

2023年银行拓展心得体会 银行拓展训练 心得体会(汇总5篇)

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。那么你知道心得体会如何写吗？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。

银行拓展心得体会篇一

最初对户外拓展训练的理解，无非是参加各种游戏锻炼一下身体，而xx年7月17日在龙石拓展园的一天，这难忘的一天，让我对户外拓展训练有了新的真正的认识和理解，这一天可以说是震撼的一天，也是让我对自己和团队重新认识的一天。短短的一天，我们学到在其他地方学不到的知识。它让我感受到了什么是潜力，什么是力量。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

早上七点半我们从总行出发，半个小时后到达拓展园，由此拉开了全天的拓展训练，我们整个队伍共63人，分为三个组，有三位教官指导我们训练，教练下达了第一项任务——“破冰”：选队长、定队名、画队标、编队歌、立口号。我们大家都积极献言献策，紧接着，三支队伍诞生了：“龙之队、风云队、风雷队”。我作为“龙之队”的一员，与队友们高喊我们的口号“龙队、龙队，龙飞凤舞！龙队、龙队，飞龙在天！”此时此刻，虽然我们才在一起一个多星期，甚至很多人的名字还不知道，但是现在我们成为了一个团队，一个集体，彼此间陌生感瞬间被团队的力量消灭，队友之间互相投以信任的眼神，为完成接下来的挑战而互相鼓劲加油。

组队完毕后，教官下达了第二个任务——“蛟龙出海”：所有

队员站一排，两个脚分别和两侧队友绑在一起，看看哪个队首先纵向走出来回四十米。教官给了我们五分钟的训练时间，最初我们感觉这不就很小儿科游戏吗，但在这五分钟里我们出现了很多失误，这个走快了，那个走慢了，这个迈了左脚，那个迈了右脚等很多问题。为什么感觉很简单的项目，做起来会出那么多问题呢？很是值得思考，原因有很多，最初是我的态度有问题，不应该轻视任何一件事，往往是你感觉很简单的事，会成为我们前进道路上的绊脚石，也就应了那句话：你要为你的轻视买单；另外就是缺乏配合，我们是一个团体，不是一个人，我们需要彼此的配合；还有就是要学会换位思考和宽容，不要抱怨队友慢了或者快了，说别人快了，为什么不想想是不是自己慢了啊，只要换个角度想想也许问题就不是问题了。在这个任务中我们相邻队友间挎着两侧队友的胳膊，有哪位队友失去重心要倒下时，我们可以帮他找回重心，相互间的接触更加消除了彼此的陌生感，这也让我体会到最好的消除陌生感的方法不是简单的相互间的介绍一下，而是共同去完成一个任务，共同的努力，这样不仅有利于消除陌生感，而且有利于增进相互间的信任。

我们的第三个任务是“穿越电网”：在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的二十多个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。无论任何人触网，都意味着团队的失败，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。听教官讲完规则后，我认为这是几乎不能完成的任务，因为最高的一层网格都到我头顶了，那怎么能让人过去呢，而且还要求不能触网，用概率学说这是不可能事件啊！首先我先来回穿了几次，其他队友也都跃跃欲试，但没有统一的意见，没有统一的领导，渐渐的大家发现，单靠个人力量根本是过不去的，没有统一的领导也是不行的。由于我比较活跃，而且在大学几年的班干部锻炼，有一定的组织和协调能力，此时，队长和大家一致推举我担任本任务的指挥官，能够得到队友们的认同我感到很高兴。接下来我们利用五分钟左右的时间分析了一下，刚才出现的

问题，让大家积极发言献策。在大家分析后，我们明确了每个人的职责，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，制定了一个整体计划，根据网格大小和每位的人格大小，确定各位队友先后通过的顺序以及其对应的网格位置，并为最后通过队友留出撤退网格。虽然我们制定了计划，但在执行过程中还是出现了不少意料之外的失误，有些没有安排输送任务的队友因为无意间碰到了树或者网格，使我们失败。此时，我们没有抱怨他们，因为我们是一个团队，我首先承认他们的失误是我的责任，因为我没安排好他们的位置才出现了这样的错误，我及时作出决定，在网前一米处画了一条直线，要求所有没有安排任务的同学站在线后为队友加油。在执行过程中，每当有队友发现问题或者提出建议时，我都会根据实际情况及时作出调整，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”。通过这个任务我感觉有些时候有些事，并不是我们想想的那么难，只不过是把自己把自己给吓着了。并且有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量协同配合，这就是组建团队的意义和价值。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

我们的第四个任务是“信任背摔”：当人站在1.4米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。可能谨慎的你会考虑倒下去的安全性，倘若接你的人松手怎么办？如果自己背摔的姿势不对，是否会受到伤害？种种顾虑可能会让你对接下来的拓展项目“信任背摔”打退堂鼓。这看似简单的项目，却是对同伴的信任以及对自己胆量的巨大考验。每位队友上去之前，会在

团队之间弯下腰接受大家拍打式的鼓励，并喊着：“你真的很不错，你真的很不错，你真的很不错”的口号给其鼓励。当台上的人问到：“我要跳了，伙伴们你们准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“我们准备好了，请相信我们！”这就是承诺。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。台下同事表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。工作中的信任，来自长期的沟通、了解和默契。集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到解释和感受。

我们第五个任务是“高空抓杠”：在空地上竖立一根七米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为三十厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。这是我感觉最刺激的一个项目，虽然我们都是带着安全绳上去的，但人到高处还是会产生恐惧心理，特别是站立后跳跃的那瞬间更具考验性，想想自己要站到七米高的铁杆上就那么巴掌大点的地上，心理就害怕，爬上去后腿不自觉的就打颤，有的人甚至都吓得脸色苍白，但每当他们完成一个动作，我们都会为其鼓掌加油，鼓励其继续完成下一个动作，没完成一个动作我们就离成功更进一步。有的队友要几分钟才能完成，有的队友很快就完成了。由于我之前刻意锻炼过去克服恐高，所以很顺利的完成了这个任务。但这个任务也给我产生了深刻的体会：表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。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。

同样的道理，在工作中，各级领导和员工都处于组织中不同的位置，会产生不同的想法、感受和需求，需要面对不同的

问题和困难。而团队的合作基于彼此间的理解和支持，我们都应该培养一种观念——换位思考。

我们最后一个任务是“毕业墙”是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4.2米的光滑墙壁。这个活动起源于英国的一场海战，当时战船已沉没，而救援船在没有任何工具的情况下，海上的士兵只有通过自己的智慧和努力翻越障碍，才能获得生存。随着历史的发展，这项一向是海军训练的内容现在已搬上陆地，用于锻炼人们的求生技能。而且是在全体队员都进行了一天的训练后，体力严重透支的情况下立即翻越此墙。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。队友们纷纷献计献策，快速制定了行动方案，身强力壮的男队友们个个主动上前担当“人梯”，让其他队友踩着他们的肩膀翻越高墙，通过下面的托起上面的，先上的拉着后上的，当队友踩着我的肩膀时，会感觉到热乎乎的疼，但当他们成功越过高墙时，我们心里是高兴的，因为我们离成功又近了一点。

全队63个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

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，拓展训练拓展的是什么？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；它突破了体能的极限，在精神极限上培养出信任、团结、合作。这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历。拓展训练让肉体达到煎熬，但却让

心灵达到了升华，更让我深切地体会到团队意识的重要性，没有团队意识的员工，无论学识有多高、技术有多精、学历有多深都将不会朝着公司有利的方向发展的，一切才华、学识对于这个企业来讲或许都是零。只有团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。短暂的拓展训练已结束，留给自己的是永恒的震撼。

银行拓展心得体会篇二

银行作为金融行业的核心机构，拥有丰富的资源和庞大的客户群体。为了实现持续发展，银行需要不断拓展客户群体，提供更多多样化的服务。在过去的几年中，我一直从事银行客户拓展工作，并积累了一些心得体会。本文将就银行客户拓展服务的重要性、成功的关键要素、五大策略以及个人的体会进行分析。

首先，银行客户拓展服务对于银行来说至关重要。随着金融市场的竞争日益激烈，银行需要吸引更多的客户并提供更好的服务来留住客户。客户拓展服务不仅可以增加银行的市场份额，还可以为银行带来更多的收入。此外，客户拓展还可以帮助银行建立良好的企业形象，树立品牌信誉，从而增加客户的信任和忠诚度。

其次，银行客户拓展服务的成功离不开几个关键要素。首先是市场研究，银行需要了解当前市场的趋势和客户的需求，以便制定相应的拓展策略。其次是团队合作，客户拓展需要多个部门的合作，包括市场营销、产品开发和业务支持等。还有就是对客户需求的精准洞察和快速响应，银行应该及时掌握客户的需求，并提供合适的产品和服务。

第三，银行客户拓展服务的策略可以分为五大类。首先是优化现有服务，银行应该积极改进现有产品和服务，提高客户满意度。其次是开拓新的市场，银行可以通过产品创新、技术引进等方式开拓新的市场板块。第三是发展渠道合作，银

行可以利用合作伙伴的渠道和资源来实现拓展。第四是加强品牌建设，银行可以通过品牌营销活动提升品牌认知度和美誉度。最后是提高客户忠诚度，银行可以通过积分制度、会员福利等方式留住现有客户。

最后，个人在银行客户拓展服务中的体会。在拓展服务的过程中，我深刻体会到了团队协作的重要性。只有团队成员的密切合作，才能形成良好的服务闭环，满足客户的需求。此外，对客户需求的精准洞察和快速响应也是取得成功的关键。我们必须时刻关注客户的需求变化，并作出及时的调整，以提供更好的服务。

总之，银行客户拓展服务是银行提升竞争力和实现持续发展的重要手段。通过优化现有服务、开拓新市场、发展渠道合作、强化品牌建设和提高客户忠诚度等策略，银行可以吸引更多客户，提升市场份额。个人在实践中不断完善自己的服务能力，也懂得了团队合作和快速响应的重要性。相信在未来的工作中，我将能够更好地拓展客户，并为银行的发展贡献自己的力量。

银行拓展心得体会篇三

10月12日上午，在我们分行工会组织下全行80余人参加了为期一天的户外素质拓展训练，由开始坐车去的兴奋到回来时的深思，与其简单的说是一次户外素质拓展，还不如说成从身体到心灵的一次洗礼。

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，也是这次活动要从我们身上要挖掘的要我们知道的我们本身就具有的两大品质。

当天所有的项目其实都很简单，但都在考验着我们，“鼓动人心”是上午我们接触到的一项简单的用十余根绳子绑着鼓垫排球的游戏，起初我们都看着挺难，让我们去报能完成的

目标时我们都只是十个、十五个的报预期，但当我们真正开始练时我们发现十几个其实并不难，只要大家配合好，三四十个都很容易，但练了十分钟后我们又发现了问题，每次不是一边鼓抬的高就是有人移动的慢了，各种问题不断的出使得本来成绩不错的我们越练越差，开始出现了相互埋怨的情绪，也使我队在比赛时垫了底，大家比赛完都挺沮丧的，但还是积极的观看其他队的比赛，在别的队达到两百个时我们鼓掌，在他们掉球时我们感到惋惜，在比赛后教练让我们自己评价我们的表现时，大家都能发表了自己的观点，我们发现了训练时的问题，却同时又都没有在训练时提出这些问题，教练告诉我们，我们是一个团队，相互理解，没有去把外因比如个子相差太大、风太大当做理由，并且所有人都从正面说出这是个积极向上不去埋怨他人相互团结的团队，但是在训练中大家发现的问题却没有在当时就提出来大家一起想办法解决，没有真正的在能解决问题的时候解决问题，这是在所有团队前期都有的一个通病，在团队中给自己的定位不清，虽然在开始我们定了队长，但是对每个队员来说这个团队都是我们自己的，在团队遇到问题时，你不提我不提，表面上是一种你好我好大家好的一个和谐局面，其实这是一个没有向心力的团队，不管是在游戏中还是在实际的工作中，你要想真正成为这个团队中的一员就得提高你的高度，从队长的角度去为团队去考虑问题，如果一个团队所有的队员都能有这样的思想高度这个队伍就是一个真正能出力、能吃苦、敢冒头、能成事的团队。

银行拓展心得体会篇四

七月底，支行组织新老大学生在蓟县三实培训基地进行了一次拓展训练。此次拓展训练给了我们一次锻炼自我、互相激励的机会。我特别感谢参加拓展训练的每一位同事，特别是我所在团队的队员。在大家的共同努力下，我们顺利地完成了拓展训练。此次拓展给我留下了一段美好难忘的记忆。

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；队徽：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。

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。这还要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。

随着时代脚步的发展，经济的突飞猛进，金融行业在经济领域中扮演的角色越来越重要，尤其是被称为“金融血液”的银行更是成为“中流砥柱”。

通过这几天的培训学习，不但令我学到更为专业的金融知识和服务礼仪，也让我深刻地意识到了银行工作的细致严谨，而这种严谨是存在于每一种产品和每一个服务的细节。

我们就简单地以个人金融理财产品为例，虽然从产品大类上分，金融理财产品只能分为储蓄、中小企业融资、投资、金穗卡、结算和服务类产品六类，但是从其功能上我们看到

虽然是区区六类产品，却涵盖了所有自然人和法人企业所需要的金融储蓄、结算、投中小企业融资等各项功能。而这仅仅是从大类上看，再细分下去每一个大类产品又分为很多具体小类业务。每样业务又各具特色，例如，在个人储蓄产品中，为了让给客户得到更多实惠的收益，把产品又具体成活期、定期、定活两便、整存整取及个人通知存款，在存期和利息收益上极大地满足了客户的需要和挑选余地，此外农行特有的“双利丰”通知存款在具备普通通知存款优势的基础上又在业务办理的速度和便捷程度方面锦上添花，手续费方面又特地为客户开办钻石卡白金卡尽量为客户减免不必要的开支，可以说农行对客户的关怀是无微不至的，在全心全意为客户服务的宗旨上我们更加注重业务品质的精益求精和细节的到位。

农行的产品在收益便捷质量都凝结了每一位员工对客户点滴的心意！

客户在接触产品时最先接触的就是前台人员，前台人员是客户和产品之间的桥梁，是客户体会农行员工全体心意的大门更是建立对农行信任感的首要途径，所以前台人员的服务不仅要体现农行人的严谨处事态度，也要体现每一笔业务的优势，更要让客户通过每位前台人员周到的服务建立对农行的信任。这也是每一个岗位的工作基础，于此同时前台柜员也应该努力地学习专业知识，争取为客户提供更为详尽和高质的服务。

因此，个人理财产品与柜员服务是相辅相成，互为前提的，产品要创新高质，而服务要更加细致、礼貌，让客户真实地感受到农行全体员工的热情和心意。最后真心地希望我们每个人都能珍惜目前的工作岗位努力学习专业知识，成为搭起客户和银行之间信任和关怀的桥梁！

为期近一个月的岗前培训就要落下帷幕，在这段难忘的时光里，我们度过了紧张而又充实的每一天，逐渐从校园轻松的

学习氛围走入×××银行紧张的工作环境，开始了自己的职场生涯。经过这次培训，我对自己的工作岗位以及银行的各项制度有了初步的认识和了解，从临柜操作技能到理论水平的掌握都有了长足进步。培训中一些动人场景和感人片断也给我留下了深刻印象。

首先让我印象深刻的是：合行是一个温暖的大家庭。

总行对这次培训很重视，地点就设在16楼的会议室，受外界影响少，资源充足，设施完善，而且食宿安排周到贴心，使我们充分感受到了合行大家庭的温暖。行里的各位领导和业务尖子们亲自给我们上课，都非常平易近人、耐心讲授，没有一丝架子。培训的内容安排也非常全面和系统，从安全保卫到仪容仪表，从业务操作到科技知识，从电脑汉字输入、表式输入、传票输入到单指点钞、多指点钞、机器点钞，对于刚走出校门的我来说，这些内容既陌生又感到新鲜，这次培训也很好地弥补了我在银行业务知识方面的不足，对合行业务有了一个感性的认识，这也是我进入合行大家庭的第一课。

其次让我深受感动的是：师傅们的. 敬业精神。

在培训期间，师傅们毫无保留地将自己的知识与经验倾囊相授，将自己多年实践积累的经验和工作技巧，手把手地传授给我们，对我们的问题都耐心解答。不但演示和解说正确的姿势和方法，教会我们操作，还耐心地纠正每个学徒在练习中的错误，不厌其烦地回答我们的提问，使我们少走了很多弯路。师傅们这种对教学认真负责的态度，是他们敬业精神的具体体现，对此我深有感触，让我由衷的钦佩和感激。

还有就是团队意识的培养。

行里在培训期间，举办的几项活动，如登楼梯活动、通讯员培训、新老员工篮球赛、业务技能比赛观摩等，也让我记忆

犹新。其中印象最深刻的就是登楼梯活动，这对我们的体力和毅力是个很大的考验。有些新员工由于平时缺少锻炼，爬了不到10层就已气喘吁吁，出现了体力透支的情况。于是，我们互相鼓励，大家心目中都有一个团队意识，不因自己而拖了全队的后腿，甚至有的虽然自己体力不支，但还是伸出手来拉一把更困难的伙伴。这一拉，传递的不仅是一份力量，更是一种信心，一种战胜困难的信心。大家都坚信，坚持到底，就是胜利，凭着顽强的意志和永不言弃的精神，最终全员都到达终点。虽然我的最后成绩并不理想，但我还是很满足，因为我坚持到了最后，我战胜了我自己。这类活动很好地促进了同事间的交流，增进了彼此间的友谊，加深了我们对合行企业文化的理解，更重要的是培养了我们的团队意识。

一次短暂的培训快结束了，我们就要到不同的岗位上开始全新的工作。感谢总行为我们创造了一次这么好的学习机会，感谢老师们对我们的悉心辅导。俗话说：师傅领进门，修行靠自己。在今后的工作中，我将立足岗位、踏实工作、勤奋学习，干一行、爱一行、专一行，把在学校学到的知识与实践操作有机结合起来，以能者为师，努力做到学习虚心、工作尽心，争取在较短的时间内，掌握各项业务技能，使自己成为一个复合型的人才，做一个有责任心、充满自信的温岭合行新员工！

银行拓展心得体会篇五

2019年5月28至29号，农行组织本部员工进行了为期两天的拓展训练。尽管时间很短，全体队员都得到了一次锻炼。自己更有深刻的体会。现在回想起来，当时的情景历历在目，仿佛又回到了训练场。同志们的鼓励声、呐喊声；教练的口哨声、鞭策声相互交织，激励着我们完成每一个项目。通过拓展训练，我深深认识到：我们成长在农行的集体，做好工作，需要自己的努力，更需要同志们的扶持与帮助。

在两天的时间里，我们一共进行了信任背摔、攀爬云梯、跨越高空断桥、穿越电网、孤岛求生、走迷宫、跨越毕业墙等十个项目的训练，每个项目都有它训练的目的。信任背摔，主要是锻炼人的胆量和对同志们的信任；孤岛求生是考验人的智慧和谋略；而跨越高空断桥和攀爬云梯主要是考验人的胆量和勇气。

在所有的项目中，跨越高空断桥，让我体会最深，也给了我更深刻的启示。

在跨越高空断桥时，我亲眼看到，有的同志一次不成功，第二次接着上，直到成功为止；有的女同志刚刚爬到一半，就吓得哭了；有的虽然爬到了顶部，却在那里浑身发抖，不敢跨越，最后还是原路返回了；有的虽然跨越了，但也磕破了大腿。轮到我的时候，心里也实在有些胆怯。还是我们本队队长和队员们的鼓励，才使我有信心爬上了顶端，在高空，伴随着同志们的呐喊助威声，我成功地跨越了高空断桥，也跨越了心里的极限，超越了自我。经过这次成功跨越，使我对工作和生活有了新的认识，个人的成功，离不开大家的扶持与帮助，集体的力量才是我们个人智慧发挥的保障。我们工作在农行，是农行给了我们发挥才能的广阔天地，农行就是我们的家，我们要毫不保留的发挥自己的才智，建设自己的家，让我们的家时时充满活力！更加富有朝气！

两天的拓展训练，使我们体会了工作以外的乐趣，也体会到了训练的艰辛，尤其是穿越电网这个项目，教练十几次中止我们穿越，使我们对这个项目失去了信心，是队长和队员们齐心协力，才成功完成了所有人的穿越。这个项目真的磨练人的意志。也让我们知道先苦后甜的道理。

感谢单位领导组织这次拓展训练，为我们提供了锻炼体魄和磨练意志的平台。有了这次拓展训练的经历，对我们今后的学习和生活有着深远的积极的影响；也使我们有机会学到平时学不到的知识，增加了职工的视野；增强了我们对集体主义观

念的认识，生长在农行这个集体，我感到无比的骄傲和自豪！
我深信：农行的明天会更好！