# 团建拓展活动心得体会(优质11篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-06-08

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**团建拓展活动心得体会篇一**

活动拓展是一种以游戏和体验为主要手段，旨在培养团队合作、沟通交流、解决问题的能力的一种训练方法。在参与了一次活动拓展后，我深感到了活动拓展的重要性和独特性。以下将就此主题进行探讨。

首先，活动拓展能有效培养团队合作的能力。在活动拓展过程中，我们必须密切配合，协同合作，才能完成任务。例如，在一场团队合作的游戏中，我们被分为小组，每个小组都有一个特定的任务需要完成。在没有团队合作的配合下，我们将无法完成任务。通过这样的游戏，我们深刻认识到，团队合作的力量是无穷的。只有团队成员发挥出各自的优势，相互支持，才能使整个团队发展壮大。

其次，活动拓展还能提高沟通交流的能力。在活动拓展中，沟通交流的能力是至关重要的。例如，在某个游戏中，我们被要求用非常简短的时间完成一个任务，而任务需要我们密切配合才能完成。在这个过程中，我们必须通过简短、明了的口头交流来传递信息，使得团队成员能够快速有效地理解任务要求，并做出相应的反应。通过这样的练习，我们学到了如何倾听他人的观点，如何向他人清晰地传递自己的观点，如何在紧张的情况下保持冷静并做出正确的决策。

此外，活动拓展还能培养解决问题的能力。在活动拓展中，我们会遇到各种各样的问题和困难。例如，在一个解谜游戏中，我们需要通过观察、分析和推理来解开谜题。通过这样的练习，我们学会了如何分析问题的本质，如何主动寻求解决问题的方法，如何在有限的时间内制定出解决问题的有效策略。这种能力对于我们未来的学习和工作生活都非常重要，因为在我们所面对的问题中，很少有是单一、简单的，更多的是多元、复杂的。只有具备了解决问题的能力，我们才能在面对困难时不被吓倒，能够勇往直前。

最后，活动拓展还能提高个人的自信心和自我认知。在活动拓展中，每个人都需要充分发挥自己的优势，同时也需要接受自己的不足之处，并向他人寻求帮助和支持。通过这样的过程，我们能够更加客观地认识到自己的能力和不足，并对自己有一个全面的了解。同时，当我们克服了一个个困难，圆满完成了一个个任务时，我们的自信心也会得到提升。这种自信心能够引领我们在以后的学习和工作中做得更好。

综上所述，参与活动拓展给我留下了深刻的印象。通过这次活动，我不仅培养了团队合作、沟通交流、解决问题的能力，还提高了自我认知和自信心。活动拓展的独特性在于它创设了一种特殊的环境，让我们在游戏中学习，在体验中成长。我相信，在今后的学习和工作中，我会将活动拓展带给我的这些收获运用到实际中，取得更好的成果。

**团建拓展活动心得体会篇二**

在过去的一周中，我参加了一次由公司组织的培训活动，目的是为了拓展我们的思维和提高个人能力。通过这次活动，我收获颇多，不仅对自己的能力有了进一步的认知，同时也将学到的知识应用到了实际工作中。以下是我对这次培训活动的心得体会。

第一段：认识自我，发现潜能。

在这次培训活动中，我第一次真正认识到了自己的潜能。通过各种拓展项目，我们接触到了不同的挑战，要求我们在既定的规则下发挥自己的创造力和执行力。最初，我对这些挑战感到束手无策，但随着时间的推移，我逐渐从失败中学习，从而开发出了一种更具创造性和灵活性的解决方案。这让我意识到，我具有远比我想象中更强大的能力。

第二段：团队合作，共同成长。

培训活动中最让我印象深刻的部分是团队合作项目。当我们被分成小组时，我与陌生人合作的经历让我明白，团队合作是一个集体力量的体现。每个人都有不同的专长和观点，如果充分利用每个人的才能，我们可以打破个人的局限性，创造出更优秀的结果。通过与团队一起战胜各种挑战，我们感受到了团队合作的力量，也学会了如何有效地协调和沟通。

第三段：挑战思维定式，拓宽视野。

在培训活动中，我们经历了许多需要跳出舒适区的任务。这些任务通过不同的方式挑战了我们的思维定式，并帮助我们拓宽了视野。例如，在一项任务中，我们被要求以不同的视角看待同一问题，并提出不同的解决方案。这让我意识到，一个问题可以有多种不同的解决方案，而不仅仅是一种“正确”的答案。这种开放式思维的培养有助于我更好地适应和应对复杂的工作环境。

第四段：自我管理，提高效率。

本次培训活动还着重培养了我们的自我管理能力，目的是提高工作效率。通过各种时间管理和任务分配的练习，我们学会了如何合理安排时间，高效完成工作。在这个快节奏的社会中，高效率的工作能力是非常重要的。通过培训活动，我学会了如何设置优先级，如何合理分配时间和资源，从而提高了我的工作效率，减少了压力。

第五段：应用实践，持续学习。

培训活动的最后一天，我们被要求将所学的知识应用到实际工作中，并撰写一份总结报告。这个过程让我意识到，学习不仅仅是为了增加知识，更重要的是将所学知识应用到实际中，并不断反思和改进。通过实践，我发现我可以在工作中更好地应用培训中学到的技巧和方法，从而提高我的表现和工作质量。这种持续学习的意识将进一步推动我的个人成长和职业发展。

通过这次培训活动，我不仅仅学到了新的知识和技巧，更重要的是，我学会了如何发现自己的潜能，与他人合作，思考问题的多种可能性，管理自己的时间和资源，并将所学应用到实际工作中。这些经验将成为我未来发展的基石，我相信它们将为我在职场上取得更大的成功和成就提供有力的支持。

**团建拓展活动心得体会篇三**

大桥拓展活动是一种团队建设活动，旨在通过一系列的开放性任务和挑战，增强员工的团队合作能力、沟通协作能力和解决问题能力。最近，我参加了一次大桥拓展活动，并从中获得了诸多体会和经验，下面就与大家分享一下。

第二段：认识自我。

在大桥拓展活动中，最重要的一个方面就是认识自我。我们需要清楚地了解自己的优势、劣势和可以提升的方面，在团队中扮演自己最适合的角色。此外，我们还需要承认自己的局限性，能够站在自己的对立面思考问题，以达到更好的沟通与协作效果。只有真正了解自己，才能更好地在团队中发挥自己的作用。

第三段：加强团队协作。

团队协作是大桥拓展活动的重中之重，整个活动过程就是在不断加强团队的协作能力。通过协作完成任务，我们需要相互信任、相互尊重、共同奋斗。活动展示了一个很好的例子：如果团队成员之间无法有效沟通，尤其是在紧急情况下，整个团队就难以完成任务。因此，在这个过程中，倾听、沟通和协调能力都得到了极大锻炼。

第四段：挑战意识。

大桥拓展活动的任务非常具有挑战性，而挑战意识则是我们完成任务的关键。我们需要有一个积极的心态，并愿意面对和克服各种困难和挑战。在活动中，我们要竭尽全力，不断尝试新的方法和策略，以便更好地完成任务。虽然在拓展活动中，我们已经尽了全力，最终还是失败了，但我们都从失败中汲取了教训。

第五段：反思总结。

拓展活动结束后，我们进行了一次反思总结。在这个过程中，我们互相分享了自己的体会和经验，讨论了如何在以后的工作中应用这些经验。我们不仅分析了自己的优势和劣势，还讨论了如何在团队协作中建立更好的信任和沟通。通过反思总结，我们加深了彼此之间的了解，也锻炼了自己的思考能力和分析能力。

总之，参加大桥拓展活动给我带来了许多启示和收获，不仅提高了个人的团队合作能力、沟通协作能力和解决问题能力，而且我们也通过团队协作达到目标，增强了相互之间的信任和理解。通过这次活动，我深刻地认识到：人生的路途是充满挑战和机遇的，只有通过不断努力和学习，才能战胜困难，迎接更加美好的未来。

**团建拓展活动心得体会篇四**

本月25日是一个让人终身难忘的日子，因为我生平第一次参加了户外素质拓展活动，也算是第一次知道了团队合作的重要性。

当天早上我们xx和xx届的选调生进行了一次小小的交流活动，大家畅谈了自己在工作中遇到的问题和自己对近半年来工作的看法，我们的师哥师姐们也把自己的经验毫无保留地与大家分享，气氛很活跃。有很多人的发言都赢得了满堂的喝彩。确实这半年下来感触良多，每个人都会有不同的感受。

在农村工作会遇到各种各样的事情，事无大小，只要是和百姓息息相关的，都要尽力的去办好。村里的事情很杂，政府部门的各项事物最后都要汇聚到村里进行落实，从办理老年优待证到动迁拆房，所以我觉得有一个良好的心态是非常重要的。在面对这样一个直接和村民打交道的工作环境，学会控制自己的情绪，耐心细致地对待每个人或事是我们必须具备的。在今后的工作中我想我们应该多看看事物积极的一面，时刻保持积极向上，奋发进去的心态，善于从环境中汲取营养，把自己手头的工作作好，真诚地对待每一个人。

下午的丹桂园之行让我终生难忘。我想当时最坏也就是和大学军训一样吧，可是结果却大大出乎我的意料。这比军训更苦更累，但却非常的有趣，让我学到了很多东西，甚至改变了我的一些看法。

刚开始大家都有点拘束，不知道接下来等待我们的是什么。毕竟在烈日下站几个小时的滋味不好受。但是教练让我们做了几个小游戏后，气氛一下子活跃了起来。接下来大家分成两组，我们二十一人先做的是穿越电网。一开始教练给了我们三分钟准备。这个游戏要求每个网口只能用一次，身体的任何部位触碰到网线，这个网口就被封闭了。要二十一人全部过网，这是一个很有难度的挑战。在三分钟的时间里大家各抒己见，完全没有安排好整个的流程，导致过了两个人后网口就被封了一大半。教练让我们全部重来，这次我们吸取了教训，让身体比较结实的男生先从最大的网口过去接应。然后所有人都采取背抬式过网。在这期间大家不分男女都积极地投入到这个运送的过程中去。谁头发散了，马上有人把头上的皮筋解下来递过去。衣服要碰到网线的一刹那，总会有双手及时地把衣服拉平，被运送的人什么都不用担心，只要闭上眼睛，完全地信任大家就行了。

这个游戏充分地调动了大家的情绪，也让我们知道了团队协作的重要性。一个优秀的团队不仅需要一个英明的领导者，更需要有一群为着同一理想目标不断奋斗的优秀团员。每个成员都非常的重要，只要有一个环节出了错，那结果就是满盘皆输。这让我不由联想到工作中去，只有和周围的同事领导处好关系，才能使大家在工作中发挥出各自的作用，才能更好的开展工作，单靠自己的孤军奋战是不可能成功的。

接下来的信任背摔是让一个人站在1米5高的台上，双手绑住，往后倒下，其余的人在下面搭成人墙接应。我本身就很怕高，所以这无形之中又给我加大了心理压力，看着一个个同伴很顺利的完成，我的心跳的越来越快，最后剩下我一个人的时候只能硬着头皮上去了。当教练把我的手绑住时，我紧张到了极点。但当我问大家准备好了吗?下面异口同声是回答“请首长放心”时，又好象不那么害怕了，突然间产生了一种奇怪的感觉，它让我知道下面很安全。玩这个游戏我总结出了两个字“信任”。只有完全信任这个集体，才能放手去做事情，才能做好事情。当今社会，人与人之间的信任感变得很脆弱，大家都会用怀疑的眼光看待彼此，遇到需要帮助的人也不敢伸出援助之手。在工作中不敢信任自己的伙伴，在生活中不信任自己的朋友，做什么事情都小心翼翼的。让我们大胆地去相信一次对方吧，一定会有意想不到的结果。

最后一个求生墙的游戏，需要我们两组人员一起参与。墙很高，必须要人在下面搭人墙，上面有人拉才能上去。周围的一群人伸手做保护的姿势。几个男生确实很辛苦，让我们都不忍心踩下脚去。“牺牲”这两个字从我脑海中跳了出来。有的时候必须要有牺牲的精神，牺牲一点个人利益才能使集体的利益受到保护，这是一个团队中每个成员必须要有的意识。

半天的时间很快就过去了，虽然每个人的脸都被晒的红通通的，但心里还是非常开心的，这是一次不一样的学习，更注重的是我们为人处事的方式和态度，注重的是自身素质的提高。如果把这些应用到工作中去，将会给我们带来很大的帮助。非常高兴能有机会参加这次培训，非常开心能处在一个这么优秀的团队中。

**团建拓展活动心得体会篇五**

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。回顾在拓展中受的挑战和磨练，感受颇深。这次拓展，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;这次拓展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。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。

在拓展的开始我们听取了财务总监对公司财务的一些规章制度，同时我们也认真学习了总监讲解的宏观经济学的一些观点，让我明白了财政政策与货币政策的一些调控机制，同时总监也针对领导力的提升进行了分析。

培训中，熊总和我们一起分享了团队和员工的关系，使我了解到团队与员工之间更加深奥的关系，在讲解中我了解到公司文化的一些真正的含义。

在会议的结尾，我们每个人认真的说出了自己对下一年的一些期望，当然我也说出了自己对于明年在工作上的愿望——希望明年我们的管桩能够大卖，为公司带来最大的利润。通过介绍，我们之间彼此更加的了解与熟悉了，这就为接下来的拓展活动打下了一个非常好的基础。

在接下来的培训中我们听取了清华大学老师的讲解，同时我们的团队有了一个阳光而响亮的名字——强大队，同时我们有了自己的队和队徽。在队长的带领下，我们高唱队歌“北京欢迎你”开始了极具挑战的训练。

在训练的开始老师认真讲解了公司内部员工之间、领导与员工之间应该如何很好的做好自己的角色，同时理解了执行力与执行之间的区别。

在接下来的七巧板活动中，我们并没有完成期望的目标，这让我们更加了解到团队之间应该合作，应该正确的沟通，这样我们的团队才能完成既定的目标、公司才能取得更好的成绩，为公司创造更大的价值，同时也会实现我们本省更大的价值。

在户外的寻找隐藏数字的时候，我们开始只是盲目的寻找隐藏的数字，并没有掌握其中真正的含义，所以导致后面的效率越来越低，在最后我们也没有完成老师规定的任务。这样我们有点气馁，但是老师给我们讲解了我们没有完成任务的原因，这样我们明白了更多了道理，这对以后我们的工作会起到一定的作用，为我们以后更好的工作会打下更加好的基础。

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。

正做好“岗位主人翁”!同时也希望我们的大家庭会在大家的共同努力下越来越好。

**团建拓展活动心得体会篇六**

在前几个月，我参加了学校举办的一次拓展活动，这是我第一次参加这样的活动，给我留下了深刻的印象。通过这次活动，我学到了很多东西，提高了自己的团队合作能力和沟通能力。在这篇文章中，我将分享我在拓展活动中的心得体会。

第一天，我们来到了一个偏远的山区，这里有一片原始的森林，环境十分优美。当我们到达目的地时，活动的教练介绍了活动的目标和规则。接着，我们被分成了几个小组，每个小组都有一个队长负责带领。活动的第一项任务是穿越一片浓密的森林，找到隐藏在里面的三个旗子。这个任务要求我们团队合作，并磨练我们的观察能力。

在这个任务中，我们遇到了很多困难，比如树木密集，路径曲折难辨，还有一些人走迷了路。但是，我们意识到只有通过互相合作，才能顺利找到旗子并返回起点。我们学会了倾听他人的建议，相互配合，最终成功地完成了任务。通过这个任务，我认识到团队合作的重要性，团队中每个人的贡献都是不可或缺的。

活动的第二天，我们进行了一个更为具有挑战性的任务-攀岩。当我站在高耸的岩壁前，心里有些害怕。我担心自己攀爬到一半时会失去勇气。然而，当我开始攀爬时，我感受到了身边队友的鼓励，他们在下面为我加油打气。我渐渐地放下了内心的恐惧，专注于攀爬。当我成功到达岩顶时，我感到无比的骄傲和成就感。这次攀岩经历教会了我要超越自我，勇敢面对困难和恐惧。

第三天的活动是漂流，我们分成小组乘船顺流而下。这个活动要求我们互相协作，避免碰撞并及时应对可能出现的障碍。在船上，每个人都有不同的分工，有的划桨，有的负责舵。通过这个活动，我体会到了团队协作的重要性和配合默契的必要性。只有全体成员密切合作，才能顺利通过险滩和弯道。这次漂流活动让我意识到了团队合作的力量，只有相互信任和相互支持，才能实现共同的目标。

最后一天的活动是悬崖绳降，这是我参加活动中最具挑战性的任务之一。当我站在悬崖边缘，准备往下绳降时，心里充满了紧张和恐惧。然而，我告诉自己要勇敢面对，克服内心的恐惧。当我飞快地滑下绳子时，我感到一种无与伦比的刺激和成就感。这次绳降经历让我明白了只有勇敢面对恐惧，才能突破自己，获得真正的成长。

通过这次拓展活动，我获得了很多宝贵的经验和体会。我明白了团队合作的力量，学会了倾听和相互配合。这些经历不仅对我的个人成长有着深远的影响，也让我更加珍惜和理解团队的重要性。我相信，在今后的学习和生活中，我会更加注重与他人的合作和协作，为实现更大的目标而努力奋斗。

**团建拓展活动心得体会篇七**

20xx年11月xx日我有幸参加了公司组织的野外拓展训练活动，当我接到公司的通知去拓展的时候，心里就有种莫名的感动，因为这是我人生中的第一次去参加拓展活动。毕竟自己出来社会已有七个年头，以前都是在工厂，每天都是周而复始的做手工活，从来都没有体会过这样的活动或者别的旅游项目。然而现在我觉得我是幸运的，因为我现在站在了公司这个巨人的肩膀上，公司给予我一个伟大的平台，给我一个展翅翱翔的机会。更是给我们提供了多项旅游项目，只要我们愿意去付出愿意去奋进，我们所想要得到的是永无止境的!所以在此感谢公司感谢上级领导给我们提供这样的机会!今天一大早7点多我们就准时从深圳出发，经过2个小时的车途，我们来到了貌似丛林的荒山野岭。一下车我们就体会到了军队的文化，集合，上洗手间，每个小环境都是在30秒钟左右要完成，而且最后一个到位的就要体罚俯卧撑。然后教官给我们分小队，小队在选出队长队秘还有队名，队号，队歌，队旗。

我们的第一个项目是展现自信，用自己最高的激情向教官宣誓，而且个人的激情是不够的，必须得一个队所有人通过才能通过考核。当自己身在其中的时候才发现，有时候你自己或许会感到无助，感到失落，但是当你看到你身边的人都在用最高昂的激情宣誓自己的时候，你还在为你个人的.原因而失落吗?我想连自己都不忍心的，因为你不是一个人，而是一个团体。因为你一个人的失落掉队就会影响到整个集体的荣誉，所以谁都不能自私。在大家的鼓舞打气下，我们小队第一个通过了考核。

第二个项目是考验我们团队的凝聚力，十个人用绳子绑住一个小鼓敲排球，哪个队敲的最多就是胜利，最后一名的要烧掉队旗，小队消失，在这个项目我们失败了，而且我们的队长队秘还因此体罚做俯卧撑。在烧掉我们队旗的那一刻，我们沉默着，我们失败了，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但是我们可以体会得到我们都尽力了。三次小赛我们每一次都在进步，因为我们不断的找原因，不断的发现问题去解决问题。经过大家的努力，我们的最后一次小组比赛我们是第一名。

第三个项目可以说是挑战自己，克服自己。我们挑战高空攀爬。如果没有保险绳掉下来就是粉身碎骨。当我们在下面看的时候每个人都觉得很简单。然而我们前面上去基本上都失败了，甚至有的人不敢上去。上去了不敢走动。但是在大家的鼓动下每个人都去体会了。当到我准备的时候，我一直在告诫自己，一定要挑战成功，因为我缺乏的就是大胆的挑战，强势的心。当我站在高空，风不停的吹。再一次给自己鼓起勇气。深呼吸，就开始慢慢攀沿，当我走到一半的时候，脚在发抖，感觉自己要掉下去了。但是我还是在告诫自己我一定要走完，因为他像我的人生一样，我不能半途而废，不能因为害怕而放弃。我们要实现我们的梦想，我们必须得坚持不懈永不言弃。不断的去挑战自己，跨越自己，你的生命才可能赋予更深刻的意义。最终在自己的信仰下，我完成了任务。我深信我是最棒的。

接下来是第四个项目集体大营救。在没有任何工具的情况下，我们从小岛的另一端移动老另一端，中间只掉着一跟绳索，而且小岛的区域是非常小的，要求我们34个人都在小岛的区域范围之内。还有一桶水也要带过去，水是不能流出来的。开始我们都觉得是不可能的，但是办法是人想出来的。3个臭皮匠顶一个诸葛亮，在众人的努力下，我们终于有了一个方案，首先用衣服把绳索弄过来，然后过去2个人，之后把水绑在绳索上吊过去。我们中间也失败了一次。但是办法是想出来的，我们一一排除困难，解决问题。所以在困难的问题都不是问题。只要您肯用心。

最后一个项目可以说是振奋人心的时刻。因为我们就要毕业了。我们需要的是翻越毕业墙，徒手翻越毕业墙，而且只有一个人能说话，有一个人犯规就要重来。首选我们选出了一个领导，然后就是方案，搭人梯。准备工作都做好了以后。德国战歌响起，同事们飞速跑到毕业墙下，搭好人梯。另外的同事踩着同事的手臂，肩膀，一步一步往上爬。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是我们能够顺利通过。当你踩着同事肩膀的那一刹那，心是痛楚的。因为他们付出的太多。而我们的领导更是喊破了嗓门，声音都嘶哑了，还在高声呐喊加油!加油!坚持!毕业墙上我们是支优秀团队，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下;先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉……我们感激，感激我们身边的朋友，感激曾经帮助过我们的人，感激生命中为我们加油呐喊助威的人，他们是最伟大的，有了他们我们的生命才更具有生命力。

一天的拓展活动，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了自己的心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从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工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

**团建拓展活动心得体会篇八**

今年的暑假，我被学校选派参加在\_\_中学举行的“20\_\_年小学生暑假精英素质拓展训练”夏令营。接到这个通知后，我欣喜若狂，我认为这是老师和同学们对我的认可，给我一个展现自我的机会。

\_月\_日上午7：30，妈妈准时送我到\_\_中学。进了校园，\_\_中学真美，宽阔的操场，舒适的塑胶跑道，宽敞明亮的教学楼，我的心情无比的高兴。夏令营志愿者的热情更使我心花怒放。在志愿者姐姐的指引下，我紧张的心情放松了许多。

简短的开营仪式后，我们在老师的带领下，进行了夏令营热身舞蹈，然后就进入了各种素质拓展训练：团队建设，呼啦圈传递……。整个拓展训练活动中，我既觉得新鲜，又乐在其中。最令我难忘的拓展活动是“排兵布阵”的环节，这个环节要求队员们分成a、b两组，a组的队员们负责制造“陷阱”，他们用自己的身体摆出各种各样的造型和阵型，而作为“勇闯者”的b组队员则要用红领巾蒙住眼睛，然后由一个同学带领，慢慢通过a组队员布下的天罗地网，通过的时候“勇闯者”们不能接触到a组队员的身体。这个环节考验队员们的配合协作能力。我所在的小组是这个环节中唯一一组作为“勇闯者”闯关成功的小组，我不单从活动中获得了快乐，更体会到在一个团队中，队员们的团结协作是多么重要。

这一天，我们所有人过得既充实，又有意义。我们学到了很多课堂上学不到的知识，互相认识了很多新朋友。我通过这次素质拓展训练夏令营，认识了自己身上的优点和缺点，也感觉到自己的综合素质有了提高，就像夏令营老师说的：“今天学到的东西，会让我一生受用”。

活动结束了，但我依然还在回味活动的点点滴滴。在最后，我要感谢学校给我这个学习的机会，感谢夏令营老师的教导，感谢志愿者哥哥姐姐们的帮助，感谢营友们的友谊，谢谢你们!

**团建拓展活动心得体会篇九**

近年来，拓展活动在校园中得到了越来越广泛的应用。作为一种特殊的教育方式，拓展活动可以提高学生的团队合作能力、领导能力和解决问题的能力。作为一位大学生，我也参加了一次校园拓展活动，这次活动给了我很深的思考和收获。

第二段：感受到的压力和困难。

这次拓展活动的第一项任务是在指定时间内完成一个难度较高的拼图。刚开始，我感到力不从心，压力倍增。我自己一个人四处寻找拼图的线索，但没有任何进展。与此同时，其他队友也在急切地找寻线索，矛盾和纷争逐渐浮出水面。我们都意识到，如果不能及时找到线索，我们将失去这个任务的机会。

第三段：经历与收获。

在一片混乱和焦虑中，我意识到这次活动不仅仅是一个简单的任务，更是一次考验我们团队协作能力和沟通能力的机会。于是我决定主动找到队友沟通，分享自己的想法和线索。通过交流，我们找到了线索，并迅速地完成了任务。在这个过程中，我意识到团队的力量是无穷的，只有相互信任和合作，才能更好地克服困难。

第四段：团队协作和成果展示。

在拓展活动的后续任务中，我们逐渐摆脱了个人主义思维，更加注重团队协作。无论是建立一个稳定的人梯，还是共同克服信任危机，我们都紧密团结在一起，齐心协力地完成了每个任务。在最后的成果展示中，我们的团队被评为最为出色的团队之一。这次活动不仅增强了我们的团队凝聚力，也锻炼了我们的领导才能和解决问题的能力。

第五段：体会和反思。

通过这次拓展活动，我深刻地感受到了团队合作的重要性。在日后的学习和生活中，我会更加注重与他人的合作，相信团队的力量，勇敢地迎接困难，并尽力解决问题。同时，我也认识到了个人主义思维的局限性，只有与他人相互合作，才能实现共同的目标。我相信，通过不断地参与拓展活动，我将能够更好地提升自己的团队合作能力和领导能力。

总结：

拓展活动是锻炼个人团队合作能力和解决问题能力的极佳途径。通过这次活动，我深刻体会到了团队合作的重要性，学会相互信任、相互支持和相互理解。我相信，在以后的学习和工作中，这些经验和收获将对我有着长远的影响。我期待着将来能够有更多的拓展活动，为我的成长和发展提供更多的机会。

**团建拓展活动心得体会篇十**

户外拓展训练活动心得体会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...x月x-x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。

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。

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！

湃，感动依然因其延续，训练场上“飞虎队”和“猎人队”的对战与合作、组内的团结与协作、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”；陈教练在协助我们每个队员完成训练任务的同时又交给我们思考和行动的方向。

训练开始，陈教练早准备好这一系列的训练，“整理分队、前方需要支援、驿站传书、信任背摔、西瓜拳、齐眉棍、破冰、密码解析、盲人方阵、合力起身、篝火晚会、共同进退、毕业墙”。凡事认真负责，积极主动，全力以赴，团结一致，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和教训，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。

着、往后倒！“队员们准备好了吗？时刻准备着。我想起了刚才我在台下上来前站在他们中间，他们摇着我叫着我的名字说“加油”“加油”就有种莫名的感动。一下有了信任感、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。

“毕业墙”规则：所以的人不能说话、除队长一个人指挥外，上墙脚不能蹬墙，上去了下来的人不能在去帮忙。4米多的逃生墙，我看着说怎么可能上去，看着就恐高了，还要上去。看着第一个队员踩着队员的腿、肩上到第二人肩上，第二个人踩在下面一个人的肩上慢慢站起来把第一个人送上去，看着一个个的队员下面送、上面拉这样上去了，我也勇敢的上去了，上去了好像心的没了，从上面下来看着那一幕，眼泪一下子出来了，说不出心里的感受。我们就是这样一个个踩着队员的肩上去的，他们一直坚持着，脸通红、手臂通红的没说一句话，他们知道这样会有什么后果，上去了的人下来重新归零开始，因为我们之前已经范了两次规。最后俩人是这样上去的，上面的人抓住第一个人的双手最后一个人拉着第一个人的脚这样被上面的人拼了命的往上拉。这个“逃生墙”就成了我们的“毕业墙”全部肩并肩，手搭在旁边队员的肩上，有的人早就哭成泪人了，教练在说了许多话，他们当人墙的看看他们的肩膀被你们一个个这样踩成什么样子了，有的的脱皮了，他们没埋怨半句。全体的哭了，每人一个拥抱“加油”。

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，这就是不怕吃苦的精神与团队的力量，力量是很大的。

随后，我们进行了“密码解析”其中“密码解析”的项目给我留下了深刻的印象。由于小组之间没有沟通好，没搞清楚方位乱了阵，很快，30分钟的游戏时间结束了。结果，是惨不忍睹。我们飞虎队的牌才翻到数字3，输了。我想，我们每一个人心中都有着失落。我们在没搞清情况下瞎忙、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？的我就不说了，留一点我的队员们说。

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！

户外拓展训练活动心得体会3这是我第一次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力——原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下——原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候最大的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量......户外拓展训练活动心得体会4在上周公司举办的拓展中，除了增强团队精神，更重要的时是找到久违的无邪的笑容，放下包袱，重新起航，收获甚多。也让我明白了拓展训练和职场工作一样，需要思考，需要方法，需要用心，需要合作。

信任背摔，我们这个队是我第一个上去的，我的身体直挺挺的向后倒的时候，出于本能的恐惧，向后倒时心里很犹豫，弓起身子，屁股先下去。这样给下面接的队友第三组位置重力过大。台下的队友表现出死守阵地，精神高度集中的状态，后面上台的同事抛开心中的疑虑放心的摔下去，这体现出彼此的信任。只有在心里放松，姿势标准的情况下，倒下去的人最安全，接的人也最省力。当我们对同伴或团队出现不信任时，就会猜忌.不会真诚面对，然后动作就会变形，行动就会出轨，我们的所作所为不但得不到支持，还有可能伤害到团队的利益，而最终让自己受到损害。工作中的信任，来自长期的沟通.了解.默契。集体的温暖，团队的力量都会在信任中得到凝聚和释放。

有的压力化为前进的动力，这就是团队的鼓励.赞美和支持的作用。同时也让我体会到表面上看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕，在工作中.生活中遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心里障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，必须要挑战自己的恐惧感，当豁出去博一搏，勇敢的跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

最后，爬毕业墙时我流泪了，没爬时我哭因为自己很害怕，过程中我哭因为那么多肩膀踩在我的脚下，那么多为我加油的目光，爬上去后我哭因为我挑战了自我，可是有同事的帮助，我一点都不怕了。当最后一名同事翻过墙后，我们欢呼，我们嚎哭。泪水是为曾经帮助过自己的人而流，也为始终不离不弃的爱着自己的人而流。感恩，不抛弃，不放弃！

大家团结协作，相互信任、相互依赖，培养打造团队精神。新的小伙伴们，相识相知，一枝独秀，永远优秀；聚是一团火，散是满天星，有欢笑，有泪水。虽然，一身的汗水，但是我却收获了友谊与快乐，即使有那么几次我都差点走到了泪崩的边缘。此刻，人为的空中雨水飘荡在脸颊，内心却充满了感动，感谢上苍，让我们相遇。

户外拓展训练活动心得体会5经过此次拓展，让我感受很深，也让我深深的了解到公司发展的趋势，和团队合作的重要性，当今时代、团结协作才是企业和个人发展提升的基石，作为个人，我很感谢公司给与我们这样一个平台，让我们重新认识自己，重新提升自己能力与素质的机会，作为公司的一名员工，我深知公司给与我们提供的学习环境和企业文化感到自豪，通过此次拓展，我有了深刻的认识和以下的感受：

一.加强执行力的执行。

作为一名员工，我们一定要服从组织给与我们的任务，坚决完成组织赋予我们任务，及高标准、高质量严要求来完成任务，公司此次活动“赢在执行”为主题进行此次拓展，可以看出、执行这两个字的重要性。

二.加强团队合作精神。

此次拓展围绕团队合作的模式来进行，在这次活动中，我深知团队合作的重要性，世上无难事，只怕有心人，同样、兄弟齐心、其利断金。这句话应该就是最好的诠释与延伸。作为一个团队、我们要齐心协力共同去完成一个目标，为一个目标一起奋斗。只有像狼一样的团队，才能独占枝头，成为我们这个领域的领头羊。俗话说：适者生存、不适者淘汰，的道理大家都了然于胸，正因为在这种环境下，我们要有更加优秀的团队来支撑。我个人一定会加强个人能力的学习，一起和同事们并肩作战。

三.加强个人学习、提升个人素质。

以上是我个人对于这次拓展的总结和个人的感悟，不足之处，请大家批评指正。

**团建拓展活动心得体会篇十一**

拓展活动是一种通过组织参与者完成一系列团队合作任务来培养他们沟通协作能力、团队意识和解决问题能力的培训方式。在经历了这次拓展活动之后，我深感触动，不仅对自己有了更深刻的认识，对团队合作也有了更深入的理解。以下是我对这次活动的心得体会。

首先，通过这次拓展活动，我对团队合作的重要性有了更深刻的认识。在活动中，每个任务都需要团队成员之间紧密合作，相互协调。唯有团队中每个成员发挥各自的优势，才能最终顺利完成任务。这让我明白团队合作的力量是巨大的，一个人的力量是有限的，但是一个团队的力量是无穷的。只有团队中每个成员都意识到这一点，并积极地做好自己的分内工作，才能取得更好的成果。

其次，这次活动也使我更加了解自己。在活动中，我不仅能够发挥自己的优势，也能够认识到自己的不足之处。比如，在某个任务中，我没有及时地与团队成员沟通，导致整个团队的工作出现了分歧。这让我意识到自己在沟通方面还需提高，并且激发了我去主动学习沟通技巧和团队合作的方法。通过这次活动，我认识到只有与他人相互合作、相互沟通，才能更好地发现自己的不足，并逐步克服。

此外，拓展活动也让我意识到团队协作中的领导力的重要性。在活动中，每个任务都需要有一个组织者或者领导者去协调团队的工作，分配任务，确定方向。没有一个明确的领导者，团队合作将会乱象丛生，效率大打折扣。通过这次活动，我认识到一个好的领导者应具备良好的组织能力、决策能力和沟通能力，能够将整个团队团结起来，共同努力去实现目标。我也更加明白，要成为一个优秀的领导者，并不是一蹴而就的，需要从细节做起，不断学习、改进。

最后，拓展活动给我留下了深刻的记忆，增强了我的团队意识和自信心。在团队合作的过程中，每个人的付出都是非常宝贵的，而最后完成任务的成就感更是无法用言语表达。这些共同的经历与努力，让我认识到在团队中，每个人都是重要的，每个人的贡献都是被看得见的。这次活动也让我感受到了团队力量的强大，让我相信只要大家齐心协力，就一定能够达到更高的目标。

总结起来，这次拓展活动让我对团队合作有了更深刻的认识，提高了自我认知，明白了领导力的重要性，并增强了我的团队意识和自信心。通过这次活动，我意识到团队合作是实现共同目标的重要途径之一，只有每个人都积极参与其中，才能收获更加丰硕的成果。我相信通过不断的锻炼和学习，我能够成为一个更好的团队成员，为团队的发展和目标做出更大的贡献。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找