

2023年学校拓展心得 拓展心得体会(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学校拓展心得篇一

20xx年7月17号，我很幸运的参加了和途公司组织的‘沟通能力，团队协作’为主题的互动拓展训练活动，在这个活动过程中，我们有流汗、有欢笑、有流泪、有辛苦，但是通过这个活动我认识到沟通的重要性，团队合作精神体现的能力。

17号的早上，随着夏姐的讲话，拓展训练在国信大楼13楼正式拉开序幕，全体员工在听培训老师的情况说明、目的`和分队后，就从站军姿开始了这一天的拓展训练活动。

首先挑战的项目是‘单指放鱼竿’每对人员分成两排面对面站着，每人伸出一根手指，面对面的人手指对接，鱼竿放在上面一起把他放到地面上，由于鱼竿的前重后轻，试了很多次都失败了，在n次的失败后，我们都急了，都相互埋怨别人没做好，后来经过培训老师的提醒和多次的摸索，我们决定让一个人来指挥，我们都听他的口令慢慢的往下放，后来终于成功了，通过这个项目学习到，一个团队中，没人指挥是不可能成功的，还有就是失败后不能埋怨别人，要多找找自己的原因，做好自己才不能给团队拉后腿。

接下来的项目是‘七巧板’就是把每对的人分成三小组，分别站在门外、中间、角落在门外和角落各放一个七巧板，门外的的人把七巧板的摆设描述给中间的人，再有中间的人传

递给角落的人，把角落的七巧板摆的和门外的一样，我们用了‘72计’但由于描述的不到位，收到的信息不准确，到最后以失败告终，这告诉我们在一个团队沟通的重要性，沟通不好就会失败。

最后一个项目是‘电网逃生’在一米多高的空中平行绑着两根绳子，平行的绳子再由两根绳子连接着，中间有个1-2平米大的空格，所以的人都要从这个空格过去，附加条件是不能碰到周围的绳子，碰一次回去一个人，第二次会两个人，第三次回四个人……以此类推不能借助除了我们团对人员以外的其力量，当时我们觉得完全不可能完成的，想了很多办法，来来回回很多次，最后通过大家不怕受累、不分彼此、相互帮助下顺利通过了，在这个项目中我们这个团队对了份感情，更加紧密的团结在一起。

一天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

- 1、分层管理、明确领导极其重要。
- 2、遇到问题学会换位思考，多包容别人，多总结经验。
- 3、多沟通，善于沟通，相信团队，相互帮助，相互协作。

学校拓展心得篇二

5月26日我随着___集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基

地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益非浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂战”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气概，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“____”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设路的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟！在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙的同志，他们真正做到了为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼！这个项目让我体会到：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂战，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩！

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、相互信任的精神；“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神；“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神；“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神；“胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。

学校拓展心得篇三

7月31日和8月1日我参加了公司组织的桐庐猴鹰谷基地拓展训练，在这为期2天1夜的拓展训练中，我们训练的项目包括：悬崖速降，心心相应，毕业墙，真人cs，猴鹰谷基地洞穴探险。

我被分在1队，并担任了1队的幽灵指挥官，我的职责是协助队长管理好我们的团队，做到军纪严明，令行禁止。

第一天，我们训练了悬崖速降，心心相应，毕业墙和真人cs。每个项目都让我感受深刻，特别是在做毕业墙的过程中，毕业墙的高度有4米5，我们要把34个人全部越过毕业墙，在教练的一声令下，我们的队员甘当人梯，特别是我们的周总和吕总，身先士卒，争当人梯，我做大家上人梯的垫脚石，帮助我们的队员顺利迈出第一步，并护送队员们上人梯，上去的队员就负责拉在人梯上的队员，整个翻越过程紧张并有序

的进行着，最后我们全体通过毕业墙，仅用时14分，这是一个非常不错的成绩了。

第二天，我们进行了猴鹰谷基地神秘的洞穴探险，进洞之前我们大概走了1个小时的山路，这是一个天然溶洞，里面有地下水，最深的地方可以过膝，整个过程可以用惊险刺激来形容，最后出洞的时候基本上全身都是湿的，虽然整个过程很艰辛，但刚出洞的时候还是有一股莫名的.成就感跃然心上。

了个人能力的发展潜力。我行，我可以。通过这次拓展训练也使我感受到了团队的力量，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练中寻找合作的契机，不断形成一种默契，这种关系使原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的团队，我在项目进展中增强了克服困难的信心和勇气，坚定了面对困难却能坚韧不拔进行到底的信念，更可贵的是拓展训练，锻炼了我的胆识，也克服了平时只凭感觉行事的思维定式。使我相信超越自己，就能够创造奇迹。

最后我很感谢公司能组织这样一次惊险刺激并非常有意义的拓展活动。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，一起创造美好的未来。

最后非常的感谢猴鹰谷基地的教练和老师，是你们的付出，才有我们的收获。谢谢你们！你们辛苦了。

学校拓展心得篇四

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就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。

学校拓展心得篇五

四年级寒假，我和爸妈回老家过年。与此同时，我们一家人去了一个到处是树的地方，小溪在那里撞击着岩石，“叮叮、咚咚、哗哗”的声音和鸟儿的歌唱变成了美妙的交响乐。

突然，父亲指着一堵挂着粗绳的石墙。我和我妈马上就明白了，我爸是想让我们挑战一下！我小心翼翼地踩在小溪边的岩石上，走近绳子。

站在岩壁前，我看到岩壁不是很高，但也很陡。还好好像是一些沙石结构，不由得暗暗庆幸：太好了！没那么危险。

爸爸先爬上了岩石。他一步一步地蹬着车。很简单！然后我该爬了，系好“安全绳”，准备出发。我踩一只脚，移动另一只脚。我妈在下面支持我，我爸在上面拉绳子。慢慢的，我爬到了中间，很多汗水从我的手和额头流了出来，流啊流，仿佛时间在一点一点流逝。母亲放下手喊道：“加油！加油！”

爬上岩石，别怕，我是来看的！”我感激地低下头。妈妈笑得像朵花，很快温暖了我。悬在半空的心慢慢被温暖包围。我父亲试图拉它。我鼓起勇气，挣扎着爬了上去。经过努力，我终于爬上了岩石，我妈也爬了上去。

我们一家人站在岩石顶上，阳光照耀着我们，身上盖着“金”，仿佛进入了太阳公公的怀抱，享受着太阳的温暖。

暮色渐沉，我们随着夕阳挥手回家。