# 最新拓展训练心得体会(实用8篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-07-18

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。拓展训练心得体会篇一我曾听人说过，“拓展训练...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**拓展训练心得体会篇一**

我曾听人说过，“拓展训练是一种特殊的团队建设方式，通过各种体验活动来提高团队成员之间的沟通和协作能力。”然而，我并不认同这种说法。在过去的几个月中，我参加了一次名为“无限之旅”的拓展训练项目，但是我对这种训练方式并没有得到多少启发和帮助。在此分享我的心得体会，以表达我对不拓展训练的看法。

第二段：过程描述

“无限之旅”是一次为期三天的拓展训练项目，我们团队有18个成员。在此期间，我们进行了各种户外活动，如攀岩、穿越河流、团队合作游戏等。虽然这些活动看似有助于团队建设，但我发现很多活动缺乏实际意义，只是简单的体力考验，对于个人和团队的能力提升没有太大的帮助。

第三段：团队建设效果有限

在这次培训中，我们通过各种活动来提升团队合作能力。然而，我觉得这种团队合作是被迫而来的，并没有真正产生自发的积极意愿。在攀岩活动中，我们需要互相帮助和鼓励，但这种合作只发生在活动中，结束后就消失了。在团队合作游戏中，我们也只是为了完成任务而合作，并没有真正理解和感受到合作的重要性。因此，我认为这种活动并没有实质性地提高我们的团队合作能力。

第四段：个人成长有限

这次拓展训练活动中，我们也进行了许多个人挑战，如穿越河流、攀爬高峰等。然而，对于那些缺乏体能的团队成员来说，这些活动更像是折磨而不是挑战。他们抱怨过度艰难和危险的活动，这给他们造成了心理压力。在我看来，这种个人挑战并没有真正帮助我们提高自身能力和实现个人成长。

第五段：总结

总的来说，这次“无限之旅”的拓展训练并没有达到我的预期。活动中，我们并没有从中获得真正的团队合作和个人成长，而且许多活动也过于简单直接，缺乏实际意义。因此，我不认同拓展训练的有效性。相反，我认为更重要的是通过日常工作和生活中的真实场景来培养团队合作和个人能力，这样的训练更能帮助我们在真实环境中取得成功。

**拓展训练心得体会篇二**

20xx年x月x日，我参加 “团队凝聚力，突破自我”的拓展训练，在拓展训练结束之后，虽然身心疲惫，但还是在一天拓展中学到很多，体会很多，特总结如下：

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outward development，中文译为“拓展”或“外展”，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。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。

人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓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。

训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的`感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行;另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

明白了很多道理：1、做任何事之前我们都要事先做好准备，可以避免盲目做事。

以更好地去挖掘自身的潜在能力，更好地去发展自己。拓展训练课程是为我们量身定做，每一个拓展训练项目都是根据我们团队的情况而选取的，让我们能够从拓展训练中获取最大的利益。

高了解决问题的能力、领悟到了同事之间相互合作、相互帮助、相互支持的重要性。

**拓展训练心得体会篇三**

幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。有感三：尝试与执行力 摸着石头过河是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着 有感四：

**拓展训练心得体会篇四**

人生不仅仅是在课堂上渡过，更是在实践中拓展。为了培养学生的综合能力，提高他们的自主学习和创新意识，我校特别开设了双拓展训练课程。这门课程注重学生的实际操作和任务完成能力的培养，给予学生更多的机会去实践、探索和创新。在我参加这门课程的学习过程中，我深刻体会到了拓展训练的价值和意义。

拓展训练不仅仅是一次户外活动，更是一次对自己的挑战。通过拓展训练，我们学会了面对困难、勇于挑战自己的勇气。在课程中，我们被分成小组，每个小组都有一个任务需要完成。这个任务并不简单，它要求我们在规定的时间内，通过一系列的活动和考验，完成特定目标。在完成任务的过程中，我们遇到了很多困难和难题，但是通过共同努力和团队合作，我们最终完成了任务。这期间，我体会到了团队的力量和合作的重要性，也增强了我的自信心和勇气。

拓展训练不仅仅是一种运动，更是一种锻炼自己的机会。在团队配合、协作和交流的过程中，我们不仅体验到了身体的锻炼，更重要的是锻炼了我们的意志力和团队合作能力。比如在攀岩活动中，每个人都需要克服自己的恐惧心理，勇敢地站在高处并完成攀爬。在夜行活动中，我们需要凭借自身的勇敢和信心来引导团队前行。通过这些活动，我发现自己的身体素质明显提高了，并且我也更加相信团队的力量。

拓展训练不仅仅是一种学习方法，更是一种思维方式。在课程中，我们接触到了许多新鲜的事物，也学到了许多新的知识和技能。比如在植物学实践中，我们了解到了植物的生长过程和种植技巧。在艺术创作活动中，我们学习到了绘画的基本技巧和色彩搭配的原理。通过这些实践活动，我们不仅仅是记住了知识，更是培养了自己的思维方式和对世界的认识。

拓展训练不仅仅是一种课程，更是一种培养综合素质的途径。通过这门课程的学习，我不仅增强了自己的领导力、团队合作和创新意识，还锻炼了自己的身体素质和解决问题的能力。在完成任务的过程中，我体会到了团队协作和合作的重要性，也学会了如何面对困难和挑战。这些经历将对我的未来发展产生重要的影响，让我更具竞争力。

通过这次双拓展训练的学习，我深刻体会到了拓展训练的价值和意义。这门课程不仅仅是一种培养综合能力的途径，更重要的是通过实践和任务的完成来培养学生的自主学习和创新意识。在今后的学习和工作中，我将继续发扬拓展训练的精神，不断挑战自己，追求卓越。

**拓展训练心得体会篇五**

xx年9月10日是我人生中最有意义的第五个教师节，也是我工作以来的第一次拓展活动。记得在我入学军训时，每天只觉得军训太严，每天都好累，也记不起多少了。时隔几年，我贵园组织的这次活动真的是深有感悟。虽然拓展活动只有一天，其中有成功、有喜悦、有坚持，但我克服了心理障碍，实现了挑战自我的目标。

记得那天早上，我们是从官渡广场集合一起坐车到了拓展训练地点。一见到教官他就为大家介绍了拓展严格的纪律要求，我们开始了训练前的热身，用十五分钟的时间给自己的团队取名字、口号、选出正副队长和发言人。还要求我们“三忘”忘掉性别、年龄、职位，并且要求在每项训练后大家要及时进行讨论发言，分享在完成任务过程中的得与失，总结成功的经验和失败教训。这就是训练迈出的小小一步。

回想起来，早上的活动的活动做了些什么?我都有些说不出来了。也许是没有全身心的投入进去，进不了状态，结果我们阳光队早上以失败而告终。午休时，我想能让上午的活动再来一遍多好，那可能吗?不可能吧?也许它将永远失去。一切都在发展变化，不断的向昨天告别，满怀信心投入下午每个绽新的活动。把肚子填的饱饱的，告诫自己，要永不言弃坚持到底，百折不饶、宁死不屈，接受失败也意味着成功的开始。怀揣一颗平常心，但行好事，莫问前程，往往成功的几率反而更大些。若贝尔不经历千万次的失败，怎么能研究出炸药呢？爱迪生不经历上千次的失败怎么能发明电灯呢？向下午前进。我队的套绳比赛获得了名次，这好比一种尝试，只要勇敢尝试了才知道集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法去对付；当找到一个最可行的办法后，也是表现好的最好体现。

接下来是我们围成一个大圆玩游戏的时候，有位老师发现了草坪上有条虫子，她就让周围的人注意别踩到虫子，我想虫子也是有生命的，没有老师的提醒，很可能虫子什么时候被踩死都不知道？此时就好比我们教育幼儿不用水彩笔乱画墙和衣服一样，教育我们每个人要懂得这句话，\"勿以恶小而为之，勿以善小而不为“这个时间好快呀，游戏时我全新投入去活动，我获得了第一名。怎么获得呢？其实就在轻松的状态下获得的，这个第一让我启发很大，做为妈妈的我，孩子在幼儿园也有游戏和竞争，在引导孩子游戏时要特别注意，在任何比赛前不要给孩子太大的压力，诸如你一定要拿第一，而因告诉孩子尽力就好了。重在参与，有团队精神。而非一对一，团队取胜，大家一起欢呼，即使在竞争中失败，也要有团队的伙伴共同承担，互相安慰。就拿这个拍子卡的游戏来说，开始的时候我们都乱，环环不能相扣，最后大家都整齐了，我又错了，这说明一个问题，“人”的结构就是互相支撑，“众”人的事业需要每一个人的参与。一个人的成功不算成功，团体的成功才叫成功；大千世界，无奇不有，有人指责，有人鼓励我；有人嘲笑；感谢给我鼓励的人，设想每个人都在指责我，我就会手忙脚乱，那后面的活动怎么参与呢？此时告诉我们，良言一句三东暖，恶语伤人六月寒，走好路，行好事，说好话；别人说你笨蛋，你可能真的就会变成笨蛋吗？紧接着是今天最后一个活动，翻越4.5米的高墙，刚开始由于讲话人多，教官罚我们重来，并且让队长做了50个俯卧撑，教官三番五次确定完成任务的方式方法，此时我们没有很好的凝聚力和注意力，又被重来，让8个队长做100个俯卧撑，并且说我们自私，“自私”二字，让我们看到了现在的孩子自己的玩具，图书不给小朋友们看，自己的穿衣，洗手帕，整理玩具都是长辈们来完成。不约束自己的行为，不在乎他人的感受，变的贪婪，变的自私。做为当父母的我们，言传深教也非常重要；父母的言行是孩子最基本和最深刻的榜样。父母在平时的言行中，表现出对他人不幸的同情，困难的帮助。对社会的一种热心，关心的态度，会感染孩子，使他也慢慢学会关心别人。一定记住：自私的父母只能造就自私的孩子，别指望他替别人着想。这一天活动，我一直参加了所有项目，我有过失败，有过成功；也有过他人的指责，但我不气馁，这正是我生活中积累的经验，有了这些尝试我总是提醒自己人类最大的敌人不是别人，而是自己，世上无难事，只要肯攀登，克服了自己，也就改变了自己。世无完人，在日常工作中要有组织.有计划.有沟通协调才能完成任务。把扩展精神应用到工作中。认真学习，齐心协力，增强了人与人的团结和情谊。

正如教官所说我们的生活中就好比几座大山，每天的生活，工作中总没有一帆风顺的路，它正如扩展培训一样充满挑战，艰辛。

**拓展训练心得体会篇六**

随着社会的进步和发展，越来越多的人已经意识到仅仅依靠学校教育是远远不够的。因此，拓展训练逐渐成为现代教育的一部分。我有幸参加了一次双拓展训练，这是一个全方位培养学生综合素质的过程。通过这次训练，我深刻地体会到了拓展训练的重要性，并从中获得了很多的收获。

首先，拓展训练可以帮助我提高自身的团队合作能力。在这次训练中，我们组成了一个小组，每天一起完成各种任务。这些任务既有挑战性，又需要我们紧密合作。比如一次探险活动，我和队友们需要齐心协力，互相帮助，才能成功地完成任务。通过这样的过程，我学到了如何与他人合作，如何充分发挥自己的优势，如何倾听他人的意见和建议。我相信这些技能将在我日后的学习和工作中发挥巨大的作用。

其次，拓展训练也使我意识到团队的重要性。在这次训练中，我们的导师强调了团队精神的重要性。我们被要求互相尊重、互相帮助，并且要将我们的个人利益放在团队的利益之前。通过这样的培训，我明白了团队的力量，明白了团队协作的优势。在团队中，每个人都有自己的长处和短处，我们可以通过合理分工和密切配合，将每个人的能力最大限度地发挥出来，从而取得更好的成果。这种团队合作的精神在学习和工作中同样重要，只有与他人合作，才能更好地完成任务。

另外，通过拓展训练，我也学会了如何在压力之下保持冷静和自信。在这次训练中，我们面临了很多困难和挑战，有时甚至需要在极短的时间内做出决策。这时，我们不能被情绪所控制，而是要冷静地分析问题，快速做出正确的决策。这对我来说是一次良好的锻炼，让我更加了解自己的能力和潜力，并且给了我更多的自信。

最后，拓展训练还帮助我发展了自己的领导能力。在这次训练中，我们被要求轮流担任小组的领导，负责组织和安排任务。通过这样的体验，我学会了如何有效地领导和管理团队。我学到了如何设定明确的目标，如何激励团队成员，如何合理分配任务等等。这些领导技巧将在未来的学习和工作中发挥重要的作用。

总结起来，通过这次双拓展训练，我体会到了拓展训练在培养学生综合素质方面的重要性。我通过拓展训练提高了自己的团队合作能力，并意识到了团队的重要性。我也学会了在压力之下保持冷静和自信，并发展了自己的领导能力。我相信这次训练将对我今后的学习和工作产生积极的影响，帮助我更好地适应社会的发展和变化。

**拓展训练心得体会篇七**

50位教师在深圳七维卓越金水湾拓展训练基地，组织的《打造高绩效团队拓展训练》培训，他们踏着初春的阳光集体在一个新的环境，新的体验团队活动中开展了为期一天的拓展训练培训。

众所周知，针对辛勤的园丁——教师这个职业，平时将大量的精力放在我们学生的学习成长上，接触最多的都是自己的学生，但是他们在各自本身的工作中，和同事之间的沟通与交流，却没有那么多的交集。正因为如此，通过行远&中国拓展训练信息网的专业培训顾问与我们沙洲中学的相关负责人多次面谈、沟通与调研，专门针对教师团队的工作性质与特点，量身定做了一天的拓展训练项目：破冰、团队融入活动、信任背摔、极速60秒、毕业墙等这几个项目。

由于教师们在学校的时候没有那么多的交集，那么在项目中我们行远培训师必须先让大家知道他们是一个团队，因此首先设计的项目是信任背摔。大家通过培训师的讲解和他们的积极配合，很快便完成了任务。信任背摔是一项心理素质拓展的活动，目的是通过这个活动建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性和力量;学习换位思考，更好的理解他人。

其实在日常工作中也是这样的，做到相互信任，让彼此更容易的沟通，使得在以后的工作任务中取得事半功倍的效果，只有相互信任，才能使整个团队更加的团结。在相信自己，相信团队的前提下，我们要看看这个相互信任的团队能否把这份信任的.力量发挥出几成，于是我们进入拓展训练的最后一项——毕业墙。

毕业墙，这个项目起源于二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，三十九名船员的生命受到威胁。船员们只有靠团队的力量翻越4米多高的船舱，才能有机会逃生。那么，今天我们培训师把这个项目让这些教师们徒手完成，主要目的是让他们了解到，虽然大家在日常工作中没有那么多的语言，但在此时此刻，大家都愿意付出自己的肩膀，互相帮助登上那开始大家认为不可能征服的墙。

一天的拓展训练就这样结束了，当大家完成所有任务的时候，所有的学员都感受到了团队的力量。我们相信，此次参加拓展训练配需的教师团队，一定会将在拓展训练中学习到的经验、解决问题的方法很好的运用到工作中去。

很快我们到达了目的地,首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是“立正，稍息，向右看齐。”每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队，我们的小队把自己命为“飞虎队”，队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

接下来训练正式开始了。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动,我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败，各个小组各自为战，一盘散沙，没有一个领导核心，因此，效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功，但是我们从中吸取了教训：无论工作还是生活，我们都不能以自我为中心，你的心必需装着别人、团队，方可成功。“一个团队，一起成功!个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的，刚开始看别人做的时候觉得挺简单的，可是当自己站到上面时，心中的恐惧感立马就来了，下面的队友一直给我鼓励，经过了三分钟，我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候，我发现其实并没有那么困难。我觉得我们要真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。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。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导者和被引导者(盲人)两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢?此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢?我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务;试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得，我最大的体会就是去享受整个过程的感动，总结如下：

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

5月6日凌晨3点53分，距离拓展培训完成时间9小时，突然怎么睡也睡不着!想着前天活动开始时的分队队雕;想着前天下午的登高挂杠、穿越电网;想着前天晚上的生命贵人;想着昨天上午的孤岛求生、跨越雷区;想着昨天下午的扑克大战、七巧板、毕业墙。。所有的人、事、物都历历在目，无法磨灭它成为人生当中的财富!到今天，它已成为历史作古，但它沉甸甸的。。。留下的只有几个词，团队，荣誉，感动，感恩!

“空中一小步，人生一大步”，这是20xx年4月第一期员工拓展培训班训练项目——“高空断桥”带给全体学员的深刻感悟。离地八米的高空中，就是那小小的一步，让每个人都经历了一次从逃避到克服、从恐惧到超越的心灵之旅。

“拓展”一词我并不陌生，在以往的培训班中或多或少都接触过一些，但是象这次拓展培训这么密集高效的不多。两个字：专业。一支具有专业水平和能力的拓展培训师团队必定会带领学员在项目体验中得到最刻骨铭心的教育和感受。

开班第一课，老师派给大家的任务是分组。各组起队名，设计队徽队歌队训。我很荣幸能跟九名伙伴一起组成了“开拓队”，并在短短几分钟之内编好了歌，画好了徽，喊响了口号。我们的团队最大的特点就是勤于动脑，擅于创新，事事以团结协作精神为本。

短短三天，大家在完成任务的艰辛而快乐的过程中结下了深厚的友谊。 “真人cs对抗”中我们以三局全胜的成绩轻松折桂;“搭书架”活动，我们连续三次将散落一地的木板拼搭成了如图所示的书架，所用时间远远少于任务所限时间;我们搭建的“罗马战车”是四支队伍里最结实最漂亮的!结构严紧，框架结实，射程可达二十四五米，直至战斗结束战车一直完好无损;“激情六十秒”游戏中那三十张暗藏时间顺序的牌，我们是最快破译并排序的。虽然最后因操作方法不够科学成绩位居第二，但大家围成一圈大侦探般破译全部密码时的兴奋和激动我永远都忘不了!

三天的课程中我们全队十人无一人缺席迟到，因为大家珍惜在一起奋战的每一个任务每一个小时，“团队精神”始终贯穿于拓展训练项目。全体学员共同完成的项目中，我感受最深的是“五毛一块”游戏。把7名女性当做“五毛钱”，其余30多名男性做“一块钱”，大家围成一个大圆圈，老师说出一个钱数，大家迅速自行扎堆凑成该数额。起先数额较大时还好，大家灵活组合没有出什么问题。可是当老师说“一块五”时，我们七位女性成了“一块钱”们争抢的对象，他们都争先恐后地往“五毛钱”们身边凑，希望不被游戏所淘汰。

可是很不幸，“零钱”就只有这么多，绝大部分男性只能被淘汰站到圆圈中间接受惩罚。我想：这个游戏与我们的工作和生活何其相似?女性常常扮演了“零钱”的角色，工作上男性挑大梁，生活中男性做顶梁柱，是女性不重要吗?当然不是!当生活或工作需要“五毛”的时候，我们只有勇于牺牲个人得失，甘做“五毛钱”，才能保证大局结构稳定、整体实力强大。“五毛”之重，唯有“一块”孤立无援不成事的时候最明了!每个“一块”身边都离不开“五毛”们的协助与支持!

我感谢单位组织的这次培训，感谢全体培训师为我们精心准备的活动和悉心关照，感谢队友和全体伙伴的热情支持和鼓舞，感谢生活充满了阳光和美好，感谢父母赐予我生命，感谢我自已——在每次经历过后都汲取营养，健康成长。我会牢记我们“开拓队”的队训：开拓进取，永不止步!!

**拓展训练心得体会篇八**

在工作中，我们通常潜意识里往往想到只是自己的部门，各自为战，往往不会站在公司的角度考虑一些问题。其实只有大家齐心协力，沿着公司的大方向走，自己部门的业绩自然会提升。

若是目标太短浅，一心只想提高自己，那么即便自己再强大，如果公司实力提不上去，最终自己也会成为一只井底之蛙，没有好的平台，能力也就不会有一个大的提升，众人拾柴火焰才高!

有效的沟通，成功路上的捷径。游戏用鲜明的事实告诉我们，沟通的重要性。一开始，大家都闷头苦干，却忘了最基础的沟通。

其实，只要我们稍微勤快一点，与其他组的人交流一下，就会发现我们各组任务的相似处，在时间紧迫之时，拿来主义未必不是一件坏事。

工作中，前人的经验对我们这些新人来说，真的很重要。有时，我们碍于面子，可能不肯张开金口去问问前辈，最终的结果很有可能是问题解决的方法没有找到，还白白浪费了时间。工作中，我们的确需要多思考，但是，及时的向前辈请教，与同事多沟通，也会让我们少走弯路，事半功倍。

“以前不喜欢过多的表明自己的想法,不是害怕被否定,只是单纯的不愿意与人争论,但在结果出来的时候,忽然感觉自己很幼稚,自己同样属于那种集体观念淡薄的人,从而我决定改变一下!一个团队想要高效率的完成工作,不仅要有奉献精神更要有精准的决策力和强效的执行力,只有紧密团结成一个整体,才可能战无不胜!”

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话，这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。

就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有 充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。

这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。公司就是一个大团队，全体员工都要明确我拓展训练心得体会们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。”

在此次拓展训练中，有很多拓展训练项目，但是七巧板作为一个团队拓展项目，给我留下了较深印象，这里本人将自己的拓展训练心得如下：

经验启发：没有团队意识，努力一切化整为零，之:

亮点体现：力 意识 协作意识 精彩瞬间： 由于事先没有将7组团队总任务公布，各小组在较长一段里，都处于各自为王的状态，专注于自身的任务。

后来，5小组有队员建议将各自拼图以及图案完成后，有类似任务的组队可直接借用，七小组随即采纳，各小组积极配合，群策群力......

(1)平时在工作中，遇到要做的事情比较多时，就容易出现脑子一锅粥的感觉，其实现在细想来，主要是没在头脑中过滤一下，找出合理的统筹方式，分清轻重缓急，先抓主要矛盾。“凡事预则立，不预则废!”事情蛮干，不如不干。做事前，做好，多思考，想想做事中可能会遇到什么问题，提前做好防范措施，有备无患。

(2)审时度势，从大处思考。个人做事时，不能太私利。七巧板的游戏最终失败，最主要原因是大家都以各个小组的利益为重，却忽视的队伍的大目标。水涨船高的大家都明白，但是一旦跟自己的利益结合在一起时，大家却往往忽视。在工作中，我们通常潜意识里往往想到只是自己的部门，各自为战，往往不会站在的角度考虑一些问题。其实只有大家齐心协力，沿着公司的大方向走，自己部门的业绩会提升。若是目标太短浅，一心只想提高自己，那么即便自己再强大，如果公司实力提不上去，最终自己也会成为一只井底之蛙，没有好的平台，能力也就不会有一个大的提升，众人拾柴火焰才高!

(3)有效的沟通，路上的捷径。游戏用鲜明的事实告诉我们，沟通的重要性。一开始，大家都闷头苦干，却忘了最基础的沟通。其实，只要我们稍微勤快一点，与其他组的人交流一下，就会发现我们各组任务的相似处，在时间紧迫之时，拿来主义未必不是一件坏事。工作中，前人的经验对我们这些新人来说，真的很重要。

有时，我们碍于面子，可能不肯张开金口去问问前辈，最终的结果很有可能是问题解决的没有找到，还白白浪费了时间。工作中，我们的确需要多思考，但是，及时的`向前辈请教，与同事多沟通，也会让我们少走弯路，事半功倍。 “以前不喜欢过多的表明自己的想法,不是害怕被否定,只是单纯的不愿意与人争论,但在结果出来的时候,忽然感觉自己很幼稚,自己同样属于那种集体观念淡薄的人,从而我决定改变一下!一个团队想要高效率的完成工作,不仅要有奉献更要有精准的决策力和强效的执行力,只有紧密成一个整体,才可能战无不胜!”

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。

说实话，这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。

就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。

各个小组之间没有 充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。

公司就是一个大团队，全体员工都要明确我拓展训练心得体会们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。”

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！