

最新毅力拓展心得体会(精选10篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

毅力拓展心得体会篇一

7月31日和8月1日我参加了公司组织的桐庐猴鹰谷基地拓展训练，在这为期2天1夜的拓展训练中，我们训练的项目包括：悬崖速降，心心相应，毕业墙，真人cs，猴鹰谷基地洞穴探险。

我被分在1队，并担任了1队的幽灵指挥官，我的职责是协助队长管理好我们的团队，做到军纪严明，令行禁止。

第一天，我们训练了悬崖速降，心心相应，毕业墙和真人cs。每个项目都让我感受深刻，特别是在做毕业墙的过程中，毕业墙的高度有4米5，我们要把34个人全部越过毕业墙，在教练的一声令下，我们的队员甘当人梯，特别是我们的周总和吕总，身先士卒，争当人梯，我做大家上人梯的垫脚石，帮助我们的队员顺利迈出第一步，并护送队员们上人梯，上去的队员就负责拉在人梯上的队员，整个翻越过程紧张并有序的进行着，最后我们全体通过毕业墙，仅用时14分，这是一个非常不错的成绩了。

第二天，我们进行了猴鹰谷基地神秘的洞穴探险，进洞之前我们大概走了1个小时的山路，这是一个天然溶洞，里面有地下水，最深的地方可以过膝，整个过程可以用惊险刺激来形容，最后出洞的时候基本上全身都是湿的，虽然整个过程很艰辛，但刚出洞的时候还是有一股莫名的成就感跃然心上。

了个人能力的发展潜力。我行，我可以。通过这次拓展训练也使我感受到了团队的力量，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练中寻找合作的契机，不断形成一种默契，这种关系使原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的团队，我在项目进展中增强了克服困难的信心和勇气，坚定了面对困难却能坚韧不拔进行到底的信念，更可贵的是拓展训练，锻炼了我的胆识，也克服了平时只凭感觉行事的思维定式。使我相信超越自己，就能够创造奇迹。

最后我很感谢公司能组织这样一次惊险刺激并非常有意义的拓展活动。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，一起创造美好的未来。

最后非常的感谢猴鹰谷基地的教练和老师，是你们的付出，才有我们的收获。谢谢你们！你们辛苦了。

毅力拓展心得体会篇二

我很荣幸的参加了由分公司组织拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅磨练了自己，同时也学到了与人协作的团队意识和不言放弃的精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

烟台拓展训练心得：拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一刹那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，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，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从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工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过

程。

烟台拓展训练心得：培训中，我们参加了信任背摔、高空断桥、生死电网、穿越雷阵、毕业墙、驿站传书、财商沙盘、真人CS等项目，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、永不放弃的表现！

烟台拓展训练心得：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：“这么高，万一掉下去怎么办，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。下面的队友在一遍遍地喊“队长加油！队长加油！”这时我才意识到已经上来一会儿了，我是队长啊，队长如果都退缩，岂不被人看扁？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……从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

烟台拓展训练心得：在“毕业墙”项目训练时，一堵4.5米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。“毕业墙”上永远留下我们这支最优秀团队攀爬的痕迹，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经

不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。

1. 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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2. 应学会遇到问题换位思考。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。

3. 从失败中我们也得到教训和启示：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。

4. 这是我从教练的讲解里领会的一种精神。作为领导，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。

5. 知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。

毅力拓展心得体会篇三

今天是一个很有意义的日子，因为我们选在这个周六进行计划已久的大学生素质拓展训练。我们的地址是在一个专门的

素质拓展中心，叫素质拓展野战营地，里面有各种专业的设施。在55路车上，我们坐了十个多个站，终于，下车了，我们以为到了。谁知道赵老师说了一句，步行五公里就到。大家惊叹！然后我们还是开始了步行，在半小时后，真正的目的地终于到了。

大家略作休整就开始了今天的活动。项目三个：一、穿“电网”；二、跳马；三、蒙眼用绳结五角星。

我们被分成四组：长江一号，绝队，石头队，奔腾队。每队都有自己的口号和队歌。我们被告知，我们的活动是团队活动，团队合作精神非常重要，我们需要互相帮助和协调。团队精神的培养是今天的重点之一。

团队项目不是靠一个人的能力就能很好地完成的，只有团队中的每一个个体相互团结，群策群力，才能共同完成目标。在拓展中，每个队员之间最关心的是如何组织，协调和配合好。队名，队歌，口号，造型使团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。对于本人目前在学生会或者以后出去工作而言，就必须有着很强的团队合作意识，因为靠一个人的力量是不可能成功的。

我们每一队的表现都非常好。我们都很团结。我们的五角星虽然没有得第一，但是我觉得我们队的五角星是编得最好的。

通过亲身体验拓展，我得到的收获远远超出了以往阅读书籍获取的。这是一次心灵的洗礼，让我更深地领悟了人生。

生活中，人与人之间更重要的是懂得付出和信任，在付出和信任的同时，我们也正得到回报，也许得到的就是对方对你的信任。改变这个社会的正是人与人之间的付出和信任，关爱和支持，鼓励和祝福。

所有的感动，也许会是让心灵的震撼，也许会是细小微弱得

无法清晰的感觉，只有你在生活中用心聆听，才能顿悟那些生动的音符。

岁月的车轮不知不觉中已从我的生活隧道中碾过了20个春秋，留下的有不易察觉的痕迹，也有在心灵中深刻的回忆。

时光，往往在我们徘徊，迷茫，不知所措的时候而悄悄溜走。我们会感慨过去的日子里我们失去了太多太多，而得到的实在太少太少了。但我们不能总是沉浸在过去，前方是一段未知的旅程，你无法预测哪个转弯会成为你下一站的风景，要做的，就是足够真诚，勇敢地往前走。

让我感悟到的实在太多太多，感悟快乐，感悟生活，感悟幸福，感悟生命…所有的感悟，我将把它们化为一份动力，用心去做每件事，欣然地接受每一天，学会感恩和知足！

毅力拓展心得体会篇四

第二天的太阳依旧热得恍惚，或许是昨日的酸楚使得今晨起床仍带有昨日深刻的酸与痛。浑身没有力气，走路都夹带着喘声，我努力拖着身体迎接今日的炙烤，训练却并未因此而不尽人意，反倒变得比昨日更加坚定。

今天的太阳和昨天一样不留情面，不过多了几刻的阴凉。我站在烈日下感受酷暑，肚子疼得厉害，头顶的太阳好像晒停了时钟，眼前也变得有些许恍惚……“你是不是不舒服？”教官不知什么时候走了过来。我点了点头，看着我发白的脸色，教官立即让我去一旁休息。

睡了个午觉，精神好了许多。下午仍是站在太阳下，日光却没了以往的曝烈。可能是昨天四次医务室的记录给教官和班主任都留下了深刻印象，下午站军姿的时候，教官问了我三次需不需要休息。与之前不同的是，我并没有接受唾手可得的惬意，而是继续与大家一起去体验这场酸与痛。

或许这就是素质拓展的意义之一吧：不过分地勉强自己，但今天坚持的一定比昨天多，再从中领悟到更多。不得不说熬到结束那刻的喜悦与自豪感真的很棒，感觉一切都值得。

下午的太阳好像散下了滤镜，过滤了酷热洒在了我的身上……

毅力拓展心得体会篇五

20xx年7月17号，我很幸运的参加了和途公司组织的‘沟通能力，团队协作’为主题的互动拓展训练活动，在这个活动过程中，我们有流汗、有欢笑、有流泪、有辛苦，但是通过这个活动我认识到沟通的重要性，团队合作精神体现的能力。

17号的早上，随着夏姐的讲话，拓展训练在国信大楼13楼正式拉开序幕，全体员工在听培训老师的情况说明、目的`和分队后，就从站军姿开始了这一天的拓展训练活动。

首先挑战的项目是‘单指放鱼竿’每对人员分成两排面对面站着，每人伸出一根手指，面对面的人手指对接，鱼竿放在上面一起把他放到地面上，由于鱼竿的前重后轻，试了很多次都失败了，在n次的失败后，我们都急了，都相互埋怨别人没做好，后来经过培训老师的提醒和多次的摸索，我们决定让一个人来指挥，我们都听他的口令慢慢的往下放，后来终于成功了，通过这个项目学习到，一个团队中，没人指挥是不可能成功的，还有就是失败后不能埋怨别人，要多找找自己的原因，做好自己才不能给团队拉后腿。

接下来的项目是‘七巧板’就是把每对的人分成三小组，分别站在门外、中间、角落在门外和角落各放一个七巧板，门外的的人把七巧板的摆设描述给中间的人，再有中间的人传递给角落的人，把角落的七巧板摆的和门外的一样，我们用了‘72计’但由于描述的不到位，收到的信息不准确，到最后以失败告终，这告诉我们在一个团队沟通的重要性，沟通不

好就会失败。

最后一个项目是‘电网逃生’在一米多高的空中平行绑着两根绳子，平行的绳子再由两根绳子连接着，中间有个1-2平米大的空格，所以的人都要从这个空格过去，附加条件是不能碰到周围的绳子，碰一次回去一个人，第二次会两个人，第三次回四个人……以此类推不能借助除了我们团对人员以外的其力量，当时我们觉得完全不可能完成的，想了很多办法，来来回回很多次，最后通过大家不怕受累、不分彼此、相互帮助下顺利通过了，在这个项目中我们这个团队对了份感情，更加紧密的团结在一起。

一天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，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，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

- 1、分层管理、明确领导极其重要。
- 2、遇到问题学会换位思考，多包容别人，多总结经验。
- 3、多沟通，善于沟通，相信团队，相互帮助，相互协作。

毅力拓展心得体会篇六

有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。

1、团队建设所谓团队，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，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，各方面的潜力也参差不齐。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之后的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

2、凝聚力没有人明白接下来会发生什么，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，我看到的是我们在用心讨论，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。

4、总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

毅力拓展心得体会篇七

“日落西山红霞飞，战士打靶把营归…”听着这首字里行间都洋溢着激情和欢乐的军歌，我的手或是脚都跟着轻扣桌面击拍子，十分能感染人心。

这首《打靶归来》算是一首我较为熟悉的军歌了，当然了，熟悉的也不止这一首，像《军中绿花》和《驼铃》也都很好听。去k歌时必点曲目，哈哈。

今天还是很累，而且手上还有一股铁锈味。感觉今天赚到了！因为第一次摸真枪，枪是真的重，而且光靠大拇指关节根本就扳不动保险。可以身临其境地想象一下，身着军装，脸上头上身上满是污泥，趴在泥潭的战壕里，挥汗如雨，两腿僵直，双肩、背酸痛无比，静静等待着长官的命令，躺在枪膛里的子弹随时准备穿透每一个侵犯我国的敌人。

想想就激动，教官说：“珍惜这一次机会，因为你们这次碰枪，可能是是第一次也是最后一次。”那哪能呢？凡事都有个万一，也许我们未来也会有人完成自己的理想成为军人。

“莫问收获，但问耕耘。”虽然努力了并不一定会成功，但是不努力就不会有成功。人生的意义在于奋斗，毛泽东说奋斗“其乐无穷”。让我们继续加油吧！

毅力拓展心得体会篇八

以前在大学的时候，虽然也听说过也亲眼目睹过素质拓展训练，但是并未亲身参加过，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。通过参加学院组织的为期一周的训练，我才明白了“素质拓展训练”就是考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。是一项大型的户外拓展训练活动。由于本人身体的原因，所以我参加的项目并不是很多，但是正是这几个小项目，让我体会到了团队协作的伟大力量。

我参加的的高空项目有：高空断桥、合力制胜等。场地项目有：挑战no.1雷阵、毕业墙、信任背摔”等，所有项目在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，我们都会有一段精辟的总结和个人分享环节。尤其是在“信任背摔”这个项目中，我深刻的体会到每个人在工作中都离不开同伴的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有责任感，才能全身心投入到工作中去。

1、我认为拓展训练就是开发那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。知识和能力并不重要，不惜一切的为团队贡献自己的一份力量才是最重要的。

2、每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥每一个人的主动性和积极性，尽量让自己做得更好。

3、从失败中我们也得到教训和启示：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。

4、有一个很好的领导也是很重要的，只有领导起到了好的带头作用，大家才会团结在一起，才会发挥好本团队的力量。

总之，这次素质拓展训练，也是我人生中第一次参加这样的训练，它给了我难忘的经历，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。

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，对于“拓展培训”这个活动只是听过，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。这次有机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、

感受颇深！

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，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。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“石墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

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。

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。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：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。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次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中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

毅力拓展心得体会篇九

拿破仑曾经说过“不想做将军的士兵不是好士兵”，但是在军队中只有一个将军，军官和士兵只各司其责，军队才能打胜战，在日常公司工作中也是如此。在做拓展培训项目时，要明确分工、落实责任，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，准确、全面地了解自己、认知他人，进而对自己的行为、团队协作等做出相应调整。

做“电网”活动项目时，大家在清楚游戏规则情况下，并没有先急于过网，而是先划策让三个身强力壮的男生先从下面相对宽的网钻过去，再把女士及体重较轻的人从上面抬过去。

这种目标清晰及周密的计划，使得小组只用了15分钟就顺利完成了任务。因此，计划很重要，在工作中做到有计划才动工，不能盲目。方法也很重要，工作中做事要先想好办法，用正确有效的方法去做事。

当“寻找魔兽”培训课程一开始，大家的心立即被深深地吸引——我到底属于哪种“魔兽”角色呢？随着活动过程的展开，我们逐步清晰和定位了能够代表自己行事风格的主体“魔兽”角色。通过对老虎、孔雀、考拉和猫头鹰、变色龙五种主体魔兽角色的不断深入认识，使我们准确、全面地了解自己、认知他人，从而对自己的行事方法和团队协作上做出相应调整。通过参加进一步的拓展培训项目——从七巧板、鳄鱼潭到孤岛，我们思考的角度、探讨的话题已经在潜移默化中逐渐深入，围绕着五种天赋特质展开讨论，一步步去反思自己的行为，不断去了解 and 认识自我，并思考自己如何在团队中能做出更大的贡献。

过“空中断桥”主要是考验了个人的胆量和意志，我们队有一名队友有恐高症，但在大家的鼓励和加油下，还是跨了过去，对于个人来说，成功跨越了人生的一大步，这是一个飞跃。面对困难敢于拼搏，对自己、对团队、对企业都要充满信心，这样才能接受一次次的挑战，并战胜各种困难。

在拓展培训中，每个小组都是临时组建的，小组成员来自不同的部门。每个人都有不同的性格、生活习惯和工作方式，这些习惯有些对团队有利、有些对团队有害。要在短短20分钟时间内，创作出团队名称和队训，这种团队组建的复杂性要求组长和组员快速转换自己的角色和心态，为了团队利益，必须服从组织，发挥个人才智和发扬甘于奉献的精神。在工作中也是这样，要求新来的员工必须具有快速融入团队的能力，并且与各部门有良好的沟通，建立人际关系网络，依靠团队优势开展工作。

在“信任背摔”项目中，最能证明这一点，信任很重要的，

当每个人站在高台上时，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要付出多么大的勇气与对别人的信任。如果我们不能相信团队的其他人，在我们的世界里，永远可以相信的只有自己，总提防着团队的黑手，大家相互提防的话，我们的团队就会像一盘散沙一样，工作效率低下，工作环境压抑，一切都会觉得很困难。相互信任是团队建设的基石，只有在相互信任的基础上，才能共同地做好每一件事情。充满信任、没了猜疑的团队就好象一栋有着坚固地基的大楼。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协作，只有统一的整体才能完成共同的任务。善于言辞的人能够把尴尬的场面化成幽默的氛围，善于沟通的人能够把矛盾与误会的障碍清除，变成和谐的气氛。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

在培训过程中，培训老师通过故事、游戏或者是精彩案例的分析，让大家勇于尝试各方法去解决问题，这样更能启发我们的灵感，充分表达自己的观点，而这比单纯的说教有效得多，使我们在解决问题过程中，能更灵活去处理问题。并会给企业带来如下收获：增强团队的自信心，增强团队成员间的相互信任、团结，增强团队之间、人与人之间的沟通与交流，培养团队合作的精神，有助于提高团队的劳动生产率、降低离职率、营造和谐的工作环境，培养团队整体在有效的时间内科学地解决问题，提高合理利用资源的意识。

通过本次拓展培训，使我们每个人都能准确了解自己的性格属性、重新认识自我、发觉自我潜力、扬长避短，对自己有了全新的认识和定位。为了强化培训效果，拓展培训后的半个月，公司培训部还邀请拓展培训老师对我们大学生进行回访，将培训内容再次进行梳理和强化，帮助我们将学到的知识与技巧运用到工作与生活中，达到职业生涯和生活的优化匹配。在工作中不断地“塑造自我、提升自我”，最终

达到个人与公司共同快速成长。

毅力拓展心得体会篇十

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……