

征兵训练心得体会300字 拓展训练心得体会(模板9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

征兵训练心得体会300字篇一

七月，我们公司组织全体员工来到黄埔笑翻天乐园参加为期一天的拓展训练。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的喜悦由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。通过训练，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，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。

我很荣幸的参加了公司举办的拓展训练，虽说时间短，但是给我的启发、历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。

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加重要。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。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

贡献的是个人，展现的是整个团队

为了庆祝公司销量业绩的突飞猛进，增强团队凝聚力，增进交流沟通和友谊，公司人事部组织全体员工、部分经销商及家人前往黄埔重点旅游风景区笑翻天乐园进行户外拓展训练活动。当天的缩小包围圈、冲出亚马逊、毕业墙等项目活动，寓教于乐，夜晚举行的烧烤晚会，热闹无比。

“贡献的是个人，展现的是整个团队”。在拓展训练中，精英学员们无不表现出贡献精神。发挥自身优势，学习他人之长，共同完成目标任务，真实地体现了一个团队的团结与协作，沟通与协调，真诚与信赖，激情与挑战，勇气与信心，素质与心态，见解与共识的完美统一。在此过程中，也锻炼和提升了精英学员们制定目的、策划方案、组织指挥、统一执行的综合能力。

通过此次的拓展训练不仅拓展了精英学员们的体能和智力，更重要的是它改变了精英学员们的某些思维模式，已沉睡的一些潜能被唤醒了。它把深奥的理论溶入一个个看似简单的活动中，让精英学员们自己去理解，自己去提炼。当高强度的训练与汗水交织在一起时，深刻体验到了一个团队的成长要经过千百次

的锤炼才能获得成功的喜悦!

最后感谢笑翻天乐园的教官，是在教练的带领下，我们才共同面对了疲惫、压力、艰险和恐惧的挑战，共同完成了一系列看似很难完成的任务，享受了历经艰辛之后的成功喜悦，增进了交流沟通和友谊，大大增强了团队凝聚力、战斗力!

征兵训练心得体会300字篇二

本次培训活动得到了行领导的重视，并且对我们提出了期望和要求。为了达到让每一个参与培训的人员得到知识的补充和技能的提高，本次培训十分重视事前的学员需求调查，并采用互动的教学形式以激发我们学习的主动性，主讲老师结合实际情况一一解答学员的疑问。培训结束后，我们纷纷对工作提出建议和要求，并表示收获很大，希望在今后能够继续参加类似的培训。

短短的6天时间，我们能够学到的知识是有限的，在今后的工作中，要不断的将培训和学习相结合，通过知识的不断积累来提高业务水平。也希望各部门的老员工能发挥“传、帮、带”的作用，严格要求我们集团拓展训练——让我们充满激情去工作。

6月27日下午，在xx电集团资本控股有限公司直属党委的组织下，我公司积极参与了迎“七一”拓展训练活动。通过参加拓展训练活动，我的身心得到了锻炼，虽然训练是幸苦的，但是我们都信心十足，勇于表现，团结友爱，个人能力得到了充分的发挥，圆满完成了训练任务，在我的人生中留下了难忘的记忆。

通过这次活动，结合平时的工作，我觉得有以下几点体会：

在训练中，我们取得良好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个个集体项目，我们手拉手心连心，

充分发挥集体智慧，个人的力量都有效发挥出来了。但我们在平时的工作和生活中，由于处在一个相对比较封闭的圈子里，没有如此强烈的集体感，也就没有这样强烈的必胜的信念。所以团队的能力发展起来就会大打折扣。组织管理者要合理设置团队的目标，并采取有效的激励措施。

我们的集体是临时组建起来的，每个人都有不同的生活习惯、爱好、长处和短处，这些习惯，有些有利于团队，有些有害于团队。所以我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间，不要把生活中的不良习惯带到工作中来，积极、快速的转换自己的角色和状态准确定位，服从安排，扬长避短，乐于奉献。

在我们的生活中，竞争无所不在，我们可以感受到工作过程中，来自方方面面的竞争，但是我们很多时候忽略了公司内部的竞争。内部竞争机制的建立和完善是公司保持活力和积极向上的保证。通过这次活动我们看出，为了完成任务，取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但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，要互相信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

一个团队在有效设置目标后，只有充分发挥大家的智慧，才会形成正确的决策。从群众中来，到群众中去，这在我们飞鹰公司队的每次决策中都完美地体现出来了。所以我们很快能够抄到完成任务的有效的、科学的方法。正确的决策需要强有力地执行，大家一切行动听指挥，拧成一股绳。执行过程中协调和反馈也相当重要，平时工作中，目标制定了，但分配下去就没有了下文了，没有及时地总结、反馈、巩固成果，所以往往收效不大。如何解决执行难的问题是每个成员应该认真思考的问题。

我们发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重归平静、平凡，

我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，满怀激情，全力以赴去过好每天的生活、完成好手头的工作任务。讲老实话，要突破自己、改变自己很难，但如果不突破，重复同样动作，只会得到同样的结果。所以我们要每天有所改变、有所进步，在工作中同样做到最好。

拓展训练是结束了，正如训练前培训老师所讲的一样：拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到工作和生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间，我们只有坚定信念，不断地磨练自己的意志品质，才能不断发展，向着人生的更高目标前行，感谢大自然拓展训练营的努力付出！！

征兵训练心得体会300字篇三

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。每天，我们都要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

在此其间我们已经在科大呆了三年了。而我们就这样默默的在科大进行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加的卷腹上，这一切见证了我们的三年来坚持不懈的训练。操场上洒满了我们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。这三年的坚持，让我们收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小的难题。那时，怀揣的青春梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000难关。这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难以忘记的还是奋斗的经过。

伤病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向上，不畏险阻的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝不做拖后腿的人。三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个身处这么一个团体的人感到骄傲。

静下来回味这三年的训练，可谓是感慨颇多，将之归纳为“一二三四”，即“一次目的、两项挑战、三种精神、四个增强”。现分述如下：

一次目的。大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

在接近极限的时候，就需要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的；400米障碍，渡海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的；在遇见体能难关是，比如大二上大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我们的勇气得到了增强。有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。另一方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事半功半的效果。最后，想把感谢的话留给大家：感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会；感谢我们队领导三年来对我们发展的关切；感谢他们一直在背后默默的支持着我们的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予以了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

征兵训练心得体会300字篇四

xx年x月x日，是个值得留念的日子。今天是真正唤醒我内心

深处灵魂的一天，让我感触非常非常多，这一天我明白了自己要对自己负责了。今天在教官的指导和教导下，我们团队跨过了一个又一个的障碍，克服了一个又一个的困难，尽管艰辛，汗水，泪水都有，但是最终我们都笑了，因为我们都成功了！

今天我们中山大学财务五班的同学到了历其山庄进行拓展训练，在短短的一天里，我经历了以前从未经历过的挑战，现在回想起来，还是那么的惊心动魄，它给了我受益一生的人生感悟，使我终生难忘。在感受到“团结就是力量”的同时也学会了要感恩别人。

在这次拓展训练中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能完成的。它最大的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在活动过程中，每个队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

这次训练令我印象最深刻的是“天使之手”和“结伴同行”这两个项目。“天使之手”是挑战自我、战胜恐惧的最好体现。他要求两名队员面对面、手握手在8米高的地方通过搭在两根钢索上的几块板子，从这边走到另一边。我有很严重的“恐高症”，记得那年去游华山时，那条华山一条路的阴影还一直留在我心里许多年，从那次起一从高处望下就会脚下生风，但是这次，我告诉自己不能再让这个心魔一直留在我心中，这次我必须克服这个走钢丝的任务，让心魔挥去，于是当同伴说让我在前头走时，我用信用的目光和口吻说：好！这是给他增加信心，但同时我也知道这更是鼓励我自己必须要克服，其它同学都可以做到，我也能”行”。走完天使之手时，身上已经是一身汗，但是自己内心是高兴的，不但自己克服了心魔，同时也给同伴增加了自信，要想克服困难，

必须要自信，自信已经是成功的一半。

教练告诉我们在黑暗中蒙着脸行走，只有最前面的一个人不蒙着脸牵着大家在各式的路上行走时，我的第一感觉是：可能是分开组行走可能没那么大的困难，应该先了解游戏规则再作决定，这和我们工作中和生活中当有很多相似的例子，在没了解别人的意见和了解清楚内容时，我们都会作出一个比较仓促的结论，通过这一点首先让我感觉到以后无论做什么都要先了解了全部内容后再作出选择才更周全。

游戏已经定下来了，我们也接受了当初的选择。接下来。除了一个队长没蒙着眼睛牵着我们的手前行，我们后面的人都一个个手拉着手在黑暗中蒙着眼睛而且不准说话在坎坷不平的路上行走。那是一个40多人组成的一条长龙，但是就是这40多人的长龙，也克服了各种困难，拉着同伴的手，用手做着向上向下的暗示动作，趟过一个又一个坎和坡，终于到达了终点。当平静下来的那一刻，心里是涌出了泪花。这一生中，人必须走太多的坎坷路，而身边的亲人同事同学却是你一生中必不可少的，他们的一点力量一点帮助都会带给你无穷的力量和收获，所以要学会感恩，感谢所有身边的人，就算陌生人也可能是你一生中的恩人。

这次的训练是刻骨铭心的，一生中都不会忘记，不但克服了自己的心魔同时也知道学会感恩是一件多么重要的事情。一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个集体发展壮大根本，而当有了好的成功时，我们也不忘感恩身边给予你帮助的人。感谢父母，给予你生命，也感谢身边的人，在默默中给予你无穷的支持！

征兵训练心得体会300字篇五

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

通过拓展训练，我有以下方面的提高：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，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

铁的纪律是完成任务的保障，我们的团队是临时组织起来的，每个人都有不同的生活习惯、喜好、长处和短处，有的对团队有利，有的则有害。我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间。不要把生活中的不良习惯带到团队中来，积极、快速地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，我们必须严格遵守纪律，团结协作，这是顺利完成各项任务的前提和保障。

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在两天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解，也提高了大家的团体意识。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，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。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、

大局意识与团队意识。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，我们的表现有些盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

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。

第二天我们来到雁荡山净名大峡谷，这次很好的体现了昨天的训练结果。在小组长的带领下对如何结队而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

征兵训练心得体会300字篇六

背摔，讲究的是同事之间的信任。这种信任掺不得半点虚假，一点点的心存疑虑都会由下意识的动作表现出来，我就是因为太过于害怕，结果倒下来的时候膝盖弯曲，砸到了同事的胳膊。由此我深深地明白，有由心而生的才是真正的信任，只有互相信任，才能将团队的每一个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”这个拓展项目我相信对于每个人来说都刻骨铭心。4.2m的高的光滑墙壁，在不借助任何外力的情况下，要求整个团队人员都攀爬上去。这对于我们这些平时不多锻炼的人来说很难想象，随着教练的一声令下，大家就迅速地制定方案，在这一环节，我看到的是男同志们都争先恐后地做人梯，是一个个坚强有力的臂膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨的通红的脸和踩在他们肩上、腿上深深地印痕。由

于中途有违规操作行为，教练下令我们重新攀爬了两次，虽然大家都已经很累了，但是我们没有任何怨言。尤其是小张、阿勇、阿丹他们四个让我更深刻地意识到了个人在团队中的重要性，如果因为个人的小小失误，就影响到同事甚至是整个团队，他们四个人明明已经累到快要撑不住了，小张的一声“相信我们”，触动了所有队员的内心，大家纷纷掉下了眼泪，但是眼泪打不败我们这支钢铁般的队伍，我们擦干了眼泪，继续攀爬，最终，我们顺利的越上了4.2m的“毕业墙”。

拓展训练是一种挑战，挑战的不仅是体能，更是意识，挑战的不仅是个人，更是团队。训练虽然只有短短的两天时间，但我想这次训练给我们每一个人留下的却是一笔永久的精神财富，它增强了我们的自信心，磨练了我们战胜困难的毅力，教会了我们超越自己，完成了看似根本不可能完成的任务；它教会了我们任何时候对队友不抛弃，不放弃，更增强了我们的团队意识；它教会了我们在以后的生活中更加坚持，在以后的工作中更加认真敬业。感谢为我们提供了这样一次宝贵的机会，让我们得以成长。

我相信缘分，既然缘分让我们这样一群敢想敢干的人遇在一起，就让我们更加珍惜这份缘，珍惜缘分让我们共同组建的这个家。

征兵训练心得体会300字篇七

7月30日，公司的新员工拓展培训顺利完成，短短一天的时间，让30名新生体悟了企业文化，同时也深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，坚持、专注、创新、诚信、共赢，这是一个新的开始，愿他们在新环境飞的更高。更让我懂得一个好的团队会懂得通过素质拓展培训来不断增强团队的凝结力和合作精神！天梯和逃生墙，永生难忘。请一直深刻记住：心理暗示的力量是非常大的，严以律己。我相信我的选择，我的眼光，我的思想，我的行动，还有我的明天！

记得那一天刚到拓展训练场地，下车后还没来得及休息，严肃的教官就训练我们开始集合，整理队伍，然后是分组，把我们平时懒散的习惯都统统没收了，放下东西，大家就准备集合，开始了一天的训练，首先是训练我们的团结合作精神，还有对我们智力的一个考验，就是盲人岛，自由岛和哑巴岛之间的合作。

虽然我们小分队失败了，但是我们总结了许多失败的经验教训，那就是干什么事别着急，先统筹规划一下再去行动，另外就是遇到一些事千万别慌，也别乱了手脚，大家一起面对。其实这个项目不是很难，只是我们想的太复杂，结果失败了，最后教练告诉我们答案的时候我们才恍然大悟，一切没有想象中的那么困难，看你自己如何去面对了。

面对上午的失败，我们小分队及时总结失败的惨痛教训，下午在爬天梯中取得了不小的收获。天梯真的很高，我们身上就记着绳，男生和女生搭配往上爬，不能借助任何工具，都是彼此之间互相帮助，不上去不知道，上去才知道真是“天梯”啊，比登天还难，梯子不停的晃，总感觉要掉下去，但是还是拼命的想尽一切办法去克服，因为没有退路，就这样凭着自己的毅力爬了上去。被吊锁放下的那瞬间，我们感觉成功的滋味真的是一切不可替代的！工作也一样，我们生活亦如此，在所有的人生道路上，我们会面临很多坎坷和挫折，但是我们要相信自己，只有去尝试了，才知道原来成功真的离我们不远。

为何想写个日记，大概是因为觉得完成四米墙真的不易，26个人40分钟，互相帮助，全部在海啸到来之前要翻越障碍。望着无可逾越，大概谁都会犹豫，不过，最后的结果是，大家都上去了，一个也没有放弃。咳咳，鄙人犹豫臂力不足，腰力亦不足，不能打头阵，不能完成最后的倒挂救人，只好做做人梯，一个最适合，还算关键的工作。

这次的拓展培训很累，却很充实，也收获了很多。队员们彼

此配合，齐心协力，通过彼此协作不仅使学员们更快的融入了团队，更在展示自己的同时，学会了帮助他人。成长有苦也有甜，关键在于我们用什么样的眼光去看待它。只有用心体会，把握每一次机会，做好自己，才不会留下遗憾！

征兵训练心得体会300字篇八

4月11—13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？

肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。。。。。

征兵训练心得体会300字篇九

8月22日，我们来到了xxx拓展训练基地，150多个人被分成10个团队。在轻松愉快的破冰游戏中完成了队名、队歌、队训、队徽的设计和队长的选举工作。

这两个项目让我们感觉到团队的力量是巨大的，如果没有团队里每一个成员相互信任，相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的高中户外拓展心得高中户外拓展心得。

下午的团队搭积木游戏，更加体现出了这一点，也告诉我每

个人都不能轻言放弃，多一些勇气和毅力，也许差一步就会前功尽弃。也要学会换位思考，多设身处地替他人着想。

今天我们在挑战自己的过程中也再次提升了自己的素养。让我们相处得更加融洽，希望我们将会更加团结友好！