

# 公司拓展训练心得体会(精选7篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 公司拓展训练心得体会篇一

上周公司组织了一次户外拓展活动，虽然感觉挺累的，但是让我不得不感叹这是一场智慧与体能的培训，时间不长，意义重大，简单概述。

在这次活动中，主要是以团队活动为主，通过很多小游戏让我们感受团队的力量，团队通过不断优化分工和协作在时间紧，任务重的时候该如何进行组织、沟通、合理利用资源。

说实话，在这次活动中，让我最有感触的就是让我们都落泪的“毕业墙”。让我不得不对大家竖起大拇指，真的很棒，也让我感到特别惊讶，我们居然能完成在我眼里不可能的任务。其实，刚开始，挺怕的，不仅怕失败，更怕大家摔下来，因为，我觉得很危险，并且在20分钟内完成根本就是天方夜谭，但是看到大家都全力以赴的拼搏，看到一个个信任的眼神，当时，我就在想，别人可以，为什么我们不行呢？没有想到我们最后成功了。（虽然最后看照片，最后两个人是教官帮忙的，有点小失落，缺少那么点成功感）从这个艰难的游戏已经完全是够看出很多道理。领导力的作用是那么的重要，团队的力量多么强大，它可以起到1+12的效果，回过头看那墙时，我不禁感慨，人生有多少次我们就在这样的“高墙”面前胆怯，多少机遇在瞬间被我们错过，如果不敢勇敢踏出去尝试，失去的又会有多少。

当然，团队中也各有角色，要找准自己的位置，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，不仅是体能，更是意识、心理的认知，挑战的不仅是个人，更是团队，很感谢我的战友们，因为有你们，我的生活变得更精彩，感恩的心，谢谢大家。

## 公司拓展训练心得体会篇二

上周参加了一次户外活动，这次拓展活动把我们分成五个队，给每个队设力队名队长、队歌，别看这么简单的团队建设，如果如果没有这些，在拓展活动中肯定达不到任何效果。有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，建立团队。竞争的原则就是优胜劣汰，激发内部活力，使人力、物力资源实现最优化，各项技能得到提高。竞争机制是引导事物发展的助推器。

七巧板，在这个项目中，团队之间的成员被打乱了，互相组合在一齐，在规定的时间内、地点、道具下完成规定的任务。经过这个活动以及陈教练的讲解，我更懂得了在工作中以下几点十分重要：第一、规则。不管做什么工作，不管什么时候，我们都必须遵守规则和纪律，遵守做人的基本原则和为人处事的原则。第二、在完成一项任务的时候，要善于沟通，包括和你的上级、下级以及同事之间的沟通。第三、要学会分享、帮忙他人。第四、要从小事做起、不断积累。

甘于奉献能使人生价值得以升华，在翻越求生墙时，大家表现出的甘当人梯的精神，深深地感动了我。在日常工作中，我们要爱岗敬业，乐于奉献，凡事不能私字当头，时刻要把利益、团体利益放在第一位。尤其在危机时刻，勇于自我牺牲，奉献自我，就像蜡烛一样，燃烧自我，照亮他人，仅有这样才能使人生价值得以升华。

学会包容：这点异常体此刻做“无轨电车”项目时，每个人都有优缺点，人无完人。在训练中，我们大部分都是以前不

认识的，每个人性格本事都不一样，刚开始必须会产生一些摩擦、埋怨、指责，经过培训，使大家学会包容理解。再犯错时，当事人会主动承担职责，别人对犯错的人更多的是鼓励和支持。如果没有互相包容理解，根本不可能完成所有的训练项目。这次培训使自我有包容别人的心态，其实没有人总是与你过不去，其实自我总有一天也会被别人包容。在今后的工作中就会更好的与同事合作，更好的融入团队。在一个优秀的团队中，受益的是每个人。做很多的项目都让我感觉到了个人力量的渺小，团体力量的强大，团体的智慧是无穷的，能够构成精英的团队。很庆幸虽然自我平凡，但置身于一个优秀的团队。

铁的纪律是完成任务的保障，我们的团队是临时组织起来的，每个人都有不一样的生活习惯、喜好、长处和短处，有的对团队有利，有的则有害。我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间。不要把生活中的不良习惯带到团队中来，进取、快速地转换自我的主角和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须严格遵守纪律，团结协作，这是顺利完成各项任务的前提和保障。

我们参与了为期1天的团队拓展训练。虽然仅有短短的一天，可是在参与各个项目期间所收获的却是无法用言语表达的。我们参与了一系列的项目，有的成功了，有的失败了。可是成功与否并不是最重要的，重要的是在这过程中获什么，体会到什么，这就是拓展训练的目的所在。首先要感激王教师，为我们供给了这么一个机会，让我学到了很多；其次最想感激教练，每个项目看似简单，可是却赋予了很多道理，或许其实我们都懂，可是却从来没发觉。教练对我们完成结果的分析很中肯，也因为如此，让我觉得这一趟拓展训练很充实，很值得。

团队精神。从我们组成一个“欢乐团队”那一刻起，团队精神就贯穿在每个项目之中。不仅仅是要团结，更要有凝聚力、专注力。每个环节都需要我们高度集中精神，朝着同一个目

标，去努力完成任务。在完成“我们是最棒的团队”和“拆炸弹”两个项目中，我们看到了我们的优点所在。在“鼓舞飞扬”中我们缺乏了尝试，时间不等人，想到了就得着手去做，就算失败也好，在实践中获取经验是最有效的方法。“走木板”我们没能顺利的完成，我们目标很明确，可是步调还需一致。“孤岛求生”，让我无助了一回，对于一个公司管理，我是完全没有概念的；经过这个项目，教练的分析，让我看到了一个企业高层、中层、底层之间的分工与合作，很贴切；在其位谋其职，可是要很好完成自我所在岗位的任务是充满挑战的。这些，都一点一滴的刻在我脑子里，不管在未来哪个岗位上，哪个团队中生活工作，都要秉着“我们是最棒的团队”这个信念，朝着共同的目标，步调一致，互相信任合作，出色的完成一个又一个项目。

相信自己，完美的计划，放手去做，创造奇迹。在最终一个项目“掘金探险”中，我们模拟掘金之旅，分成了两组在规定时间内到大山去挖金。在随机分完组的那一刻，我觉得我们组胜算的几率很低。另外一组集合了公司的中高层领导，在气势上，我失去了底气，也失去了自信。作为这一队的队长，士气还是不能输，所以我们报着“必死”的心态，开始了掘金之路。可是结果并不是这样的，我们两组都没有取得很满意的结果，可是我们组还是拿回了50磅黄金安全抵达大本营。此刻回想起来，其实我们能够完成得更好，只是我们都忽略了周围可利用的‘因素，急于求成。在社会上，在商场上，在工作上，有时候会把自我套在圈里面，为自我定格，可是要相信自己，有时候现实与自我的想象并不一致，人最大的敌人就是自我，所以战胜自我就是取得成功的第一步！还要深思熟虑，收集多方材料，深思熟虑，制定完美计划；奇迹是创造出来的，不是想出来的，仅有大胆往前冲，放手去做，有信念，有干劲，不怕失败，总会看到彩虹的一天！

抛弃城市的喧嚣、浮躁，我们部门所有队员带着孩童般的心境一路观赏，完成了一次高强度的拓展训练，这是一个团队，是一个整体，为了完成目标，不分彼此。本次拓展训练拉近

了前线营业员工与领导的关系，让平时难得一聚的员工有了更多的交流与沟通，对彼此都有了新的了解，大家对团队的概念都有了新的认识。

由于公司成立时间短，加之公司规模的不扩充，公司的凝聚力和团队意识显得尤为重要。拓展训练的开展，磨练了新老员工的意志，发挥了个人的潜能，增进了同事间的沟通，团体向心力有了大的提高。大家对自我在公司中的主角和定位有了更清楚的认识，与此同时，也鼓舞了公司团队的士气，增加了信任。

这次拓展训练协助企业提升员工核心价值的训练过程，经过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮忙企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，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，使团队更富凝聚力。

活动虽然结束了，但大家得到的锻炼与考验将成为一笔宝贵的财富融进血液里，成为一种永不枯竭的动力源泉。

### 公司拓展训练心得体会篇三

短短两天的拓展训练，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，伙伴们的支持，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，信任，感谢！

拓展培训心得之培养团队意识、八米高空断桥、渡河、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

记得参加高空断桥的时候，我的心却如此的紧张、害怕，我记得家杰是第一个爬上去的，看到他轻轻松松地跳了过去，当时我还想这么简单的，我也能跳过去。看到一个一个的伙伴们都能跳过去，我的心又欢喜又紧张，终于轮到我了，当我爬到最顶处的时候，我的心不知不觉的.加速，紧张又头晕，荒芜的站在那里不敢前进，刚好下面的伙伴们给我加油和鼓励，这个故事告诉我，做事需要勇气和力量的，假如没伙伴们的鼓励，我也不会前进跳过去的。所以参加这个游戏我懂得了什么叫团结，什么叫做力量，什么叫做信心。

晚上安排了一次煮饭活动，大家都很团结一起来做菜，做饭，烧火，虽然平时大家都有自己做饭，但是从未尝试过和这样一个大家庭一起去做饭，那种感觉真好，也是最温暖的，等吃饱饭后，我们的队伍又热闹起来，商量着一个晚上表演的节目，虽然大家都不是专业的演员，但是我们都能拿出自己的勇气站在高高的舞台上表演，和大家一起共同协心的演出节目，虽然我们表演的节目并不完美，并不专业，但是我们的笑声远远超越了整片草林。很感谢这次活动中，让我有一个最难忘的晚餐和快乐的欢笑声。

又叫4.26米墙，目标就是所有人在不借助身体意外的工具的情况下，通过团队的配合，全部翻越高墙，成功毕业。通过这个项目。感触良多，下面跟大家分享一下：

教练说到我们不再分小队pk了，接下来是要靠一个整体的团队完成了，开始之前教练已把最危险的部位说的很清楚了，可当我们开始往上爬的时候却又不断犯错了，我们的错，把人梯当石头一样的踩着，不顾及人梯们的危险和感受，就在这时教练停止了我们的行动，必须要注意安全，注意人梯们的危险之位。

重整旗鼓，再次开始。又当有四五个人上去的时候，又有人犯了规则，项目暂停，不过这次翻倍了。他们两个做到一半的时候，开始很吃力了。这时，每个人心里开始不是滋味，

为什么因为自己的过错要连累团队。都有要冲出去替团队受惩罚的冲动。可是被教练阻止了，第一，我们要遵守约定；第二，如果在企业中，你个人的犯的错误的，又有多少领导会为你受到惩罚你可知道？第三，难道你替领导接受了惩罚就能挽回过错吗？当看到几名人梯们颤抖的手臂摇摇晃晃时，在每个人的自责的眼神中，多了一丝坚定。

当我们充满信心，一丝不苟的将项目进行到一半的时候，又有人犯了同样的错误，这时叹气声，幽怨的眼神随处飘散。只是在低着头，揉着胳膊，默默的准备着。随着人梯们的胳膊不断颤抖，我们终于难以抑制心中的那份自责，红了眼睛，湿了眼眶。看着他们不断的由于失力趴在地上，又坚持的旅行自己的约定一次次爬起，感觉自己就像天下的罪人一样，背负了所有违反的道义，一股怒火充满了心中，对自己的怒，对自己的玩忽职守，对自己的掉以轻心，再联想到过往种种的类似情况，致使自己无地自容。一种决心，一种坚定，一种信念，油然而生。泪水的不断涌出，模糊了人梯们的坚毅的神情，却清晰了他们挺拔的身影，一个声音在默默的却掷地有声的告诉我们每一个人，下一次，只许成功，不许失败。不知道这残忍的时间过了多久，不知道人梯们疲惫的身躯什么时候站起来的，我们只知道认真，努力，克制的再一次开始，开始，向前，向前，现场一片安静，偶尔会传来人梯们疲惫的声音提醒我们注意安全，而这样的声音每一次响起，在我们心里都吹起一片波涛，可是我没时间去平息波涛，只有默默的坚持。

不知道过了多久，当我们最后一名队员顺利登顶的时候，我们只想拥抱我们的人梯，感谢他们的承担，感谢他们的付出，感谢我们的团队，感谢这次培训，让我们的视野更清晰，让我们在今后的工作中更努力，让我们的团队更优秀。

## 公司拓展训练心得体会篇四

拓展训练是户外拓展活动，通过拓展培训发掘每个人的最大

潜力，磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队。在此之前我从来没有了解拓展训练，对于拓展培训这个商业词语也只是听过，但是并未亲身参与其中。

在这次拓展训练中，主要是考验一个团队的团队精神，团队项目不是靠一个人的能力可以完成。它的最大特点就是团队精神：一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有齐心协力地团结起来，过程中相互帮助、相互学习，每一次完成项目都坦诚分享，都会让团队之间多一份了解，多一份友情。在这次拓展训练的过程中，每个团队最关注的都是协力合作，团队精神表现得非常出色。

“孤岛求生”、“一杆当关”、“求生墙”这些看似简单的拓展训练项目，在拓展培训过程中，那惊心动魄的情景令我难以忘记。现在才发现生活中的自己是多麽的渺小，知识是那么的浅薄。这一次拓展训练让我更加认清了自己，让我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

拓展训练的思想启迪是一笔永久的精神财富，不管身处任何处，只要我们用心去体会就能得到生活有益的人生感悟。在这一次拓展培训之后，团队意识提高了，在工作上又是一个新的飞跃。在我们团队的大家庭里，可以感受到多了一份关爱和温暖。

□

## 公司拓展训练心得体会篇五

有幸参加了第二批训练，其中的酸甜苦辣真是受益终生。

其实作为活动办成员，我也盼望着第二批能早点开营，但天公不作美，一直未能成行。直到现今通知下来了，同志们个个跃跃欲试，回家第一件事就是找作训服、运动鞋，告诉家人要参加拓展训练。

按照计划，我们早早就到达了笑翻天拓展训练基地。刚一下车，训练营的教练已经等候。我们放下行李后，迅速列队，在教练的带领下，做了热身活动，进行了开营仪式。随后，拓展训练竞技项目就正式开始了。

其中有一个项目是盲人方阵。盲人方阵也是一个发现个人领导能力的项目，大家戴上眼罩，用绳子摆成一个方阵，四条边均等，所有人员平均站到四条边上。听起来难度不大，但是人们在看不见的情况下做起来很难。这个项目，珍珍、平平都显示出好的思维，但在执行遇到问题时解决的不好，同时思维也出现了断层；其次是镜子、大郭、伟伟发挥自己的思路，积极动手，最终在大家的共同努力下完成了方阵。

作为除教练外唯一的观察者，我认为盲人方阵与筑塔的不同点在于，筑塔中每个人都有具体的任务，至于筑成什么样的塔目标不明，而盲人方阵目标很明确，缺少的是每个人的具体任务，这两个项目从不同的维度测评着参赛者分析问题、解决问题的能力 and 组织协调能力。

通过笑翻天的拓展训练之旅，我们收获了一个自信、坚强的人生。我爱我的团队！我将奉献于我的团队！拓展训练不仅锻炼了个人体魄、熔炼了团队凝聚力，增强了我们说一不二的坚强执行力，更收获了我们对工作人生新的认识，我有一种凤凰涅槃的感觉。

公司拓展训练心得体会

## 公司拓展训练心得体会篇六

七月，我们公司组织全体员工来到黄埔笑翻天乐园参加为期一天的拓展训练。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的喜悦由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。通过训练，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，

有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。

我很荣幸的参加了公司举办的拓展训练，虽说时间短，但是给我的启发、历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。

过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更加重要。由此，拓展到一个组织，整个社会，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。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

## 公司拓展训练心得体会篇七

8月7日，我们公司全体员工参加了明阳天下拓展公司的野外拓展训练，在这一整天的训练中，我受益颇丰，学到了很多

平时在书本上学不到的东西，也真正体会到了什么是团队精神。可以用四个词来概括我对这次拓展训练的感受，就是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”。

拓展训练从分组开始，我认为这是最重要的一个环节。由于我们人数众多，故分成了六个小队，每个小队设队长1名，副队长1名，拉拉队长1名，后勤部长1名。而其最为精彩之处在于所有队员一起设计小队文化，即队名、口号、队歌。这是队员们自我认同的关键步骤，它使每个队员都顿时感到自己是真正的参与者，感觉自己责任在身，有一种我是小队一员的归属感、荣誉感和责任感。这让我想到了在企业中建设团队，最重要的是让每一个人融入团队，获得集体认同感。而要获得对企业的认同，首先是要认同企业的文化。

在活动中，大家纷纷提出了各种创意，充分体现了强烈的责任心和团结一致求取胜利的意识，这也是大家群策群力的表现。当然，工作中，跟我们的木筏一样，会不可避免的出现一些难题，这次我们的木筏其中有一个桶是个破桶，在我们全体人员拿到旗帜回程时，破桶开始漏水，木筏在慢慢往下沉，但是此时此刻，大家表现出来的是更大的干劲，更强的意志力，更集中的团队意识，不畏困难，一致向前，不曾害怕！如果这种精神拿到我们的工作中来，对待问题不退缩，而是以积极的心态去面对，去解决，相信明阳天下这个大家庭，一定会兴旺强大，也必然会兴旺强大！因为我的队员告诉我，大家都是好样的！下面的队友更是好样的，团队意识以及互帮互助的意识在这一刻完美的爆发出来，我现在回想起来的，是当那名队员成功降落后全队人高兴地鼓掌声与呐喊声。