# 最新拓展训练的心得体会600字 拓展训练的心得体会1000字作文(四篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-08-02

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。拓展训练的心得体会600字 拓展训练的心...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**拓展训练的心得体会600字 拓展训练的心得体会1000字作文篇一**

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最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩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最顶端，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；在过沼泽的时候最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，给我感触最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有力量。

**拓展训练的心得体会600字 拓展训练的心得体会1000字作文篇二**

9月23日，我院团委各部门在部长的组织下，新生干事开展团训活动，团训的项目有划拳比赛、盲人方阵、高空断桥、还有精心准备的信任背摔，各个项目考验的是干事们的团结能力、沟通能力，一天下来，新生们之间的沟通增进了不少，为今后工作的开展奠定了基础。

拓展训练分成两队，每队15人，每队拥有两张报纸用来站立。所谓比赛，参赛者都必须通过同一起点，同一时间，同一内容，赛后出现各参赛者不一样的成绩就可算是参赛者的能力差异。双方划拳比赛，谁划输了一次，就会失去半张报纸，这是铁锤队，连续3次划输，只剩下半张报纸，却要在半张报纸上站立5人。但是他们创造了奇迹！在团队协作中加深了解，在解决困难中增进感情，收获很多！

大家都知道沟通的重要性吗？下面拓展项目可以告诉我们沟通重要性。盲人方阵就是要求我们再看不见的情况下完成任务！还不能说话，有时候沟通不是不需要语言的，详情尽在行远！今天我们的体验式培训，有让人笑到翻的盲人方阵，也有让大家流泪不止的电网，总的来说，整个培训都达到了我们要达到的效果——让整个团队团结一致，融为一体。

最具挑战的科目在下午展开，当我们来到训练场地，10米高空跳台和1，5米信任背摔器具展现在面前。仰望10高空和中间缺了一截的仅有30毫米的跳板，着实有些担心。除了担心队里的女生外，还担心自己的体重、血压、恐高等能否跃过。但是反过来一想，大家都在看着我，因为我是来到这里团队的最高领导，虽然我的年龄和体重是困难，但是榜样的力量的无穷的。首先我就要突出自我、挑战自我、战胜我自己，让大家重新认识和认知我。

所以我没有向教练提出退出的请求，而是在队内报名第一个参加跳跃。队里的兄弟姐妹很照顾我，小肖说他第一个跳，让我找出感觉，结果我是男生中第四跳，当我来到10米高台，内心向打鼓一样，心跳加快，往下看确实很高，看桥面，确实很窄，内心虽然不恐惧，但是也有许多的紧张。当教练将保险挂在背后，检查安全后，我告诫我自己，我一定要跳！我一定要成功逾越！我一定要让46位同事重新认识我！我一定要让教练不大声训斥和帮助我！我一定不能给自己的后半生留下遗憾！

在信念的支持下，在大家无声的注视中，我大步走上跳板，来到缺口，先平息了一下自己的心情，然后勇敢的跃过缺口到达对面。可能是体重或者方式等的关系，跃过去后感觉跳板在激烈的晃动、感觉人要往旁边坠落，我下意识做出将腿叉开坐在跳板上，首先确保安全，我往下一看，大家全部用期待的眼光、信任的眼光、鼓励的眼光看着我，给了我极大的勇气，为了使跳板不在晃动，我用慢慢的将腿收回跳板，跪着爬向跳板的终点，并且勇敢的扶着立柱站了起来，创造了一个第一项，就是跪着到了10米平台的终点。在大家的注视下，我调整了心态，不能慢慢走，要有节拍的走，不能让跳板大幅度晃动，我一定要胜利！在号的心态下，我一跃而过回到起点。我胜利了！没有战胜不了的困难，没有逾越不了的障碍。

缘分让我们从四面八方汇聚到这里，经过一天的素质拓展训练，大家从陌生到相识，再到熟悉，大家的心更是紧紧的连在了一起。拓展训练，人人争先，它给了我们快乐，锻炼了我们的身体，也培养了我们的团队精神。尤其是让我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，超越了想象中的自己，完成了看似不可能的事情，提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

**拓展训练的心得体会600字 拓展训练的心得体会1000字作文篇三**

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。

拓展训练心得体会5

5月7日公司举办了拓展训练活动，这是我来到汇美这个大家庭第二次参加拓展训练，每一次都有不同的感受和收获！

到达目的地后，大家开始集合了。教练以游戏形式布置“陷阱”让大家往里钻，当然我们曾上过当的所以这次知道避开“陷阱”，而掉入“陷阱”的同事受到了惩罚。其实只要大家用心思考和互相配合就不会掉入“陷阱”的。经过游戏，我们找到了各自的队友，分别组建了四个小队，以“唐僧取经”为主题命名队名。我们队名非常响亮，叫“齐天大圣大队”，口号是“降妖除魔，取得真经”！我们接下来的训练项目分别有“指压板挑战”、“翻牌挑战”、野炊活动、“团队取经”等。

“指压板挑战”是一个集体挑战的项目，先由两名队员赤脚从一端跑到另一端挑战教练，赢后另外两位队员马上一起跳绳5个，完成后，再有两名队员背靠背夹着气球从教练端走到另一边，到达终点挤爆气球……如果队员之间配合不好，很难争取在第一时间完成。

“翻牌游戏”更是考验团队了。教练准备了13张牌，让每队全员参加，从1一直按顺序翻到k，限时5分钟。看似简单的游戏做起来却有点困难，由于我们队在比赛中没有发挥好，只得了第三名，但我们并没有气馁，反而总结教训，争取在下一项目中做得更好。我们总结几点：

一、我们在工作中要有一个领导者指挥。

二、我们要彻底地执行指挥者的决策，当在执行中发现问题再讨论解决，不要自行发挥。

三、大家要找到正确的工作方法，只有这样大家才能高效率、高标准完成项目。

野炊这个环节就是让我们团队间合作做一顿饭。取食材、洗碗、烧火、烧菜，分工合作。忙碌一小时后，我们终于吃上饭了，大家边吃边聊，感觉就像一个大家庭。这就告诉我们，在工作中，大家的分工都不同，但是目标是一致的，我们就要像兄弟姐妹一样相处，有困难一起解决，只有大家共同努力，公司才有发展，我们才有收入。

“板上战兵”这个训练项目是需要小组成员共同完成一个动作造型，只能有四只脚站在地上，并要坚持15秒。由于我最胖，我提议我在下边做支柱。经过队长指挥后，我们摆好造型，我们“体积”大的做四个支柱，其他伙伴趴到我们身上，这短短的15秒让我无比的痛苦，因为肩负着“重担”，但为了团队，我们还是坚挺过去了。这个活动我的感想是再苦再累都要坚持，不要因为一点压力就放弃。

从“团队取经”这个训练项目中我领悟到，人与人之间的沟通很重要，当工作中出现问题，大家要总结经验，吸取教训，避免以后同类问题的发生。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，为了解决某一问题或完成一个合作项目，我们都必须拿出自己的想法、经验和其他成员分享讨论，甚至相互质证，这最容易迸发出思想火花。当然，过程中也会有一些不和谐的情况出现，因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”。我们既然是一个团队，那么更应该是同心协力、通力合作，努力去完成我们的目标。

**拓展训练的心得体会600字 拓展训练的心得体会1000字作文篇四**

雄赳赳气昂昂的拓展宣誓，拉开了我们为期两天的拓展帷幕。

原本以为拓展训练只是简单的体能测验，只是对身体素质的一种挑战和考验，但是短暂的两天拓展，使我对它有了重新的认识和感悟。

如果说恐惧可以吞噬一切事物的可能性，那么克服恐惧便使一切未知充满了可能，甚至成功。拓展期间，我们队有幸接触了一项高空项目—空中抓扛。当初次看到冷峻的单扛悬在八米的高空，当近身看到细高的铁杆无遮无挡的直插云霄，我们心生畏惧。但是，当困难真正降临到每个人身上的时候，因为选择，因为坚持，因为挑战，因为信念，我们勇敢地踏了上去，我们无悔地战胜了自己，战胜了恐惧，赢得了对自己的掌声和感动。

战胜了恐惧，拥有了力量，我们看到了璀璨的明星。那么，将这种信念融入到整个团体中，我们便忘到了整片星空。

团队的游戏和挑战，使我们由陌生到熟悉，由困惑到理解，彰显出了信任的光辉，焕发出了团结的力量，碰撞出了热情的火花。一个人的力量微乎其微，但是一群人将微薄的力量无限扩散，这股能量会冲释一切，会将一切不可能消失殆尽，会让人叹服不已。但是乐在其中，必须学会付出和包容。甘愿为整个团体去付出自己的力量，明白自己的目标，担当起自己的责任，做一个懂得付出的人，同时心若大海的去容纳他人。

拓展训练，有害怕，有退缩，但是鼓舞和激励让人变得更加强大；有勇敢，有坚持，因为加油和呐喊让人变得更加轩昂；有泪水，更有欢笑，因为挑战的刺激和成功的喜悦激发着人们的壮志雄心。

两天的拓展训练虽然短暂，但它充实，难忘，永恒。因为它是一段刻骨铭心的回忆，它是一场别开生面的力量的盛宴。

十月的北京秋高气爽，xxxx年10月23日——24日，xxxx学院xxxx年新入院的22名教职员工踏上了期待已久的拓展之旅。为期一天的拓展训练非常短暂，但它却带给我们从未有过的经历和体验，我们的精神和心灵也受到了震撼和升华。

这次拓展训练的地点安排在昌平十三陵附近北京智点拓展公司的训练基地，在人事处霍华老师和桂小珍老师的带领下，我们在下午两点半到达目的地，拓展活动正式开始。大家在教练的指导下分成两队，两队在15分钟内完成了队名、队训、队标、队歌和队旗的设计与制作，“太阳”队和“火凤凰”队诞生了。两队的队长分别由民乐系的胡瑜老师和指挥系的傅晶晶老师担任。在所有的训练项目中，除了“高空断桥”是个人的挑战项目之外，其它的“穿越雷阵”“穿越电网”“蛟龙出海”都是需要集体的智慧和力量共同完成的。

先说说“高空断桥”，这应该是让每个参加拓展训练的队员最犯怵的项目了。在离地8米的高空中架起的15公分宽的跳板上进行跨越，想起来都会心惊胆战。管弦系的吴琼老师主动请战，第一个挑战自我，她顺利地爬上跳台，沉着稳健的一跳为这个项目开了一个好头。没有亲身做过这个项目的人是不会感受到那种恐惧，当你站在窄窄的跳板并在上面行走时，所有的人都会心跳加速，而正是在起跳的那一刻，每个人也跨越了心理的那道鸿沟。这个训练项目让每个参与的队员看到了一个从未看到过的自己，它让我们能够更加勇敢和自信地面对今后工作和生活中遇到的困难和挑战！

“穿越雷阵”是我们进行的第一个集体项目，虽然大家在开始之前做了比较清晰的战略部署和战术安排，但在进行过程中还是出现了一些意想不到的情况和了几个不该发生的错误。之后大家及时讨论总结，发现是因为我们的“主人翁”精神都很“强”，游戏过程中每个人“热情”的发言造成了局势的混乱。这个项目让大家看到在执行一项团队工作时，之前需要周密的的计划和准确的沟通，而在执行过程当中一定需要核心人物的领导，在事后则需要进行及时的总结。

有了“穿越雷阵”的经验，之后的“穿越电网”大家显得默契了很多。在两位队长的带领下，大家有序的按照身型大小进行穿越。男老师们在这个项目中发挥了巨大的作用，提琴制作的赵祎老师，附中室内乐的岳麟老师和图书馆的张之悍老师作为输送方，胡瑜老师，傅晶晶老师和作曲系的胡银岳老师作为接收方，他们把每一位女老师安全地送过“电网”。在即将结束任务的时候出现了一个小插曲，可能是因为之前高强度的体力劳动，最后一个穿越电网的张之悍老师不小心触网了，这时大家表现出空前的团结，没有一个人抱怨因为这一失误可能造成的任务失败，相反大家非常冷静，积极地想办法解决问题。最后在所有人的有序配合下，张老师来到了“安全地带”，在他落地的一刻，大家欢呼起来，为集体的智慧和力量而欢呼！

一天的拓展训练很快就结束了，老师们都感觉意犹未尽。大家都非常感谢人事处的老师为新老师们提供这样一次相互认识和了解的机会，并且非常高兴能够有这样一次令人难忘的经历！

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