# 2024年拓展训练心得体会1000(18篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-29

*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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。拓展训练心得体会1000篇一2日公司...*

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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**拓展训练心得体会1000篇一**

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

**拓展训练心得体会1000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。

**拓展训练心得体会1000篇三**

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

20xx年4月20、21日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜，不仅品尝了美味的野炊，也感受了野外的生活。

这次拓展当中，让我印象深刻的就是“急速60秒”这个游戏。游戏分为两个小组进行，我们两个小组都各自为了自己小组的成绩而努力着，却没有想过我们两组其实可以信息共享、互相合作这个原理。其实在工作当中，我们也常常这样，没有双赢思维，只想住自己团队的获胜，而往往却没有哪个团队取得好成绩，如果我们能够多一些合作，那我们的成绩不是更上一层楼了吗?

第二天的拓展项目相对比较丰富，拼图积分的游戏让我感悟很多。作为队长，首先就被思维给困住了，平常的“我以为”太多了，往往思维就被限定了，两个队长都以为项目书不给读，结果整个团队连目标都不知道。队长也没有很好的起到领导的作用，当已经发现资源共享的时候，没有领导团队用这个方式朝目标去努力，使得各个小组都是各顾各的在拼图。这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为管理组，在工作当中我们是否也应该协调好冲突，带领整个团队朝我们的目标去发展呢?

这次拓展，每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

4月18日是新休验的一次，这次是到野外去露营拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们两天一夜的野外拓展活动。

在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。其中感触最深的游戏是拼图活动，活动结束时教练说：“这个活动我们团队的失落感很大”，确实是因为游戏的失败让我们大伙都有些失落，但是同时也反应出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感。

在这活动中让自己清楚的了解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就算里面的人有精英、有天才，也会是人多力量不大，就成了我们的一句方圆：“人多屁股乱”，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。那如何去做一位优秀的领头羊呢!相信这会是我要一直努力学习改进的方向。

**拓展训练心得体会1000篇四**

本月，在公司的精心组织下，我们在拓展培训基地进行了一次精彩的拓展训练，此次活动得到了公司领导的重视和支持。

培训暖场环节——成立部落

一开始我们被分成了四个部落，每个部落都选出自己的酋长、涂鸦和制作酋长的服装、制定并展示了部落之歌和部落舞蹈，俗话说：火车跑得快，全凭车头带，我们的酋长就成为了我们部落的领导核心。具备把握方向和机会的能力，并能带领团队及时完成任务，这对团队的发展尤为重要。所以优秀的团队必须要有优秀的核心。

第一环节：猛龙过江

一条充气龙，五个手抓位，在教练一声开始后，比赛也正式开始，龙头的人把舵，带领身后的四个人员奋力前行，到达终点后换同组的另外五个队员接力返回起点。这个游戏中要求所有人员必须步调一致，龙头和龙尾的人员至关重要，他们需要掌控整个过程中的方向和速度，我们小组通过仔细的观察和分析后，决定前五个人到达终点后要先把龙头掉过来再和下一组的接力人员交接，这样我们为后面的接力人员争取了很多的时间，结果可想而知，我们部落大获全胜。这个游戏中团队协作性非常重要，整个队伍必须保持一致的步调，否则就容易出现摔倒、直接坐在气龙上面等情况，一个人的失误会影响整个团队的进度。

第二环节——奔跑吧，兄弟

这次的拓展训练我们一改以往的传统培训方式，学习《奔跑吧，兄弟》的游戏方式，将活动场地扩大到整个一棵树培训基地，通过闯关的形式完成一系列的任务。活动中有一个游戏叫《快乐传递》，教练出示一个成语，第一个人需要用肢体动作完成对它的表达，然后传递给第二个人，第三个…，最后一个人需要猜出这个成语。教练给我们准备的题目都不算复杂，第一个人做出的动作也很标准，但是在传递的过程中动作被扭曲，等到最后一个表演的时候已经一塌糊涂、表不达意，在大家一片欢快的笑声中，我们小组在3分钟内猜出5个成语。通过这个游戏我懂得了团队工作中沟通的重要性，任何一件事情都要用心去体会，团队中的人际关系、包括上下级间的关系，成员间的关系非常重要，不良的人际关系会耗费团队大量的精力，只有良好的沟通，细心的体会才能高效的完成任务。

《巧运气球》的游戏是开指压板上面开展的，两人面对面用胸部夹住气球，赤脚通过大约10米长的指压板，然后再背对背夹气球返回。指压板大家都知道，它是一种刚好让你痛，但又不至于痛到站不上去的微虐型游戏道具，一开始听说有这个项目我就已经胆颤心惊了，不过，真正体验了过才发现，走了一圈过后的脚板非常放松、非常舒适，累了一天的脚底神经都得到了充分的按摩，看起来很难的环节我也可以轻松拿下，并且真真切切体会了一把痛并快乐着。团队工作中也是一样的，遇到困难首先不要选择逃避更不要推卸责任，保持一颗平常心，迎难而上、勇敢面对。俗话说，困难就是纸老虎，你强它就弱，你弱它就强，只有真正的努力的人才能克服一切困难，并且坐享成果。

第三环节——团队绽放

完成所有《奔跑》项目后，我们四个部落的人员全部回到了起点，教官要求我们手拉手围成一个大圆圈，然后给出一条绳子，每人握住绳子的一部分双脚合并，脚后跟着地所有人同时握绳向后倒，人员调整到力量平均后，所有人同时用力顺时针完成100个画圆的动作。这个任务非常考验人的体力，并且在画圆的过程中任何人都不可以停下来，也不能放缓速度，如有稍微的懈怠会导致你这所掌握的这部分绳子脱手，那原来力量平均的圆就可能圆不成圆了。在教练的指导下，所有人员团结一致，在声声震天的呐喊报数中，我们终于完成了这个艰难的任务，也为我们此次拓展训练划上了一个圆满的句号。

通过这次的拓展训练，我深体会到了团队的力量是巨大的，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。其次，困难是真是存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是团队之间需要多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人要设身处地的为他人着想，对事要多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，只要我们秉着团队协作的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好。

**拓展训练心得体会1000篇五**

20xx年5月14日，公司为了增强员工凝聚力，培养员工团队协作，思维创新能力，特选定在宁夏永宁县鹤泉湖进行了野外拓展培训活动。本次活动我们主要参加了流程管理、高空作业、冰海乘船、爬毕业墙等一系列拓展活动，大家度过了紧张而富有意义的一天。快乐的时光是短暂的，但蕴涵的意义对我的影响却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅。本次培训首先是对我思想觉悟的一种拓展，其次是对我思维潜能的一种激发。我也为我们参加拓展培训的所有人员在训练中所表现出的团队协作精神而感动。经过此次拓展训练，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。虽然只有短短的一天，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

在本次拓展训练中让我感受最深的有两个活动，一个是高空作业，另外一个是毕业墙。

高空作业这个训练，模拟演练了在高空作业时所遇到的险、难、峻，更增强了同事们的团队合作精神和个人的心理素质。在这个项目中，大家都是第一次做这种具有挑战性的活动，当我爬到柱子上，慢慢向起站时，双腿不停的颤抖，根本就无法控制内心的恐惧，与在下面的感觉完全不同，只能慢慢的站好，深深的呼吸，不断的鼓励自己，相信自己一定能行。等我站稳要抓向单杠时，因离单杠太远，大概有一米五的距离，我一下抓空了，我忍不住的叫了出来。在重力的作用下一下就尝到了失重的感觉，往下坠落的瞬间我脑袋一片空白，全然忘记了身上还有安全锁。等我睁开眼睛，看到本队队友们那种紧张和关注的眼神，我才慢慢知道我是安全的。这一切说明了我们，在工作或生活中遇到困难，不要畏惧，调整好心态，勇往直前，挑战自我，最终就能成功。更让我深刻体会到，很多时候我们自己把困难扩大化了，自己如果不能克服自己的心理障碍，就会输的很可惜。

其实我们离成功只有一步之遥，只是我们自己放弃了成功，不敢去尝试，所以心理素质是很重要的，要加强这方面的培养和训练。人最可怕的敌人就是自己，所以我们要调整好心态，敢于尝试，敢于实践，要坚信走过了无论是成功还是失败，收获的都是我们自己的财富。

在“毕业墙”项目训练时，一堵4米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，我不想说我学到了团结的力量是无穷的，也不想说集体的能力是伟大的，更不想说人的潜能是无限的……这个项目给于我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的朋友感动!为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动!为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动!直到墙下只剩下了一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的腿。当最后一人成功爬上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，大家都哭了……

通过这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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。四是要学会相互配合。

在工作中，各部门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。五是要求同存异。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

总之，在这次拓展培训中，让我受益匪浅，所做的每个项目都有惊无险，但需要的是每个参与者的勇气和自信、大家的合作、集体的智慧。通过本次拓展训练使大家对自己有了新的认识，激励大家勇敢面对压力和挑战，战胜恐惧，超越自我，从而使个人的潜能得到更深层次的激发，团队协作意识的增强。它不但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!我会在以后的工作中，将这次培训的硕果运用到工作中去，挖掘自己的潜力，为公司的发展付出全力!

**拓展训练心得体会1000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。

以上即是本次拓展训练之后的心得体会，感谢公司给予的这次培训机会，在以后的工作当中，我将努力不断提升自我，虚心向领导和同事们学习，做一个合格的员工。

**拓展训练心得体会1000篇七**

昨天(4月24日)，我参加了学院组织的素质拓展培训。通过这次机会，以游戏的形式体验了一个团队实现目标的过程，作为团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深!短短一天的培训，不仅把妙趣横生的游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了一起，更给我们全体参训人员带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣!

我们九点到达山东省青少年素质拓展中心，进行短暂的休息后，教练将我们分成十三个队，还有一个特殊的队伍，那就是我们的教师队伍。我们每个队都有自己的队长、口号，每个队相互竞争，又相互鼓励，通过这种形式是大家打破了隔阂，更加积极的融入到团队之中，让我们的团队变得更好、更强。

九点半左右培训正式开始。一共七个项目----“不倒森林”、“穿越时空”、“激情节拍”、“野炊”、“游轨电车”、“罗汉塔”和“穿越毕业墙”。

“不倒森林”、“穿越时空”和“激情节拍”这三个项目是上午做的，我们一、二、三、四队被分在第一小组，每小队之间进行pk。教练对我们进行了游戏示范还有必要的规则后，让我们每个小组自己进行训练。在训练过程中我们每个人都积极发现问题、总结经验，还有研究策略。经过半个小时左右的练习我们已经熟悉了游戏。在最后的比赛中我们四队也获得了优异的成绩。临到中午刘教官对我们的比赛做了细致的总结;通过这个项目，我们体会到团队协作的重要性。通常在一个团队中决定团队效益的往往不是最快的那一个，而是最慢的那一个，因此，由游戏延伸到工作中，我们如何提高团队的效益，值得我们每一个人深思。还有教导我们要学会宽容、学会信任。

中午的野炊是我们最轻松的时刻，我们分工明确，有人洗菜、有人切菜、有人做菜、有人点火、还有人在做准备工作。每个人都有自己的任务，并且很好的完成了任务，为大家准备了一个丰富的午餐。通过野炊人我们学会要学会发挥每个人的优势，学会分工，同时也加强了我们的互相了解。

下午进行了“游轨电车”、“罗汉塔”。 “游轨电车”这个游戏 是为了考验我们团队之间的团结协作的能力还有默契程度。结果我们在队长的统一领导下还有我们各位组员的努力下很好的完成了比赛，并获得第二名的好成绩。“罗汉塔”这个游戏重在考验我们团队的思想统一问题，一开始我们总是出现一些失误，但是经过我们的讨论，我们有了还几套方案，最后并且出色的完成了任务，他教育我们做什么事要有目的性，还要有几套方案以防止一些意外的事情。通过这两个或浓厚我们来的毕业墙。而本次培训的最后一个项目“翻越毕业墙”则是让我们永生难忘的。

教练把我们带到4.2米高的一面木墙前面，告诉我们不允许用任何的外力要让每个成员全部到达上方，并且人我们二百人在四十分钟之内全部完成。一开始我们都不敢想象，但是为了学院的名誉我们多怀着必胜的信心去努力着。在项目开始前，我们部署作战计划，分配资源，选出几名成员做“人梯”和几名成员先到达上方然后帮忙拉下面的人。一切准备就绪，第一个伙伴非常成功的通过人梯奋力翻到了墙顶，随即很快的去迎接下一个踩着人梯上来的伙伴。大家都毫无怨言主动去做人梯，让别的伙伴踩在自己的上背上肩膀上爬上去。其他的伙伴则是紧紧的围绕在人梯周围为在向上爬的伙伴做保护。一切都按计划进行这，能听到的有伙伴们沉重的呼吸声和有力的心跳声、还有同学们的加油声“英才加油”。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，我的肩膀就是你的阶梯，帮助他人也是在帮助自己，没有人迟疑，没有人退缩……

当教官告诉我们仅仅用了26分钟就顺利地完成了任务，我们每一个人都雀跃欢呼。最后大家流着泪拥抱到一起时，我真正的感觉到我们的团队是是最伟大的，我的伙伴们是最可爱的人!这一刻我们为自己骄傲，为英才骄傲。

这是一个不同寻常的项目，它让我身临其境地体会到了团队的力量。更为重要的是，让我知道了这世界上没有什么事情是不可能的。做任何事情我们都要有目标、计划和信心!我们的潜能超出了我们的想像!竞争与合作都是达到目的的手段!群体的力量是无穷的!

这一次的拓展培训让我感触良多。我体会到以下几点：一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了“人的潜力是深不可测的”这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自已还是很棒的。三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，今后的自我一定会更好。

**拓展训练心得体会1000篇八**

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。

**拓展训练心得体会1000篇九**

拓展培训心得之培养团队意识 、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确责任，落实分工极其重要。

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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。

在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。

在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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。

四、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里将如何去完成?工作中又何尝不是如此呢?团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

六、相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。

在“信任倒”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任;还有在“穿越电网”训练中，需要所有的队员在不接触“电网”的情况下穿过所有的网洞，而且，这些网洞在没有别人的帮助下是很难色一个人独自通过的，这就要求“被送者”要和“送人”的人建立信任，相互支持

七、学会沟通和理解。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、懂得摆正自己的位置。

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。 拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神!

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人......

**拓展训练心得体会1000篇十**

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。

**拓展训练心得体会1000篇十一**

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！

**拓展训练心得体会1000篇十二**

28日下午两点，由团委组织的新员工素质拓展活动在公司篮球场精彩开始，这一次的活动主要是通过做游戏的方式增进我们新员工之间的了解，同时消除了同事之间的陌生感，让我们在做游戏的同时从中学到团结、协助对于一个团队的意义和重要性。

活动开始时，我们被要求站成四排，女生独立一排，然后按照一二三四循环报数，有点被这突如其来的\"怪异举动\"搞得晕咯，不过我们很快发现这是精心策划的步骤，目的是把我们随机分成四个队，随后每队分派了2位培训导师。

导师告诉我们需要选出我们队伍的队长和队花，在大家的推举下我来担任我们队的队长，随后我们一起想出了我们队伍的队名、队徽、口号并摆出了我们队伍特有的pose.

接下来，我们在昂扬的斗志中开始了第一场游戏，就是我们小组成员记住本组成员的名字，规则确实有点难度，因为每个成员需要记住自己前面组员的名字，最后一个记住所有人的名字。经过两轮的试记忆，我们发现有些队员的短时记忆力比较强，有些比较弱，因此我们决定重新排列组员的顺序，让短时记忆比较强的成员站在队伍的后面，记忆力较弱的人站在前面。按着这样的方法，我们成组成员之间都急于完成自己任务卡上的任务，而且完成的很快，成员之间竞争很大，但是七巧板只有5种颜色，每个队伍却又6个小组，根本是供不应求，于是我们立即做出了改变，大家后来一致认为我们需要更多的团结和协调，共同完成这次任务。

最后一个活动是\"达芬奇密码\",这个任务是非常有难度的，虽然我们竭尽全力、绞尽脑汁的想办法提高效率和准确率，但是很可惜，直到最后我们都没能完成任务。但是通过今天的素质拓展活动，我们学习到了很多东西。最重要的金属团结协作，相互支持和鼓励，这仅是团队精神。、

什么是团队精神，团队精神就是牺牲。就是在团队需要的时候可以为团队坐车牺牲，为整体任务的完成做出贡献。在七巧板活动中，我们队的第5小组，就是为了大家的顺利完成牺牲了自己的进度。同时在最后，第5小组也是冒着很大的压力完成了自己的任务。团队精神就是贡献。在我们需要完成拼出五种颜色的正方形时，第6小组率先完成，这为整个队伍完成任务加了助推剂。团队也是需要正确领导的，团队的领导者，需要明确的知道整个团队的任务是怎么样的，做出统筹的规划和任务的分配，让团队发挥出更大的效用和作用，而成员则是尽全力完成属于自己的任务。只有整个团队的通力合作才能发挥出一加一大于二的作用。

在活动中，也暴露出了很多自己的不足，比如自己对整个队伍的任务都不是很清楚就开始做任务，同时应该分清楚任务孰轻孰重，综合利弊再做出选择优先要做的任务。同时没有很好的动员队伍内部的力量，让大家都积极踊跃起来，自己在这方面的能力还是有待提高，在今后的工作中会多多学习。

**拓展训练心得体会1000篇十三**

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：

’

**拓展训练心得体会1000篇十四**

前两天，我参加了凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，两天的户外素质拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松和谐的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自——团队的力量!

拓展培训是一种户外体验式培训。体验式培训强调我们去\"感受\"学习，而不是单在课堂上听讲。在体验式培训中，学员是过程的主宰。拓展训练的显著特点有：综合活动性、挑战极限、集体中的个性、高峰体验、自我教育。训练目标包括心理训练、人格训练、管理训练等。通过精心设计的拓展训练活动达到\"磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队\"的培训目的。

这是本人参加的第二次参加凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令;户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性;加强学员团队的荣誉感和归宿感;清楚个人团队中的定位与责任;掌握沟通技巧，提高沟通能力;加强竞争意识，熔炼团队合作精神;加强自信心与掌握协调各种关系的能力;激发自身潜能，热情投入团队训练。

训练开始前先进行了团队建设。破冰起航营造团队气氛，打破隔膜，建立相互信任的基础。大家一起高声回答“好”、“很好”、“非常好”，振兴士气，鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解，消除紧张，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。本项目的体力消耗为低、难易值为低。

这次户外拓展训练的项目有“一起走过的日子”、“人生交叉点”、“荒岛求生”、“意大利粉”、“密码传递”等等，都是以团队合作的项目为主。

“一起走过的日子”是整队人站在两条横木上，手提着绳子，以统一的步伐行走一段距离。这个团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契，提高了大家的组织策划、沟通技巧、团队配合能力等。

“人生交叉点”属于个人项目。本着心理挑战、体能冒险最小的原则设计,这项活动对我们受训者的心理承受力是一次极大的考验。

“荒岛求生”主要考验团队的分工合作，对资源的充分运用和时间资源的分配，提升对目标管理的意识。

其中团队合作的项目“意大利粉”使我感受最深。大家在蒙着眼睛的情况下，首先要把两个圆球和一捆绳子找到。然后通过身体语言来引导，用尽绳子围成一个正方形，把球放在正方形的中间，组成一个意大利粉的形状。充分体现出队友之间沟通的重要性，一个错误的指令或者对指令的误解都会出现失败。而在这个项目中，每个人都轮流充当引导者和被引导者，通过这种换位思维方法，使大家都明白到蒙上眼睛时那种感受，从而在引发大家思考什么才是真正的沟通。本人通过活动认识到沟通是一门艺术，它不仅仅局限于简单的交谈;是开启人际关系的钥匙，一个成功人士必备的能力。其实在一个单位里面无论是外部还是内部的沟通也是非常重要。一个好的管理者必定是一个好的沟通者。所以领导如果能多站在干部职工的角度考虑，解决干部职工在工作和生活上的困难，将使大家更团结一心，迎接一切任务的挑战。

总的来说，我体会到以下几点：一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了\"人的潜力\"是深不可测的\"这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自已还是很棒的。三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，今后的自我一定会更好。通过拓展训练，我如下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;启发想象力与创造力，提高解决问题的能力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。回顾，将使我消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使我能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

**拓展训练心得体会1000篇十五**

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

**拓展训练心得体会1000篇十六**

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盼。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。那里，有太多的经验要和大家一齐去交流;那里，有太多的收获要和大家一齐去分享。

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就应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。个性是队友的举动，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，战胜了自我，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一样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我，尤其水上的几个项目虽然教练没有要求必须要做，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能够吓倒我们的，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。训练的时光虽短，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。

透过训练，过去的我只明白能够去做能够做到的，此刻的我才明白有了团队就有了坚强，我还能够去做很多想都想不到的事情;过去的我只明白团队需要自我去奉献，此刻的我明白了自我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，此刻的我才明白信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往潜力不是决定因素，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。

透过训练，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，不仅仅会浪费时光，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用用心的态度去应对工作，应对人生，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，而是我们自我，我们最难战胜的敌人就是我们自我。所以我们在做任何事情时，都要持续用心、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，提高解决问题的潜力，增进了对群众的参与意识与职责心，我想这次经历必须会在今后的工作中带来很大的帮忙。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!

**拓展训练心得体会1000篇十七**

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。

**拓展训练心得体会1000篇十八**

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。6月1日我参加了由天河区青干班组织的户外拓展训练。通过此次训练，让我深深地感受到成功者是要付出坚苦的努力，方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在训练中，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，更让我深刻的体验到，一个团队是要经过千百次的锤炼，才会变得坚不可催。这次活动给我带来的感触颇深。

虽然只有短短的一天半时间，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。从孤岛求生、空中断桥、翻越毕业墙等活动中，不难看出，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，作为一个团队，就必须精诚团结，通力合作，相互配合。但并不是有了团队就万事无忧，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、得力的领导、分工要明确，彼此要信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好，才能达到胜利的彼岸。

在所有的训练中，给我印象最深的就是翻越毕业墙这个项目。毕业墙高4.2米。严格的教官告诉我们：没有任何保险措施，什么道具都不能用。全队学员必须在不违反规则情况下，在规定的时间内全部翻越毕业墙才算成功。你们的拓展训练才算毕业。怎么办?只有靠自己，靠每一位队员的智慧，靠团队的力量。最后大家协商的结果是用搭人梯的方法，第一排左边、中间、右边各站一人，踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去。每一位队员心中都暗暗鼓励自己要勇敢，踩上队员肩膀的时候，身后有几十双大而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有过的安全感油然而生，也充满了勇气。最后，当所有人出色的翻越过毕业墙后，教官宣布：天河区第八期青干班的学员们，你们团队40人仅在9分30秒钟全部成功翻越毕业墙。大家高声欢呼，辛勤的汗水、成功的泪水交融在一起。可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真是巨大无比。这个训练项目告诉我：挑战自我，没有不可能的事，不要因不可知而畏惧，不要因从未尝试而放弃。要重新认识自我，超越自我。只有团结一心，众志成城，各项任务方可顺利完成。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得也非常丰富，总结起来，有以下几点：

一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，发挥个人的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

二是做事先要认真思考，周密计划，再实施行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

三是应学会遇到问题换位思考。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。

四是作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。

五是从失败中我们也能得到教训和启示：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。

六是知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我们某思维模式和理念，重新认识自我，超越自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。在以后的工作中，努力把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。

杨意青副局长对我局开展的户外拓展训练六个项目进行了总结，共同欣赏了让人难忘的照片，并结合自身参与所获，作了主题发言，谈了切身体会与启示。她认为，此次活动增强了大家的时间观念，激发了潜能，提升了团队归属感，营造了团队合作氛围，同时也活跃了气氛。每一体会引导参与者交流心得，发表感言。与会人员畅所欲言，有的表示困难面前曾经犹豫过，但在团队的鼓励与支持下，最终下定决心克服了畏惧心理的障碍，战胜困难，并表示在以后工作中也要发扬这种吃苦耐劳、勇往直前的精神;有的表示通过拓展训练，让自己的体能、心理都得到了一次很好的锻炼，为接下来做好本职工作打下了基础;有的则表示通过拓展训练，可以发现自身存在的问题与不足，促使自身查找原因，主动改正缺点。干部们纷纷表示，要不断学习，挖掘潜能，实现自我突破。并认为，此次拓展训练达到了提高个人素质，培养团队精神的目的。

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