

拓展训练的不足 拓展训练心得体会(通用9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？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。

拓展训练的不足篇一

拓展训练是一种室外活动，通过鼓励参与者参与各种团队合作和挑战活动，培养团队意识和合作精神。最近，我参加了一次拓展训练，这使我对自己和团队有了更深层次的认识。在此，我想分享一下我在这次训练中的体会和心得。

拓展训练的第一阶段是建立信任和沟通。我们在一个陌生的环境中被分成小组，每个小组都有自己的任务。虽然一开始我们对彼此并不了解，但我们必须通过有效的沟通来分配任务和制定计划。作为组长，我主动与每个队员交流，听取他们的建议和观点。我发现，只有通过坦诚而有效的沟通，我们才能建立起团队之间的信任。这个阶段让我意识到沟通的重要性，并且意识到我需要更加倾听和理解他人的观点。

接下来是团队合作和协作的阶段。在一项任务中，我们需要合作完成一个重要的任务，而且任务的完成时间是有限的。在面对困难和压力之下，我们需要充分发挥每个人的优势，协同合作解决问题。在这个过程中，我遇到了一些挫折，但团队的力量使我感受到了无限的动力。每个人都为了一个共同的目标而努力，互相支持，互相鼓励。正是这种团队精神，使我们成功地完成了任务。在这个阶段，我意识到团队合作是非常重要的，只有通过合作我们才能达到更高的目标。

拓展训练活动的第三个阶段是管理时间和资源。在我们的一项任务中，我们需要集中精力解决问题，并在规定的时间内完成任务。这让我意识到时间的宝贵和资源的管理。在任务开始之前，我们制定了一个详细的计划，并确保每个人都清楚自己的角色和任务。我们合理安排时间，充分利用每一刻，最大限度地发挥效率。我发现，管理时间和资源是取得成功的关键，只有合理安排，我们才能更好地完成任务。

拓展训练的第四个阶段是面对挑战和困难。在这个阶段，我们参与了一系列的挑战活动，需要克服自身的困难和恐惧。这些活动考验了我们的勇气和毅力。在一项高空项目中，我们需要从高处跳下，这是一项对我来说很困难的挑战。然而，在队友的鼓励和支持下，我克服了害怕的情绪，勇敢地完成了挑战。这个阶段让我认识到，只有面对困难和挑战，我们才能不断成长和进步。

最后一个阶段是反思和总结。在整个训练过程中，我们不断地反思和总结自己的表现和团队的合作。我们发现了自身的不足之处，并讨论如何改进。通过这个阶段，我意识到反思和总结是非常重要的，这有助于我们改进和进步。

通过参加拓展训练，我在团队合作、沟通和领导等方面取得了很大的进步。我认识到了我的不足之处，并意识到需要通过学习和实践不断改进自己。这次训练让我明白了团队合作的重要性，只有团结一心，我们才能取得更好的成绩。通过这次训练，我明白了自身的潜力和能力，并愿意在团队之中为了共同的目标而付出努力。

总之，参加拓展训练是一次宝贵的经历。通过这次训练，我对自己和团队有了更深层次的认识，并学到了很多实用的技能和经验。我相信，这次训练对我未来的学习和工作将会产生积极的影响。我将继续努力，不断发展和提升自己，为团队的发展做出更大的贡献。

拓展训练的不足篇二

20xx年x月x日，我参加“团队凝聚力，突破自我”的拓展训练，在拓展训练结束之后，虽然身心疲惫，但还是在一天拓展中学到很多，体会很多，特总结如下：

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outward development[]中文译为“拓展”或“外展”，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难！这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。

人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。

训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

明白了很多道理：1、做任何事之前我们都要事先做好准备，可以避免盲目做事。

以更好地去挖掘自身的潜在能力，更好地去发展自己。拓展训练课程是为我们量身定做，每一个拓展训练项目都是根据我们团队的情况而选取的，让我们能够从拓展训练中获取最大的利益。

高了解决问题的能力、领悟到了同事之间相互合作、相互帮助、相互支持的重要性。

拓展训练的不足篇三

50位教师在深圳七维卓越金水湾拓展训练基地，组织的《打造高绩效团队拓展训练》培训，他们踏着初春的阳光集体在一个新的环境，新的体验团队活动中开展了为期一天的拓展训练培训。

众所周知，针对辛勤的园丁——教师这个职业，平时将大量的精力放在我们学生的学习成长上，接触最多的都是自己的学生，但是他们在各自本身的工作中，和同事之间的沟通与交流，却没有那么多的交集。正因为如此，通过行远&中国拓

展训练信息网的专业培训顾问与我们沙洲中学的相关负责人多次面谈、沟通与调研，专门针对教师团队的工作性质与特点，量身定做了一天的拓展训练项目：破冰、团队融入活动、信任背摔、极速60秒、毕业墙等这几个项目。

由于教师们在学校的时候没有那么多的交集，那么在项目中我们行远培训师必须先让大家知道他们是一个团队，因此首先设计的项目是信任背摔。大家通过培训师的讲解和他们的积极配合，很快便完成了任务。信任背摔是一项心理素质拓展的活动，目的是通过这个活动建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性的力量；学习换位思考，更好的理解他人。

其实在日常工作中也是这样的，做到相互信任，让彼此更容易的沟通，使得在以后的工作任务中取得事半功倍的效果，只有相互信任，才能使整个团队更加的团结。在相信自己，相信团队的前提下，我们要看看这个相互信任的团队能否把这份信任的力量发挥出几成，于是我们进入拓展训练的最后一项——毕业墙。

毕业墙，这个项目起源于二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，三十九名船员的生命受到威胁。船员们只有靠团队的力量翻越4米多高的船舱，才能有机会逃生。那么，今天我们培训师把这个项目让这些教师们徒手完成，主要目的是让他们了解到，虽然大家在日常工作中没有那么多的语言，但在此时此刻，大家都愿意付出自己的肩膀，互相帮助登上那开始大家认为不可能征服的墙。

一天的拓展训练就这样结束了，当大家完成所有任务的时候，所有的学员都感受到了团队的力量。我们相信，此次参加拓展训练配需的教师团队，一定会将在拓展训练中学习到的经验、解决问题的方法很好的运用到工作中去。

很快我们到达了目的地,首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是“立正,稍息,向右看齐。”每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队,我们的小队把自己命为“飞虎队”,队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

接下来训练正式开始了。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外,在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中,我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动,我们体会到了:无论在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责,信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败,各个小组各自为战,一盘散沙,没有一个领导核心,因此,效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功,但是我们从中吸取了教训:无论工作还是生活,我们都不能以自我为中心,你的心必需装着别人、团队,方可成功。“一个团队,一起成功!个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的,刚开始看别人做的时候觉得挺简单的,可是当自己站到上面时,心中的恐惧感立马就来了,下面的队友一直给我鼓励,经过了三分钟,我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候,我发现其实并没有那么困难。我觉得我们要真正的认识自我,勇于去尝试新的事物,使自己具有一定的开拓创新精神。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。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导者和被引导者(盲人)两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢?此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢?我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务;试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得，我最大的体会就是去享受整个过程的感动，总结如下：

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

5月6日凌晨3点53分，距离拓展培训完成时间9小时，突然怎么睡也睡不着！想着前天活动开始时的分队队雕；想着前天下午的登高挂杠、穿越电网；想着前天晚上的生命贵人；想着昨天上午的孤岛求生、跨越雷区；想着昨天下午的扑克大战、七巧板、毕业墙。。所有的人、事、物都历历在目，无法磨灭它成为人生当中的财富！到今天，它已成为历史作古，但它沉甸甸的。。。留下的只有几个词，团队，荣誉，感动，感恩！

“空中一小步，人生一大步”，这是20xx年4月第一期员工拓展培训班训练项目——“高空断桥”带给全体学员的深刻感悟。离地八米的高空中，就是那小小的一步，让每个人都经历了一次从逃避到克服、从恐惧到超越的心灵之旅。

“拓展”一词我并不陌生，在以往的培训班中或多或少都接触过一些，但是象这次拓展培训这么密集高效的不多。两个字：专业。一支具有专业水平和能力的拓展培训师团队必定会带领学员在项目体验中得到最刻骨铭心的教育和感受。

开班第一课，老师派给大家的任务是分组。各组起队名，设计队徽队歌队训。我很荣幸能跟九名伙伴一起组成了“开拓队”，并在短短几分钟之内编好了歌，画好了徽，喊响了口号。我们的团队最大的特点就是勤于动脑，擅于创新，事事以团结协作精神为本。

短短三天，大家在完成任务的艰辛而快乐的过程中结下了深厚的友谊。“真人cs对抗”中我们以三局全胜的成绩轻松折桂；“搭书架”活动，我们连续三次将散落一地的木板拼搭成了如图所示的书架，所用时间远远少于任务所限时间；我们搭建的“罗马战车”是四支队伍里最结实最漂亮的！结构严紧，框架结实，射程可达二十四五米，直至战斗结束战车一直完好无损；“激情六十秒”游戏中那三十张暗藏时间顺序的牌，我们是最快破译并排序的。虽然最后因操作方法不够科学成绩位居第二，但大家围成一圈大侦探般破译全部密码时的兴奋和激动我永远都忘不了！

三天的课程中我们全队十人无一人缺席迟到，因为大家珍惜在一起奋战的每一个任务每一个小时，“团队精神”始终贯穿于拓展训练项目。全体学员共同完成的项目中，我感受最深的是“五毛一块”游戏。把7名女性当做“五毛钱”，其余30多名男性做“一块钱”，大家围成一个大圆圈，老师说出一个钱数，大家迅速自行扎堆凑成该数额。起先数额较大时还好，大家灵活组合没有出什么问题。可是当老师说“一块五”时，我们七位女性成了“一块钱”们争抢的对象，他们都争先恐后地往“五毛钱”们身边凑，希望不被游戏所淘汰。

可是很不幸，“零钱”就只有这么多，绝大部分男性只能被淘汰站到圆圈中间接受惩罚。我想：这个游戏与我们的工作和生活何其相似？女性常常扮演了“零钱”的角色，工作上男性挑大梁，生活中男性做顶梁柱，是女性不重要吗？当然不是！当生活或工作需要“五毛”的时候，我们只有勇于牺牲个人得失，甘做“五毛钱”，才能保证大局结构稳定、整体实力强大。“五毛”之重，唯有“一块”孤立无援不成事的时候最明了！每个“一块”身边都离不开“五毛”们的协助与支持！

我感谢单位组织的这次培训，感谢全体培训师为我们精心准备的活动和悉心关照，感谢队友和全体伙伴的热情支持和鼓舞，感谢生活充满了阳光和美好，感谢父母赐予我生命，感谢我自己——在每次经历过后都汲取营养，健康成长。我会牢记我们“开拓队”的队训：开拓进取，永不止步！！

拓展训练的不足篇四

作为一名高中生，在学习的过程中，我经历了各种各样的挑战和困惑。训练是提高学习效果和提升自身能力的一个重要途径。然而，细思恐极，我发现有时不拓展训练反而会给我带来更多的收获。通过一段时间的观察和思考，我对不拓展

训练的体会更加深刻。不拓展训练并不意味着停滞不前，相反，它可以拓宽我们的思路、提升我们的自主学习能力，并使我们更加全面地面对问题和困扰。

首先，不拓展训练可以帮助我们拓宽思路。在传统的学习过程中，我们通常会集中精力去攻克某一门功课，投入大量时间和精力，而忽视了其他领域的学习。然而，当我们不再局限于狭隘的学科范畴，关注其他领域的发展时，我们就能够接触到更多不同的知识和观点。这样，我们可以更加全面地了解问题，将眼界拓宽，思维更加灵活。例如，我以前在解决一个数学题目时，总是陷入困境，思路非常狭窄。后来我开始接触了一些关于物理和化学的知识，才发现这些学科中蕴含的思维方式对于解决数学问题非常有启发。这无疑是因为我在不拓展训练的过程中，接触到了更多的知识和观点，从而打开了我的思维。

其次，不拓展训练可以提升自主学习能力。在平时的学习中，我们常常倾向于依赖课本和老师，希望他们为我们提供问题的答案和解决方案。然而，当我们不拓展训练，主动去探索和学习其他知识时，我们就能够通过自己的思考和探索去解决问题。这样的学习方式培养了我们的自主学习能力，使我们能够更好地进行独立思考和解决问题。例如，我曾经在学习历史时遇到一个难题，老师给了一篇相关的参考文章，但我却没有直接去阅读。相反，我选择了自己去查找相关资料和书籍，通过自主学习来拓宽知识面和对问题的理解。最终，我成功解决了这个问题，并从中收获了更多的学习经验。

最后，不拓展训练使我们能够全面面对问题和困扰。在生活中，我们常常会遇到琐事和困扰，有时候我们会选择逃避或者只关注其中的一部分。然而，当我们不再局限于某一领域，而是主动去探索其他领域时，我们会变得更加全面和理性。我们能够用更加宽广的视角看待问题，并从多个方面考虑解决办法。例如，我曾经在面对人际关系困扰时，通过不拓展训练，了解了一些有关人际关系的心理学理论和方法。这些

知识帮助我从更多的角度来看待问题，结合实际情况，我找到了解决问题的方法，并逐渐理清了自己的想法。

综上所述，不拓展训练对于我们的学习和成长具有重要的意义。它可以帮助我们拓宽思路，提升自主学习能力，并使我们更加全面地面对问题和困扰。因此，在今后的学习过程中，我们应该时刻意识到不拓展训练的重要性，并主动去尝试和学习其他领域的知识和技能。只有在这样的过程中，我们才能够真正提高自己的素质和能力。

拓展训练的不足篇五

近年来，拓展训练在教育领域中得到了广泛的应用，许多学校和机构也将其纳入到日常教学中。然而，针对此类拓展训练，存在着一种观点——不拓展训练，即认为这种训练方式对学生的成长并没有多大积极意义。经过一段时间的体验和观察，我对不拓展训练持有了一定的认同感，并从中收获了一些心得体会。

首先，不拓展训练能够节省时间和资源。拓展训练通常需要大量的准备工作，比如场地搭建、设备购置以及训练师的培训等。而这些工作需要耗费大量的时间和金钱。与之相比，不拓展训练只需要将学生集中在教室内进行教学和活动即可，无需额外费用。这无疑为学校 and 机构节省了大量的资源，可以更好地用于其他教育活动。

其次，不拓展训练能够更好地提高学生的学习效果。拓展训练往往以游戏和活动为载体，让学生在实践中体验和学习。然而，有些学生并不适应这种方式，可能因为个人兴趣、能力差异等原因无法积极参与。相反，不拓展训练将学习重点放在知识的传授和理解上，通过系统的讲解和练习，学生能够更好地掌握知识点，提高学习效果。这对于那些不善于活动和游戏的学生来说尤为重要。

此外，不拓展训练有助于培养学生的自主学习能力。拓展训练往往需要在团队中协作完成任务，虽然可以培养学生的团队合作精神，但却可能忽略了个体的能力发展。而不拓展训练将学习的主导权交给学生自己，让他们主动思考和探索自己感兴趣的领域，培养自主学习能力。通过个体的主动学习，学生能够更好地发挥自己的潜力，找到适合自己的学习方法，提高学习效果。

最后，不拓展训练有助于培养学生的理论意识和思辨能力。拓展训练往往强调实践和操作，而较少注重理论的学习。然而，理论和实践是相互依存的。没有理论的指导，实践很难有深入的意义。相反，不拓展训练将重点放在理论的学习和思辨上，通过课堂的讲解和讨论，学生能够更好地了解和思考问题，培养理论意识和思辨能力。这对于学生未来的学习、工作以及对社会问题的思考都具有重要意义。

综上所述，不拓展训练也具有一定的价值和意义。它不仅能够节省时间和资源，提高学生的学习效果，还能够培养学生的自主学习能力和思辨能力。因此，在教育实践中，我们应该更加合理地运用拓展训练，既注重实践和体验，又重视理论的学习。这样才能真正做到有的放矢，为学生提供更为全面和综合的教育。

拓展训练的不足篇六

幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老

少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。有感三：尝试与执行力 摸着石头过河是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着 有感四：

拓展训练的不足篇七

拓展训练是一种以活动为基础的学习方式，通过团队合作、沟通和挑战来培养个人和团队的协作能力和应对挑战的能力。前不久，我有幸参加了一次在三亚的拓展训练活动，这是一次难忘的体验。在这次训练中，我收获了许多宝贵的经验和

教训，深刻感受到了拓展训练对我们个人和团队的成长意义。

第二段：个人成长

在拓展训练中，我首先体会到的是个人成长的重要性。只有一个个体能够在成长和个人发展过程中展示他们的能力，我们团队才能够更好地发展。在拓展训练的过程中，我学会了如何更好地与他人合作，并主动承担一些团队工作。通过不断地克服困难和挑战，我变得更加自信和坚韧。拓展训练活动让我明白，在团队合作中自己的努力和奉献是非常重要的。

第三段：团队合作

在三亚的拓展训练活动中，我也深刻意识到团队合作的重要性。我们的团队由不同个性和背景的人组成，大家各自拥有自己的优势和弱点。在拓展训练中，每个人需要发挥自己的专长，同时也需要学会相互倾听和协调彼此的差异。我了解到，一个成功的团队需要每个成员都能积极参与并为团队的目标而努力。在三亚的拓展训练活动中，我们通过解谜、攀岩等活动，培养了团队的沟通、协作和解决问题的能力，感受到了团队合作的力量。

第四段：迎接挑战

拓展训练的另一个重要目标是培养个人和团队迎接挑战的能力。在三亚的活动中，我们经历了很多令人紧张和恐惧的瞬间。攀岩、高空绳索、火圈等极限运动，让人们面临自身的恐惧和挑战，需要强大的勇气和毅力来克服。通过这些经历，我明白了挑战之中蕴含的机遇和成长。我学会了正面迎接挑战，用积极的心态去面对困难，不放弃，不退缩。而这种勇敢和坚持也在拓展训练活动中得到了锻炼和提升。

第五段：总结体会

三亚的拓展训练活动是一次难得的学习和成长机会。通过个人经验的提升，团队合作的培养和迎接挑战的磨练，我明白了一个团队的价值和作用。拓展训练使我变得更加勇敢坚定，能够更好地面对生活和工作中的困难和挑战。我相信，在未来的发展中，我会继续运用和应用这些宝贵的经验和知识，为实现个人的目标和团队的共同目标做出更大的努力。

拓展训练的不足篇八

今天我们要出发去密云进行拓展训练，大概走了两三个小时天已经黑透了——我们迷路了，虽然有很多村民指路，可能是晚上的原因，一直找不到目的地，最后还是先到的同事又辛苦的跑回来给我们带路，到基地的时候已经基本上晚上10点钟了，本来我在路上想都这么晚了大家还会等我们这几个人吃饭吗？——肯定早吃了吧！但是到的时候大家都还没有吃饭，一直等着我们！单位的丁总年纪大了，他也没有先吃，而是和大家一样饿着肚子等我们，让我们觉得挺感动的，大家平等的看待对方，没有因为我是领导就可以特殊，我来帝测时间不长，但是我觉得我没有选错单位，有这样的领导让我们真的很心暖！

到基地的第二天上午，教练让我们每个人演讲两分钟，我发现原来不爱说话的人到台上的时候，当大家齐刷刷的看着你的时候，你会从刚开始说不了几个字到最后放松畅快的表达。你才发现原来我也可以在这么多人面前畅言，内心很为自己感到欣慰。大概过了10分钟，我们到露天的地方进行背摔训练，看着训练的台子也不高，同事们也陆陆续续的顺利通过了，当我自己站在台子上面的时候，还是没有感觉到害怕，但是当我倒下去的那一刹那，心感觉失重了，这个感觉刚刚有的时候，随着“咚”的一声我落在了大家的胳膊上面，心着地了。我当时愣了一下，第一反应就是感谢！

下午的时候我们先进行的项目是电网，当我们站在器材边的時候大家的感覺我想都是一樣的——过不去，可是接下来大

家齐心协力把同事们一个个安全的送到对面时，我相信大家心里只剩下兴奋、激动！我们圆满的完成了这个项目，而且没有超时，当时那种心情真是比发工资还高兴，我们突破了自己认为是不可能得事情，心情就一个字——爽！！通过这个项目我发现当人们在困境中身体里的潜能是能发挥到自己的平常状态无法比拟的，所以我觉得只要大家肯发掘，自己的潜能是无限的。接下来我们两个小组分开比赛，开始训练的时候，我们还信心满满。可能是因为大家有点骄傲吧，比赛结束时教练说了下我们两组所用时间，我们跟飞鹰队相差较多，心里有点泄气，总结了一下：我们这组在遇到组员失手时，有点着急浮躁，埋怨也多了点。大家也想努力，也想劲往一处使，可是就是掌握不好那个点；相反飞鹰队的队员在失手的时候，他们队的反应是互相鼓励，不要气馁。游戏结束了，我们队看到了对方的长处，大家也互相学习了经验，我觉得不管是多么大或是多么小的一个团队：团结、信任、鼓励、帮助，是必不可少的元素。

转眼到了第二天了，今天的第一个项目是断桥，刚开始上去的几个男生都特别顺利，我心里也没有感觉到很紧张，但是当许士清站上去的时候，他因为恐高，腿发抖了，迈不出去那一步，但是经过大家的打气、加油，许哥突破了自己，他完成了。但是他发抖的样子留在了我的心里，我开始紧张起来了，轮到我时，我很快爬了上去，当我在木板上站好时，我发现对面那块板离我太远了，教练、同事开始给我鼓励、打气，我站在上面也不断让自己平静，给自己增加信心，我迈出了那一步，我成功了，兴奋、激动、开心。那时候我才发现当你觉得目标离你特远的时候，只是自己没有去尝试，当你下定决心迈过去的时候，你会觉得原来我离目标是这么近。下面是抓杠项目，许哥这次冲到了第一个，我觉得他很棒，但是在徐丽华做的时候，因为恐高，她始终没有跳起来抓杠，但是它能克服自己的恐高爬上去，而且站起来了，我觉得她也是在努力的克服着自己的缺点，这点是值得我们学习的，当我上去时我不知道自己要怎么站起来，那个托盘在我眼中显得特别小，觉得自己不可能站在上面，而且有身体

拓展训练的不足篇九

近期参加了一次拓展训练的活动，通过这次经历，我对自己产生了深刻的思考和认识。我想分享一下我对拓展训练的理解和心得体会。

首先，拓展训练是一种锻炼团队合作能力的有效方式。在拓展训练活动中，我们需要和队员们共同完成一系列的任务。在这个过程中，我深刻领悟到，一个团队的成功不仅仅取决于个体的能力，更重要的是成员之间的合作与默契。只有团队中的每个成员都能够相互信任、互相配合，才能最大化地发挥出每个人的优势，从而达到整个团队的目标。同时，在团队中，每个人都有机会扮演不同的角色，领导团队，或是充当配合者，每个人的角色都是不可或缺的。与此同时，在拓展训练中，我们也学会了共同分析问题，找出解决问题的最佳途径。这能让我在今后的工作和生活中更好地应对各种困难和挑战。

其次，拓展训练不仅是一种身体上的锻炼，更是一种心理上的提升。在拓展训练的过程中，我们需要面对各种各样的困难和挑战，例如攀登高墙、跨越火圈，这需要我们克服自己的恐惧和不安。在攀登高墙的时候，我一度感到害怕和不自信，但是我告诉自己不能退缩，要勇敢地挑战自己。最终，我成功攀登到了高墙的顶端，也取得了巨大的成就感。这次经历让我认识到，只要我肯努力去追求，克服困难并不是一件不可能的事情。同时，我也意识到，勇敢面对困难不仅是重要的，对自己充满信心也是非常关键的。

拓展训练还让我意识到了团队协作中的重要性。在训练中，我们很容易发现，团队中只有成员们共同努力协作，才能达到最好的成果。每个人都有自己的优势和特长，在团队中，

我们要善于发现和借鉴别人的长处。而且，合理的沟通和良好的协商也是团队合作的重要手段。通过互相交流和沟通，我们可以更好地理解 and 协调团队中的每个成员，找到更好的解决问题的方法。只有充分利用每个团队成员的优势，才能取得更好的团队成绩。

拓展训练也教会了我如何更好地管理时间。在训练中，我们需要根据任务的要求，合理安排时间，分配任务，确保每个任务都能在规定时间内完成。这要求我们既要高效地完成自己的任务，又要协调好团队成员的进度。通过这次训练，我意识到时间是宝贵的资源，只有善于管理时间，才能更好地完成任务和规划自己的人生。

总结而言，拓展训练让我在团队合作、心理素质、团队协作和时间管理等方面取得了很大的进步。通过这次经历，我更加坚信，团队合作是实现个人和整个团队目标的关键，一定要善于发现队友的优势，互相协作，共同进步。同时，只要坚持不懈，勇敢面对困难，我们就能够战胜自己，取得更好的成果。拓展训练的经验将伴随我人生的道路上，帮助我在工作和生活中取得更大的成功。