

拓展训练学习心得体会（通用 14 篇）

拓展训练学习 篇 1

为进一步提升企业执行力，提升员工责任意识，强化队伍凝聚力、向心力，加强员工的相互沟通交流。我们_x团队在4月7日进行了为期两天一夜的军事化拓展训练。在这次拓展中我们每个人都收获满满，感触良多！

在这次拓展中让我印象最深的是“领袖风采”这个项目，对我们大家的影响和震撼太大了，从前每个人都有很多想不明白的问题和对领导的不解，通过这个项目让我们大家豁然开朗。开始大家都以为只是在玩游戏，但当每轮比赛过后，输了的队伍队长和副队长受到惩罚做俯卧撑的时候，在场的每个人都深深的体会那就是由于我们的过错和失误，导致我们的队长和副队长要接受这样的惩罚，这惩罚本应该我们来承受。在那一刻，我们理解了什么是领导，我们常常看到领导风光的一面，从没有想过领导背后承担着怎样的责任，我们每个人内心都无比沉重和自责。

一次次的失败，一次次的开始，在紧张、刺激、激烈的氛围中，本次拓展训练活动落下了帷幕。两天一夜的拓展训练中，有过失误，有过曲折，但我们每个队伍不气馁，团结一致，迎难而上。通过这次亲身经历，大家不紧明白了团队的重要意义，更明白了责任和担当的真正意义。

世上无难事只怕有心人!没有什么事情是不能完成的，只要努力、团结、坚持就一定会胜利!团结一致，团结协作，任何强大的敌人，任何困难的环境，都会向我们投降！

拓展训练学习心得体会 篇 2

我参加了为期一天的团队拓展训练，受益颇深，以文记之，自励。当穿上迷彩服，扎上武装带的那一刻，精神也为之一振，仿佛自己也成了一名英姿飒爽的军人，心中一股自豪感油然而生，还真是人是衣裳马是鞍。

少不了排起整齐的队列，站军姿，左右前后转，踏步立定等一些

基本的节目之后，我们排着整齐的步伐走向拓展训练场地。一路上，大家有说有笑，到处都幽幽的远山，潺潺的流水，行走在这山清水秀的大自然中本身就是一种超然的享受啊，心情无比的轻松自在，步伐也不由得轻快矫健起来。短暂的休整之后，教官把我们的队员分成三个团队。第一个节目是团队文化展示。这次拓展的目的就是充分调动每个人的积极性，发挥团队精神，提高凝聚力，因此每队要有自己的队名、队训、队歌，并且要在 20 分钟内将这些表现在自己的队旗上。

我们首先选出各队的队长和政委。经过队员们激烈的讨论，积极的参与，我们给自己的队起名“野狼队”，队歌是“团结就是力量”，队训是“好好学习，天天向上”。我们的队长是当过兵的一个帅气小伙子，声音洪亮，气势磅礴，在团队展示中还真是有一番将才。他带领我们展示了野狼队的风采，大声喊出我们的队名，唱出我们的队歌，展示我们的队训，一时间，整个山谷都是我们铿锵有力的歌声和回声，心中一股豪迈之情升腾而起，一下子把我们每个人的激情都调动起来。

首先进行的第一个项目是高空断桥，我穿好装备，大声喊出：“我坚强，我自信，我一定能行！”然后向上战场一样走向场地。手脚并用，一步步向上攀登。队长和队友们不时给我加油。越上越觉得害怕，等爬到断桥上已是出了一身冷汗，站在断桥边往下一看，哎呀我的妈呀！好高啊！一阵眩晕，赶紧闭上眼睛定神。队长喊：“政委，别往下看，往前看！”桥不断地左右摇摆，我几乎向前动不了，听着队友们的鼓励，我知道不能后退，只能前进。接下来教官对我说：“男士已经成功跨越，我们女同志也不能服输，政委第二个上吧？”我的心里突突直跳，要知道我可也是将近 40 岁的人了，再说身小力薄，1.5 米跨度在地面上对我就是个不小的挑战，更别说在 10 米的高空了！但是我知道，如果我放弃了，我们这个队的所有女同志也许就都要放弃了，那么我们团队就会落下很多队员。经过激烈的思想斗争，豁出去了！一咬牙：“上！”我一点点向前挪，不知过了多久总算挪到了断桥起跳处，教练喊：“准备好了吗？深呼吸，起跳！”我告诉自己，别紧张，向前看，一定能成功！大声喊出：“一、二、三。”用力向前跨越，还好，晃悠了一下总算站稳了！队友们欢呼着给我鼓掌，我也无比兴奋，是的，

我成功了，我超越自己了。

毕业墙——在团队面对艰巨任务，个人之力无法完成时，团队如何去沟通，策划，合理的分配人力和物质资源(谁适合做人梯，谁适合做起重机，谁适合做保护)个人是如何定位自己，自己应该放到哪个位置，才能把的力量奉献给团队!70多人用了9分多钟的时间竟然可以仅靠人梯全部都爬上了四米的毕业墙，真的感觉很难忘，难以置信。今天原来真的不是只是随便玩玩的，所有队伍都为了胜利团结协作。

一天的拓展就这么过去了，一次团队的铸造，一次专业的提升。我真的很开心我能参加这次的活动，能让我认识到团队的凝聚力是多么的强大。当中有很多的辛酸快乐痛苦。我们都能面对，都能把所有难关过了，特别是面对4米的毕业墙，那种痛是无法说明的。我很感谢你们。记住，我们是很棒的团队。

拓展训练学习心得体会 篇3

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来。一天的训练就始于实训楼旁边的素质拓展场地，在这短暂的一天时间里，我学到了足以受益很久的东西。

任何一个项目的完成都需要团队中的个体相互信任，相互支持。全体队员在挑战困难的同时，限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

当中的很多项目比如：团队汉诺塔、大鼓击球、穿小圈，都需要团队配合才能完成，并且只有团结一致才可以完成的任务。专注无比的关注着那个明明白白却又很难达成的目标，用一种叫做团结的力量把我们这群认识不到一个小时的學生的心牢牢的结合在一起。两秒，我们实现了!用团结的力量!

其中我们有一个游戏叫做穿越电网，中间的网洞需要力气大的同

学把其他同学一个个举起来去穿越绳洞，被举起来的同学不能动，只能相信举起自己的同学。这个项目也让我学会去相信他人，而这种相信是一种责任相托，是一种彼此承担。在一个项目的开始，我们并不忍心将全身的重量压在另一个人的身上，我们担心，不忍，但这恰恰适得其反。当我们每个人都没有将完全重量托付给后一个人时，每一个人都在承受着加倍的艰辛。

有时候信任并非简单的字眼，信任就是全心全意将别人当做自己的依靠，信任他人有能力处理好，信任我们终可以共同完成一个目标。当我们在顺利完成了目标之时，我们渐渐发现，信任就是这样，在你的人生路上，无时无刻发挥着无可取代的作用。

潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

一个优秀的团队可以带出一批自我开发，自我调控能力很强的队员来。因为这个团队有着健康的团队精神以及积极向上的团队氛围，信任，团结，责任是每个成员的信条，这样的团队则是一支有战斗力的团队，而这样的团队也是发挥潜力的信念来源地以及实施场所。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

拓展训练学习心得体会 篇 4

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这

个项目的时候我们用时接近 7 秒，当我们完成了 5 秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说 3 秒有人说 4 秒。当时我支持的是 4 秒，觉得 3 秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力 2 秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在 1.6 米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20 分钟时光，4.2 米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、

一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+1>2 的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识;挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更完美、更辉煌！

拓展训练学习心得体会 篇5

毕业墙是拓展训练中很经典的一个项目，往往安排在最后作为压轴项目。培训师带着我们来到到毕业墙下，还以为是为了遮蔽阳光来这里休息一下;短暂休息之后，培训师就开始向我们介绍这最后一个挑战项目（毕业墙）。

总高4.2米高的毕业墙，所有参训学员，在不可以借助外力的情况下，只能用我们的身体。必须在培训师指定的时间内全部翻过。我对

这个任务感觉难度太大，跟培训师说这个几乎不可能做到，但是培训师用坚定的眼神给我打气，说这个项目对个人是很难完成的，但是对于团队来说却是很容易的；

面对任务大家开始讨论怎么去做，搭人墙的是最容易想到的方法。墙上有人拉，下面有学员做支撑，其他人就比较容易上去。但是培训师还给另外一条规定，已经爬上去的学员不可以再当人梯。有两个很关键的问题：第一个和最后一个学员怎么爬上去？

10 分钟后开始，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这些同事是我们的中流砥柱。其它学员围成半圆双手展开，形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着 6 名同事的肩膀，成功中翻过毕业墙。

下面的过程就很流畅了，第一个人顺利拉上第二个人，两个人再拉上去第三个人以此类推……可是参训学员的体型不一，有一些很彪悍的学员，搭人梯是非常好的人选，可是拉他们上去却很费劲。这需要承受他们的人梯肩负更多的重量，上面的学员也要加把劲。有一个超重量级的伙伴要上去时，因为人墙差点支持不住了，墙上面的学员不管是都有点难负重荷！虽然气氛很紧张，大家却是空前团结，加油声响亮，负责保护的学员也时刻戒备着。那位学员最终成功翻过毕业墙的时候，大家都禁不住欢呼起来。

最后一个人如何爬上高墙是最难的挑战。已经没有学员站在墙面下了，他凭自己的弹跳力是不可能抓住上面学员的手的。终于，有一位英雄站出来，愿意以倒挂金钟的方式拉上最后一位学员。这个确实很危险，他头部充血，青筋暴起，还要用力向上拉着，让其它学员可以抓住下面的伙伴，当最后一位学员顺利越过毕业墙时，很多女生已经禁不住落泪了。

培训师说，你们认为不可能做到，最终你们成功完成了。你们预计要一个小时，实际上你们只用了 20 分钟。毕业墙这个拓展项目最重要的体现就是团队的配合和信任。每个充当保护者的学员都是很重要的，没有保护，谁也不能安全的翻过这 4.2 米的墙。充当过人梯的同学，

请站出来，好好看看他们的肩膀，几乎个个都有淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请站出来，让大家为你们鼓掌。在我们日常的工作和生活中，很多工作都需要团队的协作和配合，总有些人付出的会比别人多，我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。但是我希望你们以后能够尊重和关心团队里的每个伙伴，为那些为工作为大家付出更多的人鼓掌！

毕业墙这个拓展项目实在是太精彩了，培训师的话非常有道理，我们怀着感恩的心态看待团队里的每个伙伴。

内心的感动久久回荡不息……

拓展训练学习心得体会 篇6

拓展训练做为企业增强团队凝聚力的一种方式让我收益很多，我们知道拓展训练做为体验式培训的一种，在今天已被众多公司当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。感谢公司，让我有了这次提升和学习的机会！让我印象深刻的是鼓动人心、决战沙场、疯狂市场、麻将江湖。下面我简单的分享一下我的心得体会：

1、鼓动人心一分成两队，一队二十三人左右，每人一根绳，中间牵着一面鼓，鼓上放了一个网球，众人一起控制鼓，让网球在鼓面上跳，跳的最多的对获胜。在这个游戏中使我充分认识到公司是一个团队，就像篮球一样，一两个人的力量是有限的，齐心协力才能达成目标。第二，工作中要讲求工作方法，工作技巧，欲速则不达。第三、工作中不要害怕犯错，及时调整心态和方法，终究可以反败为胜。

2、决战沙场一分成四队，每队指定一人当将军，一人当政委，其余人员为士兵，依次进入战场，战场为绳子区域内，沙包为武器，将军蒙眼，政委给将军指挥，将军给士兵下命令，攻击或者原地或者退后。击中即为牺牲。在这个游戏中让我感受到，将军为高层领导，政委为中层领导，士兵为一线员工，这就像在公司中高层决定着公司战略、公司方向，中层领导承担着承上启下的桥梁作用，一线职工负责着产出，这才是一个团队，缺一不可，同时呢也必须尽心尽力，才能让公司发展的更好。

3、疯狂市场—分成四队，在指定区域放置一些卡片，每张卡片都在表达着一个数字，每队人员限时 60 秒，把这些卡片按顺序排列。在这个游戏中让我深受启发，在日常工作中，不要盲目的去工作，古语有云：磨刀不误砍材工，首先要弄清楚工作内容，领导意图，在了解这些信息后，那么就要不余遗力，全力以赴，充分利用周围条件、资源去完成。第二，一根筷子轻轻被折断，十双筷子抱成团，在工作中，人多力量大，只要合理分工，充分发挥每个人的长处，那么总会达到事半功倍的效果。第三，我们在日常工作生活中，要不断的学习，不断地加强专业知识，与时俱进，才能不被公司淘汰，不被这个行业淘汰。

4、麻将江湖—分成十队，分给每队一定数量的麻将，分给每队不同的胡牌任务，得分最多的获胜；这个游戏是我这两天以来感受最深的，第一：每队看似不同的任务但又息息相关，必须以点看面，就像我们平常工作中，部门和部门之间是相互衔接的，如果各顾各的，那么就会影响公司利益，只有部门之间相互协作，加强沟通，才能有效有质的完成生产任务，就好比我们的采购工作，我是买东西的，我就管买，不管买的是否适用，质量是否过硬，不管使用部门的感受，那么公司利益肯定受损，我也不算是一个称职的采购员。第二，要有大局意识，在工作中，一切以公司大局为重，不能各自为政，斤斤计较自己的得失，有公司在，你还可以被人称为这总那总，没有了公司，那么你就只是一个路人甲。

为期两天的训练已经结束，但训练留给我的启发是深远的。在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

拓展训练学习心得体会 篇 7

11 月 30 日，早上公司所有人员都在准备团建所需要的东西，这

公司的集体活动，对公司的小伙伴都不是特别熟悉，所以通过这次的活
动，可以充分的融入这个大家庭。怀着高兴和期待的心情，我们一点
钟准时从公司出发前往目的地。

中午一点半左右我们到了目的地，首先书记给我们说了相应的一
些要求，我们就开始分配住处收拾东西等等。经过十分钟时间就把这
些零零散散的一大堆东西收拾好了，正真让我感受到了团结就是力量
的精神。整个团建过程中有：团建游戏、篝火晚会和聚餐几项活动。

虽然最后我们的小团队不是最终胜出的，但这使我更深刻地意识
到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在
的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、
有勇气去面对，就没有解决不了的难题。我们都逐渐了解到“团队合
作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼意志、完善自我、”的内
涵，是一项挑战自我的训练活动，团队合作意识，创造性的发挥个人
潜力。通过明确的分工合作，提高团队共同面对问题时更好处理问题
的能力，锻炼团队为了共同的目标而相互配合，更好、更快的完成任
务。在整个活动中提升了我们团队的凝聚力。让我学会了相互了解，
相互包容、相互信任，让队员之间相互尊重，从而拉近员工之间的关
系，让个人组成一个更加紧密的整体。

最后这次团建活动是我毕业以来，第一次参加这样的活动，我深
刻的感受到凝聚力的重要性，正像我们的口号一样——团结协作，谁
与争锋！相信这次活动会让我受益终生，我也深信我所在的公司会在
大家的共同努力下蒸蒸日上。

篇 8

本周二是我值得深刻铭记的日子，这一天我们班同学有幸参加了
卓越拓展策划的为期一天的团队拓展训练——一场智慧与体能的训练，
这一天的时光给我的启发和财富是一笔永久的财富。无论我身在何
种岗位，都得到了十分有益的人生感悟。

这一天的训练中我们共有 4 个项目：抱团打天下，梦想过山车，
蓝丝带，团队动力圈。其中让我感受最深的：团队动力圈，因为这根

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/347125132004006160>