# 湿地参观心得体会 湿地行心得(十三篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-06-12

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。湿地参观心得体会 湿地行心得篇一开启“破冰之旅”，一个小小的游戏让我们深刻体会到了相信自...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇一**

开启“破冰之旅”，一个小小的游戏让我们深刻体会到了相信自己，并且相信自己的团队是我们必须学会的一课。。

经过二十五分钟的讨论我们完成了我们的队名：阳光队，对歌：奔跑，队训:勇往直前，奋勇争先。。挥舞着我们的队旗，唱着我们的队歌开始了我们为期一天半的拓展训练。。。第一个项目：两人三脚。二十几个人排成一列往前走去教练处那我们的队旗，虽然输了比赛但是还是让我们度过了一个愉快的下午!

迎来我们真正意义的第一个挑战是在第二天早上，“空中单杠”在我们眼中是一个艰巨的而不可能完成的任务，望着十二米的爬杆我们心中十分紧张，但是看着下面为自己呐喊的伙伴，队友，心中的恐惧竟然逐渐消失了，大喊一声：我准备好了。队友就会给你最热烈的回应：我们相信你。。此刻我们颤抖的心平静下来，望着目标奋力一跃不管有没有抓住单杠都会听到热烈的掌声。。。

完成了高空的项目，心中竟出奇的平静，利用团队的力量我们顺利完成了“雷阵取水”，让我们深刻体会到个人的力量是有限的，集体的智慧是无穷的。而另一个挑战项目“生死电网”小小的方格高低不一却要让我们二十三个队友都通过，在两次失败的教训和讨论之后我们终于完成任务，这让我们明白应该学会倾听别人的心灵而不是一味的表达自己的看法，而我们相信自己的同时更要相信我们的团队，因为个人的价值是通过团队对自己的需求程度体现出来的。。。

最让我们难忘的应该是“4.2米高的人墙”，当我们踩着队友的肩膀，被队友拉着手腕拽上去的时候可曾先过别人为你的逃生付出了什么代价，当有人触犯规则的时候总队长就会接受惩罚;当只剩下一个队友没有获救，队长毫不犹豫倒挂下来解救伙伴，虽然只是一次演习但是或许当生命被解救的时候这不是一场演习，一场游戏;而是一次同心协力的逃生，丝毫的犹豫都可能葬送队友的性命。。。

生活也是如此，多姿多彩却又十分残酷，当父母拉着我们的手为我们扫清障碍时我们学会了依赖父母，教练说得对我们应该学会自立，自强，更重要的我们应该怀抱感恩之心，才能迎接未来的挑战!

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇二**

这是我们公司第二次在鹏鹄体验式拓展公司带领下进行;之所以一而再，再而三的进行户外拓展活动，是因为我;后来分公司也就近跟了鹏鹄体验去周边的拓展基地，效;我知道我应该要给这两次拓展训练做一个阶段性总结了;一、团队精神的打造，把公司变成家，把同事变成亲人;做拓展训练一定要涉及团队协作;二、领导有人格魅力，员工有情有义;这几次拓展活动，我都从

这是我们公司第二次在鹏鹄体验式拓展公司带领下进行拓展训练了，之前那次是去年年中全体员工参加的南海大湿地拓展训练，而上个星期人事部又集结了分公司的骨干精英们从总部出发去往清远新银盏参加拓展训练，这次是第二次了，为期一天。

之所以一而再，再而三的进行户外拓展活动，是因为我从事人事管理来，拿到了这样一个惊人的数据，很受感动和鼓舞。那就是我们公司的人力资源流动率比以前减少了70%，从去年那个全员振奋的拓展训练开始，我所管辖的离职、跳槽以及其他因素流动的人力资源，居然不可思议的从每个月的七八位(不包含分公司)奇迹般得下降到了1位，甚至没有任何离职的情况，对于近百人的总部精英们来说，每一个月不到一个员工离职，这是多么欣慰的事情。

后来分公司也就近跟了鹏鹄体验去周边的拓展基地，效果也很明显，短时间内员工都像脱胎换骨一样，没有了斤斤计较，变成了互帮互助;没有了偷懒浮躁，变成了尽心尽力，我经常被这些同仁们感动，这种焕然一新的面貌，让我感受到团队的力量，坚不可摧、风雨无阻，这样的钻石团队，是我百年不遇的，在这样的团队下工作，没有任何理由会有员工想离职。

我知道我应该要给这两次拓展训练做一个阶段性总结了，虽然由于种种原因一直没有形成文字性的报告，但是关于心得体会，关于工作当中如何运用这些体验式培训的成果，其实有了切身的体会。

一、团队精神的打造，把公司变成家，把同事变成亲人

做拓展训练一定要涉及团队协作。在我的印象中，笑翻天乐园的项目像高空的“空中钢丝”“急速圆木”，水上的“孤岛求生”“同心桥”，陆地的“穿越电网”“珠行万里”都是在团队的基础上做成的。以团队为基础的工作方式可以提高成员的职业道德水平，团队力量的发挥是组织赢得竞争的必要条件，团队精神强调的是组织内部成员间的合作态度，为了一个统一的目标，成员自觉地认同肩负的责任并愿意为此目标共同奉献，这样才可以使组织保持活力、焕发青春，积极进取。

二、领导有人格魅力，员工有情有义

这几次拓展活动，我都从中学到了领导艺术，笑翻天乐园的很多项目都是员工做领导，在统筹安排，领导反过来体验员工的压力，扮演接收服从的角色。这种体验式训练，恰巧把互相理解的精神发挥到极致。现实情况中，领导和下属所考虑问题的角度与方法总是存在重大偏差。领导通常都是市场人士，着眼的是外部需求的认同;下属往往是专业人士，寻求的是内部需求的满足。领导所考虑与承诺的是机构团体的利益和结果，下属考虑的是兑现产品与服务的细节与过程。假如下属只提出问题而没有问题的解决方案，却总是在领导面前无奈地摆困难，那往往有责任推委的嫌疑。但客观地说，员工能够从积极的角度为企业机构着想而不是自己躲在一个角落混日子，就已经是值得机构领导者欣慰的事情了。每个人的水准与职责之所局限，能帮助领导准确而无所

顾虑地指出机构所存在的问题及隐患的人也是相当有限的，当然能够从全局观念提出解决方案的人就更是凤毛麟角了。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇三**

拓展训练做为企业增强团队凝聚力的一种方式让我收益很多，我们知道拓展训练做为体验式培训的一种，在今天已被众多公司当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。感谢公司，让我有了这次提升和学习的机会！让我印象深刻的是鼓动人心、决战沙场、疯狂市场、麻将江湖。下面我简单的分享一下我的心得体会：

1、鼓动人心—分成两队，一队二十三人左右，每人一根绳，中间牵着一面鼓，鼓上放了一个网球，众人一起控制鼓，让网球在鼓面上跳，跳的最多的对获胜。在这个游戏中使我充分认识到公司是一个团队，就像篮球一样，一两个人的力量是有限的，齐心协力才能达成目标。第二，工作中要讲求工作方法，工作技巧，欲速则不达。第三、工作中不要害怕犯错，及时调整心态和方法，终究可以反败为胜。

2、决战沙场—分成四队，每队指定一人当将军，一人当政委，其余人员为士兵，依次进入战场，战场为绳子区域内，沙包为武器，将军蒙眼，政委给将军指挥，将军给士兵下命令，攻击或者原地或者退后。击中即为牺牲。在这个游戏中让我感受到，将军为高层领导，政委为中层领导，士兵为一线员工，这就像在公司中高层决定着公司战略、公司方向，中层领导承担着承上启下的桥梁作用，一线职工负责着产出，这才是一个团队，缺一不可，同时呢也必须尽心尽力，才能让公司发展的更好。

3、疯狂市场—分成四队，在指定区域放置一些卡片，每张卡片都在表达着一个数字，每队人员限时60秒，把这些卡片按顺序排列。在这个游戏中让我深受启发，在日常工作中，不要盲目的去工作，古语有云：磨刀不误砍材工，首先要弄清楚工作内容，领导意图，在了解这些信息后，那么就要不余遗力，全力以赴，充分利用周围条件、资源去完成。第二，一根筷子轻轻被折断，十双筷子抱成团，在工作中，人多力量大，只要合理分工，充分发挥每个人的长处，那么总会达到事半功倍的效果。第三，我们在日常工作生活中，要不断的学习，不断地加强专业知识，与时俱进，才能不被公司淘汰，不被这个行业淘汰。

4、麻将江湖—分成十队，分给每队一定数量的麻将，分给每队不同的胡牌任务，得分最多的获胜；这个游戏是我这两天以来感受最深的，第一：每队看似不同的任务但又息息相关，必须以点看面，就像我们平常工作中，部门和部门之间是相互衔接的，如果各顾各的，那么就会影响公司利益，只有部门之间相互协作，加强沟通，才能有效有质的完成生产任务，就好比我们采购工作，我是买东西的，我就管买，不管买的是否适用，质量是否过硬，不管使用部门的感受，那么公司利益肯定受损，我也不算是一个称职的采购员。第二，要有大局意识，在工作中，一切以公司大局为重，不能各自为政，斤斤计较自己的得失，有公司在，你还可以被人称为这总那总，没有了公司，那么你就是一个路人甲。

为期两天的训练已经结束，但训练留给我的启发是深远的。在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇四**

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1。6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗?”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你!”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，4。2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+1>2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力!

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识;挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标!

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更完美、更辉煌!

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇五**

早就听说了现今某企业，某公司搞团队拓展训练，对此我知道的很少，只有充满了好奇和兴奋，只到前几天，一个特大的喜讯传遍了特步所在的广州连锁店，当然我也是其中的一员，我被这突如其来的喜讯弄得有些不知所措。抱着试一试的态度，轻装上阵在13日这天踏上了这条拓展之路，路上我们有说有笑，气氛无比活跃，各自的积极性异常的高昂，就在这欢声笑语中也不知道走了多久，突然听到有人说“到了”。

看到这训练场地，心里有点打鼓，“高架桥”“长铁锁”\"，哎呀！不会就让我们玩这个吧！心里有点小怕怕，即来之则安知，懦弱最终要被勇气打败，管它三七二十一的，拼了。后来才知道这个叫\"高空断桥“，看到别人一步步往上爬，我都站在下面为她们喊”加油，加油“即为她们也为我自己，轮到我上了，我心里咯咚一下，慢吞吞的走到梯子旁，心里忐忑不安地双手牢牢抓住梯子一步步往上爬，当我爬上去的时候我站在木板上不敢向下看，两腿不听使唤地直打哆嗦，下面的队友不停地在为我打气加油。

刚刚还在豪言壮，如今心想别人都可以，我为什么不行，心情平静了很多，此刻我坚信，我也可以。使出了浑身的劲脚迈出了最大步子一跃成功了，哈哈！此时有自信压住了所有的恐惧，又往回一跳，安安全全地回到了这边的木板上，我高兴地笑了，队友们怀着善意的眼神和笑容向我投来，真想真诚地说句”谢谢你们“。通过这个项目我明白了如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于面对，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

成功取决于坚持不懈，决不放弃、团结一致、往往就会创造意想不到的效果和收获。”毕业墙“上我们这支团队已经没有了部门的界限，男女的分别，已经不是一个个独立的个体、而是由这一群人组成的集体、组成的团队，在这个项目中我看到了每个人真诚朴实的一面，为达目标，众人同心协力，甘于奉献的动人一幕。我们顾不得搭人墙的同事是否疼痛、是否劳累，无情的脚踩在她们的手上、肩上，先上去的一上去就立马回头将同伴往上拉，往上拽，在不可以借用外物，不可以语言沟通的情况下我们”手舞足蹈“希望通过肢体语言来传递信息，在大家的共同努力之下，我们成功了。

想想这一幕无不感动着我们每一个人，无不震撼着我们每一个人，此刻我深刻体会到了团队精神的重要性，它是我们日常工作中必须发扬和应用的精神。站在毕业墙面前哭到麻木，加油声呐喊声喊到嗓音沙哑，互相拥抱到不想松手，感动和美好刻在了心里。欢乐与泪水，记录在脑海里，生活是如此美好。朋友一生一起走，那些日子不再有，一句话，一辈子，一生情，一杯酒。

短短的两天拓展训练，它所给予我的启发和经验将是一笔永久的财富，感谢公司给我这个机会，让我参加这次终身难忘的活动，感谢身边的同事在这次训练中给予我的帮助和支持，我将用心记住你们一辈子。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇六**

春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖t恤衫，带着好奇、喜悦的心情登上了自由人拓展培训公司的中巴车。车子驶向目的地新津，公路两旁的田里种着油菜，满目的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望;当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景;在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，按t恤的不同颜色分成两组，分别发给队旗，拉开了训练的序幕。

先是各队选出队长、确定队伍名、确定对歌，然后是各队唱队歌、摆出显示本队精神的pose。因为我们身着红装，索性取名为红军，将《闪闪的红星》主题歌作为我们的队歌;而身着黄色t恤的那队取名为黄虎队，队歌为《雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江》。第一个回合的pk因为我们没在意而输给黄虎队。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了穿越电网、定向寻宝、趟雷区、诺亚方舟、盲人机车、盲人方阵、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是诺亚方舟的训练项目，因为我知道诺亚方舟的故事，诺亚方舟是上帝的拯救没有罪的人的船，只要搭上这艘船你就得救了。教练拿出一方绿色的小毯，大概有一个麻将桌垫大小，对折后放到地上，当诺亚方舟。然后描述了灾难发生的危急情形，让我们红军队想法尽可能多的逃生，不能站上去试，站在上面坚持20秒钟，脚不能触地、连裤脚触地都算失败。给我们20分钟商量对策。

我们一致认为每个人都要得救，然后开始设计方案。根据“船”的大小最多能容下三双脚，而且三个人必须紧密结合，其余的人单脚踩在那三个人的脚上，相互紧紧地楼在一起，相互扶将。方案定了，开始实施，我们选敦实的牛牛和葛葛先生站列稳妥，娇小的东北人挤在他们中间，脚交错摆布，然后我、qq、自由人、风起单脚踩在他们脚上。20秒钟很快就过去了，试验成功我们要求上诺亚方舟，首战告捷!教练又将小方毯对折，面积缩小一半，规则同上。我们感到压力大增，这时有人动摇了，想选择放弃自己来保全大家，而教练也肯定部分放弃是此游戏的聪明择决，但我们多数认为我们是一个整体，逃生一个也不能少。

我们筹划让牛牛和葛葛先生相互抱紧站稳，因为牛牛比葛葛壮实，让东北人爬上葛葛的背以保持平衡，然后我们余下的四人在两侧相互攀援，单脚踩在两位“中心人物”的脚上。试验成功，然而真正站上小毯，我们才体会到什么叫颤巍巍、什么叫做齐心协力，总之，这20秒过得好漫长，我听到东北人在小声鼓励葛葛。当教练手一挥，宣布成功时，我们尖叫、我们击掌。

经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。

我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康;城市的喧嚣麻木了我们的心灵，让我们感觉迟钝;纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带者面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇七**

此次有幸地我成为厦门大学20xxmba的一员，并参加了学校组织的为期一日的拓展训练。虽然拓展训练时间很短，但距离自己上次参加拓展训练已近20xx年了，于是更加认真地参与其间，也更深刻地接受精神上的洗礼。

此次拓展训练，“选择”和“视挑战为乐趣”两句话深深地打动了我。训练伊始，教官即向同学们解释了这两句话的含义，外因非我们自身能决定，但内因却是我们自己能够“选择”的，我们“选择”了某事项做或不做，“选择”面对困难时是进或退，进而成功与否实际均是我们自己的“选择”。而“视挑战为乐趣”则是极具正能量的一句话：在困难或挑战面前，何不以积极乐观地态度，尽己所能。也许结果能如人所愿，那么过程亦是享受的;也许结果不尽人意，至少努力过，则亦无所悔。于是“选择视挑战为乐趣”成为我在这次拓展训练以及之后工作生活中自勉之言。

在“空中钢丝”拓展项目中，要求我们爬上8米高铁杆，在高空的钢丝中两名同学配合一起走过两支高杆间的距离。虽然身上挂满了安全保护措施，但攀上高杆的过程中，对于高度的恐惧让我曾经想选择退出。犹豫间，“选择”和“视挑战为乐趣”两句话不断地鼓励着我，最终“选择”勇敢地往上攀爬并与伙伴积极配合，终于我成功地完成了空中钢丝的拓展项目。这是一次自我挑战，我战胜了自己内心的恐惧，我更品尝了“选择挑战”的乐趣。我深信未来的工作及生活都还会面对各种不同的困难和挑战，而“选择视挑战为乐趣”将成为我自勉自励的力量。

拓展训练除了让我更加坚定自己的“选择”外，更重要的是让我对团队有了一个全新的认识。优秀的团队，需要有互补的技能、共同的目标、相互承担责任;而卓越的团队，较之优秀的团队，更要求团队有追求高效率的共识，有称职的领袖和队员，更有共同的行为规范。

在“盲人行路”拓展项目和“超级电脑”拓展项目中，我们刚成立不久的团队，已有着坚定的共同目标，即不使任何成员掉队地快速到达目的地，及以成功完成“超级电脑”项目，于是在项目过程中，团队成员已体现出较好的配合及磨合精神。然而初创团队也很快明显地表现出不足之处，例如在“超级电脑”拓展项目过程中，共同的行为规范未能达到有效明确，团队的沟通未能达到有效一致而导致项目后期团队的失利。于是，我也在思考，团队的领导人如何称之为称职，又何为队员的称职?在一个由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍中，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，如何建立行之有效的共同的行为规范，以促进团队的成长呢?

拓展训练给了我精神上的启迪，而这不仅限于此次的拓展训练，将其印证在自己未来的生活及工作中更是此次拓展训练的意义。而训练也让我思考，带着这些思考，这些问号，我将开启我mba的学习历程。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇八**

挑战自我、熔铸团队是这次培训的基本主题，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。

到达训练基地后，教练把我们分成了2队，每队在45分钟内建立起了自己的团队文化，按“三个转变”基本要求，在拓展训练中，队员们都用新起的绰号彼此相称，并给自己的团队选了队长、起了队名、确立队训、编制队歌、绘制队旗。每组的队员紧紧围绕在一起，发挥每个人的智慧、特长与勤劳。“黑虎队”与“雄鹰队”的竞争也在此刻悄然开始。

本次拓展训练的项目主要有：“穿越电网”、“高空抓杠”、“荒岛历险”、“七巧板”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、破除个人自我中心概念，树立团队精神，增强团队意识。“穿越电网”是个集体项目，在固定的规则下，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、有战斗力的整体，让我们体会到团结协作的重要。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的时候，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。

二、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。“高空抓杠”是一种自我挑战，当独自一人站在8米高空上的小小平台，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1.35米的距离在平地抓到它没有任何问题，就看你那准确有效的用力一跳。当你战胜了它，你会发现一直潜伏在每个人身上、而人们又未必真正了解的能力和情趣。

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，要求整个团队在任务下达后，用最短的时间制定计划，确准目标，要发挥所有个的力量。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。改变对于他人和社会的冷漠心态、认知模式，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“七巧板”任务在失败中结束后，做为唯一可以移动的第七组队员，在紧张中协助其它六组完成任务，体力与智力都经受严峻的挑战。总结任务过失时，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深醒。

四、提高学员的思想素质、锤炼学员的意志品德、打破思维定式，学会在什么样的情况下能使有限的知识和技能释放出极大的能量。在拓展训练中，善于发现问题，分析问题，解决问题，打破传统思维定式。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力。

五、增进了友谊，学会欣赏、关注、关心，学会懂得珍惜、感恩。拓展训练只有短短的两天时间，虽然大家一起学习生活了近一个月，但这两天我们的交流方式与平时是不同的，增进了彼此的的友谊，他将成为我们每个人生命中最珍贵得回忆。

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。愿我们的集体更团结、更坚强。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇九**

10月18日—19日，我有幸参加了公司组织的主题为“团队体验”的青年骨干员工培训户外拓展训练，七个项目和一台“同甘共苦”的晚会，使两天的培训变得异常充实，收获很大。

“破冰”作为项目开始前的准备活动，为大家从普通的同事关系逐渐开始变为好伙伴、好战友奠定了基础；“背摔”建立了团队成员之间的信任，也让大家充分认识到了责任感的重要性；“双解码”通过考验团队协作能力，培养了团队成员间的默契；“高空断桥”不仅增强了个人敢于挑战自我的勇气，还通过成员间相互鼓励拉近了彼此间的距离；“同甘共苦”晚会通过诙谐、活泼的氛围，极大地缓解了疲劳，诠释了“存在即合理”的真谛；

第二天的“鼓动人心”在团队成员愈加默契的配合下，成功通过；“急速60秒”中两个团队为了共同的目标，实现了资源共享和通力合作；“惊险倒计时”通过五个小项目，充分体现出团队的包容性；“毕业墙”作为此次培训的压轴项目，呈现了一个优秀团队所需的各项特质，通过即“毕业”。在这两天的训练中，让我触动最大的是“急速60秒”和“毕业墙”。在这两个项目中，两支队伍为了一个共同的目标团结在了一起，展现了强大的凝聚力和高效的执行力。

一位成功的企业家说过：“不要以为你什么都行，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，你也许什么都行！”在两天的拓展体验中，出现最多的词汇就是“团队”，课程名称也叫作“team building”。那什么是“团队”呢？“团队”的作用又是什么呢？我个人觉得：团队是“奇迹”的创造者，正如“双解码”和“急速60秒”，很多在日常生活和工作中我们认为不可能完成的事情，在团队协作下变为了可能；

团队还是潜能的发掘者，面对“高空断桥”时，很多人的第一反应是退缩，但在队友的鼓励下最终却勇敢地站上了8米高台，完成了“上面一小步，人生一大步”的跳跃，实现了个人潜能的挖掘；团队是大海，它包容了所有人的不完美，让每个人都能扬己之长，避己之短，以高度饱满自信的姿态，面对各项挑战和挫折。这让我意识到一个完美团队的建立是由一群不完美的人，带着相同的目标，发挥不同的才能，做成完美的事，实现一加一大于二的过程。

通过此次拓展训练，首先让我重新认识了平时很少交流的同事，彼此之间建立了深刻的“革命友谊”，更深刻地体会到了我们是一个密不可分的整体；其次，当再次遇到困难的时候，我不会在还未尝试之前就将其贴上“不可能”的标签，因为没有尝试怎能轻言放弃？还有就是明确了自己的职责、找准自己的定位，以高度的责任感和高昂的热情去对待工作和生活。一个好的团队给成员的发展带来了无限的可能，而成员又是团队发展的重要因素。处在一个团队中，特别是一个好的团队，我们应该心存感激，为团队的发展贡献一份属于自己的力量！

我会永远铭记这秋日里的一抹蓝色—北石化蓝！

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇十**

我还算是一个比较喜欢出去走走的人。虽然经常去石臼游玩但并没有受过大规模的拓展性训练。

今年的十一期间，学校利用外出学习的机会组织了一次大规模的拓展性训练，目的地是日照市五莲县九仙山风景区。虽然心里不是很情愿去，可是毕竟是集体活动，我还是做了充分的准备，跟随大部队在9月29日清晨出发了。

第二天天色渐亮，一行三十多人徒步来到一座六十余米高的绝壁下，稍作休息后最惊险最刺激的悬崖速降就要开始了。对于我们这些人来说从未有过这样的活动，看到的也只是别人从悬崖绝壁上飞身而下的镜头，感觉很新鲜、刺激!真要是像他们一样潇洒地玩上一把，有些人又禁不住心惊胆战……

训练的第一个科目是悬崖速降。这可是最惊险的，想想背上都会冒冷汗。我被编在第11号。编在前面的老师一个接着一个的上，校长还埋怨我不为其他老师壮胆，校长哪里知道我心里直犯嘀咕，我到底上还是不上。我的心马上提到了嗓子眼，万一晕菜怎么办?我可是平时连爬高擦电扇灯棍腿都哆嗦啊!有时夜里做恶梦从几十米的悬崖往下掉被吓出一身的冷汗。我想这次要是绳索真的出现问题，一切就明白了。庆幸的是前面的人比较多，准备的过程又比较复杂，漫长的等待中恐惧的心理渐渐轻了。后来看到其他的老师一个个下来的时候，心里想其实也没什么啊!鼓足勇气一定得上!此间，我一会儿想象着自己意气风发的潇洒速降成功，一会儿又是自己残败的不可收拾。真是很矛盾啊!煎熬中，因为有了同事的激励，在临近结束时，我终于勇敢的爬上了悬崖。

悬崖其实并不是太高，但爬到顶上时往下观望还是一阵眩晕。不过眺望远处，还是让人感觉心旷神怡!似乎还有一点“一览众山小”的豪迈!绳索一头拴在崖顶的大树，为了防磨损绳索挨着石头的地方都垫上布。看着几个同事在教练的指导下小心翼翼的拽着绳子一小步一小步的向下挪移，自己紧张的情绪马上传遍身体的每一个细胞。似乎腿真的开始哆嗦起来。准备就绪后，教练开始指挥着我“速降”。用“8”字环把人连在绳索上，然后双手握住绳索，背向崖底，身体与崖体呈90度夹角向下快速降落。“没问题，很好，下!”刚走了没几步，我的心跳动的很。似乎总是怕那根能承重两吨的绳子不知道何时会断掉，于是脱口而出：“教练，我不敢走了，很害怕!”本来教练已经回头去指导另一个同事去了。听见我的话又回过头来：“没问题，大胆点!很好，就这样，走!”关键时刻，几句简单的鼓励的话语缓解了我的紧张。终于，走出了最初的几步，我真的能尝试着向下跳跃了，虽然还不能真正的称之为“悬崖速降”!等到找到感觉时，已经离地面不足10米了!最后一跃，我终于安全着陆了!惊魂稍定，发现自己居然还健在，心中又是一阵喜悦，那种感觉真是妙不可言。

着地的感觉真好!

六十米悬崖速降虽说不算什么，但真正经历过也很值得回味。我想这跟生活与工作中一样，每个人在遇到困难时都需要同事朋友的鼓励与支持，也许就几句话甚至是一个动作、一个表情都能给人增添一份向前的动力。同甘共苦，一路走来，兄弟姐妹间的情谊更深更厚!相信我们的这个大家庭，因为有了互帮互助，大家齐心协力，以后的路会越走越宽!

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇十一**

20xx年6月，我公司组织了一次拓展训练，这是我初次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是——我做到了!虽然过电网的任务完成在很后的几秒钟里，但是从一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程——原来我是乐观而积极的!在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景——原来我是勇敢而不服输的!在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板很顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力——原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实!我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下——原来我是能够迎难而上、敢于突破的!我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务;在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气;在过沼泽的时候很大的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动;翻越毕业墙的时候，给我感触很深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了!”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇十二**

与上一次之前公司组织同类拓展训练，这次显得别有一番感受，在烈日中体验着挑战，并吸取着来自体验感悟中的启迪。我感悟着拓展训练给我带来的角色感悟。

看着拓展培训师在关键时刻出来给你们一个响亮的语言或手势，来为这一直思考智慧的“退隐”带来了灵感;通过其架驭游戏的能力、清晰指引规则，以及在协配资源及提前意识的能力体现，为自己增长些经验。在团队合作中，运用游戏突显的方法不言而喻。但能孕育而生还待吸收养分后的实操及精简。

经过两天的拓展训练，身边的一切，瞬间发生了极大的变化。大家在烈日的洗礼下，变成黑黑的。

拓展训练项目进行过程中，组员们表达一时欢呼、一时窃窃私语，拓展培训的乐趣不言而明了。但是，最让我感触的还是面对困难时的坚持。

定向越野，利用地图，指北针，寻找5个任务。这5个点的分布是散且离起点远。因为第一次玩这个游戏项目，不知难易程度及挑战自已的深度。在第一环节是集体跳绳，对于一个人而言，完成16次并不是件难事，但对于要求在一个团体，共16人，一起同时完成，难度可想而知。

寻找下一个任务时，组员们显得有点气馁，抱怨的声音开始相继出现，经过30分钟的跳转，组员们已满头大汗，有两个已体力不支，跳的过程中无力而摔倒。一次次在9点失败时，到接近最后时，变成2、3，组员们越显着急，组员们汗水湿透t恤。

但，一句响亮“再一次”，现从一次次失败、一次次重跳，一次次调整队伍，一次次你我牵手重燃，才有后来欢呼的我们。最后的成功，并没有多大的技巧，也许就是我们都没有放弃“壮志凌云”队，没有放弃组里每一个组员，没有放弃信念，一直坚持走到最后。

紧追依然，落后并没有让我们落下。一步步的寻找，一次次战胜遇到困难，遇到障力，但组员“通常落后，最后取胜”的理念，后面环节我们反败为胜，取得第一名。

最后拓展训练项目开始时，下起大暴雨，但我们顶着大雨，回来终点，教练要我们避雨，组员迫不及待要求教练说出最后一个环节的内容，在我们再三要求的情况下，教炼才给出一张纸条要求组员背下。在这个项目完成时，看着那张湿乎乎纸条上面的字迹模糊，心里不由深生感动，感慨于团队的凝聚力的力量。一个优秀的团队的成功之处：用许三多的话“不抛弃，不放弃”来形容最贴切不过，因为这其中包括不单时团结，坚韧和坚持取得了最终的胜利。

**湿地参观心得体会 湿地行心得篇十三**

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、明确职责，落实分工极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自我就应做什么，又思考怎样做好。在做群众拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时光稍长，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、落实职责，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我的位置，充分论证，最后一举透过。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到达的结果，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，透过分析、决定，充分了解它的本质，透过组织、协调到达目标，透过沟通交流，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，使我懂得就应怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的潜力有限，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光内，翻越由不一样面积空挡组成的“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，发挥了潜力最后完成了各项挑战。

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。几个群众项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时光里将如何去完成?工作中又何尝不是如此呢?团队不仅仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一齐就能称为团队，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，我们应对最后一个项目是在规定时光内，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但是去，我们相互帮忙，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”的状况下穿过所有的网洞，而且，这些网洞在没有别人的帮忙下是很难色一个人独自透过的，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，只有构成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们应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、懂得摆正自我的位置。在团队中既要发挥自我的长处与智慧，同时也要懂得自我优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自我的位置，不要提早给自我设限，也不要给自我戴高帽，我们要善于正视自我，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，同时挑战了自我。这次拓展训练让我时刻提醒自我，要相信自我，时时持续用心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、激情和意志重新应对崭新的每一天，应对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。。。。。。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找