

2023年拓展训练自我评价(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

拓展训练自我评价篇一

公司为了使我们的团队更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地组织九华山野外拓展训练。虽然仅有短短的一天时间，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。

从猜数字、空中抓杠、不倒森林、避雷区、数字30秒中，我们看出，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标和任务就能够完成得又快又好，才能获得最终胜利。

在所有的训练中，给我印象最深的就是“空中抓杠”这个项目，它让我相信一切皆有可能。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，前途的不可测往往使人畏惧不前。在工作中，许多事情往往无法预见其结果，使自我裹足不前。但拓展训练使自我猛然醒悟到在今后的的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自我的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自我更清晰地认识到自我身上潜伏的能量，增强了自我克服困难，迎接挑战的信心与决心。从此也能够看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练

的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，并且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，从新认识自我、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。仅有众志成城，在有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

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十分丰富，评价起来，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，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自我应当做什么，又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。
- 3、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，经过分析、确定，充分了解它的本质，经过组织、协调到达目标，经过沟通交流，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，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，构成力量的整合才能完成共同的任务。
- 5、作为领导，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团体、完美的团队。
- 6、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一向潜伏在身上，而自我却从未真正运用的力量。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和评价。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领

悟了创新的重要意义。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。

拓展训练自我评价篇二

公司为了更好的培养我们的团队精神和不断挑战自我的本事，特地在万仙山拓展训练基地组织了为期两天的拓展训练。参加完这次拓展训练，对我来说，从心里上有一个新的洗礼，让我懂得了不仅仅是团队的精神，协作的重要性，更让我在繁忙生活中去停下脚步，去思考自我、挑战自我。

在去万仙山的路上，教练让我们每一个人起了一个代号。让我们忽略我们的名字、性别、职务，以便让我们更好地投入到拓展训练中去。就这样，在欢快的笑语中我们来到了万仙山。由于时间紧迫，到了万仙山之后，我们卸下装备，就开始准备进行小组随机分配，在规定的时间内，我们完成了队名、队呼、队歌的建立。我们的队名是“第一队”，队呼是“团结合作，永争第一”，队歌是“团结就是力量”的“改革版”，融入了我们自我队呼资料。在这两天的时间里，我们的项目主要有以下几项：信任背摔、电网逃生、达芬奇密码、共建家园、活力鼓掌。

1、信任背摔

信任背摔，无疑讲的就是团队的信任。站在1米7高的台阶上，信任了队友，大胆的躺下去，你才不会受到伤害，相反，你不信任队友，躺下的一瞬间，你动摇了，身体发生了倾斜，伤害的不只是队友，还有你自我。这个项目我评价了三点：一是相信自我；二是信任他人；三是让他人信任自我。仅有人与人之间增加了信任感，团队的凝聚力才会增强，才会给工作带来无穷的正能量。

2、共建家园

当教练把任务分给我们的时候，我当时就迷茫了，一个很抽象的问题，无从下手，更不用说怎样去解决了。过了一会和其他小组的简单沟通后，才明白这是一项团体参与的项目。就像我们在公司，每个部门都是一个独立的单位，但要完成一项公司下达的任务，是需要公司里的各个部门共同协作完成的。刚开始之所以想不出答案，就是因为缺少与其他小组的沟通，对其他小组有抵触情绪，把其他小组误以为是竞争对手，到最终的结果就是没法完成任务。

工作中不正如此吗？每个公司都有几个基本的部门组成，说不上孰重孰轻，只能说再配合上密切与否。配合密切的，我相信，这肯定是一个充满活力团队，企业也会是一个快速发展的企业。

另外还有电网逃生和达芬奇密码，我的感受就是当一个团队接到一个新的任务是，首先要站出来一个强有力的决策者，也就是领导者。在领导者的带领下，集合大家制定一个切实可行的方案，方案制定后，下头就是团队的各个成员要毫无条件的执行，千万不要再执行过程中找出各种各样的理由和麻烦，因为这样给整个团队带不来什么好处，只能影响整个团队的工作。所以，从这两个项目说明，在一个团队里，决策者(领导者)和执行者(基层人员)同样重要。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。经过训练，过去的我只明白能够去做能够做到的，此刻的我才明白有了团队就有了坚强，我还能够去做很多想都想不到的事情；过去的我只明白团队需要自我去奉献，此刻的我明白自我是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，此刻的我才明白信任团队更重要。

经过训练，我的体会如下：

- 1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。
- 2、无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅仅会浪费时间，更会一事无成。
- 3、关键时刻，要沉着冷静，要用进取的态度去应对工作，应对人生，不断征服它。
- 4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的确定和决策，否则就会贻误战机。
- 5、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自我，我们最难战胜的敌人就是我们自我。

拓展训练自我评价篇三

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，但更重要的是对自我、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，一支富有活力的团队也是必不可少的。

有感一：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，大家来自不一样的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的本事也参差不齐。

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。

有感二：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，我看到的是我们在进取讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标仅有一个，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。

有感三：尝试与执行力“摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，团体的力量，当一个办法不行时，立刻有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着....

有感四：评价参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是评价，说得最多的也是评价，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评价，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，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，评价未尝不可，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评价，在我们的工作中，生

活中需要评价的地方太多了，有评价才有提高，有提高才会提高。

评价能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也仅有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

拓展训练自我评价篇四

这次拓展训练有苦有累，有欢笑有泪水。11月中旬公司组织所有员工，参加了一天的拓展训练，我领悟到仅有我们释放活力，勇于挑战自我了，并把自我的一切与团队融入在一齐，以贡献自我，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才能使我们的团队在激烈的市场竞争中永远立于不败之地。

一切皆有可能，超越自己就能够创造奇迹，只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。所以，在我们的工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，进取努力，付诸行动，就能够战胜一切困难，就能够完成别人认为难以完成的任务。

按照教练的要求，我们被分成了三队，每队选一名队长，一名秘书，取一个队名，一首队歌和一句口号。在开始项目前我们就明白此次训练我们唯一要做的就是配合，需要我们每一位队员的通力配合，更需要我们每队的紧密团结，我们才会打造一个完美的，出色的团队，才能成功地完成各个训练项目。

有人说：活力是个天使，能够使你提高，能够让你获得成功，也有人说：活力就是恶魔，能够让你浮躁，能够让你直面失败。无可否认，活力在随波逐流的世界总有着矛盾的两面，但却有人忽视了，年轻不怕失败，年轻就会努力，年轻需要活力。而更多的是需要我们将活力投入到生活与工作中，而此次拓展训练就是去让我们释放活力，挑战自我。

这次拓展训练给我留下了极深的印象，得到的知识与心得体会也十分丰富，评价起来，有以下几点：

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自我的位置，充分论证，最终一举经过。

3、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，经过分析、确定，充分了解它的本质，经过组织、协调到达目标，经过沟通交流，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，构成力量的整合才能完成共同的任务。

5、作为领导，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团体、完美的团队。这是我从教师的讲解里领会的一种精神。

6、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一向潜伏在身上，而自我却从未真正运用的力量。

7、一个英明的“领导”：团队在运作时，必须有一位身体力行的领导，制定团队的目标，选择可行的方法，鼓励、引导大家，发挥每个团队成员的能量。那个失败的小组也有领导，可是他置身事外，不能理解困难究竟在哪里，导致了指挥的脱离实际，团队成员也不满，无法以最快的速度达成目标。

8、团队关系必须融洽：彼此信任、鼓励远比批评、指责更容易构成强有力的团队精神，更容易达成团队目标。请问指责有助于解决问题吗团队精神的最高境界是什么是全体成员的向心力、凝聚力。这是从松散的个人集合走向团队最重要的

标志。在那里，有着一个共同的目标并鼓励所有成员为之而奋斗固然是重要的，可是，向心力、凝聚力，必须来自于团队成员自觉的内心动力，来自于共识的价值观。我们很难想象在没有展示自我机会的企业里能构成真正的向心力；同样我们也很难想像，在没有明了的协作意愿和协作方式下能构成真正的凝聚力。那么，确保没有信任危机就成为问题的关键所在，而损害最大的莫过于团队成员对领导企业boss信任的丧失。

9、关注自我的事：当企业出了问题，大家通常比较容易找原因，并且大多感觉是别人犯的错，请问你自我有职责吗不要忘记那个喜欢指责别人犯错的学员，其实他自我却恰恰是最爱犯错的。

11、合理科学的方法：在失败中，成功的团队学到的是解决问题的方法，保证下次不会犯同样的错误，而失败的团队更多的是抱怨和指责。

12、不断的自我超越：任何工作都不会一蹴而就，高效的团队必须有一种成功的欲望，但又要有勇气理解失败，要把失败作为一种动力。

训练过去了，我期望留给我们大家的不仅仅是一份训练时的完美回忆，更多的是游戏中引出来的东西，更多的是思考，让我们共同努力，团结协作为企业的完美未来添上光辉灿烂的一笔。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和评价。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

期望此次拓展训练的结束是我站在更高一层台阶的一个开始！我将是一个很有行动力的人！我必须会成功！

拓展训练自我评价篇五

拓展训练心得之培养团队意识、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确职责，落实分工极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自我应当做什么，又思考怎样做好。在做团体拓展项目时，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。所以，在具体工作中，我们要明确分工、落实职责，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自我的位置，充分论证，最终一举经过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，仅有明确了前进的方向和最终需要到达的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，仅有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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，经过分析、确定，充分了解它的本质，经过组织、协调到达目标，经过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。所以有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。

它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应当怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的本事有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不一样面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，可是我们激发了潜质，发挥了本事最终完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个团体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成工作中又何尝不是如此呢团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一齐就能称为团队，并且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们应对最终一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻可是去，我们相互帮忙，最终成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

七、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，仅有构成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们应对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、懂得摆正自我的位置。在团队中既要发挥自我的长处与智慧，同时也要懂得自我优缺点。其身不正，无以自立。所以，在日常工作与学习中，我们要摆正自我的位置，不要提早给自我设限，也不要给自我戴高帽，我们要善于正视自我，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自我。这次拓展

训练让我时刻提醒自我，要相信自己，时时坚持进取进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、活力和意志重新应对崭新的每一天，应对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人.....