

# 2023年拓展训练毕业线过 素质拓展训练 毕业墙心得体会(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 拓展训练毕业线过篇一

近年来，“拓展训练”这个名词在社会上越来越流行，对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，也在电视节目中看到过相关的介绍，却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进行一些团队项目，目的是为了进行一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去“拓展”的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到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，旨在激励人的斗志，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。在两天的训练中，我们参加了有信任背摔、生死电网、高空速降、坎坷人生路、毕业墙等五个项目。这些项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

在这次拓展训练中，给我印象最深的是毕业墙这个项目。在“毕业墙”项目训练时，一堵4.2米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，我不想说我学到了团结的力量是无穷的，也不想说集体的能力是伟大的，更不想说人的潜能是无限的……这个游戏给予我的，除了感动，还是感动。

为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的朋友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动！为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动！

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

三是遇到问题应学会换位思考。

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。四是要学会相互配合。在工作中，各科室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。五是要看到差异。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。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我院的

发展尽一份力量。

## 拓展训练项目——毕业墙心得体会

爬毕业墙(也可称胜利墙),是最刺激的一项也是最感人的一项。同样的教练先教我们手势和方法。我们今天所爬的墙是五米高的墙,每个人都要爬上去,(不能用绳子,也没有安全带)有一个没爬上去的都算失败,甚至要重新再来。

看着眼前的这面墙,我有点晕了,我不敢爬也爬不过去。我想跟教练说我不爬了,但教练说过:半年前动过手术的,和有心脏病、高血压的可以不参加,其余的都要参加。我想有这些病的公司还会要不。哎叹了口气。当教练告诉我们怎么操作之后,也只给了我们五分钟的时候策划,我们也选了一个队长。

我们要商量的是:谁做人梯,谁又先爬,最后一个又怎么爬上去等等时间很快就过了,教练问我们最后一个怎么爬,我们想出一个办法,倒数第二个爬的时候最后一个抱着倒数第二个人的脚,教练说也可以行得通,但要手力比较大的才行。教练问我们要多长时间我们说一个小时,一个人一分多钟肯定要啊,教练说你们肯定啦能完成,嗯我们肯定。

教练给我们压缩时间半小时行不?不行我们完成不了。那五十分呢?五十分就五十分吧。我们勉强答应。教练说在没正式开始之前“有个纪律得宣布一下,在计时开始的时候,不准说话,不准笑,一旦有人笑和讲话就算违规,违规了就要重新开始,直到没人笑没人说话为止。”

时间到了,我们分了两批,每批两个人梯,每次除了爬墙的人,其余的人在下面做保护工作。最先爬的是两位力气比较大的男生,最前面爬的有点困难,因为踩在人身上还不够高啊,抓不住上面的东西,第二个上把他的脚顶上去这才能抓住上面的顶墙爬上去,后面的就轻松多了,因为下面有人顶

上面有人拉了，我们没有商量谁先上，一个接一个的往上爬，当爬到第六个的时候有人说话被教练叫停了，这时又得重新开始，还好只是几个人的时候。这是第二次了，我们的每个兄弟姐妹都在很努力的爬，可没想到爬到了二十个人的时候有个人笑了，教练说对不起全部停下来重新爬过。

你们这么不遵守游戏规则，说话会影响其他人的精力分散，笑会让人没力气。这里很危险，我们的生命很重要不能大意一下。希望你们一定要记住，如果不遵守纪律，到最后一个还得重新开始。

这时我们都冷静了。这是第三次爬了，我们还是前两个先上，因为爬了两次有些经验了，所以很快也很迅速。这时我上了，我之前不敢想的，这时不由自主的爬上了同事的肩膀，当上面的同事帮我拉上去的时候，我的眼泪忍不住流下来了，我没有出声，因为一出声就会影响到其它兄弟姐妹。我从梯上慢慢的下来做保护者，一个又一个的兄弟姐妹爬上去了，最后爬得剩下最后一个了，当时忘记倒数第二个别先爬啦，这时没办法倒数第二人被上面的兄弟拉着又从上面慢慢的滑下来接最后一位兄弟上去。

最后一位真的很勇敢，力气也蛮大啊，做了那么久的人梯从一开始到最后一刻，就连他爬都是那么艰苦的过程。等所有的兄弟姐妹都爬上去了，我真的太忍不住哭出了声来。这时教练告诉我们的成绩，让人意想不到的是我们50个人只花了5分08秒，顿时间大部分的人都哭了。

毕业墙我们爬过去来了，我们胜利了。这时教练要我们手拉手围成一个圈自己来总结爬毕业墙的经过。首先把做人梯的四个兄弟叫到了中间，当教练要他们露出肩膀给我们看的时候，我们所有的同事都流泪了，他们为了让我们爬过毕业墙，自己站出来做人梯，他们的肩膀红的红，肿的肿，更严重的还有磨脱皮的，有些同事不会踩，踩到他们的手腕、头部，但他们也没有叫痛，因为他们知道一旦叫出来所有的努力都

白费了，还得重新开始。他们忍着痛苦让我们一个一个的爬上去。这种精神可嘉。教练说你们可以用你们的方式跟他们说声辛苦了。这时我们所有的兄弟姐妹们不约而同的跑过去跟他们来个拥抱。

说谢谢你们，你们辛苦了。这时我们又回到了原地，教练把话筒给了我，问我，他是看见我第一个流泪的人，要我说说我的感想。这时我不用思考太多的话想说了，我说“当我走到这个五米高的毕业墙的时候，我有多么的害怕和担心，本身我就有恐高症，对于我来说我特别的担心爬不过去，到时会给团队增加压力，也因为我一个人的失败而导致集体的失败。

当我看见第一个兄弟那么艰辛的爬上去了，接着一个一个的都爬了，等我爬的时候并不难，因为下面有兄弟结实的肩膀踩着，上面有兄弟们的双手拉着，顿时我发现我所有的恐惧都没有了，我相信我们的兄弟，但我更相信自己、相信自己有胆识的去尝试就已经成功了一半，所以我成功了，我爬上去了，在爬上去的那一刻我深深的感动了，因为我看到了团队的力量。这么高的墙别说一个人就是三个人都无法爬过去的。我流的眼泪不是害怕而是感动和感恩。

我感谢做人梯的兄弟们、我感谢上面拉我一把的兄弟们、我还要感谢下面做保护的兄弟姐妹们。我更要感谢我们的公司给了我们这个平台，又让我长进了很多。我还要感谢我们公司所有的领导跟我们同甘共苦的完成每一项拓展训练。

在这里我们没有领导和员工的区分只是兄弟姐妹。通过爬毕业墙让我明白一个道理，团队的力量。一个人文化水平再怎么高、能力再怎么大，要想创造一番大事业，就必须得有人帮助和支持。

一个人的力量是有限的。无论是在企业还是在家庭中，团结就是力量，还要善于沟通，相互信任、最主要的是自己要有

胆识去尝试。在此我要谢谢我们的教练，让我们今天玩得尽兴，过得开心。谢谢教练。”我的发言完毕。

## 拓展训练毕业线过篇二

4米高的逃生墙，17名队友不准借助任何外力，要在40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，14分钟完成，17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。

通过这次拓展培训，通过一次次的分享，使我充分领略到了团结协作的重要意义，激发了个人的许多潜在的特长和能力，进一步培养了自己发散思维、逆向思维、树立创新精神的思路，促进了同事间的友好、互助、彼此信任、相互关爱的和谐感情，加深了讲究方法、时间的统筹和管理，能较好的提高工作效率。

学无止境，忠言逆耳，我会在不断的学习中充实自己，弥补自己的不足，用“心”去完成每一件工作。

拓展训练虽然已结束，但拓展精神要一直延续到工作中的每一天。我们重新制定了属于销售部的队名，队训，队歌，以激发大家每天积极向上的气势，同时锻炼大家的团队合作精神！销售部是公司注入的新鲜血液，也是公司的新生力量，我们会拿出年轻团队更具创新的思维和无所畏惧努力拼搏的精神为公司为自己创造更大的价值！在此预祝公司明天会更好！

上周我参加了明阳天下拓展公司举行的拓展训练活动，给我最深体会的便是毕业墙活动。

在“毕业墙”项目训练时，一堵4.2米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，我不想说我学到了团结的力量是无穷的，也不想说集体的能力是伟大的，更不想说人的潜能是无限的??这个游戏给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的朋友感动!为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动!为指挥大伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动!直到墙下只剩下了一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的手。当最后一人成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。

误砍柴工”的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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。四是要学会相互配合。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。五是要因材施教。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。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

## 拓展训练毕业线过篇三

在参加明阳天下拓展训练前的一个月，几个刚参加完拓展训

练的朋友说了一下他们参加拓展训练的感觉。他们一而再再而三的告诉我：“参加拓展训练是一件很艰难的事，无论你在去之前做了多么充分的思想准备，去参加了以后就会发现比你想象中的艰难的多。”在几天的拓展训练生活中，这句话深深触动了我。不过，这几天虽然很苦，但是其中也有不一样的乐趣，并且让我受益匪浅。所以，我以过来人的身份对准备参加拓展训练的朋友们说：请珍惜公司给你们额外的奖励，这肯定是一段比你想象中更加精彩的旅程。

感受拓展训练前后差异。我们训练的地方在明阳天下拓展训练基地，训练场的教练来自祖国的四面八方，其中以河南人居多。在训练的前一天，最让我感到难受和不安的是训练科目尺度太大。在商丘训练场地的生活和以前在公司早出晚归的生活大相庭径，也就是直直到了那时，我才领悟“无论在公司多么优秀，是老虎是狮子，到了这里也成了纸虎，”。和郑州一样，商丘黄河古道训练场地也是布局奇艺，令人望而生畏。虽然这种差异不是很明显，但是对于一个初来乍到的外地人。因此，在最初训练的一天里，我每天都在队伍的最后一边，不敢直起腰来，生怕教练让我表演节目时，我会因为表演不出来而丑。不过，在这几天里，我还是深深感受到拓展训练给我带来的益处。

首先让我记忆犹新的是训练场上浩浩荡荡的队伍，大家训练起来都很随意。这在我最初参加拓展训练的几天里喜出望外。在空空的训练场地上，三五十个人习地而坐，是一种很自由自在的一种方式。草地上的东西种类齐全：书本、电脑、手机、汉堡、比萨、饮料等。这里的训练场地，当你有问题要提问或者想表达自己的不同见解时，直接发言就行，不用举手。有时在场地上朋友们还会和教练开玩笑，有些朋友甚至争先恐后的问教练一些问题。我感叹到：训练的这些日子里好舒服啊。



## 拓展训练毕业线过篇四

大家商议10分钟后开始行动，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这6个同事是我们的中流砥柱。其它人围成半圆双手展开，手心朝上高举过头，众人一起形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着6名同事的肩膀，在大家的保护和加油声中翻过毕业墙。

此后的过程开始顺畅，第一个人拉上去第二个人，两个人再分工拉上去第三个人……可是参加活动的人们体型不一，有一些非常彪悍的，是我们人墙的不二人选，然而他们上去的时候却不是那么容易。这往往需要下面的人墙承受更多的重量，上面的同学也要增加人手，密切配合。当时有一个超重量级的小胖儿要上去时，大家都为他捏了一把汗，因为人墙差点被他踩倒，上面的同学不管是负责拉手的，还是负责拉脚的，都有点难负重荷！气氛很紧张，人心却是空前团结，加油声整齐而响亮，半圆形的保护网也时刻戒备着。当小胖儿最终翻过求生墙的时候，大家都一阵欢呼。

最难的是最后一个人如何上去。下面已经没有求生墙了，而他无论跳得多高都不可能够到上面的人。大家商议之下，有一位英雄站出来，以倒挂金钟的姿态迎接下面的人，以自己的身体作为媒介把他接引上去。这个真的很危险，我们的英雄头部充血，青筋暴起，还要尽力向上牵引，让其它人抓住下面的伙伴，当他俩都顺利越过求生墙的时候，有些女孩子已经忍不住落泪了。

教练说，你们本来说不可能做到，但是你们做到了。你们本来说需要60分钟，现在可以告诉你们，你们只用了30分钟。这个项目需要的就是团队的配合和信任。每个充当保护者的人都很重要，没有你们的保护，谁也不敢翻过这座墙。那些充当人墙的同学，请你们站出来，大家看看他们的肩膀，每

一个都有青紫色的淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请你们站出来，你们值得大家为你们鼓掌喝彩。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而且总有些人比别人付出的更多，有时候我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。但是从今天起，我希望你们尊重和爱护团队里的每一个人，为那些付出更多的人鼓掌喝彩！

这个项目真是太精彩了，教练的话字字珠玑，让我们怀着感恩的心看待团队里的每一个伙伴。

感动久久回荡……

## 拓展训练毕业线过篇五

“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4.2米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都要爬上毕业墙，才能最后毕业。经过讨论，我们找到了爬毕业墙的方法：高个队员站在魁梧高大的垫底队员肩上，再由第二轮队员托举高个队员的脚，使其可以伸手够到墙顶，努力爬到墙上，再把下一位队员拉上来，其余队员围在墙下，双臂弯曲呈托举状，作保护人墙，队员都爬过墙了，最后一个队员抱紧倒数第二个队员的双腿，被墙上的队员拉上去。

先是几个体质好的上，上去后要拉下面的队友，之后，女队友先上，后面跟上，我们总共有三个队友是在最后的，先把个头最小的送上去之后，剩下我和另外一名队友了，我体重比他重，我得踩上他的肩往上走，我把绳索在手腕上小心缠绕后，我放松了自己，我知道，我月用劲，上面的队友也越难以承重，队友抱住了我的腿，我的手腕一下子承受了两个人的重量，实在是疼痛难忍，这是我不曾承受过的，一个念头闪过，能不能放弃？我抬头望了望上面的队友，他们都在为我加油，不能放弃，不能因为我个人的闪失让集体前功尽弃啊！不管怎么样，我一定要坚持下来，我承受的不是我们两个人的重量，而是整个团队的希望，不能因为一个人影响

团队！坚持到了最后，大家欢呼雀跃，我们毕业了！企业拓展训练心得体会 " 毕业墙 "：4米高的逃生墙，17名队友不准借助任何外力，要在40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，14分钟完成，17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。

通过这次拓展培训，通过一次次的分享，使我充分领略到了团结协作的重要意义，激发了个人的许多潜在的特长和能力，进一步培养了自己水轮机发散思维、逆向思维、树立创新精神的思路，促进了同事间的友好、互助、彼此信任、相互关爱的和一谐感情，加深了讲究方法、时间的统筹和管理，能较好的提高工作效率。

学无止境，忠言逆耳，我会在不断的学习中充实自己，弥补自己的不足，用 " 心 " 去完成每一件工作。这次训练就像一次照镜子一样，重新认识竹鼠了一下自己，看到了自己很多的不足和需要改进的地方。真心感谢公司给我这么好的学习及成长的机会，我会继续努力。这次培训对我的工作迈进了一个大台阶，让我橡胶磁懂得了站在外面看问题，意识到自己一直没有发现的缺点，也对自己的工作有了一个重新规划。

在工作中多听大家的意见，说话之前多考虑，办事时要稳重，只要计划安排好方案策略，实施过程中就要果断。用心把从培训中学到的启发一点点运用到工作中来，慢慢去吸收去懂得……拓展训练虽然已结束，但拓展精神要一直延续到工作中的每一天。

我们重新制定了属于销售部的队名，队训，队歌，以激发大家每天积极向上的气势，同时锻炼大家的团队合作精神！销售部是公司注入的新鲜血液，也是公司的新生力量，我们会拿出年轻团队更具创新的思维和无所畏惧努力拼搏的精神为公司为自己创造更大的价值！在此预祝公司明天会更好！