

2023年拓展训练个人心得体会总结 个人 拓展训练心得体会(大全6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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。

拓展训练个人心得体会总结篇一

公司组织的最后一批拓展训练。前期我已耳闻拓展训练的内容、艰苦、乐趣和理念等；但我任抱着好奇、兴奋和激动的心情去参加公司组织的“熔炼团队、携手共进”提升团队意识为目的的灌输式拓展训练。通过本次活动，我两脚发软、心情沉重，我往复回想拓展训练的活动过程以及教练滔滔不绝、句句生动、发自肺腑一番深刻的话；回家的途中一切都变得那么的安静和和谐了，而内心世界已经永远无法平息。

刚到目的地，几个陌生、精神抖擞、刚柔相济、皮肤发黑的教练，他们立即整队，严肃的言语打破了大家嬉笑的面容，突然变的很宁静，他们告诉我们：我们中间没有领导、没有男女之分、没有老少之分，我们就是一个团队，不是一个团伙；我们都要抱着年轻的心去接受今天的挑战；告诉我们如何去组建一个团队，如何发挥一个团队的能力，我们需要建立一个：团结、精诚协作、智慧、沟通等于一体的队伍；发挥出我们的团队精神，所谓团队精神：简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现；团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就；核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转；挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。

教练组织我们整体分队，分队后的短短一刻钟内，各小组成员集中精力共同协商确定了队长、后勤部长、旗手、队名、口号、队歌，我所在小队最终确定了：队名“太阳队”、口号“太阳太阳，万丈光芒”、队歌“前进、前进、我们的队伍向太阳”。各队风采展示pk[]我们队第一个上台展示了我们的队伍，最后我们在六个小队中pk获胜，队伍成员深感成功的喜悦，同时身为“太阳队”的一队员也倍骄傲。

第一个项目“8米高空断桥”。看似简单的项目，小队成员个个都踊跃参加、为队友充电、加油；队友们个个步伐矫健轻松飞跃，我也满怀信心，在队友的助威下冲向了断桥，站在木板上四眼望去，四周无依无靠，木板伴随着颤抖的双脚开始不安分，我恐惧了！我默默告诉自己：不能丢自己的脸、团队的脸，我能行的；我试着缓缓将身体移到了断桥边，桥抖的更厉害了，此时我的队友、教练和我的队长高呼着“加油！加油！加油”，顿时我再次告诉自己很安全、别怕，最后终于清除了杂念，毫无意识的跳了过去，终于迈出了我的第一步，也迈出了我的恐惧，我成功了，返回的时候我变的果断了，眼前的困难已经不再是问题了。教练告诉我们：要勇敢的去面对任何困难，而有些困难并非是困难，困难是在我们自己的心里，人最可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气，这个项目让我体会到了：看见的和亲身经历的是不一样的、本来不是困难也可能会变成自己的困难、内心的恐惧是人生最大困难之一、成功与否在于自己并非事物本身！

紧接着，我们进行了“1.4米信任背摔”，这个项目是最危险确有最安全的项目，它的安全保护在于队友，无任何安全物品，安全关键在于动作规范、队友的团结、队友的责任心和信任队友的信心；万事在于尝试，从过程中才能体会到一些道理，道理能明白，但并非能做到；经历过断桥后我不再那么的胆怯，积极的站到了台上，但任然很恐惧，当被捆住手和蒙上眼睛时心想：万一队友不能把我接住或自己跳偏了会

是什么后果；可见：人的第一反应是个人的安全，自我保护意识强大，对队友的信任欠缺；要完成该项目团队必须团结、个人必须信任团队，团队的凝聚力离不开任何一个队员，否则团队不再是团队，而是团伙。

午后，我们分别又进行了“生死相依”、“卓越圈”两个项目，这两个项目均是在培养团队的互相信任、体现队长的领导作用、队员的相互配合、队员的注视力等，看是很简单的一个游戏，团队任何成员的闪失，都可能造成团队失败，教练教导我们说：人生如戏，戏如人生！游戏失败可以再来，而人生失败，只会含恨而去。别把游戏当游戏，看似简单的挑战，可我们团队在“生死相依”的项目上过半的人挑战失败，然而我们团队的两女士组合顺利通过挑战。我们要通过游戏悟出道理，从道理中去领会人生！

一天的拓展很快过去，能从挑战中悟出的道理最有价值，我们需认真体会、认真分析，考虑如何改变自己的工作方式和生活方式，一个人的人生，能做到的、能完成的事能必定有限，如果是一个优秀的团队，它必将创造难以想象的价值。我们必须需要把自己纳入公司的大团体，公司的团体又分为很多小团队，我们任何团队中的一员工作失误，都可能对我们每个小团体、公司大团体造成巨大损失(经济损失、名誉损失)；公司的处罚仅仅是一种方式，并非目的，真正意义上受到更大惩罚的是我们公司，和我们个人今后的发展，说的更具体点，我们可能会面对失业。老板更重要的是一种社会责任和义务，而我们作为公司大团体的一员更应为我们的个人、公司、社会最自己最大的努力，改变科新是我们这个大团队每个成员的事，不是老板一个人能做到的。在此我倡导科新的同胞们努力吧！有你们付出，我们的团队会更强大！科新的明天会更好！

拓展训练个人心得体会总结篇二

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。

五是要因才适用。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。

我很感谢能有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。希望在未来的工作中，能够将这一天的所学所感应用的实际，发挥拓展训练的作用。

拓展训练个人心得体会总结篇三

10月4日至6日，我参加了临渭区教育局组织的为期三天的拓展训练活动。本次拓展训练，为我打开了一扇重新认识自我的大门，也让我经历了一场心灵的洗礼。

出发了，一路上我们欢声笑语，一首“团结就是力量”，将大家的心紧紧连在一起。训练场上，我们不分年龄，不论身份，开始了极具挑战的训练。一个个科目的挑战让我真正体会到：一个团队想要发展壮大，只有紧密团结起来，才可能战无不胜、攻无不克。团队合作的力量是无限的，它可以创造出很多的奇迹。

每一个科目的成功挑战，让我深切地感觉到，在这个团体里面必须有出谋划策者，有一个领导。因为每一个项目需要团队有明确的目标，不能盲目行事。只有了解目前所掌握的资源，找到合适的方法对策，其他人才能进行有力的执行。其次，每个成员都要对自己有自信，要相信在这个任务中总会有适合自己可以完成的部分。遇到困难不能后退，要知难而上。同时，成员之间要彼此鼓励，相互信任。最后，我们得出结论：做每一件事情都不能因为时间的紧迫，就自乱阵脚，或者因为有充裕的时间，就不去努力。我们要踏踏实实，一步一步来。即使失败了，也不要气馁，我们要有越挫越勇的气魄！

对我印象最深刻的是“飞夺泸定桥”这个科目。挑战开始，老师们踊跃参加，积极的争当桥墩。我荣幸的与其它19位老师，当了桥墩。承受了战友们一个个通过我的手臂时的力量，看到其他桥墩们的汗水和泪水，我的眼泪也不听指挥的流出。我深深的感到团队协作和沟通的重要性。团结才有力量，团队之间相互取长补短，才会把工作做好。这个科目的最大特点就是敢于挑战自我、挑战极限。挑战过程中我们体验了当年红军长征的艰苦，学会了换位思考。当四只手臂紧紧相握，为战士搭起桥梁的那一刻，我感受到了队友手掌的温暖，理

解到支撑对方，就是支撑自己。我深切的感受到自己责任的重大，感受团队目标完成过程中所依靠的个人努力与团队配合的价值。只有团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，互相沟通，才能共同完成团队的目标。

“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬比钢还强”，这首歌留给我深深的回味与思考！作为一名班主任，在今后的教学工作中，我会尽最大努力，提高班级凝聚力，让每个孩子感受到存在的价值，让每朵花儿灿烂绽放！

与团队相处的秘诀就是：尊重别人、关心别人、帮助别人、肯定别人、赞美别人、学习别人、感恩别人！

拓展训练个人心得体会总结篇四

今年的外部拓展训练已经过去有段时间了，但对于当天的一幕幕却仍然记忆犹新，尤其是“盗梦空间”和“毕业墙”，给我留下了十分深刻的印象。

盗梦空间，这个项目打破了所有参训人员小组之间的隔阂，也可以这么说，这是第一个全员参与，熔炼整个大团队的项目。这个项目也是当天所有项目里面唯一称得上“惨败”的项目，至今还让我感到有点遗憾。

其实项目的失败，最主要的原因可能是“陌生”，大家对这个项目陌生，对一起参与挑战的队友陌生，对带领大家面对挑战的领导陌生。陌生就意味，有些人会不理解项目规则，以为这是个拼图游戏；陌生就意味，你无法全身心的信任你的队友和领导，陌生也就意味，我们的结局只能是失败。我想在以后的工作中，总会有陌生的人，陌生的事出现，透过这样一次锻炼，相信以后我们会学会更加有效的沟通。

毕业墙，我想大家对这个项目应该都感触很深。就像“木桶原理”，一个木桶能装多少水，是由最短的那块木板决定的。

所以团队中有任何一个人违反纪律，任何一个人失败，这个团队就即将面临一次失败。这让我想到我们厂的led，每颗led都要经历一关关的生产流程，生产过程中只要有任何一个环节失败，这个产品就是失败的，就会有不良品。所以，在毕业墙这个项目，我们的团队能够在一次次失败中吸取教训，互相鼓励，共同进步，能够知耻而后勇，团结一心，将我们的团队熔炼成一只铁军。让我们最终能够以不到8分钟的时间就完成了这个项目，而我们最初设定的目标时间是40分钟，只用了不到五分之一的的时间，教官说这是一个奇迹。正是因为团队精神，让我们创造了这样一个奇迹。因为团队，让我们不再怀疑自己；因为团队，让我们勇于奉献自己；因为团队，让我们能够超越自己。

此次拓展训练虽然结束了，但我相信，它带给我的感动、快乐、成长以及团队精神会深深印在我的脑海里，指引我的生活和工作，照亮我的漫漫人生路！

拓展训练个人心得体会总结篇五

201x年9月3日、4日我院全体领导、员工在镇北堡新牛庄园进行了为期两天的拓展训练，此次训练的教练是江湖中传说的“夺命二杨”，他们特别为我们订制了“pa心智巅峰高级拓展训练”。从到达训练基地的那一刻开始，主训师杨睿就告诉我们：在这里我们可以不分大小、不分男女、不分领导和员工，在这里我们都一样，只是普普通通的人，我们可以忘记一切，寻找快乐。两天中我们挑战了十多个项目，分别是战斗鸡、我错了、勇闯缅甸桥、天使之手、森林里的故事、泰坦尼克号、生死时速(高速公路)、兔子舞、信任背摔、致命密码、救火英雄、毕业墙(成功墙)。

教练讲完后让我们分成两组并下达了第一项任务：选队长、定队名、队呼和队歌、设计队徽。紧接着，两支队伍诞生了：“征服队”和“破浪队”。我作为“征服队”的一员，与队友们高

喊我们的队呼“征服!征服!就地征服”!此时此刻，没有了平日里的上下级差别，没有了不同地区、不同部门同事之间的陌生感，队友之间互相投以信任的眼神，为完成接下来的挑战而互相鼓劲加油。

从第一个项目开始到整个训练结束，每一个项目都有着不同的意义。我们做的第一个项目是战斗机，从一开始的简单到后来的越来越难，其中蕴含的道理很多：人离得越近心也越近，离成功也就越近；我错了这个项目体现了勇于承认错误的思想，对于成人来说，主动承认错误是很困难的一件事，我们应该学会承认错误，犯错并不是最坏的事，最坏的是犯了错又不承认，最终也不会改正而继续错下去。我们队进行的第一个高空训练是天使之手，这是一个双人挑战项目，挑战的是两个人的协作能力，往上爬的时候我就开始害怕了，上去以后站在钢丝上唯一的感受就是恐惧，手抓住栏杆就不敢放开，最终在同伴的鼓励和队友的加油声中我放开了手，迈出了艰难的一步，当迈出去的这一步成功的时候，我发现只要两个人相信对方勇敢的往前走就会成功，如果不放手去尝试永远都不会成功，当到达终点的那一刻我的心里充满了成功的喜悦，下来和大家拥抱的时候内心充满了温暖，这个项目让我们认识到自身的潜能，克服心理惰性，最终成功挑战。第二个高空项目是勇闯缅甸桥，这是一个个人挑战项目，()考验的是我们的勇气，让我们要相信自己放手拼搏，只要克服了心理困难做这个项目就会简单很多，虽然有可能挑战失败了，但是只要参与了就说明很勇敢。泰坦尼克号、生死时速和救火英雄是集体项目，体现了一个集体的配合能力，增强了组织的凝聚力，在做项目的过程中如果有一个人犯规或者做错，那么挑战就会失败，只有大家相互支持、相互配合、提高默契度，整个队伍才会有序而快速的前进取得最终的胜利。信任背摔需要的是相信自己的团队，当从上面摔下来被大家用双臂接住的时候心里的感觉是温暖的，做这个项目的时候一定要绝对的信任大家才会做的很完美，信任是这个环节最重要的。致命密码这个项目不仅要靠大家的协作能力，还要注意用对方法和提高默契度，方法在做任何事情的时候

都很重要，如果方法不对再怎么努力也不会提高效率，只有用对方法，才会事半功倍。

两天的培训即将结束了，我们迎来了传说中的毕业墙。看着4.3米高的墙，没有任何工具，当时我就觉得好难啊，这怎么可能爬上去，当老师讲完方法队长选人的时候，男队员们都抢着说“我来”，没有一个人退缩，可以看出大家都很想成功的完成这个任务。当最后一个人爬上去的时候，我们的内心是喜悦的，最后我们以13' 16"的好成绩完成了这个项目。在整个过程中被踩的队员没有一个喊疼放弃，他们都努力的坚持着，因为他们知道如果他们放弃了就意味着整个项目的挑战失败。

通过这两天汗水与泪水交织的拓展训练，我们感悟了许多，收获了许多：第一，明确目标，理性计划。做任何事情都要有一个明确的目标，同时制定切实可行的计划。只要我们有坚定的信念和合理的计划，必然可以达到目标。第二，信任同事，相信集体。信任是我们开展工作的基础，我们在工作中离不开同事的协助，只有充分信任同事，相信集体，才能在需要的时候得到他人的帮助，而我们也会因为相互之间的信任而全身心地投入到工作中。第三，群策群力，协同作战。个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。在遇到某些困难时，仅凭个人的能力已经无法逾越，此时我们应该发挥团队协作的力量。通过有效的沟通，大家群策群力，协同作战，攻克难关。

两天的培训结束了，感觉时间过得很快，不知不觉中我们完成了这么多挑战。这是我第一次参加这种拓展训练，我觉得这真的是一项很好的活动，从活动中我们既得到了欢乐，也学到了许多做人和做事的道理。让我认识到自身的潜能并克服了心理惰性，认识了在团队中的角色，更加融洽的和群体相处。很感谢院里给我们这次拓展的机会，让我们在学习中不断成长。我想在以后的工作中我们也会秉持着拓展中的精神努力工作、学习。带着这次训练的感悟与收获，我坚信协

同作战，必能战无不胜，乘风破浪，克服一切艰难险阻，为我院的发展目标而奋斗！

拓展训练个人心得体会总结篇六

短短一天的训练，却使我的内心久久不能平息。这次活动，让自我身心的大洗礼，通过训练，使我进一步了解了自我，也进一步增强了我在以后的生活、工作、学习中全力以赴作好各项工作的主动性、积极性和创造性，更重要的是拉进了与同事间距离。

在训练场上，我们忘记了年龄的差异、工作身份的不同，生活环境的不同，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。运用集体的力量和信任的基石，共同克服了一个又一个的困难，完成了一项又一项的任务，增强了对彼此的了解，接进了彼此之间的距离。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。

在此次训练中，学员共分为四组，进行了融冰、高空单杠、信任背摔、搭板过河、穿越电网、毕业墙等7个项目。我们的小组团队有着一个傲视群雄的名字——笑傲江湖，在队长的带领下，开始了一天极具挑战的训练。每每遇到困难和挑战，我们都用那充满霸气的队训以及真挚热情的掌声，激励和支持着队友，没有责备和抱怨，没有放弃和抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

让我感触最深的是高空单杠和毕业墙。

如果说信任背摔、搭板过河、穿越电网等是需要借助集体的力量共同完成的项目的话，那么，高空单杠则是一个需要集体的支持，但最关键还是要勇于挑战自我，战胜自我才能完成的“个人项目”。当我慢慢爬上高处，站在那个铁杆子上，踩在那块窄窄的圆顶上时，我的腿有些颤抖，心跳有些加快，

来不及细想，只觉得为了整个团队的胜利，为了自己的胜利，要鼓起勇气往前跳，相信自己，坚定目标。下面传来队友们鼓励声，成功与否就在那奋起一跳。我集中了全身的力量，向着那个目标——单杠，飞跃了，终于抓住了目标!!下面又紧接着传来了队友们的欢呼声和叫好声，我也高兴地跟着叫了起来，心里有说不出的高兴。

当我重新站在地面上时，队友都走过来向我表示祝贺。我知道，这次的胜利，不仅仅是我自己的胜利，也更是整个团队的胜利。因为，如果没有之前队友的加油，没有在高处时他们的鼓励，我是不会有如此的胆量跳出去的，更别提抓到单杠了。另外，这次的成功，也让我对自己有了新的认识。这个训练项目使我懂得：没有不可能的事，要勇于挑战自我，不要轻易说“不”，要相信自己，超越自我。

毕业墙，是一个让我比较恐惧的项目。以前，就听说过这个项目，知道第一个爬上去的、之后上去的都不是很困难，最难的是最后一个队友如何上去。这时，我们没有了组别界限，四个小组的队员合为一个整体，四个小组的队旗插到了一起，我们共同组成了一个坚不可摧的团队。

在“毕业墙”前，我们并没有急于求成，而是进行了部署和分组，有搭人墙的，有“先行部队”，有垫后的，女队员则做好人员保护等工作。行动开始，队员们按照之前的分工，迅速行动，搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了；一组不够，分两组上人。搭人墙的队友，毫无怨言，任其他队友将其踩在脚下，他们低着头，弓着背，马步扎得稳稳地，就是想给队友打造一个坚实的“基础”；先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉；随后上去的，也会体贴地将之前的队友替换下，让他们休息；下面的队员则踮着脚使劲地往上推、往上送，努力想把队友推得再高些、再高些；剩下的队友则围在旁边，高举双手，搭成了一个保护网。这时，我们都已经不再是一个个独立的人了，而是由许多个人组成的一个。我们只有一个目标，那就是翻

越这堵高高的墙，让每一个人都爬上去，一个都不许少，一个都不能少。终于，我们胜利了。当一个队友用倒挂的方式，将手伸向最后一名队友的时候，我们欢呼了，我们胜利了，每一个人都真真切切地体会到了“团队可以创造奇迹，这就是团队的生命力充分的发挥，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。

拓展训练只有短短的一天时间，却让我们在训练中体悟，在体悟中受益，在受益后成长。这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富!但我认为，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中还将要不断的提高自我,完善自我，愿我们的集体更团结、更坚强。