

拓展训练心得体会(大全16篇)

学习心得可以促使我们对学习进行深入思考，提高学习的效率和质量。教学反思范文展示了教师在教育实践中的思考和努力，可以给我们带来很多启发。

拓展训练心得体会篇一

拓展训练是一种独特的培训方式，旨在通过各种挑战和活动，增强个人的团队合作能力、沟通技巧和解决问题的能力。在我参加的某次拓展训练中，最令我难忘的是高墙挑战。通过攀登高墙，我体会到了团队合作的重要性，也收获到了自我超越的喜悦。

首先，攀登高墙需要团队成员之间的紧密配合。在挑战开始时，我们被分成几个小组，每个小组由4-5名队员组成。每个小组都被要求共同攀爬一座高墙，要求时间以及克服障碍物的数量有限制。这意味着我们必须掌握团队合作的技巧和默契，否则无法完成任务。我们分配了角色，有的人负责抓住绳索，有的人负责给予上面的队员指导，还有的人负责在下面支撑。每个人都发挥了自己的优势，共同完成了攀登任务。这个过程中，我深刻认识到团队合作的力量，只有团结一致、相互支持，才能攀爬到高墙的顶峰。

其次，在攀登高墙的过程中，我也体验到了自我超越的喜悦。高墙要求身体力行的实施，如果没有控制好自己的恐惧心理，就无法顺利攀爬。一开始，当我站在高墙前准备攀爬时，心中充满了恐惧和不安。我看到上面的横木看似遥不可及，不禁放弃了攀爬的念头。然而，看到身后团队成员的鼓励和支持，我感到不忍辜负他们的期望。于是，我鼓起勇气，抓住绳索，用尽力气往上攀爬。在攀爬的过程中，我遇到了很多挑战，可是我没有退缩，用毅力和决心逐个克服。最终，我成功地攀爬到了高墙的顶峰，获得了一种前所未有的成就感。

和喜悦。

此外，攀爬高墙也让我意识到了团队合作的重要性。每个人在攀爬过程中都遇到了各种各样的困难，有的人可能会受伤，有的人可能会卡住无法继续上升。然而，我们不是一个人在战斗，而是一支团队。在攀爬的过程中，我们给予彼此的鼓励和帮助。每当有人卡住时，其他队员会大声地鼓励他们“加油，你可以的！”或者给出解决问题的建议。这种团队的协作和支持让我感到温暖和感动。同时，我也认识到了团队中不同角色的重要性，所有的角色都是不可或缺的，只有各尽所能、相互协作，才能共同攀爬到高墙的顶峰。

最后，攀爬高墙也让我明白了自己的潜力和能力是无限的。在攀爬的过程中，我不仅克服了内心的恐惧和不安，还挑战了自己的身体极限。我发现，只有当我敢于尝试并相信自己的潜力时，才能克服困难和获得成功。攀爬高墙让我认识到了自己的潜力是无限的，只要敢于突破自己的舒适区，就能取得更大的成就。

总之，攀爬高墙是一次令人难忘的拓展训练经历。通过这次挑战，我深刻体会到了团队合作的重要性，同时也享受到了自我超越的喜悦。我相信，通过这次经历，我将能够在团队合作和个人成长的道路上更加坚定地前行，并不断突破自我。

拓展训练心得体会篇二

拓展训练日记 上周末我来到明阳天下拓展训练公司参加拓展培训活动，活动在郊外举行，郊外的宽阔为我们的的心情放了一个小假。

“电网逃生”的游戏规则是：10名成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动“电网”，该活动失败，全队重新再来，限时60分钟。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、脱鞋、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得很成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。这是我在“电网逃生”活动中的体会。

该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

拓展训练心得体会篇三

军队是一个高度训练和严格管理的组织，在礼仪、纪律和团队合作方面要求非常严苛。对于军人来说，掌握拓展训练的技巧和方法，可提升个人的意志品质和团队协作能力。下面将分享我参加军转拓展训练的心得体会。

二、拓展训练的重要性

拓展训练是一种特殊的团队建设活动，通过一系列极限运动和挑战，培养士兵的坚韧毅力和胆识，提高自我超越能力和团队配合能力。这种特殊的训练方法，能够更好地锻炼身心，培养军人的勇气、协作和领导能力。拓展训练不仅可以提升军人的综合素质，还可以增加团队成员之间的相互信任和沟通能力，为完成任务打下坚实的基础。

三、拓展训练的心得体会

参加拓展训练的期间，我深刻体会到很多东西。首先是团队合作的重要性。在一个团队中，如果没有良好的团队合作，就无法完成给定的任务。在各种挑战中，我们必须相互协作，互相支持，才能成功地克服困难。其次是个人的心理承受能力。拓展训练中，我们会面临各种困难和压力，需要具备坚韧的意志和乐观的心态，才能勇往直前。最后是领导能力的培养。作为一名军人，需要在团队中起到带领和指导的作用，拓展训练是锻炼和提升领导能力的绝佳机会。

四、拓展训练带给我的收获

拓展训练不仅让我学到了很多知识和技能，还对我个人的成长有着积极的影响。首先，我深刻体会到团队合作的重要性。只有通过紧密的协作，才能实现任务的顺利完成。这让我进一步认识到一个人的力量是有限的，只有与他人合作，才能发挥出最大的效能。其次，拓展训练让我更加懂得如何正确

面对挑战和困难。在面临困难时，我们不能退缩，而是要勇往直前，克服自己的恐惧，迎接挑战。最后，拓展训练锻炼了我的领导能力。在团队中，我能够更好地发挥自己的优势，带领团队实现目标，并且激发队员的潜力。

五、结语

通过参加军转拓展训练，我深刻体会到团队合作、心理承受能力和领导能力的重要性。这种特殊的训练方式，不仅锻炼了身体，也培养了我的意志品质和团队协作能力。同时，拓展训练也让我更加懂得如何正确面对困难和挑战。我相信，在今后的工作和生活中，这些经历将会对我有着深远的影响，使我成为一个更加出色的人。

拓展训练心得体会篇四

第一段：

冬季拓展训练是一种提升个人团队合作能力的活动，在我参与的拓展训练中，我深刻体会到了这种活动对于个人成长和团队的重要性。这篇文章将从团队合作、团结互助、挑战自我、克服困难和自我反思等五个方面，总结我在冬季拓展训练中的心得体会。

第二段：

团队合作是冬季拓展训练的核心目标之一。在训练中，我学会了与不同性格的队友合作，充分发挥各自的优点，共同完成任务。通过各种合作训练，我逐渐懂得了集体利益高于个人利益，通过协作和沟通能够取得更好的效果。团队合作的重要性也在一次次的训练中得到了充分的体现。

第三段：

团结互助是冬季拓展训练的另一个重要内容。在面临困境和挑战时，只有团结一致、相互帮助，才能成功战胜困难。在冬季拓展训练中，我和队友们紧密合作，互相扶持，共同克服了各种困难。这让我更加深刻地体会到了团结互助的力量，也意识到团队的力量远大于个人。

第四段：

挑战自我是冬季拓展训练的重要环节。在训练过程中，我们经历了各种极限挑战，如攀登陡峭的山峰、越过冰冷的河流等。这些挑战让我不断地超越自我，突破自己的极限。我学会了勇敢面对恐惧、坚持不懈地追求目标，并在挑战中不断成长。

第五段：

克服困难是冬季拓展训练中最大的挑战之一。有时，我们会遇到困难和挫折，但是只有勇敢面对并找到解决办法，我们才能走出困境。在我参与的拓展训练中，我学会了不轻易放弃、勇敢面对困难，在团队的帮助下克服了一个又一个的困难。这使我更加坚定了战胜困难的信心和决心。

第六段：

自我反思是冬季拓展训练的收获之一。通过参与拓展训练，我认识到了自己的不足和需要改进的地方。在面对挑战和困难时，我有时会没有足够的耐心和冷静。这使我意识到提升自己的心理素质和自制力的重要性。通过反思，我也更加清晰地认识到了自己的优点和潜力，这激励着我不断努力提升自己。

第七段：

综上所述，冬季拓展训练对于个人的成长和团队的发展具有

极大的意义。通过团队合作、团结互助、挑战自我、克服困难和自我反思等环节，我在拓展训练中得到了宝贵的经验和教训。我相信，这些收获将对我以后的生活和工作有着深远的影响。我将继续努力，不断挑战自我，不断提升自己的能力，为个人和团队的成长做出更大的贡献。

拓展训练心得体会篇五

在兴城拓展训练的世界中，我经历了一次非凡的心灵之旅。这次训练不仅富有挑战性，还让我深刻认识到了自己的潜能。通过各种团队游戏和活动，我不仅提高了自己的技能，还培养了自己的团队合作意识和领导能力。在这篇文章中，我将分享我在兴城拓展训练中的体会和收获。

第二段：挑战与成长

兴城拓展训练中最大的挑战之一就是攀爬高峰。一开始，我感到十分恐惧，但是为了克服这个障碍，我决定接受挑战。我努力克服了恐惧，爬上了高峰。在攀爬的过程中，我学会了如何克服困难和怀疑。这次经历让我明白，只要有决心和毅力，就能克服一切困难。

此外，我还参与了一场团队合作的游戏。在游戏中，我们需要密切合作，互相帮助才能获得成功。这个过程中，我深刻了解到了团队合作的重要性。每个人都发挥自己的优势，互相配合，最终我们成功完成了任务。这次经历让我认识到，一个成功的团队需要每个成员的贡献和支持。

第三段：领导与影响力

在兴城拓展训练中，我还有一个重要的收获就是领导力。在一个项目中，我被选为队长。作为队长，我需要管理和组织团队，确保每个人都能发挥自己的最佳水平。这对我来说是一个巨大的挑战，因为我需要平衡团队中每个成员的需求和

目标。然而，我通过与团队成员的沟通和理解，成功地领导了整个项目。这次经历让我明白，一个好的领导者不仅需要具备良好的沟通能力，还需要有耐心和同理心。

此外，领导力也意味着要影响他人。在一次游戏中，我的团队面临着一场突发事件，大家惊慌失措。我决定冷静下来，给出了一个明智的决策。这个决策不仅帮助我们解决了问题，还让团队恢复了信心。这次经历让我深刻认识到，一个好的领导者应该以身作则，影响他人的思想和行为。

第四段：沟通与合作

在兴城拓展训练中，沟通和合作非常重要，这对我来说是一个巨大的挑战。在训练中，我们需要与陌生人合作完成任务。一开始，我感到十分困惑，不知道如何与陌生人建立联系。然而，我学会了主动与他人交流，听取他们的建议，并尊重他人的意见。通过与不同人的交流，我变得更加开放和包容。这次经历让我明白，只有通过良好的沟通和合作，我们才能达到最佳的团队效果。

在合作中，团队的每个成员都有独特的技能和贡献。通过共同努力，我们可以实现更大的成就。在一次任务中，我意识到我不是一个完美的人，我需要依赖他人来弥补我的不足。这个经历让我明白，团队的力量是无限的。

第五段：总结与展望

通过兴城拓展训练，我不仅收获了技能的提升，更重要的是塑造了一个更加自信和坚韧的自我。在挑战和困难面前，我学会了勇往直前并且不放弃。通过与他人的合作和沟通，我明白了成功团队的重要性和合作的力量。同时，领导是一个深思熟虑的过程，一个好的领导者应该能够影响他人的思想和行为。

未来，我希望能够在兴城拓展训练中学到的知识和技能应用到现实生活中。我将继续发展我的领导力，并努力成为一个更好的团队成员。我相信，通过持续的学习和锻炼，我将能够取得更大的成功和成就。兴城拓展训练的经历将永远留在我心中，成为我继续成长和发展的动力。

拓展训练心得体会篇六

在短短的一天里，我通过参加金坛热电这个大家庭组织的户外拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，认识自我、挑战自我、超越自我，最重要的是认识到了团队协作的重要性。

在今天上午的训练中最让我印象深刻的项目是：站军姿。因为这是我一生都挥之不去的梦魇，想当年在高中以及大学军训时由于站军姿这项目我不知被教官骂过多少次、罚过多少次，以至于现在一提起站军姿我的心中便不由的一颤。但是人生不就是处处充满挑战的吗？如果遇到挑战就只会一味地退缩那么你的人生还有什么意思，过去的遗憾只有通过如今的汗水与努力才能去弥补。于是我放下心理包袱坚定一个信念：坚持、坚持、再坚持，任它烈日当头、任它汗水流过脊梁我亦如那石崖上的青松岿然不动。世上没有过不去的坎，只有自己转不过的弯，人最大的敌人还是自己。当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

参加完今天公司组织的户外拓展训练后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机的结合在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名□logo□队训、对歌，以及之后的“神笔马良”、“一穿到底”的活动都告诉我们只有通过团队协作才能实现合作与共赢，所有

的活动都离不开团队的智慧与力量。

一天的拓展训练结束了，但对我的影响却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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做好各项工作的动力，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；同时一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

4月15日公司在晋中市民乐山庄组织了拓展训练，我部门3名员工参加了拓展训练，拓展训练时间虽然很短暂，却给了我深刻的领悟和体会，使我们重新认知了自己，意识到团队工作的重要性，懂得了如何在团队中高效协作。

“断桥”这个项目要求每位成员攀越高空的梯子，并跨越架在高处的断桥，这个项目是一个需要个人勇气的项目，也是一个能体现团队协作精神的项目。身处高空，每个人心中都会有一些恐惧，这需要我们鼓起勇气战胜心中的勇气，坚定地迈出具有挑战性的第一步。在工作中也是同样的道理，我们也会遇到同样的道理，遇到困难，我们要不畏困难，勇于战胜自己，相信自己的潜力，跨越为自我设定的那根线。另一方面，一个良好的团队精神，能够鼓励组成员顺利完成队成员完成挑战项目。

最后一个项目是“极速60秒”，游戏规则为每组在60秒内完成1—20的数字卡片排序。这个游戏使我们认识到每个组都是一个小部门，所有的团队组合在一起才是一个大团队。在游戏过程中我们团队之间有些不理解，生气，结果导致在内耗中没有完成各队的任务，也没有完成大团队的任务。后来，我们各组的组长在一起协商后，意识到组与组协作的重要性，只有大家团结在一起，以大局为重，才能完成清徐凯通这个大团队的任务。

正所谓：没有完美的个人，只有完美的团队。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。这次训练，使我们充分认识到在工作中必须保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，在团队中相互协作，方能使清徐凯通燃气事业蒸蒸日上。

拓展训练心得体会篇七

这是我加入公司以来第二次参加团建，相比第一次，这次走得更远，筹划更久，准备更充分，玩得也更加开心。

“破冰起航”之后我半推半就被选作队长，因为在我印象中作为队长，不说英明神武，能力超群，至少得服众，有能力带领大家完成任务。可是当我走到队伍前面，跟队员们确认过眼神之后，我坚定了我的想法。不管我能力多少，我会竭尽全力带领我的队伍获胜。如果失败了，我可以代我的队伍接受惩罚，无悔。

然而，事实证明我的想法是多余的。我们队卧虎藏龙，最终大获全胜。这是我们队每一个人的功劳。在取队名的时候我们集思广益，每一个人说一个名字，然后再讨论出大家满意的队名。而队伍展示我们跳的那个惊艳全场的舞蹈，则是熊教官教给的主意并教会我们跳的。到后面的快速报数，练过的人不多，以至于开始几个有点慢，但是我们没放弃，不断练习，不断找方法，重点练习。后面的比赛，也是有经验的小伙伴分享经验，然后教大家怎么做。很快我们就能通关。当然我也不是吃瓜群众，我指引着前进的方向，其他的就让有能力去做吧，既然他们有这方面的强项，就让他们尽情施展拳脚。我们一起努力，一起享受胜利的喜悦就完了。

除了白天的活动，晚上的篝火晚会也是一大看点。这次，我

的角色是幕后工作者。我拿着节目单，为每位表演者搜索他们需要的每一首歌，每一段音乐。我看着他们从紧张的上台到激情的表演，最后完美谢幕，虽然才三五分钟，表演可能也不是很完美，但是他们的勇气是可嘉的，看得到他们的用心。篝火点燃，公司男女老少齐聚一堂，伴随音乐的节奏，绕着篝火围成一圈跳起了舞。此刻，所有人都忘了年龄，忘了职务，心里想的是开心，脸上露出的是笑容。随着窜动的火苗，整个晚会达到了巅峰，这可能就是团建的意义和魅力吧！

此次团建，我不是整个活动的策划者，但我是整个活动的参与者，从最初的场地选址到最后的物资撤回，整个过程我都参与。我知道为了这个活动曾选了三个地点，做了两种方案；有为准备物资而忙前忙后，为奖品的发放方式而发愁；有为节目表演得更好抽空到小超市练《四句半》的财务部，有拿着音响不断练《国家》的培训部，也有为了弹好一首歌而拿着吉他谱反复练习的。每一个人在这次团建中都扮演着不同的角色，每个人也为这个角色在做自己的努力。这可能是团建的目的吧！

最后，感谢公司，感谢这次团建，感谢团建中支持我的小伙伴们！

拓展训练心得体会篇八

一句话，一辈子，一生情，一杯酒！

早就听说了现今某企业，某公司搞团队拓展训练，对此我知道的很少，只有充满了好奇和兴奋，只到前几天，一个特大的喜讯传遍了特步所在的广州连锁店，当然我也是其中的一员，我被这突如其来的喜讯弄得有些不知所措。抱着试一试的态度，轻装上阵在13日这天踏上了这条拓展之路，路上我们有说有笑，气氛无比活跃，各自的积极性异常的高昂，就在这欢声笑语中也不知道走了多久，突然听到有人说“到

了”。

看到这训练场地，心里有点打鼓，“高架桥”“长铁锁”……“哎呀！不会就让我们玩这个吧！心里有点小怕怕，即来之则安知，懦弱最终要被勇气打败，管它三七二十一，拼了。后来才知道这个叫“高空断桥”，看到别人一步步往上爬，我都站在下面为她们喊”加油，加油“即为她们也为我自己，轮到我上了，我心里咯咚一下，慢吞吞的走到梯子旁，心里忐忑不安地双手牢牢抓住梯子一步步往上爬，当我爬上去的时候我站在木板上不敢向下看，两腿不听使唤地直打哆嗦，下面的队友不停地在为我打气加油。

刚刚还在豪言壮，如今……心想别人都可以，我为什么不行，心情平静了很多，此刻我坚信，我也可以。使出了浑身的劲 脚迈出了最大步子 一跃 成功了，哈哈！此时有自信压住了所有的恐惧，又往回一跳，安安全全地回到了这边的木板上，我高兴地笑了，队友们怀着善意的眼神和笑容向我投来，真想真诚地说句”谢谢你们“。通过这个项目我明白了如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于面对，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

成功取决于坚持不懈，决不放弃、团结一致、往往就会创造意想不到的效果和收获。”毕业墙“上我们这支团队已经没有了部门的界限，男女的分别，已经不是一个个独立的个体、而是由这一群人组成的集体、组成的团队，在这个项目中我看到了每个人真诚朴实的一面，为达目标，众人同心协力，甘于奉献的动人一幕。我们顾不得搭人墙的同事是否疼痛、是否劳累，无情的脚踩在她们的手上、肩上，先上去的一上去就立马回头将同伴往上拉，往上拽，在不可以借用外物，不可以语言沟通的情况下我们”手舞足蹈“希望通过肢体语言来传递信息，在大家的共同努力之下，我们成功了。

想想这一幕无不感动着我们每一个人，无不震撼着我们每一个人，此刻我深刻体会到了团队精神的重要性，它是我们日

常工作中必须发扬和应用的精神。站在毕业墙面前哭到麻木，加油声呐喊声喊到嗓音沙哑，互相拥抱着不想松手，感动和美好刻在了心里。欢乐与泪水，记录在脑海里，生活是如此美好。朋友一生一起走，那些日子不再有，一句话，一辈子，一生情，一杯酒。

短短的两天拓展训练，它所给予我的启发和经验将是一笔永久的财富，感谢公司给我这个机会，让我参加这次终身难忘的活动，感谢身边的同事在这次训练中给予我的帮助和支持，我将用心记住你们一辈子。

拓展训练心得体会篇九

xx年11月18日，我们公司新员工入职培训在xx拓展训练基地举行，大家都激情澎湃等着，可能过多是因为新鲜吧。

通过训练，员工在紧张的工作之余放松心情，深入大自然，快乐地游玩，同时也让新员工快速的融入团队。训练的意义在于整合团队，发掘每个人的最大潜力，在项目中学习，在活动中成长。

怀着十分好奇的心情，我首先来到了初级赛道。那些悬挂的木梯或绳梯，走上去摇摇晃晃的，再看看地上，感觉有一二米高。想到有安全带保护，我便大胆地往前冲。半小时不到，我就走完了初级赛道。我觉得意犹未尽，便请求教练再让我参加一回高级赛道。开始一关比较容易，接下来的“丛林飞越”就有点难了。一个走在我前面的小伙伴被难倒了，他让出位置来让我上去试试。其实这时我心里也非常慌张。教练走过来教了我动作要领，我再踏出去的时候，就比较顺利了。踏出一半路程的时候，我一脚踩空，怎么都攀不上去，我的脚在发抖，心里很着急。教练找来升降楼梯把我重新架了上去，我稳了稳神，继续冒险，顺利完成了下半段的赛道。

我冲着对面的伙伴大声喊：“加油！你不会有事的！”同伴

受了鼓舞，一会也穿越了“丛林”。“山崖一跃”让我体验了一回溜索过江的感觉。“步步为营”是一个个吊在空中的小木桩。这些都难不到我，我顺利来到了倒数第二关——马踏飞燕。它是一个个用银环做的高空索桥。我望着高高的索桥，心里有些害怕，也有些犹豫，但想想这也许只是“丛林飞越”的升级版，“不要被吓倒了！”我把安全阀扣在钢丝绳上，把脚慢慢伸进银环中。试了三步，我一下重心不稳，竟踩空掉了半个身子下去。我吓得立刻哭了起来。教练和其他人都在下面为我们加油，我擦了把汗再试了试，仍没成功，只得让工作人员把我接了下去。我心中有些不愉快，教练走上来对我说：“别灰心，今天你已经尽力了，做得很好，下次还有机会的！”我在心中暗暗下决心，“马踏飞燕”，我一定会征服你的！

在拓展项目中，学员们学会了换位思考：对人设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。拓展培训不但是对学员们思想觉悟的一次拓展，更是对他们潜能的一种激发。我们坚信经过此次培训，我们的学员们在以后的工作和生活中，将会更有自信，更有激情。

虽然只有短短的一天，拓展训练所给予他们的启发和经验将会是一笔永久的精神财富。无论他们身处何种岗位，只要用心体会，就能得到十分有益的人生感悟。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

拓展训练心得体会篇十

拓展训练是一种以团队合作为核心的训练方式，通过一系列的游戏和挑战，培养团队意识、沟通能力和团结协作精神。初次参加拓展训练的经历让我受益匪浅，深刻认识到团队合作的重要性，同时也意识到自己在协作中的不足之处。在这次训练中，我收获了自信和勇气，体验到了团队力量的魅力，同时也找到了提升自己的方法与方向。

首先，拓展训练让我重新认识到团队合作的重要性。在这次训练中，我们需要完成一项繁琐而复杂的任务，需要所有队员的配合和默契。通过不断地尝试、摸索和相互间的沟通，我们才渐渐找到了正确的解决方法。这个过程不仅需要个人的智慧和技能，更需要团队的配合和合作。团队中的每个人都扮演着重要的角色，只有相互理解、协作和互相信任，才能最终取得成功。这个过程使我懂得，一个强大的团队不只是几个人的加和，而是每个人发挥自身优势，共同追求共同目标的结果。

其次，通过拓展训练，我收获了自信和勇气。在其中一个任务中，我们需要用绳子相互间连接，形成一条长绳，然后逐渐缩减距离，直到最后站成一排。一开始，我对自己的能力和平衡感缺乏信心，害怕失败而产生退缩。然而，队友鼓励和支持的眼神让我重新获得了勇气，我试着尽力去完成任务。虽然在过程中我摔倒了好几次，但每次摔倒后都有队友伸出援手，让我重新站起来。最终，我们成功完成了任务，而且大家的团结合作真诚感动了我。这次经历让我明白，只有充满自信和勇气，才能迎接挑战，取得更大的成功。

此外，拓展训练也让我体验到了团队力量的魅力。在任务中，我们需要一起拉起一块巨大的木板，并且利用集体力量将其平稳地移动到另外一个位置。这个任务其实看似简单，但实际上需要整个团队密切合作。在任务开始时，大家都各自为战，争夺着力量和掌控权，很快就陷入混乱。然而，一位聪明的队友提出了集中力量的建议，我们开始有条不紊地配合起来。在一个团队集中力量的向前推的瞬间，那块巨大的木板顺势向前滑动。看到这一幕，我感受到了团队的力量和集体智慧，这是我以前没有体会到的。

最后，在这次拓展训练中，我找到了提升自己的方法与方向。通过和队友的合作，我发现自己在沟通方面存在欠缺，很难将自己的观点清晰传达给他人。因此，我决定在未来积极学习沟通技巧，提高自己的表达能力，以便更好地与他人合作。

另外，我也意识到自己在解决问题时过于依赖他人，缺乏独立思考和判断的能力。因此，我计划培养自己的独立思考能力，更加勇敢地去面对新的挑战 and 困难。

总的来说，初次参加拓展训练的体会让我深刻认识到了团队合作的重要性，收获了自信和勇气，体验到了团队力量的魅力，并找到了提升自己的方法与方向。这次训练让我对个人成长和团队合作有了更深入的理解，我相信这些体会将对我未来的学习和工作产生积极的影响。

拓展训练心得体会篇十一

在这次由郑州心彩拓展训练公司组织的团队拓展训练活动中，给我感受最深的训练项目是“信任背摔”，项目的规则是要求我们轮流站在一个1.6米的高台上，手被捆住，下面的队员用自己的胳膊搭起坚强的后盾，每一位队员轮流站在高高的背摔台上，背对着大家，都要喊一声“准备好了吗？”回答均是整齐嘹亮的“准备好了，请相信我们，我们爱……你！”然后后仰，落入下面的伙伴组建的臂床上。对站在背摔台的人而言，由于看不到背后的情况会产生“我摔下去会不会受伤”的焦虑，此时能否调整自己的心态，相信同伴的力量，果断、勇敢地向后倒下去，是取得成功的关键。

做这个项目时，我是第一个上的，由于没有先例，当我站在1.6米多高的背摔台上时，想要毫无顾虑的躺下去，需要的不仅是勇气，还有对台下队员的充分信任。但我坚信只要克服心理恐惧，相信伙伴，我就一定能够做的到。

当我背对着大家说出“……准备好了吗……”我的队友高喊：“准备好了，请相信我们，我们爱……你”的喊声时，向后直直的倒下。倾倒的瞬间，一刹那大脑甚至一片空白，只能用心灵感受伙伴的信任，此时只有信赖，别无选择。当我在失重的惊惧中倒在队友弹性而牢固的臂中时，倒在团队温暖的怀抱时，感觉到心里是那么的踏实。那从心底发出的安心，

让我深刻地感触到信任的重要性，团队每一位队员温暖的双手，永远留在了我的记忆里。同时也让我感到：只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助时给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴，相信你的集体，我们在集体中才会有归属感和责任感，而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有承接住上面队员的勇气、信心和责任心。

信任背摔，让我深切懂得：在平时的工作中，只要你信任别人，拿出你的真诚对待别人，别人才会信任你，当你遇到困难时，大家会毫无保留地伸出爱心之手来帮助你，得到别人的帮助是一种幸福，能帮助别人更幸福。

信任背摔，唤醒了我的记忆，是的，团队，只有团队是最重要的。我感谢团队，感谢给我支撑的那些温暖的双手，感谢教练，再次教会我相信自己，更要相信伙伴，信任是合作的前提，合作是成功的基础。

一次新的自我超越、团队熔炼，使我感慨万千：伙伴们爱的呼唤，“准备好了，请相信我们，我们爱……你”，几句简短的话语，平常谁都能说，谁都不在乎，甚至可以玩笑而过，可是在信任背摔，在1.6米高的站台上，在一无依靠的周围，在看不到同事们熟悉面孔的那一刻，这呼唤是生命与生命的交错，是生命与生命的凯歌，是生命与生命的交融，是生命与生命的相容，更是生命与心灵的合二为一；是支持，是鼓励，是信任，是感动，是我们更不能用语言形容的相通！是集体的力量，是团队的精神，是大家同舟共济的再现。

“信任背摔”，虽然这个项目初看似乎很平常，但它却验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，信任自己的伙伴，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。

拓展训练心得体会篇十二

冬季拓展训练是一次锻炼个人能力、拓展思维视野的绝佳机会。通过参与拓展训练，我体验到了许多团队合作的乐趣，学会了沟通与协调，同时也发现了自己的不足之处。在这一段时间的训练中，我不断地成长和进步，收获了很多。下面我将结合自己的经历和体会，总结出四个方面的心得体会。

首先，拓展训练不仅丰富了我们的生活，还提高了我们的身体素质。冬季拓展训练一般都在户外进行，其中有许多体力和技能方面的任务需要我们去完成。例如攀爬、穿越等，这些活动对我们的身体素质提出了很高的要求。通过这些任务，不仅锻炼了我们的耐力、灵敏度和协调能力，还提高了我们的胆量和勇气。在攀爬的过程中，我曾一度感到疲累和恐惧，但我坚持下去，并成功完成了任务。这种挑战能够极大地提高我的意志力和自信心。而且在户外的自然环境中，空气清新，阳光明媚，使人心情愉悦，对身体和心理都有很好的调节作用。

其次，拓展训练增强了我们的团队意识和团队合作能力。拓展训练通常安排一系列的团队合作任务，这些任务要求我们相互合作，克服各种困难。例如在一次穿越任务中，我们需要在一条河流上建立一个简易的木桥来过河。这项任务需要团队成员共同制定计划，分工合作，协调配合。通过这个任务，我们学会了互相倾听、理解、尊重、信任和有效沟通。在任务过程中，我们需要紧密协作，发挥各自的优势，解决问题。这样的经历使我们懂得了团队的重要性，而不是一味强调个人的能力。

再次，拓展训练提高了我们的自我认知和问题解决能力。在拓展训练中，我们经常会遇到各种困难和挑战，需要我们根据自身的特点和情况找到解决问题的办法。例如在一次障碍物穿越中，我遇到了一个高度较高的困难，我尝试了几次都无法成功。然后我开始反思自己的行动和方法，发现了自己

的错误和不足之处。最终，我改变了我的策略，试图从另一个角度来解决问题，最终成功闯过了障碍。通过这样的经历，我深刻认识到了自己的优点和不足，学会了如何正确认知自己，改进自己。这种自我认知和问题解决能力的提升将在以后的学习和工作中给予我很大的帮助。

最后，拓展训练培养了我们的团结合作和奉献精神。在长时间的拓展训练中，我们团队成员之间形成了深厚的友谊和团结互助的情感。在困难时刻，我们互相鼓励和帮助，共同克服困难。同时，在任务完成后，我们也会主动帮助其他团队成员，一起做好清理工作。这种奉献精神使我们更加团结一致，实现了良好的团队形象。在今后的学习和工作中，我将继续保持这种团结和奉献的精神，为最终的目标而努力。

总之，通过参与冬季拓展训练，我获得了很多宝贵的经验和收获。拓展训练不仅锻炼了我们的身体素质，提高了团队合作和问题解决能力，还增强了我们的自我认知和团结合作精神。我相信，这些经历和体会将对我的未来学习和工作产生积极的影响。希望未来还有更多的机会参与拓展训练，不断完善自己，追求更高的自我发展。

拓展训练心得体会篇十三

启迪拓展训练是一项让人们在户外进行团队建设、个人成长和心灵体验的活动。在我参与了一次启迪拓展训练后，我深刻体会到了其中的乐趣和意义。在这次训练中，我仿佛成了一位探险者，不断挑战自己的极限，尝试新的事物，让我的心灵和身体得到了极大的拓展。

篇二：团队的力量

在启迪拓展训练中，我与我的队友们一起面对各种困难和挑战，学会了互相合作和信任。我们在攀登山峰时互相搀扶着前进，在解决难题时相互协作，完成了一系列团队任务。通

过这些活动，我意识到一个团队的力量是无穷的，只要大家团结一致，不断努力，就能够克服一切困难。

篇三：个人成长的奇迹

在启迪拓展训练中，我遇到了很多自己从未遇到过的困难和挑战。而在克服这些困难的过程中，我发现了自己内心深处的潜力和能力。我学会了勇敢面对困难，不轻易放弃，同时也感受到了自己的成长和进步。每一次挑战都是一次人生的突破，我相信只要坚持不懈，就能够实现自己的目标。

篇四：自我认识与自我调整

在一次次的启迪拓展训练中，我发现了自己的不足和弱点。有时，我会因为一些小挫折就丧失信心，或者在团队合作中显得有些消极。但是，这些意识到的问题并没有让我沮丧，相反，我变得更加勇敢去面对这些问题。通过自我认识和自我调整，我不断改进自己，在团队中扮演更好的角色，成为了队友们信任和依赖的一员。

篇五：启迪拓展训练的意义

启迪拓展训练让我明白了生活中的人际关系和合作是多么的重要。每一个人都可以在这个训练中找到自己的位置，发现自己的优点和不足。而在挑战中，我们能够变得更加坚强和勇敢，同时也更加珍惜每一次与他人的合作。启迪拓展训练不仅仅是一次户外活动，更是一次对心灵和身体的磨砺，一次对人生的启迪和拓展。

通过这次启迪拓展训练，我收获了很多。我成长了，我坚强了，我学会了与他人合作，也学会了坚持。我相信，在以后的人生中，我一定能够将这些经验和收获运用到实际中，取得更好的成绩和更大的进步。同时，我也将秉承培养团队精神和自我拓展的理念，为自己和他人创造更加美好的未来。

拓展训练心得体会篇十四

启迪拓展训练是我们中学生课外活动的一部分，通过参加这项训练，我收获了很多宝贵的经验和心得体会。这项训练注重培养学生的团队合作能力、解决问题能力和心理素质，通过各种团队合作的任务和挑战，我们锻炼了自己的思维能力和应对能力，也增强了自信心和团队协作意识。下面我将分享一些我在这次训练中的心得体会。

第二段：团队合作的重要性

团队合作是启迪拓展训练中非常重要的一项能力。在训练过程中，我们需要与队友紧密合作，共同解决各种问题和完成任务。当我们面对困难和挑战时，团队合作能力是解决问题的关键。通过互相支持和密切配合，我们才能够克服困难并取得成功。在实际的训练中，我们学会了倾听他人的意见、尊重他人的专长和意见，这样团队才能充分发挥出每个成员的潜力。

第三段：解决问题的策略

在启迪拓展训练中，我们面临各种各样的问题和挑战，解决问题的能力成为了我们最关心的方面之一。通过训练，我们学会了不同的解决问题的策略。首先，我们要学会分析问题的本质和因果关系，想方设法找到问题的根源。然后，我们要有创新思维，寻求新的解决办法，不拘泥于传统的思维模式。最后，我们要试错并及时调整，学会从失败中吸取经验和教训。这样，我们才能更好地解决问题并取得良好的效果。

第四段：心理素质的重要性

启迪拓展训练不仅仅是对技能和能力的发展，更注重培养我们的心理素质。在训练中，我们经常面临来自身体和心理层面的挑战，如高空索道、拓展训练等。只有具备良好的心理

素质，我们才能面对这些挑战并克服它们。在训练中，我们学会了控制自己的情绪，面对恐惧和压力时保持冷静和镇定。同时，我们也学会了相互关心和支持，以及勇敢面对困难并努力克服它们的勇气。这些心理素质在我们的成长和发展中起着非常重要的作用。

第五段：结论

通过启迪拓展训练，我在团队合作、问题解决和心理素质方面都有了很大的成长和进步。这次训练不仅仅是一次思维和能力的锻炼，更是一次对自我的认知和成长的机会。我学会了倾听他人的意见、尊重他人的专长和意见。我学会了从失败中吸取经验和教训。我学会了控制自己的情绪并勇敢面对困难。这些经验和技能将对我未来的学习和生活产生深远的影响。我相信，通过这次训练，我将成为一个更好的团队成员和更富有创新思维的人。

拓展训练心得体会篇十五

拓展训练对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性。

我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，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。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我

战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程离不开集体的智慧和力量。所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。

训练有很多的项目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在高空中万一过不去摔下怎么办？当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了，跳过去时还好，但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的，过去后站立开始就不停的摇晃，好一会儿才慢慢的转过身来，尽管有保险带，心里仍然咚咚咚的加速狂跳，站不稳，不敢往回跳，那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊：不要往下看深呼吸稳定，加油！加油！；，于是我稍稍调整心态稳定，看准目标心一横跳过去，成功！那一刻，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃；这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解，在实际工作中也一样，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。

最后一个项目是毕业墙，此项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。一堵4米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。一个人做不到，而团队可以做到。为达成团队目标，每个人都应奋勇争先，相互支持与合作，团队精神在这里得到完美体现。这个项目给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的队友感动!为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动!为指挥大家伙儿安全，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动!当墙下只剩下一个队友，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我的眼睛都湿润。最后，感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀，几乎每个人的带着感谢相互去拥抱，似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与浅入深出相结合，寓教于乐并实例相结合的授课方式，给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程，主要内容为：

- 1、提升管理干部工作教导的能力；
- 2、促进良好的组织气氛、建立良好的人际关系；
- 3、减少现场意外灾害的发生，减少浪费；
- 4、提升管理干部分析问题、解决问题能力；
- 5、提升管理干部沟通能力及领导；
- 6、工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：

一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。

三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

五是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。

六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。

在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

拓展训练心得体会篇十六

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在广州笑翻天乐园的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通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，不断形成一种默契，这种关系由原来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，提高了面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，超越自己就能够创造奇迹。

这次拓展训练，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个方面加以改进。

一是调整心态，焕发激情。作为一名部门负责人，他的心理素质的表现将直接对下属工作情绪产生影响。如果做到既不急噪，又冷静果断，就会营造一种轻松的工作氛围，使人心情舒畅。否则，将会使他人感到烦躁和压抑，失去工作信心。不论是领导还是员工，他的激情将是他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。

二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。

因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

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己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。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达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力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能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注应该远远超过了其自身!最后感谢公司的同事，感谢笑翻天乐园的教官们!