

2024 拓展心得体会 (33 篇)

2024 拓展心得体会 篇 1

在参加拓展训练前的一个月，几个刚参加完拓展训练的朋友说了一下他们参加拓展训练的感觉。他们一而再再而三的告诉我：“参加拓展训练是一件很艰难的事，无论你在去之前做了多么充分的思想准备，去参加了以后就会发现比你想象中的艰难的多。”

在几天的拓展训练生活中，这句话深深触动了我。不过，这几天虽然很苦，但是其中也有不一样的乐趣，并且让我受益匪浅。所以，我以过来人的身份对准备参加拓展训练的朋友们说：请珍惜公司给你们额外的奖励，这肯定是一段比你想象中更加精彩的旅程。

我们训练的地方在商丘黄河古道训练场，训练场的教练来自祖国的四面八方，其中以河南人居多。在训练的前一天，最让我感到难受和不安的是训练科目尺度太大。在商丘训练场地的生活和以前在公司早出晚归的生活大相庭径，也就是直直到了那时，我才领悟“无论在公司多么优秀，是老虎是狮子，到了这里也成了纸虎，”。和郑州一样，商丘黄河古道训练场地也是布局奇艺，令人望而生畏。虽然这种差异不是很明显，但是对于一个初来乍到的外地人。因此，在最初训练的一天里，我每天都在队伍的'最后边，不敢直起腰来，生怕教练让我表演节目时，我会因为表演不出来而丑。不过，在这几天里，我还是深深感受到拓展训练给我带来的益处。

首先让我记忆犹新的是训练场上浩浩荡荡的队伍，大家训练起来都很随意。这在我最初参加拓展训练的几天里喜出望外。在空空的训练场地上，三五十个人习地而坐，是一种很自由自在的一种方式。草地上的东西种类齐全：书本、电脑、手机、汉堡、比萨、饮料等。这里的训练场地，当你有问题要提问或者想表达自己的不同见解时，直接发言就行，不用举手。有时在场地上朋友们还会和教练开玩笑，有些朋友甚至争先恐后的问教练一些问题。我感叹到：训练的这些日子里好舒服啊。

在这里，教练的训练方式也和在学生时代上体育课完全不同。这儿的教练训练就跟玩一样，非常随意。例如，谁训练审核没通过唱个歌啥的，教练们每天上课就是让我们做五十个蹲下起立，让咱们先活动活动颈椎，并和咱们说你们这些上班族们天天上班不锻炼时间久了人的哪些方面功能会下降。对于这种自由自在的训练方式，我这个习惯每天从事脑力劳动的人。“我到这里究竟能学到什么”刚开始的两三天里，我总是持怀疑的态度进行着第一场训练。但逐渐的我发现，这已经不是在做脑力劳动了，而是在进行体力劳动，不仅让我的大脑有了充足的氧气，而且在身体协调方面有了很大的一个提升。

2024 拓展心得体会 篇 2

两天一夜的拓展结束了，除了带回满身的酸痛，这次活动给我带来的精神上的洗涤更为深刻。

细细总结这两天的活动，我得到了很多的启示。

首先，我感受到了团队的力量。

通过这次的拓展，我更加清楚的知道，一个人不管他的能力有多强，始终是有限的。个人英雄主义已经渐渐地被集体、团队所取代。很多“游戏”，一个人是无法完成的，它需要你和你的小伙伴共同去进行。这就像我们的工作一样。作为一名管理人员，你可以发挥你的才能，将一项工作的计划做好，但是具体执行这项计划的人如果不好好做，这项工作肯定不会成功。这也解释了电视杂志专访上的，那些成功人士为什么一直在强调“我和我的团队”，我想他们之所以会成功，是因为他们先一步了解了团队的重要性，以及如何运用团队的力量。

其次，我感触比较深的一个词是“包容”。

在活动中，咱们团队也有队员一不小心犯了错误，或者是由于个人原因，完成的不尽如人意。这个时候，包容和鼓励非常重要，因为越是责备他，他就会越紧张，心里压力也就越大，不仅这项活动不能很好的完成，可能还会影响到下面的活动。工作中也是一样，咱们不应该因为一件事就否定一个人，相反应该多多的鼓励他，多给他机会，没有失败哪来的成功？或者说应该说如果没有失败，咱们又怎会记住成功的喜悦。

另外，通过这次的拓展，我也要告诫自己两句话。

第一，认真地对待每一次的“演习”。

拓展最后半天的活动，教练给了时间演练，我们找到方法后，觉得胸有成竹，就不认真练习了，最后输给了对手。如果我们认真地练习，把握了那最后的5分钟，结果会不会不一样呢？虽然人生不一定会给你预演的机会，但是工作中，我们还是可以创造机会来练习，俗话说“勤能补拙，熟能生巧”，把今天当成明天的演习，认真地对待，那么明天就会越来越好，越来越进步。

第二，不要畏惧，困难永远比你想象的渺小。

在进行空中项目的时候，我们组先进行高空断桥。上了桥，谁都有些紧张，都会念叨“怎么这么高，怎么这么远”，很多人在桥的这头都不敢迈出步子。教练告诉我们，就1.2米的距离，如果放在地面上，我想任何人都会轻轻松松地跨过去，可是到了空中，大家就害怕了。畏惧太多其他的因素，成功就会离我们越来越远，在空中，我想唯一要的就是，我要过去。我想告诉自己的是：在任何时候都不要把困难看的太大了，和那些困难、阻碍比起来，你要战胜的是你自己的畏惧，人生最大的敌人就是自己。

最后，通过这次的活动，我也要感谢一些人。

谢谢你们，为我加油打气的伙伴，正是因为你们的鼓励，让我更有勇气去面对；谢谢你们，激励我的临时对手，正是因为你们的努力，让我更加清楚自己需要进步；谢谢你们，在活动中拉我一把、推我一把的兄弟姐妹，正是因为你们的帮助，让我初尝了成功的喜悦。

通过这次的拓展，我要学习信任，学习分享。

2024 拓展心得体会 篇3

小组的集训活动从清爽的早晨开始，在去往集训地——“大连国家森林公园拓展基地”的路上，集训教练对集训内容进行了简要说明后，我们团队成员就开始活跃起来，分成两个小组，进行团队组建活动，确定队名、队呼，发放团队标志。使我们团队成员间熟识度得以提高。

到达目的地后，水秀山清是给我留下了第一印象，然后紧张而又愉快的集训活动就开始了。本次参加集训活动共计两队 16 人参加，每队 8 人，分别是魔冰队（红队）与伏地魔队（绿队）。上午以寻宝内容为主线，需要团队成员善于观察，善于发现。在过程中虽然气温逐渐升高还伴随着 6.4 公里的山路走行，但这些困难好像都被我们饱满的热情和斗志冲散了，每名成员都积极找寻线索，才使得一个个“宝藏”被我们一一快速找到，之中穿插的四个惊险的闯关活动也在我们通力合作中一一通关。

下午是五个不同风格的团队游戏，很自豪的是我们绿队最终胜出，短短一天的集训活动，让我印象深刻，受益良多，在这之中让我体会最深的有以下几点：

一、信任队友才能使团队发挥“1+1>2”的神奇效果

在“合力过桥”这个项目中，两根相隔很远的木杆，中间只有一条绳子，绳子还被告知非但紧急时刻不得使用，在这样的情况下看每两名队友如何合力完成，看似一个不可能完成的任务，却在双方队员彼此信任，互相鼓励的情况下全部通关了，胜利来之不易，这也更让我们体会到了战胜自我的喜悦。结合在工作中也是一样，要信任我们的同事，共同努力，工作目标才会更容易达成。

二、使用正确的方法，团队通力合作，没有过不去“火焰山”

在“勇攀胜利墙”项目中，面对一堵高墙，四下几根已松动的钢丝，如何徒手翻跃。面对之座“山”，队友用托举，踩着队友肩膀的方式才得以翻跃，没有任何队友有一句怨言，在这个项目成功完成后，我们的队友们有喜悦更有感动。结合我们日常工作，每个同事都有不同的闪光点，要使每个成员都发挥特长，取长补短，才会让团队更具战斗力。

三、对于队友要“不抛弃，不放弃”

在下午的“移动扶手”项目中，需要完成十次不落杆，只要有落杆就归零重新开始，这也考验着每个人的身体协调能力和抗压能力，很喜欢这个活动间隙每个团队成员的经验总结环节，把多人总结起来的经验利用之后就比之前好很多，在进行 6 次时，有队员掉杆，我们没有责备他，而是鼓励他，使得最终完成了任务。结合我们工作中，

有一些新晋员工或工作中遇到某位同事的弱项时，同事之间要以“不抛弃，不放弃”的信念鼓励他，帮助他，而不是泼冷水，看笑话，这样才能使团队有一种和谐、积极向上的力量，使团队也更加成熟，蒸蒸日上。

四、勇于挑战，要有风险意识

在“拆除核弹”活动中，需要将装有玻璃球的气球放在中间是铁钉尖，四周是铁钉帽的木板上，由两队自由选择放在气球里玻璃球的数量，如双方都成功会以放置玻璃球多的团队取胜，在进行这个项目时，我方已处得分优势，认为对方会大胆完成此项目，而使我方优势减弱，我方也大胆尝试8个玻璃球的放置，多于对方4个，并且最终成功完成。说明在踏实工作的同时，也要有风险意识，敢于挑战，勇于接受困难任务，使自己不断成长。

集训活动虽然短暂，但留给我们每个人的快乐回忆和积极的思考仍会持续，他让我们了解到一个人的力量虽然是有限的，而一个团队则不然，他的力量可以是无限的，只要有足够的信心、正确的方法、加之团队成员的通力合作一个个难关都是可以去攻克、可以去战胜的。

伙伴们，让我们向更高的目标迈进吧！

2024 拓展心得体会 篇 4

x日是一个难忘的日子。清晨，迎着朝霞，白云山制药股份公司本部员工乘坐广之旅的大巴从公司门前出发，一路北上，来到碧桂园假日半岛故乡里拓展培训中心，进行了为期一天的培训。通过活动的开展，本人感触颇深，现将心得体会记录在此，作为今后工作生活的指导思想和努力方向。

一、拍掌训练

首先65位学员分5列站在台下，阿杜教练站在台上，一手平伸，另一手上下挥舞，要求在其两手重合时全体学员拍掌，掌声要求整齐一致。结果掌声总不能整齐。思考原因如下：一是每个人站的位置不同，看问题的角度就不同；二是每个人生理器官不同，反应快慢有异。

该活动提示我们：在一个工作或生活的团体中，每个人扮演的角色不同，看问题、思考问题的角度不一致是很正常的，经常换位思考一下，理解对方、尊重对方、包容对方，我们的世界才会和谐，自己活得才会快乐轻松。

二、团队建立

随机报数分队后，选出队长和队花，教练要求每队8分钟内得出本队有意义的'队名，幽默风趣的队呼，别致的队歌，设计出简单但鲜明的队徽、队旗。各队学员都充分发挥了想象力，由最初的各抒己见到最终的意见统一，体现了团队领导的组织协调能力和增强队员的归属感，让团队成员感受到团队良好的氛围对实际工作的意义。

三、团队协作游戏

分组后每个队分别上台展示自己的队名、队徽、队旗，唱出队歌，喊出队呼。根据整齐、嘹亮程度，由其他4队鼓掌打分，掌声稀落者不及格，就由队长做俯卧撑作为惩罚。第一轮5队均存私心，结果每个队的队长都做了俯卧撑。经过队长们谈判协商，联合起来，定出了一致的奋斗目标，第二轮每队队员表演都更加努力，都以最热烈的掌声给予其他队，结果全部通过考核，实现了吃饭的目标。

这个游戏给我的启示：团结的力量是伟大的，个人或小团体在大团队中肩负的责任使自私变得渺小；给别人或对手以掌声，自己也会有收获；世界本就是分久必合，合久必分，为了共同的利益或目标，竞争者也可以成为合作者；失败并不可怕，总结然后提高才是重要的。

四、小白兔与森林游戏

在地震、水灾、火灾等自然灾害中，队员扮演的小白兔和树需要紧急寻找保护和被保护的对方，那些没能及时找到对方而落单的就会被当作牺牲者请到台上来。当大家为他们感到难过和惋惜的时候，教练忽然宣布，幸存者可以救人，但必须讲出被救者3个优点。开始时人们大概只是把这当作一个游戏，在多人面前表演有些放不开，响应者寥寥数人，并不踊跃。教练暂停了游戏，伤心地说：“如果这不是一场游戏，而是一场真正的灾难，你们见到你们的亲人、你们的同事、你们的邻居、你们的伙伴需要营救的时候，你们会像现在一样无动于衷吗？每次你们都告诉我，你们是最好的团队，真的吗？”教练的一番呵斥，警醒了人们，人群沸腾了，幸存者纷纷上台寻找自己的伙伴、朋友援救。我有两个同事在台上，他们有着一样的期盼目光，他们一样的聪明、勤奋、团队精神良好，我好想把他们一起救出来，可我的要求被教练驳回，一个幸存者只准救一个。我犹豫片刻，脑中迅速地思考着：如果真正灾难来临，理论上应以就近救人为原则，时不我待。

我选择救援了离我较近的一位同事，同时怀着负疚和遗憾将未完成的
任务交给了其他幸存的同事。时至今日，心理的负疚感仍未消除，我
深深感到自己的力量太渺小。

五、天使之手(高空项目)

这是一个团队完成的高空训练项目。地上，五、六个人一组拉着一根安全绳，仰着头，目光停留在一男一女身上。空中，8米高的钢丝上，一个男士先行，右手拉着一位女士的手，左手握着横梁上面掉下的第一根绳索，前进。女士的双手也抓到了第一根绳索，男士将第一根绳索交到右手，前进。女士左手拉住男士右手，男士将第一根绳索抛开，前进。钢丝在晃动，人腿在颤抖，前进。男士左手抓到第二根绳索，前进。女士左手拉住男士右手，前进。两人都抓到第二根绳索，前进。第三根绳索很近，前进。一步到位，脚踩三角架，撒手，飞下。

呵呵，成功的感觉真好！我们的队员自信的说：这么难的项目都完成了，其他项目简直不在话下。

该训练项目给我的启发：人的潜能是巨大的，遇到困难和难题，首先不能被吓倒，要克服自己的心理障碍，培养超越自己的信心，然后才能想办法解决它；一项工作的完成往往倾注了很多人的心血，自己只是团队的一份子，不要只强调自己的重要，而忽视其他人的作用；相信伙伴、相信团队的力量，敢于把自己交给团队，团队就是我们的安全带，团队就是我们的后盾，团队使我信心大增。

六、大脚板游戏

每队十二个人，每人两只脚分别站在两块木板上，规定的距离哪队木板先碰到终点线，那队就赢得比赛。

道理上只要大家听从领队指挥，按照口令移动脚步，即可很快到达终点。实际行动起来蛮不容易的。当你按照号子抬脚的时候，开始还感到轻松，过了几步以后可能你会感到阻力很大，根本抬不起脚，身体会失去平衡，队伍变乱了，这时队伍需要中途停顿，重新调整再前进。

一件看似容易的任务，团队中如果出现不和谐的现象，有人步调不一致，就会成为行动的障碍，难以完成任务。

七、爬毕业墙

最后一个项目是爬毕业墙。在4米高的毕业墙面前，五个小团队合并成一个大团队，竞争没有了，只剩下合作。经过讨论，我们找到了爬毕业墙的方法：高个队员站在魁梧高大的垫底队员肩上，再由第二轮队员托举高个队员的脚，使其可以伸手够到墙顶，努力爬到墙上，再把下一位队员拉上来，其余队员围在墙下，双臂弯曲呈托举状，作保护人墙，队员都爬过墙了，最后一个队员抱紧倒数第二个队员的双腿，被墙上的队员拉上来了。毕业了！64个队员以8分17秒的好成绩毕业了。我们这些中间爬上墙顶的毕业生，看着垫底队员因被踩而红红的肩膀，衷心感谢他们的付出和牺牲；看着先驱队员因拉人而酸痛的胳膊，感谢他们的勇气和力量；互相感谢着，为了给予别人的支持，为了团队合作的成功，为了相互的信任，为了超越了的自己。

一天的拓展训练结束了，留在心灵的震撼却是永恒的。体验下的感悟，将会伴随着我的一生。我要把这次活动及我的感悟，告诉我的家人和朋友，将超越自我和团队精神的理念拓展到我的周围。

这种训练好！很好！非常好！

2024 拓展心得体会 篇5

为期两天的拓展训练终于结束了。回顾这两天，每一点都还在眼前，总是让我感慨万千。舞台上的人100%的信任，舞台上的人做后仰时对同事的责任感，都让我感动。做人肉梯子时大家的争先恐后，被惩罚时队长的勇气感动了我；被逃离电网时冲锋陷阵的无畏，以及逃跑不成功队员的坚韧不拔所感动。

背摔，注意同事之间的信任。这种信任是不能掺杂任何虚假的，一点点的怀疑都会通过潜意识的行动表现出来。我太害怕了，所以摔倒的时候弯了膝盖，撞到了同事的胳膊。由此，我深深明白，真正的信任是发自内心的。只有相互信任，才能充分发挥团队每个成员的能力，达到最完美的效果。

我相信“毕业墙”是一个拓展项目。

对于每个人来说都刻骨铭心，4.2m 的高的光滑墙壁，在不借助任何外力的情况下，要求整个团队人员都攀爬上去。这对于我们这些平时不多锻炼的人来说很难想象，随着教练的一声令下，大家就迅速地制定方案，在这一环节，我看到的是男同志们都争先恐后地做人梯，是一个个坚强有力的臂膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨的通红的脸和踩在他们肩上、腿上深深地印痕。由于中途有违规操作行为，教练下令我们重新攀爬了两次，虽然大家都已经很累了，但是我们没有任何怨言。尤其是小张、阿勇、阿丹他们四个让我更深刻地意识到了个人在团队中的重要性，如果因为个人的小小失误，就影响到同事甚至是整个团队，他们四个人明明已经累到快要撑不住了，小张的一声“相信我们”，触动了所有队员的内心，大家纷纷掉下了眼泪，但是眼泪打不败我们这支钢铁般的队伍，我们擦干了眼泪，继续攀爬，最终，我们顺利的越上了 4.2m 的“毕业墙”。

拓展训练是一种挑战，挑战的不仅是体能，更是意识，挑战的不仅是个人，更是团队。训练虽然只有短短的两天时间，但我想这次训练给我们每一个人留下的却是一笔永久的精神财富，它增强了我们的自信心，磨练了我们战胜困难的毅力，教会了我们超越自己，完成了看似根本不可能完成的任务；它教会了我们任何时候对队友不抛弃，不放弃，更增强了我们的团队意识；它教会了我们在以后的生活中更加坚持，在以后的工作中更加认真敬业。感谢为我们提供了这样一次宝贵的机会，让我们得以成长。

我相信缘分，既然缘分让我们这样一群敢想敢干的人遇在一起，就让我们更加珍惜这份缘，珍惜缘分让我们共同组建的这个家。

2024 拓展心得体会 篇 6

永灿科技为期二天二夜的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息，为那些感动的人，感动的事。在此次桐庐游记拓展训练中，我们忘记年龄性别，忘记工作中的身份，忘记生活、工作所处的环境，抛开一切，全身心的投入到训练中。参与此次拓展训练的有64人，我们分为三个团队，分别为魏国、蜀国、吴国。我所属的吴国团队，有一个既霸气又响亮的名字——无敌。无敌队的队长由汤总担任，他是一个很有想法与特色的人，他为我们天敌队中的每个人都起了一个三国人物的名字作为代号，他是孙权（主公），有鲁肃、甘宇、太史慈、荀彧、赵云、马超……，有大乔、小乔、貂蝉、甄姬、刘夫人……。在主公的带领下，我们高喊着“无法无天，一统天下”的口号，开始了一天的征途。上午的拓展项目是峡谷定向——爬山，下午的拓展项目是峡谷定向——溯溪。在峡谷定向的过程中，要找到点标完成任务才可得分，以分数最高的为获胜队伍。在这过程中，总会有些人、有些事、有些小细节，是那么的让人感动与窝心。在爬山过程中有一个点标任务是要求团队所有人以四种变奏拍出一致的响声，不允许有一点点或快或慢的杂音在里面，在讨论好四种变奏的掌声后，执行时，有个女孩总会跟不节奏，或许是觉得拖累大家，很不好意思，在几次失败后，她偷偷的向后移动，想站在队伍的后面，大家看不到的地方，但主公与大家都没有放弃她，主公反而让她站在最前面，主公的对面，一起鼓励她，让跟着主公的拍掌节奏一起来，结果我们一次就通过了。主公告诉我们，我们是一个团队，要坚持做到不抛弃、不放弃任何一名队友，不论输赢，至少我们团结的精神要存在于每个人的脑中。下午的溯溪是此次拓展中最有挑战，也是发生最多感人时刻的项目。我们在这过程中一样要找点标并完成任务，但此次的`路途却过于坎坷。大大小小的岩石，高高低低的路面，深深浅浅的溪流，宽宽窄窄的鸿沟，这不平的一路，对时常运动的人来说，或许是小case，但对于常年坐办公室的人来说，却是不小的挑战，特别是对于女生和运动细胞不强悍的人来说，更是一大难题。所以一路上总是难免磕磕碰碰，每个团队也常出现有女生或体质弱、运动不好的人远远的落在后面。可这些并不影响所有人前进的步伐，因为我们总有优秀的队友，在后面一路扶持帮助落后的人，一步步前进。扶持着落后的人前进，

拉一把在后面的队友，帮女生背背包、拿拿水，这些或许都只是小事，但却让人感觉特别温馨，因为这让我们深刻的体会到我们是互帮互助，相亲相爱的一家人。其实在溯溪过程中，最让我感动的并不只有这些小事，还有在第一次有男生落水后，几个落水的男生，他们不但没因为自己摔倒而生气或是有不好的情绪，而是直接整个人站到水里，搬石头放到水里，给后面的人踏脚，并小心扶持着他们走过这一段溪流，避免了再有人落水。再来就是最后将要到达目的地时，最后一条宽宽的水流了，这条溪太宽，水虽不算深，但也不浅，要搬石头垫脚，不大好办，只能脱鞋光脚渡水过，可毕竟到外都是石头，印着脚会痛，有不少男生主动背女生过河，背完一个又一个，虽然我自己是光着脚过河的，没有亲身体会到被背着过河的感动，但我过完河，站在彼岸看到背人这一幕，心中有着深深的触动。大家来自五湖四海，这么

远的距离，这么陌生的人，却因一起进入到永灿这个大家庭，成为同事，成为朋友，成为家人，互帮互助、相亲相爱的一家人。这次的拓展不仅仅是一个简单的训练，一次公司旅游，同时是一次身心的一次大洗礼；它更是一种文化，一种精神，一种理念；同时带给我们无限开心，无限真实，无限感动。

2024 拓展心得体会 篇 7

为期两天的拓展训练终于告一段落，回想这两天的点点滴滴都历历在目，犹在眼前，无时无刻不让我充满着感动，感动于做背摔时台上人对同事的百分之百信任和台下人对同事的责任心；感动于做人肉阶梯时大家的争先恐后和受到惩罚时队长的勇于担当；感动于做电网逃生时前面冲锋的无畏和对未成功逃生队员的不离与不弃……

背摔，讲究的是同事之间的信任。这种信任掺不得半点虚假，一点点的心存疑虑都会由下意识的动作表现出来，我就是因为太过于害怕，结果倒下来的时候膝盖弯曲，砸到了同事的胳膊。由此我深深地明白，有由心而生的才是真正的信任，只有互相信任，才能将团队的每一个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”这个拓展项目我相信对于每个人来说都刻骨铭心，4.2m 的高的光滑墙壁，在不借助任何外力的情况下，要求整个团队人员都攀爬上去。这对于我们这些平时不多锻炼的人来说很难想象，随着教练的一声令下，大家就迅速地制定方案，在这一环节，我看到的是男同志们都争先恐后地做人梯，是一个个坚强有力的臂膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨的通红的脸和踩在他们肩上、腿上深深地印痕。由于中途有违规操作行为，教练下令我们重新攀爬了两次，虽然大家都已经很累了，但是我们没有任何怨言。尤其是小张、阿勇、阿丹他们四个让我更深刻地意识到了个人在团队中的重要性，如果因为个人的小小失误，就影响到同事甚至是整个团队，他们四个人明明已经累到快要撑不住了，小张的一声“相信我们”，触动了所有队员的内心，大家纷纷掉下了眼泪，但是眼泪打不败我们这支钢铁般的队伍，我们擦干了眼泪，继续攀爬，最终，我们顺利的越上了 4.2m 的“毕业墙”。

拓展训练是一种挑战，挑战的不仅是体能，更是意识，挑战的不仅是个人，更是团队。训练虽然只有短短的两三天时间，但我想这次训练给我们每一个人留下的却是一笔永久的精神财富，它增强了我们的自信心，磨练了我们战胜困难的毅力，教会了我们超越自己，完成了看似根本不可能完成的任务；它教会了我们任何时候对队友不抛弃，不放弃，更增强了我们的团队意识；它教会了我们在以后的生活中更加坚持，在以后的工作中更加认真敬业。感谢为我们提供了这样一次宝贵的机会，让我们得以成长。

我相信缘分，既然缘分让我们这样一群敢想敢干的人遇在一起，就让我们更加珍惜这份缘，珍惜缘分让我们共同组建的这个家。

2024 拓展心得体会 篇 8

8月22日团委组织团员青年前往“笑翻天乐园”开展了户外体验式的拓展培训，70多名团员青年积极参与，大家通过亲身体会特定的情景模拟项目，使个人与团队在意志、沟通、心态、合作、执行力等方面得到了全面锻炼和提升。

首先，在最开始的热身训练中，教练给出的一个看似简单却花了我们很久的功夫都没能完成的题目，让每个人对于团队默契协作的能量深受感染和启发。接下来的“空中钢丝”、“悬空摇摆”等山谷竞技项目和“荡悠台”、“平安桥”等水上挑战项目都需要打破队员之间的隔阂，紧密配合，合理分工才能够顺利完成。在返璞归真释放激情的同时，真我真爱甚至责任感这些平常被隐藏着的品质都被立即唤醒了……

尤其“荡悠台”让我印象最深，教练要求：从岸边的起点利用空中仅有的一根长绳荡到距离水面3米远的一个1平米平台上，但这个平台会不断的有增加的队员荡过去，但如有队员落水则挑战失败。当一个个鼓起勇气从岸边荡到平台上时，才发现随着队员增加到二十人时，要能保证大家都不落水还真是不容易呢，那瞬间根本不清楚自己的双手抓住的是谁的臂膊，谁的衣角，汗水与呼吸彼此交织着……但每个人心中都同时产生了一个信念，那就是靠我们团结的力量用双手紧紧将大家连成一体从而保证最终不会有一人被挤下水，在彼此的保护和鼓励下，我们共同战胜了原本不可能的挑战。

2024 拓展心得体会 篇 9

只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。当我看到大家搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自己的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大根本。

在这次为期两天的拓展训练活动中，我们作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，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，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能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，还需要一个更长的磨练过程。

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

- 1、 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。

- 2、 应学会遇到问题换位思考。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，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。

- 3、 从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位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。

4、这是我从教练的讲解里领会的一种精神。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。

5、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。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。

2024 拓展心得体会 篇 10

我参加了 20__年 8 月 25 日至 26 日公司组织的两天一夜野外拓展训练。虽然有点累，我想告诉你们，我是开心的！

拓展训练，我们大家抛开一切外在的事物，是赤裸裸的一个人，没有烦恼，没有压力，只是一个刚出生似的小婴儿一样，没有任何事物可以打扰到我们。

我们是一个集体，是一个团队。我热爱这个集体，热爱这个团队。虽然有苦有甜，有笑有悲伤，但是我们是快乐的，我们学到了一些在工作和生活中学不到的知识，这个只能自己体会，别人体会不到的。我很感谢公司的领导们为我们大家开展了一个这么美好的活动，希望以后我们还有机会参加，衷心感谢！

在我们活动一开始分为 3 个小队的时候，我们第一个被淘汰，我们真的很不服，虽然我们知道这是一个游戏，但是我们很认真的完成了，结果输了，我哭了，因为那个是我们这个团体一起完成的，有集体荣誉感，虽然短暂但是感情较深。我要记住这个口号：“威腾集团，威霸天下，任我奔腾”。当经历信任背摔时我真的很害怕，没有了一点主张，教练告诉我们：“你们是一个团队，你们要信任这个团队”。当准备好的时候伙伴们给了我让我信任的力量，相信自己，相信团队，我们爱你！盲人方阵时，我们失败了，教练告诉我们你们是一个团队，需要的是信任，团队之间的沟通，还有思维方式！晚上晚会时我们放开自己，融入集体的大家庭中，快乐开心的奔跑。生死电网告诉我们团队之间的合理组织，亲密协作，服从组织安排，找到科学的决策方法，合理的节约时间。高空断桥告诉了我们，面对挑战时我们应具备的生存能力和适应能力，从而提升我们的综合素质和无限潜能，自我突破、自我超越、激发潜能。努力努力，加油加油，超越超越，Yoo！

梦想，奔跑吧！

我最感动的项目就是风雨人生路，虽然人生路上经历许多坎坷多于平坦，但是我们应积极去面对。我选择了当盲人，当漆黑一片看不清楚道路的时候，伙伴在我身边指引我，不让我磕着碰着，一切的信任感都交给你了，我的朋友，亲爱的你。当背景音乐想起，我感触颇深，我的父母辛辛苦苦把我抚育长大，我应该感谢他们，尊敬他们。百义孝为先，百孝顺为先，那是我们祖祖辈辈传下来的，我们应该孝敬我们的父母，他们养育我们几十年，不容易，想对爸妈说声：“爸妈，你们辛苦了，我爱你！”不要等我们失去了才后悔，俗话说的好，子欲孝而亲不在，不要让自己后悔，我爱你们，我的父母，我的朋友，我的师长。谢谢你们！

逃生墙，也叫毕业墙，我们拓展训练结束之前最后一个项目。现在想想真的很骄傲，谢谢伙伴们的不弃，这让我们增加了团队的凝聚力，还有合作精神，勇于实践，合理分工。更深的感受到信任和帮助的重要性，尝试完成不好完成的任务。

总之，这次拓展训练我是开心快乐的……

2024 拓展心得体会 篇 11

xx 日，公司在为 202X 后毕业大学生组织了为期两天的拓展培训，培训的项目有：寻找魔兽、七巧板、鳄鱼潭、孤岛求生、翻越“电网”、信任背摔、空中断桥等。参加本次拓展培训有 169 名大学生，在两天的培训过程中，每个人都积极地参与，并全身心地投入。通过这次的拓展培训，使我受益匪浅、收获特别多，体会最深刻的有以下几点：

一、带领一个团队时，要顾全大局，明确分工。

拿破仑曾经说过“不想做将军的士兵不是好士兵”，但是在军队中只有一个将军，军官和士兵只各司其责，军队才能打胜战，在日常公司工作中也是如此。在做拓展培训项目时，要明确分工、落实责任，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，准确、全面地了解自己、认知他人，进而对自己的行为、团队协作等做出相应调整。

二、有计划才动工，不能盲目。

做“电网”活动项目时，大家在清楚游戏规则情况下，并没有先急于过网，而是先策划让三个身强力壮的男生先从下面相对宽的网钻过去，再把女士及体重较轻的人从上面抬过去。这种目标清晰及周密的计划，使得小组只用了 15 分钟就顺利完成了任务。因此，计划很重要，在工作中做到有计划才动工，不能盲目。方法也很重要，工作中做事要先想好办法，用正确有效的方法去做事。

三、应学会遇到问题换位思考。

当“寻找魔兽”培训课程一开始，大家的心立即被深深地吸引——我到底属于哪种“魔兽”角色呢？随着活动过程的展开，我们逐步清晰和定位了能够代表自己行事风格的主体“魔兽”角色。通过对老虎、孔雀、考拉和猫头鹰、变色龙五种主体魔兽角色的不断深入认识，使我们准确、全面地了解自己、认知他人，从而对自己的行事方法和团队协作上做出相应调整。通过参加进一步的拓展培训项目——从七巧板、鳄鱼潭到孤岛，我们思考的角度、探讨的话题已经在潜移默化中逐渐深入，围绕着五种天赋特质展开讨论，一步步去反思自己的行为，不断去了解 and 认识自我，并思考自己如何在团队中能做出更大的贡献。

四、面对困难敢于拼搏。

过“空中断桥”主要是考验了个人的胆量和意志，我们队有一名队友有恐高症，但在大家的鼓励和加油下，还是跨了过去，对于个人来说，成功跨越了人生的一大步，这是一个飞跃。面对困难敢于拼搏，对自己、对团队、对企业都要充满信心，这样才能接受一次次的挑战，并战胜各种困难。

五、快速融入团队、提高团队整体作战能力。

在拓展培训中，每个小组都是临时组建的，小组成员来自不同的部门。每个人都有不同的性格、生活习惯和工作方式，这些习惯有些对团队有利、有些对团队有害。要在短短 20 分钟时间内，创作出团队名称和队训，这种团队组建的复杂性要求组长和组员快速转换自己的角色和心态，为了团队利益，必须服从组织，发挥个人才智和发扬甘于奉献的精神。在工作中也是这样，要求新来的员工必须具有快速融入团队的能力，并且与各部门有良好的沟通，建立人际关系网络，

依靠团队优势开展工作。

六、相信自己的团队，相互信任是团队建设的基石。

在“信任背摔”项目中，最能证明这一点，信任很重要的，当每个人站在高台上时，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要付出多么大的勇气与对别人的信任。如果我们不能相信团队的其他人，在我们的世界里，永远可以相信的只有自己，总提防着团队的黑手，大家相互提防的话，我们的团队就会像一盘散沙一样，工作效率低下，工作环境压抑，一切都会觉得很困难。相互信任是团队建设的基石，只有在相互信任的基础上，才能共同地做好每一件事情。充满信任、没的猜疑的团队就好象一栋有着坚固地基的大楼。

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作，只有统一的整体才能完成共同的任务。善于言辞的人能够把尴尬的场面化成幽默的氛围，善于沟通的人能够把矛盾与误会的障碍清除，变成和谐的气氛。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、企业为什么需要拓展。

在培训过程中，培训老师通过故事、游戏或者是精彩案例的分析，让大家勇于尝试各方法去解决问题，这样更能启发我们的灵感，充分表达自己的观点，而这比单纯的说教有效得多，使我们在解决问题过程中，能更灵活去处理问题。并会给企业带来如下收获：增强团队的自信心，增强团队成员间的相互信任、团结，增强团队之间、人与人之间的沟通与交流，培养团队合作的精神，有助于提高团队的劳动生产率、降低离职率、营造和谐的工作环境，培养团队整体在有效的时间内科学地解决问题，提高合理利用资源的意识。

通过本次拓展培训，使我们每个人都能准确了解自己的性格属性、重新认识自我、发觉自我潜力、扬长避短，对自己有了全新的认识和定位。为了强化培训效果，拓展培培训束后的半个月，公司培训部还邀请拓展培训老师对我们大学生进行回访，将培训内容再次进行梳理和强化，帮助我们将学到的知识与技巧运用到工作与生活中，达到职业生涯和生活的优化匹配。在工作中不断地“塑造自我、提升自我”，最终达到个人与公司共同快速成长。

2024 拓展心得体会 篇 12

拓展旅游又称为体验式旅游。它以旅游为依托，又不同于纯粹的旅游。是以的形式，让人们在享受自然风光的同时，通过体验一个个富有趣味性、刺激性的项目，在自然开放的氛围中达到身心的双重放松。与传统旅游相比，拓展旅游不局限于游山玩水，而是更强调游客的主动性和参与性。主要利用自然环境以及各种人工创设的情境，让队员们在各种精心设计的活动中解决问题、应对挑战。这是一个体力与脑力活动相结合、个人挑战和团队合作相结合的过程。对游客而言，项目的参与不但能激发个人的勇气、力量和潜能，还可以加强团队成员间的默契、投入、沟通和热情，体现“众志成城”的协作精神。

拓展旅游活动是个人挑战和团队熔炼。拓展旅游给同事间的感情交流铸造了一个轻松的平台，同时更加的深入了解企业的文化，各个部门间的相互沟通。拓展旅游是公司员工的一种福利，也是员工在工作中带给企业的一种隐形回馈。

拓展旅游活动让每一名员工都融入到企业文化之中，他们将以全新的精神面貌和更高的热情投入工作。员工与员工之间、企业各部门间能够主动沟通、默契配合，极大地提高工作效率。

各层领导者呢通过与员工间的角色互换，发现了自身弱点，从而进一步完善领导艺术。

适当的拓展旅游活动，拓宽了员工的思维空间，使员工解决问题的能力 and 创新能力大幅提升。参训人员的心理素质普遍得到增强，使他们受面对挑战和压力更加从容，更加自信。

拓展旅游现已成为户外拓展行业未来新的发展方向，相比较于传统的户外拓展，它更添加了趣味性，旅游的性质更多一些，相信对于很多既想使员工得到放松，又想熔炼团队，提高企业凝聚力的企事业单位来说，会越来越认同这一旅游加拓展培训的形式。

烟台莱山区现代人素质训练学校现推出拓展旅游系列路线，感兴趣的朋友可以百度搜索“北京现代人素质训练学校”，去他们的网站看看，也可以联系他们。我想对于很多对年会发愁的企业可以参考这一方向，也算是对企业员工的一项福利。

2024 拓展心得体会 篇 13

“春暖花开时，外延活动始”正值阳春三月，在这万物复苏的美好季节里，外延部一场别开生面的拓展活动在公司食堂三楼羽毛球场激烈进行着，分组、站队、报人数，很快四个比赛队伍就成立了，在啦啦队的加油鼓掌中，队员们以饱满的热情投入到了接下来的团队游戏比赛中。

拓展游戏包括合力吹气球、多人绑腿，人椅等多个项目，这些游戏项目不仅给我们带来了欢乐，还让我们从中领悟一些工作及生活中的道理，在玩乐中受益匪浅，这种寓教于乐的拓展方式，给了我们别样的体验，让我们感受很多，也学到了很多。

团队效率之一——随机应变齐协作合力吹气球是两个团队比赛开始时随机抽取自己在游戏中参与的角色，并且要在最短的时间里扮演好自己所属的角色，与队员们配合完成将气球从吹鼓到坐爆这一系列的动作，这个游戏充分考验了队员们的应变能力和协作能力。

团队合作之一——步伐一致有规范

多人绑足游戏是每队有四名成员，相邻队员将腿并列绑在一起，且在最短的时间内抵达目的地，游戏开始前两个队的队员们已经在紧张的商讨着对策，甚至开始了紧凑的演练，比赛开始后，团队的不同表现方式造就了比赛结果的悬殊，“眼见为实”让我们清晰直观的意识认识到团队合作规范一致的步伐，团队默契配合的关键和方法。

团队动力之一——公平公正互竞争

这些拓展活动都是四个队伍的互相竞争，竞争把队员们的积极性调动起来了。每一个游戏的速度、配合都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！

经过这次的拓展活动，让我们意识到了团队合作的重要性，让大家相互之间更加熟悉，改善人际关系，增进对集体的参与意识与责任心；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，更要在工作中发挥团队合作精神。把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样部门才会不断成长，公司才会不断进步。

2024 拓展心得体会 篇 14

这次的素拓与以往参加的比较偏向体力上军训等活动不同，它将体力锻炼和脑力训练相结合，通过一个个有趣的游戏寓教于乐，在做游戏，挑战自己同时又值得回头细细领悟其中的道理。我的心得主要围绕令我最印象深刻的两项活动展开。

一个抬管子的游戏。因为管子很长很软，我们每个人只能用一只手指抬着它，手指的力量不好控制，稍有一抬管子就会翘起来。一组有二十几人，施加在管子上的力量很分散，这真的是一个很考验集体力量的时刻。我被选出来监督对方的动作，因此可以在一旁观察到每一组。喊着统一齐声口号，目光集中在前方的一组成功的将管子抬上抬下，而声音杂乱左顾右盼的一组的管子就很难下去。我发现成功的一组会有一个领导者喊口号，听到的声音主要来自于他，这样组员就可以清晰不受干扰的接受指挥；失败的一组七嘴八舌声音杂乱。成功的一组的组员会集中注意力在前方的手上；失败的一组的组员左顾右盼，指导他人而忘记自己的手。我把领悟联想到企业中去——一个企业想要完成一项任务时领导吩咐工作，指挥企业员工。而企业员工只要接受分派工作并且认真完成份内的工作就可。而如果每个员工都发表自己的意见，在还没有完成自己工作时去插手别人的工作，那这项任务注定失败。

再有一个是扫雷的游戏。不可否认集体团队的力量是无穷的，一个人哪怕有几十次命还不一定能够成功。在这个游戏中分工，踩雷，记路线是很重要的三点。正所谓三个臭皮匠顶一个诸葛亮，我们有了很多的臭皮匠进行路线的设计记录。有很多不怕牺牲的开拓者，雷就在那里，踩过后才能知道这是死路，才能更好找到正确的路线。每一个失败回来后的组员我们都给予热烈的掌声，他们都为我们组做出了贡献。在排雷过程中出谋划策的组员和正在排雷的组员之间的信任也是很重要的，在充分互相信任，相互配合后才能有最后的成功。对于这个游戏周密的计划分工是首要的做的，正所谓磨刀不误砍柴工。每一步都要精心策划选择，每个细节都要考虑到位。在这个游戏中我体会到个人已经不是个人，团队才是第一；个人的成功得失已经不重要，团队的成功得失位列第一。个人的一小步就是团队的一大步，一小步一小步之后就是到达终点的最后一步。在今后我走入社会后，想要为自己的企业做出贡献需要的每一个员工的鼎力相助，齐心协力。我应该要培养为集体无私奉献，毫无半点计较的精神。

现在的心情依旧激情澎湃，这二十多个小时，我深深的沉浸其中，思在其中。每一个游戏都有背后的意义，需要用心去体验、去感受、去领悟。我为毕业而欢呼，为受到教育而满足，为促进同学之间友谊而激动，为老师的付出而感动！

2024 拓展心得体会 篇 15

近来公司举行了一次拓展培训，在拓展培训中，给我个人感想最深的是盲人方阵这个拓展项目。

大家说到了一些原因，这些都是导致我们不能在规定的时间内完成任务的关键因素，但是我觉得最重要、最关键的就是领导的作用。

我在思考一个问题：领导是什么？在这种场合之下，领导应有的作用是什么？

当然，在这里我们并不是要批评队长，我们哪一位队员在这个位置上也许都会有这个问题发生，因为大家都没有当领导的经历。

但是，如果我们学习过一些团队工作的方法，也许我们就有了解决问题的途径，首先给大家介绍一个叫做 actionlearning 的方法，翻译成中文叫做“行动学习法”。这是很多年前，一位美国的管理培

训专家到我原来所在单位讲学时介绍的一种团队工作方法。这种方法对于创造性地解决问题很有帮助，这个方法的发明者李云教授认为，当今这个时代是一个发展进步飞速的时代，企业面临着前所未有的挑战。一个企业要想生存和发展就必须创新，但是在创新的过程中大家必须遵守规则，这样才有可能快速地找到新的方法、新的途径、新的方向。当我们大家最终找到了适合我们发展的方法和途径的时候，我们在探索的过程中学习到了新的知识和理念，这些都是书本上从未有过的东西，因此，他把这个方法称为“行动学习法”，就是在行动中学。

这个方法把从问题和困难出现后一直到获得了新的解决方案这个过程分成了若干步骤，每个步骤都有阶段性目标和相应的规则，然后大家一步步地做下来，就可以得到最终的结果。

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/477064052165006103>