# 2024年拓展训练感想(汇总13篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-08-28

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。拓展训练感...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**拓展训练感想篇一**

金秋十月，公司举办了为期一天的野外素质拓展训练。早上7：30随着公司的车队，我们开始了一天的征程。心里既期待又有那么一点害怕，毕竟这还是我第一次参加野外拓展训练，训练项目有模拟过沼泽、大脚板、团队方正、穿越电网，风雨人生路，信任背摔，还有篝火晚会等，由于整个训练过程要摄像所以我参加的项目不是很多。但是拓展训练给我的启发和经验给了我深深的感触，在一系列的项目中，让我更加清晰的认识到自己，培养了团队精神和整体意识。就像有句话说的“没有完美的人，但是可以有完美的团队”。

就整个拓展训练而言，给我最深的有以下几点：

相信自己的同事和团队，相信他人同时也给自己机会，比如风雨人生路中，如果不相信自己的伙伴。你又能如何迈出那一步！如果不相信自己的团队，在背摔中你又能如何安然的从高空中绑着手闭着眼睛倒下来！

在大脚板游戏中，每个人都需要喊着口号团结一致像前走，否则整个团队将寸步难行！

盲人方正中，大家都蒙上了眼睛！谁也不知道外面的世界是什么样子，这个时候沟通最重要！每个人都必须清楚自己在团队中的位置，合理分配并有效沟通，这样才能在有限的\'时间内完成目标任务！

有一个明确的目标愿景，领导者需要合理分配，统筹分配，有时候为了团队的利益必要时还得牺牲个人利益，才能完成目标任务以及为了完成目标而制定的计划。

总之,感谢公司给了我们这次学习和锻炼的机会！当我面临艰巨的任务和困难时，只要我们坚定信息，积极努力。寻找方法并付出行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为不可完成的任务，伙伴们，让我们一起加油吧！

**拓展训练感想篇二**

首先感谢两位老师带领营销xx班的精英团队们相识共同努力进步，感谢营销xx班的精英团队们无私的付出和团结友爱，感谢队长善君领导野狼队组员们团结一心、共同努力完成众翔拓展教官指派的任务。在开学拓展两天的历程中学到、懂得很多思路和方法总结如下：

在“鼓舞飞扬”拓展游戏中，大家都在思考寻找方法，在一次次舞动中寻找出关键点，经过队长的指挥，成员的配合，大家静心关注，用心感受，达到一种默契的频率，跟随着球体舞动的高度和位置集中平衡的调整着落点，完成任务，野狼队排名第一。

从这个游戏中学到：集中精神，全心投入，用心去传递默契，关键人舞动，成员配合，控制好节奏，掌握的着落点，才可以达到最多次数。

在“南水北调”拓展游戏中，成员全心投入，相互配合，一直奔跑在起始点之间，过程中虽然有成员掉队，但立即有成员补上让水可以顺利流到目标地，野狼队排名第二。

从这个拓展游戏中学到：团队是核心，一人领导统一指挥，目标要清晰，配合要到位，做到利他即利己；方法是关键，资源共享，两组结盟共同完成，将结果化。

在“七巧板”拓展游戏中，未能完成任务，但从中也明白懂得了失败的原因和成功的关键，人都有自私的一面，每一位成员都在为自己的组抢取的资源，经过30分钟的喧哗完成了700多分，直至最后教官让每一组将任务读出来才知道谁是领导组，任务是共同完成1000分，还有指派任务。

从这个拓展游戏中学到：沟通才会理解，领导很重要，团队中不能没有领导，更不能失去指挥，无私的给予才能得到更多，听从指挥服从安排才能做得更好，找出有序的规律才能更快的完成任务。

在“毕业墙”拓展游戏中，教官说了规则，项目经理也再次强调，但在执行的过程中，在地面上的成员中还是有人讲话违规，项目经理受罚了两次，主、副垫均被多次踩踏，体力透支，疲惫的支持到了最后的胜利。

从这个拓展游戏中学到：因为感恩才会幸福，信任才能共赢，放下身份，全心投入，执着坚持，换位思考，服从指挥，信任他人是一种高尚品德，被信任应是一种责任，更应挑起担子，共同努力完成任务，成员的生命安全比团队重要，团队高于个人，每一位成员要懂得感恩。

在两天的团队拓展训练学习中，三个组的队长善君、金鹏、丽萍、耀灯、小玲、碧姗主动挑起担子，热心的付出，带领大家一起努力，在他们的包容、理解、鼓励、信任下，收获满满；在毕业墙中海峰、艳红因队员违规被罚两次，他们默默的承受，没有一丝的怨言，他们用爱心传递让队员们懂得了守纪、团结、付出才能共赢，主垫、副垫以及拉手完美的配合，默默的为团队付出，为了队员们的安全，大家举起双手，给翻越毕业墙的队员信心，支持他们，爱护他们；3日晚大家坐在一起做菜、吃饭时正如家人一般亲切，味道香甜。

其实每一家公司都或多或少遇到过或正面临上述的现象，我们前来学习，就是希望可以提升自己的管理能力，处事的方法，回去可以改变提升公司的团队，将团队培养成精英，作为领导，要对团队成员信任、包容、理解、关爱、指导，给团队一个明确的目标，适当的方法，鼓励他们去奋斗，领导一群战斗的狼。

**拓展训练感想篇三**

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。

**拓展训练感想篇四**

20xx年2月底，我参与了公司组织的拓展训练，此次训练使我收益颇多。公司组织这次活动不仅增强了干部员工的身体素质，增进了同事之间的友谊，还增强了团队意识和协作精神，同事之间多了了解，多了亲切，多了信任，为今后的工作打下了坚实的基础。现在我将参与此次拓展训练的心得汇报如下：

一、团结合作是开展工作的前提

此次拓展训练中安排的诸多项目都有意培养干部员工的团结协作精神，强化合作意识。在穿越火线这个项目中，参训人员都在与团队内部成员无声的相互交流。经过大家共同的努力，我们在指定时间里成功穿越。在整个训练期间，每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，每个人都必须就自己的看法、观点、思想，与其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥。联想到工作中，每个部门都是一个团队，财务部更是如此，我们管控着公司的资金流转，可以说我们的行为要为每位员工及其背后的家庭负责。因此，财务部全体人员不仅要团结协作，更要在工作中积极出谋划策，不断提升工作技能。

作为部门负责人，我深知只有加强团结，增进友谊，才能在风正气顺的氛围中使部门职能得到充分发挥。团结出战斗力，团结出凝聚力。一名部门负责人善不善于团结人，能不能在团结上当模范，既是个人修养的表现，又是职业素质的反映。

接下来，我将持续提升工作本领。第一，忠诚于公司，忠诚于理想。我始终把加强学习作为自己的终身追求，认真工作，透彻分析公司财务运行状况，用敏锐的观察力、判断力和专业的财务知识，保障公司财产安全。并且始终在思想上、行动上与公司的企业文化保持一致，忠诚于公司，在工作的同时实现自我理想。第二，带好队伍，维护团结。我将用企业文化为纽带，团结部门内的同事，统一思想，维护团结。作为部门负责人，我坚持把打造一支“素质过硬、作风正派、能打硬仗、能打胜仗”的财务队伍放在重要位置，对部门内员工严格要求、严格管理、严格监督，使财务部为司邦得的健康发展保驾护航。第三，加强培训，提升团队战斗力。定期开展财务知识培训和考核，提升财务部的专业度和责任感。通过培训的方式，增进员工之间的感情，营造相互学习、相互帮助，“比学赶帮超”的学习氛围，打造一支能自我换血、自我提升的财务先锋军。

二、责任心是司邦得人的灵魂

此次拓展训练中，大家热情似火，为了完成任务而各尽其力，每个人都将责任扛在肩上，正因如此，我们的训练才得以顺利完成。这与工作类似，想要干好工作，必须具备良好的精神状态和饱满的热情，说到底就是拿出对工作的责任心，让自己时刻处于状态，将履职尽责落实到工作的方方面面。

我认为，责任心包含着两个方面，一方面是敬业，干一行，爱一行，钻一行，加入了司邦得这个大家庭，就脚踏实地、扎实锻炼，将工作当成试金石、磨刀石，磨练心性，将热情挥洒在工作中;一方面是进取，时刻牢记自己是司邦得的一员，时刻以的标准要求自己，不断强化积极进取、争创一流的精神动力，不断增强主动性，积极改进工作，突破自我的极限，追求卓越。

在接下来的工作中，我将把“三用”落到实处。

用心，就是努力做到对待理想心志高远、对待细节心思集中、对待矛盾心态平和、对待同事心胸宽广。心无旁骛地抓工作，心甘情愿地作奉献，矢志不移地去奋斗，为司邦得的发展贡献力量。回首在司邦得的7年，我已经深刻地体会到“用心投入方能成事”的道理，今后的工作中，我将继续践行这条座右铭，勤勤恳恳用心干事，兢兢业业用心工作。

用力，就是对待工作全力以赴、对待难题全力而为，对待业务深入实际，不断增强工作执行力、团队协作力、在实践中发挥能力。

用情，始终保持对财务工作的热情，对事业满怀激情，对岗位倾注真情。从事财务工作20多年来，我从未惧怕困难、挫折和失败，也坚持干一行爱一行，我深知，要做成一番事业、达到一定的职业高度，既要有干成大事的远大抱负，又要有做好小事的责任意识。

三、勤照镜子，严于律己作出表率

在拓展训练中，每个团队都在队长的领导下进行有序活动，队长的精气神决定着队伍的精气神，同时，队长的领导能力也直接影响着队伍能力的发挥。在工作中也是如此，部门负责人的工作作风影响着员工的工作态度，因此，作为部门负责人，严于律己、率先垂范显得至关重要。

新的一年中，我更加严格地要求自己，始终把纪律规矩放在前面，凡是要求下属做到的，自己首先做到；凡是要求下属不做的，自己坚决不做。严守职业道德底线，拒绝贪腐，清白做事，干净做人，将公司的利益看做根本利益，将自己的职业尊严当作无价之宝。带头参加各项集体活动、教育活动，并谨言慎行，时刻将自己的一言一行、一举一动置于同事们的监督之下，自觉保持高尚的精神追求，以实际行动为下属作表率，为同事做榜样。

新一年的工作开始了，通过此次拓展训练，我鼓起了干劲，对工作充满信心和激情。借此机会也回顾了上一年，十分感恩在过去的一年中，各位领导和同事们给予我的帮助，让我更加珍惜与大家一起共事的情谊。接下来我将继续奋斗，带领财务部圆满完成任务，发挥应有的职能，为司邦得的健康、快速、持续发展作出更大贡献！

**拓展训练感想篇五**

6月12日和13日，公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地在九龙潭拓展训练基地的组织了此次训练，通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深:

信任背摔———协作精神

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，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，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是:什么样的团队才可以取胜?协作高效诚信这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

毕业墙———团队精神

面对4.5米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们25人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

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。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，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，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶.。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的`意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

**拓展训练感想篇六**

6月30日，我们参加了公司组织的拓展训练活动，在训练过程中，笑翻天乐园的教练教会我们在任何时候都不忽视鼓励和信任的作用，从而激发出每一个成员强烈的集体荣誉感，从气势上为成员鼓足勇气，并保证合作的顺利进行。

在这次训练中，以简单的游戏，阐述抽象的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、果断、激情、勇敢、合作。此次拓展训练将直接引深到我们实际工作中,做好自己份内的每一件事就是对自己对公司最大的回报!下面就这次拓展训练的体会简单的介绍一下：

在“孤岛求生”这个不太起眼的项目中，我却有着极其深刻的体会。这个项目我们队做得是比较成功的，配合默契，动作迅速。但令我感触最深的还是教练的一席话。

教练分析了我们成功的原因，大家都没有以个人为中心，考虑的都是整体，因此能够及时发现问题，以最快速度找到解决的办法，并得到了大家的认同，才能使工作能够有条不紊地开展下去。

但同时也有不足之处，最高指挥者纵观全局，心里很明白却表达不清，与他人沟通不够;中间层虽有好的想法，却苦于自己所在的位置(哑人岛)，因而难于得到其他人的理解;最底层只顾发表自己的见解，议论过多，没有注意听从指挥。

由此引申到我们的工作中，身处不同的职位，有着不同的角色，从个人的角度出发，总会有这样那样的矛盾。要想使大家凝聚为一个整体，必须各守其职，各尽其责，及时沟通，排解矛盾，使大家有着统一的认识，共同朝着一个目标而努力，这样才会取得成功。真有听君一席话，胜读十年书之感。

通过“穿越电网”“冲出亚马逊”“毕业墙”协作项目比赛结束后给我的感悟是：

其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，个人要服从集体利益，只有大家齐心协力才能共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做些无用功。其四，团队中成员的相互交流和沟通是非常重要的。

与实际工作相联系，我最大的感受就是：其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来;有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。

同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快,自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神!

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

**拓展训练感想篇七**

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，但更重要的是对自我、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，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，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，大家来自不一样的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。

**拓展训练感想篇八**

受兄弟办事处——xx油田办事处的邀请，我们单位一行７人踏上了东营之旅。这是我们单位集体参加的第一个活动，对我们来说，很兴奋，很高兴。

在全国３２家办事处里，我们是唯一一家县级办事处，虽然最小，但却挺自豪的。xx油田办事处算大办事处了，也是全国有独特代表性的办事处。因为xx油田是胜利石油管理局、xx油田分公司的统称；有二级单位６９个，三级单位４９３个，四级单位３５２２个；用工总量２０多万人，其中工会会员１９．７万人，职工家属总计近５０万人。他们职工的统一集中性，让我感觉是职工即市民，市民即职工；东营市即是胜利集团。说到这次的联谊，是省内4家办事处的年度活动，除了作为东道主的xx油田办事处，还有青岛、潍坊和我们滕州3家办事处。

２０号周五早９点半我们一车人马踏上旅途，坐骑为商务车，途中听歌＼看风景＼睡觉，下午３点半到达。初到东营，在揽翠湖下榻，空气清新，与城市相隔的翠绿生态环境中。在晚餐的欢迎宴会后，拓展热身活动就从分小组开始了。一切都很新鲜，和未知的新奇。

拓展活动从每个小游戏和项目中都给我们启发了一些哲理的人生态度的思考。在一天的体验式训练中，让我们“快乐”、“有意义”。从分组选队长、队名、队徽、队歌、队训，就一片欢声笑语、前仰后合，在这讨论中每队成员就熟悉起来，恨不能打成一片，然后团结凝聚一起。你能想到我们都是怎样的内容吗？说几个就觉得很有趣了。“高歌猛进队”队歌：“妹妹大胆往前走”。“壮壮队”队歌：“相信自己，壮壮在我心里。”如果唱出来就更好听了，呵。在热身的小活动中，由鼓掌欢迎开始，按要求各自鼓掌和与左右的朋友一起完成告诉了我们一件事自己做和与团队集体做效果是不同的，在各自鼓掌时声音响亮，但有人会错；在与左右伙伴协作完成时声音低了，但是没有错的，起落声较一致。

真正的体验式训练是“背摔”和“高空断桥”，有点刺激，所以难忘。“背摔”每个队员即使“背摔者”也是“承接者”，在一米五的台子上，身体直直后仰，由承接者接住。承接者两人一组，面对面双臂相对搭起，弓步膝盖相互紧贴，共组成６组防护，６组肩肩相并，承重队在２－３组，由强壮的男士完成，承接者万无一失，就放心的倒吧。我做第一组的承接者，基本没有受重，只是接到背摔者的脚，偶尔被脚砸到，胳膊还有点疼，对于２－３组的承重者就要接受很大的重力了。我是最后一个“背摔”的，站在台子上，还真紧张，有点不能控制自己的思维，站在上边还是挺高的，看见他们做好承接的准备，我相信他们会接好我的，无法思维什么，大声喊出“准备好了吗？”同样听到他们大声的回应“准备好了！”“一、二、三”闭着眼睛就往后去了，那时我还想我怎么给我的身体下达“后倒”命令？就不知不觉的`感觉身体后仰了，同时还感到背部有绳子向上的拉力，那是教练往上给的缓冲，让倒的平稳些。倒在他们胳膊上的时候，我感到后背到脖颈重重的砸到他们胳膊上，我想我好重啊，给的力挺大的，同时很强的安全感油然而生，好温暖的保护。心里也由紧张立马平稳下来，轻松感让人神清气爽、呼吸畅快淋漓。击掌道谢，真是不能表达的谢意。

来到“高空断桥”，在７米的高空，跨过１米２的“断桥”，板约有４０厘米宽，从下面往上看去，不会感觉恐慌。但真正往上爬时，就会心慌了，在即将到顶的时候。站着断桥上，眼前一片空阔，看见树枝在眼前摇曳，与天空为舞，面对一米２的距离，４０厘米的板宽，觉得它狭窄而单薄的支在宽阔的开放空间里，没有其他一点可保护的东西，眼晕觉得恍惚不定。教练在身后说数一二三就跳过去，我也听不太清楚了，只觉得自己喊不出来，觉得喊了数就怕我一闭眼跳下去了，呵呵。我移动到前面，恍惚地跨了过去，也没有跳起的胆量了。此时此刻，回想起来还有点紧张，但更想起了之前队友的加油充电和整装待发。

“快乐”有，“意义”很有。当团队在一起作战的时候，当信任在人与人之间时，力量是无穷的，同时自己的潜力也是无限的，相信自己，相信信任，相信团结，勇敢尝试，一切皆有可能。

**拓展训练感想篇九**

5月9日，经济学院精英人才学院全体同学和团学部分成员来到明阳天下拓展训练基地参加了为期一天的素质拓展培训。这是一次终身难忘的活动，本次培训无疑能让大家都学到很多以前完全没有深入思考的东西，深刻体会了一把挑战自我的刺激和团队合作的强大力量。

在这一天时间里，参加人员必须在规定的时间里完成四项挑战——信任背摔、高空单杠、盲人方阵、救生墙，这不仅有对个人能力和素质的挑战，更多地是对团队合作和协调能力的考验。

8点多乘车到达目的地——王镇，金蓓蕾拓训的培训师扶添老师在“聚贤阁”为我们进行了一场精彩的培训，他主要从两个大点讲述本次活动的主旨——自我挑战和团队合作。同时还给我们出了很多有意思的小游戏，在未真开始“大餐”之前就给了我们几道可口的“开胃小菜”：锻炼专注力的抓手活动和挑战团队合作协调能力的合力将一根光滑的圆筒杆子从目标高度集体将其放到膝盖的高度。

遗憾的是团体的活动实验了三次仍然没能成功。此时我根本没想到的是后面还有一个如此相似的活动正在等着我们，如果当时我就能仔细思量一下这个活动背后意义和启示，或许，我们团队就能在活动中挑战成功了。

41位同学被分成了三个大队，每队大概十几名成员，每队成员必须选举一位队长，两位队秘以及起好各自队的队名、队的口号(共8字，两句)和队歌(允许借用改歌词)，同时完成队标制作，时间是30分钟，完成之后就开始一天的正式培训实践活动。

也就是在那离别前的最后时间里，一周以来的各种画面突然涌进了自己的大脑，就像放电影一样呈现在自己的眼前：忘不掉出早操时操场上我们跑1.5公里时的拼搏的背影;忘不掉教官惩罚我们蛙跳时我们那很搞笑的蹲姿;忘不掉10公里拉练时，我们挥汗如雨，汗流浃背的情形。这所有的一切在我们军训时我觉得都是痛苦的，但在此时，我除了回忆和记起，竟然突然觉得很难忘，突然觉得其实那也是一种甜蜜和温馨！

**拓展训练感想篇十**

在这次的户外拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受到户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性；加强学员团队的荣誉感和归宿感；让来自不地方和背景的学员认真去了解大家，建立一个互信的基础；让每一个队员展现最真实的自己去体会责任的真正意义什么，包容与被包容、体谅与被体谅、关怀与被关怀、信任与被信任的感受与荣誉感。

清楚团队中的定位与责任；掌握沟通技巧，提高沟通能力；熔炼团队合作精神；加强自信心与掌握协调各种关系的能力；激发自身潜能，互相帮助，热情投入团队每个环节的训练。

第一环节：建立小组的架构与小组的特色。

第二环节：鼓舞飞扬，体现团队的协调能力。

第三环节：南水北调，考验的是团队策略与实施方法。

第四环节：野炊美食大比拼，这是一个最难忘环节，在雷雨闪电交集的的夜晚我们毫无畏惧的全情投入，在一翻的努力之后一道色香味具全的美食出来了，各位评委老师试食后都说不错很好吃，所以我们拿了第一名，其实名次不重要重要的是过程中我们每个队员都很认真很投入做到问心无愧。

第五环节：举行班会；玩游戏在玩游戏过程去感受团队的氛围，为四位同学庆生而感到开心。

第六环节：七巧板；七巧板是用不同的颜色不同的形状拼出8种不同的图形，我们分成6个小组来形成一家公司6个不同的部门，一组是领导；来测验部门与部门在工作过程中怎样来听从领导的工作安排和协调各部门去完成不同岗位工作任务，体现部门与部门的互相团结、互相支持、互相帮助的精神。

在整个拓展培训的过程中，每一个环节都是宝贵的环节，因为每个环节里面都有着非常丰富的学术理论和团队的精神，通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神就是；责任、担当、包容、分享、奉献；成为激发团队成员的动力，为成功注入正能量。团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

**拓展训练感想篇十一**

有幸参加了学院组织的教职工素质拓展训练——一场智慧与体能的训练。听到过的你会忘记，看到过的你会淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心。训练很辛苦，但很有意义。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗?”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你!”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，然后都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力!

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识;挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

在此,我真心的感谢学院组织这次活动,为我们搭建了一个相互交流的平台,也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们学院明天更美好、更辉煌!

公司团队拓展训练感想

拓展训练感想简短总结

**拓展训练感想篇十二**

有机会参加了这次团队精神拓展训练，感触颇深，受益良多。拓展训练的形式很好：“在体验中学习，在学习中改变”。一个项目先让你去体验，实践之后大家一起分享体验后的感受，通过自我反思与教官对该项目的意义以及对该项目实施过程中细节方面的分析与评判，提供大家进一步反思，查找差距、总结经验，深刻理解团队精神的实质，从而激发参与者的团队意识，实现自我教育、自我学习，进而改变我们在团队生活中的思维定势或惯性，改进工作方法、思路，提高解决问题和处理事情的能力。

团队精神的核心就是协同合作，这一点在本次活动所有项目设置中得以充分体现。在第一天第一个项目“电网”体验结束后进行感受分享时，我们的教练曾讲到美国质量管理专家戴明提出的管理方法pdca(又称为“戴明环”)： p(plan)--计划，确定方针和目标，确定活动计划；d(do)--执行，实地去做，实现计划中的内容；c(check)--检查，总结执行计划的结果，注意效果，找出问题；a(action)--行动，对总结检查的结果进行处理，成功的经验加以肯定并适当推广、标准化；失败的教训加以总结，以免重现。教练介绍的这个方法，不管是对于团队建设与管理，还是团队任务完成与实现，都有很强的可操作性。尤其是教练在引导我们每们成员讲出自己切身感受和对该项目具体实施过程中每个人的真实想法时，让我对团队精神的理解和体会更加深刻。

首先，要有大局意识，要用科学发展的思路和理念来对待发展着的事物。在训练中，大家要在很短的时间内快速融入团队活动，就必须要有大局意识，要为我们所面临的同一个目标和利益而共同努力，努力贡献个人的聪明才智，这样团队才能形成合力，才会有战斗力。从另外一个角度看，这也从某种程度上促使并锻炼和塑造了我们每个人协同合作意识和精神理念。

其次，是要有协作意识。在团队面临一个任务时，每个队员要积极配合团队，群策群力，分工协作。从计划、执行、检查、行动各个环节严格控制，服从团队统一领导，上下拧成一股绳、聚成一股劲，步调一致、有条不紊地开展合作。

再者，以人为本，充分锻炼并发挥每个成员创新意识、才智与积极性。协同合作并不排斥个性或个人能力的充分发挥，相反要调动大家积极性，积极探索解决问题的新途径、新方法，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，让每个人在团队作计划时大声说出的自己的想法，在作检查时大胆提出自己的意见和建议，当然在执行时要严格按既定计划来实施。

通畅、透明、多向、经常性的信息交流体现了一个团队团结一致、信息共享的良好团队精神，有效的信息交流与沟通往往也决定着团队工作或任务的成败。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心的表现，这也是大家之间相互沟通的一种方式。作为团队的领导就是要在这种情况下听取各方面的声音，收集来自各方的信息，进行快速的归纳、整理，形成科学合理的判断。一方面为制订计划提供全面而有用的参考；另一方面，通过这种沟通，可以创建和谐、团结、有凝聚力和战斗力的团队。当然沟通必须是有效沟通，比如“孤岛”活动中的“正常人”、“哑人”、“盲人”，他们之间在信息交流方面存在一定的障碍，所以沟通就有难度，必须是有效的沟通，否则达不到沟通效能，也不能形成团队合力。

在任何一个任务中，沟通是大家凝聚的纽带。提高工作中相互沟通的准确性和有效性，也是创建一个和谐、团结的团队，形成团队战斗力的关键所在。

团队精神就是将人的智慧、力量、经验等资源进行合理调动，使之产生最大规模效益，用经济学的公式表述即为：1+12模式。这种模式可以让团队成员之间产生信任和信心，当然只有每个成员奉献出自己的智慧、力量与经验时，才会形成团队的合力，正是这种奉献精神促成团队向心力和凝聚力的产生。在训练场上，烈日当头，队友们早已是汗流浃背，但大伙并没有因此而畏惧、气馁，充分发扬了不怕苦、不怕累、全力以赴的顽强拼搏精神。每个项目的完成，更让我们每个人充分感受到了团结的力量。团结合作、坦诚分享，让大伙的距离越来越近，彼此之间多了一份了解、一份亲切、一份亲情。

通过拓展训练，让我们更进一步地认识自身潜能，增强自信心；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。

**拓展训练感想篇十三**

在做第一个项目背摔时我才感到一点紧张，从未做过，人被捆绑手从1米5的高台摔下，我和大熊个头大，体重重，他（她）们能接得住吗？没有多想，为了团队的名誉，我站在高台上，被捆上手时，我没有了什么感觉，当我高喊着：“高强”，“好”！听到他（她）高声的回应我时，我鼓起勇气，把生死交给他们，相信他们一定能把我接住，可当我真正落下时，那种自由落下的身驱落在队友们的怀抱时，感觉实在很美妙，很舒服，很幸福！当队友们轻轻抱我落地松开被捆绑的双手后，我情不自禁地向队友们鞠躬道谢，谢谢大家！

穿越电网虚拟的战场，当看到这大大小小、高高矮矮不规则的洞孔要每个队人员顺利的通过，刚开始由于不慎，大家指点说话被教练划掉两个大孔，队员们看在眼里，痛在心里，剩余的大号网孔已经不多，不能再浪费了，要不就不能全部通过。大家已经没有退路了，整理衣物、头发，把穿越电网当作真正的战场，要顺利完成项目，必须有策略，还要胆大心细。就这样，大家背水一战，分工合作，胖个的选大孔攀爬，瘦小的拣小洞扛抬；钻洞的屏住呼吸，扛抬的小心翼翼。男男女女，相互配合，大家团结一致，终于全部队友成功地通过电网。

下午的项目是人生之旅，我们队15人除1人做聋哑人负责指挥方向，其余都被要求头戴上眼罩，一个一个撑扶着走过一段艰难的路程，期间要求大家不可以发出任何声响，不可以用言语交流，大家必须一个接着一个保障信号畅通，保护好他（她）们的安全，一个也不可以掉队，否则我们就失败。刚开始我们并不在意，因信号传递不畅，步调不一致，可路走得弯弯曲曲，无法前行，大家很紧张，我违犯纪律地说着：怎么走的，走到什么地方了。大家停下脚步，统一暗示指挥动作，调整一下队伍，又开始新的艰难跋涉，前面的认真应付未知的恐惧，带领队伍穿越一个又一个坎坷地段，最后我们队一个不少地最终到达目的地。

岛屿救生项目我认为是拓展训练最有创意和最有效的培训项目。将每队队员分成三个小组，分别安置在三个岛上（盲人岛、哑人岛、健全人岛）在规定时间内，完成各自任务，其中有一项任务贯穿三个岛。在布置任务时，教练员就有意识地将三组人隔开，分别布置，故意设置了一些小的障碍。总体目标是健全人和哑人要将盲人岛和哑人岛上的全体人员转移到健全人安全岛上来。这个项目最大的障碍是由于盲人看不见、哑巴说不出、正常人又无法获得有效信息，河流湍急，所以不能明确各自任务和总体目标。同时规则设置，任何人和物体假使落入湍急的水中都将被冲到盲人岛。触于规则，直到最后我们队没有能在规定时间内顺利完成救援任务。后来从教练的讲解中让我们认识到：只有打破陈规陋俗，打破思维格局，寻找有效方法是完成任务的前提。

而最后的项目是翻越高墙，是全体所有队员一起参加的项目，眼看到这堵4米多高的铁板墙，无任何借助物件时，我一直都怀疑能否全部上去，尤其是这些女士怎么能翻越过去？这个疑问终于在最后得到了解答，当大家站在那堵墙下面集合的时候，在翻越过程中克服重重困难，不放弃任何一丝胜利的机会，我和大熊、小朱等大个男人奋勇当先，甘为人梯，让每一个男男女女踩踏在自已肩上翻越高墙。先让高个小敖等男同志上，隋后各位女士也不甘示落，个个发挥得特别出色，当时那种场面真的太感人，真的太神奇，太美妙了，太开心了。尤其是在最后只剩下几个人时我们全体队员为他们加油，一个一个很顺利地都翻过了高墙。我想到团队的力量是无穷的，没有什么克服不了的困难！

通过这次训练给我感受致深：

1．接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能使盲冲动，只有明确了任务、方向、目标，才能少走弯路。

2．人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，严格的\'纪律，这次的所有训练项目就无法完成。如果每个人各行其是、我行我素、势必一盘散沙，工作就是难成功，甚至导致失败。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支坚不可摧的团队。

地完成了任务。总结培训的经验教训，也是进一步推动团队全力以赴做好各项工作的动力。

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