# 最新团建拓展活动心得体会(大全15篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-07-13

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**团建拓展活动心得体会篇一**

第一段：引言（引出主题）

在现代商业社会中，公司活动的举办已经成为了一种常见的现象。这些活动不仅仅是为了提升员工的凝聚力和团队合作能力，更是为了拓展公司的市场影响力和推广品牌形象。作为员工之一，我近期参加了一次公司活动，深刻感受到其中的乐趣和收获。在这篇文章中，我将分享我参与公司活动时的体会和心得。

第二段：丰富多彩的活动形式（具体描述）

这次公司活动以户外拓展为主题，共分为团队建设、体力项目、智力挑战和沙盘推演等环节。这种丰富多彩的形式为我们提供了一个了解和认识同事的机会。通过团队建设活动，我们了解到每个成员的优势和特点，并在合作中提升了彼此的信任和配合能力。体力项目让我们共同克服困难，增强了体力和意志力。智力挑战激发了大家的思维，锻炼了我们的头脑和团队协作能力。沙盘推演活动则启发了我们的战略思维和决策能力。这样多样化的活动让我们获得了非常多的乐趣和挑战，也促进了团队的发展和成长。

第三段：团队合作的重要性（个人体会）

在公司活动中，我深刻认识到团队合作的重要性。例如，在拓展项目中，大家需要紧密合作并充分发挥自己的能力，协同完成任务。无论是携手攀爬陡峭的山峰，还是解析复杂的谜题，我们都需要相互信任和配合才能达成目标。团队合作不仅仅是需要亲密的合作伙伴，还需要互相倾听、相互支持并共享困难和挑战的过程。只有真正实现了团队合作，我们才能够最大限度地发挥每个人的优势，并在竞争激烈的商业环境中立于不败之地。

第四段：交流与沟通的重要性（个人体会）

参加公司活动让我深刻认识到交流与沟通的重要性。在活动中，我们需要及时有效地传达信息，协调团队行动。当遇到挑战和问题时，每个成员都应发表自己的观点并积极寻找解决方案。只有通过高效的沟通，意见和建议才能够被充分尊重和采纳，从而达到团队目标。我还发现，有效的沟通有助于消除误解和疑虑，形成团队的共识和一致性。通过完善的沟通和促进信息流动，我们可以更好地统筹规划和合理分工，提高工作效率并取得优异的工作成果。

第五段：总结（得出结论）

通过参加这次公司活动，我不仅仅享受到了乐趣和挑战，更深刻理解到了团队合作和沟通的重要性。团队的凝聚力、信任和合作能力是组成一个成功的团队所必不可少的元素。而有效沟通则是团队协同工作的最关键环节。在未来的工作中，我将继续积极发挥团队合作的作用，提升沟通与交流的能力，使我们的团队能够更加高效地完成工作，实现更大的成功。

**团建拓展活动心得体会篇二**

拓展活动，又称为体验式培训，是一种通过精心设计的活动来促进团队和个体成长的工作坊式培训。这次活动是由公司人力资源部组织，在公司的训练基地进行的。我有幸成为其中的一员。

活动的当天，我带着兴奋和好奇的心情参加了。基地的环境很安静，设施齐全，让人感到很舒适。活动开始时，我并没有想到这次拓展会有如此大的收获。

首先进行的活动是“信任摔”，这是一个需要队员们身体接触的活动。我们分成几个小组，每个小组需要一个队员站在离地面一定的高度，然后其他队员在他的身后用双手保护他，同时还要保持身体的接触，直到他安全地落到地面。这个活动需要团队成员间的密切配合和信任，我感受到了团队合作的重要性。

接下来的活动是“过电网”，这是一个需要所有成员都成功通过的挑战。我们需要在规定的时间内，让所有的队员都从网的一边成功地走到另一边。这个活动需要队员们克服自己的恐惧，相信团队的能力。这个过程中，有些队员因为害怕而犹豫不决，但是当我们最终成功的时候，所有的队员都欢呼雀跃。我深深地感受到了团队成员之间的鼓励和支持的重要性。

在最后的活动中，“盲人定向”让我有了新的体验。我们被要求在看不见的环境下找到正确的方向。这个活动让我意识到，我们在生活中经常会遇到类似的情况，我们需要依靠信任和尊重他人的意见来找到正确的方向。

这次拓展活动让我深深地感受到了团队合作、信任和鼓励的重要性。我明白了，只有通过团队合作，我们才能完成困难的任务，克服困难。同时，我也学会了如何在困难的情况下寻求帮助，以及如何给予和接受建议。这次的经历让我更加了解自己，也更加了解我的团队。我明白了，我们每个人都是团队的一部分，我们的成功需要每个人的努力。我相信，这次拓展活动对我未来的工作和生活都会有很大的帮助。

**团建拓展活动心得体会篇三**

第一段：引言（150字）

培训活动是提升组织和个人能力的重要方式之一。在过去的几个月里，我参加了一次针对员工团队的拓展训练活动。通过这次活动，我深刻认识到拓展训练活动在激发团队合作精神、提高沟通技巧和增强个人能力方面的重要作用。接下来，我将从团队合作、沟通技巧和个人成长三个方面，归纳总结我在这次培训活动中的心得体会。

第二段：团队合作（300字）

在拓展训练活动中，我最深刻的体会便是团队合作的重要性。我们通过团队建设活动，学会了如何协同合作，分工合作，形成了一个高效的团队。在“疯狂接力”游戏中，我们需要以团队为单位完成一系列的任务，这让我深刻认识到只有团队成员相互协作、扬长避短，才能够达到最佳的团队效果。在今后的工作中，我将更加注重与团队成员之间的沟通与合作，深入了解其他成员的优势和需求，以实现更好的团队合作。

第三段：沟通技巧（300字）

沟通是人际关系发展的基础。在拓展训练活动中，我学到了很多沟通技巧，包括倾听、表达和非语言沟通等。在“沙盘演练”中，团队成员通过模拟工作场景，学会了倾听他人的意见和建议，并提出自己的观点。这个活动有效地提高了我和其他团队成员之间的沟通能力。我发现，通过倾听和尊重他人的观点，我们能够更好地解决问题，增进团队合作的信任和凝聚力。我将继续加强自己的沟通技巧，提高团队协作的效率。

第四段：个人成长（300字）

培训活动不仅提高了团队合作和沟通技巧，也对个人成长产生了积极影响。在“高空跳伞”项目中，我面临着巨大的恐惧和挑战。然而，在团队的支持和鼓励下，我成功地完成了这项任务。这次经历让我对自己充满了信心，深刻认识到只有勇敢面对恐惧，才能够突破自我，实现个人成长。我将继续挑战自我，勇敢面对各种困难和挑战，不断提升个人能力和素质。

第五段：总结（150字）

通过这次培训活动，我深刻认识到团队合作、沟通技巧和个人成长对于个人和组织的重要性。在今后的工作中，我将更加注重团队合作，倾听他人的意见和建议，并鼓励他人发表自己的观点。同时，我也会坚持挑战自我，克服恐惧，勇敢面对各种困难和挑战。希望通过自身的努力和进步，能够对团队的发展和个人的成长做出更大的贡献。

总结（50字）

通过这次培训活动，我深刻认识到团队合作、沟通技巧和个人成长对于个人和组织的重要性，并将这些体会广泛应用于今后的工作和生活中。

**团建拓展活动心得体会篇四**

在平日里，心中难免会有一些新的想法，不妨将其写成一篇心得体会，让自己铭记于心，从而不断地丰富我们的思想。你想好怎么写心得体会了吗？以下是小编整理的拓展活动心得体会，仅供参考，大家一起来看看吧。

虽然只有短短两天时间，拓展训练所给予我的启发却是一笔永久的精神财富。我相信无论是何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这两天里，让我感受最深的有以下三个方面：

无论是训练一开始的拍手、背摔、盲阵、电网、几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作。如果我们在实际工作中都能像在“盲阵”中一样，手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标和利益，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人，而不是每个人都有自己的小九九。虽然在活动中，大家叽叽喳喳、七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结一致求取胜利的表现，也是大家群策群力的表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

一张大的网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对一个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题。

在训练中有一个很好安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体作贡献。以前我也不太敢在这种场合发言，但是在大家的鼓励下我站了上去，我想这个安排的本身也就是希望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的能力。做自己没有做过的事情就是一种突破。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的.利益与目标而相互协作的作风。团队精神的核心是奉献，奉献成为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。团队精神的精髓是承诺，团队成员共同承担集体责任。没有承诺，团队如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。在学会团队精神，信任，和沟通的同时，我们还收获了许多东西：学会挑战自己；学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处；学会鼓励他人；学会欣赏他人。

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！衷心感谢我们的教练、学校领导和可爱的同事。此次拓展训练是非常成功的，每个人都收获了许多。我愿意和同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的事业进行得更好！

**团建拓展活动心得体会篇五**

近期，我们公司组织了一次活动拓展，旨在促进同事间的沟通与合作，提升团队凝聚力和执行力。在这次活动中，我收获了很多，并有些心得体会，希望能够与大家分享。

首先，团队合作是取得成功的关键。在活动中，我们分成了若干个小组，每个小组内的成员需齐心协力地完成各项任务。通过大家的密切配合和互相支持，我们能够在有限的时间内完成看似困难的任务。正是因为团队成员们相互信任、相互依赖，我们才能够顺利地完成各项任务，进而取得不错的成绩。这让我深刻体会到，一个团队的成功不仅仅取决于个人的能力和素质，更重要的是团队成员间默契的配合和无私的奉献。

其次，领导力在团队合作中起到了重要的作用。在活动中，我们团队每周选出一个小组长，负责统筹和组织小组工作的开展。而团队的每个任务都有一名领导负责指导和掌控。通过这个过程，我意识到一个好的领导有着至关重要的作用。好的领导应当具备良好的组织协调能力、沟通能力和指导能力。他们应当能够抓住团队成员的特长，合理安排和分配任务，并在关键时刻做出正确的决策。一个好的领导能够在团队中起到带头带动的作用，凝聚团队成员的力量，使得团队能够迎难而上、团结一致地面对各种挑战。

再次，沟通是团队合作中的关键环节。活动中，我们要求同事们相互交流、相互协调以及及时传递信息，共同解决问题。通过这次活动，我深刻体会到沟通的重要性。团队成员之间的良好沟通，能够有效地避免冲突和误解，并能提高工作效率。良好的沟通需要我们保持开放的心态，倾听他人的意见和建议，同时也要有正确而清晰地表达自己的想法和需求。只有在良好的沟通基础上，团队合作才能更加顺畅地进行，才能更好地凝聚起整个团队的力量。

与此同时，这次活动也让我认识到个人的态度和积极性对于团队的影响。在活动中，我们每个人都需要充分发挥自己的能力，同时注重整个团队的利益。只有每个个体都能将团队利益放在首位，才能形成更紧密的团队合作。个人的态度和积极性对于团队的氛围和凝聚力有着直接的影响，只有积极乐观地面对困难，才能够有更大的动力和信心去迎接挑战。

总结来说，这次活动拓展不仅让我加强了对团队合作的理解，更使我认识到了团队领导力、沟通和个人态度的重要性。通过这次活动，我也更加坚信，团队合作是取得成功的关键之一。因此，在未来的工作中，我将更加注重与同事们的沟通和合作，同时也会全身心地发挥自己的职责和能力，为整个团队的成功作出更大的贡献。

**团建拓展活动心得体会篇六**

七月的早上，我们公司生产部、维修部、物流部的四十位同事从公司出发前往培训基地，开始我们的两天培训之旅。因司机不认识路，我们是试探性的将车开进培训基地的大门，开进没有多远就见到接我们的四位培训老师在向我们招手欢迎，让我们倍感亲切。

在培训老师的安排下，我们四十个人被分成了4个小队。老师要求我们每队为自己的团队起一个队名，选出一名队长，想一个队训和队歌，设计一个队标。10分钟后，四个队的队名全部被确定，分别是:超越队、风云队、阳光队、和烈火队。

在我们首个参加的拓展的项目“信任背摔”中，当我在下面作为保护队员时，我感觉这个项目还是很简单的。可是当我自己站在高台上的时候我发现完全不是我想得那么简单了。让我深刻的体会到一些事情在看被人做和自己做是完全不同得体会和完全不同的心情。同时也让我体会到站在上面的队员对下面做保护的队员的信任。而站在下面负责保护的队员对站在上面队员的一份责任。充分体现出了大家团结合作的精神。

鼓动人心项目讲究的是大家齐心一致，动作协调。刚开始训练时我们最多只能完成20个，教练耐心的指出我们的问题，通过大家的努力教练的讲解我们通过调整鼓绳的高度，队员之间的位置，队员的步伐。在第一轮的比赛中当我们对队颠球达到200是，大家明显的有放松的感觉。最终完成205个。第一轮比赛结束后我们总结我们还要把我们的目标定得更高点，400个。第二轮我们完成了323个。离我们自己的目标差了77个。通过这个项目让我体会到只要大家齐心一致，就没有做不到的事情。

孤岛求生这个项目让我体验了一次做盲人的感觉。当我们充当哑巴的队员来到我们盲人岛上，在没有办法取得我们的信任，那种干着急的心情让我体会到不能歧视残疾人，他们也有很多的无助和无奈。就当我们盲人和哑巴在因为相互之间不信任而纠缠的时候，我们在珍珠岛上的队员正在那认真的捆鸡蛋，浪费了15的营救时间。最终通过哑巴队员的不懈努力我们成功被解救。通过这个项目我们体验出在工作生活中做事情还是要分清轻重缓急，不要把时间浪费在没有必要的事情上。

**团建拓展活动心得体会篇七**

近年来，培训活动已成为了企业提高员工素质和凝聚团队力量的重要手段。而其中的拓展训练更是备受关注。我曾有幸参加一次由公司组织的拓展训练活动，并从中有了一些宝贵的体会和心得。在这篇文章中，我将分享这些心得。

首先，一次成功的拓展训练活动需要明确的目标和计划。在活动之前，组织者应该明确活动的目的是什么，想要通过活动达到什么效果。只有这样，才能确定适当的活动内容和方法。例如，如果目标是增进团队合作，那么组织者可以设计一些需要团队成员合作完成的任务。在我参加的训练中，我们被分为若干个小组，每个小组有一项特殊任务需要完成，只有全组成员紧密合作，才能顺利完成任务。通过这样的活动，我明白了团队合作的重要性，并学会了在团队中积极发挥自己的作用。

其次，拓展训练活动应该注重培养个人的领导能力和团队的协作精神。在训练中，每个人都有机会担任团队的领导者，同时也需与其他组员密切合作。通过这样的活动，大家可以提高自己的领导能力和协作能力，学会如何更好地与他人合作，更好地管理团队。我在训练中担任了一次小组领导者的角色，这让我深刻体会到领导者需要关注整个团队的需求，需要善于倾听和协调，以及在压力下保持冷静。

此外，拓展训练活动经常通过一些特殊的方式激发人们的兴趣和激情，促进团队成员之间的交流和沟通。例如，在我参加的训练中，我们有一项曲棍球比赛，每个小组需要合作进行比赛。这种游戏性十足的活动不仅激发了大家的竞争力，也增强了团队协作的意识。通过这样的活动，我意识到有效的沟通和合作是团队成功的关键。

最后，一次成功的拓展训练活动应该有一个合理的总结和回顾。在活动结束后，组织者可以组织大家一起回顾活动的收获和不足之处，让大家能够总结经验教训。这样的回顾活动可以加深对培训内容的理解和记忆，同时也有助于发现团队中存在的问题并提出解决方案。在我参加的训练中，我们进行了一次小组分享，每个小组都分享了他们在训练中的体会和收获。这让我对自己的不足有了更清楚的认识，并从其他小组成员那里学到了一些宝贵的经验。

总之，拓展训练活动是一种非常有效的提高团队凝聚力和员工素质的方式。通过一次成功的拓展训练活动，可以帮助员工提高个人的领导能力、团队合作精神和沟通技巧，并促使团队成员之间更加紧密地合作。然而，要保证训练活动的成功，需要明确的目标和计划，注重培养个人和团队的能力，使用多样化的方式激发人们的激情，并进行合理的总结和回顾。在将来，我将会在自己的工作中运用这些经验和技能，进一步提高自己的领导能力和团队合作精神。

**团建拓展活动心得体会篇八**

拓展培训，使我受益匪浅、收获特别多，体会最深刻的有以下几点：

一、带领一个团队时，要顾全大局，明确分工。

拿破仑曾经说过“不想做将军的士兵不是好士兵”，但是在军队中只有一个将军，军官和士兵只各司其责，军队才能打胜战，在日常公司工作中也是如此。在做拓展培训项目时，要明确分工、落实责任，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，准确、全面地了解自己、认知他人，进而对自己的行为、团队协作等做出相应调整。

二、有计划才动工，不能盲目。

做“电网”活动项目时，大家在清楚游戏规则情况下，并没有先急于过网，而是先划策让三个身强力壮的男生先从下面相对宽的网钻过去，再把女士及体重较轻的人从上面抬过去。这种目标清晰及周密的计划，使得小组只用了15分钟就顺利完成了任务。因此，计划很重要，在工作中做到有计划才动工，不能盲目。方法也很重要，工作中做事要先想好办法，用正确有效的方法去做事。

三、应学会遇到问题换位思考。

当“寻找魔兽”培训课程一开始，大家的心立即被深深地吸引——我到底属于哪种“魔兽”角色呢?随着活动过程的展开，我们逐步清晰和定位了能够代表自己行事风格的主体“魔兽”角色。通过对老虎、孔雀、考拉和猫头鹰、变色龙五种主体魔兽角色的不断深入认识，使我们准确、全面地了解自己、认知他人，从而对自己的行事方法和团队协作上做出相应调整。通过参加进一步的拓展培训项目--从七巧板、鳄鱼潭到孤岛，我们思考的角度、探讨的话题已经在潜移默化中逐渐深入，围绕着五种天赋特质展开讨论，一步步去反思自己的行为，不断去了解和认识自我，并思考自己如何在团队中能做出更大的贡献。

四、面对困难敢于拼搏。

过“空中断桥”主要是考验了个人的胆量和意志，我们队有一名队友有恐高症，但在大家的鼓励和加油下，还是跨了过去，对于个人来说，成功跨越了人生的一大步，这是一个飞跃。面对困难敢于拼搏，对自己、对团队、对企业都要充满信心，这样才能接受一次次的挑战，并战胜各种困难。

五、快速融入团队、提高团队整体作战能力。

在拓展培训中，每个小组都是临时组建的，小组成员来自不同的部门.每个人都有不同的性格、生活习惯和工作方式，这些习惯有些对团队有利、有些对团队有害。要在短短20分钟时间内，创作出团队名称和队训,这种团队组建的复杂性要求组长和组员快速转换自己的角色和心态,为了团队利益,必须服从组织,发挥个人才智和发扬甘于奉献的精神。在工作中也是这样,要求新来的员工必须具有快速融入团队的能力,并且与各部门有良好的沟通,建立人际关系网络，依靠团队优势开展工作。

六、相信自己的团队，相互信任是团队建设的基石。

在“信任背摔”项目中，最能证明这一点，信任很重要的，当每个人站在高台上时，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要付出多么大的勇气与对别人的信任。如果我们不能相信团队的其他人，在我们的世界里，永远可以相信的只有自己，总提防着团队的黑手，大家相互提防的话，我们的团队就会像一盘散沙一样，工作效率低下，工作环境压抑，一切都会觉得很困难。相互信任是团队建设的基石，只有在相互信任的基础上，才能共同地做好每一件情事。充满信任、没的猜疑的团队就好象一栋有着坚固地基的大楼。

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作，只有统一的整体才能完成共同的任务。善于言辞的人能够把尴尬的场面化成幽默的氛围，善于沟通的人能够把矛盾与误会的障碍清除，变成和谐的气氛。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。

**团建拓展活动心得体会篇九**

在过去的一周中，我参加了一次由公司组织的培训活动，目的是为了拓展我们的思维和提高个人能力。通过这次活动，我收获颇多，不仅对自己的能力有了进一步的认知，同时也将学到的知识应用到了实际工作中。以下是我对这次培训活动的心得体会。

第一段：认识自我，发现潜能

在这次培训活动中，我第一次真正认识到了自己的潜能。通过各种拓展项目，我们接触到了不同的挑战，要求我们在既定的规则下发挥自己的创造力和执行力。最初，我对这些挑战感到束手无策，但随着时间的推移，我逐渐从失败中学习，从而开发出了一种更具创造性和灵活性的解决方案。这让我意识到，我具有远比我想象中更强大的能力。

第二段：团队合作，共同成长

培训活动中最让我印象深刻的部分是团队合作项目。当我们被分成小组时，我与陌生人合作的经历让我明白，团队合作是一个集体力量的体现。每个人都有不同的专长和观点，如果充分利用每个人的才能，我们可以打破个人的局限性，创造出更优秀的结果。通过与团队一起战胜各种挑战，我们感受到了团队合作的力量，也学会了如何有效地协调和沟通。

第三段：挑战思维定式，拓宽视野

在培训活动中，我们经历了许多需要跳出舒适区的任务。这些任务通过不同的方式挑战了我们的思维定式，并帮助我们拓宽了视野。例如，在一项任务中，我们被要求以不同的视角看待同一问题，并提出不同的解决方案。这让我意识到，一个问题可以有多种不同的解决方案，而不仅仅是一种“正确”的答案。这种开放式思维的培养有助于我更好地适应和应对复杂的工作环境。

第四段：自我管理，提高效率

本次培训活动还着重培养了我们的自我管理能力，目的是提高工作效率。通过各种时间管理和任务分配的练习，我们学会了如何合理安排时间，高效完成工作。在这个快节奏的社会中，高效率的工作能力是非常重要的。通过培训活动，我学会了如何设置优先级，如何合理分配时间和资源，从而提高了我的工作效率，减少了压力。

第五段：应用实践，持续学习

培训活动的最后一天，我们被要求将所学的知识应用到实际工作中，并撰写一份总结报告。这个过程让我意识到，学习不仅仅是为了增加知识，更重要的是将所学知识应用到实际中，并不断反思和改进。通过实践，我发现我可以在工作中更好地应用培训中学到的技巧和方法，从而提高我的表现和工作质量。这种持续学习的意识将进一步推动我的个人成长和职业发展。

通过这次培训活动，我不仅仅学到了新的知识和技巧，更重要的是，我学会了如何发现自己的潜能，与他人合作，思考问题的多种可能性，管理自己的时间和资源，并将所学应用到实际工作中。这些经验将成为我未来发展的基石，我相信它们将为我在职场上取得更大的成功和成就提供有力的支持。

**团建拓展活动心得体会篇十**

经常开展拓展活动是可以加强大家的凝聚力的!朋友们，大家在拓展活动中学会了什么呢?以下是拓展活动心得体会范文，分享给大家哦!

2xxx年9月12日至13日为期两天的拓展训练让我受益匪浅。

语句虽是陈词滥调，可感受却是前所未有的。

这次拓展训练给予我强烈的震撼，深刻的感悟，触动了我灵魂的深处，必将终生难忘!

活动刚开始的时候，大家都是很拘谨的，可开营仪式上主训师的高昂词调不一会儿就把大家的激情调动起来了，同学们摩拳擦掌，跃跃欲试。

而向来不自信的我心里却还是七上八下，忐忑不安，我在心里反复问自己：我体质弱，体育差，我行吗?我会不会就是那个给团队拖后腿的人?如果真的是那样后果会如何?但在大家面前，我极力掩饰自己的情绪，不让大家看出我太多的不安。

活动随时随地充满着竞争，在这里，没有第二，只有第一，每个人都在暗暗较劲，为了自己，更为了团队!

“高空断桥”是第一个高难度的高空挑战科目，也是这个科目让我获益最大!没上去之前，真的是特别害怕，天气本来就冷，我更是紧张得手脚冰凉，站在地上不停地叨叨：“害怕啊!”但是没有后路可退，如果我放弃，全队就没有成绩，那怎么行?!很快就轮到我了，我才发现我是我们队第一个上去的女生，穿好保险衣，定了定神，我就开始往上爬。

其实爬个八米高的杆子对我好像也没什么好怕的，可是一站到高台上感觉就完全不一样了!我艰难地拖动着自己的两条腿，不知道走了多久才站在了断桥前。

不自觉地向下望了一眼，天呐，眩晕!不敢再多想，不能再犹豫，我鼓起十二分的勇气向前迈出脚步——过去了!可是还得返回，这时腿抖得更厉害了，但是既然能过去，就一定能回去!当我再次站在对面的跳板上的时候，心里真的有一个声音坚定地告诉自己：“我可以!”

       在队友们的欢呼声中，我下来了，我衷心地感谢安保队员，感谢每一位队友，我向大家宣布：我实现了一次自我突破，我做到了!我更感悟到：生活中很多事都没有你想像的那么可怕，往往是自己吓自己，瞻前顾后，畏首畏尾，还没开始做就失败了，不要想太多，想做就做，just do it !只要有自信，成功就会属于你!

接下来的科目一个比一个精彩：“天使之手”让我再次挑战了自我的恐惧，同时体会了信任与合作的力量;“穿越电网”和“流程管理”让我收获了团队分工协作成功后的喜悦，而“渡河”则醍醐灌顶般的让我懂得了“退一步才能更好的前进”这一人生的大智慧。

最后的“胜利墙”我们以24分38秒的成绩将40名队员搬运成功，更证明了我们是一支卓越的团队!团队整体的胜利和喜悦更是超越了一切!

闭营仪式上，大家的状态明显与来时不同了：彼此间的距离似乎缩小了许多，更觉得队友突然可爱了许多!主训师说的太好了：我们每个人不知从何时起变得越来越狭隘，相互猜忌、信任危机，最终达到矛盾的不可调和，于是我们开始自我封闭，自我保护，但恰恰在我们保护自己不受伤害的同时，也把信任和理解拒之千里之外，这是何等的悲哀!大家的眼圈都红了，因为这番话直击每个人的内心!

       人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的!我一定会把拓展训练中的那份激情和感悟带入我的工作和生活中，服从领导、信任伙伴、勇敢自信、努力进取，实现一次又一次的自我突破，成就一次又一次的团队合作，打造一个又一个的成功!

这个寒假吴老师又给我们布置了综合实践活动心得体会的作文。

但这次的子课题是新文化。

是了解春节中我们通过科技技术给亲人拜年。

通过上网找资料我知道了在过春节时我们每人都要：分岁酒、压岁钱、拜年……其中拜年和压岁钱是春节中必不可少的事。

拜年则是祝福自己的朋友。

压岁钱，则是长辈要将事先准备好的钱分给晚辈，据说压岁钱可以压住邪祟，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。

压岁钱有两种，一种是以彩绳穿线编作龙形，置于床脚，;另一种是最常见的，即由家长用红纸包裹分给孩子的钱。

分岁酒则是除夕夜，合家同堂，摆酒聚餐，或邀至好友亲朋同食，开怀畅饮。

其中我最喜欢拜年。

因为随着科学技术的增长，拜年的方式也逐渐增多。

如：登门拜年、短信拜年、网络拜年……我可以在短时间内见到自己最亲近的人。

祝福他来年事事顺利、心想事成、身体健康。

如果我外出旅行我可以通过手机把祝福语发送到亲人朋友的手机里……现在的科学技术比以前方便多了。

以前总要买些年货，拿到亲戚朋友家给他们拜年然后又去另一家，东奔西跑的很累。

而现在我们只要通过科学技术就能马上和亲戚朋友见面拜年……

心得体会：通过这次综合实践活动我明白了科学技术在我们生活中很有用处。

我们通过它可以给亲戚朋友拜年……也让我了解了春节中的我们习俗习惯以及做法。

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。

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。

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。

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”!

**团建拓展活动心得体会篇十一**

在上周，我们公司进行了一场别开生面的拓展活动。这次活动是由两个部分组成的：攀岩和团队合作。我非常有幸参与其中，并且从中学到了许多宝贵的经验。

在攀岩环节，我刚开始时有些害怕，担心自己无法攀爬到顶部。但是，当我克服了自己的恐惧，开始逐渐适应攀岩的节奏时，我感到非常兴奋。这个过程让我明白了，只要勇敢面对困难，克服内心的恐惧，就能够克服任何挑战。

团队合作环节，我们分成几个小组，每个小组都需要完成一项任务。在这个过程中，我深刻地感受到了团队合作的重要性。当我们遇到困难时，我们及时地分享了各自的想法和意见，最终成功地完成了任务。这个经历让我明白，团队合作可以让我们取得更好的成果，我们应该更加重视团队合作。

这次拓展活动让我受益匪浅。我明白了，困难只是暂时的，只要我们勇敢面对并克服它们，就能够取得成功。同时，我也意识到了团队合作的重要性，只有通过团队合作，我们才能够取得更好的成果。

我将会把这些经验应用到我的日常工作中，更加勇敢地面对挑战，并且更加重视团队合作。我相信，这些经验将会对我的职业生涯产生积极的影响。

**团建拓展活动心得体会篇十二**

我曾参加过大桥拓展活动，这是一次难忘的经历。这项活动不仅让我感受到了团队合作的力量，也使我更好地了解了自己。以下是我的心得体会。

第二段：团队合作

在大桥拓展活动中，每个人都要发挥自己的优势才能完成任务。我们需要合作、沟通和互相协调来解决问题。这种合作的力量能够消除个人短处，从而取得共同成就。因此，在日常生活中，我们也应该多加倡导团队合作。

第三段：挑战自己

在大桥拓展活动中，我们需要克服许多不同的挑战。这些挑战常常使我们推动自己的极限。在一些任务中，我们必须突破自己的思维局限，学会从不同的角度看待问题。在完成任务的过程中，我们还会充分感受到自己的实力，这些经历将会成为我们铸魂品质的砥柱。

第四段：沉淀感悟

在大桥拓展活动中，人们常常会利用自然环境来发掘自己的潜能。在一些可能需要一些冒险和决策的活动中，人们常常能够将注意力集中在问题解决上，可以缓和压力和分散焦虑。大桥拓展活动在培养信心、耐心、自控力和协作能力方面有着重要的意义。

第五段：总结

总之，大桥拓展活动是一项旨在激发每个参与者的自我潜能、发掘团队优势和促进个人成长的活动。对我个人而言，这次活动深深地挑战了我的个人能力，同时也提醒了我习得技能和认知成长的可持续性。我相信今后也会秉持这种坚韧、积极的态度，不断挑战和完善自己。

**团建拓展活动心得体会篇十三**

这次拓展活动是在公司举办的一次员工培训活动，旨在提高员工的团队合作能力和解决问题的能力。我有幸作为其中一名拓展员，参加了这次活动。下面是我的一些心得体会：

首先，拓展活动让我更加深入地认识到团队合作的重要性。在活动中，每个拓展项目都需要团队成员共同协作才能完成，让我深刻体会到团队合作的力量。同时，拓展活动中也设置了各种挑战，需要我们相互帮助、相互支持，才能克服困难，完成任务。这让我更加明白，在工作中，只有与团队紧密合作，才能更好地发挥自己的能力，取得更好的成果。

其次，拓展活动让我更加清晰地认识到自己的优点和不足。在活动中，每个拓展项目都需要我们发挥自己的智慧和勇气，克服各种困难。通过这些挑战，我发现了自己的不足，如缺乏自信、沟通能力不足等。同时，我也发现了自己的优点，如分析问题能力强、决策果断等。这些发现让我更加清晰地认识自己，为我在工作中的发展提供了方向。

最后，拓展活动让我更加深刻地认识到领导力的作用。在活动中，教练和拓展导师扮演着领导者的角色，他们引导我们完成任务，帮助我们解决问题。这让我深刻体会到领导力的重要性，也让我更加明白，作为一名员工，我需要更好地发挥自己的领导能力，才能更好地为公司工作，为团队贡献自己的力量。

总之，这次拓展活动让我受益匪浅，让我更加深入地认识到了团队合作、领导力和自己的优点和不足。我相信，这些收获将会对我未来的工作和生活产生积极的影响。

**团建拓展活动心得体会篇十四**

在前几个月，我参加了学校举办的一次拓展活动，这是我第一次参加这样的活动，给我留下了深刻的印象。通过这次活动，我学到了很多东西，提高了自己的团队合作能力和沟通能力。在这篇文章中，我将分享我在拓展活动中的心得体会。

第一天，我们来到了一个偏远的山区，这里有一片原始的森林，环境十分优美。当我们到达目的地时，活动的教练介绍了活动的目标和规则。接着，我们被分成了几个小组，每个小组都有一个队长负责带领。活动的第一项任务是穿越一片浓密的森林，找到隐藏在里面的三个旗子。这个任务要求我们团队合作，并磨练我们的观察能力。

在这个任务中，我们遇到了很多困难，比如树木密集，路径曲折难辨，还有一些人走迷了路。但是，我们意识到只有通过互相合作，才能顺利找到旗子并返回起点。我们学会了倾听他人的建议，相互配合，最终成功地完成了任务。通过这个任务，我认识到团队合作的重要性，团队中每个人的贡献都是不可或缺的。

活动的第二天，我们进行了一个更为具有挑战性的任务-攀岩。当我站在高耸的岩壁前，心里有些害怕。我担心自己攀爬到一半时会失去勇气。然而，当我开始攀爬时，我感受到了身边队友的鼓励，他们在下面为我加油打气。我渐渐地放下了内心的恐惧，专注于攀爬。当我成功到达岩顶时，我感到无比的骄傲和成就感。这次攀岩经历教会了我要超越自我，勇敢面对困难和恐惧。

第三天的活动是漂流，我们分成小组乘船顺流而下。这个活动要求我们互相协作，避免碰撞并及时应对可能出现的障碍。在船上，每个人都有不同的分工，有的划桨，有的负责舵。通过这个活动，我体会到了团队协作的重要性和配合默契的必要性。只有全体成员密切合作，才能顺利通过险滩和弯道。这次漂流活动让我意识到了团队合作的力量，只有相互信任和相互支持，才能实现共同的目标。

最后一天的活动是悬崖绳降，这是我参加活动中最具挑战性的任务之一。当我站在悬崖边缘，准备往下绳降时，心里充满了紧张和恐惧。然而，我告诉自己要勇敢面对，克服内心的恐惧。当我飞快地滑下绳子时，我感到一种无与伦比的刺激和成就感。这次绳降经历让我明白了只有勇敢面对恐惧，才能突破自己，获得真正的成长。

通过这次拓展活动，我获得了很多宝贵的经验和体会。我明白了团队合作的力量，学会了倾听和相互配合。这些经历不仅对我的个人成长有着深远的影响，也让我更加珍惜和理解团队的重要性。我相信，在今后的学习和生活中，我会更加注重与他人的合作和协作，为实现更大的目标而努力奋斗。

**团建拓展活动心得体会篇十五**

听到课外拓展，大家一定也不意外谁学生的时候没参加过吖，可是我这次要介绍的课外拓展意义不同。上次课外拓展，虽然已经过了半年的时间了但是始终令我记忆忧新的是，最后一天。

教官简单的介绍了游戏规则：全体同学报数报到最后一个中间不能有停顿速度最快的一组为胜利方班长要为输的一方接受惩罚，而游戏的惩罚是30个俯卧撑，依次增加。游戏正式开始了，班长第一个报数，1、2、3……就在报到第20的时候，意外地出了差错，一名同学紧张地一次报出了两个数。

与此同时，我们的班长，要为这名报错数字的同学接受惩罚：30个俯卧撑。虽然听起来简单，可是大家都从班长脸上看出了一丝丝的痛苦表情，然而就快要做到30个俯卧撑的时候班长脸上痛苦的表情便愈发明显，使同学们心中都不禁地微微一颤……终于，30个俯卧撑做完了，本以为班长起身的时候会生气地训斥我们，而令人想不到的是班长不但没有训斥我们，反而告诉我们：加油，你们能行的！班长的一番话令同学们都重新燃起了信心。第二轮比赛开始了，同学们一个接一个地报完了所有的数目，可不幸的是这次的报数超出了规定的时间……而这次的俯卧撑数额确是翻了三倍……90个。

是啊仔细地想想从小到大我们所犯下的种种错误，都是谁在为我们承担？是父母。在我们小时候做了错事，总是父母为我们所犯下的错而对人家一声声地说着对不起，看着别人的脸色，他们难道喜欢看别人的脸色说话么，他们也不想，可是错总是需要有人来承担的，父母为我们所承担的远远超过这区区的几个俯卧撑……想着想着，一种透明的物体缓缓地从我的脸庞落下。

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