# 企业素质拓展训练心得体会范文汇总

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-11-23

*“”，这些范文集结了来自不同行业、不同岗位的员工在素质拓展训练中的真实体验和深刻感悟。它们不仅记录了员工在团队合作、沟通协作、领导力提升等方面的成长，也反映了素质拓展训练对企业文化建设与员工个人发展的积极影响。以下是小编为大家带来的《企业素...*

“”，这些范文集结了来自不同行业、不同岗位的员工在素质拓展训练中的真实体验和深刻感悟。它们不仅记录了员工在团队合作、沟通协作、领导力提升等方面的成长，也反映了素质拓展训练对企业文化建设与员工个人发展的积极影响。以下是小编为大家带来的《企业素质拓展训练心得体会范文汇总》，旨在为更多企业员工提供交流学习、自我提升的参考。

**企业素质拓展训练心得体会范文1**

始终来我都说过，进展一项素养拓展活动/嬉戏/工程，进展活动的关键点是：玩后的共享！今日我们就一起来共享一下素养拓展活动的感想。只有实践后才有亲身的感想，才有感言可发。有句话说得好：亲眼见得不肯定是真的，亲耳闻的也不肯定是真的，旁听的也未必是真的，只有亲身体验，专心体会，专心思索过，分析过才是真的！

有人这样说过：“人都一样，只有亲身经受的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经受和体验中，我们才会思索那些看似简洁平凡的小问题，由此启迪我们的思维。”通过此次训练，我感悟颇深。

首先，团结的力气是强大的。一个人的力气是薄弱的，几个人的力气集合起来将解决困难的逆境。工程——求生墙，也称“毕业墙”。对我来说就是感动，甚至我觉得男生在得意的`同时，也是宏大的。当最终一个队员被大家齐心协力从四米五的高墙下拉上来的时候，那一刻的感动岂能用言语表达。一个个会心的微笑，一个个深情的欢呼都缺乏以淋漓尽致表现当时大家的心情。徒手翻越四米五的高墙，19名队员全部要到达墙顶，对于我们来说，一开头的反响是“很难”，但是在大家的共同努力和彼此的出谋划策下，我们胜利的“获救”，在全部逃离“危急地带”到达顶端的那一刻我们是最骄傲的，由于我们组成了最优秀的团队。我不禁感慨：力气的源泉来自于团结。同时，我要说的是，男生在此工程中发挥的作用是无可取代的。由于没有他们，我们就很难胜利。过程中，男生们都主动弯下腰来让女生踏着他们坚实的肩膀向上攀爬，每个男生承受着的是重力的压迫与责任，就算受伤了他们也坚持到最终。“女生先上”，“还有吗？”，“加油啊”是这个工程中听到的最多的话语，简洁而布满了责任感，男生所表现出来的士气与责任感，让每个女生感到欣慰。我不禁想为自己鼓掌，为整个大家庭鼓掌！

其次，士气和拼搏。提起士气对于一个人来说并不是那么困难的一件事情，这是我在完成高空抓杠的感想。在下面，作为一个观看者，觉得那非难事，但是当我爬上高柱，在要站立起来的一瞬间，说也惊奇，我其实不可怕，也没想过退缩放弃，但是两条腿就是不听使唤。或许是我恐惊吧，我迟疑了将近十几秒，但是在家庭成员的鼓舞下，我对自己说“我行的，没有什么事情我是做不到的！”，那一瞬间，我突然感到布满了力气，英勇的跨出了那一步。我胜利了。其实，一件很简洁的事情，在极端的条件下变得困难重重，此时假如也能拥有一颗寻常心去面对，困难就会迎刃而解了，而寻常心也是需要不断培育历练的，这或许就是我们所说的素养之一吧。

最终，信任。在玩盲人和哑子嬉戏后，我发觉信任很重要。在现实生活中，我们往往缺少的就是信任。其实，只要我们彼此相互信任，我们获得的将是源源不断的帮忙，也会少走弯路。当自己被遮住眼睛后，总觉得缺乏安全感。在被握着手往前行进的过程中，我告知自己，我要信任，信任身边的人，要信任对方。在对方贴心的指引下，我们顺当踏过凹凸不平的小路，穿过一道道“防线”，也就是障碍。当自己担当另一角色时，我想到的就是如何能够让对方信任自己，如何让对方不受损害，如何引导并让对方理解你的意思。

短短一天的素养拓展生活让我更进一步熟悉了自己，每一个工程、每一次嬉戏之后的沟通，都会让我有新的收获，带给我无穷的启迪，启迪我们每个人在今后的工作生活中，不断挑战自我、超越自我，将自己融入到团队中去。

所以，大家在做完一件事后，在进展一个素养拓展活动后不要忘了，大家坐下来好好共享下感想！这样你的体会才会更多，更深，明白的才会多，活动进展得才有意义！

**企业素质拓展训练心得体会范文2**

11月17日，秋高气爽。经过人力资源部的细心筹划和组织，公司四十多名员工一早开拔惠州市高榜山，进展为期半天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，并有领导随性一起参与训练。

这不是一次一般的郊游或者消遣活动，而是活泼生动而又特别具有教育和纪念意义的体验式培训。虽然只有半天的训练，却使平常耳熟能详的团队精神变得内容丰富、寓意深刻，训练中的每个工程都给我带来了心灵的冲击，引发内心的思索。以下我把自己印象最深刻的工程和心得和感受与全部的同仁们进展共享。

此次拓展训练首先以爬山拉开帷幕，在爬山前进展团队组建。之后分别开展了珠行万里、穿越电网实训拓展活动。

团结全都，合力完成目标珠行万里

在规定时间内尽可能多的将球传进固定的杯子里，而在传球过程中，每个成员各拿一条管子相互接起来，管子之间必需要相互接触，不能空接;在传送的过程中球不能停或者倒退以及不能发出声音;否则都要重新传送。整个嬉戏最能表达的就是团体的合作力量，大家必需团结全都，才能合力的完成目标;其次就是听从队长的安排，由于在传送过程中不能说话，所以必需听从队长的指示;第三就是要擅长总结阅历，不要埋怨队友的失误，只有总结和分析了失败的缘由，才能迈向胜利。这是一个嬉戏，却不仅仅是个嬉戏，它映射到我们的生活和工作中，尤其是我的工作工程治理。优秀的工程治理，必需要团结团队成员以及各个部门同事，才能完成目标如期的将工程导入量产。

统筹规划，合力安排资源穿越电网

各成员必需在规定的时间内(20分钟)一一穿越数量有限且大小不一的网眼，且一人只能穿越一个，特殊强调的是，在穿越过程中人的身体任何局部都不能接触网线已不能发出声音，否则便是失败，则全体重来。嬉戏的过程中，托举者手上承载着他人的性命，而被托举者又是肯定信任的把自己的\'生命交给了自己的同伴来把握。这就是一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，首先是制定好切实可行的方案，然后齐心协力的合作，假如大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏沟通，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

总结：良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的根本素养，也是现代人人格特质的两大核心内涵。任何人都不要以为自己什么都行，离开了团队，你可能一事无成;也不要以为你势单力孤，有了团队，你或许什么都行！

感谢此次活动全部队员的积极参加和真诚相助，盼望我们都能专心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素养，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更昂扬的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富分散力和战斗力！

**企业素质拓展训练心得体会范文3**

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被给予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参加其中，所以也不知道所谓的“拓展”毕竟是何内容。这次有时机参加网名网讯的素养拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深！

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被给予了人生中的一次新的转变！由于他鼓励了人的斗志，激发了人的潜在力量，制造性的发挥了人的团队力量。

虽然只有短短的一天时间，拓展训练所赐予我们的启发和阅历却是一笔永久的精神财宝，无论我们身处何种岗位、只要专心体会就能得到非常有益的人生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

一、目标全都、相互信任

无论是训练一开头的背摔、巨人天梯、毕业墙，几乎全部的\'工程，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成全都的目标而努力。家没有任何的隔膜和本位主义而是相互帮忙和协作，假如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、具有强大分散力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体会到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也肯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

毕业墙这个工程，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，最终制服了“石墙“，但是更让我无法忘记的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人鄙视的是为了帮忙最终一名队员顺当攀上毕业墙，取得最终成功的队员，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，但是使我熟悉到个人的胜利永久基于团队的胜利，也体会到了远远超越个人胜利的团队胜利所带来的喜悦，感受到了团队所赐予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了深厚团队气氛所激发出的昂扬斗志。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宏大，团队合作是我们最终取得胜利的精华。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不行能完成的任务。决不轻言放弃，多一些士气和毅力，许多时机就不会溜走，要信任自己。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，为胜利注入能量。承诺是团队成员共同担当的集体责任。没有承诺，团队就犹如一盘散沙。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很多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的特长和短处，学会鼓舞他人，学会观赏他人。更学会了在自然中放松、在嬉戏中学习、在欢乐中感悟！启发了我本身的想象力与制造力，提高了解决问题的力量；熟悉到了群体的作用，增进了对集体的参加意识与责任心；改善了人际关系，学会了关怀，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受，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，去开拓更宽阔的天地，把我们共同的人生目标进展得更好！

**企业素质拓展训练心得体会范文4**

其次次参与素养拓展，和第一次完全不一样。多了份刻骨铭心，多了份成长。记得第一次是在泽园，大家都只是玩玩一样，没有真正的投入进去，固然有收获，但是不多，也不是那么深刻。而昨天从上午的“珠行万里”，“孤岛求生”到下午的“穿越电网”，“首领风采”，我看到了从我们一个个小团队到整个三翼的团结，情感的升华。

“珠行万里”时正好在顺风，对我们很不利，但是我们坚持了，刚开头我们都很急燥，手忙脚乱的，但是我们队长还有队友始终鼓舞我们，渐渐的我们安静下来，开头查找方法，总结，我们一次次离终点近了我们差点胜利，虽然有点圆满，但是我们学到了团结，不要埋怨，相互鼓舞，做任何事都不能急躁，要想好方法，学会总结…

“孤岛求生”我们女生踩在男生脚上，他们很疼，但是为了我们安心他们都说没事，我们信任他们，我们一起抱着，遗忘性别，遗忘年龄，遗忘身份，我们学到了方法真的很重要，还有就是每个人都是团队的一份子，我们要会沟通，会协调等等，同时我们为了完成任务，我们都拖鞋了，谐音“妥协”，确实，以后的人生确定会遇到性格或爱好不同的队友，但我们要学会妥协。

或许上午的只是一个热身，下午教练先让我们感受一个气氛，我们都被困在牢中，有一个电网，洞很小，不能遇到又要过真的很难，但是我的队友开头先过去了两个，然后去接我们，我是被抬过去的，我没有用一点力气，很放松，我信任我的队友。在队友的帮忙努力下我们获得了自由，可是帮我们的队友还在里面，于是我们和教官用俯卧撑买洞，真的很累，从来没有做过那个的我，真的不行，后来每次都很困难，都爬不起来，想不做，甚至想哭，但是不能我的队友需要我们，他们救了我们。在我们的坚持下又救出了两个队友。可是可是我们的队长和一名队友还在里面我们却无能为力。教官说现在我们可以用买洞，可是以后的职场呢？我们之前应当筹划好，让队友都能胜利出来……

之后首领风采我们是报数错了则由我们部长来承受惩处，刚开头我们还是第一，我们还挺快乐的，可是我们还是落后了一次，我们祈祷着不要出错，我们不想我们的\'部长为我们的错误来买单，做俯卧撑真的很累，很累，后来我们一起说我们是一个人，渐渐的好了，我们更团结了，没有出错，只是其他的部长姚做100，160的，放着伤感的音乐，女孩哭了，看着他们欺侮的身影我知道真的很累，尤其一个部长还发着高烧，我们都哭了，三翼人都心疼了，我们嚷着都要代替做，可是教官不同意，看着那位部长还在和我们说笑话，我们更感动更受不了，突然三翼的全部人都趴下去了，我们都在做着，三翼的心更近了……

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！