# 教师拓展培训心得感悟(十六篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-06-29

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**教师拓展培训心得感悟篇一**

一、 团结就是力量

团队的力量是无穷的，通过一开始的组队训练到“找数字”、“悬崖下降”“小组对抗”等内容，让我深深地体会到了个人力量是有限的，而团队的力量是无穷的。在训练过程中，许多队员都为团队训练项目的完成发挥了重要作用，但是，如果没有统一的指挥，队员的集体意识淡薄，团队就会混乱，训练项目难以完成。这就要求我们团队的领导有力，目标明确，执行到位，把自己融入团队当中，使个人价值最大化，又快又好的完成任务。

二、 纪律是完成任务的保障

我们团队是临时组织起来的，队员的年龄性格喜好优缺点差别很大，为了完成团队任务，每个队员必须积极快速的转换自己的角色和心态，准确定位服从安排，严格遵守团队纪律，是顺利完成任务的前提和保障。

三、 合作带来共赢

同志们相处既有竞争又有合作。竞争可以充分调动大家的主动性，激发其进取心和开图创新精神。合作给我们提供了相互交流，相互学习的机会，有利于培养同志们团结互助的精神和协助的能力。因此，既要善于竞争，又要善于合作。

俗话说：棋逢对手，将遇良才。本次训练刚开始把队员分成4个队，要求每个队选出队长和副队长，继而又各自定出队名、队呼、队歌。短暂的训练后，各小组风采展示，优胜劣汰，解散了成绩最差的小组，激发了小组内部活力，极好的调动了队员的积极性，使资源实现了最优化。如果不是引进了竞争机制，拓展活动肯定达不到预期的效果。

著名的心理学家荣格曾提出这样一个公式:我+我们=完美的我。意思是说，一个人只有把自己融入集体中才能最大限度的实现个人价值。个人的学识和力量毕竟有限，我们需要借助他人的智慧和力量来实现自己人生的超越。我们的世界不仅充满了竞争和挑战，也需要合作与互助。

**教师拓展培训心得感悟篇二**

在我校组织的户外拓展训练中，最让我感动的是翻越逃生墙。

11月30日下午，最后一个项目进行的是翻越逃生墙。教练首先把我们带到了一堵近5米的高墙前，介绍逃生墙的由来，再教我们搭人梯的方法。最后说出训练规则：如果一个对员掉下就要重新翻越，队长一次要受罚20个俯卧撑，一次不行，第二次就受罚40个，依次递增。面对这样的考验，我们学校的张校和廖忠胜老师自愿担任这样的重任主动提出担任这个队的队长。看着用木格砌成光滑而又直立的墙面，在不借助任何工具、外力的情况下，想要翻越过去，那简直是不可想象。教练让我们用3分钟商量方案，商量好以后开始行动时，任何人便不可再说话，只能用动作达成默契。

说实话，我觉得即使给我们一小时这个项目也难以完成!因为我们26人中，有一半以上的是弱不禁风的女队员，还有年近60岁老队员，平时都很少锻炼……但为了挑战自我，我们还是决定接受挑战。经过商量，我们承诺在20分钟内全体翻越逃生墙。

3分钟后，我们开始了一次全新的挑战。李世均、大李春和颜维搭建起了第一层主人梯，小李春、长全和郭青义为副人梯，第二层人则由廖忠胜搭建。紧接着段仁松第一步踩在了小李春的腿上，第二步踩在了李世均的肩上，本想第三步踩在廖忠胜的腿上，再踩到廖忠胜的肩上顺势而上，然后段仁松在上面拉其余伙伴上去。可是，事情完全不是朝着我们想象的方向发展。廖忠生踩上去，却怎么也无法靠着墙壁蹲下来。段仁松哪里能上得去?只好在主人梯肩上稳住，等待廖忠盛站稳才能往上爬。可是廖忠生调整了几下位置，还是不能蹲下来，因为他一蹲下来，自己就失去重心没有依靠了。廖忠盛和段仁松站在主人梯上摇摇欲坠。这可怎么办?急坏了所有队员。此时此刻，主人梯大李春和李世军也由于没有经受过这样重量而显得有些难受。在危这急时刻，有的队员把贴手着段仁松的身体，不让他掉下来，有些则用手用力向上推，可是不管怎样使劲由于墙上没有任何物体可以支撑，只听见掉落的声音段仁松掉了下来，这时一个个的沉静了下来，教练训斥、惩罚。

面对这场生死之战，我们不认输，再次又开始出现了人垒人、脚踩肩、手拉手的激烈壮观场面。可是第二次段仁松又从上面掉了下来，这可怎么办?已经第二次失败了呀!20分钟已经过去了10分钟，一个人都没有上去，队长又被罚了，我们每个人都为队长落泪，为自己落泪。第三次开始了，经过商量，这次颜维先上，段仁松跟据上次在逃生墙上的经验，让曾长全骑在自已的肩上能够更高的扶着队员胜利上去，终于在大家齐心协力的配合下第一个队员成功的上去了!紧接着颜维用强有力的手臂拉着第二层人梯上去，他拉着比他重的廖忠胜，我们下的队员一个个在下面用力推，每个人有都用尽了所有的力气，在所有人的努力下终于上去的了第二个人，接下来剩下时间不多了，一个接一个的往上爬，下面护的护，推的推，上面拉的拉，简直就象是一场生死大战，大家都忘记了自己，忘记了个人安危，只想着快些，再快些，努力让每位伙伴都尽快翻上来!那心领神会的默契，那粗重的喘息，那承受极限的咬牙切齿，那头上爆起的青筋和汗水，那一双双高举着的手臂，随时准备接着掉下来的队员， 当人梯的男队员们，什么情形也看不到，只能听到下面和上面的呼喊声，在那里默默的奉献着肩膀，努力让每位伙伴都翻上来!宁肯闪了自己也不能摔了队友!

面对近4.2米高的逃生墙，无论是谁一个人也不能爬不上这堵墙。但是集体的智慧和力量却让我们26人全部越过了这堵高墙!这个原本以为根本不可能的事情，在团队的努力下，竟然只用时9分54秒72!我们欢呼雀跃，我们相拥而泣!这是胜利的泪，这是感动的泪!没有什么比这更激发我们这个26人的团队超越困难，超越自我!

拓展训练是短暂的，但从中受到的启迪却是深刻的。人生的目标很重要，有什么样的目标，才有什么样的行动，就正如，你站的有多高，你就能看多远;敢于做事情很重要，但找到正确的方法，把敢做的事情做好，才能赢在起跑线上;没有完美的个人，只有更强的团队。只有每个人都奉献出自已的力量，团队才能更坚固、加强!

**教师拓展培训心得感悟篇三**

今日，天空没有以往的艳阳，而是下起了淅淅的小雨，在雨滴的陪伴中我们开始了新生活。第一次以宜宾天立国际学校教师的身份走进这座美丽的校园，陌生而又熟悉。

通过一系列的团队活动，我们这些原本陌生的人儿渐渐地熟悉起来。活动中，我们也进一步意识到团体的重要性。我们来自不同的地方，在各自原来的学校或多或少也都有各自的成绩，一开始，大家都想按着自己的想法来做，都认为自己的方法是最好的。但后来大家都意识到，我们要的不是最好的方法，而是最好的合作。什么方法能让大部分人接受，能让大家合作的更好，这才是最适用的方法。也是最具有执行力的好方法。而在这其中，就需要一部分人的妥协、配合，只有这样才能完成得更好。

也许你曾经是领导、是主导者，但在这里，我们都只是一位平凡的合作者。我们谁都不是主角，你一个人的“漂亮”不是漂亮，只有团队胜利才是真正的胜利!

晚上，我们还一起看了电影《面对巨人》。一开始看见男主角悲哀的处境真的觉得好可怕，如果发生在我身上我一定会崩溃。但看见他在自己的意念下，一步步走向成功，走向人生的巅峰。真的觉得好佩服。或许这就是一开始问男主角的那句话：“两个都想下雨的农夫，你会做那个闲着的，还是做那个种好地等着下雨的?”道理大家都懂，但是在现实生活中又有几个人能做到呢?而在影片中男主角靠着他的信念去教导他的学生，也让那些学生明白为什么而活。渐渐地，学生们也有了自己的信念而不再是起初的为了打球而打球，在这种信念的驱使下，他们团队也从默默无闻走向最终成功。最后创造了惊人的成绩：一个没有替补的23人球队战胜一个拥有58人且曾百战百胜的团队。

这就是一个团队意识的力量。只要大家团结一心，不顾各人得失，最终一定会取得胜利。只有团队的胜利，才有个人的收获。就如我们队歌所一样：“夏天里，我们相聚神舟天立，创造我们生命的火，创造属于我们的明天，璀璨的明天!”

此次素质拓展培训向新教师们传递了天立教育集团的一种文化、一种精神，是对新教师身心的一大洗礼，也是学校对新教师的培养与关爱。相信参培的教师们一定会将团队协作的精神运用到到今后的职业生活中，注重团结协作、进取奉献，为天立的教育添砖加瓦，为宜宾天立国际学校的发展书写爱的篇章，成为新一批以教为乐、终生追求教育的“铁杆天立育人团队”。

**教师拓展培训心得感悟篇四**

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。

**教师拓展培训心得感悟篇五**

12月11日，在天津市北辰区教育局的精心组织下，我有幸到天津市某基地参加了拓展训练活动。在此之前我通过别人的介绍对拓展培训有一些简单的认识，但亲身参加拓展培训还是第一次。因此心情显得格外的激动。

因为天气的原因，我们的培训项目只能在基地的室内培训馆里进行。上午9时左右，我们正式开始了训练。活动一开始，总教官就将我们全体四十几号人分成四小队，每个队都配了培训经验丰富的教练。我们来自海南的5位老师和天津的7位老师共同组成了一个小队。担任我们教练的是一位山西籍的二十出头的小伙子，如他的姓名武跃一般，看起来精神而睿智。因为之前大家互相都不认识，无形中都有着陌生和拘束之感。武教练经过简短的谈话了解情况后，开始着手培养我们的团队意识和沟通意识，设计了一系列的热身运动，如注视着彼此的眼睛说出自己的名字，握手互相拥抱等等。通过这些口头语言与肢体语言的沟通，我们很快就笑呵呵地打成一片了。这时武教官不失时机地给我们下了一个任务，即在25分钟之内推选出自己队的队长、队名，队徽，队歌和队训。

任务是极富挑战性的，我们全体队员经过简短的讨论后，很快就推选出来自天津的邢福顺校长为正队长，来自海南的陈亦军为副队长，并决定将团队命为“超越之队”。接着队员们各自发挥自己的智慧和专长，顺利的设计出了与队名相呼应的队徽，改编了旋律优美，激奋人心的队歌。同时为了能更有信心的面对与其它团队的竞争，我们还设计了一个非常响亮的口号：“超越自我,真心英雄!!!”当所有的工作都做完时，离规定时间还有8分钟，武教官不觉对我们露出了满意的笑容。当我们在邢队长的带领下高举着极富个性的队旗，踏着整齐的步伐，唱起激扬向上的队歌展现在大家面前时，每个队员脸上都洋溢着快乐和自信，升腾起一种团队的荣誉感和自豪感。

有了好的团队意识，离超越自我就近了一步。紧接着在武教练的认真指导下，我们每位团员都以积极主动的心态投入到每一个训练项目，展开了激烈的拓展项目竞赛。主要项目有：孤岛求生、穿越雷区，划拳接力等拓展项目。这些项目虽然动作强度不大，但给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣。我感到每个项目都离不开团队的智慧和力量，离不开同伴的互相帮忙和鼓励。其中让我印象最深刻的是“孤岛求生”和“穿越雷区”这两个项目，下面就简单介绍一下项目开展的主要过程及感悟。

孤岛求生即将所有队员分别被安置到三个岛上，具体分为盲人岛、哑人岛、自由人岛。每个岛都有不同的任务单(如摆放智慧珠等)，且必须按要求在规定的时间内完成。令人头疼的是每个岛的队员都有特定的限制条件，如哑人不能开口说话，自由人不能触摸活动木板，盲人眼睛看不见等。我被分配到了自由人岛，我们的最终的任务是要将盲人岛、哑人岛的居民全部都转移到自己所在的岛上。说是岛，其实就是一块不到一平方左右的木箱，我们4位组员站在一起都显得有些拥挤。因此起初打开手中的任务单时，由于一时间找不到头绪，我们都有种束手无策之感，以致在十多分钟之内还是面面相觑。望着对面只能朝着我们打着手势的哑人，还有戴着黑色眼罩无助地抱在一起的“盲人”，我们深感责任重大。俗话说，知己知彼，才能百战百胜。于是我们经过讨论后，决定把和各岛居民的进行有效地沟通，了解他们的任务做为首要的一步。

说做就做，此时作为自由人的郭红梅园长当机立断，奋不顾身的跳入波涛汹涌的“大海”。海水很快就将她“冲”到了盲人岛上了。经过反复耐心的沟通，郭院长赢得了全体盲人的信任，并协助他们完成了规定的任务。局面打开了，接下来就是盲人大转移了。这可不是件轻松地任务，极其需要队员们的集体配合和沟通。所幸的是，一切都进行得很顺利。哑人们同心协力的移开脚下的沉重的活动木板，并将其架在岛和岛之间，这是转移的唯一通道。由于木板狭小，盲人们稍不留神，就会掉入大海，也就意味着任务的失败。所以此时大家每一个动作都格外的小心，你扶着你，我搀着你，手拉着手，终于成功的将盲人转移到哑人岛上，进而再转移到自由岛。每看到一个队员的安全转移，大家都情不自禁的发出快乐的欢呼声。

当所有的队员都集中到自由岛上时，决不能让任何一个组员掉入大海立即成了我们一致的目标，也是最后的难题。一时间，12名队员们你靠在我的胸前，我捉着你衣服，紧紧地站立在不到一平方米的木箱上。那一瞬间，我终于体验到了什么叫同呼吸，共命运。通过这个培训项目，我认识到了在工作中主动沟通和信息的共享的重要与必要性。即在工作中要以一个积极、主动的沟通态度，找到适合对方的沟通方法，进行双向沟通，学会不同的团队角色与工作艺术，分清什么是自己最主要的任务。此外，我还体会到了成功的现实是需要付出汗水和努力的，团队之间需要相互配合和协调，形成力量的整合才能很好的完成共同的任务。

穿越雷区也是一个极具挑战性的任务，所有人都必须在规定的时间内穿越危险重重地雷区，稍不留神，就会缺胳膊少腿，甚至是变成植物人。在进行此项目时，因为不善于观察路线和过于急躁，我们一度陷入了僵局。尽管最后我们能按照预定时间完成了任务，但付出了惨重的代价。全队10人变成植物人，只有2人生还。在总结会上，武教练叫我们好好地反思：为什么付出

**教师拓展培训心得感悟篇六**

一转眼，为期三天的新进教师岗前培训结束了。教育局为了让我们新进教师能够更好更快的融入到教育教学岗位中，特别举行了新进教师岗前培训。这次培训的内容全面而细致，深刻而生动。包括胡局长的全市教育改革与发展形势报告、夏工会主席的师德师风建设、郑党委副书记的工作就是责任、彭党委书记的胡“七一”讲话等诸多方面的系统学习。从调整心态到面对新工作、新挑战;从良好的工作习惯到良好的心理素质;从如何与家长、学生交流到如何与 领导 、同事相处;从如何反思教学到如何做个成功快乐的教师;如何上好一堂课……总之，通过这次培训，使我受益匪浅。

胡局长讲述了新余市在““期间新余市在教育上取得的辉煌成就，并且明确说明了新余市在教育上的不足之处，为“”期间打下了良好的基础。从而也讲述了蒋国珍资助贫困学生的典型范例，蒋国珍居住在不足30平方米的两间就土房，一条毛巾剪成两块用，一天开一次灶，四季吃红薯饭，并且别人送的东西拉去换成钱，衣服都是穿过世人的衣服，全都是为了默默资助贫困的学生，资金逾20万元，超过其工资的总额 。 蒋国珍是教育的典型范例，为我们年轻教师提供了榜样，为我们师德师风的提高明确了目标，不过，有榜样作前提，光明的道路是靠自己在实践中开辟的，从而将自己的业务水平和道德素质全面提高。

作为培养造就劳动者的教师，只有具备良好的职业道德，才能顺利完成教育教学任务，要造就千千万万有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义接班人.而新时期的教育方针是教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德智体等全面发展的社会会主义事业的建设者和接班人。教师在作教育教学的时候，要爱国守法、爱岗敬业、关爱学生、教书育人、为人师表、终身学习等道德规范 。把新一代的青年、少年、儿童培养成为德智体等全面发展的社会主义建设的接班人。

作为教师，我们要独善其身，我们应该兼济天下。落实胡“七一”讲话，明确党的行动纲领。把邓小平理论、毛泽东思想、三个代表的重要思想作为指导，全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育.培训辅导内容很多，有关于教育教学的，有关于班主任工作经验的，有关于师德师风的等等。这不仅丰富了我的教育理论知识，而且对我平日的教育教学也给出了明确的发展目标，指出了成长的途径。只有自己有一桶水甚至一缸水，才能给学生一杯水。我会努力的完善自己，认真的做一名学习型教师。

本次开展的新教师岗前培训，是学习、是提高，更是鞭策，我会把学习到的知识运用到自己的教育教学实践中，不断地提高自己，完善自己，争取成为一名优秀教师、骨干教师。在此，我想感谢给我们上课的每一位老师和领导，感谢安排培训的每一位领导。

这次培训，使我有一种意犹未尽的感觉，总感到还有许多需要学习的地方。确实，作为一名新教师，要学习的东西实在是太多了。不过我有信心通过自己的不懈努力和学习，提高自己的专业知识和教学水平，从而真正成为一名合格乃至优秀的教师，为我们国家的教育事业，为我们教师队伍的发展壮大做出自己应有的贡献。

**教师拓展培训心得感悟篇七**

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，难度最高，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!

**教师拓展培训心得感悟篇八**

衷心地感谢学校给了我们艰难但充满意义的培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。时间虽短，但收获实在太多太多。

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，不过就是“苦力活”嘛，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。可这一次，当我回顾训练中的挑战和磨难时，我亲身感受到了拓展培训的意义所在，也获得了做好各项工作的推动力。拓展培训，原来不只是一种简单的训练，更是一种文化、一种精神、一种理念、一种思维、一种考验。

通过体验式的培训，不仅使我们高度参与并进行互动，还磨练了个人意志。这既是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的启发与洗涤。

2.相信自己，相信队友!没有不可能，只有不努力!

面对挑战，我们总是觉得目标好遥远，觉得自己不可能去完成，总是给自己设定一些限制去阻碍自己直面挑战。殊不知，那些看似不可能的挑战，只要有我们的努力，就真的会实现!在“穿越电网”环节，看到“电网”之间的洞口如此小，心里禁不住嘀咕：“怎么可能钻得过去嘛!”可是,当队友把自己小心呵护着抬过去之后，自己都不敢相信自己真的做得到!原来，很多时候我们不是做不到，而是以为自己做不到罢了。

3.明确自己的位置，切勿在慌乱失自我。

我们在做一件事之前，对自己的定位往往是清晰的。但在慌乱中，我们却经常忘记自己的位置。这是我在七巧板的游中领悟到的。当时，我和两个同事被分到第七组，成为了领导整个团队得分获得胜利的希望。然而，在队友的呼喊和自己的慌乱中，我们仨早把自己的领导身份抛诸脑后。后来队友评价我们：“本该是个官，却成了跑腿的了!”

教练总结道，以后我们在工作上也许会犯同样的错误：我们本该是个老师，但很容易被各种各样的事情冲昏头脑，以致于忘记了自己是个老师，失去了一个老师应有的警觉。

两天下来，付出了很多，但收获得更多!付出的那些汗水和泪水，最终一定会凝结成最美好的存在。虽然苦，虽然累，但一切都是值得的!

**教师拓展培训心得感悟篇九**

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!

**教师拓展培训心得感悟篇十**

3月26日，在拓展训练中心陈老师、胡老师的组织下，我们骨干教师管理班的全体学员参加了为期1天的拓展训练。在这短短1天的训练中，每个妙趣横生的游戏把我们的工作、人生、事业紧紧联系在一起，给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索。通过这次拓展训练，不仅加深了学员们之间的感情，而且每个学员的潜能得到了进一步的激发，心理素质得到了进一步提升，大家都从中得到了不少有益的启示。以下是我个人参加活动的心得体会。

一、团队精神就是力量

翻越毕业墙项目给我的启迪最深：

其一，我深刻地体会到集体潜能的巨大，集体的协作的重要。一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能形成合力，共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用，不管这个领导的决定是否英明、是否有能力，大家都该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做无用功。通过拓展训练，让我们真正认识到：没有完美的个人，但有完美的团队。因此，学校要取得更好的成绩，需要每位教师共同努力，才能实现既定目标，正所谓“上下同心，其利断金”。

二、沟通是解决矛盾的有效手段

在孤岛求生项目中我们失败了，追其原因重要仍然是沟通不足，尽管在整个拓展训练过程中，教练反复强调最多是沟通，但在项目进行中无论是我们盲人组、还是聋人组，正是由于沟通的不足，最终导致项目的失败。固在日常工作中，我们要通过沟通，在工作中找准自己的位置，再有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。回想以前我们的工作，就会发现，我们经常会因为懒于沟通、羞于沟通，甚至不屑于沟通，由此而产生不少误会、曲解和埋怨。如果我们都能积极一点、主动一点、大胆一点，还有关键是及时一点互相沟通，那么无论是在生活中、工作中还是学习中我们都可以做到更融洽、更和谐。一个好的管理者，必须要善于交流，耐心听取别人的建议或意见，保证通过沟通集思广益，群策群力，充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施。

拓展训练结束了，正如训练前教练们所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都从拓展中得到了或多或少的启发，我们只有把拓展中领会的精神运用到学校实际工作中去，就一定能开创学校工作的新境界。

**教师拓展培训心得感悟篇十一**

炎热的夏季刚刚告别我们，秋季又抢先来到我们的面前。秋季是一个旅游高峰的季节，在这个美好的季节里我们当然也不会错过了，每年的这个时候我们公司都会举行一次拓展训练，让我们亲身去挑战自己、突破自己。也许你们觉得户外拓展训练可以突破自我这个理论很可笑，也对此也有深深怀疑的心理。刚刚开始的我们也是如此，但是从拓展训练回来之后，我们就明白什么是拓展—拓展就是让自己不断地尝试挑战自己，尽全力去突破自己。

2日公司组织我们全体员工一起广州笑翻天乐园参加拓展训练。在园内我们可以看到有许多的团队在培训师的指导下进行拓展训练，看到一些项目我们顿时感觉这些训练好像也没有什么难度。很快我们也开始了拓展训练，我们的第一个项目就是“高空抓杠”。培训师刚刚说完话，一个大胆的男生很快就爬上铁杆，在他身上系着安全绳，然后慢慢地向前走了过去。要抓的杠高过伸手高度，所以他必须跳起一定高度才能抓住那条杠。我们在下面看着他慢慢地走向目标“杠”，他越是靠近腿就抖得利害。就在他快到的时候他选择了放弃，恐惧将他打败了。他下来之后脸色苍白，可想而知当时他心理承受的压力有多大。看到这种情况，所有的人都不敢去尝试。培训师这时候站了出来，说一句话“王侯将相宁有种乎”。我们都明白培训师是激发我们，但是我们都不敢轻易去尝试。

十分钟过去了，还是没有人敢去尝试。旁边的培训师一副胸有成竹的样子，也不在对我们说什么，一双眼睛望着远方。慢慢地我们的团队开始了骚动，所有的人都集聚在一起互相讨论了起来，希望挑选出一个人去挑战拓展项目，经过一番讨论我被选中了。我慢慢地爬上了高台，往下看一下心里顿时打了一个寒颤，放弃的想法顿时跳了出来。只见下面的同事鼓励声响亮起来，这时候我们信心提高了不少，一股“破釜沉舟”的勇气被激发出来。我一步又一步地向前走去，走到了踏板最末端，然后抬头看到了那个高高悬挂“杠”。在这时候我的心理压力已经很大了，并没有足够的信心去完成最后跳跃。看到了下面的同事喊得越来越激烈，在看看头上的杠，自己对自己暗说一句“死就死，走到了这里怎么也要尝试一下”。纵身一跳，手牢牢地抓住了那“杠”，我知道我已经成功了。

在我们生活和工作中也是一样，我们会遇到各种各样的挫折，只要你敢于去尝试，那么就有可能成功!

拓展培训心得相关文章：

1.拓展训练个人心得体会

2.拓展培训心得体会范文4篇

3.拓展心得

4.关于拓展训练心得体会

5.拓展培训心得体会范文3篇

6.拓展培训心得体会通用版

7.团队拓展训练心得体会

**教师拓展培训心得感悟篇十二**

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!

**教师拓展培训心得感悟篇十三**

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。

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。

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。

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……

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。

**教师拓展培训心得感悟篇十四**

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!

**教师拓展培训心得感悟篇十五**

很高兴参加了这次公司组织的拓展训练活动，在笑翻天乐园让我们真正体会到了户外拓展的生活。拓展训练不但增强了我们之间的信任，还让我们团队更加团结一致，树立了工作中互相帮助的精神。

来到了笑翻天乐园内，可以看到这边山势雄伟、绿树成荫、细水长流，是个旅游的好地方。园内的教练带领着我们来到了广场之中，跟我们讲了一些拓展训练的注意事项以及活动纪律，然后就开始了维持一天的拓展。

“信任背摔”这个游戏很简单，“小游戏、大道理”通过一些简单的亲身体验去引导团队思维的感悟，促使形成团结精神和积极进取的良好习惯，同时拓展训练还可以磨练一个人精神意志。站在一米二的木板上，背靠着团队，然后往下倒下去让团队接住。这个看似简单的动作，团队要想顺利完成任务就必须绝对相信团队、突破心中的恐惧。一次次的不断尝试，不断地总结失败的经验，最后我们顺利完成任务。它让我们明白了，在工作中我们要相互帮助、彼此信任，这样团队合作起来才能达到最好的效果。

“信任是团队合作的开始，也是管理团队的基础”，一个不能相互相信的团队，是一支没有凝聚力的团队，也是一支没有战斗力的团队，就是一支失败的团队。在这个竞争激烈的社会中，团队的协调默契才能形成强大的团队，才能在社会立足于不败之地。

笑翻天乐园的教练带领着我们参加各种各样的拓展训练项目，有水上的、也有陆地的、同时也有高空的。“毕业墙”是令我最难忘的，那最后的场面一直在我们脑海中呈现。面对那个4.5米高墙我们不知如何是好，只有不断地尝试了。不管失败了多少次，我们始终相信我们团队一定可以的!“皇天不负有心人”，最后我们组成了叠人阵，将一个又一个的人送“毕业墙”。

“相信”让这个团队变得更加坚强、更加勇猛，“相信 ”让这个团队变得齐心协力，也是“相信”让这个团队坚持到底获得最后胜利!

**教师拓展培训心得感悟篇十六**

我非常有幸地参加了公司组织的精英魔鬼训练营。在这次拓展训练中，我们付出了汗水，收获了硕果，让我明白了一些东西，也更坚定了一些东西。在此将我的一点心得体会总结如下：

1、市场人员要有专业的知识：销售是一个心、脑、手并用的智力型工作，需要我们用专业的知识去得到客户的认可，这样才能在销售领域定位。

2、团队作战很重要：猛虎怕群狼，充满凝聚力的团队，她的战斗力无疑是是最强大的，所以我们每一个人，都应时刻谨记自己是团队中的一分子，团队是我，我是团队。让我们共同努力，共同进步，共同收获。

3、要有一个正确的心态：加入丰沃新农，学会归零，以一个职场新人的姿态接受并传承沃农文化;活在当下，把生命的烛火点亮，照亮自己，温暖他人，多做一些有益于他人的事情。

4学习成功的心法：生人而立于世，当一诺千金，承诺的事情即使“头拱地”也要完成，没有任何的藉口可言;要打破常规，勇敢的向任何困难挑战，在工作中要善于并勤于给自己制定有挑战性的目标;学会“舍得”，“大舍大得，小舍小得，不舍不得”要提高自我管理能力，不忘本心，奋勇向前。

5、学会感恩：感恩父母，养育我成人，感恩父母为我们做的一切。感恩公司，感谢公司领导为我们搭建一个平台，让我们可以实现自我价值。感恩所有人……

以上几点心得体会，希望对大家有所启发与帮助，也希望大家能与我共同进步!

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