

团队拓展训练心得体会精品范文汇编（31篇）

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇1

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，只有大家齐心协力才能共度难关。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精品范文汇编 篇2

转眼进入夏天了，五月中旬，广州已经是暑气炎炎，骄阳似火了。但是农商银行的精英们，依旧没有畏惧，大步迈向了广州笑翻天乐园，进行为期一天的拓展训练。

在“高空断桥”项目中，体验者爬至 8.5 米的高空，飞身跨越 1.3 米宽的距离，从而挑战自己的胆量和勇气。

在“雷区取水”项目中，队员们只能利用两根长绳，在规定的时间内，想出尽可能多的方法凌空取出“雷区”的井水。这个项目激发了团队的智慧、提升了团队的执行力。

在“七彩人生”项目中，全营人员分成了 7 个小组进行拼图游戏，最后合计全营得分。这个活动需要 7 个小组合力完成，考察并引导了团队的资源优化配置能力和沟通能力。

在“坎坷人生路”项目中，“聋哑人”搀扶“盲人”穿越崎岖危险的道路，“盲人”踩过由“聋哑人”肩膀后背搭建的人桥，队员们切身投入情景剧中，在教官的引导下，重新认知并深切感受那些搀扶我们、让我们踩着肩膀向前进的亲人和朋友们。这个项目深深冲击了每个人的内心深处，让大家体会并懂得了感恩需及时。

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇 3

9 月 22 日和 24 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，特地在专业的拓展训练基地开始了此次训练，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筹码，如果摔倒或者其他的什么意外，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。

胜利墙——团队精神

面对4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四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13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。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者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。

面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，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，很有可能做无用功，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 $1+1>2$ 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。

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇 4

回顾短短 3 天拓展培训的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体会的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，给我们思维的

启迪。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事，如何寻找人生的支点，如何实现自我的价值，这次公司组织的石家庄力源拓展培训，又一次新的体验，在体验式的拓展培训中我受益良多。总结如下：

1、三天的培训，我们一共参与了背摔、过电网、天使之手、空中单杠、天梯、求生墙、独木桥、断桥以及孤岛救生等，这其中有些顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花，让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

2、孤岛救生训练，使我明白，在解决问题的过程中，沟通是很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否有效，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的信息反馈。

3、背摔让我对信任、责任、承诺、规则这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也赢得他人对自己的信任，当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要轻许诺言，但是一旦做出承诺，就要一言九鼎，承担起自己应负的那份责任。整个背摔项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

4、过电网这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么细节决定成败，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

5、在这三天的培训过程中，断桥和空中单杠独木桥天使之手属个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己在某个瞬间闪过的内心的恐惧，但是越是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自己原本具备的能力被淹没，真的是断桥一小步，人生一大步，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可以和别人一样，做到更好。分享体验时，教练谈到心里暗示，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的的时候，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

6、求生墙是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

总之，人生充满了无数的第一次，每个第一次都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印。超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。

感谢集团公司给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的三天。拓展是体验下的感悟。更是身体力行下的收获。

我们所处的位置不同，决定了我们欣赏到不同的风景。但无论我们体会到了什么，相信这都是积极的，是有助于融汇团队建设的，也

是增强公司凝聚力，增强公司荣誉感的一种很好的方式，亦是提升工作氛围、提高工作效率的一个有效途径。

最后，我衷心感谢我们的教练、公司领导和同事。此次拓展训练是非常成功的，虽然只有短短三天时间，拓展培训所给予我们的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我们身处何种岗位、承担哪些职责，只要用心体会都会从拓展培训中获益良多。在今后的工作中我愿意和我们的领导、同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地。

今后，在工作中我们无论遇到最大的困难，首先想到的就是战胜自己，借助这次培训，我尝试向自己挑战，取得一定成效。在今后的工作过程中要注意车间以前组织的培训是以提高职工的技术知识和操作技能等个体培训为主，今后的培训要逐步转向千方百计锻造团队方向。我要勇于挑战自我，团结协作同事，敢于奋力拼搏，善于乐于倾听和善于总结。更要勇于突破思维习惯，想方设法借助有利形势，不断总结经验教训，卓有成效地作好本职工作。

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇5

学习使人进步，对于刚刚大学毕业的我们，来到华盛江泉这个大家庭，需要学习的有很多很多，尤其是作为一个团队，每个人应该担当什么角色，如何分工，如何管理团队使得团队利益化，是我们每个人都需要慢慢熟悉了解并运用到实际中的。所以非常感谢公司给我们安排的这次拓展训练，这期间有疲惫有汗水，有认真有努力，有付出有回报，让我切身感受到个人对团队，以及团队对个人之间相互影响，相互支撑，息息相关，不可分割的力量。

回顾拓展训练第一天，迎着初升的太阳，我们从人社中心整装待发，历经一个多小时的大巴车程，抵达目的地平邑蒙山拓展培训基地，为这为期两天一夜的团队训练中书写下士气高昂的第一笔。放好各自的行李后，我们首先接触的，是“稍息、立正、向右看齐、向左转”，这些熟悉的指令在前几天的军训中大家都已经游刃有余，但是这次的却不同，在动作过程中，教官加入了几句口号，让旅途有些疲惫的我们迅速回过神，明白自己此行的目的，整个团队也因此更显朝气蓬勃，气势逼人。回想这几天，我们团队，我们队友，那些激动人心的场面还清清楚楚地浮现在我的脑海，那些任务游戏也让我忍不住一遍遍回味，思索。

整个拓展训练中，在训练基地几位教官的指挥引导下，我们完成了许许多多艰难的任务，也参加了大大小小有趣的游戏。第一天分组，我被分到了“烈火队”，在分队的那一刻起，我就决心为团队发挥自己的这份力量。在游戏中我们找方法，求同存异，力争上游，可是还是不敌对方“攀登队”，一次又一次的垫底，做惩罚，但是都没有磨灭我们求胜的信念，在思索犯下的过错中，我们发现，队伍不是一个人的队伍，是大家的队伍，想要获得胜利果实，必须合作。团队中的每个人都需要参与其中，目标一致，缺一不可。把任务划分成几块分担下去，每个人都有自己的职责，只有大家齐心协力完成好自己的分工，才能让整个团队大放光彩，取得成功。

最后翻越毕业墙项目，更是我心中挥之不去，无法忘怀的珍贵记忆。准备时我们认真讨论，每双眼睛里都散发出坚定不移的光芒，像是在一致表达“我们必胜”的决心与信念。教官们的呐喊，底座队友们舍身为集体的勇气与担当，以及我们整个团队的积极协作，只用七分钟的时间让这面四米多高的毕业墙在我们巨大团队力量面前，化身成一块垫脚石，助我们登上胜利的顶峰。我们激动，我们欣喜，我们把困难化为动力，我们赢了！

正如孔子所言“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”在活动中，我也发现了自己在团队中可以发挥的作用，同样也认识到自己的不足，在今后的工作学习中，我会尽自己的努力为团队工作发挥自己的长处，并且向优秀的同事学习，改掉自己的不足。

这次拓展训练，虽然只有短暂的两天一夜，但在我的思想上产生了激烈的变化，收获丰硕：一是要有团队认同感，也就是信任别人，这样才能在团队中增加互信，彼此协作。二是要勇于为自己的行为负责，勇于承担失败，失败是成功之母，在失败中积累经验，稳扎稳打，戒骄戒躁。三是要始终怀有一颗感恩的心。我们要感谢父母，正因他们给了我们生命；我们要感谢老师，正因他们给予我们知识；我们要感谢队友和对手，正因他们使我们更强大；我们要感谢领导，正因他们给我们一个发挥自己才能的机会。我们要感谢身边的每一个人，这样才能使自己的心胸更加宽广，使我们以一种更积极的心态去应对人生，人生的旅程就是一条铺满荆棘的坎坷之路，我们唯有付出百倍的

艰辛，发奋努力，不懈奋斗，才能实现自己的理想，最终到达胜利的彼岸。

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇6

初冬时节，寒气渐浓，却挡不住我们的激动心情。公司安排了团队户外拓展训练，作为冬季培训的项目之一，本次外展主题为“沟通协作凝聚团队”，旨在通过活动让大家在快乐的体验中重新认识自我、感受团队，增强团队的凝聚力和集体荣誉感。

大家开始了本次培训的团队打造环节。破冰游戏，让大家以最快的速度彼此熟悉了起来；组建团队，将一个个团队紧密的凝聚在了一起；团队展示，更彰显了每个团队的风采与实力。接下来的团队游戏更是紧张激烈、精彩纷呈。传递数字的游戏，让大家体会到了团队沟通的策略以及团队成员团结协作的重要性；盲人方阵游戏，让大家感受到了个人与团队的息息相关，以及团队成员间的分工合作，自身管理力、领导力、执行力的重要作用。

在近两个多小时的团队活动中，队友们在彼此信任中形成了牢固的团队，在一次次的尝试、总结、失败与成功中，体味了管理的艺术与团队的力量；在合作共赢的氛围中，增强了凝聚力、团结协作的精神，更深切的理解到日常工作中的有效方法和团队管理的艺术。

在我们的生命中或许会有很多人、很多事在你心里留下印迹。我想素质拓展亦是其中之一，它留给了我们太多感动与酸楚，也可以说那样的一天半我们是痛并快乐着。在这期间令我感触最深的就是“信任背摔”了，当台上的人问到：“我要跳了，你们准备好了吗？”，台下所有组成人床的同学异口同声地回答“我们准备好了，请相信我们！”这就是。团队同伴的是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当然这也让我们明白了：表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。

在日常学习生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

还有一个最令我感动的项目是“生命之旅”。当我们女生蒙上双眼，眼前只有黑暗、孤独与无助。这时一双双手伸了出来，这让恐惧中的我们也有了一丝安心，也有了黑暗中的依赖。黑暗让彼此不熟悉的同学们都连在了一起，我们此刻也成为了朋友成为了家人，因为彼此间的信任，我们在黑暗中摸索前行、毫无畏惧经历过重重阻挡，虽然只是一个简单的动作，一次短暂的活动，却让我们感受到彼此的默契和信任。

此刻我们不再是陌路，而是相亲相爱的一家人。在人生的旅途中，我们总会遇到种种困难，而往往这些困难不是凭一人之力可以克服的，它需要他人的帮助，需要大家团结。所以当我们睁开双眼每一天都要多笑一点，那样心中勇敢才会多一点，未来之旅才会有更多喜悦。

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇7

七月，我们公司组织全体员工来到黄埔训练基地参加为期一天的拓展训练。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的喜悦由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。通过训练，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，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。

我很荣幸的参加了公司举办的拓展训练，虽说时间短，但是给我的启发、历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。

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加重要。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。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇8

几天前我公司在拓展基地进行了一次别开生面的户外拓展训练，旨在通过户外拓展这一独特的培训方式打造一支更为诚信、团结、高效、富有执行力和战斗力的优秀团队。此次培训，笑翻天教练为我们量身订做了一套训练方案，并进行了专业的指导，把训练科目与现实生活、具体工作充分融合，对团队成员进行综合能力训练，使队员在体验中超越自我，从而深切感受到个人、团队、企业之间的密切关系。

拓展训练包括军事障碍、孤岛求生、挑战极限、盲人方阵、毕业墙等训练项目。此次培训，打开破了相互间的隔阂，加强了队员间的合作，树立了队员合力制胜的信念；突破了队员们的思维定势，激发了个人和团队潜能；培养了队员们勇于面对竞争、压力、风险的良好心理素质；在培训中也增强了队员对公司文化、目标的认同感，树立与公司共同成长的信念。

两天的拓展非常短暂，但是它带给我们的是从来没有过的内心深处震撼。在一系列拓展项目中，我们不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足，以及处理方式的不当之处。可以说此行收获颇丰尤其让所有队员体会到“没有完美的个人，只有完美的团队。”只有大家齐心协力，才能打造完美团队。

拓展心得：没有完美的个人，只有完美的团队

XX年1月24日，在15分30秒翻越毕业墙的奇迹和“基石们”肩上的血印和汗水久久撼动着我们的心灵，也宣告了为期2天的户外拓展活动圆满落下帷幕。

短暂的两天，无比清晰而深刻的印在我们的心里。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是各自亲身用心去体会，去感悟。这两天，我们用实际行动诠释了管理专业研究生应具备的主动、信任、合作、沟通、责任、感恩和超越。这一天，我们也重新认识了团队的含义和价值，深刻理解了团结、信任、协作，真正感悟了团队的力量。从“破冰”拉近融合彼此的距离，到“高空抓杠”超越自己，到“信任背摔”相信伙伴，再到“唐图”统筹协作，“毕业墙”的精诚合作，每个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发。

拓展项目以个人的努力和奉献为基础，个人成为团队每个不可或缺的元素。同时，也让我们懂得了团队项目的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

在拓展训练的每个环节，我们从开始无序到有序，从不知所措的个体运作到有条不紊的团队协作，我们对目标管理达成了共识，只有集思广益并抓住整项工作的目标和重点，才能以此为基础，有效的合理的开展相关统筹工作，较好的达成工作目标。在这过程当中，作为团队成员要积极参与，做到求同存异，同时要确立统一领导，决策和带领团队达成目标。

在处理各项工作前，必须理清思路，形成详细可行的行动方案和工作计划，根据团队成员的特点和长处有所规划和分工，各司其职，实现各个环节有序可控，对过程中可能出现的问题和异常有所规划和相应的应急预案，实现一流的管理思路，完善的工作方法，提升精细化过程管理水平，提升成效。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵，有一位企业家曾经说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

整个拓展训练中，贯穿始终的是团队的信任和协作，没有信任我们无法完成这些项目，正是因为敢于信任，值得信任，思维和定位快速转换，像一面镜子折射你我，我们才能面对种种近似苛求，毫不退

缩，敢于将自己托付给团队，敢于承担人梯做好人墙拉紧牵系别人安全的绳索，互相协作，成就团队的梦想和奇迹。

毕业墙项目给我印象深刻，翻越的那一刻，我们欢呼雀跃，甘做基石的男生们肩上满是泥水和血印，雨水和着眼泪留在我们拓展训练的集体照里，我们互相分享着心灵的成长和感动，在那一刻，我觉得眼前的同学无比的可爱，可敬。团队，此刻在我眼里不只是奋进，不只是协助和胜利，我开始仔细打量我的伙伴，那些淳朴的笑脸，汗湿的 t 恤和布满血痕的臂膀……我开始真正懂得基石的作用，我开始真正理解奉献的价值，我开始真正重新审视自己对团队的价值。团队需要奉献精神，成功离不开基石。

在汗水，欢笑，游戏，讨论中不断尝试，学会协作，互相鼓舞，分享胜利，发现温情，体味感动。久久回荡在内心深处的，不仅仅是片段式的回忆，更多的是收获了一种运筹帷幄的管理理念，一种协同作战的团队文化，一种冲锋陷阵的作战精神，一份更加淡定坚强的面对学习和工作的生活态度，以及必胜的勇气和决心。没有完美的个人，只有完美的团队。

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇 9

回顾短短 3 天拓展培训的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体会的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，给我们思维的启迪。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事，如何寻找人生的支点，如何实现自我的价值，这次公司组织的石家庄力源拓展培训，又一次新的体验，在体验式的拓展培训中我受益良多。总结如下：

1、三天的培训，我们一共参与了背摔、过电网、天使之手、空中单杠、天梯、求生墙、独木桥、断桥以及孤岛救生等，这其中有的顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花，让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

2、“孤岛救生”训练，使我明白，在解决问题的过程中，沟通是

很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否“有效”，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的“信息反馈”。

3、“背摔”让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也赢得他人对自己的信任，当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要轻许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

4、“过电网”这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

5、在这三天的培训过程中，“断桥”和“空中单杠”“独木桥”“天使之手”属个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己某个瞬间闪过的内心的恐惧，但是越是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自己原本具备的能力被淹没，真的是“断桥一小步，人生一大步”，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可以和别人一样，做到更好。分享体验时，教练谈到“心里暗示”，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的的时候，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

6、“求生墙”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的'那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

总之，人生充满了无数的第一次，每个“第一次”都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印。超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。

感谢集团公司给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的三天。拓展是体验下的感悟。更是身体力行下的收获。

我们所处的位置不同，决定了我们欣赏到不同的风景。但无论我们体会到了什么，相信这都是积极的，是有助于融汇团队建设的，也是增强公司凝聚力，增强公司荣誉感的一种很好的方式，亦是提升工作氛围、提高工作效率的一个有效途径。

最后，我衷心感谢我们的教练、公司领导和同事。此次拓展训练是非常成功的，虽然只有短短三天时间，拓展培训所给予我们的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我们身处何种岗位、承担哪些职责，只要用心体会都会从拓展培训中获益良多。在今后的工作中我愿意和我们的领导、同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地。

今后，在工作中我们无论遇到最大的困难，首先想到的就是战胜自己，借助这次培训，我尝试向自己挑战，取得一定成效。在今后的工作过程中要注意车间以前组织的培训是以提高职工的技术知识和操作技能等个体培训为主，今后的培训要逐步转向千方百计锻造团队方向。我要勇于挑战自我，团结协作同事，敢于奋力拼搏，善于乐于倾听和善于总结。更要勇于突破思维习惯，想方设法借助有利形势，

不断总结经验教训，卓有成效地作好本职工作。

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇 10

今天，在这秋高气爽，金秋收获的季节，我们“熔炼团队，超越自我”拓展训练在我们x总的带领下出发了。虽然只有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都很放松，在经过四个多小时快乐旅途我们终于来到了风景秀丽，山青水秀的山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队徽，编了队歌，拟了口号。我们进行的第一个项目是高空抓杠。这是个个人项目，当我们站在下面时看着对友们似乎很轻松的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了。原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗？其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。我怕我的队友接不住我怎么办？当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。这个活动就是信任与责任的体现。在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。这个项目是团队项目，我们最终失败了。失败的原因有好多，本来这是一个简单的任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自作战，而到最后我们也没明白我们到底要做什么？在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾！这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量！

我们进行的第四个项目是悬崖速降。当我一个人站在 20 多米的悬崖上，往下看那一瞬我有点发晕了，我竟然有点手足无措了，我始终不敢迈开我的双腿，但当我真正的跳了两下后，原来是这样的刺激，这样的富有挑战性，最后顺利完成任务。这就是我们在日常生活中对一些事情缺乏勇气和挑战，使我们失去了很多机会。通过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限！

我们进行的第五个项目叫人生坎坷路（牵手）。这个项目是我印象中最深刻，给我感触最深的一个项目，当我的同伴戴上眼罩的那一刻，我从她的脸上看到了她表现出的那样孤独、无助、不知所措，当我牵着她的手迈出我们共同的第一步，我知道此时她的安全撑在我的手中，我要保护她的安全。一路上我们经过了山坡、独木桥、泥泞，荆棘终于到达了目的地。虽然很累，虽然湿了双脚，磨破了手皮，但我的内心真的很高兴，因为我的队友很安全的到达了。在这个项目中，让我想到在我们的人生道路上有很多帮助过我们，当我们遇到困难时是谁拉我们了一把？

就像刚才我因为没有照顾好我的同伴，让她不小心擦了一下手，就像小时候父母没有照顾好我们而自责着，而如今我们有了自己的工作，可能有了自己的家庭，已经为人父，为人母，有了自己的孩子，而你多长时间给父母打一次电话？多长时间回家看望一次父母呢？此时我的泪水已经湿了眼眶，因为在我的成长过程中我做为一个女儿，一个朋友，一个同伴我做的真的不够，真的很感谢我们教练员给我们上了人生中很重要的一堂课，它将教会我在今后的工作和生活中如何去感恩，如何去做人！它将让我们时赢刻用一颗感恩的心去善待所有帮助过我们的人……

最后一个项目叫深海逃生也叫毕业墙。就是不能借助任何工具和外力，我们全体成员在最短的时间里翻越7.2米的高墙，就算全体毕业。因为时间的紧迫，我们的男队友一个个自觉的搭成人字梯，先让体重大，年龄大，我们女生先上，在我们共同的努力下我们以优异的成绩完成了最后一项任务。当我们全体站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着下面的战友手磨破了，肩膀也渗出了血迹，我知道了什么是勇敢，什么是奉献，什么是大无畏精神，使我想起了一首歌是这样唱的：“一要筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感谢他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务！

3天的培训时间很短，但意义重大。永远不会忘记背摔台上的那坚实有力的臂膀；不会忘记那坎坷人生路上教会我们时刻用一颗感恩的心去善待所有的人；不会忘记那毕业墙的那一幕幕感动时刻。当我带着疲惫和不舍踏上回来的路程时，我的心里时终不能平静下来，回来这三天的点滴，让我回味一生，感慨万千！通过这次排练训练让我战胜了自我，经历了心理与生理的考验，让我增强了自信心，让我们全体成员的手拉的更紧了，心贴的更近了。相信每个人都从中得到了多少的启发。在这次拓展中，既有个人项目也有团队项目，只有团队中的每个成员互相团结，互相帮助才能共同完成任务。

在今后的工作中，我们要发挥自身的潜能，克服心理惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队意识。不管遇到什么困难，能历功的跨出就是海阔天空，就离成功近了一步，退缩只有失败。这次拓展将使我受益一生，它将成为我人生道路上重要的一个里程碑！最后我感谢精益公司的全体教练员们，你们让我学到了很多很多，感谢我们公司登铁公司给我们这么好的机会，我会努力的将我所学所思运用到日后的工作中，回报公司！

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇 11

9月8日，公司组织中高层管理人员到怀柔诚通培训中心，进行以培训拓展为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这

使我们更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，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，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队号。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队号，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在同舟共济中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

训练中印象中最深刻的是信任背摔，信任背摔是一个锻炼团队精神最具有代表性项目。当学员站在 1.7 米的跳台上直挺地向后倒下的时候，在台下方的学员会用手托起成一个人床把台上摔下来的学员接住。如果台上的学员不信任台下人的话，就可能会屁股先下，使下面的个别学员收到很大的伤害。如果台下人不信任台上的人的话，就可能跑开，那么对台上学员的伤害可想而知。信任背摔关键是要信任队友，在背摔中，队友为背摔者架起了一座生命之桥，当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。这个活动也让我意识到越信任别人，自己越安全，只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通过这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经历一定会在今后的工作中给大家带来很大的帮助。

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇 12

美丽成都，激情的4月，在集团公司董事长、蒋总裁、常务许副总裁教育指导下和分公司掌舵人王总的带领下，我们满怀喜悦和激动的心情，参加了公司组织的拓展训练，这次训练，给我不一样的感受，让我受益匪浅。整个训练过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，同时也带给了我们深刻的思考与启迪.....

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的2天时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间？在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是电网逃生的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达电网的另一边。如果触动“电网”，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、

扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿势过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得很成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。最后我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在电网逃生活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，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。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

本次拓展训练效果良好，队友们得到共鸣是：没有完美个人只有优秀团队。不论我们愿意与否，我们一生都在做着自我营销和储存信任这两件事，做的越好，就越接近成功，我们坚信明天会更好！

团队拓展训练心得体会精品范文汇编 篇 13

202X9月16日参加完公司组织的团队拓展训练后，我感受颇多。这是我第一次参加拓展训练，通过这次训练让我明白团队协作重要的同时，也告诉了我们如何建立和管理团队目标。

整个过程中我们一共完成了三个大的训练科目，而每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队徽、队歌，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

在“抢滩登陆”中，最初练习时由于我们队分工不明确、责任不明晰、没有配合好，以至于我们被同伴无情的抛在了最后。经过教练的引导，我们迅速调整了战略战术，定人定岗，每个人全力以赴进入最高战备状态……最终我们取得了决定性的胜利。这次活动使我深刻的明白了溶入团队方能众志成城这个道理。这让我们每个人都应该清醒地认识到自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，人心齐才能泰山移。也让我深深的体会到做任何一件事，沟通是使大家凝聚的连线，每一个任务、每一项工作都是一次次沟通。在别人犯错或配合不够默契的时候，要怀着一颗包容的心多想想自己的不足，或许用的方法不恰当，自我检讨能让你平息怒气，这样你就容易谅解别人，就容易与人沟通中增进了解，增进友谊。

在“电网逃生”中，我们在方案的探讨上花掉了太多的时间，还有极少数成员抱着无所谓的游戏般的态度不能专心投入，以至于当敢死队用9分钟顺利完成项目时我们只成功的通过几个人。当看到陈主任都能通过的时候我们就给我们自己打气：我们是一定能行的！！我们重新商议方案并迅速行动，团队的每个成员都充分了解团队所面临的风险，更加自觉的规范各自的行为，严格按商量的对策执行，最终我们终于完成了该科目的考核，可那时我们已然成了最后的胜利者。完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，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。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。

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/387063165165006103>