

# 最新拓展训练的个人心得体会 拓展训练 个人心得体会(大全8篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 拓展训练的个人心得体会篇一

拓展训练是一种独特的体验，通过参与各种户外活动和团队合作，可以提高个人的自信心、合作能力和领导能力。我曾有幸参加一次拓展训练，亲身体会了其中的乐趣和收获。在这篇文章中，我将分享我在拓展训练中的个人心得和体会。

首先，拓展训练让我学会了与他人合作。在一次团队合作任务中，我们需要通过各种方式来解决困难，并达到共同目标。在这个过程中，每个人都需要尽力发挥自己的优势，同时也要学会倾听他人的意见和建议。通过互相协作，我们成功地解决了问题，并取得了出乎意料的成果。这次经历让我明白了团队合作的重要性，也提高了我在集体中的实际操作能力。

其次，拓展训练也让我变得更加自信。在一次攀岩活动中，我面临着高度的挑战和潜在的风险。起初，我感到害怕和不安，但是在教练和队友的鼓励下，我决定克服内心的恐惧，挑战自己的极限。通过攀爬的过程，我逐渐发现自己的潜力和勇气，最终成功登上了顶峰。这次经历让我对自己的能力有了更大的信心，同时也让我明白了只有克服恐惧，才能真正成长和进步。

拓展训练还教会了我如何有效地沟通和解决冲突。在团队合作中，不同的意见和观点是常见的。在一次解救任务中，我们团队成员对于解决问题的方法存在分歧。由于大家对于自

己的想法都很坚持，很容易陷入争论和冲突。然而，通过教练的引导，我们学习了倾听和尊重他人观点的重要性，也懂得如何在冲突中保持冷静和理智。最终，我们找到了一种中间地带的解决方案，成功地完成了任务。这次经历让我领悟到沟通和解决冲突是团队合作中不可或缺的一部分，也让我学会了如何与他人进行有效的沟通。

拓展训练还加强了我的领导能力。在一个团队中，领导者起着指引和组织作用。在一次导航任务中，我被任命为队长，需要带领团队完成一系列导航任务。作为领导者，我需要充分发挥自己的领导才能，激发团队成员的潜力和动力。通过这次经历，我学会了如何带领团队，如何进行有效的规划和指导。这次经历不仅提高了我的领导能力，也让我明白了一个好的领导者应该具备团队意识和服务意识。

总的来说，拓展训练是一种有益的经历，它提供了一个独特的机会来发展个人的能力和品质。通过团队合作、攀岩挑战、沟通和解决冲突以及领导任务，我从中学到了如何与他人合作，如何克服内心的恐惧和不安，如何有效地沟通和解决冲突，以及如何成为一个优秀的领导者。这些经历让我变得更加自信、有魄力和成熟。拓展训练不仅提高了我的个人能力，也让我了解到团队的力量和合作的重要性。我相信这些经验将对我的未来发展产生积极的影响。

## 拓展训练的个人心得体会篇二

拓展训练是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式，其课程以培养群体合作意识与进取精神为宗旨。下面是本站为大家带来的拓展训练心得，希望可以帮助大家。

5月12日，学校组织全体教师参加拓展训练培训活动。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。

5月12日上午随着“破冰”仪式的顺利进行，霞阳学校素质拓展训练在拓展基地拉开了序幕。全体学员聆听了基地老师对相关情况的简要说明和对此活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。我荣幸在编在“必胜队”。

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！这次训练给我印象最深的是高空断桥和“孤岛泅渡”两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着六米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，虽然只有一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上高台，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。

下面同伴在一遍遍地喊“加油！加油！”我心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。“孤岛泅渡”这个项目是要求人只知道自己的任务而不知道其它岛上的任务，这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。盲人（是基层员工）、哑人（中层领导）、健全人（高级领导）、在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是如果如果没有统一的指挥，团队会出现混乱，训练科目也难以成功完成。从活动中，可以看出，

每个岛都有任务，但是缺少沟通，各忙各的，却忘了我们的共同目的。下面基层有困难，却得不到高层的支持与解决，中层没有发言权，只有指挥权，高层有发言权又有指挥权却不办实事，为了别的小事而被耽误时间，忘记了我们的主要目标！

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

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。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。

2. 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。

3. 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。

4是要学会相互配合。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。

5是要因材适用。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。

6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。

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与网名网讯的素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，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，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。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

## 一、目标一致、互相信任

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，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。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、互相信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

## 二、永恒的微笑

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“石墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我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。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，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集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

4月30日我第一次接触并体验了“野外拓展训练”，非常感谢我们单位为我创造了这样一次宝贵的机会，也很感激人众人的教练在平凡简单的娱乐中让我们感受到了深刻的道理。

训练回来有人说一人花两百块钱就玩了四个项目不值得，不过也有人玩的挺开心，可是我静下心来感到的不是高兴是自责和惭愧。是的，我还沉浸在下午的游戏项目中，因为我的失误导致了全队的失败。其实能让一个人受益一辈子的经验是用钱买不来的，如果一定要用钱去衡量，那么能得到这种经验和记忆多少钱都值得。

只要其他6个小组完成任务了，我们的第一关就过了.....

等我明白后，便开始帮助其他小组协调资源，以为他们的任务会很快做完。慢慢的发现我又错了，他们有的小组任务好多啊。而且怎么这个小组拼的图和有的小组一样呢？等我发现这个规律时我更慌了，因为我感觉到如果我们及早发现自己的任务，及早看看其他6个小组的任务，我们没有必要同一个任务两三个小组做完一边又一遍了！可发现的太晚了，他们已经乱了，进度差别已经太大了……不知道该怎么办了，只能硬着头皮往前走吧……结果可想而知，失败了！

这是领导的责任，这是协作的力量，这是相互帮助相互团结就可以做到的事。一个团队不要因为自己的小小利益去损失别人的利益，这样团队没有进步，那么你的小利益会导致你的大损失！团队，不需要私心！

下午的第二个项目，人墙求生。一个个人踩在别人的肩膀上

翻越了一堵高墙，避免了危险，可是做人墙的那个人却在把生的机遇留给别人，把危险留给自己。这又让我感到了我们单位的人是那么的可爱，呵呵，虽然知道这只是游戏，没有危险，可我当时很投入，从同事一个个紧张的表情中我感觉这就是在逃命、在求生。在这种危机时刻还有那么多人在用尽自己所有的力气去救别人，好感动，当时眼泪都要在眼里打转了。当他们把一个体重很重的人齐心协力地从危险中救安全地带时，做人墙的同志们带着身体的疲惫和我们一起鼓掌，我们的心在一起欢呼！我们又克服了一个大困难！地面上剩下最后一个人时，已经没有肩膀可以帮他逃离危险了。大家想了几套方案最后决定用倒挂金钩的方法把最后一位同志救上来。当然，我们赢了，我们没有放弃任何一个人，我们赢了，我们成功了，我们都得救了……所有人都欢呼了，啊！

共2页，当前第1页12

## 拓展训练的个人心得体会篇三

拓展训练是一种能够帮助我们发展潜能、挑战自我、培养团队合作精神的训练方式。在我近期参加的一次拓展训练中，我深刻体会到了拓展训练所带来的积极影响。通过参加这次训练，我不仅收获了个人成长方面的体验，还加深了对团队合作的理解和认识。以下，我将以五段式的篇章结构，分享我在这次拓展训练中的个人心得体会。

### 第一段：拓展训练带来的个人成长

在这次拓展训练中，我第一次尝试了一些过去从未接触过的活动和挑战，例如攀岩和高空滑索。在攀岩时，我曾多次感到无法继续往上攀爬，但是通过教练的鼓励和队友的支持，我最终成功攀爬到了峰顶。这个过程让我明白了什么是坚持不懈的力量，也激发了我对挑战的勇气。此外，在高空滑索中，我克服了对高处的恐惧，成功完成了任务。这次经历告



诉我，只要敢于面对恐惧并逐渐克服，我们就能够超越自我，实现自己潜在的能力。

## 第二段：团队合作的重要性

在这次拓展训练中，我不仅体验了个人成长，还对团队合作有了更深入的认识。拓展训练强调的是整个团队的配合和协作，单个个体的力量是远远不够的。当我们面对困难和挑战时，只有团队的配合和默契才能够解决问题。例如，在一个团队建设项目中，我们被要求完成一个需要团队合作的任务——在规定的时间内搭建一个高塔。我们必须分工合作，迅速制定计划，并协调各自的动作，才能够顺利完成任务。这个过程让我深刻认识到，一个团队的成功离不开每个成员的合作和贡献。

## 第三段：拓展训练对沟通能力的提升

拓展训练还对我的沟通能力产生了积极的影响。在团队合作中，有效的沟通是至关重要的，只有通过清晰明了的交流，团队成员才能够理解彼此的想法，协调行动。在一次任务中，我们需要重现一个先前给定的图形，但每个人只能看到局部。因此，我们需要不断地沟通和交流，以找到正确的解决方案。通过这个任务，我学会了倾听他人的建议和意见，同时也学会了表达自己的观点和想法。这种良好的沟通能力不仅可以在团队合作中发挥作用，也对我的个人发展有着重要的影响。

## 第四段：团队的凝聚力和信任

在拓展训练中，团队的凝聚力和信任是确保团队能够顺利完成任务的重要因素。团队成员之间需要相互信任和相互支持，才能够有效地合作。在一次团队合作的游戏中，我们需要通过顺利完成各种任务来获得足够的资源，以便最终成功获得胜利。这个游戏的胜利需要大家的紧密合作和信任。只有通过相互支持和协作，才能够在有限的时间内完成任务。通过

这个游戏，我深刻认识到团队的凝聚力和信任对于团队的成功至关重要。

## 第五段：拓展训练的价值和意义

通过这次拓展训练，我深刻体会到了个人成长、团队合作和沟通能力的重要性。拓展训练提供了一个与常规生活不同的学习环境和挑战，能够培养我们的勇气、挑战自我、培养团队合作精神。在快节奏的现代社会中，拓展训练对于我们建立积极向上的心态、发展潜力以及提升团队合作能力有着重要的意义。我相信通过拓展训练的锻炼和实践，我能够更好地应对未来的挑战。

总结：通过这次拓展训练，我收获了个人成长、团队合作、沟通能力等方面的体验，也对拓展训练的价值和意义有了更深入的认识。我相信这些经历将对我未来的发展产生长远的影响，帮助我成为一个更加优秀的个体和出色的团队成员。拓展训练不仅是一种训练方式，更是一种改变思维、锤炼意志和培养团队精神的平台。

## 拓展训练的个人心得体会篇四

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 and 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渺小，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！

x年9月7日，在这秋高气爽，金秋收获的季节，我们“熔炼团

队，超越自我”拓展训练在我们杨总的带领下出发了。虽然只有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都很放松，在经过四个多小时的快乐旅途我们终于来到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队徽，编了队歌，拟了口号。我们进行的第一个项目是高空抓杠。这是个个人项目，当我们站在下面时看着对友们似乎很轻松的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了。原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗？其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。我怕我的队友接不住我怎么办？当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。这个活动就是信任与责任的体现。在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。这个项目是团队项目，我们最终失败了。失败的原因有好多，本来这是一个简单的任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自做战，而到最后我们也没明白我们到底要做什么？在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾！这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量！

我们进行的第四个项目是悬崖速降。当我一个人站在20多米的悬崖上，往下看那一瞬我有点发晕了，我竟然有点手足无措了，我始终不敢迈开我的双腿，但当我真正的跳了两下后，原来是这样的刺激，这样的富有挑战性，最后顺利完成任务。这就是我们在日常生活中对一些事情缺乏勇气和挑战，使我们失去了很多机会。通过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限！

最后一个项目叫深海逃生也叫毕业墙。就是不能借助任何工具和外力，我们全体成员在最短的时间里翻越7.2米的高墙，就算全体毕业。因为时间的紧迫，我们的男队友一个个自觉的搭成人字梯，先让体重大，年龄大，我们女生先上，在我们共同的努力下我们以优异的成绩完成了最后一项任务。当我们全体站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着下面的战友手磨破了，肩膀也渗出了血迹，我知道了什么是勇敢，什么是奉献，什么是大无畏精神，使我想起了一首歌是这样唱的：“一要筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感谢他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务！

3天的培训时间很短，但意义重大。永远不会忘记背摔台上的那坚实有力的臂膀；不会忘记那坎坷人生路上教会我们时刻用一颗感恩的心去善待所有的人；不会忘记那毕业墙的那一幕幕感动时刻……当我带着疲惫和不舍踏上回来的路程时，我的心里时终不能平静下来，回来这三天的点滴，让我回味一生，

感慨万千!通过这次排练训练让我战胜了自我,经历了心理与生理的考验,让我增强了自信心,让我们全体成员的手拉的更紧了,心贴的更近了。相信每个人都从中得到了多少的启发。在这次拓展中,既有个人项目也有团队项目,只有团队中的每个成员互相团结,互相帮助才能共同完成任务。在今后的工作中,我们要发挥自身的潜能,克服心理惧,敢于挑战,改善人际关系,学会关心他人,树立团队意识。不管遇到什么困难,能历功的跨出就是海阔天空,就离成功近了一步,退缩只有失败。这次拓展将使我受益一生,它将成为我人生道路上重要的一个里程碑!最后我感谢精益公司的全体教练员们,你们让我学到了很多很多……,感谢我们公司登铁公司给我们这么好的机会,我会努力的将我所学所思运用到日后的工作中,回报公司!

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

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:

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。

共2页,当前第2页12

## 拓展训练的个人心得体会篇五

拓展训练是一种独特的培训方式,旨在通过身心挑战来提高个人的团队协作能力、沟通能力和领导能力。在参与拓展训练的过程中,我深刻体会到了它的重要性和价值。下面,我将从体验、收获、团队协作、沟通与领导这五个方面,分享我对拓展训练的个人心得体会。

首先,参与拓展训练给我留下了深刻的体验。一开始,我对拓展训练并没有太多的期待,我将其视为一种娱乐活动。然而,当我真正踏入拓展训练的场地时,我才意识到它不仅仅是一种活动,更是一种艰辛的挑战。在高空步道上,我感到害怕和不安,但我明白只有克服它们,才能继续前进。这个过程让我意识到,只有挑战自己,才能突破自己,获得真正的成长。

其次,参与拓展训练让我收获颇多。在团队合作的项目中,我明白了一个人的力量是有限的,只有与他人合作才能完成更大的目标。拓展训练不仅要求个体的付出,更需要整个团



队的协作。每个人都有自己的经验和能力，通过合理分工和密切配合，我们才能达到预期的目标。这种体验让我认识到，团队合作是成功的关键，只有通过团队的力量，我们才能更进一步。

其次，拓展训练加强了我的沟通能力。在拓展训练的过程中，我们需要及时与队友沟通，分享信息和情况，以便更好地协作。当我走到悬崖边时，我向队友示意他们停下，然后告诉他们安全的路径。这种清晰的沟通方式在团队中起到了重要的作用，每个人都能明确地了解自己的任务和责任，避免了不必要的危险。通过这种互相理解和支持，我们能够更好地完成任务。

最后，拓展训练提高了我的领导能力。作为团队的成员，每个人都有机会扮演领导者的角色。在一个需要紧密合作的项目中，我被选为领导者，负责制定计划和指导大家的行动。在这个过程中，我学会了如何有效地领导和指导团队成员，使每个人都能充分发挥自己的能力。在这个过程中，我意识到领导不仅仅是指挥和管理，更包括倾听他人的意见，鼓励团队精神和积极参与。

总结起来，参与拓展训练是一次充实而有意义的经历。通过拓展训练，我体验到了挑战和成长的过程，收获了团队协作、沟通能力和领导能力的提升。通过拓展训练，我明白了团队合作的重要性，学会了与他人更好地沟通和合作。同时，我也加强了 my 领导能力，学会了如何激励和引导团队成员。我相信，通过这些收获和体验，我将能够在未来的生活和工作中更好地应对各种挑战。

## 拓展训练的个人心得体会篇六

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队

的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！在公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

半天的拓展活动在不知不觉中很快就过去了，大家似乎意犹未尽，当教练问起大家：今天最大的感受是什么时，大家异口同声的回答道：我们是最优秀的团队！

晚上，公司还举行了别开生面的聚餐活动，大家欢聚一堂，在欢声笑语中传达着团队的和谐。也许正如他们所言，这是一个极为优秀的销售团队，他们克服了各种困难与挑战，创造了一个又一个销售奇迹，可能今天是一个新的起点，他们不仅将创造下一个飞跃，更要创造下一个奇迹。

经过之前的拓展训练，大家纷纷意识到了团队合作的重要性，彼此的心更加贴近，感情也更加深厚，纷纷敞开心门，畅所欲言，讲述自己的过往，倾听同伴的心声，现场的气氛也越来越融洽。

拓展训练的个人心得篇2

## 拓展训练的个人心得体会篇七

这学期终于有机会选上体育课，心里又激动又有些迟疑。激动是因为能有一个在秋冬之际定期锻炼身体、放松身心的机会，要想研一时选上体育课实在太难；迟疑是觉得不知是否该选素拓，怀疑自己动手能力差、缺乏勇气，难以完成素质拓展课的任务。转念一想，这课不正能给自己克服这些心理障碍、个人短板的机会吗，成绩高低、在众人面前表现又有何妨，男子汉就应该勇于尝试、敢于挑战。于是下定决心参与到这门好奇而又充满期待的体育课中。

第一节课过去三个多月了，至今印象深刻。在短短的时间内大家自我介绍、互相熟悉并迅速形成了队伍，八仙过海，各展所长，绘制了队旗，创造了队歌和队训，促使我们自我评价、自我展现并凝聚成了一个集体——黄蜂队。

在信任背摔中，当站在1米多高的台上时心情多少有些忐忑不安，因为自己要悬空落体了，自然而然地担心摔倒或有什么意外，而在老师严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，终于微笑着上台、勇敢地落下来。其中感触最深的就是要勇于尝试，其实好奇能给人战胜未知的困难的勇气，我们不知道从台子上跳下来会是怎样的感觉，正是因为不知道，我们才要去体验去尝试。在现实中只安于现状或只会模仿他人，是不会自己的新发现的，生活的意义便狭隘许多。

在云梯游戏中，根根短短的木棒在大家的合力下架起了一座云梯，尽管并不是人人都放心其安全系数，但大家都尽可能挺起胸膛抬起头颅走完了人搭的云梯。这体现的就是信任二字，信任自己才会勇敢甚至潇洒走一回，信任他人才不会蹑手蹑脚、左顾右盼。在团队的共同努力下，最终每个人都实现了一次空中漫步。

在攀爬天梯的项目中，需要伙伴们互相帮助，借助彼此的大腿、肩膀、胳膊一同攀上心目中的高度。我跟两位女生分到

一组，要依靠自己的力量拉起两位同伴完成任务，如此重担在肩在此之前从未有过。面对前所未有的挑战，最终一马当先、坚持不懈地完成了，还收获同伴“靠谱”的赞誉。这一次我真正体会到了自我的价值和团队的责任感，团队合作中始终是你中有我，我中有你的，不可能始终依赖他人，有时必须勇敢站出来，不畏艰险，敢于承担责任，一往无前，如此才能真正实现个人在集体中的价值。

挑战150的游戏是给我印象极为深刻的项目。尽管大家没有完成任务，但总结分享的经验还是与自己所学的规划专业颇有关联。规划中的一个核心理念就是统筹全局，布局全篇，使总体中的每个单元都在最适合自己的位置，使每个位置上的单元都能根据自身特点发挥最大效益。在这次集体挑战中，如果第一个选择做诺亚方舟的项目，可以在团队站稳后再跟老师说开始，而且同时进行二人扔接球的项目，则可以节约至少10秒的时间；如果跳绳可以依照规则分成两组而不是三组，则又可以节约十几秒的时间；如果在项目转场过渡中合理分配、调度人员位置和任务，则又能省出一些时间……这些都需要在开始前对整个游戏规则有整体的把握和熟悉，再用统筹学的基本原理寻找若干突破点，做出细致的规划方案那么游戏的各项任务可以依照预期顺利完成。可惜事先这两点我们做的都还不够，但在失败中我也总结出重要的经验即现状调研和分析、规划同样重要，这对所学专业也是重要的启示。

如今想起这些项目依旧历历在目，不能忘怀，原因就是它们都给人以深刻的体会和深入的思考，其实这远非几句话能说清楚，需要切身感受。这学期的素质拓展课就要结束了，很有些依依不舍的心情，同时也深深喜欢上了素质拓展运动。之前老师说过素质拓展能锻炼我们的创新与开拓意识、团队意识、沟通协调能力、判断力和执行力等等，这些都在每堂课的游戏中潜移默化地影响着我们。在这门课上收获的不仅是身心的愉悦，还有许许多多。衷心感谢老师对每一个任务悉心的指导，感谢队友们的鼓励和帮助。

# 拓展训练的个人心得体会篇八

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的坚强的后盾；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

今天的业绩取决于昨天的心态，明天的业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

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。

拓展训练的个人心得篇6