# 拓展培训心得

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-03-25

*第一篇：拓展培训心得拓展培训心得现代社会是一个高度人际互动的社会，是一个团队主义的时代。如何实现团队的整体优势和优势互补？在这个生活节奏越来越快，工作分工越来越细，工作压力越来越大，人与人的情感交流越来越困难的竞争环境中，企业、组织和个人...*

**第一篇：拓展培训心得**

拓展培训心得

现代社会是一个高度人际互动的社会，是一个团队主义的时代。如何实现团队的整体优势和优势互补？在这个生活节奏越来越快，工作分工越来越细，工作压力越来越大，人与人的情感交流越来越困难的竞争环境中，企业、组织和个人更需要团队。拓展培训正是一种典型的户外体验式培训。

在五月的下旬，公司组织了新员工为时二日一夜的拓展培训，此次拓展培训的地点是在南海丹灶金沙滩进行。早上八点准，我们的旅游大巴早已停落在公司楼下等待着每一位参加此次拓展的同事们。陪同我们前往的是三位教练和一位司机，同事们已差不多到齐了，一位皮肤黝黑的教练向我伸出了他那只厚而结实的手掌以示握手，并自我介绍说是此次的主教练--杨教练。同事们都非常守时，八点半整，都陆续上了车，在车上点齐人数之后，我们正式向拓展基地出发，经过七十多分钟路程，大巴缓缓的驶进了目的地--丹灶金沙滩。待我们到酒店领了“战衣”后,便各自回房间更换。教练是个十分重视时间的人，所以每次我们都必须要在他所公布集合的时间内集合，否则必定受罚和扣分。

换好衣服之后，教练把我们领到了一个大沙池里，按照报数1、2、3将我们36人平均分成了3队，各队员推荐一位队长。由于选队长之前教练说了句：这两天的培训，队员犯错，队长受罚！因此队长的责任和压力重大了，他肩负着管理、协调、组织的能力。其中两队很快就选出了适合的人选了，而被选的队长也十分配合地接受了大家的委任。到我们队的时候，我仔细看了下我队的队员，新同事居多，而且给人的感觉都是比较文质彬彬吧，但是有一位较为壮实的男同事印入了我的眼帘，他就是广西销售小吕，我极力向教练推荐他为我们队长，但是他并不那么配合，反而邀约其他队员吆喝我的名字，把我推出去选队长，我不是不愿意当这个队长，其他队都是男队长，并且实力非凡，我怕我有损队员的信心呀，所以最后还是逼的形式把小吕“推”上了前。教练见此，大概已经很不耐烦了，其他队的爽快更让我们队让人觉得散漫而落后一截！队长是有了，但一个完整的队伍是有自己的队名、队歌、口号等，私下商量之后，我们队最终决定叫“齐心队”，寓意队员齐心协力，闯关勇往直前。其他两队也分别取名为“太阳队”和“大刀队”。

此次拓展培训内容大项，其中包括天使之手、远古密码、鼓舞飞扬、螃蟹拼图、风雨同行、动力火车、南水北调、孤岛求生、同舟共济等......其中让我印象最深刻的要数天使之手、远古密码、鼓舞飞扬风雨同行了。

天使之手项目的帷幕缓缓拉开了，这个项目很刺激，两人一组爬上9米高的悬空钢丝，两人拖着手走完全程大概10米的路程，上面的同事走得惊心动魄，下面帮忙拉绳子的人也尤为紧张，大家都喊着“小心，加油”等鼓励人心的话语。可惜天公不作美，同事们兴奋认真地进行天使之手的时候，天空下起了大雨，无奈之下，我们的队伍只能放弃继续进行，找个大棚躲起雨来。大雨过后已是午饭时间，教练集合队伍回饭堂用餐，大家的衣服都湿透了，但是由于培训的人不少，衣服有限，所以我们只能预借第二天的衣服换洗。我们的积极让教练尤为安慰，午饭的时候给我们送了两瓶冻饮，“汗雨夹背”的我们，一杯冻饮喝下肚，简直是痛快人心呀。或许我们这批人当中基本都是第一次参加拓展培训，一个上午下来，加上第一个项目就如此刺激，大家体力已经开始透支了，都喊着：好累啊，好累啊！胆小而身体素质差的我早已有不参加的念头，所以被教练和同队的队员们鄙视了许久！作为这个项目的旁观者，让我清楚的看到，队员们的那股势必上去的勇气，那种完全信任对方的执着，你拉我一下，我扶你一把的相互扶持，相互照顾，让人觉得多么的温暖，多么的实在！在工作中也应如此啊！

大家都吃饱喝足后回酒店休息，时间过得飞快，转眼间集合的时间到了，大家纷纷来到大厅集合，此时的天空还下着小雨，室外活动无望了。教练带我们来到一个大会议室里面，接下来要玩的是“远古密码”的项目。等教练把规则讲完，所有的队员们都集合起来低低细语讨论起“战术”。游戏是这样的：教练提供18张图案的牌，其图案所表达的含义是1-18的数字，无规则的摆在桌子上，每个人一次只能看一张牌，因为每队人只有12人，因此有6个人需要看2张牌。然后按照数字顺序翻出1-18。全部人看完之后，按照队长的指示，我们队每人看完自己所掀开的那张牌，一定要记得摆放的位置，及推理出那张牌所代表的是什么数字，但是由于有些图片的含义真的太抽象，一时很难推理出到底是代表哪个数字，讨论过后，我们有了一致的答案。讨论的时间也结束了，我们队抽签抽到第一个上去，很快的，我们把一1-13都找出来，到14的时候，我们还在争论着到底是哪张，抱着搏一回的运气，14终于找对了，但15这个数字，我们还是很没自信的，果真，出事了，到15的时候被教练停住了，我们队只能找到14，15那张牌翻错了。我们大家都觉得太可惜了，一个很不该错的图片没有推理正确，15的图片是吴刚在圆圆的月亮上砍月桂树，一时大意没想到这个就是代表数字15的意思。我们队结束后，其他队也接着玩，其中大刀队找到1-11。太阳队只找到1，这个也很可惜，大家分工出现问题了。其实在这个项目中主要还是考大家的一个配合度、分工、计划、沟通和工作方法，只要方法找对了，加上大家的配合，工作也就会顺利了。在这个项目中，我们队领先了其他两队一些。

第一个项目领先了，让我们队信心满满。外面的雨也停了，教练带我们到一个大操场上，继续另一个项目-鼓舞飞扬。在这个项目中，我们尝试了很多种方法，也练习了很久，但是一直找不到感觉，持续的时间非常短暂，每次数到十多下的时候球就掉下来了。雨后晴空，太阳出来了，可能是屡试屡败，加上在烈日的暴晒下，大家的心情也开始越来越紧张，意见也越来越多，并开始出现意见分歧了，怨气声也越来越重了，但是依然没有找到感觉。教练也开始为我们担心了，这样下去，该怎么比赛呢？原本抽签抽到第一的，教练见此，让成绩优异的大刀队先。两队都比赛完了，最后到我们，我们大家心里都清楚的知道，练习的时候连副教练都不看好我们，觉得我们方法是错误的。终于要开始，出乎我们的意外的是，我们持续了七十多下，连教练都不敢相信我们，练习的时候如此差的成绩，一到比赛却出乎人的意外，但是跟大刀队相比，我们仍差一大截，拿了第二名。这个活动中，主要还是我们意见不统一，大家都各自按照自己的方法去做，完全没有结合意见而统一方式方法，大家对队长的命令也没执行，导致与其他队落差颇大！

经过两轮的比试，天已开始黑了，大家都有些疲惫了。教练领我们到饭堂，先喂饱肚子后休息了片刻，教练说晚上有活动安排，叫我们七点多集合了。基地的晚上真是伸手不见五指，到处是草丛，教练每人发了一个眼罩，让我们排成两个重对，分成A、B组，并其中一组蒙上眼睛，令一组负责带领行走安全的道路上，当我蒙上眼睛之后，本来夜晚已经很黑暗了，蒙上眼罩之后更加什么都看不到，毫无安全感，我紧紧的拖着同伴的手，开始行走了。路上到处是高高的树枝，草丛，泥土，楼梯等等，这些都需要同伴的带领及保护，我们就好比一个刚入职场的新人，前面的路一片漆黑，我们看不到，也摸不着，心里很是茫然。同伴就相当于我们的领导，他不无时无刻的带领着我们，为我们开辟道路。我们走歪了，他会把我们拉上正轨。我们脚步跟不上了，他会拖住我们的手赶上前面的队伍。走完全程之后，教练把我们分开，每个人独立坐在一个小位置上，此时眼罩还不能摘下来，听着感人的音乐，让我的心情突然感觉孤单了起来，孤单得让我感到害怕，刚刚大家相互帮忙走过那段路，现在突然分开了，自己独立在一个位置上。感觉全世界只剩下自己一人，那种无助和孤单让我感到不安。经过教练一轮的感人的话语，也让我想起了很多这个世界上需要感恩的人，我们的父母，我们的朋友，我们的领导，我们的同事，我们的敌人„„。感谢父母给予我生命，把我养育成人。感谢我的朋友时时刻刻的陪伴着我。感谢我的领导让我慢慢迈向成功的道路，感谢我的同事指导我，帮助我。感谢我的敌人让我有了失败的经验而更接近成功。

经过几个项目的活动，这次的拓展培训意犹未尽地结束了。我感觉大家都十分喜爱这种通过游戏活动方式来达到企业培训的目的。喜欢参与活动和做游戏，是人的天性。在培训过程中，故事、游戏或者是精彩的案例的运用，是大家屡试不爽的好方法，它往往能起到举一反

三、事半功倍的效果，更能启发企业员工，使他们积极参与，充分表达自己的观点，而这比单纯的说教有效得多。希望公司今后还能有更多的类似拓展培训能够让更多的新同事参与当中。

**第二篇：拓展培训心得**

拓展培训心得

篇一：拓展>培训心得

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。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，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。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，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。

通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责任心和使命感，形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。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但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，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

篇二：拓展培训心得

笑翻天乐园拓展训练>心得体会：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！

通过拓展训练，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，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；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，而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，通过大家的共同努力，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，只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，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，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，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

篇三：拓展培训心得

拓展培训心得之培养团队意识、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确责任，落实分工极其重要。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。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

六、相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。在“信任倒”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任；还有在“穿越电网”训练中，需要所有的队员在不接触“电网”的情况下穿过所有的网洞，而且，这些网洞在没有别人的帮助下是很难色一个人独自通过的，这就要求“被送者”要和“送人”的人建立信任，相互支持

七、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但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。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

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，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

篇四：拓展培训心得

上周末公司所有员工在笑翻天乐园进行了一天的拓展培训，可以说打开了一扇重新认识自我的大门，给了我受益一生的人生感悟！回顾在拓展培训中参与的各个项目，有的是考验体能，有的是磨练意志，有的是依赖团队合作，这些原本就存在于生活中，也早已为我们工作实践所接受的理念，以一种直接体验凸现并清晰起来，感觉是那样的真实。

我真真切切感受到“团结就是力量”——只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！拓展培训源于国外军队的一种训练方法，它既有别与所谓的“魔鬼训练”，更不同于以往的娱乐游戏，这种训练方式是在欢声笑语中体验、学习、分享、升华„„共同进步的活动。如何挖掘出一直潜伏在身上从未真正了解的力量，这就是拓展训练的真正意义！

拓展培训具有挑战自我极限、发挥潜在能力、增强自身素质、提高团队协作精神的目的，所设项目的难度系数较高，为便于以团队为单位，充分发挥团队每组队员的参与、协作、配合精神，参训人员分为两组，各组自命组名，自选队长，自创队歌，待一系列规范性准备活动完成后，便展开严格守纪的分组拓展训练在训练中，“同心线、穿越电网、大脚怪、极速进限、罗马炮架”等多个项目是依靠个人胆量、勇气、身体素质、心理状态为基础的拓展科目，看似简单的器械设施，却带给不同心理素质的队员带来不同的身心体验。只有你身临其境，才会真切体验到：依靠自信和团队鼓励，战胜恐惧心理，突破重重难关，最终享受成功的喜悦心情，这种无形的收获是巨大的。

笑翻天拓展是一家专业提供人力资源体验式拓展训练。我们擅长通过深入的调查、理性的分析、绝妙的创意、周密的策划、专业的实施，帮助企业寻找符合自已特点的切入点，为企业制定实施符合企业自已的培训，丰富>企业文化，在精心设计的活动过程中，让企业员工产生心灵的震撼；让企业人力资源达到最优化的配置，为无数企业人力资源部解决了困扰其许久的问题。拓展活动使企业在新的全球化商业竞争环境中保持优势。

通过笑翻天乐园的培训加强了学员之间进一步的了解、沟通与信任。激发了每位学员的潜能，增强了团队的活力和凝聚力。深刻懂得了目标是团队的动力之源，严明的纪律是团队行为的准则。沟通和理解是有凝聚力的团队的标志。尊重和信任是消除隔阂，彼此关心的支点。有力的领导，合理的分工、统筹安排、密切协作是一个团队取得成功，从胜利走向胜利的必由之路。

篇五：拓展培训心得

8月22日团委组织团员青年前往“笑翻天乐园”开展了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。

篇六：拓展培训心得

拓展训练心得体会范文职工拓展训练心得体会06年7月15日，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。

一、激发潜能，挑战自我、超越自我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。

二、相信队友、共同协作“心灵之窗”

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！当墙下只剩下了一个队友，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。五是要因才适用。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。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。《>拓展培训心得》

**第三篇：拓展培训心得**

培 训 心 得

2024年5月7-8日公司组织我们全体员工进行了以“团队建设”为课题的拓展培训，在这两天中，经过培训老师的合理分配，将我们分为六小组，我被分在第六组算你狠队，经过大家的极力推荐，我也有幸被评为此队的中队长，一开始接触自己的队员，发现好多队员都是平时工作中交流较少，甚至还有一二是不认识的，顿时为我们队担忧，我们即将面临着一轮接一轮的考验，可是队员间彼此都不识，接下来的配合会不会有点难？其实我的担心是多余的，我们这一组是个非常团结的团队，失败了从不怪罪某一人，从不气馁，一次次总结经验后再来，直到最终我们走向成功，所以在所有的游戏中我们的成绩都是比较理想的，一共有四个游戏参加了比赛项目，我们有三个得了冠军，有一个得了倒数冠军。其中有两个游戏让我记忆犹新。

第一个也是我们失败的那个游戏，叫驿站传书，全队成员排成一列，培训师先让其自行约定信号及信号的传递方式。然后培训师将一组自然数交给排尾，由排尾传递给排头，要求如下：人不能讲话（包括有规律的发出声音）、移动；不能使用字、笔及手机短信等工具；前面的人不能往后看； 后面的人不能把手伸到前面人的眼前比划。此游戏有四次机会，结果我们四次都没有将传正确的数据到第一人手中，我们总结了一下，第一次传之前的小讨论，我们浪费了所有的时间，都在说自己的想法和观点，都觉得自己说的是最好的，没有纪律性，结果培训师说讨论结束时，我们却还没有统一意见，结果可想而知失败了。在第二次的讨论中我们找到上次失败的原因，听队长发言，队长将他的想法告之我们，就是每传到前一个队员后，需要前一队员确认后才算有效确认，这个方法是需要我们

每个人认真去执行方可成功，结果第二轮又失败，原因是有些队员还没真正弄清这个方法又没提出导致。第三轮讨论时队长再次将方法跟每个队员确认后，结果还是失败，原因在于确认中出了问题，没有得到有效沟通。接下来是第四轮讨论了，培训师提醒数据会越来越难，时间也越来越短，前三轮我们都没有成功过，压力也越来越大，最后我们还是按以前的方法去操作，令想不到的是最后一轮只是一个简单的“0”，传到这轮时没有成功有两个问题，一是这个数据只有一位，可能心里想到只有一位时就没有确认数字的位数，结果前面的全乱的，不知道数据有几位数，第二，我们的惯性思维以为这一轮会是一个很复杂的数据，当后面的人传到是“0”时，多数人感应到了，只是不敢传给前面的队员，结果一个简单的“0”，给我们传到前面成了“660”。从这个小游戏中可以告诉我们:无论做什么事都要讲究方法，方法正确后得告诉别人怎么去执行，中间需要沟通，沟通必须是有效沟通，执行方一定要弄清楚对方需要什么，需要怎么做，不要盲目的去执行，否则徒劳无功，沟通好之后要执行，也就是强调平时工作中我们的执行力。

第二个游戏则是我们成绩最好的游戏，叫“鼓动人心”，游戏是让一组十二个人围成一圈，每个人拉动中间一个面积不大的鼓，让网球在鼓面上不停的上下跳动。在网球不允许离开鼓面的情况下跳动次数哪队多。培训师说如果我们哪个队拍到“541”了，就打破了人众人这个游戏08年创的记录。首先是30分钟的练习时间，第一次练习中我们拍了“3”个，培训师问我们，我们的最终目标是多少？我们回答是“10”，我们在练习的三十分钟反复试验用什么方法可以让球跳动地更多。结果“53”，“83”“125”这些数据一次次超越我们的目标，我们一次次定新的目标，最后到比赛时，我们练习的最佳成绩是“125”个，得知其它

组已经有三百多个时，我们又开始紧张了，比赛有两次机会，第一次比赛我们的成绩是“183”，下来后我们都很兴奋，毕竟我们练习了三十分钟都没有这么好的成绩，没过几分钟发现我们组第一轮的成绩竟然是排倒数第二的，我们傻了眼，也慌了，我们甚为沮丧。还没有轮到我们找原因时，培训师要求我们开始第二轮比赛，可能是大家都过于紧张，我们准备时拉绳都比较乱，搞了几分钟还没找到自己的位臵，培训师喊五四三二一，强制性的开始了，结果我拉的绳和我练习时都不一样，位臵也站错了，“100…200…300…400心里平静了一点点，应该不是倒数第一了吧，500…541我们破了记录，当时心情并没有很兴奋，比较平稳，600到这里时球已经很稳了…700当数到这里时，我的眼睛和身体已经很累了…750…眼睛流泪了，可是我们还在坚持，不敢眨眼..799网球可能也没体力了吧，偷偷的掉在地上”。799.799一个我们想象不到的数据，我们不仅得了第一，还创了记录。我们高呼着，我们相拥着。我们始终不相信第一轮倒数第二的我们竟然奇怪般的获得这般好成绩。从这个游戏我们体会到，1.目标的重要性，练习时当我们突破10时，我们的目标改为100，我们拍到100，我们的目标改到200。比赛中我们的目标是不要做最后，后来是我们要打破这个项目的记录，再后来是，我们要突破1千，我相信只要我们想得到就会做的到.…。2团队成员在整个团队里的重要性。我们的成功是离不开每个队员的努力与付出的。通过这次拓展培训，结合目前的工作，我更加明确我现在要做什么，怎么做，首先跟自己定一个目标，再次找到好的方法，经过多次的有效沟通，加强执行力，最终完成自己的目标。

**第四篇：拓展培训心得**

体验式管理培训心得

两天的金诚秀峰基地体验式管理培训结束了。培训是短暂的，但是留下的却是长久的思考。经过的几个拓展训练项目都是经典项目，之所以经典，是因为给了我们学员不一样体会，不一样的感悟。第一个项目：极速60秒。创新是事物发展的灵魂。如何在规则允许的情况下利用规则，需要创新来增持我们成长的动力。敢于挑战，勇于创新才能使事物向更高层次发展，否则就会被社会所淘汰。只有不断创新，才能推陈出新，促进社会向前发展，所以创新是事物发展的灵魂。我们在实际工作中，要解放思想，开阔视野，与时俱进，增强创新的勇气，对新事物要敏感，要善于发现、扶植新事物；要善于分析新情况，提出新思路，解决新问题，结合实际创造性地开展工作。突破常规，不是破坏常规；利用规则，不是挑战规则。独辟蹊径，不是标新立异。让激情的心永远跳动，每天思考一点，进步一点，才能放飞创新的希望。

第二个项目：孤岛求生。信任是团队发展的保障。有支歌这样唱到：一支竹篙难渡汪洋海，众人划浆开动大帆船；一根筷子轻轻被折断十双筷子牢牢抱成团··信任并非简单的通力合作，而是即使面对弥漫硝烟也可以把后背交给队友；信任并非简单的互帮互助，而是面对荣辱心灵相通灵魂共鸣。作为盲人暗无天日、作为哑巴苦不能言，需要健全的队友心甘情愿尽心尽力的奉献，幸运的是我们做到了。作为一个团队的上中下三层角色，我们信任队友、信任团队，信任他们的热诚和能力。成功之花在信任的沃土中才能娇艳怒放！

第三个项目：一丝不苟。合作是团队成功的源动力。团队精神的最高境界是什么？是全体成员的向心力、凝聚力的高度集中。通过完成高难度项目，我发现个人的力量是有限的，甚至完不成任务，只有把自己融于团队，才能使个人潜能最大限度地发挥出来，实现个人价值的最大化。

第四个项目：团队PK。这说明竞争机制是引导团队发展的助推器。从开始的队名、队训、队歌风采展示到最后“我们是最优秀的团队”项目PK，项目其实很简单，如果在普通活动中肯定会让人觉得毫无乐趣十分弱智。可是有了团队的竞争，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，建立团队。最后使得各个活动不停迸发出欢笑和激情。竞争的原则就是优胜劣汰，激发内部活力，使人力、物力资源实现最优化，各项技能得到提高。

最后一个项目是翻墙。这是一个令人感动的项目。被选上的队友努力拉人、攀爬和做保护，没被选上的队友声嘶力竭地加油鼓劲。这充分说明奉献的力量，甘于奉献能使人生价值得以升华。在日常工作中，我们要爱岗敬业，乐于奉献，凡事不能私字当头，时刻要把国家利益、集体利益放在第一位。尤其在危机时刻，勇于自我牺牲，奉献自己，就像蜡烛一样，燃烧自己，照亮他人，只有这样才能使人生价值得以升华。

邹海

学号2011281050637

2024年8月30日

**第五篇：拓展培训心得**

超越自我,赢在行动－拓展训练心得体会

这次培训不但是对思想觉悟的一次拓展，更是对我潜能的一种激发，同时我也为我们参加拓展培训的所有人员在训练中所表现出的团队协作精神而感动。我更加坚信经过此次培训，在以后的工作和生活中，将会更有自信，更有激情。虽然只有短短的几天，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。在这两天的训练中让我感受最深的有以下几个方面：

一、目标一致、团队协作，做好沟通。

在市场竞争激烈的今天，一个目标要想去完成，一个事业要想成功，不能只靠一个人的智慧和力量，它需要这个团队中每个人的相互协作，需要凝聚这个团队每个成员的力量，个人目标与总体目标一致，这样才能充分发挥团队力量，齐心协力的将工作做到至善至美。如果我们在实际工作中都能像 “目标市场”游戏那样，确定好工作的目标，做好角色分工，确定做工作的方法，积极的出谋划策，尽其所能所呈现的氛围，那么我们一定能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。而像最开始训练的“目标市场”项目，从开始任务时的前后不接，秩序混乱，到后来的步调一致、整齐有序，更是体现了个体目标和集团目标的一致性，队员之间的沟通、协作的重要性，让我深深的感受到个人的能力是有限的，集团的力量是不可限量的，只有大家团结协作，达成共同的目标，众志成城，最终一定会走向成功。

二、调整心态、施加压力、潜能激发 在“高空断桥”和“天使之手”项目中，大家都是第一次做这种具有挑战性的活动，当很多同事爬到柱子上，慢慢向起站时，双腿不停的颤抖，根本就无法控制内心的恐惧，与在下面的感觉完全不同，只能慢慢的站好，深深的呼吸，不断的鼓励自己，相信自己一定能行。当成功跳过断桥，成功了。还有过独木桥时，从跨出第一步的极度恐惧，到后来的坦然面对，到最后的开心和轻松。这一切说明了我们在工作和生活中，遇到困难，不要畏惧，调整好心态，勇往直前，挑战自我，最终就能成功。更让我深刻体会到，很多时候我们自己把困难扩大化了，自己如果不能克服自己的心理障碍，就会输得很可惜。其实我们离成功只有一步之遥，只是我们自己放弃了成功，不敢去尝试。人最可怕的敌人就是自己，所以我们要调整好心态，敢于尝试，敢于实践，要坚信走过了无论是成功还是失败，收获的都是我们自己的财富。

二、突破创新、迎难而上、永不放弃

在训练中有一个很好的安排，就是每个项目训练完后，大家围成一个圆，每个人说出自己的感受，怎样会做的更好，大家共享，积极发言，为自己的集体做贡献。以前很多人都不愿在这种场合谈及自己的切身感受，不敢说出自己的想法，但在教练不断的鼓励和引导下，每个人都做的很好，我想这个安排的本身也就

是希望大家能够突破自己，充分挖掘培养自己的能力。做自己没有做过的事情就是一种突破。在“穿越电网”项目，团队中的各位同事畅所欲言，毫不避讳，把埋藏在自己心底很深的话拿出来，说给大家听，而其他人则静静的聆听，这种语言顾忌的突破，更能加深团队队员间相互的信任和情谊。所以在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜能。总之，在这次的野外拓展训练中，让我受益非浅，所做的每个项目都有惊无险，但需要的是参与者的勇气和自信、大家的合作、集体的智慧。通过本次训练使大家对自己有了新的认识，激励大家勇敢面对压力和挑战，战胜恐惧，超越自我，从而使个人的潜能得到更深层次的激发，团队协作意识的增强。我会在以后的工作中，将这次培训的硕果运用到工作中，挖掘自己的潜力，为公司的发展付出全力。

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！