# 企业拓展训练论文范文(通用17篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-03-05

*企业拓展训练论文范文 第一篇天气炎热是环境的考验，客户拒绝是沟通的考验，定点闯关是智慧的考验，快速奔跑是身体的考验，在这种种考验下，团队展现了积极性、智慧、沟通、配合、凝聚力等，再一次决胜自我，圆满开展了一次“团结你我他，成功靠大家”活动体...*

**企业拓展训练论文范文 第一篇**

天气炎热是环境的考验，客户拒绝是沟通的考验，定点闯关是智慧的考验，快速奔跑是身体的考验，在这种种考验下，团队展现了积极性、智慧、沟通、配合、凝聚力等，再一次决胜自我，圆满开展了一次“团结你我他，成功靠大家”活动体验团队互助的伟大力量！

有谁挑战过高空断桥，大概有三，四层楼房那么高，从底下爬上去从那所谓的桥只有十厘米左右，断了的桥之间距离大概有八十几公分，教练还在下面保护我，吓死了，从底下往上爬的时候我一边爬一边告诉我，我不怕，我不怕，等到了上面，我受不了看下面好高好高，桥之间距离越看越长，更别说要从这么窄的桥跳到另一边，但在队员们鼓励下和教练指导下我成功了，人生的第一次那么勇敢，真的觉得自己很棒！突破自我，我成功的完成了高空断桥，

四米二高的毕业墙，教官给了我们78人共36分钟时间！照片拍了很多，我选了让我最感动的。谢谢各个中心的纯爷们儿们，你们最后时每个人肩上都留下了紫红的脚印！最开始、最后、最艰难的、最沉重的，你们不抛弃不放弃团队里的每一个成员！为你们，为我们，为这个大家庭骄傲！捷报：78人最终用时30分31秒！相信我的团队，团队给予我莫大的鼓励。毕业墙，让我感到莫名的恐惧与紧张，78人组成的人墙。愈挫愈勇，最后赢得了这来之不易的胜利。很多人都掉下了眼泪，因为感动因为害怕因为种种。

笑翻天乐园的培训已结束，回想起和队员们一起培训，一起吃饭，一起微笑，一起受罚，一起素质拓展训练，一起疯的一天，一起流泪的\'一天······我们难舍，愿青春无悔定格于这一瞬间，感动常在。就算是离别，也将它看成是为了重逢时倍加的欢乐！深深的体会到了一个团队的核心力量以及我们生活当中都会遇到的各种问题，能够做的就是，学会用集体的眼光去看待任何看似不可能完成的事情，尽管会是满身伤痛，和我们学到的东西相比这只是微不足道的！

**企业拓展训练论文范文 第二篇**

9月22日和２4日，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，特地在专业的拓展训练基地开始了此次训练，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筹码，如果摔倒或者有其他的什么意外，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。

胜利墙———团队精神 面对4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四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13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，让我对团队的意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。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，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，才会创造1+1>2的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。。 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。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

**企业拓展训练论文范文 第三篇**

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，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，素质拓展应运而生。素质拓展起源于国外风行了几十年的户外体验式训练，通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动，培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

素质拓展，又称拓展训练、外展训练,原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。

这种训练起源于二战期间的英国，当时一艘大西洋商务船队屡遭德国人的袭击。许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针对这种情况，汉思等人便创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。拓展训练课程以培养合作意识与进取精神为宗旨，崇尚自然与环保。利用崇山峻岭、湖海大川等自然环境，通过创意独特的专业户外体验式培训课程，帮助企业和组织激发成员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队生产力的目的。战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。外展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等。素质拓展暨外展训练在经历了40年代的创始、50年代的扩大规模、60年代的长足发展、70年代的稳固和80年代的国际化之后，到今天，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心，外展训练强调安全第一，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。

但是不得不说的是这些拓展有明显的硬伤。因为这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素拓整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天的时间，而且是在大学校园里面完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们08级人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

2、分组。为了保证游戏的目的，整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂，以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识，因为这个过程中用的全是代号,而非真实姓名。(前面已经提到过了，“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。)还有一个环节是通过扔球环节，掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个人。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动，大大调动大家的积极性，是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程，保证团队的合作能力。

5、展示。这个是将自己小组的所建立的小组文化进行展示，而且是在所有参加人员面前展示。通过这个环节的展示，不仅活跃了气氛，更保证了团队的协作能力。由于大家都很熟悉，且大家都已经大三了，所以在这个环节，大家异常活跃，而且以搞笑为主，现场氛围格外愉快。

6、坐人座。这个游戏是要求所有人站成一个圈，并且是后面一个人面对前面那人的后背站着。在指导员说坐的时候，前面的人就坐在后面那个人的膝盖上，看大家能坚持的时间。在此过程中，指导员带领大家喊：“赢!我赢!大家赢!!”通过这个游戏，也保证大家协作能力。

7、信任背摔。

这个游戏我以前见过，但一直不敢尝试，而这一次的活动让我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚，这里就不介绍了。

我认为，这个游戏不是考验胆量，更是考验个人对组员的信任，因为当决定要摔时，你的身家性命全掌握在队友手中。我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的。

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力。

3、学会换位思考。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

**企业拓展训练论文范文 第四篇**

4月11日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。

说实话，这是我第一次听说拓展训练这个活动，最开始感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。

参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多东西，我很感谢公司组织的这次活动。

通过这次拓展训练，大家在两天里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，增加相互间的沟通和信息交流等都是很有益处的。

同时，在完成项目时也暴露了我自己很多的缺点：项目开始时在还没有明确目标没有制定可行的工作方案的情况下，因为盲动、草率而忽略了集体的力量就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，训练中的每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的细节和灵活性，让我在训练中体悟，在体悟中受益，这次拓展训练给了我一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。

在高空断桥训练项目中，当我看到足足有8米多高的断桥，距离米的时候，我就心里打颤了，怎么可能，这桥结实吗？万一我没跳过去教练没抓紧我，站那么高掉下来怎么办？我脑海里浮现出的是一个又一个失败的画面，当看到队友们一个又一个完成了这个项目，使我内心也轻松了很多，对完成这个项目增加了很大的信心，轮到我的时候，当我一步步爬到断桥上时，我的腿有些颤抖，心里非常紧张，只听见我的队友再喊，相信自己，慢慢的，你能行。

最终我心一横，轻轻一迈居然很轻松的就跳过去了，再向回迈的时候，心里就没什么恐惧感了，最后我也很好的完成了这个项目，通过这个拓展项目训练，我更加坚信我自己，只要面对困难不退缩，勇敢向前走，相信所有问题都不是问题，所有困难都不是困难，只要我们勇敢的面对，总能找到解决的办法，总能跨越眼前的障碍，你将会有不一样的人生体验。

七巧板游戏这是给我触动最大的游戏。

规则很简单：全体队员分成不等份的七组，合计五套七巧板均分在七个组里。

其中第七组作为总指挥。

七个小组既有分工又有协作，每个组既要在规定时间内完成用七巧板拼摆出规定的图形的任务，又要在第七组的指挥下相互协作完成各队的任务，并拼出正方形和拼出3个由三色板子组成的长方形，并最终赢得1000分。

图板的数量是有限的，各组之间可相互借用，但只能由第七组进行传递。

由于开始的时候大家都没有仔细的阅读任务说明单，导致各自为政，光顾着完成自己的任务，没有更多的为大家的着想，在活动中第七组一直忙于为大家传递板块，在长达四十分钟的游戏结束后，我们组一共拼出了六幅图片，得了分，最终我们七个组总成绩是分。

活动结束后大家分别做了活动感言。

我总结了一下，主要有以下几点：

1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。

2、信息与资源共享，利用资源的合理配臵来提高任务完成的速度和效率以及成效。

3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。

4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。

5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。

当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。

以我现在的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩！“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

最后，真心感谢董事长带领我们参加这次活动，让我受益匪浅，每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影响。

通过每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变，完善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

**企业拓展训练论文范文 第五篇**

1拓展训练的概述

拓展训练的起源

拓展训练最早起源于英国，当时主要是为了训练二战期间的军人，提高军人的意志品质。随着战争的结束，这种训练方式也逐渐被应用到其他的国家和地区，拓展训练也不断被进行改革和创新，最终在教育领域也被引用。在教育领域引用拓展训练主要是进行体能的训练、管理训练、人格训练和心理训练。主要的方法是根据被训练人员的特点和具体的情况设计出符合其自身的训练项目，在进行训练的过程中不断激发被训练人员的潜能，从而增强被训练人员坚忍不拔的意志品质，陶冶情操，提高被训练人员的团队精神。这种全新的训练方式和教育理念完全是在社会发展和时代进步之下产生的。

拓展训练的特点

2在体育教学过程中进行拓展训练的必要性和可行性

近些年来，学生对体育课感到厌倦、乏味的现象非常普遍，究其根本的原因就是学生阶段是人生的青春期阶段，这一阶段学生的心理素质和身体素质发育还不成熟，活泼好动、对体育运动充满了极大的好奇心。但是实际的体育教育过分的强调教学的重要性，一味地追求运动技能的重要性，很少考虑学生真正感兴趣的是什么，从而很难激发学生的学习热情，最终导致学生对体育运动很难产生兴趣，甚至出现厌恶的心理。拓展训练在教学内容和教学手段方面都比传统的体育教学丰富性强，从而使彻底改变了传统体育教学内容单一、形式枯燥的现状，使得体育教学变得更加富有活力和朝气。

拓展训练丰富了体育教育的内容

在进行拓展训练之前，首先要考虑学生的安全是否得到了保障，提前做好学生的安全性保障，从而消除安全隐患，控制不良的安全因素，杜绝危险事故的发展，消除学生的思想负担，从而达到进行拓展训练的目的。在进行拓展训练相关的项目设计过程中，一定要突出拓展训练的趣味性和知识性。拓展训练虽然从表面上看是一种具有规范性的体育运动项目，但是拓展训练注重的是激发学生的学习热情和学习兴趣，从而全面锻炼学生的身体素养、心理素养，从而使得学生在简单的拓展训练中体味到学习的快乐，感悟成功的喜悦。

拓展训练适应现代化以学生为本的教育理念

体能训练的主要教育模式是训练学生的体能，通过设计一些具有挑战性、趣味性和思想性的教学课堂，让学生在典型的场景中经历不同的体验，从而使得学生在面对困难时可以克服内心的恐惧心理，强化自身的团队合作精神和积极进取的意志品质，从而促进学生的健康成长。从另外一个角度上来说，拓展训练体现了教师单向性的教学模式，通过对学生进行相关知识教育的启发，激发学生的学习动力和学习兴趣，从而挖掘出学生潜在的能力，促进学生的全面发展。

拓展训练顺应当前教育改革的趋势

在我国进行教育改革的前提下，进行体育教学不仅要提高学生的体能素养，更重要的是对学生进行精神训练，重视学生的心理教育、生理教育，从而提高学生适应社会的能力，促进学生全面发展。拓展训练主要是通过个人的竞技比赛来发挥拓展训练的核心精神，并且要对拓展训练进行不断地更新和改革，从而使得拓展训练不断地适应素质教育的要求，并更好地激发学生的学习积极性，从整体上强化学生的感知能力。

拓展训练符合学生发展的价值观和个性方面的需求

随着社会的发展和进步，学生的价值观、人生观也发生了很大的变化，学生对于体育的认识也从根本性的认识转向了现代化的认识。当今的学生更愿意追求一些时尚、富有激情的运动，在不断丰富自身运动素养的同时提高学生的社会能力和竞争意识，从而为以后进入社会打下坚实的基础。拓展训练不仅是内容方面的丰富化，并且其更加地贴近于学生的实际生活，在形式上也是变化多样的，把趣味性元素和人文教育的资源合理地融合到拓展训练当中，使得学生在面对挑战时可以轻松自如，并且可以更好地适应社会发展的需要。

3拓展训练引入体育教学需要注意的问题

将拓展训练引入到体育教学中是社会发展的必然结果，但是在实际的过程中还应该注意拓展训练和体育教育中存在的区别，也就是说拓展训练并不能完全取代体育教育，而应该根据实际的情况将两者进行有机的整合，从而将体育教学向着更加完善的方向转变。主要表现为以下两个方面。

拓展训练项目的制订要与训练的内容和课程教学的设计相融合

把拓展训练引进到体育教学的过程中，并不是把所有拓展训练的做法全都生搬硬套使

用到体育教学中，而是应该把两者进行有效地融合。拓展训练的项目内容非常丰富，所以体育教师在进行项目的制订时，要合理地选择对学生有益处的项目。例如，攀岩这一运动项目虽然可以锻炼学生的运动素养，但是这样的体育项目实施起来存在一定的难度，并且也不完全适用于所有的学生，所以像这样的拓展项目就不应该被引入。同时还应该注意拓展项目的选取也应该符合教学要求，不仅要考虑学生的身心特点和兴趣，还应该考虑到项目实施的场地和时间，以便将引进的拓展项目完全发挥其功能和作用。

拓展项目的制订要考虑到课程实施的安全性和进行拓展训练的局限性

将拓展训练引进到体育教学的首要原则就是安全性，体育教师必须要在确保学生安全的情况之下开展拓展活动。在进行体育教学的过程中，教师要充分考虑项目进行的每一个环节、场地和器材等因素。并且要及时纠正学生的错误操作行为，降低危险因素。当然，拓展训练也存在一定的局限性，通常场地、器材和人数等因素都可能对拓展项目的顺利开展产生一定的影响，导致有的拓展项目不能被引用到体育教学中来。还有就是有的拓展项目并不能达到体育教学要求的运动量，也就是达不到增强学生体质的要求，这样也不适合被引用到体育教学中来。

4结语

目前，传统的体育教育已经不能满足学生的兴趣和需求，并且与现在素质教育的教学理念也相违背。拓展训练以其教学内容的丰富性、形式的多样性、学习的体验性和训练方式的趣味性等原因成为了当今进行体育教学的主要方式。将拓展训练积极引入到体育教学的过程中，不仅有利于丰富体育教学的内容，而且有利于提高学生参加体育活动的积极性，同时也为学生的健康发展打下了坚实的基础。

**企业拓展训练论文范文 第六篇**

队共进退，拧成一股绳，全身心投入到团队中，让自己成为团队不可缺少的一份子。团队凝聚力是企业发展的源泉，只有团队相互协调配合，凝聚力才有作用。企业凝聚力的培养在团队建设有着重要的意义。

建立企业的规章适度，让工作按照企业的规章制度进行运行，让团队可以协调工作。俗话说“无规不成方圆”，企业建立规章制度是必不可少的，对团队工作行为进行管理，让团队养成良好的工作习惯。企业的领导者通过自身言行对规章制度的执行，建立起领导的威信，保证管理中的组织、指挥的有效性。

让自己成为团队的一份子，将自己的命运交给团队，相信团队可以越来越强大，相信企业可以繁荣昌盛。在团队合作过程中，团队之间要相互合作、相互学习、相互帮助、相互配合，全身心投入到团队的竞争中去，尽全力为团队奉献自己的力量。团队合作从我做起，每个人各尽其职，全力做好自己的工作。

沟通在团队建设过程中是非常重要的环节，对于培养团队凝聚力有着重要的意义。沟通可以让团队对于准确了解信息，更好地为团队目标奋斗，与公司共进退。沟通可以培养团队之间的感情，让队员变得更加协调，让团队更加相信企业，让凝聚力深刻地表现出来

**企业拓展训练论文范文 第七篇**

这两天，我虽然参与当中，但我却没有过多的去发表意见，作为一个旁观者，我觉得有几个方面我们大家都需要提升：从沙场的那个游戏我觉得我们身为管理者需要2个角色都兼顾，一是指挥官要会指挥员工该干什么，也就是自己清晰的思路，要会教给员工如何做，二，司令官下达的命令要清晰让对方容易明白，不能只顾自己懂了，不考虑别人懂不懂，我们很多时候认为我们都懂了，他应该明白了，其实员工就像那个瞎子士兵一样，所以很多时候他说明白了，却做了错事，其实是没有清楚传达出正确的指令。我们作为管理者给机会他们试，但不能让他们屡试屡败，从这个游戏中我也看见了我们的队长，副队长2位伙伴在指挥和传达，安排的工作中还欠缺协调性，同时也体会在这个游戏中，自己的思路还不够开阔，协调性还欠缺生活中我们会遇见很多比我们年纪小，比我们有本事的人，甚至有人天生比我们聪明，有能力，但遇到这种人大部分人都是不敢去领导对方，做任何事情都是迁就对方，其实我觉得和这种人打交道，的办法召集这些人聚在一起，有句话叫做擒贼先擒王，用这里也许不是很适合，我是这样理解的，往往把王拿下了，兵自然束手就擒了，组织团队中的聪明人讨论方案结果很快，尊重，聆听他们的建议，最后选择一个认为的建议，询问提意见的人这样做的好处，最后总结综合意见，然后执行，这样自己轻松，别人也很愿意和你交流，这叫会用人

这是我体会的一部分，写出来和大家一起分享，希望大家可以从中慢慢体会，有所收获。

**企业拓展训练论文范文 第八篇**

当太阳还在沉睡的时候，我们已经整理好我们的行囊，踏上了去户外拓展的道路，全体队员凭借坚强的意志与努力使得军训拓展训练取得圆满成功虽，然活动中还有很多不足之处，但我们相信只要经历这种磨练，才能全面提高全体队员的意志力与凝聚力。我们正在这条道路上努力着。

拓展训练中，军姿的练习及各个活动的进行，体现了全体队员活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。军事训练的每一个动作，都使队友们充分地体会到团结与协作所带来的力量，以及团队精神的重要性。经过一天的训练，队员们认识到团队默契的重要性，不经意的一个小动作都会影响到整个团队的训练效果，此时在我的心中只有一个念头：“让我们彼此信任抢手共进。”第二天，我们学会了服从，体会到军事拓展训练不光是对体能的一种锻炼，更是对身心的一种考验。一个人只要有坚韧不拔的毅力、坚强的意志，相信在工作与生活中，遇到挫折时，我们会勇敢地站起来，去迎接更大的挑战。

我们明白未来的发展之路必须经受这一切的洗礼，才能取得成功。其实回头想想，我们失去的只不过是几滴泪几滴汗，而是获得广大客户与加盟商的支持与认可。此次的军训活动我们付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚强与团结，同时让我们懂得高品质的团队是可以经得起一切磨砺与挑战的。军人的豪迈加上铁一样的纪律这正是我们在往后的工作中持之以恒的参照目标。

时间是如此的短暂，离开军事拓展基地的这天，看着教官，虽然只是短短的两天时间，面对昨日还是严肃的教官今天突然产生难舍的感怀。时间虽然短暂，但是留给我们的将是永恒的记忆。

**企业拓展训练论文范文 第九篇**

拓展之旅，经历人生的艰难险阻；敞开心灵，去接受，去包容，会收获到你意想不到的东西；甜甜的味道，让我品味了生命旅程的酸甜苦辣；短暂的黑暗之旅有绚烂也会有黑暗，但是有你们我有信心；不要怕，有我帮你，让我们齐心协力一起到达终点。在活动中齐心协力找出各个定点，争先冲刺，青春气息热情绽放。那天拓展训练，使学员们增强了建立互信、挑战自我、团队沟通和集体协作的能力。

盲人方阵项目目的是建立信息共享的有效方式，对市场的变化，学会适应而不是抱怨。在活动中所有人将失去视觉，面对不同的方向被牢牢地捆绑在一起，在规定的区域内找寻目标物，并将目标物拼排成规定的图形。在盲人方阵游戏中，蒙着眼睛把绳子围成指定形状，每队都很快的完成各自的任务，最后把三个队的三角形正方形和圆形组合到一起成为一个漂亮的房子，盲人方阵基本成型。蒙眼后人变得急躁，大家从开始有了小小的意见不统一到后来的相互融合。在这个拓展项目中，我们队员们以十分三十三秒的时间获得了第一名！

面对高空断桥八米高，对畏高的我来说简直生不如死，八米的高台能爬上去已经达到我的极限，果真最后红着眼眶求教练放我下去，据说熊抱柱子几分钟有余。上去后我的腿一直在抖，同伴们在下面鼓励我，又想起之前有人跟我分享经验，只要深呼吸、平视前方再迈一下腿就行，于是一咬牙就跳了过去，跳回来的时候腿抖得更厉害了，不过没有了退路也就只好选择向前。我高空断桥时确实是纠结，后悔，患得患失，特别是摔了一次的时候，感觉生命既轻又重。

八十七个人（只有十几个男生），一面4，2米的铁墙，不能借助其它任何工具，在经过一天辛苦拓展训练消耗大半体力后，通过叠人墙，用时32分19秒，全部翻越过去。这一刻除了浑身汗水还有大家的眼泪。这是我们的毕业墙，我们都真正成长了，我为自己鼓掌。感谢那些人梯，感谢拉我上去，为我做保护的人！

经过专业的笑翻天教练有针对性的启发与点评，学员在体验中学习、在学习中改变，在建立团队的过程中放松身心，以饱满的精神状态和积极的心态投入到以后的工作和生活中，让我们一起创造美好的未来！大家通过默契，信任，团体的智慧，我们今天克服了各种难以想象的难关，经历了各种感动，收获了各种感悟。这项关心员工需求的举措，受到了广大员工的认可，达到了释放压力、沟通交流的目的

**企业拓展训练论文范文 第十篇**

早在一个星期前就听x主任说下个周末要去团结校区开展拓展训练，一直很期待，终于等到这天，可天公好像不太眷顾我们的老师们，昨晚还在下雨，今天火辣辣的太阳就出来了，但是大家的兴致并未减退，兴致勃勃赶往校区。

到学校后x老师给我们讲了学校整体的发展方向以及我们将如何开展这次拓展，在我们未投入拓展之前，拓展总教练给我们讲了拓展训练的起源以及我们即将参加的项目，接下来教练让我们做一个游戏，预估自己在1分钟能够击掌多少下，大家有说100下的、有说120下的，又说80的，还有说200的，我觉得自己一分钟能击120下。最后教练让我们自己来做，他给我们计时，我集中全身的精力，教练说停的时候我击了150下，当时很兴奋，没想到自己超出了预估。接下来教练说了一句话，全场惊讶，他说我给你们的计时是30秒。真的是没想到，人在集中精神去做一件事情的时候，潜力是非常大的，大家都还是缺乏自信，不相信自己。所以人最大的敌人就是自己!

做完小游戏，大家去操场20人一组进行拓展，我们这一组做的是沼泽地逃生和毕业墙。看到那些摇摇晃晃的木桩，而且越来越高，心里就觉得有点害怕，但听到教官训话时说：“没有不行的，只有不敢的!不能说不!不行!不可以!”于是在心里就对自己说你一定行!拓展开始了，我前面的老师都顺利的走过，轮到我了，心里好紧张，我慢慢的往前走，想到前面的老师都走过了，自己觉得挺有压力，心里又有些紧张，步伐也乱了，教官在一边提醒我说不要慌，按照自己的步调来，慢慢的往前走，快走到尽头的时候脚下一滑，掉了下来，被鳄鱼吃了，第一个项目我就失败了，真的觉得很遗憾，当时真想找个地洞钻进去。

在“毕业墙”项目训练时，一堵米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。教官给我们的情景设置是大火烧起，我们只有十五分钟逃亡时间，而且不能丢下任何一个队员，这样才算成功，大家选了付校为指挥官。全队20个人团结一心、互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。男老师在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生，直到墙下只剩下了一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，大家想到让一位体重较轻的队友从墙头上垂下来，拉同伴上来，大家不断的尝试，不知道是方法不对，还是别的原因，最后剩下一位队友没有逃出来，但是我知道大家都已经尽了自己最大的努力，好几位男老师的肩膀已经流出血来，那一刻，我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：

1、人最大的敌人是自己;

2、人的潜能是无限的;

3、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;

4、遇到问题要学会换位思考，学会发散思维;

5、要学会相互配合。

在现实工作中，不要为表面的现象所困扰，需要耐心和智慧，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。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

最后希望这样的活动多多开展，让大家都能感受到这次未能体验的项目。

**企业拓展训练论文范文 第十一篇**

成功的团队有着完整的管理制度及其优秀的领导者，团队的建设和运营需要不断地去管理，在领导者管理中不断完善团队的制度，让团队的实力越来越强大。团队建设需要做到以下几点：一、定期培养团队，让团队的整体实力不断提高，不断创新，这样才不会被社会淘汰。二、加强团队的沟通交流，让团队互动起来，形成相互学习、相互帮助、相互协调的团队气氛。三、定期举办团队活动，培养团队之间的感情，让团队成员感受到归属感。四、做到公平公正，在工作中要做到“能者上、平者让、庸者下”，赏罚公平，举贤纳士。

>一、定期培养团队

现代社会竞争力越来越强，团队成为了企业竞争的核心力量，所以团队能力的大小是衡量企业实力的关键。入职培训是企业新员工的培训，主要培训企业文化和企业制度，让新员工明白自己的职能职责，让新员工了解自己在企业未来的发展方向。后期培训，定期提供企业技能培训，让员工不断成长起来，提高企业竞争实力。

>二、加强团队的沟通交流

在团队建设中，团队合作精神培养是非常有意义的。沟通交流不但可以培养团队合作精神，而且对于团队能力提升也有着很好的效果。通过沟通交流可以发现企业运营不足的地方，从而加以改正，让企业的制度更加完善。通过沟通交流去发现工作中的缺点，扬长避短，新思维、新创作、新发明让企业在竞争中树立不败之地。

>三、定期举办团队活动

定期举办团队活动对于团队建设有着非常重要的意义。聚餐、旅游、拓展训练等对于团队合作意识培养有着很好的效果，可以有效强化地团队合作精神，可以提高团队凝聚力，让团队在活动中找到归属感。

>四、做到公平公正

每个人对于自己的利益都会很关注，所以企业必须做到公平公正。工作中要时刻为人员着想，有能力的人要加以运用，使其有更大的发展；能力无法达到公司标准要求的员工要妥善安排。

**企业拓展训练论文范文 第十二篇**

首先非常感谢公司，感谢领导，再次组织今次既拓展，回想第一次拓展系20\_年，参加前，自己心里不断徘徊，紧张，因为从未接触过户外活动，所以给我带来喜悦与好奇，同样，相对今次拓展，自己体会到，每一次既参与，都给自带来不同收获，感触良多。

需要短短既两天里，却让我深深体会到，每个人心中都会出现第二个你，游戏过程中，需然系游戏，但每次都会直击体现出，平时都会出现系我地生活戓工作当中，所碰到既困难，如何教你学会去克服，记得下午高空运动，自己本来患有恐高症，心理面一直想稳理由，不参加，最后自己都尝试佐突破去克服自己去完成，从中明白到，系生活中碰到困难，请不要退缩，一定要迈出一步，无理结果系点，首先要去做，两天1夜里，每一次活动，都给我带来不同既感想，自己领悟到，一个人首先要做好本份，工作中，亦都一样，要做好自己所做既工作，百分百去付出，第二，学会了如何克服困难，一个团队，讲求一条心，去完成一件事，学会了执行力一定到位，从而系工作中，首先一定要有好既思路，只要思想不滑坡，方法总比困难多，再次感恩公司，自己好幸福能够加入呢个大家庭，回想起，第一次出来工作，带着那份初心，教练问，什么叫做初心，当初点解会离开呢个家庭，出来拼搏，果一刻，脑海出现了当时离开家既画面，记忆犹新，出来工作之后，不理想，8年当中，慢慢忘记了当年既初忠了，迷茫，恐惧，预知不到自已的未来，自从来到唯纳之后，先知道什么是担当，责任，团结，执行，专注，懂得如果去尊重他人，去聆听他人，所以在往后的工作当中，自己一定要清晰自己的目标，规划未来，因为人生不能重来，所以一定要在有生之年，勇敢去尝试，去拼搏，去实现未来，成功中，一定要是困难的，但只要你敢于去挑战，定能成功，不管过程中，流过多少汗水，泪水，那都是你负出的点点滴滴，伤痕，但却带给你的是成功，所以，在拼搏的年纪，请不要选择安逸!

**企业拓展训练论文范文 第十三篇**

提笔写心得体会，感觉有好多话好多体会要说，却不知该从何去说，或许是因为感触太深，或许是因为感动太多，又或许是因为感悟的太多太多，总觉得需要思考的太多，自己还没有将思绪整理好，拓展训练心得体会。这是有生以来唯一一次对自己最深刻的深圳拓展培训，唯一一次有最深的心得体会，或许是因为内心受到了巨大的震撼，心情到现在仍难以平静。内心有太多的感慨，无法用语言来表达，似乎那体会，那感觉，那感动，那心灵的触动，那满脑的思绪飞扬，令人无法整理。

在信任背摔、高空挑战自我两项活动中，我深深体会到团队凝聚力、团队成员互相信任的远大意义。一开始我非常害怕，恐惧心理困扰着我，心跳加速，然而看着自己团队的队员一个个在深圳拓展公司背摔台上勇敢完成任务，我终于鼓足勇气爬上了高空，队员们在下面“加油、加油”的声音鼓励着我，让我克服了恐惧心理深圳拓展基地，超越自我，完成了这两项活动。如果没有团队队员的鼓励、没有信任队员的心理我是不会超越自我完成任务的。同样在工作中我们处理不好科室成员的关系，工作将会是一团糟。

本次茫茫人海活动中让我体会到了亲情、友情，感恩于每个周围的人。没有帮助你的人，就不会有自己的不断进步；没有父母的养育之恩，就不会有自己的茁壮成长；没有妻儿的亲情就不会有自己幸福的家庭；没有集团的发展平台，就不会有自己的美好生活；没有同事、同学的友情，就不会有自己舒畅的心情。

拓展培训长知识、展望未来信心、足培育团队战斗力、训练场上友情深、有舍有得记心头、感谢企业搭平台。

两天的深圳拓展基地培训虽然结束了，但三天的游戏和拓展项目还历历在目……，在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己，锻炼了自己。在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用一颗感恩的心，真诚的回报集团公司给我们提供这样一次培训、提高的机会，我将尽心尽责，努力完成集团公司交办的各项工作，为集团公司做强做大贡献我的力量。

**企业拓展训练论文范文 第十四篇**

一、拓展训练融入校园文化的具体思路

为了提高资源整合的集成度以及校园文化建设的质量，本文对拓展训练理念进行创新，并对训练内容进行多元化设计，提出“一个核心”“两个结合”“三个原则”的训练模式。注重以学生为本，以素质培养为导向，让学生通过实践亲身领悟其中奥妙，磨练意志，挑战自我，实现自我成长，进而提升自身素质。具体的训练模式如下所示：

1.坚持以学生为本

以素质培养为核心围绕校校园文化，通过精心设计的拓展训练项目，以同学们亲身参与“体验式”活动为方式，以反思—感悟—分享—交流—整合—再应用过程中不断出现的高峰体验为提升，使学生感悟不断积累，促进同学心智的完善、素质的提高，在实践中不断探索适应青年学生成长成才需求的拓展训练项目。

2.坚持主动参加与协调安排相结合、自主发展与引导教育相结合参与活动的学生大致可归为两类

积极主动参加和被动参加。主动参与的学生通过教师的活动阐述以及引导教育，从中获取愉悦的体验，感悟成长的快乐，积累人生经验，提升个人素质。拓展训练中的体验和感悟最终提升为经验和素质，从而实现自我成长。

3.坚持三个原则

二、拓展训练融入校校园文化的实施策略

1.组建一支优秀的拓展

教师团队拓展训练项目的顺利开展须在专业拓展训练人员的安全监控管理下进行。聘请校外人员开展活动不是长久之计，而组建一支校内拓展教师团队才是明智之举。专业拓展教师须具备教育学、医学、心理学、管理学和户外运动等方面的经验，才能客观地、及时地对参与活动的学生进行心理分析和安全监管。因而，可以优先从富有相关经验的教师和辅导员中挑选合适人员进行培训，打造一支优秀拓展教师团队，提高专业教师整体软实力，确保拓展训练能够良性开展。

2．互动式、一体化教学模式

根据学生不同年龄、专业、知识结构特点，结合学校实际情况，因地制宜，设计出一系列经典项目。为保证拓展训练有序、顺利进行，可以开设相关拓展课程，在体验过程中边教边学、边学边行。这种互动式、一体化教学模式能够让学生受挫时及时得到支持与鞭策，进而增强克服困难的信心，战胜自我，实现体验中的自我成长，因而大大提高训练成效。

3．校园文化融入拓展

训练教学开展拓展训练时，教师应根据不同的对象、目的，制定“接地气”的拓展训练实施方案，让不同层次的参与者都能去体验、感悟。拓展教师在教学过程中不仅限于阐释活动具体操作方法与技巧，可以将学风、考风等针对性校园文化巧妙地融入到拓展训练教学中去，两者相互渗透、融为一体。

三、结语

拓展训练理念注重启迪学生思想、培养实践动手能力和创造力、增强团队意识、激发潜能、战胜自我、塑造健康人格，提升综合素质，实现学生自我成长成才。拓展训练与校园文化的有机融合旨在通过拓展训练这种趣味性且容易被接纳的体验式教学模式，为校园文化建设注入新活力，丰富了校园活动文化，提供了新的思路和方式，促进校园文化的教育方式优化，因而拓展训练在校园文化建设中起到积极的推动作用。

**企业拓展训练论文范文 第十五篇**

论文关键词：拓展训练；心理发展；开发与设计

论文摘要：通过拓展训练的阐述，使人们了解它能够提高学生的心理健康，给学校体育教学改革，拓宽教学内容提供了理论依据。

拓展训练是一项集求生、惊险、刺激、娱乐、教育于一体的极限运动。现在这项运动已经被许多国家的各级学校所喜爱，并有了专门的训练内容和方法。对在校青少年进行针对性的求生意志、信念、欲望的训练，帮助受训者克服恐惧心理、坚定求生信念、建立团队精神，拼搏进取，以无畏精神更好地面对学习、工作和生活。

拓展训练给学校体育改革以深刻的启示和有益的借鉴，特别是在野外生存训练受到很大限制的情况下更具意义。它借助于身体练习达到促进心理发展的目标，使身体练习原有的隐性功能“显形化”，其效果显而易见，而这一点正是体育课程改革的内容和要求之一。正在试验的“体育与健康课程标准”在“心理健康”这一学习领域中提出了一系列明确具体的学习目标，如正确理解体育活动与自尊、自信的关系；形成克服困难的坚强意志品质等。新课程标准强调要注意创设一些专门的情景，采取一些特殊的手段，促进学生心理健康水平的提高。因此，要很好实现体育课程在心理健康领域制定的学习目标，深刻认识和理解拓展训练在促进心理发展方面的特殊价值和实现这种价值的条件，具备设计、创编拓展训练方式、方法和内容的本领具有十分重要的意义。

一、拓展训练促进心理发展的条件

认知行为理论认为：体育锻炼可以诱发积极的思维和情感，对抑郁、焦虑和困惑等消极的心境状态具有抵抗作用（Northetal,1990）。因此，本文认为，拓展训练的困难度、危险度、合作度、趣味度是引起心理负荷的主要外部条件。训练对象通过观察、记忆、想象、思维协同等认知活动积极参与竞争，接受挑战，从而体验到成功感和满足感。正如Sonstrotm所说：“锻炼可以提高自信心，降低焦虑水平的途径之一就是参与者能够胜任某中任务。”这一观点与班杜拉的自定效能理论是一致的。班杜拉认为，人们完成了他们认为是较为困难的任务时，其自定效能水平就会提高。对没有锻炼习惯的人来说，锻炼是一件困难的事，如果他们能够使自己养成锻炼的习惯，就会体验到一种成功感。这种感受将有助于打破抑郁、焦虑以及与其他消极心境状态相关联的恶性循环。因此我们认为，有一定困难和危险的拓展训练手段，需要合作才能完成的和有趣的训练方式能引起较强的心理反应，能对训练对象在动机、情绪、意志等方面产生深刻影响。人的心理感受只有在承受负荷的情况下才能逐渐成熟并得到发展。如果训练对象在心理上无任何负荷，无法引起较为强列的心理体验，只是在机械地重复动作，那么，这种练习就失去了其促进心理发展的作用。

二、拓展训练对促进心理发展的价值

从上述拓展训练促进心理发展的条件可以看出，没有一点困难和危险，不需要合作和缺乏趣味的练习，可能具有一定的促进身体发展的作用，但促进心理发展的价值却不会太高。身体练习只有具备适宜的困难度、危险度、合作度和趣味度，才能引发心理负荷，促进人的心理发展。

1.拓展训练可培养学生良好的意志品质。意志品质是决定达到某种目的，自觉支配行动，克服困难从而实现目的的心理状态。意志是人们的主观能动性的集中表现。人们的意志具有不同的品质，而良好的意志品质应指向与进步的方向和具有崇高的社会价值。意志品质应由以下几个主要方面组成：自觉性、果断性、坚持性、自制性以及精力与毅力。拓展训练的困难度决定了练习者需要付出的意志努力的程度，有一定困难但经过努力可以完成的训练具有较好的培养学生意志品质的特殊功效，可增强训练对象自尊、自信，促进训练对象具有正确评价自我的能力，有利于自我观念的形成。但如果难度太大，超出了练习者的能力所及，就会挫伤练习者的自信和积极性。因而，只有练习的难度略高于练习者的现有水平，才可获得较好的参加内心理发展的效果。2.拓展训练可以培养训练者的勇敢精神。训练的危险度是指训练对象在训练过程中出现脱手、跌落等危险性的程度，它对训练对象的勇敢精神是一种挑战[1]。拓展训练过程中，训练者往往需要克服各种器械或其他障碍才能达到目的，因此容易产生恐惧感，这就要求必须克服恐惧心理，树立战胜困难的信心，表现出勇敢精神。但训练者战胜恐惧，完成了一个具有危险性的动作时，他会有信心倍增、重塑自我的感觉，有危险的动作还可使人的潜能得到开发，产生前所未有的体验。当然，选择和设计具有危险度的练习一定要有相应的安全措施，确保练习有危险性但却不会产生危害。

3.拓展训练可以培养训练者的自信心。对于一个人的一生的学习、工作和生活来说，自信心是最为宝贵的，它是个体获取成功和不懈努力的基本保证。缺乏自信心往往表现为害怕失败、消极对待、怀疑自己。真正的自信心不仅仅表现在认为自己是一个胜利者，也不是只有在成功时才具有，在失败时自信心是最宝贵的。真实的、稳定的自信心就是在这种成功和失败中培养和形成的。拓展训练以其独有的形式，使训练者互相鼓励、互相影响，从而使训练者的思维方法和行为模式在潜移默化之中受到影响，从而使他们建立在从事任何事时都要始终充满自信的坚定信念。

4.拓展训练能够培养团队协同精神。社会交往理论认为：令人愉快的社会交往，具有改善心理健康的作用。我国著名的医学心理学家丁肇中教授指出：人类的心理适应，最重要的就是对人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是从人际关系的失调而来。人际交往离不开互相信任，互相协作的精神。拓展训练的大部分项目如直体后倒、攀天梯、互相攀岩等都强调互相协作、互相信任的团队精神。在训练过程中，团队各成员为完成共同的目标而进行协作，彼此为对方提供有利的条件，相互受益，共同提高。通过合作，每个成员都意识到自己对他人的依赖，都感到需要别人的帮助，才能使自己的活动成功，达到自己的目标，而这样就会使团队成员对自己的活动感到满意，并彼此产生好感进而互相信任。因此拓展训练对协调人际关系，培养通力合作的团队精神具有良好作用。练习者会在集体中享受到助人与被助的快乐，体验到集体的力量与合作的愉快并增强相互信任感。

三、怎样开发和设计拓展训练的内容

拓展训练在实现体育与健康课程的多维学习目标上是有差异性的，并非所有的拓展训练内容都具有等效的价值。如果我们有侧重地确定了课程的学习目标是心理健康领域的内容，我们就应该有侧重地选择那些有一定困难度、危险度、合法度和趣味度的拓展训练内容，同时，我们还可以设计，创编具有促进心理发展价值的拓展训练内容。

1.创设合作情景。拓展训练多以集体形式进行，人际关系呈群体多向性，这种群体多向性的人际交往和互动有利于培养良好的人际沟通能力。因此，在创编拓展训练的内容时，对训练者提出相互协作共同完成动作的要求，创设合作练习的情景，可以有效提高练习的合作度。如要求全组同学相互配合用自体或器材组成某种图形，在特定的约束下共同通过一段距离；两人一组在合作下完成某种动作等。

2.增加情景暗示。有些拓展训练只要增加一些情景暗示，会使训练者充满兴趣或产生某种新奇感觉，从而使训练更为惊险刺激。如进行攀天梯或互助攀岩以及在平梯上作悬垂行进等内容的训练时，训练者暗示训练对象：你们现在是在通过万丈深渊，一旦失手就会粉身碎骨。此时，训练对象的心情就会大不一样，训练所具有的心理负荷会有所提高。

3.设计的训练内容应具有非常规性。所谓非常规性动作就是不符合人们日常动作习惯的动作，如手倒立等。非常规的身体练习会使训练对象产生恐惧、刺激的感觉，从而对训练对象的勇敢精神和自信心发展产生影响[2]。如在单杠上做“挂膝倒悬垂”、“跪撑”，在跳箱上做“跪跳起向前跳下”以及“拓展练习”中“向后背摔”等。需要注意的是，非常规动作并不一定难度很大，“向背后摔”一点也不难，却能引起练习者强烈的担心和疑虑，产生较好的促进心理发展的作用。4.变换训练的形式。变换训练形式可使训练对象产生兴趣。人们总是对新鲜的事物容易产生探求的欲望，有兴趣可以使练习者注意集中，情绪高涨，产生愉悦的心情。如队列队形练习中的队形变换、跑步的路线、徒手操的动作、练习器械的特征、游戏的规则等。变化可以出新，出新才有魅力，一成不变的训练是不会让训练对象有兴趣的。

参考文献：

[1]李纲．拓展运动介绍[M]．北京：北京体育大学出版社，20\_．25—36．

[2]黄文汇．国外拓展运动介绍[M]．北京：人民体育出版社，20\_．23—28．

**企业拓展训练论文范文 第十六篇**

为了激发和调动团员团队精神和工作热情，公司组织员工在拓展基地开展了一次“打造赢的团队”的拓展训练活动。上午8点30分，沐浴着初夏的阳光，大家在笑翻天乐园内的训练场，在专业教练的带领下，每个队员对设备的运用都熟练于心。经历一次次的自我挑战，大家在项目实施中“讨论—体验—感悟—总结—再体验”，获得了良好的沟通技巧、决策技巧以及团队领导技能的锻炼，增强员工对企业文化的认同感、归属感，极大的提高了工作热情和积极性。

半个小时后到达拓展基地，训练正式开始，第一场活动为“团结协作攻守兼备”，将大家分成两队，模拟野外军事行动，两队从不同地点出发进行攻击、防守；第二场活动为“无间风云战”，每队10人并有两个内奸，大家必须先通过协作迅速找出隐藏在队伍中的内奸，然后组织攻击对方阵地；第三场为“促膝做游戏”，经过两场活动之后，大家稍稍有点累了，大家坐在树荫下进行一集体游戏，提高大家的兴致，激发大家的积极性；经过第三场的激励，第四场活动很快就开始了，大家的兴致高到了极点，将整个活动推向了高潮。

在为时一天的场地拓展训练活动中，队员们不断地开动脑筋、攻坚克难，顺利完成了一个个看似不可能完成的任务，使全员在团队的“小家庭”里，体会到了企业“大家庭”的温暖和力量。

**企业拓展训练论文范文 第十七篇**

户外体验式的拓展培训，70多名团员青年积极参与，大家通过亲身体验特定的情景模拟项目，使个人与团队在意志、沟通、心态、合作、执行力等方面得到了全面锻炼和提升。

首先，在最开始的热身训练中，教练给出的一个看似简单却花了我们很久的功夫都没能完成的题目，让每个人对于团队默契协作的能量深受感染和启发。接下来的“空中钢丝”、“悬空摇摆”等山谷竞技项目和“荡悠台”、“平安桥”等水上挑战项目都需要打破队员之间的隔阂，紧密配合，合理分工才能够顺利完成。在返璞归真释放激情的同时，真我真爱甚至责任感这些平常被隐藏着的品质都被立即唤醒了……

尤其“荡悠台”让我印象最深，教练要求：从岸边的起点利用空中仅有的一根长绳荡到距离水面3米远的一个1平米平台上，但这个平台会不断的有增加的队员荡过去，但如有队员落水则挑战失败。当一个个鼓起勇气从岸边荡到平台上时，才发现随着队员增加到二十人时，要能保证大家都不落水还真是不容易呢，那瞬间根本不清楚自己的双手抓住的是谁的臂膊，谁的衣角，汗水与呼吸彼此交织着……但每个人心中都同时产生了一个信念，那就是靠我们团结的力量用双手紧紧将大家连成一体从而保证最终不会有一个人被挤下水，在彼此的保护和鼓励下，我们共同战胜了原本不可能的挑战。

拓展训练其实就是一种体验，是一种由内至外的自我教育。我们并非出身高贵，却一下子就习惯坐在明亮又恒温的办公室或者喜欢出差时享受着星级洒店的豪华与舒适。即使志得意满，无所畏惧，却未曾想过在自己设置的障碍前裹足不前，因为我们常常作茧自缚却浑然不知。人生路上有些东西是必备的，但有时候却搞不清楚应该是什么。所以我们要去的肯定不是早已习惯和喜欢的“酒店”，而是像这样的一所“学校”，一个“军营”，一栋黄金屋，去开发出那些一直潜伏在我们身上，而自己却从未真正了解的力量，去弄清与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度……我们将自己从中得到的启示和体会带到生活和工作中，逐步去完善自我、熔炼团队。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！