# 最新拓展训练心得(优质14篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-07-19

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。拓展训练心得篇一第一段...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

**拓展训练心得篇一**

第一段：引入入党拓展训练的背景和目的（200字）

作为一名即将加入中国共产党的党员，我有幸参加了一次入党拓展训练。这次训练旨在通过团队合作、沟通协调和解决问题等活动，提高我们的组织纪律性、领导能力和团队意识，为我们的党员成长打下坚实的基础。

第二段：介绍拓展训练的具体内容和收获（300字）

在拓展训练中，我们分组进行了一系列的团队合作活动，包括攀登高山、穿越障碍等。这些活动不仅考验了我们的体力和耐力，更重要的是锻炼了我们的团队协作能力和应对压力的能力。在攀登高山的过程中，我们必须相互协作、互相扶持，才能顺利到达山顶。而在穿越障碍的过程中，我们必须克服自己内心的恐惧和不安，勇敢地迎接挑战。通过这些活动，我深刻体会到了团队的力量和合作的重要性。我明白了一个人的力量是有限的，只有与他人合作才能取得更大的成功。

第三段：谈谈个人的收获和成长（300字）

通过拓展训练，我不仅学会了团队合作，更锻炼了自己的领导能力。在训练过程中，我作为组长，需要组织分工、指导队员，还要与其他组织进行沟通协调。这个过程中，我积累了丰富的领导经验，并意识到作为一个组织者，必须具备良好的沟通能力和组织能力。同时，我也意识到了自己的不足之处，比如在压力面前容易紧张、缺乏决策能力等。这些问题成为我今后发展的方向，我会努力克服自己的缺点，不断提升自己的领导能力。

第四段：谈谈党员身份与拓展训练的关系（200字）

作为一名即将加入中国共产党的新党员，我深刻认识到拓展训练对于我的成长是至关重要的。党员身份不仅仅是一种荣誉，更是一种责任。我们党员应当以身作则，发挥先锋模范作用。而拓展训练正是培养我们的党员干部，提高我们的组织纪律性、领导能力和团队意识。通过这次训练，我更加坚定了我要为党的事业奋斗终身的信念，同时也增强了我为党组织服务的自觉性和决心。

第五段：总结拓展训练的意义和启示（200字）

通过入党拓展训练，我深刻认识到了团队合作的重要性，提高了自己的领导能力，巩固了我作为一名党员的意识。同时，我也意识到自己的不足和需要继续努力的地方。在今后的学习和工作中，我将认真践行入党誓词，坚守党员的责任和使命，努力提高自身素质，为党的事业做出更大的贡献。我相信，通过不断努力和学习，我一定能够成为一名合格的党员，并为实现共产主义的伟大目标贡献自己的一份力量。

**拓展训练心得篇二**

近年来，中小学教育逐渐注重学生的全面发展，拓展训练成为了中学生活中的重要组成部分。作为一个学生，我也有着参与拓展训练并从中受益的经历。通过这些训练，我感受到了自己的成长与进步，也体验到了一种全新的学习方式。下面，我将分享一下我的拓展训练心得体会。

在拓展训练中，我最深刻的体会是学会了团队合作。拓展训练通常设置了各种团队合作的任务，我们需要和队友们相互配合，共同解决问题。在训练中，我们学会了互相倾听、互相支持，学会了分工合作、相互信任。每个人都发挥自己的潜力，形成了一个团结且高效的整体。通过拓展训练的锻炼，我学会了更好地与他人合作，培养了团队精神，提高了处理人际关系的能力。

其次，在拓展训练中，我还锻炼了自己的领导才能。在一些拓展任务中，我们需要选出一个领队来带领团队进行协同完成任务。我有幸被选为领队，这使我对自己的能力和责任有了更多的认识。拓展训练中的领导需要有良好的沟通能力、组织能力和决策能力。通过这些训练，我更加深入地理解了领导的含义和作用，并且逐渐培养起了自己的领导才能。

此外，拓展训练还锻炼了我的适应能力与解决问题的能力。在一些拓展任务中，我们需要应对各种各样的困难和挑战。有时候，我们需要攀登高峰，有时候，我们需要跨越狭窄的木板，有时候，我们需要解开复杂的谜题。这些任务让我遇到了许多以前从未遇到过的问题，但是我并没有退缩，而是去勇敢地面对挑战。通过团队合作，相互鼓励，我成功地解决了一个又一个问题，从中体会到了自己的成长与进步。

除此之外，拓展训练让我体验到了学习之外的乐趣。在传统的学习中，我们通常是坐在教室里，听着老师的讲解，做着书本上的题目。而在拓展训练中，我们不仅能够在户外活动中呼吸新鲜空气，感受大自然的美丽，还能结识新的朋友，结成不解的羁绊。拓展训练让我们能够在跳绳、攀岩等各种活动中放松身心，提升身体素质的同时也培养了我们积极向上的精神风貌。

最后，拓展训练让我更加充实了我的学习生活。在与队友们的互动中，我学到了许多书本上学不到的知识，其实也是生活中的智慧。在改进解决问题的同时，拓展训练增强了我的学习动力和自信心。在其中，我也明白了失败并不可怕，成功并不可贪。通过目标的设定和追求，我更加明确了自己的发展方向，找到了进步的动力。

总之，中学拓展训练是一种非常有益的学习方式。它不仅为我们提供了一个与同学们交流、合作的平台，也让我们在实践中锻炼了团队合作、领导才能、解决问题的能力。同时，拓展训练也带给我们乐趣与挑战，让我们更加充实且积极向上。通过这些训练，我成长了不少，收获了很多，也更加明白了学习的真谛和生活的意义。希望更多的中学生能够参与到拓展训练中，享受其中的美好。

**拓展训练心得篇三**

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。20xx年5月27日，是一个特殊的日子，在今天，我们公卫学院全体20xx级的贫困生共101人参加了学校组织的感恩素质拓展训练。

我们的训练从上午8：00开始，在炎炎烈日下艰苦奋斗了一整天直到晚上8：00才结束，期间有一小时的午饭时间。在这一天的时间里我们完成了：雷区取水、穿越电网、信任背摔、毕业墙等六个项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

首先是分队分组，给所在的队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。并将这些都写在队旗上，还需每个人在队旗上签名。当这一切都准备就绪，今天的训练就算是正式开始了。今天参加训练的同学共分为4个大队，每个队又分为两个小组。接下来，我就拣几个项目说说。

第一个项目是翻越电网。该项目是两个队参加，在40分钟内，每一位队员都翻越由不同高度格子组成的“电网”。在实施翻越的过程中，一旦讲话或是触网，换下一队来。

信任背摔，该项目是两个队参加，站在1。8米的台上向后倒下，在台下方的队友分为两列用手相互交叉形成起成一个“人床”，并把台上倒下的队友接住，然后将该队友传至队尾。

雷区取水，该项目是一个队参加，在一个圆圈范围内，假定该区域有雷，我们的道具是每人有一段约50厘米的毛线，我们要用仅有的这些线将圆圈中心的三个装满水的杯子同时取出来，在大家的相互合作下终于成功的完成了该项目。

最后一个项目是毕业墙，该项目是四个队一起参加，所有队员从一堵光滑的高4米的木板墙下方翻到上面的平台上去，而且不能借助外物，能用的，就只剩下大家的“肉体”了。同时，在翻越的过程中，若有讲话或是拉人方法有误，就得重新开始。该项目，大家定的目标是两个小时完全翻越，教官给我们的目标是20分钟，最终，我们取得的成绩是11分58秒77，经过两次失败后，奇迹就这样发生了。

我在这次训练中我深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也正是我们缺乏的。请想象4米的高墙仅凭自己之力怎么过去，想要上去我们就必须依靠队友，除了第一位仅有踩着队友的肩膀上去和最后一位仅有被队友的手拉上去，其他队友都是踩着队友的肩膀抓住队友的手翻越到高台上的。我们平时在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但我们并不可以完全理解它们，经过这次训练，我们都明白了，团队就是不论在任何时候，你都要全心的投入到团队中去，充分的相信队友和自己，不可个人主义，要听从指挥，要有付出精神，不可责怪队友，同时要感谢队友为自己所做的一切。

在翻越毕业墙的过程中，当我们第二次失败后，教官训到：“你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了？难道我们就不能为他们做点什么吗？你们的队长组长又何德何能，要为你们犯的错而付出代价（做俯卧撑30个），你们就没有一点点愧疚吗？”这段话，点醒了在场的所有人。

这次活动，让我明白团队的力量，其实在很多时候，我们离成功仅一步之遥，但我们不能凭一己之力跨过障碍，我们需要帮助，借助别人的力量就能成功，但在成功后，也不要忘了帮别人一把，因为别人也和你一样，离成功仅有一步之遥。

感谢这次素质拓展训练，感谢学校给我们这次机会，感谢各位教官，感谢各位队友。

**拓展训练心得篇四**

近日，我参加了一次由华为公司组织的拓展训练活动。在这个活动中，我结识了许多不同背景的同事，经过团队合作和个人挑战，我对自己有了更深入的认识，也学到了很多宝贵的职业技能。以下是我个人的一些心得体会。

首先，在这次拓展训练中，我认识了来自不同部门和不同岗位的同事。我们以小组为单位进行各种任务，互相合作、互相支持。通过合作，我深刻体会到了团队的力量和重要性。在一个团队中，每个人的特长和不足都可以得到发挥和弥补，大家共同协作可以解决更多的问题。同时，这次活动也让我了解到不同部门之间的合作关系，从中学到了许多跨部门协作的技巧和方法。

其次，在个人挑战环节中，我遇到了许多意想不到的困难和挑战。在一个名为“失落的森林”的任务中，我和队友们遭遇了许多障碍，需要共同寻找解决方案。通过不断尝试和合理分工，我们最终找到了正确的道路，并成功地完成了任务。在这个过程中，我学会了如何面对困难和挫折，如何保持耐心和冷静，以及如何发挥自己的优势和与他人协作。

此外，这次拓展训练也让我更加了解了自己的职业能力和发展方向。在团队合作中，我的沟通和协调能力得到了锻炼和提升，我也学会了如何在团队中发挥自己的优势。另外，在个人挑战环节中，我发现了自己的一些短板和不足之处。通过观察其他同事的表现和学习他们的经验，我得到了一些建议和改进的方向，这对我的职业发展非常有帮助。

最后，这次拓展训练让我更加深入地了解了华为公司的企业文化和价值观。华为一直强调团队合作、自主创新和追求卓越，这与我个人的职业追求非常契合。通过与同事们的交流和合作，我更加深刻地认识到了华为这个大家庭的凝聚力和向心力，我也更加坚定了自己在这个大家庭中奋斗的决心和信心。

总结起来，这次拓展训练给我带来了很多收获和成长。通过与不同部门的同事合作，我了解到了团队的重要性和合作的技巧；通过个人挑战环节，我学会了如何面对困难和发挥自己的优势；通过与同事的交流和合作，我更加深入地了解了华为的企业文化和价值观。相信这些收获和经历将对我的职业发展有着积极的影响，并且我也会将这些经验带回日常工作中，继续努力提高自己的专业技能和综合素质。

**拓展训练心得篇五**

拓展训练是一种常见的团队培训形式，通过参与各种户外活动和挑战，让个体和团队在压力和障碍中成长和发展。我有幸参加了一次初级拓展训练，这是一次难忘的经历，给了我很多启示和体会。

首先，拓展训练给我带来了团队合作的重要性。在这次训练中，我们被分成了几个小组，进行了一系列的团队合作项目。只有通过紧密的合作，我们才能顺利地完成任务。我发现，每个人的角色和职责在团队中都是至关重要的。例如，有的人擅长领导和组织，可以带领团队向目标前进；有的人善于沟通和协调，可以促进团队成员之间的合作和团结。每个人在团队中都有自己的价值和作用，只有充分发挥个体的潜力，才能达到最好的团队效果。

其次，拓展训练让我认识到了自己的潜能。在一项高空项目中，我需要攀登一个高度为10米的人工困境。一开始，我感到有些害怕和不安。然而，当我站在起飞位置时，我决定克服自己的恐惧，勇往直前。在攀爬过程中，我时刻调整自己的节奏和呼吸，专注于手脚的配合。最终，我成功地攀爬到了顶端。这个过程让我深刻体会到，只要有决心和勇气，我们每个人都能够超越自我，实现自己的目标。

第三，拓展训练教会了我面对挫折和困难时的坚持和毅力。在一项团队合作的任务中，我们需要搭建一个高度为5米的人工桥。这项任务需要我们克服各种困难和挑战，包括拆解和搭建桥的技巧和组织协调能力。我们在一开始就遇到了很多问题，桥一次次垮塌。然而，我们没有放弃，每次失败都是我们坚持不懈的理由。经过反复尝试和改进，我们最终成功地搭建了一座坚固的桥梁。这个过程教会了我，在面对困难和挫折时，坚持不懈地努力是成功的关键。

第四，拓展训练强调了团队中的沟通和信任。团队合作需要团队成员之间的有效沟通和相互信任。在一次盲目导航任务中，我们需要在一个未知的环境中找到目标。每个人都戴上了眼罩，只能通过语音指引进行通信。这个任务强调了我们的团队间的信任和沟通能力。我们必须相互依赖，相互支持，才能顺利地完成任务。通过这个任务，我意识到，信任是团队凝聚力的重要组成部分，只有建立起有效的沟通和坚定的信任，团队才能更好地协作和合作。

最后，拓展训练让我意识到团队的力量和重要性。每个人都是团队的一部分，只有团队的力量才能让我们在困难中求生存，在挑战中成长。通过拓展训练，我和团队成员们建立了深厚的情谊和友谊，我们不仅在困难中扶持和鼓励彼此，还在成功和失败中共同成长。团队是一个共同进步的平台，每个人都可以从中受益。

综上所述，参加初级拓展训练让我从多个角度深入体会了团队合作的重要性，认识到自己的潜能，学会了坚持和毅力，强调了沟通和信任的重要性，以及团队的力量和重要性。这次训练是一次宝贵的经历，对我个人和团队的发展都有积极的影响。我相信这些体会和启示将对我今后的成长和发展起到重要的推动作用。

**拓展训练心得篇六**

这可真是一次心与心沟通的历程，在那么一个令人有所感悟的日子里，20\_\_年7月16日上午，我们整装待发，参加拓展训练活动。因为拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，能激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。虽然只有短短的两天时间，但给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。虽然时间有限，让我体会到了团队合作的重要性。到达训练基地的上午，首先就开始了培训前的热身准备，热身的内容是分成七个小队，命名设计队微。队训，创作队歌。我们小队积极的商讨把自己命为“丛林”。队歌是“同舟共济海让路，号子一喊浪靠边，百革争流千帆进，波涛在后岸在前”。队训是“丛林野战，\_\_\_越勇”我们队第一个训练项目就是“高空抓杠”这个项目。我最恐惧的就是这个项目。其实我本人就畏高，有时候站在高一点的地方就头晕目眩，当我爬上那么9米高的杆子上时，我只觉得世界上一片空白。内心里是惧怕、紧张、犹豫，腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是没有勇气站在圆盘上面，没有战胜自己。这个项目结束后听着队友的分享，我很佩服大家，队友是那么的勇敢，我应该向大家学习，不要拖大家的后腿。

在所有的训练中，给我印象最深的是“天梯”这个项目。天梯又高又在摇摆，我又想放弃了。这个项目是需要俩个人配合来完成的。我们队有一个队友身体不适不能参加，以至于我们队单出一个人，当教练问到我什么时候爬天梯的时候，我已这个为由说没人和我一起爬呀，我还是很害怕啊，这时教练说我上你上不上，我没加思考地说我上。但是考虑到下来时没人会顺绳，考虑到安全我最后没有和教练一起爬天梯。但是，是教练给了我勇气和信心。我和我的队长配合，我重振信心，在队长的帮助下，在队友的“加油”鼓励声中，集中了全身力量，战胜了自我，战胜了恐高”的畏惧心理。重新树立了一个“美好、激动、信心、勇气、意志”的我，经历了恐慌、勇气、胜利的过程。顿时心里像似一片蓝蓝的天空。有一种说不出的超越自我的自豪感。我成功了!我没有让教练和队友失望。看来人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。这对于我来说是份沉甸甸的收获!

这次拓展训练，给我留下了的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富。总结起来，有以下几点：

一、分层管理，明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其责，有利于明确责任。发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

二、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

三、应学会遇到问题换位思考，不要为表面的现象所困扰。有些印象其实是主观臆想。需要你的耐心和智慧通过分析、判断，充分了解它的本质。通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四、从失败中我们也得到教训和启示。在工作中各部门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。

五、作为领导要看到差异。容纳差异、协调差异，利用差异在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体，完美的团队。

六、知识和技术只是有形的资本。意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量和智慧。

拓展训练，它改变了我的人生观，改变了我多年的思想模式，超越了自我，认识到了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。在以后的工作中，把团队合作的精神发挥的更加淋漓尽致。

**拓展训练心得篇七**

启迪拓展训练是一项让人们在户外进行团队建设、个人成长和心灵体验的活动。在我参与了一次启迪拓展训练后，我深刻体会到了其中的乐趣和意义。在这次训练中，我仿佛成了一位探险者，不断挑战自己的极限，尝试新的事物，让我的心灵和身体得到了极大的拓展。

篇二：团队的力量

在启迪拓展训练中，我与我的队友们一起面对各种困难和挑战，学会了互相合作和信任。我们在攀登山峰时互相搀扶着前进，在解决难题时相互协作，完成了一系列团队任务。通过这些活动，我意识到一个团队的力量是无穷的，只要大家团结一致，不断努力，就能够克服一切困难。

篇三：个人成长的奇迹

在启迪拓展训练中，我遇到了很多自己从未遇到过的困难和挑战。而在克服这些困难的过程中，我发现了自己内心深处的潜力和能力。我学会了勇敢面对困难，不轻易放弃，同时也感受到了自己的成长和进步。每一次挑战都是一次人生的突破，我相信只要坚持不懈，就能够实现自己的目标。

篇四：自我认识与自我调整

在一次次的启迪拓展训练中，我发现了自己的不足和弱点。有时，我会因为一些小挫折就丧失信心，或者在团队合作中显得有些消极。但是，这些意识到的问题并没有让我沮丧，相反，我变得更加勇敢去面对这些问题。通过自我认识和自我调整，我不断改进自己，在团队中扮演更好的角色，成为了队友们信任和依赖的一员。

篇五：启迪拓展训练的意义

启迪拓展训练让我明白了生活中的人际关系和合作是多么的重要。每一个人都可以在这个训练中找到自己的位置，发现自己的优点和不足。而在挑战中，我们能够变得更加坚强和勇敢，同时也更加珍惜每一次与他人的合作。启迪拓展训练不仅仅是一次户外活动，更是一次对心灵和身体的磨砺，一次对人生的启迪和拓展。

通过这次启迪拓展训练，我收获了很多。我成长了，我坚强了，我学会了与他人合作，也学会了坚持。我相信，在以后的人生中，我一定能够将这些经验和收获运用到实际中，取得更好的成绩和更大的进步。同时，我也将秉承培养团队精神和自我拓展的理念，为自己和他人创造更加美好的未来。

**拓展训练心得篇八**

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。

通过训练，我的体会如下：

1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。

2、无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。

3、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。

4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。

5、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

**拓展训练心得篇九**

当我们心中积累了不少感想和见解时，就十分有必须要写一篇心得体会 、 如此就可以提升我们写作能力了。以下小编在这给大家整理了一些拓展训练心得体会，希望对大家有帮助！

首先非常感谢公司组积这次拓展训练，同时通过这次团建拓展活动，让我们懂得了很多。

1，团队队列展示，看似简单，其实教会我们，不管不论什么事都要认真用心去对待。

2，战死沙场，正确的战略思路、有效的传达与沟通、士兵的无条件服从决定一场战争的输赢。就像我们平时生活中一样，作为一店之主，必须要有正确的思路计划工作，并清晰地传达到下面每个员工，进行有限的沟通才可以把一个团体带好。

3，拓展训练项目大脚板，一个团队想赢得最后的胜利，必须每个人都要团结，一条心去才能把一件事情做到，哪怕是一个人不齐心就会拖累整个团队。

4，拓展训练项目手拍数字牌，配合与合理安排分配任务非常重要，当分配到各自任务时必须要全心全意对待自己的任务，还要相信团队中的每个人相信他一定可以完成，这是一个团队的凝聚力，彼此的信任。游戏过程中为什么会出现数到自己面前的数会无动于衷呢？不是他不想做好，是对队友的一种不信任导致自己分心。还有就是控制好自己的紧张情绪，一紧张很容易出错。

5，拓展训练项目高空踩钢丝，每个人内心都会有对某件事的恐惧，恐惧会伴随着逃避或找借口退缩。所以我们要勇敢去做我们不敢做的事情，这就是突破和成长，就像我们平时不敢拉客，不敢与顾客交流，当我们勇敢去踏出第一步的时候也许就觉得这件事其实很简单，只是我们内心限制了自己行动。当你跳高可以跨过一米八的时候，一米八以下你就很纵容很轻松完成。勇敢突破让它成为习惯。

6，拓展训练项目划船，意见统一，不要半途而废，既然决定了就一定坚持做到底，十五分钟的造船，如果你做到一半又说这个不行那个不行，所以坚持很重要。

7，拓展训练项目毕业墙，4米多的墙很多人一看就马上否定自己过不去了，很容易放弃。确实那么高的墙一个人肯定过不去，说明一个团结的团队很重要，一个的力量是有限的，一个团结的团队的力量是无限的。只要敢想，坚持不放弃，最后肯定可以成功。

经过这次拓展训练活动，感触最深的是坚持不放弃。

短短\_\_学期的心理素质拓展课程结束了，没有太多的总结，只是心里充满了感激。

初次接触心理素质拓展是在\_\_的时候，学校刚刚开展这方面的课程，我在一个同学的推荐下参加了第一期培训，感觉非常好，在彼此陌生的人与人之间建立了寻常无法想象的友谊，有一些甚至维持到了现在。而\_\_开始后，我还参加了一段时间的\_\_，那是一段帮助我成长的历程，至今回想起来还是历历在目。

而这一个学期，我又选修了心理素质拓展的课程，同样又是一群陌生的人，在学期结束的时候，却又有了非一般的情感，如同\_\_：“就像偶遇到老朋友，总有许多话要说。”

总是在每节课中注意着每一个细节，总是在课后进行细细的品味，总是在期盼着下一节课的到来。当宿舍的还在为选修的体育课头疼时，我却在焦急的等待着。

每节课都有非常大的收获，不断的对比着自己的不足，不断的在游戏中琢磨真理，希望将每一个闪光点都能用在自己将来的生活中。在形形色色的人群中，我做好自己的角色，体现真实的自我。

拓展训练有一句经典的话：没有完美的个人，但是可以有完美的团队。

我相信心理素质在一个人一生中的作用，因为它曾经那么痛苦的折磨过我的灵魂。彷徨与苦闷，曾经占据了我的躯体。可是幸而，我战胜了自己，回归了一个天然的本性。

我也相信这样的拓展训练对人潜能的激发。那个大学推荐我参加心理培训的同学，曾经是那么的平淡无奇，此后便如脱胎换骨，走上了与我们完全不一样的道路，他的博客里总是体现着对自己未来人生的规划，看来总是让人艳羡。

这次的训练，是我人生之中的又一个起点。或许一辈子我都再也不会去那些只有越野车才能到达的崇山峻岭之中，然而那里朴实而潇洒的生活却牢牢印在了我的心里。我们一行总是在讨论，他们对于外面的世界是否向往，是否会对这里闭塞而落后的世界感到压抑？结论是不会的。因为他们坦然并且非常惬意的生活在一个没有人打搅的世界里。倒是我们，一方面羡慕他们的心态，一方面又羡慕城市人的富足，当两头都不能满足的结果是，活的更加不潇洒。当我回到了这座城市，我发现大家都是仰着头看着比自己高的人，而从来不想那些环卫工，建筑工，不想现在的社会还有吃不饱的人。我的朋友说，因为他生长在贫苦的农村，知道有很多人还在贫困线上挣扎，所以每当在工作和生活中有一些不顺，都会想到这个社会还有那样的一群人，于是释然。

或许是的，一个人的心理素质在人的整个一生中起着决定性的作用。而且就是这样的一门课，让我在有限的时间里能好好的停下脚步，整理好自己的情绪，不断的从课程和周围的一草一木中汲取力量，踏实而愉悦的，向美好的未来奔去。

人生的经历是有限的，但正是这有限的经历组成了我们记忆深处最快乐最感动的画面，就如同这次拓展训练一样，通过超越极限的自我挑战，不仅锻炼了我们的意志，提升了我们的信心，更是增强我们团结的凝聚力，让我明白了个人与团队之间的关系，我相信我们大家也会把这次的经历作为记忆中最难忘的回忆，用以自勉，借以自强。

这次的拓展训练中最典型的项目——背摔。每个队员要站在1..5米高台上背对倒向由其他所有队员支撑的“人床”，当教练讲解了规则，有队友出于本能的恐惧脸上露出了害怕的表情，但当每个队员在大家加油下走上高台，对下面的队友问到“准备好了吗？”听到所有队员异口同声地回答“准备好了！”就是这承诺，就是这信任，让我们都出色完成了这个项目。最感动的项目——毕业墙，所有队员要在不借助任何外力的情况下翻过4.2的高墙，只能踩在我们队友的肩上一个一个地爬上去，中途有犯规，有错误，眼看快要完成不得不重新来过，做“梯子”的队友又忍着剧痛让大家一个一个在他的肩上爬过，教练翻开他们的衣服，一个个鲜红的脚印深深地印在他们的肩膀上，我们就是这样翻过这堵强，就是在大家齐心协力中完美毕业了！

这次拓展训练让我记忆深刻，我们家人不怕苦不怕痛，真诚相助，那份勇气，那份感动，那份坚持，都是我们最强有力的动力！我爱我的家人！

首先感谢公司这个平台，让我能跟着公司这个大家庭一起，其次感谢张总和人事部的仙女们给我们准备的这次拓展，虽然只有两天的时间，但是让我感触很深，这次拓展不仅仅是让我收心，让我更加坚信在公司我会得到我想要的，在这里领导能带领我完成我的梦想。第一天教官带领我们一起做游戏，第一个游戏是锻炼我们一个团队的默契，在一次次的失败中，我们没有气馁，也没有放弃任何人，而是在失败的基础上我们取得了成功，就像在工作中我是从17的5月份加入到公司，6月份下到店里，刚来的时候懵懵懂懂的，经常因为说错话做错事而没有得到顾客同事的认可，是我的团队没有抛弃我，让我慢慢的磨练，虽然现在不是很优秀但一直跟着团队的脚步一步一步的走。第二个游戏冰海沉船，彼岸不是很遥远，过程却很艰辛，游戏开始时我们大家都乱成一片，都不知要如何过去，我们选择了一个背一个，但效果不是很好，由于我们讲话又从起点出发，不去做真的永远不知道成功后是有多开心，我们29人才有9个垫子，相当于3个人必须在一个垫子上，在过程中前面的老师真的是在负重前行，脚踩脚各种姿势，一个扶一个，大家都很坚持，我们这组也还是提前到的，我们到达彼岸，看着还没到的队伍，内心是很澎湃的，也觉得很心塞，成功就在我们的眼前，它并不远，却难以到达，但只要坚持始终会到达。

第二天是每个领导的总结，听了领导们的总结很是震撼，公司的发展真是很厉害每一步都计划的很到位，给我们员工也有各种福利，一直都在为我们着想，在20\_\_年自己也会努力的去工作，把工作做到很好，加以学习，把业绩提升起来报答公司。

最后祝公司在20\_\_年越来越好，鸿运滚滚来，四季都发财。各位兄弟姐妹腰包鼓鼓。

拓展不是一场游戏，而是一种考验

今天早上8点30分，怀着兴奋的心情到广州拓展之王—笑翻天拓展基地参加拓展培训。能参加这个训练我也觉得非常荣幸。昨天在讨论会上学长透漏，明天就是你们玩的时候了。然而今天的经历让我明白了这不是一场游戏，是一种对我们的考验，对我们团结协作能力的大测试。

我们学生会成员，包括班长团支书一共一百多人，分成了四个小组，我被分到了第三组，在以刘硕学长和杨建业组长的领导下，我们个自己的队伍起了一个名字—战狼之队，并且拥有了自己的口号：战狼战狼，实力最强，战狼之队，用不后退。训练开始了。

第一项，停止间转法。

第二项，逆向思维。

第三项，目标市场（扑克游戏）。

第四项，猫捉老鼠。

第五项，无金生存。

第六项，拉火车。

第七项，顶气球。

第七项，滚雪球。

第八项，信任背摔。

第九项，报数。

在这些项目中，我印象最深刻的就是五金生存和报数。

下午2点20分，我们在笑翻天雷锋像面前集合了，随着时间的推移，项目在继续进行，而每一个项目结束之后，都会有小组受到惩罚，如“炸油条”，而这些惩罚更多的是压在了组长一个人的肩上，我们看在心眼里，心里也不好受，因为他们受罚是因为我们没做好，所以我们团结起来和组长一起受罚，以求心灵上得到一点安慰。

渐渐地，天黑了，青马培训也进入了尾声到了最后一个项目了—报数。看似简单的游戏却有一个残酷的规格：报数分四次，每次选出报数最慢的一组，做俯卧撑，第一次，30个，第二次，60个，第三次120个，第四次，240个，而这个重担无疑又落到了组长的头上。全体干事都在为组长加油，声音震耳欲聋。第四次了，这次是240个。看着组长们那狰狞的面孔，不由得感到心疼。大家再也忍不住了，争着要同甘共苦，全体陪着组长做俯卧撑，但却得到了意想不到的结果，重做，前面的不算数。并且警告不要再跟着做，否则还是从做，当时我们彻底崩溃了，看着眼前发生的一幕，许多干事都流出了滚烫的泪水，甚至和学长发生了争执。最终学长惩罚我们每人80个俯卧撑，学长对我说，这只不过是一个游戏，不要硬撑着，受不了就站起来，但我却不认为这是个游戏，这真的是一个难忘的经历，最终我们坚持到了最后。

当这个游戏结束的时候，学长眼睛湿润。他说，里面有我的两个干事，难道我就不心疼吗？这句话震撼了我们每一个人的心。直到那时我才知道服从命令的重要性，如果我们服从命令，组长就不会重做俯卧撑，就不会为了我们而受这么大的苦。学长说，今天你们犯错了，有人替你们扛着，那以后呢？还是要靠你们自己。是啊，别人只能给你指导，但路还是要自己走，尽量让自己少犯错误，认真对待每一件事，这才是我们身为学生会干事所要做到的。一定要记住，团结协作，是永远不会过时的口号，让我们共同努力，为我们的明天创造灿烂的辉煌吧！

什么是拓展训练，拓展训练有什么用？

拓展训练是一种式的培训活动，是通过特定的活动设计，使参与者浓缩历练过程，获得社会经验与感悟的教育活动。

这里讲到的教育，是一个广义的教育概念，所谓广义，只是用于区别目前以教师讲授为主的学校传统教育。即包括目前以教师讲授为主的学校传统教育形式和其它的体验式教育、培训活动。

追踪溯源，人类的教育活动开始于体验式的教育形式。对于人类起源的认识，地域位于东非越来越趋于统一，起源时间一直争议较大。主要是发现的，在2500万年至300万年之间的化石，哪些属于“更接近人类的猿”，哪些属于“更接近猿的人类”，不易判断。也就是说，从猿到人的过程至少持续了几千万年。我们看不到这个过程，但是，我们能够看到这个过程以前的一些状态，因为很多动物依然存在，其中一种状态就是成年动物对于幼年动物的训练。人的教育活动，一定是从那个争议之前就开始了，也就是说，有几千万年的历史了，当然那时可能只是“更接近人类的猿”。这个教育活动的过程一定是模仿及体验，所以说，人类的教育活动开始于体验式的教育形式。

即使人类进化到文明阶段，一个很长的时期，也是以体验式教育为主的。以西方教育家为例，生活于公元前469年~公元前399年的苏格拉底，他们的教育活动，虽然更强调逻辑与思辨，但是很少是说教形式，其实也是一种体验式的方式。东方生活于公元前551年~公元前479年的孔子，教育形式包括礼、乐、射、御、书、数等，体验式的形式更为丰富。也就是说，体验式教育远远早于所谓的、当前所说的“传统教育”。

当代英国著名教育家柯林·比尔德，《体验式学习的力量》一书的作者，根据他对东西方教育对比的介绍，他认为，在幼儿园时期，两地没有区别，都属于体验式教育的形式。但是，随着教育的升级，区别越来越大。在英国，直至中学阶段，体验式的教育形式也要占到60%左右，而中国，虽然已经开始教育改革，但是，仍然不到20%。

体验式教育，很大程度上与我们所说的中学教育改革——素质教育，基本上是同一概念。这种概念与“传统教育”相比，特点是什么呢？我们认为有四个特点。

一是为主体。学员而不是教师，是教育的主体，更是发展的主体、体验的主体，教师要由单纯的知识传授者向学员学习活动的引导者、组织者转变，要尊重学员的主体地位，调动学员的内在动力。

二是活动为载体性。课程目标主要通过教师指导的各种教学活动来实现。活动是教和学的中介。在体验式教学中，要让学员直接参与主题活动、游戏活动和其它实践活动。教师要根据教学内容将活动的过程、方法、技能与知识融合起来，寓德育于活动之中，有目的地为学员创设恰当的情境，引导学员积极参与体验。

三是分享是一个重要环节。引导学员积极分享是实践体验理论的有效形式，“体验式教学”强调学员的探究活动，提倡分享学习。让学员在课程领域或现实生活的情景中，通过教师引导、小组合作、个人研究等组织形式，培养学员发现和提出问题的能力、搜集和处理信息的能力、分析和解决问题的能力、交流与合作的能力。使学员在获得内心体验的过程中，逐步提高能力。

四是离开项目，回到生活。《学会生存》一书指出：“学校不能和生活脱节。”活动是生活的模拟，无论是课程目标、课程内容都应当面向生活，特别是要在引导中离开特定活动，回到生活。

十月的北京秋高气爽，\_\_年10月23日——24日，\_\_学院\_\_年新入院的22名教职员工踏上了期待已久的拓展之旅。为期一天的拓展训练非常短暂，但它却带给我们从未有过的经历和体验，我们的精神和心灵也受到了震撼和升华。

这次拓展训练的地点安排在昌平十三陵附近北京智点拓展公司的训练基地，在人事处霍华老师和桂小珍老师的带领下，我们在下午两点半到达目的地，拓展活动正式开始。大家在教练的指导下分成两队，两队在15分钟内完成了队名、队训、队标、队歌和队旗的设计与制作，“太阳”队和“火凤凰”队诞生了。两队的队长分别由民乐系的胡瑜老师和指挥系的傅晶晶老师担任。在所有的训练项目中，除了“高空断桥”是个人的挑战项目之外，其它的“穿越雷阵”“穿越电网”“蛟龙出海”都是需要集体的智慧和力量共同完成的。

先说说“高空断桥”，这应该是让每个参加拓展训练的队员最犯怵的项目了。在离地8米的高空中架起的15公分宽的跳板上进行跨越，想起来都会心惊胆战。管弦系的吴琼老师主动请战，第一个挑战自我，她顺利地爬上跳台，沉着稳健的一跳为这个项目开了一个好头。没有亲身做过这个项目的人是不会感受到那种恐惧，当你站在窄窄的跳板并在上面行走时，所有的人都会心跳加速，而正是在起跳的那一刻，每个人也跨越了心理的那道鸿沟。这个训练项目让每个参与的队员看到了一个从未看到过的自己，它让我们能够更加勇敢和自信地面对今后工作和生活中遇到的困难和挑战！

“穿越雷阵”是我们进行的第一个集体项目，虽然大家在开始之前做了比较清晰的战略部署和战术安排，但在进行过程中还是出现了一些意想不到的情况和了几个不该发生的错误。之后大家及时讨论总结，发现是因为我们的“主人翁”精神都很“强”，游戏过程中每个人“热情”的发言造成了局势的混乱。这个项目让大家看到在执行一项团队工作时，之前需要周密的的计划和准确的沟通，而在执行过程当中一定需要核心人物的领导，在事后则需要进行及时的总结。

有了“穿越雷阵”的\'经验，之后的“穿越电网”大家显得默契了很多。在两位队长的带领下，大家有序的按照身型大小进行穿越。男老师们在这个项目中发挥了巨大的作用，提琴制作的赵祎老师，附中室内乐的岳麟老师和图书馆的张之悍老师作为输送方，胡瑜老师，傅晶晶老师和作曲系的胡银岳老师作为接收方，他们把每一位女老师安全地送过“电网”。在即将结束任务的时候出现了一个小插曲，可能是因为之前高强度的体力劳动，最后一个穿越电网的张之悍老师不小心触网了，这时大家表现出空前的团结，没有一个人抱怨因为这一失误可能造成的任务失败，相反大家非常冷静，积极地想办法解决问题。最后在所有人的有序配合下，张老师来到了“安全地带”，在他落地的一刻，大家欢呼起来，为集体的智慧和力量而欢呼！

一天的拓展训练很快就结束了，老师们都感觉意犹未尽。大家都非常感谢人事处的老师为新老师们提供这样一次相互认识和了解的机会，并且非常高兴能够有这样一次令人难忘的经历！

20\_\_年大学毕业至今已经7年，这7年我度过了人生最大的转折期，也由一个涉世不深的大学生成长为一名企业员工。改变都是痛苦的，但是改变都是为了生活的更好。这几年中，我多少次回眸觉得大学生活依然是历历在目，多少次我期盼能够在学校再次见到我的同学和老师，多少次我曾经想再次重温一下校园的生活，但是这些在一年一年的蹉跎后，都变成了我的奢望。带着父母殷切的期盼，带着家人无限的祝福，我跨过了这个门槛，在开学前的这次拓展训练中，我如同《我是特种兵》中的小庄一样，再次找到了一切。一切都回来了！同学的称谓，纯洁的友谊一切都是那么的熟悉，虽然人不是当初的那群人！

拓展训练对我来说已经是第二次，我并不担心它给我带来的累，只是担心不够刺激。集团在\_\_年已经让全体员工参加一次，那些震撼，那些触动今天依然历历在目。这次拓展训练，天公作美沥沥小雨一直不停，没有让我感受太阳的火辣。当我穿上那身迷彩服，真的非常的兴奋，可能《我是特种兵》的影响让我对这身衣服更加的崇拜和尊敬，迫不及待的自拍一张，留一纪念，想象着自己将要挑战自己的体能和智能。虽然接下来的训练没能在体能或者是心理上达到一种挑战，但是却收获了另外一种不一样的东西。我学会了倾听和关注。

这群人不是一般人，是社会的各行各业的精英，虽不是人人都是大领导，但是思想上一定是有特定追求的。这次拓展训练中，我感受着自己前所未有的心情。其中的两个游戏，《驿站传书》、《七彩人生》，让我收获颇多。这些关于信息沟通和组织管理的问题，平时的工作已经习以为常，但是这次依然还是学到平时注意不到的内容和细节。关于《驿站传书》，我认识到了信息在从发出到媒介传输到接收的整个过程中，流失和错误是相当的严重。首先，信息源发出信息的形式直接影响到信息传递的速度和准确率。其次，信息接受的流畅程度直接取决于传递的机制和制度规定，如果大家的信息代表符号是一致的，传递会很快，如果不一致，交流沟通自然出现了很多障碍。传递速度不仅慢，信息还不准确。我觉得这就是为什么秦始皇要统一文字、度量衡的原因之一吧。最后，关于反馈问题。信息传递的准确与否，从反馈情况就可得知。信息传出后，给一个明确的反馈，信息传达者即可明白传递的有效性。所以积极的反馈也是有效传递的保障。有些道理虽然在书中讲过无数遍，但是真正意识到还是第一次。关于《七彩人生》，我们团队最终获得了1046分的佳绩，不仅证明团队的协作精神非常的高，同时也证明大家的服从意识也很强。在这个约束性不是很强的团队中，大家都能够明白执行的重要性，在确定了领导小组后，大家都开始了无条件的服从，谁也不再计较自己小组得分的前后了，多了合作少了竞争，为我们最后取得这样的成绩形成强有力的支撑。大团队的成功需要小团队的合作，合作本身意味着妥协。大家为了整体的目标相互合作，不计得失。这个游戏虽然我们是成功的，但是在工作的权重选择上并没有首先进行权衡。得分最高的任务没有先完成，如果时间不够的话，损失的也是最大的。大家习惯了前后顺序的工作，要学会选择学会权衡。旋风教练关于“赢”的解释，更是让我耳目一新。他说“赢”字其实就是几个元素的组合，“亡”意味着一种危机感，“月”时间，意味着紧迫感，“员”就是我们经常提到的以人为本，发挥人的主观能动性，自然没有完不成的任务。无论是资金还是人员，所有的资源只有动起来才能产生价值产生利润，才能营造“赢”的结果。

《牵手》这个项目我是第二次参加，虽然我知道教练煽情的演讲只是让大家更动容，背景的音乐无非就是催泪弹。但是项目进行过程中，我还是流泪了。我只是希望自己更坚强一些，但是父母、亲人、丈夫都是我们的软肋，我没办法收起自己对他们的愧疚，无视他们的付出，更不能轻易的将他们推开。当教练喊到“你走开”的时候，我没有选择推开哑人；当教练让哑人喊出“我没用”时，我没舍得松口他的手，我知道这一松开可能就是永别。我自认为自己已经尽力做到感恩，甚至是以德报怨，但是心中仍然还是会有很深的自责。这份深情是还不完的。重温《牵手》，我仍然流泪，流泪证明了我的良知，我的牵挂。“哑人”只是一个影子，是众多亲人和朋友的影子，我们从这个影子身上一定要学会感恩。

晚会的现场更让我回到了学生时代，似乎比学生时代更有趣。大家开心的唱，开心的跳，开心的笑，开心的闹，谁还能想起自己已经是孩子他爹孩子他妈？谁还能记得自己已经年过而立甚至是不惑？谁还能记得工作中不公平和不开心？这一刻大家都放开了，似乎是梦幻的，似乎是不真实的，就当是大家完成一次成功的穿越吧！

**拓展训练心得篇十**

为期六天的拓展培训结束了，内心却依然为之澎湃，激情依然为之延续。在这六天的时间里，每一天的经历，或者与同学之间的游戏，或是老师给我们上的课，都让我感触良多。

刚来这的时候，是没有一个明确的目标的，也不知道具体是要做什么。但是自从第二天的训练就让我对这次的训练有了一个清醒的认识。那就是来着不是玩的，在这的每一天做的每一件事都是有意义的。

拓展训练，它是一种“体验式”的教学训练，以学员为中心，利用自然环境，通过精心设计的活动，使学员在解决问题应对挑战的过程中，培养团队精神和整体意识，改善人际关系，了解沟通的重要作用。达到“熔炼团队、超越自我”的境界。

那么必能顺利的到达彼岸。从这个项目中，我清楚的认识到一个道理，那就是那些所谓的困难只是纸老虎，关键是你是否有一个勇敢的，一个勇于挑战的心。接下来的“患难与共”的游戏，然我认识到沟通与配合的重要性，因为这个游戏需要两个人来合作，一个扮演瞎子，一个扮演瘸子。瞎子背着瘸子走过一个雷区，规则是不能碰到设置的地雷。这就需要两个人沟通和配合的默契程度了。幸运的是我经过五六次的失败后，终于顺利的走到了对岸。虽然很累，但内心却很有成就感。下午我们又做了“盲人取水”’和攀岩的游戏，都让我获益匪浅。特别是最后的“翻越四米墙”的游戏给了我极大的震撼，四米高的墙，在老师的分配下，不同的同学担任不同的分工，终于全部翻过去。我不有的感叹团队的力量是多么的强大，要知道，四米高的墙，但凭个人是无论如何都没办法翻过去的。

接下来的几天里，我们白天上课，晚上上课，不管做什么，每一天都会有不一样的收获。不管是面试技巧，还是简历制作，每一项技都让我们受用终身。现在简单的回忆一下，真是感觉自己成熟了许多。简单的总结一下，我认为应该从以下几点来说说。

一、挑战自我、团结协作。在拓展项目中的“如履薄冰”，但因为是在高空，所以每个人都产生了或多或少的恐惧感，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，跨越这一小步。幸运的是我们租的全部成员都顺利的走过，留下了满身的感动和震撼。同时也明白一个人的成功不是成功只有团队成功才是成功。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气，在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。

二、团队目标应明确。拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以为这个目标倾尽全力。

三、计划和方法。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

有规则纪律约束坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟，所以领导、规则也是任务能够贯彻落实的有力的保证。

六天的时间很快就过去了吧，这六天的欢欢笑笑，留给我满满的回忆和丰硕的收获，感谢所有陪伴我们每一天的老师还有培训员，以及给我们提供机会的省教育厅等，谢谢你们！

**拓展训练心得篇十一**

拓展训练是指通过一系列的团队合作活动和挑战，以提高个人和团队的沟通、协作、领导和解决问题的能力。近日我参加了一次由宁波某公司组织的拓展训练活动，深刻体会到这种训练所带来的价值和意义。本文将分五个段落，详细叙述我对于宁波拓展训练的心得体会。

首先，拓展训练增强了团队合作能力。在拓展训练的活动中，我们被划分到不同的小组，需要共同完成一些挑战和任务。这要求我们密切合作，相互信任，有效沟通。例如，在一项任务中，我们需要搭建一个高度不低于三米的人梯。通过团队成员的努力，我们成功地完成了这个任务。这个过程中，我们不仅需要互相配合，还需要分工合作，明确每个人的责任。通过这样的训练，我们意识到，团队合作的力量是无穷的，只有大家齐心协力，才能取得更好的成果。

其次，拓展训练提升了个人的领导能力。在拓展训练中，每个小组都需要一位领导者，来组织团队，并权衡决策。在这个过程中，我被选为小组的领导者。我学会了如何有效地分配任务，如何在紧迫的状况下做出决策。我也学会了倾听团队成员的意见，并以此为基础来做出决策。通过这次训练，我对领导力的理解更加深入，也提高了我的领导能力。

第三，拓展训练培养了解决问题的能力。在拓展训练的活动中，我们遇到了很多的困难和挑战，需要找出解决问题的办法。例如，在一项任务中，我们需要通过一个绳网。看似简单的任务，但是我们却面临着不少困难。经过大家的探讨和尝试，我们最终找到了一种解决办法，成功地通过了绳网。这个过程中，我们学会了如何面对问题和挑战，并学会了寻找解决问题的方法。这对我们日后面对工作和生活中的问题都有着非常重要的意义。

第四，拓展训练促进了沟通能力的提升。在拓展训练中，我们需要不断地与团队成员进行交流和沟通。只有通过良好的沟通，我们才能更好地解决问题和完成任务。例如，在一项任务中，我们需要相互合作，用绳子将特定物品移动到指定位置。这就需要我们大家之间密切配合，并通过有效的沟通，找到最佳的方法。通过这样的训练，我们的沟通能力得到了极大的提升，能更好地理解团队成员的需求和要求，做到更好的合作。

最后，拓展训练增强了个人的自信心。在拓展训练的活动中，我们需要面对一些困难和挑战。而当我们克服了这些困难和挑战，取得了一定的成果时，我们的自信心也得到了极大的提升。例如，在一项任务中，我们需要跨越一条宽阔的沟壑。一开始，我对自己的能力持有怀疑态度，但是在团队的鼓励和支持下，我敢于挑战自己，成功地完成了这个任务。这个过程中，我深刻体会到，只要有一颗勇敢的心，我们就能战胜困难，实现自己的目标。

总之，宁波拓展训练给予了我许多宝贵的经验和收获。通过团队合作、领导能力、解决问题能力、沟通能力和自信心的提升，我对于团队合作和个人成长有了更深刻的认识。我相信这些经验和收获将对我今后的工作和生活都产生积极的影响，使我成为一个更好的个人和团队成员。

**拓展训练心得篇十二**

拓展训练是一种通过户外活动来提升个人和团队发展的方法。最近，我有幸参加了一次太仓拓展训练，这次经历不仅增强了我的团队合作能力，还帮助我认识到自己的潜力和学习到了珍贵的人生经验。在这次训练中，我从团队合作、沟通交流、挑战自我和团队领导等方面都有所体会。

首先，团队合作是拓展训练中最重要的一环。我们通过各种团队活动，如攀岩、绳索挑战等，加强了团队成员之间的合作意识和信任感。在攀岩过程中，我身处在一个小组里，我们齐心协力，相互配合，才能将困难克服，安全地完成任务。这个过程让我深刻地认识到团队的力量是不可小觑的，只有团队成员相互合作才能取得更好的成果。

其次，拓展训练中的沟通交流也是非常重要的。在各种项目中，我发现如果没有良好的沟通交流，团队成员之间会产生误解和冲突，影响团队的整体效能。在一次迷宫项目中，我们被分为几个小组，每个小组负责一个角落。困难的是，我们无法直接看到其他组的活动情况，必须通过声音和手势进行沟通。在开始的时候，我们相互间的沟通并不顺畅，但我们意识到了沟通的重要性，于是我们学会了倾听和表达。通过这次经历，我更深刻地理解到沟通是团队协作的基石，只有通过有效的沟通才能更好地进行合作。

再次，拓展训练的目的之一是挑战自我。在活动中，我面临了许多自我挑战，如攀岩和高空跳伞。在攀岩项目中，我害怕高度，但我意识到只有克服恐惧，才能迎接新的挑战。因此，我鼓起勇气，成功攀岩到了最高点。这次经历让我明白，只有不断地挑战自己，才能发现潜力和突破自己的界限。

最后，太仓拓展训练还培养了我们的团队领导力。在团队中，每个人都有机会扮演领导者的角色。担任领导者的人需要带领整个团队解决问题和完成任务。我也尝试过担任领导者的角色，并学到了许多关于领导力的重要性的教训。作为一个领导者，我需要倾听团队成员的意见，善于激励团队，及时调整团队的方向等。通过这次经历，我意识到良好的领导力对团队的发展是非常关键的。

综上所述，太仓拓展训练是一次充满挑战但又非常有意义的经历。通过这次训练，我学到了团队合作的重要性，沟通交流的技巧，挑战自我的勇气以及团队领导力的关键要素。这些经验对我的人生发展和职业发展都有着深远的影响。我相信，通过不断地学习和实践，我将成为一个更出色的团队成员和优秀的领导者。

**拓展训练心得篇十三**

近年来，户内拓展训练作为一种新兴的培训方式，在教育、企业等领域越来越受到重视。我有幸参加了一次户内拓展训练，并从中收获了许多宝贵的经验和心得体会。在这篇文章中，我将结合自己的经历，分享对户内拓展训练的认识与感悟。

首先，户内拓展训练是一种有效的培训方式。通过各种团队合作活动和挑战，我们在一个相对安全的环境中进行了技能培训，提高了团队合作和沟通能力。例如，在一个迷宫项目中，我们需要在一定时间内寻找出口。在这个过程中，我们学会了互相倾听和交流，培养了团队合作的意识。此外，户内拓展训练还通过情境和模拟的方式，让我们更好地理解和应对现实生活中的挑战。通过这种参与式的学习，我们不仅更容易掌握知识和技能，而且更容易扩展思维和观察力，获得更全面的发展。

其次，户内拓展训练激发了我对自身潜力的探索。在这个过程中，我们面对各种各样的挑战，有些看似不可能完成。然而，在团队的帮助和鼓励下，我们克服了自己的疑虑和困难，最终完成了任务。这让我意识到，每个人都具备巨大的潜能。只有在不断尝试和挑战自己的过程中，才能实现个人的全面发展。因此，户内拓展训练成为我激发自身潜力、超越自我的重要途径。

再次，户内拓展训练促进了我们的人际关系和团队精神。在这个过程中，我们需要与众多陌生人合作，建立信任和友谊。通过各种团队合作项目，我们学会了如何更好地与他人协作和沟通。例如，在一个团队解谜游戏中，我们需要集思广益，共同破解谜题。这个过程中，我们充分发挥了个人优势，帮助团队解决问题。这种合作和互助的经历不仅增强了我们之间的信任，还培养了我们的团队精神。在拓展训练结束后，我发现我与同伴之间的关系变得更加紧密和融洽。

最后，户内拓展训练帮助我们培养了积极的心态和应对挑战的能力。在这个过程中，我们会面临各种各样的挑战和困难，有时还需要面对失败和失望。然而，我们不断地尝试和反思，勇于接受挑战，从而克服了自己的恐惧和困难。这给了我一个重要的教训：只有积极的心态和坚持不懈的努力，才能真正实现个人的成长和进步。通过户内拓展训练，我学会了如何保持积极的心态，并毫不退缩地面对现实中的各种挑战。

总之，户内拓展训练是一种极具价值的培训方式。它不仅提高了个人的技能和能力，还促进了团队合作和人际关系的发展，培养了积极的心态和应对挑战的能力。通过这次训练，我对自己和团队有了更深入的认识，也更加坚信只有不断挑战自己，才能不断成长。我希望未来能继续参与类似的户内拓展训练，不断拓宽自己的视野，发掘更多潜力。

**拓展训练心得篇十四**

拓展训练作为一种培训方法，已经被广泛应用于企事业单位和学校。在这次拓展训练中，我深深地感受到了它的独特魅力和教育意义，通过参与各种团队合作和挑战活动，我不仅加深了对团队合作的理解和认识，还提升了自己的自信心和应变能力。在这次拓展训练中，我学到了许多宝贵的经验和教训，也体会到了拓展训练的价值和意义。

在这次拓展训练中，我首次感受到了团队合作的重要性。在一个团队中，每个人都有自己的特长和弱点，唯有将个人的力量与团队的力量相结合，才能实现更大的成功。我们在完成任务时，必须互帮互助，相互信任，共同协作。如果一个人脱离了团队，那么整个团队的效率和质量都会大大降低。团队合作是一个全面而复杂的过程，需要每一个成员在其中发挥自己的作用，同时兼顾团队的目标和整体利益。通过这次拓展训练，我明白了团队合作的重要性，也学到了如何更好地与他人合作。

另外，拓展训练也让我发现了自己的潜能。在一次高空绳索跳跃活动中，我曾面临着极大的恐惧和压力。但是，通过队友的鼓励和引导，我最终战胜了自己内心的恐惧，成功完成了跳跃。这次经历让我明白了一个道理，只有当我们敢于挑战自己，超越自己的极限，我们才能发现自己的潜力。在将来的生活和工作中，我们面临的挑战会越来越多，只有敢于接受挑战，才能越挫越勇，不断成长。

此外，拓展训练也让我意识到了沟通的重要性。在一次盲目寻路的活动中，我分到了领路者的角色。但由于我没有充分沟通和交流，导致整个团队走失了。这次的失败让我深刻地意识到，沟通不仅仅是说出来，更重要的是要让听众真正明白自己的意图和要求。只有通过有效的沟通，我们才能更好地理解和被理解，减少误解和冲突，提高工作效率。从这次拓展训练中，我明白了沟通的重要性，并会在以后的工作和生活中更加注重沟通。

最后，拓展训练不仅仅是为了锻炼个人能力，更重要的是培养团队精神。在一个优秀的团队中，每个人都能充分发挥自己的能力，共同为达成团队目标而努力。团队的成长和发展离不开每个成员的付出和奉献。通过这次拓展训练，我学到了如何在团队中尊重他人、接纳他人，如何发挥自己的优势，并将其融入到整个团队中。在以后的工作中，我将更加注重团队合作，发挥自己的作用，与团队一起实现目标。

总的来说，这次拓展训练活动让我受益匪浅。通过团队合作、挑战自我、沟通交流和培养团队精神，我取得了良好的效果。这次经历让我更加清楚自己的优势和不足，认识到自己在一些方面还需要提升和改进。我相信，在今后的工作和生活中，我会继续运用这些宝贵的经验和教训，努力成为一个更加优秀的人并为团队的发展做出贡献。

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