

最新心理拓展训练的心得体会(汇总5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？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

心理拓展训练的心得体会篇一

参加__公司两天培训概括起来就是：

在参与中学习，在学习中感悟

在过程中锻炼，在锻炼中成长

在互动中交流，在交流中显差距

在项目中启迪，在启迪中碰撞思想

在游戏中感恩，在感恩中激发前进

身体极限的挑战，心灵上的洗礼。

认识自我，挑战自我，超越自我。

衷心的感谢__教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，

都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。最后一个室内培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种.种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。你猜猜我出几，这个游戏真的使我得到很大的启示。其实人与人之间，有时只需要一个轻轻的拥抱或浅浅的一个微笑就可以拉近彼此的距离，双方的心理界限，敞开心扉来交流互动。是我们吝啬于一个表情

还是羞于去表达呢?最后经过教练的一番语重心长，每个人都带着“感谢与感恩的心”相互的去拥抱。以后要多给别人一个“4”，同时别人也会同样的回馈你一个轻轻的拥抱甚至更多更多。。。

4、感恩：感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。。。感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

下半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢公司提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们!!!

当教练问我们是否想过自己从哪里来?从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出，从幼儿园—小学—中学—高中—大学—大学毕业到工作，而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。。。父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己的工作，愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心“疲惫”，真切体会到自己与别人之间的差距，明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心“疲惫”。为什么会这么说呢?因为早上起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼，活动的太少，身子太弱了。回顾前两天的培训，心久久难以平复。平时缺乏锻炼，没抓

住机会锻炼自己的各方面的能力;还有就是自己的性格使然。不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去!!

6、作为一名拓展培训师的意义所在。

从狭义的角度来看，作为一名培训师首先就是赢得学员的尊重与敬仰。从更深远的角度来看，不但可以展现自己的所学所长，强化学员的体能同时启发学员思考，在锻炼的同时得到感悟。通过各种的挑战与磨难，言传身教，或者简单的一句教诲足以令他们受用一生。

7、最后的聚餐，餐桌的“礼仪”。

最后的聚餐，大家都玩的不亦乐乎，感谢两天以来队员的默契与合作，感谢教练的付出与教导，感谢公司领导的关怀，感谢感谢。。。总之，一切尽在不言中，干杯就是最好的表达，看见服务员总是忙着拿啤酒进来，每个人都在互相敬酒。中国典型的餐桌上的“礼仪”。

第一天早上的“军训”，给到的是意志的锻炼，学会坚持与服从，这也是作为一名职场新人应具备的基本素质。下午的“风雨人生”凸显了沟通的多样性以及沟通渠道与信息畅通的重要性;让我们体会到信任、互助、责任心、将心比心、包容心的重要性，也是我们与人的相处之道。“百米障碍”挑战自己生理上的极限，为自己也为团队而战，相互扶持，相互帮助。能者多劳，弱者尽自己最大的努力，尽量不要成为团队的负担。也正是因为有了团队这个大家庭，使我不再害怕，也增强了信心，因为我知道，团队一直与我同在。“信任背摔”就是把自己完完全全的交给了团队甚至是生命，不

过这也是建立在信任与责任的基础上，承诺了就是到死的那一刻也要遵守，即使再大的威胁再大的诱惑都得挺住，因为别人把生命都交付给自己，我哪能轻易失信于人呢？我哪能愧对别人的信任呢？“梅花桩”一失足成千古恨，预示着我们也要谨慎的走好脚下的每一步，也是非常讲究团队的智慧与协调合作。有个学员总结的很好，就是“要善于接受帮助”。既然自知能力有限的时候，就要善于接受别人的援助，不要碍于接受帮助就预示着是弱者而拒绝通往成功的助力。“竹筏”是最考验思维能力的团体项目，能否创新能否打破惯性思维，是成功的重要因素。最后一个项目“毕业墙”穿越了毕业墙就预示着这两天的训练我们可以毕业了。一堵3.3米的高墙，光滑，没有任何工具，要求所有队员都能翻越过去才算过关。一个无能为力的，而一个团队就可以做到。为了达到目标，每个人都奋勇当先，咬牙甘当他人的垫脚石，被踩着膝盖，肩膀也毫无怨言，团队精神在这里得到了完美体现。这个项目给予我最多的除了感动还是感动。当最后一个队员成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声，当中包含有鼓励，有成功的喜悦，但更多的是感动。。。

前两天注定是一个艰难但充实的日子，对我来说不仅是生理上的挑战，更给我带来了一笔精神上的财富。两天下来，付出了很多但收获更多!!付出了汗水和泪水，但我相信汗水和泪水最终会凝结成美好。虽然苦，虽然累，但一切都是值得的!!

心理拓展训练的心得体会篇二

9月18号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的时机和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更

重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，x老师和x老师带着我们坐着车去往xx的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进展我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢！我们在队长的带着下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

这是一个让彼此信任的工程，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“xx，你真棒，你是我们的好典范，加油加油加油！”当台上的人问到：“准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地答复“准备好了，请相信我们！321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担忧，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都很平安，没有一人受伤。

承诺表达了一种责任感，团队同伴的承诺是一种珍贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死保卫的。

这是一个看似非常危险的工程，保证不会出现危险。在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前

方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的'困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经历也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。

一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮助，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

在这个工程里，我们所有人是一个团队，要求所有人要攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人

梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了xx拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是凝聚力。

心理拓展训练的心得体会篇三

参加党校学习是个全面提升自己能力的过程，尤其在开学伊始就安排了拓展训练，从中能够深深的感受到市委组织部及市委党校领导对我们学员的高度重视，使我们这些陌生的学员快速融合到了一起，体会到了信任、团结带来的快乐，成功后带来的自信，还有竞争中带来的久违的激情。

上午我们全体学员集中聆听了拓展老师对拓展项目的介绍及活动内容，接着全体学员被分成三个小组，各个小组再分别进行训练前的准备。在准备会上，老师要求大家做自我介绍，方式很新颖，需要把自己的名字画出来，再让大家猜出来，没想到会以这样的一种方式把自己介绍给大家，觉得这个活动一下子就把大家带到了拓展的气氛中，同时小组成员彼此也很快有了个初步了解。然后大家又给本小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。一番准备后，“尖刀连”（队名）全体队员，唱着“大刀向鬼子头上砍去”（队歌），雄赳赳气昂昂的“杀”向训练场。

另外两个组也是准备充分，来者不善，一个“旭日”队，一个“野狼”队。

简单的热身后，训练活动开始了。第一个项目是颠球。训练的时候，成绩很好，结果比赛的时候竟然没达到训练的水平，而“野狼”队还创了记录，感觉大家的情绪受到的影响。不过大家很快互相鼓励，总结经验：在活动中思想不统一，没有形成一个整体，各自为战。通过总结大家为下个活动项目做了准备，也从中体会到了团结协作的重要。

心理拓展训练的心得体会篇四

6月10日学校组织全校老师参加了为期两天的心理拓展培训，在这个进程中，我感悟很多。拓展练习以简单的游戏，揭露了抽象的深入的道理，让我体会到了工作中团队的气力是多么伟大，晓得了自己的工作价值并体会到了强烈的团队荣誉感。也使我深入地意想到，实在每一个人都是很坚强的，每一个人在平时工作和生活中都有潜伏的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气往面对，就没有解决不了的困难。

在进程中寻觅到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展练习的进程中，我们每个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而喝彩。所有的一切，是那末逼真，是那末具有凝聚力。即便在整个练习进程结束以后，大家都很累，可每一个人都兴高采烈地议论着练习中的事情，都感到回味无穷。因而，我们快乐着，我们幸福着。

特别是信任背摔和毕业墙两个工程对我们整个团队的团结协作和处理题目能力有了很大的进步。它让每位同事都有一种超出自我的感觉，增强了个人的自信。集体工程的完成，更让每一个人都感遭到了团队的气力。活动加强了相互的交换和沟通，增强了团队的凝聚力，让我体会到：没有完善的个人，但是可以有完善的团队；人的潜力是无尽的，集体的气力是无穷的。

总之，通过这次拓展练习，使我增强了自信心，磨练了克服困难的毅力，进步了解决题目的能力，通过这次拓展练习，促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给我带来很大的帮助。

在我心里，对于心理拓展没有什么概念，只以为是做做游戏，但是通过了这次拓展筹划的活动之后，让我深刻的体会到了心理拓展的具体内涵，同事获得了许多新的想法和认识。

众志成城这个工程使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个工程的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的'目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

这次“高空抓扛”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀顶峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下方喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军”。心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原先如此简单，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了。

有了抓扛的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。

但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎样回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一小步。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自己鼓劲，不断告诫自我：不要害怕，我必须行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也懊悔没能坚持下去。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

心理拓展训练的心得体会篇五

4月25日学校组织全校老师参加了为期两天的心理拓展培训，在这个过程中，我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，提醒了抽象的深化的道理，让我体会到了工作中团队的力量是多么伟大，懂得了自己的工作价值并体会到了强烈的团队荣誉感。也使我深化地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的才能未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关

而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有凝聚力。即使在整个训练过程完毕之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

尤其是“信任背摔”和“毕业墙”两个工程对我们整个团队的团结协作和处理问题才能有了很大的进步。它让每位同事都有一种超越自我的感觉，增强了个人的自信。集体工程的完成，更让每个人都感受到了团队的力量。活动加强了互相的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我体会到：没有完美的个人，但是可以有完美的团队；人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，进步理解解决问题的才能，通过这次拓展训练，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`工作中给我带来很大的帮助。

上世纪90年代中期，拓展训练进入中国，从单纯的体能、生存训练扩展延伸到如今培养人们积极进取的人生态度和团队合作精神的训练，拓展训练的内涵和外延被大大扩展。因此上周我们来到明阳天下拓展训练基地体验一次拓展培训活动。

两天的拓展训练，全面考验了我们面对压力时的心理承受能力、应变才能、决策才能、判断才能、个人体能素质、团队协作的考验。

当我参加拓展训练—“断桥”工程时，我深化感觉到意志力和心理历练的重要。面对危险、恐惧、人生理上的反响恐惧感油然而生，心跳加速、手足无措；回到现实的生活和工作中，同样也会有遇到困难、逆境、甚至心灰意冷的时候，怎样去面对、去抑制战胜它们呢？那么意志力的培养和心理的历练就尤其重要，狭路相逢、勇者胜！我们要有敢于面对困难和挑战，勇于亮剑的精神；要相信自己、战胜自己，要有责任

感。化压力为动力，化逆境为顺境，要有坚强的意志力，良好的心理素质以及对劣境的调控和顽强的适应才能。

在今后的生活工作中，面对困难和劣境时有坦然的心态，去抑制战胜它们。

团队精神这四个字我相信在我们每个人脑海里已经根深蒂固了，公司指导也经常强调和要求我们要有互相协作的团队精神。我们通过拓展训练更加明白了它的重要性，企业不是一个孤立的个体，它是由很多员工组成的整体，人无完人，我们每个人都有各自的长处，就像拓展训练中“求生”工程中我们不是合理的应用了每个人的潜能吗？组织得体、互相协作。怎么有效的发挥和挖掘每个员工的潜能是我们的首要任务，锻炼员工面对挫折的复原力，并不断从经历中学习，最终塑造团队精神战胜困难和挫折是我们的工作重点。我们每个员工要做到相信自己 and 相信伙伴，不要处处总认为什么事只有自己行，而无视了别人。要本着互利互爱、共同开展、共同进步的思想。