

2024 拓展活动心得体会 (31 篇)

2024 拓展活动心得体会 篇 1

我们公司给我们全体同事进行了两次拓展活动，期中我参加公司拓展活动为第贰期。目的是为了增强我们的团队精神来激发同事工作。这是我人生中的第一次拓展活动，虽然只有短短一天时间，但是也要好好珍惜。拓展让我从中认识、体会，什么是信任‘什么是团结，怎样超越自己才会超越别人！

在教练带领下我们做了很多项目，第一项“八米高空中断桥”这一项目让我锻炼出我的勇敢精神，这看起来挺吓人，可以挑战自己的心理和胆量。我一直在看着，我们组的组员已个个的成功跨越，这 8 米高的空中断桥，还在那麽宽的小桥板上跨越 1.5 米宽的断桥。看着队友个个的成功跨过这一道桥，不知不觉，下一个该轮到自已了，我好怕！不过队友一直在鼓励之下，我爬了上去，可是要跳过 1.5 米的断桥时候我停住了脚步。哇塞！这麽高我那里敢跳啊！那时我全身发抖，我不敢跳啊！我在不断的想怎麽能跳过，同时也听到我们队友在下面为我加油，加油！当时我抬起头看看周围有什么东西可以帮助我把这三块 1.5 米宽的桥板，想呀、想呀，真的过不去。我要下去，我要下去……结果我没有把 8 米高的空中断桥跳过去。我感到很遗憾

第二项“障碍墙”是我们每位学员的最后一项活动考验。给我们学员发挥出团队精神，当教练发出“开始”口令之後。学员就像奋不顾身，勇往直前的精神。此情景令人非常感动，活动结束后下来后，很多人肩膀都留下很多很多的痕迹，但是我们团队做人梯的学员也不在乎，只要我们每位学员都完满成功完成这个活动障碍墙。大家为了完成共同一个目标，团结互助，实现最优秀的成积，将这种精神用于工作当中，团结协助才能取得好的成积。如果一个团队不团结就像一盘散沙，障碍墙是我们团队一天的活动检验的成果，也是最能激发人心的项目。也是最激发和激动人心项目，只要我们团结一致，战胜困难都会成功。感受到团队的精神和团结力量是无穷的，能融入到团队，这说明任何困难都不能阻至我们团队。

拓展活动一天已经结束了，以上这两项活动给我印象最深刻。让我从中体会到很多很多东西，无论在生活当中，还是工作当中到可以体会到今天的拓展活动，在这感谢同舟公司给我们组织这么好的拓展活动。相信我们每个人经历了这次拓展活动以后，在工作生活当中将会更加团结精神激发我们的工作。积极努力付出创造公司未来更加美好的明天，让我们一起努力加油把自己工作做好，这是我的一份快乐，是我的一份收获！努力超越自己！

2024 拓展活动心得体会 篇 2

今天，晴空万里，我早早就起床了，因为我要和小伙伴要去黄龙山风景区参加拓展训练。

不一会儿，我们就来到了黄龙山风景区。首先，导游带我们来到了拓展基地，并向我们介绍了我们这一下午的教官。教官高高的，大概有 180 厘米，皮肤有点黑。

教官先把我们分成两组，每组有七人，还让我们穿上美国大兵的衣服。我们先练了立正、稍息、起步走等基本动作。还让我们参加了齐头并进、松鼠与大树和火灾逃生等。

让我印象最深刻的是高空断桥。看着小伙伴们大多数都失败了，吓得我心惊胆战。轮到我了，教练帮我做好措施，然后让我爬到十多米的吊桥上，我往下一看，一下子吓出一身冷汗，但听见小伙伴的鼓励，我还是走上前，用力一跳，便跨过了一米多的断桥，让我非常满意。最后，我跳下了吊桥，做了一个完美的结局。

这次拓展训练给我留下深刻的印象。

2024 拓展活动心得体会 篇 3

首先非常感谢学校，在开学的第一天组织这么精彩的拓展活动，让我们每个同学之间一下子就拉近了距离，彼此多了很多了解和接触的机会，在一个个叶老师为我们准备的项目中，让我也受益匪浅：

吊绳项目：让我们初初体验了团队合作的重要性，大家都很快就成为了一个高效团队，彼此不再那么拘谨，在活动过程的几次失败，让我想到了工作中的问题，往往很多计划好的事情，都会因为变化而最终不达预期目标，只有不断调整，不断改进，在过程中学习才能最终完成任务，另外在创新意识方面也得到不错的提升，创新总是带

来更好的效果。

高空行走: 挑战自我, 战胜自己, 自己才是最大的敌人, 战胜了自己就没有战胜不了的困难! 走上高空腿就不由自主的颤抖起来, 潜意识的恐惧占据了大脑, 但听到大家的加油声, 看到一丝不苟的保护团队, 马上信心倍增, 很快就战胜了恐惧的自己! 真是一个不可思议的挑战, 自己本来完全不敢完成的任务, 有胆去挑战, 有信心去做就能出色的完成。每当恐惧胆怯的意识控制自己的时候, 我一定会想起这个很棒的高空行走!

抢滩登陆: 让我体会到团队的力量, 只要用好了每个成员的优点, 可以发挥团队无穷的战斗力的, 原本我们是落后于别的`对下水, 但我们的团队队员安排得更合理, 呐喊大气的, 划桨的, 控制方向的, 各施其职, 一下子的时间就超赶了其他对, 成为第一个完成任务的团队, 我深深的感悟到在公司的团队里, 是否能让每个队员都发挥他们最大的长处, 扬长避短! 才能取得竞争的最后胜利。

天使之手: 在人生的道路上, 一路走来, 经历了无数的风雨, 闯过了太的荆棘, 有过多少的天使之手, 在你困难的时候, 在你困惑的时候, 紧握你的手, 给你支持, 给你帮助…….

这个活动给了我心灵的净化, 让我思绪回顾, 让我放下追寻忙碌脚步, 应该去感恩, 去关爱, 去珍惜……. 我们是不是太急切, 太浮躁, 太注重结果, 学会感恩, 让生活更精彩!

2024 拓展活动心得体会 篇 4

春光如旭、碧空万里, 迎着五月的骄阳, 在领导的关怀下, 我参加了中心举办的培训及拓展课程。这是领导和同事们的一次小汇聚, 这是增进友谊的一次结识, 也是与中心同时的一次融合与交流。在这次培训中, 紧张而丰富的内容安排使我受益匪浅、感触良多。

清晨, 我们怀着新奇和喜悦的心情来到了拓展培训基地, 一句激情洋溢的“早上好!”带走了路途中所有的疲惫。怀着激情、放开身心, 投入到了拓展活动中, 专业的教学安排使我跳出的日常的束缚、认真领悟拓展的意义、感受着团结奋进的气氛、以及中心领导们的亲切, 让我发自内心的融入, 并将这股力量化成日后工作中动力的源泉!

此次培训的项目丰富，从“击鼓颠球”、“不倒森林”到“急速 60 秒”、再到“动力绳圈”，一个个或紧张、或刺激、或激烈、或斗智的精彩项目，将我们从陌生到团队，最后紧密的凝聚在一起，成了密不可分、无坚不摧的战友！

在众多的项目中，让我感触最深的是“动力绳圈”。项目开始，教练要求我们围成一圈，所有参训人员肩并肩面向圆心围成一个圆，每人握住绳子的一部分，一起向后拉，按着音乐的节奏同时起伏和摆动。在开始听到规则的时候，我内心是充满怀疑的。这么多人拉着一根绳子、各自发力，还要让绳子规则的动起来，听上去觉得是那樣的难以实现。在最开始教练“上、左、下、右”的指挥声中，大家开始动作时，果然如我所想，每一个动作都是异常的艰难，每动一下，都觉得是在与巨大的外力抗衡，但是没想到的是，再重复这个动作几次之后，居然开始一点点变得流畅，只要顺着共同的力量方向，轻易就可以让绳圈转动起来。再接着，奇迹发生了，不需要主动的发力，顺着绳圈转动的节奏，成为了绳圈联动着胳膊在“挥舞”，不自觉的，手臂以及完全被绳圈带动起来，跟随节奏画出来一个又一个圆圈。直至最后，让团队中最重的人在教练的保护下站在绳圈上走一圈。这个项目让我不禁在归途中依然不断思索。这个绳圈就像一个团队，在这个团队中有人激情如火、有人循规蹈矩、有人勇于探索、有人稳扎稳打，大家力量不均、方向不同，即便投入十二分的努力，仍然难以让这个团队有效的运作起来。而教练的“上、左、下、右”的口令，就是这个促使团队运作的规则，在有效规则的引导下一个原本觉得不可能完成的任务，经过团队成员的磨合，逐渐变得顺畅，直至成为一种机制，一个让团队中每一个人凝聚、并且轻松、愉悦的跟随运作，汇聚、融合成团队的整体力量。而这股力量、这份凝聚力，能让一个普通人能够像杂技演员一样，完成在绳圈上走一周的任务，如果没有团队成员之间的信任与凝聚，是根本无法想象的！

这次的拓展活动虽然短暂却意义非凡，打破了我们固有的思维，在一个个项目中更加深刻的理解的成为一个团队需要核心的力量！

2024 拓展活动心得体会 篇 5

兔年岁首，伴着和讯的新年之风，在办事处领导及所有同事的陪

伴下，我荣幸地参加了销售公司与南京政院共同筹划的军事训练。

为期四天的军事训练，也是作为个人进入单位的第一次户外集体拓展训练，我受益良多，结识了不少朋友，也学到了很多利于工作开展的宝贵经验，这是我新年后的第一份厚礼，相信这也将是我职业生涯颇为珍贵的一份回忆。

军事训练已然拉下帷幕，在此，我将自己的实际训练情况总结如下：

一、体现出的优点

1. 各位同事的组织纪律性具有可塑性，是能够经过管理而达到合格的水准的。通过各位教官的严格指导，大家的组织性、纪律性明显地得到了加强，对待事情处理问题的态度也能够很好地端正。这足以说明大家在今后的工作中是完全能够做到端正态度、严于律己的。

2. 大家学习的领悟性得到了完美地体现。由于我们单位员工的年龄结构在整体上偏向于年轻化，所以对新事物有一定的学习、掌控能力，基本上都能在很短的时间内完成对各种动作的学习，领悟，并做好该动作。个人认为这种学习能力将是公司宝贵的财富，会在以后的工作中得到淋漓尽致的体现。

3. 各位同事都有一定的团队协作意识。在教官的严格要求下，大家都能及时、自觉的调整自己的不恰当行为，不规范动作，与集体始终保持整体上的一致性。这也说明，通过我们今后的认真管理，培训出一支团结协作，并肩作战的精良之师将不再是难题！

这就是我此次军事训练的简单心得，最后，要特别感谢咱们办事处各位领导的辛勤付出，感谢能给我们年轻的一批提供这样一个难得历练的好机会，我们将严于律己，不负众望，严格遵守公司各项规章制度，严格遵循领导指示，做到稳打稳扎，给每个古井人争光添彩！

2024 拓展活动心得体会 篇 6

一年的拓展社团工作已经结束，在学校领导正确指引和全体社团成员的共同努力下，现对一学年的工作总结如下：

在卢伟老师的指导下，经过一学年的拓展训练，我们战胜了心魔，更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。相信每一个社员都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到学习中去，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。在社团活动中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

一学年拓展社团工作在学习即将结束的时候也落下了帷幕，我们在这学年的工作中收获很多，也看到了自己的不足，我们一定再接再厉，把社团办得更好。

2024 拓展活动心得体会 篇 7

今天一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！”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。

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点时间也不要盲目的进行，方法正确了你就已经成功了一半。

2024 拓展活动心得体会 篇8

在中心领导的带领下，来到马仁奇峰参加验式培训团队的拓展训练，对于拓展训练的认识，以前只是在电视上看到过，认为就是大家在一起玩游戏，体验一些不平常的经历。虽然只有短短一天时间，所给与我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我身处何种岗位，只要用心体会就会得到十分有益的人生感悟。

一、拓展训练前参观

1、我们今年才加入到ABC的新成员繁瑞星城ABC幼儿园，教室内干净整洁，有创意的环境设计，深深的吸引了我，特别是走廊的顶部的，美观大方又实用。

2、参观了繁昌中分村新四军三支队谭震林纪念馆旧址，刚进入大门就有一位穿着抗日战争时期军装的老人向我们一一介绍谭震林的英雄事迹。虽然我们生于和平年代，但是回想起那个战火四起、硝烟弥漫的年代，我的心被深深触动。在那峥嵘的斗争岁月里，这里卷起过波澜壮阔的历史风暴，如今在这块光荣的土地上（中分村）还保留着大量革命遗址和革命文物。

小我是家，大我是国，舍生为国，忧民之忧，方为我们的责任。我们要把这种责任与红色精神落实到实际行动中去，号召和感染更多

的年轻人不忘革命精神，了解国情，增长才干，培养品格，增强社会责任感。

二、拓展训练团队

出发前，我们被分散分成了7个组，组成了7个团队，上车前我们都分发了任务卡分别选出了自己的队长、队歌、队名、队牌、口号等。几个队都各有特色，各有特色。得到了领导的一直好评，活动丰富多彩，有集体律动，集体游戏，分组游戏，还每组编排一段舞蹈剧，大家都兴致勃勃。在活动中我们组始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，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，但是往往会再想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！，多沟通、多分享，好的思路和方法可以在沟通交流中得以完善。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。

总之，这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，我想这次经历一定会在今后的工作中，给我带来很大的帮助。只要我们把每一件工作都当作拓展中的每一个挑战，就没有战胜不了的难题。相信我们的明天会更加美好！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。于是我们快乐着、我们幸福着。

再次感谢中心领导给我们这次拓展学习的机会，使我重新认识了自己价值，我会珍惜这次亲身体会得到的感悟，以此作为动力把自己的境界提高一个层次，发挥自身的优势，做好每一项工作，努力成为一名成功的教师。

2024 拓展活动心得体会 篇9

相信每一个人都从拓展乐园的活动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。

一、体现团队合作精神。团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。

二、不断提升和强化个人心理素质。更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

三、男女没有隔阂，人与人平时也该这样。其中还有原则问题，不该做的就是不该做，因为有可能一个人的动作，会毁掉所有计划。

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更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。

2024 拓展活动心得体会 篇 10

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训----一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近 7 秒，当我们完成了 5 秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说 3 秒有人说 4 秒。当时我支持的是 4 秒，觉得 3 秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力 2 秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：下方的伙伴，你们准备好了吗？对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：准备好了，请相信我们必须支持你！教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

毕业墙是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+1>2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但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。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作需要加倍努力及奋斗的目标！

2024 拓展活动心得体会 篇 11

202X11月07日我有幸参加了公司组织的野外拓展训练活动，当我接到公司的通知去拓展的时候，心里就有种莫名的感动，因为这是我人生中的第一次去参加拓展活动。毕竟自己出来社会已有七个年头，以前都是在工厂，每天都是周而复始的做手工活，从来都没有体会过这样的活动或者别的旅游项目。然而现在我觉得我是幸运的，因为我现在站在了公司这个巨人的肩膀上，公司给予我一个伟大的平台，给我一个展翅翱翔的机会。更是给我们提供了多项旅游项目，只要我们愿意去付出愿意去奋进，我们所想要得到的是永无止境的！所以在此感谢公司感谢上级领导给我们提供这样的机会！今天一大早7点多我们就准时从深圳出发，经过2个小时的车途，我们来到了貌似丛林的荒山野岭。一下车我们就体会到了军队的文化，集合，上洗手间，每个小环境都是在30秒钟左右要完成，而且最后一个到位的就要体罚俯卧撑。然后教官给我们分小队，小队在选出队长队秘还有队名，队号，队歌，队旗。

我们的第一个项目是展现自信，用自己最高的激情向教官宣誓，而且个人的激情是不够的，必须得一个队所有人通过才能通过考核。当自己身在其中的时候才发现，有时候你自己或许会感到无助，感到失落，但是当你看到你身边的人都在用最高昂的激情宣誓自己的时候，你还在为你个人的原因而失落吗？我想连自己都不忍心的，因为你不是一个人，而是一个团体。因为你一个人的失落掉队就会影响到整个

集体的荣誉，所以谁都不能自私。在大家的鼓舞打气下，我们小队第一个通过了考核。

第二个项目是考验我们团队的凝聚力，十个人用绳子绑住一个小鼓敲排球，哪个队敲的最多就是胜利，最后一名的要烧掉队旗，小队消失，在这个项目我们失败了，而且我们的队长队秘还因此体罚做俯卧撑。在烧掉我们队旗的那一刻，我们沉默着，我们失败了，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但是我们可以体会得到我们都尽力了。三次小赛我们每一次都在进步，因为我们不断的找原因，不断的发现问题去解决问题。经过大家的努力，我们的最后一次小组比赛我们是第一名。

第三个项目可以说是挑战自己，克服自己。我们挑战高空攀爬。如果没有保险绳掉下来就是粉身碎骨。当我们在下面看的时候每个人都觉得很简单。然而我们前面上去基本上都失败了，甚至有的人不敢上去。上去了不敢走动。但是在大家的鼓动下每个人都去体会了。当我准备的时候，我一直在告诫自己，一定要挑战成功，因为我缺乏的就是大胆的挑战，强势的心。当我站在高空，风不停的吹。再一次给自己鼓起勇气。深呼吸，就开始慢慢攀沿，当我走到一半的时候，脚在发抖，感觉自己要掉下去了。但是我还是在告诫自己我一定要走完，因为他像我的人生一样，我不能半途而废，不能因为害怕而放弃。我们要实现我们的梦想，我们必须得坚持不懈永不言弃。不断的去挑战自己，跨越自己，你的生命才可能赋予更深刻的意义。最终在自己的信仰下，我完成了任务。我深信我是最棒的。

接下来是第四个项目集体大营救。在没有任何工具的情况下，我们从小岛的另一端移动到另一端，中间只掉着一跟绳索，而且小岛的区域是非常小的，要求我们34个人都在小岛的区域范围之内。还有一桶水也要带过去，水是不能流出来的。开始我们都觉得是不可能的，但是办法是人想出来的。3个臭皮匠顶一个诸葛亮，在众人的努力下，我们终于有了一个方案，首先用衣服把绳索弄过来，然后过去2个人，之后把水绑在绳索上吊过去。我们中间也失败了一次。但是办法是想出来的，我们一一排除困难，解决问题。所以在困难的问题都不是问题。只要您肯用心。

最后一个项目可以说是振奋人心的时刻。因为我们就要毕业了。我们需要的是翻越毕业墙，徒手翻越毕业墙，而且只有一个人能说话，有一个人犯规就要重来。首选我们选出了一个领导，然后就是方案，搭人梯。准备工作都做好了以后。德国战歌响起，同事们飞速跑到毕业墙下，搭好人梯。另外的同事踩着同事的手臂，肩膀，一步一步往上爬。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是我们能够顺利通过。当你踩着同事肩膀的那一刹那，心是痛楚的。因为他们付出的太多。而我们的领导更是喊破了嗓门，声音都嘶哑了，还在高声呐喊加油！加油！坚持！毕业墙上我们是支优秀团队，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个一个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下；先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉……我们感激，感激我们身边的朋友，感激曾经帮助过我们的人，感激生命中为我们加油呐喊助威的人，他们是最伟大的，有了他们我们的生命才更具有生命力。

一天的拓展活动，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。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，我们战胜了自己的心魔，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，还需要一个更长的磨练过程。

2024 拓展活动心得体会 篇 12

10月10日-11日，公司在广州芙蓉基地为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，而是先划策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。

2024 拓展活动心得体会 篇 13

4 月 11-13 日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；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个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，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，完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

2024 拓展活动心得体会 篇 14

全体幼儿教师蒋王幼儿园参加了拓展训练，拓展训练的教练老师是成教中心的张老师和孙老师，在这次的拓展中训练的时间虽短、收获却很大。在训练中所受的挑战和磨练，感受颇深……这次训练让我学了很多东西，也感悟到了很多东西。整个训练的主题是团队的凝聚力，合作精神以及创新思想。

整个拓展训练主要以游戏活动的方式为主，让我们自己从中去发现问题，然后解决问题。首先，教练拿出一根杆，让我们围在杆子的周围，伸出右手食指顶住杆子，在手不脱离杆的情况下上下移动。接着两人一组，双手系在绳子上，另一位老师的手交叉系上绳子，在手不脱离绳子的情况下成功脱离。接着体验了花落、花开的游戏，所有教师围一个圆圈，相隔一人手拉手，花落弯腰，花开尽最大的力量向外。全部打乱顺序重新组成了2个小组。游戏是传递信息，两队依次做好，不能说话不能回头，不能越过前面同事的肩膀位置，来把信息往前边传，我们利用传纸条、往手上写信息、利用团队以外的人、传球、镜子等方式来传递信息。接下来，给我们每个人发了一个眼罩，两根绳子，让我们在蒙着眼睛的情况下，所有老师手拉着绳子围成一个最大的正方形。游戏中充分体验了团队合作的重要性。

最后一个游戏飞夺泸定桥，这个游戏是带有挑战性的，也是最能体现团队合作的精神，同时也有点残忍，需要10个老师当桥墩，老师都积极举手争当桥墩，当桥墩的老师需要两人一组手拉手，所有老师从她们手上走过去，中间有任何一位老师失误，游戏会重新开始，刚开始我们的老师就出现了些失误，游戏重新开始了3遍，最后在我们全体教师的配合下，所有老师顺利通过了桥墩，最后要牺牲掉2墩桥墩，当桥墩老师通过的时候，本来是该高兴的，没有一个说话的，只想起了一阵掌声，老师们个个流下了泪水。

过去的我只知道去做能做到的事，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以挑战很多想都不敢想的事；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我更加知道自己是多么需要团队的支持和鼓励。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，有没有勇往直前的勇气和与自己共同拼搏的战友。由此拓展到一个集体、整个团队，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。

在这次拓展训练中，我们学会了无论做什么事都要全力以赴，而不是尽力而为。总之通过这次训练我们学到了很多道理，不管是做人还是做事，在以后的工作中，我们会把我们最努力的一面拿出来，好

好的去完成我们的工作，全力以赴！

2024 拓展活动心得体会 篇 15

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，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，拓展培训后的半个月，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”，很终达到个人与公司共同快速成长。

2024 拓展活动心得体会 篇 16

4月11-13日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达味博士农庄训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、 目标一致、团结协作。

训练从一开始的高空单杠、攀岩、智力电网、八仙过海、抢新娘、五人同行、胜利墙、快乐传真、一块五萝卜蹲等；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个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过胜利墙一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过胜利墙一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源。

智力电网我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，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，圆满的完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通

的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

2024 拓展活动心得体会 篇 17

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/998066111140006064>