# 最新体能拓展训练心得体会(十四篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-06-18

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。体能拓展训练心得体会...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**体能拓展训练心得体会篇一**

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

20xx年4月20、21日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜，不仅品尝了美味的野炊，也感受了野外的生活。

这次拓展当中，让我印象深刻的就是“急速60秒”这个游戏。游戏分为两个小组进行，我们两个小组都各自为了自己小组的成绩而努力着，却没有想过我们两组其实可以信息共享、互相合作这个原理。其实在工作当中，我们也常常这样，没有双赢思维，只想住自己团队的获胜，而往往却没有哪个团队取得好成绩，如果我们能够多一些合作，那我们的成绩不是更上一层楼了吗?

第二天的拓展项目相对比较丰富，拼图积分的游戏让我感悟很多。作为队长，首先就被思维给困住了，平常的“我以为”太多了，往往思维就被限定了，两个队长都以为项目书不给读，结果整个团队连目标都不知道。队长也没有很好的起到领导的作用，当已经发现资源共享的时候，没有领导团队用这个方式朝目标去努力，使得各个小组都是各顾各的在拼图。这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为管理组，在工作当中我们是否也应该协调好冲突，带领整个团队朝我们的目标去发展呢?

这次拓展，每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

4月18日是新休验的一次，这次是到野外去露营拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们两天一夜的野外拓展活动。

在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。其中感触最深的游戏是拼图活动，活动结束时教练说：“这个活动我们团队的失落感很大”，确实是因为游戏的失败让我们大伙都有些失落，但是同时也反应出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感。

在这活动中让自己清楚的了解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就算里面的人有精英、有天才，也会是人多力量不大，就成了我们的一句方圆：“人多屁股乱”，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。那如何去做一位优秀的领头羊呢!相信这会是我要一直努力学习改进的方向。

**体能拓展训练心得体会篇二**

个人心理训练

通过训练课程能够有效地拓展人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格;同时让团队成员能更深刻地体验个人与团体之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

团队合作训练

拓展训练是一套塑造团队活力、推动组织成长的不断增值的训练课程。是专门配合现代企业进行团队建设需要而设计的一套户外体验式模拟训练，这是当今欧洲、美洲及亚洲大型商业机构所采纳的一种有效的训练模式;训练内容丰富生动，寓意深刻，以体验启发作为教育手段，学员参与的训练将成为他们终身难忘的经历，从而让每一系列活动中所寓意的深刻的道理和观念，能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中，并且能在日后的工作合作中挥发应有的效用。通过拓展训练，学员在以下方面将有显著的提高：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;启发想象力与创造力，提高解决问题的能力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，更为融洽地与群体合作;学习欣赏、关注和爱护自然。

现实社会意义

现代社会是一个高度人际互动的社会，是一个团队英雄主义的时代。如何实现团队的整体优势和优势互补?在这个生活节奏越来越快，工作分工越来越细，工作压力越来越大，人与人的情感交流越来越困难的竞争环境中，企业、组织和个人更需要团队。拓展训练揉合了高挑战及低挑战的元素，学员从中在个人和团队的层面，都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。拓展训练强调学员去“感受”学习，而不仅仅在课堂上听讲。我们都知道，当我们不了解其它人的感受时，即使我们有很好的见解，我们也很难说服他人。研究资料表明，传统课堂式学习的吸收程度大约为25%，而要求学员参与实际操作的体验式学习吸收程度高达75%，能更加有效地将资讯传授给学员。拓展训练正是一种典型的户外体验式培训。

拓展训练这种形式既安全又有一定的趣味性，易于被学员接受。但拓展培训的最终目的，是让学员将培训活动中的所得应用到工作中去。如果缺乏专业培训师的指导及意见，则很难达到理想的效果。

拓展训练是体验式的学习过程但并非体育加娱乐，它是对正统教育的一次全面提炼和综合补充。大多数人认为，提高素质的手段，就是通过各种课堂式的培训来掌握新的知识和技能。其实，知识和技能作为可衡量的资本固然重要，而人的意志和精神作为一种无形的力量，往往更能起到决定性作用。在何种情况下能使有限的知识和技能释放出最大的能量?如何开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量?

以体验、分享为教学形式的拓展训练的出现，打破了传统的培训模式，它并不灌输你某种知识或训练某种技巧，而是设定一个特殊的环境，让你直接参与整个教学过程。吸收了国外先进的经验，在参与、训练中通过设计富有挑战性与思想性的户外活动，培养人们积极的生活态度与团队合作精神。教官充分调动学员的积极性，投入到每个项目中，让学员体验，面对各种不同的环境及挑战，学习解决问题。通过看、听、行动、体验、分享交流与总结相结合的“立体式”培训，以小组讨论;角色的模仿;团体互动、脑力激荡等方式让学员切身的感受、体会、领悟。

**体能拓展训练心得体会篇三**

短短一天的拓展训练，给了我全新的体验和感受：团队协作、信任沟通、相互配合、激发潜能等精神被一个个游戏巧妙地诠释。本来看似不可能完成的任务，只要有足够的信心、伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力也一样能够出色地完成!在拓展训练中我体会最深的有以下几点：

古语云：“三个臭皮匠胜过一个诸葛亮”，集体的力量发挥得淋漓尽致当数“荆棘排雷”了，直径约四米宽的雷区，仅借助一根约40米的绳子，一个人是无法完成的。我们12名队员很快就商量好机策：由我跟另一名男队员负责把仅有的一根长绳织成一个网，在短短的十几分钟后，一个结实的网织成了。然后我对队员们进行了一一的分工，首先进去排雷的选定有女士负责，男士负责用网把她们安全的抬进雷区。考虑到我们队员人数有限、不能一次排雷成功、体力不足的原因，安排了由体重重到轻的顺序进行排雷。第一由于大家的协作能力不足，失败了;但是我们没有总结原因，紧接着进行了第二、第三次排雷，因体力不足，还是失败了，最后剩下了一个体重最轻的队员了，我们才恍然大悟，总结了值钱的不足，休息了几分钟后，重新对负责抬网的队员进行了分组，最后才成功了排除雷。胜利后高声地欢呼着。可见，集体力量是无穷的。从中我体会到：一个集体要有成绩，需要全体同志的共同努力，如果有一位同志稍不努力或不配合、脱离群体或者独断独行的话，工作是很难出成就的。所以，在工作中要取得更好的成绩，需要每位教师的鼎立支持，齐心协力。每个教师都是大家庭中的一员，都得争取为集体无私付出，毫无半点计较。正所谓“上下齐心，其利断金”。

“排雷探宝”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验。首先错误一，队长没有对游戏规则进行分析讨论就盲目开始游戏;错误二，没有正确的对人员进行分工;错误三，没有勇于创新的观念，浪费了很多时间。由此，让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花点时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。

在“蛟龙出海”项目中，当我们败给“突击队”的时侯，才知道同伴相互之间的信任和配合是完成该项目的关键。赛前我们练习的时候，没有相互信任，各自按照自己的想法来走，不仅没有前进，反而还绊倒几个。在比赛中，由于没有配合好，一开始就出现了绊倒的现象，处于了劣势，败了下来。由此，可以说明，团队协作，关键就在于要相互信任对方，相互配合，才能取得最后的胜利。

虽然已离开了拓展基地，但一回想起拓展训练的经历，心里还是久久不能平静，因为自始自终我们均为自己的顺利过关而满足，我们为同伴加油而声嘶力竭，我们为同伴成功而欢呼雀跃，我们为全体通过而拥抱而欢呼。所有的一切，是那么的真切、那么的具有合力，那么的让人回味。在一天的训练中，我们快乐着、合作着、前进着、幸福着，这种团结协作、催人奋进的精神将永远激励我今后的工作，我坚信，只要大家齐心协力，定能创造奇迹。

**体能拓展训练心得体会篇四**

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。

**体能拓展训练心得体会篇五**

有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：总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。

总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

**体能拓展训练心得体会篇六**

供电公司为期一周的内部培训结束了，此次培训，我们系统的学习了国家电网公司的核心价值观、企业宗旨、企业精神、企业理念、电力法律法规、电力安全工作规程等相关知识，感觉自己受益匪浅，主要有以下几点体会。

一是要加强团队合作精神。

在学习中，我深深体会到人与人之间的沟通，同事之间的相互支持，以及团队的协作精神是我们工作取胜的关键。在今后的工作中，无论在哪一个工作岗位，都离不开整个团队的协作，一滴水，只有融入到大海中才不会干涸。

二是要不断学习新知识、新理念和新方法。

平时要及时反思自己在工作过程中存在的问题，努力提高自己各方面的能力，从而能更好的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己本职工作的同时，促进公司的快速发展。

三是要加强自己对专业知识的掌握。

作为一名电力工作者，掌握电力方面的专业知识是我们工作的基础。只有加强对专业知识的掌握，才能更好的做好工作。

这次培训的内容丰富，形式多样，效果明显。通过各位老师理论联系实际的精辟阐述，使我们开阔了视野，提高了思想认识，同时也增强了我们做好工作的信心和力量。

电力事业是充满阳光的朝阳事业，电力企业是不畏艰苦，团结协作，无私奉献，敢于创新的企业，我们将用实际行动构筑一道保障电网安全运行的钢铁长城。让我们在平凡的岗位上努力进取，为电力事业美好的明天唱响青春的主旋律。

**体能拓展训练心得体会篇七**

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

这次训练，大家共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。 这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功。

首先，一个优秀的团队必须有明确的目标。

其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富，如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受。

第一： 分层管理，明确领导极其重要，每个人的岗位职责确定以后，各司其职，有利于 明确责任，发挥个体的主观行动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做 好，做事要先做计划，在开展行动，这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

第二：要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队 集体的进步。

第三：从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，同事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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

**体能拓展训练心得体会篇八**

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。

**体能拓展训练心得体会篇九**

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了.一路上大家精神饱满,一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地,首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵,暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过.休积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面.经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着,在每项活动结束之后,指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、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。

4、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。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

**体能拓展训练心得体会篇十**

拓展训练结束几天了，回来后我们各自就投入到紧张忙碌的工作中，但训练中的各种情境还历历在目，心绪久久不能平静。

先从训练的第一上午说起，印象较为深刻的是所有的参训人员分为两队，各自围成一个圈，左右拍肩后拍手并大声喊出“我们是最棒的团队”，活动的具体流程我就不多说了，令我颇有感触的是我们第一次试的时候用时36秒多，两队之间开始比赛了，第一次33秒多，第二次28秒多，第三次竟然才24秒18，两队之间虽然我们输了对手不到1秒的时间，但是我们一次比一次做的好，就是在进步，小小的活动告诉我们做事情要找到快捷的方法，使其达到高效高质的结果，还有就是团结，每个人都要用心且不出错，一个人出错了就会耽误集体的时间。

下午在一阵小雨过后，伴随着清新的气息，迎来我所惧怕的两个训练项目信任背摔、高空断桥。因为之前来的时候我看到过公司发的训练内容，看过之后我觉得这两个项目对我来说是有难度的，但实际做起来并没有呢么可怕。先说信任背摔吧，信任背摔是背摔的人站在1米2多高的跳台上面，背向其他伙伴，身子没有任何弯曲的向下倒去。看过前面几个伙伴都顺利的被其他伙伴接住了，我就也大胆走上了台面，非常漂亮的完成了信任背摔这个项目。这个项目使我明白了，同伴之间最重要是要相互信任，信任是合作的基础，而且别人往下摔的时候，自己要在下面做好安全接应的措施，感受对方的付出，学会去换位思考，减少与他人之间的误会与矛盾。

高空断桥项目，从一开始的惧怕，到后来的摇摇欲试，到再后来的豁出去拼一把，一系列的心理变化，我才有勇气去穿上安全带，开始一步步攀爬。攀爬的过程中手心冒汗，终于爬上去了，却和其他有些同事一样不敢松开柱子。然后心里默默的告诉自己不怕不怕，一步一步向前迈进，在大家的加油声中，我勇敢的迈出了右脚，竟然没有像自己想像的那样登空或是有其他的意外，而是牢牢的落到了对面的台面上，然后稳稳的下来。整个过程比较惊心动魄，虽然没有像大多数同事那样，完全从这边跨到另一边，但是我跨出了自己勇敢的一步。所以说，每个人最大的畔脚石是自己，克服自己的心里障碍，鼓励自己勇敢向前迈进，就能有意想不到的收获。

风火轮也是个很有意思的项目，用报纸和胶带做成一个轮子，滚动前行至目的地。做完这个项目以后，我觉得一个团队在做任何一项工作的时候，首先是要学会思考，思考怎样利用有限的资源，去较好的完成一项工作任务;其次是做的过程中要善于发现问题，及时去改进，避免因小失大。

训练第一天很快就过去了，第二天按照时间要求大家伙6点就陆陆续续在广场上了。远离城市的噪杂及工作上的烦恼，突觉山村的生活也是很十分惬意的。平时忙碌的工作和生活让我们忽略运动，运动不但可以锻炼身体，养成良好的生活习惯，还能陶冶情操，放松身心。很少运动的我们，跑了几里路就气喘嘘嘘的，以后得注意多加强运动。

穿越电网是一个既充满紧张氛围，又十分有趣的活动。任何一个人触碰电网，就牺牲了。就如现实生活中我们有时候所面临的事情一样，不可能有很多次机会去供我们尝试。如果想要做好就要合理统筹安排，有计划有组织。把可能造成意外发生问题杜绝到萌芽状态，而且在做的过程中要认真细致，细节决定成败。

孤岛求生中，我扮演的是盲人的角色，带上眼罩，一片漆黑，什么也看不见。只能听到周边同是盲人伙伴的声音，因为我们不知道自己的任务是什么，又听到有海盗的声音，大家就牢牢报成一团。有人拉我们的时候，我们死拽着伙伴的手不松。然后游戏结束了，我们才明白怎么回事。原来是健全岛上的人，要指挥聋哑岛的人去把我们从盲人岛上救到健全岛上。做这个游戏我们忽略了沟通，忽略了先后次序。每个岛都有一个任务卡，但任务卡上有很多项任务，我们被一些无关紧要的任务迷惑了，拖延了时间。每个小岛就犹如一个部门，每个部门之间在工作上都会有交集，只有注重沟通，部门之间才能协作，工作效率才能提高。

坎坷人生路以一种特别的方式，让我们学会了感恩。人生路上我们要感恩的人太多，而现实生活中我们是否真的感受到了他们的爱和帮助，是否以同等的爱和帮助给予了回报。这个活动，好似一部时光机一样，把时间拉回到过去，让一些人一些事在我们脑海中浮现。通过这个活动，我发现自己真的很了不起，承担了工作和生活上的各种压力，也发现自己对父母的关心很欠缺，有时候对他们说话语气也很不好，这些都是很不应该的;还有对待同事的误解，我很委屈，为什么平时不能加以沟通和了解去减少误会呢;还有对那些曾经帮助过我的人，太多太多。面对一切生活工作中需要面对的人，我们都应该时刻去报一颗感恩的心去对待他们，只要能真正做到，我相信我们的生活会很美好。

毕业墙是最后一个项目，也是我们私下讨论最多的一个项目。那么高的墙，不能借助任何外力和工具去翻越，只能靠我们45个人。教官问我们需要多久，我们说30分钟，有的说1个小时甚至更多。真正团结到一起，我们翻越过去只用时11分钟多，大家都感觉很不可思议。事实上是我们自己把问题放大化了，所以在面对困难的时候，首先放平心态去看问题，不能把简单的事想太复杂，坚信自己可以，尽心尽力去做就能够做好。

拓展训练带给我的感悟远不止这些，以后我会调整好自己的心态，学会积极主动不退缩不逃避，遇到事情理好思路，有计划有主次;善待父母亲人朋友同事，团结集体。快乐工作，快乐生活。

**体能拓展训练心得体会篇十一**

毕业墙是拓展训练中很经典的一个项目，往往安排在最后作为压轴项目。培训师带着我们来到到毕业墙下，还以为是为了遮蔽阳光来这里休息一下;短暂休息之后，培训师就开始向我们介绍这最后一个挑战项目（毕业墙）。

总高4.2米高的毕业墙，所有参训学员，在不可以借助外力的情况下，只能用我们的身体。必须在培训师指定的时间内全部翻过。我对这个任务感觉难度太大，跟培训师说这个几乎不可能做到，但是培训师用坚定的眼神给我打气，说这个项目队个人是很难完成的，但是对于团队来说却是很容易的;

面对任务大家开始讨论怎么去做，搭人墙的是最容易想到的方法。墙上有人拉，下面有学员做支撑，其他人就比较容易上去。但是培训师还给另外一条规定，已经爬上去的学员不可以再当人梯。有两个很关键的问题：第一个和最后一个学员怎么爬上去?

10分钟后开始，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这些同事是我们的中流砥柱。其它学员围成半圆双手展开，形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着6名同事的肩膀，成功中翻过毕业墙。

下面的过程就很流畅了，第一个人顺利拉上第二个人，两个人再拉上去第三个人以此类推……可是参训学员的体型不一，有一些很彪悍的学员，撘人梯是非常好的人选，可是拉他们上去却很费劲。这需要承受他们的人梯肩负更多的重量，上面的学员也要加把劲。有一个超重量级的伙伴要上去时，因为人墙差点支持不住了，墙上面的学员不管是都有点难负重荷!虽然气氛很紧张，大家却是空前团结，加油声响亮，负责保护的学员也时刻戒备着。那位学员最终成功翻过毕业墙的时候，大家都禁不住欢呼起来。

最后一个人如何爬上高墙是最难的挑战。已经没有学员站在墙面下了，他凭自己的弹跳力是不可能抓住上面学员的手的。终于，有一位英雄站出来，愿意以倒挂金钟的方式拉上最后一位学员。这个确实很危险，他头部充血，青筋暴起，还要用力向上拉着，让其它学员可以抓住下面的伙伴，当最后一位学员顺利越过毕业墙时，很多女生已经禁不住落泪了。

培训师说，你们认为不可能做到，最终你们成功完成了。你们预计要一个小时，实际上你们只用了20分钟。毕业墙这个拓展项目最重要的体现就是团队的配合和信任。每个充当保护者的学员都是很重要的，没有保护，谁也不能安全的翻过这4.2米的墙。充当过人梯的同学，请站出来，好好看看他们的肩膀，几乎个个都有淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请站出来，让大家为你们鼓掌。在我们日常的工作和生活中，很多工作都需要团队的协作和配合，总有些人付出的会比别人多，我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。但是我希望你们以后能够尊重和关心团队里的每个伙伴，为那些为工作为大家付出更多的人鼓掌!

毕业墙这个拓展项目实在是太精彩了，培训师的话非常有道理，我们怀着感恩的心态看待团队里的每个伙伴。

内心的感动久久回荡不息……

**体能拓展训练心得体会篇十二**

三天的训练时间在人的一生中微不足道，但三天的激情、努力、挑战给我这个刚走进社会踏上工作岗位的新人带来了一笔宝贵的精神财富。拓展只是一种训练，是体验下的感悟，我相信每一个人都从拓展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实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。“磨练意志、完善自我、熔炼团队、陶冶情操”。

“孤岛求生”、“牧羊”——沟而能通，通则不痛。

如果你不能从沟通中获得充分的信息，那么你的做事环节肯定会出问题。这点在“牧羊”任务中体现最为深刻，我们的队伍脱节、有些指令“牧羊犬”无法下达，都是未能及早地意识到细致有效的沟通所致。

人际关系是个体之间在社会活动中形成的以情感为纽带的相互关系。社会心理学认为人际关系就是人与人之间的心理距离。沟通可以缩短人与人之间的距离。是人际交往的基础和前提，是人际关系中最重要的一部分，人们通过沟通传递情感、态度、事实、信念和想法。

很多日常工作的技巧，就像薄薄的窗户纸，如果没有人给你点破，单靠自己摸索，可能一年半载你还是雾里看花，而如果经验丰富的同事对你稍加点拨，你可能很短的时间内就能云开雾散。作为刚走进矿区的大学生，在工作负荷还不是很大这个有利时机，除了执行好领导交办的各项事务的同时，尽快熟悉情况，不懂就问，勤沟通，积累经验。为矿区的发展贡献自己的一份力量。今天、明天不论我们身居何位，更应该认清沟通的重要性，注重平级之间的沟通、下级与上级的沟通、部门与项目间的沟通以及经验的交流等是实现集体目标的关键。

“红黑游戏”——双赢，赢德赢人心

红黑游戏一开始，我们两队的每一位成员在各自的心里树立了必赢的理念，团结一心，用赌的方式继续游戏。结果使两队都以失败而告终。经过教练的点拨，让我们每一位在场的伙伴都豁然省悟，我们的思考是狭隘的，追求的赢只是片面的。双赢可以使我们两队都不会受到损失，何乐而不为呢?天空包容了游荡的云，在云朵的映衬下更加明亮。大海包容了激荡的浪花，在浪花的跳跃中更加迷人。云朵，浪花在天空与大海中相互辉映，光彩熠熠。这便是双赢的智慧，双赢可以使我们共同进步，都更加的光彩熠熠。当今的“煤电之争”难道就不能以双赢首场吗?

双赢其实还启示着一种做人的道德，包含着磊落与宽容，健康与团结，甚至可能因此而获得

“高山流水”般无价的友谊。

**体能拓展训练心得体会篇十三**

公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力,能够更好地适应无限变化的市场环境,特地在九龙潭拓展训练基地组织了此次训练，通过此次训练,我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上,那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中,汗水、痛苦与欢笑交织在一起,使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深:

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,如果摔倒或者有其他的什么意外,就表现出团队的协作能力不好,也就是我们的团队是否具有团队精神,通过此 次活动,我们每个人都陷入了深深的思考,那就是:什么样的团队才可以取胜?协作高效诚，这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

面对4.5米高的求生墙，任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力,团结合作,甘当人梯,我们25人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契,那么互相照应彼此,那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果;相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心, 明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待;第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力;第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1>2的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念;同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情;过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励;过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

**体能拓展训练心得体会篇十四**

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。

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