# 拓展训练感想初一(汇总19篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-09-10

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧拓展训练感想初一篇一3月25日，pb1120班级在校心理中心的指...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**拓展训练感想初一篇一**

3月25日，pb1120班级在校心理中心的指导，开展了心理素质拓展训练。本次活动旨在增进同学间的相互了解和相互信任，培养同学们的相互协作精神，凝聚向心力和养成积极向上的班风，同时通过活动缓解紧张的学习压力。

从一开始“信任快跑”的拘谨到最后“心语心愿”的敞开心扉，活动过程中的不断尝试与磨合是必不可少的`，同学们的情绪慢慢地被调动起来，欢声笑语弥漫在初春的气息里。开始大家都觉得这只是个游戏，看着示范很简单，然而真正轮到自己的时候，发现“疾风劲草”中的互相信任和“时光之门”中的团结合作并没有想象中的容易。于是，大家共同努力，并且成功地克服了心理障碍，得到了更有效的解决方案。“时光之门”还让同学们体会到相互鼓舞、超越自我的快乐。在“心语心愿”中，同学们围成一圈互相祝福，偶尔开个玩笑，整个气氛特别和谐。

总的来说，我们收获了自己想要的。当然，就靠这一次的密切接触是不够的，我们需要不断温习互相之间的信任感，以达到最终目标——充分的集体归属感。

**拓展训练感想初一篇二**

引导语：拓展训练这个在很久以前就在欧美国家流行的大型户外极限活动，如今被赋予了 “磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。下面是小编为你带来的拓展训练感想，希望对大家有所帮助。

虽然只有短短一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在活动的过程中我感受最深的有以下三个方面：

几乎所有的项目里，成员们都需要积极出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作。如果我们在实际工作中都能像站报纸一样，手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结?因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标和利益，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人，而不是每个人都有自己的小九九。在活动中，大家纷纷提出了各种创意，充分体现了强烈的责任心和团结一致求取胜利的意识，这也是大家群策群力的.表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

对一个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题。同时也不能只顾突出自己的表现，一定要借助团体的力量，猜回形针就是这样，30个人，每个人一个问题，如果这些问题连贯而有效，那么最后猜出答案也不是没有可能。

在训练中有一个很好安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体作贡献。做自己没有做过的事情就是一种突破。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。团队精神的核心是奉献，奉献成为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。团队精神的精髓是承诺，团队成员共同承担集体责任。没有承诺，团队如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。在学会团队精神，信任，和沟通的同时，我们还收获了许多东西：学会挑战自己;学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处;学会鼓励他人;学会欣赏他人。

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!衷心感谢我们的教练、公司领导和同事。此次拓展训练是非常成功的，每个人都收获了许多。我愿意和我们的老师、同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的事业进行得更好!

**拓展训练感想初一篇三**

我很荣幸参加了有公司营销部组织的为期3天的野外生存拓展训练，从第一天的匍匐前进，25公里紧急行军，露宿军营，到第二天徒步攀登荒山悬岩，以及第三天的越狱游戏，心灵净化。让我不但从身体上得到了磨练，更从思想上精神上灵魂上得到了很大的转变和提升，可以说是浴火重生，给我了第二新的生命，现总结感想如下：

一，没有不可能，坚持到底，突破自己，就是胜利，25公里的徒步紧急行军，对于我来说简直是不敢相信，因为平时跑业务最多7，8公里就感觉非常的累，这一下走25公里刚开始感觉自己不可能完成，但是通过自己坚持在坚持，当时心里就一个信念，一定不能落对，一定要到达目的地，到最后把不可能变成了可能，完成了最终的目标。工作中我们可能也有这种思想，接到本年度的销售任务后，都感觉不可能完成，正是由于这种消极怠慢的思想，如果你调整好心态要有一定要完成任务的信念，通过自己的努力，突破自己的极限，也许真的我们就把不可能变成了可能，完成了自己最终的目标!

二，要有团队精神，我们不是一个人在战斗，我们是一个集体，现在不是个人英雄主义年代，不能只顾自己，不顾别人，要乐于奉献，我们整个东风油品这个团队也是这样，我身为团队成员的一份子，要尽职尽责的做好自己的本职工作的同时，也要考虑整个公司的战略规划，要同心齐力，同舟共济，共同发展进步，不能独树一帜，要全面开花，才能达到最佳的效果!

三，要敢于承担责任，在本次的拓展中可能由于某个人的一点过错，会给我们整个团队带来很大的惩罚，但我们毫无怨言，勇于承担，因为他是我们团队的一份子，工作中也是这样，不能一出现问题，都相互推诿，相互扯皮，相互埋怨，不去找原因，不去找问题出在哪里，不去找解决问题的办法，到最后还是没有结果，所以以后我们一定要学会承担责任，不但要承担自己的过错，更要承担你的下属，你的团队成员的过错，只有这样我们才能减少避免犯错，才能使整个团队更加的强大，才能使我们有更大的进步!

四，要有乐于奉献的精神，在此次拓展当中我们在做越狱游戏时候，我们的战友为了我们整个团队能够安全顺利的全部越狱成功，他们的腿部，肩膀，手臂让我们无数次的践踏，我们这些最亲爱的战友，他们牺牲了自己，成全了我们，真是由于他们的这种乐于奉献，大功无私的精神，才能我们在两次失败后，最终全部越狱成功，我们的这些战友，他们的手臂被踩破了，流出了鲜红的血，肩膀被踩肿了，但是他们毫无怨言，没有一点委屈，正是他们的这种乐于奉献，成就了我们整个团队，结合我们东风油品集团这个大的家庭，也是这样的，我们每个员工都要把自己当成为自己家庭的一份子，要为这个大家庭做出自己的贡献，做出自己的努力，要乐于奉献，不能自私自利，要努力把我们的大家庭建设好，只有我们东风油品这个大家庭发展了强大的了，才能成就我们的每个人的小家庭，所以我们大家要在以后的学习工作中一定要，敢于担当，乐于奉献，要发扬这种大公无私的精神，努力为公司的发展做出自己应有的贡献!

五，要有一颗感恩的心，我们从出生到成长，到参加工作，都经历了丰富的人生经历，所以我们要有一颗感恩的.心，首先要感恩我们的父母，是他们给了我们生命，养育了我们，教育了我们，给予我们无限的关爱，所以我们要终身感恩我们的父母，还要感恩我们的同学，朋友，伙伴，感恩在我们人生中帮助过我们的人，还要感谢我们的公司，领导，是他们给我们提供了一个发展的平台，还有感恩我们的竞争对手，是他们让我们发展，进步壮大，总之我们要怀揣一颗感恩的心，面对自己的人生!

以上就是拓展训练的感悟，我保证在以后的工作中全力以赴，乐于奉献，敢于承担，保持强烈的团队意识，以一个全新的李宁出现在大家的面前，希望各位领导监督指导!

**拓展训练感想初一篇四**

为期两天的拓展训练结束了，之前的恐惧、忧心也都一扫而光，取而代之的是无尽的回味与感受。尽管活动的过程中比较累，但是成功的喜悦与收获的心情已让其它的感受荡然无存。体验了之后，我才明白了所谓“拓展训练”的真正意义。

拓展训练融合了高难度挑战以及低难度挑战的元素，学员在个人和团队的层面，都可透过领导、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、体验中

学习

，而不仅仅在课堂上听讲。拓展培训着眼于团队精神的熔炼，同样也考验个人意志，通过参加培训，能够认识自身潜能，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；加强团队成员之间的了解、沟通和信任；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责也由任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；激发团队成员的潜能，促进部门间的协作，增强团队的活力和凝聚力。

信任背摔：这个项目是用绳子把手绑上，站在大约不到两米的台子上，背朝后，然后向后倒。而

其他

队友在下方接着，以保障背摔者的

安全

。信任背摔中体现出信任两个字，对自己的团队必须完全相信，信任是一个团队建立的基础。

孤岛求生：这个项目是由三个岛以及三批人组成，每一个岛都有各自的任务书。第一个岛是盲人岛，由一批盲人组成，盲人是

什么

都看不到的，盲人的任务是将一个球投入一个筐中，但是盲人是看不到的，他们不知道自己的任务书上写的是什么，岛屿将在40分钟内沉没，岛上的人必须在40分钟内撤走；第二个岛是哑巴岛，由一群哑巴组成，哑巴是不会说话的，哑巴的任务是救盲人，哑巴岛有一个足够长的木板可以搭在两岛之间，只有哑巴可以移动木板，但是必须在盲人完成第一个项目后，才可以移动木板；第三个岛是健全岛，岛上全是健全人，健全人的任务除了救人之外还有一道实验题、一道数学题和一道英文题。我们的团队，遇到困境的时候应该分清楚每个问题的严重性，要有全局观。

高空断桥：这个项目是个人挑战项目，要求队员们在高空中的宽度大概有120cm左右的一块没有任何扶栏的板跳到另一块板，然后再跳回来。这个项目如果在平地做，任何人都能跳过去，一旦到了高空，就不是那么容易了。我们团队的每一位队员都很勇敢，战胜恐惧心理，做到最好。其实有些事情看起来容易做起来却很难，只要勇敢的跨出第一步，困难也就不是困难了。

七巧板：这个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。在训练的过程中，许多队员都为团队完成任务发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，任务也难以完成。刚开始我们的队员好像没有弄明白教官的意思，以致没有很好的完成任务。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸，否则将以失败收场。

击鼓颠球：这个项目是有一个鼓，鼓的周围有一堆绳子绑着，要求一小队的十几个人同时抓着鼓周围的绳子，在鼓的上方放一个球，多人同时用力配合将球颠起，达到挑战的数目。

通过这些游戏，使我获益匪浅。以下是我的几点想法：

首先我想说的就是团结，大家作为一个团队、一个集体，一定要团结这是毋庸置疑的，只有团结大家才能心往一处想，劲往一处使，才能使团队成之为完美的团队。例如“击鼓颠球”，这个项目就是要大家统一方向、统一目标，这个时候大家就是一个整体，不是单独的个体，只有团结才能创出优秀的

成绩

。其他很多项目也是如此，只有大家统一战线才能达到目标。

想成为一个优秀团队的一员，就要对其他的队友百分之一百的信任，就如信任背摔一样。在对背后的情况不太熟悉的情况下向后倒，任何人都会犹豫、恐惧，而这些因素就源于对队友的不信任。然而从队友身体倒下的姿势就可以看出他对队友是否信任。如果他很信任自己的队友，他倒下的时候身体是笔直的.；如果他对自己和队友不信任，他倒下时，就会下意识的弓着身体。

沟通很重要、而实践也不可缺少。在“击鼓颠球”中，游戏刚开始时，我们暂定的目标为50个，但是第一次颠球的时候我们连五个都没有，但是大家都没有气馁，反而更加专注的在一遍又一遍的练习、总结，直至比赛中完成259下的最高记录??所以说如果在这个游戏中大家有一多半的时间都在讨论、总结，忽略了去实践，浪费时间的话，我相信我们甚至连始定目标都达不到。

团结、协作、沟通、实践??这些固然重要，但一个有效可行的方式方法也是必不可少的。如“信任背摔”中，下面的队员要接住上面的队员，那么下面的队员要如何才能保证上面队员的安全呢？要如何在保证上面队员安全的同时也保护自己的安全呢？而在上面的队员如何倒下才能保证不会伤到下面的队员呢？又如“线穿网格”中，一根线要从网格经过，如何才能保证每个网格都能穿过而不被碰到呢？所以有效的方式方法是必须的。

在“孤岛求生”中，健全岛的任务除了救人之外，还有几道智力题。在任务卡上，救人的任务是排在最后的，大家就理所当然的从前往后做。作为一个健全的我们却埋头苦干的在算数学题、研究鸡蛋。其实不论有多少道数学题，人的生命才是最重要的。所以不管在什么时候，不管在做什么，一定要认清形势、分清主次。

我们战胜了心魔，更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。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

**拓展训练感想初一篇五**

首先开始的是给我们这二十几人所在的队命名、选队长、设计队歌及口号，我们的队把自己命为“飞虎队”，队歌是团结就是力量，口号是我们的队伍向太阳---根据一部电视剧名而来的。队长嘛，则选了我们队伍中最小个的李海芬担任。

接着游戏才真正开始，正是接下来的几个游戏让我们更真切的体会到了很多平常用“嘴”讲出来的道理、道义、道德是如此的难能可贵，也是如此的不容易，也理解了“素质拓展训练”真正的意义：一个优秀的团队就是要在相互信任的基础上，发挥每个成员的最大潜能，为了一个共同的目标团结协作去实施，最终收获超出想象的丰厚成果。

当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友除了几名腰不好的外都一个个的挑战了自我。通过此次活动,我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

刚一看到约2平方米的毯子，要求我们所有人站上去后将毯子再完全翻转过来，这简直就是不可能完成的任务嘛，我们一群人都没头绪了，在很长一段时间我们都是在“考虑”怎样才能站在毯子上而不是去“站上毯子去”，就这样我们浪费了大量的时间，最终我们没有完成这个游戏，很懊恼。在教练的指引下我们逐渐找到了思路。开始有了一些情晰的可能。这个游戏告诉我们：什么事没有去实施，没有尽全力时不要轻易说“不可能”，只要集思广益勇于去尝试看似“不可能”会变成“可能”。

告诉我们要珍惜我们当下拥有的，即便在我们失去语言和视觉时，不要自暴自弃，不要忘记肢体语言一样可以表达我们的内心想法，一样可以和别人沟通去完成“难办”的事。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得，我最大的体会就是去享受整个过程的感动，总结如下：

2、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，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

**拓展训练感想初一篇六**

6月12日和13日，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:

信任背摔———协作精神

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?协作高效诚信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。

毕业墙———团队精神

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。

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+12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。

**拓展训练感想初一篇七**

9月19号，我们单位组织去蓟县进行了一次野外拓展训练，感触颇深。这次的拓展对“团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我”的精神作了一次完美的诠释。本来看似不可能的任务，靠着我们的信任、团结、智慧，最后都让我们一个个完成了。

上午到站后就直接上了山坡，首先是进行热身准备工作，相互按摩肩、背、腰、腿，放松身体以后进行了一些发掘潜力的趣味活动，然后就是给我们一定时间确立队名、队旗、队歌、队训、队长选举的一系列培训，主要是展示团队文化，促进团队融合，烘托团队气氛，为我们接下来的拓展训练奠定基础。

首先进行的训练是“信任背摔”，就是建立我们团队成员之间的彼此信任，而信任的产生又来自于我们彼此所承担的共同责任，它是我们团队建设的基本要素。当我们在台上被背摔的时候，对下面的人充分信任才能不害怕，不会有后顾之忧，才能勇敢的倒下去。台下的人也有着一份责任，就是将背摔的人接住，保护好。让我感受到了，在平时的工作中，只有真诚相待，彼此信任，才会在我们遇到困难的时候有人帮助。

然后就是“空中晃桥”,每个成员都要承担着各种角色，并且角色的分工对目标的实现非常重要。它让我们在每个角色中都感受到了自己的重要性，换位思考对我们是一次提升。当我们处在高空的时候，只有勇往直前才是硬道理，后退意味着失败，停止不前也意味着失败。我们还需要有平稳的心态，全身心的投入。从一个桥到另一个桥就意味着一次放弃，只有鼓起勇气迈开这一步才会离成功更近一步。在平时的工作中也是这样，当我们遇到问题的时候，都彼此换位思考一下，就会理解每个人的感受，减少矛盾的.产生，共同解决问题。当遇到困难的时候，要知难而进，才能顺利完成工作。/xdth/心得体会。

第三项是“智穿电网”，需要有一个领导，有组织，有计划，要合理利用资源，锻炼的是我们的控制能力，展示的是我们的团队智慧。虽然在这个项目中，我们开始都认为有很多洞是过不了人的，而且有些大洞一个人就能通过。尝试之后才发现结果恰恰相反。

最后一项是“过逃生墙”，有机会，有风险，有成功，但是我们必须要突破自我思维障碍，然后才能正确的认识自我潜能，进而超越自我。四米的高墙，不借助任何工具单靠一个人的能力，是上不去的。他需要我们大家一起想办法，一起配合，才能够最后一起完成任务。在工作中，我们需要的也是团结。公司需要我们每个人的鼎力支持，我们也需要公司的经济支持。大家齐心协力，一起为我们的公司争创辉煌。

虽然已离开了拓展基地，但现在想起仍历历在目，我们为自己的努力而欣慰，为同伴的付出而满足，为全体的成功而高兴。所有的一切，是那么的真真切切、那么的令人兴奋，那么的让人回味。经过了这一天的训练，我门付出的是汗水，换来的是每个人发自内心的笑容。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。

拓展训练感想

**拓展训练感想初一篇八**

为期一天的高绩效团队打造的拓展训练昨天已经在丹水坑风景区的笑翻天乐园顺利的拉下了帷幕，虽然训练中有苦有累，但所有家人收获最多的却是对自我、对团队的信心，在拓展培训中，我们学会成长学会相信团队学会体谅每一位战友的艰辛，别有一番滋味的一天却让每个人成长。体会团队合作的重要性，实现自我超越。本次素质拓展训练不仅使大家体验到了团队拓展的魅力和收获的喜悦，更增强了大家的大局意识和纪律观念。

在玩“珠行万里”的小游戏中，教练在帮我们计时，虽然我们刚开始玩时兵乓球总会掉下来，弄得我都不禁纠结起来了，感觉就像我们现在一起成长，心里很有成就感，充满了兴奋与感动，真希望以后我也能这样陪伴着我的队员们一起成长，给我的人生蓝图里描绘出鲜艳的一笔!珠行万里，锻炼团队的协调合作能力，更强调团队精神，每一次的成功运送，都是团结一致的结果。队员们都圆满完成，乐在其中，收获真心的朋友与满满的快乐。增强团队协作能力，珠行万里秀默契，我们配合最完美!

今天拓展训练的第二个内容是高空项目——高空断桥，在八米的高空跳1.2米的断桥，着实让我腿抖了好一会。爬的时候不小心磕到腿，在队友们的鼓励和支持下，我终于从垂直阶梯爬上了1.2米的断桥，并且成功的跨越了它。这对于有轻微恐高症的我是一个巨大的挑战，但是我终于克服了恐惧，战胜了自己，我为自己鼓掌，人的潜能是无限的。在团队游戏中，感受不一样的氛围!

汗水浸透了我们衣服，但我们在训练中寻找快乐，在笑声中挑战自我，在汗水里探索实践,队员们愈加明白“团队”的含义,更多的是团队协作大家明白了在团队中，是需要相互支持和鼓励的，“穿越电网”“击鼓传球”等这些训练带给大家的不仅仅是胜利的喜悦，穿越电网”最后以一名成员“阵亡”的成绩结束，“尽管我们的成绩不是圆满的，但是这个过程中我们的协作、努力是有目共睹也是每个人亲历的，我觉得这也是另一种意义上的成功” “从开始的不融入到后来的积极参与，我感受到了自己和团队的变化!

个人英雄时代已过，不懂得资源整合与团队互助的个人谈不上成功!我们热情彻底激发，团结、协作、奋发的精神面貌诠释了生命中最感人的无穷力量，满场的掌声和泪水是对他们精彩表现的最好喝彩!大家在笑声中结束了一天的拓展训练，收获了信任，理解了责任，同时更加充满自信和朝气。心里莫名产生的感谢记忆犹新。体验到了很多一直想挑战的。继续加油!在拓展训练中完成不一样的体验，获得很多感悟。

2024年8月17日，公司组织团员到广州笑翻天拓展培训基地参加拓展训练。作为团员的我有幸的参加了这次活动。虽然只有短短的一天却让我们深深的体会到了团队力量的魔力。这次训练也让我们明白了无论做什么事情想要成功首先就要将自己融入到团队中，要有明确的目标和必胜的信心，同时也要充分信任自己的队友和周围的人。

信任背摔，队长的不幸摔倒，我冲上去的那一刻忍不住了泪水，尽管这个队长是之前连名字和工作部门都不知道的同事。让我如此累还能有心思写东西的力量是什么，因为短短的几天我们有泪，有笑，有挑战，有成长。值得感悟。信任别人本身就是一种美德，在与队友相处的\'时候，一定要给予充分的信任,和周围的人共事，自己要多一点谦虚、多一点微笑、多一点宽容、多一点主动，不应相互抱怨;遇事不妄下结论，处理问题对事不对人，以理服众，用自己的人格魅力去影响别人，只有团队成员之间相互信任相互鼓励才能克服困难创造奇迹。

生命中的某些时刻或者某些事物都被我们赋予了象征的意义，带给我们很多的感动。毕业墙，就是这样的一种象征。从搭人梯到最后一人被拉上去，过程只有七分多钟，但这几分钟时间里，我们都似乎忘记了四米的高度，忘记了肩膀上的疼痛，忘记了高举双手的麻木，忘记了脚底四散的沙石，因为翻过去就是一切。

每个人的成长，都离不开团队，而一个团队要想成功，需要每个人发挥自己的潜能，这需要我们在枯燥无味的工作中彼此信任、沟通、合作、竞争。每个人的成功，同样需要他们的鼓舞与支持，总之，训练是短暂的，但对我们的影响是长远的。我们会经常用这些感悟去反思自己，并运用到工作中去。使自己不断地得到提升，让我们的团队勇敢地迎接新的挑战!

经过一天高强度的拓展培训，大家在充满挑战的活动中得到了锻炼，在体验式课程的拓展中实现了成长。 深刻感受参与、合作的乐趣!拓展中的游戏，折射出了人性的本质! “人要学会放弃，要有一个宏大的内心世界。“这是我的感悟!这是一次意志力的考验，这是一次团队的历练，这是一次心灵的洗礼，本次拓展活动旨在培育团队合作意识、集体责任感以及开发潜能，寻求自我突破。

昨天公司的拓展训练，是我人生第一次像魔鬼一样的训练，第一次在那么多的老前辈，老板面前哭得那么恐怖，最后我还是在他们的鼓励下，成功的超越了自己，同时也感受企业文化的洗礼，明白社会中友情的可遇不可求，也明白什么是短暂而愈发珍惜才体现的弥足珍贵。现在脑海里满是回忆!据说一辈子要翻一次毕业墙，它会给你很多体会和感受。谢谢你给了我所有的不忍，感激和感动。

要想成为一名合格的领导者，只靠激情和勇气是远远不够的。李同事能自报奋勇做我们的队长，我非常佩服他的勇气，他能为团队做出牺牲，承担一切的责任感也需要我们去学习。但我希望他处在一名领导者的角度总结一下，除了喊加油、我相信大家之外，协调沟通、方式方法方面是不是需要做的更多!

珠行万里柔和了团结的力量，珠行万里非常考验团队成员的配合和耐心，看看大家各种奔溃的表情!一根根小小的传球槽，连接的是团结和速度，传递的是勇气和力量，演绎的是奋斗和拼搏!加油吧，小运动员们，在这个赛场上尽情地挥洒你们的汗水，张扬你们的个性，让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中!相信我们将收获喜悦、友谊、正能量!

破冰之旅：每个人都有独特的个性和能力，犹如一块冰，各有坚硬的棱角和有限的范围。而一个团队需要的是每一个人的发光发热，将冰融化成水，坚硬的棱角就能转变为柔顺的随缘，有限的范围就能转变为无限的妙用。其实充分燃烧光与热，我们本是一体，如同遍满十方的水气。破冰之旅，点燃自己，温暖他人!

生命中的某些时刻或者某些事物都被我们赋予了象征的意义，带给我们很多的感动。毕业墙，就是这样的一种象征。毕业墙，一幕幕场景，让人难忘。感想陪伴我的各位同事。从搭人梯到最后一人被拉上去，过程只有七分多钟，但这几分钟时间里，我们都似乎忘记了四米的高度，忘记了肩膀上的疼痛，忘记了高举双手的麻木，忘记了脚底四散的沙石，因为翻过去就是一切。你们用自己的肩膀让所有队友顺利翻越四米高的毕业墙。在我们眼里，你们厚实的肩膀比城墙更为撼动人心，你们用自己的行动证明了什么是责任。铭记这一刻，你们永远是最棒的感谢那些人梯，感谢拉我上去，为我做保护的人!

通过在笑翻天拓展基地的素质拓展训练，让同学们和家长们的体力和脑力都得到了充分的考验!我们不断挑战、超越、互助、互信，时而欢声笑语、时而泪流涕下，从中真正的体会到团队的力量。有的项目确实需要伙伴之间的默契配合，不然掉水里了，真切体会了“人的潜力”是深不可测的，同时也体现了团队的力量大于个人力量。

**拓展训练感想初一篇九**

6月12日和13日，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的组织了此次训练，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:

信任背摔———协作精神

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?协作高效诚信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。

毕业墙———团队精神

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。

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+12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。

**拓展训练感想初一篇十**

今天我们要出发去密云进行拓展训练，大概走了两三个小时天已经黑透了------我们迷路了，虽然有很多村民指路，可能是晚上的原因，一直找不到目的地，最后还是先到的同事又辛苦的跑回来给我们带路，到基地的时候已经基本上晚上10点钟了，本来我在路上想都这么晚了大家还会等我们这几个人吃饭吗？-----肯定早吃了吧！但是到的时候大家都还没有吃饭，一直等着我们！单位的丁总年纪大了，他也没有先吃，而是和大家一样饿着肚子等我们，让我们觉得挺感动的，大家平等的看待对方，没有因为我是领导就可以特殊，我来帝测时间不长，但是我觉得我没有选错单位，有这样的领导让我们真的很心暖！

到基地的第二天上午，教练让我们每个人演讲两分钟，我发现原来不爱说话的人到台上的时候，当大家齐刷刷的看着你的时候，你会从刚开始说不了几个字到最后放松畅快的表达。你才发现原来我也可以在这么多人面前畅言，内心很为自己感到欣慰。大概过了10分钟，我们到露天的地方进行背摔训练，看着训练的台子也不高，同事们也陆陆续续的顺利通过了，当我自己站在台子上面的时候，还是没有感觉到害怕，但是当我倒下去的那一刹那，心感觉失重了，这个感觉刚刚有的时候，随着“咚”的一声我落在了大家的胳膊上面，心着地了。我当时愣了一下，第一反应就是感谢！

下午的时候我们先进行的项目是电网，当我们站在器材边的时候大家的感觉我想都是一样的----过不去，可是接下来大家齐心协力把同事们一个个安全的送到对面时，我相信大家心里只剩下兴奋、激动！我们圆满的完成了这个项目，而且没有超时，当时那种心情真是比发工资还高兴，我们突破了自己认为是不可能得事情，心情就一个字----爽！！通过这个项目我发现当人们在困境中身体里的潜能是能发挥到自己平常状态无法比拟的，所以我觉得只要大家肯发掘，自己的潜能是无限的。接下来我们两个小组分开比赛，开始训练的时候，我们还信心满满。可能是因为大家有点骄傲吧，比赛结束时教练说了下我们两组所用时间，我们跟飞鹰队相差较多，心里有点泄气，总结了一下：我们这组在遇到组员失手时，有点着急浮躁，埋怨也多了点。大家也想努力，也想劲往一处使，可是就是掌握不好那个点；相反飞鹰队的队员在失手的时候，他们队的反应是互相鼓励，不要气馁。游戏结束了，我们队看到了对方的长处，大家也互相学习了经验，我觉得不管是多么大或是多么小的一个团队：团结、信任、鼓励、帮助，是必不可少的元素。

转眼到了第二天了，今天的第一个项目是断桥，刚开始上去的几个男生都特别顺利，我心里也没有感觉到很紧张，但是当许士清站上去的时候，他因为恐高，腿发抖了，迈不出去那一步，但是经过大家的打气、加油，许哥突破了自己，他完成了。但是他发抖的样子留在了我的心里，我开始紧张起来了，轮到我时，我很快爬了上去，当我在木板上站好时，我发现对面那块板离我太远了，教练、同事开始给我鼓励、打气，我站在上面也不断让自己平静，给自己增加信心，我迈出了那一步，我成功了，兴奋、激动、开心。那时候我才发现当你觉得目标离你特远的时候，只是自己没有去尝试，当你下定决心迈过去的时候，你会觉得原来我离目标是这么近。下面是抓杠项目，许哥这次冲到了第一个，我觉得他很棒，但是在徐丽华做的时候，因为恐高，她始终没有跳起来抓杠，但是它能克服自己的恐高爬上去，而且站起来了，我觉得她也是在努力的克服着自己的缺点，这点是值得我们学习的，当我上去时我不知道自己要怎么站起来，那个托盘在我眼中显得特别小，觉得自己不可能站在上面，而且有身体稍微一动就会掉下去的感觉，后来杨姐在下面不断教我怎么放腿的方法，大家也不断的给我加油，我站起来了，可是觉得前边的横杠离自己特远，我有点怵。我不断的对自己讲：“我很安全，教练会在下面保护我。”我跳出去了，但是很遗憾的是我没有抓到横杠，虽然是这样的结果，我不后悔，至少我尝试了。现在觉得有些事情必须自己尝试了才能下判断，而且，信心、勇气、果断必不可少！这个项目完成之后，我们要爬毕业墙了，限时35分钟，开始大家商量怎么上去，之后由小潘和张松两个人当底柱托大家上，强哥和许哥在上面接住大家胳膊往上提，他们把我们女生安全的先送了上去，最后才是男生上，我觉得他们四个男生特别的辛苦，值得我们送上真挚的谢意！我们完成之后每个人都吓了一跳，因为我们只用了12分钟，我觉得我们这个团体很棒！！！！我们顺利毕业了！！！！！！！！！！！

这次拓展训练结束了，我觉得大家很努力，有泪水、有汗水、有辛苦、有惊险。以后在工作中我们一定要不断的创新，员工之间的信任、鼓励、团结必不可少，当然默契也是很重要的，只有这样的团队，才能有高品质的成果，大家才能在当今这个迅速发展的社会中有立足之地。最后祝愿我们帝测公司越走越红火！！！

拓展训练心得体会nbsp;

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**拓展训练感想初一篇十一**

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。一次偶然的机会，我参加了由公司组织的拓展训练。通过训练，让我无论在工作和生活的价值取向和团队意识的理解上都有了进一步的体会。

对于我来说，参加拓展训练是一次极为难忘的经历。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考，短短的两天时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自我和团队的一种全新的认识和思考。

在我们成功的挑战每一项活动的背后，至始至终都是我们所有队员共同努力的结果，少了其中的那一个，我们也许不能完成哪怕是一项小小的游戏。就象我们的电厂，是一个团队、一个整体，大家互相支撑、相互信赖。每一项工作，都不可能独立完成，每取得一项小小的成功，都凝聚着大家的心血。尽善尽美的做好自己应该做好的每一步，这样，能将我们公司造成一个坚不可摧的富有战斗力的团队。

一个团队在成长的过程中会遇到各种各样的问题和困难，无论是领导者还是每个人都不能保证其100%正确性，所以，只有在行动的过程中不断修正自己的错误，发现更好的工作方法才能使团队朝着完美的目标前进。

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。如果从活动中感悟到的知识在今后的工作中运用得当，相信我们科松的大团队会越发强大和完美。

**拓展训练感想初一篇十二**

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息，难忘的拓展训练心得。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。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰!”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8米左右,然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板,而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫， 既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功!大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形，心得体会《难忘的拓展训练心得》。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的`时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。

我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。

项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗?”、“我要倒了!”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。

每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。

三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。

一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己;一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。

“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧!

**拓展训练感想初一篇十三**

星期天，我起得很早。什么样的动力让我改变了懒惰睡的习惯？那就是——拓展训练。

直到晚上十点，训练才结束。回到家，墙上的闹钟已经敲响了晚上十二点。回想今天发生的感人一幕，热血还在沸腾！久久不能入睡。

记得那个高空单杠项目让我浑身发抖。我看着队友们轻松爬上柱子，却不敢站着。我的心跳加速，我什至可以听到：心跳的节奏被颠簸打乱了。但因为好奇和兴奋，我想再次挑战自己。看着队友，一二成功完成了任务。是时候让我玩了。一开始我很轻松地爬上了柱子，但是当我快要登顶的时候，因为我没有任何扶手，我的脚在柱子上颤抖得很厉害。几分钟过去了，我不敢站在光盘上。上。队友们欢呼雀跃。我想，我不能诋毁我们的团队，所以我努力做好每一个动作。终于，我克服了困难，站直了身子，一跃而起，抓住了不远处的单杠。我成功了，我成功了！抑制不住心中的喜悦。我哭了起来。我的队友们也给了我更多的掌声。

在当晚的压轴人生旅途中，两百多人的一群人被教练“劈”成了两半。了解规则后，一半的人蒙上眼罩，另一半的学生可以选择谁来做向导。时间在慢慢流逝，我在等待，等待我可以信任和依赖的人早点来到我身边。一分钟，两分钟，我有些紧张，难道我一个人面对黑暗吗？我看起来很无奈。在我最失望的时候，终于感觉到一双温暖的手握住了我的手。心里那块沉重的石头终于落了下来。有了订单，我们开始了我们的旅程。一直担心自己会摔倒，也不想相信帮助过我的同学，所以不敢往前走。结果，日程变得很不尽人意，几次都差点摔倒，却被长长的胳膊包围着。我被他感动了，慢慢的相信了他。就这样，他帮助我克服了一路上的许多困难，沮丧，终于到了转换角色的时候了。我迫不及待地摘下眼罩，想见证照顾我的人。我发现那是一张陌生的脸。我们彼此不认识。如果不是这次活动，我想我们这辈子都不会有交集。当我为他指明道路时，我意识到责任重大。我什至不敢放松。我怕自己不注意，会对他造成什么伤害。

在这个项目中，我深深地体会到，在人生的道路上，难免会遇到很多困难或挫折。我们不能被他们阻碍。相反，我们应该勇敢地面对他们，接受他们。别人帮助我们的时候，我们也要有一颗帮助别人的心。有了相互的支持和鼓励，我们才会更容易成功！

**拓展训练感想初一篇十四**

受兄弟办事处——xx油田办事处的邀请，我们单位一行７人踏上了东营之旅。这是我们单位集体参加的第一个活动，对我们来说，很兴奋，很高兴。

在全国３２家办事处里，我们是唯一一家县级办事处，虽然最小，但却挺自豪的。xx油田办事处算大办事处了，也是全国有独特代表性的办事处。因为xx油田是胜利石油管理局、xx油田分公司的统称；有二级单位６９个，三级单位４９３个，四级单位３５２２个；用工总量２０多万人，其中工会会员１９．７万人，职工家属总计近５０万人。他们职工的统一集中性，让我感觉是职工即市民，市民即职工；东营市即是胜利集团。说到这次的联谊，是省内4家办事处的年度活动，除了作为东道主的xx油田办事处，还有青岛、潍坊和我们滕州3家办事处。

２０号周五早９点半我们一车人马踏上旅途，坐骑为商务车，途中听歌＼看风景＼睡觉，下午３点半到达。初到东营，在揽翠湖下榻，空气清新，与城市相隔的翠绿生态环境中。在晚餐的欢迎宴会后，拓展热身活动就从分小组开始了。一切都很新鲜，和未知的新奇。

拓展活动从每个小游戏和项目中都给我们启发了一些哲理的人生态度的思考。在一天的体验式训练中，让我们“快乐”、“有意义”。从分组选队长、队名、队徽、队歌、队训，就一片欢声笑语、前仰后合，在这讨论中每队成员就熟悉起来，恨不能打成一片，然后团结凝聚一起。你能想到我们都是怎样的内容吗？说几个就觉得很有趣了。“高歌猛进队”队歌：“妹妹大胆往前走”。“壮壮队”队歌：“相信自己，壮壮在我心里。”如果唱出来就更好听了，呵。在热身的小活动中，由鼓掌欢迎开始，按要求各自鼓掌和与左右的朋友一起完成告诉了我们一件事自己做和与团队集体做效果是不同的，在各自鼓掌时声音响亮，但有人会错；在与左右伙伴协作完成时声音低了，但是没有错的，起落声较一致。

真正的体验式训练是“背摔”和“高空断桥”，有点刺激，所以难忘。“背摔”每个队员即使“背摔者”也是“承接者”，在一米五的台子上，身体直直后仰，由承接者接住。承接者两人一组，面对面双臂相对搭起，弓步膝盖相互紧贴，共组成６组防护，６组肩肩相并，承重队在２－３组，由强壮的男士完成，承接者万无一失，就放心的倒吧。我做第一组的承接者，基本没有受重，只是接到背摔者的脚，偶尔被脚砸到，胳膊还有点疼，对于２－３组的承重者就要接受很大的重力了。我是最后一个“背摔”的，站在台子上，还真紧张，有点不能控制自己的思维，站在上边还是挺高的，看见他们做好承接的准备，我相信他们会接好我的，无法思维什么，大声喊出“准备好了吗？”同样听到他们大声的回应“准备好了！”“一、二、三”闭着眼睛就往后去了，那时我还想我怎么给我的身体下达“后倒”命令？就不知不觉的`感觉身体后仰了，同时还感到背部有绳子向上的拉力，那是教练往上给的缓冲，让倒的平稳些。倒在他们胳膊上的时候，我感到后背到脖颈重重的砸到他们胳膊上，我想我好重啊，给的力挺大的，同时很强的安全感油然而生，好温暖的保护。心里也由紧张立马平稳下来，轻松感让人神清气爽、呼吸畅快淋漓。击掌道谢，真是不能表达的谢意。

来到“高空断桥”，在７米的高空，跨过１米２的“断桥”，板约有４０厘米宽，从下面往上看去，不会感觉恐慌。但真正往上爬时，就会心慌了，在即将到顶的时候。站着断桥上，眼前一片空阔，看见树枝在眼前摇曳，与天空为舞，面对一米２的距离，４０厘米的板宽，觉得它狭窄而单薄的支在宽阔的开放空间里，没有其他一点可保护的东西，眼晕觉得恍惚不定。教练在身后说数一二三就跳过去，我也听不太清楚了，只觉得自己喊不出来，觉得喊了数就怕我一闭眼跳下去了，呵呵。我移动到前面，恍惚地跨了过去，也没有跳起的胆量了。此时此刻，回想起来还有点紧张，但更想起了之前队友的加油充电和整装待发。

“快乐”有，“意义”很有。当团队在一起作战的时候，当信任在人与人之间时，力量是无穷的，同时自己的潜力也是无限的，相信自己，相信信任，相信团结，勇敢尝试，一切皆有可能。

**拓展训练感想初一篇十五**

为期两天的拓展训练结束了，但这次拓展留给我的思考远远没有结束。回顾在训练的过程中，感受颇深，快乐、担当、责任。这次训练对于我来说是一场身心的洗礼。它不仅仅是一个个游戏，更是一种精神理念，我们的团队在训练中是有一个狼性的名字——战狼之队。在队长的带领下，我们开始了两天的挑战训练，通过两天的训练，我的体会如下：

一、团队意识、目标和计划的重要性

每一个游戏基本分三轮，每一轮老师都会给我们一个时间探讨，交流，沟通。活动每一轮我们团队会研究怎么做，出谋划策，首先让团队的每一个人都清楚游戏的目标，然后计划、组织、领导、分工到个人及注意事项。

第二轮开始之前，会给我们时间讨论第一轮的成功与失败，团队会围成一个圈，每个人总结一下经验，大家的目标是否一致，计划漏掉了什么，检讨足与不足，检讨出现的问题，要怎么去改善，为第二轮成功做辅导工作。

第三轮就会增加难度，时间控制及异常情况的突变。我们会进一步检讨我们的不足及优势的地方，及细小细节能控制好时间，提高效的运作。

每一项游戏虽然我们团队没有全都拿第一，有异常情况发生，一个人一个环节出问题，就会影响团队成绩，但在大家互相帮助的情况下，基本是一个上浮进步的趋势。这个成绩来自于大家的智慧、来自于大家的协手共进，来自于团队的每一个人给一份力量，目标明确，计划得当，合理安排，执行力度发挥到极致，融集到一起变成一个大能量。才取得上进降耗提效的结果。没有完美的个人，只有完美的团队。

二、合理分工、相互配合

根据团队的意见，队长统一完善的方案，按每个人的特长来合理分工，分工明确，相互配合执行，过程中是一个环环相扣的环节，交与接要磨合好，力度发挥到极致，取得成绩。否则一个环节出错，环环出错，成绩将会是零，更谈不上降耗和提效了。游戏《珠行万里》中体现出团队一个人交的时候，交接的人员捏着你的管，你会说要他放手，等他反应过来放手了，你再去接下面的时候，时间已经来不及慢了，或者你去接管的时候，他的手挡着那个接头，你的管连不上，导致球就落地了，全部的人前功尽弃，所以配合很重要。当然错误发生了，失误了，并不可怕，只要我们反醒，检讨，反思，查出原因，找出方法，后面进步就是的成功。

三、有效的时间管理

这次培训时间管理给我印象最深的是《赢在执行》，最后一轮比赛中，与挑战的时间只差0.26秒获胜，首先我们是以35.98秒挑战到30.78秒，最后挑战23秒，虽然未挑战成功，但每一次我们都是在进步，每一次挑战后，我们会分析原因，找方法，找瓶颈，优化时间，向挑战的目标出击，提高效。所以我们以后在工作中，做什么事，一定要考虑时间瓶颈，时间是降耗提高效的最快方法。

四、信任

信任是人与人之间的协作和团结，使团队产生强大的凝聚力。游戏中的《信任背摔》，这是团队中的每一个人的信任，这种信任不可以有一点点假，不可以心存疑虑，结果是要给你保护的人信任，否则信任你的人造成负担和严重的伤害，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。

当我说“我准备好了，我的团队们准备好了吗?他们说“准备好了“这么简单几个字的回应，让我由心的把一切的担心，疑虑全放下了，直接往下面倒，因为我信任我的团队，一定能好好的保护我，不会受伤害。结果也这样，我完好无损的躺在团队紧握有力的手臂上，我高兴，我快乐!这就是信任!

五、沟通的重要性

沟通是信息的交换和意义的传达，是人与人之间交流思想观念，沟通感情的过程，是人与人之间无隔阂、和睦相处，亲密无间的真诚与舒畅，只有完美的沟通，才会有完美的结果，否则就会产生误会，所做的一切都归于零。在游戏《目标市场》中我深有体会，当教练说那里有18张牌，每个人去拿一张牌给老师看，如果对就拿走，不对就要放到原处，我所接到的传达信息就只有这些，我上去拿了一张牌，是一个长方形，我想到是4，因为有四条边，但老师说不对，我把牌放下去了，在回团队的途中，我很迷惑，为什么错了，那会是几呢?归队后，我向团队们询问，我才知道自己错在哪里，要按1到18张牌的顺序拿给老师看，那才是对的，而我接到的信息沟通只有50%，还有50%自己注意力不集中，导致沟通失误，挑战失败。

六、担当、责任

担当是接受并负起责任，做任何事情每一个人都有一份自己的责任，需要自己去担当，只有当我们担当起了自己的责任时，才能够把事情做好。在拓展中我们有自己的团队，有队长领头，队长在游戏中为我们承担着失败的责任和处罚，敢于担当责任。同时也让我们每个人明白担当的责任，过程中一定要尽职尽责的把工作做好。即使出了错，也要敢于承担责任，没任何借口。

七、纪律、执行力

纪律与执行力是牢牢相扣的，纪律是约束大家，这次培训由教练在开始之前，就给我们说明了纪律，让我们自我约束，纪律的重要性，有纪律不执行，就等于没有纪律，所以只有执行了，执行力度到位了，才真正做到了保护大家的团队和利益，使此次拓展顺利开展胜利成功。

八、快乐

两天的拓展，每个游戏活动中有坎坷、有困难、有苦、有累、但带给我们的是士气，欢乐、快乐!每一场游戏都是在欢乐士气中开始,在快乐中结束!

九、感恩

感恩来发自于内心的真诚，由然而生，游戏《风雨人生路》让我更深深体会到今天自己所拥有的一切，不是什么理所当然，来自于我认识的所有人——父母、亲人、好友，老师、领导、同事，甚至敌人，正因为有他们的帮助，扶持，激励，才有今天的我，要不然一无所有。在游戏中，当我的右手由扶持的人给我方向，遇到坎坷给我指点，遇到平面让我释放压力，轻松的指示，让我在黑暗中经历了一场顺畅的路程。当我的左手拉着需要我给他方向的时候，我及时反应传递给他，让他也跟我一样顺畅的一步一步的前行，我要给他明显的提示，让他也传达下去，让我们每一个都能在坎坷的路上顺畅通过，路途中我感觉到左右手紧拉，有一股具大的力量相互拉着，甚至会拉掉的感觉，但我能感觉到大家在说不可以放手，要紧紧的牵着。我们长盛队一起通过了这次考核，大家发自内心深处的心声是感激，感动，感恩!

在此，我感谢我的父母、亲人、好友，老师、领导、同事!感谢公司给我们这次拓展的机会，让我们成长!

**拓展训练感想初一篇十六**

首先感谢两位老师带领营销xx班的精英团队们相识共同努力进步，感谢营销xx班的精英团队们无私的付出和团结友爱，感谢队长善君领导野狼队组员们团结一心、共同努力完成众翔拓展教官指派的任务。在开学拓展两天的历程中学到、懂得很多思路和方法总结如下：

在“鼓舞飞扬”拓展游戏中，大家都在思考寻找方法，在一次次舞动中寻找出关键点，经过队长的指挥，成员的配合，大家静心关注，用心感受，达到一种默契的频率，跟随着球体舞动的高度和位置集中平衡的调整着落点，完成任务，野狼队排名第一。

从这个游戏中学到：集中精神，全心投入，用心去传递默契，关键人舞动，成员配合，控制好节奏，掌握的着落点，才可以达到最多次数。

在“南水北调”拓展游戏中，成员全心投入，相互配合，一直奔跑在起始点之间，过程中虽然有成员掉队，但立即有成员补上让水可以顺利流到目标地，野狼队排名第二。

从这个拓展游戏中学到：团队是核心，一人领导统一指挥，目标要清晰，配合要到位，做到利他即利己；方法是关键，资源共享，两组结盟共同完成，将结果化。

在“七巧板”拓展游戏中，未能完成任务，但从中也明白懂得了失败的原因和成功的关键，人都有自私的一面，每一位成员都在为自己的组抢取的资源，经过30分钟的喧哗完成了700多分，直至最后教官让每一组将任务读出来才知道谁是领导组，任务是共同完成1000分，还有指派任务。

从这个拓展游戏中学到：沟通才会理解，领导很重要，团队中不能没有领导，更不能失去指挥，无私的给予才能得到更多，听从指挥服从安排才能做得更好，找出有序的规律才能更快的完成任务。

在“毕业墙”拓展游戏中，教官说了规则，项目经理也再次强调，但在执行的过程中，在地面上的成员中还是有人讲话违规，项目经理受罚了两次，主、副垫均被多次踩踏，体力透支，疲惫的支持到了最后的胜利。

从这个拓展游戏中学到：因为感恩才会幸福，信任才能共赢，放下身份，全心投入，执着坚持，换位思考，服从指挥，信任他人是一种高尚品德，被信任应是一种责任，更应挑起担子，共同努力完成任务，成员的生命安全比团队重要，团队高于个人，每一位成员要懂得感恩。

在两天的团队拓展训练学习中，三个组的队长善君、金鹏、丽萍、耀灯、小玲、碧姗主动挑起担子，热心的付出，带领大家一起努力，在他们的包容、理解、鼓励、信任下，收获满满；在毕业墙中海峰、艳红因队员违规被罚两次，他们默默的承受，没有一丝的怨言，他们用爱心传递让队员们懂得了守纪、团结、付出才能共赢，主垫、副垫以及拉手完美的配合，默默的为团队付出，为了队员们的安全，大家举起双手，给翻越毕业墙的队员信心，支持他们，爱护他们；3日晚大家坐在一起做菜、吃饭时正如家人一般亲切，味道香甜。

其实每一家公司都或多或少遇到过或正面临上述的现象，我们前来学习，就是希望可以提升自己的管理能力，处事的方法，回去可以改变提升公司的团队，将团队培养成精英，作为领导，要对团队成员信任、包容、理解、关爱、指导，给团队一个明确的目标，适当的方法，鼓励他们去奋斗，领导一群战斗的狼。

**拓展训练感想初一篇十七**

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，但更重要的是对自我、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，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，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，大家来自不一样的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。

**拓展训练感想初一篇十八**

有幸参加了学院组织的教职工素质拓展训练——一场智慧与体能的训练。听到过的你会忘记，看到过的你会淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心。训练很辛苦，但很有意义。

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，教练向下面问：“下面的伙伴，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，请相信我们一定支持你!”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么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，让他放心的将自己的安全交给大家。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能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“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分钟时间，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，大家利用简短的时间制定好策略之后，然后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，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这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，它可以起到1+12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、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，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，不仅是体能、更是意识;挑战的不仅是个人、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。通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。

在此,我真心的感谢学院组织这次活动,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。衷心祝愿我们学院明天更美好、更辉煌!

公司团队拓展训练感想

拓展训练感想简短总结

**拓展训练感想初一篇十九**

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，使其既明白自己就应做什么，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，时间稍长，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己的位置，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间内，翻越由不同面积空挡组成的“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，在有限的时间里将如何去完成？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间内，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、懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，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，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时持续积极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