

2023年拓展课心得体会(优质10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

拓展课心得体会篇一

拓展训练这一活动在现代社会越来越受到重视。它不仅可以增强个体的身体素质和心理素质，还可以培养个人的团队合作能力和领导力。参加拓展训练不仅是一种体验，更是一种成长。在这篇文章中，我将分享我个人参加拓展训练活动的感受和收获，希望能够给大家带来一些启示和帮助。

第二段：体验过程

我参加的这次拓展训练活动是在一个山区举行的。在整个活动中，我们需要完成很多任务，有的是个人任务，有的是团队任务，还有一些需要站在高处完成的任务。在完成的过程中，我体验到了风雨飘摇、山泉欢唱的感觉。尤其是在完成一些刺激性更高的任务时，我体验到了紧张、兴奋和恐惧等情绪。不过，通过自己的努力和团队的支持，我最终克服了这些负面情绪，完成了任务。

第三段：收获与启示

通过这次拓展训练活动，我收获了很多。首先，我更加深刻地认识到了团队合作的重要性。在参加任务的过程中，我发现只有当我和我的队友们密切合作，才能够顺利完成任务。其次，我意识到了自己的领导潜力。在拓展训练活动中，我时常能够给队友们提出一些解决问题的好方法，并真正地让我的队友们认同和信任我。这让我深刻认识到了领导的重要

性。最后，我在拓展训练活动中还体验到了真正的团队生活，这种生活方式令我很有感触，也让我理解了更多的人性，产生了新的思考。

第四段：如何经营团队？

在我看来，拓展训练活动是经营团队的一个非常好的方法。在经营团队时，我希望能够采取下面的一些策略，从而达到更好的效果。首先，要注重团队建设。为了让团队获得成功，我们需要注重团队内部的建设，建立深刻的人际关系、激发队员的潜力、互相信任和支持等身心极其重要的环节。其次，要注重领导者的角色。领导者是整个团队的核心，他需要负责整个团队的运作，指导团队达成目标。最后，我认为要注重人性的体验。在经营团队时，我们要尊重队员的人性，用真心而不是权威去推动团队成员成长，要在共同的任務中感受到团队内每个成员的个性、情感和习惯，建立深刻的感情联结和信任关系。

第五段：总结

在总结这篇文章的时候，我想说的是，参加拓展训练活动是很有必要的。它可以帮助个人提高身体素质和心理素质，同时也可以增强个人的团队合作能力和领导力。通过这次活动的体验和收获，我深刻认识到了团队合作的重要性，更加了解自己的优势和潜力。如果你也想参加拓展训练活动，那么请不要担心自己会挑战不了。相信团队的力量，发挥自己的潜力，你也一定可以完成任务。

拓展课心得体会篇二

趣味拓展是在课余时间用来娱乐的一种方式，不同于大多数的娱乐活动，趣味拓展常常与团队合作息息相关，因为很多时候，需要大家齐心协力才能完成任务。本人最近参加了一次趣味拓展活动，获得了许多经验和感悟，下面将分享一下

我的体验和体会。

第2段：趣味拓展体验

在参加趣味拓展的活动中，我和我的队友们一起完成了许多有趣的任务。其中一个最难忘的任务是，我们用绿色的竹子和黄色的绳子建造了一个高12米的高塔。我真的感到非常的兴奋和振奋，因为这是我们团队的合作成果。除了建造高塔之外，我们还需要解决其他复杂的难题，例如完成一个需要全队一起通关的游戏，在30分钟内完成一个高难度的拼图等等。从这些任务中，我真正体会到了团队合作的重要性，这让我感受到了前所未有的成就感。

第3段：趣味拓展的好处

趣味拓展的好处是它提供了一种开放性的框架，让参与者在—一个非竞争性和充满乐趣的环境中发挥自己的才能。通过这种方式，趣味拓展活动可以激发员工的创造力，培养他们的合作精神，提高他们各种技能。这对于现代企业来说是至关重要的，因为企业需要有基础的团队合作和跨部门的协作技能。通过趣味拓展，员工将找到一种可以尝试新技能和展示自己特长的平台，这将不断增强员工的信心和动力，提高团队的凝聚力和效率。

第4段：趣味拓展的技巧

尽管趣味拓展活动看起来很简单，但在完成它时需要一些技巧和技能。首先是沟通技巧。该活动的一大重点是让团队成员实现更好的沟通和交流。因此，活动会把团队成员分配到小组，然后根据接受任务和完成任务的方式来评估整个团队的表现。其次是计划和组织能力。这项活动需要确定行动计划以及明确每个团队成员的责任。最后，信任和尊重的重要性。在趣味拓展活动中，你得相信你的队友们的能力，并且你需要尊重他们的权利以及他们的决策。

第5段：结论

总之，趣味拓展活动是一个有利于团队发展的创造性活动。这个活动能够提高参与者的沟通、计划和组织能力。通过跨部门的协作，企业团队可拓展新的领域、提高员工的信心并增强整个团队的凝聚力。这种体验会给参与者留下深刻的印象，并有助于他们了解自己，理解不同的工作方式，从而实现团队的成功。

拓展课心得体会篇三

之前我只知道，情商[eq]又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。但是，到底什么是情商，情商包括哪些内容？这个具体的我还真的不太了解。偶然听到舍友讨论丽姐的《情商拓展》这个选修课，说：“丽姐上课的课堂气氛很活跃，丽姐下课比较快，丽姐是个很“变态”的老师，等等”于是，怀着一种好奇心，我选择了丽姐（9—16）周的课，来亲眼目睹丽姐是如何的“变态”法。

第9周星期二晚上，我提前十几分钟来到了时习楼a307教室的门口等候，看看丽姐是何许人也，又是如何的“变态”的。很快就要上课了，一看，额，老师挺淑女的嘛！我靠，一开口才知道原来是一女汉子也。老师大致介绍了她自己，还有这门课课堂的一些纪律问题，还说这是一门不用说人话的课，在丽姐的课堂上可以不说人话。这点深深吸引了我，因为很多时候我也不喜欢说人话，喜欢说一些鸟语，别人都不理解，就连我家人都说我脑袋不正常，神经病什么的。认识丽姐，我就像遇到了知音，知道了这世界“变态”的人、“神经病”的人还挺多的，不止我一个，心里踏实多了。哈哈！

真心喜欢丽姐这门课，我对去上这门课的积极性很高，每次课都会到。有一次去到了教室门口，却看到丽姐在教室门口

上贴了一张写有“有事不能来上课，停课一周”的通知，顿时心里有一种失落感，要是其的课的话，不知有多高兴呢。在丽姐的课上学到了很多东西，首先，知道了情商包括的主要内容：一是，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能更好的完善自己人格，创造自己的生活。二是，能妥善管理自己的情绪。即能调控自己；三是，自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是，认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理。即领导和管理能力。其次，情商水平高的人具有明显的特点：一是，社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感。二是，对事业较投入三是。为人正直，富于同情心。四是，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。再次，丽姐告诉我们一些我们非常感兴趣的增高、减肥的方法：一是，健身增高并不是每天都锻炼，持之以恒，而是要三天打鱼两天晒网，因为要给骨骼一个缓冲的时间。二是，每天晚上睡觉前轻轻的按摩小腹，久而久之，就可以减掉小肚上的的肥肉。是的，自从听了丽姐的话之后，我每晚睡觉前真的这么做，结果还真的有点效果呢，小肚上的肥肉没有那么明显了。我会一直坚持下去，把自己讨厌的赘肉减掉，做个向丽姐一样苗条的女孩。

我们，要在保护自己生命安全的前提下去做其他的事情，因为生命是宝贵的，每个人都只有一次生命，我们要珍惜生命。“你比划，我来猜”这个游戏很有趣，当时我也积极参与了，我和我的伙伴一个比划一个猜，虽然只猜出了两个，但是我们玩的很开心。而且丽姐通过让我们玩这个游戏，让我们知道了我们在与人交往、沟通中要学会换位思考，这样别人才容易明白你所要表达的是什么，这样才会更容易找到彼此的共同点，更好的相处。

总之，喜欢丽姐的“变态”，和丽姐相处的这几周很开心，也学到了很多东西，希望以后还有机会上丽姐的课。同时，

谢谢丽姐给我们带来的愉快心情！

拓展课心得体会篇四

草原之美让人心旷神怡，踏上草原的拓展之旅不仅能够锻炼人的身体素质，更能够挑战人的自我。我曾有幸参与一次草原拓展活动，让我深刻地感受到了草原的壮阔和自然的力量。

第二段：经历与感想

我们的拓展活动在一个广袤的草原上进行，分组前我们得先团结协作完成一系列的任务，其中有摔跤、攀岩、穿越等多项挑战，除了给身体带来了极大的磨练，也增强了我们的信心和团队合作意识。在草原上穿越，我们提着人字担子穿越一片野花盛开的草地，又闯过一片密集的林区，不时跨过草原上的河流溪水，每次新的拓展任务都离不开我们之间的默契配合，直到成功到达目的地，收获了喜悦和满足。这次拓展活动让我感受到了团队合作和个人的挑战结合的力量。

第三段：草原的给予与教育意义

草原不仅风景优美，更给予了我们很多启迪。在草原上，我们能够看到不同种类的植被和动物，领略到自然之美。同时，在拓展过程中，我们也学会了尊重和保护环境，这也是草原给予我们的教育意义。我们应该积极关注和保护草原这一珍贵的资源，让它成为我们生命环境中的重要组成。

第四段：人生价值与拓展境界

在草原拓展活动中，我们得到了许多欢笑和成就感，而更重要的是我们突破了自己的格局和拓展了人生的视野。在团队合作和个人挑战的交织中，我们应该坚持自己的价值观和目标，这也是人生的总体目标。在草原上，我们不仅是个体，同时也是团队的一份子，在团队中发挥个人的才能和智慧才

能更好地构建和谐的局面。草原拓展不仅是身体的锻炼，更是一次心灵与感性的拓展，让我们更好地体验人生的价值和深度。

第五段：结语

在草原拓展的旅途中，我们并没有只关注到目的地，而是更多地关注到旅途本身的体验和收获。我们成为了实现自我价值和展现团队合作的绝佳载体，在草原这样的广袤区域中沉淀出了自己的灵魂和格局。草原，就像我们人生旅途中重要的一站，让我们明晰自己的目标和前进方向。草原拓展活动不仅是一次挑战和体验，更是一次探索和真正意义上的旅程。

拓展课心得体会篇五

随着全球化的进一步推进，越来越多的企业开始重视扩大业务拓展海外市场。而我所在的公司也不例外。为了更好地完成这项任务，我们进行了一次外拓展，取得了不少的收获，我在其中也有所体会。以下是我的心得体会：

一、注重人际关系的建立

在外拓展过程中，和当地的人建立良好的人际关系尤其重要。这包括和当地的合作伙伴、供应商以及当地客户的建立。在沟通中，要注重尊重当地文化和习俗，切忌以自己的方式为标准。同时，对于当地人的需求要进行深入的了解，从而更好地适应市场。

二、注重品牌形象塑造

品牌形象对企业的业务扩张至关重要，因此在外拓展过程中，要注重品牌形象的塑造。这包括品牌名称、标志、宣传文字等方面的完善。同时还要考虑到当地的文化和市场习惯，根据不同的情况进行调整和改进。

三、注重本地化战略

企业要在海外市场取得成功，首先要有本地化战略。这包括市场调研，找到符合当地市场需求的产品和服务，甚至要根据当地的特点和需求进行定制化。同时还要针对当地的市场习惯进行营销策略的调整，以适应不同的市场环境。

四、注重品质管理

在外拓展过程中，品质管理是一个至关重要的方面。一个企业的产品和服务质量直接影响到市场的反应和口碑。因此，要从供应链管理、生产、交付等多个环节上注意品质控制，尽量减少质量问题带来的损失。

五、注重团队建设

团队建设是每个企业成功的重要保证。在外拓展过程中，团队的默契和配合尤其重要。只有通过良好的团队协作，才能更好地完成任务，取得更好的业绩。为此，企业要注重人才引进和培养，加强团队建设，不断提高团队整体素质和业务能力。

总之，外拓展是企业前进的必经之路。在这个过程中，我们需要注意人际关系的建立、品牌形象的塑造、本地化战略的制定、品质控制、团队建设等方面。只有将这些方面做好，才能在海外市场上获得更好的业绩和品牌效应。

拓展课心得体会篇六

已是夏日浓成荫。离开了空调间的懒散，脱开手机的引诱，你我站在浓荫边的烈日下，汗如雨下。这个夏天，新的你我站在这里。

太阳升得很早，晒得很猛烈，就恰似张牙舞爪地迎接我们接

受挑战。都说站军姿很累，双手闭拢，紧贴裤缝，身体前顶，我们朝着火辣的太阳，一动不动地站好。汗珠在脸上，后背，手臂，大腿是一点，一点往下滑，不停地消磨着我的耐心。缓缓热风吹过，发丝一下一下滑过脸庞，不停地挑战着我的意志；接着周围不断有人倒下，一声两声地“报告”，不停地催着我走向旁边的那片浓荫。

我看着那片浓荫，心生许多遐想：如果你我坐在那儿，喝着水，享受清风慢慢吹过，没有汗水的酸臭，只有我们的欢声笑语。

但，那又有什么意义？我们熬过了中考，熬过了风雨，又怎会惧这点烈日。世上还有千千万万的人在受苦啊，这点烈日又算得了什么。我不再向往那片浓荫，转过头，咽下到嘴边的“报告”，坚持着站好，不畏汗珠落下的骚痒，不畏脚底的酸痛，不畏头顶骄阳的难受。

夏日浓成荫，清凉羽，而我已不再向往。

拓展课心得体会篇七

“春暖花开时，外延活动始”正值阳春三月，在这万物复苏的美好季节里，外延部一场别开生面的拓展活动在公司食堂三楼羽毛球场激烈进行着，分组、站队、报人数，很快四个比赛队伍就成立了，在啦啦队的加油鼓掌中，队员们以饱满的热情投入到了接下来的团队游戏比赛中。

拓展游戏包括合力吹气球、多人绑腿，人椅等多个项目，这些游戏项目不仅给我们带来了欢乐，还让我们从中领悟一些工作及生活中的道理，在玩乐中受益匪浅，这种寓教于乐的拓展方式，给了我们别样的体验，让我们感受很多，也学到了很多。

团队效率之一——随机应变齐协作合力吹气球是两个团队比

赛开始时随机抽取自己在游戏中参与的角色，并且要在最短的时间里扮演好自己所属的角色，与队员们配合完成将气球从吹鼓到坐爆这一系列的动作，这个游戏充分考验了队员们的应变能力和协作能力。

团队合作之一——步伐一致有规范

多人绑足游戏是每队有四名成员，相邻队员将腿并列绑在一起，且在最短的时间内抵达目的地，游戏开始前两个队的队员们已经在紧张的商讨着对策，甚至开始了紧凑的演练，比赛开始后，团队的不同表现方式造就了比赛结果的悬殊，“眼见为实”让我们清晰直观的意识认识到团队合作规范一致的步伐，团队默契配合的关键和方法。

团队动力之一——公平公正互竞争

这些拓展活动都是四个队伍的互相竞争，竞争把队员们的积极性调动起来了。每一个游戏的速度、配合都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，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，优秀的团队更需要竞争！

经过这次的拓展活动，让我们意识到了团队合作的重要性，让大家相互之间更加熟悉，改善人际关系，增进对集体的参与意识与责任心；感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在工作中发挥团队合作精神。把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样部门才会不断成长，公司才会不断进步。

拓展课心得体会篇八

早就听说国庆节要和哥哥爸爸一起去攀岩。

这一天，天气晴朗，阳光灿烂。哥哥一家早上先走，我中午等爸爸走。我太羡慕嫉妒我弟弟了。“为什么他可以先走，我不行。”我的胃里充满了抱怨。

中午听到弟弟刚到的消息，我就嘴硬了。我们终于出发了。我问爸爸：“我们去哪里攀岩？”爸爸详细回答：“四川省成都市大邑县鹤鸣山大坪村一个……”我父亲还没说完就被打断了。“好吧，我知道了。”开了两个小时的车，我们来到了鹤鸣山大坪村。这里的农舍，都是建在山坡竹林的怀抱里，错落有致，开阔开阔，上下显露。我们开车进了一家农舍。家里的房子是四川最典型的砖房，很古风。我听说从这个农舍上山很快就会到达目的地。车还没停稳，我就迫不及待地下车，拿起头盔向山上跑去。虽然海拔高，但可能是因为我太激动了，起不来。一路上，鸟儿在竹林里回荡，清脆悦耳，仿佛在告诉我：“加油，快到目的地了。”

很快，我们就到了目的地，第一眼看到的的就是那块石头。岩石像六层台阶一样堆积，几乎没有立足点。这吓了我一跳。往下看，哥哥开始爬。看着哥哥的攀登，我发现攀登简直是“难上青天”！哥哥爬了一个小时了。

轮到我攀岩了。我哥哥帮我系好安全带。安全带上要挂一个小挂钩，尼龙绳要穿过小挂钩到达终点。我决定鼓起勇气试一试。刚开始爬山的时候，我觉得并没有想象的那么难，所有的困难都是可以轻松解决的。我接近尾声，却遇到了大麻烦。一个接近九十度的角度，像一个大台阶。虽然有很多洞，但是不能踩。我试了很多次，都起不来。我急得快要哭了。我决定最后一次尝试。不知道是什么力量把我推上来的。我成功了！

我成功地从攀岩中找到了乐趣，我从攀岩中学到了真理。我要去攀岩，然后——各种“问题”。

拓展课心得体会篇九

外拓展是一种在现代社会中越来越流行的活动，它可以帮助我们开拓视野，拓宽思路，增进交际能力，促进团队协作等。在过去的一年里，我也参加了一些外拓展活动，并获得了一些心得体会。通过这篇文章，我想和大家分享一下我在外拓展过程中所得到的五点经验。

首先，外拓展过程中我们需要不怕挑战，勇于尝试。在外拓展中，我们很可能会遇到一些自己从未遇到过的事情，比如爬山、穿越森林、高空飞跃等等。面对这些陌生而又具有挑战性的任务，我们首先要表现出的就是勇气和决心。不管前面有多坎坷不平，我们都要坚定地往前走，不断尝试，从而逐渐掌握技巧，克服困难。

其次，外拓展中我们需要充分尊重队友，并与伙伴们互相帮助。在外拓展活动中，每个人都扮演着不同的角色，但我们的目标是共同完成一个挑战。所以，在这个过程中，我们必须充分尊重彼此，并且在需要帮助的时候主动伸出援手。这种互相扶持的行为，可以让我们更好地融入集体，促进队伍团结。

第三，外拓展中我们需要有良好的心理素质，保持一颗平静的心态。在外拓展过程中，我们可能会遇到一些意外情况，甚至是一些危险的时刻。而这个时候，我们必须保持头脑清晰，情绪稳定，尤其是在紧急状态下，必须迅速冷静地制订应对措施。

第四，在外拓展中我们需要有独立思考和合作精神。一个好的队员不仅要有自己的思考和想法，更要有合作精神。我们要学会沟通交流，与队友们共同探讨问题，并在团队中寻找平衡、优化方案。这样才能充分发挥每个人的特长，使团队成员之间的配合更加默契，从而取得更好的成绩。

最后，外拓展的过程不是结束，而是一个不断成长和超越的过程。我们应该从活动中总结经验，不断反思自己的不足和不完美之处，不断调整自己的状态，达到自我提升的目标。只有在这个过程中，我们才能真正地得到成长，为我们今后的升职晋级、事业发展、团队合作等方面打好坚实的基础。

总的来说，外拓展不仅是一项个人活动，更是一个有机的群体体验。我们需要遵循团队规则，发扬集体精神，促进队伍凝聚力和协作能力的提高。仅仅通过五段中的几个点是远远不够的，更多的应该是在实际的活动中去体验，去理解，去领会，亲身尝试后才能得出更准确和更深入的结论。

拓展课心得体会篇十

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学生的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俱来的“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观点立好规则，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。

作为一名技术人员，每天的工作、生活相对枯燥，有时缺乏年轻人应有的朝气和激情。在公司各级领导和人力资源部的周密安排和组织策划下，这次的拓展活动取得了圆满成功，得到了参与人员的一致认可和高度评价。通过这次培训，使我们在丰富多彩的节目，精彩纷呈的活动中，受到了身心的洗礼，让人感悟良多。结合拓展培训中受到的启发和技术中心工作的特点，对这次培训主要有以下几点感受和分享给大家：

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，这样即使能及时纠正偏差，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。