# 最新拓展培训心得体会总结(10篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-06-12

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会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。那么心得体会怎么写才恰当呢？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...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会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。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**拓展培训心得体会总结篇一**

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!

**拓展培训心得体会总结篇二**

早晨7点，所有参加拓展培训的同事整装出发，经过一个小时欢快的旅程，我们来到了拓展培训基地――宿迁市拓展培训基地。下车休息10分钟后，随着一阵急促的哨声，大家迅速地来到大操场集合。教练为了缓解大家的紧张情绪，让队员背一首唐诗，唐诗背完后，教练为我们简单讲解了拓展培训的由来，然后大家自由组队，并要求选出团队的队长，取队名队训，选队歌，接着即开始了真正意味上的训练。

首先进行的是“信任背摔”。在一个1.5米高的台上向后倒下，落在同组队员用手支起的人墙上。这种信任的心理能量来自何方，或许同组的15个成员每个人心里都有自己信任的理由。我的信任能量主要来自于团队的凝聚力，还有教练对团队队员专业的技术指导。当每个成员从高台上倒下来的时候，所有队员都用心用力准确地把队员接住。我想：若我上去的时候一定会得到同样用心的“接待”的。训练进行的很顺利，每个人向后倒都表现的很放松，没有发生队员们所担心的意外。项目结束后，教练非常肯定地表扬了大家。这个项目对于刚进职场的我们来说很有启发：不能光有工作热情，还需要不断提高自己的专业技能，这样才能获得病人的信任、同事的信任，更好地体现自我价值。

第二个拓展培训训练是“穿越电网”。虽然是一个虚拟的电网，团队精神在这个训练当中却被体现的淋漓尽致。这个训练要求全组15名成员从大小不等的的几个电网交叉形成的洞里钻过去，且不能触碰到电网，哪怕你的身材和你身体的柔韧度再好，若没有队员们的努力，也是很难穿越过去的，唯一有效的成功途径就是团队协作。我不算太胖，是较先被队友抬出去的一个。钻出电网的那一刻我有些感动、兴奋。原来很多的不可能在大家合作帮助下，可以变成简单而且可能。当我们一个个队员都在合作帮助下成功地穿越，蓦然回首，我们看到在电网的对面仅剩下一直忙碌到最后的队长，虽然队长过来时因电网晃动，我们被教练罚做 10个蹲起，我们还是分外的感动!电网 “穿越”的成功，让我认识到：团结的力量是无穷的。

第三站是“高空踏板”，我认为是让自己最心惊胆颤的一个训练。教练在第一堂课时问大家有没有人“恐高”，我当时没有举手，可来到训练场地，抬头看了看8米高的高台，还有高空中那两块木版80厘米晃动的木板，我还是倒吸一口凉气，觉的它是那么的遥远。轮到我爬上高台时，教练让我看周围的风景时我的心跳已经加快，两脚不自主的开始颤抖，根本就没心情看什么风景，再一转身就看到了那个在我心理上很难逾越的木板的距离，我慢慢走到了木板的边缘，眼睛看着对面那块木板，心里不断斗争着跳还是不跳，终于在队员们助喊声中的不顾一切地纵身一跳，我做到了，我跳过去了!那种成功的喜悦无以言表。站在高处也有心情欣赏周围的风景了。从高台下来后，我兴奋地对别人说没什么可怕的——是的，每个人的潜能是很大的，关键是怎么样打开心里潜能的那扇门，“勇气”二字的意义在这个训练中得到了彻底地升华。我想，人生中在面对困难的时候，我们要对自己多说几句“我能行!”多给自己一些勇气去面对困难。机会不会等人，只有鼓足勇气去争取才会取得成功。

最后一个拓展培训训练项目是翻越一面高4米的高墙，同样是一个团队协作精神的体现，但说实话，当我看到这面高墙的时候，我依然想，即使是依靠协作估计也难跨越!这时，男队员们开始商讨对策，最终决定两名体格健壮的男队员当柱子，其他队员站在他们的肩膀上，再一个接一个翻越过去。在大家共同的努力下，就连我们这些身材矮小的女队员也爬了上去，站在高空的瞬间，我得到另一个启示：原来在困难面前有勇气还不够，还必须有谋略!经过一天的训练，大家的勇气肯定被激发出来了，但此时不单单是勇气所能解决的，如果没有大家共同的智慧和勇气，翻越高墙只是一句空话。因此万众一心有勇有谋对一支优秀的团队来说是何等的重要。

拓展培训训练结束后，夕阳已经悄悄落山了，余辉照在每个参训队员的脸上，大家都面带笑容，我想：这就是收获的成功的喜悦吧。

**拓展培训心得体会总结篇三**

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

**拓展培训心得体会总结篇四**

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!

**拓展培训心得体会总结篇五**

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!

20xx年11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!

**拓展培训心得体会总结篇六**

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1：50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧!雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们24个人和一条顺子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗?或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧!那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗?那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从i指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

在今天傍晚，活动快要结束的时候，教练说了一番 话，有的队员都感动哭了。说的什么了?我也记不清楚了，但我还记得教练说的：你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了?难道我们就不能为他们做点什么吗?那怕是打一个电话，问一声好;在父母的生日的时候说一声生日快乐。这些很难吗?

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错;热知道了在生活中多个朋友多一条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢谢

**拓展培训心得体会总结篇七**

公司为了增强公司凝聚力，促进各单位各部门之间的互相学习、交流，分两期分别对公司中层干部进行拓展培训，我有幸参加了公司拓展培训的初期，这两天的拓展培训，对我触动很大，感触颇深，现将我拓展培训情况总结分析如下：

201\*年9月20日下午，公司一行34人乘坐大巴车，拉开了这次拓展培训的序幕，傍晚六点左右，顺利到达了这次培训的目的地，\*大自然拓展培训基地。

下车首先映入眼帘的是一排排低矮的农家小院，依山傍水而建，稍远处绿山翠岭在夕阳下郁郁生辉。吃完晚饭，在农家院里开始了分组，活泼的气氛，激昂的口号，把我们这些人感情紧紧地联系在了一起。我们是一个团队，我们是++++公司的团队!我们代表了++++公司的形象!落地为兄弟，何必骨肉亲，头一天的分队拉练就使我们的感情升华了!

9月21日上午，我们进行了一个项目-----攀爬天梯，要求两人结组，爬上将近十米的顶端，晃晃悠悠的木杠，一个人踩着另一个人的肩膀爬上第二个木杠，上去的人想尽一切办法把队友拉上去，然后同样的方法攀登第三个、第四个木杠。从第三节开始，站在晃晃有的木杠上，看着自己离地三四米高，我一度的想到了放弃，真的不想进行下去了，地面上伙伴的鼓励，队友的加油鼓励，我一咬牙义无反顾的就开始了攀登，被从高空放下的那一刻，我的腿都是哆嗦的!

这时天已经淅淅沥沥的下起了小雨，没有慌乱，为同伴加油，鼓劲，嗓子都喊得有些嘶哑，但是心已经敞开了，项目完成了，对着自己的伙伴，我什么话也说不出来，只有“谢谢啦”!好像清冽的甘泉涤荡了心灵的尘埃!我们好像都变得纯净了!

下午，由于下雨，室外活动变成了室内，我们进行的是信息传递，给出一组数据，从很后面传到很前面，通过不断的完善修订，团结协作，每一次的传递都有所改进，通过这个，我想到了平时工作中的点点滴滴，增效确实是企业发展的永恒主题!只有不断地改进、创新、团结、协作，企业才能得到长足的发展，企业才有活力!

9月22日，早晨天放晴了，很美的太阳!

今天我参加的一个项目是高空抓杠!看着别人登上去，颤颤悠悠的直起身子，纵身一跃，抓住那悬浮的单杠，我已经面如死灰，一直撤着不想上，到很后了，女同志都上去了，我也是咬着牙，好像上刑场一般，开始了我的攀登。又是半路的想放弃，然后不断的给自己鼓劲儿，有种誓死如归的感觉，哆哆嗦嗦的站在了顶端的圆盘上，也是纵身一跃，满脑子空白，抓住了，我很的抓住了单杠，感觉浑身每一块儿肌肉都不受自己控制，更别说用力了，下来后，更是两腿发软，庆幸之余，我有种劫后余生的感觉。通过这个项目，我深深地感觉到，困难并不可怕，不要给自己留退路，或者试图寻找退路，勇敢的向前走，哪怕披荆斩棘，困难坎坷只是攀登的点缀而已，只要战胜自己，我们就是很棒的!

嘿嘿嘿!这个是我，是不是很棒啊?哈哈哈

背摔应该是很不害怕的节目了，站在高台上，身子向后直挺挺的倒下去，听到队友们说“准备好了，请相信我们”，我心里有种感动!是啊!相信队友，相信你的合作伙伴，把自己的背交给他们，一个人再优秀，毕竟人单势薄，你要有一群可以相信的伙伴，众人拾柴火焰高，有那么一群可以相信的战友，那是多么幸福的事儿。所以我觉得首先你要相信伙伴;第二你要理解伙伴，把自己融入到伙伴中;第三你想着你为伙伴做了什么，你付出真心了吗，只有你也付出了，那么伙伴才能成为你很坚实的后盾。

很后一个项目是集体逃生，两队pk了两天，很后站在了逃生墙前，4.2米的高度，即使你是武林高手，也不可能一跃而过。考验我们团队的时刻来临了，从搭建底座开始，一个人上去了，第二个人上去了，上去的人越来越多，下面的人越来越少，只剩下很后一个人，怎么上去?人多力量大，四五个力量大的，拉着一个瘦弱，但身体很棒的同志，一个倒挂金钟，垂了下去，两手交插在了一起，一点点的向上拉拽，我们的心里也紧张的很，快到了，又有两名同志，抓住了下面的小同志，蹭蹭蹭，干脆利索的爬上了高墙，项目至此顺利结束。团结就是力量，通过了集体逃生，我深深的体会到了这一点，看着不可能完成的项目，一个人只能望洋兴叹，有了我们这个团结的集体，一切困难迎刃而解，常言道，人心齐，泰山移。不仅仅是我们这34人的小团队，在此想到了我们的++公司，500余人的一个团队，我们什么干不成?只要敢想，敢干，团结一致，积极进取，人人立足岗位，做好本职工作，我相信我们明天会很美好!我们13亿人的祖国，只要团结一心，强大繁盛，指日可待!

**拓展培训心得体会总结篇八**

由专业团队打造的拓展活动，内容丰富生动，寓意深刻。教练们以体验启发的教育手段，亲身参与的训练的方式，使得每一系列活动中所寓意的深刻的哲理和合作理念，能牢牢地植根于团队和每个队员的潜意识中，为每个队员职业生涯的开始提供了丰盛的大餐。

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。

**拓展培训心得体会总结篇九**

我校的教师在我们学校，进行了为期两天的拓展训练。虽然是短短的两天，但是在这两天里，我们有欢乐，有感动，有…我们得到了很大的收获。

第一、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。

第二、做事要有周详的计划和正确的方法。

在做七巧板活动时，我们在教练讲清楚规则后，没能在一块很好的商量怎样做，所以这一个活动我们组没能及时完成。所以我们要吸取教训。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。

第三、有力的领导。

就我上面提到的活动，就是队员各抒己见，没能及时统一意见。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。

第四、相信集体，学会沟通

在第二个项目――孤岛求生中我深深的体会到一个人的力量是如此的渺小，但有如此的伟大;一个人的智慧是如此的有限，但集体的智慧又如此的不凡。一个人进一步前面可能是“悬崖绝壁”，但退一步可能就是海阔天空!同时我深深的体会到有效的沟通对于我们来说是如此的重要，原来人没有沟通就好比一个人在一个孤岛上孤立无援，没有了希望!如果一个企业没有了有效的沟通，那它将会是一团散沙，离“死亡”也不远了!我们遇到问题时应该尽量将问题简单化，把所有无关的干扰排除。同时我们也应该学会体谅，学会宽恕他人!大家应该团结一致，要有集体使命感和荣誉感!一个人的力量也许是有限的，但是如果能够团结大家的力量那就能够创造奇迹。

第五、信任同伴，相信集体的力量

每一个项目都体现了“信任”和“合作”的意义。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。是他们给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。生活中、工作中没有一帆风顺的路，正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。在活动中，我们却表现出了前所未有的集体力量，原来产生默契的过程并不漫长，就要看你用何种心态去积极参与。这次拓展培训让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。

拓展训练是结束了，正如教练所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，使我们的学生管理工作再上一个新的台阶;能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，我想这应该是我们这次拓展训练的初衷。

**拓展培训心得体会总结篇十**

在这个月的x号，我们响应公司的号召，抱着或好玩或认真的心态参加了户外拓展活动。不得不说，这次活动让我们收货颇丰，也许每个人都有着不同的独属于自己的心得，但是我相信我们都有一个共同的心得体会，那就是团结的力量。

我也相信，这就是公司想让我们在这个活动中领悟到的思想，想让我们体验到团结所带来的力量，明白团结一致在日常生活和工作中能够给我们带来多少的便利。对此，我表示非常的感谢公司给予的这次机会，因为他让我意识到了之前没有意识到的问题，弥补了独来独往可能会在未来带来的危害。

这次我们的户外拓展，是由一个专业的活动团队带领进行的，我们在安排下体验了包括信任背摔，高空断桥，风火轮以及最后的毕业墙项目。每一个项目都是看似简单，实则饱含深意，在细细的思考下能够给我们带来很多的收获和体验。

就比如说信任背摔，这个项目是我们大家都非常熟悉的项目，常常听见有人说，在没有经历之前总觉得不过如此，身后那么多人肯定不会有危险。但是实际上让我们去做的时候，种种莫名其妙的恐慌就在心中不断地摧毁自己积累的信心和气势，让我在台上陷入了惶恐，不敢往后倒。

但是，我最终还是选择了信任我的工作伙伴们，信任我们相识这么久的交情。当我倒下的身体被一只只手接住扶稳的时候，我就知道，那不信任的总总姿态和想法都从此烟消云散了，现在站起来的我，是对自己的团队，对自己的工作伙伴充满信任的合作者。

而后面的高空断桥，风火轮以及毕业墙，都是对我们团队合作的一种考验，让我们在种种情况下能够积极开动脑筋思考我们团队的走向未来，通过讨论决定发展，最后通过团体的合作而共同度过一个个难关。

在户外拓展的最后，我们通过了所有的考验，受到了工作人员的热烈掌声庆贺，我们也不自觉的鼓起掌来。既是为自己鼓掌，也是对身边的各位共同出力通过考验的同伴们鼓掌。没有大家的团结合作，没有互相之间的信任，我们无法通过这种种的考验。

我相信，在以后公司的工作上遇到困难，我们一定能够以现在的这种精神互相协助，互相鼓励，共同的渡过一个个难关，将我们的事业，我们的公司推到更辉煌灿烂的明天！

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