

## 企业拓展培训心得体会 ( 32 篇 )

### 企业拓展培训心得体会 篇 1

202X8 月 1 日，在市行的精心组织下，我们来到了市职教中心的训练基地，经历了人生中的第一次拓展培训。正是这一次的拓展训练，使我们个人金融部的全体同事受益匪浅，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"雷区取水"活动项目时，大家并没有先急于取水，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举成功。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、团队需要团结

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。"大脚板"和"毕业墙"项目，都要靠团队的力量，大家心往一处想，劲往一处使，团结合作，才能获得最终的胜利。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。

#### 四、团队需要信任

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。

## 五、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。

## 六、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。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。

## 企业拓展培训心得体会 篇2

企业为激发员工潜能、培养阳光健康、团队合作的企业文化，前日组织全体员工进行了一次户外拓展训练，这次拓展训练活动主要内容是通过团队集体游戏的形式，磨练意志，陶冶情操，激发潜能，超越了自我，打造赢的团队。

早上9点到达笑翻天拓展基地后，进行了开营仪式，将队员分成四个竞队，然后由队长组织队员们，确定响亮的队名，提出对训，编写队歌。在队长的带领下，以各具特色的方式进入赛场，拉开比赛序幕。竞赛过程场面热烈，气氛活跃，各队队员精诚合作，相互支持，顺利体验了强渡亚马逊、珠行千里、七巧板、毕业墙等拓展项目。

整个活动既有个人项目，又有团队项目，既通过对自我极限的挑战和突破，释放了工作压力，克服了心理障碍，增强了战胜困难的信心和勇气，进一步培养了我们勇于开拓、坚韧不拔的心理素质；又通过团队协助、分组竞赛等形式，培养了队员的创新应变思维和团队协作能力和良好精神风貌。

拓展活动生动活泼、寓教于乐，发人深省，我们无数次沉浸在感动和被感动的氛围中。不仅在自我激励、自我挑战、团队配合等方面有了很大提升，而且学会了思考和行动的方法与策略，获得了许多难得的人生感悟，成为有益终生的精神财富。无论从团结协作、沟通交流、竞争合作、团队盲点、内在心智到心态调整和处理能力，我们都很受启发和教育。

此次拓展训练让大家对自己的工作价值有了新的理解，对自己在工作中的角色和定位有了更清晰的认识，对以后的工作目标更加明确。由于在拓展过程中实现了心理和生理上的双重突破，每个参与活动的人都进一步发掘了自己潜在的天赋，感悟到了自己在自我认识上存在的偏差，从而在今后的工作中能够更理性地管理和发展自己。

### 企业拓展培训心得体会 篇3

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。一次偶然的机会，我参加了由企业组织的拓展训练。通过训练，让我无论在工作和生活的价值取向和团队意识的理解上都有了进一步的体会。

对于我来说，参加拓展训练是一次极为难忘的经历。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考，短短的两天时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自我和团队的一种全新的认识和思考。

在我们成功的挑战每一项活动的背后，至始至终都是我们所有队员共同努力的结果，少了其中的那一个，我们也许不能完成哪怕是一项小小的游戏。就象我们的电厂，是一个团队、一个整体，大家互相支撑、相互信赖。每一项工作，都不可能独立完成，每取得一项小小的成功，都凝聚着大家的心血。尽善尽美的做好自己应该做好的每一步，这样，能将我们企业造成一个坚不可摧的富有战斗力的团队。

一个团队在成长的过程中会遇到各种各样的问题和困难，无论是领导者还是每个人都不能保证其100%正确性，所以，只有在行动的过程中不断修正自己的错误，发现更好的工作方法才能使团队朝着完美的目标前进。

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。如果从活动中感悟到的知识在今后的工作中运用得当，相信我们科松的大团队会越发强大和完美。

#### 企业拓展培训心得体会 篇4

短短几天的拓展训练时间结束了，马上就要回到各自的工作岗位，一路上脑海中浮现这几天的一幕一幕.....在这几天当中给我的感触很深，又一次得到锻炼和成长。本来是在国庆放假期间，说心里话是不想去，抱着既来之则安之的态度来了。江老师说起，年轻人应该做自己该做的事而不是自己想做的事。学习，成长，锻炼自己是我们应该做的事，虽然很累很疲惫，还要忍受皮肉之苦，但感觉收获很大。所以，这是个非常有意义的国庆节。

下面我给大家分享一下我的感悟：

1、沟通很重要，是交际的开始。如何做到有效沟通——主动出击！

人与人的交流很关键，在我们营销的道路上更为重要。做销售的首要要把自己推销出去，陌生的队友们从四面八方走到一起，需要我们主动交流，尽快在短时间内融入团队，让大家记住你，记住你所做的行业，给大家留下深刻的印象，所以，结交需要主动出击。

2、要学会适应环境。在最短的时间内适应一切，融入集体，融入你的团队。我们平时也一样，要适应大的社会环境，环境不可能来适应你！把自己的个性化极强的一面，主观意识太强的一面收敛一下，顾全大局，适者生存，不适者淘汰！

3、最大的敌人是自己。这是两个高空训练后给我的感触。有些困难是自己给自己制定的，其实，真正做起来并没那么难，只要战胜自己，相信自己能行，你就一定行！如果连尝试都没尝试怎么就知道自己不行呢？

4、人的潜力是无限的。人的潜力需要不断的挖掘，珍惜每一次挑战自己的机会，不要把自己局限在一定的范围内，认为好多事情办不到。论文写作要勇于冒险，敢于尝试自己从来不敢做的事情。你会发现，你不比别人差！你也很优秀！

5、重新认识销售：

会说话，说对话才是关键。  
销售是帮助你成长最快的方式。

销售是未来最黄金的职业。

销售是高雅和高品质生活的象征。

销——自己，售——价值观。

说话的艺术在于会说话，说对话。我们的客户有不同的类型，处事方式也不同，所以，我们要学会变通，不能一成不变。首先分析客户是什么样儿的性格类型，然后使用合适的应对方式。

6、要学会换位思考：

这是领袖风采模拟给我的感触，自己也亲身体会了作为领导肩上的担子有多重，所要承担的责任和那么多无形的压力！站的高度不同，看问题的角度也就不同。其实我们应该相互理解，作为员工应该站在领导的角度上多替她想想，多为公司想想。公司发展好了，员工待遇自然也就好了。

所以：我们要把个人的目标上升到公司的目标；

我们要把个人的理想上升到公司的理想；

我们要把个人的价值上升到公司的价值；

我们要把个人的意义上升到公司的意义！

7、思想汇报目标要明确。为什么执行力不强，是因为目标不明确，要确立明确的目标，长期，短期，近期。要具体，量化。写在纸上，脑子里要不断的重复想这个数字，要超越它，目标是用来超越的，不是用来完成的。

8、执行力的重要性。执行就是把思考转变为现实的过程。想的再好，说的再好，不执行(行动)就没有任何结果。只会产生思想的垃圾。在一个团队里，谁先动起来，谁的执行力就比较强，谁就可能成为领导者。执行的快慢，直接关系到企业效益的高低。所以我们还要高效执行。

结果提前，自我退后；结果第一，理由第二；

速度第一，完美第二；认真第一，聪明第二；

决定第一，成败第二；锁定目标，专注重复。

9、八小时之内求生存，八小时之外求发展。说到这里感觉很惭愧，好多时间都没有好好珍惜。老天给每个人的时间都是一样的，为什么有的人很卓越，有的人却很平庸，在短短几年内差距就很大，是我们的大脑实在太懒惰了。所以一定要珍惜时光，做一些有意义的事，年轻的时候苦点儿累点儿没什么，等我们老的时候才能有个安逸幸福的晚年。

10、要积极乐观的面对困难，勇于挑战！把每一个困难都作为锻炼自己的好机会。如果我们每个人都能这样想，所有的问题都不是问题，自然就迎刃而解了。所以我们要毫不畏惧，范文参考网勇往直前！要这样看待困难：

挫折=存折压力=动力障碍=最爱，一分耕耘，一分收获。当你能梦的时候，就不要放弃梦。

总之，这次培训让我学到了很多，感悟到了很多，成长了很多。希望我能把以上的这些理论都用于工作和生活当中，时刻提醒自己，激励自己！不断前进！

#### 企业拓展培训心得体会 篇5

4月12日是一个让我难以忘怀的日子。我们xx小学全体教师到“绿满地”户外团队拓展训练营培训。刚一下车，教练就让我们集合宣布训练中的纪律，到了训练基地，把50人分成两组，每组就是一个团队。教练规定我们在二十分钟内来确定我们每个团队的队名，队旗，队歌，口号。大家集思广益，最后确定了我们队的队名是“雄鹰队”。开始的时候，我们心想：游戏而已，何必较真。就满不在乎，后来随着活动的展开，违规队员、队长的受罚，让我们认识到这是一个有组织、有纪律的团队，没有领导之分、没有男女之别，更没有特殊的关照，每个人都是平等的一分子，必须服从教练，必须服从训练营的纪律。在短短的一天训练中，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，互相沟通，才能共同完成团队的目标。通过这次拓展的训练，我的收获颇丰，收获了激情、收获了快乐、更主要的

是收获了人生的感悟：

第一，珍惜机遇，周密计划，再实施行动。



比如过“生死电网”：要求所有人在40分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位（包括头发和衣角）触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这就要求根据每个人的身材选用合理的网眼，并确定穿越的先后顺序，更要求有固定人员记录网眼和时间的使用情况，这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。由于我们没有听清楚教练的要求，便急于求成，不懂得周密计划，合理安排，不珍惜每一次机会，结果违规多次，网眼同时作废。在失败了5次以后，教练对我们进行了5分钟的教导总结，让我们找出失败的原因，经过总结，寻找解决失败的方法，集思广益，利用有限的资源，珍惜每一次的机会，同时控制自我，最终在教练给的三十分钟时间内把团队的二十个人通过了，虽然是汗流浹背，但是心情畅快。

第二，统一指挥、协调沟通，才能创造高效的效益。

比如“七巧板”这个项目，目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，如何限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。一开始教练便把我们分成七组，并且规定只有第七组的人才能自由活动，其他人就只能坐在原位，我们要什么东西都可以通过第七组来传递。解释完后，教练便给每组发了一些彩色板和一份任务说明书。刚开始，大家都嚷着要各种图形来完成自己的任务，只顾完成自己的任务，没有顾及整个团队的任务，而第七组也没有履行他的职责，统筹安排，相互调配，结果40分钟内我们没有顺利完成各项任务。活动结束后我们做了反思，从这个游戏中，我领悟到很多东西，明白了领导在团队中的重要性。

（1）每个团队都离不开一个核心的领导人物去帮助，协助，指挥和监督队员向着一个共同目标而奋斗。

而作为一个领导，首先要明确自己的位置，相信自己的下属，相信他们有能力去完成任务，不必事必躬亲，要给下属一些充分发挥主观能动性的空间。

（2）在执行工作之前，要明确目标，清楚资源情况和外部环境并做好计划，磨刀不误砍柴工，有个好的计划，能让团队更加集中精力去完成目标，可以达到事半功倍的效果。



(3) 每个员工都应该要清楚团队的目标及整个工作的计划，不应该只顾自己，更多的为团队做出贡献。

(4) 沟通。尤其在现实生活当中，团队之间的沟通尤为重要，领导要充分听取员工的意见，员工要积极表达自己的想法，只有在大家互相了解的前提下，才能更好地开展工作。领导不听员工的意见，只一意孤行地执行自己的决定，这样绝对会打击员工的工作积极性，也影响团队的凝聚力，工作效果也无法保证了。相反，要是员工不发表自己的意见，只一味跟着领导走，很快也会丧失工作热情，同样不利于目标的有效实现。

(5) 要灵活运用工作方法，提高工作效率。很多工作的方法其实都是可以传承的，并不是每个都需要自己亲自去体会摸索，我们要具体问题具体分析。况且，让员工知道某项工作究竟是怎么回事、该怎么做非常重要，这有利于提高工作效率，而且员工在执行的过程中就节省了自己摸索的时间，可以把更多的精力和时间用在完善工作方法上。

第三，工作要相互沟通，分清主次、缓急。

比如：“孤岛救人”项目，教练把我们团队分成三个小组，分别是哑人岛、盲人岛和珍珠岛。共同的目标是把全体成员集中到珍珠岛，通过这个项目，我深刻地体会到沟通是多么的重要，在平时的工作中我们都是不同的岗位上，交流和沟通比较少，通过这次活动大家懂得了人与人之间要相互交流、沟通才能完成任务并取得满意的结果，同时在工作我们还分清主次、缓急，应先把重要紧急的事情去完成，不要做一些无用功，把一大堆的无关紧要的事做了可到头来还是没结果，没有结果就等于失败。

第四，守承诺，讲信任。

比如“信任背摔”它让我深刻地体会到信任与团结的重要性。当站在台上向下面的队友问“我准备好了，你们准备好了吗？”下面的队友回应“准备好了，请相信我们，我们爱你”听到这有力的真实的声音，真的一百个放心。其实在学习和工作中也是一样，我们要充分信任自己的队友。同样，自己也要做一个值得别人信任的人。这样，我们才能团结起来完成那些靠个人根本完成不了的任务。通过本次训练，使我学到了之前在书本和其他一些地方学不到的东西，在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好，计划在以后的工作中，多总结工作方法，把现有的资源达成目标，信任同事，扔掉精神的包袱和顾虑，全力以赴，并且在工作中不断的突破创新，常怀感恩之心，发扬团队精神，就能翻越工作中的重重障碍，把我们的工作做好。

#### 企业拓展训练心得体会 篇6

我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我

在高空断桥训练项目中，当我看到足足有8米多高的断桥，距离1.2米的时候，我就心里打颤了，怎么可能，这桥结实吗？万一我没跳过去教练没抓紧我，站那么高掉下来怎么办？我脑海里浮现出的是一个又一个失败的画面，当看到队友们一个又一个完成了这个项目，使我内心也轻松了很多，对完成这个项目增加了很大的信心，轮到我的时候，当我一步步爬到断桥上时，我的腿有些颤抖，心里非常紧张，只听见我的队友再喊，相信自己，慢慢的，你能行。最终我心一横，

轻轻一迈居然很轻松的就跳过去了，再向回迈的时候，心里就没什么恐惧感了，最后我也很好的完成了这个项目，通过这个拓展项目训练，我更加坚信我自己，只要面对困难不退缩，勇敢向前走，相信所有问题都不是问题，所有困难都不是困难，只要我们勇敢的面对，总能找到解决的办法，总能跨越眼前的障碍，你将会有不一样的人生体验。

七巧板游戏这是给我触动最大的游戏。规则很简单：全体队员分成不等份的七组，合计五套七巧板均分在七个组里。其中一直忙于为大家传递板块，在长达四十分钟的游戏结束后，我们组一共拼出了六幅图片，得了分，最终我们七个组总成绩是分。活动结束后大家分别做了活动感言。我总结了一下，主要有以下几点：

1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。

2、信息与资源共享，利用资源的合理配路来提高任务完成的速度和效率以及成效。

3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。

4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。

5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。以我现在的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩！“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

最后，真心感谢董事长带领我们参加这次活动，让我受益匪浅，每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影响。通过每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变，完善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

#### 企业拓展培训心得体会 篇7

今日，天空没有以往的艳阳，而是下起了淅淅的小雨，在雨滴的陪伴中我们开始了新生活。第一次以宜宾天立国际学校教师的身份走进这座美丽的校园，陌生而又熟悉。

通过一系列的团队活动，我们这些原本陌生的人儿渐渐地熟悉起来。活动中，我们也进一步意识到团体的重要性。我们来自不同的地方，在各自原来的学校或多或少也都有各自的成绩，一开始，大家都想按着自己的想法来做，都认为自己的方法是最好的。但后来大家都意识到，我们要的不是最好的方法，而是最好的合作。什么方法能让大部分人接受，能让大家合作的更好，这才是最适用的方法。也是最具有执行力的好方法。而在这其中，就需要一部分人的妥协、配合，只有这样才能完成得更好。

也许你曾经是领导、是主导者，但在这里，我们都只是一位平凡的合作者。我们谁都不是主角，你一个人的漂亮不是漂亮，只有团队胜利才是真正的胜利！

晚上，我们还一起看了电影《面对巨人》。一开始看见男主角悲哀的处境真的觉得好可怕，如果发生在我身上我一定会崩溃。但看见他在自己的意念下，一步步走向成功，走向人生的巅峰。真的觉得好佩服。或许这就是一开始问男主角的那句话：两个都想下雨的农夫，你会做那个闲着的，还是做那个种好地等着下雨的？道理大家都懂，但是在现实生活中又有几个人能做到呢？而在影片中男主角靠着他的信念去教导他的学生，也让那些学生明白为什么而活。渐渐地，学生们也有了自己的信念而不再是起初的为了打球而打球，在这种信念的驱使下，他们团队也从默默无闻走向最终成功。最后创造了惊人的成绩：一个没有替补的 23 人球队战胜一个拥有 58 人且曾百战百胜的团队。

这就是一个团队意识的力量。只要大家团结一心，不顾各人得失，最终一定会取得胜利。只有团队的胜利，才有个人的收获。就如我们队歌所一样：夏天里，我们相聚神舟天立，创造我们生命的火，创造属于我们的明天，璀璨的明天！

此次素质拓展培训向新教师们传递了天立教育集团的一种文化、一种精神，是对新教师身心的一大洗礼，也是学校对新教师的培养与关爱。相信参培的教师们一定会将团队协作的精神运用到今后的职业生活中，注重团结协作、进取奉献，为天立的教育添砖加瓦，为宜宾天立国际学校的发展书写爱的篇章，成为新一批以教为乐、终生追

求教育的铁杆天立育人团队。

企业拓展培训心得体会 篇 8



10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为这天是我初次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时光，拓展训练所给予我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。

在这两天的训练中我们共有八项资料：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受很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，相信自我的队友，才能毫无顾忌的摔下去。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。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励很终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬很后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放下，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了很后一根木头。成功了，我们成功了，此时的情绪无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出起始步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，用心努力，付诸行动，勇敢的迈出起始步，就能够战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”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，互相沟通的潜力。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便到达胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个群众。很后我要感谢蓝顿公司为我们带来了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

#### 企业拓展培训心得体会 篇9

202X6月18日—19日，我们公司员工进行了为期两天的拓展培训活动，以前对于“拓展培训”这个活动只是听别人谈起过，自己从未接触过，我是带着好奇和学习的心态开始了这次培训活动。

刚一上车，培训师就让公司每个员工给自己起了“绰号”，并做了成语接龙的游戏，并设计出这个团队的队名、队讯和队歌，在欢声笑语中，让彼此之间并不熟悉的人就有了一份亲切感；两天的培训项目不少，每个项目都带给我了一些不同的收获，让我感悟比较深刻的是“穿越电网”、“毕业墙”。

#### 一、“穿越电网”

各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之

事。游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，首先是制定好切实可行的方案，然后团结合作，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

## 二、“毕业墙”

4米高的逃生墙，17名队友不准借助任何外力，要在40分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，14分钟完成，17名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务；试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。

通过这次拓展培训，通过一次次的分享，使我充分领略到了团结协作的重要意义，激发了个人的许多潜在的特长和能力，进一步培养了自己发散思维、逆向思维、树立创新精神的思路，促进了同事间的友好、互助、彼此信任、相互关爱的和谐感情，加深了讲究方法、时间的统筹和管理，能较好的提高工作效率。

这次训练就像一次照镜子一样，重新认识了一下自己，看到了自己很多的不足和需要改进的地方。真心感谢公司给我这么好的学习及成长的机会，我会继续努力。这次培训对我的工作迈进了一个大台阶，让我懂得了站在外面看问题，意识到自己一直没有发现的缺点，也对自己的工作有了一个重新的规划。在工作中多听大家的意见，说话之前多考虑，办事时要稳重，只要计划安排好方案策略，实施过程中就要果断。用心把从培训中学到的启发一点点运用到工作中来，慢慢去吸收去懂得……

拓展训练虽然已结束，但拓展精神要一直延续到工作中的每一天。我们重新制定了属于销售部的队名，队训，队歌，以激发大家每天积极向上的气势，同时锻炼大家的团队合作精神！销售部是公司注入的新鲜血液，也是公司的新生力量，我们会拿出年轻团队更具创新的思维和无所畏惧努力拼搏的精神为公司为自己创造更大的价值！

企业拓展培训心得体会 篇10

在我来到海南之前，我就经常思考这样一个问题，那就是学校如何能够使所有的人都团结在一块，为了一个共同的目标而努力的工作。我想这也是所有学校领导都在考虑的事情。大家在一起应该像一个大家庭，像兄弟姐妹一样彼此相互关心，爱护，尊重，理解，珍惜。而要做到这一点，也是非常的困难，因为每个人的家庭环境，地域环境，学校教育，成长经历各不相同，导致每个人的性格，修养，脾气，思想，待人接物都会有所不同。每个人的工作作风，能力，学习习惯，生活习惯都不一样。

因此尽快地把他们的思想统一在一起，增强团队的凝聚力，同心协力，同舟共济，是学校能够实现办学目标的前提。要真正做好，做到这一点，必须对团队成员进行训练，教育和培养。要想做好任何一件事情，都必须经过一段时间的学习和培训，才有可能，团队凝聚力不会从天而降，也需要一定的学习和训练。特别是我们刚组建的一所新的学校，教师来自四面八方，思想观念各不相同，生活习惯也不一样，有一个相互融合的过程。基于这些想法，我决定利用星期六组织教师进行团体凝聚力拓展训练。我也知道有些教师对星期六培训有不同的意见，但是像我们这样寄宿制学校，学生一天24小时都在学校，每个老师都有很多的教学工作和管理工作，不可能把我们的孩子丢在一边不管，而校本培训也不可能不做，因此只能利用星期六的时间来进行。

这次培训我邀请了海口英才小学的校长兰祖军，省教育厅五月份组织我们思源校长培训，到他的学校参观时认识了这位年轻有为的校长。被他的才学所吸引，办学成绩所折服，开学伊始，邀请他几次来学校讲学，都因为他比较忙而走不开，这次总算有时间过来，我想对学校的帮助是无法估量的。这次培训的最大亮点就是通过全员参与一起做六个游戏，感悟游戏给我们带来的启发启示，而不是高谈阔论。参与游戏的结果使我们教师的心灵得到震撼，精神得到慰藉，思想得到洗礼，凝聚力得到增强。

全体参与的教师被游戏的每一个场面所感动的热泪盈眶，唯一遗憾的是，因为要做些组织工作和协助记录，兰校长在最后一个游戏才安排我参与，游戏规则是他定的，我们只有服从的权利。这样的感受

非常的真实，因为大家都自己参与，亲自体验，有真情实感。相信在以后的工作中，大家都会珍惜这份情感，相互理解，相互支持，共同进步。考虑到知识产权问题，我不一一的列举游戏内容，但这些内容、这些场景、这份感受，以及所有老师发自内心的真情将会永远留在我的脑海里；激励我坚持这份不同寻常的教育事业。

企业拓展培训心得体会 篇 11

今天的军事拓展培训进行了三项拓展训练，第一项是小游戏，第2项是大脚板，第三项是孤岛求援。我感觉到一个公司需要一支团结的队伍，大家心中所想和工作方向是一致的，然后明确分工互相配合，相互信任才能支撑公司一直向前。

第一个拓展训练游戏，我们两个人手拉手组成一个鸟巢，中间站一个人是小鸟，当教练喊小鸟的时候，所有的小鸟要找另外一个非相邻的鸟巢，在吹哨之前没有找到鸟巢的就输了，当喊鸟巢的时候，小鸟不动，所有的鸟巢要重新组合，但是也不能和相邻的一组组合，当喊狂风暴雨的时候，小鸟和鸟巢都要重新组合，游戏最后两次被抓的站到中间受罚：教练让每人先说一个abb的词，如甜蜜蜜、冷冰冰等，然后和教练学一个动作，左手掐腰，右手向高抬起，像一个茶壶的样子，然后双脚分开，左右摇晃，同时重复老师的话，大茶壶啊大茶壶，我的屁股(后面加上自己说的abb的词)abb。我们那里有的说的是我的屁股绿油油，我的屁股白苍苍，还有我的屁股红彤彤的，逗得大家哈哈大笑，还好我说的是我的屁股热呼呼，还比较贴切。

第二个拓展训练游戏是大脚板。游戏规则是队员一反一正站在两个木板上，围着操场走两圈，这个任务对我们来说，不是很难，在磨合了一段时间后，大家喊着口号，很快完成了任务。大家步调一致，默契配合，大大的缩短了完成任务的时间。第3个拓展训练游戏是孤岛求援。这个任务比较有挑战性，我们队的13个人分成三个组，每组在一个岛上，分别是自由岛、哑巴岛和盲人岛，在开始之前，教练发给我们每组一个任务书，告诉我们每个岛上人的任务，怎样共同得救。哑巴岛的人不能说话，盲人岛的人都戴上了眼罩，只有自由岛可以看见也可以说话，每个岛有自己的任务，同时哑巴岛要通过比划把盲人岛的任务告诉自由岛的人，再由自由岛的人传达给盲人岛，开始我们自己的任务也没完成，盲人岛在那什么也看不见，不知道我们在干什么，不停的和自由岛的人问话，自由岛在没有哑巴岛的指令的情况下，也不知道让他们做什么，都各忙各的。

后来教练帮我们哑巴岛把绳子解开，我们还是不知道干什么，教练又提醒我们好好看看你们的任务书，后来我发现，盲人岛的任务要我们来转达，可是我们又说不了话，盲人岛的人又看不见，所以就开始跟自由岛的人比划，其他人也跟着一起比划，自由岛的人猜测我们的意思，如果猜对了我们就点头，不对我们就摇头，经过努力终于把我们的意思传达给了盲人岛，然后自由岛的人又指挥盲人岛的人完成了自己的任务，最后让盲人岛的人到哑巴岛和我们汇合，我们一起到自由岛，一起制作一个飞行器，很遗憾我们没有成功，在所有的挑战中，只有这个我们队没有独立完成。这说明我们的思维还是有很大的局限性，而且，在工作中不太明确各自的职责，同时，也没有及时良好的沟通，很多时候都是各自为政，自己就想着自己，而没有更多的照顾到全局。 军事拓展培训感想：让每个人都应该好好的反思自己，认清自己所处的位置，弄清自己的职责和任务，出现问题及时沟通，共同想办法解决。这样公司才会一直走向辉煌。

#### 企业拓展培训心得体会 篇 12

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为这天是我初次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时光，拓展训练所给予我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。



在这两天的训练中我们共有八项资料：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受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，相信自我的队友，才能毫无顾忌的摔下去。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。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励终于完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬末尾一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放下，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了末尾一根木头。成功了，我们成功了，此时的情绪无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出每一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，用心努力，付诸行动，勇敢的迈出每一步，就能够战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”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，互相沟通的潜力。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便到达胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启

发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个群众。我要感谢蓝顿公司为我们带来了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

### 企业拓展培训心得体会 篇 13

#### 一、天公作美，化身“金鹰战士”

天公作美，我很幸运成为第一批“金鹰熔炼”军事拓展训练营的战士，参加了五天的封闭式培训。虽然只有这短短的五天，但是从这五天中留下的经历却是令我刻骨铭心地：从士气高涨的军训、到挥汗如雨的拓展、再至受益无穷的业务培训；每一个细节，每一位并肩作战的“战友”，每一个跌倒或成功的笑脸和相互扶持都深深地印刻在我的记忆中，成为永不磨灭的风景，我想，这将会是我人生中最宝贵的精神财富之一，照耀我以后更广更远的人生道路。

犹记得，军训的教官很严厉，从在营地报道开始，就用部队士兵的标准来要求每位学员，这一切都让我绷紧了神经，不敢有丝毫懈怠。教官对我们的生活、训练都实行着军事化的管理，早上六点半踩着清澈的晨曦我们开始800米晨跑，那充满了生命力的脚步声象征着我们充实紧张的一天开始，人人精神饱满神采奕奕。说起来，我们的训练还真是非常严苛的：平日里上下课时教官要点名，确保每一个学员都在。一日三餐都要在食堂按时就餐，晚上还要演练紧急集合，让学员们在各个时刻都不会有偷懒的心理……不过，在紧张的训练外我们还有羽毛球比赛、看励志电影、集体联欢等丰富多彩的集体活动，这样在紧张之余，又是“张弛有度”，“劳逸结合”，欢声笑语涤荡了我们不少的疲劳与艰辛。

看起来，这一切还是要吃苦的，但是我记得有一句话叫做：“梅花香自苦寒来，宝剑锋自磨砺出”，要想将自己打磨的更加优秀，那么这些都是必须的！汗水是辛勤付出的最好见证，精疲力竭说明自己在全身心地投入训练，不辜负这次机会。天道酬勤，有付出，就一定会有收获，这是我一直恪守的人生格言，所以即使离家只有10公里，我却没有离开过营地一步。以前看书读到大禹治水，三过家门而不入的故事，我没有伟人那么崇高，但是我得为自己的责任而坚守。于是我“老老实实”地完成了5天的培训，认真听讲，认真训练，认真考试，将“认真”二字简直是贯彻到了生活的每一处细节，这样不虚度不浪费，自然可以扎实地收获着每一天。

## 二、魔鬼训练，默契团队

如果说这感触最深的，那么一定是半天的拓展训练。因为这次遇到的是“天翰”首席魔鬼培训师！不过，这也是锻炼团队默契最重要的一个环节。

这次训练别处心裁，摆在我们面前的是一个用细绳围成的直径2米的圆，和圆中心的一瓶矿泉水，需要我们4个班各显神通，把水拿出来，工具只有我们的身体和一根绳子，规则是不能触碰到地上的绳子和圆圈内的区域，并且方法不能有重样。

当时我的第一反应这貌似只有一个办法啊，就找个手长的人大家一起拉着他，然后把瓶子拿起来。很快第一队就用掉了这个最直接的办法，接下去使用的是甩绳子的办法，却以失败告终，我们队用得是将绳子打活结，两边人拉住，慢慢套住水瓶，往外移动，但是操作不当也失败了。这个时候教官说有70多种方法，我们队11个人，却想象不出能有什么更可行的办法，当时真的是急得抓耳挠腮了。不过有句老话说得好：“一人计短，二人计长”，广大集体的智慧凝聚起来，那么成功的解决办法可就是无穷的啦，这时只见二队又成功用绳子爬人的方法再一次地拿出了水瓶！忽然我急中生智，灵光一现想到，呵，他们用手，我们可以用嘴啊！这次大家商量好对策以后，把手中的绳子理理好，齐心协力用两根细绳护送着其中一位胆大心细的的队友，靠近圆的中心，慢慢将他放低，直到他用嘴衔出了水瓶，胜利地完成了任务。后面陆续又诞生了很多种玩法，大家的创造力、潜力都在这个时候发挥了出来，更重要的是团队中对他人的信任，只有互相信任，才是从各种状况突发的险境中取得胜利果实的基石，如果人与人之间没有信任可言，不要说团队不成团队，就算是个人都无法很好地将自己的生活打理好。有信任，则有希望，有美好的明天。

第二个项目是号称最残酷最不可能完成的任务，领袖风采，团队报数。之前教官一直在强调这个任务多少难，这个任务让多少人流泪，这个任务通过率只有75%，给我们做了一系列的铺垫，导致我们已经没有信心面对它了。我们要挑战的是在队长的带领下5.2秒内完成40位学员的报数，平均每个人只能用时0.13秒，完不成任务队长要做20个俯卧撑，并且每挑战一轮，俯卧撑的数量都要成倍递增。首先，我们讨论、尝试、队形从一个方列变换成一个大大的圆圈，但是13秒的成绩让我们的倒霉的队长做了20个俯卧撑，第二轮，我们的圆圈在缩小，每个人都贴在一起，手搭在队友的肩膀上，嘴巴靠近着队友的耳朵，可是队长说我们依然没有做到专注，教官则毫不留情得指出我们只是尽力而为，没有全力以赴。第二轮我们用6秒的成绩回报了队长，这回队长是40个俯卧撑，我们静静地看着他做到脸色发白，然后淡定地拍了拍手，走到路边点起了一根烟，谁都没有说话，气氛变得抑郁沉闷，一如每个人的心情。



留心观察的我发现这时候团队里的味道有些变化，从不信任自己的能力到慢慢不信任他人，有了埋怨，有了异样的眼光。第三轮留给我们的时间不长，还是以失败告终，所有的人不忍再看教官，男生20个俯卧撑，女生10个俯卧撑，我们和队长一起承担失败的教训。这个时候，才真正激发了大家的小宇宙，希望之火开始燃烧到我们的内心，我们必须胜利！试想75%的通过率，怎么可以难倒银行人，这一轮一定必须能通过。最后我们统一了消除空拍的办法，所有的空气都凝固了，连呼吸的声音都微不可察，人人耳边只听见一个音压着一个音，好像只是一瞬间，然后是教官掐着秒表告诉我们3.91秒的成绩，所有人都在欢呼，队长被高高地举了起来。

这次魔鬼训练，大家肯定都有不同的感悟，与我而言，我收获的是信任、专注、高效的执行力，还有那句被营销人员奉为圣经的一句话：“不是事情太难做，让我们失去信心，而是失去信心，才会让事情更难做。”想想我们每个支行每个团队都背负了各式各样沉重的考核指标，面对着银行业中硝烟弥漫的市场竞争，看起来就像是不可能完成的任务，但是如果我们全员行动，坚定信心，纵使千难万险又如何？千军万马不可怕，只要大家齐心协力全力以赴，依托银行领导们的全力支持，一定能够取得胜利！这就是团队的力量，团队的默契，也是这次“魔鬼训练”带给我的一次心灵震撼与感悟。

### 三、惜别“金鹰”，展望未来

不知不觉，在这五天的时间里好像时光一下子倒流回了我们的学生时代，那个青春飞扬笑傲不羁的年纪，让我们又重新体验了一把激情燃烧的豪情岁月啊，这也是这五天复制在我心头的一种感叹。

所谓无规矩不成方圆，我们训练必不可少的站军姿、练习稍息立正，练习步伐，旨在告诉我们青年员工要遵章守纪，培养自觉遵守规章制度的习惯，工作中绝对不能马虎，更不能视规则不顾，任意妄为。面对各种困难，我们更不能临阵脱逃，或者消极应对，我们要站得住、站得稳，耐得住枯燥，挨得了辛苦，纪律就是约束我们的责任，每一个银行人都要正是自己肩上的责任，腰杆挺直了，扛起来，才是真正地工作付出了热血与热忱。

在训练场上我们挥洒了汗水，付出了辛劳，这五天的时间里，同甘共苦，面对重重训练的考验，收获了真心的友谊、温情的感动和春风般的温暖，面对苦难时刻，我们互相配合、步伐协调，整齐划一，彰显了银行对公客户经理队伍良好的精神风貌。这是“吃得苦中苦”，而在联谊晚会上，大家齐聚一堂欢声笑语的时刻，我又看到了大家的幽默诙谐、花样百出、多才多艺，没有扭捏的退让，没有羞涩的躲避，只有大大方方和牺牲自我娱乐大家的好心情。每一个人的笑脸都成了一朵不凋谢的花朵，沐浴着汗水，沐浴着真诚，成为我们心底最艳丽的图画，珍藏，珍惜。

看着镜子里自己因为皮肤因为烈日的暴晒而变黑，却也何尝不是一种快乐，一种勇者的勋章，一种勇往直前的勇气，一份完善自我的信心。我需要把这些收获慢慢消化，带到工作中，踏出更加坚实的脚步，展望更宽广的未来，真正像一只搏击长空的雄鹰，像一个披荆斩棘的战士，打开工作的另一个局面吧！

#### 企业拓展培训心得体会 篇 14

拓展培训已经结束一周了，但我的内心仍无法平静。几天前，我们来到了美丽的青岛崂山区拓展基地，在领略了大自然的美好的同时，我收获了许多知识和体验，脑海里总是浮现那些精彩的画面。

通过这次活动和老师的讲解，让我的工作态度有了很大的转变。自信心和团队合作方面有了新的认识。拓展训练项目，让我深深的体会到克服心理压力，战胜自己，是多么重要，使我在这些方面有了很大的提高，这次拓展在我人生的历程中留下了美好的记忆。

克服心理压力，战胜自我，这是我们每个人在工作和生活中都必须具备的素质，只有这样做任何事情才能成功。团结协作，学会信任，勇于攀登，勇往直前，才能使团队积极向上，不断进步。作为一个班组长，我深深的体会到了它的重要。班组是企业的细胞，只有班组充满活力，我们的企业才能健康发展。

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/428056022140006064>