# 2024年拓展训练心得体会总结(实用8篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-04-28

*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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。拓展训练...*

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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**拓展训练心得体会总结篇一**

段落一：引言（100字）

拓展训练是一种锻炼身心的有效方式。通过参加各种户外活动，我不仅拓宽了视野，锻炼了身体，还培养了团队合作能力和解决问题的能力。在这次拓展训练中，我不仅收获了知识和技能，更重要的是培养了积极向上的心态。

段落二：拓宽视野（200字）

在拓展训练中，我们往往会接触到一些平时不容易接触到的事物和环境，这为我们拓宽了视野。例如，在攀岩训练中，我第一次站在高高的岩壁上，俯瞰着整个景色，那种令人心旷神怡的感觉让我明白了什么叫做鸟瞰一切。在远足中，我目睹了大自然的壮丽景色，领悟到自然的伟力和宏大。

段落三：锻炼身体（200字）

参加拓展训练不仅使我锻炼了身体，还让我体会到了身体的力量和耐力。在激烈的拔河比赛中，我用尽全力与队友一起拼搏，感受到了肌肉的力量。在高空跳跃的项目中，我需要克服恐高，才能跳下去，这锻炼了我的勇气和心理素质。通过这些身体上的锻炼，我变得更加强壮和有自信。

段落四：培养团队合作能力（300字）

在拓展训练中，团队的合作是非常重要的。有一次，我们进行了一个需要全体队员配合的任务，这让我更加明白了团队合作的重要性。在这个任务中，每个人都扮演了一个角色，只有好好地配合才能完成任务。这需要我们相互信任，紧密配合。在实际行动中，我学会了倾听他人的意见，学会了主动与人交流，这都是团队合作所需要的。

段落五：解决问题的能力（300字）

拓展训练中，我们经常会遇到各种各样的问题，而学会解决问题的能力也是很重要的。在一次定向比赛中，我们迷失了方向，不知道该往哪个方向走。但是在队友们的鼓励下，我果断地选择了一个方向，并成功找到了目标。这个经历让我理解到，在遇到问题时，关键是要保持冷静和果断，不要放弃，只有这样才能找到解决问题的方法。

结语（100字）

通过这次拓展训练，我收获了很多。我不仅拓宽了视野，锻炼了身体，还培养了团队合作能力和解决问题的能力。这些经验将对我未来的发展产生积极的影响。我相信，只有持续不断地拓展自己，才能成为一个全面发展的人。

**拓展训练心得体会总结篇二**

7月1日、2日，利用周未时间，我局和县委宣传部组成联合团队在栾川养子沟进行了为期两天的拓展训练.此时正是一年中温度最高的时节，也是最磨砺人意志的时候。没有时间看养子沟美丽的风景，也没有时间听樊梨花动人的养子故事，全身心投入到了拓展训练当中。

两天时间里，进行了队列展示、驿站传书、信任背摔、篝火晚会、穿越生死网、领袖风采、激情节拍、翻越生死墙等十几项活动。

项目的总体设计非常科学。其一，项目设计上的渐进特点。正式项目之前都有一二小时的热身项目，通过喊口号做游戏把队员们的身体与激情点燃，在无所顾虑的心态中开始正式项目的训练。项目结束后，全体队员进行心得分享，队员们讲过之后，教练做总结。其二，项目设计的重点在于提高团队意识。体验团队的巨大力量，增强团队成员的责任心与参与意识，树立相互配合、相互支持的群体意识。其三，团队之外的自我挑战。拓展项目都有一定的难度，需要队员克服困难，向自己的能力极限挑战，才能顺利完成任务，项目完成以后，队员们能够发自内心的体会到胜利的喜悦与自豪感，获得极大的心理满足。

通过拓展训练让我们认识到了自身的潜能，增强了自信心和完成各项任务的决心;克服了心理上的惰性，磨练了战胜各种困难的意志，特别是对当前正在开展的集中治理庸懒散软活动有着非同寻常的意义;启发了我们的想象力与创造力，提高了解决问题的能力;认识到了集体的作用;领会到了领导与同志之间团结、相互支持的重要性。

这里介绍几个重点训练项目。

队列展示。两队选出队长、政委之后，在他们的带领下，喊队名、队呼，唱队歌，力求响亮、统一。进行向左转、向右转、向后转，立正、稍息，向左看齐、向右看齐等队列训练。熟练后，两队pk。通过这样的训练，增强了队员们对自己队伍的热爱与信心，提高了战胜对方的勇气与决心。

驿站传书。全体队员分成四排坐定，每一排要选出自己的皇帝和守边大臣，培训师会把一些数字交给每排最后的守边大臣，要求在最短时间内把这个信息传到最前边的皇帝手中，再转交给培训师。时间和准确率都是至关重要的。比赛总共进行四轮，信息传递过程当中有很多不准使用的动作。这个项目让我们认识到了沟通的重要性，认识到了制度和规则不断修正的必要性。

信任背摔。一个队员站在1.6米高的高台上，一群队友每两人一组分6组在台下交手相接。高台上的队友问：我准备好了，你们准备好了吗?台下做人床的队友答：我们准备好了，请相信我们，我们永远支持你!嗵!台上的队友直挺挺仰面而下。这个项目培养了同事之间相互信任的意识，加强了同事之间的感情交流。

穿越生死网。培训师在两棵树之间用绳子织起一道有十七、八个大小形状不等的洞口，这就是生死网。网上有几千伏的高压电，一触即亡，后有敌人追击，必须在规定时间内，在不碰触到网的情况下全部穿过，并且每个洞口不能穿越两次。接到任务后，我们的队长充分发挥大家的智慧，制定穿越计划，共同协作，大部分队员被抬着面朝上两面接力从网洞里送了过去。这项活动让我们认识到了团队合作的力量，靠个人无论如何是不能通过的。

领袖风采。将全体队员分为两队成圆形站立，从1到50报数，比哪一组的时间快，时间慢的队的队长和政委要接受俯卧撑惩罚。分四轮进行，一至四轮慢队队长、政委做俯卧撑的数量分别为10、20、40、80个。我所在的长缨队只慢了一次，队长、政委做俯卧撑20个，其余130个俯卧撑全被蛟龙队领走。开始的时候，因俯卧撑数量少，队长、政委还能承担，队员们并未太多感受，但随着惩罚数量的增加，队长、政委承担不了那么多的俯卧撑而在用尽全力坚持时，队员们的感情受到了很大的冲击，有的对员把脚伸在队长、政委的膝盖下，有的对员把脚伸在队长、政委的脚后面，力图能有些许的帮助，很多队员为自己失误造成队长、政委付出如此代价的行为而内疚，眼中蓄满了泪水。这个项目让我们领悟了领导和同志之间信任、理解与合作的重要性，同事、上、下级之间要消除隔阂，多一些理解和认同，每个人都要做好自己应做的每件小事，为自己负起完全责任，不能让领导为自己的错误行为买单。

翻越生死墙(也叫跨越毕业墙)。一堵4.2米的高墙，不得借助任何外力，36位队员(6位队员因身体原因未能翻越)必须在一定时间内全部翻越。面对快有3人高度的高墙，教练命令一下，我们全部进入战斗状态。搭人梯，一层不够，搭二层。站在人梯最下方的有领导、有同志，踩在人梯膝盖与肩膀上的有胖的、有高的，有的队员还踩到了人梯的脖子上、头上，但搭人梯的队友个个咬紧牙关，没有人喊疼，没有人喊累，下边人梯高高撑起，上边队友死死攥住，汗水打湿了墙壁。一个队友过去了，又一个队友过去了，36位队友全过去了。最后两个队友，没有了人梯支撑，一个被送到半墙上被上方的队友拉住后，另一个队友抓住悬在半墙上的队友的脚脖，上方队友齐发力、一声喊全部拉了过去。我们创造了一个奇迹，36位队友只用了8分26秒全部翻越，比去年30位队友用时19分跨越了一大步。这个项目给我们的感悟是，当死亡来临之即，唯有抱着对队友生命极大的尊重，抱着不惧自我牺牲的伟大精神才能做得到。

这是一次集体力量的大比拼，离开队友，我们寸步难行;看起来不能战胜的，有了队友的共同努力，一切不在话下。

**拓展训练心得体会总结篇三**

这一周，学校组织我们六年级学生在12月4日去长春市卡伦湖东部绿洲拓展实践基地，进行为期3天的拓展训练。

当张老师将这个消息告诉我们时，全班同学都欢呼起来，那声音高得足以将学校的屋顶掀翻。因为这三天不用上学，没有作业，而且是进行拓展训练，进行有趣的体育活动，所以我也十分兴奋。

当我迈着轻快的步伐走回家里，把这个消息告诉妈妈时，她也很高兴，并极力赞成学校举办这项活动，并给我讲拓展训练的好处和作用，并嘱咐我要克服各种困难，做好应对各项活动带来的挑战心理。听到这些，我恨不得马上就到卡伦湖训练基地了。

终于盼到了9月19日，这天早晨，我早早就起床，整装完毕。我比往常早一些离开了家，先坐班车到学校，然后由学校乘坐9号班车前往卡伦湖拓展基地。到达基地，我看见这里的道路两旁都是绿油油的柳树，深深地呼吸了一口这里空气，感觉十分清新，我就要在这里呆上三天，很是兴奋。

我们首先进行了宿舍的分配，然后张老师向我们介绍了这几天军训的教官。他年纪轻轻的，皮肤有点黑，个子高高的，好像有1.80米，站在我们这些小学生面前，就是一个小巨人，我们需要仰视才能看见他的脸。

这三天中，他教我们进行了行为习惯的训练，如立正、稍息、齐步走、跑步等正规动作，还领我们进行了击鼓颠球、盲人方阵、生死电网等许多有意义的游戏。每个游戏和活动都有其技巧和寓意，大家齐心协力，把每个项目都完成了很好。但其中最让我心惊胆战的就是过缅甸桥这个活动了。

缅甸桥是一个挑战自我的项目，它要求参与者穿好安全装备，攀爬到十米的高台，在这个毫无栏杆的缅甸桥上走上十米，然后再从桥上往下跳。我清楚地记得我是第一个实验者，我觉得要爬上十米的铁柱，再走过十米的木桥，十分容易，既使木桥旁边一点安全措施也没有，我还是很有信心能走过去。当教官帮我穿好安全衣里，我的“死党”周佳玮跑过来对我说：“加油啊!小锅锅!”我顿时信心百倍，回拍了一下她的肩膀说：“我会成功的!”接着我就开始往铁柱上爬。

刚开始的时候，我一点也不害怕，可是越往上爬，我再往下瞅时，同学们一下变得小时，我的心也开始紧张起来，身上顿时出了一身冷汗。为了不害怕，我索性不往下瞅了，同时也在给自己鼓劲：“别害怕，加油!”，我使劲地往上爬，终于爬到了吊桥上。为了保持身体的平衡，我将双手向身体两侧平伸起来，然后小心翼翼地走上了木桥，此时的木桥却在我的走动过程中左右摇摆起来，我也随着木桥左右摇晃起来，我害怕极了，真想退缩回去，我稍微镇定了一下自己，咬咬牙，一步步慢慢向前挪，同学们都在为我加油，五四三二一，我终于走完了十米，到达了对面，我成功了!最后的一跳，对于我来说，还是比较简单的，因为我知道有教练的保护，我毫无顾忌地往下一跳，圆满完成了这个挑战项目。

诸如这类活动，班上的同学并不是都能出色完成各项活动和节目，因为这些活动都需要付出很大勇气和努力才会成功。

三天中，我脱离了父母的“管教”，完全走入了另外的生活：自己不仅要完成洗漱，还要自己梳头，整理床铺，完全是自立。我同时也明白了学校让我们去拓展训练的真正目的。学校是通过这三天的活动，提高我们的团队意识和创新精神，培养我们的人格，磨练我们的意志，在这次训练中，我们不断地超越自己、管理自己，也让我更加体会了“独立自主，自力更生”这句话的真正含义了。军训虽然很苦，但咬咬牙，就这么挺过来了。所以坚持就是胜利!

我相信，这次拓展训练将会给我以后的学习和生活带来无尽的益处。

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。

使我感受最深的是逃生墙，在训练即将结束之际教练把我们带到了一面墙前，墙面光滑且高约4米多，要求团队中所有队员需要不借助任何外物翻上这堵墙，并且在逃生过程当中不许任何人讲话，及不能犯有安全隐患的错误，即为安全逃生。那道墙不高、但是光靠你自己一人、两人的力量想要攀爬到顶点绝对不可能，你更需要的是战友的协助，才能完成的一次逃生体验。教练讲完规矩后给了我们五分钟的讨论时间，在这期间我们的团队中包洲李毅孙强李维的站了出来要做我们大家的人梯还有10位家人第一时间上去拉我们五分钟后我们开始了好不容易我们“逃生”几个人，突然教练吹哨喊停，结果全部返回所有的队员又要重新再”逃生“一遍。此刻我们的两位领导要受罚了做20个俯卧撑他们做的很辛苦我们也只是看着没有办法替他们心里很不是滋味很快我们开始了第二轮教练让几位给我们提供肩膀和膝盖的队友保持刚才的姿势在我们面前，“你还记得是谁给了你臂膀、让你踩在他结实的膝盖、肩膀上不断的攀爬，你还记得又是谁在高墙上向下伸出援助的臂膀吗?你还记得又是谁在你攀爬的过程中努力的把手举到最高点，他们是我们整个团队的一部份、在关键时刻挺声而出默默付出的队友们，相互间向逃生墙方向做着保护你向上攀岩，他们都是人生父母养的，在家里我相信他们都是父母的宝贝儿子”

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”。

那一刻、“感恩”与“感谢”弥漫了整个体验基地，感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教官的指导、感谢公司领导的关怀，同时也感谢生我养我的父母、是你们让我真正明白了什么是“感恩”“责任”“牺牲”

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。

参加这次拓展是巧合，拓展回来已经一个星期了，但内心至今尚未平静下来，脑海里一遍遍的回放着那天的画面。让我受益颇多，让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟!山水依旧在，鸟语花香存心头，虽然只短短的时间，但欢歌笑语，恋恋不舍，却让我终生难忘，给我的人生又书写下了美好的一页!

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私!在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭!可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得我们学习的，令人钦佩的!而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢?我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以已为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的!在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己;让自己的团队在众多团队中脱颖，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己!只有集体强了，个人才能更好的发展!同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标!

这一次的拓展中，教会了我许多，其中有一点是：在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层;但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更有价值!那怎样才可以做到呢?没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎?因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住!首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之!要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心!”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

在篇尾，我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程!同时要感谢那些跟我一起度过美好的同伴们，感谢笑翻天乐园的所有工作人员，尤其是带领我们的教练，你太帅了!

20xx年8月19，20日很荣幸和我的小伙伴们一同参加了临汾婚协组织的首届婚礼人拓展夏令营，两天的拓展结束回来后，脑中还不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都努力完成了任务，我感受到:人生道路上，最大的障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮助，当自己与同事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有责任心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心合力才能共度难关。其实我们每天的工作都在这个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，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，感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

办任何事情我们必须有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，积极配合并出谋划策，坚定不移地执行集体策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分考虑各方面因素，估计出可能出现的各种情况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的宣扬宝贝们，在这次活动中都表现非常优秀，回来后依然热情高涨，都写了自己的心得体会，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮助，一路同行!

空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确责任，落实分工极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

七、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

在我来到海南之前，我就经常思考这样一个问题，那就是学校如何能够使所有的人都团结在一块，为了一个共同的目标而努力的工作。我想这也是所有学校领导都在考虑的事情。大家在一起应该像一个大家庭，像兄弟姐妹一样彼此相互关心，爱护，尊重，理解，珍惜。而要做到这一点，也是非常的困难，因为每个人的家庭环境，地域环境，学校教育，成长经历各不相同，导致每个人的性格，修养，脾气，思想，待人接物都会有所不同。每个人的工作作风，能力，学习习惯，生活习惯都不一样。因此尽快地把他们的思想统一在一起，增强团队的凝聚力，同心协力，同舟共济，是学校能够实现办学目标的前提。要真正做好，做到这一点，必须对团队成员进行训练，教育和培养。要想做好任何一件事情，都必须经过一段时间的学习和培训，才有可能，团队凝聚力不会从天而降，也需要一定的学习和训练。特别是我们刚组建的一所新的学校，教师来自四面八方，思想观念各不相同，生活习惯也不一样，有一个相互融合的过程。基于这些想法，我决定利用星期六组织教师进行团体凝聚力拓展训练。我也知道有些教师对星期六培训有不同的意见，但是像我们这样寄宿制学校，学生一天24小时都在学校，每个老师都有很多的教学工作和管理工作，不可能把我们的孩子丢在一边不管，而校本培训也不可能不做，因此只能利用星期六的时间来进行了。

这次培训我邀请了海口英才小学的校长兰祖军，省教育厅五月份组织我们思源校长培训，到他的学校参观时认识了这位年轻有为的校长。被他的才学所吸引，办学成绩所折服，开学伊始，邀请他几次来学校讲学，都因为他比较忙而走不开，这次总算有时间过来，我想对学校的帮助是无法估量的。这次培训的最大亮点就是通过全员参与一起做六个游戏，感悟游戏给我们带来的启发启示，而不是高谈阔论。参与游戏的结果使我们教师的心灵得到震撼，精神得到慰藉，思想得到洗礼，凝聚力得到增强。全体参与的教师被游戏的每一个场面所感动的热泪盈眶，唯一遗憾的是，因为要做些组织工作和协助记录，兰校长在最后一个游戏才安排我参与，游戏规则是他定的，我们只有服从的权利。这样的感受非常的真实，因为大家都自己参与，亲自体验，有真情实感。相信在以后的工作中，大家都会珍惜这份情感，相互理解，相互支持，共同进步。考虑到知识产权问题，我不一一的列举游戏内容，但这些内容、这些场景、这份感受，以及所有老师发自内心的真情将会永远留在我的脑海里;激励我坚持这份不同寻常的教育事业。

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、“步伐变换”这些具体训练项目中，给予我很多启示。

感慨一：从军训中得以启示

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、“步伐变换”这些具体训练项目中，给予我很多启示。“站军姿”，不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们拥有良好的精神风貌。“行进立定”展现的是我们的团队作战意识，一个团队只有互相配合步调一致，才可实现目标作好-作好工作。而“步伐变换”又告诉我们，只有集中了集体的智慧和力量，才能作到万无一失。“向左转、向右转”，讲求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到的效果。

感慨二：从军训中得以收获

“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

感慨三：认识军训的目的

首先感谢公司给我们这次户外拓展训练学习的机会，给我们提供了一个学习锻炼以及超越自我的平台，提高了我对团队的理解，增加了同事之间的感情使我们更加团结。

在参加这次团队拓展训练之前，是我来到公司的第九个月，一转眼时间就过去了，在20xx年自己也在公司收获了友谊、知识、金钱。这次是我第一次参加拓展训练活动，首先对这个词是比较陌生的，不知道它是做什么的，后来才知道他是一种团队合作的培训活动，由于参加这个拓展活动自己有很多想法，想象自己会是什么样的表现，是否能完成活动任务，我知道在活动中要是遇到困难，一个人的力量是不可能完成的，要靠团队的力量，而我怎样才能融入到团队中去是我在思考的。

14号一早就到了我们拓展的地方，接下来就开始了我们一天的拓展，在当天活动开始前，拓展教练给我们做了一个团队合作的游戏，教练讲了游戏规则后，刚开始没有默契，而且也都没有弄明白，所以也就错了三次，一人犯错全员承担，错一次五个俯卧撑。对我印象最深刻的就是，如果还有人错了我们还愿不愿意要他们一起参加，全部人都说不放弃。最后我们还是成功了，这考验了我们团队的默契度和协作能力。

随后我们分了10个团队，我们是三队超越队，一队12人开始准备乘船破冰的游戏，我是在第二块指压板的位置，我们过程中想了很多办法，尝试了五次。让我意识到在一个团队中不能只顾自己，要为团队着想。舍小我成就大局，当然现在脚都是疼的，只有疼才能让我们刻骨铭心。这个也将会是我在公司最美好的收获，虽然得了最后一名但是我们从未想要放弃，所有人要一起回到安全地带。

在这次团队拓展训练中让我感触最深的是无论是什么时候，我们的团队都是要团结一致勇往直前的，在拓展训练中每一项工作单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，需要一个团队中每个成员的相互协作共同完成，只有这样的团队才是战无不胜的，而个人在团队中应该互相支持、帮助、信任、积极的做力所能及的事，把自己的优势发挥出来，而不是相互埋怨，所有我们每个人都应该清醒的认识到自己是团队的一员，只有与团队一起拼搏。同时这个团队也只有将所有成员的力量凝聚在一起才能将工作顺利完成。

没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知道我们今天到底能学到什么，改变什么.

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟皇冠两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字嬴，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触最深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的第一时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做第一批往后倒的人，我是第一批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗?然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也第一次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利领先于皇冠队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，第一个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在最前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来最触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子。

我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的就需要第一时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只懂得一个劲的拼业绩，这是我们第一次这样手拉手，第一次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从最初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品?有没有活动?可以去哪里吃饭?往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

\_x公司组织全体员工，参加了为期一天主题为“尽我所能，不负韶华”的团建拓展活动，在这次活动中我们鼓舞了士气，增进了团队凝聚力，充分调动了每个人的积极性，发掘大家的潜力，同时也意识到了团队中的不足，每个人都深刻意识到自己重要性，在团队中每个人都是整个机器中尤为重要的一份子，大家齐心协力拧成一股绳，就能突破难关，克服很多我们根本不敢想象的困难，取得最后的胜利。

从集合整队开始我们的拓展之旅就开始了，这种感觉好像就回到了大学的“军训”时期，不能按时到达的收获了俯卧撑的惩罚，让我们瞬间进入状态，收获的第一课就是服从命令听从指挥。这是意志力的锻炼，也是作为一名员工应有的基本素质。

我们18个人被分成了2队，我们很快完成了队名、队呼、队歌的设计和队长的选举工作。设计队名、口号、队歌，整个过程都离不开集体的智慧与力量，每个项目都离不开团队的支持与鼓励，“没有完美的个人，只有完美的团队”。个人的力量是有限的，但集体的力量与智慧是无限的。相互鼓励，感受团队的温暖。相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。

早上首先进行的是急速60秒活动，此项目需要充分调动大家的想象力，记忆力，把30张图片按顺序排好，2队刚开始都很难实现突破，在规则以内，时间有限，特别忙乱，因为找不到方法开始均以失败告终，在接下来的几次尝试中我们认识到需要认清规则，同时也要突破规则的限制，利用手头资源发挥价值，同时清晰的分工合理规划每个人应做的事情，才能高效准确的完成项目，工作中也如此，不要为表面的现象所困扰，有些阻碍其实只是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调而达到目的。同时我们体会到了即使是竞争关系，信息共享才能实现双赢。发挥团队的智慧，调动每个人的积极性，才能把工作做好。

接下来是有轨电车项目，这个项目主要是培养团队的默契和协调配合，一旦一个人出错，就必将影响整个团队的步伐，刚开始就有一队找到了方法，取得了阶段性的胜利，另一队步步紧逼，最后几乎是同时到达终点，在这个项目中主要是锻炼大家相互配合并肩作战的能力，人心齐，泰山移。在团队合作中，方向相同，步调一致是很重要的，队友之间的相互鼓励与配合是不可或缺的，再就是要有一个强有力的领导，准确的命令加完美的配合。在团队合作中是非常重要的关键。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成任务。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的肩膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神也是一个公司发展壮大的根本。

接下来的项目是这次最惊险刺激的高空断桥，高约7.5米的木板上每一步都异常艰难，还要从一端断开的部分跳到另一端，对于每个人来说都是很大的挑战。在挑战开始前，团队给你支持和力量，让你能够克服压力，有信心完成任务，挑战过程中对于在上面畏惧不前的同事，大家给予鼓励和呐喊，最后结束时组成人形拱门欢迎挑战成功的勇士回归，虽然每一个人站上去的时候都是两腿发软，甚至不敢向前，但是大家每个人都勇敢尝试，不管在下面的时候对这个项目多么畏惧，但是最后每个人都成功的挑战自己，超越自我。在工作中也是如此，每个人成功都离不开团队的支持，要勇于挑战自己挖掘自身的潜能，在面对困难时不能退缩，找到正确的方向就要勇敢向前。

最后进行的是紧张刺激的团队极限挑战赛，要在150秒内完成四个项目，分别是激情节拍、木棍森林，滚动传球和多人鼓球，在开始尝试的阶段，感觉这是一个不可能完成的项目，每次尝试均已失败告终，极大打击了我们的信心，但是大家没有气馁，不断调整方式，教练也给了我们一些建议，在大家的不懈练习，互相配合下，逐渐找到了方法，在团队挑战赛中两队都在规定时间内完成了所有项目，虽然中间有一些小插曲，但是在大家的群策群力下，克服了这些困难，最后感觉大家真正是拧成了一股绳，每个人都全身心的投入其中，全然忘记了胳膊的酸痛，手上也都被绳子勒成了紫红色，最难能可贵的是大家不放弃每一个人，每个人都切身感受到团队的力量。

这次拓展训练不仅是一场单纯的培训，更是一种思维、一种考验、一种精神、一种力量，更是企业文化的结晶。在我们的生活、工作中没有一帆风顺的路，它也正如这次磨炼一样，充满挑战、充满艰辛。通过这次培训，加深了人与人之间的信任和了解，凝聚了团队的战斗力，增强了人与人的团结和情谊。我们在今后的工作中也要像这次活动中一样，尤其是要发挥这次的团队合作精神，群策群力，打造一流的团队，能经受住各种考验，立足本职工作，认真学习扎实工作，按照公司制定的各项规章制度和工作目标任务，一丝不苟，步调一致，齐心协力，努力拼搏。

11月30日，公司组织在金色大地山庄团建······

这是我加入公司以来第二次参加团建，相比第一次，这次走得更远，筹划更久，准备更充分，玩得也更加开心。

“破冰起航”之后我半推半就被选作队长，因为在我印象中作为队长，不说英明神武，能力超群，至少得服众，有能力带领大家完成任务。可是当我走到队伍前面，跟队员们确认过眼神之后，我坚定了我的想法。不管我能力多少，我会竭尽全力带领我的队伍获胜。如果失败了，我可以代我的队伍接受惩罚，无悔。

然而，事实证明我的想法是多余的。我们队卧虎藏龙，最终大获全胜。这是我们队每一个人的功劳。在取队名的时候我们集思广益，每一个人说一个名字，然后再讨论出大家满意的队名。而队伍展示我们跳的那个惊艳全场的舞蹈，则是熊教官教给的主意并教会我们跳的。到后面的快速报数，练过的人不多，以至于开始几个有点慢，但是我们没放弃，不断练习，不断找方法，重点练习。后面的比赛，也是有经验的小伙伴分享经验，然后教大家怎么做。很快我们就能通关。当然我也不是吃瓜群众，我指引着前进的方向，其他的就让有能力去做吧，既然他们有这方面的强项，就让他们尽情施展拳脚。我们一起努力，一起享受胜利的喜悦就完了。

除了白天的活动，晚上的篝火晚会也是一大看点。这次，我的角色是幕后工作者。我拿着节目单，为每位表演者搜索他们需要的每一首歌，每一段音乐。我看着他们从紧张的上台到激情的表演，最后完美谢幕，虽然才三五分钟，表演可能也不是很完美，但是他们的勇气是可嘉的，看得到他们的用心。篝火点燃，公司男女老少齐聚一堂，伴随音乐的节奏，绕着篝火围成一圈跳起了舞。此刻，所有人都忘了年龄，忘了职务，心里想的是开心，脸上露出的是笑容。随着窜动的火苗，整个晚会达到了巅峰，这可能就是团建的意义和魅力吧！

此次团建，我不是整个活动的策划者，但我是整个活动的参与者，从最初的场地选址到最后的物资撤回，整个过程我都参与。我知道为了这个活动曾选了三个地点，做了两种方案；有为准备物资而忙前忙后，为奖品的发放方式而发愁；有为节目表演得更好抽空到小超市练《四句半》的财务部，有拿着音响不断练《国家》的培训部，也有为了弹好一首歌而拿着吉他谱反复练习的。每一个人在这次团建中都扮演着不同的角色，每个人也为这个角色在做自己的努力。这可能是团建的目的吧！

最后，感谢公司，感谢这次团建，感谢团建中支持我的小伙伴们！

“拓展训练”这个名词对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，也在电视节目中看到过相关的介绍，却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进行一些团队项目，目的是为了进行一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去“拓展”的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。在两天的训练中，我们参加了有轨电车、建绳房、信任背摔、生死电网、高空断桥、孤岛救援、毕业墙等七个项目。这些项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着十二米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上十二米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧?”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油!加油!”这时我才意识到已经上来一会儿了，为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功!此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要因村适用。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我区的财政工作尽一份力量。

拓展训练结束几天了，回来后我们各自就投入到紧张忙碌的工作中，但训练中的各种情境还历历在目，心绪久久不能平静。

先从训练的第一上午说起，印象较为深刻的是所有的参训人员分为两队，各自围成一个圈，左右拍肩后拍手并大声喊出“我们是最棒的团队”，活动的具体流程我就不多说了，令我颇有感触的是我们第一次试的时候用时36秒多，两队之间开始比赛了，第一次33秒多，第二次28秒多，第三次竟然才24秒18，两队之间虽然我们输了对手不到1秒的时间，但是我们一次比一次做的好，就是在进步，小小的活动告诉我们做事情要找到快捷的方法，使其达到高效高质的结果，还有就是团结，每个人都要用心且不出错，一个人出错了就会耽误集体的时间。

下午在一阵小雨过后，伴随着清新的气息，迎来我所惧怕的两个训练项目信任背摔、高空断桥。因为之前来的时候我看到过公司发的训练内容，看过之后我觉得这两个项目对我来说是有难度的，但实际做起来并没有呢么可怕。先说信任背摔吧，信任背摔是背摔的人站在1米2多高的跳台上面，背向其他伙伴，身子没有任何弯曲的向下倒去。看过前面几个伙伴都顺利的被其他伙伴接住了，我就也大胆走上了台面，非常漂亮的完成了信任背摔这个项目。这个项目使我明白了，同伴之间最重要是要相互信任，信任是合作的基础，而且别人往下摔的时候，自己要在下面做好安全接应的措施，感受对方的付出，学会去换位思考，减少与他人之间的误会与矛盾。

高空断桥项目，从一开始的惧怕，到后来的摇摇欲试，到再后来的豁出去拼一把，一系列的心理变化，我才有勇气去穿上安全带，开始一步步攀爬。攀爬的过程中手心冒汗，终于爬上去了，却和其他有些同事一样不敢松开柱子。然后心里默默的告诉自己不怕不怕，一步一步向前迈进，在大家的加油声中，我勇敢的迈出了右脚，竟然没有像自己想像的那样登空或是有其他的意外，而是牢牢的落到了对面的台面上，然后稳稳的下来。整个过程比较惊心动魄，虽然没有像大多数同事那样，完全从这边跨到另一边，但是我跨出了自己勇敢的一步。所以说，每个人最大的畔脚石是自己，克服自己的心里障碍，鼓励自己勇敢向前迈进，就能有意想不到的收获。

风火轮也是个很有意思的项目，用报纸和胶带做成一个轮子，滚动前行至目的地。做完这个项目以后，我觉得一个团队在做任何一项工作的时候，首先是要学会思考，思考怎样利用有限的资源，去较好的完成一项工作任务;其次是做的过程中要善于发现问题，及时去改进，避免因小失大。

训练第一天很快就过去了，第二天按照时间要求大家伙6点就陆陆续续在广场上了。远离城市的噪杂及工作上的烦恼，突觉山村的生活也是很十分惬意的。平时忙碌的工作和生活让我们忽略运动，运动不但可以锻炼身体，养成良好的生活习惯，还能陶冶情操，放松身心。很少运动的我们，跑了几里路就气喘嘘嘘的，以后得注意多加强运动。

穿越电网是一个既充满紧张氛围，又十分有趣的活动。任何一个人触碰电网，就牺牲了。就如现实生活中我们有时候所面临的事情一样，不可能有很多次机会去供我们尝试。如果想要做好就要合理统筹安排，有计划有组织。把可能造成意外发生问题杜绝到萌芽状态，而且在做的过程中要认真细致，细节决定成败。

孤岛求生中，我扮演的是盲人的角色，带上眼罩，一片漆黑，什么也看不见。只能听到周边同是盲人伙伴的声音，因为我们不知道自己的任务是什么，又听到有海盗的声音，大家就牢牢报成一团。有人拉我们的时候，我们死拽着伙伴的手不松。然后游戏结束了，我们才明白怎么回事。原来是健全岛上的人，要指挥聋哑岛的人去把我们从盲人岛上救到健全岛上。做这个游戏我们忽略了沟通，忽略了先后次序。每个岛都有一个任务卡，但任务卡上有很多项任务，我们被一些无关紧要的任务迷惑了，拖延了时间。每个小岛就犹如一个部门，每个部门之间在工作上都会有交集，只有注重沟通，部门之间才能协作，工作效率才能提高。

坎坷人生路以一种特别的方式，让我们学会了感恩。人生路上我们要感恩的人太多，而现实生活中我们是否真的感受到了他们的爱和帮助，是否以同等的爱和帮助给予了回报。这个活动，好似一部时光机一样，把时间拉回到过去，让一些人一些事在我们脑海中浮现。通过这个活动，我发现自己真的很了不起，承担了工作和生活上的各种压力，也发现自己对父母的关心很欠缺，有时候对他们说话语气也很不好，这些都是很不应该的;还有对待同事的误解，我很委屈，为什么平时不能加以沟通和了解去减少误会呢;还有对那些曾经帮助过我的人，太多太多。面对一切生活工作中需要面对的人，我们都应该时刻去报一颗感恩的心去对待他们，只要能真正做到，我相信我们的生活会很美好。

毕业墙是最后一个项目，也是我们私下讨论最多的一个项目。那么高的墙，不能借助任何外力和工具去翻越，只能靠我们45个人。教官问我们需要多久，我们说30分钟，有的说1个小时甚至更多。真正团结到一起，我们翻越过去只用时11分钟多，大家都感觉很不可思议。事实上是我们自己把问题放大化了，所以在面对困难的时候，首先放平心态去看问题，不能把简单的事想太复杂，坚信自己可以，尽心尽力去做就能够做好。

拓展训练带给我的感悟远不止这些，以后我会调整好自己的心态，学会积极主动不退缩不逃避，遇到事情理好思路，有计划有主次;善待父母亲人朋友同事，团结集体。快乐工作，快乐生活。

今天我们公司组织了一次户外拓展培训活动，要求全体员工都必须参加。当我得到这个消息的时候，心里又兴奋又好奇，户外拓展培训还是第一次听说尼。

早上七点钟我们公司的全体员工统一在公司的门口等待，七点半我们公司所有的人全部上车前往广州笑翻天乐园进行一天的拓展培训。经过一个小时的旅程我们终于到达广州笑翻天乐园的广场，一个巨大的绿色大草坪，绿油油的非常的美丽。中间竖着一个雷锋像，高大、威武、眺望远方。在进行拓展培训之前，我们全体员工将被分为3个队伍，由3个笑翻天乐园的金牌教练带领我们进行维持一天的拓展培训。今天的拓展项目有：一杆当关、踏龙飞渡、空中走钢丝、铁索漂等等十几个项目，每一个项目都是为我们量身安排的，使之达到拓展培训的效果。

笑翻天乐园以新、奇、特、有惊无险拓展项目为主题，水、陆、空全方位的拓展活动构成闯关的酷地带，挑战一个人的智慧与勇气。闯关“踏龙飞渡”水上项目，考验一个人体能的协调性，以及一个团的合作能力。在这里我们表现的淋漓精致，我们相互学习、相互帮助、团结合作、共同进退，经过几番波折我们最后闯关成功。这个项目给以我们深刻的感受——成功的喜悦来自我们一起的付出！

一整天拓展培训终于过去了，虽然每一个人都很疲惫，但是大家的脸上都是带着笑容的。因为我们今天收获了很多的人生的知识，收获许多生活中简单的道理。拓展培训中我们近距离的身体接触，困难里我们相互之间的鼓励，为了达成目标我们共同努力，我们一起付出，一起享受成功带来的快乐！这一次拓展培训不但拉近我们同事之间的感情，还让我们团队达成了默契，更是增加我们之间的信任。

20xx年6月初，公司领导组织了财务中心全体人员来到度假村参加一天的户外拓展训练。对于拓展训练,我们之前从未接触过,要想超越自我,重塑自我,关键需要充分发挥团队的力量和集体的智慧,突破惯性思维定式的约束,方能感悟到成功的真谛。活动中，我们深深体会到作为一个团队“团结就是力量”的重要性。一个团队中每个个体都有自己的想法和观念，为了团队的荣誉需要每个人的相互配合，分工协作，同时需要集思广益。“贡献是个人的，荣誉是集体的”，通过此次拓展训练财务中心亦对日常工作有了更深的理解。

一、团队精神

做每个项目大家都同心协力,在遇到困难时大家都不计较个人得失,都争先恐后的把困难留给自己.很有代表性的项目“团队圣塔”,当时的场景深深震撼了我们的心灵,使自己内心灵魂得到了升华.如果把这种心态带到今后的工作中,将会创造另一个奇迹。

二、每个人都需要鼓励、支持

体会很深的就是“挑战180”,自己感觉真的有些力不从心,觉得自己很累,还没有做好如果这时没有大家鼓励和支持自己,真的就要放弃了.很后自己获得了成功,感触很深的就是其实每个人内心深处都是渴望别人帮助和鼓励的.无论这个人多么强,多么封闭内心都有这种潜意识的.所以在今后的工作中对同事善意的赞美和鼓励非常重要.也许你不经意的一次鼓励对别人会产生莫大的鼓舞。

三、学会包容

每个人都有优缺点,人无完人.,每个人性格能力都不一样,刚开始难免会产生一些摩擦、埋怨、指责,通过培训大家学会包容理解。再次犯错时,当事人会主动承担责任,大家对犯错的人更多的是鼓励和支持。如果没有互相包容理解,根本不可能完成所有的训练项目。这次培训使团队有包容别人的心态,其实没有人总是与你过不去,其实自己总有一天会被别人所包容。在今后的工作中就能更好的与同事合作,更好地融入到团队中。在一个优秀的团队中,受益的是每个人.做很多的项目都让我感觉到了个人力量的渺小,集体力量的强大,集体的智慧是无穷的,可以形成精英的团队.很庆幸虽然自己平凡,但置身于一个优秀的团队中。

四、责任感

“团队圣塔”这个项目充分体现了这一点,任何个人细节的错误都会导致集体的失败,每个人都是团队的一分子。

五、沟通

“决战沙场”项目教会我们上级与下属间沟通的重要性，沟通的效果亦将直接影响我们的成果，士兵、指挥官、司令角色代表了工作中执行者、决策者、管理者，有效的沟通可提升团队精神。

在激烈的“撕”中我们结束了为期一天的拓展训练，非常感谢公司给我们提供这样一个机会,相信会给整个团队留下终身难忘的回忆。在工作中,知识和技能只是有形的资本,而意志和精神则是无形的力量。在何种情况下能使有限的知识和技能释放出很大的能量,如何开发出那些一直潜伏在体内,而自己却从未真正了解的力量,怎样才能弄清自己与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度。我们在这次拓展训练中找到了答案，团结协作,相互信任,是我们在这次活动中很大的收获.其实,一个拥有强大战斗力的团队,在工作中又何尝不是如此呢?团队的凝聚力、战斗力,团队的文化和共同的信念,就是团队必胜的基石.希望大家都能在东蒙公司这片沃土上取得辉煌的成就。

挑战自我、熔铸团队是这次培训的基本主题，引进心理学、组织行为学等，通过情景模拟、户外训练等方式，侧重于先体验，然后分享总结，最后整合应用到实际的工作和生活中。

到达训练基地后，教练把我们分成了2队，每队在45分钟内建立起了自己的团队文化，按“三个转变”基本要求，在拓展训练中，队员们都用新起的绰号彼此相称，并给自己的团队选了队长、起了队名、确立队训、编制队歌、绘制队旗。每组的队员紧紧围绕在一起，发挥每个人的智慧、特长与勤劳。“黑虎队”与“雄鹰队”的竞争也在此刻悄然开始。

本次拓展训练的项目主要有：“穿越电网”、“高空抓杠”、“荒岛历险”、“七巧板”等训练项目。每个项目都使我印象深刻。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟：

一、破除个人自我中心概念，树立团队精神，增强团队意识。“穿越电网”是个集体项目，在固定的规则下，完成此项目凭一个人的力量是无法实现的，必须形成一个有凝集力、有战斗力的整体，让我们体会到团结协作的重要。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的时候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个可以克服各种困难的整体。

二、认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象，克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力。“高空抓杠”是一种自我挑战，当独自一人站在8米高空上的小小平台，除了接受队友的“充电”鼓励，其它的一切都需要自己来解决。现实中经常会出现这种情况，而且有时甚至得不到外界的任何鼓励。怎么战胜自己的心理障碍才是关键，其实离自己1.35米的距离在平地抓到它没有任何问题，就看你那准确有效的用力一跳。当你战胜了它，你会发现一直潜伏在每个人身上、而人们又未必真正了解的能力和情趣。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性，启发想象力与创造力，提高解决问题的能力。在所有的任务中，要求整个团队在任务下达后，用最短的时间制定计划，确准目标，要发挥所有个的力量。沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或统一的认识和意志，那么那个环节肯定出问题。改变对于他人和社会的冷漠心态、认知模式，实现与他人的良好沟通，认识群体的作用，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心。当“七巧板”任务在失败中结束后，做为唯一可以移动的第七组队员，在紧张中协助其它六组完成任务，体力与智力都经受严峻的挑战。总结任务过失时，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深醒。

四、提高学员的思想素质、锤炼学员的意志品德、打破思维定式，学会在什么样的情况下能使有限的知识和技能释放出极大的能量。在拓展训练中，善于发现问题，分析问题，解决问题，打破传统思维定式。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力。

五、增进了友谊，学会欣赏、关注、关心，学会懂得珍惜、感恩。拓展训练只有短短的两天时间，虽然大家一起学习生活了近一个月，但这两天我们的交流方式与平时是不同的，增进了彼此的的友谊，他将成为我们每个人生命中最珍贵得回忆。

拓展训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展中的精神

**拓展训练心得体会总结篇四**

拓展训练能提高组织凝聚力，加强团队内部沟通。下面是百分网小编为大家整理的拓展训练

心得体会

总结报告的相关资料，欢迎大家阅读。

笑翻天乐园心得体会：8月9日清晨，怀着激动、兴奋、跃跃欲试的心情把喧闹的城市抛在身后，坐在去往笑翻天乐园的汽车上。当车穿过片片绿荫到达风景如画的帽儿山时，看着那碧绿的山、清澈的水，顿时，

生活

的压力不翼而飞。这两天的训练让我了解认识了很多，感受也挺深。

在第一项热身活动中，让每个人用鲜为人知的个性特征来描述自己时，才真正的认真审视自己，发现一直忽略了自己我检测，而“同心杆”这个小游戏又让我们深刻的意识到一个人与一群人差别，一个团队虽然都有心达成同一个目标，但心劲使不到一起还是徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的重要性，有个人把大家的心劲拧在一起才可以让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应该思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一起，部门的各楼长的思想凝聚在一起。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头的力量却是很大的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在成功接住二百多斤的队友后那种成功的喜悦是难以言表的，因为这是一个人或几个人都难以实现的，但在我们大家齐心协力下实现了这个难以达成的目标。而员工之间缺乏的正是相互合作，大多数人都是以自我为中心，忽略了我们的集体，这样我们的

成绩

很难提高，只有我们的心往一处想，劲往一处使，才会有更好更骄人的成绩。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与合作的重要性，人与人之间一个集体与另一个集体之前要相沟通、相互合作，达到双赢。在这两个游戏中我们都想让自己胜利，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，都只想到了竞争，而忽略了合作，至使到最后我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，也许你自己能有十元钱的收益，如果你与别人合作你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎么去看待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与自己相比，你却比你原有基础上的成绩高出十倍，何乐而不为呢?因为把别人踩到脚下的时候你自己也相对损失了很多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感受最深的就是“团队”这个概念。不论是在哪个层面的员工，都是非常重要的，“孤岛”就是一个企业的领导者来控制整个营救计划的大局，必须得等到有人来告诉他们做

什么

，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是不可的，因为基层掌握的是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被利用后才可以发挥其作用。而领导者必须要清楚事情什么事是必须先做什么事后做，要怎么去做，考虑也一定要周全，不然不会成功的达成最终的标。

最后就是我们的“毕业墙”了，所有的人组成一个大的团体，都要翻过这4米高的庞然大物，看似比登天，因为这不是几个人合作就能完成的项目，但我们这个大的团队把种种困难给克服了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到大家都成功翻越后的激动的神情，了解到齐力断金的含义，真不不知道大家齐心协力后还有什么事情做不到。

感动

心灵

的故事还有很多很多，这次训练使我重新认识了自己，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，也许随着岁月的流逝，两鬓逐渐斑白，青春渐渐远去，这段故事却能够成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心保持年轻。

笑翻天乐园拓展训练心得体会：从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是

勇气

。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么?拓展是石，可以敲出星星之火;拓展是火，可以点燃希望之灯!拓展是灯，可以照亮前进之路;拓展是路，伴随您走向成功!

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;启发

想象

力与创造力，提高解决问题的能力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作;

学习

欣赏、关注和

爱

护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是

安全

的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们都平安的完成任务了。.这就说明在工作之前要明确目标, 找到做事的关键和方法,也需要别人的帮忙,只有大家通力合作才能完成任务, 每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神.我会把这次的活动的感受用在以后的工作中,多学会换位思考,这样自己才会不断进步,希望自己的明天更好。

昨天在广州笑翻天乐园进行了为期一天的训练，留给我们无尽的思索，一切都历历在目，仿佛一次头脑风暴，思想达到了史无前例的一个新高度。在一天的拓展训练中，我们共参加了背摔、攀岩、断桥、火山行、空中抓杠、七巧板、孤岛求生、毕业墙等8个项目的培训，每当顺利的完成一个项目时，我们会欢呼雀跃;失败时，又会非常的懊恼，检讨自己的过失。每个项目结束以后，培训师会带领我们进行训练小结，无论成败与否，每个人都要发表自己的意见，谈自己的想法同时提出建议。我感到训练小结起了画龙点睛的作用。在小结中，我学会了充分发表自己的看法，更学会了聆听每个人的发言。

1.“攀岩”和“空中抓杠”，让我深刻体会到挑战自我，坚持就是胜利。

望着高高的岩壁，感觉是那么的遥不可及，可当我看到队友们成功登顶后，那喜悦的神情后不由得也跃跃欲试，兴奋的系上安全带。可是等到用身体贴在一个直面墙壁上，开始攀登之后，才真正感觉到它的难度，真正有点举步维艰，臂力也随着上移的高度而慢慢减弱。在攀到距顶峰一步之遥时，臂力已经让我力不从心，两手发麻，很是泄气。这时我听到队友们齐声喊着加油，加油，抬头望着顶峰，我想我一定要坚持，不能让大家失望。于是我要紧牙关，奋力一跃，终于攀上了顶峰，此时唯一的感觉就是：真的不敢相信自己能成功，坚持就是胜利!“空中抓杠”项目，原本在地面上可以顺利完成，可是等升到一定高度，就会让人感到恐惧，很明显这是人为自设的\'心里障碍。“高空一小步，人生一大步。”所以，挑战自己、征服自己就会得到人生的一大成功。

攀岩和空中抓杠项目，我在没做之前就觉得很难，甚至认为自己根本不可能完成，但是当我真的成功完成之后，就会觉得我们的能力远比我们自己想象的要强的多。这说明我们每个人都是很坚强的，每个人在平时的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，就没有过不去的火焰山。在工作和学习中，我们会遇到很多机会，同时也会遇到许多的困难与阻力，你是否能突破这些困难与阻力从而抓住机会，就要看能不能勇敢的跨出第一步，如果不勇于尝试，挑战自我，就永远也不会知道自己的能力和潜力有多大，永远不会进步。

2.通过“背摔”，我明白了信任是团结合作的基础。

背摔，简言之就是一个人站在高处，直躺着向背后摔下去，此时队友们正用手臂交织成一张安全网，顺利的接住摔下来的伙伴。背摔训练需要建立在相互信任的基础上，当队友将他的生命完全交给我们的时候，就表示他对我们的充分信任，这就要求我们必须以高度的责任心来承接这份信任;同时也要求背摔者克服自己的胆怯心理，充分相信同伴的力量，否则就会出现身体弯曲现象，造成重心偏移，给安全网增大不必要的偏差力。

其实在我们的生活与工作中，我们不能预测前面会遇到什么样的困难，我们要学会信任，相信团队，在人生的道路上，离不开同事的支持和帮助。当我们遇到困难时，队友和团队是我们坚强的后盾，他们永远是值得信赖的朋友。只有这样，才能增强团队的凝聚力，从中找到归属感。就如同这样一句话“没有完美的人，只有完美的团队。”

3、“七巧板”，通力合作、合理的分配资源，即快好省的完成工作进度。

“七巧板”项目一开始有些乱，也没有什么好的方案，大家自己顾自己，结果耗时很多，收效甚微。经过教练的点拨，大家冷静下来，仔细思考，从无序到有序、从混乱到有条不紊，逐步确定了这样的工作方法：第一步，集思广益;第二步，确立统一的领导;第三步，确定完善的方案;第四步，分工明确;第五步，认真实施;集思广益，才有可能做到面面俱到，才可能产生较完善的方案;统一领导才能统一认识，平息争论，协调指挥;高瞻远瞩的拍板才可以让真正完善的方案浮出水面;根据各人的性格特点来组织分工，各司其职才能有效率。通力合作、合理优化的分配资源，能把很多意想不到的事情变成现实。

拓展训练虽然结束了，但它好比凤凰涅磐，我们流汗、流泪，但是却让心灵与意志倍受洗礼，让我们明白太多日常生活中无法领悟的人生真谛。我想我们每个参训的队员都会感受颇深、收益匪浅，并且能在以后的生活中，真正施展出“拓展训练”为我们激发出的能量，把个人潜质发挥到最佳位置。

超越梦想一起飞，你我需要勇敢面对，让生命回味这一刻，让我们永远奋飞!无论工作与生活，让我们怀着一颗感恩的心，不断地接受人生一个又一个挑战吧!

**拓展训练心得体会总结篇五**

团队拓展训练心得体会总结要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的团队拓展训练心得体会总结样本能让你事半功倍，下面分享【团队拓展训练心得体会总结精品5篇】，供你选择借鉴。

五一前夕参加了人力资源部组织的一天多的拓展训练，精心安排的拓展项目使我充分沉浸其中，紧张的工作后精神上得到了充分的缓解，并且在拓展项目训练中收获颇多。

这次拓展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，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力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。通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义;而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

需要有执行力,从一个个小游戏当中企业员工我深刻的体会到了这一点.在拓展训练中,每个人,每个项目都离不开团队的支持和鼓励,离不开集体的智慧和力量.每个队都要选出自己的队长,然后大家一起设计自己的队名,队徽,口号,每个项目虽侧重点不同„„摘要部分,以下是详细内容：

7.28日长城汽贸户外拓展训练营第一期开营了,这是我第一次参加户外拓展训练,心情无比的激动和好奇.

天气的炎热正是考验我的时候,这次培训我听到最多的一句话就是：“相信自己„„相信团队„„”这也正是我们需要的一句话,在工作中,我要相信自己,更要相信我们自己的团队,不是吗,团队需要协助,需要配合,需要有执行力,从一个个小游戏当中我深刻的体会到了这一点.在拓展训练中,每个人,每个项目都离不开团队的支持和鼓励,离不开集体的智慧和力量.每个队都要选出自己的队长,然后大家一起设计自己的队名,企业员工队徽,口号,每个项目虽侧重点不同,但都会给人带来深刻的思考和启示,使队员受益匪浅.虽然只有短短的半天时间,但其效果却是其他很多培训远不能及的 .

从这次活动我还有另外一种体会,那就是由于平时大家都在不同的岗位工作,而且各自的工作都很忙,交流和沟通的机会很少.这次拓展训练提供了一个很好的机会,让我全身心溶入到长城这个大团队中,与公司领导和同事们彼此开诚布公,交流沟通,团结互助,增进了了解,加深了友谊,这也是利于我们平时的日常工作.也希望公司多搞些这样的活动.

从“激情节拍”中我体会到了团队朝一个共同的目标共同努力,就一定能超越我们自觉的想象,从“家庭和谐号”中知道了只要坚持到最后,就是胜利„„最关键的是“背摔”这个游戏,看到最年长的队友张总第一个站到高台上摔下去,这不仅是自己的勇气,更因为是他相信自己的团队,这是对我们最大的鼓舞,心往一处想,劲往一处使是工作中必不可少的,只要这样才能使工作做的更好.

没有完美的个人,但是我们的团队组合到一起就企业员工是完美的,在短短的半天时间内,我对我和我的团队有了全新的认识.克服困难,锻炼体魄,磨练个人意志,增强适应能力,相互协作,形成有力的战斗团队,这才是一个大团队所需要的.希望公司多进行此类良好积极的活动,我们需要优秀的团队精神.

两年前，自己也参加过一次单位组织的“拓展培训”活动，但跟这次比起来，却大不相同，之前那次是在旅游的过程中，穿插了一个“拓展活动”，虽然也是“玩”，但却没有这从一次“玩”的过瘾、“玩”得精彩，真是受益匪浅，感触良深!

本次拓展的目的为了提高员工的思想素质、锤炼员工的领导能力。在这短短一天的拓展训练中,不仅把有趣的游戏同人生、工作、团队联系了在一起，更给我们全体参加训练的同事带来了无穷的乐趣、信心和思索，锻炼了大家团队协作的能力，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单靠自己的胜利的话不足以最终获胜，只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹!

本次拓展训练中，从开始的组队、建队旗、起队歌，到后来的集体项目活动，一连串下来，感觉充实有趣。一天里，我们上下午各做了一个活动项目，上午的“组合项目”游戏中，游戏的玩法是将六个小项目拼在一起，分成八个小组，在150秒钟内完成，在越短的时间内完成的为胜。下午玩得是“找纸牌”游戏，从两种颜色一到十的盖住无序的纸牌中，在规定的时间内，小组成员每人每次上去只取一张牌，按颜色从小到大的顺序，最后将全部纸牌翻开。游戏有半个小时的准备时间，这半个小时就是给个团队去开会协商游戏的策略，用集体的智慧，做出一个最佳的方案。游戏过后，是总结讨论时间，通过看似简单的游戏，却可以从中悟出许许多多的人生道理，游戏本身有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟。拓展训练之后感觉收益颇多：

一、树立起了团队精神，增强了团队意识，方能成功

“人无完人”，这个道理恐怕大家都知道，但当我们这些不完美的人为了一个共同的目的走到一起来以后却能完成一件完美的事，形成一个完美的集体，这就是团队的魅力。在上午的“组合项目”这个游戏中，通过大家的集体努力，最终取得了一个较好的成绩，让我感想很深，团队中，每人都有各自的优缺点，项目中，考运动乖巧能力的较多，而这中间发现一个人既擅长这个，也擅长那个，但时间有限，不能让一个人去完成全部任务，这就需要一个统筹的安排，充分发挥各自的长处。这个游戏让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，让我看到了团队中每个人为了完成集体目标努力拼搏的精神，一个的力量很渺小，大家聚集起来的力量才可以塑造完美。

二、增强了协作意识，提升了自我责任感

我们上下午进行的两个训练项目都是集体项目，要凭全体的努力方能取得任务的胜利，整个团队不团结协作是没办法完成既定的目标的，这尤其在下午的“找纸牌”游戏中得到了体现，这个游戏规定每个人每次仅允许翻开一张牌，如果一个人翻错牌或者是多翻牌，牌就会从新被摆放，之前各自记下的牌的顺序就会作废了，一个人的差错，将影响整个团队的工作成果，而一个人的每一次成功，又是最终目标完成的前提。“找纸牌”这个游戏体现了个人成功的重要，也要求了各自必须有高度的责任感，切不可马虎，否者将会是“一者败，则全盘皆输”，而且，在取得自己成功的同时，也要帮助对中的其他成员，提供自己掌握的重要信息，使得队友更加便捷地找到目标。在实际工作中，也是如此，每个人首先必须对自己范围内的工作肩负起责任，同时尽力帮助其他的同事，这样，方能取得集体的胜利。

三、认识到了沟通的重要

在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题。这点在“组合”任务中体现出来，每个小组基本都是分工协作，而中间有一个小项目就是谁有空，谁就可以去做的公共任务，而偏偏很多小组就是率先完成这个小项目，但队员彼此间却不知道，最后大家各自完成了“本职工作”后，都不管三七二十一地投入到公共任务中去了，熟不知这任务早已完成，浪费时间与体力。这就说明，团队中，信息的传递很重要，信息传递准确及时了，可以避免很多成本的浪费，避免重复的劳动，可以更好地完成任务目标。放在实际工作中，领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及各组员间的相互沟通等是实现集体目标的关键。沟通可以让你变得主动、智慧。

四、增进了友谊，加深了理解

在“找纸牌”中，大家互帮互组，队友犯错误了，及时指出来，在对方身上轻柔地排上一记温柔的“埋怨掌”，告诉他，“你那张牌摆错了”，而对方深表歉意的回一个“微笑”，体现彼此之间的坦诚与包容，不知不觉中加深了彼此的理解。游戏中如此，而在实际工作中，我们更应如此，同事盛似家人，应该有充分的包容与理解，让集体氛围生动和谐。

一天的拓展训练虽然“艰苦”，炎炎烈日给大家的皮肤抹上了一层颜色，却带给了大家许多的欢乐，这次拓展训练，我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，超越了自我，完成了看似不可能的事情。增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。一次训练不能解决各种问题，但它给我们以启示，将“游戏”的理念放到今后的工作中，改善流程，提高效率，不断地自我激励和自我完善，让自己的工作做得更加出色。

4月21日，天气凉爽。经过人力资源部的精心策划和组织，公司70多名员工一早开拔蓟县盘山拓展基地，进行为期两天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，并有多为领导随性一起参加训练。

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。两天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练中的每个项目都给我带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己印象最深刻的项目和心得和感受与所有的同仁们进行分享。

此次拓展训练首先以破冰仪式拉开帷幕，在破冰仪式上进行团队组建及团队建设成果展示(包括队名、队员昵称、队歌、队训、队旗制作等)。之后两天分别开展了穿越电网、鼓动人心、集体木鞋、信任背摔、空中断桥、挑战no.1、七巧板、毕业墙七项时间实训拓展活动。

统筹规划，合力安排资源——“穿越电网”

各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，首先是制定好切实可行的方案，然后齐心协力的合作，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

齐心协力，合力完成目标—— “集体木鞋” 集体木鞋是各成员合力配合，所有队员站到木鞋上拿起两根绳子，大家一起用力移动木鞋向前走，又有大家一起喊口号向前走、只能一名队员喊口号、都不能喊口号、奇数队员面向前、偶数队员面向后，大家一起向后倒着走多种走法。游戏中大家为了共同的目标找准自己的位置。在失误中总结经验找到迅速完成目标的途径。在竞争激烈社会环境中，一个团队在工作当中，个人的价值观能否融入到团队当中去实现共同的愿景影响的这个团队的力量。团队出现问题时管理者要及时调整，做出迅速反应，带领团队用正确的方法解决问题。

相信他人，为成功赢取时间——“信任背摔”

背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.5米高平台上，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来，它验证了人与人之间的可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。

挑战极限，战胜自己——“空中断桥”：

这个项目是唯一一个非团队性质的挑战项目，要求队员们在8米多高1米多宽的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

资源共享，服从领导安排——“七巧板”

齐心协力，不离不弃——“毕业墙”

最后一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都要爬上毕业墙。参加培训的全部成员团结一心，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。当我看到大家搭起人梯做好支撑，当我踩在队友们的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，当最后一刻孟总亲自倒挂下来把最后一个队员拉上去时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

总结：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。任何人都不要以为自己什么都行，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!

9月8日，公司组织中高层管理人员到怀柔诚通培训中心，进行以“培训拓展”为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我们更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，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，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队号。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队号，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

训练中印象中最深刻的是信任背摔，信任背摔是一个锻炼团队精神最具有代表性项目。当学员站在1.7米的跳台上直挺地向后倒下的时候，在台下方的学员会用手托起成一个“人床”把台上摔下来的学员接住。如果台上的学员不信任台下人的话，就可能会屁股先下，使下面的个别学员收到很大的伤害。如果台下人不信任台上的人的话，就可能会跑开，那么对台上学员的伤害可想而知。信任背摔关键是要信任队友，在背摔中，队友为背摔者架起了一座生命之桥，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。这个活动也让我意识到越信任别人，自己越安全，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。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经历一定会在今后的工作中给大家带来很大的帮助。

**拓展训练心得体会总结篇六**

很多公司会定期组织员工进行拓展训练。目的是增强员工的个人体质之外，还能增加员工之间的合作能力，增强员工之间的团结合作能力，增强个人各方面的能力。下面就是本站小编给大家整理的拓展训练

心得体会

总结范文，希望大家喜欢。

20xx年8月19，20日很荣幸和我的小伙伴们一同参加了临汾婚协组织的首届婚礼人拓展夏令营，两天的拓展结束回来后，脑中还不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都努力完成了任务，我感受到: 人生道路上，最大的障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮助，当自己与同事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有责任心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心合力才能共度难关。其实我们每天的工作都在这个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，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，感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

办任何事情我们必须有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，积极配合并出谋划策，坚定不移地执行集体策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分考虑各方面因素，估计出可能出现的各种情况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的宣扬宝贝们，在这次活动中都表现非常优秀，回来后依然热情高涨，都写了自己的心得体会，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮助，一路同行!

参加这次拓展是巧合，拓展回来已经一个星期了，但内心至今尚未平静下来，脑海里一遍遍的回放着那天的画面。让我受益颇多，让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟!山水依旧在，鸟语花香存心头，虽然只短短的时间，但欢歌笑语，恋恋不舍，却让我终生难忘，给我的人生又书写下了美好的一页!

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私!在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭!可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得我们学习的，令人钦佩的!而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢?我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以已为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的!在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己;让自己的团队在众多团队中脱颖，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己!只有集体强了，个人才能更好的发展!同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标!

这一次的拓展中，教会了我许多，其中有一点是：在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层;但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更有价值!那怎样才可以做到呢?没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎?因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住!首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之!要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心!”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

在篇尾，我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程!同时要感谢那些跟我一起度过美好的同伴们，感谢笑翻天乐园的所有工作人员，尤其是带领我们的教练，你太帅了!

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。

使我感受最深的是逃生墙，在训练即将结束之际教练把我们带到了一面墙前，墙面光滑且高约4米多，要求团队中所有队员需要不借助任何外物翻上这堵墙，并且在逃生过程当中不许任何人讲话，及不能犯有安全隐患的错误，即为安全逃生。 那道墙不高、但是光靠你自己一人、两人的力量想要攀爬到顶点绝对不可能，你更需要的是战友的协助，才能完成的一次逃生体验。教练讲完规矩后给了我们五分钟的讨论时间，在这期间我们的团队中包洲 李毅 孙强 李维 的站了出来要做我们大家的人梯 还有10位家人第一时间上去拉我们 五分钟后我们开始了 好不容易我们“逃生”几个人，突然教练吹哨喊停，结果全部返回所有的队员又要重新再”逃生“一遍。此刻我们的两位领导要受罚了 做20个俯卧撑 他们做的很辛苦 我们也只是看着 没有办法替他们 心里很不是滋味 很快我们开始了第二轮 教练让几位给我们提供肩膀和膝盖的队友保持刚才的姿势在我们面前，“你还记得是谁给了你臂膀、让你踩在他结实的膝盖、肩膀上不断的攀爬，你还记得又是谁在高墙上向下伸出援助的臂膀吗 ?你还记得又是谁在你攀爬的过程中努力的把手举到最高点，他们是我们整个团队的一部份、在关键时刻挺声而出默默付出的队友们，相互间向逃生墙方向做着保护你向上攀岩，他们都是人生父母养的，在家里我相信他们都是父母的宝贝儿子”

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”。

那一刻、“感恩”与“感谢”弥漫了整个体验基地，感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教官的指导、感谢公司领导的关怀，同时也感谢生我养我的父母、是你们让我真正明白了什么是“感恩”“责任”“牺牲”

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七**

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八**

我觉得优秀的团队具有以下特征：

袁总就是一个优秀的领导者，而我们共同的目标愿景就是企业发展越来越好，给我们带来的收益也越来越多。今年我们公司的管理走上正轨，制定了年度计划、月度计划、公司计划、个人计划，这些不都是为了我们共同的目标制定的吗？有了计划，剩下的就是实施的问题了。

：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在做雷区取水时，我们的队员，有的出主意想办法，有的身材小巧就当取水人，有的身材强壮就做坚强的后盾和支撑。

有一次我们用错了人，让身材高大的的队员当取水人，结果这个队员牺牲了。在我们的工作中，有做业务的，有开票的，有发货的，有做财务的，哪一个环节做不好，公司运转都会出问题。每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

：在雷区取水时，当我们的取水员接近水井时，当他往瓶子里倒水时，四周静的鸦雀无声，所有的人在站好自己岗位的同时，注意力全部在那个瓶子上，越接近成功，越要专注不能放松。

在金字塔项目中，好多人都是忙忙碌碌的，可有的人写了半天纸条，竟然忘记写上自己的代号。在我们的工作中，时刻都有许多细节问题需要我们去重视，处理不好，轻则返工，重则会让我们功亏于溃。

：在金字塔项目中，这一点体会最深。这个项目中，只有单向沟通，结果有的人忙的不得了，有的人无所事事，到头来忙的人也是瞎忙，没有理出个头绪。我们工作中，有时领导或同事交待一件事情，也许自己有不同的想法，可是没有进行双向沟通，之后，这件事情，我做没做，怎么做的，只有自己知道，没有一个反馈，有时就不了了之。

这就是我们好多事情定了一个个的计划，可实施过程中总是不了了之的根源。我觉得公司在实施一个计划之前，应该充分听取相关人员的想法和意见，充分沟通，达成共识，实施起来是不是会顺利许多？另外实施过程中的及时反馈、沟通会使我们的工作更顺畅。

：在信任背摔时，每一个背摔的人都要将手反扣绑起来，这样做的目的是为了保护下面的人不受到伤害。这使人联想到纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说没有规矩不成方园，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！

：相信自己！相信队友！相信团队！做断桥时需要的就是自信，信任背摔需要的是自信和相信队友，在做红与黑时需要的是诚信！相信自己！相信队友！相信团队！有了这个坚定的信念，我们才会坚定的迈出自己的脚步，才会坚定的做出自己正确的选择，我们的团队才会义无反顾地走向成功！

：这一点也是治关重要的。在做三岛求生项目时，每个岛的上人都有自己的题目，只有集中在一起才是整个队伍要完成的任务。在我们公司，按分工不同，设置不同的部门，各个部门都有自己的工作要做，可我们是一个整体，是密不可分的爱生医药，每个部门的工作都应该围绕整个团队的利益，为了共同的目标互相配合，而不是各自为战，不分主次。

：在做项目时，教练要求我们对完成任务的队员说：你真的很不错！一开始，觉得很可笑，可说到后来就变成发自内心的话语，完成任务的队员听到这句话也是充满自信，激情澎湃。

在我们日常工作中，我们同样需要上下级的激励，同事间的激励，在工作中有成功，有失误，不管怎样，每个人都有付出和努力，适时的激励，会让每个人多一些自信和反思，享受成功的喜悦和付出的成就感，在以后的工作中才会有更大的激情和动力去投入。

在两天的训练中，我深刻地反思了一下自己，就自身的弱点和缺陷很有感悟：

：在三岛求生中，我非常有幸被安排到盲人岛，在黑暗、无助当中，我度过了生命中静止的两分钟，忽然我发现我应该能说话时，就大声的向健全人岛呼喊，可是听到的只是很平淡而且不完整的回答，我只是更加茫然无助和不知所措。在工作中、生活中，当别人甚至自己的孩子向自己求助、提问时，也许自己觉得很不以为然，随口一说，可对于求助的人这件事也许是很重要的。

自己的随口一说只会加重别人的茫然无助。我本人的脾气有些急躁，很多时候都忽略了别人的感受，对于我来说学会倾听是多么重要啊！在我以后的人生道路上，我会永远记住自己做为最弱者时的体验！

！在信任背摔时，每一个背摔的人摔下来之前，下面的人都要大声回答：准备好了！我们一定支持你！坚定的回答才会使背摔的人相信下面的队员，才会坚定的倒下来。

工作当中，自己总是在抱怨，为什么自己已经做了，已经做好了，可别人总是还要一遍遍地问：做好了吗？做好了吗？我想还是应该反思一下自己：自己准备好了吗？自己真的做好了吗别人的不信任和怀疑不是毫无理由的！只有自己准备好了，才会换来别人百分之百的信任！

：在做断桥和信任背摔时，当自己站在高处时，怎么觉得那么高？！自己需要跨越的距离怎么那么远？！和自己在下面做为旁观者时的感受是多么的不同！工作中生活中，我们每个人都要学会换位思考，立场不同、角度不同，对问题的看法也会不同。学会换位思考，带来的是对别人的理解，带来的是处理问题时清醒的头脑和正确的选择。

：看着那高高的毕业墙，我在想：自己的身体比较重，行动也不敏捷，我怎么爬上去啊？！可是当众人的手将自己推到墙下，并将自己高高举起时，当我踩着众人的肩站在半空时，我感受到下面有无数双手强有力的支撑，我看到上面有无数双手向我靠拢，顿时自己浑身上下有了一股前所未有的力量！终于，我成功了！我们成功了！可是我们成功以后，我想不起来自己究竟是怎么爬上毕业墙的，我不知道自己踩过谁的肩膀，也不知道是谁的双手在支撑自己，牵引自己。

是啊！在工作中生活中，无时无刻，有许多人都在默默的帮助自己，自己也许知道，也许不知道。可是没有别人的帮助，单凭自己一个人的力量怎么可能成功？！在以后的人生道路中，无论何时何地，我都会报着感恩的心去做每一件事，我都会报着感恩的心面对我的队友，成功属于大家！成功属于我们的团队！！

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