

2023年团队拓展训练心得体会(优质10篇)

我们经常听到教师在教学反思中提到的一个词就是“反思”，它是指对教学过程中的问题和优点进行反思和总结。以下是一些关于工作心得的精华分享，希望能给大家的个人成长带来一些启发。

团队拓展训练心得体会篇一

周六公司所有销售精英一同奔向了广州笑翻天进行了一天的《销售精英训练营》，活动以“打造团队凝聚力，开发个人潜能”为主题，一路上大家气氛异常活跃，感觉半个小时不到就到达了广州笑翻天目的地。

活动的内容大致是我们在教练的引导下，完成一个个项目，在项目中感受团队精神的强烈震撼，团队协作的共鸣，同时也让我们得到很多启示，明确了团队目标，认识了自身潜能，增强了自信心，树立了员工相互配合的团队精神，一同分享与集体的快乐，增进大家对集体的责任心。

一天下来经历了“七巧板”、“军事障碍”、“极速时限”、“罗马炮架”等多个项目，克服了一个个的难关，对新老员工今后的工作中树立相互配合、相互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相当的助益。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。

七巧板项目，着重磨练了我们的冷静分析问题能力、创新能力、换位思考、全局统筹，这对销售来说至关重要，如何站在客户角度思考，如何针对不同客户采取不同创意，如何在拨打电话之前有个整体思路，如何遇到问题是冷静的思考？这一些都是一生的财富。而广州笑翻天的一幕幕，让我们忘

记了年龄、忘记了职位、忘记了性别，最后大家在“超越自我，挑战极限，打造赢的团队”的红色大舞台留下了团队的合影，把成长的过程记录下来。

参加这次拓展活动，确实意犹未尽，希望我们都把总结到的经验，在销售工作当中，不断运用，有总结才有提升，总结可以点评过去，改变现在，瞄准未来，公司的所有销售精英们，加油。

团队拓展训练心得体会篇二

11月4号，是我值得深刻铭记的日子，因为今天是我第一次参加拓展训练，虽然只有短短的两天半时间，拓展训练所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。在这两天半的时间里，让我感受最深的有以下几个方面：

相信他人，为成功赢取时间——背摔。背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.6米高的地方，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来。这项活动看上去似乎很平常，没有什么蕴涵，其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。

“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。游戏中短短几个字“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，

每个平台目前最高可站26人。训练各级人员相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、部门之间的隔阂，勇创佳绩的决心和勇气。

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一笔直的石墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越！当时就想着怎么过得去？结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：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。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

“空中断桥”，这个项目个人挑战项目，要求队员们在多高的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能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。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

团队拓展训练心得体会篇三

三天两夜的户外拓展训练结束了，这次户外拓展训练活动对于自己来说是一次成长和蜕变，收获满满，感触颇深。

距离上次军训拓展训练还是大学时期，虽然已经过去几年时光，但回想起发生的点点滴滴仍能清晰的记起，无论是曾经留着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚都让我难以忘怀。这一次，怀着无比忐忑又有些许期待的心情，再次体验到了曾经的感觉，虽然经过几年大学生活的消磨，早已没了当年军训拓展训练的热情，但当穿上军训服的那一刻起，我对这次军训拓展训练的态度又变得严肃起来，站军姿的时候，即使前脚掌已经很痛，没有军训教官的命令，我们丝毫都不动，依然在坚持。坚定的毅力就是这样一点一点培养起来的，军训的磨砺，能够是我们改掉懒散的作风，重拾当年的朝气蓬勃，站在训练场上，身处队列之中时，随着每一个动作的进行，每一次的体位转换，每一次的队列前行，都使我们心中的距离拉的更近，军训的目的不是为了让我们站站军姿，走走正步，而是让我们体会到，我们是一个集体，我们每个人都是集体中的一份子。

这三天户外拓展训练活动我们一起完成了“众志成城”、“高空断桥”、“信任背摔”、“毕业墙”、“达芬奇”这几个拓展训练游戏，让我感受到团队的力量是无穷的，为了团队的胜利，有些人甘愿做人桥人梯，看到他们身上被踩踏得痕迹，内心深深感动，突然发现，我们所参与得各个拓展训练游戏，都是要教会我们“团结”。

在生活和工作中，我们要相信自己的同伴以及同事，要学会传递和分享自己的经验，要学会挑战一些自己认为不可能完成的事情，当我们敢于尝试并取得不错的成绩后，会感慨原来自己那么棒。

感恩自己的父母，朋友，是他们给了我生活的动力，更要感

恩院党委，他们安排的这次拓展，让我有了质的蜕变。我是一位新人，我会向老师们学习，提高自己的专业技能，提升自己的理论知识，为医院贡献出自己的力量！我骄傲。

团队拓展训练心得体会篇四

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一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。

这次训练，大家共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。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。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、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，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功。

一个优秀的团队必须有明确的目标；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让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作，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。

分层管理，明确领导极其重要，每个人的岗位职责确定以后，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，做事要先做计划，在开展行动，这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步。

从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，同事之间需要

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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

团队拓展训练心得体会篇五

20xx年9月16日参加完公司组织的团队拓展训练后，我感受颇多。这是我第一次参加拓展训练，通过这次训练让我明白团队协作重要的同时，也告诉了我们如何建立和管理团队目标。

整个过程中我们一共完成了三个大的训练科目，而每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队徽、队歌，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

在“抢滩登陆”中，最初练习时由于我们队分工不明确、责任不明晰、没有配合好，以至于我们被同伴无情的抛在了最后。经过教练的引导，我们迅速调整了战略战术，定人定岗，每个人全力以赴进入最高战备状态……最终我们取得了决定性的胜利。这次活动使我深刻的明白了溶入团队方能众志成城这个道理。这让我们每个人都应该清醒地认识到自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，人心齐才能泰山移。也让我深深的体会到做任何一件事，沟通是使大家凝聚的连线，每一个任务、每一项工作都是一次次沟通。在别人犯错或配合不够默契的时候，要怀着一颗包容的心多想想自己的不足，或许用的方法不恰当，自我检讨能让你平息怒气，这样你就容易谅解别人，就容易与人沟通中增进了解，增进友谊。

在“电网逃生”中，我们在方案的探讨上花掉了太多的时间，还有极少数成员抱着无所谓的玩耍般的态度不能专心投入，以至于当敢死队用9分钟顺利完成项目时我们只成功的通过几个人。当看到陈主任都能通过的时候我们就给我们自己打气：我们是一定能行的！！我们重新商议方案并迅速行动，团队的每个成员都充分了解团队所面临的风险，更加自觉的规范

各自的行为，严格按商量的对策执行，最终我们终于完成了该科目的考核，可那时我们已然成了最后的胜利者。完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。

讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。-----这是我“电网逃生”活动中的体会。所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

踏上‘空中断桥’刚才在地面上还在为同伴加油呐喊的我才发现，那九米的高台对我来说要跨出那一步是多难啊！在同伴的鼓励声中，我终于跨出去了。但是由于胆小，我还是差了那么一点。在返回时，我重新调整心态，给自己加油打气说：“跳过去，你能行的。”这一次，我成功的跳了过去。回到地面，我才发现我的脚已经受伤了，可在高台是我却浑然不觉。为什么会这样呢？我为什么当时不能大胆一点呢？脚的伤痛无情的提醒我，这就是胆小的下场。思维决定行为，我当时勇敢一点，果断一点，不就不会受伤了吗？不过，我想我还是成功的：当我惊惊颤颤的站在独木桥上，面临那一跳时，才知道这一步对谁都挺难，其实人人都犹豫，四周空

空荡荡无依无靠的时候，最大的障碍往往是自己，所以战胜在自己就是取得成功的第一步！在我们的人生和工作中，我们也会遇到很多近在眼前的困难，只要我们坚定信心，积极努力，勇于挑战自我，勇敢地跨出这一步，我们的人生就能前进一大步。当所有队员都顺利通过空中断桥，所有人员的心都被深深的震撼着、感动着，为了自己的胜利，也为了大家的胜利。这时我更明白，这个竞争社会除了需要勇气和技能，更需要信任，需要掌声和鼓励！没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

当所有队员成功翻过毕业墙时，我们的心再一次被深深震撼着，看着同伴被踩红、踏伤的肌肤我们被深深的感动着：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，在我们钢运这个大家庭中，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，因为我坚信：有这样一群不计得失的钢军精英在，我们是战无不胜的！！！！

在短短的一天的时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！我在不断的反思：在我的团队中，为什么工作中总是浪费时间？为什么事情办起来总是不顺利？为什么？为什么？现在我找到了答案：我应该倾力将我的团队打造成更卓越、更优秀的团队，更使我明白：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无

隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说没有规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”。回顾训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。我想在今后的的工作中我们每一个钢军人都应该严格要求自己，注重细节，一丝不苟、自动自发地做好本职工作，大家都各司其职、各负其责，在工作中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，提高面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，也克服有时只凭感觉行事的思维定式。没有最好，只有更好，我坚信：当我们每个人都努力的把自己变的更好后，我们的公司一定是全地产界最最优秀的！！

所有的钢军将士们，让我们携起手来，为我们美好的明天而努力奋斗吧！！未来，属于奋进者！！！！

团队拓展训练心得体会篇六

五月份我们公司组织一场户外拓展训练，这是一场以“团队合作，共创未来”为主题的素拓展活动，不但让我从中获得

游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的伟大力量。

所谓的拓展训练就是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”。户外拓展是以亲身体验为主，引发学员的思想感悟和潜能挖掘，要求学员全身心的投入到拓展训练中。拓展训练可以有效地培养团队合作精神，培养主动沟通、主动配合的工作方式，培养团队协作精神，帮助企业员工建立高尚而尊严的人格。

按照拓展训练游戏规则，拓展以团队形式展开进行竞技比赛。此次团队合作项目包括无敌风火轮、求生墙、有轨电车、鼓动人心和五人六足，每一个拓展项目都是为我们精心制定。

拓展项目“求生墙”是一个团队合作的项目，不是靠一个人的智力、体力和能力就能完成的项目，这个项目特点就是群策群力。中国有句俗语“人心齐，泰山移。”，意思是只要人们心向一处，共同努力，就能发挥出移动高山的巨大力量，克服任何困难。通过共同商讨决定利用“人梯战术”，让强壮的男生在基层手搭手、脚踩肩搭人梯，然后让剩下队员踩着人梯往上爬。最后“人梯战术”让我们成功通过拓展项目，但是我们要感谢那些甘愿做“人梯”的同事，因为有了他们的付出才有我们现在的成功！

一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个人相互团结、相互帮助、共同面对困难，才是真正的成功。在所有的项目中，给我印象最深的是“五人六足”项目。五个人的双脚互相被绑在一起，五人六足不但要保持身体的平衡，还要考虑旁边同事的步伐。这个项目就是考验团队之间的信任、默契、团队精神。我们都是临时组合的团队，别说默契就是沟通起来都显得吃力。游戏刚开始没有多久队员之间发生了口角，拓展根本没有办法继续下去。面对这种情况，培训师宣布休整10分钟之内给我们讲了很多有道理的东西，让我们的头脑慢慢地冷静下来。10分钟休整时间过去了，刚刚口角的两个同事也相互道了歉，再次组合成团队冲向终点。

通过这次的拓展训练，我明白了“世上无难事，只怕有心人”这句话，现实生活中没有什么不能完成的任务，只要不轻言放弃，多一些勇气和毅力，相信团队，相互帮助，拧成一股绳，心往一处想，团结协作，就能成功。

团队拓展训练心得体会篇七

这次拓展训练让我更深刻的理解到团结的力量，规则的重要性。给我感触最深的是最后一个毕业墙训练项目，在项目拓展训练中每一个成员无不表现出贡献精神，发挥自身的优势，共同完成目标。拓展训练也让我明白一个道理勇于突破超越极限，一切皆有可能！

从失败中我们也得到教训：在工作中，各部门之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，才能使我们团队在激烈的市场竞争中立于不败之地。

这次拓展活动，让我深深体会到了什么是团队协作精神，同时也学会了如何突破自己的心里障碍，一跳一摔让我自己有了一个很大的`跨越，锻炼了我的胆识，相信了自己又相信了团队。在以后的工作中，积极进取，共同进步！

团队拓展训练心得体会篇八

这次拓展训练有苦有累，有欢笑有泪水。5月中旬公司组织所有员工，进行了一天的拓展训练，我领悟到只有我们释放激情，勇于挑战自我了，并把自己的一切与团队融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才能使我们的团队在激烈的市场竞争中永远立于不败之地。

一切皆有可能，超越自己就能够创造奇迹，只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。因此，在我们的工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，

就可以完成别人认为难以完成的任务。

按照教练的要求，我们被分成了三队，每队选一名队长，一名秘书，取一个队名，一首队歌和一句口号。在开始项目前我们就明白此次训练我们唯一要做的就是配合，需要我们每一位队员的通力配合，更需要我们每队的紧密团结，我们才会打造一个完美的，出色的团队，才能成功地完成各个训练项目。

有人说：激情是个天使，可以使你进步，可以让你获得成功，也有人说：激情就是恶魔，可以让你浮躁，可以让你直面失败。无可否认，激情在随波逐流的世界总有着矛盾的两面，但却有人忽视了，年轻不怕失败，年轻就会努力，年轻需要激情。而更多的是需要我们将激情投入到生活与工作中，而此次拓展训练就是去让我们释放激情，挑战自我。

所有的训练项目在教官的指导下有序的进行，训练课程有：时代战车，盲兵布阵，信任背摔，雷区取水，高空断桥，毕业墙等，所有的训练项目都在考验团队的协作能力以及沟通能力。其中让我感触最深的是高空断桥这个项目，当教官宣布训练开始时我的'队友们个个摩拳擦掌，跃跃欲试，而我犹豫了，后退了，心想等队友们先上去试试，看看情况再说吧，还没等我回神只见一个身影站在8米的高空从这桥这头跃到桥另一头，身轻如燕轻松自如，一看是徐金玲，紧接着陈科长，魏主任也毫不示弱，非常干脆利落地完成了任务。队友们一个接一个完成了任务，而我越发的紧张，突然一个声音在我耳边响起：“快上去，我们给你加油，相信自己。”是魏主任在鼓励我，刚才紧张的心顿时霍朗，看到队友们精彩的表现，我试问自己别人能行我怎么就不行，我的自信呢？于是怀着忐忑不安的心情，一口气爬到8米高的断桥上，站在桥上就不那么回事了，所有的勇气，所有的信念就在那一瞬间崩塌了。

在队友们的鼓励声中我跃跃欲试了几次都没敢跨过去，始终

没有战胜自己恐慌的心理，在桥上足足站了十来分钟，一步都不敢跨出，心想：我就这么没用吗？这点困难我都不能克服吗？工作中的困难我也在逃避吗？一个个问号在我的脑海里闪烁。我害怕了，我退却了，我恐惧了，甚至有了想放弃的念头。就在这时我第一次流下了幸福的眼泪，这眼泪来自于队友们的加油声，鼓励的话语，教官的命令，是他们一次又一次地震撼着我的心灵。这眼泪来自于感动，有这么多队友在关心着我，在鼓励着我，都希望看到我最坚强的一面。而此时此刻我觉得自己不是一个人在战斗，是我们这个团队在共同作战，我不能因为自己的自私而影响整个团队的荣誉，想到这里我鼓起勇气，在教官的指导下跨出了这一步，同时也跨出了我人生的第一步。我成功了，我战胜了自己，挑战了自己。

通过这次拓展训练，对照自己的工作，我将从以下三个方面来加以改进：一是调整心态，焕发激情。二是勇于挑战，敢于突破。三是要有责任感和使命感。作为一名经理助理，我们的心理素质表现将直接对员工工作情绪产生影响，我们要做到既不急噪，又冷静果断，营造一个轻松的工作氛围，树立员工工作的信心，不断地激发全员的激情，保持高效的，创新的工作方式，让我们的团队保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

团队拓展训练心得体会篇九

拓展训练回来后的两个早晨，我都是做梦笑醒的，做的梦都跟大家相关，一片欢乐。在这次拓展训练中我一直感受到团结、包容、智慧、欢乐的群体氛围。高空跳断桥、解手链、限时竞速、造船渡河、篝火晚会。。。真的很美！很难忘！

在旗上写队名时，有队员专业地喊：加粗！加粗！当时瞬间很佩服他对工作的认真与投入，以致与于写个队名都不忘“野狼队”。

正如教练送给我们的第一句话是：投入！只有投入才能享受过程，更好的享受过程。

队友，我为你的投入点赞！

第一个活动是蛟龙过海、解手链和团队有我更精彩串起来的。计时前，我们小队珍惜时间分工合作。先抽出了参与蛟龙过海活动的人，其余的想办法如何快速解手链。参与蛟龙过海的队友在一旁练习，对于过程中出现的不完美，大家积极提出建议并虚心接受、改进。结果在和其他小队比赛中，我们的速度快很多。我一直把这个归结于是团结、合作、速度。但是，部长提出的一点让我惊叹！平常心！他说发现大家在整个过程都没人想着怎么争最快，而是投入到怎么做好，如何做得更好，这样一来整个过程大家都开心，也意外得到了惊喜。是的，我相信如果做什么事情都能保持平常心，以不慌不忙、平平常常的姿态去面对，我们的精神能得到比名利还更愉悦的享受。

那么，就先以平常心对待、体验这次难得的拓展训练吧。

第一晚生日晚会的设计让我很感动，一开始以为他们四个人真的是因为表现不好被教官点名批评。。。直到生日蛋糕的出现，才松了口气，露出了笑容，也看到些闪动、迷人的泪光。

但是，十五分钟的两套衣服设计和节目，更让我眼前一亮。我万万想不到队长一个羞涩的笑就把重任给担当下来了。也许是我来公司不久，感觉平时大家都是忙于工作，比较少进行工作外的沟通。一开始想着一般人都不情愿去扮演这么一个“没节操”的角色吧，还要上去表演节目。。但是，队长的自我牺牲让我敬佩万分。人家的一骑红尘妃子笑，队长的一身女装众人乐。如果没有自我牺牲的精神，估计篝火晚会没这么乐吧。当然，其他小队的也很给力。

每个活动的总结，总会有人主动出来分享心得，到后来有人提议说，让每个人都有机会站出来与大家分享！还没有出来过的尽量出来！虽然这句话在课堂上听了n多遍，但第一次觉得这句话很有分量！只因为尊重！平等！

我是一个不怎么讲话、不会讲话的人，身边也有许多类似的人！但我希望这种情况能够得到改善。之前看过一故事□a明星夜晚打的回家，到点时自己看下表自觉拿出来200块给司机，但是司机完全没有还给她5块的意思。她想想算了，也就5块钱，人家司机也不容易，关上车门走了。走了两步才突然想起来是自招车的，应该再给司机10块的，但司机也没跟她要。于是她倒回去问司机，你怎么不说我少给您10块呢？这时，得到这样的回答：我以为在你们眼中10块钱不算什么，有没有都一样的！其实，如果双方一开始有沟通的话是不会出现这种不开心的情况。此后我才不忽略沟通。但训练中的司令指挥官士兵游戏，让我明白有沟通是不够的，沟通也要准确、有效，同时还有时限、立场。

这是让我最感动的——成功墙！

我基本上是在第一人梯旁。整个过程，他们、痛苦的声音、痛热的肩膀，坚忍的表情、咬牙的坚持，也感受到他们没体力时的沉默与信念。

就像教练说的，他们长这么大估计都没人踩过他们的肩膀，而他们却能够这么痛的情况下坚忍着撑这么多人、这么久、这么重。

上面的人，四个手指头那么渺小，但力量那么持久，保护得了所有的“生命”！

本来这个是感触最多最深，看着相片都很感动，却写不出来。但发现，沉淀下来的已经潜移默化地在改变我们的生活。

通过参加这次户外拓展训练活动，我也认识到大家的美：主动（我炒菜、我洗菜、我捡柴）、责任感、天真（灰太狼）、乐于付出（搬大家的物品、划船）、爱。。。另外，自己也因为这次活动有所改变，相信自己会变的更好，也相信大家都是往更好的方面发展，更相信在这些“好”的人的努力下，我们的公司越办越好！

团队拓展训练心得体会篇十

很短的两天拓展培训结束了，留下的是我终身受益的感悟。以前对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与公司的拓展培训活动，让作为建工集团这个大团队中的新人的我受益匪浅，感触良深！

我们参加的第一个培训活动就深刻的体现出这个道理。信任背摔这个项目开始的时候，看到那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！在培训师的鼓励、指导下，我们团队的每个队员，都尝试着、体验了那个信任背摔的刹那感觉。刚开始，我站在接人的队列，看着一个个勇敢同事，背对着我们，喊“准备好了吗”、再听到我们齐心回答“准备好了请相信我们，同事猛的倒下来的一那瞬间是需要多么大的勇气，乃至是对下面接的同事寄予了百分之百的信任。正因为如此，站在下面接的人，哪里会有半点闪失，全神贯注地把跳下来的人一个个安全地接下来并扶起来站稳，我值得信任，我要保护好这个同事，稍有不慎、就会使他受伤的、甚至骨折、生命危险。此时，一种自豪感、被信任的感觉油然而生、这种感觉、是能切切实实体会的到的、能真真切切的看到的，同事需要帮助，我能给他帮助！我要做好这件事情。只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹！

在“穿越电网”的游戏中，各成员必须在规定的时间内一一

穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。但是培训师一再鼓励：要相信自己，没什么做不到的。于是大家便抱着将信将疑的心情开始尝试，我们吸取了之前所做过的游戏带给我们的感触，事先有计划的部署研究，怎么样才能利用有限的资源获取最大的效益。最后我们决定使用几个稍大一点的网眼过去两为男士，再剩两位男士最后通过，四位男士主要起到承前启后的作用，大家用托举的方法悬空地把几位女士转移到“电网”的另一头，游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是拓展培训一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种大无畏的信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

在这么多的项目中，让我感触最深的是盲阵。这个看似简单甚至刚开始会觉得幼稚的游戏却带给我们最深刻的思考。当被分到第4组，拿到任务书的时候，一头雾水。可是瞬间彼此都已被蒙上双眼，更是盲人般的不知所措，突然听到队长召集我们开始群策群计。一段时间之后，场面开始变得混乱，这个需要绳子、那个需要解绳子、这个要守时间、那个要站到不着调的正方形框子里。我们的队伍在队长的合理安排下，也在索取与传递之间忙得不亦乐乎。虽然有事可做了，但是实际情况却被别的组搅和的是不知所以然，整个任务情况不容乐观，拆了西墙补东墙。尽管后来我们也意识到了统一任务，共同协作的必要性，但是时间的紧迫以及别的组的意见不统一还是打乱了我们步入正轨的计划，在队长的协调下，一段时间的有条不紊后，又恢复了混乱。最后结果可想而知，没有完成任务。

经过后来教练的解释，我们才明白原来彼此的任务就是大家共同的任务，我们没有发挥到它应有的作用。通过这次失败的经历，首先让我意识到了领导的重要性。每个团队都需要一个领导者，他是整个团队的灵魂和核心，只有通过领导的高屋建瓴，合理统筹，制定统一明确的目标，整个团队才有共同的努力方向和行动力，没有目标和领导的团队只能是一盘散沙，失败也是意料之中的事情。

“七巧板拼图”，我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话，这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。公司就是一个大团队，全体员工都要明确我们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。”

总而言之，此次拓展培训借用一个个简单而有通俗的游戏讲述了许许多多有理有力的人生哲理，本来是枯燥乏味的游戏通过培训师的讲授在各位员工的心中折射出栩栩如生而又绚丽多姿的思想火花，给了我许多观念上的启迪。也教会了我通过这些哲理怎么样正确对待生活和工作中所遇到的相关问题。这种经历也是一种人生的阅历，也是对自己思想境界和传统观念的一次提高和更新，仿佛踏上了一块更高的基石，使自己看到了前方别有洞天的美景。

上嵌的嵌入式培训，给我最大的感受就是：充实与紧张。充实是因为自从培训以来，我从早到晚的课程排的满满的，时间安排上的充实；紧张是因为上嵌的学习氛围比较紧张，因为我们的基础水平和能力有所差别，所以说，我感到在学习上有一种你追我赶的氛围，虽然现在体现的还不是那么的强烈。

上嵌的课程安排紧凑，每节的课程目标明确，注重我们的时间动手能力。在这一点上，培训比大学里纯粹的讲授要好的多。

刚开始，学习linux的时候，虽然我们刚学习过，但是一点也不轻松；安装虚拟机的时候，由于版本和系统的原因，我就装了三四遍；随着课程的深入，我感到有一点吃紧，有一些东西虽然弄懂了，但是在实现的时候没能很好的实现出来。linux课程的最后，朱老师教我们用开发板，第一次没明白，讲了第二次之后才弄清楚整个过程。还有一点感受比较深的是，上课时一定要跟着老师的节奏进行，并且要重视每一个老师讲的重点和细节，因为稍不留神，忽视了某一个细节后，就会导致很大甚至很严重错误。

c语言的学习，虽然我们以前学过，但是有些语法都不记得了，第一次上课，有些生疏；

第二次上课前，我预习了一下，感觉上课起来就比较轻松了。学习c语言最大的感触就是要多动手，当然这要建立在理解程序的情况下。先编写一些简单的程序实现简单的功能，然后，在此基础上进行添加修改，来加强我们的动手编程能力。

前一段的学习，虽然感觉比较累，比较辛苦，但是，我认为还是比较值得的。先有苦才会有甜，先有付出，然后才会有收获。