# 拓展训练个人心得体会优秀范文大全(十六篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2021-03-03

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇1我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在工作中...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇1**

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理...

4月11-13日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量!

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、 目标一致、团结协作

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，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去?肯定有人要拖后腿;不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具!这就是我们的潜能吧!这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。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，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在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。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

三、 突破创新、迎难而上

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，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇2**

XX年10月2日，天刚朦朦亮，我们这批x期的干部培训班的学员就出发了，前往进行拓展训练。

在这之前，对拓展训练的方法早有耳闻，所以心里不太紧张。到达目的地后，作为热身的第一个解套游戏更加踏实了我的心，我心里早有答案，看他们在那儿绕来绕去，觉得很好玩。就在我觉得他们可能解不了套时，程少明与陈梅的组合解开了，这让我对程少明同学的聪明才智有了初步的认识，而在整个一天的训练中，他更是发挥了他的勇敢、有毅力、甘当人梯的优秀品质。空中抓杠，他第一个上，攀岩也是冲在最前边，而过电网，他护送了所有的人过去，自己最后一个以灵巧优美的体姿通过了电网，从而使我们取得了12个人20分钟通过电网的好成绩。

背摔是一个考验个人也考验集体的项目，我是最后一个上的，前边十一位同学都成功地倒在了同学们的胳膊上，所以我是坚信我也能。当他们说“准备好了，1，2，3”，我应声而倒，身体悬在半空的刹那，我忽然没了信心，不是对自己，更不是对同学们，而是一种谁都无法支配这时的我，很难过。恍惚间，我已被同学们稳稳地接住，所有人的心都踏实下来，也为集体通过这一项目而欢呼雀跃。作为站在台上的人，他需要有把生命交出去的勇气，又要有对台下的人充分的信任，并敢于走出这一步;而台下的人，他们掌握台上人的生死安全，他们的努力、他们的坚持，是在挽救一个人的生命，还有什么比生命更宝贵的呢?所以，多少个庞大的身躯如石头一般砸在了他们的胳膊上，他们咬牙忍住了疼痛，坚信一定能让他们平安。

所以，团结就是力量，坚持就是胜利，这话用在这儿最恰当。个人的力量是有限的，而集体的力量是无穷的。一个人离开了集体，或是集体里的人不够团结，其中某一个环节不够严谨，都有可能出现危险。在实际生活中，作为领导，要相信下属的力量，给予他们充分的信任，他们在自己被肯定的同时，一定会努力发挥自己的潜能，齐心协力地干好所交给他们的任务。而领导要明白，离开了群众，你就不成为一个领导，你也就没有发挥你领导才能的场地，你就什么也不是。你的成功，是整个集体共同努力的结果，你能把重任交付给某人，你也是给了他成才的机会。在这个项目进行总结的时候，老师问我们：“你们还记得是谁给你们解开了手上的绳索吗?”有的人还记得，有的人忘了，其实老师是想提醒大家，无论什么时候，都不要忘记帮助过自己的人，尤其是成功的时候。

空中抓杠是一个挑战自我的项目。在3、4极大风中爬上六米高的园盘上，人站在上面摇摇欲坠，紧张得都不敢放开手，但在大家得鼓励下，我站到了悬崖边，远处是我抓不着的单杠，我没有退路，只有纵身一跳，单杠与我失之交臂，我悬在了空中，耳际传来同伴们的鼓励与安慰声，我倒坦然，因为我朝我的目标努力了，我勇敢地跳出了这危险的一步，我在前进的过程中体验到了最长距离的无助，对心灵是一种震撼啊!通过这项活动，让我明白，在前进的过程中，我会被逼到背水一战的地步，不管胜利的希望有多渺茫，我都要迈出这一步，它毕竟能离目标更近一些。而对大多数同伴来说，他们有身高的优势，他们只需克服心里障碍，跳出那一步，就能实现目标。有的看似危险的事情，其实没那么危险，看似不可能办到的事，只要努力去体验、去实践，就能拨开假相，露出真面目。敢于面对挑战，就成功了一半。

攀岩考验了每个人的心理和生理极限。大家都觉得爬不了多高，但每个人都比自己想象的要爬得高得多，为什么?老师的指点，同伴的鼓劲儿非常重要。就那么几个小坑，每前进一步都有困难，可下边的人说你灵巧、身轻如燕，你听得美滋滋的，好像自己真是那么回事儿，于是更有劲儿了，直到再也没力气抓住扶手。总体成绩女士比男士好，为什么?一是女士体重占优势，更重要的是，在背摔过程中，男士承受了太重的力量，胳膊疼。所以感谢各位男士做出的重要贡献和谦让。这也让我们看到，每个人的潜能是无限的，给自己一个机会，发挥出来，你会发现一个全新的自我。

解人结、过电网充分发挥了集体的智慧。在第一次解开后，教练让我们打乱位置重来，我们没有成功，这说明我们还没摸索出真正的规律，有些教条主义。后来5秒钟解开，创造了新的记录。这里边有聪明的领导者很重要，更重要的是大家的服从，因为每个人都有自己的想法，如果不听别人的，就没法进行下去。过电网，既要有勇挑重担的精神，还要有先人后己的思想，而通过了的人也不要以为自己安全了，更要肩负起让所有同伴都安全通过的责任。

总的说来，这次拓展给我留下了很深的印象。团队的凝聚力加强了，大家彼此团结、互助。个人的潜能得到挖掘，应对困难的能力得到提升。在平时的工作生活中，我觉得，相信自己，并给周围的人足够的信任，这样的集体和个人，一定能够成就大事。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇3**

回顾在训练中承受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅仅是一种简单的训练，而是团队合作精神的完美体现。经过这次培训让我明白了很多，也让我成长了很多。

人是生活在团队里的，所谓的人多力量大，也不必须人多就必须好，还务必要有一个好的领导者，领导者要管理好一个团队也不容易。一个团队不管做什么事首先要听从领导的安排，领导的安排有对也有错，先不管他对或错，首先要懂得倾听，听完了再来发表你的见解。团队之间要懂得相互合作，怎样做才最有效。就像一个企业里，领导者要懂得哪些是领导该做的，哪些是中层该做的，哪些是基层该做的，不要基层该做的事你中高层领导来做?。在做任何事之前都要先思考商讨一下，总结出一套最佳方案和几个备选方案，这样才不会在项目的进行中延误太多的时光。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能到达1+1大于2的结果。

一个人无论做什么事，往往潜力不是最终的决定因素，更重要的是你是否具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。如果这些你都具备了，相信你做什么事都会是成功多于失败，口味大于抱怨。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，而是我们自我，我们最难战胜的敌人就是我们自我。所以我们在做任何事情时，都要持续用心、乐观的态度和勇往直前的斗志。就拿空中单扛的项目来说，一开始看到这个项目时难免有些心慌，有所畏惧，毕竟是第一次接触嘛。但之后看到那么多的同事，都带着微笑的完成了任务，我也对自我充满了必胜的信心，战胜了自我的心魔就什么不用怕了。之后上去了，感觉一切也都很顺利，也没有当初想像的那么可怕，好想再多要几次这样的机会!其实我们每个人都是很聪明的，在平时工作和生活中都有很多潜在的潜力未曾发挥出来，能不能超越自我，战胜困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去应对，能否开发出那些一向潜伏在我们身上，而我们自我却从未真正了解的力量。

我们的实际工作，也是如此。一个部门、一个团队，各成员之间的潜力和特长就就应能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业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，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。相信大家都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时光。体验→回顾→提升→偿试的学习方法是值得深究的，在今后的工作中也要时刻给自我一个明确的目标，为自我的目标而努力，让自我能真正的融入我们的团队中。只要大家时刻铭记我们就是一个团队，相信公司亦能赢来崭新的明天!

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇4**

上周我们公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力,能够更好地适应无限变化的市场环境,特地在大金山拓展训练基地来组织了此次训练，通过此次训练，有的项目成功了，有的失败了。但是成功与否并不是最重要的，重要的是在这过程中收获了什么，体会到了什么，这就是拓展训练的目的所在。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——银河，在队长的带领下，我们高唱队歌。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，攀登“毕业墙”等。每每遇到困难和挑战，我们以团队的口号激励自己和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

其中让我印象深刻的一个项目是“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在9米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.4米左右,然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上9米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板,而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功!大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

经过午餐时间的修正，下午训练项目是“孤岛求生”这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。虽然过程不尽如人意，但最后依旧能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开。通过此项目我个人觉得，如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我。

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。攀上4.5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11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。这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为团体中的医院而感动骄傲、自豪!

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。 一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正到体现自我价值!

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇5**

六点钟我就准备起床了，因为我们今天一大早公司组织去薄山湖拓展训练两天，在去的路途的车上我就在想：那地方都有些什么好玩的呢?本来只是以为去休息度假两天，但是随后的训练和经历证明了我最初的设想是完全错误的，在这次经历中我得到的收获从旅游中是根本无法得到的。

到了拓展基地，我们穿上了教练带来的军装，就徒步往目的地行进了。一路颠簸到了一块能扎营的地，教练把我们一行的四十五个人分成了三个小组，每组都是一个团队。教官限定我们在二十分钟内来给自己的队伍起队名、队歌和口号。经过大家一番探讨之后，最后定了我们的队名是“梦想队”，队歌是我们娄俊辉队长根据歌曲《超越梦想一起飞》改编的：我们梦想队，战斗力，锻炼了团队的毅力。

我们训练的第一个项目是\"信任同坐\"，让我更深层次理解了信任与团结对团队的影响有多么的大。一样，在日常工作中，我们也要充分的相信自己队友。同时，个人也要做一个能让别人产生信任感的人。只有这样，团队才能真正团结起来完成那些只靠单人不可能完成的任务。

接下来为我们安排的项目是“悬崖速降”。虽然只是一个个人项目，但是还是能从中体会到队员奋力呐喊为我加油和担心我出事的团队氛围。这是个对自身自我挑战的一个项目，高空项目带来的恐惧让我们挑战了自己的心理极限。在十几米高的悬崖上站着，我真的感觉到心乱和不安，便是我没有退路可走，只能硬着头皮往下滑。开始时还来不错算顺利的，当我严格按照教官的指导：手放在哪个地方，脚放在哪个地方。出乎我意料之外的事情发生了，滑到半空时我的脚一下子踩空了，全身在半空中转了好几圈，我双手紧紧的握着绳子，脑子一片空白，感觉到天旋地转。“怎么做呢?怎么做呢?”此时，感觉听见了教练和队友的鼓励声传入耳边：“付，不要怕，你是最棒的，\*手里的绳索慢慢反往下滑，你是最棒的”。我按照队友给我的指引终于稳稳的落到了地上。我从心坎里谢谢我的同伴们和教官，是他们让我真正战胜了自我，战胜了内心深处的胆怯。至此时我联想到在学习中、工作中和生活上理应也如此，我们经常遇到和碰到这样那样和那样的困难，我们须要最快的分析出我们应该怎么做，怎么做才是最合理的。虽然不一定是对的，但你做了总比那些漂浮不定的摇摆者强。能够成功的跨出瓶颈和自我我迷失就是海阔天空，退缩和畏惧只有一个结局。所以以后不管遇到哪种情况，勇敢地迈出第一步才是我们正确的选择。在此项目当中，我和队友都圆满完成了任务，我为我自己自豪，我为团队感到骄傲。

第二天，我们一大早做的拓展项目是“生死电网”，让我感受到了我们这小团队的那种无限的、积极向上的动力。在这个游戏中我们没有经验屡战屡败，屡败屡战，眼看胜利在望，最后的结果还是失败。好几次我都想放弃了。但是后来我们在队长的带领下我们共同研究分析，终于找到了失败的根本原因所在，最后终于在黑夜降临之前顺利的完成了项目。我们激动万分，这个项目让我更深层次体会到了在团体合作时，队友之间的相互帮助与支持是不可缺失的，也只有这样才能够真正的完成一个看似非常艰难，但真正用心了也就变的异常简单的一个项目。

晚上举行篝火晚会让我们的心情得到了的释放，大家围成了一个圆圈又唱又跳，把一天的辛苦完全抛到了九霄云外。

此次拓展训练，使我深深地体会到，工作中不要因为不可知而畏惧;不要因从未尝试过而轻言放弃。只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇6**

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、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，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功;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，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，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。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练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!衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

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，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，

2、要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步;

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇7**

学校给我们青年教师组织了“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的半天时间里，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，团结协调，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。

拓展训练使我明白了相信同伴，会取得意想不到的效果。第一个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

整个拓展训练结束后，使我感受到团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标，对团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢?通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高;希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞!”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质;也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前!!

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇8**

为期两天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念;同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——飞虎队，在我自己带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括十三个大项目：军事训练，团队风暴、团队释义、旗人旗事、破冰、群龙取水、团队按摩操、团队热身、高空挑战—塔降、风雨人生路(感恩与责任)、激情创意篝火晚会、军训、激情节拍、团队闯关---龙腾虎跃、琉酸河、齐步并进、步步高、天龙八步、CS野战三大战役之——阵地战、斩首行动、无间道战、我们是一个人。每每遇到困难和挑战，我们以“飞虎队，加油。飞虎队，加油。勇往直前、坚持到底!”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

这些项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己;一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧!

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”!

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇9**

x年9月7日，在这秋高气爽，金秋收获的季节，我们“熔炼团队，超越自我”拓展训练在我们杨总的带领下出发了。虽然只有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都很放松，在经过四个多小时的快乐旅途我们终于来到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队微，编了队歌，拟了口号。我们进行的第一个项目是高空抓杠。这是个个人项目，当我们站在下面时看着对友们似乎很轻松的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了了。原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗?其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。我怕我的队友接不住我怎么办?当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。这个活动就是任任与责任的体现。在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。这个项目是团队项目，我们最终失败了。失败的原因有好多，本来这是一个简单的任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自做战，而到最后我们也没明白我们到底要做些什么?在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾!这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量!

我们进行的第四个项目是悬崖速降。当我一个人站在20多米的悬崖上，往下看那一瞬我有点发晕了，我竟然有点手足无措了，我始终不敢迈开我的双腿，但当我真正的跳了两下后，原来是这样的刺激，这样的富有挑战性，最后顺利完成任务。这就是我们在日常生活中对一些事情缺乏勇气和挑战，使我们失去了很多机会。通过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限!

我们进行的第五个项目叫人生坎坷路(牵手)。这个项目是我印象中最深刻，给我感触最深的一个项目，当我的同伴戴上眼罩的那一刻，我从她的脸上看到了她表现出的那样孤独、无助、不知所措，当我牵着她的手迈出我们共同的第一步，我知道此时她的安全撑在我的手中，我要保护她的安全。一路上我们经过了山坡、独木桥、泥泞，荆棘终于到达了目的地。虽然很累，虽然湿了双脚，磨破了手皮，但我的内心真的很高兴，因为我的队友很安全的到达了。在这个项目中，让我想到在我们的人生道路上有很多帮助过我们，当我们遇到困难时是谁拉我们了一把?就像刚才我因为没有照顾好我的同伴，让她不小心擦了一下手，就像小时候父母没有照顾好我们而自责着，而如今我们有了自己的工作，可能有了自己的家庭，已经为人父，为人母，有了自己的孩子，而你多长时间给父母打一次电话?多长时间回家看望一次父母呢?此时我的泪水已经湿了眼眶，因为在我的成长过程中我做为一个女儿，一个朋友，一个同伴我做的真的不够，真的很感谢我们教练员给我们上了人生中很重要的一堂课，它将教会我在今后的工作和生活中如何去感恩，如何去做人!它将让我们时赢刻用一颗感恩的心去善待所有帮助过我们的人……

最后一个项目叫深海逃生也叫毕业墙。就是不能借助任何工具和外力，我们全体成员在最短的时间里翻越7.2米的高墙，就算全体毕业。因为时间的紧迫，我们的男队友一个个自觉的搭成人字梯，先让体重大，年龄大，我们女生先上，在我们共同的努力下我们以优异的成绩完成了最后一项任务。当我们全体站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着下面的战友手磨破了，肩膀也渗出了血迹，我知道了什么是勇敢，什么是奉献，什么是大无畏精神，使我想起了一首歌是这样唱的：“一要筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感谢他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务!

3天的培训时间很短，但意义重大。永远不会忘记背摔台上的那坚实有力的臂膀;不会忘记那坎坷人生路上教会我们时刻用一颗感恩的心去善待所有的人;不会忘记那毕业墙的那一幕幕感动时刻……当我带着疲惫和不舍踏上回来的路程时，我的心里时终不能平静下来，回来这三天的点滴，让我回味一生，感慨万千!通过这次排练训练让我战胜了自我，经历了心理与生理的考验，让我增强了自信心，让我们全体成员的手拉的更紧了，心贴的更近了。相信每个人都从中得到了多少的启发。在这次拓展中，既有个人项目也有团队项目，只有团队中的每个成员互相团结，互相帮助才能共同完成任务。在今后的工作中，我们要发挥自身的潜能，克服心理惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队意识。不管遇到什么困难，能历功的跨出就是海阔天空，就离成功近了一步，退缩只有失败。这次拓展将使我受益一生，它将成为我人生道路上重要的一个里程碑!最后我感谢精益公司的全体教练员们，你们让我学到了很多很多……，感谢我们公司登铁公司给我们这么好的机会，我会努力的将我所学所思运用到日后的工作中，回报公司!

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇10**

六点钟我就准备起床了，因为我们今天一大早公司组织去薄山湖拓展训练两天，在去的路途的车上我就在想：那地方都有些什么好玩的呢?本来只是以为去休息度假两天，但是随后的训练和经历证明了我最初的设想是完全错误的，在这次经历中我得到的收获从旅游中是根本无法得到的。

到了拓展基地，我们穿上了教练带来的军装，就徒步往目的地行进了。一路颠簸到了一块能扎营的地，教练把我们一行的四十五个人分成了三个小组，每组都是一个团队。教官限定我们在二十分钟内来给自己的队伍起队名、队歌和口号。经过大家一番探讨之后，最后定了我们的队名是“梦想队”，队歌是我们娄俊辉队长根据歌曲《超越梦想一起飞》改编的：我们梦想队，战斗力最强，锻炼了团队的毅力。

我们训练的第一个项目是\"信任同坐\"，让我更深层次理解了信任与团结对团队的影响有多么的大。一样，在日常工作中，我们也要充分的相信自己队友。同时，个人也要做一个能让别人产生信任感的人。只有这样，团队才能真正团结起来完成那些只靠单人不可能完成的任务。

接下来为我们安排的项目是“悬崖速降”。虽然只是一个个人项目，但是还是能从中体会到队员奋力呐喊为我加油和担心我出事的团队氛围。这是个对自身自我挑战的一个项目，高空项目带来的恐惧让我们挑战了自己的心理极限。在十几米高的悬崖上站着，我真的感觉到心乱和不安，便是我没有退路可走，只能硬着头皮往下滑。开始时还来不错算顺利的，当我严格按照教官的指导：手放在哪个地方，脚放在哪个地方。出乎我意料之外的事情发生了，滑到半空时我的脚一下子踩空了，全身在半空中转了好几圈，我双手紧紧的握着绳子，脑子一片空白，感觉到天旋地转。“怎么做呢?怎么做呢?”此时，感觉听见了教练和队友的鼓励声传入耳边：“付，不要怕，你是最棒的，松下手里的绳索慢慢反往下滑，你是最棒的”。我按照队友给我的指引终于稳稳的落到了地上。我从心坎里谢谢我的同伴们和教官，是他们让我真正战胜了自我，战胜了内心深处的胆怯。至此时我联想到在学习中、工作中和生活上理应也如此，我们经常遇到和碰到这样那样和那样的困难，我们须要最快的分析出我们应该怎么做，怎么做才是最合理的。虽然不一定是对的，但你做了总比那些漂浮不定的摇摆者强。能够成功的跨出瓶颈和自我我迷失就是海阔天空，退缩和畏惧只有一个结局。所以以后不管遇到哪种情况，勇敢地迈出第一步才是我们正确的选择。在此项目当中，我和队友都圆满完成了任务，我为我自己自豪，我为团队感到骄傲。

第二天，我们一大早做的拓展项目是“生死电网”，让我感受到了我们这小团队的那种无限的、积极向上的动力。在这个游戏中我们没有经验屡战屡败，屡败屡战，眼看胜利在望，最后的结果还是失败。好几次我都想放弃了。但是后来我们在队长的带领下我们共同研究分析，终于找到了失败的根本原因所在，最后终于在黑夜降临之前顺利的完成了项目。我们激动万分，这个项目让我更深层次体会到了在团体合作时，队友之间的相互帮助与支持是不可缺失的，也只有这样才能够真正的完成一个看似非常艰难，但真正用心了也就变的异常简单的一个项目。

晚上举行篝火晚会让我们的心情得到了最大的释放，大家围成了一个圆圈又唱又跳，把一天的辛苦完全抛到了九霄云外。

此次拓展训练，使我深深地体会到，工作中不要因为不可知而畏惧;不要因从未尝试过而轻言放弃。只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇11**

有幸与来自全省各地的94名团干参加了省团校举办的为期六天的243期新任职团干培训--拓展训练。

开班第一天，团省委组织部长王军同志为学员宣讲了团的xx大精神，对向全国广大青年提出的“四点希望”和对团干部提出的“三点要求”进行了专题学习辅导。因为我们这期培训班是省团校在震后举办的第二个团干培训班，因此除了学习《团干部职业能力训练》、《共青团基本团务知识》和《科学发展观与青年工作》，还听取了《灾后青少年心理障碍与共青团工作》和《从汶川抗震救灾看中国青年志愿者精神的觉醒》等抗震救灾专题讲座。

在省团校为本次培训精心设计的拓展训练、联欢晚会等活动中，我学到了很多过去书本上未曾学过的东西，也就是一种团队的理念，创新精神，沟通能力。一是集体的团队精神非常重要，一个人的力量是有限的，大家齐心协力才能共渡难关;二是任何一个团队，都需要个组织领导者，大家都该围绕这个领导核心，一起出谋划策开展工作;三是在做任何事情之前，都需要有个详细的计划，统筹安排才能事半功倍。

一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1>2的结果。

通过这次团干拓展训练，让我真正的体会到，集体的重要性，团队的重要性，伙伴的重要性，工作中互相配合的重要性，认识到前进中最大的敌人是自己，同时也让我学到了如何在组织中有效的沟通交流。在以后的工作中，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，还需要一个更长的磨练时间。但是我将不断努力，找准目标，认真定位，把培训中学习到的知识和精神运用到实际工作中，以新的精神面貌，新的心态来迎接今后的工作。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇12**

20xx年10月15日—16日，大连麦凯乐总店内部培训师团队开展了一天一夜的拓展训练，此次活动目的是了解自己的伙伴，充分给予帮助与鼓励，建立自信与互信，感受彼此在工作中的密切关系。从入营的教练训导开始，学员们就体验到一种准军事化管理的氛围，大家全心投入。

从“有轨电车”到“自由岛”，从“过沼泽”到“空中抓扛”，学员们在练中学、学中悟，一天一夜拓展过后，有欢笑、泪水，也有成功的喜悦，但更多的是领悟到了全队的向心力。

训练后学员们都将一天的感受落到笔尖，将内心的领悟与实际工作相结合，使训练得以升华。

此文献给一同奋战，有你有我，不畏艰险的队员们--记核动力拓展训练心得体会

为期一天的北海拓展训练结束了，我们怀着兴奋、怀着感激、怀着对明天无限的憧憬…….全体队员们踏上了返程的路途。

回归的路上，心中依然无法平静，队员们战胜困难时的笑脸，队员们喜极而泣的泪水，遇到困难时相互鼓励的眼神……我们彼此扶持，我们彼此相信，我们从中得到许多，从中感悟到许多，我们不再是一个人，我们是一个团结的整体;我们不再计较个人得失，我们更重视集体的荣誉;我们不在乎项目是否完成，我们更明白只要努力了，只要尝试了，这种经历更值得我们一生珍藏……

还记得有轨电车吗?那是我们第一个项目，面对第一个项目，队员们即兴奋又担心，看似简单的两块板，十三个人手抓住两侧的绳子，统一步调的让有轨电车开动起来，不是容易的事情，没想到大家心往一处想，劲往一处使，电车开动起来了，随着难度的加大，任务完成也有了更大的困难，在第二轮行进中，电车突然停止不动了，在不准通话的前提下，大家用意念在交流，用眼神在鼓励，电车终于又开动起来，当电车到达终点时，全体队员欢呼雀跃，伸直臂膀大声呼喊，是什么让队员们如此振奋，是什么让队员们如此激情，是团队，是团队的力量让每个人感受到了集体的荣誉。

还记得那三个岛的任务吗?回忆起来，有好多惋惜，嘿嘿~~，不过教官说过，这个项目完成率相当低，当然在教官总结完这次任务的重点后，我们都若有所思，如果不是自己那样坐以待毙，如果自己再为对方多想想，如果自己再和大家多沟通多交流……结果一定不是现在这样子的，虽然也许不能完成，但付出多一点的努力，得到的结果就会不一样，有了责任，担负了责任，是一种荣誉，也是一种自豪。

还记得那个地雷阵吗?在我们后来团队总结上，队员们一致认为这个项目是我们今天让每个人都记忆深刻的项目，为什么呢?郁闷到极点的我们，真的就不能完成这个项目吗?答案公布后，我依然记得队员们彼此之间失望、无助的表情，多想再加一把劲，多想再出一份力呀。痛定思痛后，在此项目上，我们缺乏的是分工不明确的问题，大家都在努力，每个人都在做一项庞大的工作，难免力不从心呀。如果我们每个人事先都有自己明确的目标，相信此任务定能顺利完成。

还记得那个空中抓杠的任务吗?当所有人看到那九米半高的铁杆，那斜上方的三角架，都不由的倒吸一口气，我能做到吗?我行吗?相信每个人心里都在这样的问自己。在教官一系列的讲解安全措施和我们每个人的任务后，一开始浮躁不定的心绪开始缓和了，继而是为自己加油，为团队加油的信念由然而生，不要忘掉我们是一个整体，是一个团队，不再是我们自己一个人。那句口号“你真的很不错，你真的很不错，你真的真的真的真的真的很不错”依然回响在耳边…...在每个人拍打队友，大声哦喊着这句话的时候，我们何尝不是在为队友加油的同时，也在为自己加油呢!怀着这样一份信心，怀着全体队员的期盼，完成任务就是完成自己的一次超越。当完成任务后，那份释然、那份镇定、那份感动，我们全体队员为你骄傲!

结束了，结束了……教官、队员围成一圈，为我们今天的超越一起呐喊，一起欢呼!

毕业会上，大家围桌而坐，和刚开始来到这里的心情截然不一样了，我们懂得了什么是团队，什么是责任，什么是信任，在遇到困难时队友的一句鼓励多么重要!望着队友们，我心潮澎湖，感动，感恩，感谢身边的每个人!一个公司，大家劲都要往一处使，企业的巨轮才能在指定的轨道上顺利前行。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇13**

入得党校的第三天，校方就安排我们进行了拓展训练。在我看来，这个时间安排这个项目很是用了心思的。在大家彼此都不熟悉的情况下，通过拓展训练，陌生已经远离了，认真地完成自己的任务，用心地锻炼，体验着信任、融合、团结给他们带来的快乐。可以说，来学习的各位学员去了陌生，真诚的回到了本真。

这是本人第一次拓展培训，以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过教练介绍，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，但其又不完全属于体育运动的范畴。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这两三项活动，让我体会到了团队合作的重要性。可以说应该是从各个方面都收获多多的。先说说啥是拓展训练吧。

拓展训练它是一种户外训练起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式。旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。其实就今天上午，我们全体学员在虎峪山庄的会议室里，聆听了基地老师对相关情况的简要说明以及对此次活动的期望，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。

我们小组估计有许多，所以把自己命名为“队”，队歌也是根据一段大家耳熟能详都会唱的《团结就是力量》改编的，当然加入了跟我们“队”内容相符的歌词，即强调了团结的意义，又加进了更高更强的意思。大家唱了一遍，还挺威风的。其他的小组的名字也很不错，“蓝色风暴”的名字也不错。小组在短短的40分钟内，迅速记住了组里成员人的名字，这个对我们来说应该是第一个挑战，乖乖，速记呀。

我们组首先完成的是“走出雷区”的任务，这个项目让我们深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作、严格执行对我们完成集体任务是多么的重要。在完成项目时暴露了我们很多弱点：比如，新组成的小组没有完成]全树立队长的威信，七嘴八舌，当领导的惯性贯穿始终，虽然完成了既定任务，但是各个都不是队员都是指挥官，发号施令的内容还是很多的。

第二项训练叫“拼七巧板”这个项目把我们分成7个小组，各小组不但要完成自己拼图的任务，还要顾及到整个大组的任务。然而，我们没有完成既定任务，以失败告终。这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。在训练的过程中，每个小组都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是忽略了整体性，调度出了问题，列车当然就开不到终点站了。

从活动中，我悟出，有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

下午，这个下午我可牢记了呀。我们每个人都要站在空中一个铁杆子上面，飞跃出去抓牢对面的单杠。当我站在高处那个铁杆子上时，踩在那块窄窄的圆顶上，我只觉得世界是空的，只剩那根单杠，风刮着的声音在耳边呼啸着，只看见那根叫做单杠的横杆梦幻般地在空中摇荡。我的腿有些颤抖，手心湿漉漉地冒汗，尽管腰间拴着能承重三吨的安全保护绳，尽管我知道若是在地面我肯定抓得住，可是，我还是慌恐着，没有足够的勇气松开抓着铁梯子的手……下面传来队友们鼓励声中，我绝对不能给这个团队丢脸呀，我集中了全身的力量，飞跃了，瞬间，我像会飞翔的鸟儿，扑向了那个给予我希望的杆子。有风吹过，单杠微微地摆动，像是召唤。终于抓住了目标！！

当我重新站在地面上时，依然有些不敢相信，自己真的做到了吗？高高的空中，单杠依然在轻轻地摇摆。从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。

从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，从新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。只有众志成城，并有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

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，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、应学会遇到问题换位思考。

在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、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。

5、作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。这是我从老师的讲解里领会的一种精神。

6、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身上，而自己却从未真正运用的力量。

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。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。而个人能力也能得到激发。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇14**

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“飞鹰队”和“狼队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合 作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”;吴教练、教练和教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。 “项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

20xx年4月5日，一舟安防线缆分公司员工在溪口商量岗拓展训练基地进行拓展训练。天公不作美，全天下着雨，整个商量岗笼罩在蒙蒙细雨之中，可这丝毫不影响队员们的激情。教练一声令下，在队伍中立刻分为两组，两个小组各选出一位队长带领本小组。

第一个训练科目是信任背摔

“背 摔”是拓展训练中最具典型意义的项目之一。当人站在1米多的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。 当台上的人问到：“我准备好了，你们准备好了吗?”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们!”此次此刻，我突然被团队同伴间深切 的承诺和信任深深的感动着。当我站在台上，毫不犹豫的往下倒的时候，我并非够勇敢而丝毫不觉得胆怯，是同伴的一声“请相信我们”给了我勇气、力量和信心。 他们的承诺体现了一种责任感，当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。台下的同事时刻表现出死守阵地，精神高度集中的 状态，能让台上同事抛开心中的疑虑和恐惧放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。在我们日常工作中，信任来自长期的沟通、了解和默契的配合。集体的温 暖、团队的力量都会在信任中得到诠释和体现。只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。当我们对同伴或者团队出现信任危机 时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。

第二个训练科目是高空独木桥

高 空独木桥Χ悦扛鋈硕言，唯一需要的就是克服内心的恐惧。工作中面对种种困难，我经常考虑自己尽到了最大努力就行了，可实际上这样考虑本身就降低了对完成 工作的信心，信心不足，根本就不可能尽到自己最大的努力。信心不足，其实就是对高空独木桥的恐惧，高空独木桥，我可以轻松走过，相信我也可以克服自己内心 的恐惧γ娑愿髦掷难τ难而上，只要勇敢地迈出第一步就会知道没有想象的那么难。我相信，当下一次，领导问我能否完成任务的时候，我不会说我尽力，我会 大声喊出来Γ罕Vね瓿扇挝!

第三个训练科目是七巧板

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话φ飧 游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做α斓夹∽槊挥心芄怀浞址⒒幼约旱牧斓甲饔锚ζ渌六个小组以自己 的小团队为单位Ω髯晕政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那ξ颐遣乓馐兜姜仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头 来想一下υ谡飧龉程中ξ颐呛雎粤颂多的因素。明确的目标Τ浞值墓低ń涣鳘χ葱辛ΑR豢始就各自闷头做事Σ恢道整个团队的目标Ω没有做到充分的沟 通交流即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标Χ这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流Φ贾赂髅Ω鞯莫τ械纳踔亮七巧板片片 都得到不到Π装椎⑽笫奔洹U庖坏阍谑导实墓ぷ髦歇τ趾纬⒉皇悄亍9司就是一个大团队θ体员工都要明确我们共同的目标θ缓蟾鞲霾棵盼绕着这个目标θ 调动本部门的资源Ψ止ば调τ行Ч低íΣ⒁酝昝赖闹葱辛ψ钪胀瓿晒司的目标。

第四个训练科目是空中天梯

这个项目名称是——空中天梯，我们团队的任务是：在规定的时间内，以两名队员为单位相互协作共同攀上梯子顶部。

体 会心得：一个团队是如何上下齐心，共同完成任务的?团队的关系就如同一个传动机器上的众多齿轮，是互相影响的，即使相距最远的两个部门或个人也会互相影 响，所以应该学会通力协作，共同配合;在团队中任何个人的成功都离不开团队其他成员的配合、协助甚至鼓励与支持;当个人得到团队中其他人员的鼓励、协助 时，你的心态怎样?有没有感恩的心态去对待自己的伙伴，有没有在接受他人给予的同时自己努力的回馈与付出。我们追求的是一种共赢的结果和状态，如何达到我 们要的共赢?我们需要良好的协作才能作到共赢。

任务要很好的完成最关键的因素在哪里?最关键点是彼此的配合，分享和借鉴团队的成功经验从 而对自己的动作进行改正。不知道大家有没有发现当每次成功攀上一个梯时，我们不仅增加了成功的经验、和能力，更重要的是提高了自信、锻炼了意志力;同时， 离我们的目标和成功就又进了一步，因此及时的行动是战胜畏惧的良好方法。你的每次成功都是踩着同伴的身体达成的;自己取得了成功切记要拉你的同伴一把，让 他也体会、分享成功的喜悦，这样自己才能取得更大的成功，这必须拥有感恩和知恩图报的心。两人间默契的配合协作;目光中传递坚定的信念;面队困难时暗示性 的激励;是刻骨铭心的、无所畏惧的、内心充满力量的!那些看似很有勇气、不畏艰难的人，并不是内心就没有害怕、恐惧，而是他们在艰难时刻能以积极的心态面 对并及时地进行自我控制与调适。

最后，无论是否攀顶成功，每次挑战的过程是有收获的、快乐的。我想我们应该建立自信心，保持积极心态，给 自己正面积极的心理暗示。遇到困难，运用我一定要!我一定行的坚定信念，面对艰难勇敢挑战自我，超越自我。清晰自己的目标，发挥相互协作;这样，我们才能 发挥我们的团队合力，让我们不断成长。

第五个训练科目是盲人方阵

盲人方阵的意思是蒙住每个人的眼睛，寻找离我们只有5米距离的25米长的一根绳子，然后摆出一个最大面积的正方形，时间为45分钟。

这 个科目最后总结成功的经验大家一起讨论方法，但最后确定一个方案并以队长为中心，大家必须服从。这样就在规定的时间里完成任务。正确理解团体与个体，团队 成员之间的关系，认同组织形式，明确组织目标，实现畅快表达式意愿和聆听另人观点，最终形成高绩效团队成功完成任务。 我们失败的原因在于观点不一致，争论的时间太长，而且不服从，按个人观点去做，在思想不服的情况下实践，一定不会取得好的结果，造成混乱，不团结，不服从 是我们失败的根本原因。

第六个训练科目是急速60秒

通过“急速60秒”拓展训练项目，在训练活动结束之后分享自己参加活动的心得体会、讨论完成项目的更佳方案以及通过这些活动得到了什么启示。

“急速60秒”主要是训练团队合作与分工的关系，通过团队每个人员的合理分工，共同协作，高效完成任务。

“急 速60秒”是一项让人印象深刻的游戏：桌上反放30张代表1—30的数字信息卡片，卡片没有标明数字，而是一些形象图案，如画着一只碗，代表1，孔子代表 2(孔老二之意)，一座大山，代表3，有的是英文等等，反正让人看了让人有些晕菜。要求各队充分联想，识别所代表的数字。项目总时间固定不变，每队有8次 进场机会，任务是要在60秒内把圆圈内的卡片从小到大依次由队长交给培训师，每次各队队员进场后，按照顺序操作卡片，培训师接过卡片后予以确认，顺序不对 重新来过。这个游戏一开始就将人们引向了竞争，这种竞争能确保对于每个团队机会公平。而如果要为了整个团队的成功而合作，则势必形成分工，这将立刻造成权 利与责任的不平衡，导致机会不均等。如果没有一种利益共存与共享的机制，来平衡内部的付出与回报，就无法达成真正的合作，最终损害整体集体的利益。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇15**

“拓展训练”这个名词对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，也在电视节目中看到过相关的介绍，却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进行一些团队项目，目的是为了进行一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去“拓展”的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。在两天的训练中，我们参加了有轨电车、建绳房、信任背摔、生死电网、高空断桥、孤岛救援、毕业墙等七个项目。这些项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着十二米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上十二米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧?”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油!加油!”这时我才意识到已经上来一会儿了，为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功!此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

在“毕业墙”项目训练时，一堵4.2米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，我不想说我学到了团结的力量是无穷的，也不想说集体的能力是伟大的，更不想说人的潜能是无限的……这个游戏给于我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上个一个又一个同伴的朋友感动!为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动!为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动!直到墙下只剩下了一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的手。当最后一人成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我真的有点想哭……

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。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。五是要因村适用。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的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，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

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。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我区的财政工作尽一份力量。

**拓展训练个人心得体会优秀范文大全篇16**

在这次培训中，我参加六个项目，让我体会最深的是“空中断桥”和“空中走钢丝”这两个项目。“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在8米高的空中从一块宽30cm的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成，两板之间相距1米2。当我踏上8米高空时，它真的令我双腿发抖，头晕目眩。我心里是非常紧张，感到自己完不成这项任务。这时我听到同事们在下面给我加油的声音，他们给了我力量和勇气，我脑子里只闪过一个念头就是有同伴们的信任和鼓励，我一定能完成它，于是我开始了我的第一次飞跃和第二次的回跳。下来的时候我的脚在发抖而且还发软，可是我却为自己的勇气而自豪!有些事情，看起来简单，是因为危险不在你的身边，当遇到挫折时候，更多需要的是支持和鼓励，只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。

“空中走钢丝”这个项目是两个人互动项目，考验两人的体力、合作能力以及胆识。只有真正的走过了才能体会到，困难是可怕的，但因为有了队友这双”天使之手”，有了同伴的鼓励，有了对彼此的信任，我们每一个人都能拼发出强大的动力，从而克服恐惧战胜困难。

两天的时间很快就过去了，我们就要离开风景如画的翠华山。但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好本职工作的动力。

通过这次拓展训练，使我明白每一项工作单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，它需要一个团队中每一个成员相互协作，共同完成，只有这样的团队才是战无不胜的，而个人在团队中应该相互支持、帮助、信任，积极地做力所能及之事，将自己的优势最大限度发挥出来。所以我们每个人都应该清醒地认识到自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，同时这个团队也只有将所有成员的力量凝聚在一起，才能将工作顺利完成。

还有一点就是作为搭挡我们必须互相信任，信任是建立在双方相互合作的基础上的，我们作为一个团队，有了积极向上的团队精神，还是不够的，我们彼此还要信任，这样才能心往一处想，劲往一处使，在工作中很重要，领导要信任员工，相信他能把工作做好，那么员工就会自觉认真的完成每项工作，因为他知道他的成绩是被领导认可的，所以团队中的每个人都要坦诚相待，尽自己的最大能力为团队贡献一份力量。

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