# 最新拓展训练感想300字(12篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-29

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。拓展训练感想30...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**拓展训练感想300字篇一**

大家略作休整就开始了今天的活动。项目三个：一、穿“电网”;二、跳马;三、蒙眼用绳结五角星。

我们被分成四组：长江一号，绝队，石头队，奔腾队。每队都有自己的口号和队歌。我们被告知，我们的活动是团队活动，团队合作精神非常重要，我们需要互相帮助和协调。团队精神的培养是今天的重点之一。

团队项目不是靠一个人的能力就能很好地完成的，只有团队中的每一个个体相互团结，群策群力，才能共同完成目标。在拓展中，每个队员之间最关心的是如何组织，协调和配合好，。队名，队歌，口号，造型使团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。对于本人目前在学生会或者以后出去工作而言，就必须有着很强的团队合作意识，因为靠一个人的力量是不可能成功的。

我们每一队的表现都非常好。我们都很团结。我们的五角星虽然没有得第一，但是我觉得我们队的五角星是编得最好的。

通过亲身体验拓展，我得到的收获远远超出了以往阅读书籍获取的。这是一次心灵的洗礼，让我更深地领悟了人生。

生活中，人与人之间更重要的是懂得付出和信任，在付出和信任的同时，我们也正得到回报，也许得到的就是对方对你的信任。改变这个社会的正是人与人之间的付出和信任，关爱和支持，鼓励和祝福。

所有的感动，也许会是让心灵的震撼，也许会是细小微弱得无法清晰的感觉，只有你在生活中用心聆听，才能顿悟那些生动的音符。

岁月的车轮不知不觉中已从我的生活隧道中碾过了20个春秋，留下的有不易察觉的痕迹，也有在心灵中深刻的回忆。

时光，往往在我们徘徊，迷茫，不知所措的时候而悄悄溜走。我们会感慨过去的日子里我们失去了太多太多，而得到的实在太少太少了。但我们不能总是沉浸在过去，前方是一段未知的旅程，你无法预测哪个转弯会成为你下一站的风景，要做的，就是足够真诚，勇敢地往前走。

让我感悟到的实在太多太多，感悟快乐，感悟生活，感悟幸福，感悟生命…所有的感悟，我将把它们化为一份动力，用心去做每件事，欣然地接受每一天，学会感恩和知足 !

**拓展训练感想300字篇二**

很荣幸能参加平顶山学院大学生骨干培训，很感谢校团委给予我们参加大学生素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟!

“拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在太行山写生的时候，虽然亲眼目睹过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。12月6日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。学院给我这次机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深!

在电视上看到训练很多都是高空项目。心怀忐忑不安和好奇，当我知道训练场地是操场的时候，我似乎有些失望。早上6：45我和陪队友们一道搬着桌子迈进训练场。那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变!因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。8点左右，训练正式开始。我们被分成了三队，一队20人。教练给了20分钟让各队创编队名、队徽、队训、队歌和个人代号。我在二队，我队考虑后决定取名“突击队”，队歌就是“黄河颂”的简捷版，队训是：认真团结、友爱互助，我给自己起了个代号叫烈马。另外我队还利用提供的资源在旗子上画上队名、队徽、队训。刚开始，教练先用15分钟军训式训练先让我们熟悉拓展培训纪律。

在这次拓展中，既有各队项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

“信任背摔”、“共建家园”、“翻越生命线”那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是 “信任背摔”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

“信任背摔”是一个比较典型的熔炼团队精神的训练项目，背摔队员需双手捆绑，蒙上双眼，站到1.7米高的用课桌组成平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有十双手交织在一起，

搭起一张安全的“弹簧床垫”，可真正当我站到1.7米高的水泥台上时，原本很轻松的一颗心却被紧紧地揪起。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我要挑战，你们准备好了吗?”，随着台下那整齐、有力的回应：“我们支持你”、“准备好了”，我感觉到他们的声音已经将我安全托起，我还有什么不信任的，跳!我勇敢地向后倒下，来不及回想，他们已经把我稳稳的托起……通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到：1、信任;2、责任;3、换位思考。

对于各队项目，给我印象最深的是“共建家园”项目。没蒙上眼睛的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人蒙上眼睛的那一刻我感觉有点惶恐，一片漆黑中寻找绳子(24米、18米、12米)，测量长度，组建家园图案。二十名盲人完成一件事的却很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

最后一个是团队项目，我不知道那个项目叫什么名字，我就叫它“翻越生命线”，这个项目，使我感觉是对我们团队意志的考验，1.7高的绳子，不许从下钻，不许跨越，不需借助任何外力，过去的人不许回来，最重要的是不许碰线，有一个人碰线的话所有人全部返回。没有任何工具，保证60人安全通过，当时就想着怎么过去?后来大家齐心协力共同努力，终于想出了组建楼梯式，所有男生伸出双臂组成梯状，先让女生踏过……后来我们仅用了17分的时间征服了“生命线”，虽然我们这写作为人梯底座的队员不知肩上、手上受了多少“践踏”，我我们心甘情愿。为了帮助最后一名队员顺利通过生命线，取得最终胜利的队员。我们几个男生用双腿当底座，双肩当阶梯，站成一排，确保最后一名队员顺利通过。

一天的素质拓展结束了，但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成;忘不了那一次次汗泪与智慧的交织;更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

学习心得世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好!

**拓展训练感想300字篇三**

六月二号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢!我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

第一个项目，信任背摔

这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台上的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“，你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油!”当台上的人问到：“准备好了吗?”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们!321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都很安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

第二个项目，高空抓杠

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。 在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自已身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

第三个项目，穿越电网。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

第四个项目，毕业墙。

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都要攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是凝聚力……

**拓展训练感想300字篇四**

这是我第一次参加拓展训练，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是力量......

**拓展训练感想300字篇五**

拓展训练有苦有累,有欢笑有泪水。20xx年5月中旬公司组织所有员工，到笑翻天乐园进行了一天的拓展训练，我领悟到只有我们释放激情,勇于挑战自我了,并把自己的一切与团队融入在一起,以贡献自己,展现团队精神风貌,凝聚团队力量,才能使我们的团队在激烈的市场竞争中永远立于不败之地。

一切皆有可能,超越自已就能够创造奇迹,只要勇敢跨出第一步,困难也不是这么难,超越只是一步之遥。因此,在我们的工作中,当我们面临艰巨的任务或遇到困难时,只要我们坚定信心,积极努力,付诸行动,就可以战胜一切困难,就可以完成别人认为难以完成的任务。

按照教练的要求,我们被分成了三队,每队选一名队长,一名秘书,取一个队名,一首队歌和一句口号。在开始项目前我们就明白此次训练我们唯一要做到的就是配合,需要我们每一位队员的通力配合,更需要我们每队的紧密团结,我们才会打造一个完美的,出色的团队,才能成功地完成各个训练项目。

有人说:激情是个天使,可以使你进步,可以让你获得成功,也有人说:激情就是恶魔,可以让你浮躁,可以让你直面失败。无可否认,激情在随波逐流的世界总有着矛盾的两面,但却有人忽视了,年轻不怕失败,年轻就会努力,年轻需要激情。而更多的是需要我们将激情投入到生活与工作中,而此次拓展训练就是去让我们释放激情,挑战自我。

所有的训练项目在教官的指导下有序的进行,训练课程有:时代战车,盲兵布阵,信任背摔,雷区取水,高空断桥,毕业墙等,所有的训练项目都在考验团队的协作能力以及沟通能力。其中让我感触最深的是高空断桥这个项目,当教官宣布训练开始时我的队友们个个摩拳擦掌,跃跃欲试,而我犹豫了,后退了,心想等队友们先上去试试,看看情况再说吧,还没等我回神只见一个身影站在8米的高空从这桥这头跃到桥另一头,身轻如燕轻松自如,一看是徐金玲,紧接着陈科长,魏主任也毫不示弱,非常干脆利落地完成了任务。队友们一个接一个完成了任务,而我越发的紧张,突然一个声音在我耳边响起:“快上去,我们给你加油,相信自己。”是魏主任在鼓励我,刚才紧张的心顿时霍朗,看到队友们精彩的表现,我试问自己别人能行我怎么就不行,我的自信呢?于是怀着忐忑不安的心情,一口气爬到8米高的断桥上,站在桥上就不那么回事了,所有的勇气,所有的信念就在那一瞬间崩踏了。在队友们的鼓励声中我跃跃欲试了几次都没敢跨过去,始终没有战胜自己恐慌的心理,在桥上足足站了十来分钟,一步都不敢跨出,心想:我就这么没用吗?这点困难我都不能克服吗?工作中的困难我也在逃避吗?一个个问号在我的脑海里闪烁。我害怕了,我退却了,我恐惧了,甚至有了想放弃的念头。

就在这时我第一次流下了幸福的眼泪,这眼泪来自于队友们的加油声,鼓励的话语,教官的命令,是他们一次又一次地震撼着我的心灵。这眼泪来自于感动,有这么多队友在关心着我,在鼓励着我,都希望看到我最坚强的一面。而此时此刻我觉得自己不是一个人在战斗,是我们这个团队在共同作战,我不能因为自己的自私而影响整个团队的荣誉,想到这里我鼓起勇气,在教官的指导下跨出了这一步,同时也跨出了我人生的第一步。我成功了,我战胜了自已,挑战了自已。

通过这次拓展训练,对照自己的工作,我将从以下三个方面来加以改进:一是调整心态,焕发激情。二是勇于挑战,敢于突破。三是要有责任感和使命感。作为一名经理助理,我们的心理素质表现将直接对员工工作情绪产生影响,我们要做到既不急噪,又冷静果断,营造一个轻松的工作氛围,树立员工工作的信心,不断地激发全员的激情,保持高效的,创新的工作方式,让我们的团队保持高度的发展态势,从优秀走向卓越。

**拓展训练感想300字篇六**

上周五参加了公司组织的拓展训练，收获颇多，另外也有了一些新的感触，在此分享一下。由于专业的原因，可以说我的大学学习有很大一部分是围绕着类似这种拓展训练或者团体活动进行的。所以对于这次培训，我是了解并期待着的。

对这次活动的了解是指虽然活动内容可能是我没有接触过的，但是主旨都是团队的合作共赢，大方向不会变。最开始看到场地布置的时候我更加确定了这一点，一般模式就是“拉圈——分组——进行游戏——总结收获”。这种模式的“阴险”之处在于：拉圈的时候一般关系较好的会挨着，而分组又会把这些关系拆开成对立面;游戏的时候是以小组为单位，但是整个活动考察的又是整个大团队的凝聚力与配合度。在这种细节方面就首先给大家带来了暗示，会有人带着竞争的心态去完成任务。

而期待就比较明显，除了刚开始的摸索，我之前做过的活动对于我们的专业团队来说有点熟能生巧的节奏，没有了挑战性。而我现在加入了新的家庭，所以更期待新团队中大家能碰撞出什么样的火花，也很期待我们公司员工的表现，看看大家当前默契的磨合度有多高。

活动一开始，我觉得我们组就占有很大优势，虽然是考验沟通能力与团队的团结协作能力，但是计算力也是不可缺少的，我们组内有两位财会专业的，再加上我们对游戏规则的了解，认为应该可以顺利完成这项任务。

接下来就像标题所展现的，我们的内心发生了红与黑的碰撞。红呢就是已经了解了规则，要想成功必须不管反馈如何，无私地与大家进行合作。而黑呢就是既然我们有了优势，就利用优势一鼓作气的完成任务，然后再来分享，所谓的先成功再成仁。最后我们决定在不影响团队优势的情况下，与其他团队合作。教练总结时念的我们一组的纸条，说唯一的缺陷就是少了真诚的付出。我们在最初写纸条的时候探讨过这个问题，尽管知道写出我们的条件会增加真诚度，但是可能人性的本能就是防备，我们最后还是没有写上。结果有点意料之外情理之中，传出去的那个组可能也是因为比较谨慎，拒绝合作。这样往复耽误了几轮才收集全所有信息。到最后总结的时候，我们既庆幸最开始时的小心翼翼，没有“误交朋友”，也在反思是不是真的递出“敲门砖”就能得到另一种更好的结果。

团队合作，说容易很容易，说难很难，这次活动让我学到了曾经没有悟出的东西。上学时参加活动会成功是因为相互的信任是第一要素，我信任其他人，更明确知道他们也信任我，所以任务才能顺利完成。在新的团队我意识到尽管我们之前缺乏的是相互的信任感，但更重要的是缺乏一颗先付出的心，不管结果如何，会不会得到回应，但是真诚的付出总是比不作为要有用的多。虽不知社会中尔虞我诈、刀光剑影到底是什么情形，但是至少公司目前是大家共同的港湾，公司的同伴是我最应付出真诚、信任的人。

**拓展训练感想300字篇七**

4月11-13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量!

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去?肯定有人要拖后腿;不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具!这就是我们的潜能吧!这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，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，圆满的完成我们共有的任务......

**拓展训练感想300字篇八**

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。

**拓展训练感想300字篇九**

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。

**拓展训练感想300字篇十**

xx年5月28至29号，农行组织本部员工进行了为期两天的拓展训练。尽管时间很短，全体队员都得到了一次煅练。自己更有深刻的体会。现在回想起来，当时的情景历历在目，仿佛又回到了训练场。同志们的鼓励声、呐喊声；教练的口哨声、鞭策声相互交织，激励着我们完成每一个项目。通过拓展训练，我深深认识到：我们成长在农行的集体，做好工作，需要自己的努力，更需要同志们的扶持与帮助。

在两天的时间里，我们一共进行了信任背摔、攀爬云梯、跨越高空断桥、穿越电网、孤岛求生、走谜宫、跨越毕业墙等十个项目的训练，每个项目都有它训练的目的。信任背摔，主要是煅练人的胆量和对同志们的信任；孤岛求生是考验人的智慧和谋略；而跨越高空断桥和攀爬云梯主要是考验人的胆量和勇气。

在所有的项目中，跨越高空断桥，让我体会最深，也给了我更深刻的启示。

在跨越高空断桥时，我亲眼看到，有的同志一次不成功，第二次接着上，直到成功为止；有的女同志刚刚爬到一半，就吓得哭了；有的虽然爬到了顶部，却在那里浑身发抖，不敢跨越，最后还是原路返回了；有的虽然跨越了，但也磕破了大腿。轮到我的时候，心里也实在有些胆怯。还是我们本队队长和队员们的鼓励，才使我有信心爬上了顶端，在高空，伴随着同志们的呐喊助威声，我成功地跨越了高空断桥，也跨越了心里的极限，超越了自我。经过这次成功跨越，使我对工作和生活有了新的认识，个人的成功，离不开大家的扶持与帮助，集体的力量才是我们个人智慧发挥的保障。我们工作在农行，是农行给了我们发挥才能的广阔天地，农行就是我们的家，我们要毫不保留的发挥自己的才智，建设自己的家，让我们的家时时充满活力！更加富有朝气！

两天的拓展训练，使我们体会了工作以外的乐趣，也体会到了训练的艰辛，尤其是穿越电网这个项目，教练十几次中止我们穿越，使我们对这个项目失去了信心，是队长和队员们齐心协作，才成功完成了所有人的穿越。这个项目真的磨练人的意志。也让我们知道先苦后甜的道理。

感谢单位领导组织这次拓展训练，为我们提供了煅练体魄和磨练意志的平台。有了这次拓展训练的经历，对我们今后的学习和生活有着深远的积极的影响；也使我们有机会学到平时学不到的知识，增加了职工的视野；增强了我们对集体主义观念的认识，生长在农行这个集体，我感到无比的骄傲和自豪！我深信：农行的明天会更好！

**拓展训练感想300字篇十一**

农行组织本部员工进行了为期两天的拓展训练。尽管时间很短，全体队员都得到了一次煅练。自己更有深刻的体会。现在回想起来，当时的情景历历在目，仿佛又回到了训练场。同志们的鼓励声、呐喊声；教练的口哨声、鞭策声相互交织，激励着我们完成每一个项目。通过拓展训练，我深深认识到：我们成长在农行的集体，做好工作，需要自己的努力，更需要同志们的扶持与帮助。

在两天的时间里，我们一共进行了信任背摔、攀爬云梯、跨越高空断桥、穿越电网、孤岛求生、走谜宫、跨越毕业墙等十个项目的训练，每个项目都有它训练的目的。信任背摔，主要是煅练人的胆量和对同志们的信任；孤岛求生是考验人的智慧和谋略；而跨越高空断桥和攀爬云梯主要是考验人的胆量和勇气。

在所有的项目中，跨越高空断桥，让我体会最深，也给了我更深刻的启示。

在跨越高空断桥时，我亲眼看到，有的同志一次不成功，第二次接着上，直到成功为止；有的女同志刚刚爬到一半，就吓得哭了；有的虽然爬到了顶部，却在那里浑身发抖，不敢跨越，最后还是原路返回了；有的虽然跨越了，但也磕破了大腿。轮到我的时候，心里也实在有些胆怯。还是我们本队队长和队员们的鼓励，才使我有信心爬上了顶端，在高空，伴随着同志们的呐喊助威声，我成功地跨越了高空断桥，也跨越了心里的极限，超越了自我。经过这次成功跨越，使我对工作和生活有了新的认识，个人的成功，离不开大家的扶持与帮助，集体的力量才是我们个人智慧发挥的保障。我们工作在农行，是农行给了我们发挥才能的广阔天地，农行就是我们的家，我们要毫不保留的发挥自己的才智，建设自己的家，让我们的家时时充满活力！更加富有朝气！

两天的拓展训练，使我们体会了工作以外的乐趣，也体会到了训练的艰辛，尤其是穿越电网这个项目，教练十几次中止我们穿越，使我们对这个项目失去了信心，是队长和队员们齐心协作，才成功完成了所有人的穿越。这个项目真的磨练人的意志。也让我们知道先苦后甜的道理。

感谢单位领导组织这次拓展训练，为我们提供了煅练体魄和磨练意志的平台。有了这次拓展训练的经历，对我们今后的学习和生活有着深远的积极的影响；也使我们有机会学到平时学不到的知识，增加了职工的视野；增强了我们对集体主义观念的认识，生长在农行这个集体，我感到无比的骄傲和自豪！我深信：农行的明天会更好！

**拓展训练感想300字篇十二**

\_x公司组织全体员工，参加了为期一天主题为“尽我所能，不负韶华”的团建拓展活动，在这次活动中我们鼓舞了士气，增进了团队凝聚力，充分调动了每个人的积极性，发掘大家的潜力，同时也意识到了团队中的不足，每个人都深刻意识到自己重要性，在团队中每个人都是整个机器中尤为重要的一份子，大家齐心协力拧成一股绳，就能突破难关，克服很多我们根本不敢想象的困难，取得最后的胜利。

从集合整队开始我们的拓展之旅就开始了，这种感觉好像就回到了大学的“军训”时期，不能按时到达的收获了俯卧撑的惩罚，让我们瞬间进入状态，收获的第一课就是服从命令听从指挥。这是意志力的锻炼，也是作为一名员工应有的基本素质。

我们18个人被分成了2队，我们很快完成了队名、队呼、队歌的设计和队长的选举工作。设计队名、口号、队歌，整个过程都离不开集体的智慧与力量，每个项目都离不开团队的支持与鼓励，“没有完美的个人，只有完美的团队”。个人的力量是有限的，但集体的力量与智慧是无限的。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。

早上首先进行的是急速60秒活动，此项目需要充分调动大家的想象力，记忆力，把30张图片按顺序排好，2队刚开始都很难实现突破，在规则以内，时间有限，特别忙乱，因为找不到方法开始均以失败告终，在接下来的几次尝试中我们认识到需要认清规则，同时也要突破规则的限制，利用手头资源发挥价值，同时清晰的分工合理规划每个人应做的事情，才能高效准确的完成项目，工作中也如此，不要为表面的现象所困扰，有些阻碍其实只是主观的臆想，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、协调而达到目的。同时我们体会到了即使是竞争关系，信息共享才能实现双赢。发挥团队的智慧，调动每个人的积极性，才能把工作做好。

接下来是有轨电车项目，这个项目主要是培养团队的默契和协调配合，一旦一个人出错，就必将影响整个团队的步伐，刚开始就有一队找到了方法，取得了阶段性的胜利，另一队步步紧逼，最后几乎是同时到达终点，在这个项目中主要是锻炼大家相互配合并肩作战的能力，人心齐，泰山移。在团队合作中，方向相同，步调一致是很重要的，队友之间的相互鼓励与配合是不可或缺的，再就是要有一个强有力的领导，准确的命令加完美的配合。在团队合作中是非常重要的关键。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成任务。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的肩膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神也是一个公司发展壮大的根本。

接下来的项目是这次最惊险刺激的高空断桥，高约7.5米的木板上每一步都异常艰难，还要从一端断开的部分跳到另一端，对于每个人来说都是很大的挑战。在挑战开始前，团队给你支持和力量，让你能够克服压力，有信心完成任务，挑战过程中对于在上面畏惧不前的同事，大家给予鼓励和呐喊，最后结束时组成人形拱门欢迎挑战成功的勇士回归，虽然每一个人站上去的时候都是两腿发软，甚至不敢向前，但是大家每个人都勇敢尝试，不管在下面的时候对这个项目多么畏惧，但是最后每个人都成功的挑战自己，超越自我。在工作中也是如此，每个人成功都离不开团队的支持，要勇于挑战自己挖掘自身的潜能，在面对困难时不能退缩，找到正确的方向就要勇敢向前。

最后进行的是紧张刺激的团队极限挑战赛，要在150秒内完成四个项目，分别是激情节拍、木棍森林，滚动传球和多人鼓球，在开始尝试的阶段，感觉这是一个不可能完成的项目，每次尝试均已失败告终，极大打击了我们的信心，但是大家没有气馁，不断调整方式，教练也给了我们一些建议，在大家的不懈练习，互相配合下，逐渐找到了方法，在团队挑战赛中两队都在规定时间内完成了所有项目，虽然中间有一些小插曲，但是在大家的群策群力下，克服了这些困难，最后感觉大家真正是拧成了一股绳，每个人都全身心的投入其中，全然忘记了胳膊的酸痛，手上也都被绳子勒成了紫红色，最难能可贵的是大家不放弃每一个人，每个人都切身感受到团队的力量。

这次拓展训练不仅是一场单纯的培训，更是一种思维、一种考验、一种精神、一种力量，更是企业文化的结晶。在我们的生活、工作中没有一帆风顺的路，它也正如这次磨炼一样，充满挑战、充满艰辛。通过这次培训，加深了人与人之间的信任和了解，凝聚了团队的战斗力，增强了人与人的团结和情谊。我们在今后的工作中也要像这次活动中一样，尤其是要发挥这次的团队合作精神，群策群力，打造一流的团队，能经受住各种考验，立足本职工作，认真学习扎实工作，按照公司制定的各项规章制度和工作目标任务，一丝不苟，步调一致，齐心协力，努力拼搏。

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