

拓展训练心得体会大全（35 篇）

拓展训练心得体会大全（精选 35 篇）

拓展训练心得体会大全 篇 1

4 月 9 日是阳光明媚的一天，对于我来说也是一个难忘的日子，一大早我们公司 92 名职工在领导的带领下，乘大巴车来到了美丽的苏州西山太湖牛仔拓展训练基地，参加为期两天的拓展训练。在两天的训练中，我们参加了高空断桥，高空抓杠，扎筏泅渡，挑战魔王，报数，毕业墙等项目。我们 92 人分为 6 个小队，我们队共有 15 人，也选出了队长和天使，我们还有一个很好的队名“乘风队”还有一个响亮的口号：乘风破浪、勇闯辉煌！

首先我们在挑战高空断桥时，教练问我们有没有信心挑战，所有人，当然也包括我，同时回应，“有信心”其实我的心里是很紧张的，心想一米二的跨度在平地上应该很容易过得去，可是那么高，万一跨不过去怎么办……会不会给团队拖后腿，看到那么多队友一个又一个通过，很快轮到我了，当我一步一步爬上十几米高的高空时，心想就是在害怕，为了团队也要跨过去，就这样，我在恐惧中跨出了这一步，这个项目告诉我，不管在生活中还是在工作中，只要能有战胜恐惧的心理，一切困难都会迎刃而解。

在扎筏泅渡项目中，教官给了我们扎筏用的所有物品，有竹竿，大塑料桶，绳子等等，要求每队在规定时间内扎成一只可以载人渡河的竹筏，扎好后在教官的检查和确认合格后才能下水，这个项目让我认识到集体利益和个人利益是息息相关的，工作中只要大家齐心协力，我们的工作效率就会大大提高。

挑战魔王对我来说感触很大，每一队的队员都积极闯关，无论是第一个还是最后一个，大家一次又一次的失败，一次又一次的被冷酷的魔王拒绝过关，大家都觉得自己做到了，可魔王依然百般刁难，这让所有队员觉得特别委屈。有些队员因为觉得委屈，他们觉得不管再怎么努力依旧不能通过，所以就往后躲，不再向前挑战，也有一些勇往直前闯关者则不停止前进闯关，我们队的天使是全队92个人里面第一个闯关成功的，她一次又一次闯关，一次又一次的被拒绝过关，她不认输依然勇往直前，直到声嘶力竭，喊不出声音来，才被无情的魔王允许过关，而我却被她的那股不服输和那坚定的意念所感染。这个项目告诉我，不管在什么样的环境下，有什么样的打击，甚至是有多么残酷，只要有足够的意念和信心，坚持下来，有着永不放弃的精神，就没有过不去的关。

抢滩登陆的途中，教官要求我们凭手中仅有的8块板一次性的将整个队的十五名队员送到对岸，在前行的途中，任何人的脚都不可以触到地面，先到对岸者为胜，这个项目告诉我，团队之间一定要团结、密切合作，敢于克服任何困难以及增强队员之间的感情。

最后感触的就是毕业墙项目了，有一堵 4.2 米高的墙，在没有任何的工具下，要求 92 名队员 35 分钟内，全部翻越过去，在所有人认为不可能完成的事，我们后来只用了 11 分 31 秒，这其中最应该感谢的是，我们的队友，最亲爱的兄弟姐妹，特别是那些无私奉献的“基石”兄弟们，当我们踩在他们的肩膀上，肩膀被踩出了红红的血痕，是他们咬着牙，忍着痛，让身后的队友踩着自己的肩头求生，又是第一个爬上墙头的人坚持救上一个又一个队友，那一刻除了感动还是感动……在场的好多人都湿了双眼，是他们的付出和奉献换来了团队的成功……

这两天的训练让我又一次认识了一下自己，看到了自己之前有很多的不足和需要改变的地方，感谢刘总给我这么好的学习机会，我会继续努力用心把从培训中学到的启发运用到工作和生活中来。传递正能量，对身边的人多一点鼓励，少一点抱怨。加油！

拓展训练心得体会大全 篇 2

通过参加拓展训练，我受益匪浅，终生难忘。现将心得体会如下：

一、团结就是力量

通过一天的拓展培训，使我更加认识到团结就是力量。个人的力量是有限的，团队的力量是无限的。不管遇到什么困难和挫折，

只要大家心往一处想，劲往一处使，充分发挥大家的智慧，群策群力，相信一切艰难险阻都会被我们彻底消灭。团队合作精神很重要。

二、在实践中摸索，在失败中总结

每次得到一项任务，我们都要先去执行、实践，且必须一次次总结经验，找出其中的不足，通过改进，才能成功的完成目标。另外，实践出真知，许多游戏，在还没做的时候，觉得他很难，似乎无法完成。可是等我们尝试了之后，才发现当初那些难题实际很简单。

三、合理计划，分工合作是非常必须的

明确目标是完成任务的前提，制定正确的方案是成功的必然。在以后的工作中，在做每一项工作的时候，都要在头脑中有一个从前至后的流程安排。个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于有明确责任，发挥个体的主观能动性。这样既把很多事防患于未然，又节省了时间。

四、发现诀窍

这次拓展培训有几项游戏需要我们仔细观察，细心、认真、发现诀窍可以大大提高工作质量和效率。

五、要互相信任

一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力。

六、要有创新意识

不能一味的循规蹈矩，要勇于去尝试新的事物，努力创新，富有开拓精神。

七、绝不轻言放弃

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。只要多一些勇气和毅力，我们会成功。

八、换位思考

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。在工作中，我们要学会换位思考，不要被表面的现象所困扰。

九、多沟通

在工作中，我们要与别人多交流。只有这样我们才能集思广益，才能及早发现问题，解决问题。

此次拓展训练教给我很多，在今后工作中我一定会延续这次活动中的精神，努力完成单位分配的各项任务，为医院的发展做出自己应有的贡献！

拓展训练心得体会大全 篇3

__月14日-15日，我参加了局里举办的20__年后备干部拓展培训班，时间虽短，给我的启发和经验却是一笔永久性的精神财富，回忆整个训练过程，是以下最深的四点感受。

一、齐心协力，发扬集体主义精神：集体翻越“毕业墙”

这个项目是要求在 50 分钟内全员翻越一堵高 4 米且垂直的围墙，不能运用任何工具，大部分队员都觉得怎么可能在这么短的时间内都翻越成功。而真正到了翻越的时候，参训队员按照教练要求的方法，团结一心，互相帮助，虽然中间有两个小插曲，但最后在不到 11 分钟内挑战成功。当你向上伸出手的时候，你的同伴向下伸手拉你的时候，那一瞬间手与手的交叉，就是彼此的默契。当你看到队友踩着同伴的肩膀往上爬的时候，当你看到上方的队友奋力的把你往上拉起的时候，当翻越成功的队员倒挂下来把最后一个队员拉上去的时候，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深震撼着我，我们可以完成看似不可能完成的任务。成功的背后是集体智慧和力量的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。我们从小学被教育的集体主义精神，在这一刻得到了充分的诠释，这也是我们国家能够取得抗击新冠肺炎取得阶段性胜利的保证。

二、资源共享，服从团队领导决策：七巧板

这个项目把队员分成 7 个组，7 组在中心，1-6 组在外围。每组按照自己的任务书完成不同的拼七巧板任务，在任务过程中学员不能移动自己的位置，在规定的时间内整个团队得分超过 1000 分视为成功。

由于在活动过程中，整个团队对规则理解不充分、任务分解不到位、信息沟通有效性差等方面的原因，任务失败。这就反应出组与组之间的沟通、协作以及领导的决策、支持、协调存在巨大的问题。应当思考如何发挥自己的中枢作用，要站在一定的高度看问题，为员工与员工之间、部门与部门之间的沟通协作铺路搭桥，从而实现整体的目标规划，在一定程度上避免内部的恶性竞争，用合作共赢，达到资源整合化，实现利益化。

三、彼此信任，发挥团队合作意识：信任背摔

这是一项经典的、考验心理素质的拓展的活动，危险系数较高，目的是通过这个活动建立起彼此间的信任关系。获取对方信任的核心在于责任，只有当背摔的队员充分信任接人的队友才会愿意向后倒下，也就是说只有当你充分信任对方的时候，才会将重要的事情，甚至生命托付于对方。只有二名队员因为恐惧下意识的臀部先落下进行了两次背摔，其他队员一次性通过考验。

随着社会的发展，社会分工越来越细，要求彼此协作更加密切。信任是合作关系的基础，要保持所在团队的凝聚力，信任起到亲合的作用，可使每个队员对团队产生归属感，就会与这个团队同甘共苦，荣辱与共。

四、挑战未知，突破自我限制：穿越雷阵

参训队员要通过一片机关重重的雷区，到达安全出口，触雷一次后负伤，两次后阵亡。此项目挑战的是心理的恐惧与怀疑，要成功突破雷区，就要调整思维方式，打破思维障碍，敢于拓展创新渠道，实现速度化，用最短的时间到达安全出口。入口与出口之间，方向是相同，走过的路程却千差万别，一共三条路线，我们走了最远的一条。失误在于，经过一个安全区周围数个雷区以后，固步自封，没有敢于尝试剩下的区域，以至于迂回向前，虽然最后也成功到达了安全出口，但是却多耗时十几分钟，且在教练多次提示后依旧我行我素。所以，学会倾听，打破思维框框，提高创新意识，可以少做无用功。另外，挑战成功也是最开始勇于开拓的队友的牺牲换来的，正是他们一个又一个前赴后继的牺牲，给后继队友开拓了一片安全区域，才迎来整个队伍的胜利。

拓展训练带给我的感悟远不止这些，各种拓展项目也使我更清楚认识到了自己，作为防火办指挥中心主任，充分认识到自己岗位职责的重要性，认识到团队的力量，特别是团队中的核心人物——主要领导，在实现组织任务和目标中发挥了无可替代的重要作用，是完成任务的关键所在。20__年防火办公室指挥中心之所以荣获局先进集体荣誉称号，成绩的取得得益于团队的团结协作，也得益于单位领导的重视和引领。作为一个后备干部我更加明确了提升组织领导能力，是今后工作的主要方向，也是提升综合素质的必要过程。通过这次训练获益匪浅，感谢局里举办这次活动，给了我这个成长

历练的机会，以后我会调整好自己的心态，更加积极主动，努力工作，快乐生活。

拓展训练心得体会大全 篇 4

20__年6月20日，公司组织我们去临安青山湖浙地山庄拓展基地为期两天的团队拓展训练。虽然两天的拓展非常短暂，但是它带给了我的是从来没有过的震撼。在一系列拓展项目中，我不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当。可以说此行收获颇丰，尤其让我学会了，只要敢于拼搏，就会取得成功；只要树立信心，就能超越自我。也让我体会到了团队精神的重要，相信集体伙伴，即使牺牲自己也在所不惜。只有这样，我们的集体才是最强大的！团结就是力量！

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。是体现集体的个性。拓展训练实行分组活动，强调集体合作。力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉，同时从集体中吸取巨大的力量和信心，在集体中显示个性通过磨合逐渐形成新的集体文化。我们应把拓展中学到的启示运用到生活和工作的困难中，明确自己的目标和方向，对待工作必须经过充分的策划，必须有团队协作的精神和机制去完成每一项工作任务。

..... 训练给予我的启发和经验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.....

拓展训练心得体会大全 篇5

为期两天的拓展训练圆满结束了，非常感谢局领导为我们创造了这样一个宝贵的机会，是我们彼此之间更亲近、更团结，感激精心策划拓展活动的三位教练，让我们在充分参与的同时感受着一个

又一个深刻的道理，还要感谢在背后支持彼此的每位队友。通过两天的拓展训练，让我感受最深的有以下几个方面：

一、彼此间要有信任

从一开始的信任背摔到最后的毕业墙，无一不体现一个词就是“信任”。在信任背摔的环节中，使我真正体会到了彼此间信任的重要性，当我站上梯台时，内心是忐忑的、纠结的，这种不自在的感觉我想就是源于对团队成员的不信任，当队友说出“我们准备好了”以及队友将我牢牢接住的那一刻，这种感觉荡然无存。这是我们彼此间产生信任的第一步，我相信通过此次拓展培训，也会影响到我今后的工作和学习。

二、团结就是力量

在坦克大战和扫雷活动中“团结协作”表现的尤为突出。坦克大战中，每一次突袭成功都离不开“司令”、“传令官”、“炮手”之间的相互配合。扫雷活动中，每位队友出战时都信心满满，其他队员与其一同分析战术，共同为着胜利走出雷区贡献着自己的力量，不惜牺牲自我。当队伍打通战道时，我们不忘那些为结果努力奋斗过并“牺牲”的战士们，将他们一个个背出“烈士陵园”，也同样表现出团结的力量。

三、传递信息互相沟通

在七巧板活动中，我们7个小组都没有完成任务，当有人提出将所有的图卡和模块都给第七组时，几乎没有人认同他的观点，都只顾着自己小组能否率先完成任务，当教练宣布失败时，我们集体陷入沉默，开始反思整个过程的失误之处，总结下来就是没有学会换位思考，没有以大局为重，具体原因就是小组间需要沟通和信息共享，只有相互配合形成合力才能共同完成任务。

四、要有责任和担当

在最后一项毕业墙活动中，让我记忆深刻的是，每当有队员突破自我爬上4米高的毕业墙时，我们在下面的队员会抑制不住内心的激动，随之欢呼雀跃，但我们都忘了，之前答应过教练整个过程中不允许发出任何声音，我们的队长用一个个俯卧撑担起我们所犯下的错误，随着一起一伏的俯卧撑和一句句责任担当，让我们放下了自我，心中放下的只有集体；更值得敬佩的是那几名敢为人梯的队员，他们用身躯撑起了整个团队，直到最后一名队员登上毕业墙我们才放下心中的紧张情绪，每人用掌声和欢呼声庆贺此刻的胜利。

通过此次拓展培训活动，是我学会团队精神、加强沟通、彼此间要有信任，以及遇事冷静处理，多为对方着想。同时，我也重新审视了我自身存在的不足，比如不自信，与他人沟通少，今后我会努力改正自己的不足之处，以积极向上的人生态度投身到工作和学习中。

总之，一切欢笑与泪水都化作一句感恩，感恩我的人生经历中有如此精彩的一幕，感恩此次经历中出现的每位伙伴，是你们让我学会了坚强，让我懂得了信任，让我知道了肩上时刻承担的责任，我会把这些美好的经历化作动力，积极投身到今后的工作当中。

拓展训练心得体会大全 篇6

时间过得很快，拓展回来快要一周了，还记得当时说要去的时候正好有事，然后又想会不会像军训一样，很复杂的心情，既担心，又期待。当去到那里就马上集合然后教练让去换上迷彩服，还得在规定的时间内换好集合，心想这就开始了吗？

确实如此，教练带我们到了一个拓展训练的场地，然后开始分成两个小组，大家一起玩游戏，在一个个困难面前，大家的那种凝聚力、一起想办法、一起去面对，而不是一个人在战斗，大家一次比一次的好，这个过程中，我深深的理解到了什么叫“团队”，现在想想也还历历在目。

突破自己——第一天下午的时候，我们有进行高空挑战，当看到别人上去时，我在想我肯定做不到，太高了、太恐怖了，但是我又很好奇，自己那做了会心理斗争，我还是选择了去尝试，当爬到快到顶的时候真的是很怕，感觉好像下面人说话都快听不到，只沉浸在自己的世界一样，不知道要干嘛，只能想越犹豫越害怕，当我上去完成后，原来自己真的可以，过后教练问我们了不了解自己，确实还不够了解，至少我是这样，很多东西没去尝试你根本不知道自己的潜能有多大，所以要勇于突破自己。

到了晚上教练说给我们食材自己做饭，虽然大家很累了，但是还是很开心，从捡柴到生火再到炒菜过程中总是笑声不断，让人感受特别的温馨，特别的融洽。饭后大家还表演了节目，为几个同事过生日，既感动又满足，就好像是一家人一样。

第二天下午我们的拓展也快接近尾声了，最后一个项目毕业墙真的是累到想哭。那么高的墙没有任何东西辅助，我们靠团队的力量一个不剩全部翻越过去，看到大家都流下了感动激动的泪水，特别是在下面做人梯的同事们肩膀都淤血了，却什么也没说，真的很感激。

拓展训练是一种精神，考验，激发潜能，挑战自我，团队共同协作，这将让我终身难忘，真的非常感谢公司能提供这个机会给我们。

拓展训练心得体会大全 篇7

在参加高空断桥这个项目时，当我一点点攀爬到八米高空的刹那，说不害怕是假的，我几乎是颤着双腿再往前一点点的挪动，深呼吸，深呼吸，但真的当自己踏出那一步，一跃而过的刹那，突然就不害怕了，从踏板上下来的时候，我甚至是跃跃欲试，想要再来一次。团队的兄弟姐妹们一个个攀爬而上，跳跃而过，在我们为彼此加油鼓劲儿的时候，就好像一个大家庭，怀着对挑战自我的要求，大家一起加油鼓劲儿，执着而勇敢的结束这场初始对我们而言似乎是挺“可怕”的任务。

在我们回程的时候，想起这项对我而言是锻炼勇气的拓展训练，突然觉得我们的人生跟这个运动其实是有一定的共同点的，人生短短数十载，我们都走在自己的高跷板上，父母、亲人、朋友就如这场挑战的团队其他人一样，在我们这条人生路上不断地给我们加油鼓劲，讲解他们的经验，但这件事依旧需要我们自己挑战，自己努力去调整、去完成，只有真正去思考如何去做、如何去调整，我们才可以更加有底气跨过去。

拓展训练心得体会大全 篇8

农行组织本部员工进行了为期两天的拓展训练。尽管时间很短，全体队员都得到了一次煅练。自己更有深刻的体会。现在回想起来，当时的情景历历在目，仿佛又回到了训练场。同志们的鼓励声、呐喊声；教练的口哨声、鞭策声相互交织，激励着我们完成每一个项目。通过拓展训练，我深深认识到：我们成长在农行的集体，做好工作，需要自己的努力，更需要同志们的扶持与帮助。

在两天的时间里，我们一共进行了信任背摔、攀爬云梯、跨越高空断桥、穿越电网、孤岛求生、走迷宫、跨越毕业墙等十个项目的训练，每个项目都有它训练的目的。信任背摔，主要是煅练人的胆量和对同志们的信任；孤岛求生是考验人的智慧和谋略；而跨越高空断桥和攀爬云梯主要是考验人的胆量和勇气。

在所有的项目中，跨越高空断桥，让我体会最深，也给了我更深刻的启示。

在跨越高空断桥时，我亲眼看到，有的同志一次不成功，第二次接着上，直到成功为止；有的女同志刚刚爬到一半，就吓得哭了；有的虽然爬到了顶部，却在那里浑身发抖，不敢跨越，最后还是原路返回了；有的虽然跨越了，但也磕破了大腿。轮到我的时候，心里也实在有些胆怯。还是我们本队队长和队员们的鼓励，才使我有信心爬上了顶端，在高空，伴随着同志们的呐喊助威声，我成功地跨越了高空断桥，也跨越了心里的极限，超越了自我。经过这次成功跨越，使我对工作和生活有了新的认识，个人的成功，离不开大家的扶持与帮助，集体的力量才是我们个人智慧发挥的保障。我们工作在农行，是农行给了我们发挥才能的广阔天地，农行就是我们的家，我们要毫不保留的发挥自己的才智，建设自己的家，让我们的家时时充满活力！更加富有朝气！

两天的拓展训练，使我们体会了工作以外的乐趣，也体会到了训练的艰辛，尤其是穿越电网这个项目，教练十几次中止我们穿越，使我们对这个项目失去了信心，是队长和队员们齐心协力，才成功完成了所有人的穿越。这个项目真的磨练人的意志。也让我们知道先苦后甜的道理。

感谢单位领导组织这次拓展训练，为我们提供了锻炼体魄和磨练意志的平台。有了这次拓展训练的经历，对我们今后的学习和生活有着深远的积极的影响；也使我们有机会学到平时学不到的知识，增加了职工的视野；增强了我们对集体主义观念的认识，生长在农行这个集体，我感到无比的骄傲和自豪！我深信：农行的明天会更好！

拓展训练心得体会大全 篇9

在此次的拓展中，我们公司的19位管理人员全程积极参与到拓展培训中，所有学员全情投入，在各个拓展项目中，很多人感触，对“团队精神”有了深入了解甚至是全新的理解。

由于绝大部分学员是首次参加此类培训项目，因此，各个项目对学员的挑战性比较强。特别是对于一些女同事来说，但在队友的鼓励下，步伐敢于跳起迈出就成功了一半。经过两天的培训，学员们的关系有了进一步提升，彼此的合作意识得到质的提高。不管是在“信任背摔”、“团队桥”、“毕业墙”、“解结”……等项目中，很多学员发现：把事情做好不仅仅靠意愿，更多的是靠方法和工具！

寓教于乐的培训方式，给了学员别样的体验，学员们纷纷反映受到了很多的感悟，感受很多，学到了很多。

经过本次培训之后，让学员在亲身参与完成项目挑战的过程中，挑战自我，突破自我，拓展思路，熔炼团队，提升个人素质。更使每个成员有所领悟，学员之间的相互信任和默契配合，是团队项目成功的关键。

要完成挑战项目，需要大家做事细致。一个电网看似简单，但是稍不注意，就触“电”失败，大家认识到了细心细致的重要性后，齐心协力，细致入微，最终成功过关，在活动中应该细致，在今后的工作中也一样需要大家细心细致，关注细节。成员们的汗水，努力完成项目的心态，也使此次的拓展活动画上完美的句号，一天的挑战，他们都是凯旋的勇士。

20__秋季拓展训练圆满结束，经过一天的培训，学员们收获颇丰，都期望在接下来的工作当中能够学以致用，更好的为团队做贡献。通过这次的拓展平时熟悉的同事更加知心，不熟悉的同事们变成了亲密的朋友，训练项目让大家真正了解什么事都要团结！

拓展训练心得体会大全 篇 10

个人心理训练

通过训练课程能够有效地拓展人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与团体之间，下级与上级之间，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，使团队更富凝聚力。

团队合作训练

拓展训练是一套塑造团队活力、推动组织成长的不断增值的训练课程。是专门配合现代企业进行团队建设需要而设计的一套户外体验式模拟训练，这是当今欧洲、美洲及亚洲大型商业机构所采纳的一种有效的训练模式；训练内容丰富生动，寓意深刻，以体验启发作为教育手段，学员参与的训练将成为他们终身难忘的经历，从而让每一系列活动中所寓意的深刻的道理和观念，能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中，并且能在日后的工作中挥发应有的效用。通过拓展训练，学员在以下方面将有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护自然。

现实社会意义

现代社会是一个高度人际互动的社会，是一个团队英雄主义的时代。如何实现团队的整体优势和优势互补?在这个生活节奏越来越快，工作分工越来越细，工作压力越来越大，人与人的情感交流越来越困难的竞争环境中，企业、组织和个人更需要团队。拓展训练揉合了高挑战及低挑战的元素，学员从中在个人和团队的层面，都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。拓展训练强调学员去感受学习，而不仅仅在课堂上听讲。我们都知
道，当我们不了解其它人的感受时，即使我们有很好的见解，我们也很难说服他人。研究资料表明，传统课堂式学习的吸收程度大约为 25%，而要求学员参与实际操作的体验式学习吸收程度高达 75%，能更加有效地将资讯传授给学员。拓展训练正是一种典型的户外体验式培训。

拓展训练这种形式既安全又有一定的趣味性，易于被学员接受。但拓展培训的最终目的，是让学员将培训活动中的所得应用到工作中去。如果缺乏专业培训师的指导及意见，则很难达到理想的效果。

拓展训练是体验式的学习过程但并非体育加娱乐，它是对正统教育的一次全面提炼和综合补充。大多数人认为，提高素质的手段，就是通过各种课堂式的培训来掌握新的知识和技能。其实，知识和技能作为可衡量的资本固然重要，而人的意志和精神作为一种无形的力量，往往更能起到决定性作用。在何种情况下能使有限的知识

和技能释放出最大的能量?如何开发出那些一直潜伏在你身上,而你
自己却从未真正了解的力量?

以体验、分享为教学形式的拓展训练的出现,打破了传统的培训模式,它并不灌输你某种知识或训练某种技巧,而是设定一个特殊的环境,让你直接参与整个教学过程。吸收了国外先进的经验,在参与、训练中通过设计富有挑战性与思想性的户外活动,培养人们积极的生活态度与团队合作精神。教官充分调动学员的积极性,投入到每个项目中,让学员体验,面对各种不同的环境及挑战,学习解决问题。通过看、听、行动、体验、分享交流与总结相结合的立体式培训,以小组讨论;角色的模仿;团体互动、脑力激荡等方式让学员切身的感受、体会、领悟。

拓展训练心得体会大全 篇 11

此刻，我拿起了笔，却不知从何写起。短短两天，收获太多，这种感受不单单是文字能表达的。

能有机会参加局里组织的这次拓展训练很荣幸。在参加活动之前，我完全是抱着旅游的心态，但看到要求严格的教练以及训练课程后，我的想法也迅速从一开始的玩玩转变为认真对待。认识自己比认识别人更加困难——这是我学到的第一课。往往心中想法百转千回，但是不说不做别人永远不会知道。拓展训练这种先行后知的做法改变了固有的思维模式，让自己更加了解自己。

比起认识自己，这次活动让我更加认识到团队的力量。这一点，我想从我失败的项目说起。信任背摔，挑战者站在1.6米的高台上，背对队友，直直倒下，完全靠队友的胳膊保护。这个看似简单的项目真的是我克服不了的恐惧。当教练细致耐心地说完要领和要求后，我的大脑完全空白，背后那1.6米的距离仿佛是无尽的深渊。倒下的那一刻腿不自觉地弯了起来。等我重新站在地面上，我意识到，我已经给队友造成了伤害，我不停地对队友们说对不起，表达我的歉意，但我心中再明白不过，伤害已经造成了，再多的抱歉也无法弥补。很多事情没有重来的机会，如果这件事在工作中，损失已经造成了，是难有机会重来的。即使有少数重来的机会，也会付出更多的代价。这个项目结束后，因为歉意我很久都调整不好心情，但队友们似乎并没有在意，他们眼中依然充满了善意和信任，这让我心里好过多了，决心在下面的项目中更加努力。

给我内心带来最大震撼的项目是海难逃生，也叫毕业墙，意思是只有全员在规定时间内通过才算毕业。4.2米的竖直高墙，38人全员通过，不借助任何工具，到底需要多久，会不会有人放弃，每个人、每个环节出错都会导致全员失败。9分15秒是我们的成绩，也是加冕在我们全员身上的荣誉。这9分15秒中包含了每个人克服恐惧的勇气，坚决执行计划的决心和每个人对其他队友的付出和信任。当我看到队友们身上的脚印、他们发红的胳膊、他们流下的汗珠，我的心中只剩感恩。只有身处其中的我们才能清楚地认识到这两天改变了什么，这是从内心到身体的充实与收获。

两天的拓展，让我认识到自己的潜力，明白了不能为失败找借口，让我见识到团结的力量，让我更加的感恩，让我收获了与队友的宝贵友谊……

最后，感谢局领导、局工会给我们新进职工和青年人这个学习和交流的机会，感谢教练们的辛勤付出，感谢队友们的相互信任和支持。我将把这份感恩化作动力，为水工局的建设和发展做出更大的努力和贡献。

拓展训练心得体会大全 篇 12

参加中青班两天培训概括起来就是：在参与中学习，在学习中心感悟；在过程中锻炼，在锻炼中成长；在互动中交流，在交流中显差距；在项目中启迪，在启迪中碰撞思想；在游戏中感恩，在感恩中激发前进；身体极限的挑战，心灵上的洗礼。认识自我，挑战自我，超越自我；

衷心的感谢教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战 and 磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。一个室内数数的培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。

4、感恩：感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

下半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢组织提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们！

当教练问我们是否想过自己从哪里来？从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出，从幼儿园—小学—中学—高中—大学—大学毕业到工作，而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己的工作，愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心“疲惫”，真切体会到自己与别人之间的差距，明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心“疲惫”。为什么会这么说呢？因为早上起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼，活动的太少。回顾前两天的培训，心久久难以平复。平时缺乏锻炼，没抓住机会锻炼自己的各方面的能力；还有就是自己的性格使然。不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去！

拓展训练心得体会大全 篇 13

一开始开会时说要去进行拓展训练，介绍七个项目后，我听完真的是想退出了，不想去了，因为我有恐高的，而且是运动阿白，以前在游乐场里玩过后都是失败告终的。那这次因为和那么多的同事一起去，所以想死就死吧，出糗也没事，就是抱着这种心态去的。

一下车，那里的教练就给我一种非常严肃的感觉，而且纪律严明，像块大冰山，不苟言笑。我们还在相互调侃，教练已经让我们五分钟之后集合了。既来之，则安之，看以后的一天半是怎样过的吧。

培训师我们简单地上了一堂介绍课之后，我们正式开始项目训练了。第一个项目是“背摔”，这个项目其实是最简单的，难度也低，我在我们队里要求第二个上场，好像挺有自信的。我上场后感觉一点也不难，而且有那么多同事在保护着我，我很放心，相信他们不会让我摔着的。第二个项目是“天梯”，这个项目需要一男一女来完成，我和队长一组，这个项目我自我感觉良好，在限时内完成了任务。下午第一个项目是“雷阵”，要求我们在一定时间内走出雷区，这个项目是要团队合作才能完成的，在队员的成果上再探索，积累成果，这样才能走出阵地，达到胜利的彼岸。第四个是最危险的一个项目，叫做“空中抓杠”，这个项目我们队员都出色地完成了，只有我没有完成，我爬上钢管时脚其实已经在抖得厉害了，再加上往下看了几眼，发现我和地面的距离突然长了好几倍，站起来后脚一抖，所以没有完成这个项目，不过我对自己说，已经不错了，起码我肯上这个项目，已经是对我的一种挑战了。晚上的“疯狂股市”更好玩，让我们扮演商业奇才，在股市里厮杀，成业商业大亨。

虽然白天的运动量大增，人很累，而我也有“战利品”（一块好大的淤青），不过这丝毫不影响大伙的好心情，伙伴们晚上还打打牌，聊聊天，躺在上下铺里，特有感情。

第二天上午下起了雨，不过我们还是按原计划进行训练，头一个项目是“扮演盲人、哑巴、聋子”走路，这个项目需要队员们想

到帮助才能完成，经过三轮的走路，我们队员们之间已经建立了深厚的感情，把信任交给对方，还人性中最善良的一面。最后一个项目是“逃生墙”，在雨中，我们脱掉雨衣，需要徒手爬过4米高的墙，这又是一个高难度的项目，幸好在我们队员们的努力下，我们每个人都完成了此项目。

回顾训练的全过程，历历在目，特别是在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。我也充分认识到了团队协作精神的重要！无论我们从事怎样的工作，其实都是处在一个团队中，团队中每个人各司其职，才能使我们每个人的付出得到最大的收益！与其在谩骂和勾心斗角中钝化自己的才干，不如在实际工作中绽放自己的才华！

拓展训练圆满完成，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承；是一种思维、一种考验、一种气概的体现。

拓展训练心得体会大全 篇 14

20__年7月26日是个让我铭记的日子。清晨，迎着朝霞，我局的青年职工乘坐大巴前往拓展训练基地——天桂山，进行为期两天的拓展训练。通过拓展活动的开展，使我感触深刻，现将心得体会记录在此，作为今后工作生活的指导思想和努力方向。

团队建立 凝聚力量

拓展训练的第一项任务就是团队的建立，教练让我们随机报数后分为两组，要求我们在十分钟后选择出自己团队的“队长，队秘，队旗，队歌，队训”。各队员都充分发挥了想象力，由最初的各抒己见到最终的意见统一，体现了团队领导的组织协调能力，增强队

员的归属感，让团队成员感受到团队良好的氛围对实际工作的影响力。至今，我们的队名是“热火队”，我们的队训是“青春似火，超越自我”，我们的队歌是“我的热情好似一把火……火！火！火！火！火！”几句嘹亮的团队口号仍在耳边回荡，响彻整个天桂山。

挑战极限 战胜自我

“高空断桥”项目是为了锻炼人们战胜恐惧心理，实现战胜自我达到无所畏惧的境界而设立。当我爬上8米高的云梯，站在高台上，脚底发软……我不停地暗示自己：相信自己，我能行！是的，我已准备好战胜自我，战胜一切心理恐惧。我盯着“断桥”，迈出了第一步，在通过“断桥”那一刻，我对自己有些重新认识，看似不可能的事，只要有恒心和敢于面对困难的勇气，迈出一小步，就是一种跨越，甚至人生的一大转折。

信任是合作的基础——信任背摔

“信任背摔”，它是一项考验对他人信任度、训练人换位思考意识的项目。当队友背对我们站在高台上大声问：“你们准备好了吗？”，当他听到整齐的一声“准备好了！”可以毫无畏惧地向后仰那一刻，我突然因他拥有的那股信任同伴、相信集体的勇气及队友们那种誓死捍卫挑战者的责任而感动。在工作、生活中何尝不是一样，一句“准备好了！”让我们没有理由不去信任这个团队，让我们没有理由不敢去挑战！

1+1>2——“毕业墙”

在活动中，我们还训练了“模拟电网、不倒森林、支援前线”等团队项目，其中拓展最后一个项目是翻越毕业墙，给每个人留下了深刻印象。当你面前立着一面4.2米高直墙时，你甚至会想：这怎么可能翻越过去？可能你忽略了一点，我们有一个完美的团队，只要齐心协力就没有克服不了的艰难险阻。在翻越毕业墙时，你会为那种互助支持、互助协作、互助配合、众志成城的团队精神及甘当人梯、勇于自我牺牲的奉献而震撼。

这次拓展训练，我想每个人都会拾起那些在平常生活中或许渐渐被遗忘的东西：信任、理解、包容、鼓励、奉献，让我们懂得去感谢那些帮助我们的人；同时也会增强我们的自信心、磨练战胜困难的毅力、提高克服困难的能力以及增强对集体的参与认识与责任心。通过这次拓展训练，同时也增强了全局青年职工的凝聚力，为推进本单位今后发展贡献力量。

拓展训练心得体会大全 篇15

今天最有意思的就是下午的游戏拓展训练了。在做游戏之前，我们的营员被分为两组。我们组叫“_man”，另一组叫“东方style”。在小组起名和编口号的时候，大家都各抒己见，这个时候，我观察到，有些人比较强势，喜欢对他人指手画脚，并且否定其他人的想法；有些人则站在一边默不作声，带着无所谓的心态默默接受讨论结果。但是团队合作就是这样，如果大家都争执不休，没有

人妥协，那么活动就进行不下去，尽管有时你会觉得那个结果跟你的想法不在一个频道。

分组完毕，我们开始游戏。第一个游戏叫做“盲人指路”：两组队员一对一地进行搭配，两人一对，其中一人带上眼罩充当盲人，另一个人则带领盲人去走一段设有障碍的路线。

第一次是我当盲人，另一个人扶着我穿越路障。戴上眼罩的一刹那，我陷入了极度的不安全感中，尽管同伴非常小心地带领我穿越路障，我仍然小心翼翼，无法停止对未知黑暗的恐惧。第二次我们互换角色时，由于我体会到了身处黑暗的无助，所以我对扮演盲人的同伴产生了一种强烈的保护欲，非常小心地带她穿越路障，并且给她鼓励，给她描述前方的情况，减轻她的顾虑。这个游戏中的“盲人”和“带路人”实际上就对应了“学生”和“教师”这两个角色，学生在面对学习中的困难时，就像身处黑暗的盲人，需要老师这个引路人带他跨越黑暗中的障碍——也就是学习中的困难，我们不能指责一个盲人看不到眼前的障碍，就像不能指责学生无法解决学习中遇到的困难，通过这个游戏，我更加深刻地体会到感同身受的重要性，作为一名教师，在帮助学生解决学习上的困难时，一定不能指责学生，一定要设身处地地为学生着想，理解他的无助，只有这样才能获得学生的信任，让学生在教师的引导下冲破各种阻碍。

在此次素质拓展训练活动中，每一个项目都带给我许多启示与思考，同时也使我受益匪浅。“贡献的是个人，展现的是整个团队”。这是我这次拓展训练最深的感受和收获。团队拥有各种能力与性格的成员，怎样将各具风格的成员加以整合，步调一致，充分发挥其作用，形成强大的凝聚力，是一个团队成功的关键所在。

拓展训练心得体会大全 篇 17

__月 28 日，风和日丽。经过综合实践十多天以来的策划和组织，各学校综合实践骨干教师和主抓领导一早就来到拓展训练营进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了学校校长的重视和支持。这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住 10%，对看到的大约可以记住 25%，对亲自经历过的大约可以记住 80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己的心得和感受与所有的同仁们进行分享。

刚到营地，我们被拓展师分成两队，每个队自选队长、队秘、旗手，大家定队名、队训、队歌。我们的队名是“飞龙队”，队训是“蛟龙出海，势不可挡”，队歌是《我要飞得更高》。接下来我们就到教室进行“破冰”游戏。游戏规则是我们每个队员右手放在腰间，竖起大拇指，坐在右边的队友用左手掌平放在上面，听拓展师讲故事，在故事里听到“水”字，左手的手掌就抓住竖起的大拇指，被抓到和没抓到的自然要有相对的“惩罚”，就这样游戏就开始了。拓展师开始讲故事了，讲到荷花池的时候我们竖起大拇指的队友就都无意识的撤离腰间了，因为“池”字带水字旁，我们都太紧张了，拓展师继续讲，终于有“水”字了，我右侧的队友没抓到我，所以受到相对的惩罚，到前面表演小节目，这真是缓解工作压力的好去处，被他们说的绕口令笑得前仰后合。

8米多的岩板，让我们每个人攀爬到岩板顶，队长第一个挺身而出，我们给他加油，到六米多的时候他的脚踩空了，差点掉下来，把我吓坏了，拓展师把我们的队长放下来了；看着队友一个一个的从高空掉落下来我胆怯了，开始往后退缩了，轮到我的时候队友都给我鼓劲，终于战胜了自己胆怯的心里，攀到四米处说什么也上不动了，不过通过此次个人挑战锻炼了自己的胆量，不管做什么事都要先战胜自己，虽然没成功到顶，但毕竟也亲身体验了，有些时候我们要的不是结果是过程。

拓展师给我们一支大笔，上面有 12 条绳，这就是要求我们 12 个人用绳拽笔写四个大字“激扬自我”，不许把墨汁滴到宣纸上，宣纸也不许坏。我想自己用毛笔都写不好，何况这么多人能写出来那四个字吗？正在疑惑的时候，队长开始指挥大家动手拽绳，我们开始在报纸上练，刚开始笔都不直，根本写不上字，后来大家找经验，我们拽上面绳的人要把笔立直，下面拽绳的人用劲写笔划，最后经过全队的努力，我们终于准确地写出那四个字，我们不由自主地用热烈的掌声祝贺我们团队的成功。

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/555024324031011341>