# 团队拓展训练心得体会100字(七篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-07-21

*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。那么你知道心得体会如何写吗？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。团队拓展...*

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。那么你知道心得体会如何写吗？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。

**团队拓展训练心得体会100字篇一**

在这次训练中，以简单的游戏，阐述抽象的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、果断、激情、勇敢、合作。此次拓展训练将直接引深到我们实际工作中，做好自己份内的每一件事就是对自己对公司最大的回报！下面就这次拓展训练的体会简单的介绍一下：

在\"孤岛求生\"这个不太起眼的项目中，我却有着极其深刻的体会。这个项目我们队做得是比较成功的，配合默契，动作迅速。但令我感触最深的还是教练的一席话。

教练分析了我们成功的原因，大家都没有以个人为中心，考虑的都是整体，因此能够及时发现问题，以最快速度找到解决的办法，并得到了大家的认同，才能使工作能够有条不紊地开展下去。

但同时也有不足之处，最高指挥者纵观全局，心里很明白却表达不清，与他人沟通不够；中间层虽有好的想法，却苦于自己所在的位置（哑人岛），因而难于得到其他人的理解；最底层只顾发表自己的见解，议论过多，没有注意听从指挥。

由此引申到我们的工作中，身处不同的职位，有着不同的角色，从个人的角度出发，总会有这样那样的矛盾。要想使大家凝聚为一个整体，必须各守其职，各尽其责，及时沟通，排解矛盾，使大家有着统一的认识，共同朝着一个目标而努力，这样才会取得成功。真有听君一席话，胜读十年书之感。

通过\"穿越电网\"\"冲出亚马逊\"\"毕业墙\"协作项目比赛结束后给我的感悟是：

其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，个人要服从集体利益，只有大家齐心协力才能共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做些无用功。其四，团队中成员的相互交流和沟通是非常重要的。

与实际工作相联系，我最大的感受就是：其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来；有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。

同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快，自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，我们将攻无不克！

**团队拓展训练心得体会100字篇二**

很短的两天拓展培训结束了，留下的是我终身受益的感悟。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的拓展培训活动，让作为建工集团这个大团队中的新人的我受益匪浅，感触良深！

我们参加的第一个培训活动就深刻的体现出这个道理。信任背摔这个项目开始的时候，看到那比人还高的背摔台，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！在培训师的鼓励、指导下，我们团队的每个队员，都尝试着、体验了那个信任背摔的刹那感觉。刚开始，我站在接人的队列，看着一个个勇敢同事，背对着我们，喊“准备好了吗？”、再听到我们齐心回答“准备好了请相信我们，同事猛的倒下来的一那瞬间是需要多么大的勇气，乃至是对下面接的同事寄予了百分之百的信任。正因为如此，站在下面接的人，哪里会有半点闪失，全神贯注地把跳下来的人一个个安全地接下来并扶起来站稳，我值得信任，我要保护好这个同事，稍有不慎、就会使他受伤的、甚至骨折、生命危险。此时，一种自豪感、被信任的感觉油然而生、这种感觉、是能切切实实体会的到的、能真真切切的看到的，同事需要帮助，我能给他帮助！我要做好这件事情。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！

在“穿越电网”的游戏中，各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。但是培训师一再鼓励：要相信自己，没什么做不到的。于是大家便抱着将信将疑的心情开始尝试，我们吸取了之前所做过的游戏带给我们的感触，事先有计划的部署研究，怎么样才能利用有限的资源获取最大的效益。最后我们决定使用几个稍大一点的网眼过去两为男士，再剩两位男士最后通过，四位男士主要起到承前启后的作用，大家用托举的方法悬空地把几位女士转移到“电网”的另一头，游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是拓展培训一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种大无畏的信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

在这么多的项目中，让我感触最深的是盲阵。这个看似简单甚至刚开始会觉得幼稚的游戏却带给我们最深刻的思考。当被分到第4组，拿到任务书的时候，一头雾水。可是瞬间彼此都已被蒙上双眼，更是盲人般的不知所措，突然听到队长召集我们开始群策群计。一段时间之后，场面开始变得混乱，这个需要绳子、那个需要解绳子、这个要守时间、那个要站到不着调的正方形框子里。我们的队伍在队长的合理安排下，也在索取与传递之间忙得不亦乐乎。虽然有事可做了，但是实际情况却被别的组搅和的是不知所以然，整个任务情况不容乐观，拆了西墙补东墙。尽管后来我们也意识到了统一任务，共同协作的必要性，但是时间的紧迫以及别的组的意见不统一还是打乱了我们步入正轨的计划，在队长的协调下，一段时间的有条不紊后，又恢复了混乱。最后结果可想而知，没有完成任务。

经过后来教练的解释，我们才明白原来彼此的任务就是大家共同的任务，我们没有发挥到它应有的作用。通过这次失败的经历，首先让我意识到了领导的重要性。每个团队都需要一个领导者，他是整个团队的灵魂和核心，只有通过领导的高屋建瓴，合理统筹，制定统一明确的目标，整个团队才有共同的努力方向和行动力，没有目标和领导的团队只能是一盘散沙，失败也是意料之中的事情。

“七巧板拼图”，我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话，这个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，领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，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，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更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，而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，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。公司就是一个大团队，全体员工都要明确我们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。”

总而言之，此次拓展培训借用一个个简单而有通俗的游戏讲述了许许多多有理有力的人生哲理，本来是枯燥乏味的游戏通过培训师的讲授在各位员工的心中折射出栩栩如生而又绚丽多姿的思想火花，给了我许多观念上的启迪。也教会了我通过这些哲理怎么样正确对待生活和工作中所遇到的相关问题。这种经历也是一种人生的阅历，也是对自己思想境界和传统观念的一次提高和更新，仿佛踏上了一块更高的基石，使自己看到了前方别有洞天的美景。

**团队拓展训练心得体会100字篇三**

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！

**团队拓展训练心得体会100字篇四**

参加完公司组织的团队拓展训练后感受颇多，我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。所有的一切历历在目，令我难以忘怀。这是我第一次参加这样的活动，虽然很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，这次短短的两天时光，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！对自我、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，以下是我参加拓展的几点感悟。

团队建设所谓团队，就是由为了到达预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，大家来自不一样的部门，每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，队徽、口号、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的参差不齐到之后的豪情万丈，特别是第一次我们没能把队旗拿回来我想大家心情跟我是一样的沉重。后来在团队所有成员共同努力之下我们以三队分赢得了属于全队人员共同的荣誉，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

没有人明白接下来会发生什么，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光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，我看到的是我们在用心讨论，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。所以在“摸彩活动”中我们队已三局全胜完胜了另外两个小队。

团队的默契、沟通，执行力、严谨的态度。其实这两天，我觉得所有的游戏和活动无一不是在诠释着团队的精神，团队的团结、沟通，执行力和严谨的态度。做什么都好，每个人只要一条心，目标清晰，按着一个目标的去走，去做，每个人只要把领导安排给我们的任务，细心完成好。其实我们的工作就会做得很好，就会很有效率，做得很有成绩。当然，这前提也离不开队伍以及上下属之间良好的沟通能力。如果上下属的细节没沟通好，没安排好。同事之间的配合没有沟通好，没有融洽。领导就算有再好的方针也是不可能把事情做得好，做得优秀的。所以沟通能力非常重要，合作才能达到共赢。因为缺乏沟通在“掘金风暴”中我们都只顾自己的小团体利益，在开局之初就有三个小队因破产被兼并重组，直到结束所有队伍的都是成绩平平，远远没有达到预期目标。

在团队建设中领导相当于领头羊。他是整个任务的核心，所有成员都应由他指挥服从他的命令，让团队在配置下高校合理化运行。在团队中是一个特殊的角色，他并不超越团队，存在于团队之外，但又必须从一个高远的，先知先觉的，全面的视点带领整个团队。在“毕业墙”这个活动中大家都能按照队长的指挥做好自己应该做的，整个拓展活动中难度系数第二的完活动反而在25分钟42位队员都成功翻越4米的高墙。

参加完这次拓展训练，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，期盼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。总结能够让你点评过去，正视此刻，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。

**团队拓展训练心得体会100字篇五**

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：

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。

\"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。

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！

**团队拓展训练心得体会100字篇六**

上周末，我参加了福州时代精英拓展训练机构为我们单位策划组织的一次团队户外拓展训练，在美丽的时代精英户外拓展训练基地我们感受到大自然的魅力，体验着拓展带来的深切感悟。

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，一开始时代精英拓展培训师就让我们做到\"三个忘记\"：我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了性别，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。

拓展训练的第一个项目\"高空断桥\"，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2——1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8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。

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。

经过午餐时间的休整，下午训练的第一项是\"电网逃生\"，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的\"电网\"，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，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？\"、\"我来了！\"\"来吧\"，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！

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬\"毕业墙\"。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利\"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！

\"纸上得来终觉浅，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\"！

**团队拓展训练心得体会100字篇七**

通过两天的明阳天下拓展户外培训，让我有着很深刻的感触，除了以前的军训外，还没正式地参加过这类的拓展活动。起初，虽然想到这是类似军训那些活动项目，但是就只停留在想的层面上，还不会真正感受到这种氛围；从下车到达基地的那一刻起，突然觉得这环境是那么地熟悉，那些军队系列的精神面貌立刻出现在眼前，心里在想，自己何不曾也是这么想着，有着这军人般的身躯与奋斗作风，只是在社会的经历中慢慢被淡化了，这一次又让我感受到了这一切，令我非常感激！

当教练让我们集合的时候，才发现很多基本的东西都已经抛弃了，那些站姿、动作、时间观念，还有纪律，尤其是团队的那种责任归属感，似乎一下子又强烈地回到了身旁；其实从公司开始出发，甚至是前一晚的时候我有在深思，这次去拓展，应该带上一些什么问题，带着什么样的收获回来，其实我就想把一切关于团队相关的收获都带回来，结果这次也真的让我收获满满的。第一个不得不让我重视的是，就连摆水瓶子这么简单的事情，你都应该要有更高的追求，无论生活还是工作，何不尝都是这样，试问自己都有那么认真去对待和更高的追求吗？而事实证明只要重视了，肯定就能做得更好，而且，当团队一起的时候，你一个人做得再好就优秀了吗？还应该更加懂得如何互相交流帮助让自己的队友更加优秀，我始终觉得，在一个团队中，你总应该要去想办法让你的队友表现得更加优秀，自己才会更加优秀。

在高空挑战的团队活动中，我的收获也是特别大，当你在地面的时候，看着别人跳的时候总会觉得挺简单，也挺好玩，但当你走到了那个高度的时候，心才不由自主地颤抖起来，甚至这一刻你也都不知道自己的极限到哪？但是当你看到地面的伙伴们加油欢呼的时候，这股力量是多么强大，让自己可以放下任何的包袱，只要你选择了往上爬，只要克服了自己的心理障碍，就任何困难阻碍都不是问题，而正当战胜心理跳出腾空的一刹那，突然觉得一切都是那么简单、快乐！

当然，我想我也会跟大家一样，最后的毕业墙才是前所未有的感动，起初，教练问我们你会全力以赴吗？自己也很肯定，当然也是怀疑的，因为没经历过，就这样短时间能全部人翻越过去吗？但我也很肯定这是可能的，只是这一切都还停留在一种思想境界里面。一开始上去的时候我在扶墙梯，只看到大家在欢呼，一下子气氛紧张了起来，我看着被他们踩踏着的战友，我感受的到他们承受着的压力和心里的颤抖，而就在上去了部分人的时候，突然被教练叫停了，各种各样的问题都出现了，那时真的很打击，而确实也是我们大家做得不好，很多危险动作都出现了，这非常不安全，随后还被叫停了几次，虽然我们是很努力的，但是过程当中真的需要去用心执行，注意一切的细节，最后全部人都上去的刹那，感觉是多么的幸福和感动，当然一切也显得身疲力尽了！

总而言之，感慨良多，但如果只是停留来印象感慨的话，那也就只能是留下一场经历而已，我想要把它带进生活和工作，让这些经历时刻跟随着，在此我觉得以下几点可以做的更好：

1、要学会多分享、沟通、交流；

2、团队的氛围很重要，但是这些也是相互的，每个人都要融入自己的工作；

3、热爱工作，快乐工作，才能做得更好；

4、固定思维模式很可怕，直接会影响方向跟结果；

5、团队中只要有人做得不好，无论任何一个人都有责任；

6、抱怨少一点，努力积极一点，不能想得太多而做的太少！

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