

商场保安监控述职报告总结(实用5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

拓展心得体会总结篇一

周末，让我收益匪浅的体验式培训在笑翻天乐园拉开序幕，这次活动是以“挑战自我、熔炼团队，打造赢的团队”为主题，一天的户外拓展训练开展得轰轰烈烈。本次户外团队拓展训练项目包括背摔、穿越电网、毕业墙等环节，每个项目都寓教于乐，让我们收益匪浅，以下是此次的拓展训练心得体会。

我记得印象最深刻的项目叫“急速时限”，这是一个很讲究策略和分工合作的游戏，笑翻天的教练告诉大家，之前有较少的公司快速将这个�戏完成。大家听了跃跃欲试，不过，由于缺乏经验，外加合作精神欠缺，配合也不默契，时间流失了，可均没有完成这个项目。

大家进行了一个简单的总结，起初大家都觉得这个实在是太难了，因为时间太短，机会太少。但是，教练一针见血的指出了我们的问题，几队一起合作，这就意味着可以增加机会，队与队之间分享彼此的信息，那么成功的机会就会更大，而大家视对方为竞争者，因此失去了成功的机会。

通过讨论多次失败的原因后让大家明白了自己的缺点所在，然后又将道理引申到平时的工作当中去，让大家明白，合作其实比竞争更重要，特别是在一个集体里面，有时候要懂得为了集体的利益牺牲小我的利益，以求得利益的最大化。同处一个队伍当中，我们充当的并不是从始到终的对手，要想同存于一个和谐氛围，首先得让你的对手成为你的朋友。

我们应该关心如何组织、协调及配合好一个团队，而不是某个队员自己如何做得更好，个体对团队的关注已远远超过了其自身，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。大家纷纷觉得，一个优秀的团队需要统一的领导和行之有效的工作方法，一个优秀的团队需要有“人人为我，我为人人”的精神，相互信任是团队合作、整体胜出的基础。

这次拓展训练，我们亲近自然，放松身心，协力合作，挑战自我。通过乐园的拓展训练活动提升个人潜在能力，激发积极向上的生活态度，培养合作交流的团队精神。

拓展心得体会总结篇二

团队成员都手持pvc管并连接起来形成水槽状，槽管一端放水，成员手中的管接力输送水流，奔跑中不断连接水管，循环接力直至将水送至教练要求的位置。在限定的时间内，分3轮进行比赛，哪一个小组运送的水最多者为胜利团队。

- 1、处理工作分歧时的两种态度。
- 2、团队沟通的五大要素。
- 3、团队解决问题的关键因素，怎么提高效率。

体会团队内各角色的合理分工，培养主动沟通意识，突破思维定式；

学会时间管理，灵活调整目标、路线方法的能力；

培养团队群策群力、调查研究，认真计划，寻求解决问题的有效方法和手段。

单位同事主张很久的外出游玩，终于在我的不断申请下领导批准了。最近即要忙扩建的事情，又要忙着外出游玩的事，

因为我是组织者。其它公司也出去玩了，美其名曰：“拓展训练”。其实真正去拓展的没有几个，因为拓展训练爬高下低的，没有几个人能受的了，听说商贸公司的一位同事去拓展，手都被踩掉了一层皮。我们听来，大家一致反映坚持不搞剧烈运动，于是难题就给了我。吃好、玩好、组织好，还要名誉好，原则是费用不能太高，这些都是我的责任。

经过精心策划，找来本部门人员进行分工，有主持的，有后勤服务的，有负责调音的，计划需要买的道具，一遍遍的审核游戏及节目。经过与领导实地考察一番后，最终确定了鄂托克旗的锦世温泉渡假村，谈好了房价，餐费、游泳门票及篝火晚会的价格。做预算，定节目，买道具，做道具，就在一片忙碌中，将一切准备就绪。自带的音箱及啤酒、饮料、香烟、白酒、糖、瓜子及矿泉水等，与集团订好车辆，于9月3日13：40分清点人员后准时出发。在车上，我就象一名导游一样，介绍着此次的大概行程，介绍着注意事项。从乌达到渡假村用时约两小时，一路上让大家练习晚会上大合唱“众人划桨开大船”。16：00到达目的地，住宿，游泳。值得一提的是，在游泳中我的收获很大。以前从来没有真正下过水的我，居然在大家的鼓舞下学会了飘浮，同时能够自己站起来。这是一大进步，不过现在想来大概也没有了当时的勇气，一头扎下水里。游泳池的水很好，有三个池子，水深不同，温度也不同。据说游泳池里的水是地下抽上来的温泉水，刚抽上来的水温高达63度，经过晾凉以后才能使用，这也就是三个池子温度不同的原因了。即游泳又能泡温泉，感觉真好。但是大家还没有尽兴的时候，时间已经过了一个小时了，预计晚上六点开饭，只能让大家出来收拾妥当后到餐厅就餐。18：00时准时开饭。在去之前领导就交待过了，如果吃不好就找我算帐。还好，渡假村里的东西大部分都是自己产的。甜甜的玉米，大家吃的很开心。我们其中一位领导说，“南瓜好吃，象红薯一样”。久居城市的人们尝到了乡土的气息。忙前忙后，晚会终于落下了帷幕。晚会策划分几个环节，第一是开场环节，主持人开场、领导讲话，大家齐喊口号，共同唱响所定歌曲。第二是游戏环节。我将来拓展的人同分为

三组，每组十人，这样好进行游戏比赛。准备了五个游戏“横向龙舟，当空接龙、心心相映、铁人三项赛和唱儿歌”前面四项大家玩的很开心也体现了团队的精神，由于时间的关系最后一项唱儿歌没有进行，有些遗憾。不过中间穿插的抽奖环节确让大家玩的很尽兴。因为我在抽奖这一环节，设计了很少的奖项，大部分是表演节目，其中跳草裙舞受到了大家的青睐。一分厂领导穿上我们特制的草裙(其实是拿绳子编出来的)，跟前视频舞动，更有甚者将其衣服撩起露出肚皮跳舞，舞姿很优美，大家也笑的很开心。一曲罢了，没有过瘾，又让其它两名再次跳了起来。整个节目中，大家很放松，也很开心，几天后还在回味当时的比赛。三组中赢了两组没有得到奖励，而输的那组，穿起我们特制的服装跳起了小天鹅。最后一个环节就是卡拉ok及跳舞环节，在蹦迪时，我们都很卖力，于是第二天起来，我的脖子都疼了起来。晚会于23：30分结束，大家开始了自由活动，有打扑克的有打麻将的还有在篝火上烧烤的，总之开始了夜生活。

第二天中午14：30回到了家里，终于结束了此次拓展活动。我也胜利完成任务。好在大家玩的很开心。

拓展心得体会总结篇三

说起拓展训练，我还是很有感触的。自从20xx年毕业以来，我参加的拓展训练共有三次。除了咱公司参加过两次外，以前还跟开发区党委参加过，那也是我第一次接触拓展训练。所以说，拓展训练对我一点也不陌生，甚至可以说是熟得不能再熟的老朋友。

尽管参加了很多次拓展活动，但每一次都有不同的收获与感悟。笑翻天乐园拓展的游戏形式非常丰富，有需要转动脑筋的，也有需要付诸体力的，更多的是需要依靠团队通力合作的。不管是哪一种，我们都可以从中汲取一定的道理，进而应用到我们的实际生活中。毫不夸张的说，有时候一点点不经意的体验与感悟，甚至会影响我们的一生。

记得第一次参加拓展训练，那还是在四年前。当时是和开发区党委成员一起参加的。由于我们平时很少在一起，基本上都相互叫不出名字，所以那次拓展对大家的挑战都很大。可就是这样的情况，在经历了一个个拓展活动之后，大家不但相互熟悉起来，而且还彼此信任，甚至达到了荣辱与共的程度。虽然我们的团队大多都是年龄偏高的人士，但大家在处理问题上，毫不逊色。那次活动还有一个比较大的亮点，就是活动本身都是比较“刺激”的，比如“高空速降”、“穿鱼网”、“攀岩”，还有就是终级难度的“毕业墙”。尤其是最后一项活动，这么大的难度，我们的团队无一落下，全部通过，不管是年龄偏大的老同志，还是年龄小一些的。即使是大家在通过了之后，在那一瞬间，仍然有很多人不相信自己能能够做到。没错，这就是潜力！

后面两次拓展活动都是跟咱公司一起参加的。我们公司规模相当庞大，很多同事都相互不认识，参加这样一个活动正是时候。尤其是这次，给我的感触很深。以前参加拓展我只是默默奉献的“队员”。

这次有幸被大家推举为“灾难队”的队长。就在被选出的那一刻，我突然间倍感压力，脑子里想了很多。有句话说的好，不在其位，不谋其职，当你在这个位置的时候，背后有一种强大的力量在推动着自己向前冲，这就是团队的荣誉感和责任心。这也是以前拓展训练中无法体会到的。随着拓展活动陆续地展开，大家都展示出了无限的热情，尤其是“巧拼七国”和“激情150”。

前一个游戏给大家带来了深深的思考，当游戏结果公开后，每一个人都在反思过程中的得与失，甚至展开了激烈的争论。以至于后来公司再一次邀请到和蔼文雅的牛奔老师，让没有参加过该活动的同事有机会体验到其中的乐趣。而“激情150”真的很“激情”，记得当时游戏进行到一半的时候，突然间下起了小雨。但大家热情高涨，已经不是天气所能左右的了。在一旁观战的其它队的队友，也认真地学习对方的战略和战

术，为的就是尽可能好的取得成绩。想想当时那一幕，真是让人感慨万分。

时至今日，在笑翻天拓展活动已经过去一段时间。但某些场景和细节仍然萦绕在我们的脑海中，相信每一个人都有自己的感悟与收获。就让我们承载着拓展的激情，为将来的生活和工作开道吧，勇往直前！

拓展心得体会总结篇四

训练伊始，教练为参训队员下达了“解职令”，所有参训人员都是训练营中的营员，并告诫每位营员要将“四个凡事”铭记在心，即凡事认真负责，凡事积极主动，凡事全力以赴，凡事没有借口，力争以“空杯归零”的心态来参加此次集训活动。“四个凡事”，说起来容易，做起来难。如果对所做的任何一件事情，拥有认真负责的态度、加上积极主动的激情、配合全力以赴的行动，无论结果成功与否都能从实际出发总结经验教训，自身能力和素质的提高、为单位和社会做出更大的贡献，这些都会在日积月累中迅速显现出一个不一样的自我、不一样的集体。

营员共有32名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk，最终确定了“黑豹突击队”和“亮剑队”两个小组。“野狼队”在pk中胜出，感受到集体合作得到胜利的喜悦，同时身为“野狼队”的一员也倍感荣幸。

站在那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！“我们准备好了，请相信我们吧”。背后传来队友的支持声，我想起了刚才我在台下接住同事的时候，那种自豪感、被信任感、那种信心和勇气，我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项

目的感受，大家普遍体会到人与之之间的互相信任、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。

个人的力量是有限的，而集体的力量是无穷的。一个人离开了集体，或是集体里的人不够团结，其中某一个环节不够严谨，都有可能出现危险。在这个项目进行总结的时候，教练问我们：“你们还记得是谁搀扶你们走过那段山路吗？你们还记得你是踩着谁的腿和肩膀上去的吗？你们还记得你是被谁托和拉上去的吗？”有的人还记得，有的人忘了，其实老师是想提醒大家，无论什么时候，都不要忘记帮助过自己的人，尤其是成功的时候。

最后一个项目是爬毕业墙。当我们面对4.2米的高墙，培训师告诉我们为了全体队员的“生存”所有人员在没有任何辅助条件的同时，必须在规定的时间内到达最高点时，说心里话，大家都没有足够的信心，四个小团队合并成一个大团队，竞争没有了，只剩下合作。经过讨论，我们找到了爬毕业墙的方法：高个队员站在魁梧高大的垫底队员肩上，再由第二轮队员托举高个队员的脚，使其可以伸手够到墙顶，努力爬到墙上，再把下一位队员拉上来，其余队员围在墙下，双臂弯曲呈托举状，作保护人墙，队员都将爬过去时，最后一个队员抱紧倒数第二个队员的双腿，被墙上的队员拉上去。打冲锋和断后的是男队友义不容辞的职责，女队员在中间上。但是，当看到我们的战友，那些平时只坐在电脑前面敲打着键盘的同事们，我们用自己并不坚实的肩膀，身材并不高大身躯为大家搭好了人梯的一瞬间，我又一次被震撼，我在内心自问，我们能行吗？我们可以吗？第一个队友，在大家的鼓励及加油声中，胜利到达后，大家欢呼雀跃，当我踏着队友的的肩膀，胜利到达高墙上时，我从心底发出了深深的感激，感谢队友给予我“生”的希望，感谢队友为了全体队友的生存，你们敢为人梯的牺牲精神。同时，使大家认识到个人的成功，永远基于团队的成功，感受到了浓厚的团队氛围所激发的高昂斗志，感受到团队精神的伟大，感受到团队给

与每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到团队精神的培育是对每一个员工的要求。

毕业了！32个队员以12分钟的好成绩毕业了。我们这些先爬上顶峰的毕业生，看着垫底队员因被踩红的肩膀，衷心感谢他们的付出和牺牲；看着先驱队员因拉人而酸痛的手臂，感谢他们的勇气和力量；互相感谢着，为了给予别人的支持，为了团队合作的成功，为了相互的信任，为了超越了的自己。当教练说道：大家团结协作，完成了所有的项目，在训练中，你们战胜了自己，让不能变成了能，让不可以变成了可以，你们是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚了的团队。当全体队友大声的回应者：是！是！是！的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼。拓展训练，虽然使我们的身体筋疲力尽，但是，它给了我一次终生难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么加强彼此了解和沟通。懂得了团结协作、互相激励，挑战自我，也让我学会了换位思考。也让我知道，人要时刻有一颗感恩的心，感谢给予一次锻炼、学习的机会、感谢你们让生活成为无尽的探索、感谢你们让我懂得了真诚与信赖、感谢你们让我知道只要付出就会有收获！

拓展心得体会总结篇五

对我来说，第一天有一个不一样的开始，本来是6点40分集合的，结果阴差阳错，我没能准时到达。队长打电话过来催的时候，也就是我还在床上的时候，已经6点55分，幸好东西早已收拾好，跑步加打的到了7点10分赶到了集合地点。上车以后，多亏了陈同学的绿茶，让我不至于缺水，至今仍难以忘怀。这件匪夷所思的事情，我至今还没弄明白，我后来看了闹钟确实调到5点50，那么是响了很多次后停了，还是压根没有响，我就知道了，以后的重要事件，两个闹钟会增加不少保险系数。

去到之后第一个事情就是分组，我们组的同学都比较内敛，但合作很好，而且随着教练的鼓励，大家也越来越投入地交流和参与。第一个项目是背摔，就是人占到一个高台上，然后垂直往后倒，别的同事负责接住，有些同事总结的时候说因为接住别人的时候都是非常专注，保证了摔下来的同学的安全，所以轮到自己的时候他也相信别人会像他一样，所以摔的时候很放心，我自己在台上却没有想这些，我上台前已经有几位同学示范过了，我是很相信我们组的人的，我在台上的时候唯一专注的是教练之前说的步骤，第一是双手反过来顶住下巴，第二是背对大家，后脚跟略微探出，第三是问“准备好了吗”，第四是数“三二一”，最后倒下去，我相信只要正确做完，大家一定能接住的。这个项目是在大雨中进行的，不过却完成得很顺利。

第二个项目是下午的高空单杠，简单来说就是先爬上一根10米左右的柱子，然后要站到顶端一个30厘米左右半径的圆盘上，此时前方1米处左右有个单杠，要跳过去双手抓住单杠。这个项目最难的地方是站到圆盘上，因为到顶的时候双手只能扶着圆盘，脚很难提上去，提上去之后还得站起来，而且一旦脚发抖，整根柱子就跟着晃起来，进一步增加难度。尽管如此，凭借大家的鼓励，我和其他组员一样跳了过去并抓住那根单杠。另外，我还幸做了一阵子的主保护，我以为我的身体素质不足以应付这个任务的，不过教练说只要按照说好的方法做就没问题，这是一次建立自信的成功尝试，虽然后来左臂有点酸痛，但现在左手的力量比以前大了很多。

如果说两个挑战项目是对体力和勇气的锻炼，那么几个pk小项目就是对合作与沟通的锻炼。我们在贪吃蛇项目里有很强的执行能力，但也暴露了沟通时混乱的问题，最终成绩比较靠前。在极速60秒的项目里，我们根据之前的总结，围一圈有序地发言，大大提高了效率，而且第一场进场时发现不是数字牌，有人果断地叫大家记牌，所有人都冷静执行，没有冲进去捡牌，说明了我们随机应变的能力和很强的执行能力，这一点以后要发扬下去，另外我们“国足”队和“美女与

野兽“队合作交换信息，是双赢，最终我们取到三轮就完成任务的好成绩。

最后不得不提的项目就是翻毕业墙，如果没有默默无闻的做基石的同事和上面拉人的同事，我和其他很多同事都难以爬上3米多的毕业墙，因此，我想为他们的辛勤付出再次鼓掌，同时为我们的团结一致感到自豪。另外，公司还为我们所有人，尤其是七月份生日的人准备了神秘的礼物，我都觉得很感动。

拓展心得体会总结篇六

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

整个拓展训练我的总体收获

一. 用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭

策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，我的是感受：团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱

翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也像队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！！

拓展心得体会总结篇七

7月31日和8月1日我参加了公司组织的桐庐猴鹰谷基地拓展训练，在这为期2天1夜的拓展训练中，我们训练的项目包括：悬崖速降，心心相应，毕业墙，真人CS，猴鹰谷基地洞穴探险。

我被分在1队，并担任了1队的幽灵指挥官，我的职责是协助队长管理好我们的团队，做到军纪严明，令行禁止。

第一天，我们训练了悬崖速降，心心相应，毕业墙和真人CS。每个项目都让我感受深刻，特别是在做毕业墙的过程中，毕业墙的高度有4米5，我们要把34个人全部越过毕业墙，在教练的一声令下，我们的队员甘当人梯，特别是我们的周总和吕总，身先士卒，争当人梯，我做大家上人梯的垫脚石，帮助我们的队员顺利迈出第一步，并护送队员们上人梯，上去的队员就负责拉在人梯上的队员，整个翻越过程紧张并有序的进行着，最后我们全体通过毕业墙，仅用时14分，这是一个非常不错的成绩了。

第二天，我们进行了猴鹰谷基地神秘的洞穴探险，进洞之前我们大概走了1个小时的山路，这是一个天然溶洞，里面有地下水，最深的地方可以过膝，整个过程可以用惊险刺激来形容，最后出洞的时候基本上全身都是湿的，虽然整个过程很艰辛，但刚出洞的时候还是有一股莫名的成就感跃然心上。

了个人能力的发展潜力。我行，我可以。通过这次拓展训练也使我感受到了团队的力量，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练中寻找合作的契机，不断形成一种默契，这种关系使原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的团队，

我在项目进展中增强了克服困难的信心和勇气，坚定了面对困难却能坚韧不拔进行到底的信念，更可贵的是拓展训练，锻炼了我的胆识，也克服了平时只凭感觉行事的思维定式。使我相信超越自己，就能够创造奇迹。

最后我很感谢公司能组织这样一次惊险刺激并非常有意义的拓展活动。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，一起创造美好的未来。

最后非常的感谢猴鹰谷基地的教练和老师，是你们的付出，才有我们的收获。谢谢你们！你们辛苦了。