛟龙出海”“绑腿侧行走”“接力球”，可以明显的感觉到大家由开始的“各自为战”到后来相互配合默契。攀岩，我从没体验过这种项目，况且还是天然的攀岩石壁，缺乏安装固定的扶手，要自己徒手在凹凸不平的石壁上寻找路线攀爬。虽然只有十几米高，在“山下”看着很容易，但实际上去确是手抓不到石缝，脚踩不到支点。当时心理活动非常的活跃，心里一直在给自己鼓劲儿，相信自己一定要上去，大家也在一旁给我加油，于是一咬牙一蹬脚，零下3、4度的气温手早已冻得没知觉了，但就算跪在石壁上，最后还是坚持上去了。

每个培训项目结束后，教练都会让我们分享自己对这个培训项目的感受，大家最大的感触就是团结意识，体会到人与人之间的互相信任、团队成员之间的互相信任是干工作、做事业的基础，没有信任一切都会变成空谈。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的巨大向心力，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，就像一艘孤帆，难以远航。离开了拓展训练场，回到了工作环境，只要我们带着团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

医院岗前培训心得体会总结篇六

为了让新员工更快地了解公司、熟悉公司的各个业务，更好的适应工作，公司特地对我们新员工进行了为期5天的入职培训，充分反应了公司对人才的重视和培养。参加这次培训的员工大部分都还未成为我行的正式员工，分别来自各个支行的不同部门，大家都很珍惜这次培训机会，培训当天都充分的做好了准备，精神饱满的早早的来到公司门口准备出发。

这一次培训的主要内容主要是对公司各个业务的介绍以及公司的一些规章制度和安全防范知识的介绍，是我们对公司的各项业务有了更深的了解，并掌握了实际操作中的一些非常有用的技巧，对我们日后的工作起到了非常重要的作用，最后公司老总还对公司的企业文化、企业现状、战略规划等方面进行了精心的讲解，是我们对公司的基本运作流程有了更深的认识，同时更加增强了我们对公司未来发展的信心。通过这次培训，让我们受益匪浅、深有体会。

培训的第一天，我们率先来到了位于__的野外拓展训练中心，这一切都是出乎我们的预料的，之前只是听说过的扩展项目现在要我们亲身来体会了。

这次拓展训练，一方面是对我们肢体上和心理上的一种锻炼，更重要的是对我们团队之间互相信任和互相帮助配合共同完成目标的一种团队精神的培养，同时又是对自我的一种挑战。其中的每一个项目都是对自我心理素质的考验，8米高的断桥，16米高的自由落体，以及2米高的信任背甩，这3项都是对内心防线的突破，都是对自我能力的提升，它告诉我们有些事情其实只是差那么一点点，成败之间也只是一纸之隔，我们只要踏出了那么一步，那就成功了!然而这一步也许是非常艰难的，我们只有充分相信自己，相信同伴才能毫无顾虑的踏

出这一步，这是同伴队友对自己的鼓励就显的非常的重要，队友的呐喊鼓气使“这一步“已经不是自己一个人的事情，而是整个团队，所有的事情，自己所要做的也不仅仅是代表自己了，这是我们相信我们有理由突破这到防线，我们有理由去冒险为了团队的胜利，同时我们相信我们能够成功！

最后一项扩展是“攻破城墙”，我们所有人要在不借助任何外力的情况下，翻越4米高的城墙，进入“城堡”，这是一个非常艰难的任务，我们所要做的就是现场的40多人一个不差的顺利进入“城堡”。我们互相帮助，不断鼓舞，最后终于踩着“人梯”顺利完成任务。在这个项目中充分体现了我们的团队合作意识，在一个共同的目标下，我们已经成为了一个不可分割的整体，为了完成任务都奋不顾身的作出自我牺牲，充分体现了“成就大我，牺牲小我”的精神，成功的那一刻我们欢呼，喜悦，教练也诚心的为我们竖起了大拇指。

接下了就是4天的理论知识，从公司的各项业务，包括理财，贷款，信用卡，储蓄等；到银行的服务规范，安全防范和企业文化等方面对我们进行了全方位的培训。这时经历了拓展训练的我们已经从简单的认识，熟悉发展到彼此有了一定的了解，并且生活在一起的一个大家庭。