

2023年拓展训练个人心得体会(汇总8篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拓展训练个人心得体会篇一

为期两天的拓展训练结束了。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪。

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、口号，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。拓展中给我印象最深的项目就是：空中单杠、穿越电网、毕业墙及破冰行动。

通过这些有趣的活动，我深深的体会到三点：

优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。工作如果没有远景就会枯燥乏味；有远景而没有实干只有一种空想；有远景再加实干就成了世界的希望。

沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。在一个团队中，每人都各司其职，互相配合，团结协助，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！面对当前各项工作，每个人都要敢于负责、勇于担当，在负责中进步，在担当中成长，做到对上级服从不盲从、敬上不唯上，对同级补台不拆台、共事先共心，信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝

聚力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

拥有了领导与同事们的配合，要完成既定目标，对于自身来说那就是必胜的信念。当我们站在空杠的下面，很多同事都在脑海里画了个问号：我能上去吗？到了最后我们都上去了，就这么简单。只要有信心，没有不可能。一个人无论在工作还是在生活上都应该保持必胜的信念，立足于自我，勤勤恳恳的努力，不必抱怨。摆在面前的苦难，也是上苍让你补充能量的小点心，笑纳就是。

拓展训练个人心得体会篇二

2017年x月19，20日很荣幸和我的小伙伴们一同参加了临汾婚协组织的首届婚礼人拓展夏令营，两天的拓展结束回来后，脑中还不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都努力完成了任务，我感受到：人生道路上，最大的障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮助，当自己与同事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有责任心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能共度难关。其实我们每天的工作都在这个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的

困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

办任何事情我们必须有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，积极配合并出谋划策，坚定不移地执行集体策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分考虑各方面因素，估计出可能出现的各种情况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的宣扬宝贝们，在这次活动中都表现非常优秀，回来后依然热情高涨，都写了自己的心得体会，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮助，一路同行！

拓展训练个人心得体会篇三

怀着一种踌躇不安、紧张期待的心情[]xx年3月21日，我参加了分公司组织的三立拓展训练，拓展培训的一天半，是我深刻铭记的日子。

我很庆幸自己能参加这次拓展训练，通过拓展培训，找到了新的方向和目标；在拓展训练中受到了思想上的启迪和身心上的震撼。

在一次庄严的宣誓后，一天半的'拓展训练正式开始。（活动较多，就举其中的两个吧）

这个项目把我们分成7个小组，各小组不但要完成自己拼图的任务，还要顾及到整个大组的任务。然而，我们没有完成既定任务，以失败告终。这个项目主要是考验一个团队在接到

任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。在训练的过程中，每个小组都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是忽略了整体性，调度出了问题，列车当然就开不到终点站了。从活动中，我悟出，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、任务就能够完成得又快又好。

这是群体挑战项目，要求队员们徒手攀爬一道4.2米高的墙壁，所有队员都必须完成，并且整个过程中不得说话，发现违规立即重新开始且队长必须接受处罚且逐次加重。我们采用的是搭人梯的方法，第一次闯关时，第一个攀爬上去的人高兴的欢呼“我上来啦”，结果可想而知，重新来过，队长受罚。第二次闯关，接近胜利时，被判犯规，大家都觉得判得很冤，不能吭声不能申辩，三位队长就这样，强忍委屈完成了十六个俯卧撑，很多女队员已眼露晶莹，此时，人梯及拉手的体力已明显透支，但大家没有退缩。第三次闯关，大家在总指挥的安排和指挥下，以顽强的斗志、不屈的精神，十一分钟内，我们40余人成功翻越了毕业墙，当领队宣布我们挑战成功时，队员们掌声雷动，经久不息。

感悟：坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难。

拓展训练结束了，在这两天里我们感受到了成功的喜悦，也体会到了失败痛苦，我们克服了心理障碍，更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。但超越自我的过程远没有结束，因为在我们每一天的工作中都将面临我们的合作伙伴、同事，需要我们不断的提高各种能力，把真正在拓展中的精神运用到工作中去，把得到的启示运用到学习中去，让客户对我们更加信任，多创业绩，回报公司，回报社会。

拓展训练个人心得体会篇四

公司的拓展训练为了使我们的团队工作中更团结、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。为此为大家推荐了一些拓展训练个人心得范本，欢迎大家参阅。

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。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。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2——1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，

以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者其他的什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜？协作高效诚信这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不

可磨灭的深刻印象。

毕业墙——团队精神

面对4.5米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们25人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才能起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强

烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

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。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。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。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己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，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

通过训练，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，不仅会浪费时间，更会一事无成。
- 3、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，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，以做出正确的判断和决策，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，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

拓展训练个人心得体会篇五

x月xx日，对于我来讲将成为一个难忘的日子。因为这一天我们中心所有员工的一起去参加了一天的拓展训练。之前我害怕自己通不过那些训练项目，因为平时自己就不太爱运动，最近这一个星期又感冒了，身体很不舒服，怕坚持不下来，或者难度太大通不过，不过还好，在大家的鼓励，团队的配合之下，我还是通过了每一个训练项目，真的很开心。

首先由主教练把我们一行28人分成2个对，我们队叫“雪狼队”，另一对是“翱翔之鹰”。我们的口号是：狼行天下，我行!；我们的队歌是：世间自有公道付出总有回报，说到不如做到，要做就做最好，步步高。我们的队形设计成一个v字形。

我们参加的训练项目分别为：相依为命，空中单杠，同心杆，盲人方阵，信息驿站，七巧板，求生墙。这些项目每一个都给我们很多的感想和启示，而其中给我感触最大的是：盲人方阵和求生墙。

盲人方阵是在大家都被蒙上眼睛的时候，拓展训练感想。找出有结的绳子摆成一个最大的四方形，每个人平均站在这个四边形的外面。开始大家都很慌张因为每个人都被蒙上了眼睛谁也看不到东西，只能靠大家的听觉，还有就是对队友的信任，这个项目虽然我们有一小块绳子没有找到，但是我们做得还是比较成功的，我们用比较短的时间完成了一个正规的四方形。这个项目让我知道了要想取得最后的成功，要有一个好的正确的方案，要有一个好的领导者，团队的每一个人都要服从领导的安排，有一个好的执行力。

求生墙使我们的最后一个项目，这个项目是我们所有的人一块完成的。在刚开始看到那面4米高的墙的时候，第一反应是我肯定过不去，太高了，但是当大家讨论完我们的方案后，我就知道我们每一个人都会过去的。我们的男同志都非常踊跃的要当那个人梯，我们是踩着下面男同事的肩上去的，在这时他们抛弃的男人所有的面子，解救了我们，在这里要感谢被我们踩过肩的同事门，最终我们以20分钟28秒的时间完成了这个项目，比我们的预计时间早了5分钟，这都是大家齐心协力配合的成果。

经过这一天的训练，虽然大家都很累，但是每个人脸上都绽放着那种叫做兴奋的神彩。通过这次拓展训练，感触良多，我相信大家在以后的工作生活会做得更好。

团队拓展训练心得体会

首先，十分感谢公司提供的这次培训机会。通过三天丰富、有效、紧张的体验式培训，使我对以往所了解的一些道理有了更深的理解，同时对照工作、生活中出现的问题也有了更

深的反思。

回想起这几天，我的团队，我的队友，那些让人激动的场面还清晰得浮现在我的脑海里，每个活动游戏在一遍遍的回味。在游戏当中，一个小小的同心竿却诠释了团队的整个含义。在兰老师的一声声“走”的命令下，在一次次的失误一次次的指责后，终于兰老师按奈不住，下令了暂停。在兰老师的引导下，我们开始认真的思考，这个游戏中最重要的问题在哪里：首先步伐与手要一致，其次眼睛要看准，还需队友配合。游戏还在继续。难道我们还要继续失败？在队友的齐心协力下，终于我们成功了。在那一刻我们彼此分享着成功的喜悦。虽然我们输在了这个环节上，但使我明白团队的力量无坚不摧，没有完美的个人，只有完美的团队！没有规矩不成方圆。一个成功的团队造就无数个成功的个人。

在“天黑请闭眼”这个游戏的环节中，最初不明白这个游戏是一个什么概念？通过这个游戏，在老师的分析与引导下，最终明白：游戏过程中有很多人发现了问题，却不能抓住问题的核心。平时没有最好的使用简单的语言，易懂的言词来传达讯息，有时过分的修饰反而达不到想要完成的目的。

参加拓展训练后的心得体会

“拓展训练”这个名词对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，也在电视节目中看到过相关的介绍，却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进行一些团队项目，目的是为了进行一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去“拓展”的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。在两天的训

练中，我们参加了有轨电车、建绳房、信任背摔、生死电网、高空断桥、孤岛救援、毕业墙等七个项目。这些项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着十二米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上十二米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油！加油！”这时我才意识到已经上来一会儿了，为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。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，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要因材施教。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集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人

都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

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总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我区的财政工作尽一份力量。

拓展训练个人心得体会篇六

这次拓展训练有苦有累，有欢笑有泪水。2014年4月下旬学校组织老师到仙人洞进行了2天的拓展训练，我领悟到只有我们释放激情，勇于挑战自我了，并把自己的一切与团队融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才能使我们的团队在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。因此，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，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以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，一名队秘，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：激情是个天使，可以使你进步，可以让你获得成功，也

有人说：激情就是恶魔，可以让你浮躁，可以让你直面失败。无可否认，激情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，年轻需要激情。而更多的是需要我们将激情投入到生活与工作中，而此次拓展训练就是去让我们释放激情，挑战自我。

去，始终没有战胜自己恐慌的心理，在桥上足足站了十来分钟，一步都不敢跨出，心想：我就这么没用吗？这点困难我都不能克服吗？工作中的困难我也在逃避吗？一个个问号在我的脑海里闪烁。我害怕了，我退却了，我恐惧了，甚至有了想放弃的念头。就在这时我第一次流下了幸福的眼泪，这眼泪来自于队友们的加油声，鼓励的话语，教官的命令，是他们一次又一次地震撼着我的心灵。这眼泪来自于感动，有这么多队友在关心着我，在鼓励着我，都希望看到我最坚强的一面。而此时此刻我觉得自己不是一个人在战斗，是我们这个团队在共同作战，我不能因为自己的自私而影响整个团队的荣誉，想到这里我鼓起勇气，在教官的指导下跨出了这一步，同时也跨出了我人生的第一步。我成功了，我战胜了自己，挑战了自己。

通过这次拓展训练，对照自己的工作，我将从以下三个方面来加以改进：一是调整心态，焕发激情。二是勇于挑战，敢于突破。三是要有责任感和使命感。作为一名经理助理，我们的心理素质表现将直接对教师工作情绪产生影响，我们要做到既不急躁，又冷静果断，营造一个轻松的工作氛围，树立老师工作的信心，不断地激发全员的激情，保持高效的，创新的工作方式，让我们的团队保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练个人心得体会篇七

拓展训练个人心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的拓展训练个人心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【拓展训练个人心得体会通用5篇】，供你选择借鉴。

团结就是力量!团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑,使我们一路走来,披荆斩棘、所向无敌!

__年3月18日,中心校组织的青年教师拓展训练活动,形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中,全体教师随机组合,临时产生新的团队,全体成员积极参与,施展各自特长,确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌,对于个体来说,这是一件十分复杂伤神的任务,但是在大家的共同努力、密切配合下,仅仅用20分钟的时间,各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字,体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心;一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑),表现出每个团队丰富的想象力和创造力;一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌,都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力!团结就是力量!

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。 “空中断桥”,7米多高,1米5宽,站在这样的高度,从不同的角度,跨越这样的尺度,就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突,发挥潜能的过程,就是这样一步的距离,看似一小步,只要你跨越过去,就是成功了一大步!你就经历了一次心灵砺炼得过程!这里饱含着个人潜能的发挥,饱含着同伴的关心与鼓励,这真是不同寻常的一步!

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合,体现了个性与共性的和谐统一,特别是在没有语言的指挥下,大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念,化成整齐的步伐,步调一致,一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策,在集体中信任他人、信任集体、发挥个

人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

个人心理训练

通过训练课程能够有效地拓展人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与团体之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

团队合作训练

拓展训练是一套塑造团队活力、推动组织成长的不断增值的训练课程。是专门配合现代企业进行团队建设需要而设计的一套户外体验式模拟训练，这是当今欧洲、美洲及亚洲大型商业机构所采纳的一种有效的训练模式；训练内容丰富生动，寓意深刻，以体验启发作为教育手段，学员参与的训练将成为他们终身难忘的经历，从而让每一系列活动中所寓意的深刻的道理和观念，能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中，并且能在日后的工作中挥发应有的效用。通过拓展训练，学员在以下方面将有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护自然。

现实社会意义

现代社会是一个高度人际互动的社会，是一个团队英雄主义的时代。如何实现团队的整体优势和优势互补？在这个生活节奏越来越快，工作分工越来越细，工作压力越来越大，人与人的情感交流越来越困难的竞争环境中，企业、组织和个人更需要团队。拓展训练揉合了高挑战及低挑战的元素，学员从中在个人和团队的层面，都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。拓展训练强调学员去“感受”学习，而不仅仅在课堂上听讲。我们都知道，当

我们不了解其它人的感受时，即使我们有很好的见解，我们也很难说服他人。研究资料表明，传统课堂式学习的吸收程度大约为25%，而要求学员参与实际操作的体验式学习吸收程度高达75%，能更加有效地将资讯传授给学员。拓展训练正是一种典型的户外体验式培训。

拓展训练这种形式既安全又有一定的趣味性，易于被学员接受。但拓展训练的最终目的，是让学员将培训活动中的所得应用到工作中去。如果缺乏专业培训师的指导及意见，则很难达到理想的效果。

以体验、分享为教学形式的拓展训练的出现，打破了传统的培训模式，它并不灌输你某种知识或训练某种技巧，而是设定一个特殊的环境，让你直接参与整个教学过程。吸收了国外先进的经验，在参与、训练中通过设计富有挑战性与思想性的户外活动，培养人们积极的生活态度与团队合作精神。教官充分调动学员的积极性，投入到每个项目中，让学员体验，面对各种不同的环境及挑战，学习解决问题。通过看、听、行动、体验、分享交流与总结相结合的“立体式”培训，以小组讨论；角色的模仿；团体互动、脑力激荡等方式让学员切身的感受、体会、领悟。

六月，广州金升阳科技有限公司研发部来到位于广州黄埔丹水坑风景区的笑翻天乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，

才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神；感悟到了每个人都是渴望被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力；个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励；你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

这是一个阳光明媚的清晨，我们在欢乐和等候中走进山家，我们度过了美好的春季的时间；我们在磨练中熔炼团队，在相同中增进友谊；我们在激起所拥有的聪慧、力气和精神的过程中，感触到“我们所占领的，比我们所假想的多很多！”

4月13日上午8:30，国家林业局党校第三十六期党员引导干部

进修班38位教员，在党校教师的带领下乐不可支地离开了昌灰区虎峪园林山庄停止拓展训练。睹过锻炼，很快我们就被分成了三收队伍，然后全体先生在虎峪山庄的集会室里，聆听了教练对拓展训练相关情况的简要说明和对此次运动的期望。松接着恳求我们在20分钟内起好队名、队徽、队训，创作队歌，选出队长。我们小组共有12人，经过人人的集思广益，我们将自己小组定名为“白牛队”，并判断了队少、队徽、队训、队歌。其他两个小组的名字辨别为“猛虎队”跟“爱国者队”。随即三个小组以风采展示的办法举行了pk。我们“红牛队”与得了“最好创意奖”。做为“红牛队”的一员，我感想到了群体成功的高兴。

由于时间无限，只有短短一天半的拓展训练时间，我们参加的项目并不很多，但是正是这五六项活动，给我留下了难记的印象。尽管拓展训练曾经结束，而我的心田依然为之澎湃，久暂难以忘却，给我带去深刻的思考取启示。总结起来，主要有以下几面体会：

1. 严密打算，积极主动地寻觅成功的措施，是胜利的基础。

此次拓展培训给我印象最深入的便是“脱越电网”项目，项目大致情况是：有一张共有16个年夜小纷歧网孔的“电网”，在40分钟内，我们团队中的12个队员必须从“电网”的一边经由一个网孔，到达“电网”的另外一边，并且每一个网孔只能利用1次。如果震动“电网”，该网孔将被封闭。项目开始后，我们大师并不慢于过网，而是制订了周到的计划，依据网孔的数量、巨细跟队员情况，公平安排队员穿梭“电网”的前后顺序、位置，确定确实可止、公道的方法，在各人群策群力、散思广益、周密计划下，经过全部队员的奇特努力，咱们的队员在规定的时光内齐体顺遂经过“电网”。“穿越电网”名目使我明白了一个道理：只要在干事之前，充分考虑各类情况，根据具体的情形制定出周密的盘算，扫尾并不易，常常能获得事半功倍的成果！

2. 明白目标，以目标为导背，是成功的前提。

在“十面埋伏”这个项目中，我们“红牛队”分成了两个小分队，本来我地点的小分队人员都已靠近对方的大本营，立即胜利在视，不知怎么大家都把心思放在夹攻对方人员上，根本不往斟酌若何躲开对方的夹击，尽快盘踞对方的大本营，偏偏离了举止的胜利目标——小分队人员以最快的速度全部进进对方的大本营，终极招致了我们小分队的失败！“十面埋伏”这个项目使我体会到：不管干甚么事都要有清楚的目标，不明确的目标，就没无方向，不只会浪费时间，而且只会失败！

3. 遭遇失败，怎样办?!失败是成功之母，是成功中的价格。不气馁、不废弃、不妥协，这是成功的态度。

在“穿越地雷阵”这个项目中，划定全队职员要在40分钟的时间内从“地雷阵”的一边成功地走到另一边，刚开端我们队信心满谦，拔取一条较为中间的门路作为穿越“地雷阵”的路标，谁知刚踩上第一步我们的队员就被“炸”回了起点，我们遭受了一次次的失败，一次次调解我们选定的道路，当第三轮也就是最后一轮我们向“地雷阵”的彼岸动员打击的时分，竟发明我们仿佛已无路可穿越，然而大家出有放弃！我们静下心来对走过的每条失败的路经进行梳理，终究收现在“地雷阵”的两侧各有一块不被标注号码的空地(后被告知是“保险岛”)没有被探索过，我们像发现新大陆一样向“地雷阵”两侧的“安全岛”挺进，经过最后两次的测验考试，我们末于成功地达到了此岸！用时不到30分钟！经过那个项目的拓展，使我深深地懂得到：得败其实不可怕，正在掉败面前没有放弃，好好天总结失利的经验教导，最终一定会取得成功！

4. 勾结就是力量，团队力量是成功的保证。

在这次拓展举动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一小

我私家的聪明和才干就可以实现。它的最大特点就是集思广益，一个人的成功不克不及代表全部团队的成功，只有团队中的每个队员联合一心，彼此帮助，相互信任，才华独特实现团队的目标。在本次拓展的过程当中，我们“红牛队”的队员之间最关心的都是怎样构造、协调合营好，而不是只有本人做好了就好了，队员对团队的存眷已近远超越了自身！团队共同的粗神更是发挥得淋漓尽致。特别是“穿越电网”项目，我作为体形较肥的队员，看到“电网”网孔的大小后，得到了成功穿越“电网”的信念，但是团队的其他人并没有放弃，而是将此中一个位于1.5米下地位的最大的网孔留给了我，而且根据我的体重开理地部署了我穿越“电网”时双方的力量，在大家群策群力地援助下，我终于成功地穿越了“电网”！那一刻，我的心灵遭到了极大地震撼，使我深深地明确了一个情理：在团队眼前，一小我的气力是微小的，一团体的成功离不开团队的辅助！在现今的社会，单挨独斗只会失败，很难成功！

经过一天半的拓展培训，感悟颇多，我信赖，其余的学生必定比我领会更深、感悟更多！在现实任务和生活中，我们一方里要常怀戴德，绝不抱怨，树立岗亭的责任认识和踊跃的人死立场；另一圆面，在我们的事情中，毫不简单办事，而要全力以赴。我们每次的任务皆要超出我们事实的目标，并总是竭尽全力来真现。用如许的心态，才使得我们可能始终地超越自我，完成着人生的空想。我念，我们每位同志应该铭记：保全大局，负担任务，连合分歧！只为成功找方式，不为失败找由来。

自进入__农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、励志影片观看、教育基地参观等内容。其中，给我印象最深的是素质拓展训练。这场以“团队协作——勇往直前”为主题的素质拓展活动，不但让我从中获得游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的的伟大力量。

“素质拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在大学本科的时候，虽然亲眼目睹过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。×月×日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。很感谢校研究生部给予我们参加研究生学生干部素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟姐妹！

在这次拓展中，按照游戏规则，此次活动以部为单位进行五项竞技类比赛：无敌风火轮、超级链接、袋鼠跳、五彩连环炮和五人六足。其中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

对于各个项目，给我印象最深的是“五人六足”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，做到×人一同向前大步跨越。这个看似×人一起走的事很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

一天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，而但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成；忘不了那一次次汗泪与智慧的交织；更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协

作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习和工作中去，去开拓更广阔的天地，努力把研究生会的各项工作都做到尽善尽美，为__农的明天再续辉煌！

拓展训练个人心得体会篇八

周末，公司组织去拓展训练基地！本来是想让大家放松一下心情，毕竟的广州天气过于炎热，需要给大家解暑减压，以备迎接更为紧张的工作。说实话，笑翻天乐园还是很不错的。虽然现在雨季刚过，天气也算偏热，但是置身大自然的感觉还是很惬意。

在旅游过程中，我们发现基地的很多团队都有强烈的归属感，还有教练进行组织，后来咨询，原来是举行拓展训练活动。这次旅行时公司全体员工还有部分员工家属的集体活动，为了安全起见，上午挑选了四个部门经理担任组长，负责各个小组的协调工作。

鉴于归属感、安全、团队打造等原因，公司下午决定，在笑翻天乐园进行拓展训练，对员工进行以团队协作为核心的项目训练！通过一些轻松幽默的活动，体现出了团队协作的重要性。而拓展教练的一些一针见血的点评，则很好的给目前公司员工出现的种种情况敲响了警钟！一天的拓展旅游活动

结束了，不知道公司的员工到底了解了多少“团队”的重要意义！笔者根据这次的体验，简单总结了一下：

1、有共同的目标，作为一个团队，笔者认为最重要的是有共同的目标，大家可以为了这样一个目标而同心同力不断进取。就如同这次在杨四将军庙的登山那样，目标很明确是登上山顶，留下一张合影！而回到公司经营的过程中，每一次经营计划的制定，都是需要所有员工认可并作为自己的前进目标的。可以说，有一个共同的目标构建起了团队所必须具备的脊骨，可以将团队的所有成员串联起来！

3、服从和执行力很重要。而对如团队的另外一个重要的要求：执行力，则是我们必须重视的方面！一个分歧存在有争议的团队没有战斗力，一个没有执行力的团队就更谈不上有战斗力了。在团队的市场活动参与过程中，无论领导者下的命令你能否接受，作为团队一员这个时候你要做的第一件事情不是否定和怀疑，而是不折不扣的去执行和落实。如果在执行过程中确实发现公司的既定计划有所缺陷，则可以通过合适的方式对领导层面进行建议。作为企业员工和公司团队的一员，一定要弄清楚：你要做的不是怀疑，而是不折不扣的执行！

4、要有认可的领导人。团队，需要有个积极可信而能力强的领导人带队。这个人要有较强的人际沟通能力和整合能力，而也有具备较强的个人素质和能力。并且，其个人魅力和沟通能力要比个人能力更为重要！领导人是团队目标的制定者和发起者，保证团队进步有方向。同时，领导人也要为团队员工的各项保障工作做好制度方面的保障。例如员工的福利待遇等。好的领导人，可以带领团队客服困难不断进取；不合格的领导人则有可能带领团队误入歧途，极大损伤团队。所以，团队的领导选择务必慎重！

拓展结束了，希望临时改动的这次关于团队的拓展活动能真正对公司员工的认识有所触动，也希望我们的团队，能像今

天一样，热情洋溢，“笑翻天”，我们要更加坚强，更有战斗力！