

2023年拓展活动培训心得体会(精选5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

拓展活动培训心得体会篇一

近期，公司开展了一次拓展活动，为期两天的时间里，我深刻体会到了团队合作的重要性，并且意识到了自身在团队合作中的优缺点。在这次活动中，我不仅感受到了身体上的疲惫，更重要的是提高了团队协作能力。下面，我将详细阐述我在活动中得到的收获以及心得体会。

一、认识到个人能力的不足

通过这次拓展活动，我深刻认识到了自身在团队中存在的不足之处。在野外求生环节中，我们需要独立完成多道题目，但由于自我主观意识较为突出，我经常把队友的意见放在次要位置，这导致我往往会陷入僵局，难以前行。这使我认识到自己存在的问题，并开始思考如何更好地与队友合作。

二、加强对团队合作的认识

在这次拓展活动中，最让我受益匪浅的是加强了我对团队合作的认识。在一项游戏中，我们分成两组，身着类似于乒乓球服的装备，其中一个人为“乒乓球”，另一个人作为“乒乓球拍”，依靠双方的默契，团队才能够在游戏中顺利推进。这场游戏让我深深感受到了团队合作的力量，让我认识到一个强大的团队可以战胜任何一个敌人。

三、扩大人脉圈

这次活动中，我们公司的员工全体出动，大家在各项活动中都能够互相交流，了解到彼此的特长和优势。此外，还有一些人来自其他部门，这也让我在这次活动中结识了一些新朋友，不仅扩大了自己的人脉圈子，更能够通过沟通、合作、互帮互助增加团队凝聚力，减少员工间的距离感。

四、锻炼身体，提升体能

活动中要求我们参与大量的体能训练，例如翻越高墙，爬绳索等，这锻炼了我们的身体素质，提高了我们的体能。通过这些项目，我不仅拓宽了自己的思维，增强了自信心，也提高了自己的体能，让我们能够更好地应对今后的工作和生活。

五、培养自我探索能力

在这次活动中，我们不仅要面对野外环境，克服各种困难，还需要寻找出路，这需要我们培养自我探索的能力。例如在一条道路上，我们需要寻找出最短的路线来到另一边，这要求我们在短时间内快速寻找到有效的解决方案，并且在团队合作的情况下将其付诸实施。这些探索能力的提升不仅有助于快速适应未来的工作环境，还有助于提高自己的生活质量。

总的来说，参与这次拓展活动的过程中，我体会到了团队合作的重要性，也认识到了自身能力和团队之间的差距。同时，在活动中，我也发现自己存在的问题并寻找到了解决的方法，这将对今后的团队工作带来很大的帮助。为了更好地利用这次经验，我将尝试将合作精神引入日常工作中，提高自己在团队中的综合素质。

拓展活动培训心得体会篇二

拓展心得：激情团结感谢三天的拓展训练，拓展训练器械给了我全新的体验和感受：团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我等精神被一个个游戏巧妙地诠释。本来看似不可能

完成的任务，只要有足够的信心、伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力也一样能够出色地完成。在拓展训练中我体会最深的是激情、团结、感谢。

激情，似乎这个词算是一个中性词。有人说，激情是个天使，可以使你进步，可以让你获得成功；也有人说，激情就是恶魔，可以让你浮躁，可以让你直面失败。无可否认，激情在随波逐流的世界总有着矛盾的两面，但却有人忽视了，年轻不怕失败，年轻就会努力，年轻需要激情。每个人都有着激情，只不过在世故的面前被深深地掩饰，而今天在训练营中就是去让我们释放激情、释放年轻。我不得不说要感谢训练营中的培训师们，是他们逐步诱导着点燃了每个人心中的那团热火，激情就在互动的瞬间得到了充分的燃烧。不管是做游戏还是进行训练项目，每个队员都积极地参与，没有人愿意落后，没有人愿意成为沉默者，一种热情的氛围围绕在整个训练营的上空，每个人都被深深地感染。

团结，是一种表现形式，是一种行为的表达。拓展训练就是要表现这种形式，表达这种行为，但更是要锤炼其中的核心——团结力。这时让我想到了一句话：团结就是力量。从“信任背摔”的配合到“钻电网”的集体合作，无不尽显着团结的魅力。此时团结已经不再是外表的体现，更多的是团结已经深入到每个人的心。“信任背摔”让人体会最深的是人与人之间的信任和真诚。站在一米二多高的背摔台上，毫无顾虑的躺下去，需要的不仅是勇气，还有对台下队员的充分信任。只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助时给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴，相信你的集体，我们在集体中才会找到归属感和责任感，而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有接住上面队员的勇气、信心和责任。其实在工作中，我们要做的是主动坦诚待人，这样不仅会让我们更快、更好、更有效率的完成工作，还会让我们体会到工作带给我们的快乐。

短短三天时间，似乎并没有太多的言语，然而“感谢”两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、

感谢教练的指导、感谢公司的关怀，每个队的代表发言中都带着“感谢”，似乎是每个人都有着说不完的谢意。这，不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。不能忘记自己站在六米高中无法迈步时队友的鼓励，那加油声会永远响彻在内心底处；不能忘记“高空断桥”、“钻电网”队友们的帮助，那建议声让自己学会了协作；不能忘记教练的指导，是他们用智慧让我们获得了成功，自信将在内心永远不倒；不能忘记公司的关怀，是公司给了我们释放激情、学会团结、树立自信、体验感动的机会。

拓展活动培训心得体会篇三

拓展训练心得体会职工拓展训练心得体会7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”

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程中离不开集体的智慧和力量。所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。

训练有很多的项目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在高空中万一过不去摔下怎么办？当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了，跳过去时还好，但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的，过去后站立开始就不停的摇晃，好一会儿才慢慢的转过身来，尽管有带，心里仍然咚咚咚的加速狂跳，站不稳，不敢往回跳，那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊：不要往下看深呼吸稳定，加油！加油！；于是我稍稍调整心态稳定，看准目标心一横跳过去，成功！那一刻，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃；这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解，在实际工作中也一样，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。

最后一个项目是毕业墙，此项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。一堵4米的高墙，光

滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。一个人做不到，而团队可以做到。为达成团队目标，每个人都应奋勇争先，相互支持与合作，团队精神在这里得到完美体现。这个项目给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的队友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动！为指挥大家伙儿安全，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动！当墙下只剩下了一个队友，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我的眼睛都湿润。最后，感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀，几乎每个人的带着感谢相互去拥抱，似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与浅入深出相结合，寓教于乐并实例相结合的授课方式，给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程，主要内容为：

- 1、提升管理干部工作教导的能力；
- 2、促进良好的组织气氛、建立良好的人际关系；
- 3、减少现场意外灾害的发生，减少浪费；
- 4、提升管理干部分析问题、解决问题能力；
- 5、提升管理干部沟通能力及领导；
- 6、工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

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，感受颇深。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。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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。四是要学会相互配合。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。五是要因材施教。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。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

拓展活动培训心得体会篇四

笑翻天乐园拓展训练：从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人

向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们都平安的完成任务了。这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，只有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，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根本无法完成的，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，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

拓展活动培训心得体会篇五

这次室外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的
心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

20xx年x月x日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜，不仅品尝了美味的野炊，也感受了野外的生活。

这次拓展，每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

机关经常会组织一些拓展培训的活动，鼓励大家通过培训，看到差异，容纳差异，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。请查看