

# 2023年拓展训练个人感悟几句话(模板6篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 拓展训练个人感悟几句话篇一

到达训练基地后，教练把我们分成了2队，每队在45分钟内建立起了自己的团队文化，按“三个转变”基本要求，在拓展训练中，队员们都用新起的绰号彼此相称，并给自己的团队选了队长、起了队名、确立队训、编制队歌、绘制队旗。每组的队员紧紧围绕在一起，发挥每个人的智慧、特长与勤劳，团队间的竞争也在此刻悄然开始。

本次拓展训练的项目主要有：“穿越电网”、“高空抓杠”、“荒岛历险”、“七巧板”等训练项目。每个项目都使我印象深刻。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟。

“穿越电网”是个集体项目，在固定的规则下，完成此项目凭一个人的力量是无法实现的，必须形成一个有凝集力、有战斗力的整体，让我们体会到团结协作的重要。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个可以克服各种困难的整体。

“高空抓杠”是一种自我挑战，当独自一人站在8米高空上的小小平台，除了接受队友的“充电”鼓励，其它的一切都需要自己来解决。现实中经常会出现这种情况，而且有时甚至

得不到外界的任何鼓励。怎么战胜自己的心理障碍才是关键，其实离自己1.35米的距离在平地抓到它没有任何问题，就看你那准确有效的用力一跳。当你战胜了它，你会发现一直潜伏在每个人身上、而人们又未必真正了解的能力和情趣。

在所有的任务中，要求整个团队在任务下达后，用最短的时间制定计划，确准目标，要发挥所有个的力量。沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或统一的认识和意志，那么那个环节肯定出问题。改变对于他人和社会的冷漠心态、认知模式，实现与他人的良好沟通，认识群体的作用，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心。

当“七巧板”任务在失败中结束后，做为唯一可以移动的第七组队员，在紧张中协助其它六组完成任务，体力与智力都经受严峻的挑战。总结任务过失时，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深醒。拓展训练只有短短的两天时间，虽然大家一起学习生活了近一个月，但这两天我们的交流方式与平时是不同的，增进了彼此的的友谊，他将成为我们每个人生命中最珍贵得回忆。

拓展训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中我还将不断的提高自我，完善自我。愿我们的集体更团结、更坚强。

## 拓展训练个人感悟几句话篇二

六月二十日这天我们一行20多人来到了风景秀丽的笑翻天乐园，参加了为期一天的拓展训练，让我感受颇深。

其中印象最深刻的有个训练科目，当我站在桥边时我的心都快要从心口跳了出来，这可是在8米的高空，万一跳不过去，那可是粉身碎骨。这就是自己对自己施压，自己的不自信给自己勇敢的跳过去设置了最大的障碍。我们把自己摆在面前的困难扩大化了，我们的思想进入了不自信的死角，最后听着下边老师和同学们的鼓励我鼓起勇气迈出了跨过去的第一步，我的心里一下子轻松了许多，原来困难并没有我想象的那么大。当我回头再跳的时候，我已经一点畏惧的心理也没有了！今天我终于也能勇敢地面对断桥，面对困难，面对摆在面前的挑战，我也超越了一次自我，我感到是多么地自豪。虽然这只是在训练，但我想我今天从这体验式的训练中得到的一切将使我受益一生！

在接下来的训练科目中，我还体会到了很多很多，比如团队精神，比如关爱他人，比如集体的智慧，这些我们以前只是听别人说，或是从书上看到，在我的心里这些只是一种概念，但是在这天的训练中我真正地体验到了什么是团队精神……，这些对我们每个现代社会中的人都是很重要的，这天的五个训练科目都是我们生活的浓缩，是我们社会的缩影，我们从中明白如何在现代社会中立足，如何在现代社会中更好的生活，适应社会的发展！

在成功的道路上，我们每个人最大的敌人在某种程度上就是我们自己，不自信是我们取得成功最大的障碍，但是通过这短短一天的训练，我们每个人都勇敢面对了困难，超越了自己。让我们在生活中，在现代社会中勇敢面对一切挑战，超越自我，去扬帆远航！

## 拓展训练个人感悟几句话篇三

8月25号，为了促进我们实验小学一校多址的兄弟姐妹们之间能够更好地融合，尽快成为实小一家人。我们的王晗英校长为我们从郑州请来了狼行天下企业管理咨询培训的专职教练，展开了这次拓展训练培训活动。

这次培训让我仿佛找到了昔日的学生年代，记得上师范第一次穿上军装参加军训的时候，内心就充满着激动和好奇，那次的军训体验是非常深刻的，虽然只有短短的十天，但是却给我留下了深刻的印象。十天我们不仅学员之间友谊深厚，而且大家和教官也都建立了深刻的友谊，因为我们军训结束后，我们的教官就复原回家了，回家前他还到学校看望了我们，因为我们是 he 带的最后一批学生，他的印象也特别深刻。那份依依不舍的感情时刻温暖着我们的心田。

“有些事情只有自己亲自体验过的，才是记忆最深刻的”。这是本次拓展培训教练对我们说的印象最深刻的一句话。

现在毕竟是处在暑假期间，一个多月的懒散生活，让我们没有生机，没有活力。刚开始教练无论问什么，得到的回答声音都是软绵绵的，没有一点气势。似乎我们都已经是成年人了，彼此之间都带着不好意思的面具，不敢敞开心扉，有太多的顾忌。但是后来随着时间的推移，教练的一再指导和讲解，我们变得慢慢放开了不少。

真正打动我们的就是短短二十分钟的'军训，考虑到大家已经人到中年，身体素质不是太强硬了，所以军训时间不是很长。但是我们依然是完全按照队伍里严格的军训模式进行的，有严格的口号和步伐，还要三步转发都要精准到位。经过这次短短二十分钟的军训之后，我们彼此之间仿佛找到了昔日的年轻风采，我们又能够英姿飒爽地站在军训场地，真的感觉自己浑身充满了活力。

接着就是为自己的小团队起队名，集思广益想自己的队歌和对呼。经过大家的一番热议，我们最终为我们的队起了一个响亮的队名是雄鹰队。我们的队呼是：“雄鹰！雄鹰！翱翔太空！”我们的队歌是：“打靶归来。”然后我们一遍遍练习着，随着练习中的声音越来越高，让我们找到自己心中的团队意识。因为我们是一个团队，我们要拿出自己队最好的精神状态去和别的队进行比赛，我们要展示出自己队最好的

风采，于是我们拿出自己最大的力量去喊口号，去整齐划一地做动作。这时候我们的心是紧紧连在一起的，我们的力量是充满凝聚力的，每个人脸上都洋溢着幸福和快乐的笑容，仿佛我们又年轻了二十岁，我们还处在活力四射，争强好胜的学生年代。每个队都不甘示弱，都在积极准备着，声音都非常大，气势都很强，都有一股不服输的精神，有一种拼搏向上，积极上进的劲头。有的队竟然在不自觉间有了乐队指挥，带领大家大声高呼队歌。比赛场地真是热火朝天，一片欢腾，我相信若干年之后，大家对这次经历依然是回味无穷的。

最后大家各展风采，真是风格各异，别具特色。经过一上午的热身活动之后，我们都找到了自己的最佳状态，接下来我们将以最高昂的精神状态迎接接下来的拓展培训项目，我们真的拭目以待！

## 拓展训练个人感悟几句话篇四

优点：

五、全体负责人员都比较负责，积极组织伙伴的项目开展，积极引导伙伴分享，都很用心，我们其实也有不专业的地方，但我们都用心。很高兴，整个一天下来，我带去的药一粒都没用上。

值得改进的地方：

三、争取有培训我们项目负责人的培训机会，我觉得我们的培训能力有待更专业，再提高些，项目质量会更好。

拓展训练总结

素质拓展训练总结

## 团队拓展训练总结报告

### 拓展训练的体会

### 素质拓展训练个人心得体会

### 素质拓展个人学习总结范文

### 团队建设拓展训练心得体会

### 穿越电网拓展训练心得体会

## 拓展训练个人感悟几句话篇五

3月26日，在\\_\_展训练中心陈老师、胡老师的组织下，我们骨干教师管理班的全体学员参加了为期1天的拓展训练。在这短短1天的训练中，每个妙趣横生的游戏把我们的工作、人生、事业紧紧联系在一起，给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索。通过这次拓展训练，不仅加深了学员们之间的感情，而且每个学员的潜能得到了进一步的激发，心理素质得到了进一步提升，大家都从中得到了不少有益的启示。以下是我个人参加活动的心得体会。

### 一、团队精神就是力量

翻越毕业墙项目给我的启迪最深：

其一，我深刻地体会到集体潜能的巨大，集体的协作的重要。一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能形成合力，共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用，不管这个领导的决定是否英明、是否有能力，大家都该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做无用功。通过拓展训练，让我们真正认识到：没有完美的个人，但有完美的团队。因此，学校要取得更好的成绩，需要每位教师共同努力，才能实现既定目标，正所谓“上下同心，其利断金”。

## 二、沟通是解决矛盾的有效手段

在孤岛求生项目中我们失败了，追其原因重要仍然是沟通不足，尽管在整个拓展训练过程中，教练反复强调最多是沟通，但在项目进行中无论是我们盲人组、还是聋人组，正是由于沟通的不足，最终导致项目的失败。固在日常工作中，我们要通过沟通，在工作中找准自己的位置，再有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。回想以前我们的工作，就会发现，我们经常会因为懒于沟通、羞于沟通，甚至不屑于沟通，由此而产生不少误会、曲解和埋怨。如果我们都能积极一点、主动一点、大胆一点，还有关键是及时一点互相沟通，那么无论是在生活中、工作中还是学习中我们都可以做到更融洽、更和谐。一个好的管理者，必须要善于交流，耐心听取别人的建议或意见，保证通过沟通集思广益，群策群力，充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施。

拓展训练结束了，正如训练前教练们所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都从拓展中得到了或多或少的启发，我们只有把拓展中领会的精神运用到学校实际工作中去，就一定能开创学校工作的新境界。

## 拓展训练个人感悟几句话篇六

xx-xx年x月x日，在这秋高气爽，金秋收获的季节，我们“熔炼团队，超越自我”拓展训练在我们杨总的带领下出发了，虽然只有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却

是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都觉得很放松，在经过四个多小时的快乐旅途我们终于来到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队徽，编了队歌，拟了口号。我们进行的第一个项目是高空抓杠。这是个个人项目，当我们站在下面时看着对友们似乎很轻松的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了。原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗？其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。我怕我的队友接不住我怎么办？当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。这个活动就是信任与责任的体现。在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。这个项目是团队项目，我们最终失败了。失败的原因有好多，本来这是一个简单的



任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自做战，而到最后我们也没明白我们到底要做些什么？在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾！这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量！