

# 2023年国旗班训练心得体会 企业拓展训练心得体会(优质6篇)

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。

## 国旗班训练心得体会篇一

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outward development[]中文译为“拓展”或“外展”，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难!这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。

人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。

训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

## 二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

## 三、最后，我总结出团队需要有几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

明白了很多道理：1、做任何事之前我们都要事先做好准备，可以避免盲目做事。

以更好地去挖掘自身的潜在能力，更好地去发展自己。拓展训练课程是为我们量身定做，每一个拓展训练项目都是根据我们团队的情况而选取的，让我们能够从拓展训练中获取最大的利益。

高了解决问题的能力、领悟到了同事之间相互合作、相互帮助、相互支持的重要性。

## **国旗班训练心得体会篇二**

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为今天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时间，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项内容：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。

“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。

再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放弃，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的心情无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。

“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。

在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作

用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。

这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，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。

相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体。最后我要感谢蓝顿公司为我们提供了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我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。

在训练场上，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。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”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。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。

此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。

一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。

在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。

我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信

队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被

接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了



看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此,我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

## 国旗班训练心得体会篇三

50位教师在深圳七维卓越金水湾拓展训练基地，组织的《打造高绩效团队拓展训练》培训，他们踏着初春的阳光集体在一个新的环境，新的体验团队活动中开展了为期一天的拓展训练培训。

众所周知，针对辛勤的园丁——教师这个职业，平时将大量的精力放在我们学生的学习成长上，接触最多的都是自己的学生，但是他们在各自本身的工作中，和同事之间的沟通与交流，却没有那么多的交集。正因为如此，通过行远&中国拓展训练信息网的专业培训顾问与我们沙洲中学的相关负责人多次面谈、沟通与调研，专门针对教师团队的工作性质与特点，量身定做了一天的拓展训练项目：破冰、团队融入活动、信任背摔、极速60秒、毕业墙等这几个项目。

由于教师们在学校的时候没有那么多的交集，那么在项目中我们行远培训师必须先让大家知道他们是一个团队，因此首

先设计的项目是信任背摔。大家通过培训师的讲解和他们的积极配合，很快便完成了任务。信任背摔是一项心理素质拓展的活动，目的是通过这个活动建立团队内部的信任感，理解信任和承诺的重要性的力量；学习换位思考，更好的理解他人。

其实在日常工作中也是这样的，做到相互信任，让彼此更容易的沟通，使得在以后的工作任务中取得事半功倍的效果，只有相互信任，才能使整个团队更加的团结。在相信自己，相信团队的前提下，我们要看看这个相互信任的团队能否把这份信任的力量发挥出几成，于是我们进入拓展训练的最后一项——毕业墙。

毕业墙，这个项目起源于二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，三十九名船员的生命受到威胁。船员们只有靠团队的力量翻越4米多高的船舱，才能有机会逃生。那么，今天我们培训师把这个项目让这些教师们徒手完成，主要目的是让他们了解到，虽然大家在日常工作中没有那么多的语言，但在此时此刻，大家都愿意付出自己的肩膀，互相帮助登上那开始大家认为不可能征服的墙。

一天的拓展训练就这样结束了，当大家完成所有任务的时候，所有的学员都感受到了团队的力量。我们相信，此次参加拓展训练配需的教师团队，一定会将在拓展训练中学习到的经验、解决问题的方法很好的运用到工作中去。

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。

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赌注,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。

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。

5月6日凌晨3点53分，距离拓展培训完成时间9小时，突然怎么睡也睡不着！想着前天活动开始时的分队队雕；想着前天下午的登高挂杠、穿越电网；想着前天晚上的生命贵人；想着昨天上午的孤岛求生、跨越雷区；想着昨天下午的扑克大战、七巧板、毕业墙。。所有的人、事、物都历历在目，无法磨灭它成为人生当中的财富！到今天，它已成为历史作古，但它沉甸甸的。。。留下的只有几个词，团队，荣誉，感动，感恩！

“空中一小步，人生一大步”，这是20xx年4月第一期员工拓展培训班训练项目——“高空断桥”带给全体学员的深刻感悟。离地八米的高空中，就是那小小的一步，让每个人都经历了一次从逃避到克服、从恐惧到超越的心灵之旅。

“拓展”一词我并不陌生，在以往的培训班中或多或少都接触过一些，但是象这次拓展培训这么密集高效的并不多。两个字：专业。一支具有专业水平和能力的拓展培训师团队必定会带领学员在项目体验中得到最刻骨铭心的教育和感受。

开班第一课，老师派给大家的任务是分组。各组起队名，设计队徽队歌队训。我很荣幸能跟九名伙伴一起组成了“开拓队”，并在短短几分钟之内编好了歌，画好了徽，喊响了口号。我们的团队最大的特点就是勤于动脑，擅于创新，事事以团结协作精神为本。

短短三天，大家在完成任务的艰辛而快乐的过程中结下了深厚的友谊。“真人cs对抗”中我们以三局全胜的成绩轻松折桂；“搭书架”活动，我们连续三次将散落一地的木板拼搭成了如图所示的书架，所用时间远远少于任务所限时间；我们搭建的“罗马战车”是四支队伍里最结实最漂亮的！结构严紧，框架结实，射程可达二十四五米，直至战斗结束战车一直完好无损；“激情六十秒”游戏中那三十张暗藏时间顺序的牌，我们是最快破译并排序的。虽然最后因操作方法不够科学成绩位居第二，但大家围成一圈大侦探般破译全部密码时的兴奋和激动我永远都忘不了！

三天的课程中我们全队十人无一人缺席迟到，因为大家珍惜在一起奋战的每一个任务每一个小时，“团队精神”始终贯穿于拓展训练项目。全体学员共同完成的项目中，我感受最深的是“五毛一块”游戏。把7名女性当做“五毛钱”，其余30多名男性做“一块钱”，大家围成一个大圆圈，老师说出一个钱数，大家迅速自行扎堆凑成该数额。起先数额较大时还好，大家灵活组合没有出什么问题。可是当老师说“一块五”时，我们七位女性成了“一块钱”们争抢的对象，他们都争先恐后地往“五毛钱”们身边凑，希望不被游戏所淘汰。

可是很不幸，“零钱”就只有这么多，绝大部分男性只能被

淘汰站到圆圈中间接受惩罚。我想：这个游戏与我们的工作和生活何其相似？女性常常扮演了“零钱”的角色，工作上男性挑大梁，生活中男性做顶梁柱，是女性不重要吗？当然不是！当生活或工作需要“五毛”的时候，我们只有勇于牺牲个人得失，甘做“五毛钱”，才能保证大局结构稳定、整体实力强大。“五毛”之重，唯有“一块”孤立无援不成事的时候最明了！每个“一块”身边都离不开“五毛”们的协助与支持！

我感谢单位组织的这次培训，感谢全体培训师为我们精心准备的活动和悉心关照，感谢队友和全体伙伴的热情支持和鼓舞，感谢生活充满了阳光和美好，感谢父母赐予我生命，感谢我自己——在每次经历过后都汲取营养，健康成长。我会牢记我们“开拓队”的队训：开拓进取，永不止步！！

## 国旗班训练心得体会篇四

9月7日，广州团委组织30多名志愿者来到笑翻天拓展基地，举办志愿者户外拓展培训活动。志愿者通过分组竞赛，考验了团体协作和组织应对能力，有效加强整体协作意识，增进友谊，促进志愿者队伍凝聚力发展，从一项项互动活动中，团结、紧张、严肃、喜悦各种情感交错、有喜悦分享、有失误担当，这就是团队的力量。

6米高空跨过断桥，如果没有团队的鼓励，真心不敢。看得见的高度使大家不敢迈步，因为怕摔得太惨，可是没有意义的人生不会因为长度的增加而变得有意义。此次拓展所有的东西都敢去尝试，离开地面时从紧张变的踏实，从大声叫变成欣赏美景，从胆怯不敢变成主动去。高空断桥能更好地锻炼参与者的环境适应能力、心理承受能力等各个方面的能力，也能缓解参与者的生活、工作压力，来一次身心的完全释放。

生死电网，每个人必须从电网里传过去但却不能碰到电网。

看着一个个狭小的空间，每人都大呼不可能完成；而结果是一起努力把一个个队友抬了过去。“思路决定出路，做什么事情之前，千万不能急于完成，研究好思路、方法才能最终完成任务。”队员在结束“生死电网”项目时这样感慨。这句话，笑翻天乐园拓展教练之前给队员强调过，所以，急于求成而不经大脑就不会成功，要成功，就必须有思想，有思想决定有出路！该拓展项目考验队友们的组织能力、团队精神以及默契。发言环节，让在场的每一位特勤人儿为之动容。

毕业墙，汇聚了无穷的团队力量。在任总的指挥下，下面搭建人梯，他们一次次用他们的膝盖和肩膀将伙伴了送上毕业墙，上面的人一次次用他们强有力的臂膀把小伙伴们拉上了毕业墙。“梯”和“手”的结合是扶持、援助、关爱的化身，共同凝聚为团队的归属感！最后所有人都哭了，合作、信任、鼓励、感恩、责任、团结都是一路走来所看到和学到的东西。

拓展训练结束了，我和我的小伙伴们都惊呆了，肆无忌惮的青春永远镌刻在人生轨迹里，这就是激扬青春，熔炼团队。

## 国旗班训练心得体会篇五

大连麦凯乐总店内部培训师团队开展了一天一夜的拓展训练，此次活动目的是了解自己的伙伴，充分给予帮助与鼓励，建立自信与互信，感受彼此在工作中的密切关系。从入营的教练训导开始，学员们就体验到一种准军事化管理的氛围，大家全心投入。

从有轨电车到自由岛，从过沼泽到空中抓扛，学员们在练中学、学中悟，一天一夜拓展过后，有欢笑、泪水，也有成功的喜悦，但更多的是领悟到了全队的向心力。

为期一天的北海拓展训练结束了，我们怀着兴奋、怀着感激、怀着对明天无限的憧憬……。全体队员们踏上了返程的路途。

还记得有轨电车吗?那是我们第一个项目，面对第一个项目，队员们即兴奋又担心，看似简单的两块板，十三个人手抓住两侧的绳子，统一步调的让有轨电车开动起来，不是容易的事情，没想到大家心往一处想，劲往一处使，电车开动起来了，随着难度的加大，任务完成也有了更大的困难，在第二轮行进中，电车突然停止不动了，在不准通话的前提下，大家用意念在交流，用眼神在鼓励，电车终于又开动起来，当电车到达终点时，全体队员欢呼雀跃，伸直臂膀大声呼喊，是什么让队员们如此振奋，是什么让队员们如此激情，是团队，是团队的力量让每个人感受到了集体的荣誉。

还记得那三个岛的任务吗?回忆起来，有好多惋惜，嘿嘿~~，不过教官说过，这个项目完成率相当低，当然在教官总结完这次任务的重点后，我们都若有所思，如果不是自己那样坐以待毙，如果自己再为对方多想想，如果自己再和大家多沟通多交流……结果一定不是现在这样子的，虽然也许不能完成，但付出多一点的努力，得到的结果就会不一样，有了责任，担负了责任，是一种荣誉，也是一种自豪。还记得那个地雷阵吗?在我们后来团队总结上，队员们一致认为这个项目是我们今天让每个人都记忆深刻的项目，为什么呢?郁闷到极点的我们，真的就不能完成这个项目吗?答案公布后，我依然记得队员们彼此之间失望、无助的表情，多想再加一把劲，多想再出一份力呀。痛定思痛后，在此项目上，我们缺乏的是分工不明确的问题，大家都在努力，每个人都在做一项庞大的工作，难免力不从心呀。如果我们每个人事先都有自己明确的目标，相信此任务定能顺利完成。

还记得那个空中抓杠的任务吗?当所有人看到那九米半高的铁杆，那斜上方的三角架，都不由的倒吸一口气，我能做到吗?我行吗?相信每个人心里都在这样的问自己。在教官一系列的讲解安全措施和我们每个人的任务后，一开始浮躁不定的心绪开始缓和了，继而是为自己加油，为团队加油的信念油然而生，不要忘掉我们是一个整体，是一个团队，不再是我们自己一个人。那句口号你真的很不错，你真的很不错，你真



的真的真的真的真的很不错依然回响在耳边……在每个人拍打队友，大声哦喊着这句话的时候，我们何尝不是在为队友加油的同时，也在为自己加油呢！怀着这样一份信心，怀着全体队员的期盼，完成任务就是完成自己的一次超越。当完成任务后，那份释然、那份镇定、那份感动，我们全体队员为你骄傲！结束了，结束了……教官、队员围成一圈，为我们今天的超越一起呐喊，一起欢呼！

毕业会上，大家围桌而坐，和刚开始来到这里的心情截然不同了，我们懂得了什么是团队，什么是责任，什么是信任，在遇到困难时队友的一句鼓励多么重要！望着队友们，我心潮澎湃，感动，感恩，感谢身边的每个人！一个公司，大家劲都要往一处使，企业的巨轮才能在指定的轨道上顺利前行。

## 国旗班训练心得体会篇六

拓展培训着眼于团队精神的熔炼，同样也考验个人意志。下面本站小编为大家带来拓展训练心得体会，供你参考！

为期两天的拓展训练结束了，之前的恐惧、忧心也都一扫而光，取而代之的是无尽的回味与感受。

尽管活动的过程中非常的累，但是成功的喜悦与收获的心情已让其它的感受荡然无存。玩过之后，我才明白了所谓“拓展训练”的真正意义。拓展训练揉合了高挑战及低挑战的元素，学员从中在个人和团队的层面，都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。拓展培训强调学员去「感受」学习，而不仅仅在课堂上听讲。

拓展培训着眼于团队精神的熔炼，同样也考验个人意志，通过参加培训，能够认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；加强团队成员之间的了解、沟通和

信任;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作;激发团队成员的潜能，促进部门间的协作，增强团队的活力和凝聚力。

来到拓展基地时，教官先给我们讲解这两天的训练要求以及一些注意事项，之后就带我们做了一些小游戏。首先是让大家欢迎自己，先是自己鼓掌，然后和队友交叉鼓掌。我们自己鼓掌时，掌声整齐、响亮，可是相互击掌时，掌声凌乱、不响。这是因为大家默契不够、配合不好。然后是游戏“齐眉棍”，就是让大家同时用一根指头使一根竹棍从上向下移至膝盖高度，而所有人的指头都不离开竹棍，看似简单的东西，真正的实践了却发现难度真的很大。

这个游戏的不成功就不仅是配合和默契的原因了，它还缺乏统一的指挥、沟通。之后是“神奇的六瓶水”，教练用六瓶水摆图形，猜数字，可怎么也猜不到，到最后谜底才揭晓，其实数字并不是用水摆的，而是教练的手指。虽然在开始时，教练不止一次的问：大家有没有看到我和这六瓶水，但是大家的注意力都集中在作为幌子“神奇的六瓶水”上，没有人去注意教练和周围的事物。

公司为激发员工潜能、培养阳光健康、团队合作的企业文化，前日组织全体员工进行了一次户外拓展训练，这次拓展训练活动主要内容是通过团队集体游戏的形式，磨炼意志，陶冶情操，激发潜能，超越了自我，打造赢的团队。

早上9点到达笑翻天拓展基地后，进行了开营仪式，将队员分成四个竞队，然后由队长组织队员们，确定响亮的队名，提出对训，编写队歌。在队长的带领下，以各具特色的方式进入赛场，拉开比赛序幕。竞赛过程场面热烈，气氛活跃，各队队员精诚合作，相互支持，顺利体验了“强渡亚马逊”、“珠行千里”、“七巧板”、“毕业墙”等拓展项目。

整个活动既有个人项目，又有团队项目，既通过对自我极限的挑战和突破，释放了工作压力，克服了心理障碍，增强了战胜困难的信心和勇气，进一步培养了我们勇于开拓、坚韧不拔的心理素质；又通过团队协助、分组竞赛等形式，培养了队员的创新应变思维和团队协作能力和良好精神风貌。

拓展活动生动活泼、寓教于乐，发人深省，我们无数次沉浸在感动和被感动的氛围中。不仅在自我激励、自我挑战、团队配合等方面有了很大提升，而且学会了思考和行动的方法与策略，获得了许多难得的人生感悟，成为有益终生的精神财富。无论从团结协作、沟通交流、竞争合作、团队盲点、内在心智到心态调整和处理能力，我们都很受启发和教育。

此次拓展训练让大家对自己的工作价值有了新的理解，对自己在工作中的角色和定位有了更清晰的认识，对以后的工作目标更加明确。由于在拓展过程中实现了心理和生理上的双重突破，每个参与活动的人都进一步发掘了自己潜在的天赋，感悟到了自己在自我认识上存在的偏差，从而在今后的工作中能够更理性地管理和发展自己。

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。

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！

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是要因材适用。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。