

# 2023年联通工作心得体会感悟(通用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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

## 联通工作心得体会感悟篇一

团结一致创辉煌

-----从正心、修身、齐家、治国、平天下谈起

一年一度的春季全员培训已落下帷幕，回想训练中的点点滴滴，或激动、或感慨、或惋惜、或高兴。然而所谓不仅要低头干活，还要抬头看路，那么从这次培训中我们又能得到什么呢？古人最高的梦想就是正心、修身、齐家、治国、平天下，也就是通过端正自己的态度，修炼自己的性情方能处理好家庭关系，方能治理好国家、荡平天下。古人犹如此，今人又何尝不是？此次春季培训的安排恰恰暗合了这一规律，更值得引人深思。

正心

正心，就是要端正态度，凡事要认真、要仔细。

在此次春训的拓展训练中，也许你可能没有意识到“为什么大家要穿同样的衣服”这个小问题，然而事小理不小，从表面上看来，这似乎是拓展训练的简单要求，无关乎其他，然而其实并非如此，这恰是公司的有意安排。之所以衣着一致，就是要大家明白：当我们穿上这身衣服的时候，大家就要端正这么一个态度：从此刻开始大家就不仅仅是一个个体，更

是团体中的一份子，每个人都要深刻地认识到我们身上的责任不仅仅是为了个人、也是为了集体，我们的每一个行为都要为队友、为团队负责，凡事都需要我们共同去参与，成果都需要大家共同去创造。

同样的道理，走进联通公司的大门，大家身上都打上了联通的“烙印”。从进门的那一刻开始，可以说大家都是一条船上的人，船到底能走多远，取决于我们大家手里的桨。只有我们端正思想，认定目标、分工明确、各司其职、齐心协力才能在狂风暴雨中劈荆斩浪，奔向胜利的彼岸。在公司的发展中，凡事只有大家共同参与、多动手、多动脑，集思广益，那么公司在发展中才能逐步壮大。

## 修身

修身，就是要通过学习和锻炼让自己强大起来。社会上不乏胸怀大志而实力不济的人，他们的结局无非落得个空怀抱负的感叹和对社会、对自身际遇的愤懑不平；有实力、有能力的人从来不会为自己的前途发愁。那么如何修身？所谓“内练一口气，外练筋骨皮”，内外兼修、方成正果。

此次春季拓展训练，共分为户外拓展训练课和两堂室内培训课，而户外拓展训练课程和《如何做一名合格的员工》课程其实练的是“内功”：即是要提升大家的士气和团队凝聚力；《全业务知识》课程则是属于“外力”，目的是为了帮助大家市场拓展的能力和实战技巧。试想，如果没有良好的综合素质，我们就不可能有积极的心态、昂扬的精神去面对更大的挑战和严峻的市场压力；如果没有良好业务能力，我们就无法在实际工作中一展身手，赢得个人的成就和推动公司的发展。

公司的发展需要这种内外兼修、积极渴求进步的人，那我们从哪里学呢？从书本学，“书是人类进步的阶梯”，书本是前人经验的积淀，是我们汲取营养的丰厚土壤；从领导身上学，

领导之所以成为领导，他必定是在其工作的领域出类拔萃，有所成就，他们是我们学习模仿的重要对象；从同事身上学，“三人行，必有我师”，从同事那里学习是快速提升自己工作能力的捷径。但这一些都取决于个人的积极性和主动性，学习这件事别人帮不了，能学多少、能学多深，全在个人。可喜的是公司目前高度重视员工的学习和培养工作，为大家创造了良好的学习环境：每年的春秋两季培训均安排相应的内外兼修课程，一方面开设员工综合素质课程，提高员工“内功”；另一方面开设专业业务技能课程，提升员工“外功”，今年更是借着“创建学习型班组、争做知识型员工”活动的东风，大力倡导员工的自学，为大家营造了更为浓厚的学习氛围，可谓“修身正当时”，抓住时机，快速提高自己。

## 齐家

齐家就是管理自己的家庭，协调家庭关系。只有团结和睦的家庭才能幸福长久、美美满满。而幸福的基础则是建立在懂得沟通、相互理解、互相支持的基础之上。

联通公司是个大家庭，公司的领导就是家庭的家长，而部门和员工就是子女。试想，如果家长的话大家全当“耳旁风”，而子女之间又闹“窝里斗”，家长与子女之间、子女与子女之间又缺乏沟通，那么谁还能在这样的家庭中感觉到温暖和汲取前进的力量？松散的集体是乌合之众，劲往一处使才能拧成战斗的“拳头”！只有家庭和睦、齐心协力，才能攻无不克、战无不胜，所谓“人心齐、泰山移”不正是这个道理么？面对当前电信行业的残酷竞争，想要在这场战争中赢得一席之地、想要赢得客户、赢得市场、赢得别人的尊重，只有靠团结，只有靠大家肩并肩、手挽手的战斗，否则一切将都是空谈！

## 治国·平天下

培训不是目的，只是手段；锻炼不是花哨，是为了提升。今天

我们在一次次培训中得到自我提升，是为了明天在激烈竞争的战场上更有激情、更有活力、更有创造力、更有竞争力。懂得端正态度、懂得自我修炼、懂得团结的团队是敲不开、催不夸、砸不烂的硬骨头。对于联通公司来说，我们“治国”、“平天下”的理想就是要在激烈的市场竞争中站稳脚跟、稳住阵脚、寻找时机、主动出击，在搏杀中赢得一席之地。

我们深深地相信，今天，我们端正思想、认定目标，把五指握紧的“拳头”缩回来积蓄力量，那么明天我们就一定能重拳出击，一击中的，实现我们“三分天下有其一”的伟大目标！

联通拓展训练心得体会(四)

## 联通工作心得体会感悟篇二

虽然拓展训练已经结束了，我相信今天大多数的大家会感到腰酸背痛，相信大家还对着昨天的拓展久久忘怀，相信大家会在微少的改着...或是心里的或是行动上的。

这次拓展，或许大多数人最初的感觉只是一次拓展活动而已，会感到只是任务只是公司安排的，心里会些有埋怨要早起、会被晒黑、会辛苦等等。拓展完我相信留给大家最后最深刻的是感动、意外、振奋、团结。

也许大家都知道感动和团结的释义，但是这次拓展真正让我明白了、体验了、体会了什么是感动，什么是团结。让我感动和意外的是我看到了不一样的大家，看到了真实的大家，看到了具有凝聚力的大家。

平时我们大家在公司里在工作中最多只是一个微笑、一句招

呼、一个问候。彼此之间的了解甚少。但是毕业墙那一幕幕，让我现在都觉得很难以忘怀。失败了三次，爬了三次。每次一个脚步踏着一次大腿、一次手掌、一次肩膀我都感觉到人梯的肉体在使劲着、在忍强着肩上的重量。一个又一个从他们的身体翻越而过，他们承受了多少重量。当每一次教练喊停，我觉得很遗憾但更多还有无奈。因为我踏过他们的肩膀，每次踏着他们的肩膀我都能感受到它在微微颤抖而马上又很坚稳起来，我知道他们在使劲着使其平稳让我们可以顺利爬上去，站在上面的同事也出了全身的力气拉我们上去的，吃力得面部的表情都扭曲了。

在他们辛苦付出了那么多的时候，为什么大家还是要犯规重来，为什么大家还是那么散漫的动作呢？但是最后还是觉得很欣慰，大家终于团结了起来，心在一起了，懂得了。再没有了犯规没有了散漫没有了重来。感动的是他们，毫不犹豫站出来做人梯，一直在坚持到最后，汗水浸透了全身，用全身的力气的力气让每一个成员爬上去。

感动的是他们，站在上面用着双臂，把成员一个一个拉上去，有重量级的、有轻巧的、有高大的。感动还有最后2个同事攀爬的那瞬间，心里在担心着也在期待着。当最后一个抱着上一个的腰部，上面的同事在使劲拉的时候，那每一次的上升的痕迹都是那么的艰辛、那么的坚定、那么的勇敢、那么的努力。大家在加油、在期待着、心里也许被这一幕幕感动着。最后我们胜利了，欢呼了。

如果没有责任感、没有团结、没有凝聚力、没有信念、没有坚持，可能这次不会有成功。

感恩这次的拓展，让我们体会了什么是感动和团队。让我们重新认识了彼此、感悟团队的无穷力量。

## 联通工作心得体会感悟篇三

六月二号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢！我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

### 第一个项目，信任背摔

这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“xx你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油！”当

台上的人问到：“准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们！321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都都很安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

## 第二个项目，高空抓杠

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

## 第三个项目，穿越电网。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人

不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

## 联通工作心得体会感悟篇四

虽然拓展训练只有短短两天时间，却收获很大，感受颇深，使我开阔了视野，增长了知识，感谢公司给我们这个拓训练的机会，让我体会到人生十分有益的感悟。同时也要感谢我们的队友及同事在这次训练中给我的帮助和关爱，让我走过拓展的这段路程。

回顾拓展训练的全过程，还是历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至副总，下至普通管理人员都无所畏惧，大家能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。

最难忘的是在：信任背摔中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结？是因为大家的目标都一致，因此我们在团队的管理中也应该突出大家一致的目标和利益。

- 1、明确任务是完成任务的前提。
- 2、制定正确的方案是成功的必然。
- 3、团队的凝聚力是提高竞争力的保证。

#### 4、提高执行力是完成任务的根本。

在训练中有一个很好的安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体做贡献，以前像这种集体的场合，我几乎不发言，这个安排和本身也就是希望大家能够突破自我，充分发掘、培养自己的能力。做自己没做过的事情就是一种突破，在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

总之，这次拓展训练让我亲身体会到难忘、惊心、刺激的那一幕幕难忘时刻，使我们受益匪浅。每个项目后的点评，大家都畅所欲言，谈了自己的切身体会，都表示在今后工作中一定会延续这次的团队精神，努力完成公司分配的各项任务。我们大家都感觉到公司员工之间的信任度在加深，团队之间的合作精神在回升，这说明此次拓展训练是成功的，坚信公司只要有上层的正确领导，员工的积极进取，团队的精诚合作，遇山开路，遇水架桥，这个拳头打出肯定是铿锵有力，威力无穷的。再次感谢公司给我这次拓展的机会，使我重新认识了自我价值，我会珍惜这次亲身体会得到的感悟，以此作为动力把自己的境界提高一个层次，发挥自身的优势，做好每一项工作。

### 联通工作心得体会感悟篇五

4月11—13日□xxxx公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，

激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它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，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

员工拓展心得体会二为期两天的素质拓展，对于人生的长河来说，可能只是沧海之一粟。但是对于我的职业生涯，却是受益匪浅的开端，不可或缺的一笔。它对于我而言，是及其重要的。下面谈谈此次素拓的感悟与心得。

通过此次素质拓展，对于团队及团队精神，有了更深更系统的理解。什么是团队？团解笔为口、才，队解笔为耳、人，不明思意，团的意思是，一群有口才的人才围绕着一个共同的圈子，这个圈子可以理解为团队的目标。队的意思是，一群有耳朵的人，耳朵可理解为倾听，可理解为服从领导。总而言之，团队的意思就是一群可以倾听，能服从领导的人才，为了一个共同的目标而聚在一起的一个圈子。这点在我们这次素拓上有很好的体现。

整个素拓的四个活动中，无一不将团队，体现得淋漓尽致。寻宝，为了“寻得宝物”这个共同的目标，我们团队成员积

极商讨方案，寻找线索，四处奔跑，不辞劳累，在寻得所有线索但没有突破的时候，大家一起讨论，集思广益，头脑风暴。在发现可能藏宝的地点之后，积极动手去挖，四处寻找，终于实现目标，寻得宝物。在这过程中，有我们队员无数的思考，无数的倾听，有为了达成目标不辞劳累的奔波，为的是同一个目标。

“穿越电网”，我想的是，假使这正真是一堵高压电网墙，通过则意味着生存，而触网意味着死亡。但面对死亡，我们队员表现出的不是自私，而更多的是为了实现目标所表现出的无私。把好过的，能通过的机会让给别人，自己选择小的通过，要知道，没有通过意味着死亡。这就是团队精神，在大目标面前，人人都是无私奉献于团队，没有自私，有的只是目标，有的是愿景。就是因为这种团队精神，我们通过了15个人中的13个，只牺牲了2个。

“背摔”，这讲求的是信任，团队成员的互相信任，信任队员，信任领导。在往下摔的时候，脑海里只能有信任，相信你的队友能将你牢牢接住，你该做的就是没有丝毫怀疑。这是团队的最高境界，一个团队，为了共同目标，彼此是百分之百的信任，目标、方案形成之前，集思广益，一旦目标、方案形成，该有的就只有信任，百分之百的信任。

“盲人方正”，这是一个方案的设计和解决的问题，很多时候，我们团队会遇到一些预想不到的问题，或者是障碍，遇到障碍后，作为团队，该做的是积极寻求解决方案，而不是坐以待毙。在这个游戏中，我们紧闭双眼，没有方位，但是在积极寻找方案之后，硬是通过人作为尺子，做到最接近正方形的方正。这就是团队，遇到障碍，再大的障碍，只是合力解决。

总之，团队就是奉献，就是无私，就是大我，在团队面前，我们该有的只有信任，该做的只有付出。我们为了团队的大目标，积极努力，无私奉献。这就是团队，这就是团队精神。

两天的培训，感触最深的是领导、是公司的精心安排。从我们的乘车、住宿、饮食、活动，无一不是领导们的精心安排，这些是精神的结晶。作为新加入公司的我们，感受是温暖，是和谐，是家。自然，家是我们共同的港湾，是我们共同奋斗的动力，是我们的指航标。我们今后自然会努力，会奋斗，会学好技术，扎实肯干，会服务于公司，服从于公司。因为，它是我们共同的家！

我是一个懂得感恩的人，滴水之恩，当涌泉相报。公司给了我平台，让我学习，给我机会。我会调整好心态，积极学习技术知识，向师傅学习，向现场学习，向劳务学习。会无条件服从公司安排，好好将自己的知识服务于公司。会团结好同事，处好各种人际关系，做一名合格上进的xxx人！