# 2025年企业员工拓展训练心得体会(实用六篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-01-19

*企业员工拓展训练心得体会一上周六日两天公司全体同事一块去了白沙湖进行了大多数人有史以来的第一次户外拓展训练。第一项：列队训练以前在学校里也军训过，只是简单的转体、向右向左看齐、稍息立正，今天做起来却不一样，因为现在我们是一个团队，每个人都是...*

**企业员工拓展训练心得体会一**

上周六日两天公司全体同事一块去了白沙湖进行了大多数人有史以来的第一次户外拓展训练。

第一项：列队训练

以前在学校里也军训过，只是简单的转体、向右向左看齐、稍息立正，今天做起来却不一样，因为现在我们是一个团队，每个人都是自己的伙伴，也要要求整齐划一，每个人都影响着我们的一个团队，因此每个人的身上都有一种责任，虽然刚开始不太整齐，但是在我们的努力下得到了教练员的夸赞和我们自己掌声的激励。

第二项：团队组建

接下来我们被教练员人为的分为了两队，每队要选出来自己的队长，在一定的时间内制定自己的队名、队呼、队歌，然后两队进行比赛，输的一方会有大礼包啊，因此我们每个人都在准备着，激情，此时真的体现了团结的精神，我们队起名太阳队，队呼是热情似火，刚开始进行比拼，我们队明显落后，声音小，不整齐，但是教练员给了我们又一次机会，我们都在尽自己的全力练习，进行了最后一轮的比赛，我们一起呐喊，结果打成平手，大家都为自己的努力而高兴，只要 团结一心，没有做不成的事情，大家每个人都领悟到了自己肩膀上的责任，才有了最后的结果。

第三项：入营仪式

我们两个队集合，站在一起，在教练员的带领一下一起宣誓：今天，我们将开始新的生活；今天，我郑重宣誓：在这次拓展训练中，我将积极融入这个激励心灵成长的团队，和同伴一起，团结进取，激发个人潜力与团队精神，力求实现突破和超越！从今天起，我那满是创伤的老茧将化为尘埃，我在人群中昂首阔步，我已拥有了新的生命，我将与同伴一起，去创造世界上最伟大的奇迹等。宣誓完毕，选出营旗手，绕场两周，此时伙伴们一起为他呐喊，激情澎湃，就这样我们迪普乐科技拓展训练营诞生了，从此时此刻起我们将是一个真正的团队，每个人身上都承担着应有的责任，不会抛弃每一个伙伴，齐头并进，坚持不懈，勇敢地面对各种困难和挑战！

第四项：高空断桥

给我印象很深的就有这个高空断桥拓展项目。在高空断桥拓展项目训练时，我在下面望着十米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，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。更是看到了有的伙伴颤抖的双腿，我就不敢上了，在伙伴们一次又一次的鼓励下，我一步一步爬上十米高空，但是此时教练员说我的安全带不行，又让我站立在上面等待，我当时往下一看，感觉就要掉下去了，而且有风，轻轻地能把我吹走，跳板也比想象的窄得多，当时腿有点软了，尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，下面同伴在一遍遍地喊“加油！加油！”我就一遍一遍的回想他们说过的话，很简单的一跃，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……断桥跨出一小步，人生走出一大步，这个拓展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。就像我们生活中的很多事情一样，不能仅仅看表面，要有勇气去挑战它们，方知道接下来会发生什么，也许结果就像这断桥一样，其实并没有那么难！

第五项：信任背摔

这也是一个大项目，在这个项目中体现了我们每个人的团结意识，对伙伴们的`信任，对教练员的信任，认真服从指挥，仔细听教练员的训练前讲解，各个细节，雷霆教练教我们每个人在下面支撑的姿势，还有每个上去背摔人的姿势，每个人都在仔细的学着，挑战开始了，下面的男同伴们承担起了支撑的作用，在下面组成六组，12个人，做好姿势，头后仰，后面再加上一层保护层，由其他人在后面做支撑，每个上去背摔的人都要加油，拍拍同伴们的背，大声喊出口号，加油加油、努力努力、超越超越。走上高台，教练员把学员的手臂绑好，双手合在下巴下面，头含着，站在边缘，每个同伴准备好的时候都要大声说出“我是\*\*\*，我准备好了，你们准备好了吗”，其他下面的同伴们一起喊出“我们准备好了，请相信我们，我们爱你！”就这样，当我结结实实躺下的那一刹那，我选择了信任，我把自己交给了同伴，闭上眼睛，选择了相信，同伴们也对我们选择了相信，有的同伴甚至受了伤，也没有退缩，这是多么坚强的精神在支撑着一个团队，想象着这如果是真实的发生，我们的互相信任与坚强将为我们赢得最后的胜利！

第六项：驿站传书

这次我们被人为的分为了3组，讲好规则好每个队纵队排列，选出该队的皇帝和边疆大臣，不许说话，一个一个地传递信息，看哪队传的又快又好，每个队商量自己的对策，在前三轮的比赛中我们惨败，零分，后来我们一起制定策略，每个人都在思考，要怎么才能传对，我们在前面伙伴的背上写下要传的东西，一笔一划的慢慢写，不知道了可以扭一下腰，后面的伙伴再写一次，第四局我们终于获得了胜利，并且一举拿下了这个项目的最后胜利，真是一局定胜负。从这个项目中我总结出了：要从每次的失败中找规律，依次题目难度增加，不能失败了还在追究谁的责任，要服从上级，不能私自乱改制度，因为一个公司的规章制度是针对一个公司的所有人设定的，它有一个界限不可逾越，不可能会为了某一个人不去执行而改变。下级给上级的指示要正确，做到万无一失就要做好中间的传输过去，要不一传十，十传百，最后到达上级的结果可想而知，肯定是错的离谱，因此，较好的执行能力是每个员工都需要有的，执行后并能准确地回复这才是最后的结果。

**企业员工拓展训练心得体会二**

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓舞，在一开头设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的才智和力气。

一、优秀的团队首先应当有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的方案。

二、合理分工，相互协作：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应当各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好!在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互协作，共同努力，才会取得我们大家共同制造的好成果。

三、团队中的沟通特殊重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和谐共处、亲热无间的真诚与舒服。

四、信任，一个多么美妙的词语。信任伴侣和同事，其实是给自己机会，由于协作和团结才会产生强大的分散力。

五、纪律的约束：约束了自己，爱护的是大多数人和团队的利益。俗话说无法规不成方园，在一个团队中假如没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙!一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃命”的嬉戏，规章是：成员必需从电网的.一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。假如触动电网，该活动失败，全队重新再来。

在这个嬉戏中有很多要点需把握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力气，分工明确、合理，准时做好预备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得很胜利的抬木头式。

但更重要的，打算成败的关键是下面的工作：

谁应当先通过，谁应当后通过，谁应当中间通过。最终我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了很多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在“电网逃命”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行争论：第一，团队目标应明确，全部的人都应知道该干什么。其次，团队中全部人应保持一个乐观上进的心态，假如今日我们的活动中，大家不是士气昂扬，有一个乐观的心态，活动能完善地完成吗?第三，纪律与执行力，假如大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完善的沟通，就肯定会有完善的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应当静下心来，思索一下，我们应当取得胜利。

全部的活动，大家都以一种乐观的心态参加，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。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但肯定是较优。每一个人根据自己所担当的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力协作，将发觉的问题和存在的隐患准时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员协作默契，在短时间内将一个个项目胜利地完成。

本次拓展训练效果良好，队友们得到共鸣是：没有完善个人只有优秀团队。不论我们情愿与否，我们一生都在做着自我营销和储存信任这两件事，做的越好，就越接近胜利，我们坚信蜘蛛王明天会更好!

**企业员工拓展训练心得体会三**

当我们经过反思，对生活有了新的看法时，可用写心得体会的方式将其记录下来，这样能够让人头脑更加清醒，目标更加明确。是不是无从下笔、没有头绪？下面是小编为大家收集的企业员工拓展训练心得体会，欢迎大家分享。

在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层;但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更有价值!那怎样才可以做到呢?没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎?因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住!首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之!要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长!

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私!在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭!可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得我们学习的，令人钦佩的!而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢?我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以已为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的\'!在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己;让自己的团队在众多团队中脱颖，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己!只有集体强了，个人才能更好的发展!同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心!”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

最后，在篇尾，我要特别感谢华姐，感谢肥仔给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程!同时我还要感谢那些跟我一起度过美好两天的同伴们，谢谢你们!祝大家都幸福、快乐!

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去;对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息;在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了!”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。 训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高;希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞!”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质;也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前!

**企业员工拓展训练心得体会四**

当我们对人生或者事物有了新的思考时，可以将其记录在心得体会中，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么如何写心得体会才能更有感染力呢？学习的苦涩是一种痛苦中的快乐。那么接下来给大家分享一些关于2025年企业员工拓展训练心得体会(实用六篇)，希望对大家有所帮助。。

8月9日清晨，怀着激动、兴奋、跃跃欲试的心情把喧闹的城市抛在身后，坐在去往笑翻天乐园的汽车上。当车穿过片片绿荫到达风景如画的帽儿山时，看着那碧绿的山、清澈的水，顿时，生活的压力不翼而飞。这两天的训练让我了解认识了很多，感受也挺深。

在第一项热身活动中，让每个人用鲜为人知的个性特征来描述自己时，才真正的认真审视自己，发现一直忽略了自己我检测，而“同心杆”这个小游戏又让我们深刻的意识到一个人与一群人差别，一个团队虽然都有心达成同一个目标，但心劲使不到一起还是徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的重要性，有个人把大家的心劲拧在一起才可以让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应该思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一起，部门的各楼长的思想凝聚在一起。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头的力量却是很大的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在成功接住二百多斤的队友后那种成功的喜悦是难以言表的，因为这是一个人或几个人都难以实现的，但在我们大家齐心协力下实现了这个难以达成的目标。而员工之间缺乏的正是相互合作，大多数人都是以自我为中心，忽略了我们的集体，这样我们的成绩很难提高，只有我们的心往一处想，劲往一处使，才会有更好更骄人的成绩。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与合作的重要性，人与人之间一个集体与另一个集体之前要相沟通、相互合作，达到双赢。在这两个游戏中我们都想让自己胜利，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，都只想到了竞争，而忽略了合作，至使到最后我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，也许你自己能有十元钱的收益，如果你与别人合作你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎么去看待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与自己相比，你却比你原有基础上的成绩高出十倍，何乐而不为呢?因为把别人踩到脚下的时候你自己也相对损失了很多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感受最深的就是“团队”这个概念。不论是在哪个层面的员工，都是非常重要的，“孤岛”就是一个企业的领导者来控制整个营救计划的大局，必须得等到有人来告诉他们做什么，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是不可的，因为基层掌握的\'是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被利用后才可以发挥其作用。而领导者必须要清楚事情什么事是必须先做什么事后做，要怎么去做，考虑也一定要周全，不然不会成功的达成最终的标。

最后就是我们的“毕业墙”了，所有的人组成一个大的团体，都要翻过这4米高的庞然大物，看似比登天，因为这不是几个人合作就能完成的项目，但我们这个大的团队把种种困难给克服了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到大家都成功翻越后的激动的神情，了解到齐力断金的含义，真不不知道大家齐心协力后还有什么事情做不到。

感动心灵的故事还有很多很多，这次训练使我重新认识了自己，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，也许随着岁月的流逝，两鬓逐渐斑白，青春渐渐远去，这段故事却能够成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心保持年轻。

**企业员工拓展训练心得体会五**

上周六日两天公司全体同事一块去了白沙湖进行了大多数人有史以来的第一次户外拓展训练。

第一项：列队训练

以前在学校里也军训过，只是简单的转体、向右向左看齐、稍息立正，今天做起来却不一样，因为现在我们是一个团队，每个人都是自己的伙伴，也要要求整齐划一，每个人都影响着我们的一个团队，因此每个人的身上都有一种责任，虽然刚开始不太整齐，但是在我们的努力下得到了教练员的夸赞和我们自己掌声的激励。

第二项：团队组建

接下来我们被教练员人为的分为了两队，每队要选出来自己的队长，在一定的时间内制定自己的队名、队呼、队歌，然后两队进行比赛，输的一方会有大礼包啊，因此我们每个人都在准备着，激情，此时真的体现了团结的精神，我们队起名太阳队，队呼是热情似火，刚开始进行比拼，我们队明显落后，声音小，不整齐，但是教练员给了我们又一次机会，我们都在尽自己的全力练习，进行了最后一轮的比赛，我们一起呐喊，结果打成平手，大家都为自己的努力而高兴，只要 团结一心，没有做不成的事情，大家每个人都领悟到了自己肩膀上的责任，才有了最后的结果。

第三项：入营仪式

我们两个队集合，站在一起，在教练员的带领一下一起宣誓：今天，我们将开始新的生活；今天，我郑重宣誓：在这次拓展训练中，我将积极融入这个激励心灵成长的团队，和同伴一起，团结进取，激发个人潜力与团队精神，力求实现突破和超越！从今天起，我那满是创伤的老茧将化为尘埃，我在人群中昂首阔步，我已拥有了新的生命，我将与同伴一起，去创造世界上最伟大的奇迹等。宣誓完毕，选出营旗手，绕场两周，此时伙伴们一起为他呐喊，激情澎湃，就这样我们迪普乐科技拓展训练营诞生了，从此时此刻起我们将是一个真正的团队，每个人身上都承担着应有的责任，不会抛弃每一个伙伴，齐头并进，坚持不懈，勇敢地面对各种困难和挑战！

第四项：高空断桥

给我印象很深的就有这个高空断桥拓展项目。在高空断桥拓展项目训练时，我在下面望着十米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，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。更是看到了有的伙伴颤抖的双腿，我就不敢上了，在伙伴们一次又一次的鼓励下，我一步一步爬上十米高空，但是此时教练员说我的安全带不行，又让我站立在上面等待，我当时往下一看，感觉就要掉下去了，而且有风，轻轻地能把我吹走，跳板也比想象的窄得多，当时腿有点软了，尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，下面同伴在一遍遍地喊“加油！加油！”我就一遍一遍的回想他们说过的话，很简单的一跃，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……断桥跨出一小步，人生走出一大步，这个拓展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。就像我们生活中的很多事情一样，不能仅仅看表面，要有勇气去挑战它们，方知道接下来会发生什么，也许结果就像这断桥一样，其实并没有那么难！

第五项：信任背摔

这也是一个大项目，在这个项目中体现了我们每个人的团结意识，对伙伴们的信任，对教练员的信任，认真服从指挥，仔细听教练员的训练前讲解，各个细节，雷霆教练教我们每个人在下面支撑的姿势，还有每个上去背摔人的姿势，每个人都在仔细的学着，挑战开始了，下面的男同伴们承担起了支撑的作用，在下面组成六组，12个人，做好姿势，头后仰，后面再加上一层保护层，由其他人在后面做支撑，每个上去背摔的人都要加油，拍拍同伴们的背，大声喊出口号，加油加油、努力努力、超越超越。走上高台，教练员把学员的手臂绑好，双手合在下巴下面，头含着，站在边缘，每个同伴准备好的时候都要大声说出“我是\*\*\*，我准备好了，你们准备好了吗”，其他下面的同伴们一起喊出“我们准备好了，请相信我们，我们爱你！”就这样，当我结结实实躺下的那一刹那，我选择了信任，我把自己交给了同伴，闭上眼睛，选择了相信，同伴们也对我们选择了相信，有的同伴甚至受了伤，也没有退缩，这是多么坚强的精神在支撑着一个团队，想象着这如果是真实的发生，我们的互相信任与坚强将为我们赢得最后的胜利！

第六项：驿站传书

这次我们被人为的分为了3组，讲好规则好每个队纵队排列，选出该队的皇帝和边疆大臣，不许说话，一个一个地传递信息，看哪队传的又快又好，每个队商量自己的对策，在前三轮的比赛中我们惨败，零分，后来我们一起制定策略，每个人都在思考，要怎么才能传对，我们在前面伙伴的背上写下要传的东西，一笔一划的慢慢写，不知道了可以扭一下腰，后面的伙伴再写一次，第四局我们终于获得了胜利，并且一举拿下了这个项目的最后胜利，真是一局定胜负。从这个项目中我总结出了：要从每次的失败中找规律，依次题目难度增加，不能失败了还在追究谁的责任，要服从上级，不能私自乱改制度，因为一个公司的规章制度是针对一个公司的所有人设定的，它有一个界限不可逾越，不可能会为了某一个人不去执行而改变。下级给上级的指示要正确，做到万无一失就要做好中间的传输过去，要不一传十，十传百，最后到达上级的结果可想而知，肯定是错的离谱，因此，较好的执行能力是每个员工都需要有的，执行后并能准确地回复这才是最后的结果。

**企业员工拓展训练心得体会六**

十一月十日，是一个久违的好晴天。这天一早大家就准时赶到公司集合一起坐车去珠海一棵树休闲农庄参加拓展训练活动。带着好奇而又美好心情来到了珠海一棵树休闲农庄训练基地----拓展训练中心。

隨后教练为大家介绍了拓展训练的起源、意义和严格的纪律要求，接下来我们开始了训练前的热身，给团队命名，选队长、副队长，大家集思广益，设计队薇，创作队歌和口号，分为三个团队，分别是\"野狼队\"、\"太阳队\"我们队取名为\"胜利队\"。接下来的训练给我印象至深。

上午的项目是利用圆桶和木板将所有学员过渡，我还真不能站到圆桶上，当时我才感到一点紧张，从未做过，能站得稳吗?并且不停的把桶往前方移动。也没有多想，为了团队的名誉，我们站在桶上，并且得需站15人，我鼓起勇气，相信我们胜利队一定能胜利通过，加油!

下午的项目是 利用竹子和简单的材料,我们从东方将水资源引送到西方时，我们队的队员团结一致，齐心协力，从东方把水送到西方，刚开始由于没掌握到技巧，水都从竹子里面流到地上，西方桶里却没有接到多少水，看来没有技巧没有经验是不行的，白费功夫，却没有收获，后来在队长的指挥下，我们队做得最好，并且送的水也是最多的。

接下来是 \"两根木头，十根绳子\"的\"有轨电车\"放在眼前时，怎么都无法相信我可以让它动起来，更别提倒着开\"车\"。当八个人站在\"电车\"上，齐声喊着\"左、右\"，用相同的步幅迈着\"左、右脚\"时，脚下的\"电车\"稳稳开动了。\"齐心协力\"让我眼里不可能的事变成了容易的事。原来寻找有效方法是完成任务的前提。

而最后的项目是翻越高墙，是全体所有队员一起参加的项目，眼看到这堵4.5米多高的铁板墙，无任何借助物件时，我一直都怀疑能否全部上去，尤其是这些女士怎么能翻越过去?这个疑问终于在最后得到了解答，当大家站在那堵墙下面集合的时候，在翻越过程中克服重重困难，不放弃任何一丝胜利的机会，大个男人奋勇当先，甘为人梯，让每一个男男女女踩踏在自已肩上翻越高墙。先让高个男同志上，随后各位女士也不甘示落，个个发挥得特别出色，当时那种场面真的太感人，真的太神奇，太美妙了，太开心了。尤其是在最后只剩下几个人时我们全体队员为他们加油，一个一个很顺利地都翻过了高墙。我想到团队的力量是无穷的，没有什么克服不了的困难!

这就是团队的生命力充分的发挥，是人性自然的要求。人生旅途中，唯有遇到逆境才能激发自己身上潜在的能量，充分利用自己生命中那些优秀的潜能，主动的超越自我，才能不断的超越不同方位的自我，使自己从平凡变为不平凡，不优秀变为优秀。人先天都有改善环境的愿望，也都有表现自己才华的愿望与欲望。阻力越大、动力就越大。因为只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

经过拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

通过这次训练给我感受致深，得到的知识与心得体会也非常丰富。

1.接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能使盲冲动，只有明确了任务、方向、目标，才能少走弯路。

2.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，严格的纪律，这次的所有训练项目就无法完成。如果每个人各行其是、我行我素、势必一盘散沙，工作就是难成功，甚至导致失败。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支坚不可摧的团队。

3.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，团队通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4.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。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。

5.这次训练的全过程中，所有的队员都为完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求，注重了细节，一丝不苟、自动自发、才顺利地完成了任务。总结培训的经验教训，也是进一步推动团队全力以赴做好各项工作的动力。

这次训练不仅是一种单纯的训练，是一种思维、一种考验、一种精神、一种气概，更是企业文化的结晶。在我们的生活、工作中总没有一帆风顺的路，它也正如拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。通过这次训练，加深了人与人之间的信任和了解，凝聚了团队的战斗力，增强了人与人的团结和情谊。我们要在今后工作中也要象拓展训练一样，尤其是一个公司中层干部要带领部门员工紧紧团结为核心的公司经营班子周围，创造一流的团队，提供一流的服务，立足本职，认真学习，扎实工作，按照公司制订的各项规章制度和工作目标任务，一丝不苟，步调一致，齐心协力，努力拼搏，我们的企业就有发展，大有希望，明天会更加辉煌!

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！