# 最新拓展训练的心得体会怎么写(5篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-07-23

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。最新拓展训...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**最新拓展训练的心得体会怎么写篇一**

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。

**最新拓展训练的心得体会怎么写篇二**

这次拓展训练活动除了让我重温了军营的亲切外，更让我没有想到的是：短短三天的训练，不仅仅是把妙趣横生的游戏同人生、事业、伙伴联系在了一起，更重要的是给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣!在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励、集体的智慧和力量。你看，每个队要有自己的队长，大家一起设计自己的队名、队徽、队歌和誓言。虽然只有短短的三天，其效果却是其他很多培训远不能及的：每个项目侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使我们受益非浅。

我们都在体验，我们都想超越。但我也明白——超越是个过程，超越永无止境，超越也有条件。

1.充分合理地利用资源。成员各有特性，在不同的场景中，胖子和矮个子也能发挥出不可替代的作用。过电网、信任背摔等活动中，不同的队员能够发挥不同的作用。

2.超越往往需要突破思维定势。当我们把一些东西想当然时，好的办法已经被我们错过了。

3.超越不仅是心理的超越，身体条件也很重要。比如信任背摔，对男女的臂、腰、腿的力量和平衡感都有一定的要求，即便方法得当，但如果身体条件不行，也无法完成。其实也就是说，软硬件的合理匹配很重要。

4.加强有效沟通。为了完成目标，盲人和哑巴也要设法找到有效的手段进行沟通。在平时的工作中，沟通是群体工作的必备手段。

5.要有明晰的工作思路和正确的工作方法。当不同的任务摆在面前时，需要的是思路和方法，只有方向正确，合力作用才可能有正确的结果。

6.团体合作永远会产生出令人意想不到的结果。单凭一己之力，我们任何一个人都无法穿越“电网”，而团队的合作，让我们顺利超越。

7.克服心理障碍，相信自己能够成功。人都有所畏惧，但要相信办法总比困难多。人们无法超越，有时就是因为畏惧的心理障碍。“雷阵一小步，人生一大步”，当我们迈出这一步时，海阔天空!

拓展训练是结束了，正如训练前教练们所讲的一样，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。

**最新拓展训练的心得体会怎么写篇三**

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。

一、协作是成功的天梯

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

二、信任源于集体，集体创造辉煌

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

三、目标一致，共同努力

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

四、合理分配资源，取长补短

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

五、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，认识到自身的优势与不足之处。同时为自身和集体做出的突出表现给予肯定。在生命旅程上都需要不断突破创新，在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自身的潜力。

**最新拓展训练的心得体会怎么写篇四**

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。

**最新拓展训练的心得体会怎么写篇五**

20xx年6月初，公司领导组织了财务中心全体人员来到度假村参加一天的户外拓展训练。对于拓展训练,我们之前从未接触过,要想超越自我,重塑自我,关键需要充分发挥团队的力量和集体的智慧,突破惯性思维定式的约束,方能感悟到成功的真谛。活动中，我们深深体会到作为一个团队“团结就是力量”的重要性。一个团队中每个个体都有自己的想法和观念，为了团队的荣誉需要每个人的相互配合，分工协作，同时需要集思广益。“贡献是个人的，荣誉是集体的”，通过此次拓展训练财务中心亦对日常工作有了更深的理解。

一、团队精神

做每个项目大家都同心协力,在遇到困难时大家都不计较个人得失,都争先恐后的把困难留给自己.很有代表性的项目“团队圣塔”,当时的场景深深震撼了我们的心灵,使自己内心灵魂得到了升华.如果把这种心态带到今后的工作中,将会创造另一个奇迹。

二、每个人都需要鼓励、支持

体会很深的就是“挑战180”,自己感觉真的有些力不从心,觉得自己很累,还没有做好如果这时没有大家鼓励和支持自己,真的就要放弃了.很后自己获得了成功,感触很深的就是其实每个人内心深处都是渴望别人帮助和鼓励的.无论这个人多么强,多么封闭内心都有这种潜意识的.所以在今后的工作中对同事善意的赞美和鼓励非常重要.也许你不经意的一次鼓励对别人会产生莫大的鼓舞。

三、学会包容

每个人都有优缺点,人无完人.,每个人性格能力都不一样,刚开始难免会产生一些摩擦、埋怨、指责,通过培训大家学会包容理解。再次犯错时,当事人会主动承担责任,大家对犯错的人更多的是鼓励和支持。如果没有互相包容理解,根本不可能完成所有的训练项目。这次培训使团队有包容别人的心态,其实没有人总是与你过不去,其实自己总有一天会被别人所包容。在今后的工作中就能更好的与同事合作,更好地融入到团队中。在一个优秀的团队中,受益的是每个人.做很多的项目都让我感觉到了个人力量的渺小,集体力量的强大,集体的智慧是无穷的,可以形成精英的团队.很庆幸虽然自己平凡,但置身于一个优秀的团队中。

四、责任感

“团队圣塔”这个项目充分体现了这一点,任何个人细节的错误都会导致集体的失败,每个人都是团队的一分子。

五、沟通

“决战沙场”项目教会我们上级与下属间沟通的重要性，沟通的效果亦将直接影响我们的成果，士兵、指挥官、司令角色代表了工作中执行者、决策者、管理者，有效的沟通可提升团队精神。

在激烈的“撕”中我们结束了为期一天的拓展训练，非常感谢公司给我们提供这样一个机会,相信会给整个团队留下终身难忘的回忆。在工作中,知识和技能只是有形的资本,而意志和精神则是无形的力量。在何种情况下能使有限的知识和技能释放出很大的能量,如何开发出那些一直潜伏在体内,而自己却从未真正了解的力量,怎样才能弄清自己与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度。我们在这次拓展训练中找到了答案，团结协作,相互信任,是我们在这次活动中很大的收获.其实,一个拥有强大战斗力的团队,在工作中又何尝不是如此呢?团队的凝聚力、战斗力,团队的文化和共同的信念,就是团队必胜的基石.希望大家都能在东蒙公司这片沃土上取得辉煌的成就。

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