

# 拓展天梯心得体会(优质10篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 拓展天梯心得体会篇一

7月31日和8月1日我参加了公司组织的桐庐猴鹰谷基地拓展训练，在这为期2天1夜的拓展训练中，我们训练的项目包括：悬崖速降，心心相应，毕业墙，真人cs，猴鹰谷基地洞穴探险。

我被分在1队，并担任了1队的幽灵指挥官，我的职责是协助队长管理好我们的团队，做到军纪严明，令行禁止。

第一天，我们训练了悬崖速降，心心相应，毕业墙和真人cs。每个项目都让我感受深刻，特别是在做毕业墙的过程中，毕业墙的高度有4米5，我们要把34个人全部越过毕业墙，在教练的一声令下，我们的队员甘当人梯，特别是我们的周总和吕总，身先士卒，争当人梯，我做大家上人梯的垫脚石，帮助我们的队员顺利迈出第一步，并护送队员们上人梯，上去的队员就负责拉在人梯上的队员，整个翻越过程紧张并有序的进行着，最后我们全体通过毕业墙，仅用时14分，这是一个非常不错的成绩了。

第二天，我们进行了猴鹰谷基地神秘的洞穴探险，进洞之前我们大概走了1个小时的山路，这是一个天然溶洞，里面有地下水，最深的地方可以过膝，整个过程可以用惊险刺激来形容，最后出洞的时候基本上全身都是湿的，虽然整个过程很艰辛，但刚出洞的时候还是有一股莫名的成就感跃然心上。

了个人能力的发展潜力。我行，我可以。通过这次拓展训练也使我感受到了团队的力量，大家都各司其职、各负其责，

在拓展训练中寻找合作的契机，不断形成一种默契，这种关系使原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的团队，我在项目进展中增强了克服困难的信心和勇气，坚定了面对困难却能坚韧不拔进行到底的信念，更可贵的是拓展训练，锻炼了我的胆识，也克服了平时只凭感觉行事的思维定式。使我相信超越自己，就能够创造奇迹。

最后我很感谢公司能组织这样一次惊险刺激并非常有意义的拓展活动。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，一起创造美好的未来。

最后非常的感谢猴鹰谷基地的教练和老师，是你们的付出，才有我们的收获。谢谢你们！你们辛苦了。

## 拓展天梯心得体会篇二

对我来说，第一天有一个不一样的开始，本来是6点40分集合的，结果阴差阳错，我没能准时到达。队长打电话过来催的时候，也就是我还在床上的时候，已经6点55分，幸好东西早已收拾好，跑步加打的到了7点10分赶到了集合地点。上车以后，多亏了陈同学的绿茶，让我不至于缺水，至今仍难以忘怀。这件匪夷所思的事情，我至今还没弄明白，我后来看了闹钟确实调到5点50，那么是响了很多次后停了，还是压根没有响，我就知道了，以后的重要事件，两个闹钟会增加不少保险系数。

去到之后第一个事情就是分组，我们组的同学都比较内敛，但合作很好，而且随着教练的鼓励，大家也越来越投入地交流和参与。第一个项目是背摔，就是人占到一个高台上，然后垂直往后倒，别的同事负责接住，有些同事总结的时候说因为接住别人的时候都是非常专注，保证了摔下来的同学的安全，所以轮到自己的时候他也相信别人会像他一样，所以

摔的时候很放心，我自己在台上却没有想这些，我上台前已经有几位同学示范过了，我是很相信我们组的人的，我在台上的时候唯一专注的是教练之前说的步骤，第一是双手反过来顶住下巴，第二是背对大家，后脚跟略微探出，第三是问“准备好了吗”，第四是数“三二一”，最后倒下去，我相信只要正确做完，大家一定能接住的。这个项目是在大雨中进行的，不过却完成得很顺利。

第二个项目是下午的高空单杠，简单来说就是先爬上一根10米左右的柱子，然后要站到顶端一个30厘米左右半径的圆盘上，此时前方1米处左右有个单杠，要跳过去双手抓住单杠。这个项目最难的地方是站到圆盘上，因为到顶的时候双手只能扶着圆盘，脚很难提上去，提上去之后还得站起来，而且一旦脚发抖，整根柱子就跟着晃起来，进一步增加难度。尽管如此，凭借大家的鼓励，我和其他组员一样跳了过去并抓住那根单杠。另外，我还幸做了一阵子的主保护，我以为我的身体素质不足以应付这个任务的，不过教练说只要按照说好的方法做就没问题，这是一次建立自信的成功尝试，虽然后来左臂有点酸痛，但现在左手的力量比以前大了很多。

如果说两个挑战项目是对体力和勇气的锻炼，那么几个pk小项目就是对合作与沟通的锻炼。我们在贪吃蛇项目里有很强的执行能力，但也暴露了沟通时混乱的问题，最终成绩比较靠前。在极速60秒的项目里，我们根据之前的总结，围一圈有序地发言，大大提高了效率，而且第一场进场时发现不是数字牌，有人果断地叫大家记牌，所有人都冷静执行，没有冲进去捡牌，说明了我们随机应变的能力和很强的执行能力，这一点以后要发扬下去，另外我们“国足”队和“美女与野兽”队合作交换信息，是双赢，最终我们取到三轮就完成任务的好成绩。

最后不得不提的项目就是翻毕业墙，如果没有默默无闻的做基石的同事和上面拉人的同事，我和其他很多同事都难以爬上3米多的毕业墙，因此，我想为他们的辛勤付出再次鼓掌，

同时为我们的团结一致感到自豪。另外，公司还为我们所有人，尤其是七月份生日的人准备了神秘的礼物，我都觉得很感动。

## 拓展天梯心得体会篇三

5月26日我随着x集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益匪浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂战”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气概，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“xxx”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设路的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟！在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙的同志，他们真正做到了为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼！这个项目让我体会到：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂战，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们

就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩！

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、相互信任的精神；“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神；“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神；“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神；“胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。

## 拓展天梯心得体会篇四

xx年4月28日，我们公司全体员工带着新奇、向往和无限的激动，来到了环境优美、空气清新的拓展训练基地。我们听从教练的指导，做了简单的训前准备工作，为接下来的拓展训练项目做铺垫。

今天的拓展训练内容有“信任背摔、高空断桥”中间穿插其他小游戏不再一一介绍了。

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

在这一次的精彩拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

## 拓展天梯心得体会篇五

三天的拓展训练从团结、沟通、信任、互助等各方面对我们进行了系统的培训，不仅打破了我们之间固有的一点点拘束，更是提升了我们的团队归属感、营造了团队合作氛围。每一团体活动结束后，队员们在一起畅所欲言、交流心得、发表感言，句句话语中流露的是对此次拓展的收获和感悟。无论今后身处何种岗位，我想只要用心体会，就会对自己有很大的帮助。

体会一：“背摔活动”需要的是相互信任。

“信任”二字在现有的生活中已经用的很少，特别是在工作中，对每个人来说都不敢轻易放松自己，更不敢敞开心扉，以免自己被卷入不必要的纷争。“背摔活动”考验的是你对团队的信任，当自己站在高台上，除了有足够的勇气外，就是对团队的信任，只有一念间的信任才能让自己鼓起勇气，从心里认同自己的团队，才能心无顾忌地相信团队为人民全心全意的服务。

体会二：“高空抓杆”需要的是自我挑战。

要站在一根7米高的铁杆上，且顶端圆盘直径不过20厘米，正

好放下自己的双脚，然后纵身一跃抓住前方1.5米远的单杠。除了受过专业的训练，很少有人面对这样的挑战可以镇定自如。而面对这样的活动，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，挑战自己是否敢于跨出那一小步。退怯的同事们可能会后悔，勇敢向前的同事们也许将永远记住这人生的一瞬间。试想将这一切看作是自己的人生，那么在人生的道路上也会遇到很多近在眼前的挑战，有些挑战更是一次次机遇，只要挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么就可能将属于自己的机会牢牢抓住。

体会三：“拼七巧板”需要的是有效沟通。

沟通是人与人之间思想与感情传递过程，以求思想达成一致。传递过程的一点点失误就可能造成彼此之间信息交流的不顺畅。三天团队训练中不仅有提升个人能力的活动，而且还有增强队员之间有效沟通的游戏，“拼七巧板”看似简单，但在其中蕴含如何有效沟通的技巧，沟通时的语速、语气甚至双方面部表情的传递都是非常重要的传递信息。抓住沟通时的小细节，那么彼此沟通将会是有效的。

拓展是一次学习，学习的积累更是人生财富，而从中得出的感悟更是坚定理想的信念。这次训练，我们感受到了有效沟通的重要性，也深刻体会到了相互信任发挥的强大力量。三天拓展学习体会还远不止这些，以上只是把自己印象最深的一些整理了出来，让自己重新细细回味一下，也坚信自己会把这些启示运用到今后的工作中去。

## 拓展天梯心得体会篇六

在写策划书的时候，时间比较紧，我们想的活动偏向于娱乐，没有考虑到活动的意义和目的，导致策划书再三修改才能通过。出现这样的情况，我们会吸取教训，下次不会出现同样的情况。虽然这样，但活动还是顺利地进行啦。

在准备方面，各种所需品比较齐全，但有些物质没有很准确地预算，导致出现一小问题，但各干事和委员们都比较配合，使活动进行比较顺利。

在游戏活动进行的组织方面，本部内成员能够团结协作，积极参与，体现了比较好的主人翁意思。但在活动中部门与部门之间的交流比较少，只是忙于自己部门的事情，对活动的整体性把握能力不足。活动进行中的纪律总体不错，但有些委员的组织能力响应不足，甚至有些游戏规则也不太清楚，以致活动时间没有把握的很好。

在厨艺大赛活动方面，个人觉得很好，因为这个活动能够让部门与部门的人员进行认识。例如我们素拓部吧，因为我们做的寿司和黄金汤圆太受大家的欢迎啦，以致我们还没有做好，其他的人都来我们这里偷吃。虽然偷吃是不对的，但我们从另外一方面来看，他们敢过来偷吃，表明他们想认识我们。这不是达到我们这次活动的目的和意义吗？所以，他们来我们这里偷吃我们都没有拒接，因为这是一个很好的认识机会啊！

以上就是我们素拓部承办此次活动的总结。我们会总结此次的经验教训，争取在下次活动中做的更好，为促进团总支内部的建设做出自己的贡献。

## 拓展天梯心得体会篇七

八月末，顶着如火的骄阳，理想园的高一新生开始了他们的第一天军训。

炽热的阳光焦烤着大地，将水分蒸发，也蒸发了暑假在家养成的娇气与懒惰。汗水从脸上滑落，每个人都能感受到汗珠划过脊背与胸口，躲进衣服里不见踪影。挺拔的背影与身姿是操场上一道亮丽的风景线，可惜这道风景维持不久便会垮塌——“背挺直！”“手！手怎么的！”“才站了多久？坚



持住！”随着时间的推移，同学们的体力逐渐被消耗，但教官毫不留情的高标准、严要求却从未放松，部分同学的身体开始摇晃起来。

但你以为他们会倒下吗？你想错了！素质拓展训练虽苦，却训了我们的体魄与毅力，这是一场酣畅淋漓的修炼，我们深知训练的目的与应有的成果，不突破极限怎能达到更高的境界？经过短暂的休息，操场上的风景线便又重回当初的模样。

让我们享受太阳的考验，体会风雨的搏击，在这之中脱胎换骨，成就更好的自己！

夜幕降临，第一天悄然消逝，明天迎接我们的，将会是更大挑战与愈加高昂的士气与精神！

## 拓展天梯心得体会篇八

户外拓展是指以自然环境为场地的，带有探险性质或体验探险性质的体育活动项目群。以下是小编为大家搜集整理提供的“拓展心得体会”，希望对您有所帮助。欢迎阅读参考学习！

对我来说，第一天有一个不一样的开始，本来是6点40分集合的，结果阴差阳错，我没能准时到达。队长打电话过来催的时候，也就是我还在床上的时候，已经6点55分，幸好东西早已收拾好，跑步加打的到了7点10分赶到了集合地点。上车以后，多亏了陈同学的绿茶，让我不至于缺水，至今仍难以忘怀。这件匪夷所思的事情，我至今还没弄明白，我后来看了闹钟确实调到5点50，那么是响了很多次后停了，还是压根没有响，我就知道了，以后的重要事件，两个闹钟会增加不少保险系数。

去到之后第一个事情就是分组，我们组的同学都比较内敛，

但合作很好，而且随着教练的鼓励，大家也越来越投入地交流和参与。第一个项目是背摔，就是人占到一个高台上，然后垂直往后倒，别的同事负责接住，有些同事总结的时候说因为接住别人的时候都是非常专注，保证了摔下来的同学的安全，所以轮到自己的时候他也相信别人会像他一样，所以摔的时候很放心，我自己在台上却没有想这些，我上台前已经有几位同学示范过了，我是很相信我们组的人的，我在台上的时候唯一专注的是教练之前说的步骤，第一是双手反过来顶住下巴，第二是背对大家，后脚跟略微探出，第三是问“准备好了吗”，第四是数“三二一”，最后倒下去，我相信只要正确做完，大家一定能接住的。这个项目是在大雨中进行的，不过却完成得很顺利。

第二个项目是下午的高空单杠，简单来说就是先爬上一根10米左右的柱子，然后要站到顶端一个30厘米左右半径的圆盘上，此时前方1米处左右有个单杠，要跳过去双手抓住单杠。这个项目最难的地方是站到圆盘上，因为到顶的时候双手只能扶着圆盘，脚很难提上去，提上去之后还得站起来，而且一旦脚发抖，整根柱子就跟着晃起来，进一步增加难度。尽管如此，凭借大家的鼓励，我和其他组员一样跳了过去并抓住那根单杠。另外，我还幸做了一阵子的主保护，我以为我的身体素质不足以应付这个任务的，不过教练说只要按照说好的方法做就没问题，这是一次建立自信的成功尝试，虽然后来左臂有点酸痛，但现在左手的力量比以前大了很多。

如果说两个挑战项目是对体力和勇气的锻炼，那么几个pk小项目就是对合作与沟通的锻炼。我们在贪吃蛇项目里有很强的执行能力，但也暴露了沟通时混乱的问题，最终成绩比较靠前。在极速60秒的项目里，我们根据之前的总结，围一圈有序地发言，大大提高了效率，而且第一场进场时发现不是数字牌，有人果断地叫大家记牌，所有人都冷静执行，没有冲进去捡牌，说明了我们随机应变的能力和很强的执行能力，这一点以后要发扬下去，另外我们“国足”队和“美女与野兽”队合作交换信息，是双赢，最终我们取到三轮就完成

任务的好成绩。

最后不得不提的项目就是翻毕业墙，如果没有默默无闻的做基石的同事和上面拉人的同事，我和其他很多同事都难以爬上3米多的毕业墙，因此，我想为他们的辛勤付出再次鼓掌，同时为我们的团结一致感到自豪。另外，公司还为我们所有人，尤其是七月份生日的人准备了神秘的礼物，我都觉得很感动。

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，但是基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，让物们先活动活动颈椎，并和我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，这已经不是在从事脑力劳动了，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。

拓展训练结束了，第一次参加正式的户外拓展训练，感触颇深，收获颇多。其中，印象最深的就是开始的拍手热身活动和后来的盲人搭屋和极速60秒了，这些告诉我们什么叫作拓展自信、拓展视野、拓展心胸。

一直觉得自己是个挺有自信的人，一直觉得自己能准确的估价自己的能力。可是，在教练问“当你双手尽量靠近击掌时，估计下自己5秒钟能击几次掌。”大家犹豫了一下，评估了一下，结果报的最多的是25下。然后，大家正式实践，结果是每人平均有30下。这样，就是说大家都大大的低估了自己的能力。这是对未知的恐惧所致，是对自己的不自信所致。那么简单的事情，我们都可以做好的。也有所谓初生牛犊不怕虎吧，我想，我以后会克服对自己的种种质疑，尽自己的最好，达到最好，达到成功。这是，教会我们面对以后未知的人生，要多些自信，多些勇气。

盲人搭屋的游戏我们这组玩的很失败。当其他组都解散休息时，我们还在太阳底下聆听教练的谆谆教导。教练的话让在这烈日下的我有种醍醐灌顶的感觉。“合理分配人力资源，多出一个人不需要搭屋，但他可以作为组组间的协调员，毕竟，我们的人数是绝对不足的。”不要把一个人的功能定死了，要全力全方位的开发人力资源。

在极速60秒中，教练批评了我们所有人，说我们只知道竞争，不懂得合作。因为这个60秒中，我们有4次机会可以自己获得资源，然后如果和其他队共享资源的话，那么我们全班都能成功。可是，我们每组都对自己的资源绝对保密。大家都不愿去交流，的确是没有一丁点合作意识，导致原本可以共赢的事情变得全军覆没了。我想，当今世界的确号召的主要方向是合作、互利、共赢。这些，从小读到大的信条，总会被人一时的自私蒙蔽。我们的确要开拓心胸，帮助他人也是帮助自己啊，朋友总要比敌人多才好活啊。

最后就是关于开拓视野了，记得当时玩游戏5分钟不ng时第一组是炮灰，才玩了2个游戏。但说实话，的确是他们的伟大试验，才有了我们后面的风驰电掣。在用竹筒运球的过程中，在自我训练时，的确是没有任何一个小组想到前后错开的运输方式，是第一组在失败过n遍后自主想出的，这种临机就变的机灵我需要记住并学习。其实，这也是一种视野，就看你想不想的到。我不敢说我的视野能一下子被拓展，但我以后遇到过不去的坎儿时，总会想想，还有没有其他办法呢？至少不会被即将来临的失败吓哭。

总之，经过这次拓展训练，真的收获很多，对管理、对人生、对成功、对失败、对自己、对别人都有了更深层次的理解。

## 拓展天梯心得体会篇九

20xx年7月30日，那是一个让我难以忘却的日子，我们这一批

参加“高效团队、执行力拓展”的拓展训练的学员们，来到风景如画的兴隆山。

在兴隆山上感受了青松苍翠的美景、云山雾绕的瑰丽，同时也感受了团队的重要、感受了信任的力量。在进行分组后开始进行受训，我所在的团队称之为“英雄队”共有16名队员(12名男同志，4名女同志)。我们受训的每一个拓展培训科目，都使我受益非浅，让我记忆犹新的当属“穿越电网”和“抢渡金沙江”这两个科目。下午我们训练的第一个科目是穿越电网。“磨刀不误砍柴功”，这是我在“穿越电网”这个科目中所体会到的。这个科目要团队中的每个人从大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰网，且每个网孔只能使用一次。在这个过程中会有三次敌人来袭的机会，在敌人来袭之际，任何人不能说话，只能静静地操作。刚开始我们觉得很难，但经过大家集思广益、群策群力，先计划、再开展行动。我们将网孔大小，人员分配做了详细的计划，将工作分配到人，各司其职，这些工作直接保证了科目的成功完成，所谓好的计划就是成功的一半。其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，能否在最短时间里，既集思广益、群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。最后我们16个人成功的通过了电网。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的，有计划的安排好做事程序，稳扎稳打，踏踏实实，才能从容自如地做好每一件事。

最后一个科目是集体强渡金沙江。培训任务是20名队员用手搭建出一座浮桥，其他的队员必须脚踩在那个“浮桥”上共同到达对面，在此过程中任何人不能说话。直到所有的队员(四个团队，共计63人)，包括作为“浮桥”的队员全部到达对岸，才算通过。在此过程中有任何一个人违规，其他过去的人，全部重新通过。科目开始的时候，全场一片寂静，随着背景音乐的想起，培训师开始解读人生，从牙牙学语到学会走路到长大成人，走向社会，在这些过程中每一个阶段

都会有让你永远记住的人，值得你去感恩的人，在整个过程中我能够感觉到每一个人都被这种气氛所感染，每一个人都 在深思。在进行到三分钟的时候，当时已经有十几人通过浮桥了，培训师突然宣布科目停止，因为有一名队员违规了，那时很多人都只是以责怪的眼神瞅了一下，大家什么话都没说，接着重新开始。当我看到大家用手搭起浮桥，让队友们 踩着自己的手背上到达对岸的时候；当我看到队友的手被我们 踩破了，还在紧咬着牙齿坚持的时候；当我看到队友们流着汗 水还在默默坚持的时候，我被团队体现出来的集体荣誉感和 精诚合作的精神所感动。

我想全体六十四名队员应该都被感动了。在大家的努力下， 全队六十个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献， 最终以十六分的好成绩完成了任务。在科目完成后六十四人， 有的拥抱在一起，有的相互握手，耳中听到的只有一句话， 那就是一声轻轻地“谢谢”。当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 单位发展壮大的根本。

- 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。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做穿越电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。
- 3、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、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你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，真正从内心深处认同、拥护、践行创新机制和落实责任的要求还需要一个更长的磨练过程。但我相信，多一点坚持，多一份自信，就会多一次成功！

## 拓展天梯心得体会篇十

之前我只知道，情商[eq]又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。但是，到底什么是情商，情商包括哪些内容？这个具体的我还真的不太了解。偶然听到舍友讨论丽姐的《情商拓展》这个选修课，说：“丽姐上课的课堂气氛很活跃，丽姐下课比较快，丽姐是个很“变态”的老师，等等”于是，怀着一种好奇心，我选择了丽姐（9—16）周的课，来亲眼目睹丽姐是如何的“变态”法。

第9周星期二晚上，我提前十几分钟来到了时习楼a307教室的门口等候，看看丽姐是何许人也，又是如何的“变态”的。很快就要上课了，一看，额，老师挺淑女的嘛！我靠，一开口才知道原来是一女汉子也。老师大致介绍了她自己，还有这门课课堂的一些纪律问题，还说这是一门不用说人话的课，在丽姐的课堂上可以不说人话。这点深深吸引了我，因为很多时候我也不喜欢说人话，喜欢说一些鸟语，别人都不理解，就连我家人都说我脑袋不正常，神经病什么的。认识丽姐，我就像遇到了知音，知道了这世界“变态”的人、“神经病”的人还挺多的，不止我一个，心里踏实多了。哈哈！



真心喜欢丽姐这门课，我对去上这门课的积极性很高，每次课都会到。有一次去到了教室门口，却看到丽姐在教室门口上贴了一张写有“有事不能来上课，停课一周”的通知，顿时心里有一种失落感，要是其的课的话，不知有多高兴呢。在丽姐的课上学到了很多东西，首先，知道了情商包括的主要内容：一是，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能更好的完善自己人格，创造自己的生活。二是，能妥善管理自己的情绪。即能调控自己；三是，自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是，认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理。即领导和管理能力。其次，情商水平高的人具有明显的特点：一是，社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感。二是，对事业较投入三是。为人正直，富于同情心。四是，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。再次，丽姐告诉我们一些我们非常感兴趣的增高、减肥的方法：一是，健身增高并不是每天都锻炼，持之以恒，而是要三天打鱼两天晒网，因为要给骨骼一个缓冲的时间。二是，每天晚上睡觉前轻轻的按摩小腹，久而久之，就可以减掉小肚上的的肥肉。是的，自从听了丽姐的话之后，我每晚睡觉前真的这么做，结果还真的有点效果呢，小肚上的肥肉没有那么明显了。我会一直坚持下去，把自己讨厌的赘肉减掉，做个向丽姐一样苗条的女孩。

我们，要在保护自己生命安全的前提下去做其他的事情，因为生命是宝贵的，每个人都只有一次生命，我们要珍惜生命。

“你比划，我来猜”这个游戏很有趣，当时我也积极参与了，我和我的伙伴一个比划一个猜，虽然只猜出了两个，但是我们玩的很开心。而且丽姐通过让我们玩这个游戏，让我们知道了我们在与人交往、沟通中要学会换位思考，这样别人才容易明白你所要表达的是什么，这样才会更容易找到彼此的共同点，更好的相处。

总之，喜欢丽姐的“变态”，和丽姐相处的这几周很开心，也学到了很多東西，希望以后还有机会上丽姐的课。同时，谢谢丽姐给我们带来的愉快心情！