

拓展培训总结心得体会 拓展培训个人总结 (精选9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。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是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拓展培训总结心得体会篇一

那两天注定是不平凡的日子，很荣幸被公司安排与其他几位同事一起去参加了百瑞a阶段培训。除了我们公司自己的同事，更多的是来至其他公司的一百多位学员。与其说是培训，不如说是一种体验，因为它比平日里我接受的培训更多了一种心灵上的感受。这短短的两天让我更深刻的体会到了喜、怒、哀、乐，深刻体验了一次生、死、离、别。在这两天里我和其他队友一样哭过，笑过，激动过、悲愤过、成功过、失败过。这样的培训就好比很多各式各样的人在一起搞一场演出，这些人来至五湖四海，每个人都有自己的性格和习惯，而今天能聚在一起并没有被精心挑选，也没有事前去彩排，一切都是缘分使然。又搬凳子进场的时候，我们谁也猜不到接下来要我们做什么，就好比生活一样，我们永远预知不到未来的日子会发生什么。大家被关在一个铺满红色地毯的大房间内，这里成了我们临时的家，但又失去了家那般的随意和慵懒。大家来到这里只是为了一个共同的目标，都想通过这样的培训提升自己！所以我带着感恩的心，感谢公司给了我这样一次有意义的机会，让我可以通过这样的培训更多的了解自己。

在整个培训的过程中，让我更进一步加强了团队精神，进一步理解了生命意义，读懂了万事孝为先。“团队精神”通俗点就是在危难面前不会放弃每一个人，在齐心协力的时候不应该有一个人松懈。生命的意义就是趁活着的时候努力去做想

做的事，因为人一旦死了就什么都不是。所谓感恩的心就是不要拒绝说感谢，不要让感恩成为一种期待。要活在当下，做在当下，感恩在当下。

回顾训练的全过程，历历在目。那些看似简单的小游戏“风吹小草”、“玩转呼啦圈”、“红牌黑牌”、“促膝而谈”，无不在考验着我们的智慧和勇气。培训风格改变了以往单调的老师在台上讲，学员在台下听这种枯燥的方式。除了一些游戏还时常会播放一些有意义的电影短片，甚至一些感人的动漫故事。就一张简单的flash图片“人的一生”就把人的一生过程表现的淋漓至今，动漫视频“苹果树”折射出来的付出与自私成了鲜明的对比。比起现在的热播剧，这些画面简单朴实，没有3d 4d高端效果，甚至有些还是陈旧黑白老电影。但我明白这些都是精心挑选出来具有重大意义的视频，能够洗礼心灵的视频，能够让人性回到最初的影像。所以在这些视频以及氛围的渲染下，大家都感动的不得了，有些学员干脆自顾自的哭了起来。我知道，那是属于我们心灵最深处的感触，那一刻，我们是真实的。

我跟其他的学员一样，印象最深的应该是“生死大逃亡”的游戏。刚开始大家还嘻嘻哈哈不以为然，但通过逼真的音响效果以及黑暗的灯光，顷刻让大家真实的感受到了危难的来临，面对小小的电网洞口大家开始躁动起来了。有人开始呼叫、有人开始指挥、有人出谋划策、有人开始搬椅搬桌、也有些人无动于衷躲在一边。但大部分的人都有动作起来，抬手的抬手、抱腿的抱腿，现场的紧张气氛深深感染了我。那一刻，我甚至在心里祈祷，千万不能死啊！但还是很遗憾，我还没来得及做点什么就牺牲了，因为在快要出洞的那一刻，我的头发按到了电网，于是我跟其他壮烈牺牲的成员一样被拖入了“死人区”。被教练蒙上眼睛后更进一步体验到作为“尸体”的凄惨，想翻个身都不行，原来所有的事情是留着活的时候做的，死人要做的事情就是纹丝不动。当游戏结束后，大家开始积极的谈自己的感受，那一刻，现场的人们心情激动，现场哭成一片！很多平日里铮铮男儿在那一刻都

哭了。或许有人会认为我们矫情，但我认为这是在给自己一次释放的机会，那一刻，我们听到了平日里听不到的语言，讲出了平日里羞于齿口的话语。通过这样一个活动，让我们感受到了生与死的距离其实就在咫尺。生命没有彩排，只有活着才有希望。接下去的日子我们才会更加的珍惜自己的生命，也会知道想要生存就必须强大自己的团队。好比一个企业、一个家庭一样，只有靠大家共同努力才会有好的前程。这样的培训不仅仅是让我知道了什么叫“亮剑精神”，更让我们学会了拥抱别人。一个十七八岁的小男孩站在台上说起自己家庭的遭遇的时候，想起了自己已经去世的父亲，那一刻，他抽噎的不行，我情不自禁的上去给了他一个拥抱。那一刻，我自己心里很温暖。我深刻体会到，其实我们在温暖别人的时候，也在温暖着自己。

培训结束了好几天，我心情终于有所平复。虽然一切都结束了，但留在心里的震撼却是永恒难忘的。训练的时间虽短，收获却很大。虽然因为我个人的原因，我没有坚持到最后一刻，逃避了失败需要承受的后果，成为了这次活动最大的遗憾。或许，在未来的日子里我正真要学是如何在逆境中求生存，如何去超越现在的自己。无论什么样的培训都是一种精神，一种考验，一种奉献。我会了但不一定懂了，我懂了不一定我就做了。所以培训的结果不是可以写出一篇长长的心得，而是在未来的人生路上不断的约束自己，提升自己的各方面的技能，做一个对家庭对社会有贡献的人。俗话说的好：人，就该活到老学到老。我相信只要有心，人生处处是修行。

拓展培训总结心得体会篇二

2020年6月23日，春风和煦，阳光明媚，我们全体员工将近两百人，带着好奇、喜悦的心情登上了道奇拓展培训公司的中巴车。车子驶向目的地白沙湖水库，一路上教官和我们有说有笑，每个人都为自己取了一个超凡的代号，我的名字叫蜘蛛侠，够响亮吧，这样一来顿时带动了车上的气氛，时间过得很快，不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，每个

人分发了迷彩服，和红蓝两色的帽子，分成了好几个队，每个对发了一面旗，让各自的队员为各自的队取了一个响亮的名字，拉开了训练的序幕。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了高空断桥、共建家园、艰难任务、生死电网、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是高空断桥训练时，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？当我爬上十几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，尽管有保险带，心里仍然“咚咚咚”的加速狂跳，站不稳，不敢往回看，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4.2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。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康;城市的喧嚣麻木了我们的心灵，让我们感觉迟钝;纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带着面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动。

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。

拓展培训总结心得体会篇三

笑翻天乐园心得体会：8月9日清晨，怀着激动、兴奋、跃跃欲试的心情把喧闹的城市抛在身后，坐在去往笑翻天乐园的汽车上。当车穿过片片绿荫到达风景如画的帽儿山时，看着那碧绿的山、清澈的水，顿时，生活的压力不翼而飞。这两天的训练让我了解认识了很多，感受也挺深。

在第一项热身活动中，让每个人用鲜为人知的个性特征来描述自己时，才真正的认真审视自己，发现一直忽略了自己我检测，而“同心杆”这个小游戏又让我们深刻的意识到一个人与一群人差别，一个团队虽然都有心达成同一个目标，但心劲使不到一起还是徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的重要性，有个人把大家的心劲拧在一起才可以让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应该思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一起，部门的各楼长的思想凝聚在一起。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头力量却是很大的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在成功接住二百多斤的队友后那种成功的喜悦是难以言表的，因为这是一个人或几个人都难以实现的，但在我们大家齐心协力下实现了这个难以达成的目标。而员工之间缺乏的正是相互合作，大多数人都是以自我为中心，忽略了我们的集体，这样

我们的成绩很难提高，只有我们的心往一处想，劲往一处使，才会有更好更骄人的成绩。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与合作的重要性，人与人之间一个集体与另一个集体之前要相沟通、相互合作，达到双赢。在这两个游戏中我们都想让自己胜利，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，都只想到了竞争，而忽略了合作，至使到最后我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，也许你自己能有十元钱的收益，如果你与别人合作你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎么去看待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与自己相比，你却比你原有基础上的成绩高出十倍，何乐而不为呢？因为把别人踩到脚下的时候你自己也相对损失了很多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感受最深的就是“团队”这个概念。不论是在哪个层面的员工，都是非常重要的，“孤岛”就是一个企业的来控制整个营救计划的大局，必须得等到有人来告诉他们做什么，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是不可的，因为基层掌握的是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被利用后才可以发挥其作用。而必须要清楚事情什么事是必须先做什么事后做，要怎么去做，考虑也一定要周全，不然不会成功的达成最终的标。

最后就是我们的“毕业墙”了，所有的人组成一个大的团体，都要翻过这4米高的庞然大物，看似比登天，因为这不是几个人合作就能完成的项目，但我们这个大的团队把种种困难给克服了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到大家都成功翻越后的激动的神情，了解到齐力断金的含义，真不知道大家齐心协力后还有什么事情做不到。

感动心灵的故事还有很多很多，这次训练使我重新认识了自己，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，也许随着岁月的流逝，两鬓逐渐斑白，青

春渐渐远去，这段故事却能够成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心保持年轻。

拓展培训总结心得体会篇四

通过这次培训、训练一些小游戏，我们在这八天的时间里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成游戏时暴露了我们很多的弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“小组长”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作当中，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心的感谢公司领导的信任和同事的关心与支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、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。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各部门之间

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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

拓展培训总结心得体会篇五

不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，按t恤的不同颜色分成两组，分别发给队旗，拉开了训练的序幕。

先是各队选出队长、确定队伍名、确定对歌，然后是各队唱队歌、摆出显示本队精神的pose。因为我们身着红装，索性取名为红军，将《闪闪的红星》主题歌作为我们的队歌；而身着黄色t恤的那队取名为黄虎队，队歌为雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江第一个回合的pk因为我们没在意而输给黄虎队。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了穿越电网、定向寻宝、趟雷区、诺亚方舟、盲人机车、盲人方阵、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是诺亚方舟的训练项目，因为我知道诺亚方舟的故事，诺亚方舟是上帝的拯救没有罪的人的船，只要搭上这艘船你就得救了。教练拿出一方绿色的小毯，大概有一个麻将桌垫大小，对折后放到地上，当诺亚方舟。然后描述了灾难发生的危急情形，让我们红军队想法尽可能多的逃生，不能站上去试，站在上面坚持20秒钟，脚不能触地、连裤脚触地都算失败。给我们20分钟商量对策。我们一致认为每个人都要得救，然后开始设计方案。根据“船”的大小最多能容下三双脚，而且三个人必须紧密结合，其余的人单脚踩在那三个人的脚上，相互紧紧地楼在一起，相互扶将。方案定了，开始实施，我们选敦实的牛牛和葛葛先生站列稳妥，娇

小的东北人挤在他们中间，脚交错摆布，然后我□qq□自由人、风起单脚踩在他们脚上。20秒钟很快就过去了，试验成功我们要求上诺亚方舟，首战告捷！教练又将小方毯对折，面积缩小一半，规则同上。我们感到压力大增，这时有人动摇了，想选择放弃自己来保全大家，而教练也肯定部分放弃是此游戏的聪明抉择，但我们多数认为我们是一个整体，逃生一个也不能少。我们筹划让牛牛和葛葛先生相互抱紧站稳，因为牛牛比葛葛壮实，让东北人爬上葛葛的背以保持平衡，然后我们余下的四人在两侧相互攀援，单脚踩在两位“中心人物”的脚上。试验成功，然而真正站上小毯，我们才体会到什么叫颤巍巍、什么叫做齐心协力，总之，这20秒过得好漫长，我听到东北人在小声鼓励葛葛。当教练手一挥，宣布成功时，我们尖叫、我们击掌。

经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。

我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康；城市的喧嚣麻木了我们的的心灵，让我们感觉迟钝；纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带着面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动。

拓展培训总结心得体会篇六

20--11-20，是我很开心的一天，也是我加入人力成为实习干事后穿上蓝马甲去当工作人员的第一天。虽然培训过程挺累，

但还是感到很开心，相信这种感觉比参加游戏还更让我满足。原来看着别人在很投入地做游戏也能那么享受，看着别人同心协力地完成每一项游戏我都为之兴奋，虽然我只是个旁观者。无论在之前的试玩游戏过程还是在正式培训的过程，我都很乐在其中也感觉收获了很多，谢谢人力。

在培训当天，同事们的温馨早餐、一起贴报纸的过程、打气球绑气球的过程以及培训时的互助过程都让我感到人力是一个完整温馨的大家庭，也更深地让我融入其中。虽然那天挺晒，但看到参加人员的笑脸就感觉那是对我们的努力的肯定。在培训前，我很期待，在培训时，我很珍惜，在培训后，我很庆幸。无论以后的我能否继续在人力工作，我都很高兴自己能意外地进入人力成为实习干事。

最后，我想说，无论以后的我们交集怎样，都衷心地祝福人力的每一个人能幸福。这也是我那天晚上许愿时的其中一个愿望。谢谢你们。

拓展培训总结心得体会篇七

3月24日，春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖恤衫，带着好奇、喜悦的心情登上了上海思博拓展培训公司的大巴车。车子驶向目的地青青拓展基地，公路两旁的田里种着油菜，开始变的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望；当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景；在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

拓展培训总结心得体会篇八

(1)活动背景：在第二个校园艺术节即将到来之际，管委会加入新鲜血液后，由于内部新成员间不够了解，特举行了素质

拓展训练活动。

(2)活动目的：为了以后更好的合作，加强组织成员间的凝聚力，让新老成员间更好的了解彼此，在热闹的游戏加深内部成员之间的感情。

(3)活动时间：11月6日19:00

(4)活动地点：大学生活动中心

二、活动总结

(1)情况概述：在17点30左右我们提前到了活动中心对活动现场进行了布置和游戏道具的准备工作，18点左右管委会的内部成员已基本到齐，活动开始时，由主持人上台讲话，阐述了活动的目的和接下来要进行内容的介绍。会员分为六组，由各部门部长当队长，在热闹的气氛中我们开始了今天的游戏。这次活动有四各游戏，各组都派了各自的队员参与其中，成员们的热情很高，另外还有负责摄影的人进行拍照。在活动结束后主持人还根据各组的名次进行了奖励。21点左右我们对活动现场进行了清理工作。为了总结这次活动成果，分析活动中存在的不足，以便进一步改善，由我们组织部成员进行了对该次活动的总结特写成文字形式以便以后的参考。

(2)活动评估：总的来说这次的素质拓展训练活动还是很成功的，

成功的原因分为以下几点：

1、效果明显

这次活动的主要目的达到了，会员间进行了交流，大家进行了相互认识，从活动现场的气氛中可以看出，在这次活动中大家玩的很开心这正如别人所说的那样“管委会是个大家

庭”。

2、分工合理

在活动开始前的准备工作中，每个人所要做的事进行了合理的分配。活动结束后很快的对现场进行了清理，在所允许的的时间内完成了所需完成的任务。

3、开销很小

通过对活动的了解和听取其他成员对该活动的意见，对这次活动存在问题的讨论，提高了我们的见识。成功的背后我们应该反省一下我们的不足，为以后更好的组织活动做铺垫。

1、前期准备不太充足。由于活动前期准备的时间较少，我们忽略了一些细节，例如，主持节目时要准备话筒、对游戏结束后奖品的准备。2、场面有点混乱。虽然对这次活动的基本流程进行了充分准备，但是这次活动是针对管委会内部成员间的，而且主持台上声音有点小，使得台下的成员不能听清台上所讲的人容。导致秩序不能很好的维护。

3、时间安排不够合理。这次活动中由于前期对游戏规则的讲述耽误的时间多了点，导致在最后的活动时间不够用。但很庆幸的是活动所要完成的节目已顺利完成。

4、游戏内容有点单一。这次活动所举行的游戏是加强内部成员的合作以及大家的相互认识，虽然已基本达到目的，但是成员间相互认识的范围太小仅局限于各小组之间，我认为以后举行类似活动时应该对游戏进行改进一下。

三、活动感悟

通过这次活动我明白了一个活动举行的基本流程和举行活动的细节，在今后遇到类似活动的时候可以吸取这次活动的经

验。在做活动的时候应该调动大家的积极性，想到每个细节，努力达到活动举行的目的和意义。

拓展培训总结心得体会篇九

项目时间：

60~100分钟

项目道具：

3个木质方箱、两块木板、一个塑料桶、网球、任务书、生鸡蛋两颗、筷子两双、胶带一卷、笔一支□a4纸两张、眼罩和口罩若干。

项目场地：

户外空地

项目操作指导：

(1)、培训师将全体学员分成三组，三组学员需互相合作才能完成此次项目；

(2)、将三组学员分别带到“盲人岛”、“哑人岛”以及“自由岛”，盲人岛上的学员

带上眼罩，不能摘下；哑人岛的学员带上口罩，不得说话；

(4)、三组学员领到任务书和道具后，培训师宣布活动正式开始，各组需在完成任务的同时，安全转移到自由岛上，限时45分钟。

孤岛求生任务书

盲人岛任务书

任务：

- （1）、每位学员需将网球投入到塑料桶中；
- （2）、盲人岛上的学员全部转移到自由岛上；

规则：

- （1）、转移时不得踏入激流（地面）；
- （2）、转移的过程中，不得摘除眼罩；
- （3）、不得移动木板；

哑人岛任务书

任务：

- （1）、帮助盲人进行转移；
- （2）、所有学员转移到自由岛上；

规则：

- （1）、不得触碰激流（地面），否则将被冲到盲人岛上；
- （2）、不得发出声音，是三个岛中唯一可以移动木板的人；
（木板和塑料桶放在哑人岛上）

自由岛任务书

任务：

(2)、将所有人转移到自由岛上;

规则：不得移动岛，不得踏入激流。