# 公司拓展训练心得体会 拓展训练心得体会公司(通用11篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-06-08

*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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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...*

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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

**公司拓展训练心得体会篇一**

拓展训练是一种通过户外活动来培养团队合作和领导能力的方法。最近，我有幸参加了一次拓展训练活动，并从中获得了许多宝贵的经验和体会，下面我将分享一下我的心得体会。

首先，拓展训练是一次很好的机会让团队成员建立起相互之间的信任和合作关系。在拓展训练中，不同的任务需要团队成员共同合作完成，这就要求我们相互之间要建立起一定的信任，才能够更好地协同工作。在其中的一个游戏中，我们需要在限定时间内完成一个任务，但是每个人只能完成任务的一小部分，必须依靠团队的力量才能够完成整个任务。通过这个游戏，我明白了团队的力量是无穷的，只有相互合作，共同努力，才能够最终实现目标。

其次，拓展训练还能够锻炼个人的领导能力。在训练的过程中，我很幸运成为了一个小组的领导，并负责组织和管理小组成员的工作。这对于我来说是一个很好的锻炼机会，我需要学会如何合理地分配任务，如何鼓励和激励团队成员，如何处理团队成员之间的分歧和冲突。通过这次拓展训练，我学会了站在团队的角度思考问题，学会了尊重每个人的意见，并且学会了如何在压力下保持冷静和处理问题。

第三，拓展训练还让我意识到自己的潜力是无限的。在训练的过程中，我们面对各种各样的挑战和困难，有时我们会觉得无法解决，但是只要不放弃，不断尝试，最终我们总能找到解决问题的方法。这让我明白了自己的潜力是无限的，只要勇敢面对困难，相信自己的能力，我们能够超越自己，取得更好的成绩。

第四，拓展训练还让我意识到团队合作的重要性。在训练中，我们需要在有限的时间内完成任务，这就要求我们必须高度配合，相互支持。有一次，我们遇到了一道很难的任务，几乎没有人能够解决。但是，通过团队的集体智慧，我们最终找到了解决问题的办法，并且在规定时间内成功完成了任务。这次经历让我明白了团队合作的重要性，只有在团队的相互支持和合作下，我们才能取得更好的成果。

最后，拓展训练让我更加深刻地认识到了自身的不足之处。在训练过程中，我发现自己在团队协作和领导能力方面还存在一些不足之处，需要不断学习和提高。同时，我也认识到了自己的优点和潜力，通过不断地自我反思和反省，我相信我可以不断进步和成长。

总之，参加拓展训练是一次很有意义的经历，不仅让我收获了很多知识和技能，也让我对团队合作和领导能力有了更深刻的认识，并且促使我积极地反思和提高自己。我相信，这次拓展训练经历将对我未来的学习和工作产生积极的影响。

**公司拓展训练心得体会篇二**

第一段：介绍东莞公司拓展训练的背景和目的（200字）

东莞公司作为一家具有雄厚实力和广泛发展的企业，始终重视员工的综合素质培养和团队协作能力的提升。为了增强员工的团队合作意识和激发他们的潜能，公司决定举行一次拓展训练活动。这次拓展训练的目的是帮助员工在室外野外环境中培养团队精神，提升沟通协作能力，并通过实际操作来增强决策能力和解决问题的能力。

第二段：拓展训练活动的内容和体会（300字）

在这次拓展训练中，我们进行了一系列团队合作和个人挑战的活动。其中包括高空项目，团体过河，迷宫寻宝以及绳网挑战等。这些活动要求我们在有限的时间内充分发挥个人潜力，相互支持，紧密配合，共同解决问题。通过这些活动，我们加深了对团队精神和协作能力的理解。在迷宫寻宝的活动中，我们必须齐心协力、相互依赖，才能找到正确的路线。而在高空项目中，我们要互相鼓励、相信彼此的能力，才能完成挑战。这些活动让我们意识到，只有团结一心、共同努力，我们才能取得更好的成绩。

第三段：拓展训练活动的意义和收获（300字）

通过这次拓展训练，我们不仅加深了对团队合作的理解，还体验到了团队力量的力量和乐趣。在活动中，我们相互鼓励，迎接挑战，共同克服困难。这种团队合作的经验不仅对提升我们的团队合作能力有着直接的帮助，更对我们的个人成长和职业发展具有积极的影响。此外，拓展训练活动还帮助我们了解并尊重团队中每个成员的特点和优势，激发潜能，培养整体思维和综合素质。这对于我们在日后的工作中更好地与团队合作，提升效率和创造力具有重要意义。

第四段：个人的成长和反思（200字）

在这次拓展训练中，我深刻地意识到团队合作的重要性。通过亲身参与活动，我发现只有充分发挥个人特长，并与团队成员合作，我们才能在有限的时间内取得较好的成绩。此外，这次活动还让我了解到，在面对挑战和困难时，要保持积极的心态并与团队成员共同努力。这样才能更好地解决问题，取得成功。

第五段：对公司未来的建议和展望（200字）

根据我对这次拓展训练的体会和反思，我建议公司在未来的培训中继续加强团队合作能力的培养。可以通过举办更多的拓展训练活动，提供更多的机会让员工锻炼团队协作能力。同时，公司还可以定期组织团队建设培训课程，引导员工学习如何更好地沟通交流、解决问题并达成共识。通过这样的努力，我相信公司团队合作意识和整体素质都会有所提升，为公司的发展打下坚实的基础。

总结：通过这次拓展训练，我们认识到团队合作的重要性，并体验到团队力量的力量和乐趣。这次活动对我们的团队合作能力、个人成长和综合素质提升具有积极的影响。希望公司能在未来继续加强这方面的培训，提高全体员工的团队合作能力，为公司的持续发展做好准备。

**公司拓展训练心得体会篇三**

近日，我参加了广东公司组织的拓展训练活动，这是一次难忘的经历。在这次活动中，我不仅学到了许多团队合作的经验，也提升了自己的沟通能力和解决问题的能力。通过这次活动，我深刻体会到拓展训练对于团队建设和个人成长的重要性。

在这次拓展训练活动中，我们分为小组进行各种挑战和任务。从一开始的互相熟悉到最后的紧密合作，我们经历了一个个不同的项目，每个项目都有不同的困难和目标。在一个项目中，我们需要通过团队合作完成一个巨大的智力游戏，这要求每个人都充分发挥自己的才能和智慧，同时也需要不断地交流和协调。在另一个项目中，我们需要在规定的时间内建立一个高塔，这考验了我们的团队配合和决策能力。通过这些项目，我们不断地面对挑战，不断地尝试和总结失败的原因，并找到解决问题的方法。

在活动过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性。每个人都有自己的专长和能力，而一个成功的团队需要充分发挥每个人的优势和才能。通过团队合作，我们可以更好地解决问题，提高工作的效率。在活动中，我与队友们密切协作，互相帮助，共同迈过了一个个难关。我们通过分享自己的想法和意见，不断地吸纳和融合别人的建议，最终达到了更好的成果。这让我意识到，在工作中，我们也要倾听他人的意见，尊重他们的意见，通过团队合作来实现共同的目标。

除了团队合作，沟通也是一个重要的技能。在这次活动中，我们需要不断地与队友们交流和协调。只有当我们充分沟通，才能更好地理解彼此的想法和需求，更好地分配任务，最终实现目标。通过这次活动，我意识到在日常工作中，对话的时候应该注重倾听，尽量理解对方的意图，而不只是关注个人的想法。通过良好的沟通，我们能够建立更好的关系，在解决问题时也能够更加高效。

此外，这次活动也让我深刻领悟到解决问题的能力的重要性。在活动中，我们遇到了许多难题和挑战。只有在面对问题时，我们才能真正地认识到自己的不足和需要提高的地方。通过与队友们的讨论和协作，我学会了从不同的角度思考问题，找到更好的解决方法。这让我明白到，解决问题并不是一件容易的事，需要不断地学习和积累经验，不断地改进自己的方法和态度。

通过这次拓展训练活动，我收获颇丰。我学会了团队合作，提高了自己的沟通能力和解决问题的能力。我明白了团队合作的重要性，意识到了沟通的重要性，并意识到了解决问题的能力对于个人和团队的重要性。这次活动带给我很大的启示，我将把这些体会应用到我的工作和生活中，不断地提升自己，取得更好的成果。我相信，通过不断地拓展训练和团队合作，我们可以实现更大的突破和发展。

**公司拓展训练心得体会篇四**

这次我们\_\_汽修公司组织了一次拓展训练，从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

通过拓展训练，我有以下方面的提高：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；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；学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们都平安的完成任务了。

这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，只有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

**公司拓展训练心得体会篇五**

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。

这次训练，大家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。

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，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，如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

第一： 分层管理，明确领导极其重要，每个人的岗位职责确定以后，各司其职，有利于 明确责任，发挥个体的主观行动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做 好，做事要先做计划，在开展行动，这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

第二：要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队 集体的进步。

第三：从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，同事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。

**公司拓展训练心得体会篇六**

短短两天的拓展训练，给了我全新的体验和感受，团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我等等，精神被一个个游戏巧妙地诠释，本来看似不可能完成的任务，只要有足够的信心，伙伴们的支持，正确的方法，辛勤的努力，也一样能够出色地完成，在拓展训练中。我体会最深的是激情，团结，信任，感谢！

拓展培训心得之培养团队意识、八米高空断桥、渡河、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

记得参加高空断桥的时候，我的心却如此的紧张、害怕，我记得家杰是第一个爬上去的，看到他轻轻松松地跳了过去，当时我还想这么简单的，我也能跳过去。看到一个一个的伙伴们都能跳过去，我的心又欢喜又紧张，终于轮到我了，当我爬到最顶处的时候，我的心不知不觉的.加速，紧张又头晕，荒芜的站在那里不敢前进，刚好下面的伙伴们给我加油和鼓励，这个故事告诉我，做事需要勇气和力量的，假如没伙伴们的鼓励，我也不会前进跳过去的。所以参加这个游戏我懂得了什么叫团结，什么叫做力量，什么叫做信心。

晚上安排了一次煮饭活动，大家都很团结一起来做菜，做饭，烧火，虽然平时大家都有自己做饭，但是从未尝试过和这样一个大家庭一起去做饭，那种感觉真好，也是最温暖的，等吃饱饭后，我们的队伍又热闹起来，商量着一个晚上表演的节目，虽然大家都不是专业的演员，但是我们都能拿出自己的勇气站在高高的舞台上表演，和大家一起共同协心的演出节目，虽然我们表演的节目并不完美，并不专业，但是我们的笑声远远超越了整片草林。很感谢这次活动中，让我有一个最难忘的晚餐和快乐的欢笑声。

又叫4.26米墙，目标就是所有人在不借助身体意外的工具的情况下，通过团队的配合，全部翻越高墙，成功毕业。通过这个项目。感触良多，下面跟大家分享一下：

教练说到我们不再分小队pk了，接下来是要靠一个整体的团队完成了，开始之前教练已把最危险的部位说的很清楚了，可当我们开始往上爬的时候却又不断犯错了，我们的错，把人梯当石头一样的踩着，不顾及人梯们的危险和感受，就在这时教练停止了我们的行动，必须要注意安全，注意人梯们的危险之位。

重整旗鼓，再次开始。又当有四五个人上去的时候，又有人犯了规则，项目暂停，不过这次翻倍了。他们两个做到一半的时候，开始很吃力了。这时，每个人心里开始不是滋味，为什么因为自己的过错要连累团队。都有要冲出去替团队受惩罚的冲动。可是被教练阻止了，第一，我们要遵守约定；第二，如果在企业中，你个人的犯的错误，又有多少领导会为你受到惩罚你可知道？第三，难到你替领导接受了惩罚就能过挽回过错吗？当看到几名人梯们颤抖的手臂摇摇晃晃时，在每个人的自责的眼神中，多了一丝坚定。

当我们充满信心，一丝不苟的将项目进行到一半的时候，又有人犯了同样的错误，这时叹气声，幽怨的眼神随处飘散。只是在低着头，揉着胳膊，默默的准备着。随着人梯们的胳膊不断颤抖，我们终于难以抑制心中的那份自责，红了眼睛，湿了眼眶。看着他们不断的由于失力趴在地上，又坚持的旅行自己的约定一次次爬起，感觉自己就像天下的罪人一样，背负了所有违反的道义，一股怒火充满了心中，对自己的怒，对自己的玩忽职守，对自己的掉以轻心，再联想到过往种种的类似情况，致使自己无地自容。一种决心，一种坚定，一种信念，油然而生。泪水的不断涌出，模糊了人梯们的坚毅的神情，却清晰了他们挺拔的身影，一个声音在默默的却掷地有声的告诉我们每一个人，下一次，只许成功，不许失败。不知道这残忍的时间过了多久，不知道人梯们疲惫的身躯什么时候站起来的，我们只知道认真，努力，克制的再一次开始，开始，向前，向前，现场一片安静，偶尔会传来人梯们疲惫的声音提醒我们注意安全，而这样的声音每一次响起，在我们心里都吹起一片波涛，可是我没时间去平息波涛，只有默默的坚持。

不知道过了多久，当我们最后一名队员顺利登顶的时候，我们只想拥抱我们的人梯，感谢他们的承担，感谢他们的付出，感谢我们的团队，感谢这次培训，让我们的视野更清晰，让我们在今后的工作中更努力，让我们的团队更优秀。

**公司拓展训练心得体会篇七**

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作，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，如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

2，要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步。

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，用过组织，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，同事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。

**公司拓展训练心得体会篇八**

x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\*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。

有感四：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，由微见着，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。

**公司拓展训练心得体会篇九**

拓展训练是户外拓展活动，通过拓展培训发掘每个人的最大潜力，磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队。在此之前我从来没有了解拓展训练，对于拓展培训这个商业词语也只是听过，但是并未亲身参与其中。

在这次拓展训练中，主要是考验一个团队的团队精神，团队项目不是靠一个人的能力可以完成。它的最大特点就是团队精神：一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有齐心协力地团结起来，过程中相互帮助、相互学习，每一次完成项目都坦诚分享，都会让团队之间多一份了解，多一份友情。在这次拓展训练的过程中，每个团队最关注的都是协力合作，团队精神表现得非常出色。

“孤岛求生”、“一杆当关”、“求生墙”这些看似简单的拓展训练项目，在拓展培训过程中，那惊心肉跳的情景令我难以忘记。现在才发现生活中的自己是多麽的渺小，知识是那么的浅薄。这一次拓展训练让我更加认清了自己，让我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

拓展训练的思想启迪是一笔永久的精神财富，不管身处任何处，只要我们用心去体会就能得到生活有益的人生感悟。在这一次拓展培训之后，团队意识提高了，在工作上又是一个新的飞跃。在我们团队的大家庭里，可以感受到多了一份关爱和温暖。

**公司拓展训练心得体会篇十**

上周公司在繁忙的工作之余抽出半天时间组织我们到xx中铁二十局培训基地进行了一次拓展训练，通过这次拓展训练，使我受益匪浅，终身难忘。

以前我没参加过拓展训练，对拓展训练也没什么认识，一提起拓展总是和读书时学校里的军训联系在一起，参加了以后才知道我的想法完全错误的。这次公司挑选的拓展项目是非常典型的、具有深远意义的信任背摔和高空断桥。

先说说信任背摔吧，当人站在1．4米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，跳台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。当台上的人问到：“伙伴们，你们准备好了吗？”台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“时刻准备着！”之后台上的人说“我来了”下面的队友高声道“来吧，我们爱你！”随后直直的倒下。顺利的倒在了队友们肩并肩，手臂相互交叉搭起的“安”上。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，从跳台上直挺挺地向后倒下的时候需要的不仅是勇气，还有对台下队员的充分信任。只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的向后倒去。倒在团队温暖的怀抱里，感觉到心里是那么的踏实。团队每一位队员温暖的双手，永远留在了我的记忆里。那从心底涌出的暖流，让我深刻地感触到信任的重要性，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助时给你最无私、最真诚的支持。而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有承接住上面队员的勇气、信心和责任。在平时的工作中，只要你信任别人，拿出你的真诚对待别人，别人才会信任你，当你遇到困难时，大家会毫无保留地伸出爱心之手来帮助你。

第二个拓展项目是高空断桥，要求队员们在大约8米高的铁断桥上从这边走到另一边，空间跨度为大约1．2米。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条铁板，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和鼓励的话语“你行的！”。只听到教练大声喊：“勇敢的跨过去，没问题的。”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。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。人在自己的生活和工作中会有很多这种时候，都会像我们站在断桥上一样，面对着各种挑战和考验，让人慌恐、害怕、紧张、犹疑、不知所措，如果在这个时候我们退缩、放弃，或是等待，止步不前，那我们就会失去成功的机会。当面对机会的时候，就要勇敢，勇于进取，要抛弃一切杂念，无所畏惧地进行尝试，你就会发现自己更多的能力，发现一个原来自己想都不敢想的、能让自己自由翱翔的更广阔的天空、更辽阔的大地、更宽大的舞台。

这次拓展训练时间虽短，收获却很大。回顾在训练中承受的挑战和磨练，每一项拓展项目都让我记忆犹心。看似没有任何实际意义可是仔细想想却蕴涵了许多富有教育意义的哲理。我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中慢慢感悟吧。

**公司拓展训练心得体会篇十一**

上周公司组织了一次户外拓展活动，虽然感觉挺累的，但是让我不得不感叹这是一场智慧与体能的培训，时间不长，意义重大，简单概述。

在这次活动中，主要是以团队活动为主，通过很多小游戏让我们感受团队的力量，团队通过不断优化分工和协作在面对时间紧，任务重的时候该如何进行组织、沟通、合理利用资源。

说实话，在这次活动中，让我最有感触的就是让我们都落泪的“毕业墙”。让我不得不对大家竖起大拇指，真的很棒，也让我感到特别惊讶，我们居然能完成在我眼里不可能的任务。其实，刚开始，挺怕的，不仅怕失败，更怕大家摔下来，因为，我觉得很危险，并且在20分钟内完成根本就是天方夜谭，但是看到大家都全力以赴的拼搏，看到一个个信任的眼神，当时，我就在想，别人可以，为什么我们不行呢？没有想到我们最后成功了。（虽然最后看照片，最后两个人是教官帮忙的，有点小失落，缺少那么点成功感）从这个艰难的游戏中已经完全是够看出很多道理。领导力的作用是那么的重要，团队的力量多么强大，它可以起到1+12的效果，回过头看那墙时，我不禁感慨，人生有多少次我们就在这样的“高墙”面前胆怯，多少机遇在瞬间被我们错过，如果不敢勇敢踏出去尝试，失去的又会有多少。

当然，团队中也各有角色，要找准自己的位置，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、心理的认知，挑战的不仅是个人，更是团队，很感谢我的战友们，因为有你们，我的生活变得更精彩，感恩的心，谢谢大家。

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