# 2024年拓展训练心得体会格式(实用8篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-07-19

*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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。拓展训练心得体会格式篇一随着社会的进步和发...*

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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**拓展训练心得体会格式篇一**

随着社会的进步和发展，越来越多的人已经意识到仅仅依靠学校教育是远远不够的。因此，拓展训练逐渐成为现代教育的一部分。我有幸参加了一次双拓展训练，这是一个全方位培养学生综合素质的过程。通过这次训练，我深刻地体会到了拓展训练的重要性，并从中获得了很多的收获。

首先，拓展训练可以帮助我提高自身的团队合作能力。在这次训练中，我们组成了一个小组，每天一起完成各种任务。这些任务既有挑战性，又需要我们紧密合作。比如一次探险活动，我和队友们需要齐心协力，互相帮助，才能成功地完成任务。通过这样的过程，我学到了如何与他人合作，如何充分发挥自己的优势，如何倾听他人的意见和建议。我相信这些技能将在我日后的学习和工作中发挥巨大的作用。

其次，拓展训练也使我意识到团队的重要性。在这次训练中，我们的导师强调了团队精神的重要性。我们被要求互相尊重、互相帮助，并且要将我们的个人利益放在团队的利益之前。通过这样的培训，我明白了团队的力量，明白了团队协作的优势。在团队中，每个人都有自己的长处和短处，我们可以通过合理分工和密切配合，将每个人的能力最大限度地发挥出来，从而取得更好的成果。这种团队合作的精神在学习和工作中同样重要，只有与他人合作，才能更好地完成任务。

另外，通过拓展训练，我也学会了如何在压力之下保持冷静和自信。在这次训练中，我们面临了很多困难和挑战，有时甚至需要在极短的时间内做出决策。这时，我们不能被情绪所控制，而是要冷静地分析问题，快速做出正确的决策。这对我来说是一次良好的锻炼，让我更加了解自己的能力和潜力，并且给了我更多的自信。

最后，拓展训练还帮助我发展了自己的领导能力。在这次训练中，我们被要求轮流担任小组的领导，负责组织和安排任务。通过这样的体验，我学会了如何有效地领导和管理团队。我学到了如何设定明确的目标，如何激励团队成员，如何合理分配任务等等。这些领导技巧将在未来的学习和工作中发挥重要的作用。

总结起来，通过这次双拓展训练，我体会到了拓展训练在培养学生综合素质方面的重要性。我通过拓展训练提高了自己的团队合作能力，并意识到了团队的重要性。我也学会了在压力之下保持冷静和自信，并发展了自己的领导能力。我相信这次训练将对我今后的学习和工作产生积极的影响，帮助我更好地适应社会的发展和变化。

**拓展训练心得体会格式篇二**

50位教师在深圳七维卓越金水湾拓展训练基地，组织的《打造高绩效团队拓展训练》培训，他们踏着初春的阳光集体在一个新的环境，新的体验团队活动中开展了为期一天的拓展训练培训。

众所周知，针对辛勤的园丁——教师这个职业，平时将大量的精力放在我们学生的学习成长上，接触最多的都是自己的学生，但是他们在各自本身的工作中，和同事之间的沟通与交流，却没有那么多的交集。正因为如此，通过行远&中国拓展训练信息网的专业培训顾问与我们沙洲中学的相关负责人多次面谈、沟通与调研，专门针对教师团队的工作性质与特点，量身定做了一天的拓展训练项目：破冰、团队融入活动、信任背摔、极速60秒、毕业墙等这几个项目。

由于教师们在学校的时候没有那么多的交集，那么在项目中我们行远培训师必须先让大家知道他们是一个团队，因此首先设计的项目是信任背摔。大家通过培训师的讲解和他们的积极配合，很快便完成了任务。信任背摔是一项心理素质拓展的活动，目的是通过这个活动建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性和力量;学习换位思考，更好的理解他人。

其实在日常工作中也是这样的，做到相互信任，让彼此更容易的沟通，使得在以后的工作任务中取得事半功倍的效果，只有相互信任，才能使整个团队更加的团结。在相信自己，相信团队的前提下，我们要看看这个相互信任的团队能否把这份信任的.力量发挥出几成，于是我们进入拓展训练的最后一项——毕业墙。

毕业墙，这个项目起源于二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，三十九名船员的生命受到威胁。船员们只有靠团队的力量翻越4米多高的船舱，才能有机会逃生。那么，今天我们培训师把这个项目让这些教师们徒手完成，主要目的是让他们了解到，虽然大家在日常工作中没有那么多的语言，但在此时此刻，大家都愿意付出自己的肩膀，互相帮助登上那开始大家认为不可能征服的墙。

一天的拓展训练就这样结束了，当大家完成所有任务的时候，所有的学员都感受到了团队的力量。我们相信，此次参加拓展训练配需的教师团队，一定会将在拓展训练中学习到的经验、解决问题的方法很好的运用到工作中去。

很快我们到达了目的地,首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是“立正，稍息，向右看齐。”每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队，我们的小队把自己命为“飞虎队”，队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

接下来训练正式开始了。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动,我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败，各个小组各自为战，一盘散沙，没有一个领导核心，因此，效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功，但是我们从中吸取了教训：无论工作还是生活，我们都不能以自我为中心，你的心必需装着别人、团队，方可成功。“一个团队，一起成功!个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的，刚开始看别人做的时候觉得挺简单的，可是当自己站到上面时，心中的恐惧感立马就来了，下面的队友一直给我鼓励，经过了三分钟，我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候，我发现其实并没有那么困难。我觉得我们要真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。世上无难事，只怕有心人，没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导者和被引导者(盲人)两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢?此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢?我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务;试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得，我最大的体会就是去享受整个过程的感动，总结如下：

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

5月6日凌晨3点53分，距离拓展培训完成时间9小时，突然怎么睡也睡不着!想着前天活动开始时的分队队雕;想着前天下午的登高挂杠、穿越电网;想着前天晚上的生命贵人;想着昨天上午的孤岛求生、跨越雷区;想着昨天下午的扑克大战、七巧板、毕业墙。。所有的人、事、物都历历在目，无法磨灭它成为人生当中的财富!到今天，它已成为历史作古，但它沉甸甸的。。。留下的只有几个词，团队，荣誉，感动，感恩!

“空中一小步，人生一大步”，这是20xx年4月第一期员工拓展培训班训练项目——“高空断桥”带给全体学员的深刻感悟。离地八米的高空中，就是那小小的一步，让每个人都经历了一次从逃避到克服、从恐惧到超越的心灵之旅。

“拓展”一词我并不陌生，在以往的培训班中或多或少都接触过一些，但是象这次拓展培训这么密集高效的不多。两个字：专业。一支具有专业水平和能力的拓展培训师团队必定会带领学员在项目体验中得到最刻骨铭心的教育和感受。

开班第一课，老师派给大家的任务是分组。各组起队名，设计队徽队歌队训。我很荣幸能跟九名伙伴一起组成了“开拓队”，并在短短几分钟之内编好了歌，画好了徽，喊响了口号。我们的团队最大的特点就是勤于动脑，擅于创新，事事以团结协作精神为本。

短短三天，大家在完成任务的艰辛而快乐的过程中结下了深厚的友谊。 “真人cs对抗”中我们以三局全胜的成绩轻松折桂;“搭书架”活动，我们连续三次将散落一地的木板拼搭成了如图所示的书架，所用时间远远少于任务所限时间;我们搭建的“罗马战车”是四支队伍里最结实最漂亮的!结构严紧，框架结实，射程可达二十四五米，直至战斗结束战车一直完好无损;“激情六十秒”游戏中那三十张暗藏时间顺序的牌，我们是最快破译并排序的。虽然最后因操作方法不够科学成绩位居第二，但大家围成一圈大侦探般破译全部密码时的兴奋和激动我永远都忘不了!

三天的课程中我们全队十人无一人缺席迟到，因为大家珍惜在一起奋战的每一个任务每一个小时，“团队精神”始终贯穿于拓展训练项目。全体学员共同完成的项目中，我感受最深的是“五毛一块”游戏。把7名女性当做“五毛钱”，其余30多名男性做“一块钱”，大家围成一个大圆圈，老师说出一个钱数，大家迅速自行扎堆凑成该数额。起先数额较大时还好，大家灵活组合没有出什么问题。可是当老师说“一块五”时，我们七位女性成了“一块钱”们争抢的对象，他们都争先恐后地往“五毛钱”们身边凑，希望不被游戏所淘汰。

可是很不幸，“零钱”就只有这么多，绝大部分男性只能被淘汰站到圆圈中间接受惩罚。我想：这个游戏与我们的工作和生活何其相似?女性常常扮演了“零钱”的角色，工作上男性挑大梁，生活中男性做顶梁柱，是女性不重要吗?当然不是!当生活或工作需要“五毛”的时候，我们只有勇于牺牲个人得失，甘做“五毛钱”，才能保证大局结构稳定、整体实力强大。“五毛”之重，唯有“一块”孤立无援不成事的时候最明了!每个“一块”身边都离不开“五毛”们的协助与支持!

我感谢单位组织的这次培训，感谢全体培训师为我们精心准备的活动和悉心关照，感谢队友和全体伙伴的热情支持和鼓舞，感谢生活充满了阳光和美好，感谢父母赐予我生命，感谢我自已——在每次经历过后都汲取营养，健康成长。我会牢记我们“开拓队”的队训：开拓进取，永不止步!!

**拓展训练心得体会格式篇三**

人生不仅仅是在课堂上渡过，更是在实践中拓展。为了培养学生的综合能力，提高他们的自主学习和创新意识，我校特别开设了双拓展训练课程。这门课程注重学生的实际操作和任务完成能力的培养，给予学生更多的机会去实践、探索和创新。在我参加这门课程的学习过程中，我深刻体会到了拓展训练的价值和意义。

拓展训练不仅仅是一次户外活动，更是一次对自己的挑战。通过拓展训练，我们学会了面对困难、勇于挑战自己的勇气。在课程中，我们被分成小组，每个小组都有一个任务需要完成。这个任务并不简单，它要求我们在规定的时间内，通过一系列的活动和考验，完成特定目标。在完成任务的过程中，我们遇到了很多困难和难题，但是通过共同努力和团队合作，我们最终完成了任务。这期间，我体会到了团队的力量和合作的重要性，也增强了我的自信心和勇气。

拓展训练不仅仅是一种运动，更是一种锻炼自己的机会。在团队配合、协作和交流的过程中，我们不仅体验到了身体的锻炼，更重要的是锻炼了我们的意志力和团队合作能力。比如在攀岩活动中，每个人都需要克服自己的恐惧心理，勇敢地站在高处并完成攀爬。在夜行活动中，我们需要凭借自身的勇敢和信心来引导团队前行。通过这些活动，我发现自己的身体素质明显提高了，并且我也更加相信团队的力量。

拓展训练不仅仅是一种学习方法，更是一种思维方式。在课程中，我们接触到了许多新鲜的事物，也学到了许多新的知识和技能。比如在植物学实践中，我们了解到了植物的生长过程和种植技巧。在艺术创作活动中，我们学习到了绘画的基本技巧和色彩搭配的原理。通过这些实践活动，我们不仅仅是记住了知识，更是培养了自己的思维方式和对世界的认识。

拓展训练不仅仅是一种课程，更是一种培养综合素质的途径。通过这门课程的学习，我不仅增强了自己的领导力、团队合作和创新意识，还锻炼了自己的身体素质和解决问题的能力。在完成任务的过程中，我体会到了团队协作和合作的重要性，也学会了如何面对困难和挑战。这些经历将对我的未来发展产生重要的影响，让我更具竞争力。

通过这次双拓展训练的学习，我深刻体会到了拓展训练的价值和意义。这门课程不仅仅是一种培养综合能力的途径，更重要的是通过实践和任务的完成来培养学生的自主学习和创新意识。在今后的学习和工作中，我将继续发扬拓展训练的精神，不断挑战自己，追求卓越。

**拓展训练心得体会格式篇四**

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。

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。有感二：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。有感三：尝试与执行力 摸着石头过河是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着 有感四：

**拓展训练心得体会格式篇五**

拓展训练是一种通过各种户外活动来增强团队合作、沟通与自我成长的方法。在拓展训练之前，我对这种活动抱有极大的期待和兴奋。我认为这将是一次刺激和冲击的经历，能够提醒我挑战自我、超越自我，为我的个人成长和团队的发展带来积极的影响。

第二段：心理准备与团队的凝聚力

在参加拓展训练之前，我做了很多的心理准备。我告诉自己要积极适应和面对各种困难和挑战，要勇敢地尝试和克服。同时，我也意识到整个团队在拓展训练中的凝聚力和重要性。只有团队的凝聚力足够强大，我们才能更好地完成任务和达到目标。

第三段：自我认识与团队合作

通过拓展训练，我更加深刻地认识到自己的优势和不足。我发现自己在某些方面存在着局限性，而在其他方面有很大的潜力。同时，我也逐渐意识到，在一个团队中保持良好的团队合作和沟通能力是非常重要的。只有团队成员之间相互信任、相互配合，才能达到更好的效果和成就。

第四段：团队协作与目标实现

拓展训练中，团队协作和目标实现是关键的环节。在一个拓展项目中，每个人都有自己的任务和责任，大家需要密切配合和团结一致，才能够完成任务。通过这样的训练，我深刻体会到了团队合作的重要性。只有在团队的协作下，我们才能够实现我们的目标并取得成功。

第五段：自我成长与未来展望

通过拓展训练，我不仅在个人层面上收获了很多，还为未来的发展和成长打下了坚实的基础。我学会了如何与他人合作、沟通和解决问题，这些技能在任何一个环境下都是非常重要的。同时，通过拓展训练，我也更清楚地认识到了我的优势和不足，并且知道了如何去改进和提升自己。未来，我期待能够继续参加拓展训练，通过不断挑战自己，不断成长和进步。

总结：拓展训练是一次充满刺激、挑战和成长的经历。通过拓展训练，我获得了心理准备、团队合作、目标实现和自我成长等多方面的收获。我相信，在未来的发展中，这些经历将会对我产生重要而积极的影响，帮助我更好地应对各种挑战和困难，取得更多的成功。

**拓展训练心得体会格式篇六**

拓展培训诠释着企业文化的团队建设

1月16日至1月17日两天的拓展训练中，我们放开自己投入团队活动中，了解到团队坚持到底就能完成任务或者是超额的完成目标。体验团队沟通协作重点是倾听，只有懂得更好的用心的倾听旁边的声音才能更有效的完成工作，了解工作中往往出现些困难只要有挑战自我的精神，对工作要充满激情才能走得更远。

拓展训练做为体验式培训的一种，已被我们行政部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

穿越电网的时候，大家有的脱去了上衣，有的脱去了鞋子，那一刻，不知道怎样的勇气让我们这么万众一心，一个个通口很多次无情的为我们关上了大门，但是终于我们还是成功了，听完陈教练给我们讲述的惊险的二战故事，我们也终于要开始下一个挑战了迄不知其实我们也正在经历这二战，经历着这么一堵困扰我们生存的墙!

经过大家短暂时间的讨论，第一位伙伴顺利的成功当然给了我们一个很好的开始，我们大家再接再厉，就这样一个接着一个，突然间我们还是遇到了前所未有的挑战，一位伙伴因为自己对胜利的渴望已经忘记了细心才是创造生命奇迹的最重要因素，是失败了，还是我们大家要集体承担这个错误了，终于，我们大家决定，选择了“不抛弃、不放弃”。

生命之花的灿烂来至于人们对生命的渴望，在淡漠了一丝恐惧、消减了一份威胁过后，生命之花在延续，同时我们的友谊、我们的凝聚力在加强，感谢你，我的伙伴们!鳄鱼池同样带着他美妙的传说走进了我们的美好的一天，没有什么多想了，终于到最后一个项目了，再没有了“挑战极限队”与“超越巅峰队”。到了最后一名学员，面对四米高的墙面，我们倒是有些哭笑不得，大家一个个就像是热锅上的蚂蚁，突然间一位伙伴站出来了。就这样我们大家一个接着一个顺利的翻越过了这堵求生墙。

一天的拓展结束了，陈教练用这样一句话总结今天的一天说““在我们的生活与工作中，行动永远比语言更重要”让我们珍惜今天与陈教练的相处，多一份行动，少一份感慨，用全身心的爱投入到工作与学习中，在平凡中演绎自己的伟大，同时在人生这部历史剧中，演绎自己的辉煌，让我们最后一刻回顾今天那一个个难忘的瞬间。等待我们的是“团结”“齐心”，同样等待我们的还有今天是否能顺利的毕业。

体验式培训：思维的洗礼，智慧的提升

期盼已久的体验式培训终于在元月十二开课了。由笑翻天乐园的陈教练主讲，我们全体会员共聚一堂，接受思维的洗礼，灵魂的加冕，智慧的提升!

这样震撼的场面我还是第一次见到，会挣钱的人很多，但是会把挣钱的\'经验分享出来的并不多，成功的人很多，但是能把成功的经验分享出来的不多，拥有爱的人很多，但是把爱传递到人间每个人心中的并不多。要是把这些全部做到了，体验式培训是一种模拟互动培训方式，也是最有效且具影响力的培训方式。通过体验式拓展培训，学员可以找到自己和企业的不足，从中受到启发，无论是团队的沟通、决策、凝聚力，个人的智慧、体能、奉献都能从拓展培训中深深获益,在这里我就把我感悟到的简单概括!

1.比起兄弟姐妹的成长，我个人的荣辱得失又算得了什么!多么振奋人心的话，先不说其他，让企业成员每天喊上十遍，都将造成不可预计的正面影响，当团队成员都不计较个人得失的时候，只想着帮助团队其他人成长的时候，这是一个“虎狼之师”，一定有着超强的凝聚力，感恩之心，新来的伙伴能抗拒的了这样的力量吗?用不了几天，就会被征服，因为他能感受到在这里有所成长!

2.大地就是一面镜子!我们总是在和别人较劲，为了一个所谓的“我是对的”，就这么简单的四个字，你失去了多少兄弟姐妹你知道吗?就因为你的好强，你的不甘示弱，你的威武不屈，以至于你没有朋友，不是他们不喜欢你，是你太在乎自己!然而这些结果在你人走茶凉的时候必会加倍的展示出来，会深深刺痛你的心，现在的你，也许风光耀眼，可是不居安思危，为时晚矣，企业沙盘模拟训练就是要告诉你，很清楚的告诉你，你承担的不仅仅是你个人的前程与幸福，那些跟着你的兄弟姐妹，他们把自己和自己的家都交给了你，如果你失败了，那些人也就会毁了，毁了那曾今向往的美好的前程!作为员工的我们更要清楚，我们的老板要是输了，我们失去的永远不会比老板多，你起码还可以在找工作，老板自己一旦输了，将是一无所有!

3.倒下去的是身体，却提升了我们的整个灵魂!生活中，有时候我们需要让腰板弯曲，顾客不满意的时候，跟他鞠躬致歉，承诺用最快的时间让您满意，这是挽回损失的最好方式，就这么简单，可是我们就是做不到。好多时候，我们抱怨老板什么都不做，什么都要我们做，可是就是什么都不做的老板，承担所有的损失!

你只要弯一下腰，便能挽回的，你只要在努力一点，便能挽回的，你只要在坚持一下，就可以挽回的.......但是，都没有，甚至你都不理解你的老板!

你没有想过要使自己成为老板的心腹知己?如果从没有动过这样的念头，你就不能抱怨自己不成长不成功了，因为你连成功的勇气和想法都没有。如果有上帝，他也一定只会保佑有追求并且付诸行动的人!

4.心在哪里，哪里就有奇迹!

素质拓展体会：激发潜能，无限可能

为了更好地加强新老员工之间的交流，让新员工迅速融入团队，迸发团队激情，增强组织凝聚力和团队士气，公司的新老员工在部门经理的带领下，于1月8日在笑翻天乐园开展以“激发潜能，无限可能”为主题的素质拓展训练活动。

活动一开始，教官通过一些小游戏来和参训学员们进行互动，营造出一种轻松、愉悦而又充满激情的氛围。接下来，教官把学员分成了三个小组，通过讨论协商，每个小组选出了一名队长并设计出了各自小组的队名、队歌、队标、口号、队形，最后各个小组分别进行了团队的风采展示。在风采展示之后，各小组以团队竞赛的方式先后进行了“高空断桥，支援前线，荆棘排雷，穿越电网，法柜奇兵”五个拓展项目。这些项目都需要团队充分利用各自的优势，集聚团队成员的力量，根据教官下达的任务，通过团队协作共同完成团队目标。

高空断桥主要考验学员的心理素质，项目形式是8米高空从桥的一端跳到另一端(间隔1.5米)。实际上，那没有1.5米，也就是正常的一步。但是这个高度提高到8米高空，一边还是山沟(有几十米深)，这个高度，谁都会有点胆怯。空中的一小步就象征着我们人生中关键的哪一步，会给我们以后的路产生巨大的改变。

在“支援前线”项目中，各队队长扮演冲锋陷阵的士兵，其他队员则要按照教练的各种要求设法向队长提供所需的一切物资。鞋、袜子、衣服、甚至头发……不论教官提出怎样刁难的要求，各组队员都想方设法地迅速将物资送到队长手上。整个场面或许略显滑稽，但这种甘于奉献、相互信任、团结互助的精神让人感动。

经过五个项目的比拼之后，素质拓展训练在教官一番意味深长、刻骨铭心的点评和总结中顺利落下帷幕。本次活动，参训学员们通过彼此间的相互配合，顺利地完成了所有的项目。

从一个个具体生动的项目中，参训学员们体验到了团结的力量以及集体智慧所带来的成功与喜悦，领悟到了团队精神的实质与内涵，同时，这也让他们对管理的真谛有了更深层次的感悟，他们纷纷表示将把这些切身感悟带到今后的学习和工作中去。

**拓展训练心得体会格式篇七**

xx年9月10日是我人生中最有意义的第五个教师节，也是我工作以来的第一次拓展活动。记得在我入学军训时，每天只觉得军训太严，每天都好累，也记不起多少了。时隔几年，我贵园组织的这次活动真的是深有感悟。虽然拓展活动只有一天，其中有成功、有喜悦、有坚持，但我克服了心理障碍，实现了挑战自我的目标。

记得那天早上，我们是从官渡广场集合一起坐车到了拓展训练地点。一见到教官他就为大家介绍了拓展严格的纪律要求，我们开始了训练前的热身，用十五分钟的时间给自己的团队取名字、口号、选出正副队长和发言人。还要求我们“三忘”忘掉性别、年龄、职位，并且要求在每项训练后大家要及时进行讨论发言，分享在完成任务过程中的得与失，总结成功的经验和失败教训。这就是训练迈出的小小一步。

回想起来，早上的活动的活动做了些什么?我都有些说不出来了。也许是没有全身心的投入进去，进不了状态，结果我们阳光队早上以失败而告终。午休时，我想能让上午的活动再来一遍多好，那可能吗?不可能吧?也许它将永远失去。一切都在发展变化，不断的向昨天告别，满怀信心投入下午每个绽新的活动。把肚子填的饱饱的，告诫自己，要永不言弃坚持到底，百折不饶、宁死不屈，接受失败也意味着成功的开始。怀揣一颗平常心，但行好事，莫问前程，往往成功的几率反而更大些。若贝尔不经历千万次的失败，怎么能研究出炸药呢？爱迪生不经历上千次的失败怎么能发明电灯呢？向下午前进。我队的套绳比赛获得了名次，这好比一种尝试，只要勇敢尝试了才知道集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法去对付；当找到一个最可行的办法后，也是表现好的最好体现。

接下来是我们围成一个大圆玩游戏的时候，有位老师发现了草坪上有条虫子，她就让周围的人注意别踩到虫子，我想虫子也是有生命的，没有老师的提醒，很可能虫子什么时候被踩死都不知道？此时就好比我们教育幼儿不用水彩笔乱画墙和衣服一样，教育我们每个人要懂得这句话，\"勿以恶小而为之，勿以善小而不为“这个时间好快呀，游戏时我全新投入去活动，我获得了第一名。怎么获得呢？其实就在轻松的状态下获得的，这个第一让我启发很大，做为妈妈的我，孩子在幼儿园也有游戏和竞争，在引导孩子游戏时要特别注意，在任何比赛前不要给孩子太大的压力，诸如你一定要拿第一，而因告诉孩子尽力就好了。重在参与，有团队精神。而非一对一，团队取胜，大家一起欢呼，即使在竞争中失败，也要有团队的伙伴共同承担，互相安慰。就拿这个拍子卡的游戏来说，开始的时候我们都乱，环环不能相扣，最后大家都整齐了，我又错了，这说明一个问题，“人”的结构就是互相支撑，“众”人的事业需要每一个人的参与。一个人的成功不算成功，团体的成功才叫成功；大千世界，无奇不有，有人指责，有人鼓励我；有人嘲笑；感谢给我鼓励的人，设想每个人都在指责我，我就会手忙脚乱，那后面的活动怎么参与呢？此时告诉我们，良言一句三东暖，恶语伤人六月寒，走好路，行好事，说好话；别人说你笨蛋，你可能真的就会变成笨蛋吗？紧接着是今天最后一个活动，翻越4.5米的高墙，刚开始由于讲话人多，教官罚我们重来，并且让队长做了50个俯卧撑，教官三番五次确定完成任务的方式方法，此时我们没有很好的凝聚力和注意力，又被重来，让8个队长做100个俯卧撑，并且说我们自私，“自私”二字，让我们看到了现在的孩子自己的玩具，图书不给小朋友们看，自己的穿衣，洗手帕，整理玩具都是长辈们来完成。不约束自己的行为，不在乎他人的感受，变的贪婪，变的自私。做为当父母的我们，言传深教也非常重要；父母的言行是孩子最基本和最深刻的榜样。父母在平时的言行中，表现出对他人不幸的同情，困难的帮助。对社会的一种热心，关心的态度，会感染孩子，使他也慢慢学会关心别人。一定记住：自私的父母只能造就自私的孩子，别指望他替别人着想。这一天活动，我一直参加了所有项目，我有过失败，有过成功；也有过他人的指责，但我不气馁，这正是我生活中积累的经验，有了这些尝试我总是提醒自己人类最大的敌人不是别人，而是自己，世上无难事，只要肯攀登，克服了自己，也就改变了自己。世无完人，在日常工作中要有组织.有计划.有沟通协调才能完成任务。把扩展精神应用到工作中。认真学习，齐心协力，增强了人与人的团结和情谊。

正如教官所说我们的生活中就好比几座大山，每天的生活，工作中总没有一帆风顺的路，它正如扩展培训一样充满挑战，艰辛。

**拓展训练心得体会格式篇八**

20xx年x月x日，我参加 “团队凝聚力，突破自我”的拓展训练，在拓展训练结束之后，虽然身心疲惫，但还是在一天拓展中学到很多，体会很多，特总结如下：

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outward development，中文译为“拓展”或“外展”，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难!这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。

人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。

训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的`感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行;另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

明白了很多道理：1、做任何事之前我们都要事先做好准备，可以避免盲目做事。

以更好地去挖掘自身的潜在能力，更好地去发展自己。拓展训练课程是为我们量身定做，每一个拓展训练项目都是根据我们团队的情况而选取的，让我们能够从拓展训练中获取最大的利益。

高了解决问题的能力、领悟到了同事之间相互合作、相互帮助、相互支持的重要性。

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