# 2024年参加拓展训练心得体会作文(九篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-06-27

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。参加拓展训练心得体...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**参加拓展训练心得体会作文篇一**

以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是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。虽然时间有限，让我体会到了团队合作的重要性。到达训练基地的上午，首先就开始了培训前的热身准备，热身的内容是分成七个小队，命名设计队微。队训，创作队歌。我们小队积极的商讨把自己命为“丛林”。队歌是“同舟共济海让路，号子一喊浪靠边，百革争流千帆进，波涛在后岸在前”。队训是“丛林野战，越战越勇”

我们队第一个训练项目就是“高空抓杠”这个项目。我最恐惧的就是这个项目。其实我本人就畏高，有时候站在高一点的地方就头晕目眩，当我爬上那么9米高的杆子上时，我只觉得世界上一片空白。内心里是惧怕、紧张、犹豫，腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是没有勇气站在圆盘上面，没有战胜自己。这个项目结束后听着队友的分享，我很佩服大家，队友是那么的勇敢，我应该向大家学习，不要拖大家的后腿。

在所有的训练中，给我印象最深的是“天梯”这个项目。天梯又高又在摇摆，我又想放弃了。这个项目是需要俩个人配合来完成的。我们队有一个队友身体不适不能参加，以至于我们队单出一个人，当教练问到我什么时候爬天梯的时候，我已这个为由说没人和我一起爬呀，我还是很害怕啊，这时教练说我上你上不上，我没加思考地说我上。但是考虑到下来时没人会顺绳，考虑到安全我最后没有和教练一起爬天梯。但是，是教练给了我勇气和信心。我和我的队长配合，我重振信心，在队长的帮助下，在队友的“加油”鼓励声中，集中了全身力量，战胜了自我，战胜了恐高”的畏惧心理。重新树立了一个“美好、激动、信心、勇气、意志”的我，经历了恐慌、勇气、胜利的过程。顿时心里像似一片蓝蓝的天空。有一种说不出的超越自我的自豪感。我成功了!我没有让教练和队友失望。看来人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。这对于我来说是份沉甸甸的收获!

最激动人心的就是攀爬毕业墙，它体现了我们的一种团队精神。面对4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米高的墙，但是团队的力量却很大，所有人共同努力,团结合作,甘当人梯,在“相信自己”的歌声中，我们来自“沃团队”的一百多个队员终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在团队的努力下，竟然完成了。试想如果我们每个伙伴在工作中都能像在这项活动中那么配合默契,那么互相彼此照应,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.

这次拓展训练，给我留下了的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富。总结起来，有以下几点：

一、分层管理，明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其责，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。

二、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。

三、应学会遇到问题换位思考，不要为表面的现象所困扰。有些印象其实是主观臆想。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。

四、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。

五、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。

六、知识和技术只是有形的资本。意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量和智慧。

拓展训练，它改变了我的人生观，改变了我多年的思想模式，超越了自我，认识到了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。在以后的工作中，把团队合作的精神发挥的更加淋漓尽致。

**参加拓展训练心得体会作文篇二**

x年12月9日是一个值得我们回味和珍藏的日子，中国平安的管理层们举行了一次拓展训练。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考。短短两天的时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自己和团队的一种全新的认识和思考。

在训练前，我对于“拓展”这个词还是非常的陌生，只知道他是一种游戏，一种团体合作的训练类似军训的一种活动。当天我怀着忐忑的心情参加了活动。所以也很怀疑自己是否能完成当天的活动。在活动中，面对一个又一个困难，个人的力量是渺小的，然而我们临时组建的集体却能够同心协力共度难关，在享受每个成功的喜悦之余，我更是被训练中队员们体现出来的勇敢、自信、合作精神所感动。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,汗水与雨水、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。

在当天的活动开始前，我们的教练给我作了一个团队合作的小游戏以测试我们临时组建的团队的合作和默契意识。游戏结束后，通过报数的方式随机组成了我们的队伍，我们初步组建了自己的团队。随后我们小组推选了周敏和何志鹏为我们团队组长。在团队中大家都很尊重他们。这时候是发挥我们队员想象力和创造力的时候，每个队员的积极性都很高，很快我们的队名、队歌、口号全部确定下来并得到队员们一致拥护。然后由队长和我分别给其他队伍展示并介绍了我们这个团队，自此团队的形式和结构已经基本确定。虽然我们彼此都比较熟悉，但是我们这个小团体在后面的活动中调节、消除隔阂，同舟共济、共度难关，都离不开大家前所未有的信任和相互鼓励!

虽是短短的两天，而且天气也有点冷，但每一个队员都在专心完成团队的每一项任务。通过此次拓展训练项目，使每一个参加训练的队员都进一步认识、提高了自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。

在这次培训中，让我感触最深的就是无论什么时候，我们的团队都要团结一致勇往直前。在训练中，每一项工作单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，它需要一个团队中每一个成员相互协作，共同完成，只有这样的团队才是战无不胜的，而个人在团队中应该相互支持、帮助、信任，积极地做力所能及之事，将自己的优势最大限度发挥出来。所以我们每个人都应该清醒地认识到自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，同时这个团队也只有将所有成员的力量凝聚在一起，才能将工作顺利完成。

在本次训练中，一共做了3项目有“漫步人生”“高空跨断桥”“翻越障碍墙”每一个项目都不是很好完成，需要整体团队的默契配合才能完成。其中“高空跨断桥”两个项目给我留下了很深的印象。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既要集思广益，又要充分发挥团队的领导作用，要快速形成有效决策并进行实施，这是一个团队成败的关键。同样，我们在工作和生活中，每个人也应该找准自己的位置，自己做自己适合的工作，不管是在工作中还是在生活中，都要有计划的安排好做事程序，踏踏实实，才能做好我们的每一件事情。另外一个项目是“高空跨断桥”，在9米高空中，跨越1.1米宽的断桥，在地面上，1.1米的距离并不远，我们都能很轻松的过去。但是上了9米高空后，在独木桥上跨越，对于我来说真的很困难，我站在上面，脚就不由自主的发抖，害怕。在我要跨越的时候，我试了很多次都不敢跳，最后在朋友的鼓励下，并且自己也知道到了这步也没有办法了，只能自己独立完成。在教练的指导下，鼓足勇气完成了任务，虽然时间上是久了点，但是我也战胜了自己。其实我们每一天都在断桥上，我们的人生每天都在接受类似的考验。我们在行动中一定要不急、不燥、不温、不火，有一颗输得起、赢得起的平常心是我们迈向成功的关键。

那个时候我们才会真正体了会到‘今日一小步，人生一大步’的深刻哲理。在环境变化下，进行自我的心里调整，认识自己的心里状态，努力做好每一件事。无法左右别人，但可以掌握自己，我们无法预知明天，但可以善用今天，我们不能做到事事如意，但可以做到事事尽心

这次我们参加本次拓展训练的每位成员在这次拓展中都受益匪浅，能够把自己的体会、感受转化为实际行动，这个大平台上发挥我们团队协作精神!让我们握紧双手，努力奋进，拥抱世界吧!

**参加拓展训练心得体会作文篇三**

5月12日，学校组织全体老师参加拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

5月12日上午随着“破冰”仪式的顺利进行，霞阳学校素质拓展训练在拓展基地拉开了序幕。全体学员聆听了基地老师对相关情况的简要说明和对此次活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。我荣幸在编在”必胜队”.

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么?拓展是石，可以敲出星星之火;拓展是火，可以点燃希望之灯!拓展是灯，可以照亮前进之路;拓展是路，伴随您走向成功!这次训练给我印象最深的是高空断桥和“孤岛泅渡”两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着六米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，虽然只有一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上高台，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧?”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油!加油!”我心一横，豁出去了。一跃，成功!此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。“孤岛泅渡”这个项目是要求人只知道自己的任务而不知道其它岛上的任务，这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。盲人(是基层员工)、哑人(中层领导)、健全人(高级领导)、在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是如果没有统一的指挥，团队会出现混乱，训练科目也难以成功完成。从活动中，可以看出，每个岛都有任务，但是缺少沟通，各忙各的，却忘了我们的共同目的。下面基层有困难，却得不到高层的支持与解决，中层没有发言权，只有指挥权，高层有发言权又有指挥权却不办实事，为了别的小事而被耽误时间，忘记了我们的主要目标!

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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2.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。

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是要学会相互配合。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。

5是要因村适用。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是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。

**参加拓展训练心得体会作文篇四**

x年12月9日是一个值得我们回味和珍藏的日子，中国平安的管理层们举行了一次拓展训练。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考。短短两天的时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自己和团队的一种全新的认识和思考。

在训练前，我对于“拓展”这个词还是非常的陌生，只知道他是一种游戏，一种团体合作的训练类似军训的一种活动。当天我怀着忐忑的心情参加了活动。所以也很怀疑自己是否能完成当天的活动。在活动中，面对一个又一个困难，个人的力量是渺小的，然而我们临时组建的集体却能够同心协力共度难关，在享受每个成功的喜悦之余，我更是被训练中队员们体现出来的勇敢、自信、合作精神所感动。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,汗水与雨水、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。

在当天的活动开始前，我们的教练给我作了一个团队合作的小游戏以测试我们临时组建的团队的合作和默契意识。游戏结束后，通过报数的方式随机组成了我们的队伍，我们初步组建了自己的团队。随后我们小组推选了周敏和何志鹏为我们团队组长。在团队中大家都很尊重他们。这时候是发挥我们队员想象力和创造力的时候，每个队员的积极性都很高，很快我们的队名、队歌、口号全部确定下来并得到队员们一致拥护。然后由队长和我分别给其他队伍展示并介绍了我们这个团队，自此团队的形式和结构已经基本确定。虽然我们彼此都比较熟悉，但是我们这个小团体在后面的活动中调节、消除隔阂，同舟共济、共度难关，都离不开大家前所未有的信任和相互鼓励!

虽是短短的两天，而且天气也有点冷，但每一个队员都在专心完成团队的每一项任务。通过此次拓展训练项目，使每一个参加训练的队员都进一步认识、提高了自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。

在这次培训中，让我感触最深的就是无论什么时候，我们的团队都要团结一致勇往直前。在训练中，每一项工作单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，它需要一个团队中每一个成员相互协作，共同完成，只有这样的团队才是战无不胜的，而个人在团队中应该相互支持、帮助、信任，积极地做力所能及之事，将自己的优势最大限度发挥出来。所以我们每个人都应该清醒地认识到自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，同时这个团队也只有将所有成员的力量凝聚在一起，才能将工作顺利完成。

在本次训练中，一共做了3项目有“漫步人生”“高空跨断桥”“翻越障碍墙”每一个项目都不是很好完成，需要整体团队的默契配合才能完成。其中“高空跨断桥”两个项目给我留下了很深的印象。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既要集思广益，又要充分发挥团队的领导作用，要快速形成有效决策并进行实施，这是一个团队成败的关键。同样，我们在工作和生活中，每个人也应该找准自己的位置，自己做自己适合的工作，不管是在工作中还是在生活中，都要有计划的安排好做事程序，踏踏实实，才能做好我们的每一件事情。另外一个项目是“高空跨断桥”，在9米高空中，跨越1.1米宽的断桥，在地面上，1.1米的距离并不远，我们都能很轻松的过去。但是上了9米高空后，在独木桥上跨越，对于我来说真的很困难，我站在上面，脚就不由自主的发抖，害怕。在我要跨越的时候，我试了很多次都不敢跳，最后在朋友的鼓励下，并且自己也知道到了这步也没有办法了，只能自己独立完成。在教练的指导下，鼓足勇气完成了任务，虽然时间上是久了点，但是我也战胜了自己。其实我们每一天都在断桥上，我们的人生每天都在接受类似的考验。我们在行动中一定要不急、不燥、不温、不火，有一颗输得起、赢得起的平常心是我们迈向成功的关键。

那个时候我们才会真正体了会到‘今日一小步，人生一大步’的深刻哲理。在环境变化下，进行自我的心里调整，认识自己的心里状态，努力做好每一件事。无法左右别人，但可以掌握自己，我们无法预知明天，但可以善用今天，我们不能做到事事如意，但可以做到事事尽心

这次我们参加本次拓展训练的每位成员在这次拓展中都受益匪浅，能够把自己的体会、感受转化为实际行动，这个大平台上发挥我们团队协作精神!让我们握紧双手，努力奋进，拥抱世界吧!

**参加拓展训练心得体会作文篇五**

12月7日，期待很久的拓展训练终于盼到了，一大早不用闹钟叫提前起床准备。

7点整，互太的班组长们，整装待发，准时出发去南海湿地公园拓展。

9点钟到达训练基地，首先就开始了培训前的热身准备，先把102的团队分成8个小队，每个小队都得取队名，口号，创作队歌。然后进行小队排彩pk，比谁的有创意，有气势。输的队伍队长做20个俯卧撑。紧跟着，就是做游戏速度大比拼，拼哪个小队以最快的速度完成，拿到第一名的，就免去俯卧撑的奖励。

下午，开始高空拓展训练。训练项目是“高空抓杠”，“天梯项目。高空抓杠项目，就是爬上9米高的杆子，站在圆盘上面，纵身一跃双手去抓杠，然后双手放开，纵身飞飞下来。天梯项目就是爬上7米高的天桥，纵身一跃跳到对面的天桥上，天梯又高又摇摆。

我最恐惧的就是到高的地方，内心里是恐惧、紧张、犹豫、腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是没有勇气上去挑战自己。其他队员们在队友的“加油“鼓励声中，集中全身力量，战胜了自我，战胜了恐高的畏惧心里，树立了一个”美好、激动、勇气、胜利的过程。有一种说不出来的超越自我的自豪感。看来人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。

最后，最激动人心的就是攀爬毕业墙，它体现了我们的一种团队精神。面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再墙，你也不可能一个人徒手攀上4.2高的墙，但是团队的力量却很大，所有人共同努力，团结合作，甘当人梯，在“相信自己”的歌声中，我们来自“互太团队”的102个队员以9分13秒的成绩越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在团队的努力下，竟然完成了。试想如果我们每个伙伴在工作中都能像在这项活动中配合默契，互相彼此照应，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。

拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，能激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。虽然只有短短的一天时间，但给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是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。虽然时间有限，但是深深让我体会到了团队合作的重要性。

**参加拓展训练心得体会作文篇六**

9月12-15日我参加了公司组织的团队拓展训练，感受颇多。不管是令人胆战心惊的“登天梯”“徒手攀岩”还是“蛟龙出海”、“急速六十秒”、“毕业墙”、“穿越沙漠”，所有情节历历在目，难以忘怀。

这次参加拓展训练，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。

拓展训练中的每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从设计团队的队名、队呼、队型都标明了这次活动整个过程都离不开全员的智慧和力量。当每项活动完成后，各个团队的成员都会坐在一起，结合我们工作、生活的经历进行讨论，共同总结共同分享。

通过这次拓展中的各项活动，我们总结了以下几点：

一、要有明确的目标。优秀的团队首先就应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、要合理分工、相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都就应各司其职，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、要进行沟通。沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就必须会有完美的结果。通过沟通，让我感受到了人与人之间和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、要相互信任。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。作为管理者务必做到“用人不疑，疑人不用”。

五、要有纪律约束：没有规矩不成方园。这次拓展训练，既为公司组织，务必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。在一个团队中如果没有约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙。

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，由内心的恐惧到无所畏惧，经历了生理与心理的考验，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。我们一定要把拓展中的精神、要把得到的启示运用到工作和生活中。在这四天三夜拓展训练的时光，使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！

**参加拓展训练心得体会作文篇七**

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。

**参加拓展训练心得体会作文篇八**

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...

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：

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

“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。

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!

**参加拓展训练心得体会作文篇九**

以前我对\"拓展训练\"并不是很清楚，通过这两天下来，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。

9月1号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\"立正，稍息，向右看齐。\"每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队，我们的小队把自己命为\"飞虎队\"，队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

接下来训练正式开始了。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1。4米的台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做，每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动，我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败，各个小组各自为战，一盘散沙，没有一个领导核心，因此，效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功，但是我们从中吸取了教训：无论工作还是生活，我们都不能以自我为中心，你的心必需装着别人、团队，方可成功。\"一个团队，一起成功！个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的，刚开始看别人做的时候觉得挺简单的，可是当自己站到上面时，心中的恐惧感立马就来了，下面的队友一直给我鼓励，经过了三分钟，我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候，我发现其实并没有那么困难。我觉得我们要真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。世上无难事，只怕有心人，没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导者和被引导者（盲人）两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢？此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢？我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务；试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

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，发挥个人的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

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