

2024 拓展训练心得体会 (34 篇)

2024 拓展训练心得体会 (通用 34 篇)

2024 拓展训练心得体会 篇 1

只要大家齐心协力，同舟共济，没有做不到、完成不了的事情，一个人的身躯是渺小的，集体的力量是强大的！我们不放弃、不抛弃、不遗弃每一个战友。

2024 拓展训练心得体会 篇 2

拓展训练结束了，我们也忽然明白了单位领导之所以举办这次活动的良口用心，同时也明白了之所以一个团队由不同部门员工组成在一起的原因。一个部门的努力、贡献再大也推动不了整个单位的前进，只有全单位各科室共同努力、形成合力才能推动整个管委会的发展和壮大。拓展训练以简单的方式揭示了一个团队想成为一个优秀团队所应具备的理念，而这些理念也正是我们这个单位最需要的。这次，这些理念是我们由被教官引领、被动的体会到的。我相信这次拓展训练一定不会被遗忘，在以后的工作中我们一定会化被动为主动，通过我们的自信发挥出我们个人的能量完成好我们的本职工作，在科室与科室之间的工作衔接与配合上，一定会彼此信任、支持，通力合作。

2024 拓展训练心得体会 篇 3

4月20日参加了公司组织为期二天的素质拓展训练，过程受益匪浅。

深感训练中最后一项信任背摔游戏，这个游戏主要是要克服自己的心理障碍，让自己从内心里相信自己和集体，游戏看似不难，但要做起来却要经过一个心理斗争的过程，手被绑住，身体向后倒下，谁做都会有一个忐忑的心情，但只要心里坚定地信任大家相信自己，就能体会到这个项目所带给我们的快乐和感悟。另外精神集中拍掌游戏；女士1元，男士5角数钱数等游戏项目都深刻体现了团结、协助的力量。

通过此次训练我明白虽然没有完美的个人，但我们却可以创造一个完美的团体。要想真正把训练中所得到的启示运用到生活和工作中，还需要一个很长的磨练过程，正如教官所言：只有认真才能做对事情，只有硬心才能做好事情。我相信，只要我们坚持去做，努力去做，就肯定会有所收获。

2024 拓展训练心得体会 篇 4

11月9日，有幸听了范利教授的《教师的语言艺术》课，我感触颇深，同时也对自己有了更高的要求。范老师以演讲为例谈论教师的语言艺术。

首先，教师要学会语言艺术就要学会演讲。演讲是一种面对公众，以有声语言为主，以态势语为辅，公开发表自己的意见、观点、主张的口语表达方式。它也是一种以宣传鼓动为目的，带有艺术性的严肃的社会实践活动。教师的魅力很大程度上是从其说话艺术上体现出来的。作为一名教师，必须认真地揣摩自己的语言，在实践中坚持不懈地训练自己的语言。

演讲就是一门艺术。如果你的语言极具感染力，吸引力和信服力，那么就会产生润物细无声的效果。所谓亲其师信其道，你的语言亲切，饱含思想与感情，与学生的智慧和心灵进行活生生的交流，学生就会信服你，跟随你，这样就会形成良好的互动。

如何写好演讲稿？演讲词具有三性：一是针对性：针对观众，针对场合，针对主题；二是启发性：通过充实的内容，动之以情，晓之以理，让听众心悦诚服地接受演讲词需要阐明的意见和观点，明确努力的方向和行动的目的；三是感染性：表现在思想内容丰富、深刻，有独特之处，发人深思；语言表达要形象、生动、富有感染力。要注意精心安排结构。要掌握“凤头”、“猪肚”、“豹尾”的原则。“凤头”比喻新颖精巧，出语不凡，引出正题。“猪肚”比喻正文内容充实，材料丰富，血肉丰满。“豹尾”比喻简短有力，深化主题，引人深思。

如何演讲？就是要做到开头精彩，抓住听众；构思精巧，巧妙切入；内容丰富，跌宕起伏；结尾精彩，留有余香。

在课堂教学中，如何巧妙地运用语言，使之成为打开知识宝库的钥匙？如何使学生感到上课是一种艺术享受？在育人工作中，如何巧妙地运用语言，使之成为沟通师生心灵的桥梁？使学生感到老师的可亲可敬？怎样运用语言才能充分调动学生学习的积极性，使之动口、动脑，使教学方法适应培养 21 世纪所需人才的需要？怎样才能把话说到学生的心坎里，收到较好的教育、教学效果？听了范老师的课，我似乎在黑暗中找到了一盏指路的明灯。

提高教育、教学质量的关键是教师。而“教师的语言修养在极大的程度上决定着学生在课堂上的脑力劳动的效率”。（苏霍姆林斯基）因此，在教学改革的同时，提高教师的语言艺术，对于提高教育、教学怕效果无疑是很有必要的。作为教师应该树立一种信念：用一生的时间去打造自己，锤炼教育教学语言，立志成为一个讲究审美与教育艺术的教育家。让我们把文化、思想和对学生的爱与责任的理想、信念都内化为自己的东西，形成自己独特的教育教学语言，因为这是我们教育工作者的武器、工具，是用来开启学生心灵的钥匙。

2024 拓展训练心得体会 篇 5

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，我们就会成功。

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！

2024 拓展训练心得体会 篇 6

我很感谢公司组织了这次的拓展训练，在为期一天的军事拓展中，我深刻地体会到何为军人的钢铁意志，此次训练对我身心的是一次洗礼，让我对于今后的工作与生活有了新的认识和启发。

一天的总结培训结束后，伴随着紧急集合的口号声，我们所有成员都被集结到室外的操场，几个身着迷彩服的教官，身板笔直的站着军姿出现在我们面前。从这一刻开始，直到第二天下午我们的精神状态都是紧绷的，我们站好队后，开始组建连队，教官从队伍中选出连长、指导员、排长，把一个连分成三个排，三个排分为九个班，每班选择一个班长，然后班与班比赛，排与排竞争。我们一起站军姿、喊口号、画队旗、唱军歌直到晚间十点钟，然后才回各自宿营休息。

夜间轮流站岗环节也很有意义，每个宿营的队员排班轮流执勤，还必须背诵口号，教官会不定时查岗。山上的夜晚静悄悄，气温有些低，还有许多蚊虫，即便在这样的环境下，大家都十分认真地对待执勤，站岗不仅是等待教官的查问，更是一种守候，一想到自己的守候能让其他队友安静入眠，即便有蚊虫相伴，心里还是美滋滋的。

凌晨2点时，教官吹了两次集结号，虽说我们是一支年轻化的销售团队，但其中不乏有一些年龄偏大的同伴，即便两次集结有些突然，但是我们无论男女老少都即可起身，像一名真正的军人一样服从命令，期间也有一些同志睡得迷迷糊糊，连衣服都穿错了，但这也是我们集训中插曲，让我们的集训更加富有趣味，待日后回想起来时，又多了一个笑话。

集训第二天，我们一起经历了风语战士、偷天陷阱、命悬一线等项目训练，磨练了我们的意志，增强了团队成员间要有主动沟通的意识与能力。在整个训练过程中，我们深深地体会到信息与资源的共享的重要性，如何有效利用资源的合理配置来提高完成任务的速度和效率是团队成功的关键，同时，一支队伍的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。此次拓展训练中我有幸被推选为二排排长，在授衔的那一刻，顿时感受到了肩上的重任与荣誉。在整个训练过程中，看着团队成员的努力与配合，便觉得面前的困难都是浮云，只要齐心协力，哪怕是千难万险，我们团队都会一笑而过，轻松解决，正所谓我们面前无困难，困难面前

有我们。

通过此次拓展训练，我深刻地体会到团队的重要性，身为团队中的一员，我们的一举一动都牵扯到团队的利益与形象，我们必须挣脱掉以自我为中心的个人意识，将团队的利益放在很前面，要时刻想着如何为团队做些什么，而不是总想着团队能给我什么。在日后的工作当中，我仍将二排排长这个荣誉铭记于心，时刻提醒着自己肩上的重担，我要用加倍的努力完成公司交办的工作任务，为产品线及公司的预算完成奉献自己的力量，为我年轻的生命添光加彩。

2024 拓展训练心得体会 篇 7

拓展训练每一次游戏里，包涵了处理问题时最科学的道理，每个过程、每个步骤我们是否感受到如下问题：

第一步：当团队面临一个问题时（潜在问题同时出现，解决问题的时间有限），大部分成员主人翁意识强烈，争先恐后的说出自己的想法。家有敝帚享之千金，每个人都认为自己的方法很好，于是不可避免的出现了争执，妄图策划出一个最好的方案，时间在流逝……

第二步：时间迫使团队进入解决问题的程序，方案的好坏不再重要，与时间赛跑去解决问题，直到问题解决或者时间耗尽。若问题得以解决，则皆大欢喜，若过程中出现不顺畅，相互抱怨有可能发生。

第三步：解决问题的机会只有一次，方案是否最优，已经不可验证。唯有总结问题所在，寻找不足，提高自己。

感悟一：队长存在的意义及其所应发挥的作用

关于团队：一群人聚在一起，首先是一个团体。团体需要有自己的组织关系，失去了组织关系，就无法确立核心，一个没有核心的团体无法成为优秀的团队。

团队中每一个个体都是独一无二的，个体差异与个体间的排斥无时无刻不存在。团队的建立，就是最大程度的求同存异的过程。通过必要的引导和管理，让团队展现最大的战斗力，若团队失去管理必然导致混乱。

感悟二：PDCA

所有的个体和组织，下意识的反应都会是妄图通过最优方案解决其所面临的问题，通常忘记最早的出发点是解决问题，而不是找到最优方案。策划重要，但是更重要的是执行的结果，方法再好，好不过把问题解决掉。

P 能决定解决问题的难易程度和时间，D 能决定解决问题的顺畅程度和完成时间，同时产生价值，C 能决定所产生的价值是否具有可扩展性，A 能决定所扩展的价值是否可以进一步实现，即价值最大化。

换做个人或者团体，大概解释为 P 决定了解决问题的意图，D 让个体或者团体具有存在的意义，C 决定了个人或者团体是否具有持续存在的意义，A 决定了个人或者团体的最终高度。

5月16号，在基地成立五周年临近之际，基地应急分队开展了一次野外露营拓展训练。通过此次训练，体会深刻。快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

野外拓展训练是模拟军事管理训练而衍生出来的一种培训项目，野外拓展培训是指在自然地域（山川湖海）自然灾害、通过模拟应急抢险、探险活动进行的情景式心理训练。它利用奇、秀、俊、险的自然环境，通过独具匠心的设计，在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中，使每个队员达到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训目标。其功能体现在两个方面：提高个体的环境适应与发展能力、提高组织的环境适应与发展能力。从某种意义上说，野外拓展的本质就是生存训练。

一个单位拥有优秀的员工，不一定成就优秀的单位，但优秀的单位，一定拥有优秀的管理者和优秀的员工。拓展训练的目的就是塑造团队精神，建立成功团队，强化员工之间、部门之间、上下级之间的有效沟通，提升单位员工负责任的心态，激发员工积极主动迎接挑战的正面态度。一个团队就是一个拳头，每个队员要做到拳头中的每个合格手指，虽然长短不一、但都要发挥出作用和优点。

一、团队协作。

个人能力再强，也只能发挥一点的能量，现代社会更加需要的是团队作战，一个协作性非常强的团队可以创造出非凡的成绩。经过此次拓展训练，使我更加深刻的理解了团队协作的内涵，在今后的工作中会保持与同事们的紧密协作关系，共同完成集体大的目标。

二、目标一致。

在拓展中，我们要完成每一项的任务，都需要大家朝着同样一个终极目标去努力，团队中的任何一个人分心了，或者是不情愿的动作都会导致整体的失败，让我们明白了目标一致性的重要性。

三、合作意识。

以“生死电网”为例，站在电网面前，你会觉得自己是不可能完成的，但是有了团队的合作就不一样了，看似不可能完成的任务就会因为我们有了合作的意识，再配上协同一致的配合就能可以很好的完成。

四、资源分配。

在我们的团队中，个体差异一定是存在的，有的时候由于各样的原因，每个人掌握的资源也是不一样的，但是为了完成一个共同的目标，这就需要我们对于已经掌握的资源进行合理的分配与调整，使其可以发挥最大的效用，以求最快最好的达成目标。

五、创新思路。

成语说“集思广益”，众人的智能叠加一起，可以发生奇妙的反应，在拓展训练中，面对目标，有的时候，我们不光是发挥身体潜能，更需要的是如何发挥想像力，可以有创新的思路来更好的解

决问题，达成目标。

以上是我这次参加拓展训练的一些心得，感谢公司给予的成长锻炼机会，

虽然在训练中受了点伤，但是我从中学到了不少的知识与能量，这将成为我一生受用的精神财富。

2024 拓展训练心得体会 篇 10

团队不会抛弃每个人，不会放弃每一个人，即使你一无所有，做好自己的事，就是对团队最大的贡献！自己在享受成功的时候，也要感恩、感谢身边的每一位队友，是他们成就了更好的我们。

2024 拓展训练心得体会 篇 11

拓展训练活动结束了，虽然大家都有点累，但是大家仍然很兴奋的交流着训练的体会。有的说这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说训练培养了团队意识；还有的说对协作的重要性有了更具体的感受。可是我觉得这次拓展训练给我留下的印象极深，因为这是我第一次参训，虽然我没有获得冠军，但是得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、我认为拓展训练就是开发那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。知识和能力并不重要，不惜一切的为团队贡献自己的一份力量才是最重要的。

- 2、每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥每一个人的主动性和积极性，尽量让自己做得更好。

- 3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位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。

- 4、有一个很好的领导也是很重要的，只有领导起到了好的带头

作用，大家才会团结在一起，才会发挥好本团队的力量。

总之，这次素质拓展训练，也是我人生中第一次参加这样的训练，它给了我难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习和工作中去，去开拓更广阔的天地。

2024 拓展训练心得体会 篇 12

20__年4月9日，10日两天，再次参加了公司安排的全员拓展训练。在美丽富饶的太湖之畔，青山绿水、鸟语花香的环境，使我全身心都得以放松，以饱满的情绪投入到了教官的训练当中。

从最基础的军姿站立，到分编排队，通过统一节拍合作喊口号“金种子团队最棒”，为大家从基本的认识到后面的默契合作奠定了基础。9日下午，进行的是挑战自我的高空跳跃和团体合作的海上求生，尤其是知道有高空挑战时，我第一个想到的就是同组有恐高症的伙伴徐峰，在我以为他一定会放弃时，他却坚定的爬了上去，当他双腿颤抖脸色苍白的站在近8米的平台上，面对着前方长度1米2的断桥时，底下所有的伙伴们都在为他加油，为他呐喊。在自我心理斗争近2分钟后，他毅然地向前跨了过去安全着陆。原来所有的不可能只要你勇敢的迈出去一步，就一定有希望变成可能！晚上教官给我们安排了一场魔王挑战训练，当我一次又一次、一遍又一遍对着魔王呐喊着“坚持到底，永不放弃”的咒语时，仿佛面对的就是一面心灵魔镜，我的脑海中想到的只是不放弃，不放弃，不放弃！最终真的打败了魔王，原来，只要有坚定的信念，强大的毅力，所有的困难都会变得渺小…

第二天，进行了团体合作的抢滩登陆和责任报数。在整个项目合作里，我们大家一起研究方法、角色定位、均衡分配力量、责任到人，把每个人身上的优点都化的挖掘了出来。尤其是责任报数，从一开始大家都认为的不可能完成，到最后成为标杆，我们一整个团队都在彼此鼓励着，温暖着！其实在工作中，无论遇到任何难题，只要上下齐心，通力合作，最后也一定会很出色的完成！最后的一个环节，是毕业墙，又名求生墙。90多个伙伴通过踩着由我们的兄弟们组成的“基石”，再由上面的伙伴拉拽攀过高4米26的高墙后，大家看到被踩踏破皮流血的“基石”肩膀、脚趾，都泪满面，可教官的一句“你们为什么不脱下自己的鞋”，更让我心中充满惭愧与自责。如果我把鞋子脱下，如果我再轻一点，如果我在底下更用力的把向上爬的伙伴托着一点，我们的“基石”、我们在上面拉人的伙伴是不是会少受一点伤，少流一点汗水，少承担一点重量……如同工作中，如果我们多想着一对方，放低一点自我，是不是会更块的达成目标……

两天的拓展训练，让我体会更深的还有教官不断灌输大家的两句话“传递正能量”“少一点抱怨，多一点包容”。在以后的工作、生活中，我一定要把这两句话放在心底，用到工作中，真正的让自己的心灵和行动得以拓展！

最后，还想说句感谢！感谢金种子给予的工作平台，感谢金种子这个大家庭里面，每一位小伙伴们给我带来的一切之感动和温暖。

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一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。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵，暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过。体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着,在每项活动结束后,指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体,开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持,只有充分信任你的同伴,相信你的集体,他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体,我们在这个集体中才会有归属感和责任感,才会抛弃一切杂念,全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了,在回来的路上,大家仍然很兴奋,眉飞色舞地交流着训练体会。有的说,这次训练,是一次挑战自我的机会;有的说,训练培养了团队意识;还有的说,对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深,得到的知识与心得体会也非常丰富,总结起来,有以下几点:

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后,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。

- 2、做事要先做计划,再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理,做过电网项目时,大家先不急于过网,而是每个人找到自己的位置,充分论证,最后一举通过。

- 3、从失败中我们也得到教训和启示:在工作中,各单位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。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是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。

2024 拓展训练心得体会 篇 14

拓展训练被人们理解为：一艘小船在暴风雨来临之际抛锚起航，投向未知的旅程，去迎接一次次没有未来的挑战。

相信每个人都参加过大大小小的培训。有谁会想到，短短两天的训练能把妙趣横生的游戏同我的人生、事业、伙伴联系在一起，给我带来无穷的乐趣、信心、勇气和思索。在当时，每个队要有自己的队长，大家一起设计自己的队名、队歌和队呼。每个项目都离不开团队的支持和鼓励、集体的智慧和力量。虽然只有短短的两天时间，其效果却是其他很多培训远不能及的：每个项目侧重点不同，但都会给我带来深刻的思考和启示，使我受益非浅。

高空断桥是让我感受最深的一项个人项目，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越自己，实际上就是看自己有没有信心、勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在自己身上，而你自己却从未真正了解的力量。

当你跨过那间隔 1.2 米的距离，忐忑的心放下了，如果让我再来一次，我会毫不犹豫的跳过去，因为当时的困难以不再是困难。

最富有激情、最激动人心的团体项目，那就是我在攀登毕业墙的时候。团体项目给我的感觉是：其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，大家齐心协力才能共渡难关。其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。大家都该围绕着领导核心，一起出谋划策共同开展工作。其三，在做任何事情之前，有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做些无用功。在实际工作中一个部门一个团队，各成员之间的能力和特长就应该是能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展。显而易见的是，社会的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织；现代社会的竞争，是整体素质和整合能力的竞争，没有一个协作作战的团队是不可能取得发展的。

种下思想，收获行动；种下行动，收获成长；种下成长，收获命运。这就是这次拓展训练的真正意义。

2024 拓展训练心得体会 篇 15

9月7日，广州团委组织30多名志愿者来到笑翻天拓展基地，举办志愿者户外拓展培训活动。志愿者通过分组竞赛，考验了团体协作和组织应对能力，有效加强整体协作意识，增进友谊，促进志愿者队伍凝聚力发展，从一项项互动活动中，团结、紧张、严肃、喜悦各种情感交错、有喜悦分享、有失误担当，这就是团队的力量。

6米高空跨过断桥，如果没有团队的鼓励，真心不敢。看得见的高度使大家不敢迈步，因为怕摔得太惨，可是没有意义的人生不会因为长度的增加而变得有意义。此次拓展所有的东西都敢去尝试，

离开地面时从紧张变的踏实，从大声叫变成欣赏美景，从胆怯不敢变成主动去。高空断桥能更好地锻炼参与者的环境适应能力、心理承受能力等各个方面的能力，也能缓解参与者的生活、工作压力，来一次身心的完全释放。

生死电网，每个人必须从电网里传过去但却不能碰到电网。看着一个个狭小的空间，每人都大呼不可能完成；而结果是一起努力把一个个队友抬了过去。“思路决定出路，做什么事情之前，千万不能急于完成，研究好思路、方法才能最终完成任务。”队员在结束“生死电网”项目时这样感慨。这句话，笑翻天乐园拓展教练之前给队员强调过，所以，急于求成而不经大脑就不会成功，要成功，就必须有思想，有思想决定有出路！该拓展项目考验队友们的组织能力、团队精神以及默契。发言环节，让在场的每一位特勤人儿为之动容。

毕业墙，汇聚了无穷的团队力量。在任总的指挥下，下面搭建人梯，他们一次次用他们的膝盖和肩膀将伙伴了送上毕业墙，上面的人一次次用他们强有力的臂膀把小伙伴们拉上了毕业墙。“梯”和“手”的结合是扶持、援助、关爱的化身，共同凝聚为团队的归属感！最后所有人都哭了，合作、信任、鼓励、感恩、责任、团结都是一路走来所看到和学到的东西。

拓展训练结束了，我和我的小伙伴们都惊呆了，肆无忌惮的青春永远镌刻在人生轨迹里，这就是激扬青春，熔炼团队。

2024 拓展训练心得体会 篇 16

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。

2024 拓展训练心得体会 篇 17

20__年8月13——15号公司组织到重渡沟进行拓展训练，这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在三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。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，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。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点，印象最深刻的一个活动是七巧板，我们的表现有些盲动、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，而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，其他同伴由于不了解目标，使得任务事倍功半。

令我最难忘的是毕业墙，一个体现团队精神的项目。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 米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们 49 人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，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。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

通过训练，我的体会如下：

1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。

2、无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。

3、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。

4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。

5、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

2024 拓展训练心得体会 篇 18

8月14号我们公司一百多号人来到拓展基地进行拓展训练，短短一天让我们明白了许多简单的道理！多少次的挥汗如雨，我们一次又一次突破自己的体能极限，只为了能够让让自己的团队获得胜利；多少次的跌倒爬起，在跨越障碍的时候我们失败了，团队的援手将我们再次拉起向前冲，因为我们是一个团队。今天我们在这里找到了“家”的感觉，因为有他们的存在所以我们生活很快乐！

我们热身完毕之后，就开始拓展训练了。当我们走过第一个项目，我们才明白团队合作是多重要，同时也感谢那些敢于奉献的队员，如果没有他们的“牺牲”我们也不可能顺利闯关成功。通过项目拓展让我们深深明白了成功必须付出足够努力才能够站在最高点的，同时成功的背后隐藏了很多人的汗水和心血。在我们工作中也有许多像他们一样的人，在默默地奉献着自己，所以我们要感谢他们！

2024 拓展训练心得体会 篇 19

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

通过拓展训练，我有以下方面的提高：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，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

铁的纪律是完成任务的保障，我们的团队是临时组织起来的，每个人都有不同的生活习惯、喜好、长处和短处，有的对团队有利，有的则有害。我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间。不要把生活中的不良习惯带到团队中来，积极、快速地转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须严格遵守纪律，团结协作，这是顺利完成各项任务的前提和保障。

两天的拓展训练结束了，我们又回到了自己的工作岗位。这两天我们很累，但我们学到了很多，每一个拓展项目，都是教练精心设计的，让我们去感受和学习每个项目其本身的蕴意。以下是我在这次拓展训练中的学习和感受：

第一，对待每一项工作，我们都要迅速地投入，而不是等着领导督促。就像在一开始，我们的慢热，让我们做了许多无谓的俯卧撑。

第二，学会沟通和执行。好的执行力是我们工作完成的基础，而团队伙伴之间好的沟通，是我们更好完成工作的保障。

第三，既然在一个团队中，我们都要信任我们的伙伴。“信任背摔”，顾名思义，没有信任，何来的胆量摔。所以我们在摔下来的过程，每个人对团队信任度的强弱展现得淋漓尽致。就像在工作中一样，我们要相信团队里的伙伴能把自己的工作做好。

第四，团队的力量是强大的。当每一个人都在为团队付出的时候，没有我们无法完成的任务。在“死亡爬行”中，我们一次次的用尽全力向着我们的目标爬行；在“人间炼狱”中，我们在泥潭中一次次为伙伴撑起桥梁……这都是团队力量最好的诠释。当我们都在为宏旺的发展和壮大贡献自己的一份力量时，我们宏旺这个大家庭就会变得无比强大。

第五，我们要学会感恩。在人生的旅途中，父母养育给了我们所有的爱，朋友在我们困难的时候无私的帮助、老师传授我们知识、公司给了我们发展的机会……她们给予我们的帮助和关爱，是我们

人生旅途中不可或缺的养分。

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/556210102010010110>