

2023年拓展训练心得体会 拓展训练搭塔 心得体会(汇总10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

拓展训练心得体会篇一

近期，我参加了一次拓展训练搭塔活动，让我收获颇丰。这次活动不仅锻炼了我的团队合作能力，还提升了我的心理素质。在这个过程中，我学到了很多有关团队合作、沟通和领导力的经验和技巧。以下是我对这次活动的心得体会。

首先，这次搭塔活动提醒我团队合作的重要性。在这个任务中，每个人都扮演着不同的角色，必须密切合作才能完成搭塔的目标。没有人能独自完成这个任务，每个人都起到了至关重要的作用。这让我深刻认识到团队合作是任何成功的关键。在拓展训练搭塔过程中，我们团队成员互相帮助、相互依赖，从而更好地完成了任务。这次活动让我明白了团队中每个成员的重要性，培养了对团队成员的信任和尊重。

其次，这次活动让我认识到沟通的重要性。在搭塔的过程中，我们需要准确地传达指令和信息，以确保每个人都理解任务的要求。沟通不仅仅是简单的传递信息，更重要的是彼此理解对方的意图和需求。我们团队中有时会出现沟通失误，导致任务进展不顺利。然而，在活动的过程中，我们学到了如何更好地沟通：询问对方是否理解，向对方解释自己的意图，并听取对方的意见和建议。这次活动让我意识到沟通是解决问题、避免冲突的重要手段。

第三，这次活动让我明白了领导力的重要性。在团队中，每个人都有机会扮演领导者的角色，需要提供指导和支持。领导者的任务是帮助团队成员明确目标，引导团队前行，并保持团队的团结和凝聚力。搭塔活动中，我们团队的领导者很好地发挥了自己的作用，给予团队成员明确的指示和反馈，及时解决问题和调整策略。这让我认识到领导者需要具备坚定的决心和清晰的思维，以引领团队应对各种挑战。

第四，这次活动锻炼了我的心理素质。在搭塔的过程中，屡次失败和挫折让我感到沮丧和失望。然而，我学到了如何应对这些挫折：保持乐观，坚持不懈。每次失败都是一个宝贵的经验，只要我们从吸取教训，总结经验，就能不断提升自己的技能。在第十次尝试后，我们终于成功完成了搭塔的任务。这一过程让我明白了坚持和毅力的重要性，也让我变得更加坚强和自信。

最后，这次搭塔活动让我认识到团队合作是实现共同目标的关键。通过团队合作，我们能够集思广益，充分发挥各自的优势，更好地应对各种挑战。搭塔活动中的经验让我深刻认识到，只有团结合作、相互支持，才能取得更大的成功。团队合作不仅解决了问题，还培养了我们的交流能力和沟通技巧，为我们未来的发展奠定了坚实的基础。

总之，拓展训练搭塔活动让我受益匪浅。通过这次活动，我学到了团队合作、沟通和领导力等方面的经验和技巧。这些经验既适用于团队合作，也适用于个人的成长和发展。我相信，通过不断学习和实践，我会在未来的工作和生活中更加游刃有余地应对各种挑战，并取得更大的进步。

拓展训练心得体会篇二

10月8日，我们一行42人在心彩教练的带领下来到了万仙山拓展训练基地，开始了为期两天一夜的拓展训练活动。本次的拓展训练是为了锻炼我们销售部全体员工的团队意识和克服

困难的决心，由郑州心彩拓展训练公司组织开展。

到达万仙山拓展训练基地后，雷达教练首先对我们讲解了本次训练营要达到的目的，同时也介绍了一下拓展训练活动中的项目。随后，大家在教练的组织下完成了入营宣誓，分队，命名并设计队徽、队旗、队训，创作队歌，每个人起一个代号。之后，我们参加了训练营的第一个项目“穿越电网”，游戏很简单，就是在两棵树之间用绳子织起的网，有大小形状都不规则的十一个洞口，假想为有高压的网丝，队员要互相配合在不碰触到网子的情况下全部穿过去，并且穿过的洞口不能再过人，直到十一个洞口都被穿了下一轮才又全部开通，电网网眼大小不一，且每眼只能用一次。要求是在40分钟之内，让全队的人从网的一侧过到网的另一侧，在穿网过程中，身体的任何部位不得碰到网上，包括头发，衣服等。接到任务后，由于我们最初有些忙乱，只顾尝试，而没有找到可行的方案，被封闭了几个网洞，稳定情绪后，大家经过讨论，认为有一两个洞口实在太小，女同志估计也过不了，权衡再三，我们先让一名身强体壮的男队员从网下爬过去做接应，再将队友一个个的从网洞抬过去，整个过程大家都投入，更是充分发挥了每一名队员的智慧，每次的成功换来的是大家的欢呼雀跃，当我们全部顺利穿越电网时，连教练都说我们表现的相当出色。这个项目使我认识到，一个人的智慧和力量是有限的，只有团结起来，凝聚起来的力量是能战胜任何困难的。

第二个项目是“高空相依”，在7.5m的高空中有两根1cm粗的钢丝，两根钢丝的距离一头在0.5m左右，一头在1.8m左右，需要两个人配合，手掌相对握紧，从较窄的一头同时走到较宽的一头。由于是高空项目，大家都有些紧张，为了消除大家心中的恐惧，作为队长，要给大家起一个带头和表率作用，我和阿坤自告奋勇第一个上，当爬到7.5m的高空中时，心里稍微有些紧张，当脚踏上钢丝的那一刻，只觉得钢丝在不停的摇晃，腿也开始跟着哆嗦了，总是往后倾，要掉下去的感

觉，为了互相给对方鼓劲，给对方勇气，消除恐惧心理，我们喊着口号，把胳膊伸直，一步一挪，最后在我们两个人一心一意、互相信任、默契配合下，顺利走过钢丝，战胜了自我。

第三个项目是“信任背摔”。站在1.6米的背摔台上向后倒，说不紧张那是骗人的，但是，看看台下那一个个坚实的臂膀，那一双双鼓励的目光，没有理由不去信任我们的队伍，没有理由去忧郁和退缩，信任让背摔其实一点都不可怕；站在台下搭好了脚、腿和肩膀、手臂，几道防线和必胜的信念让我知道安全接到队友那是毫无疑问的。当一个又一个队友从台上摔下来，砸在自己手臂上的时候，会痛、会累，不知道有没有想到要退缩，但是，看着队友们义无反顾地倒下，倒在自己身上，那是怎样的一种信任啊，把生命和希望都交给了我们，我们怎么能让他失望，尽管痛了、累了，可是，接好每一个队友是我们的责任，不能辜负了大家的信任啊。通过这项训练，我们每个人都体验到了什么是团队成员之间的互信和互赖，以及挑战和战胜自我。

第四个项目是“高空断桥”。有两块0.5m宽的木板架在10m的高空中，在风中摇摆不停，中间有1.8m的宽度需要跨越。这个项目主要依靠的就是自己，当然另一方面也需要团队的鼓励，当我爬上十几米摇摇晃晃的高台时，心里有些紧张，手在冒汗，腿在颤抖，在犹豫的时候，是教练的一声“别怕，我在你后面”和队友的“老虎，加油”鼓励声，使我奋力一跃跳了过去，在那一刻，我内心有一种说不出的自豪感，我想人的潜能是需要挖掘的，只要重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，就像教练总结的一样：“行动是治愈恐惧的良药，犹豫拖延只能增加恐惧”。我们在日常工作中也会遇到像“跨越断桥”一样的困难，是战胜自己克服困难，还是思前想后畏缩不前呢？“跨越断桥”的经历告诉我，“空中一小步、人生一大步”，良好的心理素质，坚定的必胜信心，是我们克服困难的有力武器。当你迈出了第一步时，成功就离你更近了一步。

第五个项目是“盲人布阵”。每个队员都用一个眼罩蒙住眼睛，然后将一根长绳围成最大正方形，最后队长站在这个正方形的正中央。在这个项目中，我们队完成的很出色，得到郭经理、教练和其它两个队的赞扬。体会最为深刻的，就是队友之间要互相沟通，通过沟通，获得充分的信息，形成统一的认识和意志，服从命令听指挥，才能圆满完成任务。在工作中，沟通也尤为重要，同事之间的沟通，领导与下级之间的沟通，是实现集体目标的关键所在。

在训练中，暴龙教练还带领我们完成了几项有意义的团队活动和游戏，如“众志成城”“万众一心”“智闯雷阵”“造桥”“坎坷人生路”等。无一不体现了信任、沟通、团结、智慧和勇气。特别是在“坎坷人生路”中，我们42名队员全部蒙着眼睛，手拉手，在黑暗中前进，跨过了坎坷的台阶，走过了湿滑的草地，在有些寒意的晚上不知走了有多久，久到没有了时间概念，只知道拉着我的手向上抬抬，注意要上台阶了，抬腿小心；向下摆摆，要下台阶，注意脚下；用力往上拉拉，提一下队友的裤腿，注意抬腿，前面有障碍，迈过去。不知道前面拉着我的那个人是谁，但我知道，那是队友，我知道有了危险他会及时示意我，不会让我发生任何意外，正如我也在做的，把前面队友发给我的信息一步一步的传递下去，不能有丝毫差别，这就是我们的队友，我们的战友，手拉手，让我在黑暗中也不再害怕。

这次拓展训练，给我留下了深刻的印象，得到的知识与心得体会也非常丰富。用我们队在分享回顾时的一段话来概括就是：“服从命令，听从指挥；众人合心，其利断金。找准方法，摸清规律；配合默契，稳中求胜。团结就是力量，坚持就是胜利。”

通过这次训练，让我深刻地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。我坚信，通过这次训练，我们销售部的全体精英在今后的工作中一定会拧成一股绳，心往一处想，劲往

一处使，团结协作，战胜挑战，迎接光明的未来。

拓展训练心得体会篇三

第一段：介绍背景和目的（150字）

跑步是一项简单却又极富挑战性的运动，无论是对于专业跑者还是普通跑步爱好者来说，跑步不仅可以锻炼身体，还能培养意志力和毅力。为了进一步拓展自己的潜能和挑战极限，我报名参加了一次跑步拓展训练课程。课程旨在通过各种组合赛道和障碍物来提高跑者的适应能力和团队精神。下面我将分享一下这次跑步拓展训练所带给我的体验和收获。

第二段：解释课程内容和体验（300字）

在这次跑步拓展训练中，我们参加了一系列刺激又具有挑战性的活动。首先是攀爬高墙，这要求我们不仅有良好的体能，还需要快速反应和灵活的动作。攀爬过程中，团队配合是非常重要的，只有紧密合作，才能迅速到达终点。接下来，我们进行了障碍训练，包括爬网、越障和在泥滩中爬行等。这些活动不仅考验了我们的体力，还锻炼了我们的坚韧和耐力。其中，最令我难忘的是在泥滩中爬行，一开始我感到很困惑和无助，但是在教练和队友的鼓励下，我成功克服了困难，达到了自己的目标。通过这些活动，我不仅提高了自己的体能，还学会了更好地与团队合作、克服困难。

第三段：分享收获和成长（300字）

通过这次跑步拓展训练，我不仅提高了体能和身体素质，更重要的是培养了我的意志力和毅力。在攀爬高墙和越障的过程中，我遇到了很多困难，但是我没有放弃，一遍又一遍地尝试，最终取得了成功。这段经历让我明白了只有坚持不懈，才能战胜困难，并取得成果。同时，这次训练也提高了我的团队合作意识。在活动中，我们需要密切合作，互相扶持和

支持。当一个队员遇到困难时，我们总能伸出援手，共同克服困难，到达终点。团队合作的力量是无穷强大的，通过这次训练，我深刻体会到了这一点。

第四段：思考个人成长和改变（300字）

这次跑步拓展训练让我对自己有了更深层次的认识，我明白了只有不断超越自己，才能不断进步。我曾经认为自己不足之处是无法改变的，但是通过这次训练，我意识到只有不断努力，才能克服自己的局限性。在训练中，我逐渐突破了自己的心理防线，超越了自己的极限。我相信只要有足够的毅力和坚持，任何人都可以突破自己的局限，取得非凡的成就。

第五段：总结和展望（150字）

通过这次跑步拓展训练，我不仅锻炼了身体，还学到了很多关于团队合作和个人成长的经验。我相信这些经验将对我未来的发展起到积极的影响。我会继续保持积极的心态，不断努力，提高自己的能力。同时，我也希望将这些经验分享给更多的人，鼓励他们参与跑步拓展训练，感受到其中的乐趣和成长。跑步拓展训练成为了我生活中重要的一部分，不仅仅是锻炼身体，更是提升自己的机会。我期待着未来更多的挑战和成长。

拓展训练心得体会篇四

我怀着非常激动和跃跃欲试的心情报名参加了公司新增加的体验式培训课程——户外拓展训练。通过三期的专业拓展培训，虽然过程很辛苦，但收获非常多，感悟也特别深刻。不仅在团队合作和沟通技能方面都得到了成长，而且我们的培训效果和个人学习的成果得到了公司的认可，被聘为公司内部的兼职讲师。通过这次的培训我明白在培训兼职讲师的道路上，这才刚刚开始，在接下来的日子，还需要我们去不断的学习、实践、积累和传授。

通过这三期的培训，我们学习了很多拓展项目，现在和大家分享几个印象最为深刻的课程：

1、高空自落(激发潜能，挑战自我、超越自我)：

此项目属高空危险作业，需要我们胆大心细，以及敢于挑战的精神。主要是由我们自己在高达十米的高空，自己控制绳索，自由下落。整个项目过程都是由朱建老师给我们亲自讲解、演示和指导，朱老师首先给我们详细讲解做这个项目需要注意的事项，主要是对高空自落项目中需要用到的一些安全设施的应用和下滑的技巧，如：安全绳、安全扣、安全环、安全帽等的使用。其中，在讲解安全绳的使用过程中，我们学会了几种安全系数非常高的系绳的方法，有单八、双八、三八等等，同时老师还特别提到安全在这个项目尤其重要。

在实践操作过程中朱老师顶着炎炎烈日耐心给我们指导给我留下了非常深刻的记忆。老师在高空中边讲解，边演示，同时像雨滴一样的汗水渗透了老师的衣服，可是他克服了外界恶劣的环境，还是和我们一起分享课程……讲解演示完之后就轮到我们自己去做实践、体验，如果自己不去亲身体会，可能觉得那些不算很难，但是亲自感受了，才体会到那种紧张感和那种欲罢不能的恐惧。幸运的是，老师不断的给予我们正能量，队友们也给我们加油鼓劲，经过一次次的体验，让我们最终战胜了内心的恐惧，成为真正的勇者，也让我爱上了这项训练，因为这个活动项目能够激发我们的潜能，挑战自我，超越自我。

2、盲人方阵(领导力，执行力，协作意识)：

在盲人方阵项目中，老师的要求是让我们8个人用眼罩遮住双眼，在20分钟内，将一根长绳子摆成一个面积最大的正方形，且8个人分别站在四个顶点和四条边的中点上。这个平常看似很简单的动作，突然把眼睛蒙蔽起来，盲人般的感觉，顿时觉得自己就像是在沙漠中失去了方向一样，感觉在这样一个

行走都成问题的情况下怎么可能完成这样严格的一项任务呢？当时真的觉得完成任务几乎不可能的，脑袋一片空白，没有任何长度、角度仪器，还蒙上眼睛完成任务，实在是难。

按照老师的指导，我们选了一个队长，但是刚开始的时候，应该是大家都没什么思绪，所以都是七嘴八舌，冒出许多想法，然后也未经深思熟虑就付诸行动，等到大家遇到阻碍后又进行重新调整，以至于就这样浪费了大量宝贵的`时间。在浪费大量时间后，大家才觉得这样下去不行，于是顿时又安静下来，大家都听队长说，队长把大家的之前的意见凝聚成一个切实可行的方案，然后把我们都编上号码，最后按号码指挥大家如何操作，执行完毕后队友们都会汇报一声执行ok□这样队长就好继续安排后续的队员行动。最终，我们准确地完成了定位，出色地完成了任务。

通过这个项目，使我感受到：

- 1、领导的切实可行的方案与指导就是一个团队的方向；
- 2、良好的沟通和交流是团队有效合作的重要的保证；
- 3、在团队中只要大家同心协力，团结互助，才能有良好凝聚力和战斗力去克服我们所遇到的任何困难。

3、七巧板(竞争意识 协作意识)

在这个项目中，主要是完成老师发给我们每组的任务卡上的七巧板拼图。刚开始，老师把我们8个人分成7个组，六个单人组和一个两人组，其中两个人的那个组为协调组，坐在我们六个单人组围成的圆圈的中间。那么单人组是要完成各自手里任务卡中的任务，在完成的过程中需要在中间的双人组帮助协调其他各组之间的板件交换，各组才能共同完成他们手中的任务卡。游戏开始时，各组根据各自的任務向协调中发出需求信息，然后协调组向其他组进行协调和沟通，

并进行有序的交流板件，以至于各组都顺利地完成任务。只是在最后的集体任务中需要完成正方形和长方形难度比较大，也由于时间关系最终没能完成这个拼图任务。

但是听老师说，我们是完成的比较好的，比较文明，沟通比较顺畅的队员。有些其他的公司就会出现抢板件、沟通不到位等等不良的情况。

从这个项目中，给我的感悟是：

(1)平时在工作中，经常会遇到要处理的事情比较多时，就容易出现乱成“一锅粥”的现象，现在仔细想来，主要是需要找出合理的统筹方式，分清轻重缓急，先抓主要矛盾。“凡事预则立，不预则废！”，事情蛮干，不如不干。事前多思考，想想做事中可能会遇到什么问题，提前做好防范措施和计划，有备无患。

(2)审时度势，顾全大局，做事时，不能太私利。

总结：

经过这次的培训和体验，我们受益匪浅，让我们的身心都得到了洗礼和成长，我希望自己在今后的兼职指导老师的过程中将这些体验式的拓展活动中所展现的精神面貌和实践意义进行宣导和推广，将这些活动中给我们带来的正能量去影响我们周围的同事，使我们的团队更有凝聚力和战斗力。

拓展训练心得体会篇五

9月28号迎来了公司一年一度的户外拓展训练活动，早晨9点多我们来到了天山乡老营房训练基地，刚到目的地，收到教官的指示，先换上迷彩服，就这样一天的培训开始了。

给我们来了顿精神大餐，教我们每天早晨醒来后对自己说一些积极向上的话，如“我的生活中充满了激情、健康、财富、爱心和力量，今天真是美好的一天啊！”，给自己一个这样得心理暗示，使自己一天得生活能有一个好得开始，做一个开朗积极向上的人。

这次的拓展训练收获很多，但是最让我感动的是以下两个活动。

一是教官带着我们玩了一个叫“信任背摔”的活动，“信任背摔”这个活动的目的是建立起我们彼此间的信任，同时还可以锻炼我们的心理素质，克服恐惧，对我们的心理素质提升有很大的帮助。我站在背摔台准备往下倒的时候心里还是很恐惧的，担心自己摔下去会不会受伤，当我在惊恐中倒在队友弹性而牢固的臂中时，感觉到心里是那么的踏实，深深感触到信任的重要性。同时也让我感到：只有充分相信你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助的时候给你最无私，最真诚的支持；而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有承接住上面队员的勇气、信心和责任。

土和汗水，肩膀被踩出红红的血痕，他们默默的承受着痛苦，直到最后一名队员成功的翻越了毕业墙。那一刻我们高声欢呼，辛苦的汗水成功的泪水交融在一起，那场面激动人心。成功离不开团队的团结一心，齐心协力。在分享的时候，教官问我们“当底座的队员们都是堂堂七尺男儿，他们的肩膀为什么给我们踩，我们是他们的长辈么，是他们的亲人么？”这时候大家都沉思起来。为什么，因为我们是同事，是在工作中帮助和关心我们的人，是我们在人生中相处时间最久的人，是在一起奋斗拼搏的人。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而总有些人比别人付出的更多，有时候我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。为那些付出更多的人鼓掌喝彩。

时间过的飞快，一天的拓展训练就这样结束了。我相信每个

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，在受益后带人工作中。这次拓展训练对我来说是一次难忘的经历。他给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多有意义的工作理念和人生观！

拓展训练心得体会篇六

20__年9月17日，我很荣幸的参加了由扬州大学商学院组织的20__级mba/mpa拓展训练培训活动。一大早，全体学员在仪征红山体育公园的大草场上，聆听了基地老师对相关情况的简要说明以及商学院汤院长对此次活动的期望后，就开始了为期一天的培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

一、团队需要核心

正式进行拓展活动之前，教官通过一系列热身活动将42位学员分为两个队，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务，我们队通过举手表决很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。“一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子”，这句话充分说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和拥护者。优秀的团队需要核心！

二、团队需要竞争

我们的第一项拓展游戏——“攀岩”，这始终是俩队之间的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“攀岩”的速度、高度都在进步，向上攀登的轨迹也在不断地完善。爬

到最高处者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队需要竞争！

三、团队需要信任

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是“信任团队”——正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。优秀的团队需要信任。大家普遍体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈；很快我们这些陌生的同学变得熟悉起来，我们将一起经过三年时间的共同学习，我们需要分享很多工作时候的管理经验，以及相互讨论工作中遇到的困惑，我们需要这样的方式相互熟悉，相互支持！优秀的团队需要信任！

四、团队需要民主

下午的第一个游戏是穿越电网，这游戏主要考察我们的团队合作精神和小心谨慎的工作态度，如果团队不合作的话，根本就不可能穿过；如果大家不小心，那么就有可能在穿网眼的时候接触到网线而导致功亏一篑。在“这个游戏中，我们组很好地诠释了民主的意义。大家利用穿越前教官给我们的讨论时间，你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性，只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主！

五、团队需要合作

我们的最后一项游戏是“海上逃生”，这考验我们能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施，这是一个团队成败的关键；一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作！

短短一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。通过此次训练，我深深理解到要想成功必须要付出十分的努力方可站在高点上，胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在此次拓展训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，使我体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧，而一个团队需要有一个善于组织和思考的管理者才会发挥团队每位成员的作用，使团队实现“更高、更快、更强”。

拓展训练心得体会篇七

近年来，跑步逐渐成为了很多人喜爱的健身方式之一。在跑步的基础上，拓展训练更是可以提高身体的协调性、爬山能力和耐力。最近，我参加了一次跑步拓展训练，收获颇丰，对此我有了一些心得体会。

首先，跑步拓展训练让我明白了合理的准备是成功的关键。在训练开始之前，我经过了一系列的热身活动，包括拉伸、腰部转动和脚踝热身等。这些准备动作能够有效地预防运动损伤，提高身体的灵活性和柔韧性。而且，热身还有助于让心脏和肺部逐渐适应运动，增强我在跑步拓展训练中的耐力和持久力。

其次，跑步拓展训练让我深刻地感受到了团队合作的重要性。在这次训练中，我们需要组队完成一系列的任务，如攀爬、拖曳和携带等。每个人都要完成自己的任务，并且与队友紧

密合作以达到共同的目标。通过相互配合与协作，我们的效率明显提高，团队的凝聚力也随之增强。这次训练让我深刻认识到，团队合作不仅可以帮助我们更好地完成任务，更可以培养出一种对他人的关心和信任，增强了我与他人之间的友谊。

第三，跑步拓展训练让我体验到了挑战自我的乐趣。在拓展训练的过程中，我们被安排了一些高难度的动作和项目，如爬坡、穿越冰冷的河水和爬越悬崖等。这些项目对于我来说都是前所未有的挑战，但是我并没有退缩，而是勇敢地去面对。当我成功完成目标时，获得的成就感和喜悦感让我不由得为自己的勇气和毅力而感到骄傲。这次训练让我明白了挑战自我不仅可以提升个人能力，还可以塑造积极向上的心态和态度。

除此之外，跑步拓展训练还让我学会了如何正确应对困境和压力。在训练过程中，我们面临着各种各样的困难和不可预料的情况，如身体疲劳、天气恶劣和项目无法顺利进行等。面对这些困境，我学会了保持冷静和乐观的心态，寻找解决问题的办法。通过不断地思考和尝试，我渐渐找到了应对困境的方法，并且勇往直前地克服了困难。这次训练让我明白了生活中充满了不确定性和挑战，正确的应对态度和心态对于解决问题至关重要。

最后，跑步拓展训练还让我深刻意识到了自己身体的潜力和无限可能。在训练的过程中，我逐渐发现自己拥有的力量和潜力远远超过自己的想象。每一次跑步和训练都令我对自己的体能有了更深的认识，并且激发了我继续努力不懈的动力。这次训练让我明白了只要有信心和毅力，就能够挖掘出自己内心深处的潜能。

综上所述，跑步拓展训练给予了我许多宝贵的心得体会。这次训练不仅增强了我体能的同时，也让我在团队合作、挑战自我、正确应对困境和发现自我的过程中得到了成长。我相

信这些体验和收获将在我未来的生活中产生深远的影响，让我变得更加坚强和勇敢。

拓展训练心得体会篇八

在源动力拓展训练中心陈老师、胡老师的组织下，我们骨干教师管理班的全体学员参加了为期1天的拓展训练。在这短短1天的训练中，每个妙趣横生的游戏把我们的工作、人生、事业紧紧联系在一起，给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索。通过这次拓展训练，不仅加深了学员们之间的感情，而且每个学员的潜能得到了进一步的激发，心理素质得到了进一步提升，大家都从中得到了不少有益的启示。以下是我个人参加活动的心得体会。

翻越毕业墙项目给我的启迪最深：其一，我深刻地体会到集体潜能的巨大，集体的协作的重要。一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能形成合力，共渡难关。其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用，不管这个领导的决定是否英明、是否有能力，大家都该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。其三，在做任何事情之前，有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做无用功。通过拓展训练，让我们真正认识到：没有完美的个人，但有完美的团队。因此，学校要取得更好的成绩，需要每位教师共同努力，才能实现既定目标，正所谓“上下同心，其利断金”。

在孤岛求生项目中我们失败了，追其原因重要仍然是沟通不足，尽管在整个拓展训练过程中，教练反复强调最多是沟通，但在项目进行中无论是我们盲人组、还是聋人组，正是由于沟通的不足，最终导致项目的失败。固在日常工作中，我们要通过沟通，在工作中找准自己的位置，再有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。回想以前我们的工作，就会发现，我们经常会因为懒于沟通、羞于沟通，甚至不屑于沟通，由此而产生

不少误会、曲解和埋怨。如果我们都能积极一点、主动一点、大胆一点，还有关键是及时一点互相沟通，那么无论是在生活中、工作中还是学习中我们都可以做到更融洽、更和谐。一个好的管理者，必须要善于交流，耐心听取别人的建议或意见，保证通过沟通集思广益，群策群力，充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施。

拓展训练结束了，正如训练前教练们所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都从拓展中得到了或多或少的启发，我们只有把拓展中领会的精神运用到学校实际工作中去，就一定能开创学校工作的新境界。

拓展训练心得体会篇九

第一段：介绍东海拓展训练的背景和目的（150字）

东海拓展训练是我所在的公司为了提升团队合作和个人能力而组织的一次户外培训活动。这次活动旨在通过一系列的团队合作游戏和挑战，让我们培养团队协作的意识，提高沟通和领导能力，并通过努力克服困难和挑战，达到个人和团队的成长和进步。

第二段：讲述拓展训练中的团队合作和沟通（300字）

在拓展训练的过程中，我们充分感受到了团队合作和沟通的重要性。在一个任务中，我们需要分成小组完成一道难题，每个人都要发挥自己的优势，并且和其他队员紧密配合。通过密切的沟通和合作，我们成功地完成了任务，这不仅增强了我们的信任感和凝聚力，还锻炼了我们的团队协作能力。

第三段：讲述拓展训练中的领导能力和决策力（300字）

拓展训练中，我们还体验到了领导能力和决策力的重要性。

在某个任务中，我们需要选择一位队员作为领导，带领我们完成任务。这个过程中，领导者需要合理分配任务和资源，带领团队走出困境。在面临压力和困难的时候，领导者需要冷静思考，做出正确的决策。通过训练，我们学会了领导和被领导的艺术，并意识到只有一个团结领导的团队才是不可战胜的。

第四段：描述拓展训练中的个人成长和进步（300字）

通过拓展训练，我不仅在团队合作和沟通能力上有所提升，还在个人成长上取得了进步。拓展任务中的挑战让我深刻认识到自己的潜力和能力。在这些任务中，我面临着各种困难和压力，但通过不断努力和尝试，我成功地克服了它们。这次训练使我更加自信和勇敢，让我明白只要付出努力，就一定能够取得好的成果。

第五段：总结拓展训练的意义和收获（250字）

东海拓展训练不仅仅是一次户外活动，更是我们个人和团队成长的一次宝贵经历。通过这次训练，我们提高了团队合作和沟通能力，增强了领导力和决策力，并获得了个人成长和进步。这些能力和经验将对我们日后的工作和生活产生积极的影响。我们将珍惜这次训练带给我们的宝贵收获，并将其运用到实际工作中，不断提高自己，为公司的发展做出更大贡献。

总字数：1300字

拓展训练心得体会篇十

近年来，越来越多的人开始关注跑步这项简单而高效的运动方式。跑步能够提高身体素质、调节心理状态，而跑步拓展训练更是将跑步与团队合作相结合，让跑步既成为了健身的手段，又成为了培养团队精神的方式。在进行跑步拓展训练

的过程中，我深深体会到了团队合作的重要性，同时也发现了自己的不足之处。

首先，跑步拓展训练让我意识到团队合作的重要性。在跑步拓展训练中，每个人都扮演着不同的角色，有人需要带头领跑，有人则需要后方给予鼓励。作为一个团队，每个人必须紧密配合、密切配合，才能够完成任务。只有团队的每个成员发挥出自己的优势，共同协作，才能够顺利地突破困难，向目标冲刺。

其次，跑步拓展训练让我认识到团队合作需要的沟通能力和默契。在跑步拓展训练中，沟通变得尤为重要。我们需要随时交流信息，共享战略和计划。只有通过有效的沟通，才能够让每个成员了解团队的方向和目标，避免误解和冲突。更重要的是，默契也是团队合作的关键。每个成员需要熟悉其他成员的特点和偏好，相互配合，而不是单打独斗。只有通过沟通和默契，团队才能够形成整体实力，让每个人都能够找到自己的位置。

再次，跑步拓展训练让我看到了自己的不足之处。在训练开始之初，我发现自己的耐力和速度都无法和其他成员相比。然而，在整个训练过程中，我并没有因此放弃或失去信心，而是努力与其他成员并肩前行。通过与团队的相互激励和支持，我逐渐提升了自己的体能，不再感到疲倦和无能。跑步拓展训练让我认识到，只要付出努力和坚持不懈，我也能够取得进步，战胜困难。

最后，跑步拓展训练让我体验到了团队合作带来的成就感和快乐感。在完成一个个任务的过程中，每一次突破都让我们感到无比兴奋与满足。更重要的是，跑步拓展训练是一种相互帮助、相互扶持的过程，在这个过程中，我们结交了许多志同道合的朋友。他们的鼓励和支持让我感到无比温暖和幸福。团队合作不仅让我取得个人的成就，还能体验到群体的力量和凝聚力，这是其他运动方式所无法比拟的。

总结起来，跑步拓展训练让我体验到了团队合作的重要性、沟通能力的重要性，也让我认识到了自身的不足之处。更重要的是，它让我享受到了团队合作带来的成就感和快乐感。通过跑步拓展训练，我明白了团队合作不仅能够提高个人的能力，还能够促进全体成员的共同进步，创造更多的奇迹。因此，我会继续坚持跑步，并以更加积极的态度投入到团队合作中，不断挑战自我，为团队的成功贡献自己的一份力量。