# 拓展训练心得体会总结(优秀12篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-04-28

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。拓展训练心得体会总结篇一xx年5月24号，是个值得留念的日子。今天是真正唤醒...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**拓展训练心得体会总结篇一**

xx年5月24号，是个值得留念的日子。今天是真正唤醒我内心深处灵魂的一天，让我感触非常非常多，这一天我明白了自己要对自己负责了。今天在教官的指导和教导下，我们团队跨过了一个又一个的障碍，克服了一个又一个的困难，尽管艰辛，汗水，泪水都有，但是最终我们都笑了，因为我们都成功了!

今天我跟随大部队到了南奥军训拓展基地，换好迷彩服，华狼教练把所有队员分成三队，然后把我们集中到一个教室先讲授拓展理念。我们的第一个项目是“高空抓竿”当我望着那根每个队员都要爬上去的8米高的柱子，想象着站在其顶端无任何依附物的圆盘上，然后奋力跳出并抓住正前方悬挂着的单杠，我的心跳陡然加快。

为了不使我们那么紧张，教练让我们先玩了一个小插曲，我们第一队的气势还是一度鼓舞了我，所以，现在隆重推出我们队的强大阵容：队名——九牛队;队歌——好汉歌;然后让一条队摆一个属于我们队的字，我们队摆了个“牛”字，这个造型还是蛮酷的，黑黑!

训练的第一个项目——“空中抓杆”。每个队随着各自的教练来到各自的场地。可是对于恐高的我，心里还是“慌”呀，我在原地捂着胸口不断转悠，想减轻点焦虑。宣誓“决不退缩，决不放弃”时，队长过来“怂恿”我早点上，劝慰我早点体验了也就安心了，“缠”着我不断让我上，我说我压后，可是越到后面越紧张，只好颤抖着穿上“安全衣”横了横心——上!爬柱子我倒也利索，可是到了顶端，往下一看，一阵眩晕，尤其是怎么把两只脚放到圆盘上呀，我紧张地大叫“我不行了”，可是下面队员“你行的”声浪明显压倒了我。我不断更换姿势，终于找到了合适的位置，战战兢兢地站到了圆盘上。我站在上面，不敢往下看，一鼓作气，以一副“大义凛然”的姿态大喊一声“天哪”，纵身一跃，抓住了单杠——我也成功了!

这个项目让我明白任何挑战能顺利完成离不开全体队员的激励与鼓舞，是大家的热情支撑着我克服心理障碍，勇敢接受了挑战。我想我们所有的队员都深刻体会到了这种团队的温暖。还有人的潜力是无限的，只要有不怕死的精神就没有克服不了的困难，困难有时候看起来很难，但是实际上如果你们尝试了，成功了再回头看看，其实很简单，那只是一个人生的经历。

第二个项目“责任者”也是我今天流泪最多的节目，教练在我们三队中选择三名成员做我们的责任者，然后让我们听口令做军姿(1是向右，2是向左，5是向后转)每个队伍中如果有人转错就要该队的责任者就要接受惩罚，错一次10个，翻倍后4次80个，而我们在每次教练叫口号时，总有人错，而每错一次责任者接受的惩罚就越严重，直到最后80个的时候，责任者都已经爬着来做俯卧撑了。他们的每一次趴下起来是那么的艰难，教练问他们还愿不愿意为我们接受惩罚时，他们义无反顾的说“能”，因为我们的错误而接受惩罚时我们都忍不住哭了，有的甚至直接趴在责任者旁边和他一起做，最后责任者被我们抬了起来。他的精神无不让我们每个人感动!

此训练让我明白了，不要老是犯错后让别人来为我们承担，我们做为团队中的一份子就要尽到自己的责任，从小细节做起，减少错误。不管是在家庭，社会，工作中，我们都是有责任去做好自己的一份子。有时候犯错不是一句对不起就可以解决的，就像在工作中，你犯错了，你的领导接受着惩罚是你看不到的，也帮不到的。他正接受着因为你的错误而带来的惩罚!所以以后我们不要只顾自己，大多数也要站在别人的立场上想问题，换位思考，这样我们的团队才会更团结，我们的工作才会轻松，人之所以变成人上人，是因为他付出的多，计较的少。

最后一个感触最深的就是“胜利门”。关于这个项目还没开始，教练给我们讲了一个关于它的故事，在美国的一个牢狱里，有32名牢犯不名失踪，经查实，他们没有走大门，而是走了后面的一个电网门，这个门高达4.2米，而凭一个人的力量是永远翻不过的，而这32名牢犯在短短30分钟里借助了团结的力量无声无息的翻了过去，他们是什么信念?他们是只要翻过去了就重生了，这是他们的信念，朝着这个目标，他们成功的逃狱了。教练要求我们要像他们一样，把自己就当是逃狱的牢犯，如果不能过去就失败了，在逃跑过程中，只要有一人说话就等于失败重新来过。

在没有任何交流的情况下，不借助任何辅助工具下，我们所有人要翻过4米2的墙，而做为这个任务最艰苦的莫过于“人墙”，“人墙”也就是我们的垫脚石，他们用他们的身体搭成一个梯子，而我们的队友要一个一个的踩在他们的腿上，肩上，往上爬，先爬上去的队友在上面拉我们上去。到我的时候，我踩在“人墙”的身上，下面的队友全部把我住上推，我找到平衡点后马上把手伸向上面的队友，像抓住救命草一样，上面的队友几个人把我的手紧紧抓住，我被救上来了。回头看看那些被我们踩过的垫脚石“人墙”他们已经是满头沙子衣服上都是我们踩过的脚印，脸上汗水直下，而当教练问他们还能不能坚持时，他们很坚定的说“能”，多么执着的勇士，真想向他们敬礼。而上面那些用他的手和全身力量拉我们的勇士们，他们不管队友是胖是瘦是高是矮，他们秉承着“不抛弃，不放弃”的理念，把我们的队友一个个拉上去时，他们那扭曲的表情可以看出，他们也是多么的执着，我们更应该向他们鞠躬!虽然队友中间有个人说了句话要求重来，后面我们还是顺利的通过的任务。最后教练告诉我们才用了11分钟就完成69个人的跨越，我们都好欣慰!而教练让那些曾当过我们人墙的人扒开他们的衣服时，才发现他们的肩上，腿上已是红肿的发烫，碰一下就生疼，看得我们都心疼急了。后面又是一阵沉痛涌上心头!

此项目让我明白了，一个人的力量是有限的，在生活中不管是在哪里，在何时，我们都要感谢那些帮助过我们的人们，而这些感谢的人里面，首先感谢的就是自己的父母，他们就是我们的垫脚石，不求回报，我们以前还经常犯错，而默默的在背后承受痛苦惩罚的只有他们，第二个感谢的是朋友和那些曾经帮助过自己的人，当你在最困难的时候他能够伸出手来拉你一把，你就要永远记得他，因为人生在世，有一个能帮你的不容易，我们一定要怀着感恩的心来对待他们。还有如果你的身边也有一些需要帮助的人，请不要吝啬你的手，请在他困难的时候帮他一把，也许就是改变他人生的又一条新轨道，他的人生会因为你而精彩。所以请不要吝啬你的好，你只要帮助他了，他就会有一天报答你的!

今天记忆最深的一句话就是我们的口号：好!很好!非常好!越来越好!龙坂天下，唯我称羁，狼道宏扬，共创辉煌!

总结，这次拓展由心而发，头一次参加，让我感到非常震憾，以后在工作中把此次训练运用于实际，突破自我，挑战自我，把自己置身于团队不可缺少的一份子，肩负起自己在团队中的责任，帮助身边的每一个人，把我们的工作做到最好，相信我们的明天变的越来越好!!!

**拓展训练心得体会总结篇二**

xx年9月20日，公司的30个伙伴一同搭上开往拓展中心的大巴，正式开启为期两天的户外拓展培训之旅。此次培训围绕团队制胜的主题，展现大家的团队协作能力。

还记得刚开始时我的心情是很复杂的。一方面对于此次培训充满期待，另一方面又担心自己完成不了任务拖团队的后腿怎么办。当培训结束的那一刻，我的内心更是五味俱全，而这一切只有全身心投入训练后才会有的真实感受。

回顾这两天来参与的各个项目，看似好玩，实则大有学问。用谢部长的话概括就是“玩游戏，悟人生”。挑战99秒、溶洞壁画、极限时速、高空挑战、抢滩登陆、毕业墙・・・・・・训练中的每一个项目至今仍在我的脑中反复回荡，每一次齐心协力的团结合作，每一次的分享，让我明白什么是信任、什么是责任、什么是奉献、什么是团队的合作精神。

第一天的培训正式开始前，两件看似简单的小事给我上了第一课。一是限时换队服：我们没有按时完成任务，全队都要接受“奖励”――男生做俯卧撑，女生做蹲下起立动作。当时我隐隐约约听到队伍中有少许的怨言，在那一刻我明白了：因为我们是一个团队，所以有福同享有难同当，一个人犯下的错误可能要整个团队来承担。若不想成为团队的累赘，最好的办法就是提高自己的办事效率与能力，让自己做好的同时也要协助其他人完成任务。另一件是摆放矿泉水瓶：原本很简单的一个动作，我们却重复了三四遍才能在更短的时间内将瓶子摆放整齐。假如教官没有给我们更高的要求，我们或许不会花更多的精力在摆放矿泉水瓶上面。正是这么一件小事，让我懂得：不要成天喊着自己有多大的理想与抱负，而对身边的小事置之不理，嗤之以鼻。能够把简单的事情每天都做好就是不简单，能够非常认真地做好每件容易的事就是不容易。

培训正式开始，教官告诉我们：在这里，我们要暂时忘记级别，忘记性别，每个人都是团队中的一员，要做到全身心的投入。这是我学到的第二课：学会放下与投入。平时在工作或生活中，我们总会碍于某些客观的因素，需要让自己有所保留。但在这里，我们需要放下那些顾忌，不要想太多，全身心投入，这样的体验来得更真切。正因为放下，我看到许多伙伴们敢于展现出真实的自己，那是与平时工作中完全不同的另一面;正因为投入，我们才能齐心协力，朝着共同的目标努力。

在所有的拓展训练项目中，有两个项目对我的影响是最深刻的。

**拓展训练心得体会总结篇三**

经过人事行政部半个多月以来的精心策划和组织，公司一百多名员工一早就开赴拓展训练中心，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的高度重视和支持，\_总全程参加、指导了此次拓展培训。

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。

这次培训带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。在这次拓展培训中，安排的拓展训练注重团队项目，它的特点就是群策群力。在本次拓展训练的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！

这次拓展训练活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展训练项目的精心设计最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

**拓展训练心得体会总结篇四**

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，学会让步，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

看着我的队友一个个肩膀被我们踩的淤青，此刻每个队员都忍不住流下了眼泪，不能避免的是我们两位领导受到了惩罚，先20个后40个我们犯了三次错误他们做了100个俯卧撑，他们累得趴在地上，队友们的抽泣声和教练的数数声，我们团队的加油声最后他们还是坚持下来了。我看见大家都开始信心满满，斗志昂扬，在这次还是一样每个队员都争先恐后的挤到墙下充当支撑队员的角色，很快我们就有条不紊的一个一个队员被送到了墙上，渐渐的下面的人越来越少，最后只剩下四位包洲李毅孙强和李维他们是直得我们每个人感谢和感激的，他们就像船长，把生的希望留给了我们每个人，用肩膀支撑我们每个人。最后我们的船长也安全逃生。

我们每一个人都有说不完的谢谢和说不完的对不起。只用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

短短两天的拓展训练就这样结束了，时间虽短，但收获良多，这次拓展把妙趣横生的任务和工作、人生、事业、团队、亲人、朋友联系在了一起。

**拓展训练心得体会总结篇五**

短短1天的集体拓展训练已经结束了，但我内心依然为之澎湃，激情依然因其而延续，拓展训练心得体会－美之高。脑海里总是浮现着训练场上的情景，每个人都很认真的办演着自己在队伍中的角色、队与队的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练及其他教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练虽然已经完结，现在不是思考的停滞，而是思考的延续。

其实在训练那天我的心情就同当天天气一样，阴暗、沉闷。.。.。.。再看看周边的环境、气分，两个字“没劲”，因而在集合中不管教练说了什么激励大家的话，教大家做一些热身的动作，我、我依然还是没办法集中，因为在我映象中每次公司举办集体活动都是很平淡，没意义，很拘谨的。然而，这次的活动训练确是让我唤醒了心中的那个巨人，迈出了断桥上的一步：

暴雨中，任凭雨水淋露着拓展训练场所，雨水大的模糊我们的视线、影响着我们的听力，在教官的带领下，各小组成员集思广益确定了队长、队名、口号、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk，最终确定了七个小组。

在这次拓展中给我印象最深的项目就是：空中断桥、穿越电网和毕业墙。.。.。.。

空中断桥是我队的第一个训练项目，看到队友们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我虽然有恐高症，但也勇敢的爬到断桥上，上去之后才发现迈出这“一小步”的艰难；才体会到“举步维艰”的意境；才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿颤抖的无法再向前迈出一小步，双手紧紧的抱着那个梯柱不肯松手，生怕自已一不小心就掉下去。内心里不断的浮现着出现失误的景象：觉得自已腿短，步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大，让我更是不肯挪动。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。最后我断了要跳的念头，准备下来，此时教练对我说：你真的要下来吗，真的不跳吗，机会只有一次哦，下来了你就没机会了，放心，有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，你没问题的。此时的我太害怕、太紧张了，脚抖的不行，过了好一会在教练的引导下我深呼吸尽量让自已内心平静下来，终于我笨拙的脚开始挪动的迈出跨到了对面木板上，此时的心情豁然开朗但还是害怕，在返回起跳木板时我不断的鼓励自已我行的，最后顺利的跨回去了，心得体会《拓展训练心得体会－美之高》。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

其次是穿越电网，此项训练是要求所有人在30分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位〈包括头发和衣角〉触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。因为我们的不信任，不相信自已，不相信奇迹，没有合理的安排，更有不愿意偿试，就因为这些种种因素导至我们浪费了很多时间，最后我们队在这一项目中并没有全部穿过。虽然没有通过自已感到遗憾，但是我确懂得了这个项目的目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，如何最大限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。相当于一个团队在完成某项任务一样，是要面临着巨大的风险，应该要让团队的每个成员都充分了解团队所面临的风险，队员才能自觉规范各自的行为，避免人为因素带来的资源浪费。

我们训练的最后一项是毕业墙：除非亲身经历，否则你也决不会相信团体合作的精神和力量有多大，当团队的精神发挥得淋漓尽致时，往往会完成出乎意料的事情。毕业墙就告诉了我们这个事实。在这个最后的项目中，教练问我们的大队长需要多长时间将全部人翻过这面墙时，队长回复的是：全体125人在不借助外界任何物品的情况下，在35分钟内全部翻越过高4米的平板墙壁。时间开始时，整个项目的流程在我们的大队长的规划下有序地展开：首先搭建人梯将一个身体灵巧的男生送上毕业墙，接下来，由其它人继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，把所有队员依次送上毕业墙，最后的两名队员通过其中一名以整个身体作为连接将其带上毕业墙。而在此过程中，其它暂时未被传递的队员则担当起保护的责任。在有序的计划，全体的团结合作，和勇于奉献的人梯的努力下，奇迹出现了，125名队员顺利登上毕业墙才用了18分35秒的时间。在这里我看到了一个团队的目标，有力的领导核心，团体协作，全力付出，“下顶”的扶持和“上拉”的援助的团队凝聚力的存在，并发挥着惊人的作用。这是团结的力量，这更是一个团队的胜利，我们需要的正是这股凝聚力。

**拓展训练心得体会总结篇六**

短短1天的集体拓展训练已经结束了，但我内心依然为之澎湃，激情依然因其而延续，拓展训练心得体会－美之高。脑海里总是浮现着训练场上的情景，每个人都很认真的办演着自己在队伍中的角色、队与队的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练及其他教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练虽然已经完结，现在不是思考的停滞，而是思考的延续。

其实在训练那天我的心情就同当天天气一样，阴暗、沉闷。.。.。.。再看看周边的环境、气分，两个字“没劲”，因而在集合中不管教练说了什么激励大家的话，教大家做一些热身的动作，我、我依然还是没办法集中，因为在我映象中每次公司举办集体活动都是很平淡，没意义，很拘谨的。然而，这次的活动训练确是让我唤醒了心中的那个巨人，迈出了断桥上的一步：

暴雨中，任凭雨水淋露着拓展训练场所，雨水大的模糊我们的视线、影响着我们的听力，在教官的带领下，各小组成员集思广益确定了队长、队名、口号、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk，最终确定了七个小组。

在这次拓展中给我印象最深的项目就是：空中断桥、穿越电网和毕业墙……

空中断桥是我队的第一个训练项目，看到队友们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我虽然有恐高症，但也勇敢的爬到断桥上，上去之后才发现迈出这“一小步”的艰难；才体会到“举步维艰”的意境；才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿颤抖的无法再向前迈出一小步，双手紧紧的抱着那个梯柱不肯松手，生怕自已一不小心就掉下去。内心里不断的浮现着出现失误的景象：觉得自已腿短，步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大，让我更是不肯挪动。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。最后我断了要跳的念头，准备下来，此时教练对我说：你真的要下来吗，真的不跳吗，机会只有一次哦，下来了你就没机会了，放心，有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，你没问题的。此时的我太害怕、太紧张了，脚抖的不行，过了好一会在教练的引导下我深呼吸尽量让自已内心平静下来，终于我笨拙的脚开始挪动的迈出跨到了对面木板上，此时的心情豁然开朗但还是害怕，在返回起跳木板时我不断的鼓励自已我行的，最后顺利的跨回去了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

其次是穿越电网，此项训练是要求所有人在30分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位〈包括头发和衣角〉触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。因为我们的不信任，不相信自已，不相信奇迹，没有合理的安排，更有不愿意偿试，就因为这些种种因素导至我们浪费了很多时间，最后我们队在这一项目中并没有全部穿过。虽然没有通过自已感到遗憾，但是我确懂得了这个项目的目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，如何最大限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。相当于一个团队在完成某项任务一样，是要面临着巨大的风险，应该要让团队的每个成员都充分了解团队所面临的风险，队员才能自觉规范各自的行为，避免人为因素带来的资源浪费。

我们训练的最后一项是毕业墙：除非亲身经历，否则你也决不会相信团体合作的精神和力量有多大，当团队的精神发挥得淋漓尽致时，往往会完成出乎意料的事情。毕业墙就告诉了我们这个事实。在这个最后的项目中，教练问我们的大队长需要多长时间将全部人翻过这面墙时，队长回复的是：全体125人在不借助外界任何物品的情况下，在35分钟内全部翻越过高4米的平板墙壁。时间开始时，整个项目的流程在我们的大队长的规划下有序地展开：首先搭建人梯将一个身体灵巧的男生送上毕业墙，接下来，由其它人继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，把所有队员依次送上毕业墙，最后的两名队员通过其中一名以整个身体作为连接将其带上毕业墙。而在此过程中，其它暂时未被传递的队员则担当起保护的责任。在有序的计划，全体的团结合作，和勇于奉献的人梯的努力下，奇迹出现了，125名队员顺利登上毕业墙才用了18分35秒的时间。在这里我看到了一个团队的目标，有力的领导核心，团体协作，全力付出，“下顶”的扶持和“上拉”的援助的团队凝聚力的存在，并发挥着惊人的作用。这是团结的力量，这更是一个团队的胜利，我们需要的正是这股凝聚力。

这是一个协作的社会，是一个需要信任和支持的社会，我们要持有一种团队协作的精神，一种积极向上的态度，一种规划解决问题的方法，一同努力，一同接受，一同克服内心恐惧，一同完成任务，一同喜悦，一同建立最坚实的团队！尽管蚊虫叮咬，我们也不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。在这次训练中让我们懂得只要迈出去就会有奇迹，只要团结一致，就能克服困难―――迈向成功。

**拓展训练心得体会总结篇七**

20xx年9月9-10日，我有幸参加了公司组织的拓展训练活动。在全程的拓展训练中，教练针对每一项拓展培训项目都组织大家及时进行讨论，分析在完成任务过程中的得与失，总结成功的经验和失败的教训。虽然两天的拓展训练较为辛苦，有成功、有失败、有喜悦、也有遗憾，但无论是我个人还是我们这个团队都有很大的收获。整个培训活动虽仅有短短的两天，但我体会丰富，感悟深切。现培训虽已过去，可训练过程中的一幕幕仍在脑海中巡回展现，经教练引导而体会出的诸多感悟，将对我的人生影响深远。

我最大的感受就是：其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来；有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快，自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

还有，通过几个团体协作项目比赛结束后给我的感悟是：其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，大家齐心协力才能共渡难关。其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做些无用功。其四，团队中成员的相互交流也非常地重要。

整个项目的进行过程中，团队成员的相互鼓励和信任也十分的重要，在任何时候都不要忽视鼓励和信任的作用，它会激发出每一个成员强烈的集体荣誉感，从整体气势上为每个成员鼓足勇气，并保证合作的顺利进行。此次拓展训练将直接引深到我们实际工作中，做好自己份内的每一件事就是对自己对公司最大的回报！

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，我们将无往而不胜！

**拓展训练心得体会总结篇八**

在为期两天的素质拓展训练之中，每个项目都让我有感悟，第一天从上午到午时，不一样的项目让我明白自我的短板，加深认识自我的不足。作为团队中的一员，首先我是属于团队的，其次才是独立的。在团队里面不仅仅要执行力，还要用正确的方法，明确的目标去执行每一件事物，也许能够预见性的预料会出现什么，可是随时调整思路也至关重要。做每一件事之前，研究充分能为我们提高效率。记住每一个为团队付出的人，相互学习，才能为团队创造更高的价值。

勇气，认识自我价值，职责感，是我在此次企业拓展训练活动中最大的感受。无论是如何恐惧高空断桥那1.3米的一跃，还是拓展训练游戏中的市场模拟活动，还是那历经两小时的拓展训练项目坎坷人生路中的体现与感悟，都一次又一次的击打着自我的思想，锤炼着自我的毅力，激励着自我在接下来的工作、生活都要拿出200%的热情投入其中，做好工作，热爱生活！

**拓展训练心得体会总结篇九**

每一项拓展活动都有它的意义，每一项拓展训练都有都有它的目的。为时两天的素质拓展训练从不同方面教会了我们理解团队合作的重要性，培养了团队成员之间的默契，锻炼和增强了我们的沟通能力。相信这短短两天的训练，带给我们的不仅仅是服从与执行，它教会我们的，将会以另一种形式融入到我们未来的日常生活当中。虽然活动已经落下帷幕，但是最后一把搂住旁边伙伴的肩膀，留下那个可爱又真诚无比的定格微笑会永远在那里。

**拓展训练心得体会总结篇十**

怀着激动的心情，我来到了这个美丽的校园，从此迈出了我成为大学生的第一步，也标志着我独立自主生活的开始，而这一步的开始就是由一个短暂而又漫长的军训拉开了惟幕。

我们都不是第一次接触军训。我确实有些怵头，因为要训近半个月。这高强度的训练是避不可少的。虽然练习的动作都很简单，但要让一百多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。但我开始训练后又觉得很开心。因为训练使我的身体得到了锻炼，意志得到了磨练。当汗水从额头流下，再慢慢滴落，留下一丝痒意时，偶尔也会为自己坚持不动，坚决不打报告请示擦汗的坚定信念所感动，我是一个不太上进的人，但真正决定的事就一定要做，要做好。而这样的感动在平时的懒散生活中是无法得到的。放在平时我也许会用纸巾擦去那一小颗汗珠，任意地动一动。可是在这里，做为一名暂时的军人，我要坚持，因为这里没有个人，没有形象，有的只是集体和集体的荣誉。

对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好!况且，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。

也通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，尤其是在军训期间，我度过了第一个在外地的中秋节，有大家的陪伴，我没有特别想家，因为和同学们一起策划晚上联欢的内容，亲自出题目参与，这是忙碌又快乐的，但我相信，在远方的家中，亲爱的父亲却一定很想念我，也正因如此，我更要努力坚持训练，不辜负父母给我起的名字呀!借用一句教官的说话方式。我要坚强，很坚强，非常坚强，越来越坚强!

感谢军训给我带来了汗水与欢乐，艰辛与成长，虽然还没训完，但我坚信，军训生活一定会是大学美好时光中最重要的一个篇章。

公司军训拓展训练心得体会总结

**拓展训练心得体会总结篇十一**

开始我们这群人下车，开始进行站队，教练说我们用了35秒左右，并告诉我们一个卓越的团队是用时10秒以内的，经过3次努力，我们以9秒53结束了这个简单而又漫长的开始。

关于站队，我想不用多说，这个代表着什么，执行力、时间意识、效率……真的，我其实因为这个做了2次的俯卧撑，其实如果我不是队长的话，我当时可能也没有那个意识去站队，毕竟是散漫了多年的人，关于时间意识，我想对于当代大学生来讲，除了个别优秀的，剩下的普遍已经麻木了，没有高中三点一线的学习生活规律，在大学，这个完全自由开放的地方，我真无法想象，一个人如何是自己每天不断的强化时间意识……我们现在还只是个学生，远没有上班族的工作节奏、时间规律，但是如教练所说，未来的起点取决于今天的每个细节，如果你想成为未来卓越的一员，那么时间意识必不可少！

我其实也不知道这个项目叫什么，感觉很像小学那个“三人两足”只是人多了点，这个大家也比较熟悉，我们是由这个项目开始分队，有了自己的口号、队名、对歌、队徽、队旗，同样也从这个项目开始正式形成了团队，其实这个项目就是团队训练的开始，强化团队意识，这个项目玩法很简单，一句话：步调一致，口令统一。

从这个项目，可以让人充分的体会团队的内涵及价值，一个人单打独斗，可能很强，但是当你在一个团队中，无论你有多么强，你也必须符合团队整体需求，否则你将不被团队所能接受，这个项目很简单，只有步调一致、口令统一，才能逐步提高速度，在这个项目中，无论你能跑多快，哪怕你百米快过博尔特，你也必须符合团队需求，配合大家的节奏。同样当一个人落后时候，团队也无法丢下你继续前行，因为这是一个整体，不会因为落后而抛弃任何一个人，这就是团队。

新时代的社会，已经不再是个人英雄主义的天下了，每个“英雄”的背后都是一个整体划一、步调一致、团结协作的优秀团队，所以在大学期间就应该形成出色集体意识、团队意识，为以后能成为某个出色团队的一员打好基础。

看过很多的团队训练游戏，这个比较普遍，就是一个人手脚绑好笔直的从一个一米五的高台上向后倒下，由此体验出团队彼此间的信任感。这个从游戏的角度看，其实我想说的就是一点，人即使知道自己不会有任何事情，倒下的那一刻，也会有生理的本能反应的，所以问题的关键其实也可以向如何控制住自己的生理本能探索。

从我的专业角度出发，我认为有两点，信任、责任：

一、信任，当你绝对义无反顾的向后倒的那一刻，充分的显示出你对你身后团队的信任；

二、责任，当你在下面准备撑起倒下的人的时候，你支起的不仅是一双手，更肩负起了撑起上面人的责任。同样，这两点也是形成卓越团队必不可少的内因。

我站在下面队伍的最前方，看的比较清晰，每个人上去的时候都没有任何的迟疑，而当他脱离扶手的时候，面对这8米高的长桥，踏出这第一步却需要很多的勇气，当他走出这第一步面对那一米到一米五的空隙时，人再一次的站住了，这一段在地面轻而易举完成的距离，如今却变得举步维艰。

通常情况下，我们都会听到一句话，你无法改变环境，就只能适应环境，改变自己。这其实也是我想说，当你决定学着改变的那一刻，就好比在那高空迈出的第一步一样；当你决定学着适应的时候，就好比在间隙前纵身一越一样。这一切的一切，不在于你说的多好，而在于当那一刻真发生在你身上你会怎么做。

当我在下面时明明间隙感觉距离很近，而当我真站在那个空隙的时候，却感觉很远很远，呵呵，人永远是这个样子的，“知易行难”、“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，嘴上说的无论多好都是虚的，当你自己去做的时候，就会体验到那种实实在在的压力，才能知道看似简单的事情做起来是有多难。

二、是一种正确良好的心态，千万不要觉得什么事情都是简单的，不要总是“我认为怎么怎么样”“我能怎么怎么样”，事实上你做过没有，能不能做，你试过吗？不要总去认为、想，你需要的就是去做，从此拒绝滔滔不绝，改为躬行实干，用行动代替你的言行。

**拓展训练心得体会总结篇十二**

在这骄阳横空的季节，枣强支行和怡水支行在美丽的衡水湖畔共同开展了一次为期半天的拓展训练活动。通过这短短的几个小时的训练，我仿佛经历了一次头脑风暴，思想达到了一个新高度，从中学到了很多东西，包括树立自信心、增加自己的勇气、懂得了团队的力量、增强集体荣誉感等等。下面我把在训练中的一点体会，和大家一起分享。

拓展训练的第一个项目分别是“高空断桥”和“高空抓杠”，都是个人挑战项目。我参加的是“高空断桥”，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米左右，然后再跳回来就算完成。刚开始看着队友过断桥的时候，觉得有的队友胆儿太小，不就是一个高空断桥么？至于在高空架上面呆那么长时间么？可当我到了这8米高的高空架后，我感觉全身都在颤抖。当我到达断桥边缘，按照教练的要求一脚前，一脚后站好，准备一鼓作气跨过去的时候，我的心里开始犯嘀咕，要是没有跨过去掉下去怎么办？我那么胖，要是跨过去用力过猛把高空架震塌怎么办？就这样我犹豫了老半天，最后还是教练不断的激励我，才让我鼓足勇气，使上全身力气用力垮了过去。没想到跨过来之后才觉得原来这么的简单，其实只需我轻轻的跨一步就过来了，当然再次跨回去的时候我显得十分从容，因为有了刚才的“经验”。“高空抓杠”是在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求队员爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方的铁杠，这个项目和“高空断桥”很相似。

这两个项目告诉我们，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。

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，其他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！

我参加的第二个项目是“电网逃生”，项目规则是在两棵树之间挂一张网，网上有大小不一的20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”。只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新来过。可能是因为队员们刚完成了第一个项目，还处于兴奋状态，一时静不下心来，再就是另一队做的信任背摔声势很大，吸引了我们队员的注意力，导致我们好几次都失败了。通过教练的批评和指导，我们队长重新进行了安排，大家共同想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，又对所有队员进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助，有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，虽然中间仍然有几次小小的失误，每次失误教练都罚我们全体队员做俯卧撑，但最终大家全部从“电网”逃生。

这个项目让我明白接到面对困难，首先要理智分析，审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。由于任何一个环节的失误，都可能导致“触电”，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。因此我们在“抱、抬、托、举”的时候，都必须留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都必须在相互协作中善意提醒、彼此关注。每托起一个同伴，我们都会小心冀冀，凝神屏气。在工作中我们更需要这种严谨、认真、负责的态度。一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

信任背摔是培养团队成员之间信任感和责任感的项目。当台上的人问到：“你们准备好了吗？”，台下所有队员异口同声地回答“准备好了！”，对于台上的人是对台下队员的信任，对于台下队员是对台上人的责任。这个项目告诉我们，相信别人是一种勇气，被人相信是一种责任与幸福。我们在工作中，会遇到各式各样的困难，只有学会信任，相信团队中的每一个人，依靠同事的支持和帮助，才能更好的完成工作。而责任证明了团队中每一个人的重要性，每个成员身上承载的责任都是一样的重要，只要每个人无私的奉献自己的力量，齐心协力伸出双手就能托举起一片蓝天。

我们这次拓展训练的最后一个项目是攀登“毕业墙”，这个项目由我们两个队的所有队员共同完成。游戏规则是每一名队员都要翻越一堵大约4米多的围墙，这也是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，因为所有的队员都已经消耗了很大的体力，大家都认为这是很难完成的任务，估计需要一个小时才能全部通过。

教练指导我们采用“搭人墙”的方法，最后由刘巍、崔智敏、黄耀东、刘国丰四名队员先作为底座，由几位男队友踩在我们的大腿和肩膀上，大家奋力将他们先托上高墙，然后他们在上面接应，先把所有女队员拉上了高墙，后来又换了其他队友当底座，一个一个成功地翻越了高墙。尤其是王宝清，最后倒挂在墙上，把最后一名队友王广一拉了上来，真的是惊心动魄，让我们所有队员都捏了一把汗。整个过程历时不到19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。

通过这个项目使我体会到，每个单位的发展，都离不开那些没有怨言，兢兢业业工作的员工，就像这些在训练中甘做底座的队员，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！

面对攀登“毕业墙”这个“不可能”完成的任务，我们所有的队员都没有选择放弃和退缩，因为我们每个人都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代职场人应有的基本素质，也是现代职场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！希望单位以后能多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，让我们的团队更富凝聚力和战斗力。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn