# 拓展训练心得体会 不拓展训练心得体会(实用15篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-07-17

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。拓展训练心得体会篇一作为一名高中生，在学习的过程中，我经历了各种各样的挑战和困惑。训练是提高学习效果...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**拓展训练心得体会篇一**

作为一名高中生，在学习的过程中，我经历了各种各样的挑战和困惑。训练是提高学习效果和提升自身能力的一个重要途径。然而，细思恐极，我发现有时不拓展训练反而会给我带来更多的收获。通过一段时间的观察和思考，我对不拓展训练的体会更加深刻。不拓展训练并不意味着停滞不前，相反，它可以拓宽我们的思路、提升我们的自主学习能力，并使我们更加全面地面对问题和困扰。

首先，不拓展训练可以帮助我们拓宽思路。在传统的学习过程中，我们通常会集中精力去攻克某一门功课，投入大量时间和精力，而忽视了其他领域的学习。然而，当我们不再局限于狭隘的学科范畴，关注其他领域的发展时，我们就能够接触到更多不同的知识和观点。这样，我们可以更加全面地了解问题，将眼界拓宽，思维更加灵活。例如，我以前在解决一个数学题目时，总是陷入困境，思路非常狭窄。后来我开始接触了一些关于物理和化学的知识，才发现这些学科中蕴含的思维方式对于解决数学问题非常有启发。这无疑是因为我在不拓展训练的过程中，接触到了更多的知识和观点，从而打开了我的思维。

其次，不拓展训练可以提升自主学习能力。在平时的学习中，我们常常倾向于依赖课本和老师，希望他们为我们提供问题的答案和解决方案。然而，当我们不拓展训练，主动去探索和学习其他知识时，我们就能够通过自己的思考和探索去解决问题。这样的学习方式培养了我们的自主学习能力，使我们能够更好地进行独立思考和解决问题。例如，我曾经在学习历史时遇到一个难题，老师给了一篇相关的参考文章，但我却没有直接去阅读。相反，我选择了自己去查找相关资料和书籍，通过自主学习来拓宽知识面和对问题的理解。最终，我成功解决了这个问题，并从中收获了更多的学习经验。

最后，不拓展训练使我们能够全面面对问题和困扰。在生活中，我们常常会遇到琐事和困扰，有时候我们会选择逃避或者只关注其中的一部分。然而，当我们不再局限于某一领域，而是主动去探索其他领域时，我们会变得更加全面和理性。我们能够用更加宽广的视角看待问题，并从多个方面考虑解决办法。例如，我曾经在面对人际关系困扰时，通过不拓展训练，了解了一些有关人际关系的心理学理论和方法。这些知识帮助我从更多的角度来看待问题，结合实际情况，我找到了解决问题的方法，并逐渐理清了自己的想法。

综上所述，不拓展训练对于我们的学习和成长具有重要的意义。它可以帮助我们拓宽思路，提升自主学习能力，并使我们更加全面地面对问题和困扰。因此，在今后的学习过程中，我们应该时刻意识到不拓展训练的重要性，并主动去尝试和学习其他领域的知识和技能。只有在这样的过程中，我们才能够真正提高自己的素质和能力。

**拓展训练心得体会篇二**

拓展训练是一种通过各种团队活动来培养个人和团队的合作精神、沟通技巧、领导能力等多方面品质的特殊训练。我有幸参加了一次拓展训练，在参与之前，我对此充满了期待和好奇心。在训练结束后，我对拓展训练有了更深入的认识和体会，也积累了一些宝贵的经验。

第二段：团队合作的重要性

在拓展训练中，团队合作是最关键的因素之一。我们小组的任务是在团队合作的基础上通过各种挑战来达到一个共同目标。在这个过程中，我们需要相互协作、互相配合、共同努力。只有当每个人都能为整个团队贡献出自己的力量，才能够取得成功。通过这次训练，我深刻体会到团队合作的重要性，它不仅能提高效率，还能带来更好的结果。

第三段：沟通技巧的培养

在拓展训练中，沟通是非常重要的一环。团队成员需要相互交流、协商、共同制定计划。在实际的挑战中，我们需要清晰地传达自己的想法和意图，同时理解和尊重他人的意见。通过这次训练，我学会了如何更好地理解他人、表达自我，以及如何在团队中有效地进行沟通和合作。

第四段：领导能力的锻炼

在拓展训练中，每个人都有机会担任领导者的角色。领导者需要有条理性和组织能力，需要指导和鼓励团队成员，使整个团队能够顺利地完成任务。通过这次训练，我明白了领导者的责任和作用，也意识到了自身在领导方面的不足。我将这次训练作为成长的机会，积极参与到团队中，锻炼自己的领导能力。

第五段：心得总结和展望

通过这次拓展训练，我收获颇丰。我深刻认识到团队合作、沟通技巧和领导能力对个人和团队发展的重要性。我相信通过不断学习和实践，我将能够在这些方面取得更大的进步。未来，我希望能够积极参与更多的团队活动，不断锻炼自己的团队合作能力、沟通技巧和领导能力。我相信这些宝贵的经验将对我的未来发展产生积极的影响。

在拓展训练中，我不仅学到了许多知识和技能，更重要的是培养了团队精神，提升了个人的综合素质。我将继续坚持拓展训练的理念，在日常生活和工作中努力实践。通过不断的探索和锻炼，我相信我能够在人际关系、团队合作和领导能力等方面取得更好的成果。拓展训练不仅是一种活动，更是一种精神，它鼓励我们挑战自我，不断突破，成为更好的自己。

**拓展训练心得体会篇三**

周三我们公司全体员工参加了诚智拓展策划的拓展训练，以培养我们的团队精神为主要目的，全员参与，大家整天活动下来都体会良多，其中让我影响最深刻的`就是高空抓杠和信任背摔。

第一个拓展项目：高空抓扛。

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1。5米远的单杠。

虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起。

在队长的带领下，我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队20多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

1、表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

2、面对高杆，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！

3、褚海芬是我们选出的“队秘”，当她第一个成功完成后，立刻消除了其他的女生的胆怯和顾虑。随后、戴永华、王鲁慧、江晓等都逐一顺利完成。这就是榜样的力量！在团队中，我们要及时、适当地树立榜样，成为行动的标兵和模范，这对鼓舞士气、引导风气有良好的作用。当然，作为榜样本身，需要有更大的勇气和出色的表现，要能经受得起考验，在众人的视觉焦点中不断自我激励和完善。

4、当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自已身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

第二个项目：信任背摔。

“背摔”，这是拓展训练中最具典型意义的项目之一。当人站在1。4米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。不少队友出于本能的恐惧，在后倒时心理上出现犹豫，弓起身子，屁股先下去，这样在下面接的同伴承受的局部重力过大，容易导致伤害。

1、当台上的人问到：“我要跳了，你们准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“我们准备好了，请相信我们！”这就是承诺。团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。

承诺体现了一种责任感，当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

2、台下同事表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。工作中的信任，来自长期的沟通、了解和默契。集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到解释和感受。

3、只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。

**拓展训练心得体会篇四**

20xx年1月24日，我们参加了公司组织为期3天的拓展训练活动，在训练过程中，教练教会我们在任何时候都不忽视鼓励和信任的作用，从而激发出每一个成员强烈的集体荣誉感，从气势上为成员鼓足勇气，并保证合作的顺利进行。在这次训练中，以简单的游戏，阐述抽象的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、果断、激情、勇敢、合作。此次拓展训练将直接引深到我们实际工作中,做好自己份内的每一件事就是对自己对公司很大的回报!

下面就这次拓展训练的体会简单的介绍一下：

通过“穿越电网”“信任背摔”“挑战150秒”“毕业墙”等协作项目比赛结束后给我的感悟是：

其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，个人要服从集体利益，只有大家齐心协力才能共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导的系统决策，才会避免做些无用功。

其四，团队中成员的相互交流和沟通是非常重要的。

与实际工作相联系，我很大的感受就是：其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来;有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。

同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快,自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神!

作为一名中国共产党员，要争当政治上强、能力上强、作风上强、心力上强的“四强”干部，努力提高理解力、执行力、落实力“三力”能力。

我们始终要把政治坚强作为第一位的要求，对上级党委的各项工作安排，十分明确的强调，十分坚定的执行。

不断加强学习，发挥主动性，与工作实际相结合，做到“学习工作化，工作学习化”，扎实抓好思想理论建设，并将理论不断转化为指导实践的动力，做到学以立德、学以增智、学以促用，练就研究和解决问题的过硬本领，以适应新形势的需要。

在对待各项规章制度时，要常有“敬畏之心”，绝不能越“雷池”一步。遵纪守法是对所有公民的要求，而作为党员就更应该带头遵守，求真务实，砥砺党性，当讲规矩、守纪律的“好”干部。

敢于担当、勇于负责，面对复杂形势时不畏惧，面对繁重工作时不推托，处理突发事件、重大事件沉稳从容，不骄不躁、不畏惧、不气馁，经得住风雨、扛得住雷电。

提高理解力、执行力和落实力。提高理解力是一切工作的前提。只有理解透，才能思想通、觉悟高。才能真正了解上级党委、公司各项工作的决策部署，才能找准结合实际开展工作的切入点、突破口，创造性地开展工作。而提高执行力是将上级党委、公司的部署转化为工作实际的桥梁，提高执行力，使各项发展规划、目标有变为现实的可能。最后，一切的一切，落脚点在落实。只有把所以决策部署不折不扣的地落实到位，把每一项工作任务尽全力做到最好，才能看到实实在在的成效。

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，我们将攻无不克!

**拓展训练心得体会篇五**

公安拓展训练是一项集体活动，旨在通过团队合作和个人挑战，提升公安队伍的团队精神、意志品质和应变能力。我最近参加了一次公安拓展训练，收获颇多，深感其对于我个人和我的公安工作具有重要意义。

第二段：拓展训练中的体验与收获

在拓展训练中，团队合作是最重要的一环。我们通过进行团队建设活动，如攀爬墙壁、越野挑战等，锻炼了团队成员之间的默契和协作能力。在攀爬墙壁环节中，我遇到了困难，但通过团队成员的鼓励与帮助，我成功克服了自己的恐惧，并完成了任务。这个过程让我深刻认识到，一个人的力量有限，只有通过团队合作，才能取得更好的成果。

此外，个人挑战也是拓展训练的重要组成部分。在高空俯瞰项目中，我站在一个很高的平台上，需要跳下去。一瞬间，我感到心惊胆战，但我知道，勇敢面对恐惧是成长的必经之路。最终，我鼓起勇气跳了下去，那一刻，我深深感受到自己的勇敢与坚韧。

第三段：公安拓展训练与实际工作的联系

公安拓展训练虽然是一次集体活动，但其中培养的团队精神和意志品质对于我的实际工作意义重大。在日常的公安执勤中，我们经常面对各种复杂的情况和困难，只有通过团队的力量和个人的坚持，才能有效解决问题。而拓展训练正是提升我们这些素质的绝佳机会。我相信，通过这次训练，我不仅仅是自身素质的提升，更是对于团队效能的增强，对于我们公安队伍的整体战斗力的提升。

第四段：拓展训练对个人的影响

拓展训练让我认识到，只有持续学习和不断挑战自己，才能保持自身的进步和成长。在训练中，我遇到了很多困难和挑战，但正是这些困难和挑战，锻炼了我的韧劲和应变能力。同时，我也学会了在团队中的角色定位和相互依赖。公安工作需要高度的责任感和团队协作，拓展训练让我深刻认识到这一点。

第五段：结尾

总结来说，公安拓展训练是一次难得的机会，让我在团队合作和个人挑战中收获了很多。我相信，这次训练对于我的个人成长和公安工作都具有重要意义。所以，我会将训练中学到的团队合作和坚韧精神应用到实际工作中，不断提升自己，为保卫社会安宁贡献自己的力量。

**拓展训练心得体会篇六**

初级拓展训练是一种旨在锻炼个人团队合作能力、培养领导才能和培养自信心的活动。我有幸参加了一次精彩的初级拓展训练，这次经历不仅让我充分体验到了身心的疲惫，更让我明白了团队的力量和自己的潜力。在这次训练中，我不仅收获了技能上的提升，还体悟到了人际关系的重要性。

第二段：团体合作的意义

初级拓展训练重要的其中一个目标是培养个人的团体合作能力。在团队中，每个人都有自己的长处和短处，但只有通过相互合作，我们才能将个人的优势发挥到极致，并弥补彼此的不足。在一次高空攀岩的任务中，我曾遇到了困难和疑惑，但通过与队友的配合和互助，我们最终成功完成了任务。这次经历让我深刻认识到团队合作的重要性，只有凝聚集体力量，才能取得更大的成就。

第三段：领导才能的培养

初级拓展训练还注重培养个人的领导才能。在拓展训练中，每个人都需要扮演不同的角色，有时要充当领导者，有时则要担任团队成员，这样才能更好地理解和认识自己。我曾在一次智力闯关中担任领导者的职责，这对我来说是一次很大的挑战。我需要分析和解决问题，同时还要平衡团队内部的协作关系。通过这次经历，我学会了如何在不同的情况下处理问题，培养了自己的领导能力。

第四段：自信心的增强

初级拓展训练还有助于培养个人的自信心。在训练中，我们面临着许多陌生的挑战和困难，但只有充分相信自己的能力，才能克服这些障碍。我曾参加过一次激烈的团队竞赛，起初我感到很压力，但经过团队的鼓励和帮助，我渐渐增强了自己的自信心。最终，我们成功获得了团队竞赛的冠军，并且我也找到了自己的价值和对团队的贡献。

第五段：结语

初级拓展训练是一次锻炼个人能力和培养团队精神的宝贵经历。通过这次训练，我不仅收获了技能上的提升，还学会了更多的人际交往和自我管理的方法。更重要的是，我在这次训练中结交了很多志同道合的朋友，我们一起经历了成功和失败，在困难中相互扶持，让我深刻认识到团队的力量和合作的重要性。这次经历让我深受启发，我相信在未来的工作和生活中，我会更加自信、勇敢地去迎接挑战，并勇敢地追求自己的梦想。

**拓展训练心得体会篇七**

背摔，讲究的是同事之间的信任。这种信任掺不得半点虚假，一点点的心存疑虑都会由下意识的动作表现出来，我就是因为太过于害怕，结果倒下来的时候膝盖弯曲，砸到了同事的胳膊。由此我深深地明白，有由心而生的才是真正的信任，只有互相信任，才能将团队的每一个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”这个拓展项目我相信对于每个人来说都刻骨铭心，4.2m的高的光滑墙壁，在不借助任何外力的情况下，要求整个团队人员都攀爬上去。这对于我们这些平时不多锻炼的人来说很难想象，随着教练的一声令下，大家就迅速地制定方案，在这一环节，我看到的是男同志们都争先恐后地做人梯，是一个个坚强有力的臂膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨的通红的脸和踩在他们肩上、腿上深深地印痕。由于中途有违规操作行为，教练下令我们重新攀爬了两次，虽然大家都已经很累了，但是我们没有任何怨言。尤其是小张、阿勇、阿丹他们四个让我更深刻地意识到了个人在团队中的重要性，如果因为个人的小小失误，就影响到同事甚至是整个团队，他们四个人明明已经累到快要撑不住了，小张的一声“相信我们”，触动了所有队员的内心，大家纷纷掉下了眼泪，但是眼泪打不败我们这支钢铁般的队伍，我们擦干了眼泪，继续攀爬，最终，我们顺利的越上了4.2m的“毕业墙”。

拓展训练是一种挑战，挑战的不仅是体能，更是意识，挑战的不仅是个人，更是团队。训练虽然只有短短的两天时间，但我想这次训练给我们每一个人留下的却是一笔永久的精神财富，它增强了我们的自信心，磨练了我们战胜困难的毅力，教会了我们超越自己，完成了看似根本不可能完成的任务；它教会了我们任何时候对队友不抛弃，不放弃，更增强了我们的团队意识；它教会了我们在以后的生活中更加坚持，在以后的工作中更加认真敬业。感谢为我们提供了这样一次宝贵的机会，让我们得以成长。

我相信缘分，既然缘分让我们这样一群敢想敢干的人遇在一起，就让我们更加珍惜这份缘，珍惜缘分让我们共同组建的这个家。

**拓展训练心得体会篇八**

4月11—13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。。。

**拓展训练心得体会篇九**

近年来，华为作为全球领先的信息通信技术解决方案供应商，受到了世界范围内的高度关注。作为华为员工之一，我有幸参加了华为组织的拓展训练课程，这是一次令人难以忘怀的经历。在这次训练中，我收获了很多，不仅增强了团队合作意识，还提高了自身的问题解决能力。下面，我将分五个方面来介绍我在这次拓展训练中的心得体会。

首先，拓展训练极大地增强了我的团队合作意识。在训练的过程中，我们需要分组合作完成各种任务和挑战。这些任务要求我们同心协力，发挥团队的力量。每个人都有各自的优势和不足，只有通过团队合作才能将个人的优势发挥到极致，弥补自己的不足。而在这个过程中，我深刻地感受到了团队的力量，明白了只有团结一心，才能取得成功。

其次，拓展训练让我学会了更好地与他人沟通。在团队合作中，信息的传递至关重要。我们需要随时与队友进行交流和协商，及时调整策略。这要求我们能够以更加清晰和准确的方式表达自己的意见和建议，也需要学会倾听和尊重他人的观点。通过这次训练，我意识到有效的沟通不仅可以减少误解和冲突，还可以提高工作效率与团队的凝聚力。

第三，拓展训练提高了我的问题解决能力。在面对各种挑战和困难的过程中，我们需要快速地找到问题的根源并提出解决方案。这要求我们具备分析、判断和决策的能力。在这次训练中，我们遇到了许多意想不到的情况和难题，但通过团队共同的努力，我们学会了以冷静的态度分析问题，理性地思考，最终找到了解决问题的方法。这次训练让我深刻地认识到，只有不断学习，才能不断提高自己的问题解决能力。

第四，这次拓展训练强化了我的自信心。在团队中，每个人都扮演着不同的角色，需要充分发挥自己的能力。而参加拓展训练，就是一次锻炼自己的机会。面对各种挑战和压力，我必须相信自己的能力，相信自己可以克服困难。在这个过程中，我逐渐培养了自己的自信心，不再害怕面对困难，而是积极主动地去解决问题。这股自信心使我有了更大的动力去攀登更高的高峰。

最后，拓展训练让我体验到了成功的喜悦。通过不断的努力和团队的配合，我们成功地完成了各项任务和挑战。每当我们克服困难，取得突破时，那种成功的喜悦是无法用言语来表达的。这种喜悦激励着我不断成长和进步。而这种成功的经验也让我相信，在未来的工作和生活中，只要保持积极的态度和坚持不懈的努力，我一定能够取得更大的成功。

总之，参加了华为的拓展训练，我收获颇丰。我学会了团队合作，学会了良好的沟通，提高了问题解决能力。我也增强了自己的自信心，体验到了成功的喜悦。这次训练不仅让我成长，还让我更加深刻地理解了“团队的力量”和“勇气无边”的意义。我相信，这些经验将伴随我一生，帮助我在今后的工作和生活中取得更大的成就和进步。

**拓展训练心得体会篇十**

xx年11月11日，在那有着6个1的特殊“节日”里，我参加了公司组织的“拓展训练”。

吃了多个品牌的感冒药，而且经过两天晚上长达十四个小时的睡眠（虽然质量并不高，主要是中途不断起床吃药喝水），今天感觉稍有好转。于是也终有精力涂鸦些有关拓展的精彩瞬间。

话说到了目的地换装完毕之后，培训老师让我们到了教室，简单的寒暄问好之后，老师让我们做一个测试，那就是两手掌心相对十指相扣，看自己是左拇指在上面还是右拇指在上面。随后让我们改变自己的交叉方式，也就是让左拇指在上面的变为右拇指在上面，右拇指在上面的变为左拇指在上面。说实话，对于这个改变并不困难，困难的是改变后的适应过程。总是感觉自己的双手不是自己的一样，怪别扭的不那么听使唤。老师看出了我们的不习惯，然后叫我们保持这种交叉方式，十指互相摩擦，一分钟之后，我们感觉自己相握的双手舒服多了。老师说，这个叫适应的过程。。。。。。

回望我在这个公司的工作历程，在前台一晃就是6年，6年里，我付出了也成长了。可盘点自己的改变支点却少的可怜，回想起来，原来都是自己太固步自封，不敢轻易去挑战改变。有幸的是，在6年零8个月里，我从前台改变到了鲜食，从一个与人打交道的部门跳到一个与商品打交道的部门。在这个改变里，我遇到了前所未有的一些困惑。一直都承认，我对数字并不敏感，所以哪怕是到了今天距离我到鲜食已经过去了2个月又14天，我仍然无法很好的玩转每支商品的成本及毛利之间的数字游戏。我想我要感谢这位培训老师，因为正当我“改变双手相握姿势，十指相扣到生疼”的时候，他教会了我“十指摩擦”这个缓解疼痛的方法。同时，他也让我明白，一个人，要懂得改变，要敢于改变，更重要的是，还要在最短的时间里想办法应付各种因改变而带来“别扭”及“疼痛”，从而让自己很好的适应这种改变！

如此看来，改变自己的“不敏感”是刻不容缓，呵呵，为自己加油吧。。。。。。

**拓展训练心得体会篇十一**

历练拓展训练是一种培训形式，通过户外活动和团队合作等方式，以提升参与者团队合作意识、增强心理承受能力和解决问题的能力。作为一个参与者，我最近有幸参加了一次历练拓展训练，这给我带来了很多启发和体会。

第二段：团队合作的重要性

团队合作是历练拓展训练中的核心内容之一。在训练中，我们被分成几个小组，每个小组都需要共同完成一项任务。这促使我们意识到团队合作的重要性。在任务中，每个人都有自己的专长和优势，只有充分发挥各自的能力，才能完成任务。当我们团队成员紧密合作时，任务完成得更加顺利。这让我认识到在现实生活中，不只是在训练中，团队合作对于取得成功是至关重要的。

第三段：面对挑战的勇气

历练拓展训练中，我们经历了很多困难和挑战。例如，在攀岩训练中，我面对着陡峭的岩壁和自己内心的恐惧。但是，我并没有放弃，而是勇敢地迎接挑战。我意识到只有面对恐惧，才能克服它。通过攀岩的经历，我学会了在困难面前保持勇敢和坚毅的态度。这让我学会了如何在现实生活中面对困境，找到解决问题的办法。

第四段：决策和沟通的重要性

在历练拓展训练中，我们经常需要做出决策，并与队友进行及时的沟通。例如，在定向探险中，我们需要寻找隐藏在不同方向的控制点。为了完成任务，我们必须迅速做出决策并与队友共享信息。这个环节教会了我如何在压力下做出明智的决策，并如何通过有效沟通与他人合作。这对于现实生活中需要快速做出决策的情况非常有帮助，也增强了我的团队合作能力。

第五段：结语

历练拓展训练对我来说是一次宝贵的体验。通过这次训练，我不仅深刻领悟到团队合作的重要性，也学会了勇敢面对挑战的精神。此外，我也意识到决策和沟通在团队合作中的关键作用。这次训练使我在心理和身体上都得到了锻炼。我相信这些体验和所学将在今后的工作和生活中发挥重要的作用。我期待未来继续参与历练拓展训练，不断提升自己的能力和素质。

**拓展训练心得体会篇十二**

xx年8月，在公司人力资源部领导的带领下，我们这批百幕高科的新员工来到风光秀丽的`七渡进行了为期2天的拓展训练。拓展训练的时间虽短，却给予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，并学会了如何\"团队\"的去工作。

\"人是群体的动物\"，我们要想形成一定的力量，完成工作任务，首先要形成一定的组织，这个组织就是团队。我们被分成了两只小队，并分别起了队名，设计了队伍的口号，队旗，队歌等，短短的几个步骤，就使我们初步形成了团队，并对自己的团队有了基本的认知和归属感。这使我们认识到，一个团队的形成首先要有自己的标识，并形成一定的团队文化，建立共同的奋斗目标。

\"穿越沼泽\"是一个团队项目：两块长木板横架在3只汽油桶上，所有的队员站在木板上，要求在人和木板都不能落地的情况下，在规定的时间内通过终点线。在这个项目中，大家发挥智慧，迅速确定了一个行动方案，并在后面的实践中不断修改。大家各司其职，男队员们则积极担任\"驾驶\"汽油桶前进的任务。虽然在过程中也有木板落地，重新来过的经历，但是大家都不抱怨，相互之间积极鼓励，顺利的完成了任务。之所以能完成这个艰难的任务，就是团队精神发挥了作用，要完成一个工作任务，必须要分工合作，各司其职，充分完成自己的职责;其次，在工作中难免会发生意外或者犯错误，团队内部不能相互抱怨，要吸取经验，相互鼓励，共同进步。

\"断桥\"这个项目要求每个队员要跳过架在高处的断桥，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，我们需要鼓起勇气去战胜心中的恐惧，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根线。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。

\"七巧板\"这个项目我们失败了，正因为失败了，所以给了我们更深刻的教育。所有的组集合在一起是一个大团队，每个组都是一个小部门，结果我们在争吵和内耗中既没有完成部门的任务，也没有完成大团队的集体任务。这使我们深刻的认识到，一个成功的团队首先必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了集体的方向与大局，要能够良好的协调各个部门，合理的分配资源，使集体的各个部门形成合力。其次，每个部门都必须有大局观和良好的协作意识，要服从决策者的指挥，以集体的利益为最高利益，与其他部分之间要相互信任，加强沟通，共享资源，达到互利共赢的目的。

\"扎木筏\"这个项目教育我们，做工作要有计划性。在进行一项工作之前，首先要群策群力，积极发挥团队中每个人的智慧，形成一个完整的构思。一个优秀的构思可以保证工作的成功，一个完整的计划则可以避免工作的随意性，充分发挥每个队员的力量，提高效率，起到事半功倍的效果。另一方面，每个队员都有自己的特长，在这个项目中可以看到，有的队员长于设计，有的队员甚至有着专业的绑绳技能，这些都保证了制作的木筏经受住了下水的考验。所以，在工作中，我们要取长补短，各尽所能，相互协助，充分发挥各个成员的作用。

正所谓：没有完美的个人，只有完美的团队。拓展训练让我们开拓了视野，重新认识了自己，学习到了团队精神的精髓。这不仅仅是一次简单的训练，更是一种理念，一种文化，一种精神。有诗云\"同舟共济扬帆起，乘风破浪万里航\"，只有形成一个团队，我们才能真正发挥自己的力量。同样，一个优秀的企业必须要有一个和谐的团队：需要有素质过硬的决策者和各司其职，各尽其能的协作者;需要建立优秀的企业文化，增加企业的向心力和凝聚力;加强各部门间和部门内的沟通，相互信任，相互激励，互利共赢，使各个部门能够有机的结合在一起，发挥合力。态度决定一切，最重要的是我们每个人都要有一颗团队的心，积极的融入企业，为企业做出自己最大的贡献，正如这次拓展训练的口号：熔炼团队，超越自我!

**拓展训练心得体会篇十三**

拓展训练是一种通过团队合作和个人拓展的形式来提升个人能力和团队凝聚力的训练方法。而在拓展训练中，单人拓展训练无疑是一个非常重要的环节。在进行单人拓展训练的过程中，我有了很深刻的体会和收获。以下我将结合自己的经历和感受，谈一谈关于单人拓展训练的心得体会。

在进行单人拓展训练之前，我对此并没有太多的了解和期待。然而，在实际的训练过程中，我发现单人拓展训练带给我的启发和成长远远超出了我的预期。首先是在面对困难和挑战时，我学会了如何坚持和克服困难。通过参与一些极限运动和体验项目，我充分体会到了挑战自我的乐趣和成就感。在攀爬高墙、跳伞等项目中，我克服了自己内心的恐惧，勇往直前，最终获得了成功。这种经历不仅增强了我的自信心，还培养了我的团队精神和合作意识。

其次，在单人拓展训练中，我学会了独立思考和自我管理。在一些个人拓展项目中，我需要根据自己的实际情况和目标设定计划，制定行动步骤，并在实施过程中进行自我评估和调整。这一过程让我意识到，要想取得成功，光有计划是不够的，还需要付诸实际行动。因此，我开始注重自我管理和时间管理，合理安排时间，从而提高自己的工作效率。在具体的实践中，我发现这种独立思考和自我管理的能力对于我的成长和发展非常重要。

此外，在单人拓展训练中，我还学会了如何有效地处理压力和逆境。在一些极限挑战项目中，我面临着身体上和心理上的极大压力。但是，通过训练和实践，我逐渐发现，只有在面对压力和逆境时保持冷静和镇定，才能够更好地应对和解决问题。在攀登陡峭山峰的过程中，我时刻保持警惕和专注，不断调整自己的步伐和呼吸，最终成功登顶。这一经历让我明白，在面对困难和挑战时，要保持乐观和坚持，相信自己的能力，相信团队的力量，才能克服一切困难。

最后，在单人拓展训练中，我认识到作为个体与团队合作的重要性。单人拓展并不意味着独自行动，而是在团队的支持下进行个人拓展。每个人都有自己的特长和优势，通过合作和互相支持，我们才能够更好地发挥个人的潜力。在参与团队合作项目时，我学会了倾听和尊重他人的意见，积极参与团队讨论和决策，共同解决问题。这种团队合作精神不仅提高了我的团队凝聚力，还培养了我与他人相互信任和协作的能力。

总之，单人拓展训练是一个能够提升个人能力和培养团队精神的有效途径。通过参与单人拓展训练，我学会了坚持和克服困难、独立思考和自我管理、处理压力和逆境，并且认识到个体与团队合作的重要性。这些心得体会将会对我的个人发展和团队合作产生深远的影响。我相信，在今后的工作和生活中，这些经验将帮助我取得更好的成绩和更大的进步。

**拓展训练心得体会篇十四**

我们在一些事情上受到启发后，可以寻思将其写进心得体会中 ！ 那么如何写心得体会才能更有感染力呢？以下小编在这给大家整理了一些拓展训练心得体会，希望对大家有帮助！

两天的拓展训练结束了，我们又回到了自己的工作岗位。这两天我们很累，但我们学到了很多东西，每一个拓展项目，都是教练精心设计的，让我们去感受和学习每个项目其本身的蕴意。以下是我在这次拓展训练中的学习和感受：

第一，对待每一项工作，我们都要迅速地投入，而不是等着领导督促。就像在一开始，我们的慢热，让我们做了许多无谓的俯卧撑。

第二，学会沟通和执行。好的执行力是我们工作完成的基础，而团队伙伴之间好的沟通，是我们更好完成工作的保障。

第三，既然在一个团队中，我们都要信任我们的伙伴。“信任背摔”，顾名思义，没有信任，何来的胆量摔。所以我们在摔下来的过程，每个人对团队信任度的强弱展现得淋漓尽致。就像在工作中一样，我们要相信团队里的伙伴能把自己的工作做好。

第四，团队的力量是强大的。当每一个人都在为团队付出的时候，没有我们无法完成的任务。在“死亡爬行”中，我们一次次的用尽全力向着我们的目标爬行；在“人间炼狱”中，我们在泥潭中一次次为伙伴撑起桥梁……这都是团队力量最好的诠释。当我们都在为宏旺的发展和壮大贡献自己的一份力量时，我们宏旺这个大家庭就会变得无比强大。

第五，我们要学会感恩。在人生的旅途中，父母养育给了我们所有的爱，朋友在我们困难的时候无私的帮助、老师传授我们知识、公司给了我们发展的机会……她们给予我们的帮助和关爱，是我们人生旅途中不可或缺的养分。

第六，坚强的意志才是更坚强的身体。第一天的训练结束后，我们全身的肌肉都或多或少的酸痛，让自己对能否顺利完成接下来高强度的训练产生怀疑。但是我发现，当自己意志坚定，坚信自己可以的时候，就会忘却疼痛，浑身充满了力量。工作中，不管自己多累，只要有着可以完成工作的态度和意志，我相信我们的工作都可以很好的完成。

第七，责任到人，对团队的工作要有所了解。产线上每一个岗位的员工，都要分配好他的工作任务；还要让他对上工序和下工序有所了解，自己可以有一定的能力去解决问题，帮助到自己的团队。

第八，敢于创新，打破固有的思维模式。“雷阵”这个项目里，当我们遇到第一个用常规方法无法破除障碍的时候，我们尝试从雷字那里突破，但发现行不通。于是我们就觉得阵字那里也无法突破，导致几次重复的失败。最后才知道，其实只有两个字都试过才能越过障碍。固有的思维模式是阻碍我们成长和发现“新大陆”的囚牢，我们要勇于创新，越过囚牢才能有更好的突破。就像在工作中，不要让自己的工作固化，我们要不断思考怎样可以做得更好，更加优化。

第九，居安思危，快速成长。“领袖风采”中，前两轮的胜利让我们觉得自己已经足够强大，“求稳”就好，每一次的一点小进步都是很好的。但当我们发现自己的进步无法追上对手的步伐的时候，我们面对的就是一次次的失败。就是因为危机意识太弱让我们一次次在竞争中失败，让队长受到了惩罚。企业生产经营也是一样，不要觉得自己一时的成功是永远的成功，当你在小步前行的时候，别人已经大步迈进超越你。我们要居安思危，永远保持那股要成为领头羊的决心和干劲。

第十，目标是用来完成和超越的。“团队光环”中，这个我们觉得难以完成的圈数，在所有人一次次用力摇摆双臂过程中，不可思议地完成了。向目标前进的步伐，也是这样一小步，一小步，最后变成一个大跨越。

感谢公司给我们提供了一次这么好的拓展训练，让我学到了许多，这将是我毕生难忘的一段经历。我一定会在接下来的工作中努力回报公司对我的培养，不辜负公司的期待。因为我是宏旺这个大家庭的一份子，我要拼尽全力，为我们的大家庭增光添彩。

今天我们要出发去密云进行拓展训练，大概走了两三个小时天已经黑透了------我们迷路了，虽然有很多村民指路，可能是晚上的原因，一直找不到目的地，最后还是先到的同事又辛苦的跑回来给我们带路，到基地的时候已经基本上晚上10点钟了，本来我在路上想都这么晚了大家还会等我们这几个人吃饭吗？-----肯定早吃了吧！但是到的时候大家都还没有吃饭，一直等着我们！单位的丁总年纪大了，他也没有先吃，而是和大家一样饿着肚子等我们，让我们觉得挺感动的，大家平等的看待对方，没有因为我是领导就可以特殊，我来帝测时间不长，但是我觉得我没有选错单位，有这样的领导让我们真的很心暖！

到基地的第二天上午，教练让我们每个人演讲两分钟，我发现原来不爱说话的人到台上的时候，当大家齐刷刷的看着你的时候，你会从刚开始说不了几个字到最后放松畅快的表达。你才发现原来我也可以在这么多人面前畅言，内心很为自己感到欣慰。大概过了10分钟，我们到露天的地方进行背摔训练，看着训练的台子也不高，同事们也陆陆续续的顺利通过了，当我自己站在台子上面的时候，还是没有感觉到害怕，但是当我倒下去的那一刹那，心感觉失重了，这个感觉刚刚有的时候，随着“咚”的一声我落在了大家的胳膊上面，心着地了。我当时愣了一下，第一反应就是感谢！

下午的时候我们先进行的项目是电网，当我们站在器材边的时候大家的感觉我想都是一样的----过不去，可是接下来大家齐心协力把同事们一个个安全的送到对面时，我相信大家心里只剩下兴奋、激动！我们圆满的完成了这个项目，而且没有超时，当时那种心情真是比发工资还高兴，我们突破了自己认为是不可能得事情，心情就一个字----爽！！通过这个项目我发现当人们在困境中身体里的潜能是能发挥到自己平常状态无法比拟的，所以我觉得只要大家肯发掘，自己的潜能是无限的。接下来我们两个小组分开比赛，开始训练的时候，我们还信心满满。可能是因为大家有点骄傲吧，比赛结束时教练说了下我们两组所用时间，我们跟飞鹰队相差较多，心里有点泄气，总结了一下：我们这组在遇到组员失手时，有点着急浮躁，埋怨也多了点。大家也想努力，也想劲往一处使，可是就是掌握不好那个点；相反飞鹰队的队员在失手的时候，他们队的反应是互相鼓励，不要气馁。游戏结束了，我们队看到了对方的长处，大家也互相学习了经验，我觉得不管是多么大或是多么小的一个团队：团结、信任、鼓励、帮助，是必不可少的元素。

转眼到了第二天了，今天的第一个项目是断桥，刚开始上去的几个男生都特别顺利，我心里也没有感觉到很紧张，但是当许士清站上去的时候，他因为恐高，腿发抖了，迈不出去那一步，但是经过大家的打气、加油，许哥突破了自己，他完成了。但是他发抖的样子留在了我的心里，我开始紧张起来了，轮到我时，我很快爬了上去，当我在木板上站好时，我发现对面那块板离我太远了，教练、同事开始给我鼓励、打气，我站在上面也不断让自己平静，给自己增加信心，我迈出了那一步，我成功了，兴奋、激动、开心。那时候我才发现当你觉得目标离你特远的时候，只是自己没有去尝试，当你下定决心迈过去的时候，你会觉得原来我离目标是这么近。下面是抓杠项目，许哥这次冲到了第一个，我觉得他很棒，但是在徐丽华做的时候，因为恐高，她始终没有跳起来抓杠，但是它能克服自己的恐高爬上去，而且站起来了，我觉得她也是在努力的克服着自己的缺点，这点是值得我们学习的，当我上去时我不知道自己要怎么站起来，那个托盘在我眼中显得特别小，觉得自己不可能站在上面，而且有身体稍微一动就会掉下去的感觉，后来杨姐在下面不断教我怎么放腿的方法，大家也不断的给我加油，我站起来了，可是觉得前边的横杠离自己特远，我有点怵。我不断的对自己讲：“我很安全，教练会在下面保护我。”我跳出去了，但是很遗憾的是我没有抓到横杠，虽然是这样的结果，我不后悔，至少我尝试了。现在觉得有些事情必须自己尝试了才能下判断，而且，信心、勇气、果断必不可少！这个项目完成之后，我们要爬毕业墙了，限时35分钟，开始大家商量怎么上去，之后由小潘和张松两个人当底柱托大家上，强哥和许哥在上面接住大家胳膊往上提，他们把我们女生安全的先送了上去，最后才是男生上，我觉得他们四个男生特别的辛苦，值得我们送上真挚的谢意！我们完成之后每个人都吓了一跳，因为我们只用了12分钟，我觉得我们这个团体很棒！！！！我们顺利毕业了！！！！！！！！！！！

这次拓展训练结束了，我觉得大家很努力，有泪水、有汗水、有辛苦、有惊险。以后在工作中我们一定要不断的创新，员工之间的信任、鼓励、团结必不可少，当然默契也是很重要的，只有这样的团队，才能有高品质的成果，大家才能在当今这个迅速发展的社会中有立足之地。最后祝愿我们帝测公司越走越红火！！！

10月12日至13日，我参加了医院组织的拓展训练。经过2天紧张的拓展训练，使我在思想上、认识上和行动上都有了不同程度的体会、磨炼和收获，主要有以下几点：

一、拓展训练使我在思想观念上有了新的转变。

拓展训练，是一种综合性的训练，它不单纯使身心受到了考验和锻炼，更重要的是在思想观念上给人启迪，这种启迪和思维方式上的转变，会使人终身受益。在训练中，有的活动看似非常简单，但实际运作中却漏洞百出，失误不断，以至于最后以失败而告终。为什么看似简单却总是失败呢？其中原因诸多，但我认为，还是一个思维方式受传统观念束缚的问题。平时，我们的思维方式大多是按正常的思维逻辑方式进行的，也就是说按部就班地有板有眼的处理。这种处理问题的方法一遇到特殊地理环境和新的变化，往往会使人措手不及，无从下手。在总结失败教训时，我们总是认为失败的理由很多很多，如没有计划性，没有统一的指挥调度，没有合理的安排部署等等，但细细想来，还是一个思维定式问题，也就是说，我们想问题，办事情时没有开拓思维方式，总认为应该这样，不应该那样，没有在特殊情况下求得应变的能力，因而总是失败。作为单位和个人，通过拓展训练，我们都从中悟出一个道理，越是简单的事，越要扎扎实实的干好，越是复杂的问题，越要冷静对待，从容处理，敢于在困境中超越前思维，以求得新的发展和进步。

二、拓展训练使我深刻认识到团队精神的重要意义。

一个人的能力是有限的，但集团的力量，团队的力量却是无限的。只有发挥了团队的精神，用集体的力量去克服困难，我们就会无往而不胜。训练中，有许多项目是几个人或单位进行的，有的难度很大，有的需要勇气和智慧。如果单靠一人，没有团队作坚强的后盾，没有众人的鼓励和加油，许多事是无法完成的。信任是团队合作的基础，只有彼此信任团队才能行成合力，才能有凝聚力，向心力，从而才能有战斗力；沟通是团队合作的润滑剂，善于沟通才能使自己更好地融入团队，从而更好的担当起自己的角色，完成团队交付的任务；创新则是工作成效的最突出表现，它需要扎实的基本功，来源于对每一项常规工作的全面掌握。

三、拓展训练使我振奋了精神，鼓起了我今后战胜各种困难的的风帆和向胜利彼岸前进的信心和勇气。

世上五无难事，人最大的敌人就是人自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！当我站在8米高的断桥上的那一刻，往下一看，顿觉心跳加速，恐惧袭来，但在队友鼓励下，我深呼了一口气，集中力量往前一跃，成功！那一刻的喜悦是无法用语言来形容的。其实在我们现实生活、实际工作中，当我们面临困难时，几乎每个人都有过胆怯，退缩的时候，就如同我们面对断桥时，会胆怯，会想到退缩。但是如果我们都能像拓展训练中在断桥上超越自我，勇敢的跨出那一步，那么当我们再次面对困难时，我们会发现，跨出去原来是如此的简单。

总之，通过拓展训练，我深受启发和感悟。拓展训练，是磨炼意志品质的火炉，是释放创新思维的钥匙，是打造高素质团体的工具。

\_\_月\_\_日我们参加了人生中第一次的拓展训练。在这次拓展培训中,拓展教练主要安排的训练是团队活动,参加完拓展训练以后我认为它的最大特点就是群策群力，团队集体智慧的体现和团队的协作力。在本次拓展的过程中注意的是如何组织、协调及配合好,而不是个人如何能做得更好。在教练的组织下，全体人员进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快我们“梦之队”就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

挑战自我、熔铸团队是这次拓展培训的基本主题，引进心理学、组织行为学等，通过情景模拟、户外拓展训练等方式，侧重于先体验，然后分享总结，最后整合应用到实际的工作和生活中。

本次拓展训练的项目主要有：“穿越电网” 、“高空断桥”、“挑战150”、等训练项目。每个项目都使我印象深刻。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟。

一、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。“高空断桥”是一种自我挑战，当独自一人站在8米高空上的\_台，除了接受队友的“充电”鼓励，其它的一切都需要自己来解决。现实中经常会出现这种情况，而且有时甚至得不到外界的任何鼓励。怎么战胜自己的心理障碍才是关键，其实离自己1.2米的距离在平地上它没有任何问题，就看你那准确有效的用力一跳。当你战胜了它，你会发现面对困难不要害怕要勇敢的克服。

二、 “穿越电网”，是破除个人自我中心概念，树立团队精神，增强团队意识。完成此项目凭一个人的力量是无法实现的，必须形成一个有凝集力、有协作力，让我们体会到团结协作的重要。通过队友之间相互信任相互帮助。在我们的工作和生活中，每个人都会有遇到问题的时候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个可以克服各种困难的整体。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性，启发想象力与创造力，提高解决问题的能力。在所有的任务中，整个团队在任务下达后，用最短的时间制定计划，确准目标，发挥所有的力量。沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或统一的认识和意志，那么那个环节肯定出问题。实现与他人的良好沟通，认识群体的作用，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心。当“挑战150”任务第一次在失败中结束后，做为我们对手的雷霆战队，在紧张中协助我们、总结任务过失时，让我们感受到什么事情都需要分享，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深醒。

通过这次拓展训练，我们善于发现问题，分析问题，解决问题。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力。拓展训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中我还将不断的提高自我,完善自我。愿我们的\_\_更团结、更强大。

一开始开会时说要去\_\_进行拓展训练，介绍七个项目后，我听完真的是想退出了，不想去了，因为我有恐高的，而且是运动阿白，以前在游乐场里玩过后都是失败告终的。那这次因为和那么多的同事一起去，所以想死就死吧，出糗也没事，就是抱着这种心态去的。

一下车，那里的教练就给我一种非常严肃的感觉，而且纪律严明，像块大冰山，不苟言笑。我们还在相互调侃，教练已经让我们五分钟之后集合了。既来之，则安之，看以后的一天半是怎样过的吧。

培训师\_\_我们简单地上了一堂介绍课之后，我们正式开始项目训练了。第一个项目是“背摔”，这个项目其实是最简单的，难度也低，我在我们队里要求第二个上场，好像挺有自信的。我上场后感觉一点也不难，而且有那么多同事在保护着我，我很放心，相信他们不会让我摔着的。第二个项目是“天梯”，这个项目需要一男一女来完成，我和队长一组，这个项目我自我感觉良好，在限时内完成了任务。下午第一个项目是“雷阵”，要求我们在一定时间内走出雷区，这个项目是要团队合作才能完成的，在队员的成果上再探索，积累成果，这样才能走出阵地，达到胜利的彼岸。第四个是最危险的一个项目，叫做“空中抓杠”，这个项目我们队员都出色地完成了，只有我没有完成，我爬上钢管时脚其实已经在抖得厉害了，再加上往下看了几眼，发现我和地面的距离突然长了好几倍，站起来后脚一抖，所以没有完成这个项目，不过我对自己说，已经不错了，起码我肯上这个项目，已经是对我的一种挑战了。晚上的“疯狂股市”更好玩，让我们扮演商业奇才，在股市里撕杀，成业商业大亨。

虽然白天的运动量大增，人很累，而我也有“战利品”（一块好大的淤青），不过这丝毫不影响大伙的好心情，伙伴们晚上还打打牌，聊聊天，躺在上下辅里，特有感情。

第二天上午下起了雨，不过我们还是按原计划进行训练，头一个项目是“扮演盲人、哑巴、聋子”走路，这个项目需要队员们想到帮助才能完成，经过三轮的走路，我们队员们之间已经建立了深厚的感情，把信任交给对方，还人性中最善良的一面。最后一个项目是“逃生墙”，在雨中，我们脱掉雨衣，需要徒手爬过4米高的墙，这又是一个高难度的项目，幸好在我们队员们的努力下，我们每个人都完成了此项目。

回顾训练的全过程，历历在目，特别是在困难和挑战面前，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。我也充分认识到了团队协作精神的重要！无论我们从事怎样的工作，其实都是处在一个团队中，团队中每个人各司其职，才能使我们每个人的付出得到最大的收益！与其在谩骂和勾心斗角中钝化自己的才干，不如在实际工作中绽放自己的才华！

拓展训练圆满完成，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、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。

**拓展训练心得体会篇十五**

帆船拓展训练是一种集合艰苦的航海旅程和团队合作的训练方式。我有幸参加了这次训练，这是我人生中的一次难忘的经历。在这次训练中，我不仅锻炼了身体，学会了操控帆船，还体验了团队合作的重要性，获得了许多宝贵的经验和教训。

第二段：身体力行

帆船拓展训练对身体有着较高的要求。在训练开始之前，我和其他队员接受了一系列的体能训练，包括慢跑、仰卧起坐、划船等。这为我们后面的训练奠定了坚实的基础。在航行过程中，我们需要时刻保持警觉状态，控制帆船方向和速度。这些动作需要我们全身心地参与，大大提升了我们的反应能力和协调能力。通过这次训练，我明白了身体的力量是多么的重要，只有拥有强健的体魄，我们才能更好地完成任务。

第三段：团队合作

在帆船拓展训练中，团队合作是非常重要的。每个成员都需要充分发挥自己的专长和才能，与其他成员密切配合。船上的每个位置都有特定的职责，需要我们共同努力，才能确保帆船稳定航行。当遇到突发情况时，我们需要紧密配合，共同制定应对方案，保证船员的安全。这次训练使我明白了团队合作的重要性，一个团结一致、和谐合作的团队可以解决许多问题，实现不可能的任务。

第四段：心态调整

帆船拓展训练不仅对身体有着较高的要求，同时也对心态有着极大的考验。在航行过程中，我们会遇到许多困难和挑战，如恶劣的天气、艰难的航行等。在这样的情况下，我们不能心怀畏惧，必须调整好心态，勇敢面对。在一次大风中，我曾多次感到害怕和无助，但是在队友们的鼓励下，我坚持下来，并且获得了成功。这次训练使我懂得了心态的重要性，只有保持积极向上的心态，我们才能战胜自己，战胜困难。

第五段：收获与展望

通过这次帆船拓展训练，我获得了许多宝贵的经验和教训。我学会了航海知识，提升了身体素质，增强了团队合作意识和心态调整能力。这些将对我未来的学习和工作产生重要影响。同时，我也认识到自己的不足，如对航海知识的了解不够深入、个人意识不够强等。我将通过学习和努力，不断提升自己，争取在下一次的训练中发挥更重要的作用。

总结：

帆船拓展训练是一种非常有挑战性的活动，它不仅考验着个人的身体和心态，更考验着整个团队的合作能力。通过这次训练，我深刻体会到了团队精神和心态的重要性，也意识到了自己在这方面的不足。我相信，只要持之以恒，不断努力，我一定可以不断提升自己，成为一个更加优秀的团队成员。帆船拓展训练不仅是一个锻炼身体的机会，更是一个成长的机会。通过这次拓展训练，我相信我已经迈出了成长的第一步。

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！