# 最新拓展培训心得体会总结 学校拓展培训心得体会(大全18篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-06-16

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。拓展培训心得体会总结...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**拓展培训心得体会总结篇一**

现代社会的高速发展，对学生的综合素质提出了更高的要求。为了满足这一需求，越来越多的学校开始引入拓展培训课程。在参加了学校拓展培训课程后，我深感到其中的益处和收获。以下将从培养团队合作精神、激发领导潜能、提高创新思维、增强身体素质和提升自信心五个方面，总结和归纳我在学校拓展培训中的心得体会。

首先，学校拓展培训能培养团队合作精神。在拓展训练中，我们被分为小组，并需要通过各种活动来完成任务。在这个过程中，每个人的力量和智慧都得到了充分的发挥。我们需要相互配合，互相支持，共同寻找问题、解决问题。通过这样的训练，我深刻体会到团队的力量是无穷的。只有我们团结一致，才能取得最好的结果。这种培养团队合作精神的训练能够使每个成员明白个人的价值与团队的关系，从而更好地适应社会发展的趋势。

其次，学校拓展培训能够激发领导潜能。在团队中，每个人都会有机会担任领导者的角色。通过角色的转换，我们可以更好地了解领导者的责任与担当。在我参与的拓展培训中，我曾担任过小组的领导者，需要进行决策和安排任务。在这个过程中，我意识到领导者不仅需要明确目标和方法，还需要善于授权和激励团队成员。只有站在领导者的角度审视问题，我们才能更好地认识自己，发掘自己的潜能，并将其应用于实践中。

再次，学校拓展培训能够提高创新思维。在拓展训练中，我们经常需要面对各种未知的情境和问题。这要求我们具备快速变通和创新思维的能力。在一个任务无法完成时，我们需要主动寻找新的解决方案；在面对挑战时，我们需要勇于尝试新的方法。这种培养创新思维的训练能够激发我们的想象力和创造力，以更加灵活的方式应对复杂问题，为未来的发展积累宝贵的经验。

另外，学校拓展培训能够增强身体素质。在拓展课程中，我们常常需要进行户外活动，如攀岩、漂流等。这些活动既能够让我们亲近大自然，又能够增强我们的体质和体能。在攀岩的过程中，我曾感到力量不支，但我并没有放弃，而是努力克服困难，最终成功完成任务。这些挑战不仅提高了我身体的素质，也激发了我的毅力和坚持不懈的精神。

最后，学校拓展培训能够提升自信心。在拓展训练中，每个人都有机会展示自己的才华和能力。通过成功地完成任务，我们能够感受到成就感和自豪感。同时，也能够接受来自他人的赞扬和认可，从而增强自信心。在一个积极向上的环境中，我们能够更加积极地面对挑战，敢于表现自己，展现自己的潜力。

综上所述，学校拓展培训给予了我们很多有益的启发。通过培养团队合作精神、激发领导潜能、提高创新思维、增强身体素质和提升自信心等方面的训练，我们能够更好地适应社会的发展，提高自身的综合素养。因此，学校拓展培训不仅是对我们个人的一种培养和磨砺，更是对整个社会发展的一种贡献。我们应该珍惜这样的机会，用心体会，持之以恒地提升自己。

**拓展培训心得体会总结篇二**

第一段：影楼拓展培训的目的和重要性（介绍主题）。

影楼拓展培训是一种集合多种拓展项目、培训技巧和团队建设于一体的活动。它通过一系列的挑战、游戏和训练，旨在培养团队合作和沟通能力，提高员工工作效率和团队凝聚力。我最近参加了一次影楼拓展培训活动，不仅享受到了各种刺激和乐趣，也对团队协作和个人成长有了更深入的认识。以下是我个人的心得体会。

第二段：团队协作能力的提升。

影楼拓展培训活动中，我们分为几个小组进行各种任务和竞赛。在小组里，每位成员都有不同的角色和任务，需要互相合作才能完成任务。通过这种形式，我们深刻认识到团队协作的重要性。每个人的贡献和角色不可或缺，只有相互信任和配合，才能取得最好的成绩。而我也意识到，作为一个团队的一员，要学会倾听和尊重他人的意见，同时也要提出自己的建议和想法，这样才能发挥出最大的synergistic效应。

第三段：沟通能力的提高。

影楼拓展培训中的各种挑战和游戏需要团队成员之间进行有效的沟通。当面对任务时，我们必须及时明确地传递信息、表达自己的观点和需求，以避免误解和冲突的发生。这个过程中，我发现沟通并不仅仅是语言的传递，更是理解和尊重对方的思想和意愿。有时候，不同的人会有不同的观点和方法，我们要学会去接受和理解他们，将不同的意见融合在一起，最终达成共识。在这个过程中，我不仅提高了自己的沟通技巧，也明白了沟通对于团队发展的重要性。

第四段：个人成长的意义。

作为影楼拓展培训的参与者，我不仅在团队合作和沟通方面有所进步，也在个人的成长方面受益匪浅。在拓展活动中，我们面临各种挑战和压力，既需要勇气和决心去突破自己的局限，也需要耐心和毅力去克服困难。这个过程中，我学会了如何调整自己的心态，充满信心地面对困难和挫折，坚持不懈地追求自己的目标。同时，我也学会了更加主动地与他人交流和合作，在集体中发挥自己的特长和才能，为团队的成功做出贡献。

第五段：结语及展望。

通过影楼拓展培训的活动，我深刻体会到团队合作和沟通的重要性，也在个人成长方面有了很大的提升。我希望将这次的经验和体会应用到我的工作和生活中，更加注重与他人的沟通和协作，提高自己的团队精神和领导能力。同时，我也会持续努力，不断突破自己的局限，追求更高的目标和成就。我相信，通过不断的学习和实践，我会成为一个更优秀的团队成员和个人。

**拓展培训心得体会总结篇三**

第一段：

每个孩子都是独一无二的，他们拥有自己的特点、个性和发展潜力。在孩子成长的过程中，家长的重要任务之一就是为他们提供尽可能多的机会和资源，让他们能够全面地发展。而幼儿拓展培训，就是一种让孩子全面发展的有效手段。最近，我去参加了一次幼儿拓展培训，个人收获颇丰，在这里与大家分享一下我的心得体会。

第二段：

幼儿拓展培训是指为3-6岁的幼儿提供的一种综合性培训，旨在帮助这些幼儿提高各方面的能力，提升其自信心和竞争力。幼儿拓展培训包括了多种活动，如音乐、舞蹈、绘画、手工、运动等。这些活动可以很好地促进幼儿的技能、认知和社交等方面的发展，有助于幼儿全面成长。

第三段：

幼儿拓展培训最重要的是注重启发幼儿的创造力，帮助幼儿拥有主动思考和探索的能力。幼儿在拓展培训的过程中，会接触到许多不同的材料、玩具和艺术品等，这些多样化的体验能够激发幼儿的想象力和探究精神。与此同时，拓展培训也意味着幼儿需要面对新的挑战和学习，他们需要学会如何应对新的环境和情境，这也激发了幼儿适应性的提高。

第四段：

在幼儿拓展培训中，父母也需要发挥积极的作用。父母可以为孩子提供鼓励和支持，让孩子充满自信心和动力去克服困难和挑战。同时，父母也应该关注孩子活动的成果，强化对孩子各方面发展进步的认可和鼓励。父母在孩子成长的过程中，是孩子最好的伙伴和引导者，他们的陪伴和理解能够让孩子更快乐地成长。

第五段：

总的来说，幼儿拓展培训是一项非常有益的活动，从长期来看对孩子的成长一定会发挥积极的作用。不仅能够帮助孩子全面发展，更能够让孩子在新的环境中感受到乐趣和成就感，这对于孩子的自信和健康成长都非常重要。做为一个父母，我希望我能够给予我的孩子更多机会去参与拓展培训，帮助他们更好地成长。

**拓展培训心得体会总结篇四**

幼教拓展培训是为了提升幼教教师的专业能力和岗位素质而举行的培训活动。在幼儿园教育中，幼教教师的角色举足轻重，他们不仅要负责孩子的基础教育，还要培养他们的创造力和独立思考的能力。而随着时代的发展，社会对幼教教师的要求也越来越高。因此，幼教拓展培训对幼教教师而言至关重要，可以帮助他们不断提升自己，追求卓越。

我曾有幸参加一次幼教拓展培训，这次培训主题是“创新教育方法与教学设计”。培训期间，我们幼教教师通过讲座、讨论和实践等形式，了解到了一些创新的教育方法和教学设计的理念。这让我受益匪浅。

第三段：分享培训中收获的知识和技能。

首先，我学到了许多创新的教育方法，如游戏教学、小组合作学习、情景教学等。这些方法能够激发孩子们的学习兴趣，使他们更加积极参与课堂活动。其次，我掌握了一些教学设计的技巧，例如培养学生的创造力、拓展他们的思维方式等。这些技巧在课堂中非常实用，可以帮助我更好地引导学生，提高教学效果。最后，我还学会了如何与家长进行有效的沟通，建立良好的家校合作关系。这对于孩子的综合发展非常重要。

第四段：谈谈在实践中的收获和学习中的不足。

在幼教拓展培训之后，我开始将所学知识和技能应用到实际教学中。我发现，采用创新的教育方法确实能够激发孩子们的学习兴趣，使他们更加主动参与。我还注意到，在家长沟通中，积极主动与家长交流可以增进彼此的了解，更好地共同关心孩子的成长。然而，在实践中，我也发现了自己的不足之处。例如，有时我对孩子们的想法和意见不够重视，往往是按照自己的思维方式来教学。这就导致了学生的参与度不够高，需要进一步改进。

第五段：总结并展望未来。

通过这次幼教拓展培训，我深刻认识到了教育的重要性和不断追求创新的必要性。在未来的工作中，我将继续努力，不断学习，通过不同的渠道和途径，拓宽自己的视野，提升自己的专业能力。同时，我也希望能够更加积极主动地与同行们交流和分享经验，共同进步，为孩子们提供更好的教育。

以上是我对幼教拓展培训心得的体会。通过这次培训，我学到了很多关于创新教育方法和教学设计的知识和技能，也意识到了自身在教育教学中的不足之处。希望未来能够不断努力，提升自己，为孩子们的成长和发展做出更大的贡献。

**拓展培训心得体会总结篇五**

意识拓展培训是一种特殊的培训形式，旨在通过不同的方法和技巧，帮助人们拓展自己的意识和思维，提升个人的认知能力和创造力。在参加了一次意识拓展培训后，我对这个培训形式有了更深入的了解，也深刻体会到了它对我的帮助和影响。

首先，意识拓展培训为我打开了思维的一扇新窗。在培训课程中，我们接触到了一些平时不常思考的问题，如“什么是思维模式”、“思维模式如何影响我们的行为和决策”等等。通过这些问题的探讨和讨论，我不仅认识到了自己思维的局限性，也开启了一种新的思维方式。以往，我经常陷入固定的思维模式中，难以从不同的角度看待问题。但通过意识拓展培训，我学会了灵活地切换思维模式，从而能够更加全面地思考问题，找出更好的解决方案。

其次，意识拓展培训加强了我的自我觉察。在培训过程中，我们进行了一些自我反思和自我评估的练习，通过这些练习，我开始更加关注自己的内心世界和行为表现。以前，我往往忽略自己的情绪和心理状态，也不太注意自己的言行举止。但随着意识拓展培训的进行，我逐渐认识到自己的一些不良情绪和行为习惯，并努力进行调整和改善。通过提高自我觉察，我更加了解自己的需求和欲望，有助于我更好地适应和应对各种情况。

再次，意识拓展培训激发了我的创造力。在培训中，我们进行了一些创意思维和问题解决的练习，通过这些练习，我学会了不拘泥于常规思维，敢于尝试新的想法和方法。以往，我常常受限于传统的思维方式和固定的模式，难以有创新的想法和策略。但在意识拓展培训中，我遇到了各种有趣的挑战和问题，并学会了通过不同的思维模式来寻找解决方案。这不仅激发了我的创造力，也提升了我的问题解决能力和应变能力。

最后，意识拓展培训提高了我的团队合作能力。在培训课程中，我们进行了一些团队合作的游戏和活动，需要大家共同协作，共同解决问题。通过这些活动，我学会了倾听他人的意见和观点，学会了尊重和信任他人的能力，也了解到了团队协作的重要性。以前，我更倾向于独立思考和独立行动，很少与其他人合作。但通过意识拓展培训，我愿意主动与他人合作，相互支持和帮助，共同实现更大的目标。

综上所述，通过参加意识拓展培训，我真正体会到了意识拓展对我个人的帮助和影响。它打开了我的思维，加强了我的自我觉察，激发了我的创造力，并提高了我的团队合作能力。这次培训让我收获颇丰，也给我今后的工作和生活带来了很多启示和帮助。我相信，只要不断拓展自己的意识和思维，我们就能够更好地应对各种挑战和问题，实现更大的成长和进步。

**拓展培训心得体会总结篇六**

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自我!而后是开拓者的一番教导使自我心态有所改变!

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊!每个人的代号都很好玩，(水桶，八哥，饼干，男人，女人，南瓜，葫芦娃，樱桃…。。)情绪更是放松!

第二个团队xxxxxx的活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是之后经过我们的多次练习，最后把这个任务完成了，虽然那时的自我出了一身汗，但是还是很开心，但是得感谢八哥的相助!

提到那个让我此刻还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自我不相信自我，目前我都还没有确定下来，以前一向都是自我只相信自我，也许还有一点点跟那时的心态有关，但是真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是十分默契!(踩伤了华仔，在此感谢啦)。

午餐吃的不错，当时一大冲动，自我就应叫做饭桶了!此刻还惦记着凉拌芹菜和黄瓜!下次有机会必须还会去!

下午的第一项马兰花的游戏自我很幸庆地瓜我是惟一的一位没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。但是让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的游戏规则!到什么地方做什么遵守游戏规则了!

本以为1-30的智力游戏很快就会完成，结果比我想象的难了很多，第一次我们就找出来了6个数字，之后是11个，再之后是17个，再之后是19个，到最后一次是51秒找到了30个数字!每一次失败我们都会找到这次绊脚石是绊在了哪?寻找解决的办法，有聪明的葫芦娃把我们很多的数学算法的题都做出来，以至于我们有很快的速度完成任务!数字从不一样的角度看就会有不一样的发现，17连到一块，再反过来放，就看不懂了!多了解姚明的蓝球号是23，以前从不关注!此刻却是有所收获!

最后的牵手游戏，让我深刻的体会到什么时候都要活出自我真实的一面，学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈奶奶永远都是我背后忠实的支持者!成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更就应想起他们，更就应去关心他们!小小的一份回报会让他们很开心，很知足!

生命中有你们的存在，我很幸福!

很感谢你们让我有这么愉快的一天，也期望我们在以后的工作中大家一齐加油!创造更好的成绩!加油实践家的各位优秀伙伴!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**拓展培训心得体会总结篇七**

整齐的步伐，挺拔的站姿，洪亮的歌声，这一切仿佛是学生时代军训的缩影，事实上，这里是中行陕西分行新入职员工拓展训练的训练场。

而我，作为一名即将告别校园，加入中行大家庭的新成员，在这短短两天的训练中，也收获了从未有过的宝贵财富。

互助中的自我突破

培训课程设置的任务对我而言大都是不可完成的任务。

我自幼害怕登高，而恰巧训练课程中有两项我必须完成的高空任务。

在爬上八米高的铁杆之前，我内心一直在做激烈的思想斗争，甚至在任务进行中还曾有过放弃的念头。

这时，队友的大声呐喊和积极鼓励，促使我放下包袱，迈开了高空的第一步，也在“恐高”这一方面，实现了自我突破。

而在其他队友因畏惧而不敢迈步的时候，我也积极加入到呐喊助威的队伍中，为自己的队员实现自我突破加油鼓劲。

在这些任务中，在队友之间的互助中，我体会到了勇于尝试的乐趣，在不知不觉中不断实现自我突破。

真诚的团队友谊

初到培训基地时，富有经验的教官将我们随机分成不同小组，这对于我们这些刚刚聚集到一起尚未熟悉的“陌生人”而言，意味着是全新的同伴和环境。

而如何在这有限的时间内迅速打破“坚冰”，熟悉彼此和形成一支团结友爱的团队，则是包括我在内的每一名队员面对的首要问题。

事实证明，在一次次完成团队任务的过程中，我和队友们迅速相互熟悉并展开了默契的配合。

在每一个新的难题面前，我和队友们积极思考，配合队长们排兵布阵，用我们集体的智慧破解一系列难题。

在共同的目标面前，我们心往一处想，劲往一处使，彼此之间很快从害羞而不愿言，到自信地畅所欲言，从彼此间互不了解到成员间默契十足，我和其他十七名队友仿佛瞬间成为了已熟识多年的老朋友。

值得一提的是，在培训期间，还有一次经历让我深有感触。

在夜间的训练课程中，我们被要求分别扮演“哑巴”和“盲人”的角色，在互相帮助中走完一段并不平坦的夜路。

在这一过程中，我们彼此需要付出足够的责任心和充足的信任，才能顺利完成任务。

而在搀扶和陪伴中，我也对友谊和信任有了更深的理解。

坚定的团队信念

坚定的信念对于团队而言是克敌制胜的不二法宝。

对于面临艰巨任务的我们来说，一致而坚定的团队信念是团队的灵魂。

我和队友们虽然面临一个个“艰难险阻”，在完成任务时有成功也有失败，有兴奋也有失落，但是我们从未轻言放弃，也从不抛弃求胜的理想和信念。

也正是由于我们所有队员这一股乐观进取的信念，我们的团队才能不断取得新的胜利。

发自内心的感恩

训练课程中，我们也专门花费时间思考“感恩”这一话题。

说到感恩，其实要感谢的人有很多。

首先是父母亲人，他们是世上永远对我们无私奉献又无怨无悔的人;其次是朋友，特别是此次团队中的队友，正是他们的真情付出和坚定信任，才使得我不断地实现自我突破，使得我们的团队在追求胜利的道路上不断前进;最后还要感谢中行陕西分行，是这个温暖的集体给予我这次体验和进修的机会，让我得以收获友谊，收获信任，收获感悟。

结语

短暂的拓展训练结束了，但是这次拓展课程带给我的体验和感悟不会随之结束。

无论是我个人的突破尝试，还是关于团队协作的宝贵经验，都必将伴随我，指引我，在我未来加入中行这一光荣集体的经历中引导我不断进取，不断突破，不断超越，为今后早日融入这一温暖的大家庭，顺利完成学生到职场人的转变奠定坚实的基础!

**拓展培训心得体会总结篇八**

影楼拓展培训是针对影楼从业人员的专业培训课程，旨在提升他们的团队协作能力、创新思维和沟通能力。我最近参加了一次影楼拓展培训，深受启发和感动。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，并探讨这次培训对我个人和团队的影响。

首先，在培训中，我学到了很多关于团队协作的重要性。影楼的成功离不开每个员工的配合和协同工作。在一个好的团队中，每个人都能充分发挥自己的专长，相互合作，互补不足。通过一系列的团队合作活动，我深刻体验到了团队合作的重要性。每个人都肩负着不同的角色和责任，只有通过相互信任和协作，我们才能取得更好的效果。在以往的工作中，我常常习惯独自承担任务，但这次培训让我意识到与团队成员紧密合作的重要性。我在未来的工作中将更加注重团队的建设，并鼓励团队成员间的分享和合作，以提升整个团队的效率和质量。

其次，在拓展培训中，我了解到了创新思维的重要性。影楼行业竞争激烈，只有不断创新，才能保持竞争力。培训中组织的创新策划活动让我意识到创新不仅仅是一个人的能力，更需要整个团队的参与。通过不同思维的碰撞，我们能够找到更多创新的点子和解决方案。我在活动中体验到了跳出固定思维模式的好处，通过与他人合作和沟通，我更加了解到创新是一个持续的过程。我将把这种创新思维应用到实际工作中，持续寻找解决方案和创新点子，为影楼的发展贡献自己的力量。

第三，培训中的沟通训练让我意识到沟通是团队合作的核心。在影楼工作中，好的沟通能力是极为重要的。在一个团队中，大家需要相互理解和沟通，才能高效地完成任务。在培训中，我们通过一些团队活动来培养沟通技巧。我们需要相互倾听、主动表达，以便更好地协调工作和解决问题。我学到了提问的重要性，一个明确且准确的问题能更好地帮助理解问题的本质。同时，也需要善于倾听，尊重他人的意见和观点。我认识到，沟通不仅仅是传达信息，更是促进团队发展和共同成长的桥梁。因此，我将更加注重与团队成员的充分沟通，不断提升自己的沟通能力，以提高团队的效率和凝聚力。

此外，影楼拓展培训也增强了我的心理素质。影楼工作常常面临时间紧迫和压力大的情况。在培训中，我们组织了一些高难度的拓展活动，要求我们超越自我，克服困难。这些活动考验了我们的毅力和团队协作能力。通过一次次的挑战和锻炼，我学会了冷静应对困难和压力，并保持积极的心态。我明白在工作中，遇到困难是不可避免的，但如何正确应对这些挑战和压力，才能在竞争中脱颖而出。这次培训让我更加坚定了自己的信心，并教会了我如何在压力下保持冷静和坚韧。

综上所述，影楼拓展培训给我带来了很多的启发和思考。通过团队合作、创新思维和沟通训练，我不仅意识到团队的重要性，也提升了个人能力。这次培训让我对影楼行业有了更深入的了解，我将把学到的知识和经验应用于实际工作中，为团队的发展做出更多贡献。我相信通过不断的学习和提升，我能够在影楼行业中取得更好的成绩，并帮助团队取得更大的成功。

**拓展培训心得体会总结篇九**

段落一：引言（150字）。

作为一名职场新人，我深知只有通过不断学习、拓展自己，才能走得更远。在拓展培训的学习中，我结识了一群可爱的同事，大家在团队合作中互相促进，共同成长。在这篇文章中，我想分享一下我在拓展培训中的心得体会，尤其是团队合作方面的收获。

段落二：拓展培训的丰富内容（250字）。

拓展培训是一种通过游戏和户外活动来增强个人和团队能力的培训方式。在这个过程中，我们不仅获得了很多知识和技能，还和团队成员建立了密切的合作关系。在这个过程中，我们学会了如何有效地沟通、如何聆听他人的观点、如何分配任务、如何分工合作、如何协调决策、如何互相支持等等。通过在户外环境中的体验，我们更能够发现自己的优缺点，了解自己的潜力，进而更好地实现个人和团队的目标。

段落三：团队合作的重要性（250字）。

团队合作是拓展培训中最重要的内容之一。在这个过程中，我们需要在各种环境下进行合作，例如分享、协作、互相扶持、互相鼓励等。通过这种方式，我们深入了解了彼此的能力和目标，建立了互相信任和支持的关系。团队合作的成功依靠团队成员之间的了解和信任，每个成员都应该在自己的领域或职责范围内做好工作，为整个团队的成功作出贡献。

段落四：团队合作如何提高效率和创新（350字）。

在团队合作中，每个成员都扮演着不同的角色和职责。合作的成果不仅要最大化利用每个成员的潜力，还要协调每个成员的利益。这需要团队成员之间在沟通、协调、决策等方面保持良好的沟通和交流机制，建立和维护互信、互相尊重、参与等价值观。在这种开放和包容的团队环境中，团队成员可以在相互学习探索、共同创新的环境中自我实现，进而对团队和企业做出更好的贡献。

段落五：总结（200字）。

通过拓展培训，我更深入地了解了自己和别人，了解了团队合作的优势和挑战。我相信，只有在互相信任、互相尊重、互相支持的基础上，才能把自己的能力和潜力发挥到极致。在拓展培训过程中，我们不停地努力，学习不同的能力和技巧，知道如何面对各种挑战和机遇，这些都是宝贵的经验，将对我们未来的职业生涯产生重要影响。

**拓展培训心得体会总结篇十**

令我胆战心惊的高空挑战，当我面对着它时，心情久久不能平静，看着同学们一个个轻松地爬了上去，却迟迟不能站立，到我的时候，我的心里就像揣了一只兔子一样直蹦，我挑战的是挎桥，望着这十二米高的铁杆，我有些纠结，不想上去，但必须上去，我顺着梯子一步一步往上爬，当我跨上平台，中间有一截要跨过去，我害怕得脚直打颤，同学们在下面呐喊：“加油！”我闭上眼一步一跨，我才发现我成功地突破了自己，我战胜了磨难。

还有一个是我们离开清水湖前的项目—毕业墙，我们要十五分钟八十个人从这面四米高的墙上爬过去，我们都觉得很难，八年级自愿出来几个人梯，激烈的挑战开始了，我们一个接一个，踩着下面的人梯，上面有很多人来拉：到我的时候，我鼓足了勇气，踩上了人梯，拼命地上去了，我知道这些人梯都背负了一定的责任，为了我们的安全，他们竟愿意牺牲自己把我们递上去，班长也在喊：加油!”大家都在喊，想到这里，泪水打湿了我的眼眶，出乎意料的是我们八十个人竟然爬过去了，这需要的是团结，勇敢，有责任感。。。。。

清水湖拓展训练让我明白：一滴水是微不足道的，掺在泥土，便会消失不见，可汇聚成河却是川流不息，如同我们，在困难面前，一个人总是凸显着单薄，而无法作为，可当我们团结起来，可以创造无数的奇迹，只要敢于迎接挑战，勇敢地跨那一步才能海阔天空！

**拓展培训心得体会总结篇十一**

第一段：介绍意识拓展培训，并引出自己参加培训的原因和期望。（约200字）。

近几年，随着人们内心世界的日益焦灼，越来越多的人开始对意识拓展培训产生了浓厚的兴趣。意识拓展培训以提升个人的意识、自我探索为核心，被视为一种重要的心灵旅程。因此我也参加了一次意识拓展培训，希望通过此活动提升自我的理解力，拥有更加丰富的人生体验和更深的思考。我希望能够通过这次培训，开拓视野，激发潜能，达到内心平静与宁静的境界。

第二段：描述培训中的感受和体验。（约300字）。

意识拓展培训开始之初，我们进行了一系列的冥想和放松训练。这些活动帮助我们降低了内心的焦虑和压力，让我能够更加专注于自己的内心世界。在接下来的培训中，导师通过一系列的讨论和分享，为我们创造了一个开放和支持的氛围。这让我感到非常安心和舒适。在许多小组活动中，我们互相分享自己的经验和感受，这让我不仅能够理解更多人的生活经历，也能够更加深入地探索自我。培训的过程中，我学会了如何通过冥想和调整呼吸来平复内心的波澜，这让我在生活中更加从容地面对困难和挑战。

第三段：分析培训对自己的影响和心态上的转变。（约300字）。

这次意识拓展培训对我心态上的转变非常大。以往，我总是被外界的噪音和压力所困扰。然而，在培训中我认识到，我们可以通过调整自己的心态来改变对待问题的方式。我学会了面对困难和挫折时，保持冷静和平和的心态，通过冥想和深呼吸让自己安静下来，并从中寻找解决问题的方法。这不仅让我在工作和生活中更加从容，还让我和家人之间的关系更加融洽，因为我将更多的精力放在倾听和理解身边的人身上。

第四段：总结培训的收获和对未来的规划。（约200字）。

参加意识拓展培训是我人生中一次深刻的体验，我从中收获了很多宝贵的东西。我学会了如何与自己的内心和解，以及如何通过冥想和调节呼吸来平复自己的情绪。这使得我对自己有了更深刻的体会，也让我更加开放和包容地面对外部的事物。未来，我将继续保持这种积极的心态，坚持每天进行冥想和自我反省，以便能够在日常生活中体验到更多的内心平静和快乐。

第五段：总结文章，强调培训对个人成长的重要性。（约200字）。

意识拓展培训是一次令人难以忘怀的旅程，在这个过程中我们不仅可以提升自己的意识、拓宽自己的视野，还可以获得更深层次的幸福感。通过这次培训，我明白了人内心的力量是无限的，并且只有在意识扩展的过程中，我们才能够全面了解和应对自己。因此，我鼓励更多的人参加这样的培训，希望他们也能够从中收获更多，开启属于自己的意识拓展之旅。

**拓展培训心得体会总结篇十二**

拓展培训是一种集体训练，可以增强团队成员的沟通能力、协作能力和领导能力。它具有很高的实用性，可以提升企业员工的综合素质，提高企业的组织效率和竞争力。在拓展培训中，团队成员不仅可以锻炼自己的能力，更可以互相学习，共同成长。我在自己的团队中也有进行拓展培训的经历，获得了很多有用的体会和经验。

拓展培训可以提高团队成员的沟通能力和协作能力。在拓展训练中，我们需要与其他成员密切合作，通过合理的分工和协调来完成任务。通过不断的训练，我们可以更好地与其他成员协调工作，增强协作能力和减少误解。此外，拓展培训也可以提高领导能力。在拓展训练中，我们需要在短时间内高效地完成任务，不断寻找问题和解决问题，这需要我们具备优秀的领导能力。

拓展培训需要克服许多困难和挑战。首先，许多拓展训练需要团队成员一起面对困难，克服障碍，这需要团队成员互相支持和鼓励。其次，拓展训练有时会受到天气、环境等因素的影响，需要积极应对。最后，拓展培训的时间通常较短，需要团队成员快速适应环境，完成训练任务。

第四段：成功完成拓展培训的经验和建议。

要成功完成拓展培训，需要不断提高个人素质和防范个人短板。例如，要提高自己的运动能力和身体素质，在拓展训练中才能够更好地跨越重重困难；要提高自己的心理素质，保持和他人的良好沟通和力量。此外，要克服困难，需要领导能力和团队精神。团结和协作的团队才能在拓展培训中互相支持和激励。

第五段：拓展培训的未来发展趋势。

拓展培训在未来中会持续得到发展和推广。现代企业环境中思维灵活，越来越关注团队精神和领袖力的重要性，拓展培训培训可以帮助员工克服困难，提高领导能力和团队合作能力。未来，拓展培训的方式和内容会不断创新，以适应时代的发展和变化。我们也应该紧密跟随并学习新的发展和变化，更好地支持团队的发展。

**拓展培训心得体会总结篇十三**

那可真是一次心与心沟通的历程，在那么一个令人有所感悟的日子里——20xx年12月31日，我们\*\*工商分局100余人，\*\*中学举行了我们新年拓展训练活动。因为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。虽然只有短短的一天半的时间，但给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

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，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性.

12日31上午，全局同志聆听了培训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。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、设计队徽、队训、创作队歌。我们的小队把自己命为\"飞天\"，队歌是根据一段激情洋溢的歌曲旋律改编、填词而来，大家唱了一遍，还挺威风的。其他的队友也在生动、开放、活跃、风趣却又不乏严肃的氛围中迅速建立了各拓展小组，神八、飞虎等一系列具有创意的队名和一句句标新立异的口号，充分体现出我们团队成员的睿智与幽默感，再一次证明了我们的优秀。

无论是训练中的项目背摔、电网，还是中间的游戏，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本位主义，而是相互帮助和协作。最难忘的是，在“信任背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标和利益，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人，而不是每个人都有自己的小九九。虽然在活动中，大家叽叽喳喳、七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结一致求取胜利的表现，也是大家群策群力的表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

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：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，理论上还没有确定下完全可行的具体方案，就开始盲目行动，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；当我们冷静下来认识到只有依靠集体的力量才能完成任务的时候，我们又忽略了民主与集中的关系，大家的不同意见没有通过正当有效的渠道传达给团队领导者，使得具体方案迟迟决定不下来，最终造成走了不少弯路或完成不了任务。因此团队领导者的果断合理地规划及团队队员对领导者的服从也是至关重要的，在我们的实际工作中，每一项工作任务的完成，都需要我们制订合理的工作计划，根据项目组成员的不同特点进行合理的分工，在实施过程中，一定要仔细考虑问题点和难点，找出对应的解决方法，同时每个成员一定要服从组织的领导，严格执行集体下达的任务和使命，只有这样才能保证我们集体任务的顺利完成；对困难估计不够，准备不足以及思维定式的束缚也是导致我们项目失败的原因。日常工作中，我们也会经常遇到看似简单的问题，以惯有的思维去准备，当现实情况与想象中不同时，我们由于准备不足，容易造成混乱，极其被动。这就要求我们在解决一个问题时，一定要全面思考、认真准备，在碰到意外出现时才能从容应对。同时，在出现混乱、被动的情况下，大家一定要冷静，团结，要相互鼓励，积极探索，通过集体的力量找到解决问题的方法。

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。

**拓展培训心得体会总结篇十四**

在职场中，人们总是追求进步并不断提升自身能力。而拓展培训就成为了职场人不可或缺的一部分。在参加了多次拓展培训后，我深刻地体会到，拓展培训不仅可以综合提高我们的软实力，同时也可以拓展我们的视野和思维方式。下面，我将从经验的角度出发，分享我在拓展培训中所得到的点点滴滴。

拓展培训是一种类似“军训”的训练方式。它可以在短时间内集中锻炼团队成员间的彼此信任、沟通和协作能力。而在拓展培训的过程中，其所传递的并不止是一种知识或技能，而更多的则是对企业文化和个人职业规划的影响。在拓展培训中，我们将不得不去接受更多的挑战，学会面对困难，以及处理各种意见和情绪。在这样高压力的环境下，我们不仅会认识到自己的优势和不足，同时还会学会如何与他人更好地跨越理解上的困难。

在多次的拓展培训中，我们需要以尊重，支持和明确目的为基石，来促进团队内部间更为紧密的联系和分享。同时，还会明显地意识到团队间的协作和共同成长的重要性。我们不仅要把团队建设成更强大的集体，还要让每个个体都能够在拓展培训的经历中汲取到个人成长的养分。在拓展培训的环境下，有时个人利益会被团队成长所淹没，我们需要做好提升整体实力的同时，也不能忽视个人的成长。

在拓展培训的经历中，我们不仅会学到如何建设一个强大的团队；同时也会更加深刻地理解自己，以及如何去面对职业规划中的挑战。我们不得不去接受各种看似极具挑战性的任务，学会协商，沟通，动手，解决和承担。不论过程是艰辛的还是美好的，都会帮助我们磨练出坚定的意志，增强自信。同时，也会明确地意识到人与人之间的联系，并学会与不同的个体建立更好的合作关系。

第五段：结论。

拓展培训明显地对我们个人和团队的成长都产生了深刻而积极的影响。在这个过程中，每一个人都可以从中学到重要的知识和技能，同时也可以更好的面对自身职业规划中的各种挑战。总而言之，拓展培训带给我们的是协同，互助，以及不竭的进步动力。

**拓展培训心得体会总结篇十五**

以前，对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与公司人事部组织到明阳天下拓展公司的拓展基地，让我受益匪浅，感触良深！本次拓展的目的为了提高员工的思想素质、锤炼员工的意志品德、打破员工的思想包袱，培养造就一支思想过硬、作风顽强、品德高尚、业务精通的团队。

本次拓展训练中我们主要是作过了断桥，“破冰”，拼图，逾越障碍等训练项目。给我印象最深的就是“逾越障碍”的逃生攀爬项目，坚持做好每个队员的保护工作,这就是责任心,这就是一个团结的队伍。大家齐心努力，争取把所有的人全部攀爬过去，大家没有退缩，齐心协力，一个一个的把同事送过去。二天的训练虽然结束了,但在今后的生活和工作中我还将不断的提高自我,完善自我，拓展训练所给与我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟。

拓展训练归来自感收益颇多：

他们种种的优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。

二、增强了协作意识，加强合作意识“穿梭隧道、竹竿传递”等这些集体项目让我体会到团结协作的重要。一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的，在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的时候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性：在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题。这点在\"拼图\"任务中体现最为深刻，我们的混沌、混乱自己忙着自己做，都是未能及早地意识到沟通所致。个人之间的沟通、领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及经验的主动交流等是实现集体目标的关键。沟通可以让你变得主动和智慧！

**拓展培训心得体会总结篇十六**

拓展训练对我们的发展是非常有帮助的，那么拓展训练心得体会该怎么写呢?下面是应届毕业生网为各位推荐的

拓展训练心得体会

，欢迎大家阅读。

4月11日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我第一次听说拓展训练这个活动，最开始感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多东西，我很感谢公司组织的这次活动。在活动的第一天李教练就把我们分成了两个队伍，并让我们自己推选队长、起队名、编队歌、画队旗、编队训，在这个过程中我们忘记了年龄，忘记了职位，我们每个人都全身心的投入到活动中，我们还给队伍起了一个青春又响亮的队名——梦想队，我们高唱队歌“梦想就是希望”，高呼我们的队训“坚持梦想，挑战自我”，我们的训练项目包括：七巧板、蛟龙出海、高空断桥、扑克牌、猜数字、空方阵、穿越电网等。

通过这次拓展训练，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，增加相互间的沟通和信息交流等都是很有益处的。同时，在完成项目时也暴露了我自己很多的缺点：项目开始时在还没有明确目标没有制定可行的工作方案的情况下，因为盲动、草率而忽略了集体的力量就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，训练中的每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的细节和灵活性，让我在训练中体悟，在体悟中受益，这次拓展训练给了我一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。

在高空断桥训练项目中，当我看到足足有8米多高的断桥，距离1.2米的时候，我就心里打颤了，怎么可能，这桥结实吗?万一我没跳过去教练没抓紧我，站那么高掉下来怎么办?我脑海里浮现出的是一个又一个失败的画面，当看到队友们一个又一个完成了这个项目，使我内心也轻松了很多，对完成这个项目增加了很大的信心，轮到我的时候，当我一步步爬到断桥上时，我的腿有些颤抖，心里非常紧张，只听见我的队友再喊，相信自己，慢慢的，你能行。最终我心一横，轻轻一迈居然很轻松的就跳过去了，再向回迈的时候，心里就没什么恐惧感了，最后我也很好的完成了这个项目，通过这个拓展项目训练，我更加坚信我自己，只要面对困难不退缩，勇敢向前走，相信所有问题都不是问题，所有困难都不是困难，只要我们勇敢的面对，总能找到解决的办法，总能跨越眼前的障碍，你将会有不一样的人生体验。

七巧板游戏这是给我触动最大的游戏。规则很简单：全体队员分成不等份的七组，合计五套七巧板均分在七个组里。其中第七组作为总指挥。七个小组既有分工又有协作，每个组既要在规定时间内完成用七巧板拼摆出规定的图形的任务，又要在第七组的指挥下相互协作完成各队的任务，并拼出正方形和拼出3个由三色板子组成的长方形，并最终赢得1000分。图板的数量是有限的，各组之间可相互借用，但只能由第七组进行传递。由于开始的时候大家都没有仔细的阅读任务说明单，导致各自为政，光顾着完成自己的任务，没有更多的为大家的着想，在活动中第七组，一直忙于为大家传递板块，在长达四十分钟的游戏结束后，我们组一共拼出了六幅图片，得了分，最终我们七个组总成绩是分。活动结束后大家分别做了活动感言。我总结了一下，主要有以下几点：

1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。

2、信息与资源共享，利用资源的合理配臵来提高任务完成的速度和效率以及成效。

3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。

4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。

5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。以我现在的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩!“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

最后，真心感谢董事长带领我们参加这次活动，让我受益匪浅，每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影响。通过每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变，完善自己，为公司的发展尽自己的一份力量!

3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，一支富有激情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。

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，由微见著，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。

5月25日，春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖t恤衫，带着好奇、喜悦的心情登上了自由人拓展培训公司的中巴车。车子驶向目的地新津，公路两旁的田里种着油菜，满目的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望;当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景;在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，按t恤的不同颜色分成两组，分别发给队旗，拉开了训练的序幕。

先是各队选出队长、确定队伍名、确定对歌，然后是各队唱队歌、摆出显示本队精神的pose。因为我们身着红装，索性取名为红军，将《闪闪的红星》主题歌作为我们的队歌;而身着黄色t恤的那队取名为黄虎队，队歌为《雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江》。第一个回合的pk因为我们没在意而输给黄虎队。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了穿越电网、定向寻宝、趟雷区、诺亚方舟、盲人机车、盲人方阵、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是诺亚方舟的训练项目，因为我知道诺亚方舟的故事，诺亚方舟是上帝的拯救没有罪的人的船，只要搭上这艘船你就得救了。教练拿出一方绿色的小毯，大概有一个麻将桌垫大小，对折后放到地上，当诺亚方舟。然后描述了灾难发生的危急情形，让我们红军队想法尽可能多的逃生，不能站上去试，站在上面坚持20秒钟，脚不能触地、连裤脚触地都算失败。给我们20分钟商量对策。我们一致认为每个人都要得救，然后开始设计方案。根据“船”的大小最多能容下三双脚，而且三个人必须紧密结合，其余的人单脚踩在那三个人的脚上，相互紧紧地楼在一起，相互扶将。方案定了，开始实施，我们选敦实的牛牛和葛葛先生站列稳妥，娇小的东北人挤在他们中间，脚交错摆布，然后我、qq、自由人、风起单脚踩在他们脚上。20秒钟很快就过去了，试验成功我们要求上诺亚方舟，首战告捷!教练又将小方毯对折，面积缩小一半，规则同上。我们感到压力大增，这时有人动摇了，想选择放弃自己来保全大家，而教练也肯定部分放弃是此游戏的聪明择决，但我们多数认为我们是一个整体，逃生一个也不能少。我们筹划让牛牛和葛葛先生相互抱紧站稳，因为牛牛比葛葛壮实，让东北人爬上葛葛的背以保持平衡，然后我们余下的四人在两侧相互攀援，单脚踩在两位“中心人物”的脚上。试验成功，然而真正站上小毯，我们才体会到什么叫颤巍巍、什么叫做齐心协力，总之，这20秒过得好漫长，我听到东北人在小声鼓励葛葛。当教练手一挥，宣布成功时，我们尖叫、我们击掌。

经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。

我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康;城市的喧嚣麻木了我们的心灵，让我们感觉迟钝;纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带者面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动.

**拓展培训心得体会总结篇十七**

本周，我们部门员工赴笑翻天拓展基地进行以“运通有我谁与争锋”为主题的旅游拓展训练。员工们积极参与、通力协作，圆满完成了各项拓展项目。拓展训练过程中我们将力量凝聚在一起，为了同一个目标，必须精诚合作，摒弃自我，相互鼓励相互支持，用同样的步伐和频率才能更好更快迈向美好的未来。

信任背摔。每位队友都要站在1。6米的站台上，背身跌落，底下的其他同事安全的接住他/她。每位队友的体型及体重各不相同，若要安全、平稳的着地，你就必须坚定地信任底下接你的队友。“请相信我们！”……当你在跌落的刹那，你的头脑里是空白的，仿佛新生儿，那时，你需要及唯一能做的就是享受队友给你的坚定信任感！

硫酸河。我们的\'任务是一个团队一次性全部渡过硫酸河，但唯一的工具是12块不会被腐蚀的“生命砖”，而且每块砖都必须有脚，并且身体的任何部分都不能触碰地面，最后12块砖也得带往河对岸。起初，原以为很难办到，没想在队友的“集思广益”并共同努力下，我们赢得了胜利！每次腾出来一块新的“生命砖”时，我们的队友都会大声的欢呼，集体意识及荣誉感响彻整个训练场地！我们的欢呼是对自己、对队友的鼓励，更是对团队互助精神的有力彰显！团结就是力量，个人的力量是单薄的，但团队的力量是无限的！在遇到困难时，我坚信我不是一个人在战斗，因为我的背后有着一支蕴藏着未知却又拥有无穷力量的强大队伍——团队的无限互助！

滚动履带。在用指定的报纸和胶带粘成一个圆形成滚动的“履带”，整队队员进入“履带”中行走到终点才算是胜利。任务出来后，我们团队一起研究一起动手制作。比赛开始后，整队队友齐心合力，一点一点的向前移动着脚步，并缓缓的向后传送着“履带”，平稳的向前移动……虽然比赛途中我们也有违规被罚停，但在我们全队队友的共同努力下，最终还是取得了胜利！在这个训练项目中，虽然只比对手早那么一点点先完成任务，但“细节决定成败”，我们的报纸“履带”从比赛开始到结束都没有断裂过，这是做好了充分准备后的有力效验！

在回忆起来信任背摔还会有点鼻头发酸的感觉两天的拓展确实给了我很多宝贵的体验和值得纪念的回忆，在分歧和协作中收获了成功的愉悦、理解、感动、信任和友情，很怀念和大家一起辛苦并快乐着的日子。虽然现在步伐很小，但是，我在坚持坚定地朝着梦想迈进。我期待着一天在广阔的天空中，听到的是你实现梦想分享喜悦的声音，加油！谢谢队员们的引导与鼓励。我依然记得在100多人面前颤颤巍巍说出自己梦想时的心跳声。

**拓展培训心得体会总结篇十八**

在过去的一个月里，我参加了一次拓展培训活动。通过这次活动，我收获了许多宝贵的经验和启示。在这篇文章中，我将分享我在拓展培训中所体会到的一些重要的心得。

首先，我意识到在一个团队中的重要性。在拓展培训中，我们被分成了几个小组，并要完成一系列的任务。通过合作与配合，我们最终成功地完成了所有的任务。这个过程让我明白，一个团队的力量是无穷的。每个人都有自己的不同的特长和优点，当我们能够善于合作和协调的时候，我们能够做到事半功倍。这种意识不仅适用于拓展培训，也可以应用到我们日常生活中的各个领域。

其次，我认识到自信心的重要性。在拓展培训中，我们需要面对许多挑战和困难，有时候会觉得力不从心。然而，通过和团队成员的支持和鼓励，我渐渐地树立了自己强烈的自信心。我相信只要付出努力，就一定能够克服困难，取得成功。这种自信心在现实生活中同样重要。只有相信自己的能力，才能够勇敢地面对挑战和困难，并最终取得成功。

同时，这次拓展培训还让我意识到了自身的潜能。在一个项目中，我们需要从大量的线索中找到一个谜底。一开始，我对自己的能力没有太多的信心。然而，在团队的帮助下，我逐渐地找到了解决问题的线索，并最终成功地找到了谜底。这个过程让我认识到，只要我愿意去尝试，我就能够超越自己的能力，发现自身的潜能。这对我来说是一个很重要的启示，因为它让我明白，只有不断地挑战和突破自己，才能够不断地成长和进步。

最后，我从拓展培训中学到了重要的沟通技巧。在一个团队项目中，沟通是至关重要的。我们需要清晰地表达自己的想法和意见，并且要善于倾听他人的意见。通过有效的沟通，我们能够更好地理解彼此，减少误解和冲突，达到更好的合作结果。这个经验不仅适用于拓展培训，也可以在我们的日常生活中应用。无论是与家人、朋友还是同事，良好的沟通技巧都是建立良好关系的重要基石。

通过这次拓展培训，我不仅学到了许多实用的技能和知识，还更加深入地认识了自己。团队合作、自信心、发现潜能和沟通技巧这些重要的心得将伴随着我，不断地帮助我成长和进步。我相信，只要持续地付出努力并应用这些心得，我一定能够取得更多的成功和成就。

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