

拓展心得分享简单发言(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

拓展心得分享简单发言篇一

现如今社会竞争越来越激烈，拥有广泛人脉成为了许多人爬升成功阶梯的必经之路。而作为一个初入社会的人，社交和人脉都显得尤为重要。经过一段时间的接触和交往，我逐渐体会到人脉的重要性，也收获了一些人脉拓展的心得体会。在此，我衷心与大家分享。

二段：主体部分之我拓展人脉的方法

为了拓展人脉，我采取了多种方式。首先，利用网络平台，加入一些有关职场和行业的社交群，通过线上交流和分享，与一些行业内的大佬进行沟通，向他们请教一些问题，并表达自己的想法。另外，我还会主动参加一些业内展会和活动，在活动中结识更多的业内人士，并建立联系。这些行动帮助我积极地了解新鲜事物，也为我带来了诸多机会。

三段：主体部分之如何维护人脉并发挥价值

拓展人脉之后，我们需要好好维护这些人际关系。老话说得好，“人情冷暖，世事难料”，我们不能一味地以交际手段来维护人脉，要建立真正的解决问题和互相支持的关系。在交往中，我们要遵循“礼尚往来”的原则，不能只是单方面地索取支持，而应该灵活地利用自己的能力为自己的人际网络贡献一份力量。在实际运作中，我们需要根据人际网络的不同层次和维度，量身定制相应的维护方案，从而更好地发

挥人脉的价值。

四段：主体部分之人脉拓展如何帮助自己的职业发展

人脉拓展能给我们带来哪些职业上的好处呢？首先，人脉可以帮助我们了解职业圈内的先进经验，掌握新技术或技能，提高自己的职业素质。同时，人脉可以帮助我们更快地找到合适的工作机会和合作伙伴，从而实现职业跃升和自身的财务增值。最重要的是，在职场中，人脉可以帮助我们比较容易地获得资源和信息，借此实现职业优化和创新发展的。

五段：总结

综上所述，人脉拓展的确是一个值得我们在职业发展中去关注的重要因素。如果我们能够运用好这个方法，不仅可以更好地拓展自己的人脉资源，而且可以真正发挥出人脉的价值。这将为我们的职业、财务和生活带来诸多便利，也能帮助我们更好地成功实现自己的人生理想。我相信，只要我们认真思考，把握时机，就能够在人脉拓展的道路上走得更远。

拓展心得分享简单发言篇二

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：

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。

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”。

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。

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。

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。

拓展心得分享简单发言篇三

拓展部是一个非常特殊的团队，他们的工作不仅仅是完成任务，更是通过各类活动，带领团队成员进行改善和提升。在这个特殊的团队里，我作为一名拓展部人员得到了很多锻炼和成长的机会，也收获了非常宝贵的心得体会。

第二段：感受教育的力量

在拓展部，每一个活动都不是简单的“玩乐”，而是经过精心设计的教育活动。这些活动不仅通过锻炼人们的身体，也通过一些小游戏和讨论，教育和启发人们。例如，当我在一次拓展活动中担任小组长时，我发现当小组遇到问题时，我往往第一时间想到的是去商量和协商，而不是让我的意见压制其他成员的声音。这样的改变是在教育的过程中逐渐形成的，这种学习源于无意识的感受，更加深入和有效。

第三段：引导团队成员互相信任

在拓展活动中，彼此间的信任是非常重要的，因为团队成员之间需要相互依赖，聆听彼此的想法，提出建设性的意见，工作才能有优质的完成度。在一个活动中，出现问题时，需要同伴的帮助和支持，因此彼此间的信任显得尤为重要。在团队合作中，我也意识到只有相互信任，才能真正地让合作力量最大化。

第四段：了解自我，锻炼意志力

在拓展活动进行中，有许多需要我们将体能极限提高到高峰的环节，我们需要在长时间的劳动中，坚持到自己的目标实现。在这个过程中，我学会了通过自我管理与克制，克服身体上的疲倦和心理上的抵触，让自己坚定向前，逐渐提高了自己的意志力。在往后的工作中，我也将这些养成的习惯带入了日常的生活中，学会了更好的管理自己与时间。

第五段：总结

在拓展部工作的这段时间中，我得到了非常珍贵的机会和体验，锻炼了自己的意志力和团队合作能力。我清楚地认识到在工作与生活中，学习与成长的可能性均不会减少，只要保持好一颗敞开学习的心态，不断锻炼与积累，才能走得更加

稳健。感谢拓展部，让我得到了这些宝贵的体验和心得，它们将会成为我今后工作和学习的重要资产和支持。

拓展心得分享简单发言篇四

团队项目并不是靠一个人的智力，体力和潜力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮忙，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自我如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，不然怎样敢鼓起勇气往后倒，因为他们明白他们的身后有自我的团队，他们的团队必须会接住他们的，因此他们不惧怕，有一个同学从小恐高，当她迎着风站在跳台上时，内心紧张到无法形容，听着大家的嘶喊声，又充满了勇气。最后带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去，当她重重的砸在队友的手上时她哭了。不是因为她怕了。而是因为开心，因为感动。因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧，那一刻的情绪是多么的澎湃。我想只有亲身体会才能懂。还有一个项目就是爬人梯墙，一个3米多高的木墙不借任何外力，靠团队合作征服它。有一个场景很多同学都深深的记得，大个子的男生首先爬上去，健硕的男生半蹲在墙木板下，给女同学们当踏口。其他女生在周围作护手，防止同学从上方摔下，大家各司其职。在短短的2分多钟就已经完成了挑战。看着男生们的肩膀被踩得红肿肿的，感受莫深，让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中，同学们的体验和收获主要有以下几点：

1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的潜力，相信他们是尽力的；

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力；

3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的就应是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅思考的是个人的利益，而是就应以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而是在团队的大家庭里，我们能够得到更多的关爱和温暖。一根筷子，容易折断，那么十根筷子就折也折不断了。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下地感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的好处。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自我，拓展便为学生开启了这道门，使他们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自我具有必须的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中主角的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人风险与牺牲精神，以及有明确的目标，合理的解决方法，是一个团队成功到达目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。绝不轻言放下，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自我。很多同学表示透过这次的训练，他们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。同时也明白了，所谓的团

队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的群众负责。没有承诺，团队就如一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的群众。使学生在学会团队精神，信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自我，学会正视自我的缺点，了解自我的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了自然中放松，在游戏中学习，在欢笑中感悟；能认识到群体的作用，增进了对群众的参与意识与职责心；改善了人际关系，学会了关心。更为融洽地与群体合作。

透过亲身体验拓展，学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了这些十八岁少男少女的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟到了创新的重要好处。思维拓展了，落脚在实践上。在这次活动中，大家都感触很多，也学到了很多很多。不仅仅仅仅懂得了，更加深刻的体会到了作为一个大学生就应有的素质，相信学生们都明白，也明白，只是看能否真正的做到而已。经过这次素质拓展，我相信大家都能加以改善自我的本身不足，成长成才。

拓展训练给了学生一次终身难忘的经历，让他们在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自我，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟；体验快乐、感知盲点、深受震撼；认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；启发想象力与创造力，提高解决问题的潜力；认识群体的作用，增进对群众的参与意识与职责心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。学生在空间上说，“我想这次锻炼的不光是我们的身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不一样凡响的体验。这一天，我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的好处了。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多

了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一齐总结训练状况”。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作状况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

拓展心得分享简单发言篇五

军拓拓展活动是现代社会中一种常见的培训方式，它旨在通过一系列团队合作的活动来提高个体的团队合作能力、领导能力、沟通能力等。在这次军拓拓展活动中，我有幸参与了其中，并获得了一些宝贵的心得体会。

首先，军拓拓展活动给我留下了深刻的团队合作的印象。通过一系列的团队建设活动，我们必须学会和其他队员合作共同完成任务。在这个过程中，我意识到团队合作是非常重要的，每个人的角色和贡献都是不能忽视的。只有当每个人都充分发挥自己的优势，并与其他人相互配合时，团队才能达到最佳状态。这也让我明白了个人的力量是有限的，只有与他人共同合作，才能达到更大的成就。

其次，军拓拓展活动让我认识到领导力的重要性。在活动中，我们需要有人来组织和指导团队的工作。一个好的领导者应该有良好的沟通能力、决策能力和指导能力，能够带领团队走向成功。通过观察其他团队的领导者，我学到了很多关于领导的技巧和方法，这对我的个人成长非常有帮助。我以前认为领导是一种固定的职位，但现在我明白了，每个人都有机会成为一名优秀的领导者，在团队中起到积极的引领作用。

同时，军拓拓展活动也提醒我了沟通的重要性。在团队活动中，我们必须与其他队员进行有效的沟通，以便明确目标、交换意见和协调行动。只有通过良好的沟通，团队的工作才能顺利进行。通过这次活动，我明白了沟通并不只是简单地传递信息，还包括倾听、理解和尊重。只有当我们能够真正倾听他人的意见，并尊重他人的观点时，才能达到良好的沟

通效果。

此外，军拓拓展活动也在一定程度上提高了我的自信心。在一些任务中，我需要克服一些困难和挑战，这让我有了征服困难的经验，从而增强了我的自信心。只有当我们相信自己有能力解决问题，才能克服困难并取得成功。

最后，通过这次军拓拓展活动，我意识到自身的不足和需要提高的地方。每个人都有自己的优点和不足，只有通过发现并改进自身的不足，才能更好地提升自己。这次活动让我看到了自己在团队合作、沟通和领导力等方面的不足之处，并提醒我需要持续学习和改进。

总之，军拓拓展活动给予了我很多宝贵的心得体会。通过团队合作、领导力、沟通和自信心的培养，我深刻感受到了这些能力对个人发展的重要性。我相信这次军拓拓展活动将对我的未来产生深远的影响，让我在职场和生活中更加出色。

（注：本文共计930字，并非1200字）