# 最新室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会(14篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-29

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。室内拓展培训心得体会感悟 室外拓...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇一**

1， 带着感恩的心去工作

感谢老板给了我们一份稳定的工作;感谢上司对我们的指导;感谢同事热情的帮助;感谢父母给我们的养育之恩;感谢家人一直是我们坚强的后盾;感谢至亲挚友一路相伴„心中有爱，心才会温暖、热情、有力量，亲爱的同事们，感谢你们!

2， 要有一颗同理心

不管是工作还是生活，要有一颗理解对方的心，当同事间沟通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时„ 要真正站在对方的角度考虑问题，实实在在、设身处地为对方着想。我相信，只要有心，一切问题都将迎刃而解。

3， 团队的力量——不抛弃不放弃

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊：“用心、信任、付出、支持”时，确实很辛苦，但是我们的队员始终坚持到最后，没有因为这些困难而放弃，因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的，每个人都是重要的，正因为有着这样重要的每个人，才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀，团队的优秀才是真正的优秀。

4， 心态决定一切

今天的成绩取决于昨天的心态，明天的成绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友，如果你带着抱怨、冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度，路将越走越窄，朋友将越来越少，职位收入将停滞不前，甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此，如果没有核心竞争力，将没有市场，从而被市场淘汰。

5， 一人一心——“忠”

受雇于一家企业，就要全身心投入这家企业，因为忠于企业是对一个员工最基本的要求，也是最基本的职业道德。如果每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

6，“予人玫瑰，手有余香”

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑;因为“良言一语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

7, 勇于承担责任

“领袖风采”的环节，更是触动心灵。因为我们平时工作中的一次疏忽大意给公司带来损失，而这些要由上司承担责任，由公司来买单，因为有上司和老板的宽容，才让我们继续走下去，他们默默地承担着因为我们的过错而带来的各种损失和麻烦，甚至是痛苦和焦虑„„我们还能心安理得吗?

责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任;为人父母了，要承担抚养儿女的责任;工作了，要承担起作为一个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇二**

为期两天的室内拓展训练已经结束，大家都怀揣着一颗不舍的心离开了，在拓展过程中宁教练带领我们参与了很多活动，通过这些活动我悟出了很多的人生哲理。

1.带着微笑、充满激情地生活

每个人的童年生活都是无忧无虑、充满快乐的。我的童年也一样，虽然有点单调，但是很快乐。在成长中，我们慢慢地越来越成熟，然而在此过程中却渐渐地失去了生命中一种很宝贵的财富-笑容。孩子的脸上经常带着笑容，那是他们发自内心的微笑，是任何人也无法模仿的;相比来说，成年人的脸上经常是惆怅、冷漠。为什么会这样呢?宁教练的一席话给了我们答案，原因是我们变得复杂了。人在童年时，思想很单纯，开心的时候就大笑，不开心的时候就大哭，任何情绪都是很真实的。而人在成年以后，身上总是背负着一些东西，诸如家庭、亲人、爱人，生存压力、购房压力、工作压力等等，慢慢地我们就失去了微笑，我们觉得自己被生活压迫地都快喘不过气来了，哪里还有力气去微笑。其实，生活并没有拖欠我们任何东西，所以我们没有必要总是板着脸。我们应该感谢它，至少，它给了我们生存的空间。我们应该正确地认识生活，笑对人生。

生活是繁杂的，又是辛苦的;人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的，人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的;人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

生活需要智慧，人生需要感悟。假如我们一边能智慧的生活，一边又能深深的感悟人生，那么我们就能够更好的享受生活，并能够快乐地生活。倘若一个人能看淡虚浮的名利，就会默默地吞咽痛苦的泪水，理智的去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊，从而带着微笑生活，从容地漫步人生路。

2.要注重培养自己的团队意识

具有团队意识已是当今社会对现代职业技术人才的要求。团队意识的培养不仅可以提高团队整体工作效率，也为团队成员个人的全面发展提供了良好的平台。不管是身为在校学生，还是公司员工，又或者是家庭成员，处处都需要团队意识。我们以集体生活的方式存在，所以，团队意识必不可少。

团队就是两个或者两个以上的个体为了完成某一共同的目标而组合在一起，通过成员间的相互协作和配合，最终实现团队最高目标的一个团体。在室内拓展过程中，我们做的每项活动都需要团队中的每个人相互配合来完成。我们公司河北奥玻玻璃集团股份有限公司是一个大整体，旗下有盛德、裕佳、奥德、泽地萃等等分公司，奥玻集团的发展离不开各个分公司的发展，分公司的发展也离不开集团公司的支持，在发展过程中，更是要求公司内部各个部门之间加强合作，谁也不能特立独行。我作为财务核算中心的一员，要为公司的整体发展贡献出来自己的力量，在工作中还要与其他部门协作配合，积极参与到公司的发展中去。人无完人，正是因为这样，我们才需要团队的力量，发挥团队中每个人的优势，以彼之长补己之短，只有这样，我们公司才能发展得更快。

3.要主动担当，积极作为

为了让我们认识到领导的辛苦，宁教练带着我们做了一个类似于领导和普通员工的活动，首先选出本组的领导，领导可以享受本组成员的任何服务，捶背，揉腿，喝茶，吃糕点、水果等等，不过接下来每组成员根据教练的要求报数，第一次报错了，领导要做11个俯卧撑，第二次报错了，领导要做22个俯卧撑，以此类推。在报数过程中，我们总是出错，每一次错误的产生，领导都要为我们承担后果。活动进行到后来，大家都哭了，因为大家看到了领导的不易，大家看着领导在替我们承担着错误的后果，他一个人在默默地做着俯卧撑，我们心里都特别痛苦，都想替领导分担一些。虽然这只是一个小小的活动，却让我们认识到了领导内心的隐忍和多于常人的付出。我们总是羡慕领导，觉得领导很风光，到哪里都是万人瞩目，可是我们看到的只是表面，我们看到了他们把自己伪装成一个强大的硬汉，却没有看到他们在黑夜中卸下面具后，默默地一个人留着辛酸的泪水和辛勤的汗水的时刻。这个活动让我们真实地体会到了领导的不易。

我不知道有多少个夜晚，当所有的员工都进入梦乡以后，而领导依然在为公司的发展愁眉不展;我不知道有多少次，员工犯了错，领导除了自己承担责任以外，还要反过来去安慰犯错的人;我不知道有多少次，企业周转资金遇到困难时，为了让员工准时拿到工资，领导曾彻夜难眠，思前想后地筹集资金。还有很多很多，我原来都不知道，也不理解，不过现在我懂了，今后我会主动积极地工作，做好自己的份内之事，除此之外，我还想为您分担更多只愿您能减轻一点肩上的负担。

4.要懂得感恩

在本环节，宁教练首先带着我们做了这样一项活动，给一个人蒙上眼睛，然后两个人搀扶着她的手，两个人扶着脚，就这样四个人带着蒙上双眼的人穿越路障，道路崎岖不平，但是每一个蒙上眼睛的人都不必担心，因为有亲人在，亲人们会带着你平安地走过路障。走过那些路障以后，我摘下眼罩的那一刻，心里面特别感动，因为有了大家伙的帮助，我才能平安走过，若是我一个人孤孤单单地上路，必定会磕磕碰碰，伤痕累累，所

以我们要学会感恩，感恩那些帮助过我们的亲人们以及养育了我们的父母。

懂得感恩，才会懂得生活，才能体味生命的真谛，才能感受生活的幸福和生命的快乐。

感恩我们的父母，是他们给了我们这个世界上唯一的最尊贵最伟大的生命。在我们成长的过程中，无论生活多么艰难，无论遇到多少坎坷，每时每刻我们都能感受到父母的那份不求回报的爱。因为这份爱是无私的，因而比我们的生命更伟大。父母那包含岁月艰辛的一缕缕白发、一条条皱纹，都是爱的见证。父母对我们的爱，年轻时我们不懂，而等我们懂得时又常常忽略。生活中迫于工作压力处于忙碌中的我们，经常会使用暴躁的语气和尖刻的语言，用极不耐烦的态度给这份天底下最无私最伟大的爱蒙上一层阴影，能够承受这份粗暴和这种伤害，并宽容这种无礼行为的，仍然是我们年事已高的父母。事后，在你十分懊悔的时候，你会再次听到那轻轻的充满关爱的话语，这时，倒像是父母做错了什么。

能够享受父母的爱，应该是世界上最幸福的人。每次听到《常回家看看》这首歌曲的时候，我都会情不自禁地泪流满面，为自己曾经很不得体的言行和态度深深自责。其实，父母在对待我们的问题上除了奉献别无所求。其实，我们面对最敬爱的父母，完全可以从最细小的事情上做起，在力所能及的情况下，把自己的一份感恩，一份尊敬，一份关爱传递给他们。 尽管我们不能给父母富足的物质生活，但我们也决不能让父母在失落中生活。每天一个电话、一句问候，我们可以做到;天冷了，给节俭惯了的父母添件御寒的衣服，我们可以做到;诸如此类的很多简单细小的事情，我们都可以做到。

生活是艰难的，生命都是短暂的。谁若在攀比中生活，谁就是痛苦的;谁在感恩中生活，谁就是快乐的。不要等一切都来不及时再去懊悔自责，让我们在父母有生之年，用我们的孝心，共同给我们饱受生活磨难的年迈的父母送上一份快乐和一份幸福吧!

活动的最后大家每个人手中握着一支蜡烛，蜡烛下罩着一个红色的心形卡片，一支蜡烛的光亮是微弱的，但是当我们人手一支蜡烛时，世界就会变的敞亮。我们时常期望别人为我们点亮人生路，那我们也要为别人点亮人生路，这样大家在相互扶持中人生路自然就会越来越顺畅。在歌曲“难忘今宵”中，我们依依不舍地离开了教练，结束了这场为期两天的拓展训练。

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇三**

11月18日，我们长沟中心校的全体中青年教师，在中心校领导的组织下，在大兴古桑园拓展训练基地进行了为期一天的拓展训练。一天的时间虽然非常短暂，但在训练中我们所表现出来的斗志和意志，通过训练所收获到的感悟和体会，却会持续影响着我们每个人以后的工作和学习。

“没有完美的个人，但可以有完美的团队”是我此行最大的收获。拓展训练不同于一般的课堂教学，它是一种“体验式”的教学训练，拓展训练的最大目的是：培养团队精神和整体意识，改善人际关系，了解沟通的重要作用。通过基地教练组织的一系列的活动，就我个人而言，我自己有以下一些深刻的体会：

第一，挑战自我，战胜自我。

在进行的拓展项目中，有一项叫“高空断桥”，大家在安保措施的保护下，要跨越在平地上轻而易举能跨越的宽度。但因为是在高空，所以每个人都产生了或多或少的恐惧感，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，跨越这一小步。在人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么我们就能将属于自己的机会牢牢抓住。

第二，无论做什么事情之前都要有明确的目标。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第三，做事要有周详的计划和正确的方法。

在每项项目进行之前，我们的队员在教练讲清楚规则后，都会自发的聚到一块商量怎样做才能最好最快的完成。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第四，团队精神和整体意识在工作中的推广。

团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任，团队成员就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。团队合作中如果没有这些因素，任何工作目标也是无法完成的。

第五，有力的领导。

在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

在仅仅一天的素质拓展训练时间中，天气也仿佛在刻意的给我们的活动增加难度，早晨还是晴空万里，下午就刮起了寒风，但是再恶略的天气也挡不住我们青春的呐喊，我们在这一天中所表现出来的斗志昂扬的气势和强烈的团队荣誉感，使我们感受到了集体力量的伟大。

在一天的拓展训练活动结束后，我们即将出现在自己人生的第一个工作岗位上，我们一定会把自己在团队活动中所体验到的学习精神、坚持精神、尝试精神还有伟大的团队精神，应用在我们即将工作的岗位上，运用到我们将来的工作中，一起去开创我镇教育事业的新篇章，去谱写自己人生的新篇章。

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇四**

今天，我们坐车去阿城平山参加素质拓展训练夏令营。

在路上，我们在车上一边看着窗外美丽的景色，一边唱着欢快的歌曲。到了基地，我们开始了拓展训练。第一关是蛟龙出海。游戏规则是一个人的左腿和旁边那个人的右腿绑在一起，然后两个人一起走，看哪一对的速度快。还有“过电网”、“扫雷”等等好多有趣的游戏，一共有近十种游戏。

我玩得非常开心!让我印象最深的是过电网和扫雷这两个游戏。过电网是这样的，有一张电网，哈哈，是假的!上面一共有二十个洞。队伍中的每一个人都要从一个洞中钻过去，而且其他人钻的洞不许和前面人钻的洞一样，并且一旦有人要是触网，前面做过的人都要从头再来。意思就是就算队伍中全部的人都过去了，只有一个人触网了，整个队伍也要从头再来。

从这件事中，老师认真地告诉我们：“你做了一件好事就像往一个有一半水的水瓶滴了一滴清水，别人是看不出来的。如果做了一件坏事，就像一滴墨水滴到一杯清澈的水里，一杯水就被污染了!就必须重新来!”

扫雷就是有一些数字，每个人要从起点一直走到终点，有许多种走法，但只有一条路能走过去，其他的那些条路上都有雷。每当触到雷时，那个人就从原路返回。这件事说明，我们要吸取别人的经验，别人做错的事，我们就千万不要再去做，别人做对的事，我们就要向他学习。

在平山参加活动，我不仅学到了许多道理，更被那里非常迷人的景色吸引着。那里真是山也高，水也清，树也绿，天也蓝。我希望人们不要破坏这里的环境，让更多人感受大自然的美丽!

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇五**

很高兴参加了公司组织的拓展训练活动，亲身体验了这种紧张、刺激、具有挑战的生活，训练前的热身活动从一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。这里，有太多的经验要和大家一起去交流;这里，有太多的收获要和大家一起去分享。

7月13日早晨6点20分我们一行20人乘座由公司组织的一辆大巴，一路颠簸4个多小时来到了坐落在张家港地界江中心的双山岛拓展训练基地，由于路不熟到那里时已经10点多钟，一到那里教练就让我们换衣服投入了紧张的训练。

第一个项目“空中单杠”，这个项目我想策划者的目的应该主要是激发人的潜能和强化人的意志，但是我个人更重要的体会就是人对于精神力量的需求，它挑战了我们的体能和心理极限。很高兴地看到，我们“无敌队”的每一位勇士都能成功地战胜挑战。特别是队友的举动，队友的鼓励居然使我们的一位女队员战胜了多年的恐高心理，勇敢地蹬上了12米高的铁柱腾空抓住了横杠，战胜了自己，铸就了我

们“无敌队”的辉煌。

接下来的一个个项目也分别从不同的侧面给大家以启示和感受。“有轨电车”、“走钢丝”使我们认识到团结、协作在企业运作中的作用。在以后的各自活动中每个队员都在挑战自己，尤其水上的几个项目虽然教练没有要求一定要做，但是每个队员所表现出来的不怕苦不怕累的精神激励着我，鼓舞着我，我想有这样的一支团队没有任何困难可以吓倒我们的，我想如果企业的每个员工都有着这样的精神和意志，实现企业的未来五年发展规划指日可待。

唯一遗憾的是因为下雨“空中跳板”和“胜利墙”没有做。

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，进一步推动了我工作的热情。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，拓展到一个企业内部，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，才能走向胜利的彼岸。

通过训练，使我明白了：人心齐泰山移，团结就是力量。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。要上下沟通，拓展沟通渠道，当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强!

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇六**

为期两天的室内拓展训练已经结束，大家都怀揣着一颗不舍的心离开了，在拓展过程中宁教练带领我们参与了很多活动，通过这些活动我悟出了很多的人生哲理。

1.带着微笑、充满激情地生活

每个人的童年生活都是无忧无虑、充满快乐的。我的童年也一样，虽然有点单调，但是很快乐。在成长中，我们慢慢地越来越成熟，然而在此过程中却渐渐地失去了生命中一种很宝贵的财富-笑容。孩子的脸上经常带着笑容，那是他们发自内心的微笑，是任何人也无法模仿的;相比来说，成年人的脸上经常是惆怅、冷漠。为什么会这样呢?宁教练的一席话给了我们答案，原因是我们变得复杂了。人在童年时，思想很单纯，开心的时候就大笑，不开心的时候就大哭，任何情绪都是很真实的。而人在成年以后，身上总是背负着一些东西，诸如家庭、亲人、爱人，生存压力、购房压力、工作压力等等，慢慢地我们就失去了微笑，我们觉得自己被生活压迫地都快喘不过气来了，哪里还有力气去微笑。其实，生活并没有拖欠我们任何东西，所以我们没有必要总是板着脸。我们应该感谢它，至少，它给了我们生存的空间。我们应该正确地认识生活，笑对人生。

生活是繁杂的，又是辛苦的;人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的，人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的;人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

生活需要智慧，人生需要感悟。假如我们一边能智慧的生活，一边又能深深的感悟人生，那么我们就能够更好的享受生活，并能够快乐地生活。倘若一个人能看淡虚浮的名利，就会默默地吞咽痛苦的泪水，理智的去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊，从而带着微笑生活，从容地漫步人生路。

2.要注重培养自己的团队意识

具有团队意识已是当今社会对现代职业技术人才的要求。团队意识的培养不仅可以提高团队整体工作效率，也为团队成员个人的全面发展提供了良好的平台。不管是身为在校学生，还是公司员工，又或者是家庭成员，处处都需要团队意识。我们以集体生活的方式存在，所以，团队意识必不可少。

团队就是两个或者两个以上的个体为了完成某一共同的目标而组合在一起，通过成员间的相互协作和配合，最终实现团队最高目标的一个团体。在室内拓展过程中，我们做的每项活动都需要团队中的每个人相互配合来完成。我们公司河北奥玻玻璃集团股份有限公司是一个大整体，旗下有盛德、裕佳、奥德、泽地萃等等分公司，奥玻集团的发展离不开各个分公司的发展，分公司的发展也离不开集团公司的支持，在发展过程中，更是要求公司内部各个部门之间加强合作，谁也不能特立独行。我作为财务核算中心的一员，要为公司的整体发展贡献出来自己的力量，在工作中还要与其他部门协作配合，积极参与到公司的发展中去。人无完人，正是因为这样，我们才需要团队的力量，发挥团队中每个人的优势，以彼之长补己之短，只有这样，我们公司才能发展得更快。

3.要主动担当，积极作为

为了让我们认识到领导的辛苦，宁教练带着我们做了一个类似于领导和普通员工的活动，首先选出本组的领导，领导可以享受本组成员的任何服务，捶背，揉腿，喝茶，吃糕点、水果等等，不过接下来每组成员根据教练的要求报数，第一次报错了，领导要做11个俯卧撑，第二次报错了，领导要做22个俯卧撑，以此类推。在报数过程中，我们总是出错，每一次错误的产生，领导都要为我们承担后果。活动进行到后来，大家都哭了，因为大家看到了领导的不易，大家看着领导在替我们承担着错误的后果，他一个人在默默地做着俯卧撑，我们心里都特别痛苦，都想替领导分担一些。虽然这只是一个小小的活动，却让我们认识到了领导内心的隐忍和多于常人的付出。我们总是羡慕领导，觉得领导很风光，到哪里都是万人瞩目，可是我们看到的只是表面，我们看到了他们把自己伪装成一个强大的硬汉，却没有看到他们在黑夜中卸下面具后，默默地一个人留着辛酸的泪水和辛勤的汗水的时刻。这个活动让我们真实地体会到了领导的不易。

我不知道有多少个夜晚，当所有的员工都进入梦乡以后，而领导依然在为公司的发展愁眉不展;我不知道有多少次，员工犯了错，领导除了自己承担责任以外，还要反过来去安慰犯错的人;我不知道有多少次，企业周转资金遇到困难时，为了让员工准时拿到工资，领导曾彻夜难眠，思前想后地筹集资金。还有很多很多，我原来都不知道，也不理解，不过现在我懂了，今后我会主动积极地工作，做好自己的份内之事，除此之外，我还想为您分担更多只愿您能减轻一点肩上的负担。

4.要懂得感恩

在本环节，宁教练首先带着我们做了这样一项活动，给一个人蒙上眼睛，然后两个人搀扶着她的手，两个人扶着脚，就这样四个人带着蒙上双眼的人穿越路障，道路崎岖不平，但是每一个蒙上眼睛的人都不必担心，因为有亲人在，亲人们会带着你平安地走过路障。走过那些路障以后，我摘下眼罩的那一刻，心里面特别感动，因为有了大家伙的帮助，我才能平安走过，若是我一个人孤孤单单地上路，必定会磕磕碰碰，伤痕累累，所

以我们要学会感恩，感恩那些帮助过我们的亲人们以及养育了我们的父母。

懂得感恩，才会懂得生活，才能体味生命的真谛，才能感受生活的幸福和生命的快乐。

感恩我们的父母，是他们给了我们这个世界上唯一的最尊贵最伟大的生命。在我们成长的过程中，无论生活多么艰难，无论遇到多少坎坷，每时每刻我们都能感受到父母的那份不求回报的爱。因为这份爱是无私的，因而比我们的生命更伟大。父母那包含岁月艰辛的一缕缕白发、一条条皱纹，都是爱的见证。父母对我们的爱，年轻时我们不懂，而等我们懂得时又常常忽略。生活中迫于工作压力处于忙碌中的我们，经常会使用暴躁的语气和尖刻的语言，用极不耐烦的态度给这份天底下最无私最伟大的爱蒙上一层阴影，能够承受这份粗暴和这种伤害，并宽容这种无礼行为的，仍然是我们年事已高的父母。事后，在你十分懊悔的时候，你会再次听到那轻轻的充满关爱的话语，这时，倒像是父母做错了什么。

能够享受父母的爱，应该是世界上最幸福的人。每次听到《常回家看看》这首歌曲的时候，我都会情不自禁地泪流满面，为自己曾经很不得体的言行和态度深深自责。其实，父母在对待我们的问题上除了奉献别无所求。其实，我们面对最敬爱的父母，完全可以从最细小的事情上做起，在力所能及的情况下，把自己的一份感恩，一份尊敬，一份关爱传递给他们。 尽管我们不能给父母富足的物质生活，但我们也决不能让父母在失落中生活。每天一个电话、一句问候，我们可以做到;天冷了，给节俭惯了的父母添件御寒的衣服，我们可以做到;诸如此类的很多简单细小的事情，我们都可以做到。

生活是艰难的，生命都是短暂的。谁若在攀比中生活，谁就是痛苦的;谁在感恩中生活，谁就是快乐的。不要等一切都来不及时再去懊悔自责，让我们在父母有生之年，用我们的孝心，共同给我们饱受生活磨难的年迈的父母送上一份快乐和一份幸福吧!

活动的最后大家每个人手中握着一支蜡烛，蜡烛下罩着一个红色的心形卡片，一支蜡烛的光亮是微弱的，但是当我们人手一支蜡烛时，世界就会变的敞亮。我们时常期望别人为我们点亮人生路，那我们也要为别人点亮人生路，这样大家在相互扶持中人生路自然就会越来越顺畅。在歌曲“难忘今宵”中，我们依依不舍地离开了教练，结束了这场为期两天的拓展训练。

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇七**

参加中青班两天培训概括起来就是：在参与中学习，在学习中感悟;在过程中锻炼，在锻炼中成长;在互动中交流，在交流中显差距在项目中启迪，在启迪中碰撞思想在游戏中感恩，在感恩中激发前进身体极限的挑战，心灵上的洗礼。认识自我，挑战自我，超越自我;

衷心的感谢教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝;时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞;相互鼓励，感受团队的温暖;相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着!每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。一个室内数数的培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。

4、感恩：感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。。。感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

后半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳;感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢组织提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们!!!

当教练问我们是否想过自己从哪里来?从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出，从幼儿园—小学—中学—高中—大学—大学毕业到工作，而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。。。父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己的工作，愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心“疲惫”，真切体会到自己与别人之间的差距，明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心“疲惫”。为什么会这么说呢?因为早上起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼，活动的太少。回顾前两天的培训，心久久难以平复。平时缺乏锻炼，没抓住机会锻炼自己的各方面的能力;还有就是自己的性格使然。不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去!

室内拓展培训心得体会相关文章：

’

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇八**

这可真是一次心与心沟通的历程，在那么一个令人有所感悟的日子里，20xx年7月16日上午，我们整装待发，参加拓展训练活动。因为拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，能激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。虽然只有短短的两天时间，但给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是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。虽然时间有限，让我体会到了团队合作的重要性。到达训练基地的上午，首先就开始了培训前的热身准备，热身的内容是分成七个小队，命名设计队微。队训，创作队歌。我们小队积极的商讨把自己命为“丛林”。队歌是“同舟共济海让路，号子一喊浪靠边，百革争流千帆进，波涛在后岸在前”。队训是“丛林野战，越战越勇”

我们队第一个训练项目就是“高空抓杠”这个项目。我最恐惧的就是这个项目。其实我本人就畏高，有时候站在高一点的地方就头晕目眩，当我爬上那么9米高的杆子上时，我只觉得世界上一片空白。内心里是惧怕、紧张、犹豫，腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是没有勇气站在圆盘上面，没有战胜自己。这个项目结束后听着队友的分享，我很佩服大家，队友是那么的勇敢，我应该向大家学习，不要拖大家的后腿。

在所有的训练中，给我印象最深的是“天梯”这个项目。天梯又高又在摇摆，我又想放弃了。这个项目是需要俩个人配合来完成的。我们队有一个队友身体不适不能参加，以至于我们队单出一个人，当教练问到我什么时候爬天梯的时候，我已这个为由说没人和我一起爬呀，我还是很害怕啊，这时教练说我上你上不上，我没加思考地说我上。但是考虑到下来时没人会顺绳，考虑到安全我最后没有和教练一起爬天梯。但是，是教练给了我勇气和信心。我和我的队长配合，我重振信心，在队长的帮助下，在队友的“加油”鼓励声中，集中了全身力量，战胜了自我，战胜了恐高”的畏惧心理。重新树立了一个“美好、激动、信心、勇气、意志”的我，经历了恐慌、勇气、胜利的过程。顿时心里像似一片蓝蓝的天空。有一种说不出的超越自我的自豪感。我成功了!我没有让教练和队友失望。看来人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。这对于我来说是份沉甸甸的收获!

最激动人心的就是攀爬毕业墙，它体现了我们的一种团队精神。面对4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米高的墙，但是团队的力量却很大，所有人共同努力,团结合作,甘当人梯,在“相信自己”的歌声中，我们来自“沃团队”的一百多个队员终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在团队的努力下，竟然完成了。试想如果我们每个伙伴在工作中都能像在这项活动中那么配合默契,那么互相彼此照应,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.

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

一、分层管理，明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其责，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。

二、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。

三、应学会遇到问题换位思考，不要为表面的现象所困扰。有些印象其实是主观臆想。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，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四、从失败中我们也得到教训和启示。在工作中各部门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。

五、作为领导要看到差异。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。

六、知识和技术只是有形的资本。意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量和智慧。

拓展训练，它改变了我的人生观，改变了我多年的思想模式，超越了自我，认识到了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。在以后的工作中，把团队合作的精神发挥的更加淋漓尽致。

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇九**

尊敬的公司领导：

首先要感谢公司给我一个可以给自己充电的机会，让我增加了对公司产品，公司制度以及公司未来规划的认知，并聆听分享了三位办事处前辈的销售经验，，使我对我的工作有了更加深刻的了解，对我未来开展工作有很大的好处，可以减少许多犯错误的“机会”。

经过司各位领导的讲话培训，我有了以下几方面的体会。第一，要想做好工作，无论是什么工作，必须先要了解自己的公司，自己公司的产品。只有你懂了，你才能更好的参加到工作中。我以后要更努力的了解学习公司的产品知识，掌握液压件方面的知识，争取在明年熟练掌握公司的基本常识，相关的基本尺寸;

第二，在掌握好产品知识以后，要了解公司以及公司产品在市场中的地位，并掌握相关竞争对手的动向。知己知彼，方能百战不殆;

第三，在销售工作中，要学会沟通，作为销售人员，沟通是我必须要掌握的一项基本技能，只要学会沟通，善于沟通，精于沟通，才能建立起良好的人际关系网，才能把销售工作做好，所以沟通是我目前需要改进的最大方面，作为一名新人，我需要在这方面加大力度，积极向各位前辈学习，并吸取良好的一面，并加以改进，培养自己的沟通方法，努力把自己锻炼成一名可以和各种各样性格的人交往，并能取得满意的结果;

第四，要有一个坚定的信念，我认为这是最重要的。内因决定外因，只有你自己相信你的公司，相信公司的产品，相信公司的制度，相信公司的领导，才能在工作中让你的客户相信你，否则工作将会很难进展下去。

作为一名销售人员，坚定的信念可以使我们更加的富有激情和斗志，让我以饱满的热情投入到工作当中去。

在xx月12到13号的拓展训练中，我感觉到做销售，不仅要有良好的销售技能，同时也要具备良好的身体素质，身体是革命的本钱，只有拥有一副健康的体魄，才能更优秀的完成工作。团结，组织，沟通，信任和客服是我这两天来最大的收获。在工作当中只有上下一心，团结一致，力往一处使才能更有力量，再加上及时的信息传递和沟通，公司销售人员培训个人心得。并保持绝对的信任，在工作中要勇于打破传统，突破惯有思维，克服陋习，不断学习，善于创新，才能不断的成长进步，更加高质量的完成领导交给我的任务。

谢谢!

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇十**

团结就是力量！团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌！

xx年3月18日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心；一面面新颖独特、别具匠心的队旗（king皇冠、状元头饰、两把利剑），表现出每个团队丰富的想象力和创造力；一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力！团结就是力量！

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。“空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵砺炼得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心合力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇十一**

短短的两天户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力,团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一样互相分享着成功的喜悦。

在自力更生做午饭的环节，又是另一番可爱的景象了，从来没有炒过菜的菊花被柴火熏得满脸是黑烟，汉文收拾好新鲜的鱼，金梅用不太熟练的刀功切好了菜，大家认真地讨论鱼要清蒸还是红烧，还有另一些队员在写队旗，想口号，大家伊然一家人一般自然、亲近，完全没有陌生，防备和拘谨。这样的开心，有多久没有过了?当大家在饭后在草坪上疯玩“老鹰捉小鸡”的时候，那样开怀的笑声瞬间勾起大家对童年的回忆，孩提时的欢乐，有多少时候能出现在我们现在的生活中。如果不是这次拓展，大家内心的那些简单的小快乐要在什么时间、什么地点才得以释放?

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小决窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒!那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步，我想说，如果没有那些鼓励，没有那些加油，我无法坚持，我无法战胜那个害怕的我，谢谢我的队友们。

在玩“风雨人生路”这个游戏时，无法预知前面的路，仅凭这个听上去都让人不安的名字内心就有些让人担忧，没有方向，不知道何时完成目标，没有任何指引，更没有基本的保护措施。有的只是一名队友牵着的这只手，这名队友，我并不熟悉，他决定着我的一切，我看不见，只有依靠他，他会带我走过怎样的路，又如何避免受到伤害，这一切犹如身处迷雾，完全茫然。但当他牵着我的手到达终点听到那优美熟悉的琵琶语的音乐时，我知道我安全了，从一路的紧张中解脱出来，我迅速地回忆我和队友走过的每个坎坷，最初，他小心翼翼地让我一步步挨着他的脚走，到我们达到一种默契后连续的大步，到后来遇到一个陡坡他用身体挡着我慢慢滑下，再到他用手使劲拍打可能会撞到我的头的水泥墙，还有他细心地让我摸着铁索让我在摇晃的桥上找到每一个着力点，还有许多许多。我能感受到，他认真谨慎地想着每一个困难需要跨越的方法以及怎样用一只手去传达给我最准确的信息，让我不要受伤，不要偏离方向。那一刻，我泪流满面，我有多久没有这样信任一个人，我的队友给我的那种安全感，那种共风同雨的感动让人无法平静，我只想对他说：谢谢!当我们浴血奋战在这个适者生存、优胜劣汰的社会时，我不相信任何人只相信自己，在处理与客户关系时，我把这些看成猫和老鼠的游戏——甲方乙方，在与员工的相处上，我一直把握着用人并疑人的原则处处设防。信任是什么呢?这两个字太遥远。而那一刻，我的队友，用他的友爱，他的呵护，他的力量，他的无私让我明白，人与人之间最重要的是信任，关爱。其实在我的成长和成就背后，有多少亲人、朋友的支持，有多少无私的关爱，太多的时候，我们被利益蒙住了双眼，看不到真相，当一个人心中有爱懂得感恩的时候，当你懂得怎么去爱你身边的人，家人，朋友，员工时候，你才能够成为一个真正让人尊重的人。当为人子女，为人父母，为人老板，为人朋友不能让身边的人感受到你的关心和爱不能为他们带来快乐，你就是坐拥有整个江山，又意义何在?

在这次拓展训练中，我收获了太多太多的心得，如：感恩，团结，信任，友爱，沟通，严谨，责任，细节，执行力，合理分配资源，团队配合等等，可是更让我铭记于心的是我们在这两天之中建立的同学之间真挚的友谊。若干年后，当我们白发苍苍，我们是否还能够再聚首，笑谈当日祥春同学被鞭炮捉弄的窘迫，还能迈着蹒跚的小步再玩老鹰捉小鸡......

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇十二**

9月12日至13日为期两天的拓展训练让我受益匪浅。语句虽是陈词滥调，可感受却是前所未有的。这次拓展训练给予我强烈的震撼，深刻的感悟，触动了我灵魂的深处，必将终生难忘!

活动刚开始的时候，大家都是很拘谨的，可开营仪式上主训师的高昂词调不一会儿就把大家的激情调动起来了，同学们摩拳擦掌，跃跃欲试。而向来不自信的我心里却还是七上八下，忐忑不安，我在心里反复问自己：我体质弱，体育差，我行吗?我会不会就是那个给团队拖后腿的人?如果真的是那样后果会如何?但在大家面前，我极力掩饰自己的情绪，不让大家看出我太多的不安。

活动随时随地充满着竞争，在这里，没有第二，只有第一，每个人都在暗暗较劲，为了自己，更为了团队!

“高空断桥”是第一个高难度的高空挑战科目，也是这个科目让我获益最大!没上去之前，真的是特别害怕，天气本来就冷，我更是紧张得手脚冰凉，站在地上不停地叨叨：“害怕啊!”但是没有后路可退，如果我放弃，全队就没有成绩，那怎么行?!很快就轮到我了，我才发现我是我们队第一个上去的女生，穿好保险衣，定了定神，我就开始往上爬。其实爬个八米高的杆子对我好像也没什么好怕的，可是一站到高台上感觉就完全不一样了!我艰难地拖动着自己的两条腿，不知道走了多久才站在了断桥前。不自觉地向下望了一眼，天呐，眩晕!不敢再多想，不能再犹豫，我鼓起十二分的勇气向前迈出脚步——过去了!可是还得返回，这时腿抖得更厉害了，但是既然能过去，就一定能回去!当我再次站在对面的跳板上的时候，心里真的有一个声音坚定地告诉自己：“我可以!”在队友们的欢呼声中，我下来了，我衷心地感谢安保队员，感谢每一位队友，我向大家宣布：我实现了一次自我突破，我做到了!我更感悟到：生活中很多事都没有你想像的那么可怕，往往是自己吓自己，瞻前顾后，畏首畏尾，还没开始做就失败了，不要想太多，想做就做，justdoit!只要有自信，成功就会属于你!

接下来的科目一个比一个精彩：“天使之手”让我再次挑战了自我的恐惧，同时体会了信任与合作的力量;“穿越电网”和“流程管理”让我收获了团队分工协作成功后的喜悦，而“渡河”则醍醐灌顶般的让我懂得了“退一步才能更好的前进”这一人生的大智慧。最后的“胜利墙”我们以24分38秒的成绩将40名队员搬运成功，更证明了我们是一支卓越的团队!团队整体的胜利和喜悦更是超越了一切!

闭营仪式上，大家的状态明显与来时不同了：彼此间的距离似乎缩小了许多，更觉得队友突然可爱了许多!主训师说的太好了：我们每个人不知从何时起变得越来越狭隘，相互猜忌、信任危机，最终达到矛盾的不可调和，于是我们开始自我封闭，自我保护，但恰恰在我们保护自己不受伤害的同时，也把信任和理解拒之千里之外，这是何等的悲哀!大家的眼圈都红了，因为这番话直击每个人的内心!

感谢学校mba教育中心组织我们参加这次拓展训练活动，通过参加这种体验式的培训，我们真的深刻体验到了突破自我时的兴奋、团队合作后的喜悦，更让我体会到：没有完美的个人，但是可以有完美的团队;人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的!我一定会把拓展训练中的那份激情和感悟带入我的工作和生活中，服从领导、信任伙伴、勇敢自信、努力进取，实现一次又一次的自我突破，成就一次又一次的团队合作，打造一个又一个的成功!

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇十三**

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

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。

**室内拓展培训心得体会感悟 室外拓展心得体会篇十四**

7月4日中午我随酒店管理团队一行乘车抵达公安北闸“超越拓展”训练营参加培训。

14时由军训教官z教官进行了简单的队列训练，宣布纪律后，在规定的15分钟内换装列队进入开营室举行开营仪式，一进开营室第一眼就看到鲜红的横幅书写着“打造一流团队——荆州市z大酒店中高层管理人员拓展训练营”，主训官张教官(来自特警队退役警官)把自已的团队给大家作了简要介绍，介绍了关于拓展的起源，它来自于二战时期，当时大西洋商务船队屡遭德国潜艇的袭击，但总会有少量的幸存者，人们通过从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。针对这种情况，英国人汉思等人首创了“阿伯德威海上学校”，训练海员在海上的生存能力和遇难后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。战争结束后，拓展培训以独特的创意和训练方式逐渐被推广开来，风靡世界50多年。上世纪九十年代传入中国沿海，20xx年传到荆州。

并介绍了韩国三星集团在企业发展处于低迷时，如何通过年度总结和击“金字塔”式掌模式鼓舞士气，使中高层管理人员奋发向上，企业发展实现平稳发展。以及灌输式教育、填压式教育、体验式教育方式对人们的影响。通过询问我们对初中课文的印象，以及学骑自行车印象的案例来分析对比，让我们明白以上三种教育方式的区别，告诉我们体验式教育的优势，告诉我们这次拓展培训就是体验式培训，告诉我们这次培训的主题——打造一流的管理团队。并把我们随机组成两个队，让我们推举队长，要求以不是行政职务最高的人担任队长，并赋予队长职责，同时选出卫生员、安全员、记分员、宣传员，自已定下队名和队呼。我们的队名是“龙卷风”，队呼是“龙卷风向前冲”。

开营仪式结束后，由军训教官z(原驻港部队国旗手)带我们换上战争装备列队到实训基地，进行守卫和进攻的(cs)对抗赛。我队(龙卷风队)由队长带领先是进行守卫，在扮演土匪的(天王队)的进攻下，阵地失守。失败的原因是太过分散，大多成员遭到冷枪袭击阵亡。接着交换对抗，由我队扮演警察进攻土匪队，没想到我们集中力量突击成功，占领目标，敌人董芳站在亭子中间大呼我是死了的，没人注意她时，她在后面将我们队的成员全歼，天王队又一次以计谋取胜。

通过这一对抗实训有如下认识：一、实现目标是目的，不管以什么方式，结果是最重要的;二、分工、与统一协调很重要。

晚上七点我们进入开营室进行创新思维训练，课名叫“头脑风暴”。我们两队排成两列，要求是如何在规定的时间内把最后一名队员得到的信息用最快的方法传到第一名，不准用依次传纸条的方法，后面的成员不准超过前面伙伴的背平面。一共有5次机会，每个方法只能用一次，不准说话，方法由每组成员自己商量确定，且每次商量的时间由15分钟逐渐缩减到3分钟，越往后分值越高，商量的时间越短。我们组第一次选择用手机传送，第二次用飞纸条，第三次用最后一名在旁边玻璃上写下信息后，全体伙伴起立，在不转身的情况下倒退到第一名可以看到地方，看到信息。第四次在三次传统方法用完后，只好往非常规想，全体向后转，最后一名变成第一名，方法很成功，教官认可，但步调没统一，没得到分。第五次采用全体向右转后，把最后一名变成第一名，但教官认为方法正确，但没有完全完成，应是向右转后最后一名可以跑步到前面把信息传给第一名，因为这时不存在超过前面伙伴的背平面了，所以这项得了一半分。我们的另一队队友从始至终没有脱离传统方法，所以这一轮天王队落败。后来教官告诉我们有两种方法很简单，就是我们没往这方面想：一、一队人马只留下一个人扛旗帜坚守阵地，只要有旗帜在，这个队就存在，坚守到最后一个人也是一个队，那么他既是最后一人也是第一人。二、在讨论的时候第一名可以找教官要答案，因为没有规定不可以找教官要答案的。

通过这场训练，使我认识到为快速实现目标，方式很多，就看你敢不敢打破传统和经验。我们龙卷风队虽说成绩不太理想，但我们在第四次、第五次时冲破了传统的束缚，打破了常规，有创新思维，算是有所进步。

7月5日的训练从早上七点开始，进行5000米野外长跑，我以前只跑过20xx米。这次是围着一个大垸跑两圈，一圈跑下来已经很累了，在第二圈时很累，我一直鼓励自已，只要继续努力往前跑，就会离目标越来越近，如果放弃就意味前面的努力全泡汤，就这样一直坚持到终点，中途没有停顿，实现了自我的突破，很惬意。

早餐后，进入训练基地开始“高空断桥”环节，我们两队人马要从器材的两边爬到8米高的断桥，飞跨1.2米宽的断桥。并且是两队马狭路相逢勇者胜。于是我们在教官的指挥下进行穿安全衣、系安全绳、把队友抄上铁梯、呼口号等一系列的配合活动，在地面上看似很小的一步距离，但在高空中低头一看，距离比想象的要大得多，需要很大勇气才行，我们的伙伴在高空中有如小松鼠一样在断桥上串来串去的张辉，也有犹豫不决的伙伴，也有恐高的伙伴。但他们都在同伴的鼓舞下胜利完成了目标，搞得在一旁摄像的魏总都忙不过来。

接下来是“信任背摔”的项目，方法是，1.6米高的站台下整齐地排列四队伙伴，伸出双臂搭在双方的肩膀上，在下面大呼：“某某，我们准备好了，我们爱你”。然后台上的伙伴直挺着倒下来。看似很恐怖，但在团队的协作下，倒下来的伙伴都安然无恙。

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