

最新大学生毕业墙拓展训练心得体会 素质拓展训练毕业墙心得体会(大全5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。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。

大学生毕业墙拓展训练心得体会篇一

文章一：

拓展训练规则：每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部通过。

体会与分享：

1. 首先要感谢作为底座的同伴，踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们俯首甘为孺子牛的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

3. 团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。我为人人，人人为我，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

文章二：

上周我们公司组织我们来到明阳天下国际拓展训练中心开展室外培训活动，这次拓展训练不仅培养团队意识，提高每个队员的组织协调能力和自信心。首先是军训，这个不用多说，既然是团队，言行一致很重要。军事训练是一种最简单实用又能尽快提高凝聚力和纪律性的方法，这个阶段最重要的意义就是让每个队员明白：我们是一个团队！我们有铁的纪律！我们有充足的战斗力！

七巧板项目模拟一个企业中的几个部门，利用有限的资源，在有限的时间内运用科学合理的策略让资源最有效得到利用，让各单位效率最高，最终完成各单位的任务以及整体任务。这个项目给我最大的感受就是：任何工作都需要通过沟通、合作、信息共享、资源配置、高效思维和科学决策，做到这几点，看似不可能完成的任务其实并不难。这个项目虽然我们小组得了满分，但全队整体任务分数较低，主要原因是各小组之间沟通的不够，只了解自己的任务，不了解其他伙伴的任务，资源利用率不高，效率低下。

分钟、20分钟、甚至30分钟，但最后我们发现我们全体通过高墙只用了4分钟！这个项目对于我，除了感动，还是感动。我们为每一个队友而感动。下面甘心做基石的大块头们，他们无疑是最辛苦的，他们托起了整个团队！但他们没有人叫一声苦；率先登上高墙的身体灵活的队友（也包括我，哈哈），他们延长了每个人的双臂，所有人都是他们拉上去的！教练告诉我们，拉人的时候要用“生死扣”，这样无力的时候才不会脱开，可是事实上，“生死扣”不仅仅连接了我们的双手，也连接了我们的的心灵！哪怕前方是刀山火海，哪怕前面有悬崖峭壁，只要我们手挽手，肩并肩，没有过不去的坎，没有登不上的山！

文章三：

当走进明阳天下拓展基地，穿上迷彩作训服，全队在一起便便的高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心

灵被震撼，这时感觉到，你就是一名战士，你必须为全队的胜利、荣誉而战！由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是“毕业墙”。

巨大鼓舞和关爱，感受到团队精神的培育是对每一个管理者的要求。

令人难忘的两天结束了，在回来的车上，我想了很多很多，我想这次锻炼的不光是我们的身体，更重要的是我们的灵魂。我想起培训师带领我们做的一个游戏，我给它起名为《信任》，当一个人站在队员中间大声的呼唤：我的伙伴，在那里？所有队友高声回应：在这里，他说，我来了！大家坚定的说，你来吧！所有的人伸出他们的双手，这时，不论你的身躯高大还是瘦小，不论你倒向何方，在你倒下的那一刻，都会有一双温暖的手，将你托起！这个游戏教会我们，要学会相信与信任，相信每一个人都有一颗善良的心，在你遇到困难时，他们都会给予帮助与理解，只是每个人的表达方式有所不同。工作中，由于某种原因，上级在责问你时，你不要有不快与懊丧，请你相信，他可能在追求完美，他也希望在人生的道路上，你能坚定的走好每一步！当你的下属，因某种原因，工作有偏差时，请你相信他，他可能已经尽全力去做了，只是他理解问题的方式可能与你不同。请相信你的同事和朋友，不要轻易的评论你的前者及同伴，脚踏实地的做好本职工作。

得了怎么加强彼此了解和沟通。懂得了团结协作、互相激励，挑战自我，也让我学会了换位思考。也让我知道，人要时刻有一颗感恩的心，感谢领导给予一次锻炼、学习的机会、感谢队友在整个过程中的宽容与理解、感谢培训师让学习成为一种快乐、感谢你们让生活成为无尽的探索、感谢你们让我懂得了真诚与信赖、感谢你们让我知道只要付出就会有收获、感谢所有人。

文章四：

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。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。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这

就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己作为一名商行人而感动骄傲、自豪！

自我，真正做好“岗位主人翁”！

[拓展训练心得体会毕业墙]

大学生毕业墙拓展训练心得体会篇二

毕业墙，作为压轴项目，化地让我体会到团队的力量。目标一致，拧成一股绳，信任队友，体会项目经理的责任担当而做好每一个自我。4.2米的高墙，不借助器械外物，一个人的力量是有限的，但团队的力量却是无穷的。

甘心做基石的伙伴，用他们的默默付出，托起整个团队翻越的希望。他们忍受苦累，却未求回报。率先安全翻越的伙伴，又用他们有力的臂膀，延长手臂拉上其他队友。紧密围绕在主梯副梯外的队友们，用他们坚定托起的双手，无声地告诉队友不用怕，我们就是你最坚强的后盾。轮到我自己攀登上去时，我的右手率先被上面的队友抓住，但左手在空中抓取却无果。身体因此靠着高墙开始倾斜。我的内心在那瞬间有过恐慌和无助，但在那下一秒，一只有力的大手紧紧抓住了我的左手。顺势而发，我的队友成功拉上我翻越了高墙！那一刻，生命里仿佛闪过一道光，感恩之心袭遍全身！爱这个字，我们太少在生活里表达了，一起经历的时光，让我爱上了这个班集体，爱每一个美好的你们！

短短两天的拓展活动感受深刻！认识和了解更多的同学们！收获同学友情！同学、老师之间感受到相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解，每个同学都需要关爱和帮助，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心沟通，彼此尊重，虚心学习，共同进步！我们将创造更多奇迹！最后感谢老师、同学们在学习的路上相伴！快乐学习！快乐工作！快乐生活！

大学生毕业墙拓展训练心得体会篇三

毕业墙，是最后一个项目，趁我还记得，趁我还感动，在此记录一下上周参加大自然拓展训练营中的一个难忘的拓展训练项目，教练带着我们走到墙板下，我以为是躲避阳光休息一下，心理还暗暗地猜测这墙的用意；休息不多时，教练就向

我们介绍这最后一道难关。

大家商议10分钟后开始行动，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这6个同事是我们的中流砥柱。其它人围成半圆双手展开，手心朝上高举过头，众人一起形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着6名同事的肩膀，在大家的保护和加油声中翻过毕业墙。

此后的过程开始顺畅，第一个人拉上去第二个人，两个人再分工拉上去第三个人……可是参加活动的人们体型不一，有一些非常彪悍的，是我们人墙的不二人选，然而他们上去的时候却不是那么容易。这往往需要下面的人墙承受更多的重量，上面的同学也要增加人手，密切配合。当时有一个超重量级的小胖儿要上去时，大家都为他捏了一把汗，因为人墙差点被他踩倒，上面的同学不管是负责拉手的，还是负责拉脚的，都有点难负重荷！气氛很紧张，人心却是空前团结，加油声整齐而响亮，半圆形的保护网也时刻戒备着。当小胖儿最终翻过求生墙的时候，大家都一阵欢呼。

最难的是最后一个人如何上去。下面已经没有求生墙了，而他无论跳得多高都不可能够到上面的人。大家商议之下，有一位英雄站出来，以倒挂金钟的姿态迎接下面的人，以自己的身体作为媒介把他接引上去。这个真的很危险，我们的英雄头部充血，青筋暴起，还要尽力向上牵引，让其它人抓住下面的伙伴，当他俩都顺利越过求生墙的时候，有些女孩子已经忍不住落泪了。

教练说，你们本来说不可能做到，但是你们做到了。你们本来说需要60分钟，现在可以告诉你们，你们只用了30分钟。这个项目需要的就是团队的配合和信任。每个充当保护者的人都很重要，没有你们的保护，谁也不敢翻过这座墙。那些充当人墙的同学，请你们站出来，大家看看他们的肩膀，每

一个都有青紫色的淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请你们站出来，你们值得大家为你们鼓掌喝彩。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而且总有些人比别人付出的更多，有时候我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。但是从今天起，我希望你们尊重和爱护团队里的每一个人，为那些付出更多的人鼓掌喝彩！

大学生毕业墙拓展训练心得体会篇四

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，特地组织了此次训练，通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。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：

信任背摔——协作精神

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，如果摔倒或者其他的什么意外，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，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，让我对团队的认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。

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。

大学生毕业墙拓展训练心得体会篇五

大家商议10分钟后开始行动，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这6个同事是我们的中流砥柱。其它人围成半圆双手展开，手心朝上高举过头，众人一起形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着6名同事的肩膀，在大家的保护和加油声中翻过毕业墙。

此后的过程开始顺畅，第一个人拉上去第二个人，两个人再

分工拉上去第三个人……可是参加活动的人们体型不一，有一些非常彪悍的，是我们人墙的不二人选，然而他们上去的时候却不是那么容易。这往往需要下面的人墙承受更多的重量，上面的同学也要增加人手，密切配合。当时有一个超重量级的小胖儿要上去时，大家都为他捏了一把汗，因为人墙差点被他踩倒，上面的同学不管是负责拉手的，还是负责拉脚的，都有点难负重荷！气氛很紧张，人心却是空前团结，加油声整齐而响亮，半圆形的保护网也时刻戒备着。当小胖儿最终翻过求生墙的时候，大家都一阵欢呼。

最难的是最后一个人如何上去。下面已经没有求生墙了，而他无论跳得多高都不可能够到上面的人。大家商议之下，有一位英雄站出来，以倒挂金钟的姿态迎接下面的人，以自己的身体作为媒介把他接引上去。这个真的很危险，我们的英雄头部充血，青筋暴起，还要尽力向上牵引，让其它人抓住下面的伙伴，当他俩都顺利越过求生墙的时候，有些女孩子已经忍不住落泪了。

教练说，你们本来说不可能做到，但是你们做到了。你们本来说需要60分钟，现在可以告诉你们，你们只用了30分钟。这个项目需要的就是团队的配合和信任。每个充当保护者的人都很重要，没有你们的保护，谁也不敢翻过这座墙。那些充当人墙的同学，请你们站出来，大家看看他们的肩膀，每一个都有青紫色的淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请你们站出来，你们值得大家为你们鼓掌喝彩。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而且总有些人比别人付出的更多，有时候我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。但是从今天起，我希望你们尊重和爱护团队里的每一个人，为那些付出更多的人鼓掌喝彩！

这个项目真是太精彩了，教练的话字字珠玑，让我们怀着感恩的心看待团队里的每一个伙伴。