

# 2023年农场主培训心得 拓展训练心得体会 (精选9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 农场主培训心得篇一

今年华东野外拓展训练已结束，这次的拓展训练是我加入亚德客团队最为艰难辛苦的一次，同时也是收获最大的一次，有一些心得和广大同仁分享一下。

“成功往往等着有准备的人”，王总曾经语重心长地说过。首先，在这次拓展前两个月广州分公司的同仁们就开始做准备。为了提升公司形象和集体荣誉感，大家自费购买了迷彩服，在广州的某条路上，每天都形成一道亮丽的风景线。通过大家持之以恒的锻炼，不但增强了体质，也加强了集体凝聚力，让凡是参加拓展的同仁都能坚持到底。

其次，是在“破冰活动”中的搭塔环节。二十个的队员都必须遵守规则才能完成任务，否则是事倍功半。默契的配合，在这个时候没有领导，没有英雄，在一起只有众志成城同舟共济。联系实际，当前面对制造业整体形势的困窘，亚德客同仁也在不断加强自身内功的修炼，做好内部管理和信息化建设，提升服务质量，突显公司品牌优势。当然，公司的发展也是员工的发展，员工的进步提升了公司的协作能力。“大河无水小河干，小河流水大河大”——优秀的团队对公司建设起到很大的助推作用。

再次，是在攀登上山的过程。当时烈日当头骄阳似火，山路

有陡峭险峻，没有可以避晒或很好休息的地方。尤其是过了第一关时，当时面临进退两难的地步。队伍中有一些人已经支撑不住中暑倒下，还有一部分队员身感不适。我和教官一直在一起，目睹了他艰难的抉择。当时队伍中有不同的声音，如果继续上山又有人会出现情况，如果下山那么这次拓展的意义已经不大。这时教官和公司领导商量后做出了统一的决定：上山的继续前行，停下的原地休息恢复体能。队伍中同仁们互相鼓励，争先为体力弱的背包扛物，很多同仁都做了看似不可能或不敢想的事情。

最后，经过了六个小时的艰难跋涉，大家共同到达了目的地。同仁们把酒言欢，载歌载舞。这时大家如同兄弟姐妹，如同久逢故知，互相交流，互相沟通，充分体现了团队大家庭的温馨和团结。下山前的沙盘演习，给我的感受就是企业或团队要有远大的战略部署，要有计划地勇于创新做事。

通过这次拓展让我受到了很大的启发和鼓舞，在今后的工作要加强交流，虚心学习，主动配合好公司的制度化建设，提高自身的能力来迎接未来的挑战！

正式进行拓展活动之前，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务。我们队很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。有这样一句话：一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子。说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

在“盲人方阵”拓展游戏时，我们组很好地诠释了民主的意义。大家你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个

人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性。只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主。

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是“信任团队”——正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。优秀的团队需要信任。

背摔活动时如果承接者只有一人，你敢背摔吗？如果你站在高台时问：“准备好了吗？”下面的同志嘻嘻哈哈，你的心里是什么滋味？你刚摔下时，承接者中突然有人逃跑、拆台，那会是什么结果？完成背摔的必备条件——精诚合作。一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作。

“驿站传书”活动始终是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“传书”的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！

## 农场主培训心得篇二

拓展训练心得体会，每一次学习都会有收获，下面是小编带来的拓展训练心得体会，欢迎阅读！

参加这次拓展是巧合，拓展回来已经一个星期了，但内心至今尚未平静下来，脑海里一遍遍的回放着那天的画面。

让我受益颇多，让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟！山水依旧在，鸟语花香存心头，虽然只短短的时间，但欢歌笑语，恋恋不舍，却让我终生难忘，给我的人生又书写下了美好的一页！

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私！在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。

有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭！可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。

这样的人是值得我们学习的，令人钦佩的！而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢？我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。

但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以己为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的！在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己；让自己的团队在众多团队中脱颖而出，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己！只有集体强了，个人才能更好的发展！同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标！

这一次的拓展中，教会了我许多，其中有一点是：在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层；但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成

长和得到发展，能够让自己活得更更有价值!那怎样才可以做到呢?没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎?因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住!首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之!要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心!”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

在篇尾，我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程!同时要感谢那些跟我一起度过美好的同伴们，感谢笑翻天乐园的所有工作人员，尤其是带领我们的教练，你太帅了!

七月的早上，我们公司生产部、维修部、物流部的四十位同事从公司出发前往培训基地，开始我们的两天培训之旅。

因司机不认识路，我们是试探性的`将车开进培训基地的大门，开进没有多远就见到接我们的四位培训老师在向我们招手欢迎，让我们倍感亲切。

在培训老师的安排下，我们四十个人被分成了4个小队。

老师要求我们每队为自己的团队起一个队名，选出一名队长，想一个队训和队歌，设计一个队标。

10分钟后，四个队的队名全部被确定，分别是：超越队、风云队、阳光队、和烈火队。

在我们首个参加的拓展的项目“信任背摔”中，当我在下面作为保护队员时，我感觉这个项目还是很简单的。

可是当我自己站在高台上的时候我发现完全不是我想得那么简单了。

让我深刻的体会到一些事情在看被人做和自己做是完全不同得体会和完全不同的心情。

同时也让我体会到站在上面的队员对下面做保护的队员的信任。

而站在下面负责保护的队员对站在上面队员的一份责任。

充分体现出了大家团结合作的精神。

通过高压电网项目，让我体验出队长在这个项目中的领导作用。

在这个项目中我们为自己的失败找了借口。

我听到了多次“不行”“不可能过去的”的话语，在大家给自己选择通过的网口时就将自己安排在了失败的人员中。

而不是进行更多的尝试。

忘记了培训老师给我们讲的“不要轻易放弃尝试，不要轻易

尝试放弃”最终我们阳光队和烈火队均挑战失败。

为此两队的队长都受到了相应的惩罚。

雷阵是我们的第三个培训项目，计时开始了，两队不断的有排雷队员触雷被退回。

在一次次的尝试中，大家逐渐总结出一些经验，将雷区和安全区逐步的给区分开，给排雷队员指出正确的方位。

虽然在两队中第一个走出雷阵的队员在我们阳光队，但是最后我们队还是输了这轮比赛。

鼓动人心项目讲究的是大家齐心协力，动作协调。

刚开始训练时我们最多只能完成20个，教练耐心的指出我们的问题，通过大家的努力教练的讲解我们通过调整鼓绳的高度，队员之间的位置，队员的步伐。

在第一轮的比赛中当我们对队颠球达到200是，大家明显的有放松的感觉。

最终完成205个。

第一轮比赛结束后我们总结我们还要把我们的目标定得更高点，400个。

第二轮我们完成了323个。

离我们自己的目标差了77个。

通过这个项目让我体会到只要大家齐心协力，就没有做不到的事情。

孤岛求生这个项目让我体验了一次做盲人的感觉。

当我们充当哑巴的队员来到我们盲人岛上，在没有办法取得我们的信任，那种干着急的心情让我体会到不能歧视残疾人，他们也有很多的无助和无奈。

就当我们盲人和哑巴在因为相互之间不信任而纠缠的时候，我们在珍珠岛上的队员正在那认真的捆鸡蛋，浪费了15的营救时间。

最终通过哑巴队员的不懈努力我们成功被解救。

通过这个项目我们体验出在工作生活中做事情还是要分清轻重缓急，不要把时间浪费在没有必要的事情上。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。

虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了“团队”的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华。

它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。

同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，学会让步，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

使我感受最深的是逃生墙，在训练即将结束之际教练把我们带到了一面墙前，墙面光滑且高约4米多，要求团队中所有队员需要不借助任何外物翻上这堵墙，并且在逃生过程当中不许任何人讲话，及不能犯有安全隐患的错误，即为安全逃生。

那道墙不高、但是光靠你自己一人、两人的力量想要攀爬到顶点绝对不可能，你更需要的是战友的协助，才能完成的一次逃生体验。

教练讲完规矩后给了我们五分钟的讨论时间，在这期间我们的团队中包洲 李毅 孙强 李维 的站了出来要做我们大家的人梯 还有10位家人第一时间上去拉我们 五分钟后我们开始了 好不容易我们“逃生”几个人，突然教练吹哨喊停，结果全部返回所有的队员又要重新再”逃生“一遍。

看着我的队友一个个肩膀被我们踩的淤青，此刻每个队员都忍不住流下了眼泪，不可避免的是我们两位领导受到了惩罚，先20个后40个我们犯了三次错误他们做了100个俯卧撑，他们累得 趴在地上， 队友们的抽泣声和教练的数数声，我们团队的加油声最后他们还是坚持下来了。

我看见大家都开始信心满满，斗志昂扬，在这次还是一样每个队员都争先恐后的挤到墙下充当支撑队员的角色，很快我们就有条不紊的一个一个队员被送到了墙上，渐渐的下面的人越来越少，最后只剩下四位包洲 李毅 孙强 和李维 他们是直得我们每个人感谢和感激的，他们就像船长，把生的希望留给了我们每个人，用肩膀支撑我们每个人。

最后我们的“船长”也安全“逃生”。

我们每一个人都有说不完的“谢谢”和说不完的“对不起”。

只用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

短短两天的拓展训练就这样结束了，时间虽短，但收获良多，这次拓展把妙趣横生的任务和工作、人生、事业、团队、亲人、朋友联系在了一起。

## 农场主培训心得篇三

这是我第一次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是——我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程——原来我是乐观而积极的！

在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景——原来我是勇敢而不服输的！

在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力——原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！

我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下——原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候最大的感触是所有人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时有力量。

## 农场主培训心得篇四

为期五天的紫帽军事训练结束了。

想起了第一天来到了紫帽，学生眼神里写着好奇、脸上挂着兴奋、行为现着好动，而如今的眼已经成为了坚定的“炯炯”眼；如今的脸也成为了溢满了刚毅脸；如今脚步也成为了步伐有力的脚步。

想起了第二天的高温下，学生军训看齐、小碎步、起立、蹲下，动作十分慵懒，仿佛是来度假的。想起了第二天学生住宿的宿舍，一片狼藉，依然我行无素，连被子都叠不好，更不要说清理宿舍卫生了。而如今的看齐、小碎步无不体现着一种军人使命的紧张感；如今的起立和蹲下无不展现出一个班集体的凝聚力；如今的宿舍卫生也体现出一种军人的训练有素。

想起了第三天的军事会操。两天半的集训，让这些胆小的羞涩的不认真的小朋友成长为一个男子汉，成长为一个女英雄。动作的整齐，踏步的有力，让我感受到这些孩子在这有所收获了。这不由得让我想起了昨天的拔河比赛，在整体实力不如对手的情况下，依然奋力拼搏，不赢誓不罢休。虽然遗憾的输了，我觉得我们很有希望，不仅为观众奉献了精彩的比赛，而且还赛出了三班的精神风貌——拼搏到底。

想起了第四天的拓展训练和果园劳作。小皇帝和小公主们拿着铁的锄头，一步一个脚印的来到小半山腰，从事劳作。看到他们拿起锄头又放下，看到他们努力地平整土地，看到他们脸上喜悦的神情，感受到了90后小朋友们的热情和勇气，他们的智慧和才华。

想起了第五天的生态环保游，学生们从基地出发，来到山脚，开始攀登。道路崎岖不堪，然孩子们依旧很努力的往上，往上，再往上。偶尔的休息是为了走更远的路。最终我们一起

胜利的会师于山顶。还真是“会当凌绝顶，一览众山小！”孩子满意的笑容此刻无疑是最美丽。后来的下山，大家谈笑风生，还真有点“指点江山”的意味。

五天漫漫的时间，收获了满满的心得。

## 农场主培训心得篇五

这次的拓展训练让我收益很多，特别是对我们身为教育工作者来说尤其重要。

### 一、 团队需要核心

正式进行拓展活动之前，每个小队需要选出一名队长、一名副队长、一名计时员，之后取队名。很荣欣我们小组的队名最后采取了我的提议——“战狼队”，我们小组的口号最终采取了李老师的建议——“战无不胜，狼子野心”。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到极其重要的作用。

### 二、 团队需要沟通合作

每当我们接到新的任务时，我们必须要在短时间内交流探讨，充分发挥每个成员的智慧，争取以最优的方案来完成我们的任务。例如，“疯狂报数”、“疯狂过山车”、“最棒团队”等。这些任务的完成，都是我们团队智慧的结晶。

### 三、 团队需要信任

“过有电绳”，这是一个不能通过谈话交流的任务。而且需要200多位老师要在一个小时之内全部通过1.2米左右高的“有电绳”，并且身体任何部位都不能触碰“有电绳”，

否则已通过的成员要全部回归未通过状态，或者作为总指挥的伙伴要做俯卧撑。在活动开始之前，我们一起讨论通过的方法。我们最终采取搭人桥、横抱的方式。一些身体娇小的伙伴一直都很信任我们搭人桥的队员，但是一些身体较肥胖的伙伴一开始对我们不够信任，导致我们屡次犯规。最后经过教练的打气，我们才克服了这致命的难题。所以我的感悟是：在最紧急的关头，务必要相信和密切配合自己的团队，因为只有这样才能没有让搭桥者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。所以优秀的团队需要信任。

通过这个活动，使我们团队之间取得了相互的信任，得到了相互的交流；学会了团结和相互之间的协调，明白坚持和战胜自己的重要性。同时，也使我们懂得一个集体所需要的无私奉献、团队协作的精神。我们要用无尽的热情投入到以后的工作当中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，共同发展，一定能创造出一个崭新的明天！

## 农场主培训心得篇六

周末参加的笑翻天乐园拓展训练，给我留下了一些课题，我想我要好好的总结下，对自己来说是一次磨练，成长，受益匪浅。回头看看这一天是短暂的也是漫长的。好像无法用文字去叙说每一段经历，但是我要记下来，记下每一个感动，每一个努力，每一个瞬间。

这天会一直刻在脑海里，永难忘记，军事障碍项目让我懂得了遇事要沉稳冷静；碰到问题，不可盲目，先找到方法，制定方案，然后执行。

当我爬到七米高的高空跨越1.1 米的断桥时，我懂得了不要

先否定自己，勇敢的迈出步伐。梦，是为了实现，而不是为了做梦。

“信任背摔”，使我深深的体会到了自信与信任的重要性，从开始一直不敢上去却被威廉拉着上去的我，到第二次自己跑上去的我，到闭着眼睛直直倒下去的我，用对别人的信赖去克服自身的恐惧，在信赖别人的同时也要做到一个值得别人信赖的人，这样才能彼此团结，凝聚一心共同完成目标，人生如此，事业更是如此！

还有有很多有趣的小游戏，游戏虽小，但意义重大。

这都是迷人之处，每一项，一点一滴，你会发现你最大的敌人不是对手，而是你自己。突破自己的那道墙，做那些不可能的事，你都会感觉不可思议，你也会发现，你自己真的很棒，收获的不仅仅是经验，还有我的朋友。

## 农场主培训心得篇七

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。

一、优秀的团队首先应当有一个优秀的，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，化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到！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。

## 农场主培训心得篇八

20xx年x月x日很荣幸和我的小伙伴们一同参加了xx组织的首届婚礼人拓展夏令营，两天的拓展结束回来后，脑中还不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都努力完成了任务，我感受到：人生道路上，最大的'障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮忙，当自己与同

事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有责任心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能共度难关。其实我们每天的工作都在这个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

办任何事情我们必须有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，积极配合并出谋划策，坚定不移地执行集体策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分考虑各方面因素，估计出可能出现的各种情况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的xx宝贝们，在这次活动中都表现非常优秀，回来后依然热情高涨，都写了自己的心得体会，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮助，一路同行！

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！在

公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

## 农场主培训心得篇九

我有幸参加了公司组织的国寿101野外拓展训练，感想颇多。这次培训不但是对思想觉悟的一次拓展，更是对我潜能的一种激发，同时我也为我们参加拓展培训的所有101的精英在训练中所表现出的团队协作精神而感动。我更加坚信经过此次培训，在以后的工作和生活中，将会更有自信，更有激情。虽然只有短短的两天，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。无论我们身处何种岗位，只要用心体会，就能得到十分有益的人的感悟。

在跳海环节中大部分伙伴都不会游泳，每个人都产生了或多或少的恐惧感，这是一次极大的心里挑战。当跳进冰冷的海水中连呛几口海水后，我以为自己会葬身大海，几秒后当我浮出水面后就急声大呼：“快来救我，我快被淹死了。”只听到教练在船头喊：“自己往前划”。求生的欲望使我两臂两腿不停的拨动，好像瞬间学会了游泳。惊魂未定的我上岸后发现所有队友也都一一上岸。

看起来很难很恐惧的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，

首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地去面对，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

看似简单的动作谁都会做，坚持几分钟也没问题，如果坚持半个小时呢？蹲马步5分钟后就有人开始大口喘气，双腿不停的颤抖，腰酸背疼，好像顶着千斤石，此时黑暗中能感受到左右的伙伴通过手传寄给自己的力量，当一次次累的想趴下时，一次次被伙伴的手拉起来，不能放弃，一旦放弃就会连累伙伴。只能慢慢的站好，深深的呼吸，不断的鼓励自己，相信自己一定能行。最后全体伙伴坚持到底，没有一个中途放弃或倒下。此刻是多么的开心和轻松以及由衷的自豪。

静夜思空，黑暗中队员们说出自己真实的感受，而其他人则静静的聆听，这种语言顾忌的突破，加深团队队员间相互的信任和情谊。所以在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜能。

每个游戏都会遇到很多困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择放弃和退缩，因为每个队员都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗。

在两棵树之间挂着一张绳子做的长方形，要求每个人逐一从长方形格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。整个过程不许有任何声音，这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

训练完成时间确定下来开始行动后，团队连连被惩罚做俯卧撑，一次比一次多，就是因为队伍中有人讲话，几次教训后终于不再有人讲话。再次开始后，伙伴们一个个被送过电网，

就在大家期待着胜利时，教练吹响口哨——一时间到了，还有几个伙伴没有通过，此次挑战宣告失败。此刻选择放弃：大家带着遗憾离开，如果还想再次挑战就罚队长做80个俯卧撑，全队要求再次挑战。当队长在全体伙伴面前做到40多个时，体力已经透支汗水湿透衣背，每一都是那么的艰难，每一次动作都那么揪心、牵动大家的心，队长撑起时用尽全力，放下时脸摔到沙土上，脸上沾满汗水和沙子，此时此刻很多人流泪了。如果刚才我们努力、全力以赴，如果。

再次开始时大家配合默契，每个人都全力以赴，每个动作认真，细心。虽然通过的过程很艰难，但是进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，仅用12多分钟我们顺利完成了任务。所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼、有的更是泪流满面，那一刻的场面激动人心，振奋人心。

首先感谢站在网线前面托送和弯着腰顶着伙伴们身体的十几个同伴，汗水、沙土粘满了衣服，他们没有停止，正是他们的奉献和付出，换来了团队的成功。

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

汽车缓缓行驶了10分左右我们到达大连湾的一个训练基地。我很开心地下了车，带着满心的新奇到了大厅的门口，这个

时候见到了教官之一——果之刚教练。听从他得安排我们大家换了身统一的服装。换完服装后我们大家进了大厅3楼，好气派，好神圣，好安静，在我们分配好组的前提下各自找了座位坐了下来。一共有3个组。我们选出了队长、对秘、宣传官、等等、我们是黄队，当然我也这个组的队秘。很荣幸当选。我们队的队名是“逐梦”队。我给我们队起的口号是：青春无畏，逐梦扬威！我们还进行了各自队的展示，我们队当然是很棒滴~各队展示完后我们听从教练安排各自坐了下来。我们这一组就有几个熟悉的面孔，有的都还不认识。但是给我的感觉是我们大家很亲切，并没有那么的陌生和胆怯。看着大家都很有舒服的感觉。教官大体的给我们讲了一下。我们就各队出去集合了准备接受一天之始的挑战。

首先挑战我们的是：“空中断桥”看着挺吓人，分配在我们组的是孙教官，很和蔼可亲，我很喜欢他，嘿嘿，他给大家讲了关于这项任务的一些要点和需要注意的地方，挑战下自己的心理和胆量哦~看着同伴一个个都成功了，我看着心都快出来了，8米高的空中断桥啊，还要在那么窄的小桥板上跨越接近1.5米的距离，光看着我都害怕。看着队友一个个都顺利的完成了任务，这下该轮到自已了，在大家的鼓励下，我爬了上去。可就在要跳得时候我停住了，哇塞，好吓人啊，8米高的空中耶，那小木板的宽窄刚好容下两只脚，我都快找不到平衡了，我快要晕了，怎么办？下面的同伴一遍遍的给我加油，一遍遍地给我鼓励和安慰。在我自我心理上挣扎了好久我做下决定，拼了！大不了直接掉下去，虽然有安全带可还是很害怕。我拼了，我不能因为我自己耽误我们整个团队，要为大局考虑。在我左拼右拼得挣扎中我成功的跳过高空8米的断桥啦。真的很开心哦。很开心。下来时、看到一个个欣慰的笑脸我的心一下子热了很多。同伴们：谢谢你们！因为有你们我走得那么坚强！胜利的那么光彩！

这只是给我印象最深的一项任务。这次拓展训练，让我亲身体会到了快乐、惊心、刺激的一幕一幕难忘时刻。只有严格遵守纪律、团结协作才识顺利完成的前提和保障。这次

拓展更让我们明白团队的力量是无穷的，个人的力量是有限的，甚至很难去完成。我们要把自己融入到这个大集体中。把个人潜能最大的发挥出来，实现个人价值的最大化。信任是合作的基础，只有我们彼此相信自己的同伴、相信自己的集体，才能成功。才能形成整合。这样我们在这个大集体中才有归属感和责任感。这样的集体才能发光、才有力量。个人的价值才能体现。

还有我们的孙教练，真的很喜欢他，他的话总是给我们太多的启发，太多的收获，太多的快乐，孙教官：有你一路的陪伴我很欣慰。你的话是那么的深刻，那么的耐人寻味，还有你跳得舞是那么的耐人看，我都很喜欢。你是那么的和蔼可亲，给我很舒服、很平易近人的感觉。遇上你是我的一份快乐、是我的一份收获，你的话感动彼此，你的建议醒悟彼此，你的筹谋令很多人佩服。你真的是是一名合格的教练。我们黄队所有的人都爱你！