# 最新拓展培训心得体会感想总结(19篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-06-28

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。拓展培训心得体会感想总结篇一首先体验的...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**拓展培训心得体会感想总结篇一**

首先体验的“信任背摔”，极大地挑战了成员的心理极限。站在两米的高台，后仰背摔，只有同事徒手搭建的“肉网”承接高空坠落的成员的重量。有恐高症的成员，在同事和教练的鼓励下，走上高台，除了教练给予精准的动作要领指导和心理建设，最重要是，团队内部建立起的信任感，相信信任和承诺的重要性和力量。在第一名同事背摔成功后，每个人的自信心都大大增强，原来事情不像想象的那样恐怖，勇敢的接受挑战，突破自己，信任他人。由此，我们不断的克服自己心理障碍，并且学会了换位思考，更好地理解他人。这也使得接下来的拓展活动进行的非常顺利。

拓展训练项目有效地拓展了我们的潜能、创造力和创新力;提升和强化了个人心理素质，锤炼了我们的细节关注度。同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，团队成员之间的唇齿相依的关系，增强同事之间的信任和团队协作能力。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。

很多人都知道拓展训练，很多人也参加过拓展训练，很多人也亲身经历许多拓展训练项目，可是了解拓展的人却不多。

什么叫做拓展训练?每一次节假日我都会来到这边采访一些游客，问一个同样问题“你认为拓展训练是什么?”。基本上的游客都把拓展训练当作是一种旅游，目的往往是放松、开拓视野、增长见识和增进感情。这是对拓展的错误的认识。拓展真正目的通过一些高强度的拓展训练去激发一个人潜在的能量。通过外界的一些事和物铺助，引导一个人去挑战自己，去突破自己，从而得到进步。

拓展训练一般情况下都是成团队形式展开,目标是提升个人和团队的素质，其核心在于对参训者的提升。拓展训练通过远离喧嚣让人接触一个全新的生活的状态，通过简简单单的拓展训练启迪思想。这种做法的目的是为了给参训者营造一种更加投入参加培训的气氛，更好地激发个人的潜能。

拓展训练是一种体验式的拓展训练，是一种由内至外的自我教育。拓展训练是指通过专业的机构，对现在久居城市的人进行的一种生存训练。通过挑战高难度的拓展训练项目，使其体能上都有所突破。更多的是生存环境模式训练激发一个人的潜能，使之有所进步。锻炼人们的身体，让人在精神上都得到极大的满足。

**拓展培训心得体会感想总结篇二**

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!

**拓展培训心得体会感想总结篇三**

为期两天的拓展训练很快就结束了，虽然时间短暂，但是我们大家却收获很多，感受颇深。这不仅是一种单纯的训练，也是一种文化、一种精神、一种理念的传承;是一种思维、一种考验、一种气概的体现。通过参加本次拓展训练活动，使我开阔了视野，增长了见识，身心受到一次大的洗礼，衷心感谢公司给我们提供了这次体验生活的机会。

回顾本次训练，仿佛仍历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至领导，下至普通员工，人人都无所畏惧，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。

在训练开始前 ，教练做活动讲解，在“忘记年龄、忘记性别、忘记身份”的宗旨下将我们分成了10组。从此刻起，我们所有的组员就拧成了一股绳，迅速的完成确定队名、队旗、队训的各项工作。从拓展训练的第一项活动开始，教练就及时的让我们针对每一个项目组织进行讨论，分析在完成任务过程中的得与失，总结成功的经验和失败的教训。虽然两天的拓展训练较为辛苦，有成功、有失败、有喜悦、也有遗憾，但无论是我个人还是我们这个团队都有很大的收获，总结起来用六个字形容就是——“团队”、“信任”、“超越”。通过这一系列科目的训练给我一些启迪：

一、明确任务是完成任务的前提

接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能是盲人骑马走哪算哪，只有明确了任务、方向、目标，才能避免蛮干，走弯路。

二、制定正确的方案是成功的必然

周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样既使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。

三、团队的凝聚力是提高竞争力的保证

人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，又可能导致失败。相反，团队的所有成员人人都易事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。

四、提高执行力是完成任务的根本

这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成各训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

通过总结拓展培训的经验教训，也是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。我作为一名普通员工可以平凡，但不能平庸，要提高一下能力：

一、领悟能力。在接受任务之前，一定要弄清上级希望做什么，然后可以以此为目标来把握做事的方向，决不一知半解就埋头苦干，防止力没少出、活没少干，结果是事半功倍，甚至前功尽弃。要明确清楚领悟透一件事，胜过糊涂干十件事的道理。

二、计划能力。执行各项任务时，要按照轻、重、缓、急列出计划表，理清明天、后天、下周、下月、甚至明年的工作计划，在实施的过程中，慎重把握关键性问题，不能因琐事影响该做的重要工作。

三、执行能力。第一要认真学习，提高自身素质，不断丰富理论知识，提升业务水平，增强管理能力，具备落实执行力的能力。第二要积极主动地自觉完成自己职责范围内的各项工作，知难而进，扎实做好每一件事，力争把小事做细，把细节做精。第三要不折不扣，保质保量的完成领导交办的各项工作任务，养成良好的回报习惯，使自己负责的工作不断完善，不断进步，不断创出新佳绩。第四要严格执行各项规章制度，保持严谨的工作态度和作风，为公司再创辉煌作出贡献。

拓展培训心得范文相关文章：

1.拓展培训心得体会范文3篇

2.拓展培训心得体会范文4篇

3.拓展训练个人心得体会

4.拓展心得

5.拓展训练心得体会1500字范文

6.关于拓展培训心得体会范文

**拓展培训心得体会感想总结篇四**

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。

**拓展培训心得体会感想总结篇五**

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。

**拓展培训心得体会感想总结篇六**

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心,与大家分享我经过培训后的心得体会。

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。

**拓展培训心得体会感想总结篇七**

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：

’

**拓展培训心得体会感想总结篇八**

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心,与大家分享我经过培训后的心得体会。

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。

**拓展培训心得体会感想总结篇九**

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。

**拓展培训心得体会感想总结篇十**

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!

**拓展培训心得体会感想总结篇十一**

拓展训练结束了，第一次参加正式的户外拓展训练，感触颇深，收获颇多。其中，印象最深的就是开始的拍手热身活动和后来的盲人搭屋和极速60秒了，这些告诉我们什么叫作拓展自信、拓展视野、拓展心胸。

一直觉得自己是个挺有自信的人，一直觉得自己能准确的估价自己的能力。可是，在教练问“当你双手尽量靠近击掌时，估计下自己5秒钟能击几次掌。”大家犹豫了一下，评估了一下，结果报的最多的是25下。然后，大家正式实践，结果是每人平均有30下。这样，就是说大家都大大的低估了自己的能力。这是对未知的恐惧所致，是对自己的不自信所致。那么简单的事情，我们都可以做好的。也有所谓初生牛犊不怕虎吧，我想，我以后会克服对自己的种种质疑，尽自己的最好，达到最好，达到成功。这是，教会我们面对以后未知的人生，要多些自信，多些勇气。

盲人搭屋的游戏我们这组玩的很失败。当其他组都解散休息时，我们还在太阳底下聆听教练的谆谆教导。教练的话让在这烈日下的我有种醍醐灌顶的感觉。“合理分配人力资源，多出一个人不需要搭屋，但他可以作为组组间的协调员，毕竟，我们的人数是绝对不足的。”不要把一个人的功能定死了，要全力全方位的开发人力资源。

在极速60秒中，教练批评了我们所有人，说我们只知道竞争，不懂得合作。因为这个60秒中，我们有4次机会可以自己获得资源，然后如果和其他队共享资源的话，那么我们全班都能成功。可是，我们每组都对自己的资源绝对保密。大家都不愿去交流，的确是没有一丁点合作意识，导致原本可以共赢的事情变得全军覆没了。我想，当今世界的确号召的主要方向是合作、互利、共赢。这些，从小读到大的信条，总会被人一时的自私蒙蔽。我们的确要开拓心胸，帮助他人也是帮助自己啊，朋友总要比敌人多才好活啊。

最后就是关于开拓视野了，记得当时玩游戏5分钟不ng时第一组是炮灰，才玩了2个游戏。但说实话，的确是他们的伟大试验，才有了我们后面的风驰电掣。在用竹筒运球的过程中，在自我训练时，的确是没有任何一个小组想到前后错开的运输方式，是第一组在失败过n遍后自主想出的，这种临机就变的机灵我需要记住并学习。其实，这也是一种视野，就看你想不想的到。我不敢说我的视野能一下子被拓展，但我以后遇到过不去的坎儿时，总会想想，还有没有其他办法呢?至少不会被即将来的失败吓哭。

总之，经过这次拓展训练，真的收获很多，对管理、对人生、对成功、对失败、对自己、对别人都有了更深层次的理解。

**拓展培训心得体会感想总结篇十二**

参加户外拓展训练，是工作之余两一个锻炼，让我们懂得了团结协作的道理，以下是我对这次户外拓展培训所做的一个总结。

出发

来到赛迪已经一个月了不过和身边的同事相比我基本还是最新的新人了，周围陌生的环境不断地提醒我，这是我的一个新的起点，一切的一切都将重新开始。

户外拓展对我来说是个新鲜的词汇，虽然之前也从师兄那里打听到了一些“内幕”消息，不过实际上还是对户外拓展一头雾水。也许和以前一样还是那种形式大于内容的东西吧。玩，这是我在出发前对此行的全部认识。

经过一个小时的车程，不出所料果然是个有山有水的好地方，清风峡一个美丽的名字，我们一天半的训练即将从这里开始。

换装，站队，分配教官。一切按照老套的轨迹有条不稳的发展着直到我们到达了我们第一个目的地开始研究我们的队呼和队旗的时候我才发现这一次的确是个不同寻常的训练。

队旗，队呼

当说要我们来制作队旗的时候，我脑海里完全没有主意，不是说缺乏想像力只是总是没能想到一个满意的图案。不够让我更难以想象的是我们最终确定的队旗居然是一个骷髅～～!，我们的队名居然叫做红魔队。我的天，这也行!不过当我们举起了骷髅队旗成为了红魔队员的时候。我认识到或许事情就是这样，无所谓多有创意的名字，无所谓多么不着边际的想象，只要是大家确定下来的那么一个人的想法也会变成大家的想法，有了一个统一的名字我你他就真正的变成了我们，我们就是红魔队，一个必胜的团队!

空中单杠

培训当然要有项目，不过没有想到的是居然第一个项目会是这个～～传说中的空中单杠，真的有人敢上去吗?事实很快回答了我。当我看到大家簇拥着第一个人为他加油时，当我看到他一跃抓住了空中单杠时，我发现我已经迫不及待的想要上去了，去感受出发前大家的加油，感受腾空跃起时大家的欢呼，感受那份能为团队尽到自己一份力量的荣誉与喜悦。没错，我做到了，当我落回地面时我很满足，我超越了自己，当我独自一个人面对这样的项目时也许我会退缩，但是当我身后有如此强大的团队时，所谓的困难变得渺小许多，因为我不再是一个人，我拥有了20双眼睛的注视，拥有了20个声音的呐喊。

穿越电网

又是一个不可思议的项目，同样是那个问题，这能行吗?

能行，这是我最终得出的结论。

当我抬起别人把别人送过电网的时候，我的心里仍然没有底。“我会不会在最后托大家的后退呢?”这样的不安一只萦绕在我的脑海里边。

一直以来我坚信着一点，最可靠的人永远都是自己，所以必须让自己变得越发强大。但是当遇到困难的时候我还是不得不承认自己的弱小，不过当大家把我抬过电网的时候我认识了一个永远比自己强大的力量——团队。当我穿过电网的时候，我完全没有发挥自己力量的机会，我只要相信这大家，感受着大家的力量。而当我在网的这边或者那边的时候我又成了大家中的一员，于是我发现我的力量在这样的一个群体里边被放大了，他不再是单独的一双手，而是很多双手中的一双，同样的一双手在集体中却可以发挥数十倍的作用。这就是团队吧，可靠，强大，自信。

毕业墙

我自己无法翻越这样一堵墙，但是我们可以。

当进行到这样最后一个项目的时候我对完成它已经没有任何的疑问了。在这170人中，我可以是基座，我可以是正在向上攀爬的人，我也站在墙上将别人拉上来。因为我很确定我们是一个整体。而我们的力量是强大的。

团队是一种习惯

拓展结束了，我在想一个问题。虽然拓展中大家发挥了团队的力量，可是毕竟我们只是在做游戏，生活或许是个更残酷而现实的地方，我们真的还可以拥有这样一份力量吗?

没错，生活是现实的，它无法让我们像游戏中那样轻松地思考问题，去构建团队。但也正是因为生活是现实的，我们更需要一个强大的力量来面对现实中的困难。我们只有坚定一个团队的信念，让团队协作成为一种习惯我们才能拥有最强大的力量。

经过本次的拓展训练，我们认识到我或许不够强大，你也是，他也是。但是如今我们走到了一起，团结起来，我们一个伟大的团队，所以我们必然是最强大的。相信以后的任何困难我们都能够一起战胜，一起克服的。

**拓展培训心得体会感想总结篇十三**

前两天公司组织了两天一夜的拓展训练，感觉还不错，正好给缺少锻炼的我一次锻炼的机会，我们参加了很多项目，有信任背摔，爬逃生墙，越断桥，逃出天罗地网，同舟共济，走向成功之路等等。

在这次训练中，我感受到了同事之间的团结友爱精神，几乎每个项目都需要团结协作，才能取得最后的胜利，也学会了要懂得相信别人，你才能通过集体的力量取得成功。

在这次训练中，有一个项目叫高空抓干，当我爬到7.2米的柱子上的时候，想要站起来的时候，好害怕啊，不敢站，是队友的鼓励，才使我站起来，最终抓到了那根杆，这使我明白了我们要对别人多一些鼓励，只要迈出来，才有可能取得成功，不然连想要成功的机会都没有。

极限喊唱，真的是已经达到我的极限了，我从来都没有想到，我也会那么的疯狂，不应该用疯癫形容可能会更好一点。我连和朋友一起去ktv唱歌都紧张，更何况是在一群不熟悉的人面前呢?开始是相当的紧张，但是由于教官比较严厉，连续两三次，我连唱歌的机会都没有，就被叫下去了，然后我看到队员的那种拼命的精神，当时我就有一种想法，我也要豁出去，才行。不然就是拖别人的后腿，就达到了忘我的状态了。虽然最后我没有达到要求，但是我已经很尽力了。

给我印象最深的就是极限喊唱，现在我脑子一处于混沌状态的时候，脑子中想到的就是真心英雄的歌。

虽然这次在身体上有点累，但是我还是比较喜欢这次拓展训练的，克服了我遇见生人的胆怯心情，拓展训练结束了，但是在活动中那种拼搏的精神会一直伴随着我们，很怀恋这次活动。

**拓展培训心得体会感想总结篇十四**

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!

**拓展培训心得体会感想总结篇十五**

5月15日，我们秦朝酒店管理公司组织我们的部分员工到广州笑翻天拓展乐园进行了拓展训练，第一天晚上9：00钟左右我们度假村的胡总和参加这次训练的同事、教练一起迎接了从化和番禺的同事们，因为晚上同事们到的比较晚所以晚上教练只让我们集合领了训练服和房间就休息了。第二天早上7：00集合，7：10吃早餐，吃完早餐后我们就到会议室进行了交流和认识了什么是拓展，接着就开始了我们为期三天的训练了。

我们酒店这是第三次组织拓展培训了，在这拓展之前我们和其它几个酒店的这些同事都不熟悉，有的也只不过见过几次面，大多都是初次见面，我们进行了一系列的培训，在每次训练结束后都感悟很多。在此我也谈谈这次训练，做一个归纳总结。当今全球企事业单位的教育培训机构力图寻找一种效果更为持久的培训方式，阅读和听到的资讯，我们只能学到10%——15%，但体验过的事，我们却能收获80%，体验式培训是一种将传统式场地拓展训练融入大自然并与体验相结合的，通过体验培训，加强同事之间的沟通与信任，营造良好的团队氛围，在本次活动中我们在做中学，在玩中学，体验生活项目所带来的感受，感悟生活与工作中的人生哲理和管理原则。参加本次拓展的29名队员被分成两个队：一队15人、一队14人。

开训仪式后，教练先让我们都做了自我介绍，接着做了一个游戏就是把自己的名字写在了纸条上，在交到教练那里，教练在让每个人抽一个纸条，他说那就是自己的王子或者公主，这几天训练都要默默的帮助对方，支持对方，一定不让别人知道自己抽的是谁，我开始觉得这没什么呀，到后来才知道这也是一种关心他人的方式，而且自己也会被别人时刻关心着，这可以增加人与人之间的友谊，接下来是团队文化竞赛，每队用20分钟时间，根据自己团队的具体情况，选出队长、队秘、起队名、设计队微、队训、创意队歌，每个队集体向大家介绍。两个队在接到教练布置的任务后，每个队的队员分别集中在一块，迅速选出了队长和队秘，由队长组织大家一起互相讨论起出了队名、设计出了队微、创意出了队训和队歌，两个队都在教练规定的时间内很好的完成了任务，这就体现出了很好的团队协作精神。

我们这个队只有14人，我们的队名是“火箭队”，我们的队训是火箭、火箭、一箭冲天!队歌是《我要飞得更高》，接下来就是紧张而又刺激的训练了，这几天我们一项一项的完成了每项任务，其中给我最深刻的是结业墙，那是一面高3米多的木板做成的墙面，我们就像是在一个孤岛上一样，现在出现在我们眼前的只有这一面光滑的墙面，我们必须在30分钟内这29人全部爬上去，而且出了自己的四肢外，不能用其它任何身体以外的东西，我们一开始就是有4个男孩子做人梯，先送上去了一位男同事和一位女同事，我是第三个上去的，我开始就踩在一个男孩子的腿子上，在踩在另一位男孩子的肩膀上面，他们把我顶到了墙的中间。

上面的两位同事刚好拉住了我的手腕使劲的把我往上拉，因为我比较重，我就借助他们拉我的力量我使劲的往上爬，终于很快就上去了，就这样我们一位、两位、三位在很快28位队友在不知不觉中都被送上去了，还剩下那一位一直在下面默默无闻的送上去那么多同事的男孩，这时候他一个人在下面好无助，太高了真的，又抓不到上面人的手，时间一分一秒的过去了，还没有很好的办法来救那位男孩，男孩在下面无助的喊到救救我吧，本来这是一个游戏，是一次训练，但是我当时就觉得这就是一个真实的，当一个人默默无闻的把别人都救了，自己却没办法出去是一个多么残酷的事实啊!我就想到了5.12那一些悲惨的场面,当时也不是有好多的英雄吗?不也是这样子把别人救了自己却牺牲了的吗?就在这时我们大家都在想着该怎么样救出这位英雄、这位同事，都在商量着，最后终于有人说让上面的一位男士倒立下来,其余的人抓住那位男士的腿和腰,让下面的那位同事能够抓住那一个的手往上爬。

就这样在大家和那两位勇敢的同事的共同努力下，最后一位也这样被救出去了,而且我们只用了23分44秒的时间，我相信这就是一个团队的力量。你们说这最后被救出去的像不像那些被困了一百多个小时的灾难同胞呢?就是说遇到不管多坚难的问题，都不要放弃，只要认真去想办法总会能成功的。虽然这个项目不是这次训练中最害怕的、最高的项目，但是我觉得是最让我难忘的一个项目，这个项目需要每个人有一颗无私的心，需要有一颗时刻愿意帮助他人的心，到任何危险的时候都要想着他人，帮助他人，我想在日常生活中能做到这样一个人的话那就没有做不好的事，也肯定会有很多知心的朋友，我想现在有很多单位都需要这样的人，这样的员工，那么员工也需要的是有这样的领导，我想要是人人都有多一点爱心、那么这个世界就会变和更和协，公司或者企业也会更好的发展。

这次拓展训练活动确实是一次令人激动、有益成长而难以忘怀的经历!三天的拓展训练结束了，但我依然为参训队员自始至终所展现的激情和活力而感动，感动的并不是大家的专业水准，而是从朴实创新的拓展训练中，我看到并感受到了大家为达成共同目标而团结合作、群策群力和互助互励的团队精神，这种精神必将激励我们为酒店事业发展而勇往直前，在今后的工作中，我一定会努力学习、开拓进取、把本活动中成功的理念用到工作中去做事和做人。

**拓展培训心得体会感想总结篇十六**

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训—一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，之后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

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，教练向下方问：“下方的伙伴，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，请相信我们必须支持你!”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样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，让他放心的将自我的安全交给大家。我连之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潜力发挥到极致，才能到达完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的一项挑战，20分钟时光，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，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家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，帮忙他人也是在帮忙自我。我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示诚挚的敬意。领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+1>2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、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，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，不仅仅是体能、更是意识;挑战的不仅仅是个人、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。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标!

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，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。衷心祝愿我们中心明天更完美、更辉煌!

**拓展培训心得体会感想总结篇十七**

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!

**拓展培训心得体会感想总结篇十八**

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！

**拓展培训心得体会感想总结篇十九**

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。

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