# 最新拓展训练的心得体会500字 拓展训练的心得体会 200字(4篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-09-10

*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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。拓展训...*

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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**拓展训练的心得体会500字 拓展训练的心得体会 200字篇一**

7.50，大家集合整装待发，一路上怀着雀跃的心情说说笑笑间很快到达了训练场地。初见教练，他们便给了我们一个下马威，给我们十五分钟时间放置好行李，到指定地点集合，一人迟到，全体受罚。从这一刻开始，我心里便开始打鼓，这一次的拓展会不会和以前不一样，似乎教练更严格了。这样炎热的天气，这样严格的教练，我们能不能做好呢？没有了来时路上的嘻嘻哈哈，大家都迅速领房卡，整理好自己，只想着在能做到的事情上严格按照教练的规定去完成，不给团队拖后腿。

此刻，我们为期一天的训练正式拉开了帷幕。

还记得训练正式开始以前，教练随机排序给大家分了三组，然后给大家提出了一个问题：什么叫团队？一个平时经常出现在我们生活中、工作中的词语经教练这样一问，大家似乎也不敢轻易的发言了，我也开始思考，什么叫团队？怎样才算一个好的团队？我想这是教练给我们上的第一堂课，也是希望我们在后面的项目中去逐渐摸索、总结并加以应证的。

按照教练之前分好的三组，各组队员推选出队长、副队长、旗手、安全员，确定队名、队歌、队旗、口号、造型。在此，再次感谢我们无敌队的所有队员对我的信任和支持，推选我为队长。我并不算一个很合格的队长，可是在一天半的相处中，我一直在努力让我们的团队能够做得更好，希望不辜负大家对我的信任。也许结果并没有达到想象那么完美，可是我们付出了、收获了，至少我并不遗憾，我现在想起我们共同经历过的每一个项目依然心存感激每一个队员对我们无敌队的付出，谢谢你们让我度过了这难以忘怀的一天半。

我们一天半的训练时间，一共进行了5个项目，急速60秒教会我应该如何合理的安排团队队员分工，各司其职，最优化的体现团队协作能力；信任背摔教会我在一个团队里应该对团队保持高度的信任，在相互信任的基础上，依靠团队的力量，尽可能的发掘自己的潜力；高空断桥作为一个个人挑战项目教会我人有时候要勇敢的跨出那一步，在一个优秀的团队里，身边的每一个队员、同事都是自己很好的学习榜样。做不到往往不是因为我们不行，而是怕自己不行，’怕”成为一个魔咒，禁锢了思想，永远无法前行；穿越电网是一个很能考验我们团队协作能力以及执行能力的项目，需要我们在短时间内确定穿越计划，在考虑成本的前提下完成穿越，对人员分工、穿越顺序，成本控制都有很高的要求；惊险倒计时是一个需要全体队员参与，根据每一个队员的长项来分工的项目，考验的是我们团队是否合理安排项目顺序、每个队员的工作是否落实到人。

相信每一个参加了这次拓展训练的同事们都会有自己对每一个项目的感受，刚才我说的那些，是项目本身带给我的感受，可是在这里，我更希望与大家来分享这次拓展训练让我难以忘怀的一些心情。项目完成的效果好坏，现在看来我们还有多少人在乎呢？可是整个过程中总有一些人一些事让人不得不记起。

信任背摔是一个整个团队成员间互相信任，将自己完全交于团队其他成员的集体项目，在这个项目里，我不知道其他两个队是怎么安排的，但是我们无敌队的几位男队员一直轮流站在第二、三、四组最重要也是最承重的位置，平均每个人要接十七八个人，没有在那个位置去接过人可能感觉不到什么，因为他们没任何人吭声，只是默默在每一次高台上的队员向后倒下的时候，咬紧牙关，双手微微下坠。教练让中场休息一下时，我看到他们走到一边，甩了甩手，累吗？他们不说，不累吗？怎么可能。拓展训练完成以后一直没有机会对他们说谢谢，借着这个机会我想说，作为队长，我的安排也许并不那么合理，但是谢谢你们毫无怨言默默的承担了整队队员的安全，企管部的何晓阳，财务部的李若愚，投发部的张英豪，西煤的朱明华、保理的张雨，我们三和的范可也、张军，你们是我们无敌队的英雄，真正的能力担当。

接下来我要说说我自己。高空断桥是一个个人项目，目的就是要我们突破自己，挖掘自己更大的潜力。可有的人真的天生就是恐高，比如说我。我还记得那天教练说：恐高不是病。不是病，那是什么？你说我是怕死？可是我知道有安全绳，掉下来也死不了，可我就是腿抖，只要一想到要站在那么高那么窄的一块板子上，我能不抖吗？在座参加过拓展的各位，我真心想问问，真的觉得如履平地吗？在这个项目上，我承认我用队长这个身份给自己开了后门。在教练交代好注意事项以后我第一时间给大家排了序，虽然是让各位自己决定第几个上，可是一旦确定好顺序就不容修改，一个一个按顺序上，而我直接把自己安排在了最后一个。一是因为我明白自己内心的恐惧，还有一个最重要的原因是，我不想我在前面给大家做不好的表率。作为队长，我知道在这个项目里没有多少事可以为大家做，可至少我不能先站上去迈不开腿，让后面的队员觉得这个项目太难，这多多少少会对大家有一定不好的影响。为大家穿戴安全绳，带头盔的时候，拍着队员肩膀喊加油的时候，其实我默默在心里数还有几个就到自己了。在这个项目里，我觉得我们无敌队的每一个队员都做的很好，四年前不敢迈腿的刘芳，跨过去了，最开始不敢在断桥上移动的熊曦来来回回走了好几遍，而正因为前面那么多队员给的正能量，才能让我在最后关头不怯场，爬上了9米2的断桥。抱着柱子转身，慢慢的移动，走到断桥边一看，差点没晕过去，这断桥是不是断得多了点，想着自己的短腿，刚刚拾起的信心差点没被打散，教练太不考虑我们这种155身高的矮个子女人了，怎么办呢？这个时候，我们的队员们喊着，队长，你可以的，听到他们的话，想想前面的队员做得那么好，我能不可以吗？纵身一跃，动作不算标准，总算完成。恐高到底是不是病呢？我不知道，可我知道，要真的是病，我们队的每一位队员一定是我那剂良药，不是你们的鼓励和激励，我是真的迈不开腿。

接下来再说说我们我们晚会发生的那些事。说起我们队的潘金莲，或许大家会记起张英豪反串时风姿摇曳，掩面而笑的妩媚，可几人知道为求舞台效果，那重重的一跪，他的整个膝盖一片乌青。应该没几人注意到，因为他没有多余的小动作，只是完整的呈现了一出好戏，为团队争取到宝贵的加分。而要说到晚会的重头戏，不得不说我们刘总别出心裁的一个安排，让我内心跌宕起伏。为了给当月生日的同事过上一个特殊的生日，以表现不好要受惩罚的由头拉了四个人上台。而我们无敌队占了三个，其中就有刚刚才给了大家精彩表现的张英豪，辛苦一天各个项目都做得很好的财务部林莉，还有一直在各项目出谋划策的熊曦。我作为队长，我内心是不平静的，他们做得好不好，我想我们无敌队的每一个队员都应该有发言权，一整天我们待在一起，大家的辛苦，努力付出，怎么可以这样被抹杀。我当时就想问教练原因，或许教练怕我坏了好事，当时很大声的吼了我一句：“怎么，你也想被罚”！我当时没有出声了，并不是怕被罚，只是想到我们是一个大团队，在这样的场合，不管教练说什么，他都有他的理由，我不应该在这样的情况下和教练发生冲突。可当时也下定了决心，一旦教练真的要惩罚他们，我会申请一起受罚。意料之中的和我一样有这样想法的人原来并不少，我们的队员找到我说：要是受罚，大家一起，一会儿队长你告诉教练。当然这个事情最后是台上的人喜极而泣，没有任何人受罚，因为这不过是刘总给他们的一个惊喜，让他们在团队里过一个难忘的生日。很感谢刘总的这份用心，让我们感受到农资大家庭的温暖，可是我想说，刘总，下次能别找演技那么好的教练吗？而在这里我也想告诉当时我们无敌队上台的三位队员，你们在上面或许不知道，我们无敌队并没有抛弃你们，在知道你们可能受罚的那一刻，我们也做好了一起受罚的准备，因为我们是一个团队，我们无敌队的每一个队员，一定不抛弃，不放弃。

最后不得不说的毕业墙，不得不感谢一直从头到尾坚持奉献的人梯、拉手，或许整个训练下来我们看到更多的是团队协作，但是奉献精神，他们诠释得那样到位。想象一下，四个肩膀，八双手，送五六十人翻越四米二的高墙，即便他们身体素质比一般人好，可毕竟他们也是血肉之躯，每一步印在他们肩膀上的脚印，每一份拉在他们手里的重量都让他们忍不住深吸一口气。翻越过程中，因为违反规定，我们不得不重头开始，上去了的十来人也全部下来，再上一次。而作为队长，理应为这次错误承担责任，三个队的队长站出列接受惩罚，俯卧撑20个。当时的我已经没有办法思考这20个俯卧撑对我来说的难度，只想着因为我们的错误，而接受最重惩罚的其实是我们的四个人梯、八个拉手，20个俯卧撑和他们所承受的比起来，简直微不足道。因为我的位置一直站在最靠近人梯的地方，可以清晰的感受到每一次人梯的肩膀上承重时他们被踩到往下蹲去，深呼吸之后又站起来的那种坚持，也可以听到甲板上方的拉手费力拉起每一个队员时的闷吼，这样的队员值得我们每一个人为之骄傲。因为有他们无私的奉献，才有了我们最后的成功。拓展训练结束后，我了解到我们四个人梯的`肩膀全是脚印，不是脚底的灰尘，而是鞋印深深的印在了肉上；八个拉手浑身酸痛，双手连吃饭也在颤抖。到底是怎样的信念才能支撑他们一直坚持，或许因为我们是一个真正的团队，或许因为我们都是农资人。团队的每一次进步，都是大家共同努力的结果，但是这次，我想所有因为他们14人才能顺利翻越毕业墙的队员们，应该记住你们的奉献，感谢你们的付出。

拓展训练结束了，时间很短，可回味无穷。我们农资是一个有着蓬勃生命力的团队，是一个大家庭，，有对我们的工作做统一安排部署的大家长，有互相协作、互帮助默默为企业作出自己贡献的好成员，这样的团队，我们没有理由不相信会越来越好。拓展训练是一时的，带给我的感悟却是一生的，我希望带着这份感悟在以后的工作中能为自己的团队做得更好，奉献自己的一份力。

**拓展训练的心得体会500字 拓展训练的心得体会 200字篇二**

在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，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。其次，困难是真实存在的，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!还有就是多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

虽然，短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。

“毕业墙”是最能体现团队合作的时候。

项目规则：这个“逃生墙”就成了我们的“毕业墙”全部肩并肩，手搭在旁边队员的肩上，有的人早就哭成泪人了，教练在说了许多话，他们当人墙的看看他们的肩膀被你们一个个这样踩成什么样子了，有的的脱皮了，他们没埋怨半句。全体的哭了，每人一个拥抱“加油”。

训练中所有的人不能说话、除队长一个人指挥外。4米多的逃生墙，我看着说怎么可能上去，看着就恐高了，还要上去。看着第一个队员踩着队员的腿、肩上到第二人肩上，第二个人踩在下面一个人的肩上慢慢站起来把第一个人送上去，看着一个个的队员下面送、上面拉这样上去了，我也勇敢的上去了，上去了好像心的没了，从上面下来看着那一幕，眼泪一下子出来了，说不出心里的感受。我们就是这样一个个踩着队员的肩上去的，他们一直坚持着，脸通红、手臂通红的没说一句话，他们知道这样会有什么后果，上去了的人下来重新归零开始，最后俩人是这样上去的，上面的人抓住第一个人的双手最后一个人拉着第一个人的脚这样被上面的人拼了命的往上拉。

也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，这就是不怕吃苦的精神与团队的力量，力量是很大的。

高空断桥：个人项目，挑战你的心理极限

它是一个个人挑战项目，要求队员们在8米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1。2米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者在小雨中一步一步爬上8米高的高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了，成功一跃!大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。

通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

信任背摔：团队信任协作精神

当我们每个队员站在约1。5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。我们是在拿自己在赌，如果摔倒或者有其他的什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。

每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的，那就是：什么样的团队才可以取胜?协作高效诚信……这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，让我们懂得行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任，只要我们带着团队的精神，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!

**拓展训练的心得体会500字 拓展训练的心得体会 200字篇三**

上周参加了一次户外活动，这次拓展活动把我们分成五个队，给每个队设力队名队长、队歌，别看这么简单的团队建设，如果如果没有这些，在拓展活动中肯定达不到任何效果。有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，建立团队。竞争的原则就是优胜劣汰，激发内部活力，使人力、物力资源实现最优化，各项技能得到提高。竞争机制是引导事物发展的助推器。

七巧板，在这个项目中，团队之间的成员被打乱了，互相组合在一起，在规定的时间、地点、道具下完成规定的任务。通过这个活动以及陈教练的讲解，我更懂得了在工作中以下几点非常重要：

一、规则。不管做什么工作，不管什么时候，我们都必须遵守规则和纪律，遵守做人的基本原则和为人处事的原则。

二、在完成一项任务的时候，要善于沟通，包括和你的上级、下级以及同事之间的沟通。

三、要学会分享、帮助他人。

四、要从小事做起、不断积累。

甘于奉献能使人生价值得以升华，在翻越求生墙时，大家表现出的甘当人梯的精神，深深地感动了我。在日常工作中，我们要爱岗敬业，乐于奉献，凡事不能私字当头，时刻要把利益、集体利益放在第一位。尤其在危机时刻，勇于自我牺牲，奉献自己，就像蜡烛一样，燃烧自己，照亮他人，只有这样才能使人生价值得以升华。

学会包容：这点特别体现在做“无轨电车”项目时，每个人都有优缺点，人无完人。在训练中，我们大部分都是以前不认识的，每个人性格能力都不一样，刚开始一定会产生一些摩擦、埋怨、指责，通过培训，使大家学会包容理解。再犯错时，当事人会主动承担责任，别人对犯错的人更多的是鼓励和支持。如果没有互相包容理解，根本不可能完成所有的训练项目。这次培训使自己有包容别人的心态，其实没有人总是与你过不去，其实自己总有一天也会被别人包容。在今后的工作中就会更好的与同事合作，更好的熔入团队。在一个优秀的团队中，受益的是每个人。做很多的项目都让我感觉到了个人力量的渺小，集体力量的强大，集体的智慧是无穷的，可以形成精英的`团队。很庆幸虽然自己平凡，但置身于一个优秀的团队。

铁的纪律是完成任务的保障，我们的团队是临时组织起来的，每个人都有不同的生活习惯、喜好、长处和短处，有的对团队有利，有的则有害。我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间。不要把生活中的不良习惯带到团队中来，积极、快速地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，我们必须严格遵守纪律，团结协作，这是顺利完成各项任务的前提和保障。

**拓展训练的心得体会500字 拓展训练的心得体会 200字篇四**

没想到在我二十五岁的时候，经历了一次使我终身难忘的拓展训练，在训练中我体会到了团结的力量，而且也使我有勇气面对以后的总总困难。也许看到我这篇心得的人会认为我是在夸大其词，但是我想说只要用心的去做。用心的去想。用心的去体会，会使我们的心灵得到进一步的净化和提升。

现在回想当天我们“领导”带领我们“员工”座上客车，我们满载着愉悦的心情正当幻想着想要痛快淋漓的玩上两天时，车已到达目的地，下车后我们的心就开始计划着怎么来安排，可没想到教官严厉的一声“集合”把我们的幻想全部打碎，因为我们还不知道接下来的活动是什么，十分钟的换衣。两分钟的整队，最后我们迎来了拓展训练的开学仪式。在教官生动幽默的讲解下我们朦胧的对拓展训练有了一个初步的了解，通过项目的训练能激发其团队的向心力，而且更要学会”倾听”尤其是教练在讲解繁体字“聽”时更能让我们了解了只有用心去倾听别人的话才是尊重，更进一步的发展，在教练的组织下我们企业一共七十九名队员分成了五组，主爵对绿草队飞龙队蓝光队恶狼队而且我们每个队员都有了自己的代号，自己的队旗接着我们就踏上了这难忘的训练之旅……。

通过这两天一夜的拓展训练我们共经历了六个任务项目，有爬天梯项目空中断桥项目爬电网项目滚筒过沼泽项目无声电车还有红黑游戏和全体队友攀爬四米高的毕业墙。虽然每当做完一个项目中我们为了鼓励队友嗓音而变得沙哑，虽然身体都已在挑战项目中透支而疲惫，但在我们的内心深处都获得了前所未有的收获和喜悦。

现在回想起最记忆犹新的是爬天梯的挑战项目，这是需要俩名队员配合，当时谁都不敢相信会有人能爬上十三米高六根木头上下衔接上的天梯，然而谁都没想到我们每个人都在恐惧与队友的鼓励中顺利得爬上了天梯，得到了更大的自信，更让我敬佩的是我们队中的妈妈级的队友五十六岁居然在队友的配合下共同完成了此次任务，战胜了自己恐惧的一面从中得到了更大的收获。在队友的鼓励与拥抱下妈妈级队友说了一句“我又变得年轻了”。这让我们在场的每一个队友都为这勇敢地妈妈级队友鼓掌呐喊。在结束任务后，教练同我们一同分享当时的喜悦和恐惧，还使我们懂得了鼓足勇气信任队友的重要性。

在红黑游戏中我们有着太多的奢求，就在教练的引导下我们终于理解了“不断索取，不断索取，不断索取”会面临着很严重的后果，也使我懂得了无论在家庭还是在工作中都要相信他人，多让自己为家人和伙伴出“黑牌”，这让才会团结一心，互相谅解。

没想到在第二天的下午下起了雨，虽然我们冻得发抖，但在雨中凭着队友之间的团结，凭着坚强的意志力，在雨中队友之间的一个肯定的眼神和一句鼓励的话又在那时是那么的重要，刚开始练习时我们利用喊口号用了三十六分钟，在第二次无声中我们仅用了五分钟达到目标，坚持着完成了无声电车的挑战项目。原来在这么恶劣的环境下，我们是可以做得更好，这在工作共也使我懂得了无论遇到什么困难，都会坚持不懈，如果有更大的外界压力也不要抱怨，不要退缩，只要心中有坚定的目标就没有什么不可以，就像教练所说的一句话“天上飘过五个字，没有什么了不起！因为阳光总在风雨后”。

在最后的一项中令我们不可思议的是我们雅禾全体七十二名队员全在二十三分钟的时间全部爬过了四米高的毕业墙，当教练报告出时间时我们都留下了激动的眼泪，这意味着没有什么事情能难倒我们雅禾的所有的队员，团结就是力量。

在毕业典礼上我们回想起这两天一夜的激动时刻，都留下了激动而又难舍的泪水，因为有太多的话难以用语言表达，因为有太多的感谢都无法去做，我们只有用泪水来感谢所有帮助过我的队友，谅解过我的队友，关心过我的队友，误解过我的队友，因为“我们都是一家人，相亲相爱的一家人”，最后也祝愿我们的雅禾在今后的日子里蒸蒸日上，会有更加美好的未来！

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