# 精选拓展训练心得体会毕业墙(7篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-12-21

*精选拓展训练心得体会毕业墙一当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变!因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。虽然只有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，...*

**精选拓展训练心得体会毕业墙一**

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变!因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

一、目标一致、互相信任

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

二、永恒的微笑

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去?大家齐心协力共同努力，终于征服了\"石墙\"，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟!启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力;认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心;改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好!

**精选拓展训练心得体会毕业墙二**

万仙山的拓展训练是我第一次参加我校教师集体外出活动。这次拓展训练不是别人想象中的一次普通旅游，而是非常具有教育和纪念意义的体验式培训。通过这次拓展训练，我经受了一场心灵的洗礼。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活工作的环境。我们高唱队歌“团结就是力量”开始了为期一天半的极具挑战的训练。整个训练主要包括四大项目：信任背摔、盲人方阵、团队拼图、坎坷人生路。我们完成的较好的是信任背摔，坎坷人生路的项目给我心灵的触动最大，盲人方阵和团队拼图最能暴露我们团队目前存在的问题。

在信任背摔这个项目中，一个队友要爬上1.5米高的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对团队，向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在这个项目中，自己对团队的高度信任和其他队友的全心保护是分不开的。当茹雯莉眼含泪水在教练一遍又一遍的安慰下以标准的的姿势落在我们的手臂上时，她的眼泪夺眶而出!我知道那是战胜困难，内心感动温暖的泪水!集体的力量是巨大的，有了后盾的个人才更有信心。仅有的三位男士和我们几个相对强壮的女士主动站在承受压力最大的中前部，每接两次换一下人，协作的非常好。

盲人方阵和团队拼图是两个训练意图非常接近的项目。在这两个项目我们完成的都不够好，而且出现的问题一样。虽然教练反复提示我们：“你们是一个团队吗?”我们说：“是!”“分了组还是一个团队吗?”我们说：“是!”但盲人方阵一开始我们每队都只顾自己的小团队，却忘记了我们是一个大团队。蒙上眼睛的我们在瞎撞，到游戏快结束时才悟出来：绳子只有一根，方阵要所有的人来围。方阵匆忙围好，但队员有在绳外的，有在绳内的，直至结束我们还有很多人不知道自己该做什么。

在团队拼图的项目中，虽然我们一开始就知道我们六个组要在第七组的协助下完成拼图任务，但我们看着黑板上第一组的分数渐增，而我们还是零分时，被教练故意的“挑拨”命中，开始急躁、抱怨。有两组甚至“咆哮”起来。虽然大家在姜志强的提示下明确了一三五组的任务是一样的，但却仍不清楚二四六组的任务也是一样的。游戏结束，我们只得了600多分，距我们的目标1000分还有不小的距离。从这两个训练项目中我得到以下启示：

1、每项工作都有它的规范和流程，做好工作的前提，就是先去了解、熟悉规范和目标。

2、团队需要一个领导，他需要明确团队的目标，了解目前所掌握的资源，找到合适的方法。指明方向和方法，并且进行强有力的执行。

3、沟通是一种必需，面对一项任务，大家会产生各自的想法，但各行其是、缺乏沟通，有时不但得不到理解和支持，还会出现混乱和矛盾。甚至产生分歧和冲突，从而导致内耗和争斗。当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。其实无论是你认为笨的办法还是聪明的方法，在没有更好的方案之前，按着某一种方法坚持到最后，都能顺利完成任务。听一个人领导，大家齐心协力很重要。

在坎坷人生路这个项目中，我扮盲人，体会了一把做“最幸福的人”。从小到大，我一直都是一个自立性很强的人，从未做过“弱势群体”被关爱保护过。当蒙上眼睛的我被队友温暖的手拉住，心里一热;当我被队友毅然背起时，心里充满了不忍与感激;当我在队友的提醒下稳稳的上下台阶时，我被她的细心打动。在爬上一个高坡站在平台上时，我衷心的拥抱了我的队友，我知道她是短发，她身高和我差不多，她体型偏瘦，她的小手胖乎乎的。我把所有的女同事想了一遍，符合条件的人虽不多，但我依然不敢确定，谁会有这么大的力气，背起120斤的我健步如飞?当我在一无所知的情况下踩过同伴用身体搭起的桥时，踩下第一脚我便明白：我踩得是我朝夕相处的同事的肩背!我的泪一下子涌出来，当我在教练的严厉要求下跨过并不长的桥时，我放声痛哭。“凭什么!凭什么他们让我踩踏!”王慧校长的一句朴实的话语：“我愿意承受，我承受的住。”让我感动。人桥队伍里还有身躯瘦弱的范蕊，我一把抱起她，痛哭不已，她却拍着我的背安慰我。生活中工作中的任劳任怨者就像此刻的她一样。我发誓：我会用一颗平等友爱的心对待我所有的同事朋友，不做凌人之上的傲慢者。没有他们的支持帮助，我就不可能成长和进步!没有谁的付出是应该的，我们要常怀一颗感恩之心。

**精选拓展训练心得体会毕业墙三**

5月12日，学校组织全体老师参加拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

5月12日上午随着“破冰”仪式的顺利进行，霞阳学校素质拓展训练在拓展基地拉开了序幕。全体学员聆听了基地老师对相关情况的简要说明和对此次活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。我荣幸在编在”必胜队”.

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，我们往往去面对很多机遇，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，但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，可以敲出星星之火;拓展是火，可以点燃希望之灯!拓展是灯，可以照亮前进之路;拓展是路，伴随您走向成功!这次训练给我印象最深的是高空断桥和“孤岛泅渡”两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着六米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，虽然只有一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上高台，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧?”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油!加油!”我心一横，豁出去了。一跃，成功!此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，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。“孤岛泅渡”这个项目是要求人只知道自己的任务而不知道其它岛上的任务，这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。盲人(是基层员工)、哑人(中层领导)、健全人(高级领导)、在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是如果没有统一的指挥，团队会出现混乱，训练科目也难以成功完成。从活动中，可以看出，每个岛都有任务，但是缺少沟通，各忙各的，却忘了我们的共同目的。下面基层有困难，却得不到高层的支持与解决，中层没有发言权，只有指挥权，高层有发言权又有指挥权却不办实事，为了别的小事而被耽误时间，忘记了我们的主要目标!

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1.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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2.应学会遇到问题换位思考。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。

3.从失败中我们也得到教训和启示：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。

4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。

5是要因村适用。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。

6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。

**精选拓展训练心得体会毕业墙四**

室外拓展培训心得体会 20xx年5月25日和26日，是个值得纪念的日子。公司为了增强全体员工之间的情感交流，改善人际关系，建立积极向上、轻松的工作气氛;通过团队协作共同完成各项艰巨任务，从而使员工树立相互配合、相互支持的团队精神及合作意识，创立一支高绩效的团队;改善组织内部的沟通与信息交流;使公司员工进一步明确和认同组织目标，增强企业凝聚力;增进员工对团队力量的认识、培养员工的归属感，使我们的员工在工作中更团结、更坚强、更具竞争力，能更好的适应无限变化的市场环境，由我们部门-人力资源部的带领下，在翠华山太乙街道办纵横拓展培训基地组织了为期两天拓展培训。

拓展的时间虽短，却给予给我们巨大的启发和深刻的学习体验，使我们重新认知了自己，改变了自己，充分认识到了“团队”精神的重要性，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无坚不摧。 对于一个很早就开始筹备这项拓展培训计划的我来说，对于这一天的到来，心里多少有些期待与好奇。当然，不管天气好坏与否，活动依然按原计划如火如荼的展开了。不管是整个活动从头到尾的服务工作，还是体验活动中的每个项目，都让我学会了很多，懂得了很多。 “高空断桥”这个项目要求每个队员跳过架在离地八米高的断桥，这是个锻炼个人勇气的项目，同时也是个展现团队精神的项目。人身处高空，多少都会出现恐高的情况，当然我也不例外，从开始的退却，到最后还是跳过去了。因为有下面的队员、教官等着我，给我打气加油，给我鼓励;因为我不想因为我一个人而导致整个团队的成绩;所以我鼓起勇气战胜了心中的恐惧，坚决的迈出挑战自我的那一步。在工作中，我们也会遇到困难，甚至认为某个工作超出了自己的能力而恐惧，而逃避。我们要相信自己的潜力，要勇敢的去挑战自己，战胜自己，跨越为自我能力设定的那条线。另一方面，一个良好的团队氛围，能够激励队员们去克服困难，战胜恐惧。 “信任背摔”-协作精神，当我们每个队员站在约1.5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赌注，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。 “毕业墙”-团队精神，面对4.5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4.5 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39人终于越过了这个求生墙。这个原本用40分钟完成的事情，在集体的努力下，居然用了10分钟完成，可见集体的力量之大。在即将成功的那一刻，除了呐喊声、欢呼声、剩下的就是成功的喜悦和感动。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。除了以上项目，还有很多值得回忆的瞬间与感动。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。通过这次室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。 “达芬奇密码”扑克牌项目的结果告诉我们：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。 过“电网”项目中，计划性是一个团队取得成功不可忽视因素，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果;相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。 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大于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，而且基本在雨中进行，但收获却很大。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，我的体会如下： 1.要增强企业的向心力和凝聚力，团结就是力量。 2.无论干什么事都要有明确的目标，没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。 3.关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。 4.要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。 5.态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。 当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己， 我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极，乐观的态度和勇往直前的斗志。

为期两天的拓展训练很快就结束了，虽然时间短暂，但是我们大家却收获很多，感受颇深。这不仅是一种单纯的训练，也是一种文化、一种精神、一种理念的传承;是一种思维、一种考验、一种气概的体现。通过参加本次拓展训练活动，使我开阔了视野，增长了见识，身心受到一次大的洗礼，衷心感谢公司给我们提供了这次体验生活的机会。 回顾本次训练，仿佛仍历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至领导，下至普通员工，人人都无所畏惧，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。 在训练开始前 ，教练做活动讲解，在“忘记年龄、忘记性别、忘记身份”的宗旨下将我们分成了10组。从此刻起，我们所有的组员就拧成了一股绳，迅速的完成确定队名、队旗、队训的各项工作。从拓展训练的第一项活动开始，教练就及时的让我们针对每一个项目组织进行讨论，分析在完成任务过程中的得与失，总结成功的经验和失败的教训。虽然两天的拓展训练较为辛苦，有成功、有失败、有喜悦、也有遗憾，但无论是我个人还是我们这个团队都有很大的收获，总结起来用六个字形容就是――“团队”、“信任”、“超越”。通过这一系列科目的训练给我一些启迪： 一、明确任务是完成任务的前提 接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能是盲人骑马走哪算哪，只有明确了任务、方向、目标，才能避免蛮干，走弯路。 二、制定正确的方案是成功的必然 周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样既使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。 三、团队的凝聚力是提高竞争力的保证 人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，又可能导致失败。相反，团队的所有成员人人都易事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。 四、提高执行力是完成任务的根本 这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成各训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。 通过总结拓展培训的经验教训，也是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。我作为一名普通员工可以平凡，但不能平庸，要提高一下能力： 一、领悟能力。在接受任务之前，一定要弄清上级希望做什么，然后可以以此为目标来把握做事的方向，决不一知半解就埋头苦干，防止力没少出、活没少干，结果是事半功倍，甚至前功尽弃。要明确清楚领悟透一件事，胜过糊涂干十件事的道理。 二、计划能力。执行各项任务时，要按照轻、重、缓、急列出计划表，理清明天、后天、下周、下月、甚至明年的工作计划，在实施的过程中，慎重把握关键性问题，不能因琐事影响该做的重要工作。 三、执行能力。第一要认真学习，提高自身素质，不断丰富理论知识，提升业务水平，增强管理能力，具备落实执行力的能力。第二要积极主动地自觉完成自己职责范围内的各项工作，知难而进，扎实做好每一件事，力争把小事做细，把细节做精。第三要不折不扣，保质保量的完成领导交办的各项工作任务，养成良好的回报习惯，使自己负责的工作不断完善，不断进步，不断创出新佳绩。第四要严格执行各项规章制度，保持严谨的工作态度和作风，为公司再创辉煌作出贡献。 拓展培训有感 8月4日和5日，我参加总公司为入职的新员工组织的拓展培训，这次培训，让我受益匪浅。这次培训历时两天，总共体验了8个拓展项目，每个项目各有针对性，对我们这些职场新人起了非常大的帮助。 军训，让我们温故知新，在重新体验大一军训的同时，再次认识了纪律与秩序的重要性。也让我们这些未来将在建设工地奋斗的人再次感受太阳的“温暖”。 当得知要进行高空断桥这项目时，我其实挺心虚的，因为我其实也有点恐高。进入场地后，开始给队友做准备工作，为先上去的同伴加油鼓劲，为他们呐喊，这这过程中，我不断克服自己的恐惧。等到我上场的时候，同伴们围住我，大声给我加油，更是让我信心倍增，当爬到八米高空的短板时，我一鼓作气跳过断板并迅速跳回来，那一刻，我知道，相信自己，才能无所畏惧! 工作，不是一个人的事，尤其是做工程项目的，更不是一个人能搞定的，在做好自己的同时，也要兼顾上下游的同事，也要关注整个项目的进度，这样才能最终顺利完成目标，这是我从“管口接力送球”这个活动中得到的感慨。 在结束第一天的辛苦奋斗之后，晚上，教官给我们开展了娱乐联欢，在游戏中，我们加深队员敢情，体会团队氛围，情谊，就是在这欢声笑语中不断浓厚。 第一天侧重的是个人信心和团队氛围的培养，第二天，进行的则侧重于对团队合作精神的理解和对各种工作要求的领悟。 在沙漠冒险和快速认数的游戏中，我对团队合作，对效率意识，对创新精神有了更深刻的理解，不断尝试新方法，勇于开拓，只有这样，我们才能快速高效的完成任务。穿越电网，培养的是我们的团队合作意识，对细节的重视，对胜利的渴望，这些都潜移默化地影响着我们。 沙盘模拟，一个很简单的游戏，但是却很直接地给我们指出将来会在工作出现的问题，明白什么样的员工是好员工，什么样的领导才是好领导，这对我们的职业生涯起了非常重要的作用。 我从来都不相信自己可以翻越四米高的围墙，但是，在我们这百多号新人的共同努力下，我们只花了10来分钟，就完成了所有人的“逃生”任务，在完成任务的那一刻，我深深地为这个团队而骄傲，为甘愿在底下做人梯的同伴骄傲，为在上面不停拉人的同伴骄傲，也为在底下举着双手的同伴而骄傲，正是大家无畏地付出，才完成了这个看似不可能的任务。

团队，因为付出而精彩。 这次培训，给了我许多感悟，经过这次培训，我也更深刻地认识到自己的不足，在未来的工作生活中，我会不断弥补不足，不断增强自己，相信自己能创造出一片精彩! 为期x天的拓展活动结束了，留下的也许只是微微的感动，但却在记忆里画上了深深的一笔。至于我们的工作和生活是否因此而改变，这是需要时间检验后才能知道。但是我相信这次活动已经深深的触动了每一个参与者的心。我想我会在以后的生活、工作中改变一些习惯，我会在闲暇之余思考一些问题。 在此不想说自我超越，也不想说团队精神，只是想谈点切身体会。 一、是否学会宽容 宽容是对自己实力具有信心的表现。生活中的主要意义不是你做了什么，而是你为别人做了什么。你必须用让他人生存的眼光去看待人。你不要只看到他人的缺点，看不到他人的优点。不要以为你什么都行，离开集体，你可能一事无成;也不要以为你什么都不行，有了集体，你也许什么都行。如果我们都只想着自己，不顾及和考虑他人的感受和利益的时候，到最后，受伤的还是我们自己。在对待同事上，和对待朋友一样，要有为他人付出的准备，因为在你自己成功的路上少不了别人为你的付出。

大家只有相互扶持，才能走到胜利的彼岸。每个人只有分工不同，没有轻重之分，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，在工作中也一样，每个岗位的人都相互配合，共同努力，才能取得好的成绩。送人玫瑰，手有余香。留一点给别人，自己就多一点。要学会鼓励他人，学会欣赏他人。相信同伴，相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。我们每一个人在工作中都离不开同事的帮助和支持。只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴，相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。每个同事身上都有闪光点，他们就象我们的兄弟姐妹。当我们两鬓逐渐斑白，青春渐渐远去的时候，我们更能感到宽容的含义。 二、是否理解成功 成功是每一个人毕生追求的目标。没有那一个人不喜欢成功，而甘愿失败。因为梦想，总想尝试一些什么;因为年轻，总想创新一些什么;因为热爱，总想多做些什么;因为责任，总想做好一些什么。人生多一种体验，就多一份激情。试问：你成功了么?成功的标准是什么?我认为的成功不单纯是尘世的，而是现实的。芸芸众生，只有一少部分人能够升官发财，大部分人将在平凡中度过。虽然你是平凡的，但是你追求过，过程比结果更重要，你自信而快乐着，你感觉是幸福的，那你就是成功的。如果你认为你是成功的，你就不会认为你是在为别人工作。如果你认为你是在为自己工作，那你终将把工作当成自己的事业，那你在工作中会有自信，会有激情，会有爱心，会认为自己是成功的，并最终能够成功。无论作什么事情，自信不可或缺，但最关键的还是行动。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。我们快乐着，我们幸福着，我们也是成功的。虽然我们很渺小，但我们在平凡中也是伟大的。 三、是否懂得感恩 懂得感恩的人热爱生活，有一颗爱心，人生态度积极。父母给了我们生命，有了生命，才有了我们现在的一切，我们要懂得感恩，要孝敬我们的父母，要关爱我们的父母;企业给我们大家提供了一个很好的平台，为每一个人的职业发展创造了良好的条件，我们要相信企业，对企业充满信心，要全身心地把自己融入进这个集体，努力发挥自己的潜能，我们要时刻记住，我们与企业是同命相连的;周围的人给了我们一个和谐工作生活的土壤，让我们有了岸上的感觉。我们什么时候都不要忘记帮助过自己的人。

让我们都用一颗感恩的心来面对周围的一切，不论工作、生活;不论事业、家庭。所以我们应该感谢，感谢我们的父母，感谢我们的企业，感谢我们的领导，感谢我们的同事，感谢我们的朋友，感谢我们周围的一切;我们应该努力，为我们的家庭，为我们的企业，为我们的社会。无论那一天，无论走到那里。 最后，让我们再一次感谢支行给了我们这次拓展机会。 拓展培训心得体会 公司为了增强公司凝聚力，促进各单位各部门之间的互相学习、交流，分两期分别对公司中层干部进行拓展培训，我有幸参加了公司拓展培训的第一期，这两天的拓展培训，对我触动很大，感触颇深，现将我拓展培训情况总结分析如下： 20xx年9月20日下午，公司一行34人乘坐大巴车，拉开了这次拓展培训的序幕。 傍晚六点左右，顺利到达了这次培训的目的地，\*大自然拓展培训基地。 下车首先映入眼帘的是一排排低矮的农家小院，依山傍水而建，稍远处绿山翠岭在夕阳下郁郁生辉。吃完晚饭，在农家院里开始了分组，活泼的气氛，激昂的口号，把我们这些人感情紧紧地联系在了一起。我们是一个团队，我们是++++公司的团队!我们代表了++++公司的形象!落地为兄弟，何必骨肉亲，第一天的分队拉练就使我们的感情升华了! 9月21日上午，我们进行了第一个项目-----攀爬天梯，要求两人结组，爬上将近十米的顶端，晃晃悠悠的木杠，一个人踩着另一个人的肩膀爬上第二个木杠，上去的人想尽一切办法把队友拉上去，然后同样 的方法攀登第三个、第四个木杠。从第三节开始，站在晃晃有的木杠上，看着自己离地三四米高，我一度的想到了放弃，真的不想进行下去了，地面上伙伴的鼓励，队友的加油鼓励，我一咬牙义无反顾的就开始了攀登，被从高空放下的那一刻，我的腿都是哆嗦的!这时天已经淅淅沥沥的下起了小雨，没有慌乱，为同伴加油，鼓劲，嗓子都喊得有些嘶哑，但是心已经敞开了，项目完成了，对着自己的伙伴，我什么话也说不出来，只有“谢谢啦”!好像清冽的甘泉涤荡了心灵的尘埃!我们好像都变得纯净了! 下午，由于下雨，室外活动变成了室内，我们进行的是信息传递，给出一组数据，从最后面传到最前面，通过不断的完善修订，团结协作，每一次的传递都有所改进。通过这个，我想到了平时工作中的点点滴滴，增效确实是企业发展的永恒主题!只有不断地改进、创新、团结、协作，企业才能得到长足的发展，企业才有活力! 9月22日，早晨天放晴了，很美的太阳! 今天我参加的第一个项目是高空抓杠!看着别人登上去，颤颤悠悠的直起身子，纵身一跃，抓住那悬浮的单杠，我已经面如死灰，一直撤着不想上，到最后了，女同志都上去了，我也是咬着牙，好像上刑场 一般，开始了我的攀登。又是半路的想放弃，然后不断的给自己鼓劲儿，有种誓死如归的感觉，哆哆嗦嗦的站在了顶端的圆盘上，也是纵身一跃，满脑子空白，抓住了，我很的抓住了单杠，感觉浑身每一块儿肌肉都不受自己控制，更别说用力了，下来后，更是两腿发软，庆幸之余，我有种劫后余生的感觉。通过这个项目，我深深地感觉到，困难并不可怕，不要给自己留退路，或者试图寻找退路，勇敢的向前走，哪怕披荆斩棘，困难坎坷只是攀登的点缀而已，只要战胜自己，我们就是最棒的! 背摔应该是最不害怕的节目了，站在高台上，身子向后直挺挺的倒下去，听到队友们说“准备好了，请相信我们”，我心里有种感动!是啊!相信队友，相信你的合作伙伴，把自己的背交给他们，一个人再优秀，毕竟人单势薄，你要有一群可以相信的伙伴，众人拾柴火焰高，有那么一群可以相信的战友，那是多么幸福的事儿。所以我觉得首先你要相信伙伴;第二你要理解伙伴，把自己融入到伙伴中;第三你想着你为伙伴做了什么，你付出真心了吗，只有你也付出了，那么伙伴才能成为你最坚实的后盾。

最后一个项目是集体逃生，两队pk了两天，最后站在了逃生墙前，4.2米的高度，即使你是武林高手， 也不可能一跃而过。考验我们团队的时刻来临了，从搭建底座开始，第一个人上去了，第二个人上去了，上去的人越来越多，下面的人越来越少，只剩下最后一个人，怎么上去?人多力量大，四五个力量大的，拉着一个瘦弱，但身体很棒的同志，一个倒挂金钟，垂了下去，两手交插在了一起，一点点的向上拉拽，我们的心里也紧张的很，快到了，又有两名同志，抓住了下面的小同志，蹭蹭蹭，干脆利索的爬上了高墙，项目至此顺利结束。团结就是力量，通过了集体逃生，我深深的体会到了这一点，看着不可能完成的项目，一个人只能望洋兴叹，有了我们这个团结的集体，一切困难迎刃而解，常言道，人心齐，泰山移。不仅仅是我们这34人的小团队，在此想到了我们的++公司，500余人的一个团队，我们什么干不成?只要敢想，敢干，团结一致，积极进取，人人立足岗位，做好本职工作，我相信我们明天会很美好!我们13亿人的祖国，只要团结一心，强大繁盛，指日可待!

**精选拓展训练心得体会毕业墙五**

1、器宇轩昂，特色由我。

2、轩辕一剑，特达出众。

3、轩昂卓异，特予晋升。

4、轩辕之士，特求信义。

5、轩昂气宇，特以育人。

6、轩昂之气，特殊拓展。

7、轩特咨询，业界航母。

8、德高轩特，惟能者尊。

9、气宇轩昂，把握特色。

10、车至山前，路为之现。

11、轩行天下，特展雄姿。

12、轩昂气宇，特立独行。

13、激创潜力，励精途志。

14、勇魄轩然，智行特质。

15、轩一发，特暴我能量。

16、轩昂磊落，特立独行。

17、至上之轩，特励之行。

18、打造凡人，轩昂出众。

19、挑战自我，拓展未来。

20、轩扬众智，特达超卓。

21、轩昂出众，特展雄姿。

22、轩特拓展，奋勇争先。

23、轩威天下，特别关注。

24、企业之材，量身特出。

25、轩远清逸，特为人梯。

26、险峰轩峙，舍我其谁。

27、轩光诲人，特达出众。

28、气宇轩昂，奇中出奇。

29、轩昂正气，特技随行。

30、气宇轩昂，特立独行。

31、轩然气魄，特种团队。

32、实力展望，轩特超棒。

33、轩然大波，独其天下。

34、车至山前，路自在之。

35、轩昂卓异，特别给力。

36、轩特企管，为你领航。

37、诗以道志，绦尘忘俗。

38、成败有道，是非则成。

39、轩佐成功，特立独行。

40、轩扬众智，特达超群。

41、轩然气魄，独特团队。

42、挑战自我，共赢未来。

43、脉动轩辕，特行天下。

44、完善人生，成就未来。

45、轩然气魄，特别团队。

46、轩昂卓异，特立独行。

47、鸿轩凤翥，圭璋特达。

48、挑战生活，共赢天下。

49、走进轩特，成就未来。

50、轩特品牌，拓展未来。

51、联手轩特，成功决策。

52、开天辟地，科学管理。

53、拓展成功，信赖轩特。

54、轩盖如云，特励团队。

55、气宇轩昂，超凡特质。

56、轩然言行，特立论道。

**精选拓展训练心得体会毕业墙六**

该次培训授课老师主要讲了《实用礼仪》、《企业文化建设》和《市场营销》三个方面，这几门课程的实用性很强，老师讲的更是生动活泼，公司素质拓展训练心得体会范文。

在《实用礼仪》的学习中，我体会到，一个人只有保持自己良好的个人形象和合情合理的待人礼节，才能赢得别人的尊重。中华民族是一个有着五千年文明史的传统礼仪之邦，儒家“仁义礼智信”的思想举世闻名，而礼则是与人交往的重中之重。结合现实来说，对于我们这样一个在竞争中求生存、求发展、没有垄断优势、在某些方面还要依靠优质服务才能赢得订单的企业来说，以礼待人，良好的服务显得尤为重要。公司的《绩效考核管理制度》中，也有相关规定，例如，不准顶撞客户，要使用文明语言等，我们都要认真领会并贯彻执行。

《企业文化建设》和《市场营销》，讲的是企业如何练“内功”，不断提升和发展自己。

“营销”和“推销”是两个完全不同的概念，“营销”搞好了，根本不需要“推销”。就拿盛康来说，去年春节前花生果的销售就做的不错，订单接连不断，以至于后来生产供不应求，成功的经验是：

1.季节性：春节前是花生果销售的黄金季节，盛康就抓住了这一机会;

2.口味：卤味烤花生果已初步得到了广大消费者的认可;

3.价格：价格适应市场。当时花生原料的价格比较低，但我们成品的价格相对较高，这不但不会影响销售，反而从某些方面提高了公司产品的档次。

盛康粮油专门成立了市场部，以便扩大销售市场。实践证明，公司的决策是正确的，无限广阔的市场等待着我们去开发。再比如说，我们现在主要做的是贴牌生产，公司的成名品牌还没有打造成功，或者说客户知名度还不高，而要打造一个知名品牌是一个长期的过程，在市场竞争日益激烈的今天，我们还有很多的工作要做。

为了营造良好的企业氛围，体现团队精神，我们每天早上六点钟准时集合，在李先生的带领下进行晨练，先是做操，然后是5公里的越野，晨练的过程中，口号声坚定有力，脚步声整齐而富有节奏。

由于身体的原因，我没能参加越野训练，但是同志们并没有对我另眼相看。当我站在路口操场上等待队伍归来时，我看到的是同事们对我宽容的眼神和笑容，真是令我倍受感动，身为聚丰人，我无限自豪。

这次的培训和拓展活动，与其说是公司对我们的考验，不如说是公司给我们的奖赏，大家平时的工作都很辛苦，几乎没有时间放松，集团公司领导趁五一期间专门安排了该次活动，让我们在调节工作节奏的同时放松身心，汲取知识的同时享受大自然的美妙时光，可谓用心良苦。

所以对于公司的这种关怀，我们非常感激。今后，在具体的工作中，我们一定加倍的努力，来回报公司领导如此深切的关怀。

**精选拓展训练心得体会毕业墙七**

衷心感激公司领导给我们供给这么珍贵的培训机会，也感激诚智拓展培训教师让我对团队建设有了新的认识。经过这次企业培训，我们都有所得、有所思、有所悟，令我记忆深刻。对于本次培训我有以下心得体会：

培训的第一个环节是抬脚团建游戏，每组八个人十六只脚，规定的任务是最终地上只能留四只脚，需要腾空十二只脚，这样就需要我们八个人拥抱在一齐，托起四个人，当时完成这项任务的过程中我的内心很激动，因为在富景工作四年来，很少感觉到跟同事的距离这么近，就像亲密的朋友一样，互相信任，无私帮忙，平时交流的或许是工作的话题或许是生活上一些琐事，不会有肢体接触，像握手拥抱等等，这种感觉很奇妙，在公司经常能够听到同事的发言和她优秀的表演，却没有深入交流过，当她用肩膀和手臂托起我的那一刻，我感觉我们就像多年的老朋友一样，我在想，如果在工作上我和我的同事们都像这样，很多工作我们是不是能够一齐更加出色的完成任务。

抬脚游戏当时给我的另一个感悟就是，每个人的性格、体型、性别等方面都会不一样，只要位置放的对，劣势也能够成为优势。

工作任务需要建立框架思维，表此刻说清楚、听明白、做正确。在经过本次培训才明白很多工作落实不到位问题出此刻哪，在说清楚方面我没有研究过场合、时间和人多的因素，会导致工作完不成、拖延等不好的影响，加之我说话比较啰嗦，没有条理，也给落实工作增加了一些困难，今后我会按照风云际教师培训的方法要求自我。

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！