

# 2023年拓展训练讲话稿(优秀10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 拓展训练讲话稿篇一

开拓拓展活动是近年来流行的一种户外活动，它可以帮助参与者提高团队合作能力、增强自信心、培养领导力和解决问题的能力。在这些活动中，我们常常会遇到各种困难和挑战，如登山、攀岩、穿越河谷等，这些活动不仅考验我们的身体素质，更考验我们的意志力和团队合作精神。在这里，我想分享自己在参加开拓拓展活动时所得到的心得体会。

### 第一段：打破自己的心理障碍

在开拓拓展活动中，我们常常会遇到自己没有想过的情况，这时我们需要一种迎接挑战的心态。不少人之所以没有尝试新的活动，是因为他们害怕失败，害怕在众人面前出丑。但是，只有克服这种心理障碍，我们才能够掌握新技能，提高自己的能力和自信心。在我的一次开拓拓展活动中，我和我的队友们要爬一个高高的山峰。在开始时，我感到十分恐惧，因为一路上都是陡峭的石头台阶，沿途陡坡是直接伸向深谷。然而，队友们打起气来，大声鼓励，称赞我，这让我逐渐克服了恐惧，最终队员一起爬到了山峰顶端。

### 第二段：加强团队合作的精神

开拓拓展活动不仅考验个人能力，更重要的是考验团队合作能力。我们需要通过团队合作来应对挑战和解决困难。在我

参加的某次开拓拓展活动中，我们学习如何在水中集体建桥，这极大地提高了我们的团队合作能力。在这个过程中，我们需要相互信任，相互帮助，协调合作，才能顺利完成任务。这种趣味游戏增强了我的团队意识和协作精神，提高了我们的团队凝聚力。

### 第三段：提高领导能力

在开拓拓展活动中，领导力非常重要。团队的领导者必须能够面对挑战和压力，采取决策，给出指导。在我参加的一次开拓拓展活动中，我被委任为领队。在这个任务中，我需要领导我的队友穿越一片险恶的森林，以尽可能快的时间到达目的地。在任务中，我不能只考虑自己，还要考虑整个团队。我必须听取队友的声音，理解困难以及如何合理地分配任务，帮助队友克服困境。

### 第四段：培养问题解决能力

在开拓拓展活动中，我们经常会遇到各种问题，要求我们及时解决问题。对于团队来说，问题解决能力是非常重要的。在我参加的一次开拓拓展活动中，我们需要在木板上走过一片河，但木板太窄，我和我的队友很难平衡地步行。虽然看起来很困难，但我们不断尝试，寻找新的思路，最终我们找到了解决问题的方法，开始了顺利的旅程。这个过程告诉我们些许重要的方法，当我们面对问题解决时，我们必须想到充分的解决方案，然后依据自己的思路实际行成。

### 第五段：结论

总的来说，开拓拓展活动是一个有利于我们锻炼身体，增强自信心，培养领导能力，提高团队合作能力的有益活动。我们可以在这些活动中发掘自己的潜力，克服自己的挑战，还能找到乐趣。我相信，随着这种活动的越来越受欢迎，更多的人将会去尝试这种难度极高的活动，不断提高自己的个人

能力，实现个人增长。

## 拓展训练讲话稿篇二

拓展带队是一项注重团队建设和合作精神的活动。通过拓展活动的组织和实施，不仅可以激发团队成员的潜能和信心，还可以提高协作能力和沟通技巧。我在拓展带队的过程中，深刻体会到了许多关于团队建设和领导力的经验和教训，这些都对我个人和团队的发展产生了深远的影响。

### 第二段：团队建设是拓展活动的核心

在拓展活动中，团队建设是最重要的内容之一。通过拓展活动，可以显著提高团队成员的集体意识和合作精神，并增强成员之间的信任和联系。关键在于要了解每个成员的个性特点和能力，鼓励和支持他们在活动中尽情发挥，让每个人都感受到彼此的价值和必要性。此外，带队者需要设定合适的团队目标，并通过有效的沟通和协作实现团队的共同目标。

### 第三段：领导者应具备的素质

拓展带队需要领导者具备一定的领导力和组织能力。领导者需要有坚定的信念和积极的态度，能够激发团队成员的潜能和信心。同时，领导者还需要具备较强的沟通和协调能力，能够有效解决团队成员之间的矛盾和问题。对于带队者来说，细致地计划和准备拓展活动的环节和细节，也是非常重要的能力。另外，领导者还需要不断反思和调整自己的方法和策略，以不断提升自己的带队水平。

### 第四段：拓展活动中的事项

在拓展活动的过程中，需要注意一些关键的事项。比如，为活动选择一个合适的场地和时间，制定细致的活动安排和流程，确保安全和卫生要求，保证团队成员的隐私和个人情感

的安全，等等。此外还需要注意活动的评估和总结，了解团队成员的表现和反馈，进一步提升团队的合作和协作能力。

## 第五段：结论

通过拓展带队的实践和总结，我更加清楚地意识到了团队建设和领导力的重要性，并加深了对这些方面的认识。在未来的拓展活动和团队管理过程中，我将更加注重团队协作和沟通，并逐步提升自己的领导力和组织能力，为团队的发展做出更大的贡献。

## 拓展训练讲话稿篇三

拓展营是一种以拓展训练为主导的特殊形式的培训活动，旨在通过团队合作、沟通协调以及挑战自我等方式，提升个体和集体的综合素质。我有幸参加了一次拓展营，这次经历让我受益匪浅，深深地体会到了拓展训练的重要性和价值。以下是对这次拓展营的心得和体会的总结。

### 第一段：迎接挑战，勇敢尝试

这次拓展营的最大特点就是充满了各种挑战，让参与者们面对自己想象不到的困难和问题。在拓展训练中，我们要完成各种高空项目、攀岩等活动，这对于我来说是前所未有的挑战。刚开始，我感到非常害怕，但是教练鼓励我们要勇敢尝试，不要害怕失败。我决定迎接挑战，尝试攀爬那高高的墙壁。尽管刚开始艰难，但是当我成功攀登到山顶时，我感到一阵成就感油然而生。

### 第二段：团队协作，相互信任

拓展训练非常注重团队合作的重要性，这使我深刻了解到只有团队的力量才能创造奇迹。在一次任务中，我们需要穿越一个没有桥的河流。面对河流的阻碍，我们需要利用彼此的

力量相互支持。一开始，大家都有些担忧，但是随着讨论的深入，我们开始相互信任，积极地提出自己的观点和建议。最终，我们设计并成功地搭建起了一座临时的桥梁，成功地穿越河流。这次经历让我明白，团队合作和相互信任是实现目标的关键。

### 第三段：超越自我，挑战极限

拓展训练通过各种极限挑战来激发个体潜能，让我们超越自我，达到新的高度。例如，在一次高空项目中，教练要求我们从高处跳下来，用绳索控制下降速度。这是对我的临界点的极限挑战，我几乎没有勇气跳下去。但教练告诉我，只有挑战自己的极限，才能超越自我。我在教练的鼓励下，放下了内心的恐惧，勇敢地跳了下去。当我慢慢降落到地面时，我感到一种前所未有的豁然开朗的感觉。这次经历让我深刻理解到，只有挑战自己的极限，才能不断进步。

### 第四段：领导力，责任担当

在拓展训练中，我们经常需要担任领导，带领团队完成任务。这个时候，我开始发现领导力的重要性和团队成员对领导的依赖。一次任务中，我被选为小组的领导，要负责组织并分配任务，确保团队达到目标。这让我深刻感受到领导者要承担的责任和压力，同时也明白了良好的沟通和协调对于领导的重要性。通过这次经历，我意识到领导能力不仅要有计划、决断和执行力，还需要善于倾听和关心团队成员的需求。

### 第五段：拓展营的启示与反思

通过这次拓展营，我学到了许多重要的经验和启示。首先，要迎接挑战，勇于尝试，大多数时候我们都能超越自己的想象；其次，团队协作和相互信任是达到目标的关键，只有团队的力量才能创造奇迹；接着，要挑战自己的极限，只有挑战自己，才能不断提升自己；最后，领导力和责任担当是一

个成熟的团队中不可或缺的一部分。通过这次拓展营，我明确了这些重要的原则，并对自己的优势和不足有了更深刻的认识。我将会用这些启示指导我今后的学习和工作，不断提升自己的综合素质，成为一个优秀的团队成员和领导者。

总结：

在这次拓展营中，我从各个方面都受益匪浅。通过各种挑战，我学到了勇于尝试的勇气；通过团队协作，我学到了相互信任的重要性；通过挑战自己的极限，我学到了如何超越自我；通过担任领导，我体会到了领导力的重要性和责任担当的重要性。这次经历让我更加坚定了未来的方向，希望能够将拓展营的经验运用到我的学习和工作中，取得更好的成就。

## 拓展训练讲话稿篇四

这次拓展训练，让我思考了很多不曾考虑过的问题，除非亲身经历，否则你绝对不会相信团队合作的精神和力量有多惊人。没有完美的个人只有完美的团队。个人的成功不能算成功，团队的成功才是真正的成功。当《团结就是力量》的歌声响彻天空的时候，我感觉到眼眶湿润了，那种发自内心的自豪感油然而生。良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，拓展训练不仅能够磨练意志，融合人与人之间的关系，而且，还给了我们很多快乐。

而一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人，每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识，突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的精神，认真做好身边的每一件事(小事更应细做)，完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气，这样才能成为一支过硬的队伍，优秀的团队。

通过这次训练我最大的感想就是：拓展训练的一个目的，就是要在训练中让队员意识到：有竞争力的团队。团队精神是一股无形的动力，它激励着每一位队员默默地为团体奉献着自己，推动着每项任务的完成。

“没有做不到，只有想不到”这句很经典的话通过这一天的拓展训练中让我充分感受到了。拓展训练结束了，带给我疲惫的同时，更让我兴奋和深深的思考：温暖的团队，合作的力量，创新的魅力，开放的思维，所有的这些都将陪伴我们的每一个队员去打造以后更加精彩的每一天。

笑翻天拓展训练教练带领我们用做集体游戏的方式，开导我们多向思维的能力，用游戏来体现日常工作中会出现的问题，完成一个游戏后一般都会做一个总结，总结我们成功和失败的关键点。在此次的众多游戏中，最让我不能忘记的是：在“巧过电网”的项目中，教练的要求十分严格，不许触网，不许借助外物，否则全部退回重来。整个团队在这个时候显示了无穷的力量，相互信任，总结经验，不断挑战，永不言弃。还合理运用了课堂上所讲到管理中的pdca循环法则。这项活动中我体会到只要大家齐心协力就可以完成看似不可能完成的任务。在工作当中，难免会有不尽如意的時候，或者是不可预料的意外，这个时候只要团队团结一致，积极地去寻找更佳的方法，幸运就会为你打开一扇机会的窗口。到了最后，输赢已经不重要了，整个团队齐心协力的拼搏才是最重要的。

通过此次拓展基地拓展训练，使我明白了到，工作中不要因为不可知而畏惧；不要因从未尝试过而轻言放弃，只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。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，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的

目标。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 拓展训练讲话稿篇五

春天是美好的季节，春暖花开，春游踏青活动旨在让学生亲近美丽的大自然，我们看看下面的春游拓展方案吧！

### 一、【活动意义】

促进交流，营造和谐融洽的集体氛围，丰富生活，陶冶情操，同时领略优美的'景色。这既可以为全体成员营造一种轻松自由的气氛，又可以加强集体意识。

### 二、【活动时间、地点、费用】

#### 1、时间：

20xx年4月30日

#### 2、地点：



介休绵山（一日游）

3、费用：

150元/人（用餐自理）

### 三、【活动组织】

1、活动组织：

总公司行政部

2、参加人员：

总公司及分公司全体人员

3、乘车方式：

集体包车

### 四、【活动内容】

早6：30分在迎泽大街长途汽车站太原旅游中心门口集合乘车出发，赴古老神奇的介休绵山（车程约130公里，3.5小时，游览时间约4小时），自费用中餐，之后游览“小九寨”自然风景区水涛沟：

游览前山云峰寺，品味绵山三绝：

飞人挂铃、包骨真身像、铁索岭（游览时间约1小时），和号称中国北方的布达拉宫--大罗宫（游览时间约1小时），下午15点左右返太原，途中参观唐缘旅游土特产店(游览时间1小时)，之后返程回太原。

### 五、【注意事项】

- 1、路上和活动时要注意安全。
- 2、所需物品：  
自带食物、水、照机、应急药品（自备）、雨伞（防备）。
- 3、参加旅游人员请带齐有效身份证。
- 4、不在公共场地乱丢果皮纸屑，不攀折花木。
- 5、自由活动时不作危险游戏。
- 6、不暴饮暴食，注意饮食卫生。
- 7、关于本次活动的未尽事宜，将另行通知。

## 拓展训练讲话稿篇六

7月20日，公司团委和人力资源部共同组织63名新员工，前往大连飞鹰拓展基地进行了为期一天的素质拓展训练。

本次活动作为新员工培训的一项内容，旨在通过素质拓展训练促使新员工尽快增进了解、融入团队、加强协作意识、强化团队纪律和执行力、实现自我突破。参加训练的新员工通过团队文化建立、信任背摔、有轨电车、盲人方阵、空中抓杠、空中断桥、毕业墙、拓展总结等项目，从刚开始较为松散的集体逐步转变为具有较强凝聚力和战斗力的团队，并利用团队的力量战胜了重重困难、完成了一个个看似无法完成的任务；同时新员工们也极大地树立了克服困难和畏惧的信心与勇气、充分激发了个人潜能，实现了个人的蜕变。

新员工们纷纷表示通过这次拓展训练，充分感觉到公司对他们的关爱和赋予的期望。虽然拓展训练很辛苦，但是收获良多，特别是拓展项目中蕴含的人生哲理和工作准则使他们知

道该如何投入到今后的工作中，自己一定会尽快转变角色，适应新的岗位和团队，做到令行禁止、突破创新，尽快为公司的发展做出自己的`贡献。

团委和人力资源部近年来组织的新员工素质拓展训练得到了新员工们的广泛好评，并对他们今后的工作起到了积极的引导和促进作用。同时，本次活动也是团委20xx年“开拓者”活动的一项重要内容，继续为青年们开拓思路、开拓梦想、开拓未来。

## 拓展训练讲话稿篇七

现如今社会竞争越来越激烈，拥有广泛人脉成为了许多人爬升成功阶梯的必经之路。而作为一个初入社会的人，社交和人脉都显得尤为重要。经过一段时间的接触和交往，我逐渐体会到人脉的重要性，也收获了一些人脉拓展的心得体会。在此，我衷心与大家分享。

### 二段：主体部分之我拓展人脉的方法

为了拓展人脉，我采取了多种方式。首先，利用网络平台，加入一些有关职场和行业的社交群，通过线上交流和分享，与一些行业内的大佬进行沟通，向他们请教一些问题，并表达自己的想法。另外，我还会主动参加一些业内展会和活动，在活动中结识更多的业内人士，并建立联系。这些行动帮助我积极地了解新鲜事物，也为我带来了诸多机会。

### 三段：主体部分之如何维护人脉并发挥价值

拓展人脉之后，我们需要好好维护这些人际关系。老话说得好，“人情冷暖，世事难料”，我们不能一味地以交际手段来维护人脉，要建立真正的解决问题和互相支持的关系。在交往中，我们要遵循“礼尚往来”的原则，不能只是单方面地索取支持，而应该灵活地利用自己的能力为自己的人际网

络贡献一份力量。在实际运作中，我们需要根据人际网络的不同层次和维度，量身定制相应的维护方案，从而更好地发挥人脉的价值。

#### 四段：主体部分之人脉拓展如何帮助自己的职业发展

人脉拓展能给我们带来哪些职业上的好处呢？首先，人脉可以帮助我们了解职业圈内的先进经验，掌握新技术或技能，提高自己的职业素质。同时，人脉可以帮助我们更快地找到合适的工作机会和合作伙伴，从而实现职业跃升和自身的财务增值。最重要的是，在职场中，人脉可以帮助我们比较容易地获得资源和信息，借此实现职业优化和创新发展的。

#### 五段：总结

综上所述，人脉拓展的确是一个值得我们在职业发展中去关注的重要因素。如果我们能够运用好这个方法，不仅可以更好地拓展自己的人脉资源，而且可以真正发挥出人脉的价值。这将为我们的职业、财务和生活带来诸多便利，也能帮助我们更好地成功实现自己的人生理想。我相信，只要我们认真思考，把握时机，就能够在人脉拓展的道路上走得更远。

## 拓展训练讲话稿篇八

拓展营——一种特殊的训练营，是一种培养团队合作意识、增强自信心和拓宽自我思维的活动。我有幸参加了一次拓展营活动，其中的收获和体会让我终生难忘。

首先，拓展营让我真正认识到团队的重要性。在一个小队活动中，我们需要共同完成一项任务。开始时，大家都各自为战，没有统一的领导和意见。我们思维不统一，沟通交流不畅，导致任务无法完成。后来，教练向我们解释了团队的重要性，让我们深刻地认识到，只有团队的协作，我们才能取得成功。在这次拓展营中，我们经历了许多任务，通过团队

合作，我们克服了重重困难，圆满完成了任务。对于团队来说，每个人都有自己的长处，只有发挥长处并与他人合作，才能够使团队更加完善和成功。

其次，拓展营让我学会了坚持不懈。在拓展营中，我们遇到了各种各样的困难，有时候感觉无法完成任务，想要放弃。但是，教练不断地鼓励我们，告诉我们只有坚持不懈，才能够战胜困难。在这种鼓励下，我们勇敢地面对困难，不怕失败，只要努力就会成功。我记得有一次，我们需要通过一个狭窄的通道，而通道上覆盖着厚厚的绳索。我们尝试了几次都没有成功，但是我们没有放弃。最终，我们想出了一个解决方法，通过了这个障碍。这次经历让我明白了，只要坚持不懈，无论面对多大的困难，都能够克服。

再次，拓展营让我培养了自信心。在训练营的活动中，我们需要面对各种挑战和压力。有一次，我们需要站在一个架起来的木板上向团队成员传递一个球，还要注意保持平衡。一开始，我觉得自己没有办法平衡好，几次失误后，我开始怀疑自己的能力。但是在教练的鼓励下，我尝试着再次传递球，并且没有出错。这一次的成功经历让我意识到，只要相信自己并且勇敢尝试，就能够战胜自己内心的质疑，取得成功。

最后，拓展营让我打破了自我思维的局限。在平时的学习和生活中，我们往往会受到各种各样的约束和限制，很难去思考超出我们范围之外的问题。而在拓展营中，我们需要面对各种不同的挑战和情景，需要去思考和解决问题。比如，我们需要搭建一个能够承重的木桥，但是我们没有任何工具和材料。在团队的合作下，我们利用身边的一切资源，最终成功搭建起了木桥。这次经历让我明白，只要我们愿意去思考和尝试，我们能够解决许多以前认为不可能的问题。

总的来说，这次拓展营是我人生成长中的一次经历和回忆。通过参加这次活动，我明白了团队的重要性，学会了坚持不懈，培养了自信心和打破了自我思维的局限。这些体会将成

为我未来学习和工作中的重要财富，让我能够更好地面对挑战 and 困难，取得更为出色的成绩。在以后的生活中，我也将积极参与各种拓展活动，不断提升自己的团队合作和领导能力，为自己的未来打下坚实的基础。

## 拓展训练讲话稿篇九

拓展营，作为一种集合了游戏、团队合作和户外冒险的活动方式，近年来在学校和企业中越发流行。参加拓展营确实给我留下了深刻的印象，让我在游戏中收获了不仅仅是乐趣，还有很多思考和反思。在这次拓展营中，我结识了新朋友，克服了一系列困难，对自己的潜力有了更深刻的认识。

首先，拓展营为我提供了与陌生人建立联系的机会。在活动开始的前几天，我十分紧张和担忧，因为我对参与拓展营的人一无所知。然而，通过活动的开展，我逐渐认识了一帮令我赞叹不已的伙伴。我们在游戏中相互合作，互相帮助，这让我深刻地感受到了团队合作的力量。我从其他伙伴身上学到了很多，也愿意分享自己的见解。通过与陌生人交流，我不仅拓宽了自己的视野，也更好地了解了自己的不足之处。

其次，拓展营对我的个人意义在于让我克服困难和挑战自我。在拓展活动中，我们不仅仅是完成任务，更多的是面临着一系列困难和挑战。这些困难要求我们用全新的思维方式去解决，并共同讨论出合适的方案。比如说，在攀岩的游戏中，我一开始感到非常恐惧，心底不由得掀起了巨浪。然而，在伙伴们的鼓励和支持下，我不断尝试、坚持下去，最终成功攀登山峰。这个过程让我意识到，只要勇于挑战自我，我能够战胜内心的恐惧，达到目标。

此外，拓展营还让我对于自我潜力有了更深刻的认知。在活动中，我们常常需要迎接一些可能繁难而具挑战性的任务，如攀岩、绳索行走等，这些项目对我们的身体素质和心理素质都有严格要求。拓展营通过这些项目的安排，对我们进行

了身体和心理的挑战。我发现，当我面临挑战时，内心会迸发出强大的力量，我能够做到超出自己想象的事情。这使我更加意识到，自己的潜力是无限的，只需要不断地去拓展和发掘。

最后，拓展营也教会了我如何与他人合作并共同完成目标。在拓展活动中，我们需要面对众多游戏和任务，而这些任务都需要整齐划一的团队合作来完成。只有互相信任、紧密配合，我们才能在有限的时间内解决问题，完成任务。在这个过程中，我认识到了合作的重要性，并学会了欣赏每一个团队成员所拥有的特长和优势。我明白，团队合作的力量是巨大的，只有共同努力才能够取得更出色的成绩。

总而言之，拓展营对于我的意义远远超出了一次简单的户外活动。它让我结识了新朋友，克服了困难，认识了自己的潜力，并在团队合作中收获了成长和成就感。我相信，这次参加的拓展营经历将成为我人生中宝贵的财富，将持续地激励着我在将来的道路上勇往直前。

## 拓展训练讲话稿篇十

这次拓展训练活动让再次找回了大学军训的感觉，更让意想不到的是：仅仅一天的训练，把游戏同人生、事业、伙伴都联系在了一起，最重要的是给我们带来了快乐、信心、勇气，引起了心灵的无数共鸣。每个拓展训练项目都离不开团队合作、支持，每个队要有自己的队长、队名、口号、队歌。短短的一天，感受颇深，每个项目都有独特的不同，都会给人带来深刻的影响。

们都在体验生活，想要超越生活。超越是个漫长的过程，超越也需要条件。

每一个拓展训练项目都有独特的闯关方法，要想让团队顺利闯关成功，就必须合理分配自己的队员，让每一个队员都发

挥的作用，发挥不同的效果。

二、想要闯关成功，们就必须有超越现状的思维，敢于去突破自、挑战自。

当今社会是弱肉强食的社会，胜利永远都是留给那些勇敢的人。

面对高难度的拓展训练项目挑战，不但对臂、腰、腿的力量和平衡感都有一定的要求。力度和身体的柔性配合非常重要。

一个人一个方法、十个人就是十个方法，团结起来才能解万难。