# 2025年拓展训练心得体会感想收获(大全12篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-03-01

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。拓展训练心得体会感想收获篇一9月19号，我们单位组...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。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那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**拓展训练心得体会感想收获篇一**

9月19号，我们单位组织去蓟县进行了一次野外拓展训练，感触颇深。这次的拓展对“团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我”的精神作了一次完美的诠释。本来看似不可能的任务，靠着我们的信任、团结、智慧，最后都让我们一个个完成了。

上午到站后就直接上了山坡，首先是进行热身准备工作，相互按摩肩、背、腰、腿，放松身体以后进行了一些发掘潜力的趣味活动，然后就是给我们一定时间确立队名、队旗、队歌、队训、队长选举的一系列培训，主要是展示团队文化，促进团队融合，烘托团队气氛，为我们接下来的拓展训练奠定基础。

首先进行的训练是“信任背摔”，就是建立我们团队成员之间的彼此信任，而信任的产生又来自于我们彼此所承担的共同责任，它是我们团队建设的基本要素。当我们在台上被背摔的时候，对下面的人充分信任才能不害怕，不会有后顾之忧，才能勇敢的倒下去。台下的人也有着一份责任，就是将背摔的人接住，保护好。让我感受到了，在平时的工作中，只有真诚相待，彼此信任，才会在我们遇到困难的时候有人帮助。

然后就是“空中晃桥”,每个成员都要承担着各种角色，并且角色的分工对目标的实现非常重要。它让我们在每个角色中都感受到了自己的重要性，换位思考对我们是一次提升。当我们处在高空的时候，只有勇往直前才是硬道理，后退意味着失败，停止不前也意味着失败。我们还需要有平稳的心态，全身心的投入。从一个桥到另一个桥就意味着一次放弃，只有鼓起勇气迈开这一步才会离成功更近一步。在平时的工作中也是这样，当我们遇到问题的时候，都彼此换位思考一下，就会理解每个人的感受，减少矛盾的.产生，共同解决问题。当遇到困难的时候，要知难而进，才能顺利完成工作。/xdth/心得体会。

第三项是“智穿电网”，需要有一个领导，有组织，有计划，要合理利用资源，锻炼的是我们的控制能力，展示的是我们的团队智慧。虽然在这个项目中，我们开始都认为有很多洞是过不了人的，而且有些大洞一个人就能通过。尝试之后才发现结果恰恰相反。

最后一项是“过逃生墙”，有机会，有风险，有成功，但是我们必须要突破自我思维障碍，然后才能正确的认识自我潜能，进而超越自我。四米的高墙，不借助任何工具单靠一个人的能力，是上不去的。他需要我们大家一起想办法，一起配合，才能够最后一起完成任务。在工作中，我们需要的也是团结。公司需要我们每个人的鼎力支持，我们也需要公司的经济支持。大家齐心协力，一起为我们的公司争创辉煌。

虽然已离开了拓展基地，但现在想起仍历历在目，我们为自己的努力而欣慰，为同伴的付出而满足，为全体的成功而高兴。所有的一切，是那么的真真切切、那么的令人兴奋，那么的让人回味。经过了这一天的训练，我门付出的是汗水，换来的是每个人发自内心的笑容。这种团结协作、催人奋进的精神将永远激励我今后的工作，我坚信，只要大家齐心协力，定能创造奇迹。

**拓展训练心得体会感想收获篇二**

拓展训练心得体会感想要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的拓展训练心得体会感想样本能让你事半功倍，下面分享【拓展训练心得体会感想精选5篇】，供你选择借鉴。

与上一次之前公司组织同类拓展训练，这次显得别有一番感受，在烈日中体验着挑战，并吸取着来自体验感悟中的启迪。我感悟着拓展训练给我带来的角色感悟。

看着拓展培训师在关键时刻出来给你们一个响亮的语言或手势，来为这一直思考智慧的“退隐”带来了灵感;通过其架驭游戏的能力、清晰指引规则，以及在协配资源及提前意识的能力体现，为自己增长些经验。在团队合作中，运用游戏突显的方法不言而喻。但能孕育而生还待吸收养分后的实操及精简。

经过两天的拓展训练，身边的一切，瞬间发生了极大的变化。大家在烈日的洗礼下，变成黑黑的。

拓展训练项目进行过程中，组员们表达一时欢呼、一时窃窃私语，拓展培训的乐趣不言而明了。但是，最让我感触的还是面对困难时的坚持。

定向越野，利用地图，指北针，寻找5个任务。这5个点的分布是散且离起点远。因为第一次玩这个游戏项目，不知难易程度及挑战自已的深度。在第一环节是集体跳绳，对于一个人而言，完成16次并不是件难事，但对于要求在一个团体，共16人，一起同时完成，难度可想而知。

寻找下一个任务时，组员们显得有点气馁，抱怨的声音开始相继出现，经过30分钟的跳转，组员们已满头大汗，有两个已体力不支，跳的过程中无力而摔倒。一次次在9点失败时，到接近最后时，变成2、3，组员们越显着急，组员们汗水湿透t恤。

但,一句响亮“再一次”，现从一次次失败、一次次重跳，一次次调整队伍，一次次你我牵手重燃，才有后来欢呼的我们。最后的成功，并没有多大的技巧，也许就是我们都没有放弃“壮志凌云”队，没有放弃组里每一个组员，没有放弃信念，一直坚持走到最后。

紧追依然，落后并没有让我们落下。一步步的寻找，一次次战胜遇到困难，遇到障力，但组员“通常落后，最后取胜”的理念，后面环节我们反败为胜，取得第一名。

最后拓展训练项目开始时，下起大暴雨，但我们顶着大雨，回来终点，教练要我们避雨，组员迫不及待要求教练说出最后一个环节的内容，在我们再三要求的情况下，教炼才给出一张纸条要求组员背下。在这个项目完成时，看着那张湿乎乎纸条上面的字迹模糊，心里不由深生感动，感慨于团队的凝聚力的力量。一个优秀的团队的成功之处：用许三多的话“不抛弃，不放弃”来形容最贴切不过，因为这其中包括不单时团结，坚韧和坚持取得了最终的胜利。

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一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，印象最深刻的是最后一个活动七巧板，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。

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。

第二天我们来到驼梁爬山，这次很好的体现了昨天的训练结果。在领导的带领下我们分了四个小组，又在小组长的带领下对如何结对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!

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——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最高领导吴院长担任。

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.休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,在每项活动结束之后,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，而是每个人找好自己的位置，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。

六月，广州金升阳科技有限公司研发部来到位于广州黄埔丹水坑风景区的笑翻天乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊!在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求?是要求个人激发自我潜力，超越团队目标;是时刻认识到细节决定成败;是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神;感悟到了每个人都是渴望被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力;个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励;你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

这次公司组织的户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，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。

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它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。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

2025年4月20、21日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜，不仅品尝了美味的野炊，也感受了野外的生活。

这次拓展，每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

4月18日是新休验的一次，这次是到野外去露营拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们两天一夜的野外拓展活动。

在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。其中感触最深的游戏是拼图活动，活动结束时教练说：“这个活动我们团队的失落感很大”，确实是因为游戏的失败让我们大伙都有些失落，但是同时也反应出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感。

在这活动中让自己清楚的了解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就算里面的人有精英、有天才，也会是人多力量不大，就成了我们的一句方圆：“人多屁股乱”，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。那如何去做一位优秀的领头羊呢!相信这会是我要一直努力学习改进的方向。

**拓展训练心得体会感想收获篇三**

1月16日至1月17日两天的拓展训练中，我们放开自己投入团队活动中，了解到团队坚持到底就能完成任务或者是超额的完成目标。体验团队沟通协作重点是倾听，只有懂得更好的用心的倾听旁边的声音才能更有效的完成工作，了解工作中往往出现些困难只要有挑战自我的精神，对工作要充满激情才能走得更远。

拓展训练做为体验式培训的一种，已被我们行政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引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

穿越电网的时候，大家有的脱去了上衣，有的脱去了鞋子，那一刻，不知道怎样的勇气让我们这么万众一心，一个个通口很多次无情的为我们关上了大门，但是终于我们还是成功了，听完陈教练给我们讲述的惊险的二战故事，我们也终于要开始下一个挑战了迄不知其实我们也正在经历这二战，经历着这么一堵困扰我们生存的墙!

经过大家短暂时间的讨论，第一位伙伴顺利的成功当然给了我们一个很好的开始，我们大家再接再厉，就这样一个接着一个，突然间我们还是遇到了前所未有的挑战，一位伙伴因为自己对胜利的渴望已经忘记了细心才是创造生命奇迹的最重要因素，是失败了，还是我们大家要集体承担这个错误了，终于，我们大家决定，选择了“不抛弃、不放弃”。

生命之花的灿烂来至于人们对生命的渴望，在淡漠了一丝恐惧、消减了一份威胁过后，生命之花在延续，同时我们的友谊、我们的凝聚力在加强，感谢你，我的伙伴们!鳄鱼池同样带着他美妙的传说走进了我们的美好的一天，没有什么多想了，终于到最后一个项目了，再没有了“挑战极限队”与“超越巅峰队”。到了最后一名学员，面对四米高的墙面，我们倒是有些哭笑不得，大家一个个就像是热锅上的蚂蚁，突然间一位伙伴站出来了。就这样我们大家一个接着一个顺利的翻越过了这堵求生墙。

一天的拓展结束了，陈教练用这样一句话总结今天的一天说““在我们的生活与工作中，行动永远比语言更重要”让我们珍惜今天与陈教练的相处，多一份行动，少一份感慨，用全身心的爱投入到工作与学习中，在平凡中演绎自己的伟大，同时在人生这部历史剧中，演绎自己的辉煌，让我们最后一刻回顾今天那一个个难忘的瞬间。等待我们的是“团结”“齐心”，同样等待我们的还有今天是否能顺利的毕业。

体验式培训：思维的洗礼，智慧的提升。

期盼已久的体验式培训终于在元月十二开课了。由笑翻天乐园的陈教练主讲，我们全体会员共聚一堂，接受思维的洗礼，灵魂的加冕，智慧的提升!

这样震撼的场面我还是第一次见到，会挣钱的人很多，但是会把挣钱的\'经验分享出来的并不多，成功的人很多，但是能把成功的经验分享出来的不多，拥有爱的人很多，但是把爱传递到人间每个人心中的并不多。要是把这些全部做到了，体验式培训是一种模拟互动培训方式，也是最有效且具影响力的培训方式。通过体验式拓展培训，学员可以找到自己和企业的不足，从中受到启发，无论是团队的沟通、决策、凝聚力，个人的智慧、体能、奉献都能从拓展培训中深深获益,在这里我就把我感悟到的简单概括!

1.比起兄弟姐妹的成长，我个人的荣辱得失又算得了什么!多么振奋人心的话，先不说其他，让企业成员每天喊上十遍，都将造成不可预计的正面影响，当团队成员都不计较个人得失的时候，只想着帮助团队其他人成长的时候，这是一个“虎狼之师”，一定有着超强的凝聚力，感恩之心，新来的伙伴能抗拒的了这样的力量吗?用不了几天，就会被征服，因为他能感受到在这里有所成长!

2.大地就是一面镜子!我们总是在和别人较劲，为了一个所谓的“我是对的”，就这么简单的四个字，你失去了多少兄弟姐妹你知道吗?就因为你的好强，你的不甘示弱，你的威武不屈，以至于你没有朋友，不是他们不喜欢你，是你太在乎自己!然而这些结果在你人走茶凉的时候必会加倍的展示出来，会深深刺痛你的心，现在的你，也许风光耀眼，可是不居安思危，为时晚矣，企业沙盘模拟训练就是要告诉你，很清楚的告诉你，你承担的不仅仅是你个人的前程与幸福，那些跟着你的兄弟姐妹，他们把自己和自己的家都交给了你，如果你失败了，那些人也就会毁了，毁了那曾今向往的美好的前程!作为员工的我们更要清楚，我们的老板要是输了，我们失去的永远不会比老板多，你起码还可以在找工作，老板自己一旦输了，将是一无所有!

3.倒下去的是身体，却提升了我们的整个灵魂!生活中，有时候我们需要让腰板弯曲，顾客不满意的时候，跟他鞠躬致歉，承诺用最快的时间让您满意，这是挽回损失的最好方式，就这么简单，可是我们就是做不到。好多时候，我们抱怨老板什么都不做，什么都要我们做，可是就是什么都不做的老板，承担所有的损失!

你只要弯一下腰，便能挽回的，你只要在努力一点，便能挽回的，你只要在坚持一下，就可以挽回的.......但是，都没有，甚至你都不理解你的老板!

你没有想过要使自己成为老板的心腹知己?如果从没有动过这样的念头，你就不能抱怨自己不成长不成功了，因为你连成功的勇气和想法都没有。如果有上帝，他也一定只会保佑有追求并且付诸行动的人!

4.心在哪里，哪里就有奇迹!

素质拓展体会：激发潜能，无限可能。

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。

**拓展训练心得体会感想收获篇四**

为期一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——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”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。

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。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

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。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。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。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！

同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、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，真正做好“岗位主人翁”！

6月12日和13日，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,特地在九龙潭拓展训练基地组织了此次训练，通过此次训练,我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上,那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中,汗水、痛苦与欢笑交织在一起,使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深:。

信任背摔———协作精神。

次活动,我们每个人都陷入了深深的思考,那就是:什么样的团队才可以取胜?协作高效诚信„„这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

毕业墙———团队精神。

面对4.5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4.5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25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。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。

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。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心,明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶.。

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。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不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。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大于2的结果。

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。

三天的训练时间在人的一生中微不足道，但三天的激情、努力、挑战给我这个刚走进社会踏上工作岗位的新人带来了一笔宝贵的精神财富。拓展只是一种训练，是体验下的感悟，我相信每一个人都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间。“磨练意志、完善自我、熔炼团队、陶冶情操”。

“孤岛求生”、“牧羊”——沟而能通，通则不痛。

如果你不能从沟通中获得充分的信息，那么你的做事环节肯定会出问题。这点在“牧羊”任务中体现最为深刻，我们的队伍脱节、有些指令“牧羊犬”无法下达，都是未能及早地意识到细致有效的沟通所致。

人际关系是个体之间在社会活动中形成的以情感为纽带的相互关系。社会心理学认为人际关系就是人与人之间的心理距离。沟通可以缩短人与人之间的距离。是人际交往的基础和前提，是人际关系中最重要的一部分，人们通过沟通传递情感、态度、事实、信念和想法。

很多日常工作的技巧，就像薄薄的窗户纸，如果没有人给你点破，单靠自己摸索，可能一年半载你还是雾里看花，而如果经验丰富的同事对你稍加点拨，你可能很短的时间内就能云开雾散。作为刚走进矿区的大学生，在工作负荷还不是很大这个有利时机，除了执行好领导交办的各项事务的同时，尽快熟悉情况，不懂就问，勤沟通，积累经验。为矿区的发展贡献自己的一份力量。今天、明天不论我们身居何位，更应该认清沟通的重要性，注重平级之间的沟通、下级与上级的沟通、部门与项目间的沟通以及经验的交流等是实现集体目标的关键。

“红黑游戏”——双赢，赢德赢人心。

双赢其实还启示着一种做人的道德，包含着磊落与宽容，健康与团结，甚至可能因此而获得“高山流水”般无价的友谊。

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。

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。

拓展训练结束几天了，回来后我们各自就投入到紧张忙碌的工作中，但训练中的各种情境还历历在目，心绪久久不能平静。

分为两队，各自围成一个圈，左右拍肩后拍手并大声喊出“我们是最棒的团队”，活动的具体流程我就不多说了，令我颇有感触的是我们第一次试的时候用时36秒多，两队之间开始比赛了，第一次33秒多，第二次28秒多，第三次竟然才24秒18，两队之间虽然我们输了对手不到1秒的时间，但是我们一次比一次做的好，就是在进步，小小的活动告诉我们做事情要找到快捷的方法，使其达到高效高质的结果，还有就是团结，每个人都要用心且不出错，一个人出错了就会耽误集体的时间。

下午在一阵小雨过后，伴随着清新的气息，迎来我所惧怕的两个训练项目信任背摔、高空断桥。因为之前来的时候我看到过公司发的训练内容，看过之后我觉得这两个项目对我来说是有难度的，但实际做起来并没有呢么可怕。先说信任背摔吧，信任背摔是背摔的人站在1米2多高的跳台上面，背向其他伙伴，身子没有任何弯曲的向下倒去。看过前面几个伙伴都顺利的被其他伙伴接住了，我就也大胆走上了台面，非常漂亮的完成了信任背摔这个项目。这个项目使我明白了，同伴之间最重要是要相互信任，信任是合作的基础，而且别人往下摔的时候，自己要在下面做好安全接应的措施，感受对方的付出，学会去换位思考，减少与他人之间的误会与矛盾。

步一步向前迈进，在大家的加油声中，我勇敢的迈出了右脚，竟然没有像自己想像的那样登空或是有其他的意外，而是牢牢的落到了对面的台面上，然后稳稳的下来。整个过程比较惊心动魄，虽然没有像大多数同事那样，完全从这边跨到另一边，但是我跨出了自己勇敢的一步。所以说，每个人最大的畔脚石是自己，克服自己的心里障碍，鼓励自己勇敢向前迈进，就能有意想不到的收获。

风火轮也是个很有意思的项目，用报纸和胶带做成一个轮子，滚动前行至目的地。做完这个项目以后，我觉得一个团队在做任何一项工作的时候，首先是要学会思考，思考怎样利用有限的资源，去较好的完成一项工作任务；其次是做的过程中要善于发现问题，及时去改进，避免因小失大。

训练第一天很快就过去了，第二天按照时间要求大家伙6点就陆陆续续在广场上了。远离城市的噪杂及工作上的烦恼，突觉山村的生活也是很十分惬意的。平时忙碌的工作和生活让我们忽略运动，运动不但可以锻炼身体，养成良好的生活习惯，还能陶冶情操，放松身心。很少运动的我们，跑了几里路就气喘嘘嘘的，以后得注意多加强运动。

穿越电网是一个既充满紧张氛围，又十分有趣的活动。任何一个人触碰电网，就牺牲了。就如现实生活中我们有时候所面临的事情一样，不可能有很多次机会去供我们尝试。如果想要做好就要合理统筹安排，有计划有组织。把可能造成意外发生问题杜绝到萌芽状态，而且在做的过程中要认真细致，细节决定成败。

孤岛求生中，我扮演的是盲人的角色，带上眼罩，一片漆黑，什么也看不见。只能听到周边同是盲人伙伴的声音，因为我们不知道自己的任务是什么，又听到有海盗的声音，大家就牢牢报成一团。有人拉我们的时候，我们死拽着伙伴的手不松。然后游戏结束了，我们才明白怎么回事。原来是健全岛上的人，要指挥聋哑岛的人去把我们从盲人岛上救到健全岛上。做这个游戏我们忽略了沟通，忽略了先后次序。每个岛都有一个任务卡，但任务卡上有很多项任务，我们被一些无关紧要的任务迷惑了，拖延了时间。每个小岛就犹如一个部门，每个部门之间在工作上都会有交集，只有注重沟通，部门之间才能协作，工作效率才能提高。

坎坷人生路以一种特别的方式，让我们学会了感恩。人生路上我们要感恩的人太多，而现实生活中我们是否真的感受到了他们的爱和帮助，是否以同等的爱和帮助给予了回报。这个活动，好似一部时光机一样，把时间拉回到过去，让一些人一些事在我们脑海中浮现。通过这个活动，我发现自己真的很了不起，承担了工作和生活上的各种压力，也发现自己对父母的关心很欠缺，有时候对他们说话语气也很不好，这些都是很不应该的；还有对待同事的误解，我很委屈，为什么平时不能加以沟通和了解去减少误会呢；还有对那些曾经帮助过我的人，太多太多。面对一切生活工作中需要面对的人，我们都应该时刻去报一颗感恩的心去对待他们，只要能真正做到，我相信我们的生活会很美好。

那么高的墙，不能借助任何外力和工具去翻越，只能靠我们45个人。教官问我们需要多久，我们说30分钟，有的说1个小时甚至更多。真正团结到一起，我们翻越过去只用时11分钟多，大家都感觉很不可思议。事实上是我们自己把问题放大化了，所以在面对困难的时候，首先放平心态去看问题，不能把简单的事想太复杂，坚信自己可以，尽心尽力去做就能够做好。

拓展训练带给我的感悟远不止这些，以后我会调整好自己的心态，学会积极主动不退缩不逃避，遇到事情理好思路，有计划有主次；善待父母亲人朋友同事，团结集体。快乐工作，快乐生活。

公司为了使我们的团队更团结、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，特地组织九华山野外拓展训练。虽然只有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

从猜数字、空中抓杠、不倒森林、避雷区、数字30秒中，我们看出，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。这样我们的目标和任务就能够完成得又快又好，才能获得最终胜利。

在所有的训练中，给我印象最深的就是“空中抓杠”这个项目，它让我相信一切皆有可能。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，前途的不可测往往使人畏惧不前。在工作中，许多事情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。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。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，在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。

2、做事要先做计划，再开展行动。

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，各部门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。

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。

供了这么一个机会，让我学到了很多；其次最想感谢教练，每个项目看似简单，但是却赋予了很多道理，或许其实我们都懂，但是却从来没发觉。教练对我们完成结果的分析很中肯，也因为如此，让我觉得这一趟拓展训练很充实，很值得。

团队精神。从我们组成一个“快乐团队”那一刻起，团队精神就贯穿在每个项目之中。不仅仅是要团结，更要有凝聚力、专注力。每个环节都需要我们高度集中精神，朝着同一个目标，去努力完成任务。在完成“我们是最棒的团队”和“拆炸弹”两个项目中，我们看到了我们的优点所在。在“鼓舞飞扬”中我们缺乏了尝试，时间不等人，想到了就得着手去做，就算失败也好，在实践中获取经验是最有有效的方法。“走木板”我们没能顺利的完成，我们目标很明确，但是步调还需一致。“孤岛求生”，让我无助了一回，对于一个公司管理，我是完全没有概念的；通过这个项目，教练的分析，让我看到了一个企业高层、中层、底层之间的分工与合作，很贴切；在其位谋其职，但是要很好完成自己所在岗位的任务是充满挑战的。这些，都一点一滴的刻在我脑子里，不管在未来哪个岗位上，哪个团队中生活工作，都要秉着“我们是最棒的团队”这个信念，朝着共同的目标，步调一致，互相信任合作，出色的完成一个又一个项目。

去了自信。作为这一队的队长，士气还是不能输，所以我们报着“必死”的心态，开始了掘金之路。但是结果并不是这样的，我们两组都没有取得很满意的结果，但是我们组还是拿回了50磅黄金安全抵达大本营。现在回想起来，其实我们可以完成得更好，只是我们都忽略了周围可利用的因素，急于求成。在社会上，在商场上，在工作上，有时候会把自己套在圈里面，为自己定格，但是要相信自己，有时候现实与自己的想象并不一致，人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！还要深思熟虑，收集多方材料，深思熟虑，制定完美计划；奇迹是创造出来的，不是想出来的，只有大胆往前冲，放手去做，有信念，有干劲，不怕失败，总会看到彩虹的一天！

5月15日和16日，公司为了更好的培养我们的团队精神和不断挑战自我的能力,特地在万仙山拓展训练基地组织了为期两天的拓展训练。参加完这次拓展训练，对我来说，从心里上有一个新的洗礼，让我懂得了不仅仅是团队的精神，协作的重要性，更让我在繁忙生活中去停下脚步，去思考自己、挑战自己。

一队”，队呼是“团结合作，永争第一”，队歌是“团结就是力量”的“改革版”，融入了我们自己队呼内容。在这两天的时间里，我们的项目主要有以下几项：信任背摔、电网逃生、达芬奇密码、共建家园、激情鼓掌。

1、信任背摔。

信任背摔，无疑讲的就是团队的信任。站在1米7高的台阶上，信任了队友，大胆的躺下去，你才不会受到伤害，相反，你不信任队友，躺下的一瞬间，你动摇了，身体发生了倾斜，伤害的不只是队友，还有你自己。这个项目我总结了三点：一是相信自己；二是信任他人；三是让他人信任自己。只有人与人之间增加了信任感，团队的凝聚力才会增强，才会给工作带来无穷的正能量。

2、共建家园。

当教练把任务分给我们的时候，我当时就迷茫了，一个很抽象的问题，无从下手，更不用说怎么去解决了。过了一会和其他小组的简单沟通后，才知道这是一项集体参与的项目。就像我们在公司，每个部门都是一个独立的单位，但要完成一项公司下达的任务，是需要公司里的各个部门共同协作完成的。刚开始之所以想不出答案，就是因为缺少与其他小组的沟通，对其他小组有抵触情绪，把其他小组误以为是竞争对手，到最后的结果就是没法完成任务。

工作中不正如此吗？每个公司都有几个基本的部门组成，说不上孰重孰轻，只能说再配合上密切与否。配合密切的，我相信，这肯定是一个充满激情团队，企业也会是一个快速发展的企业。

另外还有电网逃生和达芬奇密码，我的感受就是当一个团队接到一个新的任务是，首先要站出来一个强有力的决策者，也就是领导者。在领导者的带领下，集合大家制定一个切实可行的方案，方案制定后，下面就是团队的各个成员要毫无条件的执行，千万不要再执行过程中找出各种各样的理由和麻烦，因为这样给整个团队带不来什么好处，只能影响整个团队的工作。所以，从这两个项目说明，在一个团队里，决策者（领导者）和执行者（基层人员）同样重要。

拓展训练结束了，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。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。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。通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。

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。

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。

两年前，自己也参加过一次单位组织的“拓展培训”活动，但跟这次比起来，却大不相同，之前那次是在旅游的过程中，穿插了一个“拓展活动”，虽然也是“玩”，但却没有这从一次“玩”的过瘾、“玩”得精彩，真是受益匪浅，感触良深！

本次拓展的目的为了提高员工的思想素质、锤炼员工的领导能力。在这短短一天的拓展训练中,不仅把有趣的游戏同人生、工作、团队联系了在一起，更给我们全体参加训练的同事带来了无穷的乐趣、信心和思索，锻炼了大家团队协作的能力，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单靠自己的胜利的话不足以最终获胜，只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹！

本次拓展训练中，从开始的组队、建队旗、起队歌，到后来的集体项目活动，一连串下来，感觉充实有趣。一天里，我们上下午各做了一个活动项目，上午的“组合项目”游戏中，游戏的玩法是将六个小项目拼在一起，分成八个小组，在150秒钟内完成，在越短的时间内完成的为胜。下午玩得是“找纸牌”游戏，从两种颜色一到十的盖住无序的纸牌中，在规定的时间内，小组成员每人每次上去只取一张牌，按颜色从小到大的顺序，最后将全部纸牌翻开。游戏有半个小时的准备时间，这半个小时就是给个团队去开会协商游戏的策略，用集体的智慧，做出一个最佳的方案。游戏过后，是总结讨论时间，通过看似简单的游戏，却可以从中悟出许许多多的人生道理，游戏本身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。拓展训练之后感觉收益颇多：

一、树立起了团队精神，增强了团队意识，方能成功。

完成了任务才算成功，让我看到了团队中每个人为了完成集体目标努力拼搏的精神，一个的力量很渺小，大家聚集起来的力量才可以塑造完美。

二、增强了协作意识，提升了自我责任感。

我们上下午进行的两个训练项目都是集体项目，要凭全体的努力方能取得任务的胜利，整个团队不团结协作是没办法完成既定的目标的，这尤其在下午的“找纸牌”游戏中得到了体现，这个游戏规定每个人每次仅允许翻开一张牌，如果一个人翻错牌或者是多翻牌，牌就会从新被摆放，之前各自记下的牌的顺序就会作废了，一个人的差错，将影响整个团队的工作成果，而一个人的每一次成功，又是最终目标完成的前提。“找纸牌”这个游戏体现了个人成功的重要，也要求了各自必须有高度的责任感，切不可马虎，否者将会是“一者败，则全盘皆输”，而且，在取得自己成功的同时，也要帮助对中的其他成员，提供自己掌握的重要信息，使得队友更加便捷地找到目标。在实际工作中，也是如此，每个人首先必须对自己范围内的工作肩负起责任，同时尽力帮助其他的同事，这样，方能取得集体的胜利。

三、

认识到了沟通的重要。

本都是分工协作，而中间有一个小项目就是谁有空，谁就可以去做的公共任务，而偏偏很多小组就是率先完成这个小项目，但队员彼此间却不知道，最后大家各自完成了“本职工作”后，都不管三七二十一地投入到公共任务中去了，熟不知这任务早已完成，浪费时间与体力。这就说明，团队中，信息的传递很重要，信息传递准确及时了，可以避免很多成本的浪费，避免重复的劳动，可以更好地完成任务目标。放在实际工作中，领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及各组员间的相互沟通等是实现集体目标的关键。沟通可以让你变得主动、智慧。

四、增进了友谊，加深了理解。

在“找纸牌”中，大家互帮互组，队友犯错误了，及时指出来，在对方身上轻柔地排上一记温柔的“埋怨掌”，告诉他，“你那张牌摆错了”，而对方深表歉意的回一个“微笑”，体现彼此之间的坦诚与包容，不知不觉中加深了彼此的理解。游戏中如此，而在实际工作中，我们更应如此，同事盛似家人，应该有充分的包容与理解，让集体氛围生动和谐。

问题，但它给我们以启示，将“游戏”的理念放到今后的工作中，改善流程，提高效率，不断地自我激励和自我完善，让自己的工作做得更加出色。

五一前夕参加了人力资源部组织的一天多的拓展训练，精心安排的拓展项目使我充分沉浸其中，紧张的工作后精神上得到了充分的缓解，并且在拓展项目训练中收获颇多。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。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，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

越的团队之中。

锦程拓展。

**拓展训练心得体会感想收获篇五**

2025年1月16日至1月17日两天的拓展训练中，我们放开自己投入团队活动中，了解到团队坚持到底就能完成任务或者是超额的完成目标。体验团队沟通协作重点是倾听，只有懂得更好的用心的倾听旁边的声音才能更有效的完成工作，了解工作中往往出现些困难只要有挑战自我的精神，对工作要充满激情才能走得更远。

拓展训练做为体验式培训的一种，已被我们行政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引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

穿越电网的时候，大家有的脱去了上衣，有的脱去了鞋子，那一刻，不知道怎样的勇气让我们这么万众一心，一个个通口很多次无情的为我们关上了大门，但是终于我们还是成功了，听完陈教练给我们讲述的惊险的二战故事，我们也终于要开始下一个挑战了迄不知其实我们也正在经历这二战，经历着这么一堵困扰我们生存的墙!

经过大家短暂时间的讨论，第一位伙伴顺利的成功当然给了我们一个很好的开始，我们大家再接再厉，就这样一个接着一个，突然间我们还是遇到了前所未有的挑战，一位伙伴因为自己对胜利的渴望已经忘记了细心才是创造生命奇迹的最重要因素，是失败了，还是我们大家要集体承担这个错误了，终于，我们大家决定，选择了“不抛弃、不放弃”。

生命之花的灿烂来至于人们对生命的渴望，在淡漠了一丝恐惧、消减了一份威胁过后，生命之花在延续，同时我们的友谊、我们的凝聚力在加强，感谢你，我的伙伴们!鳄鱼池同样带着他美妙的传说走进了我们的美好的一天，没有什么多想了，终于到最后一个项目了，再没有了“挑战极限队”与“超越巅峰队”。到了最后一名学员，面对四米高的墙面，我们倒是有些哭笑不得，大家一个个就像是热锅上的蚂蚁，突然间一位伙伴站出来了。就这样我们大家一个接着一个顺利的翻越过了这堵求生墙。

一天的拓展结束了，陈教练用这样一句话总结今天的一天说““在我们的生活与工作中，行动永远比语言更重要”让我们珍惜今天与陈教练的相处，多一份行动，少一份感慨，用全身心的爱投入到工作与学习中，在平凡中演绎自己的伟大，同时在人生这部历史剧中，演绎自己的辉煌，让我们最后一刻回顾今天那一个个难忘的瞬间。等待我们的是“团结”“齐心”，同样等待我们的还有今天是否能顺利的毕业。

期盼已久的体验式培训终于在2025元月十二开课了。由笑翻天乐园的陈教练主讲，我们全体会员共聚一堂，接受思维的洗礼，灵魂的加冕，智慧的提升!

这样震撼的场面我还是第一次见到，会挣钱的人很多，但是会把挣钱的经验分享出来的并不多，成功的人很多，但是能把成功的经验分享出来的不多，拥有爱的人很多，但是把爱传递到人间每个人心中的并不多。要是把这些全部做到了，体验式培训是一种模拟互动培训方式，也是最有效且具影响力的培训方式。通过体验式拓展培训，学员可以找到自己和企业的不足，从中受到启发，无论是团队的沟通、决策、凝聚力，个人的智慧、体能、奉献都能从拓展培训中深深获益,在这里我就把我感悟到的简单概括!

1.比起兄弟姐妹的成长，我个人的荣辱得失又算得了什么!多么振奋人心的话，先不说其他，让企业成员每天喊上十遍，都将造成不可预计的正面影响，当团队成员都不计较个人得失的时候，只想着帮助团队其他人成长的`时候，这是一个“虎狼之师”，一定有着超强的凝聚力，感恩之心，新来的伙伴能抗拒的了这样的力量吗?用不了几天，就会被征服，因为他能感受到在这里有所成长!

2.大地就是一面镜子!我们总是在和别人较劲，为了一个所谓的“我是对的”，就这么简单的四个字，你失去了多少兄弟姐妹你知道吗?就因为你的好强，你的不甘示弱，你的威武不屈，以至于你没有朋友，不是他们不喜欢你，是你太在乎自己!然而这些结果在你人走茶凉的时候必会加倍的展示出来，会深深刺痛你的心，现在的你，也许风光耀眼，可是不居安思危，为时晚矣，企业沙盘模拟训练就是要告诉你，很清楚的告诉你，你承担的不仅仅是你个人的前程与幸福，那些跟着你的兄弟姐妹，他们把自己和自己的家都交给了你，如果你失败了，那些人也就会毁了，毁了那曾今向往的美好的前程!作为员工的我们更要清楚，我们的老板要是输了，我们失去的永远不会比老板多，你起码还可以在找工作，老板自己一旦输了，将是一无所有!

3.倒下去的是身体，却提升了我们的整个灵魂!生活中，有时候我们需要让腰板弯曲，顾客不满意的时候，跟他鞠躬致歉，承诺用最快的时间让您满意，这是挽回损失的最好方式，就这么简单，可是我们就是做不到。好多时候，我们抱怨老板什么都不做，什么都要我们做，可是就是什么都不做的老板，承担所有的损失!

你只要弯一下腰，便能挽回的，你只要在努力一点，便能挽回的，你只要在坚持一下，就可以挽回的.......但是，都没有，甚至你都不理解你的老板!

你没有想过要使自己成为老板的心腹知己?如果从没有动过这样的念头，你就不能抱怨自己不成长不成功了，因为你连成功的勇气和想法都没有。如果有上帝，他也一定只会保佑有追求并且付诸行动的人!

4.心在哪里，哪里就有奇迹!

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2025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。

**拓展训练心得体会感想收获篇六**

各位读友大家好！你有你的木棉，我有我的文章，为了你的木棉，应读我的文章！若为比翼双飞鸟，定是人间有情人！若读此篇优秀文，必成天上比翼鸟！

6月1日参加的部里组织的户外拓展训练，虽然只有短短的两天时间，但所给予我的启发却是一笔永久的精神财富。

”高空断桥”项目让我在心灵上有了一个新的超越。从一开始颤颤巍巍的爬杆到最后八米高空的咬牙一跃，整个过程都包含着团队伙伴对我的包容、鼓励和指引，也教会了我如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于挑战，战胜自我，不要因为不可知而畏惧，不要因为未曾尝试而放弃。”翻越毕业墙”让我看到了团队精神、拼搏精神和奉献精神，对团队有了更深刻的理解。

教练要求团队每个人都要翻越一堵4米高的垂直毕业墙，起初大家都认为这很难而且很危险，但通过团队的集思广益、通力合作搭建人梯，整个过程竟然不足十分钟就圆满完成。要完成任务、取得胜利，必须要有一支团结的队伍，但并不是有了团队就万事无忧，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、周密的计划、得力的领导、明确的分工、适时的沟通交流，彼此要信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好，才能达到胜利的彼岸。

1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阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我们的思维模式和理念，重新认识自我，超越自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了沟通协作的重要意义。

1/2。

2/2。

**拓展训练心得体会感想收获篇七**

我很荣幸参加了由卓越拓展组织的培训课程——xxx，衷心感谢公司领导给我们提供这么珍贵的培训机会，也感谢xx拓展培训老师让我对团队建设有了新的认识。通过这次企业培训，我们都有所得、有所思、有所悟，令我记忆深刻。对于本次培训我有以下心得体会：

培训的第一个环节是抬脚团建游戏，每组八个人十六只脚，规定的任务是最后地上只能留四只脚，需要腾空十二只脚，这样就需要我们八个人拥抱在一起，托起四个人，当时完成这项任务的过程中我的内心很激动，因为在富景工作四年来，很少感觉到跟同事的距离这么近，就像亲密的朋友一样，互相信任，无私帮助，平时交流的或许是工作的话题或许是生活上一些琐事，不会有肢体接触，像握手拥抱等等，这种感觉很奇妙，在公司经常可以听到同事的发言和她优秀的表演，却没有深入交流过，当她用肩膀和手臂托起我的那一刻，我感觉我们就像多年的老朋友一样，我在想，如果在工作上我和我的同事们都像这样，很多工作我们是不是可以一起更加出色的完成任务。

抬脚游戏当时给我的另一个感悟就是，每个人的性格、体型、性别等方面都会不一样，只要位置放的对，劣势也可以成为优势。

工作任务需要建立框架思维，表现在说清楚、听明白、做正确。在经过本次培训才明白很多工作落实不到位问题出现在哪，在说清楚方面我没有考虑过场合、时间和人多的因素，会导致工作完不成、拖延等不好的影响，加之我说话比较啰嗦，没有条理，也给落实工作增加了一些困难，今后我会按照风云际老师培训的方法要求自己。

以上是我本次学习xxxx的心得体会，团队想要建设好，不仅仅需要老师的引导，或是领导的亲力亲为，更需要团队每个成员为了目标共同奋斗、共同努力，才能营造一支和谐、高效的团队。

**拓展训练心得体会感想收获篇八**

公司的经营理念是：以质量求生存，以管理求效益，以品种创新求发展。一个单位应该是一个团结战斗的集体。在活动的过程中，我们可以真心的感受到了一个集体一个团队的重要，因为我们公司的发展模式就是一个集体一个团队，去共同努力奋斗，不是一个人或者随便几个人就能够支撑的。我们工作中最常见的就是同事之间不信任，互相猜忌，互不相让等等，通过活动中的“信任背摔”，也充分的让各个同事之间把平时心中的那些芥蒂解开。一个人只有相信自己的团队，相信自己的兄弟姐妹，相信自己的朋友，那你在工作中所遇到的任何困难都能迎韧而解。在接替传球的游戏中，我们可以看到，这些看似简单的操作及时很难，靠的是一个集体一个团队才能去完成，这是一条链，断了哪一节都会失败。我们工作中也是一样，就如我们生产过程中的流水线，每一个位置都必须掌握到位，缺一个位置整条流水线就无法运转。这也就是说，我们工作安排要统一有序，无论工作环节中的任何一个环节出了问题，那影响的都是整个团队工作的进程。通过毕业墙的时候，使我认识到：挑战自我无所畏惧。只要我们有恒心，有信心和敢于面对困难的勇气，勇于尝试，同样可以出色的完成任务。我们每个人都有巨大的潜力，只要我们调整心态，不惧怕困难，充分挖掘自己最大潜能，努力的拼搏上进，克服心理的恐惧感，勇往直前，等待我们的就是胜利。

公司的高速发展，需要大量精干的人才团队，是我们企业必须具备的发展和前提条件之一，从技术能力好的一线员工、责任心和业务能力强的员工中提携，通过培训锻炼，作为公司的预备人才。因此创建学习型组织与人性化管理是密不可分的，人性化管理的目的是通过关心人、尊重人、理解人，从而提高公司在员工心中的信誉度。

在此，我祝福我们的公司更上一层楼，明天的发展将会更加美好，我相信中北零鞋业设计有限公司在钟董事长的带领下，一定会成为我们中国鞋业界的第一！

**拓展训练心得体会感想收获篇九**

昨天我参加了生工院组织的拓展训练。作为、队长，并且与队员们一起赢得了最后活动的胜利，赢得了奖品。我觉得这让我受益匪浅的是我们清楚的认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性，并且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。

拓展训练强调的是一种体验，是一种由内至外的自我教育。我觉得实际上，知识和技能都是有形的资本，而意志和精神则是无形的力量。在实际生活和工作中，动手能力和意志的坚定、坚韧往往比起书本的知识更为有效和实用。同时，如何开发出那些一直潜伏在你身上，而自己却从未真正了解的力量，怎样才能弄清，与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度?这些，就是拓展训练的真正意义。良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的\'两大核心内涵。

团队是指在工作中紧密协作并相互负责的一小群人，我们拥有共同的目标。我们之所以叫、的原因就是我们希望我们的团队像群狼一样团结在一起，在这次活动中我们团队自始至终都是十分团结的，将团队诠释的十分彻底。这是使我们十分自豪的地方。我们团队始终有一个坚定的目标就是取得第一，我们的队歌中就唱到“wewillrockyou”。希望以后学院还可以组织这一类活动，他对我们今后的成长是十分有益的。

**拓展训练心得体会感想收获篇十**

拓展训练培训在刚开始的很长一段时间里，拓展培训机构和拓展培训师一直能够坚持“有所为有所不为”的理念，积极努力的要把拓展培训做到效果最佳，市场认知度最高，树立了很强的拓展培训师价值观。

深秋的百花湖，一些些萧瑟，一些些清冷，但随着广电受训团队的到来，显得异常喧闹。

按照拓展训练的惯例，教练把我们随机分成了四个组别，各组分别选出了队长，确定了各自的队名，队伍的宗旨以及队歌。很快，我们组有了一个响亮的名字，那就是亮剑队。cs、“无轨电车”、水到渠成，两两捉对。一束束激光，击中了散落的灵魂，一把把汗水，浇灌了失落的激情，一串串泪珠，滴落了久违的感动。咫尺之间，纵然山色空蒙、湖光潋滟，诗画天成，也无人旁骛。

“首战用我，用我必胜”，前三个项目过后，名已符实。我们11人的亮剑队群策群力，合作共荣，取得了亮丽的成绩，其余三队也不甘落后，团结协作，圆满完成了各项任务。面对毕业墙大考，四个队重新组合，通力合作，形成一个强有力的团队。有了新的队长，新的政委，不断翻倍的俯卧撑，证明有责任、有担当。湖边，屹立着4.26米的高墙，暮色降临。我们47位团员，要在夜色掩人之前翻越高墙，安全撤离。人梯，徒手保护、肩扛、托举，有时候甚至是颅骨，也要成为攀登的阶梯。都是活生生的肉体，手和手的连环相扣，已经是擎天的巨臂，默默地奉献，竭诚的的气力，只听得见沉沉的呼吸。终于，高墙之上，我们的团队，英雄的团队，迎接了一个崭新的天明。

一次拓展，终身受益。下面，详细谈谈我的体会。一个团队，从团队建设，到团队管理，到最后发挥团队最大的效能，我认为，始终贯穿着管理与服务的角色，同时，管理与服务，也是互换的角色。管理是学问，是科学，服务是内容，也是工作的重心。

就拿cs攻防来说，攻防策略确定，队长分配了任务过后，看似各司其职，其实每个火力点，都有一个自我管理又要服务于全局的问题，单打独斗散兵游勇，相互接应势如破竹。战略战术体现管理，每一次冲锋、每一个掩护体现服务，反过来，战略战术正确与否，决定了每次战斗的输赢，可以说战略战术服务于每一次具体的战斗。又比如“无轨电车”与“水到渠成”，管理是人员分工，是具体的实施，是动作和技术要领，而给水保障、协同的动作是服务，贯穿整个竞技过程，同时人员的分工与搭配，影响比赛的进程，决定比赛的结果，也可以说，赛前所做的管理工作服务于赛程，决定赛果。

认识到管理与服务的关系，是我的重要心得之一。就省公司而言，高层领导决策，中层干部执行，主管主抓落实。主管貌似夹心饼干，在领导与职员，还有各级分公司业务部门之间回旋。就主管职务而言，承上启下，内外衔接，可以说既是管理员，又是服务员。管理出效益，服务出成绩，管理工作就是服务工作，一切工作的出发点就是为领导服好务、为团队服好务、为各级分公司服好务，服务于大局，服务于公司整体绩效，服务于家国。

管理是姿态问题，服务是心态问题，期待我们一起改进。

昨天我参加了生工院组织的拓展训练。作为、队长，并且与队员们一起赢得了最后活动的胜利，赢得了奖品。我觉得这让我受益匪浅的是我们清楚的认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性，并且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。

拓展训练强调的是一种体验，是一种由内至外的自我教育。我觉得实际上，知识和技能都是有形的资本，而意志和精神则是无形的力量。在实际生活和工作中，动手能力和意志的坚定、坚韧往往比起书本的知识更为有效和实用。同时，如何开发出那些一直潜伏在你身上，而自己却从未真正了解的力量，怎样才能弄清，与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度?这些，就是拓展训练的真正意义。良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。

团队是指在工作中紧密协作并相互负责的一小群人，我们拥有共同的目标。我们之所以叫、的原因就是我们希望我们的团队像群狼一样团结在一起，在这次活动中我们团队自始至终都是十分团结的，将团队诠释的十分彻底。这是使我们十分自豪的地方。我们团队始终有一个坚定的目标就是取得第一，我们的队歌中就唱到“wewillrockyou”。希望以后学院还可以组织这一类活动，他对我们今后的成长是十分有益的。

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最高领导吴院长担任。

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。休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，在每项活动结束之后，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，而是每个人找好自己的位置，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。

**拓展训练心得体会感想收获篇十一**

为期两天的“挑战自我、熔炼团队”拓展训练已经结束，但是在训练中的每一个细节，仍在我的记忆中反复的回荡。这次由明阳天下拓展公司组织的拓展训练让我有了很多真实的感想和感悟，虽然仅仅只有短短的两天，但是，使我受益非浅。使我懂得了团队的真正含义，懂得了团队合作是一种工作态度的实践和应用，每一个团队，为了共同的目标，需要全队每一个队员的共同努力，齐心协力才能到达胜利的彼岸。

就要充分发挥每一个人的聪明才干，提高凝聚力，同心协力，没有克服不了的困难。

当我们在闭营仪式上，培训师就我们两天的训练进行了全面的总结，并给予了我们很高的评价，当培训师说道：大家团结协作，完成了所有的项目，在训练中，你们战胜了自己，让不能变成了能，让不可以变成了可以，我们215人是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚了的团队、是不是一支当全体队友大声的回应者：是！是！！是！！！的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是215人，这就是215人的精神，这就是215医院的文化！215医院是因为有这样一支团结向上的中坚力量，才在激烈的医疗市场中永远坚守着自己的阵地！

两天的时间很快就过去了，我们就要离开风景如画的凤凰岭。回头看看，我的心理早已经没有了游山玩水的兴致，取而带之的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪！

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。

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。

善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

我们每天都有事情发生，有些事就像那过眼云烟，转瞬即逝；有的却犹如热铁烙肤，难以忘却。八月份的天气，燥热的并没有给人渐入凉爽的感觉，除了这天气深深地给记忆划上了一笔外，四号在明阳天下拓展训练基地的军事拓展也注定要在我的心上再留下一道痕迹，正如高中、大学时军训的画面，会永远挥之不去。

迎着久违的清爽，乘坐着早班车，我们出发了。不在乎路途的我们，欣赏着沿途的风景，满怀憧憬，嘻哈一路，当然，也会有些许忐忑藏于心间。到了那里，快快地更换好了军装，站齐了队伍，正式展开了场地上的训练。这次的拓展和曾经经历过的军训有所不同，没有了夹着帽檐顶着太阳军姿一小时，没有了正步，没有了饭前一支歌，主打的是团队的协作。

团队的支撑会怎样。接下来的训练就让我们深有感受。“拍数字”，我们第二队，第一次拍前，大家讨论试图采用听手掌拍地次数来操作，“疾水冲不了满杯”，结果第一次违令，第二次中途断线，下来后，我们讨论了场地噪杂环境不允许，听音也没有视觉传输快准，最终采用了守住自己的号码，盯住上家，最后几个人拉抱结合拍30的方法。经过训练我们一次次刷新成绩，尽管最终的团队自我突破中，大家高度集中的神经出现了断点，没能实现拍入六秒的成绩，七秒多也是新进步。如果没有大家，单凭个人，30个散布着的数字，会拍多久试想便知。团队的执行力，凝聚力，无需言他，行胜于言。训练中的感动也是时时存在，相信每个人都不会忘记第一队，他们在80深蹲时，相互打气，数着数字，那画面很温馨，团队一直都在。

拓展仅仅是一天的时间，时间虽短，记忆长存，时时的感悟，团队精神也会永生。从讲解员起先的讲解，思考着军团的努力，终得救民就国，大家的努力，也会让工作更完善，后又训练场荷枪实弹，体会着团队的意义。脱下军装，坐在归去的班车里，这一路退后的夜景，逝去的时间，邂逅的明阳天下拓展基地，长存于心，再也无法忘却。感谢公司让我们有了这次体验和感悟，也感谢身边的战友，她们以实际行动感染着我，感谢集体，感谢有你。

今年8月份我有幸参加了由市教体局组织的市职业学校班主任综合素质能力提升班的拓展训练培训活动。虽然只有短短的六天活动时间，但我从各项训练活动项目中受益匪浅，感受颇多。我不仅更加了解了自己，考验了自己不言放弃的精神和团队精神，还深刻感受到了团队的力量，提高了团队意识。这次训练我收获的体会和感悟，将对我今后的工作和生活产生深刻的影响。

8月21号早我们怀着激动而忐忑的心情来到了青岛海尔思搏斗军事训练学校，放下行囊之后全体学员迅速集合，全队的八十多名教师随机组合，临时产生了两个新的团队（一中队、二中队），每个中队分两个小组。在学校的会议室里，聆听了教官对相关情况的简要说明，对学员的各项要求以及对此次活动的期望后，我记住了这样的话“常怀一颗空杯的心、勇敢的心、年轻的心、快乐的心”。在军事训练场上，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到艰苦的训练中去。

站军姿、踢正步、走方队······这是对我们身体素质的挑战。火辣辣的太阳炙烤着，脸晒黑了，爆皮了；腿站酸了，麻木了；脚磨痛了，起泡了。军训的日子真的很痛苦、很难熬，但我忍受着，坚持着，努力将每一个动作做到位。事实证明我挑战成功，“坚持”成为我人生中刻骨铭心的一个关键词。

一个阴雨绵绵的日子，我和队友们参加了对大多数人来说都是第一次的户外拓展训练。糟糕的天气并没有影响到大家的心情，有些许紧张，更多的则是兴奋。在穿越雷阵和达芬奇密码竞技比赛两项活动中，我们这一组成绩并不乐观，分析汇总原因主要是以下：个别队友竞技意识不强，参与活动积极性不高；队友配合缺乏默契；指挥领导失策；组织执行力不强。第一次的拓展训练让伙伴们更加懂得了团结协作的重要性，每一个伙伴对于团体来说都是至关重要的，积极参与团体活动，献计献策，制定可行性方案，选出有力的团队领袖，队员要绝对无条件服从领袖的安排与指挥，执行到位。

你会发现你的能量是无穷的。

让我难以忘怀的是拓展训练项目“信任背摔”“高空断桥”“过电网”“七巧板”“有轨电车”。

“信任背摔”是一次新的自我超越，团队熔炼。站在那2米高的背摔台，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！当我大声问队友“准备好了吗？”，背后传来队友大声的呼应时，我想起了刚才我在台下接住伙伴时的那种自豪感、被信任感，我内心的恐惧已减少了许多，我有了信心和勇气，双手紧扣，抵住下巴，123倒下，队友稳稳地接住了我，感谢我的队友，你们让我懂得了信任的重要性。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人之间的团结与信任、团队成员之间的团结与信任，是干工作、做事业的基础，没有了团结信任，一切都将变成空谈。

最让我激动和感概的要数“高空断桥”了，这个项目要求在8米高的空中来完成。来到训练场地，看看悬在空中的孤零零的木板，我的心中有些紧张又有些兴奋和期待。等训练开始时，同伴们互相鼓励打气，我准备奋力一拼了。给自己打气，上吧!加油!戴上安全帽，系上安全带，开始爬上8米高的铁架，开始时很有劲头，但是爬到大约6米高时我的心里开始有了胆怯，手也开始环抱柱子缓慢攀爬。好不容易站到了木板上，这时我才知道事情不是那么简单的。我只感到四周空荡荡的，无依无靠。我的双手紧紧的抓住安全带，不敢往下看，教官在一旁指导我大胆向前，一步跨越；脚下传来队友们的一阵一阵的加油声，看看自己没有退路了，我鼓足勇气奋力一跳，勇敢的迈出了第一步，再往回跳时，虽然木板的距离拉大了，但我不再那么害怕了，调整好安全带，看准、跨越，一气呵成。等到我安全的回到地面时，队友们为我搭起了凯旋门，竖起了大拇指，我意识到自己成功了，我的内心充满了喜悦与激动，原来跨越第一步并没有想象中的那样危险和艰难，勇者无敌，我又完成了一次自我的超越。

的确，生活中我们会遇到很多的第一步，迈出第一步是需要勇气的，这份勇气是我们 战胜困难的信心 ，是百折不挠的毅力，是乐观向上的心态，是宽广开阔的胸怀，更是锐意进取、开拓创新的精神。有了这份勇气，我们就不会在困难面前畏手畏脚了，有了这份勇气，我们就能勇敢的迈出第一步!

衷地懂得了什么是感恩，什么是团队。在这几项训练中，我们小组的表现也越来越好，队员之间的配合也越来越默契。

集训的最后一天，进行的是挑战团体极限，在这项挑战中，我们团体发挥那简直是几近完美。传输能量、团队战鼓、不倒森林、一圈到底、激情节拍，我们是几乎是一气呵成，整个挑战共用时3分12秒，取得了第一名的好成绩。此时我们真正体会到了团队力量的.伟大，我真切理解了“没有完美的个人，但可以有完美的团队”这句话。

成功取决于坚持到底、决不放弃，人创造奇迹往往就在一瞬间。“毕业墙”也叫“逃生墙”，这是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。四米高的断墙，没有任何的攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难。我们这支优秀团队，齐心合力、团结一致，充分发挥团队精神、奉献精神，搭人墙，一层、两层、三层，踩着同伴的膝盖、踩着同伴的肩膀，我们没有时间顾及是否踩疼了他们，一个上去了，二个上去了，三个上去了······先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽，往上拉，我被这样一个场面震撼了。当最后一个队员被救起时，整个团队沸腾了，我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的每一个人。 这是团队力量的体现，这是团队生命力的发挥。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

“信任背摔”“高空断桥”“过电网”“有轨电车”“生命墙”，，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，是极其难以解决的困难，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

在人生旅途中，唯有遇到挑战时，身上潜在的能量才会被激发，充分利用自己生命中那些优秀的潜能，决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，不断的超越自我，使自己从平凡变为不平凡，不优秀变为优秀。世上无难事，只怕有心人，把抱怨环境的心情化为上进的力量，大笑吧，就像不曾受过伤害一样。

短暂的六天过去了，我的内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。在这六天里我收获了太多太多。我体会到了责任与使命，磨炼了意志，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持。以后又是新的开始了，新学期的工作中我将把我在团队活动中所体验到的学习精神、坚持精神、尝试精神还有伟大的团队精神应用到即将开始的工作岗位上去，在上级领导的引领下，确立明确的工作目标，制定周详的工作计划，发扬信任、团结、合作、奉献的团队精神，以积极昂扬的心态投入其中，战胜挑战，超越自我，为开创我市莱西职业教育新篇章奉献自己的一份力量。

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+1＞2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此,我真心的感谢感谢中心组织这次活动, 为我们搭建了一个相互交流的平台, 也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

上周天，注定是一个艰难但着实充满意义的一天。正所谓人生处处是课堂，只要去用心去体会，何处不修行....它带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。 我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量!

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”回顾训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。 没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。 这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中,安排的训练注重团队项目,它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中,每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好,而不是某个队员自己如何能做得更好;个体对团队的关注应该远远超过了其自身!　在公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都很顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

半天的拓展活动在不知不觉中很快就过去了，大家似乎意犹未尽，当教练问起大家：今天最大的感受是什么时，大家异口同声的回答道：我们是最优秀的团队!

晚上，公司还举行了别开生面的聚餐活动，大家欢聚一堂，在欢声笑语中传达着团队的和谐。也许正如他们所言，这是一个极为优秀的销售团队，他们克服了各种困难与挑战，创造了一个又一个销售奇迹，可能今天是一个新的起点，他们不仅将创造下一个飞跃，更要创造下一个奇迹。

经过之前的拓展训练，大家纷纷意识到了团队合作的重要性，彼此的心更加贴近，感情也更加深厚，纷纷敞开心门，畅所欲言，讲述自己的过往，倾听同伴的心声，现场的气氛也越来越融洽。

**拓展训练心得体会感想收获篇十二**

今天很开心，笑翻天的户外拓展训练让我收获很大，同时也增强了整个团队合作的意识。

我们早上进行的一个拓展项目是挑战高空断桥：在8米高空，大约20cm宽的铁板，中间断开1.5米左右，我们要从一端跳到另一端，再跳回来，然后双脚悬空，从断桥中间下来。本来头一天完成了另一个高空项目，比这个更有挑战性，就觉得这个没有什么，可是真正去做的时候，还是感觉不一样，不过看那么多人都完成了，自己也不能示弱。别人行，我也一定行。做两个深呼吸，豁出去了，就是跳。第一次没跳好，第二次成功了，下来后教练说看看腿磕的怎么样，我说没事，一点不疼，没想到裤腿撩上去一看腿都磕青了，自己竟然完全回忆不起来是怎么磕的，这个项目我们队也是全员通过。

第二个游戏很好玩，让我记忆尤深。a点到b点，代表你的人生，每个人从a点到b点，要选择不同的方式。而且，谁的意愿强，让谁先通过。音乐响起，大家争先恐后，迈着各种不同的步伐，有很多舞姿和瑜伽姿势都上来了，有的人甚至不惜丑化自己的形象，装瘸的，装各种动物的，也有拿出自己的绝活，倒立着的，弯着腰的，空翻的什么样的都有，真是人才辈出啊，我们五十多个人都过去了之后，教练说还要重过一次，而且以前的方法都不可以用，这回难到了一些人但最后还是都通过了。这说明什么?只要你想，你一定能找出方法。用教练的话说就是：意愿百分百，方法无穷大。

最后一项挑战是毕业墙：我们四个队，所有人要靠搭人梯翻越4米高的一面墙，教练给我们的时间限制是一个小时，问我们想挑战多长时间完成，我们开始说40分钟，后来又有人说30分钟，教练问我们有没有信心30分钟完成，我们说有，其实在说的时候心里真没底，我们一共是52个人啊，结果音乐响起，我们一个踩一个肩膀，上面教练帮我们往上拽，我们仅用了14分钟就完成的任务，教练说我们创造了一个奇迹!

在毕业典礼上，教练先把在翻越毕业墙的时候做底座让我们踩的人叫到了台前，让我们每个人到前面去给她们一个拥抱，感谢她们的付出，如果不是踩着她们的肩膀，我们不可能完成任务。然后又让每个队选出一个最佳付出奖和一个最佳突破奖。教练给每个人发了个小礼物，获奖的人也发表了自己的感言，在这一个环节十分感人，很多人都感动的流泪了。我在台下开始还控制自己不让眼泪流下来，后来真的控制不住，眼泪哗哗的流，真是以泪洗面了。

下午大概四五点钟返回，结束了我们一天的笑翻天拓展之旅，虽然有点累，最难受的主要是暴晒，但是收获也挺大，很开心，通过这次活动我想每一个人都会变得更加勇敢、坚强、自信，更懂得团队的配合，挑战自我能力的极限。在以后的工作中都能发挥出自己最大的潜能。

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