# 2024年牵手拓展心得体会(19篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-06-27

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。牵手拓展心得体会篇一体会一...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**牵手拓展心得体会篇一**

体会一：“背摔活动”需要的是相互信任。

“信任”二字在现有的生活中已经用的很少，特别是在工作中，对每个人来说都不敢轻易放松自己，更不敢敞开心扉，以免自己被卷入不必要的纷争。“背摔活动”考验的是你对团队的信任，当自己站在高台上，除了有足够的勇气外，就是对团队的信任，只有一念间的信任才能让自己鼓起勇气，从心里认同自己的团队，才能心无顾忌地相信团队为人民全心全意的服务。

体会二：“高空抓杆”需要的是自我挑战。

要站在一根7米高的铁杆上，且顶端圆盘直径不过20厘米，正好放下自己的双脚，然后纵身一跃抓住前方1.5米远的单杠。除了受过专业的训练，很少有人面对这样的挑战可以镇定自如。而面对这样的活动，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，挑战自己是否敢于跨出那一小步。退怯的同事们可能会后悔，勇敢向前的同事们也许将永远记住这人生的一瞬间。试想将这一切看作是自己的人生，那么在人生的道路上也会遇到很多近在眼前的挑战，有些挑战更是一次次机遇，只要挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么就可能将属于自己的机会牢牢抓住。

体会三：“拼七巧板”需要的是有效沟通。

沟通是人与人之间思想与感情传递过程，以求思想达成一致。传递过程的一点点失误就可能造成彼此之间信息交流的不顺畅。三天团队训练中不仅有提升个人能力的活动，而且还有增强队员之间有效沟通的游戏，“拼七巧板”看似简单，但在其中蕴含如何有效沟通的技巧，沟通时的语速、语气甚至双方面部表情的传递都是非常重要的传递信息。抓住沟通时的小细节，那么彼此沟通将会是有效的。

拓展是一次学习，学习的积累更是人生财富，而从中得出的感悟更是坚定理想的信念。这次训练，我们感受到了有效沟通的重要性，也深刻体会到了相互信任发挥的强大力量。三天拓展学习体会还远不止这些，以上只是把自己印象最深的一些整理了出来，让自己重新细细回味一下，也坚信自己会把这些启示运用到今后的工作中去。

**牵手拓展心得体会篇二**

5月26日我随着\_\_\_\_集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益非浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂战”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气慨，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“\_\_\_\_”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设臵的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟!在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙的同志，他们真正做到了为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼!这个项目让我体会到：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂战，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩!

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、相互信任的精神;“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神;“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神;“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神; “胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。

**牵手拓展心得体会篇三**

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练心得体会-感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人血液沸腾。培训的时间距现在已经两个月了，但我记忆犹新。

是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到银龙煤业这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了我的今天!这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法：投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨光老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。高贤峰博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢?我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要的10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅(侣)》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要我们有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报;微笑是改变人际关系最快的表达方式,良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运。。。。我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳。。。。感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

“用一生的时间，干两辈子的事情，活出三世的精彩”这是我们老总总结出的!

“做善良的人，走成功的路，创灿烂人生”这是心洲文化传媒对成功人的诠释!

我就把他们的经典语句当做我的座右铭吧。

**牵手拓展心得体会篇四**

学校给我们青年教师组织了“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的半天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

拓展训练使我明白了相信同伴，会取得意想不到的效果。第一个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

整个拓展训练结束后，使我感受到团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标，对团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢?通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高;希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞!”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质;也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前!!

**牵手拓展心得体会篇五**

说起拓展训练，我还是很有感触的。自从20xx年毕业以来，我参加的拓展训练共有三次。除了咱公司参加过两次外，以前还跟开发区党委参加过，那也是我第一次接触拓展训练。所以说，拓展训练对我一点也不陌生，甚至可以说是熟得不能再熟的老朋友。

尽管参加了很多次拓展活动，但每一次都有不同的收获与感悟。笑翻天乐园拓展的游戏形式非常丰富，有需要转动脑筋的，也有需要付诸体力的，更多的是需要依靠团队通力合作的。不管是哪一种，我们都可以从中汲取一定的道理，进而应用到我们的实际生活中。毫不夸张的说，有时候一点点不经意间的体验与感悟，甚至会影响我们的一生。

记得第一次参加拓展训练，那还是在四年前。当时是和开发区党委成员一起参加的。由于我们平时很少在一起，基本上都相互叫不出名字，所以那次拓展对大家的挑战都很大。可就是这样的情况，在经历了一个个拓展活动之后，大家不但相互熟悉起来，而且还彼此信任，甚至达到了荣辱与共的程度。虽然我们的团队大多都是年龄偏高的人士，但大家在处理问题上，毫不逊色。那次活动还有一个比较大的亮点，就是活动本身都是比较“刺激”的，比如“高空速降”、“穿鱼网”、“攀岩”，还有就是终级难度的“毕业墙”。尤其是最后一项活动，这么大的难度，我们的团队无一落下，全部通过，不管是年龄偏大的老同志，还是年龄小一些的。即使是大家在通过了之后，在那一瞬间，仍然有很多人不相信自己能够做到。没错，这就是潜力!

后面两次拓展活动都是跟咱公司一起参加的。我们公司规模相当庞大，很多同事都相互不认识，参加这样一个活动正是时候。尤其是这次，给我的感触很深。以前参加拓展我只是默默奉献的“队员”。

这次有幸被大家推举为“灾难队”的队长。就在被选出的那一刻，我突然间倍感压力，脑子里想了很多。有句话说的好，不在其位，不谋其职，当你在这个位置的时候，背后有一种强大的力量在推动着自己向前冲，这就是团队的荣誉感和责任心。这也是以前拓展训练中无法体会到的。随着拓展活动陆续地展开，大家都展示出了无限的热情，尤其是“巧拼七国”和“激情150”。

前一个游戏给大家带来了深深的思考，当游戏结果公开后，每一个人都在反思过程中的得与失，甚至展开了激烈的争论。以至于后来公司再一次邀请到和蔼文雅的牛奔老师，让没有参加过该活动的同事有机会体验到其中的乐趣。而“激情150”真的很“激情”，记得当时游戏进行到一半的时候，突然间下起了小雨。但大家热情高涨，已经不是天气所能左右的了。在一旁观战的其它队的队友，也认真地学习对方的战略和战术，为的就是尽可能好的取得成绩。想想当时那一幕，真是让人感慨万分。

时至今日，在笑翻天拓展活动已经过去一段时间。但某些场景和细节仍然萦绕在我们的脑海中，相信每一个人都有自己的感悟与收获。就让我们承载着拓展的激情，为将来的生活和工作开道吧，勇往直前!

**牵手拓展心得体会篇六**

已经从天桂山拓展训练基地回来好多天了，我一直想写点东西记录一下。可是提笔写心得，感觉有好多话要说，但是却无从下笔，或许是这两天一夜的经历带给我太多的思考感悟。总之，这是我经历过最难忘的训练。

相 识

我们一行人坐车来到目的地，安排好以后，教练把我们38个人分为两队，幸运的是我被分到第二组了。教练为了让我们打破隔阂，建立信任，尽快融入集体。首先，教练讲了几个小故事，做了几个小活动。在这些活动中，我印象最深刻的就是关于潜能和极限。为了让我们更好地去理解这两个词，我们做了一个击掌实验。首先教练问我们一分钟内可以击掌多少下。有人说90下，有人说200下，我们都不相信。于是挑战开始了。结果有人10秒击了100下。以此类推，一分钟可以达到600下，但在击掌的过程中难免会有体力的消耗，大约计为570下。看到这个结果我们都不敢相信。这时教练说道，有时候我们所谓的极限阻碍了我们的潜能。在各方压力下，我们所爆发的潜能是无限的。在工作中，安逸的生活固然轻松，可是在这个我们本应该吃苦的年纪选择安逸，是不对的。环境可以成就人，但是也可以使人堕落。所以无论环境好坏，有时候我们要逼自己一把，再努力点，或许我们可以创造更多奇迹。

接着教练就又讲了一个小故事。假如领导吩咐买瓶饮料，如果你不去思考交流，那么结果不会符合领导要求。这就告诉我们，平时工作时，不要接到任务就去做，而是要学会聆听，交流，沟通。一个信息的传递，需要有信息的发出，信息的接受，信息的执行才算完整。因此，平时工作中，我们接到任务时，不仅要完成，还要符合要求。这当然少不了交流沟通。

最后，教练要求我们要建立一个特色的团队，要求有队长、队秘、队名、队训、队歌。刚开始时大家都比较拘谨，但是在教练的“教训”下，大家慢慢交流起来。我们队命名为热火队，队训是青春似火，超越自我，队歌是“我的热情好像一把火燃烧了整个沙漠，青春似火，超越自我，火火火火火…”最后，我们在团队风采展示中结束了活动。到现在为止，大家已经没有了刚开始的陌生感，慢慢熟悉起来。我很高兴可以通过这个平台认识那么多朋友。

相 知

下午，我们的训练就在炎炎烈日下进行着，主要项目有穿越电网、高空断桥、信任背摔。

穿越电网是我们第一个开始合作的项目。教练只讲游戏的规则，具体方法需要我们自己想办法，但是如果违规队长、队秘就要受到惩罚。游戏规则是19个人在30分钟内全部通过“电网”。刚开始由于急功近利，我们缺乏沟通交流，只是一味地想通关。结果虽然我们在规定的时间内完成了任务，但是队长、队秘却受到了惩罚。最后教练批评了我们。在这个游戏中我们忽略了发现并利用资源的能力，“电网”资源、人力资源、时间资源。我们没有把他们好好利用起来。另外，在这个游戏中队长、队秘承担了本不属于他们的责任。这就告诉我们以后在工作中，要仔细观察可以利用的资源，把他们为自己所用，这样就可以取得更好的结果。另一方面，工作中要学会理解体谅领导。就像这个游戏中的队长、队秘，他们可以看成工作中的领导，因为我们的过错，却使得他们受到惩罚。所以，领导并不是看着像表面那样光鲜亮丽，他们也有自己的苦衷。当领导批评自己的时候，仔细反省一下是不是因为自己的原因，所以互相体谅理解是工作中必不可少的环节。

接下来的项目是高空断桥。当来到断桥下时，真的把自己吓着了，八米高的空中，中间断开一米左右，要在高空中完成往返跳跃。看着队友一个个的完成，自己心里却很害怕。可是教练说过，就算只有一个人没有通过也算失败。我不想拖大家的后腿，但是又恐惧，心里就一直矛盾着。眼看别人一个个挑战，我就暗暗地鼓励自己，别人可以，我为什么不行，我又不比他们差。终于我还是鼓起了勇气。我系好安全绳，在队友的鼓励下爬上了断桥。站在高空中两腿发软，根本没有力气迈开腿，只是牢牢地抓住安全绳，怕自己一不小心就摔下去。也许教练看出了我的顾虑，在下面大声喊：“勇敢地迈过去，就算你放弃了也不会让你原路返回的。你一个人的失败就代表你整个团队的失败。不要害怕，有安全绳保护着呢。”这时下面也传来了队友们的鼓励声。于是我深深吸了一口气，“啪”，“啪”，我成功了。我完成了往返跳跃。最后在大家热烈的欢呼声中我安全着陆。最后教练总结说：“空中一小步，人生一大步。”是啊，也许眼前的困难并不可怕，可怕的是我们在心中不断放大。以后在工作中，无论遇到什么困难都要相信自己，相信自己最终总会战胜的。另一方面，工作环境是我们无法改变的，不要一味的抱怨。我们想要取得成功就要学着改变自己，完善自己，排除环境的干扰，全身心投入到工作中，这样我们才有可能取得成功。

“相 恋”

最后一天，为了检验我们的默契度、团结性，教练把我们的训练升级了，就这样我们开始了终极挑战和海难逃生。

终极挑战包括五项：能力传输、不倒森林、穿越时空、蛟龙出海、激情节拍。教练讲完规则后，大家不再像刚开始一样腼腆，一言不发。这次大家都很积极，踊跃发表自己的意见，提出自己的看法。最后经过队友的激烈讨论，我们制定出一套方案来。比赛开始了。比赛没有我们预料的那么顺利，真是状况百出。能量传输中我们学会了信任，不抱怨，相互鼓励。而在不倒森林、穿越时空、蛟龙出海中又再次考验了我们团队的团结、默契。最后一项激情节拍中，我们真的是爆发了。那种集体荣誉感不断激励着我们，每个人都为了共同的目标努力，我们的心是连在一起的。那种场面给了我太多震撼，让我一辈子都忘不了。这不正是像我们工作的团队吗?如果人人都能做到团结互助，心往一处想，劲往一处使，那我们还有什么克服不了的呢?

最后就是海难逃生了。游戏规则是38名队员要不借助任何外力的情况下，40分钟全部登上四米的高台上。这是模拟海难，必须不能抛弃任何一个人。游戏开始。因为墙太高，墙面太滑，想要上去必须要有人作为铺垫。于是有人做了一层基垫，接着二层基垫，其他队员做保护。首先一个高的男生先上去，这时他作为牵拉人员，再上去三个男生，同样做牵拉，这样就比较安全了。于是先救女生，就这样我们一名又一名人员被救起。最后只剩下一名队友，他把生还的希望都让给了别人。当然我们也不会抛弃他。高台上，一名男生冒着生命危险倒挂着来救他，所有高台上的男生都保护着他们。当然最后我们胜利了，而我们的时间也定格在9分5秒上。我们挑战成功了!在我们的欢呼声中，我们的拓展项目也结束了。此时大家才深刻认识到团队的力量。“没有完美的个人，只有完美的团队。”这句话是对我们团队最好的诠释。

就这样，我们的拓展训练结束了。通过这几天的活动，我感悟到在我的一生中，首先感谢我的父母，感谢他们无私地为我们奉献着，以后我一定要抽出时间陪他们。再者感谢领导，他们提供工作岗位，让我们实现人生价值，以后我会努力工作，还要感谢周围的同事朋友，他们陪着我，帮助我，以后我也会真心对待身边的每个人，最后感谢自己，以后要相信自己，多鼓励自己。

拓展训练虽然结束了，可是那时的感触感动却时刻感染着我。经过这次洗涤，我相信在今后的工作生活中，我会常怀感恩之心，勇敢地去面对一切困难。

**牵手拓展心得体会篇七**

我参加了20\_\_年8月25日至26日公司组织的两天一夜野外拓展训练。虽然有点累，我想告诉你们，我是开心的!

拓展训练，我们大家抛开一切外在的事物，是赤裸裸的一个人，没有烦恼，没有压力，只是一个刚出生似的小婴儿一样，没有任何事物可以打扰到我们。

我们是一个集体，是一个团队。我热爱这个集体，热爱这个团队。虽然有苦有甜，有笑有悲伤，但是我们是快乐的，我们学到了一些在工作和生活中学不到的知识，这个只能自己体会，别人体会不到的。我很感谢公司的领导们为我们大家开展了一个这么美好的活动，希望以后我们还有机会参加，衷心感谢!

在我们活动一开始分为3个小队的时候，我们第一个被淘汰，我们真的很不服，虽然我们知道这是一个游戏，但是我们很认真的完成了，结果输了，我哭了，因为那个是我们这个团体一起完成的，有集体荣誉感，虽然短暂但是感情较深。我要记住这个口号：“威腾集团，威霸天下，任我奔腾”。当经历信任背摔时我真的很害怕，没有了一点主张，教练告诉我们：“你们是一个团队，你们要信任这个团队”。当准备好的时候伙伴们给了我让我信任的力量，相信自己，相信团队，我们爱你!盲人方阵时，我们失败了，教练告诉我们你们是一个团队，需要的是信任，团队之间的沟通，还有思维方式!晚上晚会时我们放开自己，融入集体的大家庭中，快乐开心的奔跑。生死电网告诉我们团队之间的合理组织，亲密协作，服从组织安排，找到科学的决策方法，合理的节约时间。高空断桥告诉了我们，面对挑战时我们应具备的生存能力和适应能力，从而提升我们的综合素质和无限潜能，自我突破、自我超越、激发潜能。努力努力，加油加油，超越超越，yoo!梦想，奔跑吧!

我最感动的项目就是风雨人生路，虽然人生路上经历许多坎坷多于平坦，但是我们应积极去面对。我选择了当盲人，当漆黑一片看不清楚道路的时候，伙伴在我身边指引我，不让我磕着碰着，一切的信任感都交给你了，我的朋友，亲爱的你。当背景音乐想起，我感触颇深，我的父母辛辛苦苦把我抚育长大，我应该感谢他们，尊敬他们。百义孝为先，百孝顺为先，那是我们祖祖辈辈传下来的，我们应该孝敬我们的父母，他们养育我们几十年，不容易，想对爸妈说声：“爸妈，你们辛苦了，我爱你!”不要等我们失去了才后悔，俗话说的好，子欲孝而亲不在，不要让自己后悔，我爱你们，我的父母，我的朋友，我的师长。谢谢你们!

逃生墙，也叫毕业墙，我们拓展训练结束之前最后一个项目。现在想想真的很骄傲，谢谢伙伴们的不弃，这让我们增加了团队的凝聚力，还有合作精神，勇于实践，合理分工。更深的感受到信任和帮助的重要性，尝试完成不好完成的任务。

总之，这次拓展训练我是开心快乐的……

**牵手拓展心得体会篇八**

为了提高学校的团队意识，4月5号在关校长的带领下，学校领导班子和教研组长以及班主任到荥阳市青少年活动基地进行了为期两天的拓展训练。紧张而又兴奋的两天虽然结束了，但我内心的那种激情仍充斥全身，好象有用不完的力量支撑着我更好的去工作。

两天的训练项目历历在目：队列训练，生死电网，超越自我，盲兵布阵，攀登卧龙台，信任背摔，胜利墙。这些培训项目锻炼了我的意志，同时也让我深深的感觉到团队、协作的意义。相信在以后的工作中我一定会配合支持学校的工作，和同事们一起为学校的发展贡献力量。

在训练过程中让我印象深刻的是超越自我项目：要求两个人配合攀爬三阶木梯。我和同事\_\_\_\_被分为一组，我们两个配合的特别好，我扎好马步手抱横木不让其摇摆，而\_\_\_\_则踩着我的腿先上一层横木，然后再拉我上，就这样我们创下了我们中队此项目速度最快的一组，我想能有这么好的成绩在于配合，如果谁爬谁的就不可能攀爬的上，在实际工作中也需要两个人或者多个人合作团结，才能完成一个个困难的任务。

另外印象较深的是信任背摔，从一开始我就担任着托护摔倒队员的责任，当时我是尽心尽力的，所以到我背摔的时候，我也相信队友们会尽力保护我，所以我把自己的生命交付给伙伴时我很放心。这些活动，体现了团队的信任，奉献，保护别人也是在保护自己。

除了训练项目，让我感受深刻的还有教练员提出的八字方针—————服从服从绝对服从，还有餐前文化，队名队呼队歌，无不体现了团队文化，还有炸油条、爆米花等等一些小游戏，使我感受到融入集体能量无限，开心快乐!

对于拓展训练，锻炼提升了个人素质，我认为通过拓展训练我还有以下认识，以供指导：

首先，团队文化的内涵之一是服从，联想到我们单位，关校长是学校发展的当家人和领路人，当家的人不容易，当家的女人更是不易，所以我一定团结在关校长为核心的领导团队中，领导指向哪里我们就打向哪里推动学校工作又快又好的发展。

其次是参加拓展训练的老师虽然是单位骨干力量，但是学校还有更多的任课老师和行政人员，他们也是单位的中坚力量，所以要在适当时机对所有老师和学生进行轮流参加拓展训练，条件许可的话在校园操场内配备拓展项目设施，根据学生差异将拓展划分为初级，中级和高级三种类别，完善学生团队和纪律等意识，形成一种管理措施，并辅之以传统文化思想教育，半军事化管理制度，办出学校特色，扩大办学影响力，为经济发展服务。

以上是我的心得体会，希望借拓展训练的东风，促使学校工作和个人工作都能再上新台阶，取得更大的进步。

**牵手拓展心得体会篇九**

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功;而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标;其次，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。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，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!衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好，做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，

2、要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步;

3、在工作中，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，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、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，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

**牵手拓展心得体会篇十**

周末，参加了广州笑翻天乐园的拓展训练，给我感触很深，有以下五点感想：

一、命运是自己主宰的

印象最深的“毕业墙”项目中，我们分别翻越了4米多高墙，大家经历了很复杂的思想斗争，当时心里很痛苦，有一瞬间想放弃，当你向远处望去，心胸顿时开阔起 来，心跳也渐渐的平稳，开始向你的目标努力。这个项目给了大家很大的启发，在平时的工作中，我们快乐着、合作着、前进着、幸福着，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。当然，我们会遇到各种各样的困难，是知难而退，还是勇往直前，关键取决于个人， 如果能保持良好的心态，全身心的投入，即时事情做得不是很完美，但你毕竟努力了，付出了，这个过程带给你的喜悦是任何的语言都无法比抑的。所以在平时的工 作中、生活中是否的顺利、开心，不是别人给你的，而是自己去争取的。要相信自己的命运是自己主宰的。

二、团结就是力量，团结就是希望。

古语云：“三个臭皮匠胜过一个诸葛亮”，集体的力量发挥得淋漓尽致当数“毕业墙”了，四米高的墙，不借助任何工具，一个人是无法完成的。我们33名队员很快就商量好机策：几名比较健壮的队员自告奋勇地架起了人梯，有几个胆大的一马当先，她们借助队友肩膀的力量，爬上了墙顶，胜利“逃生”后高声地欢呼着。我们不甘示弱，勇当起了第二级人梯，墙上的队员一起将我们拉上去，大家顿时激动地拥抱在一起。可见，集体力量是无穷的。从中我体会到：一个集体要有成绩，需要全体同志的共同努力，如果有一位同志稍不努力或不配合、脱离群体或者独断独行的话，工作是很难出成就的。所以，幼儿园要取得更好的成绩，需要每位教师和阿姨的鼎立支持，齐心协力。每个教师都是大家庭中的一员，都得争取为集体无私付出，毫无半点计较。正所谓“上下齐心，其利断金”。

三、彼此信任，才能得到他人真诚的帮助。

在“信任摔背”项目中，当你从台上后倒摔下时，其他同伴在下面用手接住你时，同伴之间的信任和责任是完成该项目的关键。对下面的同伴而言，是否有责任心，是否能精力集中，贡献自己的一份力量是姓名悠关的事。对台上后倒的人而言，由于看不到背后的情况而产生“我摔下去会不会受伤”的焦虑，此时能否调整自己的心态，相信同伴的力量，果断、勇敢地向后倒下去，是取得成功的关键。它让我深切懂得：在平时的工作中，只要你信任别人，拿出你的真诚对待别人，别人才会信任你，当你遇到困难时，大家会毫无保留地伸出爱心之手来帮助你，得到人的帮助是一种幸福，能帮助别人更幸福。

四、要讲究工作的方法、方式和手段。

在七巧板组合活动时，前半部分处于混乱和各自为战的状态，后半部分，我们调整了方式，一个小组组合一种图形，并把已经成功的图形，交给另一个小组，使这个小组略作调整，就能迅速完成任务。这就说明，在讲究协作的同时，还要讲究工作的效率，使任务完成得既好又快。 在三十个图形组合活动时，我们队在落后的情况下，全体队员开动脑筋，从象形、音韵、假借等多种角度，判断每幅图形代表的数字，并最终准确地排列出了顺序，从而取得了好成绩。当工作中遇到困难时，要运用集体的智慧，尽可能从多角度寻找解决问题的方法。在通过雷区活动时，队长分派有人记录雷区，有人记录非雷区，有人负责踏雷，有人(年轻体壮者)在最后负责通过安全地带，并背负老、弱踏雷者安全、迅速通过雷区。这就启示我们，采取正确的工作方式，一定能排除问题，取得骄人的业绩。在有些活动时，队员们纷纷发言，说出自己的好建议，队长根据大家的发言，进行归纳，综合分析后，找出最好的办法，并在实施一段时间后，又把大家招集到一起，检讨上段活动的得失，对下段活动的办法进行调整，使全队能完成各项任务。这就是启示我们，要有好的措施和手段，来保证好的方法、方式能得以贯彻、执行。

五、做好计划是成功的保证。

在活动项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验，让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，这是我在“电网”这个项目中所体会到的。在做这个项目的时候，我们将现有洞口大小，人员怎样分配做了详细的计划，将工作分配到人，各司其职。这些工作直接保证了项目的成功完成。所谓好的计划是成功的一半，就是这个道理。多花时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。

**牵手拓展心得体会篇十一**

对我来说，第一天有一个不一样的开始，本来是6点40分集合的，结果阴差阳错，我没能准时到达。队长打电话过来催的时候，也就是我还在床上的时候，已经6点55分，幸好东西早已收拾好，跑步加打的到了7点10分赶到了集合地点。上车以后，多亏了陈同学的绿茶，让我不至于缺水，至今仍难以忘怀。这件匪夷所思的事情，我至今还没弄明白，我后来看了闹钟确实调到5点50，那么是响了很多次后停了，还是压根没有响，我就不知道了，以后的重要事件，两个闹钟会增加不少保险系数。

去到之后第一个事情就是分组，我们组的同学都比较内敛，但合作很好，而且随着教练的鼓励，大家也越来越投入地交流和参与。第一个项目是背摔，就是人占到一个高台上，然后垂直往后倒，别的同事负责接住，有些同事总结的时候说因为接住别人的时候都是非常专注，保证了摔下来的同学的安全，所以轮到自己的时候他也相信别人会像他一样，所以摔的时候很放心，我自己在台上却没有想这些，我上台前已经有几位同学示范过了，我是很相信我们组的人的，我在台上的时候唯一专注的是教练之前说的步骤，第一是双手反过来顶住下巴，第二是背对大家，后脚跟略微探出，第三是问“准备好了吗”，第四是数“三二一”，最后倒下去，我相信只要正确做完，大家一定能接住的。这个项目是在大雨中进行的，不过却完成得很顺利。

第二个项目是下午的高空单杠，简单来说就是先爬上一根10米左右的柱子，然后要站到顶端一个30厘米左右半径的圆盘上，此时前方1米处左右有个单杠，要跳过去双手抓住单杠。这个项目最难的地方是站到圆盘上，因为到顶的时候双手只能扶着圆盘，脚很难提上去，提上去之后还得站起来，而且一旦脚发抖，整根柱子就跟着晃起来，进一步增加难度。尽管如此，凭借大家的鼓励，我和其他组员一样跳了过去并抓住那根单杠。另外，我还幸做了一阵子的主保护，我以为我的身体素质不足以应付这个任务的，不过教练说只要按照说好的方法做就没问题，这是一次建立自信的成功的尝试，虽然后来左臂有点酸痛，但现在左手的力量比以前大了很多。

如果说两个挑战项目是对体力和勇气的锻炼，那么几个pk小项目就是对合作与沟通的锻炼。我们在贪吃蛇项目里有很强的执行能力，但也暴露了沟通时混乱的问题，最终成绩比较靠前。在极速60秒的项目里，我们根据之前的总结，围一圈有序地发言，大大提高了效率，而且第一场进场时发现不是数字牌，有人果断地叫大家记牌，所有人都冷静执行，没有冲进去捡牌，说明了我们随机应变的能力和很强的执行能力，这一点以后要发扬下去，另外我们“国足“队还和“美女与野兽“队合作交换信息，是双赢，最终我们取到三轮就完成任务的好成绩。

最后不得不提的项目就是翻毕业墙，如果没有默默无闻的做基石的同事和上面拉人的同事，我和其他很多同事都难以爬上3米多的毕业墙，因此，我想为他们的辛勤付出再次鼓掌，同时为我们的团结一致感到自豪。另外，公司还为我们所有人，尤其是七月份生日的人准备了神秘的礼物，我都觉得很感动。

总的来说，我要感谢所有同事在两天的拓展中一起投入和付出，使我在两天的拓展训练中非常开心，也克服了不少困难，希望以后的工作中继续并肩作战

**牵手拓展心得体会篇十二**

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。

**牵手拓展心得体会篇十三**

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!

通过在诚智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。

**牵手拓展心得体会篇十四**

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理...

4月11-13日，星源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。

三、 突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

**牵手拓展心得体会篇十五**

在草原上，绿草一望无际，这种景色天下少有。

夏天时，我有幸来到了风景如画的大草原。

我们一行人悠闲的走在草原上，谈天说地，怡然自得。我感觉不到泥土的松软，因为草已经漫过膝盖，那大片大片的草，迎着风，弯着腰，热情地和我们打招呼。

放眼望去，一望无际，乍一看，草与草之间没有一点儿缝隙，草原像一个绿色的海洋。想要对草原的风光一览无余，这是不可能的，但是草原上没有高大的楼房，碍眼的工厂，所以可以看到草原的大部分景象，绿色的草原就好似大自然亲自一点点织出来的绿色地毯。在远处，可以隐隐约约地看到吃草的牛马，它们一会儿奔驰，一会儿驻足，一会儿远望。

雨，悄悄地来了，那丝丝细雨落到草原上，为那草原提供水源。雨就像一位美丽的仙子，给予着草原无限的生机，“哗——哗——”。雨停了，彩虹仙子拖着长长的丝带，穿着七彩的衣裳出现在湛蓝色的空中，为这美丽的草原又添加了一道美丽的风景线。

草原不仅风景好，饮食文化也很深厚，比如：蒙古奶、烤羊腿、蒙古豆腐、烤全羊……光听名字就能使人“口水直流三千尺”。

走在草地上，温暖的太阳照亮大地，悠悠的白云在天空上玩耍，小鸟在空中自由自在地飞翔……

**牵手拓展心得体会篇十六**

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

整个推展训练我的总体收获

一. 用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去;对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息;在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了!”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，我的是感受：团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢?通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高;希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞!”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质;也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前!!

**牵手拓展心得体会篇十七**

上周末去新乡辉县回龙景区拓展训练，以下是心得体会。

说起这个景区，这里要先认识一个人：张荣锁。

张荣锁，男，第十、十一届全国人大代表、中共河南省辉县市回龙村总支书记。20\_\_年cctv“感动中国”人物。颁奖辞：他已经拥有了财富，但他心里装着还在贫苦生活中的乡亲，他已经走出了大山，但他还想让所有乡亲都能够走出与世隔绝的山崖，他成就了一个多少代人未能实现的梦想，他拿出愚公移山的执著和勇气劈开了大山，在悬崖峭壁上为乡亲们开凿出通往外面世界的大道，更在人们的心中打开了一扇希望之门。它结束了一段贫困的历史，开创出一种崭新的生活。

从进入景区的那一刻，我这个也是在太行山里长大的人就感受到了这条致富路的震撼，也明白了不允许外界车辆进入景区绝不仅仅是经济利益原因，更多的是因为这条路太险了。全是悬崖峭壁上开出的路，几十米一个急弯，还有一个前几天刚发生的塌方正在抢修。20分钟后车把我们带到了海拔1500米处，我们就住在这里接受了一次身体上和精神上的洗礼。

拓展训练无外乎是培养团队意识，提高每个队员的组织协调能力和自信心。实话实说，来之前我一直认为与其训练还不如给大家自由活动时间放松心情，游山玩水。但随着训练项目的展开，我越来越感受到了训练的必要性，而且训练结束后几乎每个人都觉得不虚此行。

首先是军训，这个不用多说，既然是团队，言行一致很重要。军事训练是一种最简单实用又能尽快提高凝聚力和纪律性的方法，这个阶段最重要的意义就是让每个队员明白：我们是一个团队!我们有铁的纪律!我们有充足的战斗力!

七巧板项目模拟一个企业中的几个部门，利用有限的资源，在有限的时间内运用科学合理的策略让资源最有效得到利用，让各单位效率最高，最终完成各单位的任务以及整体任务。这个项目给我最大的感受就是：任何工作都需要通过沟通、合作、信息共享、资源配置、高效思维和科学决策，做到这几点，看似不可能完成的任务其实并不难。这个项目虽然我们小组得了满分，但全队整体任务分数较低，主要原因是各小组之间沟通的不够，只了解自己的任务，不了解其他伙伴的任务，资源利用率不高，效率低下。

信任背摔这个项目主要目的是通过身体接触打破人与人之间的隔膜，增强团队凝聚力，培养个人的自信心。信任=自信+他信+信他。我的理解是：做任何事情，遇到困难时首先要有战胜困难的信心，相信自己可以完成任务，这是“自信”;通过自身努力和必要的能力、合理的方法完成任务，从而让别人信任你，这是“他信”;在需要别人的帮助时，基于合理的方法和足够的能力，充分相信你的伙伴和团队，这就是“信他”。能做到这三点，一个团队就是充满信任的团队，这样的团队能克服困难完成一切任务。信任是一种力量，自己信任自己，自己信任别人，别人信任自己这三者不是孤立的，而是同时存在的。

悬崖速降无疑是这次训练最刺激的项目，这个项目属于个人超越项目，内容是自主控制绳索从高空下降到指定最底部。通过认真学习动作要领，提高对事物的自主控制力，体验极端环境带来的挑战，增强自我控制能力与决断能力以适应存在巨大压力下的外部环境，克服心理恐惧感，建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气。我在最高处确实也犹豫过，心里忐忑不安，但最初的一段下来以后发现其实并不难。空中站立、腾空、下降，耳畔是呼啸的风声，眼前是迅速掠过的岩壁，而手中紧握的只有一根直径10毫米的绳子……只有拥有最大的勇气，才能体会一跃而下的快感，并最终体会成功的喜悦。

有一个项目深深地撞击了每个人的心灵，教练给我们上了一堂感恩课。我们分为两组分别扮演“盲人”和“哑人”的角色，完成“坎坷人生路”这个项目。“盲人”代表被帮助的人，“哑人”代表帮助者。在人生这条坎坷路上，我们每个人都像个“盲人”，在无助的时候总有人伸出他们温暖的双手拉我们一把，这双手来自我们的父母、朋友、同事、亲人，很多时候我们没有意识到别人给我们的帮助，或者说我们觉得这些帮助理所应当!我们在这个社会已经变得太冷漠，但事实上这么多年我们就是踩着很多人的肩膀走过来的!而我们有时候又必须做个“哑人”，在别人需要帮助的时候拉他一把，哪怕得不到他们的理解，不为别的，只为一份责任，一个承诺!在坎坷的路上行走，才能更加磨练一个人的心志，让我们变得更坚强。我们要对曾给予我们帮助的人，时刻保持感恩之情。感恩是一种美好的情感，感恩地活着才会心存温暖。我们生活在这个世界上，身边有很多的人关心和照顾我们，因此我们每天都应该用感恩的心对待周围的一切。同时，也应该以无比真诚和善良的心去回报周围的人。只有心怀感恩，才会得到更多的关爱。

**牵手拓展心得体会篇十八**

为期一天的拓展训练结束了，但这次活动留给我的思考远远没有结束。回顾在训练中所受的磨练与挑战，感受颇深。这次训练对于我来说是一场身心的大洗礼。它不仅仅是一个个游戏，更是一种文化，一种精神，一种理念。我们的队伍有一个时尚的名字队长去哪队。在队长的带领下，我们开始了一天极具挑战的训练。通过一天的训练，我的体会如下：

1、团队意识很重要

在一个团队中任何人都是这次活动的组织者，大家相互讨论，集思广益，一根筷子很容易折断，但把一把筷子握在手中却很难折断，在一个组织中，如果有人遇到困难，大家要相互鼓励，互相扶持，当团队中有人犯了错误，大家要包容而不是嘲笑。只有每个人真正地融入这个集体中，大家才能够把力量发挥到极致。一个人可以走很快，但一群人可以走很远，我想，这正是向我们说明团队的重要性吧!

2、做事情之前要有目标和计划

在牧羊犬这个游戏中，使我体会最深的是行动前的计划和沟通很重要。一个考虑周全的计划，一次幸而有效的沟通往往可以使工作有事半功倍之效。目标就像灯塔，给我们照亮了前进的道路，而一个行之有力的计划就是在我们行走在路途中的坐标，时刻为我们自己定位，让我们在接近目标的途中不至于走太多弯路。

3、七巧板,通力合作、合理的分配资源，即快好省的完成工作进度

七巧板项目一开始有些乱，也没有什么好的方案，大家自己顾自己，结果耗时很多，收效甚微。游戏将结束后，经过教练的点拨，大家冷静下来，仔细思考，从无序到有序、从混乱到有条不紊，我觉得在以后的学习工作中可以这样做：第一步，集思广益;第二步，确立统一的领导;第三步，确定完善的方案;第四步，分工明确;第五步，认真实施;集思广益，才有可能做到面面俱到，才可能产生较完善的方案;统一领导才能统一认识，平息争论，协调指挥;高瞻远瞩的拍板才可以让真正完善的方案浮出水面;根据各人的性格特点来组织分工，各司其职才能有效率。通力合作、合理优化的分配资源，能把很多意想不到的事情变成现实

4、有效的时间管理

这次活动给我印象最深的是生死99秒，活动规则要求我们在99秒中完成六个看似不可能完成的任务。游戏结束，虽然大家都很拼命，但很遗憾没有在规定的时间内完成任务。但我们的竞争者却看似很轻松地完成了此次任务。通过分析失败原因，我们不难发现，一次把事情做好就是节省时间的方式。有效的时间管理能帮我们更快的达到自己的目标。

**牵手拓展心得体会篇十九**

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......

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