# 最新团队拓展训练心得体会(优秀12篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-05-02

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**团队拓展训练心得体会篇一**

人生道路上，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。我想，我们每一个人都从公司组织前往拓展训练基地时开展的所有户外拓展活动项目中得到了或多或少的启发。

首先，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。“三人行，必有我师”，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。

其次，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学做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。

再者，我们必须有感恩的心，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。

最后，磨刀不误砍柴工，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。

**团队拓展训练心得体会篇二**

在这次拓展训练中，我收获颇丰。不仅收获到满满的友情，感受到海关小伙伴们团结向上的正能量，也以最快速度实现了对海关人身份的认同和角色的转变。

“贡献的是个人，展现的是整个团队”。这是我这次拓展训练最深的感受和收获。团队的小伙伴来自五湖四海，各有所长。面对各种能力和人格小伙伴，怎样将大家优势加以整合，形成共识，步调一致，充分发挥其作用，形成强大的凝聚力，是一个团队成功的关键所在。在我们小分队合作弄气球的项目中，我们团队制定了统一的口号，明确了统一的目标，在游戏过程中增加默契。男生力气大，就发挥力量优势;女生细致认真，就发挥智慧优势。所有成员将自己与团队紧密联系在一起，并积极接受团队各方面的拓展训练，充分挖掘自身潜力，提升自我，贡献自我，是一个团队的希望所在。个人与团队相互依存，共谋发展。

青春不仅是有激情和热血，更有奉献和坚持。在拓展项目拓展训练中，小伙伴们无不表现出贡献精神。有自觉吹气球的，有拼图游戏结束后主动留下来收拾整理的。正是大家的付出和努力，拓展训练才能顺利进行。他们发挥自身优势，学习他人之长，共同完成目标任务，真实地体现了一个团队的团结与协作，沟通与协调，真诚与信赖，激情与挑战，勇气与信心，素质与心态，见解与共识的完美。在此过程中，也锻炼和提升了我们制定目的、策划方案、组织指挥、执行的综合能力。

通过这次拓展训练，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个方面加以改进。一是调整心态，焕发激情。作为一名海关新人，要找准定位，摆正心态。树立坚守国门，无私奉献的理想信念，让青春在奉献中绽放光彩，让激情燃烧未来工作岗位中的每一天。二是充分信赖他人。在工作中与领导、同事多沟通多交流，取长补短;在生活中，和同事们交朋友，互帮互助。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一支人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面，步入工作岗位后一定又好又快的胜任工作。

通过拓展训练，使我深刻的认识到：人只有锐意进取,与时俱进,并把自己的一切与团队融入在一起,以贡献自己,展现海关人精神风貌,凝聚海关力量,才能使我们成为一名真正合格的国门卫士。

**团队拓展训练心得体会篇三**

广州金升阳科技有限公司研发部来到位于广州黄埔丹水坑风景区的笑翻天乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊!在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求?是要求个人激发自我潜力，超越团队目标;是时刻认识到细节决定成败;是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神;感悟到了每个人都是渴望被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力;个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励;你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。

**团队拓展训练心得体会篇四**

20\_\_年7月5日的8点10分，我们准时踏上了前往笑翻天拓展基地的道路。差不多要一个半小时的路程，真不愿就这样把这么美好的时光就浪费在自己的美梦中。于是，车内变成了我们的舞台。在有限的空间里面，我们尽情的展示着自己美妙的歌喉，虽然那一曲《十五的月亮》不那么的完美，但那一刻我们真真非常的开心。大巴车里面的我们，也在尽情的展示着自己笑脸。接下来的一天，我们将尽情的沐浴阳光的那一束温暖。

来到拓展基地后，陈教练还是那样的幽默，当然，阳光还是一样的明媚。此时的我们已经忘记了在大巴车内一阵阵美妙动听的歌声，且把自己陶醉在了这一片灿烂的阳光中。大伙儿尽情地展现着自己天真，当然我们这么美妙的一天也不能单单留给一张张灿烂的笑脸，因为等待我们的有成长的艰辛还有突破的痛楚。

盘上8米高的这根柱子，好像还没有什么让我们感觉到困难的。可是要是站上这个柱子上面的圆盘，却真真让我们开始了挑战自我的征程。当大家在拖着自己颤抖的双脚，此时，已经不知道是是柱子在摇晃，还是自己的双脚在打颤了。。。面对着自己眼前的那一只高空单杠，我们也曾犹豫，是该放弃的时候？但是终于我们还是战胜了自己的恐惧，此时抓住、还是不抓住，已经对我们不那么重要了，因为在决定自己要跳出去的那一瞬间，我们已经战胜了自己。

不能否认，这么一个活动，让我们试着想着放弃、想着退缩、想着逃避，但是摸摸自己的心房，那一刻的我们，是在想这些什么呢？是在想着自己停滞不前的`企业？是在想着期盼自己成功的家人？还是一直在鼓励自己的团队。到这一刻，试着用我们的笑声占据了自己心房，因为这一刻，我们可以微笑着对自己说：“那一刻，我们没有退缩！”高空单杠的挑战固然可以让我们短暂的停留在战胜恐惧的喜悦中，但是一天的时间有太多太多的挑战等待着我们，同样，也有太多太多美妙的瞬间让我们去演绎。

信任背摔—虽然没能让我们像在高空单杠中那样享受一下高空美丽的风景，可是，这个项目的难度去丝毫不亚于高空单杠，无论是在自己倒的那一瞬间，还是自己在接住队友的那一瞬间，我们都丝毫没有松懈过一分一秒。

听着陈教练耐心的对我们讲解，之前的兴奋好像已经当然无存了。生下来的就像是失望的召唤，大家的心都提到了嗓子眼里面，第一位伙伴准备了，此刻让我们忘却一丝的恐惧，把自己全身心的投入到团队中，相信等待我们会是一份美好，就这样，我们一个个伙伴在一份信任中，演绎着一段段“钢针铁骨”的传奇，就这么一颗，石桌旁、那个圆圈里、大家的每一句分享都成为了我们最美好的回忆。

**团队拓展训练心得体会篇五**

为了进一步加强员工队伍建设，使我们的团队在工作中更团结、更具有竞争力、更坚强、具有积极向上的进取精神，能够更好的适应无限变化的环境。公司特地组织所有后备班长参加象山森林公园野外素质拓展训练。我们这次开展的项目有永不放弃、信任背摔、高空天梯、雷区取水。

早上我们七点半集合，经过一个小时的车程，我们顺利的到达了目的地——象山森林公园，训练开始时，教官为所有参训员下达了警训，所有训练人员都是训练营中得一员，并告诫我们：不管我们在公司是什么职位，既然有缘来到了这里就是训练，就应该把以前公司的职位放下，每个人都一样，必须具有归零心态，把自己看成一个空杯子，只有保持空杯心态，我们才能在这里学习到更多，成长的更快。

我们这批共有68名参加，首先上午我们按培训需要分成四个小组，选出队长、政委、体育委员，并确定了口号、队歌和队名，其中我们小组通过激烈的讨论最终确定把队名取为公牛队，因为我个人觉得我们奥克斯需要的是拓荒牛精神，我们愿意做奥克斯的一头拓荒牛，为我们奥克斯成为世界品牌出一份浅薄之力。确定好那些后我们通过各小组风采展示的方式进行pk。

风采展示完毕后我们队首先的第一个项目就是永不放弃，开始教练员叫我们把自己的理想写在纸上，然后开始每个人为了达到自己的理想必须付出全身心的力气，努力的向前一步一个脚印儿的攀爬的去达到你的人生目标。轮到我是，首先是我把我的理想大声的说出来，然后把纸条交给教官，他把我的理想放在前面十米的位置，开始梦想起航，四个队友拉着我的腿，我用力的向前攀爬，刚开始时，我使劲全身力气都只能向前移动一小步，即使我多么用力地想要向前，生活的束缚也会用力的把我拉回原地，俗话说万事开头难，即使我已经筋疲力尽，我也没有放弃，最终经过十分钟努力的拼搏我最终还是攀爬抵达了胜利的彼岸，这就像我们的人生，只有靠自己的不懈努力永不放弃才能到达人生的彼岸，实现自己的理想。从中我学会了不管以后做什么事我们都不能轻易的放弃，只有拥有永不放弃的心，我们才能成功。

下午我们第一个项目是信任背摔，就是信任与责任的考验，站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全的接到倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一霎那我感受到了信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

高空天梯给我的体会是自信。相信自己、困难都是纸老虎。当我们开始攀爬天梯时，心里都很害怕甚至恐慌，突然感觉困难是那么的强大，每个人都和自己做斗争，但是我们必须战胜它，战胜自己的恐惧，相信自己没问题，天梯的战友们一直在鼓励着我们，通过和我的搭档的合作，相互配合，最终我们攀爬到了10米高的天梯上了，我那是好想大声说我们成功了。

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，我还可以最很多想都想不到的事。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最重要。尤其是通过这次素质拓展我明白了一个公司，甚至整个社会，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，才能达到一加一大于二的效果。最后我想说公牛队加油，xx大家庭加油!我们永远是最好的。不久将成为世界品牌。

**团队拓展训练心得体会篇六**

拓展训练归来，感触颇多，有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠团队的力量，信任团队就是信任自己。有时候自己无法前进，帮助别人就是帮助自己。感谢今天接住我背摔、鼓励我的队友们，感谢今天抬我过“毕业墙”的队友们。今天的风雨同舟拓展培训让我们深有体会，要知其然、知其所以然，灵活地将掌握组织分配能力与团队的纪律性是很重要的知识付诸实践，遇到问题时如何更好的去调节过来，才能发挥极致。同时增进我们的感情，为促进会贡献一份力！

我们的口号是“用心工作，健康生活！激情奉献，追求卓越“！随着笑翻天教练一声令下，全体员工开展团队拓展培训，欢乐的开场，拉开团队的魅力和精彩。

第一个项目是信任背摔，自己爬上去，背对高台，双手被绳子捆住，眼睛被眼罩蒙住，有一种上刑场的感觉，瞬间紧张恐惧了，努力放松身体，靠后倒下去，被同事们稳稳地接住。其实，恐惧神马的都不算啥，接的伙伴们最辛苦，尽管他们的手臂被砸青，但还是紧紧保护住队友的安全，心里真的很感动，我爱你们！

高空断桥，太可怕了，让我爬到三层楼高的地方，还要来回跨过一个接近一米缺口的断桥，腿全程都在哆嗦，不敢松手，却又必须松手，站在上面不敢动，却又必须向前走，断桥边上不敢伸出腿，却又必须跨过去。各种恐惧，可是我最后做到啦，原来我可以完全相信自己。其实高空断桥就是眼一闭就轻松过去了，尽管还没思考怎么能一脚稳稳过去。相信自己能就行！

以为自己翻不过那座“毕业墙”的，结果竟然在团结的队友的帮助下“嗖”的一下就翻过去了，以为我们100多号人不可能在30分钟内全部翻过去的，结果我们竟然只用了22分30秒。众志成城，必然如齐天大圣队口号一样，攻无不克，战无不胜。今天的毕业墙真的很棒，背后的火伴用双手将我推起到够到顶点的那段时间是最难忘的经历我们真的很棒！

本次的拓展训练逾越了领导与基层之间的鸿沟，打破了各部门之间的隔阂！我们的团队没有阶级之分，只有团结一致的心、互相帮助的情谊！永前不停，肩并肩手牵手无分你我！

**团队拓展训练心得体会篇七**

过去，我没有参加过拓展训练，对拓展训练也没有什么认识，未去之前自己也产生了一些错误的想法：拓展训练应该和我们读书时期的军训是差不多的吧？参加之后我才发现我的想法是错误的，其实很多时候很多事情都是需要自已亲身体念过才会知道结果的。

过去为期一天的拓展训练已经结束很久了， 但浑身的酸痛还不时的让我回想起丰富多彩的训练生活，不管是让我惊心动魄的\"跨越断桥\"还是令我感动不已的“翻人墙”所有情节历历在目，令我难以忘怀，感动不已，拓展训练留给我的不仅仅是一份训练时的美好回忆，同时还能给我生活工作都带来了很大的帮助。

这次拓展培训，我的身心受到了巨大的感染，总结了五点如下：

训练一开始，教官就对现场人员进行了分组，我们重新组成了一个小团队，首先我们就要通过投票，我们选出了队长然后我们要起队名，口号，接下来我们要做的是在短时间内跟我们队里每一位新队友认识，这种参与是全身心地投入，大家把团队的荣誉看得非常重要。

其实在每一个活动里都能体会到团队的力量，但令我深刻的还是在\"跨越断桥\"这个环节，其实开始时我是准备退出这环节的，因为我从小就恐高，但是经过队友们的鼓励最后我还是爬上去了，因为我不想拖垮我的队伍而且我也很想挑战自已，当我爬到柱子上时，双腿不停的颤抖，根本就无法控制内心的恐惧脑子里面就是一片空白心跳得很快，当时的感觉就是“怕”和选择放弃，我大概在上面停顿了3分钟做了个深呼吸我决定向教练说放弃时，我听到了我的队友们在帮我加油，“阿萍加油！你永远是最棒的，加油。”我才真正感受到团队的存在与重要，是他们给了我勇气，然而我也很相信我的团队，我相信在下面的队友们一定会拉好绳子好好保护我的，最后我带着队友们给我的勇气与鼓励声跨越过去了，当我完成任务下来时，队友们给了我一个最深情的拥抱，我很感动同时也很谢谢他们，如果没有队友们的鼓励，就只有我一个人我肯定是不敢跨过去的，这让我明白到团队的力量是巨大的，如果没有团队很多事情是难以完成的。此刻让我明白到虎彩团队的存在，在我的印象里虎彩只是一个连锁店，并没有太多的概念，但在今天我总算清楚的知道虎彩其实是一个团队是一个大家庭，我们都是来自五湖四海的人，但是大家为了一个共同的目标在一起努力奋斗。

在\"跨越断桥\"环节里面，对自已也有很大的挑战的，当我在上面颤抖和停顿深呼吸的时候其实我自已也有在鼓励我自已，当时我对自已说：既然我都那么艰辛的爬上来了怎能那么轻易就说放弃了呢？最后完成任务的时候我很激动，那是一种挑战自我成功的激动，也是一种从所未有的感觉，当时我真觉得我自已很棒很棒。

活动当中有个环节是“信息传达”，这主要是讲究队友之间的信息交接问题，我们那一组在这环节是输得最惨的，但是我们却从中学会到很多东西，我们输是因为我们出现交接信息错误，事后当事人也挺内疚的也怕我们会排斥他骂他。但我们不但不怪他反而是开导他理解他关心他，因为我们知道他也是无心之失，其实在现实生活当中也会有很多这样的例子，这让我学会到做人呀！应该学会包容和理解他人，学会换位思考。

最后的环节是“翻人墙”，那是一个在不考任何工具全部队员都要爬过5米高的墙，我们选择“人肉梯”的方法爬过去的，看着做人梯的队友们被踩到肩膀都要出血丝，看着那队友们用尽全身的力气去拉下面的人上去时，看着队友们汗水与泪水相交时，再回想我们一天训练下来所经历的点点滴滴，我哭了。这是感动的泪水，顿时我感到很幸运我能参加这次的拓展训练，能认识这些队友们跟他们经历这么多，最开心的就是我们都曾经帮助过鼓励过，此刻我也觉得很感恩，我真为我能进到虎彩这个大家庭而感到自豪、开心。

总之，在这次的拓展训练中，让我受益非浅，所做的每个项目都有惊无险，但需要的是每个参与者的勇气和自信、大家的合作、集体的智慧。通过本次训练使大家对自己有了新的认识，激励大家勇敢面对压力和挑战，战胜恐惧，超越自我，从而使个人的潜能得到更深层次的激发，团队协作意识的增强。它不但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！我会在以后的工作中，将这次培训的硕果运用到工作中去，挖掘自己的潜力，为公司的辉煌付出全力！

**团队拓展训练心得体会篇八**

通过参加两天两夜军事化团队的拓展训练，让我深刻领会团队的重要性。一个优秀的团队，是全员共同努力发挥最大作用，绝不是孤军奋战也不提倡个人英雄主义，全员凝心聚力，大家朝着共同的目标和理念迈进。\"众人拾柴火焰高，众人植树树成林\"说的这句话，生动诠释团队的重要性。作为崇义商砼公司的一员，通过特训，更加清晰明确自已的奋斗目标，在今后的工作中，我将从以下几个方面着手为公司实现高质量发展贡献力量。

增进与同事之间的信任与合作，这是做好工作的\'前提也是关键。如果同事彼此之间缺乏信任，在执行上级下达的任务时，互相揣测，留有后手，那这个团队永远也不会取得最大的成功，如果没有相互合作的精神，就更没有所谓的信任、责任和真诚。在今后的工作和生活中，我将积极主动与同事们架起沟通的桥梁，建立有效的沟通方式，增强凝聚力和向心力，为工作更加高效的完成打下坚实基础。

加强自身责任心，做到勇于奉献。一个团队做什么事情都会有成败，有失败就会有原因、有责任。总有人喜欢推卸责任，但如果人人都推卸责任，事情最终便得不到解决，不利于团队持续健康发展，因此要敢于承担责任，而不是一味的逃避，任何事情才能从根源上得到解决。

学会分享，不断加强自身学习，与同事携手进步，共同营造\"学比赶帮超\"的良好氛围，着力补齐自身短板，向先进看齐，向榜样靠拢。在提升自身素养的同时帮助同事一起进步，鼓励大家共同前进，整体战斗力的提升，发挥的巨大力量是不可比拟的。

服从指挥，主动适应公司管理模式。一个团队首先必须有核心领导人，再配合完善的机制、管理流程和激励方式，大家相互配合，分工协作，围绕目标想办法，才能更高效流畅的将目标任务完成。今后我将不断加强理论和技能知识的学习，提高执行力，明确目标，对待任务不拖拉散慢，无条件服从公司安排，主动适应公司发展需求，在团队中不拖后腿。

滴水聚成河，独木秀成林，只要协心戮力，把公司当成家，把同事当成家人，共同朝着目标奋起直追，做一个新时代有理想，有担当、有责任感、懂得感恩的万年青人，持之以恒，砥砺奋进，再高的山也能跨过，再湍急的水也能趟过。

**团队拓展训练心得体会篇九**

集团公司的秋季户外拓展已拉开帷幕，第一批的拓展活动已在笑翻天乐园圆满结束。这一天是十分精彩的一天，从未在如此轻松的氛围中学习，边游戏边切身去体会和领悟很多的知识与技能，团队合作、责任感、领导力等等。

平时默默无闻的小职员，做起领导来居然是个高手，组织、策划、分析、执行、监督。为了团队的胜利，每个人都在挑战极限、挑战自我!从未在这个全新的角度去发现领导、同事，平时西装领导十分严肃的领导，居然在我们的教唆下一次次挑战自我，一次次光荣落水。

首先，我们进行的是军事障碍挑战赛，军训我有参加过，但是面对前面的各种障碍物，还是让我倒吸一口冷气!翻围墙、爬网梯、走独木桥，平时玩还可以，但是现在是比赛啊!更何况我们队还有一位超重量级的美女!真是难为她了，那么高天罗地网她也敢爬。我也很佩服自己，不知道我哪来的力量，翻越了几个一米多高的平衡木，还顶她上天网，经过我们的共同努力，虽然没有拿第一，但是还是摘得亚军!

我真很幸运，笑翻天乐园是我去过的户外拓展基地中，项目最全，场地最大的一个基地。笑翻天乐园处处时时都洋溢着欢乐的气氛。寓教于乐，就是拓展培训的最大特色。这里的每个项目都很精彩，但给我留下最深印象的还是大家在s桥上竞技时表现出来的不怕牺牲、英勇无畏的战斗精神。为了团队的胜利，大家鼓起勇气奋勇向前冲，真有战场上那种前赴后继的豪迈。大家像敢死队一样排好队，随时准备冲锋陷阵。

这次活动，虽然充满艰辛和泪水，但是带给我们的还有无限的快乐和勇气!从哪里跌倒，就要从哪里站起来!只要我们敢迈出第一步，那就没有任何困难能阻挡我们!感谢集团公司给了我们这个机会，感谢笑翻天乐园提供了这么多精彩的项目，感谢教练分享了很多经典的知识与案例!

**团队拓展训练心得体会篇十**

为期两天一夜的拓展培训，一转眼就结束了，这两天里，我经历了很多之前没有经历的挑战，也得到了不一样的感悟。

第一天的培训貌似很普通的开始了，一切都看似如此简单，不过却有很大的考验。一开始是摆放瓶子，一个看起来很简单的事情，正因为简单，所以大家都没有重视，在教练一次次监督下，我们想方设法以最快的速度将瓶子摆得整整齐齐，这只是一件很小的事情，但是有些团队就花了几个小时甚至更长的时间来完成。生活中也一样，很多生活小事，看起来都不怎么起眼，然后就这么被人忽略了，然而有些时候的成败就是在乎于这些点点滴滴。古代有项羽说的一屋不扫何以扫天下，现今有名言成败在于细节，仔细想想也对，从小我们就被人教育任何事情都要写上从点滴做起，从我做起的标题，然而真正能够做到这几个字的人又有多少呢?很多时候中国教育只是重视叫口号，走过场，在实际情况发生的时候，往往又不能做到。

中国老师只重视学科的高分，学校也只重视升学率，这一点虽说没有错，可是这些就会让人忘记了很多，三好学生的“德智体”，几乎就是只有以智为标准。学生的素质除了智力有提高外，其他品质基本都在下降，难道这不能说是一个教育体制的失败吗?我大学所在的系部正是如此，辅导员只要求我们只要不断学习，学习好的就行了，其他的活动参加多了也没有意义，所谓的素拓分对我们系部就是一点意义都没有，这样子的我们只能沦落为学习的机械，对身边的事物就会表现得如此麻木。总体的教育方针是没有错，可是我们的教育在细节方面真的做得好吗?我们可以喊着说我们的教育体制是世界上最先进的，然而这个最先进的体制往往就出现了很多问题，细节决定成败。

第一天晚上我们小队的小品表演是在无排练的情况下，靠着大家的默契来完成的。虽然场面有些混乱，但是大家都玩得好开心。在这个躁动的社会里，能有这么开心一起玩的时间并不多，且行且珍惜吧。

最后一个攀墙的活动给人的感触最深，一个关键时刻，个人的力量再怎么强大，面对集体的力量都是渺小的，我们用15分钟的时间不可思议地告诉我们，一个有聚心力的集团是多么的有力量，不管是做人墙，还是上去拉人，还是在地下做维护的人，大家都各司其职，同心协力，再怎么艰难的困境，在这么一个团队面前都是无力。辛苦也是值得的，为了团队。

两天就这么过去了，不同的我们都学到了不同的东西，大家都会有各自的感悟，最关键的是大家都愉快地在一起，这个感觉，其实是最值得珍惜的。

**团队拓展训练心得体会篇十一**

之前，对拓展培训户外活动仅有耳闻，此次作为一名刚参加工作的职场新人参与到公司组织的笑翻天乐园拓展训练营，引发出了个人力量承诺于个人成长、发掘与发展，推动我们要活出生命力、热诚、乐观，户外拓展开发并加强核心价值和原则，给予我们的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

拓展训练中我们经历了背摔、孤岛求生、盲人方阵、七巧板、毕业墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去而不会跌跟头。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。在工作中，看着是不能完成的任务，首先是因为心理上的恐慌和畏惧，自己束缚了自己的手脚，在勇敢地迈开第一步后才发现原来问题并不是想象的那个样子。在面对困难时，最重要的是克服自己心理上的障碍，突破自我，勇敢的去迎接挑战。“孤岛求生”、“盲人摆绳”、“七色板”等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。在执行一项任务的过程中，我们往往会有几支团队同时进行，各个团队间的职责可能不同，但最终的目的只有一个：共同完成任务。在这个过程中肯定会遇到很多这样那样的问题，争吵是解决不了问题的，这个时候就需要研究沟通，共同努力把问题解决掉。“抢渡”这个项目反映的是团队内及团队之间妥协、协调的重要，在达成“双赢”的前提下做出让步，共同完成任务。

**团队拓展训练心得体会篇十二**

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，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

xx年4月xx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。

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