# 公司拓展训练心得体会(优质11篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-06-08

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**公司拓展训练心得体会篇一**

拓展训练不仅仅是为了提高公司的绩效、团队协作能力和个人的竞争力，更是一种心态的改变和自我增值的机会。本文将分享我在参加公司拓展训练中的收获和体会。

第二段：拓展训练的意义

拓展训练一般都是目的明确、内容策划精良，借助组群行为实践、心理咨询、生命探险、变革培训等替代式互动和感性学习，在出奇制胜、快速反应、改善沟通、树立信任、建设合作、实现目标等方面有显著作用。通过参加拓展训练，我们不仅能提高我们自己的个人综合素质，也可以增强公司与团队的凝聚力，进而提高公司的综合能力水平。拓展训练正是一个进一步发挥潜能的机会。

第三段：拓展训练的实践体验

在参加拓展训练的过程中，我主要参加了励志演讲、越野徒步、盲人导航、漂流等活动。这些活动让我深刻地认识了团队协作的重要性。当我们彼此之间充满信任、鼓励和支持时，我们可以超越自我和团队的极限，创造出出色的表现。

例如，在越野徒步的活动中，我们必须互相帮助，找到正确的路线，才能安全地到达目的地。在这个过程中，我因为自己的固执，在路线上迷失了方向。但当我请求帮助时，我的团队立刻给予了我援手，帮我找到了正确的路线。感谢团队的协助，我们及时地到达了终点。

第四段：拓展训练的启示

在拓展训练中，我发现成功团队的心态是独特的。他们有强烈的认同感、团结感和荣誉感等。而这种心态的建立，往往需要从每个人的内心开始。我们能够通过拓展训练来培养我们的自我意识和自我修炼，从而达到传统教育难以达到的效果。我们不仅能够扩大自己的视野，学到不同的经验，更加深了解了自己的潜能和自己自身在团队中的角色和作用。

第五段：总结

拓展训练是提升自我和团队能力的一种非常有效的方式。通过参加拓展训练，我们能够锻炼团队协作能力、扩大自己的视野、增强自信、发挥潜能、达到自我增值的目的。最终，我们可以在面对复杂的工作环境时，更加理性和果断地应对各种挑战，迎接未来的挑战。

**公司拓展训练心得体会篇二**

随着商业竞争的日益激烈，很多公司意识到组织团队的培训和发展的重要性。作为一家位于中国东莞的公司，我们不乏对市场竞争的深刻认识。为了进一步锻炼团队的合作能力和解决问题的能力，我们参加了一次拓展训练。在这次训练中，我们学到了很多宝贵的经验和教训。下面，我将从团队合作、沟通能力、领导力和应对困难等不同方面，分享我们的心得体会。

首先，团队合作是我们在拓展训练中最重要的一课。在训练中，我们被分为不同的小组，每个小组需要共同完成一项任务。通过分组合作，我们学会了如何相互依赖和相互支持。每个人都意识到只有通过团队合作，才能最大化发挥每个人的潜力。此外，团队合作还教会了我们如何协调不同角色和个性之间的关系，提高了团队之间的默契和理解。

其次，沟通能力也是我们在拓展训练中必须学会的一项技能。在任务中，我们发现很多问题都源自于信息传递不畅。因此，我们意识到了良好的沟通对于团队的成功是至关重要的。通过训练，我们学会了倾听他人，表达自己的观点，并且在与他人交流时更加清晰和明确。这样，不仅可以避免误解和冲突，还可以提高工作的效率和质量。

第三，领导力也是拓展训练中一项至关重要的能力。在任务中，每个小组都需要选择一名领导来统筹协调工作。通过实践，我们明白了领导不仅仅是指挥和控制，更重要的是要激发团队成员的潜力和积极性。一个好的领导应该能够指导团队成员凝聚在一起，鼓励他们发挥自己的特长，并将这些特长整合在一起，以实现共同的目标。通过训练，我们懂得了领导并不是一个人的事情，而是团队共同努力的结果。

最后，应对困难是我们在拓展训练中最大的挑战之一。在任务中，我们遇到了许多问题和障碍，有时候甚至觉得无法继续前进。然而，我们意识到团队面临的困难并不是无法克服的。通过相互鼓励和支持，在面对困难时，我们学会了保持冷静和乐观。我们学会了在压力下保持应变能力，寻找多种解决方案，并且敢于尝试。

总结起来，拓展训练是我们团队成长和发展中至关重要的一步。通过这次训练，我们学会了团队合作、沟通能力、领导力和应对困难等多个方面的技能。这些技能不仅仅在工作中可用，还可以在个人生活中发挥积极的作用。我们相信，通过不断地学习和发展，我们的团队将能够更好地应对市场的挑战，并取得更大的成就。

**公司拓展训练心得体会篇三**

第一段：介绍广东公司拓展训练的背景和目的（200字）

广东公司作为一家知名企业，在市场竞争日益激烈的环境中，意识到提升团队的凝聚力和协作能力的重要性。为了增强员工之间的合作意识和团队精神，公司组织了一次拓展训练活动。此次训练的目的是通过沟通合作的训练项目，激发员工的潜力，提高工作效率，增强团队的连贯性和执行力。

第二段：训练活动的项目和效果简述（300字）

在训练活动中，我们进行了一系列团队合作的项目，包括励志演讲、团队建设、解决问题和协同创新等。励志演讲让每个员工有机会表达自己的观点和理念，增强了沟通能力和说服力。团队建设游戏训练了我们的团队协作和沟通能力，使我们更好地了解彼此，建立起信任。解决问题的训练项目帮助我们学会了分析和解决问题的能力，提高了团队的应变能力。最后的协同创新项目，激发了员工的创造力，促进了整个团队的创新能力。

这些训练项目的效果非常显著。通过励志演讲，员工学会了如何更好地表达自己的想法，有效地展示了他们的优点和特长。团队建设游戏增强了团队之间的默契度，提高了协作能力。解决问题的训练项目培养了我们的批判性思维和解决问题的能力，使我们能够更好地应对工作中的挑战。最后的协同创新项目激发了员工的创造力，也帮助公司形成了一种创新的文化氛围。

第三段：拓展训练带来的心理和行为变化（400字）

此次拓展训练活动不仅带来了员工技能的提高，更重要的是在心理和行为方面产生了积极的变化。首先，员工之间的相互理解和信任得到了增强。团队建设训练使大家更深入地了解了彼此的优点和弱点，建立了起信任，也让大家更加愿意一起合作，共同进步。其次，员工的合作意识得到了大幅度提高。通过项目的合作，员工明确了每个人的角色与职责，形成了合力。他们懂得了只有整个团队的协作，才能取得更好的结果。最后，员工的工作积极性和创新思维发生了明显的变化。拓展训练中的协同创新项目让员工充分发挥了他们的想象力和创造力，不断提出新的点子与创意，有助于公司更好地应对市场的挑战。

第四段：拓展训练的持续性和应用（200字）

拓展训练不只是一次性的活动，而是公司长久以来培养团队合作和创新意识的一种方式。在训练结束后，公司将会定期组织类似的活动，以保持团队的凝聚力和活力。此外，公司将通过一些常规的团队建设活动来巩固训练成果，例如设立团队奖励机制、组织团队外出旅游等。通过这些持续的努力和实践，公司将会形成一种积极向上的团队文化，并提高员工的工作效率和整体素质。

第五段：总结拓展训练的意义和价值观（100字）

广东公司的拓展训练活动不仅加强了员工之间的沟通与协作，提高了工作效率，还培养了创新思维和团队意识。这种拓展训练不仅对于员工个人的发展有很大的促进作用，也对于公司的长远发展具有积极意义。通过这样的团队训练，广东公司将有能力应对市场的变化和挑战，保持竞争力，不断创新。

**公司拓展训练心得体会篇四**

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、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“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。

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。

没有完美的个人，但是我们的团队组合到一起就是完美的，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。

**公司拓展训练心得体会篇五**

说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢？我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要的10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅（侣）》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要我们有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报；微笑是改变人际关系最快的表达方式，良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运。。。。我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳。。。。感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

“用一生的时间，干两辈子的事情，活出三世的精彩”这是我们老总总结出的！

“做善良的人，走成功的路，创灿烂人生”这是心洲文化传媒对成功人的诠释！

我就把他们的经典语句当做我的座右铭吧。

**公司拓展训练心得体会篇六**

在公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都很顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

半天的拓展活动在不知不觉中很快就过去了，大家似乎意犹未尽，当教练问起大家：今天最大的感受是什么时，大家异口同声的回答道：我们是最优秀的团队！

晚上，公司还举行了别开生面的聚餐活动，大家欢聚一堂，在欢声笑语中传达着团队的和谐。也许正如他们所言，这是一个极为优秀的销售团队，他们克服了各种困难与挑战，创造了一个又一个销售奇迹，可能今天是一个新的起点，他们不仅将创造下一个飞跃，更要创造下一个奇迹。

经过之前的拓展训练，大家纷纷意识到了团队合作的重要性，彼此的心更加贴近，感情也更加深厚，纷纷敞开心门，畅所欲言，讲述自己的过往，倾听同伴的心声，现场的气氛也越来越融洽。

**公司拓展训练心得体会篇七**

段一：引言（200字）

广东公司拓展训练心得体会

我们是广东公司的员工，不久前参加了一次精彩的拓展训练。这次拓展训练不仅加深了我们团队的团结和信任，也提高了我们的团队合作能力和解决问题的能力。在这篇文章中，我将分享我们在拓展训练中的体验和收获。

段二：团队合作（200字）

在拓展训练中，我们被分成了几个小组，每个小组都有不同的任务和挑战。这要求我们团队成员之间密切合作，互相支持。在一个任务中，我们必须通过几个关节连结起来行进，这要求我们相互依赖，否则我们将无法前进。通过这个任务，我们体会到了团队合作的重要性，并意识到只有通过相互合作，我们才能取得更好的成绩。

段三：信任建立（200字）

拓展训练中，信任是一个非常关键的因素。我们被要求在一条绳子上盲目行走，只能依靠伙伴的声音来指引我们的方向。在开始时，很多人对这个任务感到害怕和不自信。但是，通过几次尝试，我们意识到只有相信伙伴的指引，我们才能安全地到达目的地。通过这个任务，我们建立了更深的信任和更紧密的联系，这对于我们以后的工作和合作非常重要。

段四：问题解决（200字）

在拓展训练中，我们面临了许多问题和挑战。但是，通过团队的集体智慧和合作，我们能够迎接这些问题并找到解决的方法。例如，我们在一个任务中需要穿越一段高墙，我们首先遇到了困难。但是，我们很快意识到只有通过相互协作和找到合适的策略，我们才能克服这个困难。最终，我们成功地穿越了高墙，这让我们意识到在面对问题时，团队合作和创新思维是非常重要的。

段五：总结（200字）

通过这次拓展训练，我们不仅在团队合作方面有了更深入的体会，也学会了信任和解决问题的重要性。我们意识到只有通过相互合作和共同努力，我们才能取得更好的成绩。这次拓展训练的经历不仅丰富了我们的工作和生活经验，也让我们更加有信心和能力面对未来的挑战。我们将继续努力，将拓展训练中所学到的团队合作和问题解决的经验应用到我们的工作中，以提高我们的绩效和创造更大的价值。

**公司拓展训练心得体会篇八**

3月25日，有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

公司拓展训练心得(一)

公司为激发员工潜能、培养阳光健康、团队合作的企业文化，前日组织全体员工进行了一次户外拓展训练，这次拓展训练活动主要内容是通过团队集体游戏的形式，磨炼意志，陶冶情操，激发潜能，超越了自我，打造赢的团队。

早上9点到达笑翻天拓展基地后，进行了开营仪式，将队员分成四个竞队，然后由队长组织队员们，确定响亮的队名，提出对训，编写队歌。在队长的带领下，以各具特色的方式进入赛场，拉开比赛序幕。竞赛过程场面热烈，气氛活跃，各队队员精诚合作，相互支持，顺利体验了“强渡亚马逊”、“珠行千里”、“七巧板”、“毕业墙”等拓展项目。

整个活动既有个人项目，又有团队项目，既通过对自我极限的挑战和突破，释放了工作压力，克服了心理障碍，增强了战胜困难的信心和勇气，进一步培养了我们勇于开拓、坚韧不拔的心理素质;又通过团队协助、分组竞赛等形式，培养了队员的创新应变思维和团队协作能力和良好精神风貌。

拓展活动生动活泼、寓教于乐，发人深省，我们无数次沉浸在感动和被感动的氛围中。不仅在自我激励、自我挑战、团队配合等方面有了很大提升，而且学会了思考和行动的方法与策略，获得了许多难得的人生感悟，成为有益终生的精神财富。无论从团结协作、沟通交流、竞争合作、团队盲点、内在心智到心态调整和处理能力，我们都很受启发和教育。

此次拓展训练让大家对自己的工作价值有了新的理解，对自己在工作中的角色和定位有了更清晰的认识，对以后的工作目标更加明确。由于在拓展过程中实现了心理和生理上的双重突破，每个参与活动的人都进一步发掘了自己潜在的天赋，感悟到了自己在自我认识上存在的偏差，从而在今后的工作中能够更理性地管理和发展自己。

公司拓展训练心得(二)

为期两天的拓展训练结束了，之前的恐惧、忧心也都一扫而光，取而代之的是无尽的回味与感受。

尽管活动的过程中非常的累，但是成功的喜悦与收获的心情已让其它的感受荡然无存。玩过之后，我才明白了所谓“拓展训练”的真正意义。 拓展训练揉合了高挑战及低挑战的元素，学员从中在个人和团队的层面，都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。拓展培训强调学员去「感受」学习，而不仅仅在课堂上听讲。

拓展培训着眼于团队精神的熔炼，同样也考验个人意志，通过参加培训，能够认识自身潜能，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;加强团队成员之间的了解、沟通和信任;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责也由任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作;激发团队成员的潜能，促进部门间的协作，增强团队的活力和凝聚力。

来到拓展基地时，教官先给我们讲解这两天的训练要求以及一些注意事项，之后就带我们做了一些小游戏。首先是让大家欢迎自己，先是自己鼓掌，然后和队友交叉鼓掌。我们自己鼓掌时，掌声整齐、响亮，可是相互击掌时，掌声凌乱、不响。这是因为大家默契不够、配合不好。然后是游戏“齐眉棍”，就是然大家同时用一根指头使一根竹棍从上向下移至膝盖高度，而所有人的指头都不离开竹棍，看似简单的东西，真正的实践了却发现难度真的很大。

这个游戏的不成功就不仅是配合和默契的原因了，它还缺乏统一的指挥、沟通。之后是“神奇的六瓶水”，教练用六瓶水摆图形，猜数字，可怎么也猜不到，到最后谜底才揭晓，其实数字并不是用水摆的，而是教练的手指。虽然在开始时，教练不止一次的问：大家有没有看到我和这六瓶水，但是大家的注意力都集中在作为幌子“神奇的六瓶水”上，没有人去注意教练和周围的事物。

公司拓展训练心得(三)

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。一次偶然的机会，我参加了由公司组织的拓展训练。通过训练，让我无论在工作和生活的价值取向和团队意识的理解上都有了进一步的体会。

对于我来说，参加拓展训练是一次极为难忘的经历。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考，短短的两天时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自我和团队的一种全新的认识和思考。

在我们成功的挑战每一项活动的背后，至始至终都是我们所有队员共同努力的结果，少了其中的那一个，我们也许不能完成哪怕是一项小小的游戏。就象我们的电厂，是一个团队、一个整体，大家互相支撑、相互信赖。每一项工作，都不可能独立完成，每取得一项小小的成功，都凝聚着大家的心血。尽善尽美的做好自己应该做好的每一步，这样，能将我们公司造成一个坚不可摧的富有战斗力的团队。

一个团队在成长的过程中会遇到各种各样的问题和困难，无论是领导者还是每个人都不能保证其100%正确性，所以，只有在行动的过程中不断修正自己的错误，发现更好的工作方法才能使团队朝着完美的目标前进。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。如果从活动中感悟到的知识在今后的工作中运用得当，相信我们科松的大团队会越发强大和完美。

公司拓展训练心得(四)

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

一、团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

二、凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

公司拓展训练心得(五)

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。

在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的.任务事倍功半，空做无用功;而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标;其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富!衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、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。

4、从失败中我们也得到教训和启示：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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

公司拓展训练心得(六)

清晨五点半，我早早醒来眼还没睁开就扒开窗户看看外面的天气怎样，晴朗无云，我的心暗自窃喜了一番，因为我只准备了a计划没有备用b计划啊。然后开始起床洗漱，六点二十准时出发，五十抵达公司楼下和车主联系，得到确定信息后等候大家，大家陆续不断的到来，分发早餐，七点二十准时出发。

为了给大家一个预热的前奏，在车上充当起导游的角色激起大家的兴致，还好大家积极配合，抵达目的地的时候已是兴致高涨。

在教练的带领下，我们分组后，我荣幸当选队长，组内员工苦思冥想队名、队训和队歌。十分钟的时间到了，猛虎队产生，队训是猛虎出征、寸草不生，pk黄蜂队。开始进入第一个项目。

信任背摔———协作精神

大家充电后，我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情还是有点忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,如果摔倒或者有其他的什么意外,就表现出团队的协作能力不好,而且pk黄蜂队速度，但是我们积极地队友们在下面鼓劲加油，豁出去了，就这样一个一个的进入备战阶段，出于对队友的信任和对团队的负责，我们迅速而且几近标准的完成了任务，和黄蜂队的速度相当。通过此次活动,增强了团队间的相互信任和理解，克服了心理障碍，同时通过身体接触打破大家的隔膜，在组织中建立了平等的人际关系。

第二个项目\"高空断桥\",它是一个个人挑战项目,要求队员们在8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.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.

训练的第三项是\"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12分46秒全部通过.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.

上午的训练结束了，我们到农家乐享用午餐，休息片刻继续进行下午的挑战。

下午1:30正式进入训练阶段，挑战第一个项目——急速60s。

这是一个智力和团队合作结合性比较强的项目，任务是在60秒的时间将圈内看似没有联系的卡片有序的交到培训师的手中，尽管我们猛虎队首先发现了规律的存在，但是最终还是黄蜂队胜利。最后，我归结到：首先要合理分配内部人员的工作职责，第二，组内员工要积极沟流、共同合作，方能成功。

最后一个项目，是大家自选的，高空走钢丝，极具挑战性，开始一些人员早就放弃了项目的存在，同时也包括我，可是当一个个队员成功走过的时候还是有点心痒痒，在经过我们刘总一个一个的刺激和“忽悠”，赶鸭子上架，就这样战战兢兢的爬上去了，我在走过的时候一直对颤抖的自己说：一定要成功，一定要成功。最终顺利通过，那一刹那我克服了恐惧，摆脱了颤抖，我成功了。我们用队歌和语言激励和支持着队友 ,没有抛弃，没有放弃。我们战胜了心魔,由内心的极大恐惧到无所畏惧,经历了心理与生理的考验,真正实现了认识自我,挑战自我,超越自我的目标,更熔炼了一只坚强,团结的优秀团队.相信每一个人都从中得到了或多或少的启发,但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去,能否把得到的启示运用到生活中去,还需要一个更长的磨练过程.我相信:只要我们每一个人都有了\"务实和谐,同心跨越\"的精神,我们美高就有一个美好的明天.

公司拓展训练心得(七)

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练心得体会-感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人血液沸腾。培训的时间距现在已经两个月了，但我记忆犹新。

是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到本站这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了我的今天!这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法：投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨光老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。高贤峰博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢?我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要的10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅(侣)》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要我们有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报;微笑是改变人际关系最快的表达方式,良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运。我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳。感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

公司拓展训练心得体会 这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先，一个优秀的团队必须有明确的目标;其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，印象最深刻的是最后一个活动七巧板，我们的表现有些盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

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。

你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、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。

4、从失败中我们也得到教训和启示：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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

我玩的娱乐心理,和同事的公司走上平台开发训练营七的旅程。

第一个任务:

第二天,培训正式开始了。

第一个项目:高海拔

第二个项目:信任回落

第三个项目:高空捕捉波兰人

第四个项目:毛虫3月

**公司拓展训练心得体会篇九**

通过参加公司组织的拓展训练，相信你一定能从中收获很多。下面本站小编为大家带来公司拓展训练心得，供你参考!

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

一、团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

二、凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练

心得体会

-感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人血液沸腾。培训的时间距现在已经两个月了，但我记忆犹新。

是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到本站这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了我的今天!这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法：投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨光老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。高贤峰博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢?我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。一次偶然的机会，我参加了由公司组织的拓展训练。通过训练，让我无论在工作和生活的价值取向和团队意识的理解上都有了进一步的体会。

对于我来说，参加拓展训练是一次极为难忘的经历。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考，短短的两天时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自我和团队的一种全新的认识和思考。

在我们成功的挑战每一项活动的背后，至始至终都是我们所有队员共同努力的结果，少了其中的那一个，我们也许不能完成哪怕是一项小小的游戏。就象我们的电厂，是一个团队、一个整体，大家互相支撑、相互信赖。每一项工作，都不可能独立完成，每取得一项小小的成功，都凝聚着大家的心血。尽善尽美的做好自己应该做好的每一步，这样，能将我们公司造成一个坚不可摧的富有战斗力的团队。

一个团队在成长的过程中会遇到各种各样的问题和困难，无论是领导者还是每个人都不能保证其100%正确性，所以，只有在行动的过程中不断修正自己的错误，发现更好的工作方法才能使团队朝着完美的目标前进。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。如果从活动中感悟到的知识在今后的工作中运用得当，相信我们科松的大团队会越发强大和完美。

**公司拓展训练心得体会篇十**

上周我有幸参加了集团公司组织的拓展训练，提到“拓展训练”，我只是向往已久，感到有点好奇和新鲜，没有更深层次的理解和感触，很想亲身体验一回。通过这次训练，让我深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性，对自己的

生活

和工作启发很大。

“拓展训练”是一个舶来词，英文为outwardbound，起源于二战期间盟军为对付德国潜水艇战而在英国创办的艾德伯恩海员学校。战后，拓展训练流传世界各地，被企业、教育机构广泛采用，是当前最流行的全新的培训方式。而经过亲身体验，才真真切切地领悟到

什么

是拓展的内涵。

训练前的准备，教练首先对我们进行团队文化建设，将我们全体学员分成四个队，同时授给每个队一面彩旗，布置了一系列任务：即在二十分钟内为自己所在的团队选出队长，起好队名，创出队呼，编好队歌，给自己起代号。我被编在第四队，经过大家的激烈讨论，我们“火箭队”横空出世了，队呼是“火箭、火箭，勇往直前”，队歌是“好汉歌”，这就是我们自己的团队。有了属于自己的团队之后，大家彼此的陌生感顿时消失了，亲密得就像经过燃烧岁月考验的老战友。

正式的拓展训练比赛事在第二天开始的，在训练场上我们忘记了年龄，忘记了工作身份，忘记了生活环境，抛开一切全身心地投入训练中。训练项目丰富多彩，有“盲兵布阵”“汉诺塔” “七巧板”“高空断桥”“攀登毕业墙”等，面对每次挑战，我们都以“火箭、火箭，以往直前”的队训激励和鼓舞队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃，最终我们的团队每一名队员都顺利通过了重重考验。每个项目都很好的揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，信任和被信任来自不易的，是无比

幸福

的\'。每个队员能够顺利完成各项任务，与

其他

队员的信任和支持是分不开的。本次拓展训练最感动人的项目莫过于攀爬“毕业墙”，看到四米多高的墙壁，开始我产生了退缩的心里，当看到队员们一个个个都顺利通过时，我鼓足了

勇气

，在队友的帮助下，勇敢的爬上了墙壁。最后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，使得所有队友都顺利的“毕业”了。

通过此次拓展训练，我感悟到好多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密的团结成一个整体，才可能战无不胜，攻无不克。

**公司拓展训练心得体会篇十一**

20xx年5月24日，公司60个人参加了奉化黄贤森林公园的拓展训练。第一天的第一个项目每个人到最后都放开了自我，打开了嗓子，拼命的呐喊自己能成功，一度让我以为那一刻大家都成了成功人士，下午的第二个项目是过电墙，大家一次又一次通过互相的配合最后达成了目标，那一刹那的喜悦我们每个人都感受到了，让我深深体会到了团队协作不单单是男人的事情，同样女人也一样充当着关键。生死相依，相互扶持，不抛弃，不放弃！从业心态的再次体验和证明，行动超越思想的完美诠释。这让我明白了在磨练中体会到团队的情感，在不断的失败中寻找成功的方式。

第二天的项目是卓越圈，回想起来我到现在下蹲都很痛，早上最痛苦的事情就是弯腰穿鞋系鞋带，肌肉酸胀的感觉让我觉得那一天的情景历历在目。我们队可能速度不是最快的，但是我们队绝对是创新的团队，我们很团结，在沈哥的领导下，我们的凝聚力那是相当的`大，没有任何人和事能把我们分开，虽然我们是16个人的团队，比之2队多了2个人，但是我们丝毫没有因此而气馁，因为这意为着我们的体力将会更加消耗剧烈，两个套圈的小伙伴---张锋和杨伟无数次的上下蹲，嘴唇都被绳子扣破了，流了好多动脉血，虽然我们最后的成绩才0.66秒，但是我们已经尽力了，这当中有概率容错性，只能说我们的配合度还有待提高。

此次拓展的时间虽然只有2天，但带给我们的收获不仅仅只是身体上，还有心理上的洗礼。它让我们重视团队的力量，没有一个人会去否认团队的力量，但是为什么需要团队，怎么做才是一个团队，如何把团队作用最大化，这是我们需要考虑的问题。

团队之所以形成是因为一个团队能够解决很多个人不能解決的问题，可以分担彼此的压力，当然也可以收获比合力更大的成功。

重中之重是要合理应用团队智慧，如何把团队的智慧最大化利用，筛选出其中的精髓这是一个团队必须要掌握的技巧，如果连这个都做不到，那我们称之为团伙。

当然作为一个团队，必须有一个团队领袖，在激烈的讨论中，或许有些人出于谦虚不说话，或者有些人张扬的没有任何结果，所以这必须有一个领袖来统一大家不同的意见。

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