# 如何写拓展训练培训心得感悟通用

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-11-14

*如何写拓展训练培训心得感悟通用一总高4.2米高的毕业墙，所有参训学员，在不可以借助外力的情况下，只能用我们的身体。必须在培训师指定的时间内全部翻过。我对这个任务感觉难度太大，跟培训师说这个几乎不可能做到，但是培训师用坚定的眼神给我打气，说这...*

**如何写拓展训练培训心得感悟通用一**

总高4.2米高的毕业墙，所有参训学员，在不可以借助外力的情况下，只能用我们的身体。必须在培训师指定的时间内全部翻过。我对这个任务感觉难度太大，跟培训师说这个几乎不可能做到，但是培训师用坚定的眼神给我打气，说这个项目队个人是很难完成的，但是对于团队来说却是很容易的;

面对任务大家开始讨论怎么去做，搭人墙的是最容易想到的方法。墙上有人拉，下面有学员做支撑，其他人就比较容易上去。但是培训师还给另外一条规定，已经爬上去的学员不可以再当人梯。有两个很关键的问题：第一个和最后一个学员怎么爬上去?

10分钟后开始，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这些同事是我们的中流砥柱。其它学员围成半圆双手展开，形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着6名同事的肩膀，成功中翻过毕业墙。

下面的过程就很流畅了，第一个人顺利拉上第二个人，两个人再拉上去第三个人以此类推……可是参训学员的体型不一，有一些很彪悍的学员，撘人梯是非常好的人选，可是拉他们上去却很费劲。这需要承受他们的人梯肩负更多的重量，上面的学员也要加把劲。有一个超重量级的伙伴要上去时，因为人墙差点支持不住了，墙上面的学员不管是都有点难负重荷!虽然气氛很紧张，大家却是空前团结，加油声响亮，负责保护的学员也时刻戒备着。那位学员最终成功翻过毕业墙的时候，大家都禁不住欢呼起来。

最后一个人如何爬上高墙是最难的挑战。已经没有学员站在墙面下了，他凭自己的弹跳力是不可能抓住上面学员的手的。终于，有一位英雄站出来，愿意以倒挂金钟的方式拉上最后一位学员。这个确实很危险，他头部充血，青筋暴起，还要用力向上拉着，让其它学员可以抓住下面的伙伴，当最后一位学员顺利越过毕业墙时，很多女生已经禁不住落泪了。

培训师说，你们认为不可能做到，最终你们成功完成了。你们预计要一个小时，实际上你们只用了20分钟。毕业墙这个拓展项目最重要的体现就是团队的配合和信任。每个充当保护者的学员都是很重要的，没有保护，谁也不能安全的翻过这4.2米的墙。充当过人梯的同学，请站出来，好好看看他们的肩膀，几乎个个都有淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请站出来，让大家为你们鼓掌。在我们日常的工作和生活中，很多工作都需要团队的协作和配合，总有些人付出的会比别人多，我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。但是我希望你们以后能够尊重和关心团队里的每个伙伴，为那些为工作为大家付出更多的人鼓掌!

毕业墙这个拓展项目实在是太精彩了，培训师的话非常有道理，我们怀着感恩的心态看待团队里的每个伙伴。

内心的感动久久回荡不息……

**如何写拓展训练培训心得感悟通用二**

3月29日，我参加了由学校组织的素质拓展活动。穿上那身久违的军装，站在整齐的队伍里，面对着严肃而不严厉的教官，我想起了刚开学时的军训。也是在这样炎热的天气里，也是这样一群面带坚毅和傲气的年轻人，在体能与意志的考验中挥汗如雨，却依旧精神饱满，斗志昂扬。

其实，在参加这次训练前，我多少是有些抵触情绪的，抱怨天气的炎热，也抱怨训练占用了我周六的休息时间。但随着训练的开展，我的些许不快一扫而空，取而代之的高昂的激情和斗志。

拓展训练很苦，至少对像我这样体质不好又缺少锻炼的人来说是这样的，但却能点燃我们的激情。当那一声声报数的声音呼喊出时，我感觉全身舒畅，积压在胸中许久的烦闷一扫而空。也是在那一刻，我才真切的体会到自己还是一个充满活力与朝气的年轻人，体会到年轻真好。

拓展训练共分为六个项目，每一个项目可以说都是为我们大学生量身定做的。每一个项目都需要团队人的相互理解和相互配合，团结的力量在训练中得到了完美的展现。一个项目就是一个挑战，一次次的尝试一次次的失败，但每个人都没说过要放弃，也许是出于自尊感，也许是大家知道作为团队的一员自己肩上的责任。在大家的共同努力下，一个个看似不可能完成的任务都迎刃而解，这就是团结的力量。

在这六个项目中给我印象最深的是“领袖风采”，这也是训练的最后一个项目。为了不让自己的队长和政委受罚，每个队员都反复练习尽力做到最好。但比赛有输赢，胜负难免。160个俯卧撑的处罚落到谁的身上都是非常大的考验，但队长和政委没有犹豫，更没有怨言，直接扑到在地，默默接受处罚，在场队员无不为之动容，受其感染，纷纷弯下身子，一起接受处罚。

反观获胜一方，丝毫没有轻视和嘲讽，有的只是满目的肃然和敬重。没有太多的话语，只有一起一伏的身影在晃动，只有理解与坚持四处弥漫，感动在场的每一个人。训练毕竟不是游戏，责惩在所难免，但每个人都能乐观的看待，释怀受罚的不快，投入到新的训练项目中，并始终听从教官的安排。

为期一天的训练在疲惫与愉悦感受中落下帷幕。在结束仪式的感恩教育中，在那熟悉的歌声中，很多人都回想起了父母艰辛的背影，暗自垂泪。青年人是希望，是家的希望，更是国的希望，我们懂得感激身边每一个爱我们和我们爱的人，将国与家的责任一肩扛起。

短暂的一天结束了，但挥之不去的记忆却永远定格在每个参训人员心里。因为在这一天，我们不仅仅经受了体质与意志的考验，更多的是我们学会了如何在一个集体中找到自己的位置并最大限度发挥自己的能力，学会了团结和体谅，学会了不抛弃不放弃，学会了感恩，学会了直面生活中的一切看似不可能完成的挑战，学会了大胆的想象和尝试。

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！