

# 2023年公司组织拓展活动心得体会(大全5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

## 公司组织拓展活动心得体会篇一

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自己！而后是开拓者的一番教导使自己心态有所改变！

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊！每个人的代号都很好玩，心情更是放松！

第二个团队的活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是后来经过我们的多次练习，终于把这个任务完成了，虽然那时的自己出了一身汗，但是还是很开心，不过得感谢八哥的相助！

提到那个让我现在还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自己不相信自己，目前我都还没有确定下来，以前一直都是自己只相信自己，也许还有一点跟那时的心态有关，但是真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是非常默契！

午餐吃的不错，当时一大冲动，自己应该叫做饭桶了！现在还惦记着凉拌芹菜和黄瓜！下次有机会一定还会去！

下午的第一项马兰花的游戏自己很幸庆地瓜我是惟一的一位

没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。不过让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的. 游戏规则！到什么地方做什么遵守游戏规则了！

本以为1—30的智力游戏很快就会完成，结果比我想象的难了很多，第一次我们就找出来了6个数字，后来是11个，再后来是17个，再后来是19个，到最后一次是51秒找到了30个数字！每一次失败我们都会找到这次绊脚石是绊在了哪？寻找解决的办法，有聪明的葫芦娃把我们很多的数学算法的题都做出来，以至于我们有很快的速度完成任务！数字从不同的角度看就会有不同的发现，17连到一块，再反过来放，就看不懂了！多了解姚明的蓝球号是23，以前从不关注！现在却是有所收获！

最后的牵手游戏，让我深刻的体会到什么时候都要活出自己真实的一面，学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈奶奶永远都是我背后忠实的支持者！成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更应该想起他们，更应该去关心他们！小小的一份回报会让他们很开心，很知足！

很感谢你们让我有这么愉快的一天，也希望我们在以后的工作中大家一起加油！创造更好的成绩！加油实践家的各位优秀伙伴！

## 公司组织拓展活动心得体会篇二

阳光的我拥着你，让你不再忧\_月\_号，一个我铭记的日子。因为今天是我第一次参加拓展训练，在这短短的两天时间里，我体会到拓展训练所给予我们的启发和经验会是一笔永久的精神财富。不管我们身处何地负责什么岗位，只要用心感受就会得到很多。

(1) “信任背摔”：

相信他人，为成功赢取时间——背摔。背摔是一项很简单的活动，就是一个人背对站在1.6米高的地方，你能感受到团队给你的信心，就能平躺倒下来。虽然这项活动看上去很平常，但是它恰恰验证了人与人之间心灵的交流及信任度。能否互相信任都是源于生活中点滴积累。“信任”首先是要相信自己，自己都没有自信，就谈不上互相信任了。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。游戏中短短几个字“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

## (2) “翻越毕业墙”：

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一4.米笔直的墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越！当时就想着怎么过得去？结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：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。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

## 总结：

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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是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，还需要一个更长的磨练过程。在训

练中，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。

在合作中能体会到团队的力量与精神，在竞争中能体会到自我的潜能和智慧，上周六在公司的带领下我们来到广州笑翻天体会到了这两点，这是一个非常有趣的户外活动，比上半年的旅游有意义多了，激发了大家集体协作的能力，提高了大家共同面对问题共同解决的意识。

一天的活动，项目很多，我记得的有攀越高墙、穿越电网、空中钢丝、孤岛求生等等，项目意义非凡，考察我们的团队的组织能力、沟通能力、协作能力、应变能力，在笑翻天乐园也让我们玩疯了，“笑翻天”了，这绝对是磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队的方法和活动。通过这些项目活动，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。在活动中，我们在攀越高墙时，失败了四次，甘当人梯的同志为了团队，肩膀都受了伤。一个人在事业上能取得成功，他的脚下必定有人甘当基石。一个团队能有辉煌的成绩，离不开各个成员的密切配合和团队意识。

本次训练活动毫无疑问，这次员工户外活动达到了既丰富员工的业余生活，又能磨练意志、超越自我、熔炼团队、协作创新的目的，这样的体验模式更有助于挖掘员工的内在潜能，提高团体凝聚力，增强工作意识。在训练中依靠彼此间的信任、协作和支持，一次次地挑战自我、战胜困难，加深了对团队精神理解，体会到了工作中信任、协作的重要性，并表示要将本次拓展训练活动受到的教育启示运用到工作中去，为维护社会稳定、促进经济发展作出积极贡献。

通过这次活动，让我们明白完美的团队建设需要靠我们每一个人去努力，让我们共同创建一个相互信任、相互合作、有效沟通、团结互助的工作环境，并把这种优秀的作风带给我们的每一个客户。

## 公司组织拓展活动心得体会篇三

为进一步贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神;更好地配合学院素质教育与拓展训练办公室的工作;加深电子信息系师生对大学生素质教育与拓展训练工作的认识,本学期电子信息系以培养大学生的思想政治素质为核心,以培养创新能力和实践能力为重点,以普遍提高科学素质和人文素质为目的,紧紧抓住大学生成才和核心职业能力培养这一中心任务,开拓创新,努力工作,组织了丰富多彩的活动,取得了阶段性的成绩,现将工作情况总结如下:

### 一、统一思想,统一计划,统一实施

以《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神与学院素质教育与拓展训练办公室的工作思路为思想,以电子信息系实际情况为基础,充分调动教师的积极性,挖掘教师资源。广泛统一的在系内外开展形式多样的素质教育与拓展训练项目,制订了详尽的工作计划。

### 二、加强领导,措施得力,保障素质拓展计划的实施

电子信息系领导对素质拓展的工作给予了大力的支持,从具体项目的审定到实施,都做出了明确指示。在本学期的学生素质教育与拓展训练工作中,电子信息系有15位老师积极参与主持、认真组织了8场讲座与11项竞赛,每项活动都以培养大学生核心职业能力为目的,组织学生进行职业技能训练和创意竞赛,开阔了学生的思维,提高了学生的技能水平。

#### 1. 本系教师讲座

本学期校内教师根据系部相关专业组织了八场特色鲜明的讲座,具体如下:

(1)20xx年9月11日由毛玉梅开展了《新生，请找准你的快乐》的讲座，对象为本系所有12级新生;10月22日，由毛玉梅老师开展题为《演讲艺术》的讲座，对象主要为全校学生。

(2)20xx年10月29日，由居华倩教师开展题为《影视后期特效鉴赏》的讲座，对象是全校学生。

(3)20xx年11月12日，由毛玉梅老师开展题为《情绪控制与心理健康》的讲座，对象主要为全校学生。

(4)20xx年11月19日，由谭建斌老师开展题为《虚拟机技术在嵌入式系统开发中的应用》的讲座，对象是全校学生。

(5)20xx年11月05日，由金虹老师开展题为《大学生职业生涯规划讲座》的讲座，对象为全院学生。

(6)20xx年11月26日，由林涛老师开展题为《大学生如何提高自己的核心竞争力》的讲座，对象为全校学生。

(7)20xx年12月03日，由林涛老师开展题为《光伏技术-解决能源危机的最优方案》的讲座，对象为全院(光伏专业优先)。

(8)20xx年15月05日，由王慧老师开展题为《美术鉴赏—中国画与油画》的讲座，对象主要为全校学生。

## 2、校外专家教师讲座(专家讲坛)

姓名性别单位职称/职位讲座题目时间地点

男总经理计算机专题讲座20xx年11月学院图书馆多功能报告厅

孙韵林男博士光伏电站设计与应用分析20xx年11月22学院图书馆多功能报告厅

### 三、调动广大师生积极性，贯彻落实大学生素质拓展计划技能大赛

学生是素质拓展的主体，学生实践水平的高低，直接影响到素质拓展工作的好坏。电子信息系老师根据不同阶段和层次的学生不同的成才需求，广泛开展素质拓展活动，本学期我系主要组织了二大类(人文艺术类、职业技能与社会实践类)共12项竞赛活动，为学生的全面发展提供必要的训练和帮助。提高了广大学生的思想道德素质，营造浓厚的校园文化氛围。极大地丰富了学生的业余生活，提高了学生的综合素质。具体如下：

#### 1. 职业技能与社会实践类(7)：

(1)20xx年 11月，为了提高大学生的摄影水平，学校通过一些积极健康、主题突出的摄影，让大学生积极地参与进来，记录了美好的瞬间，又丰富了校园文化，我们举办了校园摄影大赛，并评出一、二、三等奖。比赛过程中，我校学生用自己清澈的眼睛、透彻的镜头、睿智的头脑、活跃的思想、充沛的情怀，挖掘校园文化，表现和谐校园的景、情、人和事，关注社会的重大活动，表达大学生自己的真切生活感受与真实境遇，捕捉生活中令人心动的影像，记录我们大学的美好瞬间。这个比赛不仅让电子信息系艺术与多媒体的学生学以致用，而且让热爱摄影的学生提供了一个平台。

(2)20xx年11月开展了诚信征文，诚实守信是中华民族的传统美德，是每个公民的基本道德规范，是个人的立身之本，是社会运行之规。一个人只有讲诚信，才会有信誉，才能赢得人们的信赖和尊重；一个社会拥有诚信，社会生活才可能健康有序；一个国家讲诚信，才能立足于世界民族之林。我院学生积极参加，热情高涨，这个诚信征文比赛不仅提高了我院学生对诚信重要性更进一步的认识，，同时又丰富的校园的文学氛围，最后评出一、二、三等奖。

(3)20xx年12月学院开展了第二届 ccit全国信息技术水平大赛photoshop选拔赛，以电子相册比赛形式，主题是毕业季，主要面向大三学生，10届多媒体同学参赛人数最多。对即将踏上社会的他们来说，三年的大学生活是如此美好，往事历历在目，他们把这三年来的一些美好瞬间做成相册，这个比赛不仅让他们记住过往的美好，而已也让他们铭记最初的梦想，从而更有勇气的踏上社会，开始他们的新生活。最后由主办比赛的老师和学生干部评委评出一、二、三等奖。这个第一届的电子相册大赛，取得了满意的效果，收获了不一样的感动与喜悦。

(4)20xx年12月份第二届“魅力校园，精彩瞬间”ppt大赛、计算机网络安全知识竞赛和光伏知识竞赛拉开了帷幕。

第二届“魅力校园，精彩瞬间”ppt大赛不仅丰富了学生的校园生活，也让他们懂得了世界上并不缺少美，只要有一颗发现美的眼睛即可，最后由老师和学生干部评委评选出了一二三等奖及优秀奖。

计算机网络安全知识竞赛参赛人数甚多，让学生们了解近几年来高速宽带网络的新理论、新技术、新方法和新应用，帮助学生梳理现代网络新技术的知识结构，尽快掌握网络新技术的重要内容，跟踪网络学科的最新发展，全面了解网络最新前沿技术，组织教研室的教师分别评出一、二、三等奖及优秀奖。

光伏知识竞赛让光伏专业的学生更加了解本专业的发展前景，也让他们对本专业的职业规划有了明确的目标，这个比赛意义非凡，得到了光伏专业学生的好评。最后由老师评出一二三等奖及优秀奖。

## 2. 人文艺术类(3):

(1)20xx年 12月，全院举办了色彩作品大赛，比赛以水彩(水



粉)画、传统工艺美术作品进行评比，参赛选手以艺术设计的同学居多，这个比赛效果不错，最后评选出一二三等奖。

(2)20xx年12月，为同学们提供一个展示自身艺术才能的平台，培养学生创新意识，提高我院学生的审美与创意能力，电子信息系第四届个人形象设计大赛开展了。有了往年举办的经验，这一次，学生干部加大力度宣传，吸引了很多学生参加，通过初赛，有13个人进入决赛，其中2个是财经系的学生，比赛过程中，选手们展现出高雅的姿态及符合自身品味的服装，还有各种各样的才艺表演，赛后评选出一、二、三等奖及优秀奖，毛玉梅老师进行了点评。通过这个比赛，作为当今大学生的我们，对自身的品味气质等方面有了更高一层的认识。

(3)20xx年11月全院开展了家居产品设计大赛，本次比赛与校外比赛“丽江杯”链接，主要面向艺术设计多媒体工业设计专业学生，这个比赛的目的即使为了提高设计专业学生的技能，也给他们提供一个齐奇发异想的平台，在12月份，由老师评出了该比赛校内一二三等奖及优秀奖。

#### 四、因为时间等因素没有开展的活动

1. 由胡庆烈，张松涛教师负责的比赛：电子产品维修比赛，电子产品制作比赛，因教师工作繁忙，没如期举行，预计下个学期继续进行。

#### 五、存在的不足

- 1、活动深入程度不过高，学生的参与与研究不够深入。
- 2、活动组织形式单一，不够丰富且在宣传、展示、展览方面组织一般。

综上所述，我系将会发扬优点，弥补不足。时刻以“成就卓

越未来，引领时尚生活”为主题开展广泛的校外素质教育与拓展训练项目，通过拓展训练可以发现学生自身潜能、增强自信、改变自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的意志品质；启发想象力和创造力，提高解决问题的能力；改善人际关系，更为融洽地与人合作，从而打造具有核心竞争力的卓越团队！

## 公司组织拓展活动心得体会篇四

上周末，我很荣幸的参加了由公司组织的“军魂”拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

7月5日一大早我们就来到公司楼下的大巴车上，经过两个小时我们到达了野三坡的训练场地。我们来到场地先遵从教练的指示进行热身，热身的内容是一个小游戏，叫我们听到口令后去找教练说到的颜色，我们做了好多次每次都是教练没有下命令就有学员开始做动作，大家总是按着自己的想法去做事情，而不是仔细的去听我们需要做什么，这对我们以后的工作也是一个警示，应该弄明白自己要做的事对自己做的事有一个规划，然后再开始做事，这样才能完成领导交代的任务。

后面我们给自己的小队命名、设计队徽、口号、创作队歌。我们的小队叫做“梦之队”，口号是“挑战自我，圆梦中诚”，队歌是《超越梦想》。

周六下午，我们首先挑战的项目是“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在10米高的铁板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为1.2—1.8米，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上10米高空之时，心里早已怦怦直跳。我是我们队第四个做这个项目的，我在下面一边观察我前面的同事的做法，一边自己琢磨自己上去应该怎么去应

对这些，等到了我做的时候我上去以后快速的站了起来，然后眼里只看着铁板马上往另外一个铁板的方向走，跨越，然后转身再跨越，用了12秒就顺利的通过了这个项目。这个项目给我的启示就是面对挑战的时候弄清形势，做好计划，然后就去执行，想法不要太多，越是犹豫不决就越会错过最佳时机。

周日上午的“达芬奇密码”令我印象深刻，我们“梦之队”前两局落后4分，第三局我们团结协作赢下4分，在决胜局的时候我们团结协作成功的反超了对方，赢得了游戏。前两局我们由于队员本身对于规则了解的不透彻，和大家对于使用的方法的不统一导致了连续的失败，后来我们团结一心在队长的带领下连赢两局。在一个集体中我们不能有几种思想同时指挥队伍，应该统一思想这样才能走得更远。当大家为了一个目标争论不休的时候，放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。

令我感触最深的是“翻毕业墙”，最开始教练把我们带到毕业墙下面我的第一感觉就是这个是不可能完成的，但是我们通过队伍的团结协作完成了任务。之所以能完成这个任务计划性是一个不可忽视的因素。比如谁先上，谁后上，哪个队友最后上的问题，如何上的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢；同样的一支队伍，可以庸碌无为，也可以成就大业。最后我们这支优秀团队，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”。

[公司组织拓展训练的心得体会]

## 公司组织拓展活动心得体会篇五

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自己!而后是开拓者的一番教导使自己心态有所改变!

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊!每个人的代号都很好玩，(水桶，八哥，饼干，男人，女人，南瓜，葫芦娃，樱桃…)心情更是放松!

第二个团队活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是后来经过我们的多次练习，终于把这个任务完成了，虽然那时的自己出了一身汗，但是还是很开心，不过得感谢八哥的相助!

提到那个让我现在还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自己不相信自己，目前我都还没有确定下来，以前一直都是自己只相信自己，也许还有一点跟那时的心态有关，但是真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是非常默契!(踩伤了华仔，在此感谢啦)

午餐吃的不错，当时一大冲动，自己应该叫做饭桶了!现在还惦记着凉拌芹菜和黄瓜!下次有机会一定还会去!

下午的第一项马兰花的游戏自己很幸庆地瓜我是惟一的一位

没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。不过让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的游戏规则！到什么地方做什么遵守游戏规则了！

本以为1-30的智力游戏很快就会完成，结果比我想象的难了很多，第一次我们就找出来了6个数字，后来是11个，再后来是17个，再后来是19个，到最后一次是51秒找到了30个数字！每一次失败我们都会找到这次绊脚石是绊在了哪？寻找解决的办法，有聪明的葫芦娃把我们很多的数学算法的题都做出来，以至于我们有很快的速度完成任务！数字从不同的角度看就会有不同的发现，17连到一块，再反过来放，就看不懂了！多了解姚明的蓝球号是23，以前从不关注！现在却是有所收获！

最后的牵手游戏，让我深刻的体会到什么时候都要活出自己真实的一面，学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈奶奶永远都是我背后忠实的支持者！成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更应该想起他们，更应该去关心他们！小小的一份回报会让他们很开心，很知足！

生命中有你们的存在，我很幸福！

很感谢你们让我有这么愉快的一天，也希望我们在以后的工作中大家一起加油！创造更好的成绩！加油实践家的各位优秀伙伴！