

# 2023年企业拓展训练心得体会 企业拓展训练 培训心得体会(通用10篇)

工作心得的撰写可以让我们反思自己的工作态度和方法，以获得更好的工作效果。大家可以通过阅读以下这些实习心得范文，了解不同行业和岗位的实习经历。

## 企业拓展训练心得体会篇一

听闻公司要组织一次素质拓展培训，大家都异常兴奋，一是因为素质拓展好多人都是听说过，但并未参与过；二是因为老是过着办公楼、食堂、宿舍三点一线的单调生活。

8月26日早上我们怀着激动的心情乘着公司的大巴车，于10点左右到达了本次培训的地点——阜康市职业中专的篮球场，随着教官的一声令下，培训从分组、起队名、队歌、选队旗中拉开了序幕。整个培训过程将妙趣横生的游戏与生活、工作、学习有机的联系在了一起，不仅带给我们无穷的欢乐、信心与勇气，更带给我们诸多启发和经验，对我们今后的生活及工作都非常有益。

我们此次素质拓展的培训项目主要有拯救大兵、鼓动人心、急速60秒、生死电网四个项目，对于临时组建的团队来说，率先完成每一个项目，都是十足的考验，因为需要大家明确目标、各司其职、团结协作、服从指挥、共同努力，才能完成任务。给我个人感触最深的是拯救大兵和生死电网两个游戏。拯救大兵游戏中团队中的每个人手持一个pvc管担架连接组成生命通道，将伤员以最快的速度送到指定医疗地点，这就要求大家每个人都尽心尽力、团结协作，才能完成任务。生死电网游戏中要求团队所有人40分钟内在不触碰电网的情况下安全通过，这个游戏是我们经历了四次失败后方才通过，这个游戏告诉我们服从指挥、团结协同、共同努力方能完成任务。

此次培训虽然只有短短的一天时间，但我感觉收获颇多，总结下来有这么几点：

一、明确职责及领导非常重要。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，使其指导自己该做什么，思考怎样才能做的更好；明确领导是一个团队的重中之重，常言道兵熊熊一个，将熊熊一窝，说明了团队中核心人物的重要性，领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要，他的人格魅力和能力能对团队起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

二、团结协作。这一点非常重要，一个团队能实现最终的结果，目标必须明确一致，并相互认同和支持。最明显的就是在生死电网游戏中，大家必须相互配合，共同完成目标，否则若每个人只顾自己通过，不顾团队的话，那我们是无法完成任务的，这个游戏我们之所以失败了四次，原因也在于此。有些工作你靠个人的力量是无法完成的，必须大家团结协作，依靠团队的力量去完成。

三、尊重、沟通、信任。你有一个想法，我有一个想法，两个人在一起交流，就会有两个想法，这是一个简单而经典的理念。在整个团队合作当中，彼此的沟通、信任，对团队来说非常重要，沟通是彼此信任和目标一致的重要工具，信任是增强团队凝聚力的重要手段，所以工作中要加强领导及下属之间的沟通，才能更好的完成工作目标。

四、放弃个人英雄主义，每个人都要有大局观念。我们的团队是临时组成的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、爱好、优点及缺点，这些习惯，有些对团队有利，有些有害。在实际工作中要正确区分个人利益和团队利益，不能将生活中的不良习惯带到工作中，要积极、快速的转化自己的角色和心态，准确定位，服从安排，为了团队的利益，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

钻石很美，璀璨夺目，可是在团队中，需要的不是我们闪亮的每一个面，我们需要排列、组合，寻找到各自最好的一面，才能组成意见传世的珠宝。通过这次素质拓展培训，我对团队精神有了更深一层的了解，也明白了团结协作的重要性，更认识到只有团队好才是真正的好，愿在我们大家每个人的团结努力下，天龙矿业的明天会变得更好。

## 企业拓展训练心得体会篇二

### 第一段：引言（150字）

户外拓展活动是现代企业为促进团队建设和员工凝聚力而开展的一项重要活动。作为凉山地区的一家企业，我们最近也组织了一次户外拓展活动，通过此次活动，我们获得了很多宝贵的经验和体会。下面，我将分享一些我们心得体会。

### 第二段：团队合作（250字）

在户外拓展活动中，团队合作是必不可少的。我们通过参加各种团队游戏和挑战，学会了如何更好地与团队成员合作。这些活动促使我们了解到，团队的成功不仅仅取决于个体的努力，更取决于团队成员之间的默契和协作。通过共同制定目标、合理分工、相互支持，我们成功地完成了一项个个击破的任务，使得我们更加认识到团队的力量。

### 第三段：沟通交流（250字）

在户外拓展活动中，沟通交流也是至关重要的。我们通过互相聆听、有效表达和善于提问等方式，加强了沟通的能力。在各种游戏和活动中，我们不断与团队成员交流意见，讨论解决方案，促进了更好的团队合作。此外，我们还在沟通中学会了倾听他人的想法和意见，学会了尊重不同的观点。这些经历让我们认识到，在企业中，良好的沟通交流是达成共识和推动团队工作的关键。

#### 第四段：领导力（250字）

户外拓展活动也培养了我们的领导能力。活动中，我们成立了小组，每个小组需要选择一位领导，并完成一系列任务。通过这些活动，我们学会了如何成为一名优秀的领导者，如何发挥自己的优势，激发团队成员的潜力，并带领团队取得成功。这些经历让我们认识到，一个团队的成功不仅取决于团队成员的合作，也需要有一位能够带领团队的优秀领导。

#### 第五段：总结（300字）

通过凉山企业户外拓展活动，我们不仅培养了团队合作意识、沟通交流技巧和领导能力，同时也增强了团队的凝聚力和归属感。这次活动让我们认识到团队成员之间的互相依赖和信任是推动团队发展的重要基石。在户外拓展活动中，我们也更加了解自己的优势和不足，对个人和团队的发展有了更清晰的认识。通过这次活动的经历，我们相信在未来的工作中，我们将能够更好地应对挑战、克服困难，并取得更大的成功。

总之，凉山企业户外拓展活动是一次非常有意义的经历，它不仅让我们学会了团队合作、沟通交流和领导能力，也增强了个人和团队的凝聚力。我们相信，通过这次活动的锻炼，我们的企业将在未来取得更为辉煌的发展。

### 企业拓展训练心得体会篇三

凉山企业户外拓展活动是一个充满挑战与机遇的过程。通过这次活动，我们不仅度过了美好而刺激的时光，同时也收获了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将与大家分享我对这次活动的心得体会。

#### 第二段：挑战与合作

户外拓展活动的过程中，我和团队成员们面临了很多挑战。最明显的一个就是体能上的挑战。我们需要克服陡峭的山峰和崎岖的山间道路，这对体力要求十分高。此外，团队合作也是必不可少的。在攀登过程中，我们必须相互协作，互相帮助，才能顺利度过困难环节。这次活动让我们意识到了合作的重要性，只有团结一心，共同努力，才能取得最终的胜利。

### 第三段：领导力与责任

在户外拓展活动中，领导力的训练是不可或缺的。作为团队的领导者，我需要根据团队成员的特点和能力来分配任务，同时也要及时做出决策并指导团队前进。我的领导经验得以锻炼和提高，同时也明白了领导者的责任重大。我们发现，当团队成员能够相信和依靠领导者时，整个团队的士气会大大提升，共同完成任务也将会事半功倍。

### 第四段：压力管理与情绪调控

户外拓展活动，特别是在面临挑战和困难时，压力是无法避免的。我们需要学会如何管理这些压力，以保持积极的心态和良好的表现。一个好的方法就是进行情绪调控。当遇到困难时，我们要保持冷静，分析问题，并制定解决方案。同时，团队成员间的互相支持和鼓励也是很重要的。通过正确的压力管理和情绪调控，我们能够更好地应对挑战，取得更好的成绩。

### 第五段：收获与成长

通过凉山企业户外拓展活动，我们不仅度过了充满刺激和挑战的时光，更重要的是我们收获了许多宝贵的经验和成长。我们明白了合作的重要性，锻炼了领导力和责任感，学会了管理压力和调控情绪。此外，我们也建立了更加紧密的团队关系，增强了团队归属感和凝聚力。这次体验不仅使我们在

户外活动中取得了成功，还让我们在日常工作和生活中受益匪浅。

结尾：

通过这次凉山企业户外拓展活动，我和团队成员们积累了许多宝贵的经验和心得。我们不仅从中学到了为人处事的技巧，也收获了战胜困难的信心和勇气。这次活动不仅丰富了我们的业余生活，也提升了我们的工作能力。我们满怀期待，期待将这些宝贵的经验应用到我们未来的工作和生活中，为自己和团队创造更加美好的未来。

## 企业拓展训练心得体会篇四

需要有执行力,从一个个小游戏当中企业员工我深刻的体会到了这一点.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.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,队徽,口号,每个项目虽侧重点不同摘要部分,以下是详细内容:

7.28日长城汽贸户外拓展训练营第一期开营了,这是我第一次参加户外拓展训练,心情无比的激动和好奇.

天气的炎热正是考验我的时候,这次培训我听到最多的一句话就是:“相信自己相信团队”这也正是我们需要的一句话,在工作中,我要相信自己,更要相信我们自己的团队,不是吗,团队需要协助,需要配合,需要有执行力,从一个个小游戏当中我深刻的体会到了这一点.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.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,企业员工队徽,口号,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,使队员受益匪浅.虽然只有短短的半天时间,但其效果却是其他很多培训远不能及的.

从这次活动我还有另外一种体会,那就是由于平时大家都在不同的岗位工作,而且各自的工作都很忙,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,让我全身心溶入到长城这个大团队中,与公司领导和同事们彼此开诚布公,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.也希望公司多搞些这样的活动.

从“激情节拍”中我体会到了团队朝一个共同的目标共同努力,就一定能超越我们自觉的想象,从“家庭和谐号”中知道了只要坚持到最后,就是胜利最关键的是“背摔”这个游戏,看到最年长的队友张总第一个站到高台上摔下去,这不仅是自己的勇气,更因为是他相信自己的团队,这是对我们最大的鼓舞,心往一处想,劲往一处使是工作中必不可少的,只要这样才能使工作做的更好.

没有完美的个人,但是我们的团队组合到一起就企业员工是完美的,在短短的半天时间内,我对我和我的团队有了全新的认识.克服困难,锻炼体魄,磨练个人意志,增强适应能力,相互协作,形成有力的战斗团队,这才是一个大团队所需要的.希望公司多进行此类良好积极的活动,我们需要优秀的团队精神.

企业员工拓展训练心得体会:相信自己、团队的延伸阅读——实习心得体会的基本要求实习心得,就是把一个时间段的实习情况进行一次全面系统的总检查、总分析、总研究,分析成绩、不足、经验等。总结是应用写作的一种,是对已经做过的工作进行理性的思考。总结与计划是相辅相成的,要以实习计划为依据,订实习计划总是在实习总结经验的基础上进行的。

1. 总结必须有情况的概述和叙述,有的比较简单,有的比较详细。这部分内容主要是对工作的主客观条件、有利和不利条件以及工作的环境和基础等进行分析。

2. 成绩和缺点。这是总结的中心。总结的目的就是要肯定成

绩，找出缺点。成绩有哪些，有多大，表现在哪些方面，是怎样取得的；缺点有多少，表现在哪些方面，是什么性质的，怎样产生的，都应讲清楚。3. 经验和教训。做过一件事，总会有经验和教训。为便于今后的工作，须对以往工作的经验和教训进行分析、研究、概括、集中，并上升到理论的高度来认识。今后的打算。根据今后的工作任务和要求，吸取前一时期工作的经验和教训，明确努力方向，提出改进措施等。

## 企业拓展训练心得体会篇五

拓展训练起源于第二次世界大战，直到1994年刘力创建了国内第一家专业拓展训练机构—北京拓展训练学校，从那以后拓展培训机构开始在国内发展起来。拓展训练服务于团队的建设和发展，对于企业具有非常的意义。

在炎热的夏季中参加户外拓展训练是一件非常有挑战性的。当我们来笑翻天拓展基地的时候已经是早上九点三十分，站在雷锋广场之上的我们，汗水从头上流到了地下。我们挑选属于自己的队长，创建属于本队的队名、队歌和口号和本队，团队风采展示，之后就开始了拓展训练。

拓展训练开始没有多久，小组的竞争就进入白热化。拓展项目“无轨电车”在我们的影响中是很深刻的，在项目训练中我们亲身感受到了团队合作的重要性，沟通交流、领导指挥每一个细节对于成功都是非常关键的。训练过程中，我们喊着一句团队口号就向前走一步，每一个队员都将自己跟团队紧紧联系在一起，团队的利益大于一切，将自己奉献于团队中去。在拓展训练中我们学会了团队合作，面对困难拧成一股绳，只要不放弃就有可能成功。

企业拓展训练心得体会



## 企业拓展训练心得体会篇六

为期一天的拓展训练结束了，这次训练不仅让我们增进了相互了解，加深了友谊，挑战了自我，更重要的是在这些经典的活动中，给了我们很多启发和启示。

早上，来到训练基地，教官首先安排我们分队，然后选队长、队名、口号、队歌。这是一个重要环节，这是队员自我认同的关键步骤，它使每一个队员感到自己真正参与到这个团队中，感觉责任在身，会有一种我是小队一员的归属感。这启示我们在企业团队建设当中，首先要使我们员工对企业文化有认同感，归属感。它能让每一个员工更快、更好的融入企业，适应企业。这就使企业在市场竞争中赢在起点，使员工在岗位竞争中赢在起点。分好队之后，我们开始了一天的拓展训练。上午是真人cs，下午是人椅、有轨电车和空中抓杠。

真人cs有三个场景。首先是攻防战，一队在上，一对在下，唯一的目的是“杀死”对方所有队员。在丛林密布中，要求我们互相之间配合密切，将后背交给队友，将前方扫平。在解救人质场景中，不能胡乱进攻，首要事先谋划，一个好的方案相当于成功的一半。无论是生活还是工作，事先谋划，选好方案，有一个良好的开端，相当于我们已经接近成功。在远距离对射场景中，启示我们要不骄不躁，要有耐心。

午饭吃的是烧烤。大家亲自动手，其乐融融。

下午在空中抓杠活动前有两个小小的热身运动。人椅：后面队员的双手搭着前面队员的肩围成一个圈，半蹲下后，前面的队员坐在后面队员的腿上。但是这之前有一个很重要的过程，一个决定成功的起点，那就是转圈。因为转圈可以使队员之间互相靠紧，调整好每一个人之间的距离，这样坐下后就不会倒下。

我觉得有轨电车虽然考验我们的团队意识，但最重要的还是

在起点上。有轨电车有多人两脚分别踩在两条木板上，然后大家共同前进。其实这个训练项目最紧要的还是开始，不论是开始还是中间停顿之后再开始，都要“齐”。脚步要齐，人心要齐。如果一开始不齐，等教官说开始，然后大家就急急忙忙的向前冲，结果就是一步也走不了。如果大家在开始后统一起脚，统一跨步，那就算暂时落后也可以很快追上。

结束了热身运动，紧接着就是空中抓杠。在下面看别人在上面，感觉不到什么，无论是高度还是抓杠，感觉都很简单，但自己亲自上去后感觉就不一样了。这是一个挑战自我、战胜自我的项目，当你在单杠上跨出第一步时，你就已经走完了单杠；当你看准目标起跳的那一刻，不论能不能抓住空中那根杠，其实你已经成功了，已经达到了这个项目的目的，已经战胜了自我。

在回家的路上，我沉浸在这一天快乐的回忆中，沉浸在这活动给我的启示中。

## 企业拓展训练心得体会篇七

### 第一段：引言（150字）

户外拓展是一种以团队合作为核心的活动，凉山企业外拓展活动一直以来备受赞誉。在这次的参与中，我深受启发，体验到了团队合作的重要性以及拓展对个人和团队的积极影响。通过此次活动，我对凉山企业户外拓展有了更深刻的了解，并从中获得了许多宝贵的心得和体会。

### 第二段：挑战之旅（250字）

在凉山企业户外拓展活动中，我们经历了一系列的挑战性任务和团队协作活动。这些活动不仅考验了我们的身体素质，更重要的是锻炼了我们的团队合作精神。我们必须相互信任，共同解决问题，才能完成任务。在攀爬高塔、穿越河道等任

务中，每位成员都必须发挥自己的特长，克服困难。通过这些活动，我意识到团队协作的力量是无可替代的。

### 第三段：领导力和沟通（300字）

在凉山企业户外拓展活动中，我看到了领导力和沟通的重要性。在完成任任务过程中，每位团队成员都发挥了自己的领导能力，包括组织协调、指导和决策等方面的能力。而良好的沟通则是团队协作的基础。我们需要倾听他人的意见，积极表达自己的想法，才能保持良好的团队氛围和合作关系。通过户外拓展活动，我更加明白了领导力和沟通对于团队的成功是至关重要的。

### 第四段：互相鼓励与信任（300字）

在凉山企业户外拓展活动中，我体会到了互相鼓励和信任的重要性。在完成挑战任务的过程中，团队成员之间必须相互支持、鼓励和信任。每个人都有自己的问题和困难，而在团队中互相尊重和鼓励可以让我们更好地面对挑战。在攀爬高塔时，我曾一度感到害怕和不安，但是其他队友的支持和鼓励让我勇敢地面对恐惧，顺利地完成了任务。通过这次活动，我相信只有互相信任和鼓励，团队的力量才会无限壮大。

### 第五段：总结（200字）

在凉山企业户外拓展活动中，我收获了很多。不仅仅是通过挑战任务锻炼了身体，更重要的是学到了团队合作、领导力、沟通、互相鼓励和信任等重要的团队价值观。这些经验将对我今后的工作和生活带来巨大的帮助。我相信，在我们日后的工作中，只要我们保持团队合作的精神，相互信任、鼓励和支持，我们的团队将无往而不胜。凉山企业户外拓展活动不仅仅是一次娱乐活动，它更是一次团队精神的磨练和人际交往的升华。我将永远珍惜这次宝贵的经验。

# 企业拓展训练心得体会篇八

作为一个从未参加过任何户外拓展活动的人，我很幸运地获得了参加北碚企业户外拓展活动的机会。这次活动是一个为期三天的拓展活动，让我们在户外体验了很多刺激和挑战。在这篇文章中，我将分享我参加这次活动的的心得和体会。

## 第二段：协作与团队

在这次户外拓展活动中，我们分成了数个小组，在接受任务的过程中，我们非常依赖于协作和团队合作。我们每个人都有不同的弱点和优点，但我们很快地认识到，团队中每个人的贡献都是不可或缺的。在完成各种挑战和推理任务的过程中，我们相互合作，互相帮助，每个人都感到被重视和受到尊重。这让我深刻认识到协作和团队合作的重要性。

## 第三段：自我激励和自我突破

户外拓展活动要求我们完成许多使人困惑的任务和挑战，让我们在挫折和失败中成长。我们需要不断自我激励和自我突破，因为我们永远不能确定是否可以完成任务。这就需要我们建立起有信心的心理状态，相信自己能够完成任务。同时，接受挫折和失败也让我明白，失败并不可怕，恐惧的是不敢尝试，不愿意前行，这样的话，我们永远无法成长。

## 第四段：领导力和沟通能力

在团队中，领导力和沟通能力也非常重要。本人在拓展活动中位于一个团队的领导，我不得不承担起带头的责任。在这个队伍里，每个人都有自己的想法和方法。他们的认识、学历和口味都不同。在拓展活动中，我需要引导每个人的思维和行为，要让每个人都充分发挥自己的潜力，同时保持互动和沟通。凭借着开放的心态和耐心的指导，我们的团队合作得非常愉快。

## 第五段：总结

在这次户外拓展活动中，我学到了很多。每个人都有他们的自己的人生经历和偏好，这些因素塑造了他们的性格和能力，但任何人都可以接受挑战，超越自己的界限。户外拓展活动让我认识了自己，培养了自己的团队意识、领导力、协作精神和沟通能力。我相信这样的活动可以帮助我们成长，改变我们的心态，从而推动我们在职场和生活中更进一步。

## 企业拓展训练心得体会篇九

心得一：

11月17日，秋高气爽。经过人力资源部的精心策划和组织，公司四十多名员工一早开拔惠州市高榜山，进行为期半天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，并有领导随性一起参加训练。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。虽然只有半天的训练，却使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练中的每个项目都给我带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己印象最深刻的项目和心得和感受与所有的同仁们进行分享。

此次拓展训练首先以爬山拉开帷幕，在爬山前进行团队组建。之后分别开展了珠行万里、穿越电网实训拓展活动。

团结一致，合力完成目标——“珠行万里”

在规定时间内尽可能多的将球传进固定的杯子里，而在传球过程中，每个成员各拿一条管子互相接起来，管子之间必须要互相接触，不能空接；在传送的过程中球不能停或者倒退以及不能发出声音；否则都要重新传送。整个游戏最能体现的就

是团体的合作能力，大家必须团结一致，才能合力的完成目标；其次就是服从队长的安排，因为在传送过程中不能说话，所以必须听从队长的指示；第三就是要善于总结经验，不要埋怨队友的失误，只有总结和分析了失败的原因，才能迈向成功。这是一个游戏，却不仅仅是个游戏，它映射到我们的生活和工作中，尤其是我的工作——项目管理。优秀的项目管理，必须要团结团队成员以及各个部门同事，才能完成目标——如期的将项目导入量产。

各成员必须在规定的时间内(20分钟)——穿越数量有限且大小不一的网眼，且一人只能穿越一个，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线已不能发出声音，否则便是失败，则全体重来。游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，首先是制定好切实可行的方案，然后齐心协力的合作，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

总结：良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。任何人都不要以为自己什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

心得二：

xx集团于五一期间，对各公司中层以上管理人员和有关业务骨干进行了业务培训和素质拓展训练。总的来说，我的收获很多□xx集团于五一期间，对各公司中层以上管理人员和有关业务骨干进行了业务培训和素质拓展训练。总的来说，我的收获很多。

## 一、关于课程培训

该次培训授课老师主要讲了《实用礼仪》、《企业文化建设》和《市场营销》三个方面，这几门课程的实用性很强，老师讲的更是生动活泼。

在《实用礼仪》的学习中，我体会到，一个人只有保持自己良好的个人形象和合情合理的待人礼节，才能赢得别人的尊重。中华民族是一个有着五千年文明史的传统礼仪之邦，儒家“仁义礼智信”的思想举世闻名，而礼则是与人交往的重中之重。结合现实来说，对于我们这样一个在竞争中求生存、求发展、没有垄断优势、在某些方面还要依靠优质服务才能赢得订单的企业来说，以礼待人，良好的服务显得尤为重要。公司的《绩效考核管理制度》中，也有相关规定，例如，不准顶撞客户，要使用文明语言等，我们都要认真领会并贯彻执行。

《企业文化建设》和《市场营销》，讲的是企业如何练“内功”，不断提升和发展自己。

“营销”和“推销”是两个完全不同的概念，“营销”搞好了，根本不需要“推销”。就拿盛康来说，去年春节前花生果的销售就做的不错，订单接连不断，以至于后来生产供不应求，成功的经验是：

1. 季节性：春节前是花生果销售的黄金季节，盛康就抓住了

这一机会；

2. 口味：卤味烤花生果已初步得到了广大消费者的认可；

3. 价格：价格适应市场。当时花生原料的价格比较低，但我们成品的价格相对较高，这不但不会影响销售，反而从某些方面提高#fromend#了公司产品的档次。

盛康粮油专门成立了市场部，以便扩大销售市场。实践证明，公司的决策是正确的，无限广阔的市场等待着我们去开发。再比如说，我们现在主要做的是贴牌生产，公司的成名品牌还没有打造成功，或者说客户知名度还不高，而要打造一个知名品牌是一个长期的过程，在市场竞争日益激烈的今天，我们还有很多的工作要做。

## 二、关于素质拓展

为了营造良好的企业氛围，体现团队精神，我们每天早上六点钟准时集合，在李先生的带领下进行晨练，先是做操，然后是5公里的越野，晨练的过程中，口号声坚定有力，脚步声整齐而富有节奏。

由于身体的原因，我没能参加越野训练，但是同志们并没有对我另眼相看。当我站在路口操场上等待队伍归来时，我看到的是同事们对我宽容的眼神和笑容，真是令我倍受感动，身为聚丰人，我无限自豪。

## 三、努力向上，为公司多做贡献

这次的培训和拓展活动，与其说是公司对我们的考验，不如说是公司给我们的奖赏，大家平时的工作都很辛苦，几乎没有时间放松，集团公司领导趁五一期间专门安排了该次活动，让我们在调节工作节奏的同时放松身心，汲取知识的同时享受大自然的美妙时光，可谓用心良苦。



所以对于公司的这种关怀，我们非常感激。今后，在具体的工作中，我们一定加倍的努力，来回报公司领导如此深切的关怀。

心得三：

短短一天的拓展训练，给了我全新的体验和感受：团队协作、信任沟通、相互配合、激发潜能等精神被一个个游戏巧妙地诠释。本来看似不可能完成的任务，只要有足够的信心、伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力也一样能够出色地完成！在拓展训练中我体会最深的有以下几点：

一、团结就是力量，团结就是希望。

古语云：“三个臭皮匠胜过一个诸葛亮”，集体的力量发挥得淋漓尽致当数“荆棘排雷”了，直径约四米宽的雷区，仅借助一根约40米的绳子，一个人是无法完成的。我们12名队员很快就商量好机策：由我跟另一名男队员负责把仅有的一根长绳织成一个网，在短短的十几分钟后，一个结实的网织成了。然后我对队员们进行了一一的分工，首先进去排雷的选定有女士负责，男士负责用网把她们安全的抬进雷区。考虑到我们队员人数有限、不能一次排雷成功、体力不足的原因，安排了由体重重到轻的顺序进行排雷。第一由于大家的协作能力不足，失败了；但是我们没有总结原因，紧接着进行了第二、第三次排雷，因体力不足，还是失败了，最后剩下一个体重最轻的队员了，我们才恍然大悟，总结了值钱的不足，休息了几分钟后，重新对负责抬网的队员进行了分组，最后才成功了排除雷。胜利后高声地欢呼着。可见，集体力量是无穷的。从中我体会到：一个集体要有成绩，需要全体同志的共同努力，如果有一位同志稍不努力或不配合、脱离群体或者独断独行的话，工作是很难出成就的。所以，在工作中要取得更好的成绩，需要每位教师的鼎力支持，齐心协力。每个教师都是大家庭中的一员，都得争取为集体无私付出，毫无半点计较。正所谓“上下齐心，其利断金”。

## 二、做好计划是成功的保证。

“排雷探宝”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验。首先错误一，队长没有对游戏规则进行分析讨论就盲目开始游戏；错误二，没有正确的对人员进行分工；错误三，没有勇于创新观念，浪费了很多时间。由此，让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花点时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。

## 三、彼此信任，相互配合，才能取得胜利

在“蛟龙出海”项目中，当我们败给“突击队”的时候，才知道同伴相互之间的信任和配合是完成该项目的关键。赛前我们练习的时候，没有相互信任，各自按照自己的想法来走，不仅没有前进，反而还绊倒几个。在比赛中，由于没有配合好，一开始就出现了绊倒的现象，处于了劣势，败了下来。由此，可以说明，团队协作，关键就在于要相互信任对方，相互配合，才能取得最后的胜利。

虽然已离开了拓展基地，但一回想起拓展训练的经历，心里还是久久不能平静，因为自始至终我们均为自己的顺利过关而满足，我们为同伴加油而声嘶力竭，我们为同伴成功而欢呼雀跃，我们为全体通过而拥抱而欢呼。所有的一切，是那么的真切、那么的具有合力，那么的让人回味。在一天的训练中，我们快乐着、合作着、前进着、幸福着，这种团结协作、催人奋进的精神将永远激励我今后的工作，我坚信，只要大家齐心协力，定能创造奇迹。

## 企业拓展训练心得体会篇十

清晨，我们踏着朝阳，怀着期待的心情来到了素质拓展基地，每个人都神情饱满，充满斗志。

在教官的指令下，我们进行了热身小游戏，并进行了分组。接着又进行了各类比赛，其中最令我印象深刻的是“宝宝喝奶”这个游戏，它全方位的考验了我们的团队合作能力，将每个人的长处都发挥了出来！那天很热，但是每个人都活力满满，没有任何一个人说过一句放弃。大家齐心协力的完成了一个又一个挑战，当我们面临艰巨任务或者困难时，只要坚定信心，积极努力，付诸行动，就可能战胜一切困难！

这次拓展训练虽然就短短的一天时间，却让我懂得了什么是团队，什么是沟通协作，懂得了如何去团结协作，相互激励。在活动过程中，每个人都积极参与进来，每一次的失败大家都不轻言放弃，通过一次次的尝试，一次次的进步，到接近目标，到最后的达成目标，甚至超越目标，都证明了团队成员团结的力量是很强大的，过程中大家，慢慢磨合、相互帮助、不离不弃。经历这次团队拓展活动，使我认识到团队精神的重要性。我愿意在这个团结、充满朝气的团队中，尽我努力为达到公司愿景而努力。