

# 2023年拓展活动感想和收获(汇总7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 拓展活动感想和收获篇一

“凝聚和谐团队、郊游烧烤”活动

在繁忙的工作之余，为了能让员工释放出工作中的压力、生活中的疲劳，公司决定组织员工拓展活动至郊游烧烤。此次活动的目的是丰富员工的业余文化生活，促进同事之间的沟通与交流，使大家体会到团队的活力和凝聚力。

待定

圣名国际商贸城有限公司全体员工

郊游，户外徒步，烧烤，摄影，游戏

(1)集合时间□20xx.4.(13□14□15)暂定任选一天

(2)集合地点：公司招商大厅

(4)所需物品：公司横幅、相机、烧烤材料、餐具、饮用水、桌布等

(5)烧烤场地安排：办公室负责联系好场地确保正常使用

(一)人员编制：以抽签方式决定队员选择，每10人为一小队，共5个队伍。(注：男生女生各5人)

## (二) 活动流程：

1、8：30至9：00至至至指定地点集合、点名，安排车辆出发至目的地

2、9：00至10：30至到达目的地

5、17：00以后至至至离开景区，参加烧烤活动的同事整理东西，保持环境的清洁，结束一天行程。

1、烧烤炉费：100元一个烧烤架，（包含：烧烤碳、3张烧烤网） $100 \times 3 = 300$ 元。

2、食材采购费：

1、全体员工着装轻便或者运动服、运动鞋，注意防晒

2、注意保管好自己的贵重物品

3、在活动中注意安全，最好不要单独行动，如有特殊情况告知同伴

4、天干气燥，注意用火

5、活动结束后请各自收拾好垃圾，注意环境的清洁

## 拓展活动感想和收获篇二

10月30号是我们中大鹰狼队38班去番禺开展二天的拓展活动。一路上，我怀着激动和好奇的心情一路兴奋着乘着大巴来到了目的地。

带队的教练帅气又神气，我们也穿上迷你服，心情格外靓丽。我们一共分成了四个小组。我们的小组队名叫雄鹰队，口号：雄鹰雄鹰出击必胜。我们的国歌是团结就是力量。

比赛的第一个项目是：泰山绳我由于身体状况的原因只能旁观，加油助威。这个节目是考验大家的大脑，看谁的方法用得最对，谁就会拿到处一。我们团队由于事先没有策划好，也没有深入研究方案，盲目的试着一次又一次，其他小组都迅速的完成去做第二个节目。我们才反省借鉴别人的方法，才勉强完成这个节目。虽然成绩不出色，但团队这种永不放弃互相激励的淡定精神让我受益匪浅。

第二个项目是：天使之手这个项目不用动脑，是考验大家的胆识和合作精神。这个节目我们组做的非常好。在整个活动中是做得最好的。当看到我们小组的每个成员都迅速平安下来时。我那七上八下的心终于平静下来。为他们的胆量感到高兴。遗憾的是我没有亲身感受，心临其境。不知道亲身经历会是什么样的心情。

第三个项目：抢先登陆当教练一声口号开始时，每个小姐像在打仗一样，忙着抢水桶和竹杆。当小组的教练提醒我们应该怎么扎小船的时候，大家才如梦初醒。我们拿了第二名。要感谢助教，如果不是他的提醒，我们也不一定能取得这么好的成绩。

第四个项目：十万火急第五个项目：毕业墙和二一个共勉的风雨人生路等。当所有的节目结束时，听到很多学员的动人发言，我最深的感受是：不论企业还是社会，人与人之间的沟通与合作，凝聚力是非常重要的。通过这些节目想到我们企业，如果一个企业只有领导人，所领导的手下没有一组充满激情的精英团队，企业是永远停滞不前的。作为企业的带头人，一定要有洞察的‘火眼，要善于发现每个员工的优点，按他们的优点进行分工，教育员工懂得感恩。每天快乐的工作。不断的学习，在工作中学会自我反省，力求创新思想。共享有利于企业的资源。才能让企业立于不败之地。这次所有的活动我都没有身临其境去参加，也没有积极参与发言。下次我一定要超越自我，积极投入到每个节目中去。这样才能深刻感悟人生的真谛。

## 拓展训练活动感言2

xx年10月21、22号，我参加了公司组织的拓展训练。这次拓展，对我的教育意义极为深远。它是一次被磨炼的过程、是一个永远值得回忆的经历、是一次自我能力的提升、更是一堂生动的课程。它告诉了我信任、拼搏、团结、感恩、不轻言放弃的深层的含义。它象一面镜子，折射出自己的不足，也象胶水将我们每个人牢牢的粘在一起，组成一个团队，它更象磨合剂，让我们之间配合无隙，默契无比，总之它让我们悟出许多人生道理，它比语言更能表达深度的内涵，无时无刻的在影响我们，净化人的心灵。

这次拓展，?虽然只有短短两天时间，但它所给予我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。在这两天里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、互相鼓励、互相信任

### 拓展活动感想和收获篇三

拓展活动是一种以自然环境和团队合作为基础的特殊教育活动。作为拓展活动教官，我有幸参与了许多这样的活动，并从中积累了丰富的经验和体会。通过这些活动，我深刻认识到拓展活动的重要性以及对学生的益处。在这篇文章中，我将分享我作为拓展活动教官的心得体会。

第二段：拓展活动的特点与意义

拓展活动是一种独特的教育形式，它通过让学生们置身于自然环境中，感受大自然的美好和伟力，激发他们的探索欲望和勇敢精神。与传统的课堂教学相比，拓展活动更注重实践和经验，能够培养学生的问题解决能力、团队合作能力以及自信心。此外，拓展活动还能够提升学生的身体素质和心理

素质，培养他们对困难和挑战的适应能力。

### 第三段：在活动中培养团队合作能力

在拓展活动中，团队合作是非常重要的的一环。作为教官，我一直重视培养学生之间的团队精神和协作能力。通过分组活动和任务分配，我让学生们在团队中找到自己的位置和角色，培养他们解决问题、沟通和协作的能力。通过这样的训练，我发现学生们逐渐学会了互相信任和支持，共同面对困难和挑战。

### 第四段：培养学生的自信心和适应能力

拓展活动往往是一项充满挑战和困难的任務，但正是这些困难让学生们能够在实践中培养自信心和适应能力。作为教官，我始终鼓励学生们勇敢尝试和超越自我，以克服心理和身体上的障碍。我经常向学生们强调“挫折是成功的垫脚石”，并引导他们在面对困难时坚持下去。在活动结束后，我看到了学生们获得的成就感和自豪感，这种感觉是课堂教学无法比拟的。

### 第五段：总结与展望

通过拓展活动的教育方式，学生们不仅能够在自然环境中获得知识，还能够培养团队合作能力、自信心和适应能力。作为一名拓展活动教官，我深深感受到了这种教育方式的重要性和深远影响。带领学生们参与拓展活动，让我看到了他们的成长和进步，也让我对未来的教育有了更深的思考。我期待着在未来的拓展活动中继续与学生们一同成长和探索。

以上就是我作为拓展活动教官的心得体会。通过这些活动，我深刻体会到拓展活动的特点和意义，尤其是它对团队合作能力、自信心和适应能力的培养。我相信，拓展活动将在未来的教育中发挥越来越重要的作用，帮助学生们成长为有能

力的、有自信心的人。

## 拓展活动感想和收获篇四

五月，鲜花怒放；五月，百鸟声喧。我们迎来了一年一度的五四国际青年节。九十三年前—1919年5月4日，满腔热血的华夏青年掀起了伟大的反帝反封建的“五四”运动，这是中国青年运动的开端，拉开了新民主主义革命的帷幕。此后中国社会主义青年团不断壮大，积极投身于中国反帝反封建运动；放眼九十年后的今天，赋有时代使命的共青团员奋战在建设祖国的第一线，把自己最好的青春献给了这片960万平方公里的热土。属于中国的伟大时代到来了！

南华大学青志总队

南华大学各青志分队

南华大学全体学生

二零一二年三月三十日至五月五日

### 1、筹备阶段：

时间：3月30日至4月12日

a□召开第一次筹备会议：由主办方负责召集校艺术团及各院文艺负责人召开会议。会上应听取各学院负责人的意见和建议，对策划中尚不完善之处进行修改，力求完美；同时，根据各学院不同的优势和想法确定其表演的节目形式内容的大概方向，并开始排练。

### b□活动宣传：

(2) 媒介宣传：主要以校团委和我院宣传部制作的精美宣传

海报，以及喷绘，包括商家提供的宣传板以及网上公告的形式为途径，达到活动前期预热效果。

c□主持人的确定：可由各院推荐的主持候选人中间进行选拔。主持人应在本期间着手准备主持词，并由专人进行训练，以求晚会当天达到最佳效果。

## 2、审查阶段：

时间：4月16日至5月2日

4月16日：对所有表演的节目进行初审。期间，筹备会成员及专业嘉宾、导演可对表演的节目提出可行性建议。

4月27日：对所有表演的节目进行复审，并审查主持人。主要是对表演的节目的质量上以及表演的节目之间的主持词串联进行严格的审核，确保整台晚会的最终效果。

4月29日：确定最后上场的表演的节目及表演的节目的顺序。

4月29日—5月1日：落实舞台、舞美、道具、灯光、背景等方面的准备工作情况；进行后勤保障工作，包括演出当晚会场布置用品的采购等。

## 3、晚会阶段：

彩排：5月3日晚7：00全体演职人员到场，并要求演员妆容及服装均到位。

正式演出：5月4日晚7：00，晚会正式开始。

1、各项准备工作扎实落实

2、各分队积极配合

3、各学院学生积极配合

4、晚会气氛活跃，表演的节目精美

5、使学生们感受到青年应有的朝气努力追寻自己的梦想并为之不懈奋斗。

展板费用：120元

海报：商家提供

晚会邀请函：20张共计20元

矿泉水：20瓶共计20元

晚会门票：1500张（商家提供）场地费用：100元

租音响费用：500元

主持人服装租赁费用：200元

其他项目：150元

## 拓展活动感想和收获篇五

在现代社会中，企业的拓展活动已经成为了企业竞争的关键。在新的市场、新的文化和新的经济环境中，企业需要不断地调整自己的战略和行动计划，以适应不断变化的市场环境。在这样的背景下，我所任职的公司也不例外。在过去的一年中，我参加了公司的多项拓展活动，其中不仅有成功的，也有失败的。今天，我想通过本文分享我的这些经验和感悟，以期给其他从事类似工作的同事们提供一些启示和帮助。

第二段：目标的制定

在拓展活动中，制定目标是至关重要的。这不仅可以帮助企业将精力集中，而且可以启发团队中每个人的潜力，让每个人都为实现共同的目标而努力。在团队中，我们通常通过召开会议和讨论，集思广益，明确目标。而个人方面，我们则需要具体的规划。例如，为了成功地进入一个新市场，我需要在市场调研、产品推广和客户维护等方面都进行充分的准备工作。

### 第三段：策略的制定

目标的制定是精力的集中，而策略的制定则是为了实现目标。在公司拓展活动中，策略的制定应该是一项全局性的工作。需要涵盖市场调研、竞争分析、产品开发、销售渠道、投资规划等多个方面。在制定策略时，我们需要考虑外部环境的影响，同时还要考虑团队的实际情况。例如，在推广产品的过程中，我们需要根据不同的市场需求，制定适合的营销策略，确定营销渠道的优先级，以及建立客户关系等。同时，我们还必须要对资本的运用进行全面规划，以确保拓展计划的顺利实施。

### 第四段：实施与反思

在拓展活动中，实施和反思也是至关重要的。一旦战略被制定，我们需要迅速实施，并寻找实施中的问题。对于这些问题，我们要及时进行反思，以调整战略。例如，如果发现在某个市场上的销售不如预期，我们需要及时沟通销售团队，了解这些问题的原因，以及制定下一步的解决方案。在实施中，我们要不断调整策略，并迅速采取有效的措施。

### 第五段：总结

在公司拓展活动的经历中，我深刻认识到，制定目标、制定策略、实施与反思是企业成功拓展的关键。无论是在目标制定中，还是在实施与反思中，我们必须要根据不同的市场需

求和团队的实际情况，制定不同的策略和方案，才能够获取成功。在今后的工作中，我将继续努力，成为规划和实施公司拓展活动的有力推动者。同时，我也希望同事们一起加油，共同为企业的发展而努力。

## 拓展活动感想和收获篇六

拓展活动是一种促进团队合作、锻炼个人能力的训练方式。作为活动教官，我参与过许多拓展活动，并从中得到了许多宝贵的心得体会。在拓展活动中，我深刻地认识到了团队的重要性，锤炼了自己的领导能力。同时，也体会到了团队成员间相互协作的力量与价值。在接下来的文章中，我将详细阐述拓展活动对我个人成长的影响和启示。

在拓展活动中，团队的重要性得到了深深地体会。一个团队的成功与否，不仅仅取决于各个成员的个人能力，更取决于团队的整体协作。在一个团队中，每个成员都有各自的优势和特长，而只有通过团队的合作和协作，这些个人优势才能得到最大发挥。拓展活动给予我们机会去培养和锻炼团队合作的能力，让我们意识到团队中每个人的作用和价值。在一次拓展活动中，我们需要团结一致完成一项任务，我们在相互协作中学会了倾听他人的观点，学会了分工合作，明确了每个人的任务和责任，并最终成功完成了任务。这种团队的成功和沟通合作的能力也成为我日常生活和工作中必不可少的一部分。

拓展活动还锤炼了我的领导能力。作为活动教官，我需要带领团队成员完成一系列任务，这要求我具备一定的领导能力。拓展活动中的领导并不是指向下的命令和指示，而是以身作则和激励他人的方式去引领。在一次拓展活动中，我成为了一个领导者，我学会了如何去激励和鼓励他人，如何带领大家一起努力，如何处理各种困难和挑战。通过这些活动，我逐渐学会了如何与团队成员建立有效的沟通和协作关系，更加注重共享成功和成长，而不是个人的荣誉和成就。

这种领导能力不仅仅在拓展活动中发挥作用，在我日常的生活和工作中也同样受益。

拓展活动还让我深刻地体会到了团队成员间相互协作的力量与价值。在一个团队中，每个人都扮演着不同的角色和职责。而团队成功的关键在于每个成员的相互协作和互补。在拓展活动中，每个人都有一定的限制和不足，而团队的力量就是通过每个人的互补和协作，弥补每个人的不足，从而创造出更好的结果。在一次拓展活动中，我亲身体会到了团队的成就感和团队的力量，我们在一起通过相互帮助和共享经验，不断改进和完善我们的方案和计划。这种团队协作的力量，使得我们在困难面前挺身而出，在挫折中坚持不懈，最终取得了成功。

拓展活动对我个人成长产生了很大的影响和启示。通过这些活动，我学会了团队的重要性，锤炼了自己的领导能力，并深深地感受到了团队成员间相互协作的力量和价值。这些心得体会不仅仅适用于拓展活动，也同样适用于我日常生活和工作。在我以后的工作中，我将继续运用这些经验和启示，更好地发挥团队的力量，提高自己的领导能力，实现更加卓越的成就。拓展活动对我的个人成长产生了深远的影响，我相信它也会对其他人的成长产生积极的影响。拓展活动是一种有力地锻炼团队合作和个人能力的方式，我相信通过这种方式，每个人都可以成为更好的自己。

## **拓展活动感想和收获篇七**

**活动要求：**每个班级开展活动时，一定要有两人来做，心理委员作为活动主持人，另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

**活动引导语：**“各位同学大家好，今天我们利用(班会\体育课)的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，

这是我这次活动的搭档(介绍你的助手)。希望大家能在全心的投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。”

活动环节：

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立(可以按照体育队形一排一排走动围圆)。

## 一、虎口脱险

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词(自己决定)的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

主持人询问：在我说到这个(字或词)的时候，你的第一反应是什么?第一动作是什么?

引导：(得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系)

## 二、生命线

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄(学生自己决定)，按照比例找见现在自己的年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。(写完后)在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：(过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的

目标)

分享环节:

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。(先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达)

最后感谢大家参与今天的活动，以后类似的活动，心理中心还会开展，希望我们的班级能在我们每个人的积极努力下，成为沁县中学最优秀，最团结的班集体。