

最新拓展心得总结学校 拓展心得体会 (汇总5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

拓展心得总结学校篇一

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来。

一天的训练就始于图书馆门前的广场上，太阳不大，但是天气却是无比闷热。穿着作训服的我们汗流浹背，洪亮的吼声就从耳边响起，余光看去，同学们的眼中都是满满的期待，积极自信的状态感染到每一个人。

而一天的训练就是在这样热烈的气氛中展开了。在短暂的一天时间里，我学到了足以受益很久的东西。

团结

任何一个项目的完成都需要团队中的个体相互信任，相互支持。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

“同起同落”中，每个人都用背部相互扶持，去完成一个只有团结一致才可以完成的任务。专注无比的关注着那个明明白白却又很难达成的目标，用一种叫做团结的力量把我们这群认识不到一个小时的学生的的心牢牢的结合在一起。两秒，我们实现了！用团结的力量！

信任

这些项目也让我试着去相信他人，而这种相信是一种责任相托，是一种彼此承担。在一个项目的开始，我们并不忍心将全身的重量压在另一个人的身上，我们担心，不忍，但这恰恰适得其反。当我们每个人都没有将完全重量托付给后一个人时，每一个人都在承受着加倍的艰辛。

有时候信任并非简单的字眼，信任就是全心全意将别人当做自己的依靠，信任他人有能力处理好，信任我们终可以共同完成一个目标。当我们在顺利完成了目标之时，我们渐渐发现，信任就是这样，在你的人生路上，无时不刻发挥着无可取代的作用。

团队领导力

作为团队中的一员应该充分发挥自己的能力和创造性；又要学会充分发挥他人的能力和创造性，并使两者互补，形成更强的创造力。没有协作精神是很难发挥自己的才能、实现自身价值的。这种协作精神是竞争机制下形成的，这是一种竞争合作，也可说是个性的团结协作。

在活动中，每个人都需要发挥自己的优势，为自己的团队加分，但是每个人也需要有自己的定位，确立一个有力的领导中心，以明确策略方向。因此分层管理、明确领导又极其重要。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。

在团队中发掘潜能

潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的'潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

一个优秀的团队可以带出一批自我开发，自我调控能力很强的队员来。因为这个团队有着健康的团队精神以及积极向上的团队氛围，信任，团结，责任是每个成员的信条，这样的团队则是一支有战斗力的团队，而这样的团队也是发挥潜力的信念来源地以及实施场所。

在生活中有很多的困难和障碍，面对这些不顺利，我们要敢于勇往直前，要敢于说不要害怕，发挥自己最大的潜力，自我超越，说不定只要坚持就会海阔天空，就会柳暗花明。自我超越的过程中，有的困难是客观存在的，我们不易改变，但主观内在的我们能够不借他人之手改变，而这种改变则需要内心足够的动力来克服并超越一切障碍。多数人心中都有限制自己创造力的矛盾，一种是相信没有能力实现自己真正在乎的事情，另一种则是自己给自己设置的障碍。我们害怕我们心中那个与生俱来的“怕”字，生活中我们常常自我设限，面对种种难题不去尝试就轻言放弃，于是机遇就在指间流失，成功离我们越来越远。假如有什么使我们进步的太慢，那就是我们自己。自我超越，不仅要超越客观外在的障碍，而且还要超越自己的心理障碍，在我们心灵智慧的强光照射下，让这些困难无所遁形。再者，我们还可以体验超越过程中的酸甜苦辣，享受超越后的快乐。

在学校里，学的是理论东西，时时说的是团结、沟通、协调，但在生活中，一切都变成了以个人利益为前提，不懂得怎样

把学到的理论与实践结合在一起。通过这次素质拓展，我学会了很多东西，体验到了团结的力量。

素质拓展，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、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

食品与生物工程学院 殷雨婷

2015年2月28日，我参加了公司组织的在深圳龙岗区大鹏科普特生态园拓展基地的拓展活动，整整一天下来做了好几个团队活动，虽然身体累得筋疲力尽，手酸脚痛，但作为团队的一份子，尤其是作为***整个大集体的一份子，我深感受到从这次拓展活动中收获很多心得体会。

一．确立统一的目标

建立高绩效团队首要的任务就是确立目标，目标是团队存在的理由，也是团队运作的核心动力。如果一个团队的队员没有统一的目标，而是各自各有自己的打算，终究将是一盘散沙。

二．要有明确的规则制度

从做“信息传递”的游戏中深有体会，有的队没有给队员们确立好规则，就会造成没用的牌重复翻，而需要的牌却老翻不到，也就乱而没有秩序，结果到最后甚至一个牌都没翻到，而有的队给队员们以某个参考点立好规则，让每个队员都记住翻了以参考点算起的哪一张牌和牌号，然后把这些信息都依次传递给自己的队友们，最后很快而有序地把全部牌都翻到了。所以，在一个团队中应该有明确的规则制度，让队员们知道要做什么，做了什么，如何把信息传递给其他人，这

样才能达到事半功半的效果。

三. 团队合作，团结一致

在动物界中，狼往往都群体出动，群体合作，可以猎杀比自己大的多的猎物，甚至连老虎狮子都畏惧三分，这就是团队的力量。一个人的力量很有限，但一个团队共同合作时，发挥好的团队协作能力，就会完成很多个人难以的事情。

四. 合理计划，分工明确

在做“激情90秒”的游戏中，第一次我们队没有做计划，没有做好人员分工，结果共花了4分钟多才完成了任务，连教练都生气极了。于是，在第二次我们队发奋图强，做好人员分工和时间计划，比如先分配好5个人做俯卧撑，8个人做跳绳任务，8个人抓杆子等，然后按照时间前后一一完成，最终只花了68秒就完成了整个任务，整整比第一次少了3分钟多，让我们都深感受到合理计划和分工的重要性。

这些心得体会对我以后的工作有很大的指导作用，因为我现在已成为一名项目经理，以后我将有自己的项目和工作团队。为了我的工作团队更好做好项目，达到事半功倍的效果，作为团队的领导者，我将树立一个明确的目标，制定明确的工作规则制度，制定好项目进度计划，做好人员分工，让团队的队员们都统一这个目标，按照制定的工作规则制度和项目进度，各司其职，共同努力合作完成工作。

拓展培训心得体会

作为xxxxx公司的一员，非常荣幸参加了公司组织的为期两天的xx-x拓展培训。进入技术中心两个月多月以来，在紧张而有序的工作中，我感受到了公司良好的企业文化和工作氛围，在光电精神的影响下，我很快调整好了心态，逐步融入到了这个充满激情、富于创新与探索精神的团队。通过这次的培

训，让我又一次感受到了公司对人才培养和技术创新的高度重视，以及技术中心上下一心，高度的凝聚力和团队的力量。

一、明确目标

每项任务，在着手开始执行时，必须首先明确任务的要求、规则和标准，不能是盲人骑马走哪算哪，一定要质量和效率优先。对个人而言，这要求我们必须具备一定的对问题的领悟力。在负责一个新的项目时，需要首先从多方面分析、论证，让各专业的项目组成员建言献策，把握问题的重点和难点，明确最终目标，这样才能为后期制定出简洁、高效、最优的设计方案做好准备。

二、制定方案

周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样即使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。这在培训中得到了强烈的体现，如果没有好的任务规划，单凭蛮力和汗水是不可能有好结果的。

三、团队协作

人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。世界从来都不是凭一己之力能改变的。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就很难出成绩。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能

无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。

四、执行力

强有力的执行，没有任何借口，是保证每项工作按计划顺利完成的保证。这次培训的全过程中，所有的队员都为团队完成各项比赛贡献了自己的力量，发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，克服各种困难，严格按照既定计划执行，才顺利地完成了各项任务。

两天的培训很快结束了，但从培训中我们的所思所悟，将是我们一生受用的财富。培训中，从“收获季节”到“完美乐章”每一个项目都无时无刻不在诠释着团队合作的理念。每一个活动的完成都需要我们明确目标，制定出完美的方案，并坚决执行才能取得最后的胜利。

通过这次拓展培训，让我们在轻松愉悦和充满激情的活动中，感受到了自己的“童心”和“能量”又一次回归。我们会带着这种饱满的激情，投入到以后的工作中去。

拓展心得总结学校篇二

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，在工作和集体生活中，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 and 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！

拓展心得总结学校篇三

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，但是也是一样的开心。

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！

拓展心得总结学校篇四

八月末，顶着如火的骄阳，理想园的高一新生开始了他们的第一天军训。

炽热的阳光焦烤着大地，将水分蒸发，也蒸发了暑假在家养

成的娇气与懒惰。汗水从脸上滑落，每个人都能感受到汗珠划过脊背与胸口，躲进衣服里不见踪影。挺拔的背影与身姿是操场上一道亮丽的风景线，可惜这道风景维持不久便会垮塌——“背挺直！”“手！手怎么的！”“才站了多久？坚持住！”随着时间的推移，同学们的体力逐渐被消耗，但教官毫不留情的高标准、严要求却从未放松，部分同学的身体开始摇晃起来。

但你以为他们会倒下吗？你想错了！素质拓展训练虽苦，却训了我们的体魄与毅力，这是一场酣畅淋漓的修炼，我们深知训练的目的与应有的成果，不突破极限怎能达到更高的境界？经过短暂的休息，操场上的风景线便又重回当初的模样。

让我们享受太阳的考验，体会风雨的搏击，在这之中脱胎换骨，成就更好的自己！

夜幕降临，第一天悄然消逝，明天迎接我们的，将会是更大挑战与愈加高昂的士气与精神！

拓展心得总结学校篇五

“日落西山红霞飞，战士打靶把营归…”听着这首字里行间都洋溢着激情和欢乐的军歌，我的手或是脚都跟着轻扣桌面击拍子，十分能感染人心。

这首《打靶归来》算是一首我较为熟悉的军歌了，当然了，熟悉的也不止这一首，像《军中绿花》和《驼铃》也都很好听。去k歌时必点曲目，哈哈。

今天还是很累，而且手上还有一股铁锈味。感觉今天赚到了！因为第一次摸真枪，枪是真的重，而且光靠大拇指关节根本就扳不动保险。可以身临其境地想象一下，身着军装，脸上头上身上满是污泥，趴在泥潭的战壕里，挥汗如雨，两腿僵直，双肩、背酸痛无比，静静等待着长官的命令，躺在枪膛

里的子弹随时准备穿透每一个侵犯我国的敌人。

想想就激动，教官说：“珍惜这一次机会，因为你们这次碰枪，可能是是第一次也是最后一次。”那哪能呢？凡事都有个万一，也许我们未来也会有人完成自己的理想成为军人。

“莫问收获，但问耕耘。”虽然努力了并不一定会成功，但是不努力就不会有成功。人生的意义在于奋斗，毛泽东说奋斗“其乐无穷”。让我们继续加油吧！