

拓展培训心得体会 (35 篇)

拓展培训心得体会 篇 1

202X9 月 11-12 日，公司组织全体员工开展以“理解、信任、协作、共享”为主题的户外拓展培训。两天的时间里开展了多项活动，感触颇深，下面是我在活动中及归来后的一些感受。

11 日上午的破冰活动讲解了活动概况、规则，组建了五只队伍。每支队伍自己推选自己的队长，领导不能担任队长。我意外“荣幸”地担任了本队队长，岳媛担任队秘。既然当了队长，就必须担负起本队的组织、协调工作。本队集思广益，先民主后集中，在短短的 10 分钟时间内起了队名“灰太狼”，队歌“我是一匹来自徽商的狼”，队训“精诚团结，勇往直前”。“灰太狼”是目前广为流行的动画片中的主角，寓意除了希望队员要有狼的团队精神（《狼图腾》一书在描述狼群围猎时充分诠释了“理解、信任、协作、共享”的内涵）、坚韧不拔、吃苦耐劳等品质外，还要乐观、诙谐的面对困难，当然也有包括了灰太狼的一些缺点和不足（如懒惰、运气不好等）。公司也好，组队也好，都是一个团队。作为团队，只有相互理解、信任、协助，才能最终获得成果，共享成果。

拓展培训心得体会 (35 篇)

拓展培训心得体会 篇 1

202X9 月 11-12 日，公司组织全体员工开展以“理解、信任、协作、共享”为主题的户外拓展培训。两天的时间里开展了多项活动，感触颇深，下面是我在活动中及归来后的一些感受。

11 日上午的破冰活动讲解了活动概况、规则，组建了五只队伍。每支队伍自己推选自己的队长，领导不能担任队长。我意外“荣幸”地担任了本队队长，岳媛担任队秘。既然当了队长，就必须担负起本队的组织、协调工作。本队集思广益，先民主后集中，在短短的 10 分钟时间内起了队名“灰太狼”，队歌“我是一匹来自徽商的狼”，队训“精诚团结，勇往直前”。“灰太狼”是目前广为流行的动画片中的主角，寓意除了希望队员要有狼的团队精神（《狼图腾》一书在描述狼群围猎时充分诠释了“理解、信任、协作、共享”的内涵）、坚韧不拔、吃苦耐劳等品质外，还要乐观、诙谐的面对困难，当然也有包括了灰太狼的一些缺点和不足（如懒惰、运气不好等）。公司也好，组队也好，都是一个团队。作为团队，只有相互理解、信任、协助，才能最终获得成果，共享成果。

本队成员共 13 人，年龄老、中、青皆有，身高错落有致，体形胖瘦兼备，很均衡的体现了城建公司的整体面貌。在“桃花朵朵开”活动中，规则是所有人员围成圆圈跑步，当教练说“桃花 5 朵开”时，就要每 5 个人抱在一起。我是队长，就以我为 1 号，后面队员依次排序，结果在数次比赛中本队无一人落网，而被教练打乱安插到其他位置的宋兆平、吴倩俩人就被活捉了。事后我询问俩人是否按编号排序时，俩人均回答没有。从这个活动反映出制定工作计划、组织实施、团结协作、服从纪律的重要性，无组织、无纪律工作就会出差错。而对于落网的人员进行的搞笑的惩罚使全场充满了欢声笑语。在 CS 对抗赛中，有一场比赛是只要击毙我方队长对方即获胜，我方统一安排，所有队员在阵地潜伏歼敌，而我则远遁。敌队“田野”队急于求胜，兵力未进行合理配置就倾巢出动，时间不长就被我队全歼。这个活动表明，作为团队进行需要合理计划、合理组织，还需要有能够解决问题的办法，不能盲目开展工作。

“合力天梯”项目要求所有队员两人一组攀爬天梯，以手触第六根横木脚踩第五根横木为完成任务。本队在一开始面对这个任务时候表现的信心不足，而且不知道方法，但是最终只有一组没有完成任务。这个活动表明：相互信任、全力协作、找到方法是完成任务的主要途径；在面对一个人很难去完成目标的情况下，通过与别人合作，合作的基础就是学会换位思考和乐于奉献，相互支撑、相互依靠我们就更能克服一个个困难。“击鼓颠球”活动尤其反映团队合作的重要性，全队十几个人拉绳索，只要有一个人不配合，就会失败。即使全队配合了，如果没有合适的方法，也会失败。本队从一开始多次失败，面对失败，有摩擦、有相互埋怨、有畏难情绪（普遍），在失败中我们克服了种种负面情绪，相互探讨，摸索解决问题的途径，遇到问题及时提出来，集思广益进行解决，适当的矛盾和冲突能够促使进步，但是必须把矛盾和冲突控制在可接受的范围内，不能激化。

而一团和气只会掩盖问题，使问题得不到真正的解决。通过不断的尝试中获取经验，终于在全队的齐心协力下，取得了颠球 115 个的好成绩。但是这个成绩虽然令全队兴高采烈，但是在随后进行的反思中我们认为这个成绩仍不理想，完全可以取得更好地成绩。那么在

成功的背后仍存在哪些不足呢？

答案有三点：

1、教练给的任务是完成颠球 100 个才合格，在完成 80 个的时候，全队感觉胜利在望，情绪激昂，失去冷静；

2、当时“齐天大圣”队在旁边练习，成绩不理想，全队都有在友队面前炫耀的心思，球越颠越高，最后方向失控，骄傲情绪要不得；

3、小富即安，在成绩面前有满足思想，100 个以后觉得每多一个都很了不起，球丢了也无所谓，失去了强烈的进取心。

本次拓展活动还表明，每个人都有潜力可挖，每个人都可能对自己的能力估计不足，每个人都可能有不自信的时候，而有了解决问题的方法和途径后，自信又回到了我们的身上。例如教练做了一个鼓掌测试，先问队员们估计自己在5秒内可以鼓掌多少下，回答都在10个左右，在进行实际测试的时候都在30~50个左右。而在用了教练讲授的方法之后，鼓掌次数能够增加10次左右。“击鼓颠球”活动也是如此，在失败了十数次之后，所有队员都失去了完成颠球100次的信心。在教练的鼓舞、帮助下，调整了心态，摸索前进，最终取得佳绩。通过上述事例可见，我们每个人都对自己的能力或潜力估计不足，当表现了自己的能力的时候，如果再掌握了正确的方法，还会大幅提高成绩。所以无论是在工作中还是在生活中，当我们遇到困难时，我们要冷静下来，多想解决办法，挖掘潜力，循序渐进，当我们解决了一个又一个问题时，自信就会回到你的身上。

黄山太平湖拓展活动顺利结束了，在完成各项活动的过程中，有疲劳、激动、兴奋、急躁、悲观、喜悦，也有汗水、微笑、畅快淋漓的笑，但给我们留下更多的是反思：反思自己在各项拓展活动中的得失；反思自己的工作和拓展活动有哪些相同之处、不同之处？反思自己在团队中的作用；反思自己在今后的工作和生活中有哪些需要改进、需要完善、需要保持的地方？太平湖归来，让我们收拾心情，一起继续划动城建公司这艘大船，在跌宕起伏的市场风浪中，破浪前行！

拓展培训心得体会 篇2

“啊！”“啊！”惊叫声此起彼伏，我们有点惊奇了，这就是我们千盼万盼的拓展训练吗？虽然也听说过它的恐怖，但还是有点“惊喜”。

我们班这次主要是考验平衡能力，前面的木桩桥和秋千桥对我来说小菜一碟，轻松过关但后面的高低秋千桥可不是好惹的。

在男生队伍里，王昊等人已经“壮烈牺牲”了，我心里凉了半截，完蛋了，看来我这次与成功是没缘了。心想：学农基地要求是不掉下去才有优秀学员，这次是没戏了，说不定还会给女生丢脸。要不逃吧，就说身子不舒服，可这太突然了，一眼就被人看出来，还是安稳踏实点吧。正在我想的这会，女生队伍前进了。

只见前面几个女生小心翼翼，一步一块的通过了，我心里的希望之火又微微燃烧了起来，看来我还是有希望的。可是，后面张芸杰她们几个的落水却又如暴雨，把我的希望之火浇灭了。在我胡思乱想的时候，高低秋千桥已经张开它的血盆大口等着我了。算了，人生自古谁无死，失败乃成功之母，我只能硬着头皮上了。

我屏息凝神的将右脚轻轻的放了上去，生怕惊扰了这只“怪物”。我慢慢地向前一点一点挪移，生怕他一生气就把我扔到水里喂蝌蚪。突然，因为我的一分神，一脚踏空，我第一反应就是死抓铁链，像抓救命稻草一样，我紧抓不放。我站在秋千上，像真的在荡一样，最后，终于缓缓停了下来。我凭借着小强般的意志里边，坚强的“活”了下来。

终于，前面只剩下三四块木板了，对岸就在眼前，我就像在黑暗中看到明灯，在沙漠中见到一杯水一样，之前的疲惫一扫而空，奋不顾身地往前，结果……我只顾着往前看，没注意脚下。“哗”“一石激起千层浪”我脚一踏空，便掉入了水中。看来我太莽撞了。我站起身来，裤脚和鞋子全湿了。

通过这次拓展，可以看出我身体没锻炼好，也告诉了我，逃避是没用的，躲得过初一，躲不过十五该来的总会来的，要勇敢的去面对。

拓展培训心得体会 篇3

11月6日和7日我们xx局的40名青年干部到房山区“人众人”基地进行拓展训练。通过一天半的拓展训练，从一个个富有趣味性的拓展项目中感悟到了很多做人、做事的道理。

一、勇于挑战，相信自己

我们做的第一个室外项目是爬天梯，一组两个人，一男一女。天梯是由六根圆木用钢丝连接吊起来，中间没有任何的把手，但还要两个人互相帮扶着一层一层的往上爬。通过天梯这个项目，使我深深的感受到有些事不是自己不行，而是没有勇气，没有胆量，没有信心，总是处于那种担心、害怕之中，不敢大胆去尝试。同样的道理对待我们的工作也是一样，不敢拓宽思路、勇于尝试，总是处于被动的接受领导工作的安排，让干什么就干什么，没有自己的工作思路，这样长此下去自己只能是原地踏步。要想使自己不断地进步首先要充满信心，相信自己能行，勇于接受挑战，对自己说我行，这样工作中遇到的困难就会迎刃而解，而不再是危难退缩了。

二、突破规律，拓宽思路

我们在室内做的拓展训练是“驿站传书”。我们分成三个小组，每组做数字传递，教练把数字发给最后一个人，由最后那个人按要求依次往前传递，最前边的人把答案写在纸上，交给教练。从这个拓展项目来看我们每个人都被游戏的规则所限定住了，形成了一种约定俗成的规律，没有跳出这个框架，换一种角度去思考问题。这就像人们通常的习惯，总是走大路去到达目的地，不管多走了很多的路程，不管耗费了多长时间，而没有人在这其间开辟一条小路直达目的地，既缩短了路程又节省了时间。在我们的日常工作中也会遇到类似这样的问题，我们要换一种角度去看待、思考问题，不要被眼前的现象所限定，要开阔思路，打破常规，用最有利的方法解决问题。

三、团队精神，无坚不摧

另一个室外拓展项目是“鼓动人心”。在平面鼓的周围扎上了一圈的彩带，每个人拿着彩带让鼓去击由人从空中抛下来的球，让球反复在鼓面上击打，不准落地，否则算失败。从这个项目中我们可以看出团队的凝聚力与向心力，只有大家密切配合，齐心协力，才能战胜。在工作中我们也应该发扬团队精神，各个击破工作中的苦难。这正像人们常说的，一根筷子容易折，一把筷子折不断，从中我们不难看出团队的力量是无穷的。

总之，在这次拓展训练中不仅锻炼了自己的胆量，同时也使自己学会了从不同层面去思考问题，尽管拓展训练的时间有限，但它带给我的思考和启迪是无限的。每一个拓展项目都蕴含着深刻的道理，从中使我认识到生活无小事，处处是经验，我要把这些宝贵的经验运用到工作中，不断地完善自己，充实自己。

拓展培训心得体会 篇4

一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才最有力量。

——雷锋

我行过许多地方的桥，看过许多次数的云，喝过许多种类的酒，却在最好的年华遇到你们。两天的拓展培训生活开启了我的工作生涯，在这不到48个小时的时光里，我收获了友情，收获了团队，更收获了责任和勇气、挑战和担当。

没有完美的个人，只有完美的集体

古语有云，一直花开不是春，万紫千红春满园。诚然，再突出个人，如果没有集体的支撑，迟早会跌落神坛。

拓展培训活动一开始，我们三队迎来了第一个项目——呼吸的力量。教练要求在此项目中团队分为领导者和执行者两部分角色。凭借同学们的信任，我和本队的一位男生被推选为这个项目的“领导者”。

活动开始，我们队两个角色派代表就活动目的预判进行了沟通，执行者们也根据道具情况进行小组责任细分。项目很准确迅速的完成了，收效甚好。

在活动总结过程中，我细细回忆着其中的各个环节，心里冒出了这样一句——没有完美的个人，只有完美的团队。

一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人。

每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识、突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的精神，认真做好身边的每一件事，完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气这样才能成为支过硬的队伍，优秀的团队。

拓展培训心得体会 篇5

202X6月29-30号，我有幸参加了人众人拓展培训，第一次参加拓展培训，心里既兴奋又紧张，不知道什么是拓展培训，当培训老师说：“接下来的两天时间我将带领大家共同做游戏，在游戏中学习我们这两天的课程”我一听心里还窃喜呢，感觉应该挺轻松的。可是，接下来的时间却不是我想象的那样轻松。

首先老师让我们分组，组成一个团队，选出队长，设计队名、队徽、口号和团队展示。整个过程让我逐渐融入到我们的团队，团队里每个队员都积极参与，相互交流，虽然我们彼此都不熟悉，却让我感到了团队的温暖和力量。“团队精神、分工协作、沟通能力、勇气”这些之前只是听说过的东西，在这两天的拓展培训中却得到了切实的体现。参加的每个游戏，都是团结协作、组织分工、共同努力才能够完成的，从“七巧板”到“智力翻牌”再到“极速60秒”每个游戏

的完成都是决策分工、团结协作、共同努力的结果。

一个团队的成功，不是取决于某个人，而是取决于团队的写作能力和向心力，以及相互的鼓励和帮助，否则，即便个人能力再高也会遭到必然的失败，在做“七巧板魔力图形”时，一开始我们各个小组只顾拼各自手中的图形，造成七巧板不够用，相互借用，效率非常低，场面非常混乱，最终没有完成游戏，游戏失败的原因就是由于缺乏团队精神，缺乏明确的奋斗目标和领导者的强有力的指挥。在工作中我们可能会自我意识为中心，甚至想超越规则自行其事，然而个人的鲁莽和造次，都有可能给整个团队的业绩带来损失，因此，时刻要记住，我是团队的医院，我的任何举动都会给公司带来正面或者负面的影响。

还有一点就是，我们刚开始做游戏时，都是急于去完成游戏，由于对规则的不太了解而造成犯规游戏重新开始，随后我们在完成每个游戏前认真了解游戏规则，团队协作、沟通交流、制定可行方案。在工作中也是这样，每项工作都有规范和流程，正如每各游戏都有它的游戏规则，在进入工作状态之前，必须去了解熟悉规则，这是做好工作的基础，而作为一名仪表维修工更是如此。你在维修仪表之前，要了解仪表的结构、原理、注意事项，要对仪表的内部构造了然于胸，不然你会无从下手，不过这些都是一名合格仪表工所具备的基本素质。但不光这些，在现场维修中，也要对各种工艺参数如：介质性质、温度、压力、介质流向等也要做到了然于胸，这样才能做到安全维修，文明维修。安全维修，文明维修使我们的维修质量、维修水平更上一个层次。

两天的拓展培训很快结束了，一起奋斗一同努力的场景却历历在目，团队协作的精神在每个人心中扎根，回忆着一起经历的胜利与失败，欢笑和汗水，这一段人生短暂的经历，却是挑战自我、超越自我的开始。

感谢集团公司和培训老师带给我们欢乐充实的人生经历！

拓展培训心得体会 篇6

短短一天的拓展训练结束了，但内心的激动久久不能平息。回想在训练中各种挑战，感受颇深。正如培训师所说的“小游戏，大道理”。此次拓展训练，让我感悟到很多道理。我是属于红队的一员，在几个来回的竞赛活动中，我们组的成绩总不是那么理想，然而在这些简单的经历和体验中，教官引导我们深思的过程很让我受到启发。正是这经历与体验带给了我启迪。反思一下失败的原因，可概括为以下几点：

第一、无论做什么事情之前都要有明确的目标。

我们的教学有教学目标，同理拓展训练的每个项目都应有明确的目标，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，我们面对不同的事情应有具体的目标，我相信只要目标是积极的，就可以使自己不断进步成长，我们就可以为了这个目标倾尽全力。

第二、做事要有周详的计划和正确的方法。

在每项项目进行之前，我们的队员在教练讲清楚规则后，都会自发的聚到一块商量怎样做才能最好最快的完成。可因为计划不周或方法上总有一点点失误而导致团队整体落后。由此可知，一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，因此在进行任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行反复考虑，以减少在操作过程中出现的偏差和失误。而在这一过程中，需要团队成员的集体智慧和群策群力。俗话说得好，“三个臭皮匠，顶过一个诸葛亮”这样制定出的方案才能使团队每个人都能按计划办事，顺利圆满完成自己的工作。

第三、要善于总结与反思

在每一个活动项目结束后，培训师都要引导我们及时地进行总结与反思，幽默地进行表扬和批评，我知道以前虽然也不断反思，但总是在成功中吸取经验。而失败时，只是简单地总结教训，没有意识到失败也是一种宝贵经验的积累。而在这次培训中，培训师更多的是让我们尝到失败，或者制造失败，让我们不断优化自己的方法，不断地反思自己的不足。在分享与点评中有的放矢，找到关键的问题。这给了我以后的工作中很大的借鉴。

我很感谢这次培训活动，没有刻板的说教，而是用快乐的游戏把

工作、团队、人生联系到了一起。通过自己的亲身的体验，感受了人生中许多的道理，获得了更多的喜悦与快乐。

拓展培训心得体会 篇7

经过两天一夜的“融炉拓展”培训，我努力去做好每个项目，同时与“闪电”公司的全体员工紧密配合共同完成各个项目。在这些项目的完成过程中，深深体会到项目单靠单个人的力量是无法完成的，体会到依靠团队的重要性，培养了团队精神。

什么是拓展培训？在我去参加培训之前，我不知道，但通过两天一夜培训，才深知拓展训练是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过这次“融炉”的拓展培训，使我感受到：

1、学会倾听，是做人之道，不等别人说完就打断别人的话，一是对人不礼貌，二是易引起别人误会。在工作中，领导交给一份工作任务，要认真倾听，领会到工作任务的内容、要求、目的等，这样目标明确了才能把工作很好的完成。

2、在工作中，合理的利用有限的资源和时间。在每项活动的过程中，教练给我们每个公司有限的资源和时间，我们必须合理的利用有限的资源与分配好时间，做事要先做计划，再开展行动。

3、进一步认识我的同事，平时大家都在不同的工作岗位，只是电话联系，而且各自的工作都很忙，交流和沟通的'机会太少了。这次的拓展训练提供了一个很好的机会。大家在两天一夜的时间里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。

4、信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“信任背摔”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

5、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。

6、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。

培训中，教练对我们的鼓励给我留下了深刻的印象。拓展培训项目使我们认识到自身的潜能，增强了自信心；今后要在遇到困难时克服心理惰性，磨炼战胜困难的毅力；启发想象力与创造性，提高解决问题的能力。还让我们认识到知识和技能只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

在今后的工作中，把培训中学习到的知识和精神运用到实际工作中，以新的精神面貌，新的心态来迎接今后的工作。

拓展培训心得体会 篇8

一句温暖的安慰，一声及时的鼓励，铸就我们灿烂的人生，完美的团队…

为期两天的拓展训练虽然结束了，但训练中的每一个项目都给予了我心灵强烈的震撼。那难忘的情景以及训练中一个个镜头历历在目、清晰可见。

在教练要求我们以绰号相称时，我们便忘记了年龄、职位、性别，那期待、激动的心早已真正地投入到训练中去了。3个小队的成立，口号的统一，嘹亮的队歌顿使人油然而产生一种集体、团队、凝聚的感觉。“智取核废料”“七巧板”“领袖风采”“毕业墙”等所亲历的训练项目，真切体会到集体的智慧，团队工作的特点：要出色高效完成任何一项任务，团队协作的精神和群体智慧的发挥显得尤为重要；而主动与他人沟通，走出固有的心智模式(创新思维和改进工作方法)，善用资源，信息共享，高效互动，是完成任务的有效途径；编制缜密的工作计划，落实各个节点执行到位，及时修正或完善计划或方案中的疏漏，是完成工作任务的重要保证。

拓展训练每一个项目的体验都让我有所感悟，受益匪浅，但真正给予我心灵强烈震撼、让我体会最深刻并一次次流下眼泪的则是因个别队员违反纪律或者团队输掉了比赛而队长接受惩罚这样的痛苦经历。每次看到队长和政委标准的俯卧撑速度变的越来越慢，我开始一点点为他们担心，在这个过程中，他们经常因为力量支持不下去，突然的趴倒在地上，每当看到这样的场景，我都会禁不住潸然泪下。很多人都转过头去，他们应该是和我一样的感受吧？队长受到惩罚，是因为自己的团队输掉了比赛，但是责任却由他一人承担，而且其他学员之准许默默的看。这时候，耳边响起了教练的声音：你们的在过去的三、四十年岁月中，是否考虑过你们的很多行为是别人在为你承担责任？你们是否真的去看过？体能上的惩罚其实还是比较轻的，你们就已经开始感觉内疚、感觉难受了，其他诸如心灵上的责任，你们该怎么办？责任无疑是我在这次拓展训练的精神所悟，当我们流着泪水把掌声送给伟大的队长，送给为我们的行为承担责任的伙伴们的同时，我真正的特别明白了：工作当中难免出现差错或走了弯路，敢于承认错误和承担责任，接受批评，正视失误，是完成工作任务的勇气和信心，信任身边的人，敢于承担责任，有勇气面对无论是外部还是自身的挑战对一个单位的发展和员工个人成长是有怎样的意义和重要性啊。

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，深感到这次训练，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。总结体会，最深刻的几句话就是：没有问题，只有目标；没有完美的个人，只有完美的团队；勇于承担，甘于奉献，诚心待人，用心做事。

拓展培训心得体会 篇9

202X6月28号我们公司举行了一次野外拓展培训，对于这一次户外拓展我们非常期待，也很兴奋、好奇，因为以前我们从来没有听说过野外拓展培训这一方面的培训，重要的野外进行的。终于可以品尝一下美味的野炊，也可以感受一下大自然的氧吧。

这次拓展培训中，令我最难忘的、最深刻的就是“闯关酷地带”这个项目。拓展项目开始时，我们被分为两个小队进行，一个叫做猛虎队、一个叫做降龙队，两个小队都各自为了自己团队的成绩而奋斗，团队的队员相互帮助、共同努力，为了夺取第一名的头衔他们豁出去了。其实想想工作中，不就是这样嘛？在这个弱肉强食的社会中，只有强者才能够生存下来。当然一个公司想要在社会中立足，就要靠团队协调合作、各尽其职、共同完成才行。

拓展培训项目中的“孤岛求生”就是非常考验团队协调性的项目。一个一平方米的水中小台想要站入二十五人，那么团队一定要协调好才行，过程中只要出现一点点的失误就会导致整个团队的通关失败。所以团队的队员都相互沟通、交流，团队每一个人都积极参与其中。

现在是资源共享的时候，团队只有从中找到通关的方法，用这个方法去解决眼前的问题。这个拓展项目让我感悟到了团队协调的重要性，在工作当中我们是否也应该协调好冲突，带领整个团队朝我们的目标去发展呢？

这次拓展拓展培训，每一个拓展项目都让我们受益匪浅，让我们启迪了在平常生活中许多简单的道理。

拓展培训心得体会 篇 10

虽然只有短短两天时间，公司组织的培训所给予我的启发却是一笔永久的精神财富。我相信无论是何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这两天里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、 大家目标一致、互相信任、团结协作

无论是哪种游戏，龙头龙尾、彩色板，电网、跳绳几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作。如果我们在实际工作中都能像在“龙头龙尾”中一样，手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。最难忘的是，在“彩色板”中，让我真正体味到相互协作，群策群力。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在游戏中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标和利益，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人，而不是每个人都有自己的想法。虽然在活动中，大家叽叽喳喳、七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结一致求取胜利的表现，也是大家群策群力的表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。全身心地投入当然会大声说出自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

二、集体合作，合理分配资源

一张大的电网中只有两个网口能输送队员至另一边安全地带，而且看上去都不足够大。对一个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题。

三、突破自我、迎难而上

在训练中有一个很好的安排，在分享的时候鼓励大家积极发言。在大家处于比较沉寂之时我还是积极站了上去，我想这个安排的本身也就是希望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的表达能力。在我们的生命旅程上都需要不断突破自我，我们的集体也需要不断的突破，才能挖掘出自己最大的潜力。

通过游戏环节，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。团队精神的核心是奉献，奉献成

为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。团队精神的精髓是承诺，团队成员共同承担集体责任。没有承诺，团队如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。在学会团队精神，信任，和沟通的同时，我们还收获了许多东西：学会挑战自己；学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处；学会鼓励他人；学会欣赏他人。

这次培训给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！活动非常成功，每个人都收获了许多。我愿意和同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的事业进行得更好，为华丰的未来共筑辉煌！

拓展培训心得体会 篇 11

10月6日我参加了一个从未体验过的新活动“历奇培训”，从字面上我的第一个理解是经历奇怪的培训，可是事实上这次的培训确实让我吃惊，回来后我上网查阅了有关历奇的资料，原来历奇辅导的理念来自「经验学习法」是透过参与小组活动，加上充满刺激、支持和欢乐的气氛，令参加者在轻松的环境下寻找一些被忽略的潜能，建立自信；发掘心底内的悲与喜，加深对自己的了解；体会新挑战；学习积极面对将来；使参加者能够突破自己的框框，健康、快乐地成长。正是因为这样我重新认识了我周围的同事们，原来我的同事们是那么的有趣，我们团结的力量是那么那大。

首先我们接受了历奇培训，在历奇培训师的指导下开展了多项活动。在分享的过程中，我们认为这些活动非常有趣，感觉非常轻松。谈到收获时我们都说“每一项活动的成功都要全身心投入，积极想办法，主动配合，服从指挥。要时时刻刻想着我们是一个集体。”

我印象最深的活动就是我们在黑暗中，不能使用人类的语言如何迅速的找到自己的团队，并且按原来的顺序站好。我们的队长华蕾迅速地制定了策略，三种不同的动物声音“喵”、“嘎”、“噜”来寻找自己的团队，以四人为一组，一声，两声，三声，四声，代表顺序，在这次活动中我们小组以很快的速度，完全正确的找到自己的位置，我觉得在我们平时的生活和工作中确实有很多方法来解决各种问题，可是我们在做团队活动是真的需要“一个声音说话”。

拓展培训心得体会 篇12

这次主题为“生命之旅”的拓展培训让我倍受鼓舞与启发，我的心灵又一次得到了洗礼。这胜似一场没有硝烟的战斗，仿佛又让我回到了那告别已久的军营，给我留下了不可磨灭的记忆，它将会一直鼓舞着我，激励着我……

生命之旅是对生命的一种尝试，是对生命的一种挑战。如果你没有亲身经历过这次“生命之旅”，你是无法感受到其中奥秘的，有欢乐，有酸楚，你不仔细的品味，难以体会到它的甘醇。我认为这次活动非常的好，有意义、有价值、有创意。

当我蒙上眼睛，将自己的生命完全交给队友的时候，我终于明白生命的价值与意义。其实，我们每个人都是需要别人帮助的，我们离不开集体。好几次我激动得热泪盈眶。在我们安全地回到目的地的時候，我们静静地相对而坐，手拉手，伴随着一曲经典老歌《朋友》，这时的我才知道，我再也无法控制我内心的那份炽热与激情，泪水禁不住夺眶而出。

我的内心在燃烧，有一股巨大的力量推动着我，我知道这就是团队的精神感化了我，我试着强烈控制自己的情绪，可越是想控制就越是伤感……朋友啊朋友，你可曾记起了我……这首《朋友》唱出了我们的心声。

我很感谢公司给了我这次“生命之旅”的经历，感谢我的队友李红勋伴我一起走过了这次有意义的“生命之旅”。

拓展培训心得体会 篇 13

8月4日和5日，我参加总公司为入职的新员工组织的拓展培训，这次培训，让我受益匪浅。这次培训历时两天，总共体验了8个拓展项目，每个项目各有针对性，对我们这些职场新人起了非常大的帮助。

军训，让我们温故知新，在重新体验大一军训的同时，再次认识了纪律与秩序的重要性。也让我们这些未来将在建设工地奋斗的人再次感受太阳的“温暖”。

当得知要进行高空断桥这项目时，我其实挺心虚的，因为我其实也有点恐高。进入场地后，开始给队友做准备工作，为先上去的同伴加油鼓劲，为他们呐喊，这这过程中，我不断克服自己的恐惧。等到我上场的时候，同伴们围住我，大声给我加油，更是让我信心倍增，当爬到八米高空的短板时，我一鼓作气跳过断板并迅速跳回来，那一刻，我知道，相信自己，才能无所畏惧！

工作，不是一个人的事，尤其是做工程项目的，更不是一个人能搞定的，在做好自己的同时，也要兼顾上下游的同事，也要关注整个项目的进度，这样才能最终顺利完成目标，这是我从“管口接力送球”这个活动中得到的感慨。

在结束第一天的辛苦奋斗之后，晚上，教官给我们开展了娱乐联欢，在游戏中，我们加深队员感情，体会团队氛围，情谊，就是在这

欢声笑语中不断浓厚。

第一天侧重的'是个人信心和团队氛围的培养，第二天，进行的则侧重于对团队合作精神的理解和对各种工作要求的领悟。

在沙漠冒险和快速认数的游戏中，我对团队合作，对效率意识，对创新精神有了更深刻的理解，不断尝试新方法，勇于开拓，只有这样，我们才能快速高效的完成任务。穿越电网，培养的是我们的团队合作意识，对细节的重视，对胜利的渴望，这些都潜移默化地影响着我们。

沙盘模拟，一个很简单的游戏，但是却很直接地给我们指出将来会在工作出现的问题，明白什么样的员工是好员工，什么样的领导才是好领导，这对我们的职业生涯起了非常重要的作用。

我从来都不相信自己可以翻越四米高的围墙，但是，在我们这百多号新人的共同努力下，我们只花了 10 来分钟，就完成了所有人的“逃生”任务，在完成任务的那一刻，我深深地为这个团队而骄傲，为甘愿在底下做人梯的同伴骄傲，为在上面不停拉人的同伴骄傲，也为在底下举着双手的同伴而骄傲，正是大家无畏地付出，才完成了这个看似不可能的任务。团队，因为付出而精彩。

这次培训，给了我许多感悟，经过这次培训，我也更深刻地认识到自己的不足，在未来的工作生活中，我会不断弥补不足，不断增强自己，相信自己能创造出一片精彩！

拓展培训心得体会 篇 14

9月12日公司组织了体验式管理拓展培训——“沙漠掘金”。一天的培训中我们收获了喜悦、胜利、激情还有相携相守的团队伙伴，我们共同完成掘金任务，不断在掘金过程中解决问题，回头想想，在这一次大型场景体验室外拓展培训中，无不与我们在平时工作上处理的诸多问题相吻合，收获颇多，也更让我懂得了协作与信任的重要性。虽然，这次活动只取得了第3名，但这次培训还是给我留下了深深的记忆和感悟。

首先是战略性：战略在平时工作中有着承上启下的作用，如果目标没有完整性和远瞻，到最后就会偏离最终目标。所以，在执行过程中必须目标一致，有着超前的战略性。

其次是战术性：项目管理其实是不断改进的过程，在不断的计划，执行、检查，总结中调整和改进，才能把管理工作做得更加规范流畅，平时的工作中也需要重点强化跟踪整个过程，注重提升工作效率，才

能不断的创造更高的价值。

然后是合作性：培训的过程中出现的诸多不可判断的危机，如断水、断粮和迷路及葬身沙漠让我充分感觉到竞争中的残酷性，在遇到危机的时候，要沉着冷静的分析客观条件，运用团队的智慧，协作合作伙伴的力量化解危机，同时不断反思自己的失误。

在这次拓展中，我们这一组显然注重团队之间的合作，队员之间的交流，也进行了明确分工，职责分明，我们永远不怕遇到问题，但我们惧怕一味蛮干，我们不怕失败，但我们惧怕停止探索。这也体现了我们的团队意识，我们最终也达到了最开始设定的目标“带着金子，凯旋而归”。其次是队员之间信任的重要性，如果没有相互信任，我们是不可能走出沙漠的，我们发挥了每个人的长处和紧密合作、相互扶持最终完成了这次任务，同时也获得了第三名的好成绩。

扩展完之后让我想到了自己在公司所在的部门与职位的重要性，该如何发现团队每个成员的长处和优点，合适的人用在合适的地方，其次团队中的每个人都要清楚知道团队的目标，每个人都在为实现目标做出自己应有的贡献。

拓展培训心得体会 篇 15

在上周六、周日参加了由公司部门组织的素质拓展训练。虽然只有短短两天的拓展培训时间，拓展培训给我的启发和经验却是一笔永久性的精神财富，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。

当我们坐上开往拓展培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情。到达拓展培训基地，附近拓展教练便开始让我们每个人换上统一的团建迷彩服，整齐的去会议室开展了拓展培训的动员仪式。短短的 20 分钟，我们每个人出谋划策确定了我们的拓展训练队名，拓展训练队歌，拓展训练口号，拓展训练队旗，队长，宣传员，安全员等等。同时也做好了面对困难的准备和随时战斗的准备。

我们分了两组，进行的第一个拓展项目是高空走钢丝。站在8米多高的平台上，教练让我们两人一组，完成任务。其实我心里真的很没底，很不自信的对自己说：“我准备好了。”当我的搭档对我说：“没事，请相信我们，我们俩不要紧张相互抓好，心情放平静慢慢向前移动，真的会没事。”搭档那温馨话语以及让我稳稳抓住腰带，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。

我们进行的第二个拓展项目是高空断桥。这是一个个人项目，当我们站在下面时看着队友们似乎很轻松的就跳跃而过。但是当我上去时，我依旧会感到恐惧和害怕。站在8米多的高空中，我两腿一直在发抖，桥板晃个不停，可是我听到队友们对我的鼓励和支持(特别是刘科长和白澍老师等)，他们为我喊加油。我坚定了我的信念，我不能让他们失望，于是我克服了自己内心的恐惧，迈出了这一步，结果竟然成功了!这时我才知道，原来并不像我想象的那么困难，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，队友们都很团结，大家的团结帮助和支持让我无比自信和勇敢。

我们进行的第三个拓展项目叫“抢夺金沙江”。这个项目是团队项目，我们最终成功了。这个是我印象中最深刻，给我感触最深的一个项目。当我们14名小伙伴愿为桥墩的那一刻，我觉得很自豪，很开心。当我牵着我的搭档的手时，我知道此时此刻责任重大，队友的安全掌握在我和搭档的手中，我要保护他们的安全。让近30名小伙伴安全到达了目的地。虽然很累，虽然满头大汗，虽然湿了衣服磨破了手皮，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的人们，当我们遇到困难时是谁拉了我们一把?反过来想想，如今我们有了自己的工作，有了自己的家庭，为人父，为人母，有了自己的孩子，而多长时间问候一次朋友呢?又多长时间看望一次父母呢?此时，泪水已经湿了眼眶，在我的成长过程中作为一个朋友，作为一个女儿我做的真的不够，真的很感谢拓展教练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

我们时刻用一颗感恩的心去善待所有帮助过我们的人……

在这次拓展培训中，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，克服心理恐惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队的精神。不管遇到什么困难，能勇敢地跨出就是海阔天空，就离成功近了一步。最后我感谢为我们付出的拓展教练和给我鼓励的每一个人，你们让我学到了很多很多……，感谢我们的领导给我们这么好的机会，我会更加努力的工作，发挥团队合作的精神，为我校的发展尽一份力量！

拓展培训心得体会 篇 16

回想一周前的公司户外培训，还是历历在目的。这是一次很有意义的活动，它使我学到了很多东西，包括能力，心智都有所影响。

老实说，在刚到培训基地的时候，看到基地的环境感觉是不怎么样的，似乎是身在一个野营的场地中。我们放下身上的东西，换上一套统一整齐的迷彩服，来到我们的集中地。开始我们两天一夜的训练！

培训的第一个项目是摆水瓶，摆水瓶只不过是一件普通到不能再普通的一件事，却是我们一次又一次的刷新纪录，分享着这一丝丝的成功感。在这个小项目中，我们分工合作，团结一致的向着把水瓶快速摆整齐的目标进行着。通过几次的摆放，我们终于成功了。看着整整齐齐的水瓶我看到大家都有着喜悦的笑容，这是一种成功的喜悦！

接下来的项目中，每每都令我们更有团队精神，大家为团队出谋献策，尽自己的每一分力量。其中一个值得一说的项目是，毕业墙！

在即将结束培训的时候，也就是我们该毕业的时候了，毕业墙成为我们最后的考验。

经过教练的一番讲解后，教练问我们需要多长时间完成，我心中在估量着，30个人，而且大多是女生，没1个小时估计不行吧。然而出乎我的意料的是凌总居然说了20分钟完成，天啊。这能完成吗？我在怀疑这个时间是否能完成，忐忑的接受了挑战。以我的身高，估计人墙是做不了了，做个脚踏板还是行的。刚开始的时候还不觉得肩膀有什么问题，但当一个人接着一个人踩到我的肩膀上后，痛的感觉表现出来了，但我不能抱怨什么，因为做人墙的小伙伴们还在坚持着，我怎么能放弃呢！于是乎，在暂停了几次后我们终于完成了。我心中有一些失望，虽然我们所有人都成功翻越了墙，但是我觉得时间也过了很久，应该有30分钟左右吧，离目标时间20分钟有很大差距。我们大家除了一开始时翻过墙的喜悦外，接下来是沉默的，我们在沉思，因为在挑战过程中，我们每个人都有过努力，其中也有人害怕、犹豫，有人勇敢、贡献。但我们是一个团队，失败成功都是一个团队所获得的，而非个人。

挑战完成了，但是否成功，挑战时间我们还不知道。教官走上前，手中拿着计时器，我们都是紧张的。“15分。”当教官说出这一个时间时，大家欢呼了起来。我的眼眶也湿了。在挑战开始到结束，大家都流泪了，我也没有泪水。但是当听到这个时间时，心中涌出一股暖流，直达全身，最后在眼眶中流露了出来，这是感动的泪水，喜悦的泪水，成功的泪水！

拓展培训心得体会 篇17

202X7月15日，对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性。

一、激发潜能，挑战自我、超越自我

我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一

跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时 30 秒钟，最长的近 10 分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

二、相信队友、共同协作“心灵之窗”

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/927114036165006103>