# 最新新员工拓展培训心得(3篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-07-29

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧新员工拓展培训心得篇一新员工培训和拓展训练让我受益匪浅。在16日的新员工培训会议上，...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**新员工拓展培训心得篇一**

新员工培训和拓展训练让我受益匪浅。在16日的新员工培训会议上，公司各个部门的领导分别从不同方面对公司的情况进行详细介绍，并提出了对我们新员工的期望与建议。首先，主管行政的xx总为我们介绍了xx公司的发展历程和已经取得的非凡成绩，让我们对自己的工作岗位以及公司的优势资源有了更深刻的认识和了解，从而能更快的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己本职工作的同时，充分利用好公司的优势资源，最大化的为公司创造效益。

公司为我们的发展提供了一个有力的平台，而我们的发展更会推动公司的快速发展。也正是通过xx总的讲解，我才了解到我们公司“诚信 和谐 创新 卓越”的企业理念，而我从入职第一天就感受到的温暖和谐的氛围正说明了这八个字的企业理念已经深入人心。同时xx总也为我们提出了很中肯的建议，那就是：摆正心态，确定发展方向。xx总的建议正是针对我这种刚刚走出学校大门的毕业生提出的，这可以帮助我尽快的确定人生目标，找准努力方向，而不至于因彷徨不知所措而虚度光阴。

接下来，人力资源部的xx经理给我们讲解了如何做到有效沟通，也就是在工作中如何减少不必要的错误，提高工作效率。再接下来，其他部门的领导也分别为帮助我们新员工尽快进入角色而提出了宝贵的意见和建议。其中各位领导都不约而同的提到了心态的问题，在我看来，这也正是我们毕业生应该深刻考虑的问题。我们要明确的是我们不是为公司打工、不是为老板打工，我们是为自己打工，要相信自己能做好，要有一颗很热的心，一双很勤劳的手、两条很忙的腿和一种很自由的心情。只有保持平和的心态，给自己一个正确的定位，摒除自私自我自大的毛病，乐于接受上级交给的任务并勇于接受批评，我们才能在最短的时间内进入自己的角色，做好自己的本职工作，学到更多的知识，积累更多的经验。

培训会议结束之后，我根据领导们的建议，针对自己的性格特点，为自己提出了几点要求：1、忘记过去在学校中所取得的成绩，戒骄戒躁，一切从头开始，遇到问题虚心向同事请教；2、尽量改变内向的性格，多与同事沟通交流，使自己完全融入到xx公司这个和谐的小环境当中；3、对于工作中的事情，事无巨细都用心去对待。

17日和18日两天，公司组织了拓展训练，目的在于使我们这些新员工互相熟悉，增进感情，培养团队协作精神，以便在今后的工作当中更好的合作。拓展训练共进行了五个项目，包括凌空一跃，相依为命，扎筏泅渡，信任背摔和胜利墙。其中给我感触最深的是扎筏泅渡和胜利墙两个项目。在扎筏泅渡项目中，我们两个小组皆以失败告终，尽管大家都很努力的去做，却最终没有在规定的时间内完成任务。究其原因，团队缺少领导者以及事先没有计划导致了任务的失败。当大家接到了任务之后就开始行动，可是由于没有领导者，大家虽然都在努力却不能形成合力，造成了人力和时间的浪费。此外，大家在接到任务之后就开始行动，却没有一个明确的行动计划，以至于多次返工，也造成了时间的浪费。这让我想起一句成语：工欲善其事，必先利其器。而这事前的计划正是能够保证我们顺利完成任务的利器之一。如果我们在行动之前能先花一部分时间进行计划，那么我们将会事半功倍的完成任务。

通过这项活动，我深刻认识到领导力对一个团队的重要作用和事前计划的重要性。我觉得这也不只是我一个人的认识，大家都意识到了这一点，所以在第二天的胜利墙项目中，大家在接到任务后便在队长的带领下进行全面的计划和部署，正是吸取了前一天的教训，我们20个人才能在限定的时间内顺利的通过那面4.2米高的胜利墙，胜利完成任务，也为我们的拓展训练划上了一个圆满的句号。通过这两个项目的对比，我们从失败到胜利，我充分认识到领导力的作用和计划的重要性，所以才对这两个项目感触最深，而其他三个项目也都给我留下了深刻的印象。总的来说，这次拓展训练使我切身的体会到了集体的力量，无论哪个项目，仅凭一人之力是无法完成的，那些来自队友们的鼓励，支持和信任是我能克服心理恐惧，挑战自我极限，顺利完成各个项目的原动力。

最后，十分感谢公司为我们做了这么多，不仅让我们锻炼了自己的意志，也使同事之间增加了信任和默契，增进了感情，这是我们难能可贵的精神财富。拓展归来，是时候全身心的投入到工作当中，为我们的xx公司贡献自己的力量了！

我很感谢能通过此次拓展训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。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，因为我坚信：团结就是力量！

**新员工拓展培训心得篇二**

期盼已久的新员工培训以一场意义深刻的拓展训练拉开了帷幕。一个个意义深刻的项目，一支支意志坚韧的队伍，在充实的一天里，我们每个人都留下了值得一生品味的美好回忆。

本次拓展的每个项目都在从不同层面提示着我们发挥团队力量的重要性。在训练中大家被分成了四个大队分别计算总成绩，所以，我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为最大的利益，在尽全力做好自己任务的同时，更要注意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作中更应如此。

信任背摔——敢于信任是勇气，值得信任是能力

颤抖地爬上高台，不情愿地伸出双手让教练绑好，忐忑地望向台子下面队友们用手臂搭成的笔挺的“床”，每个人似乎都在向那个胆小的自己宣战。然而，前期的各种惴惴不安，都在向后一倒的刹那豁然释放。完成挑战的伙伴们无不深刻地感叹：只要信任下面负责接应的队友，就真的没那么可怕。而且，我们的队友，绝对值得信任！

其实，每一轮的背摔，都是对整个团队的考验，大家都在担心摔倒或者有其他的什么意外，那将是对团队协作能力的直接否定，因此，每一个队员都必须坚守自己的岗位，恪守自己的职责，站在台上的队员要自我鼓励，培养自己信任他人的能力，台下的队员更要扛起肩上的重担，将手臂绷直，有力地接应背摔的伙伴，既要保证队友安全，更要努力获得他人信任，对得起这份信任，给其充足的信心。因此，信任别人和令别人信任，都是一种十分重要的能力。

网中情缘——头脑与力量并用，艰辛与喜悦共存

如何制定切实可行的计划并力求将其实现是我们在工作中必须面对的重要问题，在网中情缘这个拓展项目中我们体会得尤其深刻。面对为数不多且不可重复使用的网格，如何在限定时间内保证每个队员不接触网丝顺利通过，合理的计划安排是完成这个项目的必要前提。在行动前，队员们一起开动脑筋，发散思维，取长补短，补充完善，针对谁先过，谁后过，哪个队友最后过，如何分工合作等问题一一展开讨论，最终确定一个整体的构思。有了思路，还要靠团队成员的统一协作，否则就会成为理论的巨人，行动的矮子。在整个过程中，所有成员任劳任怨，将队友们一个个从网格的一侧平抬至另一侧：力气大的男生主动承担了抬人的体力活儿，力气小的队友则负责观察网丝与人的距离，避免“触电”，站好“指挥岗”。虽然劳累，但当最后一名队友也成功“转移”至“电网”另一侧时，整个团队立刻沸腾了起来！

头脑与力量并用，才会避免蛮干，充分发挥主观能动性，起到事半功倍的效果；反之，很有可能做无用工，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。在团队中明确分工，各司其责，才会产生一加一大于二的团队凝聚力。与队友们共同分担，艰辛就变成了1/n，但喜悦却增至n倍。

通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。对自己的信心、对队友的信任以及在困难面前勇于突破自己的信念，无不是获取成功喜悦的基石。同时，拓展训练更是一场头脑风暴，有了强大的心理承受力，还要有彰显智慧的创造力，不断开拓自己的思维，接受队友的启迪，让智慧的头脑支配强大的心理与身体，我们的团队才能在千百万次的锤炼中变得坚不可摧，我们每一个个体也才能在数不清的苦乐交织中得到成长。

**新员工拓展培训心得篇三**

20xx年x月x日，阳光普照。经过人力资源部精心的策划和组织，公司30名新员工一早就开赴郑州野狼军事拓展训练基地，进行为期一天的拓展训练。这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10% ，对看到的大约可以记住25% ，对亲自经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己的心得和感受与所有的同仁们进行分享。

到达目的地之后，教练将我们分成两组并下达了第一项任务——给自己取代号、选队长、定队名、队呼、画队旗、唱队歌等。紧接着，两支队伍诞生了：“猎人队”&“棕熊队”。我作为“猎人队”的一员，与队友们高喊我们的口号“猎人猎人专治不服”！此时此刻，没有了不同地区、不同部门同事之间的陌生感，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。

第二项任务：高空断桥。望着十米多高的断桥，真的是有点腿软，但是当队友们一齐上前拍着你的肩膀，为你加油鼓劲，一股莫名的感动油然而生。不能辜负大家的期望，利索的爬上了断桥。站在高空，面对1米宽的“断桥”，恐惧感随之而来。我犹豫了。许久，听到了“队长”在下面的喊声“没事的，跨过去就行了”以及来自队友们的鼓励，终于鼓起勇气迈出了那一步……最终，我勇敢完成断桥“跨越”，的时候，我告诉自己“我做到了”！

体会与心得：

1.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。

2.面对高杆，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！

3.当别人站在断桥上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自已身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

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。这是一个耳熟能详的理念，但是，你真正做到了吗？

第三个项目：信任背摔。

“背摔”，这是拓展训练中最具典型意义的项目之一。当人站在1米多高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。不少队友出于本能的恐惧，在后倒时心理上出现犹豫，弓起身子，屁股先下去，这样在下面接的同伴承受的局部重力过大，容易导致伤害。

体会与心得：

1.当台上的人问到：“我要跳了，我准备好了，我相信你们，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！我们支持你！”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。

2.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。

3.只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。

第四项：毕业墙

每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部通过。通过集思广益，我们拟定了计划，采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的14名男同事为底座，先让2个男同事踩在他们的肩膀上，然后第三名男同事踩在中间2个同事的肩膀上，大家奋力将他们先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过7分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。

体会与分享：

1.首先要感谢作为底座的十几个同伴，我们踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

2.每个游戏都会遇到很多困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择放弃和退缩，因为每个成员都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗？

3.团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

结束语：

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，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找