

护士拓展活动个人心得 拓展心得体会(汇总6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

护士拓展活动个人心得篇一

说起拓展训练，我还是很有感触的。自从20xx年毕业以来，我参加的拓展训练共有三次。除了咱公司参加过两次外，以前还跟开发区党委参加过，那也是我第一次接触拓展训练。所以说，拓展训练对我一点也不陌生，甚至可以说是熟得不能再熟的老朋友。

尽管参加了很多次拓展活动，但每一次都有不同的收获与感悟。笑翻天乐园拓展的游戏形式非常丰富，有需要转动脑筋的，也有需要付诸体力的，更多的是需要依靠团队通力合作的。不管是哪一种，我们都可以从中汲取一定的道理，进而应用到我们的实际生活中。毫不夸张的说，有时候一点点不经意的体验与感悟，甚至会影响我们的一生。

记得第一次参加拓展训练，那还是在四年前。当时是和开发区党委成员一起参加的。由于我们平时很少在一起，基本上都相互叫不出名字，所以那次拓展对大家的挑战都很大。可就是这样的情况，在经历了一个个拓展活动之后，大家不但相互熟悉起来，而且还彼此信任，甚至达到了荣辱与共的程度。虽然我们的团队大多都是年龄偏高的人士，但大家在处理问题上，毫不逊色。那次活动还有一个比较大的亮点，就是活动本身都是比较“刺激”的，比如“高空速降”、“穿鱼网”、“攀岩”，还有就是终级难度的“毕业墙”。尤其

是最后一项活动，这么大的难度，我们的团队无一落下，全部通过，不管是年龄偏大的老同志，还是年龄小一些的。即使是大家在通过了之后，在那一瞬间，仍然有很多人不相信自己能够做到。没错，这就是潜力！

后面两次拓展活动都是跟咱公司一起参加的。我们公司规模相当庞大，很多同事都相互不认识，参加这样一个活动正是时候。尤其是这次，给我的感触很深。以前参加拓展我只是默默奉献的“队员”。

这次有幸被大家推举为“灾难队”的队长。就在被选出的那一刻，我突然间倍感压力，脑子里想了很多。有句话说的好，不在其位，不谋其职，当你在这个位置的时候，背后有一种强大的力量在推动着自己向前冲，这就是团队的荣誉感和责任心。这也是以前拓展训练中无法体会到的。随着拓展活动陆续地展开，大家都展示出了无限的热情，尤其是“巧拼七国”和“激情150”。

前一个游戏给大家带来了深深的思考，当游戏结果公开后，每一个人都在反思过程中的得与失，甚至展开了激烈的争论。以至于后来公司再一次邀请到和蔼文雅的牛奔老师，让没有参加过该活动的同事有机会体验到其中的乐趣。而“激情150”真的很“激情”，记得当时游戏进行到一半的时候，突然间下起了小雨。但大家热情高涨，已经不是天气所能左右的了。在一旁观战的其它队的队友，也认真地学习对方的战略和战术，为的就是尽可能好的取得成绩。想想当时那一幕，真是让人感慨万分。

时至今日，在笑翻天拓展活动已经过去一段时间。但某些场景和细节仍然萦绕在我们的脑海中，相信每一个人都有自己的感悟与收获。就让我们承载着拓展的激情，为将来的生活和工作开道吧，勇往直前！

护士拓展活动个人心得篇二

我参加了20__年8月25日至26日公司组织的两天一夜野外拓展训练。虽然有点累，我想告诉你们，我是开心的！

拓展训练，我们大家抛开一切外在的事物，是赤裸裸的一个人，没有烦恼，没有压力，只是一个刚出生似的小婴儿一样，没有任何事物可以打扰到我们。

我们是一个集体，是一个团队。我热爱这个集体，热爱这个团队。虽然有苦有甜，有笑有悲伤，但是我们是快乐的，我们学到了一些在工作和生活中学不到的知识，这个只能自己体会，别人体会不到的。我很感谢公司的领导们为我们大家开展了一个这么美好的活动，希望以后我们还有机会参加，衷心感谢！

在我们活动一开始分为3个小队的时候，我们第一个被淘汰，我们真的很不服，虽然我们知道这是一个游戏，但是我们很认真的完成了，结果输了，我哭了，因为那个是我们这个团体一起完成的，有集体荣誉感，虽然短暂但是感情较深。我要记住这个口号：“威腾集团，威霸天下，任我奔腾”。当经历信任背摔时我真的很害怕，没有了一点主张，教练告诉我们：“你们是一个团队，你们要信任这个团队”。当准备好的时候伙伴们给了我让我信任的力量，相信自己，相信团队，我们爱你！盲人方阵时，我们失败了，教练告诉我们你们是一个团队，需要的是信任，团队之间的沟通，还有思维方式！晚上晚会时我们放开自己，融入集体的大家庭中，快乐开心的奔跑。生死电网告诉我们团队之间的合理组织，亲密协作，服从组织安排，找到科学的决策方法，合理的节约时间。高空断桥告诉了我们，面对挑战时我们应具备的生存能力和适应能力，从而提升我们的综合素质和无限潜能，自我突破、自我超越、激发潜能。努力努力，加油加油，超越超越yoo！
梦想，奔跑吧！

我最感动的项目就是风雨人生路，虽然人生路上经历许多坎坷多于平坦，但是我们应积极去面对。我选择了当盲人，当漆黑一片看不清楚道路的时候，伙伴在我身边指引我，不让我磕着碰着，一切的信任感都交给你了，我的朋友，亲爱的你。当背景音乐想起，我感触颇深，我的父母辛辛苦苦把我抚育长大，我应该感谢他们，尊敬他们。百义孝为先，百孝顺为先，那是我们祖祖辈辈传下来的，我们应该孝敬我们的父母，他们养育我们几十年，不容易，想对爸妈说声：“爸妈，你们辛苦了，我爱你！”不要等我们失去了才后悔，俗话说的好，子欲孝而亲不在，不要让自己后悔，我爱你们，我的父母，我的朋友，我的师长。谢谢你们！

逃生墙，也叫毕业墙，我们拓展训练结束之前最后一个项目。现在想想真的很骄傲，谢谢伙伴们的不弃，这让我们增加了团队的凝聚力，还有合作精神，勇于实践，合理分工。更深的感受到信任和帮助的重要性，尝试完成不好完成的任务。

总之，这次拓展训练我是开心快乐的……

护士拓展活动个人心得篇三

昨天公司的拓展训练，是我人生第一次像魔鬼一样的训练，第一次在那么多的老前辈，老板面前哭得那么恐怖，最后我还是在他们的鼓励下，成功的超越了自己，同时也感受企业文化的洗礼，明白社会中友情的可遇不可求，也明白什么是短暂而愈发珍惜才体现的弥足珍贵。现在脑海里满是回忆！据说一辈子要翻一次毕业墙，它会给你很多体会和感受。谢谢你给了我所有的不忍，感激和感动。

要想成为一名合格的领导者，只靠激情和勇气是远远不够的。李同事能自报奋勇做我们的队长，我非常佩服他的勇气，他能为团队做出牺牲，承担一切的责任感也需要我们去学习。但我希望他处在一名领导者的角度总结一下，除了喊加油、我相信大家之外，协调沟通、方式方法方面是不是需要做的

更多！

珠行万里柔和了团结的力量，珠行万里非常考验团队成员的配合和耐心，看看大家各种奔溃的表情！一根根小小的传球槽，连接的是团结和速度，传递的是勇气和力量，演绎的是奋斗和拼搏！加油吧，小运动员们，在这个赛场上尽情地挥洒你们的汗水，张扬你们的个性，让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中！相信我们将收获喜悦、友谊、正能量！

破冰之旅：每个人都有独特的个性和能力，犹如一块冰，各有坚硬的棱角和有限的范围。而一个团队需要的是每一个人的发光发热，将冰融化成水，坚硬的棱角就能转变为柔顺的随缘，有限的范围就能转变为无限的妙用。其实充分燃烧光与热，我们本是一体，如同遍满十方的水气。破冰之旅，点燃自己，温暖他人！

生命中的某些时刻或者某些事物都被我们赋予了象征的意义，带给我们很多的感动。毕业墙，就是这样的一种象征。毕业墙，一幕幕场景，让人难忘。感想陪伴我的各位同事。从搭人梯到最后一人被拉上去，过程只有七分多钟，但这几分钟时间里，我们都似乎忘记了四米的高度，忘记了肩膀上的疼痛，忘记了高举双手的麻木，忘记了脚底四散的沙石，因为翻过去就是一切。你们用自己的肩膀让所有队友顺利翻越四米高的毕业墙。在我们眼里，你们厚实的肩膀比城墙更为撼动人心，你们用自己的行动证明了什么是责任。铭记这一刻，你们永远是最棒的感谢那些人梯，感谢拉我上去，为我做保护的人！

通过在诚智拓展基地的素质拓展训练，让同学们和家长们的体力和脑力都得到了充分的考验！我们不断挑战、超越、互助、互信，时而欢声笑语、时而泪流涕下，从中真正的体会到团队的力量。有的项目确实需要伙伴之间的默契配合，不然掉水里了，真切体会了“人的潜力”是深不可测的，同时也体现了团队的力量大于个人力量。

护士拓展活动个人心得篇四

虽然只有短短两天时间，拓展训练所给予我的启发却是一笔永久的精神财富。我相信无论是何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这两天里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、大家目标一致、互相信任、团结协作。

无论是训练一开始的拍手、背摔、盲阵、电网、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本位主义而是相互帮助和协作。

因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标和利益，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人，而不是每个人都有自己的小九九。

虽然在活动中，大家叽叽喳喳、七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结一致求取胜利的表现，也是大家群策群力的表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

二、集体合作，合理分配资源

一张大的网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对一个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，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。

三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体做贡献。以前我也不太敢在这种场合发言，但是在大家的鼓励下我站了上去，我想这个安排的本身也就是希望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的能力。做自己没有做过的事情就是一种突破。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。团队精神的核心是奉献，奉献成为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。

团队精神的精髓是承诺，团队成员共同承担集体责任。没有承诺，团队如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。在学会团队精神，信任，和沟通的同时，我们还收获了许多东西：学会挑战自己；学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处；学会鼓励他人；学会欣赏他人。

护士拓展活动个人心得篇五

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led²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！

护士拓展活动个人心得篇六

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练心得体会-感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人血液沸腾。培训的时间距现在已经两个月了，但我

记忆犹新。

是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到银龙煤业这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了我的今天！这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法：投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨光老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。

高贤峰博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢？我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅(侣)》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报；微笑是改变人际关系最快的表达方式，良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。

所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运。。。我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳。。。感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

“用一生的时间，干两辈子的事情，活出三世的精彩”这是我们老总总结出的！

“做善良的人，走成功的路，创灿烂人生”这是心洲文化传媒对成功人的诠释！

我就把他们的经典语句当做我的座右铭吧。