# 最新参加拓展训练个人心得体会(三篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-10-02

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。参加拓展训练个人心得体...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**参加拓展训练个人心得体会篇一**

我们的团队是“火箭队”，不仅拥有火箭的精准和速度，更因为有黄皮肤的加入变得更加精彩。我们希望由14个互相不熟悉的同事组成的新团队同样能够创造出更多的精彩。此次拓展训练总共包括六个项目，即：断桥、信任背摔、穿越雷区、七巧板、投球争霸及攀爬“毕业墙”。其中前三个项目我以前玩过，后面的项目对于我来说是陌生的新挑战。但无论玩过与否，都使我受益匪浅。

一、断桥一小步，人生一大步。

断桥是通过攀爬窄小的阶梯到十米左右的高度平台，从一个空中木板的一头跳到中间有一米左右距离的另一头。在伙伴们的“充电”和鼓励声中，全队都成功跃过这个最具挑战性的断桥，并创造了教练带队历史用时最少的奇迹。

这个项目使我懂得了遇到困难时如何突破自我，克服恐惧的心理战胜自我，以及团队激励是每个人最坚强的后盾。对于做招聘工作的我来说，虽然招聘工作总结出来就是那系列工作，但是怎么能够保证完成招聘任务确不是随随便便就可以的。当面对大市场环境不理想，招聘市场“用工荒”等客观因素面前，如何能够不断的创新进取是决定工作成果的直接因素;能够不断的发挥自己的潜能，就会不断的有收获和提高。外部因素是我们无法改变的事实，但是可以通过自身的努力使得招聘结果变得更好。“想象把困难踏在脚下，困难就会被折服”，这不是所谓的iq精神，而是从此项目中实实在在悟出的道理。人生有时就如同站在空中断桥一端时，每当离成功只有一步之遥时，如果你被这一步吓倒，那留下的只会是遗憾，你所有的付出也将付诸东流;如果你跨出这一步，战胜了自己，就会迎接到人生的精彩。

二、对自己负责，对团队尽责。

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?”，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!

三、风雨同舟，荣辱与共。

穿越雷区是写满了从1到120数字的方块平地上，每一步只能从一个格子向相邻的三个格子移动，直至最后走出一条可以安全穿越的无雷安全线路，并且团队每个人都顺利通过。我们的团队又一次展现了团队精神，在有限的时间内队友们都顺利穿越“雷区”。

这个项目给我的启发有以下几点：1、团队的力量是靠团队中的每个人来聚集的，所以个人也要充分发挥个人的能力和价值，不能盲目的依靠团队，即使团队有一个人没有记住穿雷路线被炸到，那就所有人都要重新穿越，所以需要大家同舟共济;2、“雷区”是现实存在的，即是我们遇到的挫折困难，只有我们知道必须经过并克服它，我们才能穿越最终到达理想圣地;3、任何事物都是有规则可循的，不能盲目地尝试，那样势必会造成时间或其他资源的浪费。身为公司的一员，身为企业的一名“主人翁”，只有自己付出了知识、经验及技能，才能不断的实现人力资源的增值，公司才能不断的壮大发展，个人才能有更好的发展前途。所以“没有完美的个人，只有完美的团队。”

四、万众齐心，其力断金。

七巧板和投球争霸两个项目我都归纳到一个当中，因为这两个项目的实质是相似的。通过这两个项目使我的心灵得到了一次升华，成为我人生理念的一个转折点。游戏当中作为领导小组的成员没能充分发挥领导作用,其他小组以为各组间相互竞争，以自己的小团队为单位,各自为政。在整个过程中，我们忽略了太多的东西，没能充分明确目标，没能充分的沟通交流。游戏当中有幸给我当一次管理者的机会，但是自己确没有很好的把握，从而说明了自己所欠缺的能力，也表现了人性自私的一面;如果没有团队的意识，那个人的一切努力将化为须有。

我们公司就是一个团队，所有员工都应明确我们共同的目标——“雄霸青岛，享誉中国”。每个部门围绕着这个目标，充分利用资源，做好合理的分工协调，有效沟通，很强的执行力最终完成公司的目标。对于我们个人，在工作中：首先，做事情要有计划性，有正确的领导，找出合理的统筹方式，分清主次，使我体会到了“凡事预则立，不预则废。”的道理。其次，个人做事时，不能太自私，不能忽视了团队目标。在工作中，我们通常认为自己的工作重要或只想着自己部门，而没能站在公司管理者的角度看问题，使我体会到了“众人拾柴火焰高、

水涨船高”的道理。最后，也是最重要的一点就是有效地沟通。尤其是对于公司中的新人来说，别人不可能把每件事情都教给你，如果你自己主动问，别人即使很忙，也会抽时间来告诉你，这样就比自己埋头盲干少走很多的弯路，达到事半功倍的效果，这也是为什么我们从小就知道要“不耻下问”的道理。

五、不抛弃，不放弃。

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。“被踩红了、踩脱皮的肩膀”、“沾满泥泞的腿”、“被撕抓后的手臂”这一幕幕着实让我感动，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，我为自己身为一名公司人而感动骄傲、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。希望公司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”!

**参加拓展训练个人心得体会篇二**

一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

参加完这次个人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。不管是令我胆战心惊的“绝壁缝生”、“高空断桥”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“铁甲战车”、”大脚板“盲人摸号”“七巧板”毕业墙……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第一次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一齐，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，并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，设计自我团队的队名、口号、队徽、队形、队歌就预示了此次活动的整个过程离不开团体的智慧和力量。可惜的是才13个人。

虽然我经常在自我家的阳台上经常看各个单位做拓展训练的经验体会和感想，但这次短短的两天时间，我亲身体会后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!在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间?为什么事情办起来总是不顺利?为什么?为什么?在一个个项目中，在教官的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应当有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人仅有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都应当各司其职，最大化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到最好!在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通异常重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者必须做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展，既个人组织，必须要有自我纪律的约束：约束了自我，保护的是大多数人和团队的利益。

**参加拓展训练个人心得体会篇三**

为期两天的拓展训练结束了，但这次拓展留给我的思考远远没有结束。回顾在训练的过程中，感受颇深，欢乐、担当、职责。这次训练对于我来说是一场身心的洗礼。它不仅仅是一个个游戏，更是一种精神理念，我们的团队在训练中是有一个狼性的名字——战狼之队。在队长的带领下，我们开始了两天的挑战训练，经过两天的训练，我的体会如下：

一、团队意识、目标和计划的重要性

每一个游戏基本分三轮，每一轮教师都会给我们一个时间探讨，交流，沟通。活动每一轮我们团队会研究怎样做，出谋划策，首先让团队的每一个人都清楚游戏的目标，然后计划、组织、领导、分工到个人及注意事项。

第二轮开始之前，会给我们时间讨论第一轮的成功与失败，团队会围成一个圈，每个人总结一下经验，大家的目标是否一致，计划漏掉了什么，检讨足与不足，检讨出现的问题，要怎样去改善，为第二轮成功做辅导工作。

第三轮就会增加难度，时间控制及异常情景的突变。我们会进一步检讨我们的不足及优势的地方，及细小细节能控制好时间，提高效的运作。

每一项游戏虽然我们团队没有全都拿第一，有异常情景发生，一个人一个环节出问题，就会影响团队成绩，但在大家互相帮忙的情景下，基本是一个上浮提高的趋势。这个成绩来自于大家的智慧、来自于大家的协手共进，来自于团队的每一个人给一份力量，目标明确，计划得当，合理安排，执行力度发挥到极致，融集到一齐变成一个大能量。才取得上进降耗提效的结果。没有完美的个人，仅有完美的团队。

二、合理分工、相互配合

根据团队的意见，队长统一完善的方案，按每个人的特长来合理分工，分工明确，相互配合执行，过程中是一个环环相扣的环节，交与接要磨合好，力度发挥到极致，取得成绩。否则一个环节出错，环环出错，成绩将会是零，更谈不上降耗和提效了。游戏《珠行万里》中体现出团队一个人交的时候，交接的人员捏着你的管，你会说要他放手，等他反应过来放手了，你再去接下头的时候，时间已经来不及慢了，或者你去接管的时候，他的手挡着那个接头，你的管连不上，导致球就落地了，全部的人前功尽弃，所以配合很重要。当然错误发生了，失误了，并不可怕，只要我们反醒，检讨，反思，查出原因，找出方法，后面提高就是最大的成功。

三、有效的时间管理

这次培训时间管理给我印象最深的是《赢在执行》，最终一轮比赛中，与挑战的时间只差0.26秒获胜，首先我们是以35.98秒挑战到30.78秒，最终挑战23秒，虽然未挑战成功，但每一次我们都是在提高，每一次挑战后，我们会分析原因，找方法，找瓶颈，优化时间，向挑战的目标出击，提高效。所以我们以后在工作中，做什么事，必须要研究时间瓶颈，时间是降耗提高效的最快方法。

四、信任

信任是人与人之间最好的协作和团结，使团队产生强大的凝聚力。游戏中的《信任背摔》，这是团队中的每一个人的信任，这种信任不能够有一点点假，不能够心存疑虑，结果是要给你保护的人信任，否则信任你的人造成负担和严重的伤害，由心而生的才是真正的信任，仅有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致。

当我说“我准备好了，我的团队们准备好了吗?他们说“准备好了“这么简单几个字的回应，让我由心的把一切的担心，疑虑全放下了，直接往下头倒，因为我信任我的团队，必须能好好的保护我，不会受伤害。结果也这样，我完好无损的躺在团队紧握有力的手臂上，我高兴，我欢乐!这就是信任!

五、沟通的重要性

沟通是信息的交换和意义的传达，是人与人之间交流思想观念，沟通感情的过程，是人与人之间无隔阂、和睦相处，亲密无间的真诚与舒畅，仅有完美的沟通，才会有完美的结果，否则就会产生误会，所做的一切都归于零。在游戏《目标市场》中我深有体会，当教练说那里有18张牌，每个人去拿一张牌给教师看，如果对就拿走，不对就要放到原处，我所接到的传达信息就仅有这些，我上去拿了一张牌，是一个长方形，我想到是4，因为有四条边，但教师说不对，我把牌放下去了，在回团队的途中，我很迷惑，为什么错了，那会是几呢?归队后，我向团队们询问，我才明白自我错在哪里，要按1到18张牌的顺序拿给教师看，那才是对的，而我接到的信息沟通仅有50%，还有50%自我注意力不集中，导致沟通失误，挑战失败。

六、担当、职责

担当是理解并负起职责，做任何事情每一个人都有一份自我的职责，需要自我去担当，仅有当我们担当起了自我的职责时，才能够把事情做好。在拓展中我们有自我的团队，有队长领头，队长在游戏中为我们承担着失败的职责和处罚，敢于担当职责。同时也让我们每个人明白担当的职责，过程中必须要尽职尽责的把工作做好。即使出了错，也要敢于承担职责，没任何借口。

七、纪律、执行力

纪律与执行力是牢牢相扣的，纪律是约束大家，这次培训由教练在开始之前，就给我们说明了纪律，让我们自我约束，纪律的重要性，有纪律不执行，就等于没有纪律，所以仅有执行了，执行力度到位了，才真正做到了保护大家的团队和利益，使此次拓展顺利开展胜利成功。

八、欢乐

两天的拓展，每个游戏活动中有坎坷、有困难、有苦、有累、但带给我们的是士气，欢乐、欢乐!每一场游戏都是在欢乐士气中开始，在欢乐中结束!

九、感恩

感恩来发自于内心的真诚，由然而生，游戏《风雨人生路》让我更深深体会到今日自我所拥有的一切，不是什么理所当然，来自于我认识的所有人——父母、亲人、好友，教师、领导、同事，甚至敌人，正因为有他们的帮忙，扶持，激励，才有今日的我，要不然一无所有。在游戏中，当我的右手由扶持的人给我方向，遇到坎坷给我指点，遇到平面让我释放压力，简便的指示，让我在黑暗中经历了一场顺畅的路程。当我的左手拉着需要我给他方向的时候，我及时反应传递给他，让他也跟我一样顺畅的一步一步的前行，我要给他明显的提示，让他也传达下去，让我们每一个都能在坎坷的路上顺畅经过，路途中我感觉到左右手紧拉，有一股具大的力量相互拉着，甚至会拉掉的感觉，但我能感觉到大家在说不能够放手，要紧紧的牵着。我们长盛队一齐经过了这次考核，大家发自内心深处的心声是感激，感动，感恩!

在此，我感激我的父母、亲人、好友，教师、领导、同事!感激公司给我们这次拓展的机会，让我们成长!多谢!

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