

# 拓展训练心得感悟(汇总10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 拓展训练心得感悟篇一

12月1日我们公司组织了一次拓展训练活动，在广州笑翻天乐园进行。此次拓展训练目的是为了提⾼我们团队之间的合作意识，加强团队的执行力，通过互动的模式打造一个“赢”的团队。

12月1号的早上我们来到了广州笑翻天拓展乐园，这里山清水秀、绿树成荫是一个非常适合野外拓展训练的地方。随后我们就进行“破冰”仪式，宣布拓展训练的纪律、分组、选举队长、取队名、选队歌。这是一个热身活动，可以增强彼此之间的了解，打破人际交往之间的怀疑、猜忌、疏远，营造一个和谐的团队气氛。

上午我们进行拓展的第一个项目是“珠行万里”，这是团队合作性的项目，极其考验团队成员合作性。公司400多人的大家庭被分成了10个小组，每一个小组都选出一个组长，组长负责指挥小组进行拓展训练。我们的小组取名“飞鹰队”，队歌是汪峰的《怒方的生命》，口号是“飞鹰，飞鹰，傲世雄鹰！”刚刚拓展训练的时候，小组之间的竞争非常激烈，飞鹰队凭借队员的优势远远将其他队伍甩在了后面。俗话说“虚心使人进步，骄傲使人落后”，飞鹰队因为赢得小小的胜利就骄傲了起来，团队之间气氛慢慢出现问题(1、出现问题那里就责怪那个成员，形成了一个非常混乱的团队。2、团队成员之间矛盾僵化，持续不解直接导致了团队不肯合作的局面)。在这种紧急的情况，培训师给我们上一课，给我们

讲述了以前拓展训练的情况，引导我们走向正确的道路上。经过培训师的调解，我们认识到了自己的错误，互相向同事们说出自己所做的不足，并且让其提出意见。虽然在最后的项目竞争中我们飞鹰队没有获得冠军，但是我们获得了比冠军更有意义的东西。经过了“珠行万里”拓展训练，队员之间感情得到了强化，合作精神得到了加强。

□

## 拓展训练心得感悟篇二

国庆将至，我们公司组织了我们一起去看笑翻天乐园参加拓展训练。这次拓展训练目的除了让我们去户外运动以外，最重要的是让我们在这次拓展训练树立团结的精神。

“穿越电网”的拓展游戏规则：所有队员进去指定的方格里面，方格的四周围着电网，所有队员按规定的从指定的电网口出来，每一次只能出来一个。拓展训练过程中只要有人触网，团体队员必须重新开始。因为这是第一次玩这个游戏，所以进入网内的我们不知道如何是好，有点不知所措。平时工作我们都养成了一个习惯，就是有困难时找领导，队长是我们主心骨，关键的时刻我们还是指望着他。队长招我们过来，跟我们说“现在时间一分一秒过去，大家一起来想办法吧”。“一个人有一个方法，一百个人就有一百个方法”，我们不断去尝试、总结，最后我们寻找到了通关的方法，在规定的时间内我们完成任务。

在“穿越电网”的过程中，我们明白了一个简单的道理：一个人力量总是有限的，而团队的力量是源源不断的，学会了团队的合作，就等于迈向了成功的第一步。

“拔河比赛”相信这个拓展训练项目大家一点也不陌生了吧。80号被分成了两组，进行三场竞争，赢得场次多的分组为胜利。两组分别围成了一个圈，团队之间相互讨论对策。因为

大家心理都很清楚，这个拓展训练项目的输赢就在一瞬间，所以商量对策对输赢非常重要。我们40个人一起从商讨中选择了10种方法，然后进行进行10分钟现场演示，每一个人在演示汗流浹背的，最后选择一种可行的方案去参加竞争。三场比赛进行了20分钟，最后我们分组获得这次拓展训练胜利。

团结的力量是不可估量的。任何一个团队，只要团结了，就没有什么办不成的事！

□

### 拓展训练心得感悟篇三

笑翻天乐园的两天两夜拓展训练活动结束了。不知是否是上天故意考验我们，广州迎来了高温，太阳也份外的卖力，天空不见一丝云彩，对于习惯了空调和阴凉的我们来说，真的是巨大的挑战。

这次的拓展训练可以用“惊心动魄”，“激动人心”，“寓教于乐”来形容。它带给我的不仅仅是与未来需要并肩作战的队友的认识和了解，更多的是团队意识的加强。“空中钢丝”、“背摔”、“盲行”、“毕业墙”和“合作建桥”等各种训练项目，无一不带给我深深的启示甚至是心灵的震撼。闭上眼睛，回想之前经历过得两天两夜，一切都历历在目。

团队每个成员都很重要。团队由个人组成，个人在团队中发挥着各自的作用，因此个人在团队中的地位也是不同的，有领导者，也有被领导者。俗话说得好，“千军易得，一将难求”，回想拓展训练中，有多少次是因为没有真正的领导来规划和组织我们团队的行为，才导致了最终的失败。领导重要，但是作为被领导者，完成自己的份内职责也同样重要。同时，有领导才能的你，或许要面临被领导的地位，这也需要你能够沉下心来去完成一些工作，去接受他人的领导完成一些目标，或许所采用的方法你并不认同。但是，只要你是

一个想当将军的兵，你就是一个好兵。切不可只想当将军，而不想做小兵了。团队成员都很重要。

所以，拓展的所有培训项目无一不体现这团队协作的重要性。如果没有团队，空中单杠时，我不可能放心的攀上9米高柱，纵身跃起抓向单杠；如果没有团队，盲行时，我们不可能冲破重重困难达到胜利的彼岸；如果没有团队，背摔时，我不可能背身放心的直倒下去；如果没有团队，我们不可能完成承重120斤的纸桥的搭建；如果没有团队，我们不可能仅用8分17秒就让全体61名成员成功翻越4.2米的高墙……这所有的一切都需要依靠团队的力量。

团队是为目标服务的，把握时间，思考沟通，理解信任是团队的关键。如果没有时间限制，或许我们任何人都可以完成任何的任务。但是正是由于时间的存在，使得某些任务的完成显得有效，提高时间的利用效率，也是团队必须面临的一个难题，首先是要在团队中树立起强烈的时间观念，团队意识观念，时间是不可逆的。团队需要成员具备独立的思考能力，但是相对思考沟通更加重要，我们需要沟通来形成一致的目标，一致的应对方法。我们需要不断的将自己思考的结果与团队的其他成员进行沟通分享。当然，沟通必须高效，大多数项目都是有时间限制的，因此高效的沟通同样重要，面对有限的时间，如何更好的去沟通，这需要团队形成自己的默契，形成自己的方式。但是首先这必须要建立在相互理解和信任的基础上，一个高效优秀的团队，首先成员之间肯定是相互理解和信任的，经常能够换位思考，当别人犯下错误时，能够给予理解，同时又要信任自己的伙伴，正如当我们义无反顾的“往前跳”、“向下倒”和“往上爬”的时候，不正是源于这份信任嘛。

拓展训练已经结束，它也一定会在我的脑海中留下深刻的印记。这两天两夜的拓展训练真是不虚此行。一个字，值！

## 拓展训练心得感悟篇四

为了促进大学生文化的交流，我们班级在笑翻天乐园举行了户外拓展。此次户外拓展不但丰富了同学们的课外文化生活，而且开发了大学生的潜能；培养了大学生的创新思维能力，弘扬自身的个性；培养了大学生的创业素质，强化了团队合作的精神，锻炼了自身的心理素质。

个性创意展示在户外拓展中是一个重要的环节。班级36个人被分成了3个团队，要求每一个团队都有自己的队名、口号、队歌。3个小组都将自己的个性创意展示了出来，组建起高效率的创新型的团队。在这个高速发展的社会中，知识是经济发展的基础和动力，是最主要的生产资源。知识经济的竞争，实质上是拥有丰富知识的高素质人才的竞争。良好的个性品质是人才素质诸因素中不可缺少的一部分，是个体适应社会 and 选择社会的必备条件。教育的本质特征是培养和造就德、智、体全面发展的、有着鲜明个性的社会需要的合格人才。

□

## 拓展训练心得感悟篇五

这是一次在广州笑翻天拓展乐园进行的拓展训练。在这一次拓展训练中，每一个拓展训练项目给我们带来的感悟和思考都是刻骨铭心的。

团队中的每一个人都是都拥有自己的能力和性格，每一个人的处事方式也都不同。但是如何和团队融合在一起？如何合作才能让工作效率更高？齐心协力、共同努力，发挥团队的作用，形成强大的凝聚力，这是一个团队成功的关键。在拓展训练的过程中，我们团队中的每一个人非常积极做好分配给自己的任务，个人与团队紧紧联系在一起，齐心协力、共享成功。

在拓展训练中，每当我们受到挫折时候，队长总是第一个站

出来鼓励我们、帮助我们、激励我们，带领我们从低谷中立刻走了出来。在队长鼓励下我们一次又一次突破自身的极限，最后获得了冠军。现在想想在我们工作中不就是那样子吗？领导总是要最有激情、积极的，充分相信自己的下属，和下属打成一片，齐心协力、共同努力、共享成功！

关于拓展训练心得感悟

## 拓展训练心得感悟篇六

在参加拓展训练以前，我以为拓展就像竞技运动一样只求“通过”和“结果”。直到参加明阳天下拓展训练公司的拓展训练后，我才明白，原来拓展是公司一家人在一起团结互助、共度难关的团队运动。如果用一句话来形容团队与拓展的关系，那就是：团队让拓展变得更有意义，拓展让团队更加强大！

第一次参加拓展训练，之前也没有想象过会是什么样，但是总归还是一次难忘的经历！尝试了很多自己以前从来不曾尝试，只是听说或是看别人玩过！经历是非常特别的。然而那样的一种经历，个人认为更合适的，是让经历本身象酒一样，慢慢地、默默地浸在自己的每个细胞里，才更有其特别的效用。亦因此，作为我个人的分享并不全面。

整体来讲，各个项目的宗旨都是将个体或群体置于一个极端的'环境中，在这样的一个极端，体会人性中最重要最根本的东西。当除掉那些不重要的东西之后，那些真正最重要的，才会让人有更准确、更深刻的认识信任背摔——我喜欢！来之前就在想了！呵呵！不过可恶的家伙居然说我很重！还大声尖叫“怎么女生也会这么重！”幸好本人脸皮够厚，不然，看你老兄怎么下台！早知道我就蹲在那里哭给他看！扫雷——我也喜欢！很喜欢玩这个游戏，感觉就是不错！哈哈，我们还赢了呢！

出现我的脸的，就是很难看的，绝对是网络上流行的搞笑派，真是伤心）不过这个项目真的让我得到了拓展，拓展了我的视野，也拓展了我的胆量！扎筏求生——伐扎的还可以，没沉，不过全身湿透回来，全仗“同舟共济”的两位“难友”所赐！想问：为什么受伤的总是我？悬崖速降——不过如此！比我想象的简单些，不过我似乎没有领悟其中真谛，一路都不是很顺啊！途中还为了去取悬崖中间的“武穆遗书”，差点牺牲！不过坚强的我，只受了点皮外伤回来。

今天的拓展训练结束了，大家都很努力，特别是男生的八个底座和上面向上拉的男生，很多感动，女生们很心疼那些受伤的男生，大家加油，教官也很棒！应该说拓展是比较困难和辛苦的，但是大家都坚持过来了，收获很多欢乐，跟同事关系更融洽。

既然如此，那么以后工作上的困难也就算不上所谓的困难了，辛苦也就称不上辛苦了。所以我会努力完成我的工作，争取把所有的潜能都激发出来，做出更好的成绩。也希望我们大家都像我们的在拓展时表现的那样，团结互助，甘苦与共，做真正的一家人。

## 拓展训练心得感悟篇七

通过这次的拓展训练培训，组织工作优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，利用现有资源，合理调配方能组织大家实现共同目标而制定的计划，在此分享心得感悟。下面是本站小编为大家收集整理拓展训练培训心得感悟，欢迎大家阅读。

经过两天一夜在笑翻天进行的拓展培训，不仅学会了许多的做人道理，还学会了如何用游戏的方式去让一个团队的凝聚力更强大，让一个集体更加的团结，让每个个体都更有团队意识，去为团队奉献。我们学了很多游戏，每个游戏都具有

它自己的用处和意义。

在一开始的“名声飞扬”，其目的就是为了让我们都知道彼此的名字，熟悉每个个体，最重要的是让我们知道了在做任何事情前得了解规则，然后通过大家商量讨论出最佳的方案，达到最短时间完成任务的目标，这就要求大家对彼此意见的尊重，学会去聆听，在适当时候发表自己的意见，才能达到最佳效果，达到最高的效率。这一类的游戏还有很多，比如“驿站传书”“黑杰克”等等，都要求大家每个人的智慧，去商量对策，从而使效率提高，用最短的时间完成任务。

还有就是“收银机”的游戏，得知道每个人的优势，各司其责，发挥每个人的长处去让每个人的能力发挥到极限，从而提高效率。这样有趣的游戏有很多，每个游戏都能让每个人明白很多道理，而不是通过一些古板理论去让大家明白这些，这种方式不仅不乏味，而且能够让大家印象深刻，在生活中时刻可以注意，去反省自己。

还有一些危险的活动，比如“背摔”“天梯”等等，这些说危险，其实是心理作用，考验的是团队成员彼此的信任，让每个人内心的责任感充分的体现出来，对生命的责任，对团队的责任，还有对自己的责任，在活动中，每个人都会充当保护队员和挑战成员，通过换位思考，达到互相信任的效果。

所有人最期待的，最具挑战性的项目，恐怕就是“四米墙”了。没有任何道具，一群人要翻过四米墙。下面两位同学搭一层人梯，一个同学站在上面，靠个人能力翻过去。当前两名同学这样翻过去之后，就可以在上面拉其他同学过去。进展还算顺利，只是几个女同学比较困难，她们踩在人梯上很害怕。不过在大家的鼓励和托扶下还是成功过去了，另外就是有个体重两百斤的队员，我们也是费了好大力气才把他弄过去的。过程也非常精彩，时常引来行人驻足观看。剩下最后一个人的时候，事情就难了。我们在四米墙上头，他一个人在墙下头，想拉又够不上。后来在老师的引导下，我们尝

试了这样的办法：拉住一个队员的小腿(扣在墙上)，将他倒着掉下去，接住下面的同学，然后大家一起把他们两人拉起来。非常顺利，我们一次成功了。带着面欢笑，我们在四米墙下合影留念。

找数字、沙雕-明确目标，合理分工；该游戏成功之处在于每个人均要参与，发挥自己的能动性，滴水能够穿石，大家共同努力。在团队中每个人都要清楚了解自己的责任，做好自己的本份。“没有最好的个人，只有最好的团队！”整个团队所有的人齐心协力，与整个团队共同进退，才能走向胜利！

第二天早晨，我们被教练安排去爬山，早上8：:30出发，大家带着期待，带着对丹水坑的美丽景色的憧憬上路，开始大家非常兴奋，大家攀爬了半小时，结果教练告诉我们这才是热身。当登上山顶的一半时就有人让教练安排休息一会，累的不行了。休息5分钟后，教练又安排接着前进；时间一分一分过去了，汗水从脸颊流到后背，大家随身带的水被喝去了一半；“爬不动了，休息一会！”这时有人腿疼了……大家终于爬到了山顶，并且在山顶上合影留念。大家尝到了成功登上山顶的喜悦。下山——古人说上山容易下山难，大家下不到一半，腿疼的人越来越多，有人找了树枝当拐杖送给腿疼的人，体力较好的人搀扶着腿疼的人，这时候感人的一幕幕出现在我们眼前。结果全体人员在大家合作下安全地返回。从这个游戏中我感受到：有一个信念存在，无论多么困难，只有选择坚持，再坚持，成功就会向你招手。一个团队的成功需要大家的通力合作方能圆满成功。

公司组织我们通过两天一夜的拓展训练已经完成，通过本次训练让我学习了很多很多，对我个人来说受益匪浅，提升很多，本次训练将会镌刻在我的脑海里一辈子。

没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往广州笑翻天乐园的大巴车，参加公司为我们准备的一次户外拓展训练。训练中的每一个项目仍在我的脑中反复回荡，

每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的拥抱，每一次的分享，让我明白什么是信任、什么是责任、什么是奉献、什么是团队的合作精神。

最让我难忘的挑战项目是“孤岛求生”，感觉就是在游戏。游戏的规则很简单；3个小岛，1号珍珠岛是健全人(代表公司的高层领导)，2号岛上哑人(代表公司的中层领导)；3号岛上盲人(代表公司的基层员工)；1号岛是最安全的，有吃的、喝的，其他两个岛屿在40分钟后会被大水淹没。健全人和哑人要帮助盲人脱离危险，从而回到安全的珍珠岛。我们哑人岛的人去了盲人岛，由于不能说话，他给盲人比划，他们是看不见的，只好用手给他们写在手上，他们有的字感觉不到，我们的健全人竟然在忙忙碌碌的做他们的功课和包鸡蛋，完全把救人置之脑后，由于拖延了时间，导致救人没有成功，我们没有在规定的时间内完成任务，这项挑战我们失败了。

使我们深深的认识到公司的高层领导在整个团队中起着关键性的作用，体会到哑人和盲人之间的沟通是多么困难与费劲，健全人信息畅通，可以作出判断和决策。作为企业的决策者，要排除各种干扰的信息，把掌握的资源充分的利用，作出正确的决策。基层员工要相信公司的决策，在中层管理人员的带领下把各项任务很好地去执行，相信我们的企业一定能取得成功。企业在运营过程中，一定要保持上下充分地沟通，保证信息渠道的顺畅，我们要明白团队分工协作与彼此配合的重要性。

毕业墙项目给我印象深刻，经过二次失败的时候，因为个人的犯规，让队长们作了60下俯卧撑，一边是队长们(特别是一些女伙伴们)都做不下去了，一边是队员们的关心与哭泣，让我们体会到个人的利益会直接地影响到团队的利益，使我们不松懈，不再只关心个人的感受，提高了我们团队的凝聚力。第三次翻越成功的那一刻，我们欢呼雀跃。甘做基石的伙伴们肩上满是泥水和血印，喜悦与眼泪都留在我们拓展训练的集体照里，我们互相分享着心灵的成长和感动。在那一刻，

我觉得眼前的伙伴们无比的可爱，可敬。

团队，此刻在我眼里不只是奋进，不只是协助和胜利，我开始仔细打量我的伙伴们，那些淳朴的笑脸，汗湿的t恤和布满血痕的臂膀……我开始真正懂得基石的作用，我开始真正理解奉献的价值，我开始真正重新审视自己对团队的价值。团队需要奉献精神，成功离不开基石。一团队有奉献，有爱，有牺牲，有付出，就会带来团结，带来凝聚力，带来包容，带来奋进，带来成功。

通过这次拓展训练，使我深深的感觉到团队的重要性，每个人在团队中都扮演着不同的角色。只要大家同心协力，没有解决不了的困难和难题。相信在大家的共同努力下，我们的公司越来越飞黄腾达！

跨年联欢晚会暨野外军事旅游拓展训练一天倒计时(还剩32个小时)开始，一切准备就绪，让我们期待一个令人激动的时刻、让我们参与一次不一样的盛大户外活动、让我们共同享受不一样的精彩纷呈，有你更美。我们本次活动取得圆满成功！

七巧板游戏对团队的沟通，领导有着重要的作用；这个游戏看起来很简单，儿时玩的游戏，不过经过改编了，教练将我们40个人分成7个小组，然后将5色7块共35块七巧板分给7个小组，要求7个小组按照既定要求完成计划。每个小组的任务不同，之间需要相互配合，沟通，通过交换方能完成任务。游戏开始后各组为了各自的目标与其他小组进行沟通，后发展到七巧板谁也不借给谁了。一时大家都不能完成任务，当我们发现问题严重后，立即召集各组联络员开会，一组一组完成，最后得到了教练的认同，我们组将我们的七巧板全部贡献给其他组，结果我们6组得到了80分，第二名。最高分仅为90分。

过这个游戏我们学习到工作中沟通的重要性，协同工作发挥团队的力量，即使一个小组获得了满分，但整个团队没能完

成任务一样不能成功，只能与失败携手。通过这个游戏是我们认识到：如果我们工作中大家各自管各自的工作，没有协同，即使一个部门使出浑身解数，万分努力，也是事倍功半。故通过该游戏我们认识：在领导下达工作任务后各部门需要及时甚至随时随地进行沟通，给对方出谋划策，让别人给自己提建议；以及沟通部门之间如何合作，如何谋划，如何利用目前的资源最短时间，最节约资源完成任务。尽管沟通协调可能浪费一点时间，但是砍柴不误磨刀工，制定工作计划，实施步骤，提高工作效率，最后将事半功倍。

同时通过这个游戏中我们看到第7组的重要性，其实第7组是核心组，第7组的联络员需要召集大家开会，明确目标。资源是有限的，如何充分利用现有资源完成既定目标，那么就需要一个核心的组织者，来协调大家的资源，在有限的资源的情况下通过合理的组织，并分工明确才能在最短的时间里完成工作。使团队的各个部门形成合力，每个部门都必须有大局观和良好的协作意识，要服从决策者的指挥，以团队的利益为最高利益，与其他部门之间要相互信任，要有主动沟通的意识，并掌握有效的沟通渠道和方法，共享资源并且合理配置资源来提高团队整体价值达到互利共赢的目的。组织工作优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，利用现有资源，合理调配方能组织大家实现共同目标而制定的计划。

停车游戏：群策群力，共同谋划。通过这个游戏需要大家共同努力，开动脑筋，群策群力，共同谋划；一个人的智慧是有限的，大家的共同参与力量是无穷的。团队需要信任；该游戏是让两个小组各围绕一个圆圈，后边的人双手搭在前边的人的肩膀上，随着教练的口令，前边的人坐在后边的人的腿上，整个团队能够保持稳定。

该游戏需要每个人信任被坐的人能够让自己坐下来，而不认为自己将坐到地上，只要任何一个人担心将会导致全小组人失败。联想到平时的工作中，不要自我设限，处处打自己的

小算盘，要相信自己同时更要相信团队的每一个成员，只要你信任别人，拿出你的真诚对待别人，别人才会信任你，当你遇到困难时，大家会毫无保留地伸出爱心之手来帮助你。团队才能够稳如泰山。

踏着清晨的阳光，前往笑翻天乐园拓展训练基地的路上，和新进的所有同事一起进行拓展训练，期待、兴奋…玩了很多游戏，真的学到了很多，当时不觉得很累。在太阳底下的拓展，学员们艰苦并体会着。一开始大家都以为是轻松的活动吧，但却体验了一场严峻而撒汗的拓展训练！

第一个拓展训练项目是培养团队精神，需要从上到下从里到外团结协作，不停接客，无论公私，努力揽人。同时锻炼了积极勤奋开朗和感恩的思维方式；做这样一个备受争议和诟病的工作，心理素质必须过硬，内心坚强，被虐同时仍要感谢来客给我们带来财源滚滚。

搭人梯的男生，一把心酸泪吧。我个子低，即使站在最高男生肩膀也够不到上面同学伸下的手，挣扎中不知道谁托着脚把我举了起来。游戏外呢，谁会在我挣扎无助时拉我一把或是托起我满是泥巴的脚。没有谁有这个义务。

成功后大家忘情欢呼跳跃，大家都很感动，女生很多眼眶都红了，我也被感动数回，虽然知道社会还是无情的，但这种感觉真的很好，我明白了战友的感情为什么那么深了。超感动！踩过人梯对面有无数双信任的手臂感觉真好。

信任背摔是一个很有意思而且很有启发性的游戏，它告诉我们在生活中面临很多的抉择，这时候往往就是一句：“我已准备好，然后便勇往直前”。而顾虑，恐惧，犹豫，都是绊脚石。所以，在生活中，何不让自己活的轻松些，洒脱些？这个项目从给队友充电鼓励，到队友勇敢的登上高台，再到背对大家按照标准动作倒下来，大家齐心合力的接住队友，团队接住队友后的再一次鼓励和分享体会。整个环节考验的

不仅仅是个人的胆量和勇气，更考验的是团队的配合，团队永远是在你最需要的时候坚定不移的在你身后！

人生第一次拓展训练，各种害怕，各种感动，各种欣赏！也许，一个优秀的企业，不仅仅在于丰厚的待遇和良好的社会回报，更在于企业精神和你能够为之震撼的团队力量。在这个过程中，感谢那些看见我从十米高台掉下来没有嘲笑而是安慰鼓舞我的伙伴，感谢我们共同的信念和美好的意志。

拓展培训心得

## 拓展训练心得感悟篇八

踏着清晨的阳光，前往笑翻天乐园拓展训练基地的路上，和新进的所有同事一起进行拓展训练，期待、兴奋…玩了很多游戏，真的学到了很多，当时不觉得很累。在太阳底下的拓展，学员们艰苦并体会着。一开始大家都以为是轻松的活动吧，但却体验了一场严峻而撒汗的拓展训练！

第一个拓展训练项目是培养团队精神，需要从上到下从里到外团结协作，不停接客，无论公私，努力揽人。同时锻炼了积极勤奋开朗和感恩的思维方式；做这样一个备受争议和诟病的工作，心理素质必须过硬，内心坚强，被虐同时仍要感谢来客给我们带来财源滚滚。

搭人梯的男生，一把心酸泪吧。我个子低，即使站在最高男生肩膀也够不到上面同学伸下的手，挣扎中不知道谁托着脚把我举了起来。游戏外呢，谁会在我挣扎无助时拉我一把或是托起我满是泥巴的脚。没有谁有这个义务。

成功后大家忘情欢呼跳跃，大家都很感动，女生很多眼眶都红了，我也被感动数回，虽然知道社会还是无情的，但这种感觉真的很好，我明白了战友的感情为什么那么深了。超感

动!踩过人梯对面有无数双信任的手臂感觉真好。

信任背摔是一个很有意思而且很有启发性的游戏，它告诉我们在生活中面临很多的抉择，这时候往往就是一句：“我已准备好，然后便勇往直前”。而顾虑，恐惧，犹豫，都是绊脚石。所以，在生活中，何不让自己活的轻松些，洒脱些？这个项目从给队友充电鼓励，到队友勇敢的登上高台，再到背对大家按照标准动作倒下来，大家齐心合力的接住队友，团队接住队友后的再一次鼓励和分享体会。整个环节考验的不仅仅是个人的胆量和勇气，更考验的是团队的配合，团队永远是在你最需要的时候坚定不移的在你身后！

人生第一次拓展训练，各种害怕，各种感动，各种欣赏!也许，一个优秀的企业，不仅仅在于丰厚的待遇和良好的社会回报，更在于企业精神和你能够为之震撼的团队力量。在这个过程中，感谢那些看见我从十米高台掉下来没有嘲笑而是安慰鼓舞我的伙伴，感谢我们共同的信念和美好的意志。

## 拓展训练心得感悟篇九

自进入\*\*农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、励志影片观看、教育基地参观等内容。其中，给我印象最深的是素质拓展训练。这场以“团队协作——勇往直前”为主题的素质拓展活动，不但让我从中获得游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的的伟大力量。

“素质拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在大学本科的时候，虽然亲眼目睹过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。×月×日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。很感谢校研究生部给予我们参加研究生学生干部素质拓展训练的机会，虽然拓展

训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟姐妹！

在这次拓展中，按照游戏规则，此次活动以部为单位进行五项竞技类比赛：无敌风火轮、超级链接、袋鼠跳、五彩连环炮和五人六足。其中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

对于各个项目，给我印象最深的是“五人六足”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，做到×人一同向前大步跨越。这个看似×人一起走的事很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

一天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，而但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成；忘不了那一次次汗泪与智慧的交织；更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要

相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习和工作中去，去开拓更广阔的天地，努力把研究生会的各项工作都做到尽善尽美，为\*\*农的明天再续辉煌！

在机关工作时间长了，难免想探寻外面世界的精彩；在机关工作时间长了，难免有些对身体健康的担忧；在机关工作时间长了，难免同事间有那么一点点的隔阂。20\*\*年7月，部机关党委在风景如画的棋盘山组织的“拓展训练”可以说是春水润土，及时解渴，让我们组工干部视野大开，既锻炼了体魄，又增进了同事之间的友情。特别是每堂训练课课前的开动脑筋和自创战略、课中的勇猛果敢和团结协作及课后的总结经验和深刻反思，都给我们带来了视觉的冲击和心灵的震撼。挑战自我、相互帮助、集体利益高于一切的思想在那一刻被深深的理解与感悟。

很荣幸，我被选为第4队的队长。队长当然有权，我亲自任命漂亮女孩安丹为队秘、任命有百灵鸟美誉的钟茵姐姐为宣传委员、任命玉树楚楚的唐恒昌为旗手。当仨位同志进入角色后，队伍如平静湖水中扔入一粒石子马上活泼起来，欢歌笑语萦绕耳边，渴望胜利的激情在身边弥漫。在建队仪式上，我经过任职讲话后，集思广益，命名4队为“圣斗士星使队”，口号是“为了雅典娜，冲冲冲……”。编撰队歌、绘制队标时，大家的灵感仿佛一下子都爆发出来，不到五分钟的时间，忙而不乱，分工协作，早早就让制作的队旗迎风飘扬，创作的队歌响彻云霄。

第一关是信任背摔。我们姿势标准，一个接着一个落入队员们组成的人型防护网中，如鲤鱼跃龙门，自信而又优雅，就连我这200斤体重的人也是执行标准不走样，得到掌声一片。

可王克琦有点战战兢兢、面色紧张，但在大家的鼓励下也是一跃而下。

第二关是穿越电网。不用问，这关我是最大的难题。经集体认真细致研究后，我第一个试钻。连续7次失败，却也总结出很多经验，看来“失败是成功之母”这句话真对。待实验和总结完毕，我们按照新定方案，或钻或抱，一个个轻松过网。最后只剩我和1名队员，钻不了，也抱不动，怎么办？我灵机一动，趴在地上，背上高度正好与一个空网相符，另一名队员在我背上爬过，在已过关队友的拉拽下终于成功。只剩我1人了，我抖擞精神在大家关注的眼神中惊鸿般穿越，7次实践积攒的诀窍在瞬间体现出来。

第三关是高空抓杠。这关太刺激了，主要就是挑战自我，消除恐惧，攀上8米高的柱子，然后纵身一跃抓住斜上方的单杠。不管教练员怎么说，大家就是不敢上。正当我准备第一个尝试时，只听“我先上”，一位面色微黑的瘦高个分开人群挺身而出，大家一看，是第一关信任背摔中表现不好的王克琦，看来他要扭转在队友中的胆小懦弱印象，重新树立勇敢的领头羊形象。结局可想而知，在他成功登顶后，队员们顶住压力，克服恐高，攀上柱子调整姿态后，向单杠飞身一跃，象一道道彩虹滑翔于天际，全体队员均完成高空抓杠。虽然在攀登时大多数队员惊恐万分，但胜利后如花的笑靥却宣告我们“圣斗士星使”都是善于高空作业的“飞行军”。

第四关是毕业墙。这关是四队合一，一起攻克难关。随着曹龙主任一声令下，我们几个体格最健壮(也有胖胖的)同志的充当基石，其他人踩着我们的肩膀向上攀登，其余人等均举起双手向上推举，一名勇士成功登顶后开始从毕业墙的上方开始拽人，大家分工协作，井然有序。忽然我发现每个向上攀登的队友们都无一例外的选择我这块基石，看来我的体重让队员们感到了踏实，我无怨无悔，任队友们踩踏，实在顶不住了就呐喊一声。心里默念着：哥们，我无法借你一双翅膀，让你在天空飞翔。但我有坚强的肩膀，让你越攀越高。

轮到我上了，无疑又是全队重中之重，在我向上攀登时，我感到脚底下是瘦弱的周壮拼尽全力的支撑，腿边是无数队友手臂的保护，上面满是挥舞的手等待给我一臂之力……。在那一刻，我觉得眼色渐渐湿润，感到刚才肩膀的伤痛真值，也只有这样才配在这个团队中生存，男子汉的激情被点燃，在队友们的帮助下，我火力全开顺利的站到毕业墙上。我上去后，马上投入拽人工作中，一个、一个、又一个……。我感觉不到累，因为为团队做贡献我义不容辞！最后只剩唐铭俪1人了，孙浩在墙上方一个金猴倒挂垂下双手，我紧紧按住他的腿，唐铭俪在下面快跑几步向上一纵，拉住了孙浩的双手，收腹抬腿向上，大家抓住他的腿后，孙浩先起身，唐铭俪在大家的努力下，一个鹞子翻身飞上毕业墙，掌声雷动，大家又蹦又跳，相互击掌拥抱，热烈庆祝着毕业结束。

半天的光阴转瞬即到，就要离开棋盘山的拓展训练基地了，有些恋恋不舍，甚至心里有点莫名的惆怅，还在被拓展训练时队友们的精神和行为深深感染着！结合本职工作，现将心得体会总结如下：

一、市委组织部人才济济，凝聚力和战斗力较强。在拓展训练过程中，每当遇到困难时，队员们都能开动脑筋，各抒己见，思路清晰，科学有序，聪明睿智而又决策果敢，在较短时间内就能破解难题。在行动中听从指挥、整齐划一、敢试敢闯，既认真细致，又魄力十足，体现了良好的大局意识和优秀的个人综合素质，让我深深感到组织部的人才太多了，这哪里是舞文弄墨的机关干部，分明就是智勇双全的军中精英！

二、应多方位培养锻炼组工干部，推动工作再上新台阶。相对以前就理论，学理论、谈理论的党性教育活动，这次的拓展训练形式新颖，重实践重感悟，在寓教于乐中给人以深刻的启迪，我们受益匪浅。如果有机会应多采取到党校学习、考察观摩、户外活动、基层任职、省直部门上挂和信访办锻炼等方式全方位培养使用组工干部，多压担子，多给舞台，

多创造环境，让组工干部更多的了解上级部门与下级单位、机关与基层、党务与政府、党群和干群关系等各行各业的工作形式和特点，掌握其中精髓，那么无疑会让组工干部各方面的能力得到显著提高，毕竟“读万卷书不如行千里路”、“实践出真知”。我坚信组工干部也一定会交上一份令人满意的答卷，进而不断创新组织工作方式，增加群众满意度，让组织工作在辽阳市经济发展建设的大潮中闪光。

三、更加热爱本职工作，深感责任重大使命光荣。半天的队长职位履职，让我更加理解领导干部在工作中的重要性，这事关事业的成败。好的领导干部不仅要品德高尚、有群众威信，心怀全局观念，还要讲究领导艺术与方法，有民主作风、科学果敢的决策能力等等。要俯下身来当基石让千军万马从身上踏过，要敢于勇攀高峰第一个尝试危险动作，要全力以赴为弱势队友提供精神和力量支持，只有带好头，起好表率才能带领整个队伍取得成功。而自己有幸成为给领导干部服务的组工干部，领导干部成绩的取得自己间接的做过贡献，这是一份隐形的荣誉。所以，我必须严格执行组工干部行为准则，认认真真扎扎实实做好本职工作，于无声处创造自我价值，为组工事业竭尽绵薄。

四、团结就是力量，相信未来会更好。在这次拓展训练中，大家相互支持，不讲价钱，让整个团队马力十足，完成一次又一次艰险任务，这主要是大家团结的结果，正如一首歌中唱到“团结就是力量”。回顾组织部内的关系，大家工作时都能够精诚团结，但心里或多或少也会有那么一点隔阂，这主要是在例次部内干部竞聘中遗留下的不快。虽然同志们都能很好的调节处理，时间也能冲淡一切，但最好的方法还是象拓展训练这种用肢体语言和动作行为诠释我们是共进退的战友。当与你有隔阂的同志用稚嫩双肩支撑你双脚时，当与你有隔阂的同志鼓励畏缩不前的你要勇敢冲锋时，当与你有隔阂的同志抱着你穿越电网时……，以前一切的不睦都烟消云散了。中国有13亿人口，近期面临着南海和钓鱼岛屿领土纠纷，远期有两岸统一问题，面对美国来势汹汹的围堵打压，

我们13亿人必须团结一心，听从党的指挥，立足本职岗位，自强不息，厚积薄发，励志把中国建设成为富强民主文明的超级大国。我们一定会成功，因为13亿人团结起来力量是无穷的！

总的来说这次的拓展训练开阔了眼界、启迪了思维、分析问题和解决问题的能力得到提升，对协作意识、资源合理分配、细节决定成败和领导决策能力等方面也有新的认识，在这里不一一述说了。今后，我要把拓展训练作为新的起点，以崭新的精神面貌和工作作风去工作、学习和生活。

素质拓展训练这个词或许对那些小学生或中学生比较陌生，但我想对于很多大学生应该不会陌生吧！应为那该是大学的必修课。

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1:50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧！雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们24个人和一条绳子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗？那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错；热知道了在生活中多个朋友多条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢谢！

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地,首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队,给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”,队歌是——呵呵,暂时保密,大家唱了一遍,还挺威风的。队长嘛,则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内,每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后,大家并不急于过网,而是在队长的带领下,每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较大的先过,体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力,终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着,在每项活动结束后,指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体,开展工作的基础。“心灵苦旅”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。

一天的拓展训练结束了,在回来的路上,大家仍然很兴奋,眉飞色舞地交流着训练体会。有的说,这次训练,是一次挑战自我的机会;有的说,训练培养了团队意识;还有的说,对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深,得到的知识与心得体会也非常丰富,总结起来,有以下几点:

- 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,使其既知道自己应该做什么,又思考怎样做好。

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，做过电网项目时，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、从失败中我们也得到教训和启示：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。

## 拓展训练心得感悟篇十

拓展训练也是我们常说的团建活动，将公司员工集合起来开展一些活动，让大家从活动中找到团队的重要性，同时懂得任何团队中都需要一个好的领导，你参加培训有什么感悟？下面给大家带来的是班组长拓展训练营培训心得体会。

集团公司工会在11月20日至23日举办了第三期班组长训练营，请来了北京资深班组建设方面的培训师进行讲解，通过三天培训学习，使我在欢乐愉快的授课氛围中学到了很多班组建设方面的知识和管理技巧，受益匪浅。记忆犹新的是小组成员展开讨论的一个问题，“如何在日常管理中处理矛盾？”，下面我想就此问题，谈一下具体看法。

矛盾在班组活动中无处不在，处理的好，可以将矛盾转化为动力；处理不好，小矛盾转变成大矛盾，影响运行生产。所以作为班组长来说，如何处理好日常管理中的矛盾至关重要。总的说来，日常管理中班组中的矛盾大致可分为三类。

每名员工都有自己的成长历程，所学专业 and 天资程度都会有所不同，对所学的业务掌握程度也会不同，所以在一个班组

里必然存在着“强”和“弱”的员工，如何使“弱”变“强”，是班组长首要解决的矛盾。

班组长首先要扮演“教练员”的角色。班组长要熟悉和掌握本岗位的业务技能，并能带动大家共同学习，对业务技巧进行讲解传授。通过课堂培训等形式，让员工掌握基本技能，胜任本职工作。其次，班组长要扮演“裁判员”的角色。在班组内部开展的技能考核、技能竞赛活动中，分析员工技术中的不足，给出提升的建议与方法，促进员工业务提升。再次，班组长还要扮演“运动员”的角色，面对新问题、新技术，班组长要首当其冲，寻求解决问题的办法，掌握新技术，从而带动整个团队来熟悉新技术。

班组成员众多，性格各异，在工作和生活中出现矛盾在所难免，如何处理好员工之间矛盾，对于班组的团结协作、和谐发展起到至关重要的作用。

假如班组成员在工作中发生争吵，闹得很不愉快，班组长应该首先要了解实际情况，通过对在场的其他人了解什么原因导致的争吵；其次要对争吵的双方进行分析，根据其以往的表现判断出是否为真正的原因，有没有其它潜在的矛盾，要找出双方发生矛盾的主要原因；再次，通过分别找当事人进行谈心，化解双方之间的误会，减少以后摩擦的可能；再次，通过组织活动或者聚会的方式，达成两人和解。

在班组管理当中，不可避免的会发生班组长和员工之间的矛盾，如何化解“管理者”与“被管理者”之间的矛盾，也是班组长管理技巧和管理能力的关键。首先要求班组长要有公正心，处理事情要公平公正，才能服众，也会避免一些矛盾的发生。其次，发生矛盾时，班组长首先要自我反省，如果真是在处理问题是出现偏颇，造成对员工的不公，要主动承认错误，并及时纠正，切不可一错再错，会对员工造成不好的影响，同时对其他员工也会造成波动，降低班组长得威信。再次，班组长要主动与发生矛盾的员工谈心聊天，同时也要

了解其他员工的看法，判断问题究竟出在哪里，针对问题选择好的办法来解决矛盾。

班组虽小，但影响很大，处理好班组的矛盾，可以提高劳动效率，促进和谐，营造良好的工作氛围，所以班组长要以真心、热心、耐心、责任心化解班组的矛盾，将矛盾转化为前进的动力、工作中的创新力，使班组成员在健康、快乐的氛围中成长。