

# 单杠训练心得(优质6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 单杠训练心得篇一

背摔，注意同事之间的信任。这种信任是不能掺杂任何虚假的，一点点的怀疑都会通过潜意识的行动表现出来。我太害怕了，所以摔倒的时候弯了膝盖，撞到了同事的胳膊。由此，我深深明白，真正的信任是发自内心的。只有相互信任，才能充分发挥团队每个成员的能力，达到最完美的效果。

我相信“毕业墙”是一个拓展项目。

对于每个人来说都刻骨铭心□4.2m的高的光滑墙壁，在不借助任何外力的情况下，要求整个团队人员都攀爬上去。这对于我们这些平时不多锻炼的人来说很难想象，随着教练的一声令下，大家就迅速地制定方案，在这一环节，我看到的是男同志们都争先恐后地做人梯，是一个个坚强有力的臂膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨的通红的脸和踩在他们肩上、腿上深深地印痕。由于中途有违规操作行为，教练下令我们重新攀爬了两次，虽然大家都已经很累了，但是我们没有任何怨言。尤其是小张、阿勇、阿丹他们四个让我更深刻地意识到了个人在团队中的重要性，如果因为个人的小小失误，就影响到同事甚至是整个团队，他们四个人明明已经累到快要撑不住了，小张的一声“相信我们”，触动了所有队员的内心，大家纷纷掉下了眼泪，但是眼泪打不败我们这支钢铁般的队伍，我们擦干了眼泪，继续攀爬，最终，我们顺利的越上了4.2m的“毕业墙”。

拓展训练是一种挑战，挑战的不仅是体能，更是意识，挑战

的不仅是个人，更是团队。训练虽然只有短短的两天时间，但我想这次训练给我们每一个人留下的却是一笔永久的精神财富，它增强了我们的自信心，磨练了我们战胜困难的毅力，教会了我们超越自己，完成了看似根本不可能完成的任务；它教会了我们任何时候对队友不抛弃，不放弃，更增强了我们的团队意识；它教会了我们在以后的生活中更加坚持，在以后的工作中更加认真敬业。感谢为我们提供了这样一次宝贵的机会，让我们得以成长。

我相信缘分，既然缘分让我们这样一群敢想敢干的人遇在一起，就让我们更加珍惜这份缘，珍惜缘分让我们共同组建的这个家。

## 单杠训练心得篇二

x日，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟皇冠两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字赢，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触最深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的第一时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做第一批往后倒的人，我是第一批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗？然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也第一次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利领先于皇冠队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，第一个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在最前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来最触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体

语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子，我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的需要第一时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只懂得一个劲的拼业绩，这是我们第一次这样手拉手，第一次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从最初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品？有没有活动？可以去哪里吃饭？往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

## 单杠训练心得篇三

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

这次拓展训练，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个方面加以改进。一是调整心态，焕发。作为一名部门负责人，他的心理素质的表现将直接对下属工作情绪产生影响。如果做到既不急噪，又冷静果断，就会营造一种轻松的工作氛围，使人心情舒畅。否则，将会使他人感到烦躁和压抑，失去工作信心。不论是领导还是员工，他的将是他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

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!最后感谢公司的同事,感谢笑翻天乐园的教官们!

## 户外拓展训练心得体会附加篇

在“孤岛求生”这个不太起眼的项目中,我却有着极其深刻的体会。这个项目我们队做得是比较成功的,配合默契,动作迅速。但令我感触最深的还是教练的一席话。教练了我们成功的原因,大家都没有以个人为中心,考虑的都是整体,因此能够及时发现问题,以最快速度找到解决的办法,并得到了大家的认同,才能使工作能够有条不紊地开展下去。但同时也有不足之处,最高指挥者纵观全局,心里很明白却表达不清,与他人沟通不够;中间层虽有好的想法,却苦于自己所在的位置(哑人岛),因而难于得到其他人的理解;最底层只顾发表自己的见解,议论过多,没有注意听从指挥。由此引申到我们的工作中,身处不同的职位,有着不同的角色,从个人的角度出发,总会有这样那样的矛盾。要想使大家凝聚为一个整体,必须各守其职,各尽其责,及时沟通,排解矛盾,使大家有着统一的认识,共同朝着一个目标而努力,这样才会取得成功。真有听君一席话,胜读十年书之感。

通过“穿越电网”“冲出亚马逊”“毕业墙”协作项目比赛结束后给我的感悟是:其一,集体的协作精神非常重要,一个人的力量是有限的,个人要服从集体利益,只有大家齐心协力才能共渡难关。其二,任何一个团队,都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力,大家都应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,要有个详细的策划,再加上领导最后的系统决策,才会避免做些无用功。其四,团队中成员的相互交流和沟通是非常重要的。

与实际工作相联系,我最大的感受就是:其实每个人都是很

坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来；有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快，自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，我们将攻无不克！

## 单杠训练心得篇四

说起拓展训练，我还是很有感触的。自从20xx年毕业以来，我参加的拓展训练共有三次。除了咱公司参加过两次外，以前还跟开发区党委参加过，那也是我第一次接触拓展训练。所以说，拓展训练对我一点也不陌生，甚至可以说是熟得不能再熟的老朋友。

尽管参加了很多次拓展活动，但每一次都有不同的收获与感悟。笑翻天乐园拓展的游戏形式非常丰富，有需要转动脑筋的，也有需要付诸体力的，更多的是需要依靠团队通力合作的。不管是哪一种，我们都可以从中汲取一定的道理，进而应用到我们的实际生活中。毫不夸张的说，有时候一点点不经意的体验与感悟，甚至会影响我们的一生。

记得第一次参加拓展训练，那还是在四年前。当时是和开发区党委成员一起参加的。由于我们平时很少在一起，基本上都相互叫不出名字，所以那次拓展对大家的挑战都很大。可

就是这样的情况，在经历了一个个拓展活动之后，大家不但相互熟悉起来，而且还彼此信任，甚至达到了荣辱与共的程度。虽然我们的团队大多都是年龄偏高的人士，但大家在处理问题上，毫不逊色。那次活动还有一个比较大的亮点，就是活动本身都是比较“刺激”的，比如“高空速降”、“穿鱼网”、“攀岩”，还有就是终级难度的“毕业墙”。尤其是最后一项活动，这么大的难度，我们的团队无一落下，全部通过，不管是年龄偏大的老同志，还是年龄小一些的。即使是大家在通过了之后，在那一瞬间，仍然有很多人不相信自己能够做到。没错，这就是潜力！

后面两次拓展活动都是跟咱公司一起参加的。我们公司规模相当庞大，很多同事都相互不认识，参加这样一个活动正是时候。尤其是这次，给我的感触很深。以前参加拓展我只是默默奉献的“队员”。

这次有幸被大家推举为“灾难队”的队长。就在被选出的那一刻，我突然间倍感压力，脑子里想了很多。有句话说的好，不在其位，不谋其职，当你在这个位置的时候，背后有一种强大的力量在推动着自己向前冲，这就是团队的荣誉感和责任心。这也是以前拓展训练中无法体会到的。随着拓展活动陆续地展开，大家都展示出了无限的热情，尤其是“巧拼七国”和“激情150”。

前一个游戏给大家带来了深深的思考，当游戏结果公开后，每一个人都在反思过程中的得与失，甚至展开了激烈的争论。以至于后来公司再一次邀请到和蔼文雅的牛奔老师，让没有参加过该活动的同事有机会体验到其中的乐趣。而“激情150”真的很“激情”，记得当时游戏进行到一半的时候，突然间下起了小雨。但大家热情高涨，已经不是天气所能左右的了。在一旁观战的其它队的队友，也认真地学习对方的战略和战术，为的就是尽可能好的取得成绩。想想当时那一幕，真是让人感慨万分。



时至今日，在笑翻天拓展活动已经过去一段时间。但某些场景和细节仍然萦绕在我们的脑海中，相信每一个人都有自己的感悟与收获。就让我们承载着拓展的激情，为将来的生活和工作开道吧，勇往直前！

## 单杠训练心得篇五

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

1、团队建设所谓团队，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到之后的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

2、凝聚力没有人明白接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在用心讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

4、总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

## 单杠训练心得篇六

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来。

一天的训练就始于图书馆门前的广场上，太阳不大，但是天气却是无比闷热。穿着作训服的我们汗流浹背，洪亮的吼声就从耳边响起，余光看去，同学们的眼中都是满满的期待，积极自信的状态感染到每一个人。

而一天的训练就是在这样热烈的气氛中展开了。在短暂的一天时间里，我学到了足以受益很久的东西。

### 团结

任何一个项目的完成都需要团队中的个体相互信任，相互支持。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，每个队伍都围坐一起总结训练情况。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情况联系起来，我想这也是素质

拓展的成功之处。

“同起同落”中，每个人都用背部相互扶持，去完成一个只有团结一致才可以完成的任务。专注无比的关注着那个明明白白却又很难达成的目标，用一种叫做团结的力量把我们这群认识不到一个小时的學生的心牢牢的结合在一起。两秒，我们实现了！用团结的力量！

## 信任

这些项目也让我试着去相信他人，而这种相信是一种责任相托，是一种彼此承担。在一个项目的开始，我们并不忍心将全身的重量压在另一个人的身上，我们担心，不忍，但这恰恰适得其反。当我们每个人都没有将完全重量托付给后一个人时，每一个人都在承受着加倍的艰辛。

有时候信任并非简单的字眼，信任就是全心全意将别人当做自己的依靠，信任他人有能力处理好，信任我们终可以共同完成一个目标。当我们在顺利完成了目标之时，我们渐渐发现，信任就是这样，在你的人生路上，无时无刻发挥着无可取代的作用。

## 团队领导力

作为团队中的一员应该充分发挥自己的能力和创造性；又要学会充分发挥他人的能力和创造性，并使两者互补，形成更强的创造力。没有协作精神是很难发挥自己的才能、实现自身价值的。这种协作精神是竞争机制下形成的，这是一种竞争合作，也可说是个性的团结协作。

在活动中，每个人都需要发挥自己的优势，为自己的团队加分，但是每个人也需要有自己的定位，确立一个有力的领导中心，以明确策略方向。因此分层管理、明确领导又极其重要。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。

## 在团队中发掘潜能

潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的'潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

一个优秀的团队可以带出一批自我开发，自我调控能力很强的队员来。因为这个团队有着健康的团队精神以及积极向上的团队氛围，信任，团结，责任是每个成员的信条，这样的团队则是一支有战斗力的团队，而这样的团队也是发挥潜力的信念来源地以及实施场所。

在生活中有很多的困难和障碍，面对这些不顺利，我们要敢于勇往直前，要敢于说不要害怕，发挥自己最大的潜力，自我超越，说不定只要坚持就会海阔天空，就会柳暗花明。自我超越的过程中，有的困难是客观存在的，我们不易改变，但主观内在的我们能够不借他人之手改变，而这种改变则需要内心足够的动力来克服并超越一切障碍。多数人心中都有限制自己创造力的矛盾，一种是相信没有能力实现自己真正在乎的事情，另一种则是自己给自己设置的障碍。我们害怕我们心中那个与生具来的“怕”字，生活中我们常常自我设限，面对种种难题不去尝试就轻言放弃，于是机遇就在指间流失，成功离我们越来越远。假如有什么使我们进步的太慢，那就是我们自己。自我超越，不仅要超越客观外在的障碍，而且还要超越自己的心理障碍，在我们心灵智慧的强光照射下，让这些困难无所遁形。再者，我们还可以体验超越过程中的酸甜苦辣，享受超越后的快乐。

在学校里，学的是理论东西，时时说的是团结、沟通、协调，但在生活中，一切都变成了以个人利益为前提，不懂得怎样把学到的理论与实践结合在一起。经过这次素质拓展，我学会了很多东西，体验到了团结的力量。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

食品与生物工程学院 殷雨婷

2015年2月28日，我参加了公司组织的在深圳龙岗区大鹏科普特生态园拓展基地的拓展活动，整整一天下来做了好几个团队活动，虽然身体累得筋疲力尽，手酸脚痛，但作为团队的一份子，尤其是作为\*\*\*整个大集体的一份子，我深感受到从这次拓展活动中收获很多心得体会。

### 一．确立统一的目标

建立高绩效团队首要的任务就是确立目标，目标是团队存在的理由，也是团队运作的核心动力。如果一个团队的队员没有统一的目标，而是各自各有自己的打算，终究将是一盘散沙。

### 二．要有明确的规则制度

从做“信息传递”的游戏中深有体会，有的队没有给队员们确立好规则，就会造成没用的牌重复翻，而需要的牌却老翻不到，也就乱而没有秩序，结果到最后甚至一个牌都没翻到，而有的队给队员们以某个参考点立好规则，让每个队员都记住翻了以参考点算起的哪一张牌和牌号，然后把这些信息都依次传递给自己的队友们，最后很快而有序地把全部牌都翻

到了。所以，在一个团队中应该有明确的规则制度，让队员们知道要做什么，做了什么，如何把信息传递给其他人，这样才能达到事半功半的效果。

### 三. 团队合作，团结一致

在动物界中，狼往往都群体出动，群体合作，可以猎杀比自己大的多的猎物，甚至连老虎狮子都畏惧三分，这就是团队的力量。一个人的力量很有限，但一个团队共同合作时，发挥好的团队协作能力，就会完成很多个人难以的事情。

### 四. 合理计划，分工明确

在做“激情90秒”的游戏中，第一次我们队没有做计划，没有做好人员分工，结果共花了4分钟多才完成了任务，连教练都生气极了。于是，在第二次我们队发奋图强，做好人员分工和时间计划，比如先分配好5个人做俯卧撑，8个人做跳绳任务，8个人抓杆子等，然后按照时间前后一一完成，最终只花了68秒就完成了整个任务，整整比第一次少了3分钟多，让我们都深感受到合理计划和分工的重要性。

这些心得体会对我以后的工作有很大的指导作用，因为我现在已成为一名项目经理，以后我将有自己的项目和工作团队。为了我的工作团队更好做好项目，达到事半功倍的效果，作为团队的领导者，我将树立一个明确的目标，制定明确的工作规则制度，制定好项目进度计划，做好人员分工，让团队的队员们都统一这个目标，按照制定的工作规则制度和项目进度，各司其职，共同努力合作完成工作。

### 拓展培训心得体会

作为xxxxx公司的一员，非常荣幸参加了公司组织的为期两天的xx-x拓展培训。进入技术中心两个月多月以来，在紧张而有序的工作中，我感受到了公司良好的企业文化和工作氛围，

在光电精神的影响下，我很快调整好了心态，逐步融入到了这个充满激情、富于创新与探索精神的团队。通过这次的培训，让我又一次感受到了公司对人才培养和技术创新的高度重视，以及技术中心上下一心，高度的凝聚力和团队的力量。

## 一、明确目标

每项任务，在着手开始执行时，必须首先明确任务的要求、规则和标准，不能是盲人骑马走哪算哪，一定要质量和效率优先。对个人而言，这要求我们必须具备一定的对问题的领悟力。在负责一个新的项目时，需要首先从多方面分析、论证，让各专业的项目组成员建言献策，把握问题的重点和难点，明确最终目标，这样才能为后期制定出简洁、高效、最优的设计方案做好准备。

## 二、制定方案

周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样既使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。这在培训中得到了强烈的体现，如果没有好的任务规划，单凭蛮力和汗水是不可能有好结果的。

## 三、团队协作

人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。世界从来都不是凭一己之力能改变的。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就很难出成绩。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，

就能形成一支无坚不摧的团队。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。

#### 四、执行力

强有力的执行，没有任何借口，是保证每项工作按计划顺利完成的保证。这次培训的全过程中，所有的队员都为团队完成各项比赛贡献了自己的力量，发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，克服各种困难，严格按照既定计划执行，才顺利地完成了各项任务。

两天的培训很快结束了，但从培训中我们的所思所悟，将是我们一生受用的财富。培训中，从“收获季节”到“完美乐章”每一个项目都无时无刻不在诠释着团队合作的理念。每一个活动的完成都需要我们明确目标，制定出完美的方案，并坚决执行才能取得最后的胜利。

通过这次拓展培训，让我们在轻松愉悦和充满激情的活动中，感受到了自己的“童心”和“能量”又一次回归。我们会带着这种饱满的激情，投入到以后的工作中去。