

公司拓展训练的心得（通用 35 篇）

公司拓展训练的心得 篇 1

在_实习的日子，我发现许多事情并没有自己想象的那么简单，而自己也在此中慢慢得到一种提升。

第一次参加拓展活动。拓展，何为拓展？它所赋予我的第一感觉就是拓展业务。于是当黄经理说带我们几个去黄埔参加拓展活动时，我是理所当然这样认为。满心兴奋，身着牛仔褲，带着昨夜一路寻觅并赶做的迅达旗子，我们一路上还是有说有笑，直达黄埔。

原来是_乐园，大为惊讶，所谓的拓展业务活动想法顿觉好笑。拓展原来不是我想的拓展，好多事情我真的太理所当然了。原来它是一些冒险类的项目，借以锻炼团队协作的精神，这里也是很多企业做拓展培训的基地。第一次发现有那么多奇怪而刺激的东西，如波浪桥，天罗地网等，都是一些冒险类的活动。游戏开始，每一次我都是第一个向前冲的，但其实还要兼顾后面的队友，适当时候拉他们一把，因为这是一个团队，一个组织的项目。经理玩得也不亦乐乎，笑声随时远扬。感谢上帝，最终我们都没有下水，一个单项还获得了第一名。

中午与黄经理一起吃天上掉下来的免费午餐，苹果与水，其乐融融，快乐无穷。与经理的交流也更进一步，借机也向他提问了很多问题，收获颇丰。无奈天气炎热，汗水像心情一样畅快。下午 3 点多，还没等到颁奖，我们就与经理驾车回朝了，兴奋中带点疲累。经理说以后有机会会让公司的员工参加类似活动，以锻炼团队协作能力。

公司拓展训练的心得 篇 2

抛弃城市的喧嚣、浮躁，我们部门所有队员带着孩童般的心情一路观赏，来到拓展基地，完成了一次高强度的拓展训

练，这是一个团队，是一个整体，为了完成目标，不分彼此。本次拓展训练拉近了前线营业员工与领导的关系，让平时难得一聚的员工有了更多的交流与沟通，对彼此都有了新的了解，大家对团队的概念都有了新的认识。

由于公司成立时间短，加之公司规模的不扩充，公司的凝聚力和团队意识显得尤为重要。拓展训练的开展，磨练了新老员工的意志，发挥了个人的潜能，增进了同事间的沟通，集体向心力有了大的提高。大家对自己在公司中的角色和定位有了更清楚的认识，与此同时，也鼓舞了公司团队的士气，增加了信任。

这次拓展训练协助企业提升员工核心价值的训练过程，通过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，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企业之间，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。

活动虽然结束了，但大家得到的锻炼与考验将成为一笔宝贵的财富融进血液里，成为一种永不枯竭的动力源泉。

公司拓展训练的心得 篇3

队员们热情如同炽热的阳光一样，分外高涨。在过电网的项目中，假定的高压电网每个格都很小，并要求在规定时间内全部通过，一个都不能少。我心里不禁疑惑：能过去吗？大家各抒己见后，制定了一个可行方案，开始把队员一个个送过网，当我两臂伸直，被队员们抬起，水平的送过最狭小的电网格后，我们不禁欢呼！在过电网的那一瞬间，我什么都不想也不能想，把自己完全交给了队员。是信任，是队员们的共同协作，使我眼中的不可能变成了可能。

信任背摔是我们做的第二个训练项目，看似简单，但当你双手被绑绳绑住、脚踏出高台之外、背对着大家数着一二三往后仰躺的时候，心里真的很紧张，但那时只能闭着眼睛听天由命了。在我的惊呼声中，队员们稳稳的接住了我。每一个接人的队员即使被磕到了、碰痛了也不往后退缩一步，手还是紧紧的搭在对方肩上，是这份责任使我们的团队全部通过训练。

在过电网、信任背摔、地雷阵、孤岛求生中，展现的是全新的体验训练，我们没有性别的分别，没有年龄的差距，没有职务的高低，有的只有一个目标，有的只有一个信念，那就是：我们是一个团队，不能让一个人掉队，团队力量使一切不可能变成了可能，引领了我们的成功。

这次军事及拓展训练让我的心情久久难以平静，孤木难成林，独木难成桥，一个人的本领再大也需要大家的支持，更需要和大家通力协作，我们都是_公司这支大团队的一员，在工作中坚守着各自的岗位，每一天都面临着我们的合作伙伴、同事，这需要我们不断的提高各种能力，要有大局意识，更要相互信任，每一个人都尽职尽责，才能完成发展壮大我们公司这个共同的目标。

公司拓展训练的心得 篇4

这次已经是进来公司第二次的拓展了，间隔了两年，记得第一次拓展，我也是担当的队长，我清楚明白当队长是要接受惩罚的，但我不害怕，我觉得，有机会一定要把握，因为机会不是常有，因为我想成长想改变，想逼自己一把。

第一天刚开始我就非常记得张教练的话，今天我们来这里，就是要改变，而且改变是痛苦的，教练对我们非常严格，刚开始我们整个大团队，都是处于一种散漫，都不在乎的状态，因为很多人，都没有参加过这种活动，但是在教练的，一

次次的，引导和严格要求中，我们慢慢的，变得由散漫，变得有纪律性的人，教练每一次说的话都强劲有力，而且很有人格魅力，我非常用心的在听张教练说的每一句话，想把他每一句话都印在自己的心里，他的话语一次次的冲击我们内心的深处。

两天一夜里我们玩了很多的游戏，游戏中我们很多伙伴流下了很多很多汗水与眼泪，但是我觉得游戏的主题已经都不重要了，重要的是，在过程中，我们感受到了什么？我们成长了什么？我们领悟了什么？

让我感触很深的是，在这些游戏中，我们平时作为一个管理者真的要学会管理团队，一个团队几条心是做不好一件事的，一个团队里，没有默契，没有齐心，没有同一个目标，我们怎能做好一件事呢？

还有团队每一个成员的执行力，也非常的重要，一个团队里只要有，一个人执行不到位，我们就会导致整个队面临失败的可能。

感谢这两天一夜，给我带来的收获，让我再一次在心灵上的洗礼，这种不知怎样用语言表达不出来，希望在行动上我会更加努力的向前进，遇见未来3年不一样的我。

公司拓展训练的心得 篇5

20xx年4月18~19日两天一夜，我参加了生平第一次拓展训练。这次拓展训练使得我对人生、对生活、对工作都有了更多的感悟。

在欢声笑语中，我们翻山涉水，徒步向前。虽然迎着烈日，我们还能意志高昂。1个小时以后，我们到达了营地。拓展训练也就开始了，选营地、搭帐篷、小憩、分工野炊，玩游戏（猜数字、险地求生、七巧板、盲人摸号、风雨人生路、悬

崖速降)、篝火晚会……每个游戏都让我收获了不少,有些游戏更让团队成员兴奋不已、感悟颇深。其中险地求生、七巧板就让我有了很深、很深的感触……

险地求生——这个游戏让我们都明白了,团队的智慧高于个人智慧的平均组合,只要学会运用团队的工作方法,平时的工作就可以达到更好的效果。

玩这个游戏时,我和建刚、红姐、定勇组成了一个小组。这个游戏让我们体会了沟通与合作在关键时刻的重要性。游戏过程中,建刚对“险地求生”时应选择的物料是比较有见地的,但我们常坚持自己的原则,没有认真听取建刚的意见。导致游戏结束后,求生分值比较高,而建刚的分值就比较低,这才发现他就是我们团队中的专家,而我们却没有认真聆听和分析专家的话,使团队中的资源浪费了,导致自己无法快速走出丛林。

游戏体现于危急的时刻,更存在于日常工作中。特别是看了专家意见后发现,自己的价值观与专家的有很大不同。游戏提醒了我,尽管坚持自己的原则和价值观很重要,但是也应该尊重和重视不同领域的特有规则,了解之后将有助于帮助我们深入这个领域而不至于闹笑话。因此尊重专业性是很必要的。工作中更应该尊重系统的专业性(营业系统、人事系统、培训系统、清洁系统……),它才是让我们有条不紊高效工作的保障,是得以让我们在餐饮业求生、牢固、发展的弹药。

七巧板——教练小晓将我们分成了7个小组,1、2、3、4、5、6以7为中心围成了一个圈,这7个小组仿佛就成了企业不同的职能部门。这个游戏让我的感触是最深的。我们7个小组都要去完成本组一系列复杂的任务。每个小组在接到任何时,就忙于为自己的小目标奋斗。没有人去理会共同的目标,

理性的沟通逐渐变少，很少人去分享手中的资源（任务书、七巧板），这时，能帮就帮的互助氛围在小团队利益的驱使中不断减少，没有领导帮助我们配置相应的`资源（1、3、5 资源没有共享，2、4、6 资源也没有共享）……

我在团队的中的任务是找资源，找我们小团队所需要的七巧板。我当时不明白为什么要去做？做了对我们的小团队有什么好处？更不明白它还能促使大团队完成共同的目标？一点都不明白。领导急我也急，领导乱我更乱……时间慢慢的过去，在一片混乱的游戏中，我仿佛就看到了工作中的场景，心里不禁打了个冷颤。一个企业的中枢对企业是多么的重要，当它不能发挥应有的作用的，就能让这个团队一片混乱。团队目标、企业目标遥不可及。

这个游戏让广航、荣志模拟中枢机构，让我们大家都共同深刻地去学习了领导者应具备的思维、观念与意识。它培养了我们在团队中主动沟通的意识，有效的沟通渠道和沟通方法对我们的高效工作非常之重要。更帮助我们强调了团队的信息与资源共享对共同目标达成的决定性作用。作为领导，只有不断加强资源的合理配置才能不断提高团队产出的价值。在我们的管理当中，科学系统的思维方式，就能增强我们的全局观念。当工作中出现分歧的时候，就会先考虑共同的目标，不会为个人的小利迷糊双眼。

拓展训练了我的意志，更训练了我的心智。我喜欢这种在游戏中学习、在训练中成长的氛围。

公司拓展训练的心得 篇6

12月13日，我有幸参加公司在笑翻天乐园举行的为期两天的拓展培训，早早的到达集合点，踏上大巴车，等待出发那一刻。经过几个小时的车程，我们来到笑翻天拓展基地。各自

放好行李就开始了拓展训练开营仪式，大家通过热身活动后显得十分紧张刺激。最后我所在的小队确定了：队名“冲锋队”、口号“向前向前，向前冲”、队歌“向前、向前、我们的队伍向前进”。

两天的拓展项目，内容很丰富多彩。而让我印象深刻的第一个项目是信任背摔，这个项目培养团队成员之间的信任感。每个队员需要轮流站在 1.6 米左右的背摔台上，双手反扣脑袋前倾双肘抱紧身体笔直地向后倒下做“背摔”，其他成员在台台下用双手和腿做保护。队长组织其他队员给做背摔队员充电以示鼓励；所有队员进行前都要将身上的尖锐物品等全部去除。第二个培训项目是接力大考验，考验两个团队间的默契度和配合度，我们运行二车间的 5 个年轻人力所能及的参加了多个小项目，用我们的活力和朝气感染着我们团队的每个人，最后我们冲锋队取得胜利。

第二天的穿越电网这个项目也使我记忆犹新，规则规定身体不能触网，一个网洞只能使用一次，最后所有人过网，网洞使用完毕还有人没有过网，用集体深蹲或俯卧撑的方式作为惩罚。看着网，一个个都在说：肯定过不去！这么小，然而，真正开始后，大家全力以赴。尽所能想办法，小心翼翼运送战友过去，终于经过大家共同努力，全部完成任务。有关穿越电网，我的体会是：团队是一个整体，要完成一项任务，要做成一个事，必须每个人都完成，整个团队才能完成。一个人失误，整个团队就失败，就得从头再来，所以团队的每个成员必须配合度非常高，每个人必须努力去达成团队目标，才能完满的完成一个任务。

然而第二天拓展中最难的项目是“8 米高空徒手抓单杠”。我们队的成员个个踊跃参加、为队友充电、加油；我也

满怀信心，在队友的助威下，我往上爬去，在爬杆的过程中我告诉自己手要抓牢，脚要踩稳，来到高空后其实很害怕，不过听到大家加油打气的声音一下子有了力量，稳稳地完成动作，下来时忍不住挥手，有种很痛快的感觉。第一次觉得‘加油’不是一句空口号，爬上去飞出去抓紧那棍子一刻真好像跨过一个坎，完全释然。高空项目，其目的的一目了然，就是为了锻炼勇气和挑战自我。当每个人都挑战过后，想必对自己都有新的认识以及对人生有新的感悟。

公司拓展训练的心得 篇7

为了更好地加强新老员工之间的交流，让新员工迅速融入团队，迸发团队激情，增强组织凝聚力和团队士气，公司的新老员工在部门经理的带领下，于20xx年1月8日在笑翻天乐园开展以“激发潜能，无限可能”为主题的素质拓展训练活动。

活动一开始，教官通过一些小游戏来和参训学员们进行互动，营造出一种轻松、愉悦而又充满激情的氛围。接下来，教官把学员分成了三个小组，通过讨论协商，每个小组选出了一名队长并设计出了各自小组的队名、队歌、队标、口号、队形，最后各个小组分别进行了团队的风采展示。在风采展示之后，各小组以团队竞赛的方式先后进行了“高空断桥，支援前线，荆棘排雷，穿越电网，法柜奇兵”五个拓展项目。这些项目都需要团队充分利用各自的优势，集聚团队成员的力量，根据教官下达的任务，通过团队协作共同完成团队目标。

高空断桥主要考验学员的心理素质，项目形式是8米高空从桥的一端跳到另一端（间隔1.5米）。实际上，那没有1.5米，也就是正常的一步。但是这个高度提高到8米高空，一边还是山沟（有几十米深），这个高度，谁都会有点胆怯。空中

的一小步就象征着我们人生中关键的哪一步，会给我们以后的路产生巨大的改变。

在“支援前线”项目中，各队队长扮演冲锋陷阵的士兵，其他队员则要按照教练的各种要求设法向队长提供所需的一切物资。鞋、袜子、衣服、甚至头发……不论教官提出怎样刁难的要求，各组队员都想方设法地迅速将物资送到队长手上。整个场面或许略显滑稽，但这种甘于奉献、相互信任、团结互助的精神让人感动。

经过五个项目的比拼之后，素质拓展训练在教官一番意味深长、刻骨铭心的点评和总结中顺利落下帷幕。本次活动，参训学员们通过彼此间的相互配合，顺利地完成了所有的项目。

从一个个具体生动的项目中，参训学员们体验到了团结的力量以及集体智慧所带来的成功与喜悦，领悟到了团队精神的实质与内涵，同时，这也让他们对管理的真谛有了更深层次的感悟，他们纷纷表示将把这些切身感悟带到今后的学习和工作中去。

公司拓展训练的心得 篇8

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在两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，也提高了大家的团体意识。

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，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。

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，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

第二天我们来到雁荡山净名大峡谷，这次很好的体现了昨天的训练结果。在小组长的带领下对如何结队而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

公司拓展训练的心得 篇9

9月17日下午，物业公司在山语海小区组织了一次户外拓展训练。虽然仅仅只有短短的半天，但是使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励，给我感触颇深，使我受益匪浅。

通过“赢跑游戏”，告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

通过“穿越雷区”，使我更加的体会到了作为1名团队领导者的责任感和使命感。使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也体会到个人能力的发展潜力，证明了自己，超越了自己。当在任务中遇到制约瓶颈时，要大胆的设想，发掘团队每位队员的优势，保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，从优秀走向卓越。

通过“盲人摸点游戏”，使我体会到了队友间信任的重要性，相信队友的能力、相信自己的能力，排除外部干扰，朝着明确的目标一步一个脚印的走好每一步，最终胜利就会出现在我们眼前。

拓展训练是短暂的，但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己更好地融入到创造卓越的团队之中。

公司拓展训练的心得 篇 10

x 月 x 号，星期 x，公司组织一些新进员工去拓展中心去参加拓展训练。

关于拓展训练，我有听之前去过的同事说过一些，去之前行政部开会也说了，但是说的有点吓人，好像是个魔鬼训练营一样，公司 x 总马上跟大家做了解释，他说拓展训练没有你们想象的那么恐怖，只是让大家去做一些游戏，通过各种各样游戏让大家对自己有更新的认识，对团队精神有更新的认识，有很多是大家认为不可能做到的事，但是通过大家努力最后做到了，还能从中找到自我的不足，最后祝大家玩的开心，但是拓展训练到底是什么样的训练？自己到底会有什么样的受益？到底会掏到什么样宝藏回来就更加不知道啦！

x 号上午我带着好奇，紧张，激动的心情和同事们开心的来到拓展中心，拓展训练开始，教自我介绍以后，也解说了拓展训练的由来，目的和作用，他说会让大家做很多游戏，从游戏中找到和发挥自己的潜能。从游戏中让你懂得怎样更好熔炼团队，更加了解只有团队上下一心才是最强大的。口号：挑战自我，熔炼团队。

摸彩——要想把事情做的更好，不出错，首先要学会聆听：

问了几次，所有人都听到了吗？大家异口同声的说：听的到，那好，在我说了一种颜色之后，我会说：GO，然后，大家就去摸我指出的颜色，（红色），所有人都冲了出去，后来，归队之后，他问我们，听到他说GO了吗？晕倒，没有一个人听到，结果全冲出去了，（全部失败）。第二次，他又说了一遍游戏规则：全部清楚了吗？清楚啦，结果这次又有一半人在他没有说GO的时候冲了出去，他又问我们，你们有没有想过，为什么同样的规则；为什么又有一些人做错了呢？是呀，为什么呢，就像在工作中，我们很多人明明知道事情怎么做，为什么还会出同样的错误呢？就是我们没有学会聆听，在不清楚什么时候做，在什么样的情况下才可以去做，在做的时候有什么样的细节要求，就贸然行动，结果做出来的东西全是错的，只有速度，没有效率。所以，要想把事情做的更好，不出错，首先要学会聆听。

信任背摔——学会信任，相信自己，信任别人，信任团队中的每一个成员：

游戏采用5，4，3原则进行，5（准备好了吗），4（准备好啦），1、2、3倒，然后从高1.3米高的站台上向后平平倒下，在每个人上去之前，我们要给他充电，加油，给他勇气，说句实话，第一个队友上去的时候，我有点怕，因为我怕我们下面的人没有那么大的力气接住他，我竭尽全力准备迎接他的倒下，我相信每一个在下面的队员也和我一样竭尽全力，当他问了准备好了吗，我们就异口同声回应他，准备好啦，123，他倒了下来，我们接住他啦，稳稳的接住了他，很开心，当我上台的时候，我开始有点紧张，但是当我问完准备好了吗？听到他们异口同声的回答，我就不再紧张了，因为我相信他们，相信他也在竭尽全力的准备接我。相互信任，换位思考，相互

理解，相信身边的每一个人，我相信别人，我想别人也会信任我。这使我懂得，在工作中，更好的与人沟通，更好的与人相处。首先要相信别人，相信自己，诚心待人。

共同进退——这个游戏给我的感触最深，也最多：

通过这个游戏，我学到了怎么样做好组织，做好方案，然后执行，不要总是变换人物，改变计划，计划制定好了，就是一定要执行，如何最快最好的去执行，就要求每个去执行的人全力以赴，还有就是学会感恩，学会理解，平时没有发现，作为一个管理人员是非常辛苦的，他所承受的压力比我们多的多，他不但要对每一个成员负责，还要承担着因每个成员的失误，所带来的压力，如果要减轻主管的压力，就是要做好分配给你的每一项工作，因为你的认真对待，每个人的认真对待，才是对他最好的回报，回报他的信任，回报他的爱护，才能获得最后的成功，在工作中，一个大公司也是一样，老板给了你学习和发展的机会，那么，你要做的就是努力工作，用你最积极的工作态度回报他，一个家庭里，父母给了你生命，你要用一生的爱来回报他们，在学校里，老师给了你知识，你要用你的好成绩回报他们，还要感谢你的对手，是他激励你成长，还有，我还懂得了一点，你认为谁是你生命里对你有恩的人，有过帮助的人，是你值得感谢和尊重的人，就过去紧紧握住他的手，谢谢他。

还有就是在这次训练中认识了很多新同事，新朋友，这也是这次的最大收获，现在工作起来方便多啦，很多部门的同事大家会有一种更加亲切的感觉。相互间的默契也是不言而喻的到了一个新的层次，沟通变的如此顺畅。

也许心得写出来就没有那么的生动，也许是我的表达能力不够好，但是我得到，学到的，远远不是这几页纸可以说的清

楚，说的完的。我所得到的宝藏是用之不尽的，总之，这次拓展训练让我终生难忘。

公司拓展训练的心得 篇 11

训练伊始，教练为参训队员下达了“解职令”，所有参训人员都是训练营中的营员，并告诫每位营员要将“四个凡事”铭记在心，即凡事认真负责，凡事积极主动，凡事全力以赴，凡事没有借口，力争以“空杯归零”的心态来参加此次集训活动。“四个凡事”，说起来容易，做起来难。如果对所做的任何一件事情，拥有认真负责的态度、加上积极主动的激情、配合全力以赴的行动，无论结果成功与否都能从实际出发总结经验教训，自身能力和素质的提高、为单位和社会做出更大的贡献，这些都会在日积月累中迅速显现出一个不一样的自我、不一样的集体。

全员共有 49 名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展示的方式进行 pk，最终确定了“黑豹突击队”和“亮剑队”两个小组。“黑豹队”在 pk 中胜出，感受到集体合作得到胜利的喜悦，同时身为“黑豹队”的一员也倍感荣幸。

“两根木头，十根绳子”的“有轨电车”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”。当五个人站在“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。

站在那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒!“请相信我们，我们永远支持你，倒吧!”。背后传来队友的支持声，我想起了刚才我

在台下接住同事的时候，那种自豪感、被信任感、那种信心和勇气，我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

高空断桥。看到同事们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我也勇敢的爬到断桥上，这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。身后的飞鱼教练也对我说：有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，没问题的。在我笨拙的跨到对面木板上后，心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

随后，我们进行了红黑博弈、共建美好家园的项目。其中“共建美好家园”的项目给我留下了深刻的印象。由于小组之间没有沟通，不了解其他小组的任务，因此每个小组都在各行其是，各自为了完成各自的任务而“忙碌着”。很快，30分钟的游戏时间结束了。结果，是惨不忍睹。摘下眼罩后，看到四十多位同事站在由二十四个节气和八卦图拼成的地坛的地面上时，我想，我们每一个人心中都有着悲愤。我们忘记了大家是一个团队、一个集体，忘记了沟通、协作，甚至在不明白整

个“建设任务”的情况下瞎忙、乱忙，以至于任务完成的一败涂地。工作中、集体生活中的我们是不是应该借鉴一下呢？

就像我们的餐前一支歌——《团结就是力量》一样，在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，只要我们带着“四个凡事”和团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好！

公司拓展训练的心得 篇12

拓展训练眨眼三天就过去了，虽然是短暂的三天时间，却可以学习和体会到平时大家忽视甚至遗忘的东西，可以说受益匪浅！

此次训练中，令人感触最深的就是团队的力量！通过不同的训练项目，开阔大家的思维，集思广益共同完成一些任务，然后从测试加过中分析大家在项目中承担的角色，它那种沟通，协作，群思群建体现的淋漓尽致！为了提高大家的比赛意识、竞争意识，我们被分成不同的小组，比速度，比效率，让大家在不知不觉中凝聚到一起，直接体会到了沟通、协作的巨大益处，这种体会式的学习方法比传统的说教、应试更容易让

大家接受，效率还比较高。

其次是在实施各个培训项目的同时，让大家体会到创新思维的巨大力量，通过简单的游戏比赛，大家在不违反规则的前提下，可以相处很多办法和途径，大家集思广益甚至可以想想出一些平时大家想都不敢想的办法。当然这也体现了平时大家墨守陈规的种种弊端！通过新技术新方法的应用，大家可以又快有好的完成许多平时看来难以完成的任务。

再次就是让大家体会到每个人都要敢于挑战自己，只要有勇有谋，集智慧和胆识于一体，我们可以完成许多我们看似完不成的工作，比如我们的高空断桥项目，如果没有大家的热烈气氛，没有教练的虚心指导，肯定有许多人不敢去尝试，更不会相信自己可以在9米高空做跨越动作，虽然有保险绳，可是我们有许多人是在保险绳松弛的状态下跳过去的，这也说明了我们平时的工作并不是就那么的难以完成，而是我们没有做好充分的前期准备工作，有了充分的保障，许多工作都是水到渠成。

总之，通过这次拓展训练，我学到了许多平时难以学到的东西，希望我们以后可以组织更多的这种类型的培训，增加更多的让人刻骨铭心的项目，那么咱们的整体综合素质一定可以大大提高！

公司拓展训练的心得 篇13

亲爱的拓展培训教练你们辛苦了！

从这两天的拓展训练过程中我学到了，什么叫做团队，怎样做一个有担当的团队，怎样做一个有责任心的团队。

其实我是一个很拘束的人，通过一些拓展游戏我可以放开自己，深深体会到了我们团队的力量超出我的想象。

非常感谢我们的鸿姐与公司给了我一个学习的机会，在几

位拓展教官精心的教导下，我只想说一句我成长了。

做为一个领导怎样去带好一个团队，怎样去发现自己不足之处，怎样去包容一个员工的缺点，激发员工的优点。

一切听从安排，服从，遵守规则，不能有临时出现问题精力不集中的想象，要坚守原则，团结一心，做到不放弃，不嫌弃，要相信我们每一个人都是最重要的。

价值观的认同很关键，不认同团队的价值观大家就不能实现很好的沟通，也就不可能有效率可言。另外并不是所有最强的人组合在一起就能组成一个最强的团队，团队成功的关键在于充分发挥整体优势，这就需要团队中的成员做到优势互补，实现整体大于局部之和。

选择一个好的团队领导。

我们不能强调个人的作用，但我们也不能忽略个人的作用。一个好的团队领导对于建设高效率的团队有着不可替代的作用。一个好的团队领导能充分发挥团队中每个成员的优势，使团队的资源实现最大程度的优化，从而创造出非凡的业绩。

仅有工作热情是不够的，关键还需要工作的能力，创造业绩的能力。团队应该发挥集体学习的优势，大家敞开心扉，共同学习，共同成长。集体学习要比个人学习效果好的多，因为大家可以进行彼此分享。

今天的拓展训练结束了，虽然是几个小小的拓展训练游戏，却给我们感触很深，增添了我们团队的凝聚力，只要一个团队同心协力，没有什么困难不能战胜，世上无难，只要肯攀登！

公司拓展训练的心得 篇 14

为期一天的拓展训练业已结束，但我还会时不时的想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“跨越断桥”，

还是让我感动不已的“七色拼版”……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

根据公司要求，在5月进行全部职工的拓展训练，分两组进行，首先是员工组。

5月10日，我们第一批拓展人员来到了人众人拓展训练基地，70多个人被分成5个团队。首先进行了简短的讲解和注意事项，然后在简单愉快的氛围中完成了队名、队歌、队训、队徽的设计和队长的选举工作。

我所在的队是“兄弟连”队，一共有14人，队长是孙亮，副队长是张乐涛；队歌是我们自编自填的《兄弟之歌》；队训是“勇往直前，永不放下！”我们的队徽中也包括5个不一样颜色的环，奥运五环仅仅是我们队徽中的一个分子，怎样，够牛吧，再听听我们的对歌：兄弟姐妹手挽手，兄弟姐妹心相连，……。，兄弟姐妹永不放下，兄弟姐妹勇往直前。呵呵，跟我们的队训正好呼应，也够专业吧！！

我们第一个拓展项目是空中断桥，教练把我们带到了断桥底下，站在8米高断桥下，我们心里十分紧张、害怕，更何况在高空中，在窄板上跨越断桥。我们的队友都很团结，14名队员，每一位队员在爬柱子前，其他队友们便围过来把手放在该队友的头上或者其他部位，齐声高喊着对训：“某某某，勇往直前，永不放下，ye！”，为其壮胆、加油、充电。在一片欢呼和鼓舞声中，开始攀登梯子。当其站在断桥上时，队友们在下方喊：“不好向下看”、“不好往远处看”、“往对面的柱子上看”、“绳子向前甩甩”、“绳子不好抓的太紧”等等，一些“经验”话语为其指引。可喜的是我们所有队员都成功的`跨越了高空断桥，而且用的时刻也最短。

透过成功跨越断桥，使我们认识到：只要你肯跨出第一

步，看起来难以克服的困难也会向你妥协。坚信自己，没错！

这次拓展训练，让我深刻体会到：天龙八部帮派名字。

一是团队的力量是巨大的，并且成功务必同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同发奋，很多事情是难以完成的。

二是亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，只要肯攀登；人最大的敌人就是自己，因此战胜自己就是取得成功的第一步！

三是决不轻言放下，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放下，要坚信自己。

四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份明白，多一份关爱，我坚信：只要我们集成人拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，集成的明天将会更加完美！！

公司拓展训练的心得 篇 15

参加这次拓展训练回来已经一个星期了，但内心至今尚未平静下来，脑海里一遍遍的回放着那天的画面。让我受益颇多，让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟！山水依旧在，鸟语花香存心头，虽然只短短的时间，但欢歌笑语，恋恋不舍，却让我终生难忘，给我的人生又书写下了美好的一页。

经过两个多小时的颠簸我们终于到了这次拓展训练的目的地，这里远离了城市的喧嚣、机器的轰鸣，没有了上下级差别，没有了工作的压力，有的只是队友、教练，有只有雄赳赳气昂昂的队伍，在为了完成一个又一个艰巨任务而撒下的汗水。

很快我们就被分成了六支队伍，欢声笑语早就把路上的舟车劳顿冲到九霄云外去了、队伍有了，我们抛开了单位的上下级，平等、公平的面对每一个人。我们很快迎来了第一个任务，“快速反应”，我们队伍是最先完成的，而其他的队伍因为或多或少的原因而没有完成，或者完成的不够快，在得知我们是第一支完成任务的队伍时，大家都情不自禁的欢呼了起来，这是属于我们的骄傲，也是大家共同努力得来的成果。第二个项目，一开始让人看得云里雾里，因为教练敲了一地的玻璃碎片，不知道要我们做什么，直到后面教练让大家用眼罩将眼睛蒙住，让我们从小高台处跳到玻璃碎片上，那时大家都有些犹豫了，因为我们不知道自己到底有没有这个勇气去跳，而跳了以后又是否能够承受流血的痛苦，但是纵使如此，我们还是要一往无前，后来经理带头跳了过去，我们也一个一个的接上去了，没有预想中的痛呼，没有血淋淋，当自己跳下去的那一刻才知道，原来踩得根本就不是玻璃碎片，而是石子，当大家把眼罩摘掉以后，都为自己的勇气而感到自豪，因为我们没有退缩，而是迎头而上了，不管结果如何，在跳下去的那一刻，我们就已经赢了，赢了自己，赢得了胜利。

此次拓展训练虽然只有短短的一天，但是却让我们感触颇深，首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色；其次是出色的领导者，一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法，这样才能更好的带领团队去分工协作，更快更好的去完成每一项任务，最后则是，沟通、分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息，集众人之意见，采最佳之选择，这样就能制定最有效的工作方案，从而更好的开展工作。

公司拓展训练的心得 篇 16

在新年开年之际，公司于2月12日，农历大年初八在广州从化区召开了以“夯实基础 汇聚梦想 开创未来”为主题的拓展年会活动，在公司的组织下，我作为好易康集团的一员有幸参加了此次两天一夜的活动，活动于2月13日晚上随着“新春年会暨员工颁奖盛典晚会”顺利举行完美拉下了帷幕，虽然至今已经过去了快两周的时间，但那些欢声笑语、激情飞扬、团结协作、智斗力搏、大汗淋漓……太多画面，历历在目，仿佛就在昨日才发生一样，令人回味无穷。

团队拓展活动，在如今已被众多公司的人力资源部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，好易康是非常注重员工成长与公司发展的公司，一年一度都会如期举行。我作为刚来公司不到半年的新员工，此次能赶上参加实属荣幸，这对于我来说是人生中第一次以整个公司为集体的组织去参加此类团队拓展活动，虽然以前我也参加过类似军训拓展的训练，但这次让我对所谓的“团队”有进一步深刻的认识，那次是因为我经常上班迟到，纪律组织性差，缺乏工作激情，不主动沟通……而被我之前的公司“着重照顾”，派去深圳一家名为“战神崛起”的培训教育机构，同时跟我一起前往参加的还有另外两名“同类伙伴”，我们三个人一起参加了两天一夜的训练，说起来的确也是有点丢脸，那次经历虽不可称之为荣幸参加，但我也很感谢能有那么一次难忘的经历，让我在人生道路中也学会了很多东西，固然也不能说参加那次培训很可耻。

说起那次在深圳参加的培训经历，其实毕竟我也是有很有收获的，只是不像这次公司组织的年会拓展活动，是以自己在公司里所属的团队去参加，这次更能体会到“团队合作，共享

共担”的精神。那一次都是一群陌生人临时组织起来的团队，公司派去的三个人也被分配到不同的队伍里，与这次相比，那种相互之间的配合以及团队凝聚力是很大的区别，没有这次关系更亲切，更融洽……所以，在我看来，好的团队必须要有好的关系，给我的感悟，我觉得团队必然是一群有着共同目标并为之奋斗的群体，需要通过时间的累计慢慢磨合，互相配合，互相帮助，互相激励……一群有默契、有共识、有关爱、有温暖、有尊重、有激情、有智慧、有责任……的团体。

再说回这次参加的年会拓展活动，拓展训练项目众多，其中给我印象最为深刻的是“战鼓颠球”“生命托举”“徒步”这几项。如今想起来，还是意犹未尽，真正感受到了一堂“心灵与体能”双重锻炼的培训课。真是验证了那句话“读万卷书不如行万里路”，道理从道听途说或书本知识获得再多也无太多意义，远比不上亲身体会到那种道理来得更为深刻些，更为具体些！接下来我着重说一下对于这几项活动给我带来的一些体会以及自己的感悟吧！或者说，自己对团队的理解吧！

那我先说一下“战鼓颠球”吧，给我以下的感悟：尽管看起来很简单，但实际完成起来并不容易，这很考验团队的协调性以及合作能力，也就是要大家“同心协力”去完成某一目标，达成配合与默契更需要不断的沟通、磨合与深厚的信任。

在领导的支配下，分工明确，充分沟通好每个人需要如何达到相互配合才不会出错，团队的任何人都不忘初心以及不配合，只有共同努力，大家一条心才能把球颠得更稳，颠得更高，颠得更久……好比一家公司，一个好的企业也必须保持动态的平衡发展能力，鼓即为公司平台，它的面积以及表面材质以及我们团队成员所站的地面环境、位置都能影响其最终颠球的结果，就像是公司环境、产品质量、企业价值观等……影响

着整个公司的运转。其实我们手上每个人拉着两根绳子我觉得分别代表着作为我们每个人的职业素养职业技能，球就是作为公司发展下去的核心点，如果能让打败对手，就得先管好自己的核心竞争力不脱离公司平台，让它跳的更平稳，尽量不要一下子弹得过高，也不要一下子跳到边缘，持续有效地尽量围着鼓的重心发力，切记莫要急功近利，失去平衡。团队就得充分沟通，诚意配合，相互协调，一起围着公司的核心价值观为前提，共同发力，小心翼翼，终将会为大家的共同目标而做出一番成绩出来，让公司走得更长远，自己也实现人生的价值最大化。

再说说“生命托举”，回想起来真的很累，真的每个人都那时候精疲力尽了，满头大汗，还在坚持托举着那似乎感觉到越来越沉重的队长，其实这个项目比的就是毅力与承受力，以及对团队的集体荣誉感和对托举的“生命”的责任感。团队中的成员在明确了任务目标后，必须感到自己的责任和使命，每个人都有着一股不服输的精神，看着别人一支支队伍都没有放弃，自己团队凭什么不能撑下去呢？每个人都承受不了的时候，靠着一股“坚持就是胜利”的信念维持。在整个托举过程中，我看到了团队的相互信任、相互协调、相互鼓励…我见证了团队的力量，原来如此之大。这让我想起了之前参加的训练，全场一百多人都举起双手，站在凳子上，在教练的督促与引导下，最终举了将近一个小时才放下，看似简单然而非常难坚持下去，就靠着那股“不服输”的信念以及教练的鼓励而维持！其实，这让人一直坚持下去的力量就是自己的“信念”！信念来自于我们自身的价值观，内心里谁也不想比别人差，被人觉得低人一等。在我们的漫长工作历程，其实每个人也会有着自己的工作信念，我们到底在为什么而工作，大多数人一心就想为家庭出

一份力，不甘心被其他人比下去，想与自己较劲咬牙坚持下去，不可否认有一部分人也会装模作样假装努力的样子，事实上懒得去承担责任，只顾着自己轻松，这势必会加重其他人的负担！所以，团队只有每个人坚信自己的信念，有贡献精神，对团队负责，对家庭负责，并为之付出一切的毅力，才会有所成就。

附上我以前参加过的培训里的五句八字金句，我个人觉得无论对于个人成长还是团队发展而言都有一定的作用，总结如下：

目标清晰，意向强烈；
完整计划，迫切行动；
调适心态，修正行为；
面对事实，自律坚持；
精诚协作，自我超越。

接下来，现在我再讲一下“徒步”这个项目给我带来的意义，真的是前所未有的体验。尽管那一路走来真的很累，到现在我的好几个脚趾甲还红里透着黑，想必是走山路时引起的淤血。但真的也很充实，很快乐，一路的风景虽然不能说有多么漂亮，但出身农村的自己再次走进这种带有乡间味道山路中，透着一股熟悉的味道，勾起了童年的许多记忆，让人忘却了许多烦恼。现在的社会压力太大，很多人都喜欢远离繁华城市，来一场说走就走的旅行，作为一个自认为自己有着文艺青年属性的人，旅行是我觉得人生中最美好的一种乐趣，平时很喜欢去爬山，比如广州周边的白云山、大夫山、莲花山、南昆山等热门地方我都去过好几次，或者会去远离城市街道的郊区徒步散心，独自一个人去过很多地方，酷爱游山玩水，而不是跋山涉水那种像长征一样的徒步。任何有难度，具有挑战性的运动

我都懒得去参加，可以说我不是个运动爱好者，但我绝对算是一个旅行爱好者。记得我一个人走过最长远的路程好像也有20多公里，那是七年前了，刚毕业参加工作的那会，一个人跑到人生地不熟的杭州工作的那段难忘时光，周末闲暇时特别喜欢去郊区散步，从早上出发，晚上才回家，像个神经病一样四处瞎逛，漫无目的地行走，有时候走着走着就迷了路，走到了荒郊野岭，整个路边上都没有发现一个人，想问个行人怎么走出去都难，以至于走了很长一段距离的歪路，但像这样以一个公司全体人员出动排成那么长的队伍，跑到那种荒山野岭里徒步还是第一次。这次团队徒步给我的感悟是，团队的力量是可以无形中推着我们的脚步前进，就算完全不知目标地在哪里，但紧跟着团队的步伐，一步一个脚印，也是不至于会迷路。累了就不像一个人那样想休息就休息，没人督促你会很懒散，团队会一直有股力量督促着你的脚步紧跟着前面，绝不会让自己掉队，这样一来走着走着发现自己坚持下来了。正是验证了之前听说过的一句话：“一个人走得快，但一群人走得更远”，当然前提是这一群人是有着共同目标的，不然会造成拥堵或把你带偏也未必，也就是说要想坚持一件事，一定要有一群志同道合的人陪你一同前行。毕竟一个人的学识和阅历是有限的，认知范围具有局限性，而身处在一个优秀的群体里，团队成员都能彼此互相鼓励，互相督促，互相学习，这样才能刷新你的认知，打开你的眼界，激发你的潜力，并调动你的积极性，从而让你走得更远。

有人说其实一个人心无牵挂，也能走得又快又远，就比如我那次一个人瞎走不也照样走了20多公里路程么？可迷路之后就不得走很长一段歪路啊，累了乏了就想停下前进的脚步，这样哪能走得远呢？甚至当你迷路时徘徊在十字路口不知该做如

何选择，最后走得精疲力尽也很难找到出口，一直围着一个地方转最后可能又转回到了原点，有什么意义呢？人生又何尝不是如此呢？正如孔子说：“三人行，必有我师焉。”在团队中，不可能每个人都十全十美，任何人都有着独一无二的优点，也有需要改正的缺点，如果大家相互包容，学习别人的优点，同时也接纳别人的缺点，并帮助他改正，我想团队也会越来越强大起来，必定会避免少走歪路，顺利走到属于自己理想的目标地。

再说回来这次徒步 19 公里的整个过程中，其实中间还有很多闯关任务小游戏，比如成语通关、共拼蓝图、担架冲刺等，每走完一段路程后，会中途休息一下，再继续整改队伍，然后完成一个又一个的挑战任务。这次公司整个团队将近 200 人参加，分成了 11 个队伍，由于徒步过程中不断有闯关游戏比赛环节，每个人的脸上显得非常有活力，充满了激情。其中拼图的时候，我所在的电商“非凡队”获得了倒数第二的成绩，但在徒步出发前的挪动筷子任务时，我们却是第一个做出来的团队。所以我想团队在工作当中也是如此，有时候决定胜败的因素不仅仅是靠某一个人的智慧，是需要团队整体配合，每个人不是做每件事都能做的非常好，但他一定有他擅长的地方，这时候领导的组织协调能力与工作决策能力显得非常重要，当然也离不开团队成员的配合以及执行力。不然就像拼图一样，每个人都积极想拼好，但没有统一思维攻略方法，领导说的话有时候旁人没注意听，造成自己完全按照自己的想法做事，最后搞错了又重做。人多嘴杂，每个人都有自己的想法，很难完全统一思路，心慌意乱就容易出错。看着人家一队接着一队拼完了的时候，甚至也有一些人直接认输不愿意再想参与进来。我就是那种喜欢不敢面对挑战，遇到对手超过自己的时候就容

易失去信心，然后自我安慰地告诉自己输了也没什么大不了。还有担架冲刺比赛的时候，我印象比较深刻，因为我也抬了一段路程，但扪心自问，我并没有付出太多激情，因为我对赢不够有信心，早已觉得不可能会有好名次，同时对名次也不那么看重，只要不是最后一名就好。在团队中，我相信不止我一人有这样的心态，所以比赛决定胜负的往往是心态，有没有必胜的信念，如果每个人都像我这样不那么看重比赛结果又对自己团队的不自信最后固然会输，而且会影响到身边同伴的心态。

当一个人失去斗志的这时候，有一群人激励你前进，给你鼓励就格外重要。身边的每一个人都有可能帮你找到自己曾经早已丢失的理想，并为之努力，身负重任继续前行。

最后我结合年会拓展活动再总结几点个人看法：

团队成功离不开任何人的努力，不要想着自己的事情没做好，有人给你善后，这只会增加别人的负担。

工作时候的心态要端正，不然可能会影响了身边的同事还会造成工作的失误或完成效率。

工作沟通时，耐心也非常重要，不要不尊重对方，不要一意孤行，按照自己的想法做事，适当地站在对方的位置考虑。

上班需要有激情，对自己的工作要有敬畏心。

多向同事学习，多和同事交流，适当地走出自己的舒适区，鼓励自己一定也能成为别人眼中优秀的人。

增强自律性，自己对需要改正错误的地方刻不容缓，调适心态，修正好自己的行为。

公司拓展训练的心得 篇 17

x月25日，有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全

新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有*的团队也是必不可少的。

有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

有感三：尝试与执行力“摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力结合的体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个

善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着？

有感四：总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见着，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。

总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

公司拓展训练的心得 篇 18

为期 2 天 1 夜的拓展训练结束了，虽然很累，但是感悟很深，过程中我们有欢声笑语，有热泪盈眶，有汗流浹背，有相互搀扶砥砺前行.....

由于去年拓展训练的强度太大，造成今年有些恐惧和不安，带着慌张的心情开始进入训练了，开场教练说不要害怕，今年项目设置不像去年那么残酷，这颗心终于放下了。

这次拓展训练中几个项目让我感悟很深，也学会了要给别人微笑、拥抱、肯定和鼓励。

项目一：那些年，那些人，那些事

这个项目让我反思了年少时做的一件荒唐的事情，由于我的牵线搭桥，造成校友受伤入院，在学校影响很不好，回想起来因为自己的原因给他人带来伤害，同时也伤害了自己，那段时间我不愿意跟同学接触，总想把自己藏起来，自从毕业后，与同学也失去了联系，如今已时隔近 20 年，偶尔还会想起这

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/946234230101010240>