

最新拓展实验心得体会(精选5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。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那么下面就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

拓展实验心得体会篇一

我们听到正常放假，都异常的兴奋，大呼好好好。因为毕竟是要放假的，管它是不是要推迟一天。再说，还可以和同事们出去一起做个拓展，应该还是蛮不错的。

小丽在我耳边说：“拓展训练听别人说，挺难的，会不会很累啊？”我回答道：“你怕什么，反正你也该锻炼锻炼，减减肥咯！不过我听说，这样的培训训练不会那么严格。而且你没有听我们培训部王经理说吗，这是因为公司业绩突出犒劳大家，不会还让我们那么累的。”事实也正和我想象的那样，拓展训练是培训。

一转眼的时间，我和小丽早已经站在了南京中山陵拓展基地的高空设施下面。第一个进行的项目，便是高空断桥。在当我们的培训师示意我们，谁想第一个尝试攀上高空的时候，我们都迟迟的不敢发言。因为毕竟是女生，对于这么高的高空，心理显得一下子没有底了。但是，当时的自己还是迈出了第一步，回头想想自己当时为什么那么胆大。

其实，当时的自己什么都没有考虑，只是感觉好久都没有应答，气氛有点不对。殊不知，这之后把自己给害惨了，因为我上去过后就一直赖在那里，一动也不动的。同样，也把我们的培训老师给害惨了，他不管是怎么威胁还是劝说，都对

于我无济于事，因为当时的自己估计下破胆了。我自己当时，就是比较害怕，也不知道到底害怕什么，就是不敢往前迈进。地下的同事，也比较着急和担心。大家纷纷劝说我：实在不行就下来，没事的。但是就算这样，我也下不来。

在这个时候，那个行远顾问的培训老师，慢慢的和我说：你先慢慢的闭上眼睛，不要想着你现在就在高空上，先深深的呼吸，调整下。我按照他的意思，尝试的闭上眼睛，大口的呼吸，渐渐的情绪也得到了调整。脑子里面，也少了几分害怕，但是最起码不像刚才那样。

这个时候，我在心里面轻声的告诉自己，要加油，自己是最棒的，拓展训练高空也不是那么难的。小小的培训，不可能难倒我的。

还有来自大家的不断鼓励，以及培训老师的技巧，我试着踏着步伐，然后前行着。来到了断桥上，我告诉自己，也是一跳不管是失败还是成功也好，我都已经尽力了。

最后，还是失败了，不，应该是成功了。失败的虽然只是一个小小的拓展项目，但是大大的成功是我自己战胜了自己。

这些经历，依旧还是那么清晰，虽然已经过去了一年。但是我觉得自己在拓展训练中心得体会，一直都留在了我心里，陪伴自己不管是遇到什么样的困难和挫折，都要用于相信自己，坚持下去，因为成功就在下一步。

拓展实验心得体会篇二

暑假我参加了小记者班的CS军训拓展活动，我们坐车来到了一个美丽的草坪，也是一个茂盛的森林。虽然我们到这里不是来玩的，但是也一样开心。

就像是包饺子，真人CS等，还有一个短暂的晚会，都是

十分快乐的。

就拿CS说说吧!第一场我不知道还会打死自己人，于是就随便乱射，便射死了自己人，结果第一场就输了。

第二场我们学会了隐藏，有的藏在草丛里，有的躲在树的背后。

我们两人一小组，本以为自己队有4人生存下来，但是我们只有1个人生存下来了。

最后玩的找宝藏也很有意思。军长让每个连的连长给每个连发了一张地图，让我们跟着地图走，由于我们有好多人都看不懂地图，只好跟着会走的人走。

我们是排在第二队开始走的，但是找到第一关已经落到最后一队了。第一关是学一种动物的声音或动作;第二关是给我们三张报纸，让我们连的人都站在上面，但是我们站不下，就想了一个办法，大的背小的。第三关是连长或政委在草坪里藏了十元钱让我们去找。最后我们放弃了，因为太难找了，我们找了大半个小时都没找到，再加上我还在捉虫子。所以我们用练30分钟军姿来代替。第四关是一个连长让我们去一堆石头里找一个紫色的宝石。

这次虽然是军训拓展活动，但我并不觉得很累，还玩得开心极了!

拓展实验心得体会篇三

我很荣幸的参加了由总部组织的旨在提高我们员工身体和心理素质的户外拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅锻炼了自己，考验自己不肯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。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作得精神更是发挥得淋漓尽致。

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“黑豹突击队”和“亮剑队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；黑鹰教练、海啸教练和飞鱼教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

训练伊始，黑鹰教练为参训队员下达了“解职令”，所有参训人员都是训练营中的营员，并告诫每位营员要将“四个凡事”铭记在心，即凡事认真负责，凡事积极主动，凡事全力以赴，凡事没有借口，力争以“空杯归零”的心态来参加此次集训活动。“四个凡事”，说起来容易，做起来难。如果对所做的任何一件事情，拥有认真负责的态度、加上积极主动的激情、配合全力以赴的行动，无论结果成功与否都能从实际出发总结经验和教训，自身能力和素质的提高、为单位和社会做出更大的贡献，这些都会在日积月累中迅速显现出一个不一样的自我、不一样的集体。

营员共有49名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk最终确定了“黑豹突击队”和“亮剑队”两个小组。“黑豹队”在pk中胜出，感受到集体合作得到胜利的喜悦，同时身为“黑豹队”的一员也倍感荣幸。

“两根木头，十根绳子”的“有轨电车”放在眼前时，怎么都无法相信我可以让它动起来，更别提倒着开“车”。当五个人站在“电车”上，齐声喊着“左、右”，用相同的步幅迈着“左、右脚”时，脚下的“电车”稳稳开动了。“齐心协力”让我眼里不可能的事变成了容易的事。

站在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！“请相信我们，我们永远支持你，倒吧！”。背后传来队友的支持声，我想起了刚才我在台下接住同事的时候，那种自豪感、被信任感、那种信心和勇气，我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

高空断桥。看到同事们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我也勇敢的爬到断桥上，这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。身后的飞鱼教练也对我说：有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，没问题的。在我笨拙的跨到对面木板上后，心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

就像我们的餐前一支歌——《团结就是力量》一样，在工作 and 集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭

尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，只要我们带着“四个凡事”和团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好！

经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、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。所谓团队建设，就是为了达到一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，来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队。

在到达目的地后，进行了第一个项目“信任背摔”。这个项目就是信任与责任的体现。在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

- 1、群体决策的方法及意义；
- 2、大胆尝试，勇于付出，挑战未知领域，培养创新意识；
- 3、合理的分工与合作，资源的优化配置；
- 4、在遇到依靠经验无法解决的难题，我们需要创造性思维；

5、对于团队的领导技巧角色的合理分配与运用。

第三个项目“生命之旅”。一路上经过了树林、荆棘，在前面的人遇到障碍时始终会提醒后面的人，让后面的人避免受到伤害，最后安全到达了目的地。在这个项目中，让我想到在我们的人生道路上有很多帮助过我们，当我们遇到困难时是谁拉我们了一把，就像小时候父母没有照顾好我们而自责着，而如今我们有了自己的工作，很感谢我们教练员给我们上了人生中很重要的一堂课，它将教会我在今后的工作和生活中如何去感恩，如何去做人！它将让我们时赢刻用一颗感恩的心去善待所有帮助过我们的人。第四个项目是核弹危机。前期准备过程中都非常认真的测试想到的每种方法可实时性，并且最后定下一种方案，全队人员也积极围绕一个方案去测试和练习，在真正的实施过程中虽然因为失误犯规了，但最后还是凭我们队的团结与合作顺利的完成了任务。在这个项目中见证了团队的智慧与力量，只要敢想敢尝试，每个看似复杂问题其实都有很多种解决方法。团队找到了方法并不意味着取得最后的成功，执行过程中默契的配合与责任心更是取得成功的保障。

这次培训时间很短，但意义重大。永远不会忘记背摔台上的那坚实有力的臂膀；不会忘记那坎坷人生路上教会我们时刻用一颗感恩的心去善待所有的人；通过这次排练训练让我战胜了自我，经历了心理与生理的考验，让我增强了自信心，在这次拓展中，既有个人项目也有团队项目，只有团队中的每个成员互相团结，互相帮助才能共同完成任务。在今后的工作中，我们要发挥自身的潜能，克服心理惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队意识。不管遇到什么困难，能历功的跨出就是海阔天空，就离成功近了一步，退缩只有失败。这次拓展将使我受益一生，它将成为我人生道路上重要的一个里程碑！

拓展实验心得体会篇四

拓展训练综合小游戏中，有一个游戏让我印象颇为深刻。目标市场，即在一个既定的圈圈内，放三十张卡片，每一张卡片里面包含的信息代表一个数字。游戏规则是在一分钟内准确的将这些卡片按从小到大的顺序排列，如果拿错，教练会给予提示，听到提示后将错误的卡片放下，重新寻找正确的，超时无效。我们组利用四次机会完成了这个任务。第一二次都是收集信息，第三次完成但超过时间，第四次完成了，用时59秒，教练告诉我们：我们是他带过的无数支队伍中找出的最快用时也最准的第五支队伍。

其实在我们日常生活中这些卡片何尝又不代表着目标市场呢？确定了目标市场之后，就要选择相应的营销策略。目标市场策略是指企业将产品的整个市场视为一个目标市场，用单一的营销策略开拓市场，即用一种产品和一套营销方案吸引尽可能多的购买者。无差异营销策略只考虑消费者或用户在需求上的共同点，而不关心他们在需求上的差异性。可口可乐公司在60年代以前曾以单一口味的品种、统一的价格和瓶装、同一广告主题将产品面向所有顾客，就是采取的这种策略。

通过这个游戏我从中悟出如下几点：

没有完美的个人，但可以有完美的团队，团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。

一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的

群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，成功的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。虽然只有短暂的三天，但是犹如经历了人生的考验。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。可以用六个字来概括：震撼、感动、感悟。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我们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。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。整个训练主要包括四大项目：户外登山，真人CS演习，高空断桥，综合小游戏。每每遇到困难和挑战，我们以为了团队，为了荣誉，勇往直前，毫不后退！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。

拓展实验心得体会篇五

**年4月28日，我们公司全体员工带着新奇、向往和无限的激动，来到了环境优美、空气清新的拓展训练基地。我们听从教练的指导，做了简单的训前准备工作，为接下来的拓展训练项目做铺垫。

今天的拓展训练内容有“信任背摔、高空断桥”中间穿插其他小游戏不再一一介绍了。

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

在这一次的精彩拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。