

## 最新的拓展训练心得体会范文（30篇）

### 最新的拓展训练心得体会范文 篇1

参加海客拓展培训公司两天培训概括起来就是：

在参与中学习，在学习中感悟

在过程中锻炼，在锻炼中成长

在互动中交流，在交流中显差距

在项目中启迪，在启迪中碰撞思想

在游戏中感恩，在感恩中激发前进

身体极限的挑战，心灵上的洗礼。

认识自我，挑战自我，超越自我。

衷心的感谢赵坤教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。。。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，苦力活，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、团结就是力量在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。最后一个室内培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。你猜猜我出几，这个游戏真的使我得到很大的启示。其实人与人之间，有时只需要一个轻轻的拥抱或浅浅的一个微笑就可以拉近彼此的距离，双方的心理界限，敞开心扉来交流互动。是我们吝啬于一个表情还是羞于去表达呢？最后经过教练的一番语重心长，每个人都带着感谢与感恩的心相互的去拥抱。以后要多给别人一个4，同时别人也会同样的回馈你一个轻轻的拥抱甚至更多更多。。。

4、感恩：感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。。。感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

下半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢公司提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们!!!

当教练问我们是否想过自己从哪里来?从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出,从幼儿园--小学--中学--高中--大学--大学毕业到工作,而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去,身体也一天天的不复从前。。。父母每时每刻都在为我们操劳着,担忧着,但我们却把这些当成理所当然的一并接受,包括自己也是,从没对父母亲说过一声我爱你们。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进,以及自己的工作,愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊爸爸妈妈,我爱你们我承诺我要成功的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼,感恩二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心疲惫,真切体会到自己与别人之间的差距,明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心疲惫。为什么会这么说呢?因为早上起来身体给我的第一反馈是:全身肌肉酸痛,很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼,活动的太少,身子太弱了。回顾前两天的培训,心久久难以平复。平时缺乏锻炼,没抓住机会锻炼自己的各方面的能力;还有就是自己的性格使然。不过,这些都是可以改变的,只要自己想要去改变去起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去,还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起,确定自己今后一段时间里努力的方向与目标,充分利用各种资源来提升自己,锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸,把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去!!

6、作为一名拓展培训师的意义所在。

从狭义的角度来看,作为一名培训师首先就是赢得学员的尊重与敬仰。从更深远的角度来看,不但可以展现自己的所学所长,强化学员的体能同时启发学员思考,在锻炼的同时得到感悟。通过各种的挑战与磨难,言传身教,或者简单的一句教诲足以令他们受用一生。

7、最后的聚餐,餐桌的礼仪。

最后的聚餐,大家都玩的不亦乐乎,感谢两天以来队员的默契与合作,感谢教练的付出与教导,感谢公司领导的关怀,感谢感谢。。。总之,一切尽在不言中,干杯就是最好的表达,看见服务员总是忙着拿啤酒进来,每个人都在互相敬酒。中国典型的餐桌上的礼仪。



第一天早上的军训，给到的是意志的锻炼，学会坚持与服从，这也是作为一名职场新人应具备的基本素质。下午的风雨人生凸显了沟通的多样性以及沟通渠道与信息畅通的重要性；让我们体会到信任、互助、责任心、将心比心、包容心的重要性，也是我们与人的相处之道。百米障碍挑战自己生理上的极限，为自己也为团队而战，相互扶持，相互帮助。能者多劳，弱者尽自己最大的努力，尽量不要成为团队的负担。也正是因为有了团队这个大家庭，使我不再害怕，也增强了信心，因为我知道，团队一直与我同在。信任背摔就是把自己完完全全的交给了团队甚至是生命，不过这也是建立在信任与责任的基础上，承诺了就是到死的那一刻也要遵守，即使再大的威胁再大的诱惑都得挺住，因为别人把生命都交付给自己，我哪能轻易失信于人呢？我哪能愧对别人的信任呢？梅花桩一失足成千古恨，预示着我们谨慎的走好脚下的每一步，也是非常讲究团队的智慧与协调合作。有个学员的很好，就是要善于接受帮助。既然自知能力有限的时候，就要善于接受别人的援助，不要碍于接受帮助就预示着是弱者而拒绝通往成功的助力。竹筏是最考验思维能力的团体项目，能否创新能否打破惯性思维，是成功的重要因素。最后一个项目毕业墙穿越了毕业墙就预示着这两天的训练我们可以毕业了。一堵 3.3 米的高墙，光滑，没有任何工具，要求所有队员都能翻越过去才算过关。一个无能为力的，而一个团队就可以做到。为了达到目标，每个人都奋勇当先，咬牙甘当他人的垫脚石，被踩着膝盖，肩膀也毫无怨言，团队精神在这里得到了完美体现。这个项目给予我最多的除了感动还是感动。当最后一个队员成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声，当中包含有鼓励，有成功的喜悦，但更多的是感动。。。

前两天注定是一个艰难但充实的日子，对我来说不仅是生理上的挑战，更给我带来了一笔精神上的财富。两天下来，付出了很多但收获更多！！付出了汗水和泪水，但我相信汗水和泪水最终会凝结成美好。虽然苦，虽然累，但一切都是值得的！！

最新的拓展训练心得体会范文 篇 2

拓展训练不仅带给我们是身体上的挑战，还会给我们带来一笔精神上的财富。以下培训心得体会范文《团队拓展训练心得体会：挑战

自我》由培训心得体会栏目为您精心提供，欢迎大家浏览参考。

挑战自我、熔铸团队是这次培训的基本主题，引进心理学、组织行为学等，通过情景模拟、户外训练等方式，侧重于先体验，然后分享总结，很后整合应用到实际的工作和生活中。

到达训练基地后，教练把我们分成了2队，每队在45分钟内建立起了自己的团队文化，按“三个转变”基本要求，在拓展训练中，队员们都用新起的绰号彼此相称，并给自己的团队选了队长、起了队名、确立队训、编制队歌、绘制队旗。每组的队员紧紧围绕在一起，发挥每个人的智慧、特长与勤劳。“黑虎队”与“雄鹰队”的竞争也在此刻悄然开始。

本次拓展训练的项目主要有：“穿越电网”、“高空抓杠”、“荒岛历险”、“七巧板”等训练项目。每个项目都使我印象深刻。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟：

一、破除个人自我中心概念，树立团队精神，增强团队意识。“穿越电网”是个集体项目，在固定的规则下，完成此项目凭一个人的力量是无法实现的，必须形成一个有凝集力、有战斗力的整体，让我们体会到团结协作的重要。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个可以克服各种困难的整体。

二、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。“高空抓杠”是一种自我挑战，当独自一人站在8米高空上的小小平台，除了接受队友的“充电”鼓励，其它的一切都需要自己来解决。现实中经常会出现这种情况，而且有时甚至得不到外界的任何鼓励。怎么战胜自己的心理障碍才是关键，其实离自己1.35米的距离在平地抓到它没有任何问题，就看你那准确有效的用力一跳。当你战胜了它，你会发现一直潜伏在每个人身上、而人们又未必真正了解的能力和情趣。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性，启发想象力与创造力，提高解决问题的能力。在所有的任务中，要求整个团队在任务下达后，用很短的时间制定计划，确准目标，要发挥所有个的力量。沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或统一的认识和意志，那么那个环节肯定出问题。改变对于他人和社会的冷漠心态、认知模式，实现与他人的良好沟通，认识群体的作用，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心。当“七巧板”任务在失败中结束后，做为可以移动的第七组队员，在紧张中协助其它六组完成任务，体力与智力都经受严峻的挑战。总结任务过失时，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深醒。

四、提高学员的思想素质、锤炼学员的意志品德、打破思维定式，学会在什么样的情况下能使有限的知识和技能释放出极大的能量。在拓展训练中，善于发现问题，分析问题，解决问题，打破传统思维定式。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力。

五、增进了友谊，学会欣赏、关注、关心，学会懂得珍惜、感恩。拓展训练只有短短的两天时间，虽然大家一起学习生活了近一个月，但这两天我们的交流方式与平时是不同的，增进了彼此的的友谊，他将成为我们每个人生命中很珍贵得回忆。

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇3

5月11日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，一开始我对这个词语有点陌生，也有点不以为然，感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多的东西，我很感谢公司组织的这次活动。

到达目的地后我们稍作休整，就集合到一处广场坐下。开始我们大家伙都吵吵闹闹，教官就告诉我们每当他喊“企业形象”，我们一起回答“向我看齐”，这时候就是要我们表现自己的素质，要我们安静和整齐。很有效果，我不由自主的就喊的很大声，而且带有一种自豪的口气，之后就迅速的调整到状态。一句“企业形象，向我看齐”，表达了整个企业的组成是每一个个体，整个企业的形象是通过每个个体表现的。一句“企业形象，向我看齐”，也喊出了自己的决心与信



心。

我们玩的第一个游戏叫“同心杆”，一根很轻很细的杆子，由8个人用食指平端将它轻轻地放下来至地上，过程中谁的手指第一个离开杆子就算失败，并且要接受惩罚。一开始我还没有反应过来，认为这个游戏很简单，大家一起慢慢放就可以了。直到第一组失败后，要接受惩罚的人郁闷的说了句“你们怎么不放啊”，我才明白这个道理所在，这么多人，总有人放的快，有人慢，协调起来很困难。后来的几组也都失败了，然后教官就给我们讲评，告诉我们如果只有两个人或者所有人把手指集中在两个点，那这个游戏完成起来不就很容易了吗。我从这个游戏中体会到了几点：一是思维不能僵化，不能单纯的习惯性的思维，要在发散和求异的思维中找到解决问题的方法。二是在工作中人多不一定就能办好事，关键是协作能力和方法，要抓住关键的两“端点”，不要让事情复杂化。

后面进行的游戏活动很多，说下让我印象深刻之一的“穿越雷阵”吧，一张方格组成的雷阵图铺在地上，30分钟内，所有学员从雷区的入口开始，依次通过雷阵，成功的到达雷区的另一边。拓展活动开始前，首先拓展培训师说明从现在开始不回答任何问题；雷区内只允许有一人进入，每走一步只能迈进相邻的格子里；“雷阵”中每走一新格要听从拓展培训师的口令，口令有两种：“请继续”示意队员继续前进；“对不起有雷，请按原路返回”学员退出雷区。一开始我们队就安排有一个队友记录踩雷情况，本来是很好的方法，但是一开始周围的同志们都太热情了，当一个队员进入雷区探雷的时候，总是听见很多不同的意见“向左”，“向前，左边有雷”，“踩号”，弄得探雷队员十分凌乱，不知该怎么做，浪费了很多时间。要么就是探雷队员有自己的想法，嫌记录人员说的慢，就自己按照自己的记忆自己的想法一脚踩下去，结果可能是重复踩雷，被炸了回来，还扣了分。也有队员比较激动，上一名队员还没有退出雷区就走了进去，违规导致了扣分。几人过后我们才控制好局面，由一人负责记录和指挥，其他人都不要说话，一人负责监督防止有人违规。这样做的效果是显著的，我们的速度快了很多也没有违规发生。直到我们探到有一长排雷在我们的前路上，我们才焦急了，这时有人提出来探索两边的我们看不懂是什么意思的教官也不给解释的区域，啊哈，原来真的是可以走的通

道，还缩短了距离，真是好。最终我们队在规定的时间内成功的完成了这个项目。

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇4

空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、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：

一、明确责任，落实分工极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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，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、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里 34 个人，要翻越 5 米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

六、相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。在“信任倒”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任；还有在“穿越电网”训练中，需要所有的队员在不接触“电网”的情况下穿过所有的网洞，而且，这些网洞在没有别人的帮助下是很难色一个人独自通过的，这就要求“被送者”要和“送人”的人建立信任，相互支持

七、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、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。

最新的拓展训练心得体会范文 篇5

一天天的拓展活动做了不少游戏,谈几个我影响比较深刻的:

1. 名字老师没有讲，概括来说就是：听关键字采取行动：

游戏具体规则：

团队所有成员围成一个圈，竖起左手食指，放在左边同伴的手掌下，自己右手放在自己右边同伴的食指上。听老师讲一段故事，在故事中听到关键字“水”的时候，自己的左手迅速逃离，右手要迅速抓你右边同伴的食指。被抓到或者没说“水”字的时候就采取了行动，则出局。

游戏体会：

在老师讲解故事的时候，会设下许多陷阱，比如他说……矿泉水……茶！许多人刚听到“矿泉水”两个字的时候就已经开始去抓同伴的手。

不管是学习或做事情都不要想当然，一定要得到准确信息后再下结论。我学习或着跟别人讨论问题的时候有个非常不好的习惯，就是太容易说：“哦，懂了！”其实自己也许只是在资料上看懂了一点基本思路，而细节并没有掌握，这怎么叫懂了？与别人交流的时候或许只听明白个大概，不往细节思考能叫把一个问题想明白了？又或者对方还没把自己的观点阐述完就急着下决定：这肯定不对……说到的这些都是我的老问题了，今年一定要磨练自己，凡是多问几个为什么，不要急于告诉自己已经懂了

2. 拍数字卡片：

游戏具体规则：

在一个圆圈里放置数字卡片，1-27，中间部分数字有缺失，圆圈内随意摆放。圆圈内每次只准进入一个人按序拍数字卡片。在圆圈内有人情的情况下，其他任何人的身体任何部分不得进入圆圈，游戏一共进行5轮，取最佳成绩，以完成速度最快的小组获胜

游戏心得：

这个游戏原来在华为新员工培训的时候已经玩过一次，当时采取的策略是：我站在圆圈中心进行拍数字，其他伙伴给我指相应的卡片在哪，结果输得一塌糊涂，进行5轮，没一次成绩低于1分钟的。

这次吸取了上次的经验，采取了更科学的策略：小队中15个人每人负责拍1-2张卡片，记住卡片摆放的位置，结果最佳成绩是35秒，虽然比最快一个小组慢了5秒，但这个成绩已经非常不错了。

1>做任何事情一定是要思考最佳的方法，宁可在思考方法上多花时间也不要盲目的进行，方法正确了你就已经成功了一半。

2>任何时间不要企图一个人搞定团队里的所有事情。一个人一双眼睛在圆圈内找数字、拍数字是非常慢的，但事情分担到每个人身上，每个人只锁定自己的1-2个数字，速度却是非常快的。所以求助和团队合作是非常重要的。

3>为什么我们最后输了5秒呢？这里要提到一个持续改进问题。一开始获胜队跟我们采取了同样的策略，每个人只记录1-2张牌，在同样的策略下，我们的成绩曾经领先过他们，但是他们不惜拿整整一局来牺牲来做实验，将这种策略进行改进，结果他们在最后一轮又超过了我们。具体改进是这样的：女生的跑动能力差、她们拍数字耗费时间多，那么只让女生拍一个数字，甚至不拍。而反应较快的男生进入圆圈后拍多个数字，这样节省了进出圆圈的耗时间，同事也扬长避短发挥了团队最大优势。所以，有了好的方法，能要有持续改进的意识。

### 3. 数字信息传递：

#### 游戏规则：

老师告诉每一个小队的最后一名成员一个数字，每一个人可以在前面一个人的背后或后脑勺上进行诸如：拍、捶等提示，使得前面的队友能够了解到你想传递的数字，但不能说话和正面交流。队伍第一个人将最终获得到的时间告诉培训老师。以成绩快的。

#### 游戏体验：

开始之前大家聚在一起协商数字、小数点、分号等各种情况的提示规则，游戏过程中按照约定的规则传递数字信息。游戏一共进行了4轮，我只讲一下体会最深的第4轮。第四轮开始之前，培训老师大事渲染说：最后一轮难度将会相当大.....并且也将游戏规定完成的时间也大幅增加。这样渲染了以后大家心里都比较谨慎，并且在开始之前大家都商量了很多复杂情况的应对方式。结果实际需要传递的确是一个非常简单的数字



1, 虽然数字简单, 但是在传递的时候大家都不敢相信居然如此简单, 几乎每个人都要求前面一个人重新传递来进行确认..... 这样就耗费了大量的时间做无用功, 最终我们团队也没有获得第一。

1&gt;做任何事情, 有了正确的方法和思路就应该相信自己坚持的做下去, 不要受到外界其他人的干扰来动摇自己的决心。

2&gt;在一个团队中除了要相信自己, 更要相信你的同伴。

最新的拓展训练心得体会范文 篇6

上周天, 注定是一个艰难但着实充满意义的一天。正所谓人生处处是课堂, 只要去用心去体会, 何处不修行.... 它带给我的不仅是生理上的挑战, 也给我带来了一笔精神上的财富。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸, 我相信, 在我们这个大家庭中, 不论我们接下来会面临怎样的困难, 我们都能够手牵着手共同去克服, 因为我坚信: 团结就是力量!

在这个过程中, 我深刻的理解到了什么叫“团队”回顾训练的全过程, 历历在目, 在困难和挑战面前, 大家都能凝心聚力, 充分体现了挑战自我, 熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神, 这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪, 势必一盘散沙, 工作就是难出成就, 相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心, 同舟共济, 在惊涛骇浪面前就能无所畏惧, 就能完成别人认为无法完成的任务, 就能顺利地到达胜利的彼岸。这次训练的全过程中, 所有的队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己, 注重了细节, 一丝不苟、自动自发、拒绝借口, 才顺利地完成了任务。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性, 同时也学会了如何突破自己心理的极限, 可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的, 通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力真正能够实现个人某些心理障碍的跨越, 于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己, 超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇7

上周五参加了公司组织的拓展训练，收获颇多，另外也有了一些新的感触，在此分享一下。由于专业的原因，可以说我的大学学习有很大一部分是围绕着类似这种拓展训练或者团体活动进行的。所以对于这次培训，我是了解并期待着的。

对这次活动的了解是指虽然活动内容可能是我没有接触过的，但是主旨都是团队的合作共赢，大方向不会变。最开始看到场地布置的时候我更加确定了这一点，一般模式就是“拉圈——分组——进行游戏——总结收获”。这种模式的“阴险”之处在于：拉圈的时候一般关系较好的会挨着，而分组又会把这些关系拆开成对立面；游戏的时候是以小组为单位，但是整个活动考察的又是整个大团队的凝聚力与配合度。在这种细节方面就首先给大家带来了暗示，会有人带着竞争的心态去完成任务。

而期待就比较明显，除了刚开始的摸索，我之前做过的活动对于我们的专业团队来说有点熟能生巧的节奏，没有了挑战性。而我现在加入了新的家庭，所以更期待新团队中大家能碰撞出什么样的火花，也很期待我们公司员工的表现，看看大家当前默契的磨合度有多高。

活动一开始，我觉得我们组就占有很大优势，虽然是考验沟通能力与团队的团结协作能力，但是计算力也是不可缺少的，我们组内有两位财会专业的，再加上我们对游戏规则的了解，认为应该可以顺利完成这项任务。

接下来就像标题所展现的，我们的内心发生了红与黑的碰撞。红呢就是已经了解了规则，要想成功必须不管反馈如何，无私地与大家进行合作。而黑呢就是既然我们有了优势，就利用优势一鼓作气的完成任务，然后再来分享，所谓的先成功再成仁。最后我们决定在不影响团队优势的情况下，与其他团队合作。教练总结时念的我们一组的纸条，说唯一的缺陷就是少了真诚的付出。我们在最初写纸条的时候探讨过这个问题，尽管知道写出我们的条件会增加真诚度，但是可能人性的本能就是防备，我们最后还是没有写上。结果有点意料之外情理之中，传出去的那个组可能也是因为比较谨慎，拒绝合作。这样往复耽误了几轮才收集全所有信息。到最后总结的时候，我们既庆幸最开始时的小心翼翼，没有“误交朋友”，也在反思是不是真的递出“敲门砖”就能得到另一种更好的结果。

团队合作，说容易很容易，说难很难，这次活动让我学到了曾经没有悟出的东西。上学时参加运动会成功是因为相互的信任是第一要素，我信任其他人，更明确知道他们也信任我，所以任务才能顺利完成。在新的团队我意识到尽管我们之前缺乏的是相互的信任感，但更重要的是缺乏一颗先付出的心，不管结果如何，会不会得到回应，但是真诚的付出总是比不作为要有用的多。虽不知社会中尔虞我诈、刀光剑影到底是什么情形，但是至少公司目前是大家共同的港湾，公司的同伴是最应付出真诚、信任的人。

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇8

今天我们公司组织了一次户外拓展培训活动，要求全体员工都必须参加。当我得到这个消息的时候，心里又兴奋又好奇，户外拓展培训还是第一次听说呢。

早上七点钟我们公司的全体员工统一在公司的门口等待，七点半我们公司所有的人全部上车前往广州笑翻天乐园进行一天的拓展训练。经过一个小时的旅程我们终于到达广州笑翻天乐园的广场，一个巨大的绿色大草坪，绿油油的非常的美丽。中间竖着一个雷锋像，高大、威武、眺望远方。在进行拓展训练之前，我们全体员工将被分为3个队伍，由3个笑翻天乐园的金牌教练带领我们进行维持一天的拓展训练。今天的拓展项目有：一杆当关、踏龙飞渡、空中走钢丝、铁

索漂等等十几个项目，每一个项目都是为我们量身安排的，使之达到拓展培训的效果。

笑翻天乐园以新、奇、特、有惊无险拓展项目为主题，水、陆、空全方位的拓展活动构成闯关的酷地带，挑战一个人的智慧与勇气。闯关“踏龙飞渡”水上项目，考验一个人体能的协调性，以及一个团的合作能力。在这里我们表现的淋漓精致，我们相互学习、相互帮助、团结合作、共同进退，经过几番波折我们最后闯关成功。这个项目给我们深刻的感受——成功的喜悦来自我们一起的付出！

一整天拓展培训终于过去了，虽然每一个人都很疲惫，但是大家的脸上都是带着笑容的。因为我们今天收获了很多的人生的知识，收获许多生活中简单的道理。拓展培训中我们近距离的身体接触，困难里我们相互之间的鼓励，为了达成目标我们共同努力，我们一起付出，一起享受成功带来的快乐！这一次拓展培训不但拉近我们同事之间的感情，还让我们团队达成了默契，更是增加我们之间的信任。

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇9

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的很大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间很应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！在公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都很顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

半天的拓展活动在不知不觉中很快就过去了，大家似乎意犹未尽，当教练问起大家：今天很大的感受是什么时，大家异口同声的回答道：我们是很优秀的团队！

晚上，公司还举行了别开生面的聚餐活动，大家欢聚一堂，在欢声笑语中传达着团队的和谐。也许正如他们所言，这是一个极为优秀的销售团队，他们克服了各种困难与挑战，创造了一个又一个销售奇迹，可能今天是一个新的起点，他们不仅将创造下一个飞跃，更要创造下一个奇迹。

经过之前的拓展训练，大家纷纷意识到了团队合作的重要性，彼此的心更加贴近，感情也更加深厚，纷纷敞开心门，畅所欲言，讲述自己的过往，倾听同伴的心声，现场的气氛也越来越融洽。

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇 10

随着社会竞争力越来越激烈，企业对于团队的要求越来越高，那么执行力如何是一个团队取胜的关键呢？成功的团队一定有着严格的执行力和明确的目标，每个人都会尽全力执行自己的职能，直到完成团队的目标。

拓展训练过程中，我们将拓展训练的目标明确，进行分工合作，让每一个执行者都知道自己做什么、为什么而做，团队效率得到巨大的提升。其实工作中也是一样的道理，工作人员的职能职责要详细，分工要明确。个人的职能职责明确了，就会尽全力去执行自己的工作，配合团队完成目标，团队的执行力也就会提高。

行为要有标准，做到公平公正。在一个销售团队中，每一个队员都有业绩要求，薪酬回报按照业绩高低进行计算，能力强越强回报也越多。团队人员的晋升要做到“能者上，平者让，庸者下”，要知人善用，根据每一个人的能力进行分配职位。

定期检查工作，及时纠正。对于团队的工作要加于监督，检查实际工作的效果是否和目标一致。如果与目标不一样，要对此进行纠正，落实好每一个项工作。

加强团队沟通交流。经常组织团队一起交流，相互学习，提高团队整体执行力。

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。

给我最深的拓展项目是急速 60 秒，需要将 30 张不同的卡片按照 1 到 30 的顺序排列起来。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，每个拓展项目结束后，我们都会去总结，在这个拓展项目中，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。我会把这次的拓展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。

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇 11

在上周末，我很荣幸参加了拓展训练活动。我们去了位于展训基地，山湖之间景色很美。在我们到达基地开始，我们便是一个坚不可摧的团队了，面对各种挑战，我们都会奋勇向前。

给我留下最深印象的便是生死与共。我的拍档是生活中的好友，工作中的好伙伴，我们共同走上了钢丝桥，桥下便是湖水。我和搭档配合很默契，信任彼此，形成最稳定的三角，稳稳走过了钢丝。在我们学习生活中都会有自己的好拍档，互相任，互相加勉，我们会相伴走向成功。

在此次拓展训练中，也有小小的遗憾，在空中抓杠中我失败了。现在 8 米的高空，要抓住离我 1.5 米的铁杠。虽然我不畏惧那纵身一跃，但是，我怕抓不住。结果是真的没有抓到，教练和我交流说，看到铁杠又高又远就判定自己不行，自然不行。要相信自己的潜能，相信自己一定可以，就能克服一切恐惧，如自己所想一般稳稳抓住前方的目标。教练的话让我感受颇深，还没有试过就说不行这就是种失败，不管是有多难，只要全力以赴，自我突破变成为现实。

最后一个项目是毕业墙，最经典也是最考验团队精神一个项目。全组 43 名同学都要在不借助任何工具并且在规定时间内翻过 4.2 米的毕业墙。虽然过程很艰辛，但是我们成功了。每个人的全力以赴，每个人一伸手，一投足，给我们的这次拓展训练画上了圆满的句号。





第二天，我们聆听了胡书记关于高校学生干部队伍建设的想法。学生工作的三支重要力量之一，便是学生干部工作。学生干部要进行正确的自我定位，践行学生本分；学生干部要具备良好的心理身体素养和思想道德素养，做到以德为先；学生干部在工作中要牢记安全，增强责任意识、团队意识、创新意识、服务意识和形象意识；学生干部应具备的基本能力，如交际能力和表达能力，组织协调能力、创新、决策能力和灵活应变能力。

听了胡书记的报告让我受益匪浅，有了新的思考。如何实现自我管理，自我教育，自我服务。如何使自己在大学时代的认知日趋缜密；如何形成自己成熟的人际关系；如何对自己的职业定位和专业取向有个良好的认识和目标。

感谢学校给了我们参与此次拓展训练的机会。拓展训练不仅锻炼了我们的体能，更重要的是给我们无时无刻灌输着一种团队意识，让我们的思维越加成熟。相信团队的力量可以战胜一切，那么我们所发挥出的潜能便是无穷的。同时我们也得到了思考，如何做好学生干部这个来自于学生，最后服务于学生的工作。在以后的学习和工作中，我都会牢记这次活动的所学，运用到实际中，让我们的未来更加自信。

不经历风雨怎能见彩虹！

最新的拓展训练心得体会范文 篇 12

昨天，是一个极其快乐的日子，我们都在班集体里找到了家的感觉。因为昨天一起在笑翻天乐园享受了愉快的一天，现在回忆起来非常享受并且珍惜和大家一起的日子。

昨天，我们班一行 24 人来到笑翻天乐园。由于路途很远，加上有段路要步行，到达的时候大家都略现疲态。而我心里一直在猜度：究竟我花了钱，来这个鬼地方玩，值不值呢？很快进行了分成两组进行活动，我还当了个队长。

首先进行的是陆上的活动。我自认是有体育天分的。那些项目对我来说真是的“easy cake!”。我要体现我的“猪头文”风度，所以我让女同学先玩，我就一旁全程保护她们。说实话，那个活动的危险性还是挺高的，特别是攀网。掉下来的话，命应该就没了 2/3 了。活动归活动，安全还是最重要的。当队长的，有责任负责队员的安全。

在攀网的时候，有些同学因为畏高，攀到顶，然后就动不了。阿丽，当时简直是哭了。这时又是我们男生表现的时候。一把她们“安慰”下来。说得不好听，就好像哄下孩子似的。我们乐意。

大概半时候之后，我们转移阵地。来到了一个小山谷，进行我们的下一个路上活动——走铁索之类的。这次我是第一个吃螃蟹的。我先示范给大家看，看有多好玩。在空中荡来荡去，感觉好 free。Just like a little bird。项目很多，也就不一一列举。到时看我们上传的图片啦。在这里发生了一点点的意外，阿丽不小心，在桥上，来了空中飞人——跑的时候向前踏空了。我当时就跑在她的后面，当时想飞扑拉她一把的，可惜她的速度实在是太快了，我反应不过来，她已经趴在地上了。幸好好什么大外，只是一些皮外伤。一路上，她就在我旁边哦我：“好疼啊！最衰都是你。叫我不要告诉别人。”谁不知道，当时我们全班都看到了。哈哈，这次是丑大了。不过没关系，摔一摔，更坚强！

最后就是水上的项目了。哈哈，这回就多搞笑的镜头了。首先是阿 share 在 S 桥加速掉到水里。接着就是我们的景怡，同样是加速掉到水里。OH, my GOD! 我们岸上的是看在眼里，笑在口里啊。接着是轮到我上场，好紧张，就好像当时贝克汉姆射 12 码一样。贝克汉姆把球踢飞了，我呢？哈，都说我的体育天分好。顺利通过了，掌声！

夕阳西下，我们也起程回去了。很疯狂的一起旅行，从来没有过的凝聚力，在昨天天我们拥有了，青春没有虚度，但值得！

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇 13

我们是一家人，是一个团体。高空跳桥时，有人害怕时，大家会为他/她加油助威。在穿越电网时，我们所有人一次又一次经历失败，大家都绝不认输。毕业墙时，我们不抛弃任何一个队友，任何一个家人。事实证明，只要我们所有人一条心，一起努力，一起奋斗，成功的果实会等着我们去摘取。

#### 最新的拓展训练心得体会范文 篇 14

我公司 20xx 年度新招聘新员工培训工作业已结束，虽然每一位新员工都对此次培训课程都有着不同的总结与体会，但每一份体会都深切饱含着他们作为新一代中水电人的光荣和使命感。

仅在此附上比较有代表性的几篇以供大家相互交流学习，希望能给我们带来新的思路与启示。

我是来自办公室的新员工，很高兴有机会能够在这里和大家交流入职培训的心得体会。

我是今年 7 月研究生毕业后进入公司工作的，能够成为一名中水电人让我感到非常荣幸！虽然到目前为止我在公司工作的时间还不到一个月，但是在这短短的时间里，我却时刻感受着关怀与温暖：这里有关注我们成长的领导，他们的谆谆教诲让我获益匪浅，使我得以迅速摆正自己的位置、明确自己的目标；这里有手把手帮助我熟悉业务的同事，他们的帮助使我得以更快地步入工作的正轨、实现由学校人向职业人的转变；这里更有一个广阔的事业舞台，供我们施展自己的才华，创造人生的精彩！能够在这样的公司工作，我相信我的能力能够得到最大程度的提升、我的价值能够得到最大程度的实现！我为自己当初的决定而庆幸，我会永远做一个忠诚的中水电人，用优秀的工作业绩来为公司的发展作出自己的贡献！这次培训虽然也只有短短的五天时间，但是课程安排紧、内容充实，使我收获颇丰。

首先，我受到了精神上的洗礼。担任这次培训主讲人的或是公司领导，或是部门领导，他们能够亲临授课就足以见出公司各级领导对这次培训的重视、对我们新员工的重视。

而且无论是公司领导还是部门领导，为了这次培训他们无不作了精心的准备，那一本本厚厚的讲稿、那一次次深入浅出的讲解无不凝聚着他们多年的工作经验、无不体现着一种严谨、认真、负责的精神。这种经验值得我们好好汲取，这种精神更值得我们好好学习，这会是我们受用一生的宝贵的精神财富！有这种经验作为指导、有这种精神作为支撑，我们还愁做不好自己的工作吗？

其次，我得到了知识上的收获。这次培训涉及面广、信息涵盖量大：第一天陆总的报告高屋建瓴，全面阐述了公司的历史、现状及未来发展战略，使我对公司的发展史有了更全面的认识，更坚定了我作为一名中水电人的自豪感与归属感；昨天王书记的报告紧扣企业文化建设的主题，做了言简意赅的讲解，使我对企业文化建设在公司发展中的重要作用有了更深刻的理解，更坚定了我发挥专业特长为企业文化建设出一点力的决心；而其他各位领导的讲课则

紧扣公司的各项主营业务，作了细致详尽的讲解，使我对公司的各项业务有了大致的了解，更明确了自己的业务方向。

我相信这种知识的收获会成为我今后更好地开展工作的基础！第三，我感到了一种情谊上的满足。通过这次培训我认识了更多的新同事，因更感到亲切，家的感觉更加强烈。我想我们虽然毕业于不同的学校，有着不同的专业背景，但是今天我们相聚在这里，我们就有了一个共同的身份，那就是“中水电人”。在未来的工作中，我们要做的就是始终保持这种同事情谊，同心协力、各尽所能，为公司未来的发展创造新的业绩、为“中水电人”增添新的荣誉！能够通过短短五天的培训让我有如此多的收获，这离不开公司各级领导的关怀，也离不开人力资源部的精心安排，在此，请允许我代表所有新员工对您们表示衷心的感谢！五天的培训虽然结束了，但是我们的工作才刚刚开始。

如何更好地开展工作应该是我们当下思考的核心问题。下面我仅提出以下几点与各位新同事共勉

1、尽快实现角色转变、找准个人定位、融入新的环境 从学校到社会是一个大的转变，在这个过程中我们难免会有不适，但是这不能成为我们逃避的借口。今天我们坐这里，我们就应该明白，我们的身份不再是学生，而是一名公司职员，我们就应该改变作为一名学生自由散漫，熟悉公司的各项规章制度、加强纪律性，以此来严格要求自己，来找准自己在公司中的定位、尽快融入公司这个大家庭。

2、着力培养忠诚意识、责任意识、吃苦耐劳意识 在培训的第一天，陆总就向我们强调了忠诚问题。我们选择了公司是因为我们爱这个公司，公司给予我们也不仅仅是那份薪酬，更有一个供我们施展自己的才华、实现自己成长的大舞台。因此，我们应该怀着一颗感恩的心来工作，把对公司的忠诚放在第一位；要敢担责任、敢于吃苦耐劳，通过自己的努力不断创造优秀的业绩，以此来证明自己的忠诚。

3、时刻谦虚谨慎、虚心学习，尽快熟悉本职工作 作为刚走出校门的学生，我们多的是理论知识、少的是实践经验。因此，在新的工作岗

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/015300214341011202>