

# 拓展训练体会心得(优质8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 拓展训练体会心得篇一

### 一思想方面

思想稳定，在连队的工作中，能够服从命令，履行职责，遵守各项规章制度，严格要求自己，学习先进模范的职业精神，提取优秀的作风，提高对士官的认识。读取、讨论新时期士官的专题教育！但自我意识飘浮，稳定性有待加强，不时出现坏情绪，我行我素，巩固性欠佳！

### 二工作方面

## 拓展训练体会心得篇二

五月中旬，我有幸参加了站里和向葵潭站组织的拓展训练活动，原本以为是旅游的一种说法，但等参加过、体验过之后，我才感悟了其中的真谛。

在教官的带领下我们来到了训练基地，教官首先向我们介绍了拓展训练的历史，因此我们了解了户外训练的历史，当时大西洋商务船队屡遭德国潜艇的偷袭，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，人们从生还者上发现，他们并不一定是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人，针对这种情况，汉思等人创办了“阿伯德威海上学堂”训练海员在海上的生存能力和遇难后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻

炼，战争结束后，拓展训练以其独特的创意和训练方式逐渐被推广开来，风靡世界五十年，培训目标，也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练，潜能训练和管理技巧培训等，接下来我们站和葵潭站分为二个队，我们队的队名是“高柏队”，口号是“勇当先锋”“奋发”。

我们此次体验项目是“走轮胎”“拼图”“毕业墙”。

第一项是“走轮胎”、这个项目要求两队队员全部站在三个轮胎上，并同时移动一个轮胎，看哪个队先到终点，考验了队员们的默契程度，最终我们以微弱的差距输给了葵潭站，下午我们又相继完成另外两个项目，最后“毕业墙”是靠两个队员齐心协力把队员给“顶上”四米高墙，然后上去的队员通过拉队员的腰带拉上去。就这样我们完成了所有项目的训练。

拓展训练是结束了，正如训练教官所讲的，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、震撼完。都会从拓展中得到启示运用到工作困难当中。还需要更长的磨练时间，强调团队精神，可能是大家这次参加训练的最大感受。

在这几个项目中有成功，也有失败的，这些项目要求我们站在同一个问题上，认准同一个目标、要具备不怕苦、不怕困难，用集体的智慧才能取得最终胜利。

### **拓展训练体会心得篇三**

一天紧张而又意义非凡的广州笑翻天户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀的团队优秀的成绩！团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次，良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现。我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态。其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验；在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展！

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重！团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好好做好工作，才能让我们的蓝图更辉煌！

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为团体为个人的人生增添光彩！

## 拓展训练体会心得篇四

五月中旬，我有幸参加了站里和向葵潭站组织的拓展训练活动，原本以为是旅游的一种说法，但等参加过、体验过之后，我才感悟了其中的真谛。

在教官的带领下我们来到了训练基地，教官首先向我们介绍了拓展训练的历史，因此我们了解了户外训练的历史，当时大西洋商务船队屡遭德国潜艇的偷袭，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，人们从生还者上发现，他们并不一定是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人，针对这种情况，汉思等人创办了“阿伯德威海上学堂”训练海员在海上的生存能力和遇难后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼，战争结束后，拓展训练以其独特的创意和训练方式逐渐被推广开来，风靡世界五十年，培训目标，也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练，潜能训练和管理技巧培训等，接下来我们站和葵潭站分为二个队，我们队的队名是“高柏队”，口号是“勇当先锋”“奋发”。

我们此次体验项目是“走轮胎”“拼图”“毕业墙”。

第一项是“走轮胎”、这个项目要求两队队员全部站在三个轮胎上，并同时移动一个轮胎，看哪个队先到终点，考验了队员们的默契程度，最终我们以微弱的差距输给了葵潭站，下午我们又相继完成另外两个项目，最后“毕业墙”是靠两个队员齐心协力把队员给“顶上”四米高墙，然后上去的队员通过拉队员的腰带拉上去。就这样我们完成了所有项目的训练。

拓展训练是结束了，正如训练教官所讲的，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、震撼完。都会从拓展中得到启示运用到工作困难当中。还需要更长的磨练时间，强调团队精神，可能是大家这次参加训练的最大感受。

在这几个项目中有成功，也有失败的，这些项目要求我们站在同一个问题上，认准同一个目标、要具备不怕苦、不怕困难，用集体的智慧才能取得最终胜利。

## 拓展训练体会心得篇五

当我们心中积累了不少感想和见解时，就十分有必要要写一篇心得体会、如此就可以提升我们写作能力了。下面小编在这给大家整理了一些拓展训练心得体会，希望对大家有帮助！

首先非常感谢公司组织这次拓展训练，同时通过这次团建拓展活动，让我们懂得了很多。

- 1，团队队列展示，看似简单，其实教会我们，不管不论什么事都要认真用心去对待。
- 2，战死沙场，正确的战略思路、有效的传达与沟通、士兵的无条件服从决定一场战争的输赢。就像我们平时生活中一样，作为一店之主，必须要有正确的思路计划工作，并清晰地传达到下面每个员工，进行有限的沟通才可以把一个团体带好。
- 3，拓展训练项目大脚板，一个团队想赢得最后的胜利，必须每个人都要团结，一条心去才能把一件事情做到，哪怕是一个人不齐心就会拖累整个团队。
- 4，拓展训练项目手拍数字牌，配合与合理安排分配任务非常重要，当分配到各自任务时必须全心全意对待自己的任务，还要相信团队中的每个人相信他一定可以完成，这是一个团队的凝聚力，彼此的信任。游戏过程中为什么会出现数到自己面前的数会无动于衷呢？不是他不想做好，是对队友的一种不信任导致自己分心。还有就是控制好自已的紧张情绪，一紧张很容易出错。
- 5，拓展训练项目高空踩钢丝，每个人内心都会有对某件事的恐惧，恐惧会伴随着逃避或找借口退缩。所以我们要勇敢去做我们不敢做的事情，这就是突破和成长，就像我们平时不

敢拉客，不敢与顾客交流，当我们勇敢去踏出第一步的时候也许就觉得这件事其实很简单，只是我们内心限制了自己行动。当你跳高可以跨过一米八的时候，一米八以下你就很纵容很轻松完成。勇敢突破让它成为习惯。

6，拓展训练项目划船，意见统一，不要半途而废，既然决定了就一定坚持做到底，十五分钟的造船，如果你做到一半又说这个不行那个不行，所以坚持很重要。

7，拓展训练项目毕业墙，4米多的墙很多人一看就马上否定自己过不去了，很容易放弃。确实那么高的墙一个人肯定过不去，说明一个团结的团队很重要，一个人的力量是有限的，一个团结的团队的力量是无限的。只要敢想，坚持不放弃，最后肯定可以成功。

经过这次拓展训练活动，感触最深的是坚持不放弃。

短短\_\_学期的心理素质拓展课程结束了，没有太多的总结，只是心里充满了感激。

初次接触心理素质拓展是在\_\_的时候，学校刚刚开展这方面的课程，我在一个同学的推荐下参加了第一期培训，感觉非常好，在彼此陌生的人与人之间建立了寻常无法想象的友谊，有一些甚至维持到了现在。而\_\_开始后，我还参加了一段时间的\_\_，那是一段帮助我成长的历程，至今回想起来还是历历在目。

总是在每节课中注意着每一个细节，总是在课后进行细细的品味，总是在期盼着下一节课的到来。当宿舍的还在为选修的体育课头疼时，我却在焦急的等待着。

每节课都有非常大的收获，不断的对比着自己的不足，不断的在游戏中琢磨真理，希望将每一个闪光点都能用在自己将来的生活中。在形形色色的人群中，我做好自己的角色，体

现真实的自我。

拓展训练有一句经典的话：没有完美的个人，但是可以有完美的团队。

我相信心理素质在一个人一生中的作用，因为它曾经那么痛苦的折磨过我的灵魂。彷徨与苦闷，曾经占据了我的躯体。可是幸而，我战胜了自己，回归了一个天然的本性。

我也相信这样的拓展训练对人潜能的激发。那个大学推荐我参加心理培训的同学，曾经是那么的平淡无奇，此后便如脱胎换骨，走上了与我们完全不一样的道路，他的博客里总是体现着对自己未来人生的规划，看来总是让人艳羡。

这次的训练，是我人生之中的又一个起点。或许一辈子我都再也不会去那些只有越野车才能到达的崇山峻岭之中，然而那里朴实而潇洒的生活却牢牢印在了我的心里。我们一行总是在讨论，他们对于外面的世界是否向往，是否会对这里闭塞而落后的世界感到压抑？结论是不会的。因为他们坦然并且非常惬意的生活在一个没有人打搅的世界里。倒是我们，一方面羡慕他们的心态，一方面又羡慕城市人的富足，当两头都不能满足的结果是，活的更加不潇洒。当我回到了这座城市，我发现大家都是仰着头看着比自己高的人，而从来不想那些环卫工，建筑工，不想现在的社会还有吃不饱的人。我的朋友说，因为他生长在贫苦的农村，知道有很多人还在贫困线上挣扎，所以每当在工作和生活中有一些不顺，都会想到这个社会还有那样的一群人，于是释然。

或许是的，一个人的心理素质在人的整个一生中起着决定性的作用。而且就是这样的一门课，让我在有限的时间里能好好的停下脚步，整理好自己的情绪，不断的从课程和周围的一草一木中汲取力量，踏实而愉悦的，向美好的未来奔去。

人生的经历是有限的，但正是这有限的经历组成了我们记忆

深处最快乐最感动的画面，就如同这次拓展训练一样，通过超越极限的自我挑战，不仅锻炼了我们的意志，提升了我们的信心，更是增强我们团结的凝聚力，让我明白了个人与团队之间的关系，我相信我们大家也会把这次的经历作为记忆中最难忘的回忆，用以自勉，借以自强。

这次的拓展训练中最典型的项目——背摔。每个队员要站在1.5米高台上背对倒向由其他所有队员支撑的“人床”，当教练讲解了规则，有队友出于本能的恐惧脸上露出了害怕的表情，但当每个队员在大家加油下走上高台，对下面的队友问到“准备好了吗？”听到所有队员异口同声地回答“准备好了！”就是这承诺，就是这信任，让我们都出色完成了这个项目。最感动的项目——毕业墙，所有队员要在不借助任何外力的情况下翻过4.2的高墙，只能踩在我们队友的肩上一个一个地爬上去，中途有犯规，有错误，眼看快要完成不得不重新来过，做“梯子”的队友又忍着剧痛让大家一个一个在他的肩上爬过，教练翻开他们的衣服，一个个鲜红的脚印深深地印在他们的肩膀上，我们就是这样翻过这堵墙，就是在大家齐心协力中完美毕业了！

这次拓展训练让我记忆深刻，我们家人不怕苦不怕痛，真诚相助，那份勇气，那份感动，那份坚持，都是我们最强有力的动力！我爱我的家人！

首先感谢公司这个平台，让我能跟着公司这个大家庭一起，其次感谢张总和人事部的仙女们给我们准备的这次拓展，虽然只有两天的时间，但是让我感触很深，这次拓展不仅仅是让我收心，让我更加坚信在公司我会得到我想要的，在这里领导能带领我完成我的梦想。第一天教官带领我们一起做游戏，第一个游戏是锻炼我们一个团队的默契，在一次次的失败中，我们没有气馁，也没有放弃任何人，而是在失败的基础上我们取得了成功，就像在工作中我是从17的5月份加入到公司，6月份下到店理，刚来的时候懵懵懂懂的，经常因为说错话做错事而没有得到顾客同事的认可，是我的团队没有抛



弃我，让我慢慢的磨练，虽然现在不是很优秀但一直跟着团队脚步一步一步的走。第二个游戏冰海沉船，彼岸不是很遥远，过程却很艰辛，游戏开始时我们大家都乱成一片，都不知要如何过去，我们选择了一个背一个，但效果不是很好，由于我们讲话又从起点出发，不去做真的永远不知道成功后是有多开心，我们29人才有9个垫子，相当于3个人必须在一个垫子上，在过程中前面的老师真的是在负重前行，脚踩脚各种姿势，一个扶一个，大家都坚持，我们这组也还是提前到的，我们到达彼岸，看着还没到的队伍，内心是很澎湃的，也觉得很心塞，成功就在我们的眼前，它并不远，却难以到达，但只要坚持始终会到达。

第二天是每个领导的总结，听了领导们的总结很是震撼，公司的发展真是很厉害每一步都计划的很到位，给我们员工也有各种福利，一直都在为我们着想，在20\_\_年自己也会努力的去工作，把工作做到很好，加以学习，把业绩提升起来报答公司。

最后祝公司在20\_\_年越来越好，鸿运滚滚来，四季都发财。各位兄弟姐妹腰包鼓鼓。

拓展不是一场游戏，而是一种考验

今天早上8点30分，怀着兴奋的心情到广州拓展之王一笑翻天拓展基地参加拓展培训。能参加这个训练我也觉得非常荣幸。昨天在讨论会上学长透漏，明天就是你们玩的时候了。然而今天的经历让我明白了这不是一场游戏，是一种对我们的考验，对我们团结协作能力的大测试。

我们学生会成员，包括班长团支书一共一百多人，分成了四个小组，我被分到了第三组，在以刘硕学长和杨建业组长的领导下，我们自己的队伍起了一个名字一战狼之队，并且拥有了自己的口号：战狼战狼，实力最强，战狼之队，用不后退。训练开始了。

第一项，停止间转法。

第二项，逆向思维。

第三项，目标市场（扑克游戏）。

第四项，猫捉老鼠。

第五项，无金生存。

第六项，拉火车。

第七项，顶气球。

第七项，滚雪球。

第八项，信任背摔。

第九项，报数。

在这些项目中，我印象最深刻的就是五金生存和报数。

下午2点20分，我们在笑翻天雷锋像面前集合了，随着时间的推移，项目在继续进行，而每一个项目结束之后，都会有小组受到惩罚，如“炸油条”，而这些惩罚更多的是压在了组长一个人的肩上，我们看在心眼里，心里也不好受，因为他们受罚是因为我们没做好，所以我们团结起来和组长一起受罚，以求心灵上得到一点安慰。

渐渐地，天黑了，青马培训也进入了尾声到了最后一个项目了一报数。看似简单的游戏却有一个残酷的规格：报数分四次，每次选出报数最慢的一组，做俯卧撑，第一次，30个，第二次，60个，第三次120个，第四次，240个，而这个重担无疑又落到了组长的头上。全体干事都在为组长加油，声音震耳欲聋。第四次了，这次是240个。看着组长们那狰狞的面

孔，不由得感到心疼。大家再也忍不住了，争着要同甘共苦，全体陪着组长做俯卧撑，但却得到了意想不到的结果，重做，前面的不算数。并且警告不要再跟着做，否则还是从做，当时我们彻底崩溃了，看着眼前发生的一幕，许多干事都流出了滚烫的泪水，甚至和学长发生了争执。最终学长惩罚我们每人80个俯卧撑，学长对我说，这只不过是一个游戏，不要硬撑着，受不了就站起来，但我却不认为这是个游戏，这真的是一个难忘的经历，最终我们坚持到了最后。

当这个游戏结束的时候，学长眼睛湿润。他说，里面有我的两个干事，难道我就不心疼吗？这句话震撼了我们每一个人的心。直到那时我才知道服从命令的重要性，如果我们服从命令，组长就不会重做俯卧撑，就不会为了我们而受这么大的苦。学长说，今天你们犯错了，有人替你们扛着，那以后呢？还是要靠你们自己。是啊，别人只能给你指导，但路还是要自己走，尽量让自己少犯错误，认真对待每一件事，这才是我们身为学生会干事所要做到的。一定要记住，团结协作，是永远不会过时的口号，让我们共同努力，为我们的明天创造灿烂的辉煌吧！

什么是拓展训练，拓展训练有什么用？

拓展训练是一种式的培训活动，是通过特定的活动设计，使参与者浓缩历练过程，获得社会经验与感悟的教育活动。

这里讲到的教育，是一个广义的教育概念，所谓广义，只是用于区别目前以教师讲授为主的学校传统教育。即包括目前以教师讲授为主的学校传统教育形式和其它的体验式教育、培训活动。

追踪溯源，人类的教育活动开始于体验式的教育形式。对于人类起源的认识，地域位于东非越来越趋于统一，起源时间一直争议较大。主要是发现的，在2500万年至300万年之间的化石，哪些属于“更接近人类的猿”，哪些属于“更接近猿

的人类”，不易判断。也就是说，从猿到人的过程至少持续了几千万年。我们看不到这个过程，但是，我们能够看到这个过程以前的一些状态，因为很多动物依然存在，其中一种状态就是成年动物对于幼年动物的训练。人的教育活动，一定是从那个争议之前就开始了，也就是说，有几千万年的历史了，当然那时可能只是“更接近人类的猿”。这个教育活动的过程一定是模仿及体验，所以说，人类的教育活动开始于体验式的教育形式。

即使人类进化到文明阶段，一个很长的时期，也是以体验式教育为主的。以西方教育家为例，生活于公元前469年~公元前399年的苏格拉底，他们的教育活动，虽然更强调逻辑与思辨，但是很少是说教形式，其实也是一种体验式的方式。东方生活于公元前551年~公元前479年的孔子，教育形式包括礼、乐、射、御、书、数等，体验式的形式更为丰富。也就是说，体验式教育远远早于所谓的、当前所说的“传统教育”。

当代英国著名教育家柯林·比尔德，《体验式学习的力量》一书的作者，根据他对东西方教育对比的介绍，他认为，在幼儿园时期，两地没有区别，都属于体验式教育的形式。但是，随着教育的升级，区别越来越大。在英国，直至中学阶段，体验式的教育形式也要占到60%左右，而中国，虽然已经开始教育改革，但是，仍然不到20%。

体验式教育，很大程度上与我们所说的中学教育改革——素质教育，基本上是一概念。这种概念与“传统教育”相比，特点是什么呢？我们认为有四个特点。

一是为主体。学员而不是教师，是教育的主体，更是发展的主体、体验的主体，教师要由单纯的知识传授者向学员学习活动的引导者、组织者转变，要尊重学员的主体地位，调动学员的内在动力。

二是活动为载体性。课程目标主要通过教师指导的各种教学

活动来实现。活动是教和学的中介。在体验式教学中，要让学员直接参与主题活动、游戏活动和其它实践活动。教师要根据教学内容将活动的过程、方法、技能与知识融合起来，寓德育于活动之中，有目的地为学员创设恰当的情境，引导学员积极参与体验。

三是分享是一个重要环节。引导学员积极分享是实践体验理论的有效形式，“体验式教学”强调学员的探究活动，提倡分享学习。让学员在课程领域或现实生活的情景中，通过教师引导、小组合作、个人研究等组织形式，培养学员发现和提出问题的能力、搜集和处理信息的能力、分析和解决问题的能力、交流与合作的能力。使学员在获得内心体验的过程中，逐步提高能力。

四是离开项目，回到生活。《学会生存》一书指出：“学校不能和生活脱节。”活动是生活的模拟，无论是课程目标、课程内容都应当面向生活，特别是要在引导中离开特定活动，回到生活。

十月的北京秋高气爽，\_\_年10月23日——24日，\_\_学院\_\_年新入院的22名教职员工踏上了期待已久的拓展之旅。为期一天的拓展训练非常短暂，但它却带给我们从未有过的经历和体验，我们的精神和心灵也受到了震撼和升华。

这次拓展训练的地点安排在昌平十三陵附近北京智点拓展公司的训练基地，在人事处霍华老师和桂小珍老师的带领下，我们在下午两点半到达目的地，拓展活动正式开始。大家在教练的指导下分成两队，两队在15分钟内完成了队名、队训、队标、队歌和队旗的设计与制作，“太阳”队和“火凤凰”队诞生了。两队的队长分别由民乐系的胡瑜老师和指挥系的傅晶晶老师担任。在所有的训练项目中，除了“高空断桥”是个人的挑战项目之外，其它的“穿越雷阵”“穿越电网”“蛟龙出海”都是需要集体的智慧和力量共同完成的。

先说说“高空断桥”，这应该是让每个参加拓展训练的队员最犯怵的项目了。在离地8米的高空中架起的15公分宽的跳板上进行跨越，想起来都会心惊胆战。管弦系的吴琼老师主动请战，第一个挑战自我，她顺利地爬上跳台，沉着稳健的一跳为这个项目开了一个好头。没有亲身做过这个项目的人是不会感受到那种恐惧，当你站在窄窄的跳板并在上面行走时，所有的人都会心跳加速，而正是在起跳的那一刻，每个人也跨越了心理的那道鸿沟。这个训练项目让每个参与的队员看到了一个从未看到过的自己，它让我们能够更加勇敢和自信地面对今后工作和生活中遇到的困难和挑战！

“穿越雷阵”是我们进行的第一个集体项目，虽然大家在开始之前做了比较清晰的战略部署和战术安排，但在进行过程中还是出现了一些意想不到的情况和了几个不该发生的错误。之后大家及时讨论总结，发现是因为我们的“主人翁”精神都很“强”，游戏过程中每个人“热情”的发言造成了局势的混乱。这个项目让大家看到在执行一项团队工作时，之前需要周密的计划和准确的沟通，而在执行过程当中一定需要核心人物的领导，在事后则需要及时的总结。

有了“穿越雷阵”的经验，之后的“穿越电网”大家显得默契了很多。在两位队长的带领下，大家有序的按照身型大小进行穿越。男老师们在这个项目中发挥了巨大的作用，提琴制作的赵祎老师，附中室内乐的岳麟老师和图书馆的张之悍老师作为输送方，胡瑜老师，傅晶晶老师和作曲系的胡银岳老师作为接收方，他们把每一位女老师安全地送过“电网”。在即将结束任务的时候出现了一个小插曲，可能是因为之前高强度的体力劳动，最后一个穿越电网的张之悍老师不小心触网了，这时大家表现出空前的团结，没有一个人抱怨因为这一失误可能造成的任务失败，相反大家非常冷静，积极地想办法解决问题。最后在所有人的有序配合下，张老师来到了“安全地带”，在他落地的一刻，大家欢呼起来，为集体的智慧和力量而欢呼！

一天的拓展训练很快就结束了，老师们都感觉意犹未尽。大家都非常感谢人事处的老师为新老师们提供这样一次相互认识和了解的机会，并且非常高兴能够有这样一次令人难忘的经历！

20\_\_年大学毕业至今已经7年，这7年我度过了人生最大的转折期，也由一个涉世不深的大学生成长为一名企业员工。改变都是痛苦的，但是改变都是为了生活的更好。这几年中，我多少次回眸觉得大学生活依然是历历在目，多少次我期盼能够在学校再次见到我的同学和老师，多少次我曾经想再次重温一下校园的生活，但是这些在一年一年的蹉跎后，都变成了我的奢望。带着父母殷切的期盼，带着家人无限的祝福，我跨过了这个门槛，在开学前的这次拓展训练中，我如同《我是特种兵》中的小庄一样，再次找到了一切。一切都回来了！同学的称谓，纯洁的友谊一切都是那么的熟悉，虽然人不是当初的那群人！

拓展训练对我来说已经是第二次，我并不担心它给我带来的累，只是担心不够刺激。集团在\_\_年已经让全体员工参加一次，那些震撼，那些触动今天依然历历在目。这次拓展训练，天公作美沥沥小雨一直不停，没有让我感受太阳的火辣。当我穿上那身迷彩服，真的非常的兴奋，可能《我是特种兵》的影响让我对这身衣服更加的崇拜和尊敬，迫不及待的自拍一张，留一纪念，想象着自己将要挑战自己的体能和智能。虽然接下来的训练没能在体能或者是心理上达到一种挑战，但是却收获了另外一种不一样的东西。我学会了倾听和关注。

这群人不是一般人，是社会的各行各业的精英，虽不是人人都是大领导，但是思想上一定是有特定追求的。这次拓展训练中，我感受着自己前所未有的心情。其中的两个游戏，《驿站传书》、《七彩人生》，让我收获颇多。这些关于信息沟通和组织管理的问题，平时的工作已经习以为常，但是这次依然还是学到平时注意不到的内容和细节。关于《驿站传书》，我认识到了信息在从发出到媒介传输到接收的整个

过程中，流失和错误是相当的严重。首先，信息源发出信息的形式直接影响到信息传递的速度和准确率。其次，信息接受的流畅程度直接取决于传递的机制和制度规定，如果大家的信息代表符号是一致的，传递会很快，如果不一致，交流沟通自然出现了很多障碍。传递速度不仅慢，信息还不准确。我觉得这就是为什么秦始皇要统一文字、度量衡的原因之一吧。最后，关于反馈问题。信息传递的准确与否，从反馈情况就可得知。信息传出后，给一个明确的反馈，信息传达者即可明白传递的有效性。所以积极的反馈也是有效传递的保障。有些道理虽然在书中讲过无数遍，但是真正意识到还是第一次。关于《七彩人生》，我们团队最终获得了1046分的佳绩，不仅证明团队的协作精神非常的高，同时也证明大家的服从意识也很强。在这个约束性不是很强的团队中，大家都能够明白执行的重要性，在确定了领导小组后，大家都开始了无条件的服从，谁也不再计较自己小组得分的前后了，多了合作少了竞争，为我们最后取得这样的成绩形成强有力的支撑。大团队的成功需要小团队的合作，合作本身意味着妥协。大家为了整体的目标相互合作，不计得失。这个游戏虽然我们是成功的，但是在工作的权重选择上并没有首先进行权衡。得分最高的任务没有先完成，如果时间不够的话，损失的也是最大的。大家习惯了前后顺序的工作，要学会选择学会权衡。旋风教练关于“赢”的解释，更是让我耳目一新。他说“赢”字其实就是几个元素的组合，“亡”意味着一种危机感，“月”时间，意味着紧迫感，“员”就是我们经常提到的以人为本，发挥人的主观能动性，自然没有完不成的任务。无论是资金还是人员，所有的资源只有动起来才能产生价值产生利润，才能营造“赢”的结果。

《牵手》这个项目我是第二次参加，虽然我知道教练煽情的演讲只是让大家更动容，背景的音乐无非就是催泪弹。但是项目进行过程中，我还是流泪了。我只是希望自己更坚强一些，但是父母、亲人、丈夫都是我们的软肋，我没办法收起自己对他们的愧疚，无视他们的付出，更不能轻易的将他们推开。当教练喊到“你走开”的时候，我没有选择推开哑人；



当教练让哑人喊出“我没用”时，我没舍得松口他的手，我知道这一松开可能就是永别。我自认为自己已经尽力做到感恩，甚至是以德报怨，但是心中仍然还是会很有深的自责。这份深情是还不完的。重温《牵手》，我仍然流泪，流泪证明了我的良知，我的牵挂。“哑人”只是一个影子，是众多亲人和朋友的影子，我们从这个影子身上一定要学会感恩。

晚会的现场更让我回到了学生时代，似乎比学生时代更有趣。大家开心的唱，开心的跳，开心的笑，开心的闹，谁还能想起自己已经是孩子他爹孩子他妈？谁还能记得自己已经年过而立甚至是不惑？谁还能记得工作中不公平和不开心？这一刻大家都放开了，似乎是梦幻的，似乎是不真实的，就当是大家完成一次成功的穿越吧！

## 拓展训练体会心得篇六

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。20xx年5月27日，是一个特殊的日子，在今天，我们公卫学院全体20xx级的贫困生共101人参加了学校组织的感恩素质拓展训练。

我们的训练从上午8：00开始，在炎炎烈日下艰苦奋斗了一整天直到晚上8：00才结束，期间有一小时的午饭时间。在这一天的时间里我们完成了：雷区取水、穿越电网、信任背摔、毕业墙等六个项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

首先是分队分组，给所在的队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。并将这些都写在队旗上，还需每个人在队旗上签名。当这一切都准备就绪，今天的训练就算是正式开始了。今天参加训练的同学共分为4个大队，每个队又分为两个小组。接下来，我就拣几个项目说说。

第一个项目是翻越电网。该项目是两个队参加，在40分钟内，每一位队员都翻越由不同高度格子组成的“电网”。在实施翻越的过程中，一旦讲话或是触网，换下一队来。

信任背摔，该项目是两个队参加，站在1.8米的台上向后倒下，在台下方的队友分为两列用手相互交叉形成起成一个“人床”，并把台上倒下的队友接住，然后将该队友传至队尾。

雷区取水，该项目是一个队参加，在一个圆圈范围内，假定该区域有雷，我们的道具是每人有一段约50厘米的毛线，我们要用仅有的这些线将圆圈中心的三个装满水的杯子同时取出来，在大家的相互合作下终于成功的完成了该项目。

最后一个项目是毕业墙，该项目是四个队一起参加，所有队员从一堵光滑的高4米的木板墙下方翻到上面的平台上去，而且不能借助外物，能用的，就只剩下大家的“肉体”了。同时，在翻越的过程中，若有讲话或是拉人方法有误，就得重新开始。该项目，大家定的目标是两个小时完全翻越，教官给我们的目标是20分钟，最终，我们取得的成绩是11分58秒77，经过两次失败后，奇迹就这样发生了。

我在这次训练中我深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也正是我们缺乏的。请想象4米的高墙仅凭自己之力怎么过去，想要上去我们就必须依靠队友，除了第一位仅有踩着队友的肩膀上去和最后一位仅有被队友的手拉上去，其他队友都是踩着队友的肩膀抓住队友的手翻越到高台上的。我们平时在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但我们并不可以完全理解它们，经过这次训练，我们都明白了，团队就是不论在任何时候，你都要全心的投入到团队中去，充分的相信队友和自己，不可个人主义，要听从指挥，要有付出精神，不可责怪队友，同时要感谢队友为自己所做的一切。

在翻越毕业墙的过程中，当我们第二次失败后，教官训到：“你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了？难道我们就不能为他们做点什么吗？你们的队长组长又何德何能，要为你们犯的错而付出代价（做俯卧撑30个），你们就没有一点点愧疚吗？”这段话，点醒了在场的所有人。

这次活动，让我明白团队的力量，其实在很多时候，我们离成功仅一步之遥，但我们不能凭一己之力跨过障碍，我们需要帮助，借助别人的力量就能成功，但在成功后，也不要忘了帮别人一把，因为别人也和你一样，离成功仅有一步之遥。

感谢这次素质拓展训练，感谢学校给我们这次机会，感谢各位教官，感谢各位队友。

## 拓展训练体会心得篇七

2014年1月14~15日，我化学化工学院开展了为期两天的第九期学生骨干训练营活动。化学化工学院学生骨干训练营作为一项针学生骨干的工作技能，心理素质和个人素质等方面的培养课程，如今已成功举办了八期，为学院的发展提供了强有力的支撑。学院不断挖掘新方法、新思路，注重精英人才培养，着眼于学生骨干的思想建设和队伍建设，为学院各项工作的开展奠定了坚实的基础。作为化学化工学院心理协会的一员，我很荣幸能参加这一次的训练营。在现代人才济济的大学校园里，要想成为一名有影响力、合格的学生干部不是一件很容易的事，更何况是一名社团干部，一名同学喜欢、老师认可的学生社团干部。

在为期两天的训练营中，我们打破了各个社团的限制，不再单一的面对熟悉的那一群人，而是分成六个大组。组里有大一进入社团不到半年的新生，也有大二的部长干事们。既有很熟识的同僚，也有萍水相逢的陌生人。这时，我们没有了

班级年级社团的限制，我们都有一个共同的名字——学生干部。

学院党总支书记刘雷，校党委宣传部徐岩老师等出席了骨干训练营的开营仪式。在开营仪式上，师生共同回顾了化学化工学院一年来在学生干部培养方面取得的优异成绩。开营仪式后，徐岩老师有以“如何写好新闻稿”为题举行了一场专题讲座。讲座中，徐岩老师以她从业多年来的宝贵经验，从实际出发，为我们讲解了新闻稿的结构及其写作要领。这让从来没接触过这方面的我受益匪浅，我从讲座中收获良多。

参加过上午开营仪式以及专题讲座后，我无比期待着下午的活动。当然下午的活动也没让我失望。于洁老师的主持很吸引人，做的也很用心。为了让我们不再固守自己熟悉的圈子，老师让我们按照生日顺序排队站好，将我们重新分组，让我们在紧张刺激的气氛中记住了自己同组人的名字。利用短时间内每个人对大家的了解，我们快速的选出了队长和副队长，制订了队名队徽队歌与口号。我是第三组，我的队伍是梦想队。正如我们的口号所说：让快乐张开翅膀，看梦想瞬间绽放。我们作为社团未来的骨干力量，更应该坚持自己的梦想，不断努力，带领同学们实现大家的梦想。

通过画小猪的游戏，我更好的了解了自己，认识到了自己的优势与不足，今后争取做到扬长避短，尽可能在团队发挥自己的长处。一个团队不是一群人，团队是有分工合作的。在一个团队中，需要各个类型的人才。当今社会中，埋头苦干的老黄牛型已经不会再被大力弘扬了。一个团队中不仅需要“老黄牛”，还需要拥有领导气质，崇尚权力的“狮子”型；调节气氛，让大家放松精神的“孔雀”型；默默无闻，在适当的时候说几句中肯的话的“壁虎”型；以及除去团队中的不良隐患的“啄木鸟”型。每个人并不只是单一的“孔雀”型或者“壁虎”型，也可以是两种甚至更多的属性并存。然而属性再齐全，如果各自为政，也是没有用的。要知道，团结就是力量。队员之间相互信任要比各自能力出众重要得

多。三只小猪盖房子的游戏就体现了这一点。队员们被蒙上了眼睛，黑暗之中，他们依靠的对队友的绝对信任出色的完成了任务。

作为社团骨干，免不了要有一些上传下达的任务，要做好这个任务首先要有清晰地表达能力。表达能力不单单是指语言，也包括肢体动作的表达。“人体拷贝”的游戏让我明白了正确传达消息的重要性。有时，就因为一个人的理解错误或者是表达不清，后面所有的人都被告知了完全错误的消息。这种事情发生在现实生活的消息传递中将多么可怕。

当我以为这快乐的一下午就这样结束的时候，于洁老师为我们带来了最后一个，也是最有趣的一个环节——蜈蚣翻身。别看这简单的四个字，实际操作起来可并不简单，它考验了整个团队的配合程度以及默契程度，真正做到“一个都不能少”。

如果说第一天是老师带领我们活动，那第二天就是我们独立自主额时间了。在短短的半天的时间里，我们要对本组得到的选题进行分析，思考，然后以节目的形式表达出来。从未有过这样的体验，真可谓是时间紧，任务重。但是，在全组人员的积极配合下，编剧本，选音乐，定演员，做道具，一切有条不紊的进行着。最终的演出结果也得到了大家的认可。

我身边有很多同学因为各种各样的原因未能到场，这是他们的遗憾，参加这次骨干训练营，我学到了很多，也收获了很多。明白了自己在团队中能起到什么样的作用，也结识了许多新的同伴。

作为社团骨干，提高自己的素质，也绝非一日之功，不仅需要我们在长期工作中一直锻炼，不断磨练。不断摸索，总结，提高，也同样需要学校管理者不断给予更好的指导和培养。社团骨干训练营虽然结束了，但我的学习不能停止，我将时刻牢记作为学生社团骨干的责任，继续珍惜每一次锻炼

自己的机会，提高自己的综合素质，为同学为学校奉献自己更多的智慧与力量。“脚踏实地，仰望星空，独立思考，终身学习”这句话将鼓励我一路前行。

## 拓展训练体会心得篇八

现代社会飞速发展，对于我们担负执勤处突和维护社会和谐稳定的. 特警队伍来说，如何确保在各种情况下的任务完成是我们当前工作的重点。支队于3月2日开始了为期三个月的强化训练生活。自训练的第一天，我就感觉到了训练生活的紧张与劳累，深刻的体会到我们的身体素质较一名优秀的特警队员的要求还有很大的差距，距离成为一名合格的特警队员还需要更加刻苦的训练，需要我们学习的东西还有很多很多.....。

当代警察，不仅需要较高的文化素质，较强的应用能力、适应能力，而且需要具有坚强的意志，顽强拼搏的精神，用训练来培养这种精神是最佳方式。在培养意志和拼搏精神的同时，更培养了队员组织纪律观念。

对于我自身来讲，此次集训是我入警五年来公安工作涵盖最为全面的一次，这次学习内容对于自身来说重要性不言而喻，我也会把握好这次提高自己的机会，结合往年的集训经验，把此次训练任务完成好。

为圆满完成此次集训任务，我决心做到以下：

一、刻苦训练、加强自我管理能力。坚决做到每一个科目保质保量完成。

二、扬长避短、优势互补。参加此次集中训练的队员来自不同的中队，每一名队员都有优势的一项，也存在劣势的一面，为了能够取得共同的进步，我将时刻总结训练经验，交流训练心得，并且汲取兄弟支队的优秀训练方法，以达到事半功

倍的效果。

三、严守纪律、注重修养。保证做到遵守支队各项规章制度、严格执行大队一日生活制度，在平时严格要求自己，时刻注意特警形象。

特警队员要在训练的有限时间里，汲取无限的知识，发扬“不抛弃、不放弃”的攻坚精神，培养瓷都特警“居则有礼、动则有威、攻无不克、坚不可摧”的精神，培养一支“心坚如铁、志强如钢，攻必克、守必住、打得赢”的攻坚队伍。用对人民群众负责、对自身安全负责、对执法执勤工作负责的高度的责任心严格落实训练，取得训练工作综合素质的切实提高。