

# 最新参加拓展训练的心得体会(大全14篇)

军训心得是我对自己在军事训练中的收获和成长进行总结和概括的一种方式，它可以帮助我更好地发展自己的军事专长。小编为大家整理了一些实用的工作心得范文，希望能够给大家在工作中带来一些启示和帮助。

## 参加拓展训练的心得体会篇一

6月14号，是我值得深刻铭记的日子，因为这天是我第一次参加拓展训练，虽然只有短短的两天时光，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。在这两天半的时光里，让我感受最深的有以下几个方面：

相信他人，为成功赢取时光——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，如果你相信自我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。如果自我对自我都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有职责心，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，这时心里就会简单许多。工作中我们相信自我，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：自我的潜力是有限的，而大家的潜力是无限的，相信他人就是相信自己。

“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光内将所有的人不借助任何工具爬过一4.米笔直的墙，没

有任何工具，所有团队需要全部跨越！当时就想着怎样过得去？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，真正好处上突破了零的突破！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必须能克服所有困难。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

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群众荣誉感。透过完成一个群众项目，我们手牵手，心连心，充分发挥群众的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

## 参加拓展训练的心得体会篇二

6月11日，公司安排咱们整体职工奔赴丹水坑风景区的笑翻天拓展训练基地，进行了为期一天的拓展训练活动。说实话，在此之前我曾参与过大大小小的练习，早已对“练习”习以为常，但让我没有想到的是：短短一天的拓展训练，不仅把饶有风趣的游戏同人生、作业、团队、同伴联络在了一同，更给咱们整体参训职工带来了无量的趣味、决心、勇气和思索，引起了心灵的激烈震慑和共识！

个人项目有：一杆当关。我的最大感触是：其实每个人都是很刚强的，每个人在平常作业和日子中都有潜在的才干未曾发挥出来。能不能打败艰难，要害看你有没有决心、勇气去面临应战，能否开宣布那些一向埋伏在你身上，而你个人却从未真实知道的力气。面临摇曳在10米高空的横杆，在团队的鼓舞声中，我打败惊骇、勇敢地扑了曩昔，我抓住了！我

真棒！

团体项目有：有轨电车、天罗地网、信任背摔、毕业墙。经过这些团体项目使我认识到：榜首，团体的协作精力非常重要，一个人的力气是有限的，咱们齐心协力才干共渡难关；第二，任何一个团队，领导是中心，咱们要紧密团结在这个中心周围，一同齐心协力、扬长避短、共同努力才干获得成功；第三，在做任何事情之前，都要有个体系的策划，再加上领导最终的科学决策，才会少走弯路，防止做些无用功。

在拓展练习中，每个人、每个项目都离不开团队的撑持和鼓舞，离不开团体的才智和力气。你看，每个队都要选出个人的队长，然后咱们一同描绘个人的队名、队徽、队歌和誓词并进行展现；每个项目虽侧重点不相同，但都会给人带来深入的考虑和启示，使队员收成颇丰。尽管只要短短的一天时刻，但其作用却是其他许多练习远不能及的。

短短一天的拓展练习完毕了，正如练习前教练所讲的相同，拓展仅仅一种练习，是体会下的感悟。我信任每名队员都从拓展中得到了或多或少的启示，但咱们能否真实把拓展练习中表现出的团队精力运用到每天的实际作业中去，能否用拓展练习中的那种“首战用我，用我必胜”的自傲去打败遇到各种艰难，还需要一个更长的锻炼、查验时间。

这次练习，对我来说还有一个格外的收成。我刚从底层来公司机关作业不久，因为平常咱们都在不相同的岗位作业，并且各自的作业都很忙，交流和交流的时机很少。这次拓展练习供给了一个极好的时机，让我全身心溶入到金海这个大团队中，与公司领导和搭档们互相待人以诚、交流交流、团结互助，增进了知道，加深了豪情。

### 参加拓展训练的心得体会篇三

xxxx年12月9日是一个值得我们回味和珍藏的日子，中国平安

的管理层们举行了一次拓展训练。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考。短短两天的时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自己和团队的一种全新的认识和思考。

在训练前，我对于“拓展”这个词还是非常的陌生，只知道他是一种游戏，一种团体合作的训练类似军训的一种活动。当天我怀着忐忑的心情参加了活动。所以也很怀疑自己是否能完成当天的活动。在活动中，面对一个又一个困难，个人的力量是渺小的，然而我们临时组建的集体却能够同心协力共度难关，在享受每个成功的喜悦之余，我更是被训练中队员们体现出来的勇敢、自信、合作精神所感动。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，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的；在高强度的训练中，汗水与雨水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。

在当天的活动开始前，我们的教练给我作了一个团队合作的小游戏以测试我们临时组建的团队合作和默契意识。游戏结束后，通过报数的方式随机组成了我们的队伍，我们初步组建了自己的团队。随后我们小组推选了周敏和何志鹏为我们团队组长。在团队中大家都很尊重他们。这时候是发挥我们队员想象力和创造力的时候，每个队员的积极性都很高，很快我们的队名、队歌、口号全部确定下来并得到队员们一致拥护。然后由队长和我分别给其他队伍展示并介绍了我们这个团队，自此团队的形式和结构已经基本确定。虽然我们彼此都比较熟悉，但是我们这个小团体在后面的活动中调节、消除隔阂，同舟共济、共度难关，都离不开大家前所未有的信任和相互鼓励！

虽是短短的两天的，而且天气也有点冷，但每一个队员都在专心完成团队的每一项任务。通过此次拓展训练项目，使每一

个参加训练的队员都进一步认识、提高了自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。

在这次培训中，让我感触最深的就是无论什么时候，我们的团队都要团结一致勇往直前。在训练中，每一项工作单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，它需要一个团队中每一个成员相互协作，共同完成，只有这样的团队才是战无不胜的，而个人在团队中应该相互支持、帮助、信任，积极地做力所能及之事，将自己的优势最大限度发挥出来。所以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，同时这个团队也只有将所有成员的力量凝聚在一起，才能将工作顺利完成。

在本次训练中，一共做了3个项目有“漫步人生”“高空跨断桥”“翻越障碍墙”每一个项目都不是很好完成，需要整体团队的默契配合才能完成。其中“高空跨断桥”两个项目给我留下了深刻的印象。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既要集思广益，又要充分发挥团队的领导作用，要快速形成有效决策并进行实施，这是一个团队成败的关键。同样，我们在工作和生活中，每个人也应该找准自己的位置，自己做自己适合的工作，不管是在工作中还是在生活中，都要有计划的安排好做事程序，踏踏实实，才能做好我们的每一件事情。另外一个项目是“高空跨断桥”，在9米高空，跨越1.1米宽的断桥，在地面上，1.1米的距离并不远，我们都能很轻松的过去。但是上了9米高空后，在独木桥上跨越，对于我来说真的很困难，我站在上面，脚就不由自主的发抖，害怕。在我要跨越的时候，我试了很多次都不敢跳，最后在朋友的鼓励下，并且自己也知道到了这步也没有办法了，只能自己独立完成。在教练的指导下，鼓足勇气完成了任务，虽然时间上是久了点，但是我也战胜了自己。其实我们每一天都在断桥上，我们的人生每天都在接受类似的考验。我们在行动中一定要不急、不燥、不温、不火，有一颗输得起、赢得起的平常心是我们迈向成功的关键。

这次我们参加本次拓展训练的每位成员在这次拓展中都受益匪浅，能够把自己的体会、感受转化为实际行动，这个大平台上发挥我们团队协作精神！让我们握紧双手，努力奋进，拥抱世界吧！

## 参加拓展训练的心得体会篇四

参加这次的军事拓展训练让我体会很深刻，在笑翻天乐园的每一个军事拓展项目我都记忆犹新，也使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

当无轨电车项目放在眼前时，怎么都无法相信我可以让它动起来，更别提倒着开“车”。当我们站在“电车”上，齐声喊着“左、右”，用相同的步幅迈着“左、右脚”时，脚下的“电车”稳稳开动了。“齐心协力”让我眼里不可能的事变成了容易的事。

在“七巧板”游戏中，整个团队不知道共同的目标是什么，都各自为战，聚焦于自己的任务，而忽视了整个团队的目标，所以就导致每个小组都忙于10分、20分的任务，而没有关注到还有60分的任务。所以优秀的团队一定要有一个共同的目标。

此外上午的山谷探险区域的项目也让我印象深刻，比如攀岩，望着高高的岩壁，感觉是那么的遥不可及，可当我看到队友们成功登顶后，那喜悦的神情后不由得也跃跃欲试，兴奋的系上安全带。可是等到用身体贴在一个直面墙壁上，开始攀登之后，才真正感觉到它的难度，真正有点举步维艰，臂力也随着上移的高度而慢慢减弱。

这次训练，还有一个收获就是我进一步认识我的同伴。平时大家的工作都很忙，交流和沟通的机会不太多。是这次的军事拓展训练提供了一个很好的机会。

## 参加拓展训练的心得体会篇五

这是有生以来唯一一次对自己最深刻的武汉拓展培训，唯一一次有最深的心得体会，或许是因为内心受到了巨大的震撼，心情到现在仍难以平静。内心有太多的感慨，无法用语言来表达，似乎那体会，那感觉，那感动，那心灵的触动，那满脑的思绪飞扬，令人无法整理。提笔写心得体会，感觉有好多话好多体会要说，却不知该从何去说，或许是因为感触太深，或许是因为感动太多，又或许是因为感悟的太多太多，总觉得需要思考的太多，自己还没有将思绪整理好。

在信任背摔、高空挑战自我两项活动中，我深深体会到团队凝聚力、团队成员互相信任的远大意义。一开始我非常害怕，恐惧心理困扰着我，心跳加速，然而看着自己团队的队员一个个在拓展公司背摔台上勇敢完成任务，我终于鼓足勇气爬上了高空，队员们在下面“加油、加油”的声音鼓励着我，让我克服了恐惧心理拓展基地，超越自我，完成了这两项活动。如果没有团队队员的鼓励、没有信任队员的心理我是不会超越自我完成任务的。同样在工作中我们处理不好科室成员的关系，工作将会是一团糟。

一个团队如果没有共同目标、没有核心领导，那么这个团队就是一个失败的团队。在穿越电网、七巧板活动中我们就没有把团队的核心运用好，结果尝到了失败的痛苦，付出了不该有的“牺牲”。在工作中我们的企业没有了共同的目标、没有一个好的核心领导，企业的经营将一盘散沙，团队的向心力、凝聚力将大大削弱，员工的希望将渺茫无望。

本次拓展训练活动中让我体会到了亲情、友情，感恩于每个周围的人，没有帮助你的人，就不会有自己的不断进步；没有父母的养育之恩，就不会有自己的茁壮成长；没有妻儿的亲情就不会有自己的幸福的家庭；没有集团的发展平台，就不会有自己的美好生活；没有同事、同学的友情，就不会有自己的舒畅的心情。拓展培训长知识、展望未来信心、足培育团队战斗

力、训练场上友情深、有舍有得记心头、感谢企业搭平台。

两天的拓展基地培训虽然结束了，但三天的拓展游戏和拓展项目还历历在目……，在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己，锻炼了自己。在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用一颗感恩的心，真诚的回报集团公司给我们提供这样一次培训、提高的机会，我将尽心尽责，努力完成集团公司交办的各项工作，为集团公司做强做大贡献我的力量。

## 参加拓展训练的心得体会篇六

上周参加集团组织的拓展训练，受益匪浅。就个人而言，可以把这次活动看作是对个人生命的开发，有很多的可能直观的显现出来，当然，也就提供了生活丰富多彩的机会。对于集体而言，这应该是一讲精彩的管理课。对于这么一堂精彩的课程，它的意义应该更多地体现在我们认真参与者以后前进与生活的很多方面。在训练结束后的一段时间内，心里面还是停留在一种情感的激动与感动之中，久久不能平静，这次训练所带给我的感动与心潮澎湃是一种莫大的收获，这样的收获很有可能是我漫长生命中浓墨重彩的一笔。感想如下：

一、重视团队的力量。这不是一个陌生的话题，我想也没有人去否认团队的力量，但是为什么需要团队，怎样才算团队，怎么把集体作用最大化的发挥，应该是我们每一个人去用心考虑的。我想，有以下几点：

1、团队之所以产生是因为作为集体的团队能够解决很多个体无法解决的问题，可以分担压力与困境，当然也可以收获比个体更大的成功。最精彩的莫过于穿越电网，我想不必多言，参与者自有体会。

2、必须树立团队领导。东方人在群体意义上有更加内敛的特征，或许大家都是诸葛亮，但是在团体里面，我们很可能谦

虚的不说话，或者张扬的没有结果。所以作为团队必须有一个领导，哪怕是一个象征意义的领导。

3、团队里面分工要明确，做到人力资源的有效整合和最大利用。现代社会不是比你有没有人才，而是比你有没有效率，人才太多了，但是真正能够有效利用、完全利用的企业不多，你比人家慢一步就意味着失败，所以要讲效率。只有依据团队每一个个体的特点进行分工，才有可能做到有效率，也才有成功的保证。

4、合理运用集体智慧。有可能拿到手的是一幅臭牌，但是我们竞争的是团队，是自己，是时间，而不是每一个人的相互竞争。能把一幅臭牌打出水平来才能体现出来领导的水平，田忌赛马的故事讲的就是这个意义，当然这需要集体的智慧，一个不能运用集体智慧的团队，只能称其为团伙。

二、管理无处不在。管理是伴随着组织资源配置问题的产生而产生的。作为一个团体，在解决问题或者进行项目的每一过程无不融入了管理的思想。穿越电网是我们总结最多的一个项目，因为没有全部通过的遗憾告诉我们计划有多么的重要；“毕业墙”的成功源自团队语言沟通、领导的成功以及团队成果的共享与相互信任、其实每一个项目都能从中发掘出生动的管理思想，只要认真总结，从这个意义上说，教练在每一次项目结束后的总结是这次训练中最重要的一环，而这一环则体现的是管理效果的反馈与总结。

三、信心、勇气和信任。困难一部分的原因在于它的不可预见性，我们不能设想好前面所有的可能，所以在困难降临的那一刻会犹豫，考验我们的勇气和信心。就像高空断桥一刹那的犹豫，其实并不是有很大的障碍和危险，我想也没有人在那一刻会真正的感觉到恐惧，否则就不会站在上面。眼前一小步，人生一大步，很多情况下我们在曲折道路的面前只是缺乏一点勇气和对自已能够成功的信念。当你战胜自己的时候，跨出去那一步，就不会有失败，就会有更加精彩的自

己。

无论怎样，只有认真参与才会有收获。也许会有人说这只是一次游戏，娱乐，或许还有人会认为这是一次体力和时间的无谓消耗。你不能控制别人的想法，但是认真对待人生每一时刻每一次体验，就是不空虚的，哪怕你会觉得很累，留在心里也是幸福和感动。感谢集团公司安排了这次训练课程，也感谢这次一起参加活动的伙伴们，有了你们的支持和帮助，我知道活着就是要坚持，去做很多有意义、让生命更加丰富多彩的事情!!

## 参加拓展训练的心得体会篇七

两天的拓展内容和具体流程和吃住安排均由精心组织、周密安排。拓展活动以拓展游戏的方式进行，内容愉悦活泼，奖罚恰当，很受同学们欢迎。在x培训师的带领下，同学们分组、选队长、起队名……同学们喊着各自队伍的口号，以极大的热情投入到拓展活动中。

有些拓展项目听起来以为很简单，实际做起来却不那么容易。虽然有困难经过同学们不懈的努力，最终还是成功完成了看似简单其实是有一定难度的拓展游戏。在定向闯关项目中，培训师把同学们随机分成几个人数相同的小组，每组发定向地图，要求找到定向地图上的定点，以先到达所有定点然后到达终点的小组为胜。同学们对这个项目都很感兴趣，拿到定向地图后团结合作，纷纷出谋划策，确定好位置和前进路线，然后开始行动。定向是一个比较耗费体力而且需要一定技巧和团队协作的活动，对小组成员的体力、分工和团队协作有一定的要求，经过努力，同学们都顺利地完成了任务。

同学们还参加了高空拓展项目。面对高达9米的高空拓展训练设备，有些胆小的同学不敢参与挑战，在同学们的鼓励和拓展教练的引导和暗示下这些同学还是鼓起勇气，穿上安全衣，

克服内心恐惧，最终顺利完成了高空挑战。同学们还参加了大家最感兴趣的真人cs游戏。cs教官首先进行队列训练、报数练习，然后讲解了cs规则、激光发射器的使用方法、安全事项。这个活动项目，使同学们学会如何控制情绪，培养团队协作精神。

“抢滩登陆”和“胜利墙”这两个项目让同学们认识到团结协作的必要性；“交通堵塞”使大家认识到遵守规则的重要性；“魔王关”激发每个同学潜能，坚定自信心；“击鼓颠球”和“长江大桥”让同学们明白团队的智慧和力量是无穷的，团结奋斗才能创造奇迹；通过各个拓展项目的训练，在提升同学们基本素质的同时，也充实了内心的精神世界。

活动场上同学们的欢声笑语伴随着洋溢着欢乐的气氛。整天全身心的投入和结尾的分享环节让同学们放下了训练后的疲劳，消除了彼此间的陌生和隔阂，更好的融入班级和学校这个大家庭，拓展中结下的友谊也会伴随着整个高中生活。虽然都精疲力尽了，但真收获却是满满的。晚上，全体同学安静上自习。他们抛却白日的喧嚣，忘却一天的疲累，为了心中的梦，静下心来默默的努力。

## 参加拓展训练的心得体会篇八

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方15米远的单杠。

虽然我对拓展训练项目很期待，也很想挑战，但是真正爬上去到那一刹那，我还是很害怕，很恐惧，不敢往前迈步，最后在同事和拓展教练的鼓舞下勇敢的跳了起来，但是很遗憾，没有抓住。但是教练说，能挑出这一步，就是最大的成功。在队长的带领下，结果，全队20多名队员都顺利完成了这项拓展训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

一开始大家跃跃欲试，但事实发现，必须有一个很好的协作和配合，还要有周密的策划，于是，在队长的安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，虽然通过的过程很艰难，但是进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，虽然有几个人“触电身亡”但是总体我们还是顺利完成了任务，之后教练和我们进行了分享。

有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量协同配合，这就是组建团队的意义和价值。一个团队成立时，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展。

一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

每个人都要翻越一堵41米且垂直的墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难

完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时亦或是两个小时才能全部通过。

随着教练的一声呐喊，所有的男生都冲到的前面甘愿做人梯，因为人很多，一共196位同事，我们自发的分工，有的在上面接人，有的在下面托人，我们这些身材比较薄弱的女生用手来护住同事，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过17分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。振奋人心，大家都欢呼起来。

首先要感谢作为人梯的十几个同伴，踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

每个游戏都会遇到很多困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择放弃和退缩，因为每个成员都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗。

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

总之，良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能

一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的`动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

## 参加拓展训练的心得体会篇九

为期一天紧张而又意义非凡的xx户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀的团队优秀的成绩！团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次，良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现

我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态高中户外拓展心得心得体会。其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验；在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈

话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展！

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重！团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好做好工作，才能让我们的蓝图更辉煌！

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为团体为个人的人生增添光彩！

## 参加拓展训练的心得体会篇十

车上的人很多，但此时已是深夜，许多乘客已经进入梦乡，因此车厢内显得很安静。只有那一直不变的铁轨与车轮摩擦产生的轰鸣声。我还没顾得上休息就乘车离京，虽然如此，但我却无法入睡，因为这几天在北京的拓展训练让我学会了很多，成长了许多，它带给我的不仅仅是一段美好的回忆，更是我人生中弥足珍贵的精神财富。

我们来自祖国的四面八方，但我们在中外建相识相知，结成亲密的兄弟姐妹，这让我第一次感受到血缘之外的那份厚重的亲情，永远铭记于心。几天的拓展训练中，在我们共同的努力下，克服了一个又一个困难，闯过了一关又一关。

一次次的超越自我，一次次的把不可能变成可能让我成长了许多，对待每一件小事的态度，是决定我们能否成功的基础。人生不是游戏，我们无法用游戏中的规则和制度来要求我们的一生怎样发展，也许我们在游戏中是个不折不扣的高手，但在我们的人生大舞台上却不是那么容易掌控。每个人的人生各自不同，平凡的也好，辉煌的也好，人生都要我们用心

去经营它善待它，用我们平时学到的经验和方法来完善我们的一生，让我们平凡的一生有着不平凡的意义。我想在这几天的拓展训练中收获的必将成为我们未来工作中不可或缺的一部分，为我们在事业上的成功添砖加瓦。

列车依然在行驶，北京离我们渐渐远去，但我的心却和你们靠的更紧了。

## 参加拓展训练的心得体会篇十一

“美好的回忆”，闭上眼睛细细回忆，发现首先跃入脑海的就是那年寒假的户外拓展训练，原来真正美好、刻入骨髓的记忆不需要努力回忆，它一直都在那里，时不时的出来温暖你，给你力量和勇气。

时光轮倒转到20xx年寒假，过完春节之后我就开始兴致勃勃地收拾行李，准备各种户外拓展可能用到的东西。我准备了运动服、运动鞋、手套、帽子……我还买好了晕车药、维生素、创可贴……不知是激动还是迫不及待地想要的逃离家庭的压抑，总之，我期待着这次为期三天的户外拓展训练。这是我们班主任在征求了班级学生家长的同意之下组织的一次自愿参与的志在培养我们班级凝聚力的活动。

乘坐着专属于我们的大巴，一行人浩浩荡荡的进入了x风云际户外拓展训练基地。具体人数我已经忘记了，但我却记得，那一行人里不仅有我们班级成员，还有我们两个班主任各自的孩子。我们两个班主任常挂在嘴边对我们的称呼就是“闺女”，他们的孩子因为爸妈在寄宿制学校工作的关系和我们很熟悉，称呼我们哥哥姐姐，所以，他们在像酒店接待介绍的时候笑称我们是他们引以为傲的孩子们。那句话，我当时听在耳里，现在却印在心里。

第一天刚到我们迅速分配好房间、换好衣服，紧接着集合听了一场关于安全措施的讲座，然后讲师就让我们其中的一半

人戴上了眼罩，告诉我们在接收到指令之前除非遇到危险情况否则不准摘下来，一旦摘下，视为自动退出此环节。作为戴着眼罩的成员之一，又激动又兴奋又紧张，几乎可以听见自己心跳的声音。在接受到两组自动组合，两人成为一个新的小组的时候，我下意识地选择了对面我最熟悉的人。游戏规则是这样的，由你选择的人做你的眼睛，接下来的挑战叫做信任，将你完全的交给你的搭档，在接下来的路程中他会成为你的眼睛带你越过障碍、领略美好。全程不可以有语言交流，全靠肢体语言和彼此默契。我满怀激动，谁知刚到会议厅门口就被给了个下马威。他们用桌子把门口堵死了，并摆出了奇奇怪怪的路线，我就在朋友的指挥下曲曲折折的前进着。那次旅行开始时，我们互相紧紧地抓着对方，手心里都是汗。后来，我们渐渐放松，时而紧张，时而享受。那次旅行让我学会了信任，后来角色互换让我感受到了被人信任、依赖的责任感与自豪感。

第一天的收获让我开始期待第二天的项目，那天最令我难以忘怀的就是高空独木桥。说是高空，一点也不夸张；但是说独木桥就有点欺负人了，因为那根本就不是独木桥而是钢丝。教练给我们的任务是男女一组，爬上装置然后从一端顺利前进到另外一端，最后高空速降下来。开始前他说了什么我已经不记得了，估计当时也没听进去，只是看钢丝看的我脖子疼。唯一记得的就是爬装置的楼梯又凉又长，还没爬上去呢就没劲了，更别提走钢丝过去另一端。因为是两人搭档一组，所以站在上面等搭档的时候我听到了风呼呼吹过的声音以及自己砰砰的心跳声，我颤抖着向四周望去，一条蜿蜒的马路通向我们来时的方向和蒙山的主峰，向下看去，他们也在仰着头看着我，好朋友用她特有的方式对我说着加油。他上来之后问我怕不怕，我点了点头，然后他主动站到了前面，按照教官的指示我们握住彼此的手腕，那一刻我才知道他也是紧张的，那双手不仅凉还在颤抖，但我们依然紧紧握住对方，成为对方的依靠。跟着他一步一步走过去，中间突然地抖动让我大惊失色，向他靠拢过去，终于成功踏上铁板，一颗悬着的心总算落了地，却突然被抓在怀里向下坠去，感受着自

由落体带来的酣畅淋漓。

再次踏上地面以后我紧紧抱住离我最近的好朋友，在她的提醒下我才看到我搭档的训练服袖子部分都是皱巴巴的。不用说，是被我抓的。以前我从未感受到身为大地之子的幸福，但那一次，我记住了大地和他们带给我的安全感。信任背摔的时候我被教练从高台推下，双手抱拳放在胸前，就这么没有出息的砸在了班里男同学用手臂撑起的人床上，看着蓝天白云和他们一张张关切的脸庞，我忽然忘记了紧张和害怕。逃生墙那么高，为了节约时间，班主任和班里几个最壮的男生自愿搭人梯，其余男生见状也纷纷加入直到他们成功把第一个送上顶峰。那名男生上去之后第一时间转过身来去拉下面的小伙伴，直到上面站上了一排男生。后来，下面的男生开始把女生往上拖，上面的男生直接倒挂下来把我们往上拽。那一刻，看到那样的景象，没有人是不感动的。最后几个男生真的是被拽上去的，一点都不夸张，他们一直在人梯最底层呆着。任务结束后，我听到旁边的人说腰都是酸的。感动，说不感动是骗人的，那一刻，我们没有名字，却又有一个共同的名字“团队”。

这只是拓展训练的高潮而不是结束，但我不想写下去了。此刻我坐在电脑前打出这些文字，我的心跳依然不自觉地加速，那些记忆、那些瞬间是我最美好、最难忘的记忆。

## 参加拓展训练的心得体会篇十二

12月7日，期待已久的拓展训练终于盼到了，一大早不用闹钟叫提前起床准备。

7点整，互太的班组长们，整装待发，准时出发去南海湿地公园拓展。

9点钟到达训练基地，首先就开始了培训前的热身准备，先把102的团队分成8个小队，每个小队都得取队名，口号，创

作队歌。然后进行小队排彩pk比谁的有创意，有气势。输的队伍队长做20个俯卧撑。紧跟着，就是做游戏速度大比拼，拼哪个小队以最快的速度完成，拿到第一名的，就免去俯卧撑的奖励。

下午，开始高空拓展训练。训练项目是“高空抓杠”，“天梯项目。高空抓杠项目，就是爬上9米高的杆子，站在圆盘上面，纵身一跃双手去抓杠，然后双手放开，纵身飞飞下来。天梯项目就是爬上7米高的天桥，纵身一跃跳到对面的天桥上，天梯又高又摇摆。

我最恐惧的就是到高的地方，内心里是恐惧、紧张、犹豫、腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是没有勇气上去挑战自己。其他队员们在队友的“加油“鼓励声中，集中全身力量，战胜了自我，战胜了恐高的畏惧心里，树立了一个”美好、激动、勇气、胜利的过程。有一种说不出来的超越自我的自豪感。看来人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。

最后，最激动人心的就是攀爬毕业墙，它体现了我们的一种团队精神。面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.2高的墙，但是团队的力量却很大，所有人共同努力，团结合作，甘当人梯，在“相信自己”的歌声中，我们来自“互太团队”的102个队员以9分13秒的成绩越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在团队的努力下，竟然完成了。试想如果我们每个伙伴在工作中都能像在这项活动中配合默契，互相彼此照应，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，能激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作

能力。虽然只有短短的一天时间，但给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是种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。虽然时间有限，但是深深让我体会到了团队合作的重要性。

## 参加拓展训练的心得体会篇十三

几个训练项目都体现了领导作用，团队领导在规定时间内要充分调动团队成员的积极性，征求意见，迅速做出决策方案，并督促团队成员严格执行，只有这样，才可能赢得胜利。

工作中的启示：人的阅历、能力、经验、见识不一样，往往看问题的角度不一样，所采取的态度和行动对同一事件的反映也就不一样。在实际工作中：对上级，在决策未确定之间，要充分发表自己的看法，提出见解，供领导参考，一旦决策形成，那就要坚决不走样的执行确定的决策方案，而不能因为不符合自己的看法而保留执行，选择执行；对下级，在重大决策之前，可以充分听取各方面的意见甚至反对意见，权衡利弊，选择出当时环境下的最优方案，决策确定后，必须要求下属不折不扣的执行，才能保证取得好的结果。

拓展训练通过设定游戏规则，将团队成员游戏过程中的表现与团队业绩极端化，用非常短的时间展示出来，用事实告诉我们合作、执行、策划等方面的重要性，以促动我们的灵魂。通过培训，要记住训练中的道理，不断完善改进自己，使自己成为一个更加完善的人，更加能创造价值的人，更加能易于合作的人。

## 参加拓展训练的心得体会篇十四

9.28日长城汽贸户外拓展训练营第一期开营了，这是我第一

次参加户外拓展训练，心情无比的激动和好奇，相信自己，相信团队。

天气的炎热正是考验我的时候，这次培训我听到最多的一句话就是：“相信自己!相信团队!”这也正是我们需要的一句话，在工作中，我要相信自己，更要相信我们自己的团队，不是吗，团队需要协助，需要配合，需要有执行力，从一个个小游戏当中我深刻的体会到了这一点。在拓展训练中，每个人、每个项目都离不开团队的支持和鼓励，离不开集体的智慧和力量。每个队都要选出自己的队长，然后大家一起设计自己的队名、队徽、口号，每个项目虽侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使队员受益匪浅。虽然只有短短的半天时间，但其效果却是其他很多培训远不能及的。

从“激情节拍”中我体会到了团队朝一个共同的目标共同努力，就一定能超越我们自觉的想象，从“家庭和谐号”中知道了只要坚持到最后，就是胜利!最关键的是“背摔”这个游戏，看到最年长的队友张总第一个站到高台上摔下去，这不仅自己的勇气，更因为是他相信自己的团队，这是对我们最大的鼓舞，心往一处想，劲往一处使是工作中必不可少的，只要这样才能使工作做的更好。

从这次活动我还有另外一种体会，那就是由于平时大家都在不同的岗位工作，而且各自的工作都很忙，交流和沟通的机会很少。这次拓展训练提供了一个很好的机会，让我全身心溶入到长城这个大团队中，与公司领导和同事们彼此开诚布公、交流沟通、团结互助，增进了了解，加深了友谊，这也是利于我们平时的日常工作。也希望公司多搞些这样的`活动。

没有完美的个人，但是我们的团队组合到一起就是完美的，在短短的半天时间内，我对我和我的团队有了全新的认识。克服困难，锻炼体魄，磨练个人意志，增强适应能力，相互协作，形成有力的战斗团队，这才是一个大团队所需要的。希望公司多进行此类良好积极的`活动，我们需要优秀的团队

精神。