# 2024年新入职公司的心得体会(通用9篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-03-07

*新入职公司的心得体会一在8月13日上午开始的高新区新教师入职培训启动仪式是由高新区教研室的唐主任和李主任主持的，先是由分管人事的老师给大家介绍了整个成都高新区的概况，分析了高新区“小机构、大服务、高效率”的体制特点以及教师人事管理的具体4点...*

**新入职公司的心得体会一**

在8月13日上午开始的高新区新教师入职培训启动仪式是由高新区教研室的唐主任和李主任主持的，先是由分管人事的老师给大家介绍了整个成都高新区的概况，分析了高新区“小机构、大服务、高效率”的体制特点以及教师人事管理的具体4点特点，分别是：1、全员聘用管理;2、绩效工资制;3、岗位设置管理;4、与高新区体制相适应。高新区社会事业局教育处的杨处长还对我们新老师提出了“立师德，树师爱，强师能，稳心态，习常规，擅创新，求发展”的七点希望，表达了对所有新老师们殷切的关怀。

入职培训题正式开始，首先是由来自电子科立大学的唐老师发表了题为“转变”的演讲。唐老师热情洋溢的演讲可以说是给了刚刚踏上教师生涯第一步的我一个下马威，真是让之前一片茫然的我获益良多。唐老师在整个发言中，着重强调了4点内容：第一，清空归零。所谓不破不立，刚进入一个新的环境，要尽快放下自己以前的成绩，从自己之前的生活中走出来，走出之前的思维和做事的定式，融入到新的工作和生活环境;第二，团队意识。一个人真正的优秀是由于他身处一个优秀的团队。切记不要对外讲自己团队的坏话，要真正地以团队为荣;第三，教师要注重自己的态度和专业，做到“量、现、德、才”四个字。教师的立身之本就是自己的专业，无论对自己以后有怎样的职业期许都必须首先要让自己成为一个优秀的专业课老师;第四，教育是一项讲心的事业，具有岩壁的过程。这一点不难理解，我们也听过很多，但对我而言，无论重复多少遍都是有必要的。之后，来自芳草小学的漂亮女老师梁艳跟我们大家分享了她从教20xx年来的点点滴滴，对她的每一个学生都如数家珍地展示给我们，让我看到了一位青年教师艰辛却又无悔的成长历程，也让我真正明白了作为教师最大的成功，莫过于像胡适先生说的“争取学生热爱你的学科”。

下午被请来给我们做讲座的是德高望重的冯老师。冯老师对从教者提出了“知、情、意、行”四个方面的要求，即教育思想、情感态度、意志品质、行为实践，并着重从知和情的角度加以伸发阐述，深入浅出，有理有据。整个讲座中，气氛十分亲近，冯老师通过刘翔受伤、体育教学、《窗边的小豆豆》等生动的例子，引起来大家广泛的共鸣和深入的思考。冯老师不仅用扎实的知识引导我们，同时她平易近人的谦和态度以及乐观豁达的处事风度也让我们受益匪浅。在讲座的最后，冯老师还对我们新老师提出来自己的建议：1、正确的价值观、责任感、使命感;2、坚持师德规范、行为规范;3、不断学习，勇于创新;4、坚持梦想，走自己的路。

14日上午的讲座是由七中初中学校的杨校长讲的题为“站在学校文化的‘肩膀上’”的报告。在报告中，杨校长首先要注重对学校文化的感知的选择。新教师要分别去感知学校文化的各个组成部分，感知学校的规章制度，感知领导的只言片语，感知师生的行为习惯，感知同行的交流学习;然后对所感知到的一切做出选择，选择遵守制度，选择遵从领导，选择尊重同行，选择效仿骨干。在感知和选择的基础上，新教师要领会和融入学校的文化大环境，高新区的学校有这样一些共同的文化氛围：激昂奋进的办学追求;求真务实的工作作风;开拓创新的教改精神;团结奉献的工作态度;和谐包容的工作氛围;民主协商的管理。第三就是要在完全融入学校文化之后，要争取和学校的文化产生良性的互动关系，积极参与到学校文化的建设中。对于杨校长在报告中提到的“云技术”、“电子书包”等新鲜名词，引起了我极大的探索热情。

下午题为“教师形象管理”的讲座的报告人是成都大学的张教授。张教授首先是用个人端庄得体的言谈举止来诠释今天报告的主题的。张教授的报告可以说是让我茅塞顿开，原来自己一直以来的行为举止中有诸多不和社交礼仪的地方，问题虽然看似不大，但有时候这些小问题却可以毁掉大家长时间的努力。张教授所讲的见面、餐厅、语言、握手等各方面的社交礼仪在实际的工作和会客中都十分有用。最后，张教授还送给我们三个主题词作为忠告，分别是接纳、欣赏和赞美。

讲座的最后一天，是由教研员刘老师的题为“青年教师规划职业生涯”的报告开始的。因为我也是一名未来的语文教师的缘故，我感觉刘老师所说的内容处处几乎都是为我量身订做而成。我会开始阅读《江苏教育》、《四川教育》，我会重读周国平，我会尽力捍卫孩子的童年，我会关注儿童文学，我会努力实行“不言之教”·····下午，高新区教研室唐主任为我们作了关于“走向成熟”的讲座。唐老师提出了一个从大学生到教师再到合格教师再到成熟教师再到优秀教师最后到教育专家的成长路径，指出教师作为一份职业，首先是让我们用以谋生的手段。大学生刚从象牙塔中走出而步入社会，不缺知识，缺乏的是方法和技巧，我们需要熟悉、把握教材，从而驾驭课堂，要重视“师傅”的指点，顺利地渡过职业倦怠期，掌握先进的教育技术和艺术。作为一名教师，他必须具备先进的教育思想;较强的科研能力;终生学习并影响学生的习惯，最终达到“道法自然”的境界，时刻了解到学生在想什么，需要什么，我能为他们做些什么。最后，唐主任根据自己多年从教的经验对我们新教师提出来宝贵的建议。

这三天的讲座堂堂精彩，各有千秋。针对我们新入职的教师在工作中可能出现的各种问题都提出了相当有价值并极具实用性的意见和建议，使我有醍醐灌顶之感，真是字字珠玑，发人深省。当然，我的从教之路才刚刚开始，在以后漫长的教师生涯中，我必将“如临深渊，如履薄冰”，把我的最美好的时光献给教育，献给孩子们，做一个永远长不大的孩子王!

**新入职公司的心得体会二**

每个人都曾经有过新工作的经历，对于我来说，新入职公司的经历让我受益良多。新环境、新挑战和新同事都让我有了不同的心得体会。在这篇文章中，我将会分享我所感悟到的新入职公司的心得体会。

第二段：对于公司的了解和适应

刚开始进入公司，首要的任务是了解公司的文化和规章制度，在短时间内适应公司的要求和要求自己更加高效的工作。这也是我最初所做的事情。公司的规章制度严谨，但是公司文化非常开放和自由，让我感到很舒适。在跟着公司的培训学习之后，我明白了公司的目标和理念，并且我逐渐得到了同事的信任和认可。

第三段：协作与合作的重要性

公司是一个团队。作为一个新人，融入团队和跟同事们保持良好的关系是相当重要的。在开始的一个月里，我不断地向同事学习、交流，努力获得他们的认可和尊重。逐渐地，我发现合作与协作很重要。在团队工作中，明确责任和相互配合并且相互尊重是非常重要的。我们每个人所做的一件事都紧密相关，只有每个人都做好了自己的工作，才能达到团队目标，做好事业。

第四段：自我提升

新环境使我得到了不同的自我提升和改进的机会。除了按时完成工作任务和紧密配合外，我在工作中也学会了新的知识和技能。我不断地向同事学习和探索新知识领域，通过自身的努力和实践，逐渐提升自己的个人素质和专业能力。对于新员工来说，得到自我提升的机会是非常重要的，它能让我们长期得到个人发展和职业成长。

第五段：总结

新入职公司之后，我已经培训过程并认真履行职责。在这个过程中，我了解到了不同的东西，和聪明的同事共事，并融入到一个团队中，得到公司和同事的认可。每个人进入新公司的时候，都有不同的体验，但是我们都应该在新环境中，保持智慧和勇气，在任何时候都应该尊重其他人并融入到团队中。

**新入职公司的心得体会三**

虽然来到公司的时间并不长，但是我也在这段时间里得到了很多收获，成长了许多，这些都让我觉得自己来到这里是非常正确的`一个决定。虽然如此但我也是在最初来到这里的前几天感受到了和我以前不同的一个工作环境和分文。在其他地方有时候遇到困难不能够解决的时候，也只能自己硬撑着去完成，而在这里因为一开始来这里不太了解工作中的有些问题，所以抱着试试看的想法去询问了同事，同事却是欣然的帮助了我，并且没有一丝丝不耐烦的神情，这就让我知道这和我以前所待的公司完全不一样，而经过这段时间的工作也是让我完全喜欢上了这里，这种不同的氛围和感觉。下面就自己入职以来的工作情况进行一番总结：

对于一个新入职的员工来说最基础的一点就是把自己的工作内容都给完成，以及完成领导吩咐下来的所有任务，这些是最基础也是最重要的一点。而我自己也是很好的完成了这一点，虽然在一开始来到这里的时候对于这一项的工作内容有些不熟悉，但也是没花多少时间就熟悉了起来，并且已经能够自己独立完成自己工作中的所有内容，并且在同事需要帮助的时候给予帮助。而这除了我自己所付出的努力之外也是有着很多人对我的帮助，因此我也是十分的感激。而在平时上下班时也从来没有出现过迟到或早退的现象，也会在早晚上下班时对工作日常所要用到的办公用品进行检查，查看是否有出现损坏，避免出现问题之后影响自己的工作。

虽然我也是非常努力的，但是人无完人，难免也是会有一些不足的地方。比如在处理很多事情上依然不够细心，粗枝大叶，细节把控的并不好，也是因此在好几次快要完成时再检查的时候发现自己的问题。这主要也是因为自己太过注重效率，而忽视了质量，才出现了这种问题。还有一点就是不够在很多事情的处理上太过保守，没有太多的创新精神，太过于墨守成规，稳到是很稳，但想要做的出彩也是不太可能。

在之后最重要的就是先弥补自己哪些不足的地方，通过不断的锻炼和学习，让在自己这最明显的两个缺点完善起来。然后就是把自己的工作尽量做到完美，让每位同事都不得不由衷的对我赞扬。

**新入职公司的心得体会四**

在经过找工作、面试、签约等一系列过程后，终于迎来了第一天在新公司的工作。一进新公司门口，就被装饰得气派豪华的大厅惊艳到。接着，又感受到了公司的热情洋溢的氛围。能够参与到公司的这个大家庭中，心情不免有些激动和期待。但随着时间的推移，身处其中，才真正感受到新公司的各种特色和不同之处。

第二段：学习新公司的业务模式和文化

作为新员工，在入职初期应当注重学习新公司的业务模式和文化传统。需要了解公司的结构、管理流程、规章制度等信息。尤其是需要对公司的商业模式有深入了解，这能在今后的工作中更好地为公司做出贡献。同时，也要了解企业文化，尊重公司的价值观和理念，与公司建立好的合作关系，相信工作以务实诚信为核心的公司文化并为之奋斗。

第三段：积极融入公司文化

了解公司文化之后，就需要积极融入。参加公司举办的各种活动，全球范围的大型项目，以及各种培训、会议等。这不仅可以帮助更深入地了解公司，同时可以与同事建立起更良好的互动关系，扩大自己的社交圈，增加自己的知识储备和经验积累。

第四段：提高自己的能力

作为新员工，应该在学习公司业务的同时，注重提高自己的能力水平。多关注同行业的学习成果和技术趋势，并不断学习、研究和实践；同时，在与上下级、同事交流中，不断探讨、反思和改进自身工作方案和方法；培养自己对公司业务的深度理解，跟上公司业务和技术的发展前沿。

第五段：坚持信念和目标

新公司不同于之前的公司，因而，会造成适应新公司的困难。重要的是要保持信念和目标，始终坚持理性、客观和务实的态度。在工作中，要不断强化自己的思维能力，注重提高自己的专业素质和技能水平。相信自己，相信公司，不断突破自己的困难，在新的公司事业中取得更高的成就。

总结：

新公司的入职体验是一个有趣、有挑战的过程。不论是在学习公司文化、适应新的工作环境、培养专业技能，还是在提高自身能力水平、探讨学习和工作方法等方面，都需要不断付出努力，积极面对挑战，在公司团队中寻找到自己应该处于的位置。感受、思考和实践，新员工会在自己的不断探索中逐步成长，为公司做出更大的贡献。

**新入职公司的心得体会五**

很荣幸能够来到公司工作，虽然我只是刚刚入职的新员工，工作的时间还并没有很长，但是只是这短短的一个星期我就喜欢上了自己的这份工作。

我想作为一名员工我在这段时间里做的还算是称职，我从不偷懒，认真的完成自己的每一份工作，有不会不懂的就去询问其他的老员工或者领导，所以完成的还算可以。而我们虽然是新入职的，但是公司也还是很器重我们，也是为了让我们更好的工作，对我们新入职的员工进行了一次培训。在这次培训中我真正的感受到了销售这份工作的意义以及如何更好的完成自己的工作，学会了一些专业的知识。

虽然培训的时间并算不上很长，只有短短的一周，但也正是这一周的时间让我进步巨大。我在这一周内，认识了许多的同事，而在这之前在公司认识的也寥寥无几。和同事认识更有利于相互之间对于工作的沟通，以及同事之间的互相学习。

我们几位新入职的员工也在这一周内有了一定的感情基础。而我收获到的不仅如此，我还学习到了很多行业内的专业知识，以及怎样让自己能够更好的工作。比如面对一位顾客应该怎么样的去做，怎么样让别人知道我们的产品，知道我们的产品的优点在哪里，和其他别的公司的产品相比我们和他有着怎么样的差别。如果购买了我们的产品会有怎么样的服务，而这些都是我们需要去和顾客阐述的，而怎么样阐述是一门技巧。你干枯枯的说，一堆别人不太听得懂的专业知识，别人也会听懵，而光是你说别人也会觉得无聊，而怎么样在谈话中让他潜移默化的认同你的观点，认同公司的产品就是一个很重大的点。

而这次培训我最大的收获也就是这一点，我学会了怎么样更好的去和别人沟通交流，怎么样让别人认真的听我们说话，并且交流很有趣不会让别人觉得枯燥乏味，而这一切的最终目的就是推销出去我们的产品。

曾经一位做一个销售很容易，现在发现想要把销售做好也不是那么容易的事情，需要不断的工作中学习，学习别人的优点，别人的技巧。我也很感谢这次的培训把我领进了销售的这扇大门，虽然从此以后就需要我自己去修行了，但是我不会停止自己的脚步，我会继续努力让自己做好每一件事情的。

**新入职公司的心得体会六**

x月x日至x月x日，我们丰彩超市的员工及管理人员全体培训，通过此次培训学习，我们对丰彩文化，发展历史有了更进一步的了解，对丰彩的管理规章制度有了系统的了解。培训要求我们对待工作要勤奋，要敬业，对待上级要诚信，对待自己要自信。作为丰彩的员工一定要脑勤、眼勤、口勤、手勤，要细心，有爱心、耐心、责任心，这样才能提高自己的专业水平，要更好的服务于顾客。把工作做到最好，但我们要力求做到更好。我们要以联想优秀员工的标准要求自己，为丰彩尽一份力，成为一名合格的员工。

其次这次培训也使我们的执业素质有了快速的提高，为我们能够快素成长为一名有修养、有素质、有能力、有水平的集体奠定了良好的基础，也帮助我们在平凡的工作中发现专业的价值和自身的价值。每项工作都有各自的平凡，可是平凡背后却是千百万个付出。但是付出是值得的，付出的汗水、泪水付出的时间精力，换来的是在平凡的岗位上的感动。作为一名服务人员，每天面对着无数不同的顾客，我们要做的并不是去感动，而是用我们的心去帮助每一个需要我们服务的顾客。

再当前生意不太好的情况下，我们不仅要严格遵守公司的规章制度，还要主动提高服务意识，提高服务质量，提高人文素质，避免店里发生纠纷。

除了上述之外，在这次培训中，我深刻地认识到了服务台要有良好的形象，是超市整体形象的关键之一。表情是写再脸上的思绪，微笑服务不仅是礼貌，也是一种劳动的方式，它可以带给顾客春天的气息，可以使前来购物的顾客消除紧张和陌生感。

这次的培训虽然短暂，但我所受到的启迪和教育，对我以后的工作起了很大作用。学习是进步的源泉，我以主人翁的姿态，积极投身到超市的服务行业当中，不断学习实践，不断提高自己。承载着我的梦想，去当一名合格的优秀员工。

**新入职公司的心得体会七**

虽然来到公司也只有短短几天的时间，但是我却是发自内心的喜欢上了这里的环境。因为这里的工作氛围和工作环境还有同事之间交流的方式，都是我所喜欢的，因此我也是积极的融入其中，而同事们虽然因为我和他们完全是陌生的，但也是都对我散发出了自己的友谊。而在来到公司的第二天公司就对我们这一批的新员工进行了员工培训，而这次培训也是让我受益良多。

虽然我在这个行业也有一段时间了，我也因此认为自己在这个行业还算是可以，但是在经过了培训老师的讲解之后我才发现原来自己还有这么多不足的地方。在这之前我一直认为自己的能力就算不是行业顶尖，也算是中等，但现在才感觉自己好像只是刚刚入了一个门。这让我感觉有点受到打击，但是也是立马知道了自己也有很多进步的空间，这也算是一件好事。

在培训的一开始，培训老师就给我们讲解了最重要的就是态度。一个好的态度不管是做什么样的事情都需要的，好的态度能够带动身边的人一起积极起来，而不好的态度也会把一件好的事情给弄砸。

对于这一点我也是非常的认同，只有一个好的态度才能够把自己的工作完成的更好，也能够让自己有一个更好的角度去看待这个世界上的很多事情。因为我自己明白这一点，所以也是这么做的，也知道有一个好的态度有着多好的效果，而我也不会丢掉自己的初心，一直会保持好的。

在培训的过程中，培训老师给我们讲了一些遇到意外时间该怎么办，该怎么去解决，该用什么样的方法去解决，这都是老师所讲的。但老师却并没有直接给予我们答案，因为老师说只有我们真正的理解才能够算是学会，否则就算是教给了我们我们也用不出来。

后面我仔细思考了之后也是发现了，老师真正想要教给我们的不是解决问题的办法，而是遇到不同事物时那种灵活的思维，只有思维灵活，才能够不慌乱的解决生活和工作中遇到的各种问题。这次的培训真的是不得不让我感叹人外有人，见识到了培训老师的智慧，也明白了自己的不足之处。我想在以后的工作生活里，我也会记住这次老师所教授的知识，争取运用出来，让自己为公司创造出更大的利益。

**新入职公司的心得体会八**

进入新的工作环境，首先会给我留下深刻的第一印象。在我加入这家公司的第一天，我发现这是一个气氛和谐、人员融洽的公司。无论是领导还是同事，都给人一种亲切友好的感觉。大家互相搭讪，彼此关心，为了共同的目标而共同努力。这种和谐的氛围使我感到放松和自在，也对这家公司充满了期待和信心。

二、沟通与合作

在公司的短暂工作中，我发现了沟通和合作的重要性。在解决问题和完成任务的过程中，良好的沟通可以有效避免出现误解和冲突，提高工作效率。我学会了主动与同事沟通交流，及时反馈工作进展和问题，这样能够更好地协同合作，共同完成任务。而且，通过与不同岗位的同事合作，我发现只有相互帮助和支持，才能实现个人和团队的共同发展。

三、学习与成长

每一次工作经历都是一次学习与成长的机会。刚进入这家公司时，由于不熟悉公司的业务和流程，我觉得压力很大。但是，通过不断学习和对工作的热情，我逐渐掌握了自己的工作内容和方法。同时，我也发现公司鼓励员工自我学习和提升的氛围，无论是定期的培训还是鼓励员工参加职业技能培训，都给予了我成长的机会。在这个过程中，我也深刻认识到学习是为了不断进步，只有不断提升自己，才能在职场中保持竞争力。

四、挑战与成就

工作中总会面临各种各样的挑战，而挑战也是个人成长的机会。在新入职公司的过程中，我遇到了一些困难和难题。但是，通过不懈努力和团队的帮助，我成功地克服了这些困难，完成了任务。每一次的成功，都给予了我巨大的成就感和自信心。同时，还让我明白了只有把握住当下的挑战，才能创造更好的未来。

五、对未来的展望

通过这段时间在新公司的工作经历，我对未来充满了希望和展望。我认识到，只有在一个与自己志同道合的公司工作，才能够充分发挥自己的才能和潜力。我希望在这个公司中追求更多的成长机会，学习更多的知识和技能，提升自己的能力。同时，也希望能够为公司的发展做出更大的贡献，与公司共同成长。未来，我将继续努力，与团队一起迎接新的挑战，创造出更好的业绩。

总结起来，进入新的工作环境，有了新的工作经历，每一天都是新的起点，具备了新的目标。通过与同事们进行合作，学到了很多新的东西。也通过团队的合作，找到了规划自己未来的方向。因此，这段工作经历不仅让我得到了工作上所需要的技能，更在我个人发展中起到了积极的推动作用。我相信，通过不断学习和努力，我能够在这个新公司中获得更多的机遇和成就，实现自己的职业梦想。

**新入职公司的心得体会九**

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。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。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8。5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2——1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

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！