# 最新拓展训练的心得体会500(3篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-01-12

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。拓展训练的心得体会500...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**拓展训练的心得体会500篇一**

每个人都在借助身边的人的力量向上走的，群体中的人都是互动的，帮助别人也是在帮助自己。多想想别人的长处，看能否寻求“踩点”，也找找自己身上能提供给别人的“被踩点”。断桥或者是抓杠：不跨出去，永远没有跨回来的机会。爬上去，跳出去了，才知道自身的真实情况。做事不要想着，肯定不行，至少应该说，试试看。

信任与被信任都是来于生活中点点滴滴的积累。首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中相信自己，信任团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大，成功率就越高。总之一句话：自身的能力是有限的，而集体的能力是无限的，相信他人就是相信自己。一个人的力量是有限的，面对困难可能就要退缩，在工作中有成功，有失误，不管怎样，每个人都有付出和努力，适时的激励，会让每个人多一些自信和反思，享受成功的喜悦和付出的成就感，在以后的工作中才会有更大的激情和动力去投入。

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;几乎所有的项目，都需要每个成员积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。其间不能有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。

要强化合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，才会意识到个体和集体的差别，才深深体会到困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自身的优势与不足之处。同时为自身和集体做出的突出表现给予肯定。在生命旅程上都需要不断突破创新，在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自身的潜力。

**拓展训练的心得体会500篇二**

过去，我没有参加过拓展训练，对拓展训练也没有什么认识，未去之前自己也产生了一些错误的想法：拓展训练应该和我们读书时期的军训是差不多的吧?参加之后我才发现我的想法是错误的，其实很多时候很多事情都是需要自已亲身体念过才会知道结果的。

过去为期一天的拓展训练已经结束很久了， 但浑身的酸痛还不时的让我回想起丰富多彩的训练生活，不管是让我惊心动魄的\"跨越断桥\"还是令我感动不已的“翻人墙”所有情节历历在目，令我难以忘怀，感动不已，拓展训练留给我的不仅仅是一份训练时的美好回忆，同时还能给我生活工作都带来了很大的帮助。

这次拓展培训，我的身心受到了巨大的感染，总结了五点如下：

训练一开始，教官就对现场人员进行了分组，我们重新组成了一个小团队，首先我们就要通过投票，我们选出了队长然后我们要起队名，口号，接下来我们要做的是在短时间内跟我们队里每一位新队友认识，这种参与是全身心地投入，大家把团队的荣誉看得非常重要。

其实在每一个活动里都能体会到团队的力量，但令我深刻的还是在\"跨越断桥\"这个环节，其实开始时我是准备退出这环节的，因为我从小就恐高，但是经过队友们的鼓励最后我还是爬上去了，因为我不想拖垮我的队伍而且我也很想挑战自已，当我爬到柱子上时，双腿不停的颤抖，根本就无法控制内心的恐惧脑子里面就是一片空白心跳得很快，当时的感觉就是“怕”和选择放弃，我大概在上面停顿了x分钟做了个深呼吸我决定向教练说放弃时，我听到了我的队友们在帮我加油，“阿萍加油!你永远是最棒的，加油。”我才真正感受到团队的存在与重要，是他们给了我勇气，然而我也很相信我的团队，我相信在下面的队友们一定会拉好绳子好好保护我的，最后我带着队友们给我的勇气与鼓励声跨越过去了，当我完成任务下来时，队友们给了我一个最深情的拥抱，我很感动同时也很谢谢他们，如果没有队友们的鼓励，就只有我一个人我肯定是不敢跨过去的，这让我明白到团队的力量是巨大的，如果没有团队很多事情是难以完成的。此刻让我明白到虎彩团队的存在，在我的印象里虎彩只是一个连锁店，并没有太多的概念，但在今天我总算清楚的知道虎彩其实是一个团队是一个大家庭，我们都是来自五湖四海的人，但是大家为了一个共同的目标在一起努力奋斗。

在\"跨越断桥\"环节里面，对自已也有很大的挑战的，当我在上面颤抖和停顿深呼吸的时候其实我自已也有在鼓励我自已，当时我对自已说：既然我都那么艰辛的爬上来了怎能那么轻易就说放弃了呢?最后完成任务的时候我很激动，那是一种挑战自我成功的激动，也是一种从所未有的感觉，当时我真觉得我自已很棒很棒。

活动当中有个环节是“信息传达”，这主要是讲究队友之间的信息交接问题，我们那一组在这环节是输得最惨的，但是我们却从中学会到很多东西，我们输是因为我们出现交接信息错误，事后当事人也挺内疚的也怕我们会排斥他骂他。但我们不但不怪他反而是开导他理解他关心他，因为我们知道他也是无心之失，其实在现实生活当中也会有很多这样的例子，这让我学会到做人呀!应该学会包容和理解他人，学会换位思考。

最后的环节是“翻人墙”，那是一个在不考任何工具全部队员都要爬过x米高的墙，我们选择“人肉梯”的方法爬过去的，看着做人梯的队友们被踩到肩膀都要出血丝，看着那队友们用尽全身的力气去拉下面的人上去时，看着队友们汗水与泪水相交时，再回想我们一天训练下来所经历的点点滴滴，我哭了。这是感动的泪水，顿时我感到很幸运我能参加这次的拓展训练，能认识这些队友们跟他们经历这么多，最开心的就是我们都曾经帮助过鼓励过，此刻我也觉得很感恩，我真为我能进到虎彩这个大家庭而感到自豪、开心。

总之，在这次的拓展训练中，让我受益非浅，所做的每个项目都有惊无险，但需要的是每个参与者的勇气和自信、大家的合作、集体的智慧。通过本次训练使大家对自己有了新的认识，激励大家勇敢面对压力和挑战，战胜恐惧，超越自我，从而使个人的潜能得到更深层次的激发，团队协作意识的增强。它不但给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富!我会在以后的工作中，将这次培训的硕果运用到工作中去，挖掘自己的潜力，为公司的辉煌付出全力!

**拓展训练的心得体会500篇三**

2022年x月xx日，公司组织我们去xx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。

通过拓展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，而针对参训者在诸多方面都有着显著的提高：

一，认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性。

二，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。

三，认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责也由任心。

四，改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。

拓展训练结束了，过程里有太多的领悟，甚至无法马上消化，所以，用累赘的语言记录下那些难忘的过程和细节。人生还在继续，也许，那些领悟会随着时间的流逝慢慢地受用。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找