# 新员工拓展培训心得体会1000字 新人拓展培训感想心得体会(四篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-08-13

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。新员工拓展培训心得体会1000字 新人...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**新员工拓展培训心得体会1000字 新人拓展培训感想心得体会篇一**

周六上午，三实培训基地为我们安排了动员大会。通过“破冰”等活动，教练激发了大家参加拓展训练的激情。在教练的指导下，我们被分成了两队，分别完成团队建设，包括推选队长、队副长、安全员、保洁员，确定队名、队训、队歌、队旗。在大家的共同努力下，我们完成里了团队建设。由我担任队长，我们的队名是热火队，队训：热火，热火，拓展强者;队歌：热火队就像一把火，熊熊火焰燃烧了我，热火队就像一把，熊熊火光照亮了我，我们最团结，我们最火热，我们热火队是拓展的强者;队微：中间是一个大大的人字两边是熊熊燃烧的火焰，恰好形成一个“火”字。我们热火队的团队建设是通过全体队员共同完成的，是我们集体智慧的结晶。在接下来的一天半时间里，我们开始了拓展训练的项目。每个拓展项目都给我很多启发。我就其中的几个项目谈谈自己的感受。

一、空中断桥。在八米高的高空，有一座没有扶手的独木桥，中间有一处断裂。需要在保险带的保护下，从中跳过去再跳回来(或者大步走过)。跨越一米多的宽度，对于身体健康的成年人来说简直是易如反掌，但如果将这样的宽度放在八米的高台上，且是悬空的，那就是另外一回事了。这个项目让我体会最深的是“克服心理障碍、勇于战胜自我”的重要性。不要提早给自己设限，因为一个人的潜力非常巨大的。也许在平常这种能力不会体现出来，但当特殊情况出现时，自身潜力就会在不知不觉中发挥出来。

二、钻电网。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”。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。这还求求所有的队员相互帮助，相互协作，相互信任。在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如地做好每一件工作。

三、孤岛求生。在三个不同的岛上，一个盲人岛，一个哑巴岛和一个珍珠岛，要按照岛上字条的说明来完成任务。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。珍珠岛代表公司的管理层，考验他们如何在很多信息中找到最有效的信息。哑人岛代表公司的中层，考验他们如何领会上级指示，领导下级完成工作。盲人岛代表公司的基层员工，考验他们能否服从上级的安排，完成领导交待的任务。这个项目让我体会到，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、需要领导有力、分工明确，需要彼此信任、理解和包容。

四、毕业墙。墙高4.2米，墙面光滑没有一处可以抓的地方，要求全部人员必须攀登上去。4米多高的墙，仅凭一个人力量是无论如何也翻不过来。这个项目是对我们意志的考验，更是对我们团队合作精神的考验。大家齐心协力，通过搭人墙的方式，最终越过毕业墙。这个项目给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上，就一定能克服困难。毕业墙验证了“团结就是力量，众力断金”，同舟共济的团队精神在这个项目中得到了升华。

虽然我们拓展训练的时间短，项目不多，但每个项目的内涵及意义都与我们现实生活与工作有着最直接、最生动、最有说服力、最言简意赅的寓意。从这些拓展项目中，我学到如何挑战自我、激发潜能，如何有效分工、团队协作，如何进行时间管理，如何领导、决策、执行、协作、步调一致等许多新思想、新知识、新理念、新方法。

**新员工拓展培训心得体会1000字 新人拓展培训感想心得体会篇二**

付出是目标的基石，合作是成长的保障

——新员工入职拓展训练心得体会

\"拓展训练\",一个既熟悉又陌生的词。在越来越重视合作精神的社会中，似乎每个角落中都充斥着这个词汇。\"拓展训练\"已然成为当今最流行的团体活动。而我也有幸借着这次东北电力设计院有限公司新员工入职培训的机会亲身体验了\"拓展训练\"的魅力所在。在过往的经历中，我们似乎可以给它定义为团队合作精神的试金石。然而，这次我们在拓展训练中，接触的第一个词语是\"付出\",这也正是东北院几十年对于社会坚守的信仰。这个词语包含更多的是无我的奉献，不求回报，快乐的为别人而努力。一日为东北院人，终生为设计院付出，为电力事业而付出。也正是这个词语让我们对于拓展训练的印象变得更具体，也更充满期待。

我们三十七名参加拓展训练的同事只是经过短短几天入职培训的熟悉，也许有些人我们相互还叫不上来名字，但是第一节课我们就要学会信任。从一个小游戏\"信任背摔\"开始，教练让我们学会了信任队友，相信自我，突破自己的认知。通过这个集体合作的项目，让每个人相信团队，相信彼此，在最有默契的环境中，让每个人能够放弃自我意识，在交流的过程中懂得给予他人一份承诺。在工程中，东北院人也真是这样坚守着对业主的每一份承诺，认真有序地促进每个项目的顺利进行。我们坚守着东北院的创新精神，不断进取，正因如此，我们东北院才能够在各类的工程评选中拔得头筹。

两天内我们接受了两次高空的挑战，对于这支脑力超强的队伍，勇气是一次全新的考验。每个人都怀着忐忑的心情蹬上梯子，当地面的同事越来越小，恐惧似乎越来愈大。对于我们每个参加项目的队员来说，跨过心理障碍，努力成为一个勇敢、坚强的人是重要的目标。在工地上，也许有无数这样高度的攀登等着我们，在现场，也许同样有危险的情况需要我们处理。前辈经历了比我们现在的情形困苦多倍的时期，坚强和勇气也在代代传递，东北院人的勇敢来自于对自我的约束和对业主的责任感。终究每个人突破了自己，为了实现心中的那个也许\"不可能\"完成的任务；为了成就集体荣誉的信念，坚持完成任务。困难不单单考验勇气，也让我们正确面对职场，在未来的工作中，也许会在工程设计中缺少经验；也许会在攻克技术难关前没有信心，我们会有很多看似不可能挑战、不可能完成的工作摆在我们面前，我会在挑战自己恐惧感的过程中，豁出去一搏，也许当我们勇敢地跨越一小步，就能抓住属于自己的机会，实现自己在工作和生活中的一大步跨越。

在高空科目间，穿插了几个看似动脑实则考验团队精神的科目。这些项目对于我们这支男生比例大大高于女生的队伍来说并不算难，理性思维和逻辑思维是我们的优势和强项。但是培训的过程中，培训指导教练让我们不断的突破培训机构的最高记录，也正是这样超乎寻常的目标，给予我们每个人超越自我的动力。游戏的过程中我们也发现，在很多问题面前，也许我们需要克服的往往就是我们复杂而缜密的思维，打破以往在工作和学习中养成的固定思维模式。因为，当我们收起自己的锐气，收起自己惯有的思维方式，简单一些地去思考，也许在相互间的真诚合作中，问题就能够更快、更好地解决。37个人不断地在苛刻的要求中，在指导教练的质疑声中，在他们的批评声中，忘我地去奔着目标前进，挑战更多看似不可能完成的项目。这样的前行，表面上看似风平浪静，但实则，我们每个人的内心都波涛汹涌。就像我们的企业作风一样，能够专注做好自己，在行动的过程中努力创新，相互协作努力共赢。当我们成功的那一刻，那份快乐让我们像个孩子一样，肆无忌惮地开怀庆祝。过程中经过的一切困难，都化解在给自己、给彼此、给团队的掌声中。

在经过两次失误，三次往返后，我们完成了一个最为经典的项目\"毕业墙\".全员37人实现了全程用时不到17分钟的成绩。我们成功地创造了一个新的纪录，用时比预估时长缩短了一半以上，大家站在毕业墙上尽情欢呼，我们很多女同志都留下了激动的眼泪。8位男同事甘做\"底座\",流着汗水，咬紧牙关，坚守到最后为我们做人梯。在踏着他们的肩膀往上攀登的时候，很多同事的眼泪夺眶而出。他们甘为人梯，因为同事们的攀登，衣服上沾满了汗水、沙土，肩膀被踩出一道道红红的血痕，他们将头埋在自己的臂膀中，我们不断的攀登，却看不到他们的面孔。那时候真正能够意识到，作为90后独生子女的我们，其实，我们的臂膀并不柔弱，需要付出的时候，我们就是有担当的新生力量。在东北院的不断发展中，不仅需要许许多多他们这样拥有\"俯首甘为孺子牛\"精神，默默辛勤工作的同志来奠定成功的基石，也同样需要那些运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅和骨干。做第一个攀登的男同志，根据规则，因为后方人员的失误，重复攀爬了三次，不仅忍受着体力的透支，还要忍受臂肘和坚硬锋利的墙角不断地摩擦，划出一道道的血痕的痛苦，这一切都是为了能够让第二名、第三名、第四名……攀爬的同事更加顺利。身处在这样一个集体中，我学会了珍惜、学会了感恩，感恩设计院的前辈为我们奠定了良好的基础和平台，感恩前辈传授我们丰富的经验，让我们在成长的路途中，少走一些弯路，更加迅速全面的成长。

所有的项目结束了，闭营仪式上，指导教练用几百张抓拍的照片做了一个视频，重新回顾整个过程，我们有了全新的感触。在特写照片上，从每个人开心的笑脸上，我们看到了年轻的朝气。在团队的照片中，我们看到了每个人默默的努力，吃苦耐劳的传统。团队比赛，我们永争第一，工作中我们会依旧不忘齐心合作，努力做到企业技术第一，与东北院共同成长。在危险困难中，当时我们更多的是担忧，而看到照片的时候才发现，我们的每个动作都在安全保护中进行，东北院的每个项目也都在安全监管中有序进行，做到电力设计造福千千万万百姓的同时，也保证绝不让任何一个员工置身于险境。

在这次培训中，我更想说一句谢谢！谢谢人力资源部的老师给了我们一个让大家融合的机会，谢谢教练指导我们相互鼓励和赞赏。谢谢我们团队中的每个人！谢谢你们，让我们37个人在短暂的48小时中更加熟悉彼此，记住每一张年轻鲜活的面孔、每个人的名字，在172800秒里，让我们从每个有着鲜明个性的个体，变得更加信任彼此，成为现在更加具有凝聚力的团队。拓展训练就像一个熔炉，让我们20xx级新员工成为真正的一家人，也让我们更懂东北院的企业文化，成为真正的东北院人。东北院就像一列火车，召集我们五湖四海的新鲜血液汇集于此，又带着我们不断向崭新的目的地继续前行！

**新员工拓展培训心得体会1000字 新人拓展培训感想心得体会篇三**

很高兴参加了这次\_\_组织的拓展训练活动，在\_x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\_x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验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。

\_x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!

**新员工拓展培训心得体会1000字 新人拓展培训感想心得体会篇四**

20xx年xx月xx日，在制剂部魏x经理带领下，xx化学品公司10多名新员工一早就开赴xx岩，参加中化xx（集团）公司组织的20xx年度新员工培训，进行为期三天的拓展训练。

这是我第一次参加户外拓展训练，心情无比的激动和好奇。中午下起了雨，我们冒雨军训的状态仍然很好，精神抖擞。每个队都要选出自己的队长，然后大家一起设计自己的队名“勇士队”、队训“勇者无敌”、队歌《我的未来不是梦》。每个项目虽侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，从这次活动我还有另外一种体会：由于平时大家都在不同的岗位工作，各自的工作都很忙，交流和沟通的机会很少。这次拓展训练提供了一个很好的机会，让我全身心溶入到中化这个大团队中，和同事们彼此交流沟通、团结互助，增进了了解，加深了友谊，这也是利于我们平时的日常工作。

此次训练有信任背摔、穿越电网、盲人方阵、空中单杠、合力天梯、哑巴和盲人、急速60秒、抱团打天下。其中给我印象最深的是穿越电网，房屋中间间挂着一张网，网上有大小不一的20个格子，要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新来过。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。一开始大家跃跃欲试，但事实发现，单靠个人根本无法通过。于是，在队长的安排下，大家冷静下来，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终大家全部顺利钻过了“电网”。

对于该项目我有着深刻的体会：

1、大小不一的电网格子，有的非常小，象征着不同的环境和艰难的条件。游戏就像是一个社会竞争，不要试图轻易改变游戏规则或者社会环境，唯一能做的就是在最短的时间内适应环境。同时，游戏的规则会不断改变，犹如社会环境和竞争环境在改变，竞争是一个不断学习、改进的过程，不断寻找它的突破点。

2、大的格子非常有限，我们不能让瘦小的女生占用大格子，必须留给身材高大的同伴，这说明资源是有限的，必须学会合理分配。因此，任何一项工作开始之前，团队领导人要审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。

3、组织中虽然各有分工，但是所有人都对结果和最终的绩效负有责任。任何一个工序的失误，都可能导致“触电”，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。我们在“抱、抬、托、举”的时候，都必须留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都必须在相互协作中善意提醒、彼此关注。

4、每托起一个同伴，我们都小心冀冀，凝神屏气。工作中，我们不正是需要这种严谨、认真、负责的态度吗？

5、一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

在拓展训练中，每个人、每个项目都离不开团队的支持和鼓励，离不开集体的智慧和力量。这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是一种文化、一种精神、一种理念的渗透。

它改变了我这些年来的思维模式，使我进一步认识了团队的巨大力量。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”！看到这一切，我在想，拓展训练拓展的是胆量、豪气和意志，拓展的是信任和理解，拓展的是团队意识，沟通技巧。我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程！同时要感谢那些跟我一起度过美好的队友们，感谢带领我们的教练。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找