# 新员工拓展心得体会总结(三篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-06-15

*新员工拓展心得体会总结一4月21号早上九点钟半我们到达\_\_x乐园的，\_x在丹水坑风景区里面，风景优美、绿树成荫，是一个非常好的户外活动场所。到达\_x的雷锋广场后，我们开始分队整理。我们队名叫做“战狼队”，口号是“战狼、战狼，战无不胜!”，队...*

**新员工拓展心得体会总结一**

4月21号早上九点钟半我们到达\_\_x乐园的，\_x在丹水坑风景区里面，风景优美、绿树成荫，是一个非常好的户外活动场所。

到达\_x的雷锋广场后，我们开始分队整理。我们队名叫做“战狼队”，口号是“战狼、战狼，战无不胜!”，队歌是“我相信我就是我，我相信明天，嘿!”。

战狼队从开始就是一匹狼，赢的决心在第一个拓展项目“无轨电车”表现得淋漓尽致。项目要求八个人同穿一双鞋，然后在最短的时间内通过防线，团队合计时间最短者获胜。在这里小组合作的默契、动作的统一、口号、员人分配都显得非常重要，要想获得团队的第一名就必须团结起来。战狼队所有的员人一起讨论战略，利用团队的智慧和实际演戏，我们找到一个适合我们团队的方法，我们称为“战狼攻略”。战狼攻略其实很简单的，分为口号和动作，一句口号一个动作，这样简单又快捷。一句战狼一个动作，统一的口号，统一的动作，一句加油，一份鼓励，最后我们获得这个项目的第一名，奖励分数10分。

任何企业运营都离不开团队的合作。有句话是这样说的“没有完美的个人，只有完美的团队”，一个企业团队中肯定有各种各样的人才，有善于电脑技术的、有善于会计的、也有善于销售的......。在我们的拓展训练中当然也离不开团队的合作，“求生墙”就是一个典型的拓展项目。这是一个团队合作的拓展项目，4.5米高的求生墙，想靠一个人力量去翻越，显然是一件不可能的事。想要翻越就必须利用团队的力量，我们战狼队士气一路攀升，团队合作就是我们的优势。我们手搭着手、脚踩着肩，撘出了一条“人梯”。作为人梯的我们不管形象忍着痛让同事一个个从自己身上、肩上踩过，身体虽然承受的重量很大、很难受，但是心里却是甜的。

这一天我们玩了很多项目，每一个项目给我们感受都很深。同时我们也要将我们在拓展过程中所领悟的道理运用到工作中，更好提高工作效率，让公司更好地发展。

**新员工拓展心得体会总结二**

七月底，支行组织新老大学生在x县\_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。

**新员工拓展心得体会总结三**

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共同目标。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，能服从领带的人才，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，假使这正真是一睹高压电网墙，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，但是在我们积极寻找方案之后，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，做一名合格上进的中铁建工国际人！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！