

最新企业员工拓展训练心得体会(通用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

企业员工拓展训练心得体会篇一

我很幸运地参加了人众人公司的《团队建设》拓展训练。训练结束，心潮起伏、思绪万千。

也许我们很多人都未必能够说出到底什么叫团队精神，对他的内涵也缺乏切身的体会。但通过这次活动，使我明确的感受到团队精神也就是指团队成员为了团队的利益和目标，相互协作、纵横沟通、尽心尽力的意愿和作风，是团队管理的灵魂，是成功的内在动力。

无数事例说明，培育团队精神，增强凝聚力、向心力、科学的领导策略事关成败。美国学者乔恩·卡曾巴赫认为，团队是指一定的有互补技能、愿意为了共同的目标而相互协作的个体所组成的正式群体，团队正是以群体和协作的优势激励团队成员之间的合作意识，营造一种增加工作满意度的和谐氛围，从而赢得竞争的主导地位。在某些团队，人们会觉得心情愉悦，干劲十足，不知劳累，在众成员的共同努力下，整个团队成绩骄人，蒸蒸日上；但在某些团队，则心情压抑，内忧外患，最终一事无成。因此，现代管理者认为：独行侠难成大事，胜利来自团队，一个将自己的目标、利益游离于团队的目标和利益之外，他将永远不能获得真正的成功。

一个团队必定有一个明确合理的奋斗目标，目标就是明灯，是前进的动力和方向，如果没有一个明确合理的奋斗目标，

团队内部的一切行动均会处于一种混乱无序的状态，团队的存在也就失去了意义，也就不可能有任何丰功伟绩的出现。

团队领导是团队的核心，事关全局的成败。因此，领导者的自身影响力，对建立科学系统的管理制度，形成良好的协调和沟通局面以及强化主人翁意识、培育团队成员的忠诚度、创造宽松、愉快、合作、信任的氛围，培育团队精神、打造卓越学科，具有决定性的作用。领导者的威望及影响力主要是通过其人格魅力、专业素质、工作作风和胆略来实现的。严于律己、率先垂范、以身作则、公平待人、善于耐心倾听员工的不同意见。在事关成败的关键时刻，领导者或领导集体一定要快速地阅读并理解时局的发展，果断作出及时、正确的判断、制定合理正确的策略、并保证信息顺畅地传达到团队成员的手里。团队成员在保证正确执行领导意图的同时，也要不断地进行纵向和横向的沟通交流，以增加对全局的了解和把握。出色的领导艺术、高尚的人格魅力、精深的专业素质和宏大的领导魄力是推动学科发展和事业成功的关键。七巧板的失败，跨越雷阵的全军覆没，充分说明坚强有力的领导是多么的重要。

团队成员是贯彻团队精神、实现团队理想的基石，其素质的高低是团队目标能否预期达到的一个重要因素。结合团队目标，空中断桥要求我们勇于挑战和超越自我；攀崖提示我们要正确的认识自己的能力，准确地定位自己，只有每个成员都得到最大程度的发展，团队才有最大的业绩；背摔如果没有对同事的信任和同事们齐心协力的保护和支持，恐怕谁也不可能完成；时空隧道要求我们在正确策略的指导下，只有齐心协力才能在最短的时间内取得最大的效益；驿站传书告诫我们要懂得识时务者为俊杰，不要抱怨环境时代的变化，而要积极调整心态，适应时局的变迁。因此，发挥团队精神，每个成员加强彼此信任、相互尊重和关怀、相互理解和支持、相互谦让和体谅，相互学习和进步，勇于开拓进取，共同发展友谊，不断奋斗的同时，密切和高效沟通交流，对工作的执着和对事业的忠诚，都是取得更大业绩的重要因素。

我们的历次失败不正是由于缺乏团队精神、缺乏明确的奋斗目标和领导者的强有力的指挥有关吗！

随着社会的发展和科学技术的突飞猛进，团队建设、协作精神、开拓进取、沟通交流越来越引起重视和广泛关注，重视强有力的领导、高效的协调和沟通必定为学科的发展、个人的进步、单位的繁荣带来无限的生机和活力！是我们取得更大业绩的决定性因素。

培训虽然已经结束，但更多更严峻的培训才刚刚开始，这一段人生的经历虽然短暂，但无疑会是我一生中的一个重要里程碑。开拓进取，勇于创新，在团队利益的前提下，挑战自我、超越自我、认识自我、在团队里定位自我的刻骨铭心的体验过程，必将是我一生中最精彩的华章，对我今后的生活一定会产生深远的影响，指导我取得更大的人生价值。

最后，我要衷心地感谢医院为我提供了这样一次学习的机会，也要感谢科室的领导及老师、同事们对我参加这次活动的热情支持和帮助！

企业员工拓展训练心得体会篇二

拓展训练圆满完成，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承。使我开阔了视野，增长了知识，身心受到一次大洗礼，衷心感谢公司给我这么个机会，令我难忘，受益匪浅。

首先培训更新了我们的知识，康教授的《系统工程在管理中的应用》讲座，让我明白了管理的学问和一个系统的目的性和整体性，使我明白了什么事都要先看整体，一个好的系统“关系”才是最重要的，而且必须把握“用人得当”的原则，才能体现优化整体的效果。学习了这些新的理念，让我收益不少、豁然明白了其中的道理，这对提升我的管理能力和层

次有很大的帮助。

回顾拓展训练的全过程，历历在目，参加的活动有：蛟龙出海、珠行万里、人生之旅、鼓动人心、荆棘取水、逃生墙，每一次“游戏”以后，都有不同的体会和感受，每一次大家都坐在一起分享自己的进步，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神，特别是逃生墙，面对4米高的墙，任凭你的能力再强，你也不可能翻越，但是集体的力量却很大，团队中的所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，不管有多难，大家都没有一个人放弃，在面对两次犯规重来的困难下，除了感动，就是那份坚持，最后我们四十多人仅用了10分多钟就成功的翻越了逃生墙。

一个优秀的团队必须有明确的目标，一个完美的团队都会以团结为核心思想，一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，计划性是一个团队取得成功不可忽视的因素。比如蛟龙出海、珠行万里、人生之旅、鼓动人心、荆棘取水这几项活动中都要先有个整体的构思，把活动结合到工作中也是如此，在任何工作之前都要先制定出计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，首先必须要有责任心，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，其二必须有上进心，无论是职业技能或各种知识的吸取，都需要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，其三必须有感恩的心，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，一定要有一颗感恩的心，感想帮助过自己的人，同时尽自己所能去帮助别人，其四必须提倡和强调团结和合作，不管是部门内部还是部门之间，只有精诚团结，把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1>2的可能，我们的工作才会一步步的跃上新的台阶。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在我才

知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想不到的事情，过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在我知道了自己是多么需要团队的支持和鼓励，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重要，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是具不具有强烈的成功愿望，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，由此，拓展到一个组织，整个社会，都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。

通过这些拓展训练给我的启迪如下：

一、要加强企业的文化建设，增强企业的向心力和凝聚力，人心齐、泰山移，团结就是力量。

二、无论干什么都要明确目标，没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。

三、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，不断征服困难。

四、要及时沟通，使整个工作始终处于控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。

五、态度决定一切，当我们面对困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是自己，所以在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

感谢三立给我顿悟，我要以三立：立德、立功、立言为行为准则，“学而不厌、自强不息”的三立誓言为座右铭来要求自己，“做鹰一样的个人，雁一样的团队”！

企业员工拓展训练心得体会篇三

公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力,能够更好地适应无限变化的市场环境,特地在白市驿拓展训练基地组织本次训练,通过此次训练,我们深深理解到要想成功必须要付出,最后的胜利是无数次的跌倒与反思而成的。在高强度的训练中,汗水、痛苦与欢笑交织在一起,使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深:协力桥(协作精神)

当我站在约9米的高台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是拿自己做赌注,如果摔倒或者有其他的一些意外,就表现出团队的协作能力不好,也就是我们的团队是否具有团队精神,通过此次活动,也许我们每个人都陷入了深深的思考,那就是:什么样的团队才可以取胜?协作高效诚信……这些平时说了无数遍在每个人的脑海里都留下了深刻印象。

海难墙(团队精神)

面对4.2米高的求生墙,任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上4.2米高的墙但是集体的力量却很大,在教练的一声命令下,团队中所有人的共同努力,团结合作,甘当人梯,我们整个公司的经过两次的重新开始,终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情,在集体的努力下,竟然完成了,可见集体的力量有多大。如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么默契的配合,那么互相照应彼此,那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长,上学是,工作也是。通过这次拓展训练活动,让我对团队意识和个人在团队中的作用。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者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。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过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。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，

只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

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。

通过训练，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重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，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。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。

通过训练，我的体会如下：

- 1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。
- 2、无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。
- 3、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。

4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。

5、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

企业员工拓展训练心得体会篇四

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者有其他的一些意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次 次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜？协作高效诚信这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

毕业墙——团队精神

面对4.5米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们25人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

企业员工拓展训练心得体会篇五

9月3日，秋高气爽，公司组织我们到银川山庄进行了一天的体验式训练。这次拓展训练的目的就是要激发我们的潜能以及优秀团队的建设。

在这之前我到过山庄一次，那是几年前，也是公司还没有成立之前，那时候也只是有两家店的员工组成的一个小团队，当时的场景还历历在目，我们一起哭过，笑过，埋怨过，感动过，相互鼓励，相互拥抱，收获了人生第一次的成功挑战。

而再一次来到这里，我还是满怀期待和渴望，还有担心，希望再一次为自己充电，以此来回馈到再次给我机会到这边培训的梅姐。

这次我们的培训教练姓郭，首先郭教练给我们进行了热身训练，将我们16人的团队分成了两个小组，每个小组选出了队长、副队长、卫生员、旗手以及宣传员，每个职务在我们的团队中都肩负着特殊的职责，这就意味着我们要进行比赛，要有奖惩，而当郭教练宣布了奖惩之后，大家更是激动不已，竟然是输的一队要喂赢的一队每人一口菜。虽然是小小的惩罚，但在我们的心中也已经认定那是我们团队要争取的第一份荣誉，我必须全力以赴！

接下来郭教练要求每个队要商定出队名、队呼、队歌，这个时候我发现每个人都积极出谋献策，我们组的成员有银川店

的家人，还有四个是朋友店的员工，虽然之前从未有接触过，一点都不了解，但在此时大家没有一点陌生感，很快就达成了共识，因为我们眼中只有团队。我们的队名最后定为《团结队》，队呼是：团结一心，勇往直前！队歌是《学习雷锋好榜样》，然后我们在队旗上写下了我们的队名《团结队》并在上面画上两颗心，代表我们现在的心是紧紧连在一起的，然后郑重签上了我们的名字，表示我们的决心。

第一项比赛开始了，就是展示我们的队名、队呼以及队歌，当教练把队旗交到队长的手上的时候，我们紧张起来了，听清楚规则以后，我们高亢、洪亮、有气势的歌声顿时压过了我们的对手，而她们竟然还没有弄清楚是怎么回事，这充分证明即便是一件小事，精力不集中也会失败！得知我们赢得第一场比赛后，我们的士气大大提高了！大家相互拥抱欢呼着庆祝。

第二项教练给我们安排的科目是走断桥，这是一项自我挑战的项目，几年前我也挑战过，那个时候，第一次站在底下看8米的断桥心中真是紧张、害怕、担心，当教练介绍完安全保护措施以后，我的内心稍稍轻松了一些，看着第一个队员勇敢的踏上了断桥，我的心也跟着紧张起来，仿佛上面那个人就是自己一样，心都快跳出来了。大家在为她鼓励、加油，终于在犹豫了几秒钟后，那个队员勇敢的跳过了断桥。我们大家在底下也都开始跃跃欲试！我想既然没什么危险，我也一定可以过去，不能落在别人的后面，于是我第二个踏上了8米的断桥。虽然在下面做好了一切准备，但当我站在8米高的断桥上时，我还是害怕了。尽管断桥的距离只有一米，可是我的腿已经僵硬了，怎么也迈不开步，这时候底下的队员在为我加油鼓励，可是此时此刻时间仿佛停止了，世界也静止了。我只能听见自己的心在“咚咚咚咚”跳个不停，最后我选择了挑战，我相信我自己能行，迈过这一步我就能克服我心里上的一个障碍！于是我向前一跃，竟然稳稳的站住了，我知道我做到了，我成功了！

而今年的这一次我选择最后跳，前面的队员虽然年龄都很小，但是看着她们都微笑的表情，不退缩的脚步，我为她们感动！让我最有感触的是我们队唯一没有跳过断桥的小刘，虽然她知道自己有极度的恐高症，但还是爬上了断桥，谁都不能体会她当时的恐惧，看见她两个手紧紧抓住旁边的架子，大家都为她鼓励、加油！她也一次次试图跳过断桥，因为此时的她只想为团队争光，不想因为自己的退却而给团队抹黑！小刘最终因为身体曾经受到过伤害，心里造成阴影而没能挑战成功，但是大家没有谁去埋怨她，因为谁都看得出她已经挑战了身体、心理的极限。这项体验让我再一次体会到了任何困难面前都不要轻言放弃，只要我们坚定目标，树立信心，就一定能克服困难，战胜自己！

从这个项目中我感到：成功一定有方法，不是不可能，而是没有找到成功的方法，成功必须是全身心的投入，所有注意力都集中于一点，死死的记住你自己的职责和目标，每个人都提高一点点，团队就能迈出一大步，当困难来临时，我们也必须坚持到底，永不放弃，直至成功！

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是，通过这次拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标，只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确定的。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者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。面对目标，团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案作出决策，以确定最好的解决方案，这样大家才不会再争吵中浪费时间，乱成一团，最终完不成团队的目标。

一个完美的团队都会以团结为核心思想，在面对各种困难和挑战时，团队凝聚力、相互关心、鼓励、包容，将使团队更加团结。