

# 最新拓展训练团队游戏个 公司团队拓展训练 训练员工心得体会(优秀8篇)

标语常常用于广告、宣传、教育等领域，对于传递信息起到了重要的作用。在创作标语时，要善于使用比喻、夸张等修辞手法，使文字更加生动、形象和富有感染力。这些标语充满了智慧和思考，每一个都值得我们深思和反思。

## 拓展训练团队游戏个篇一

拓展训练是目前特别胜利的一种体验学习方式，国内外诸多闻名院校都将拓展训练机构列为mba教学的必修课程，更有很多优秀的组织将拓展训练作为整合组织文化、激发员工潜能、打造卓越团队、提升核心竞争力的必要培训。拓展训练作为体验式训练，是从行动着手，从实际中学习，在实际中经受、感受、共享、感悟、升华。

拓展训练以体能活动为引导，以心理挑战为重点，以人格完善为目的。激发人的潜能，培育及增加想象力和制造力；促进个体成长，进展及增加与人沟通的力量；培育及展现个体与群体的适应力量、生存力量、合作力量；激发个体的责任心、自信念和独立力量，培育群体合作精神；树立关怀社会、效劳人群、关爱他人的意识。

拓展训练实行分组活动，强调集体合作，力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉，同时从集体中吸取巨大的'力气和信念，在集体中显示共性。共性是一个人在先天生理条件和后天环境作用下，通过人的身心活动和社会实践而形成的不同于他人的心理特征和行为特征。共性是普遍的、肯定的，没有共性就没有共性。共性本质特征是人格的独立性、积极性和制造性，共性形成有先天因素作用，更需要后天环境的影响，拓展训练就是加强这方面的训练，养成良好的生活习惯。

拓展训练作为战略策略的重要组成局部，受技术进展和治理理念的影响，其中变化和进展非常快速。拓展训练是一种突破传统教育思维和模式要求的全新学习与教育方式，其中开课程独具创意，融思想性、教育性、挑战性、有用性和趣味性于一体。

## 拓展训练团队游戏个篇二

首先感谢能有这么好的时机，让我在训练过程中感受团队的力气与突破自己后的喜悦。通过此次训练，我们深深理解到要想胜利必需要付出怎样的努力方可站在至高点上，这次活动给我带来的感受颇深：

首先是卡内基训练。当坐在教室里听夏教师给我们讲课时，我被他生动活泼的话语感染了。我以前总把自己摆在前面，总想让人重视我，却很少为别人考虑，现在知道了真诚的赞美他人，倾听他人的谈话，原来这么重要，只有先真诚的关怀他人，才能得到别人的关怀。真的是受益匪浅。

能够攀上13米的岩壁，恐高如我，真的是想都不敢想，可听到队友们在下面为我加油、鼓劲，我想到了开场时候做的鼓掌的小嬉戏，教练说过我们对自己的力量猜测是实际力量的一半，我完全可以做到，想到这些，舍命地往上攀爬，最终，我也胜利了，我也实现了自我的突破！

挑战五分钟，真的`是考验团队协作与打算的工程。四个小分队只有我们“精英队”把“战鼓”练好了，为了不让其他队学去，我们在竞赛的时候选择了先做其他的工程，结果在不太娴熟的其次项就失败了，落了个倒数第一的成绩，直到现在都觉得好惋惜。通过这一次，我深深的感觉到，自己会的，肯定不要怕跟别人共享，假如只为自己着想，结果只能是让自己止步不前，得不到进步。

最让我受启发、受教育的，还是下午做的七巧板的活动。小

小的七巧板，真让我们手忙脚乱，开头我们都不愿把自己有的资源与别人共享，自私的以为只要自己的板子凑齐了，任务很快就能完成，结果却适得其反。直到经过庄经理的调度以后，才渐渐有序起来，当我们意识到可以共享成果，并且一起努力时，时间已经快到了，但我们却忽视了更重要的任务也可以共享。因此消失了拿到了成果也不能得分的局面。真的让我特别受启发：一个优秀的团队必需要有明确的目标，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。而一个胜利的团队必需要有素养过硬的领导者，领导大家为了同一个目标共同努力、互通有无、共同共享成果，才能实现共赢。在现实工作中，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，与大家一起共享成果，才会制造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

## 拓展训练团队游戏个篇三

这两天的训练让我了解认识了很多，感受也挺深。

在第一项热身活动中，让每个人用鲜为人知的个性特征来描述自我时，才真正的认真审视自我，发现一向忽略了自我我检测，而“同心杆”这个小游戏又让我们深刻的意识到一个人与一群人差别，一个团队虽然都有心达成同一个目标，但心劲使不到一齐还是徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的重要性，有个人把大家的心劲拧在一齐才能够让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应当思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一齐，部门的各楼长的思想凝聚在一齐。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头力量却是很大的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在成功接住二百多斤的队友后那种成功的喜悦是难以言表的，因为这是一个人或几个人都难以实现的，但在我们大家齐心协力下实现了这个难以达成的目标。而员工之间缺乏的正是相互合作，大多数人都是以自我为中心，忽略了我们的团体，这样我们的成绩很难提高，仅有我们的心往一处想，劲往一处使，

才会有更好更骄人的成绩。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与合作的重要性，人与人之间一个团体与另一个团体之前要相沟通、相互合作，到达双赢。在这两个游戏中我们都想让自己胜利，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，都只想到了竞争，而忽略了合作，至使到最终我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，也许你自我能有十元钱的收益，如果你与别人合作你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎样去看待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与自我相比，你却比你原有基础上的成绩高出十倍，何乐而不为呢？因为把别人踩到脚下的时候你自我也相对损失了很多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感受最深的就是“团队”这个概念。不论是在哪个层面的员工，都是十分重要的，“孤岛”就是一个企业的领导者来控制整个营救计划的大局，必须得等到有人来告诉他们做什么，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是不可的，因为基层掌握的是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被利用后才能够发挥其作用。而领导者必须要清楚事情什么事是必须先做什么事后做，要怎样去做，研究也必须要周全，不然不会成功的达成最终的标。

最终就是我们的“毕业墙”了，所有的人组成一个大的团体，都要翻过这4米高的庞然大物，看似比登天，因为这不是几个人合作就能完成的项目，但我们这个大的团队把种种困难给克服了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到大家都成功翻越后的激动的神情，了解到齐力断金的含义，真不不明白大家齐心协力后还有什么事情做不到。

感动心灵的故事还有很多很多，这次训练使我重新认识了自己，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，也许随着岁月的流逝，两鬓逐渐斑白，青

春渐渐远去，这段故事却能够成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心坚持年轻。

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去应对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，可是是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，能够敲出星星之火；拓展是火，能够点燃期望之灯！拓展是灯，能够照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

经过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的本事；认识群体的作用，增进对团体的参与意识与职责心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，并且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，经过大家的共同努力，我们都平安的完成任务了。。这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，仅有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完成的更好，更梦想。我们每个人都要善于挖掘自我的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自我才会不断提高，期望自我的`明天更好。

## 拓展训练团队游戏个篇四

酷热的夏季刚刚告辞我们，秋季又抢先来到我们的面前。秋季是一个旅游顶峰的季节，在这个美妙的季节里我们固然也不会错过了，每年的这个时候我们公司都会进行一次拓展训练，让我们亲身去挑战自己、突破自己。或许你们觉得户外拓展训练可以突破自我这个理论很可笑，也对此也有深深疑心的心理。刚刚开头的我们也是如此，但是从拓展训练回来之后，我们就明白什么是拓展拓展就是让自己不断地尝试挑战自己，尽全力去突破自己。

2日公司组织我们全体员工一起xx笑翻天乐园参与拓展训练。在园内我们可以看到有很多的团队在培训师的指导下进展拓展训练，看到一些工程我们立刻感觉这些训练似乎也没有什么难度。很快我们也开头了拓展训练，我们的第一个工程就是“高空抓杠”。培训师刚刚说完话，一个大胆的男生很快就爬上铁杆，在他身上系着安全绳，然后渐渐地向前走了过去。要抓的杠高过伸手高度，所以他必需跳起肯定高度才能抓住那条杠。我们在下面看着他渐渐地走向目标“杠”，他越是靠近腿就抖得利害。就在他快到的时候他选择了放弃，恐惊将他战胜了。他下来之后脸色苍白，可想而知当时他心理承受的压力有多大。看到这种状况，全部的人都不敢去尝试。培训师这时候站了出来，说一句话“王侯将相宁有种乎”。我们都明白培训师是激发我们，但是我们都不要轻易去尝试。

非常钟过去了，还是没有人敢去尝试。旁边的培训师一副胸有成竹的样子，也不在对我们说什么，一双眼睛望着远方。渐渐地我们的团队开头了骚动，全部的人都集聚在一起相互争论了起来，盼望选择出一个人去挑战拓展工程，经过一番争论我被选中了。我渐渐地爬上了高台，往下看一下心里立刻打了一个寒颤，放弃的想法立刻跳了出来。只见下面的同事鼓舞声洪亮起来，这时候我们信念提高了不少，一股“破釜沉舟”的士气被激发出来。我一步又一步地向前走去，走到了踏板最末端，然后抬头看到了那个高高悬挂“杠”。在

这时候我的心理压力已经很大了，并没有足够的信念去完成最终跳动。看到了下面的同事喊得越来越剧烈，在看看头上的杠，自己对自己暗说一句“死就死，走到了这里怎么也要尝试一下”。纵身一跳，手牢牢地抓住了那“杠”，我知道我已经胜利了。

在我们生活和工作中也是一样，我们会遇到各种各样的挫折，只要你敢于去尝试，那么就有可能胜利！

## 拓展训练团队游戏个篇五

用本次培训老师张\_的话讲：想与做是截然不同的两件事情。所以自己对于此次梦寐以求的拓展自然是非常的珍惜。

本次拓展先先后后进行了4个大的项目和几个小的活动，简单罗列一下顺序：开始会议、自锁练习、挑竹竿、选队长队名队歌队旗队训、人民币抱团、背摔、断桥、踢毽子比赛、孤岛求生、扑克牌抱团、攀岩、结束会议共12个科目，现在简单的谈谈老师的讲解和自己的体会，权作是做做笔记，顺便温习一下功课吧。

开始会议主要讲的是有关拓展的历史发展问题和在活动期间队员的注意事项等，对于自己印象比较深的一点就是：在真实的海难中年轻力壮的小伙子存活的几率高还是中年人存活的几率高？我开始的观点是：无情的大自然面前当然是年轻力壮的小伙子存活的几率更高一点，那时应该是实力决定一切。可是老师说：根据有关调查正确的答案是：中年人，因为中年人对于生存的欲望最强，还有妻儿老小离不开他，而年轻人更容易被挫折打败，从而丧失生存的欲望。老师的这句话让我想起一句话来：越是出身低贱的人他们对于金钱的痴迷越重，所以他们往往都能积攒很多的钱，但是他们可能永远也到不到真正的幸福（这也是中国只有富翁，却没有企业家的真正原因）。看来，山高人为峰，最主要的是自己要有一颗永不停歇的心。自锁就是把手前伸交叉握牢，然后翻

到胸前。中间一个抹鼻子的小插曲，自己做的时候偶尔也做成功了两次，但是当自己仔细思考如何做的时候又失败了，看来无论是在成功中还是在失败中总结经验都不是一件很容易的事情。任何事情的结果都是在过程中已经注定，其实巧门很简单就是左手上左手上，右手上右手上。这也足见沟通的重要性，往往发出来的信号自己认为百分百，而且身体力行的做了榜样，但是学的仍是各有千秋。这不能怪学的笨，只是你教的有问题，就像科学管理之父泰勒先生那样，把每个动作仔细分析，然后仔细制定标准规则一一的落实下去，只要保证过程的一致性，结局自然完美。

## 拓展训练团队游戏个篇六

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自我心理的极限，能够说是一次十分难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够到达梦想效果的，经过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业本事最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人本事的发展潜力。证明了自我，超越了自我。经过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断构成一种默契，这种关系由原先松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了应对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自我就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。坚持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此

的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

经过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有职责心和使命感，构成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。仅有如此，整个团队才会坚持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的可是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自我充分融入到创造卓越的团队之中。

## 拓展训练团队游戏个篇七

过去，我没有参与过拓展训练，对拓展训练也没有什么熟悉，未去之前自己也产生了一些错误的想法：拓展训练应当和我们读书时期的军训是差不多的吧？参与之后我才发觉我的想法是错误的，其实许多时候许多事情都是需要自己亲身体会过才会知道结果的。

过去为期一天的拓展训练已经完毕很久了，但浑身的酸痛还不时让我回想起丰富多彩的训练生活，不管是让我惊心动魄的跨越断桥还是令我感动不已的“翻人墙”全部情节历历在目，令我难以忘记，感动不已，拓展训练留给我的不仅仅是一份训练时的美妙回忆，同时还能给我生活工作都带来了很大的帮忙。

这次拓展培训，我的身心受到了巨大的感染，总结了五点如下：

训练一开头，教官就对现场人员进行了分组，我们重新组成了一个团队，首先我们就要通过投票，我们选出了队长然后我们要起队名，口号，接下来我们要做的是在短时间里跟我们队里每一位新队友熟悉，这种参加是全身心地投入，大家把团队的荣誉看得特别重要。

其实在每一个活动里都能体会到团队的力气，但令我深刻的还是在跨越断桥这个环节，其实开头时我是预备退出这环节的，由于我从小就恐高，但是经过队友们的鼓舞最终我还是爬上去了，由于我不想拖垮我的队伍而且我也很想挑战自己，当我爬到柱子上时，双腿不停的抖动，根本就无法掌握内心的恐惊脑子里面就是一片空白心跳得很快，当时的感觉就是“怕”和选择放弃，我也许在上面停顿了3分钟做了个深呼吸我打算向教练说放弃时，我听到了我的队友们在帮我加油，“阿萍加油！你永远是最棒的，加油。”我才真正感受到团队的存在与重要，是他们给了我士气，然而我也很信任我的团队，我信任在下面的队友们肯定会拉好绳子好好爱护我的，最终我带着队友们给我的士气与鼓舞声跨越过去了，当我完成任务下来时，队友们给了我一个最深情的拥抱，我很感动同时也很感谢他们，假如没有队友们的鼓舞，就只有我一个人我确定是不敢跨过去的，这让我明白到团队的力气是巨大的，假如没有团队许多事情是难以完成的。此刻让我明白到虎彩团队的存在，在我的印象里虎彩只是一个连锁店，并没有太多的概念，但在今日我终于清晰的知道虎彩其实是一个团队是一个大家庭，我们都是来自五湖四海的人，但是大家为了一个共同的目标在一起努力奋斗。

在跨越断桥环节里面，对自己也有很大的挑战的，当我在上面抖动和停顿深呼吸的时候其实我自己也有在鼓舞我自己，当时我对自己说：既然我都那么艰辛的爬上来了怎能那么轻易就说放弃了呢？最终完成任务的时候我很感动，那是一种挑

战自我胜利的感动，也是一种从所未有的感觉，当时我真觉得我自己很棒很棒。

活动当中有个环节是“信息传达”，这主要是讲究队友之间的信息交接问题，我们那一组在这环节是输得最惨的，但是我们却从中学会到许多东西，我们输是由于我们消失交接信息错误，事后当事人也挺内疚的也怕我们会排斥他骂他。但我们不但不怪他反而是开导他理解他关怀他，由于我们知道他也是无心之失，其实在现实生活当中也会有许多这样的例子，这让我学会到做人呀！应当学会包涵和理解他人，学会换位思索。

最终的`环节是“翻人墙”，那是一个在不考任何工具全部队员都要爬过5米高的墙，我们选择“人肉梯”的方法爬过去的，看着做人梯的队友们被踩到肩膀都要出血丝，看着那队友们用完全身的力气去拉下面的人上去时，看着队友们汗水与泪水相交时，再回想我们一天训练下来所经受的点点滴滴，我哭了。这是感动的泪水，立刻我感到很幸运我能参与这次的拓展训练，能熟悉这些队友们跟他们经受这么多，最快乐的就是我们都曾经帮忙过鼓舞过，此刻我也觉得很感恩，我真为我能进到虎彩这个大家庭而感到骄傲、快乐。

总之，在这次的拓展训练中，让我受益匪浅，所做的每个工程都有惊无险，但需要的是每个参加者的士气和自信、大家的合作、集体的才智。通过本次训练使大家对自己有了新的熟悉，鼓励大家英勇面对压力和挑战，战胜恐惊，超越自我，从而使个人的潜能得到更深层次的激发，团队协作意识的增加。它不但给了我一次终身难忘的经受，更给了我一笔珍贵的精神财宝！我会在以后的工作中，将这次培训的硕果运用到工作中去，挖掘自己的潜力，为公司的辉煌付出全力！

## 拓展训练团队游戏个篇八

“很多事情光靠你一个人是不行的，你要学会团队合作，你

听过合力解压这个词吗？” ，这句话是最近一部电影《杜拉拉升职记》里的一段台词，我觉得用在这次公司组织的拓展培训里非常合适。

二零\_\_年\_月\_日、\_日两天\_\_投资的成员相聚在\_zf在zf训练基地展开了这次此次训练，这次训练无疑成为了一次特别有意义的训练，喜悦、兴奋、感动、开心，这些词汇在本次训练中展现的淋漓尽致，一次次我们的队伍一起落后、一起努力、最后到一起胜利，其间的心情是很复杂的，也让人感触颇多。给我印象最深的就是十人一起玩的大木鞋，考验了我们团队的团结齐心，游戏中只要有一人没抬起脚，我们整支队伍将无法前进，第一场我们失利了，压力来到了我们这边，我们必须连胜两场才能取得胜利，这时的压力不一定是坏事，我感觉我们的心齐了，那种对胜利的渴望…第二局我们在落后的情况下，调整节奏齐步走，加上对方的犯规被罚停五秒，我们取得了胜利，最后一局全队不给说话，我们依然靠我们团队的默契，齐步跨向了胜利。

这就像平时在工作中一样，就算我们处于落后的状态，也不用怕，齐心所向的力量是最强大的，可怕的却是团队失去了取得胜利的信心，一个团队必须要有一个明确的目标，只有设定明确的目标，一起去奋斗、去争取，大家相互鼓励，我相信胜利一定会属于我们！

走铁链我觉得是最累的一个项目，我用了将近十分钟才走到对岸，在十分钟里，我的手臂都在用力支撑着身体，途中也想过放弃，因为手太酸了，但还是坚持下来了，这是一种与生俱来就有的韧劲，轻易放弃不是年轻人做的事！有一次，我去张恒春公司去谈五贝子上柜时，进了采购部，做完自我介绍刚引出五贝子这一块时，采购部经理就让我出去，说不做这些产品，接着他就向业务部走去，我没有离开，因为我还没有做出努力，就不能确定它一定会是失败的，我站在业务部门口等，时而微笑的望着他，他出来之后问我：“你们产品是干什么的”，我就知道应该有下文了，打了根烟，接

着我就让他了解了我们的产品，他也同意上柜了。如果我离开了，放弃了，就什么机会都没有了，虽然我们最后没有选择与张恒春合作，但经过这件事，我懂得了坚持的重要性，要想事情有所转机，坚持是基础！