

2023年商户拓展经验分享 拓展心得体会(优质10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

商户拓展经验分享篇一

为期两天的拓展训练终于结束了。回顾这两天，每一点都还在眼前，总是让我感慨万千。舞台上的人100%的信任，舞台上的人做后仰时对同事的责任感，都让我感动。做人肉梯子时大家的争先恐后，被惩罚时队长的勇气感动了我；被逃离电网时冲锋陷阵的无畏，以及逃跑不成功队员的坚韧不拔所感动。

背摔，注意同事之间的信任。这种信任是不能掺杂任何虚假的，一点点的怀疑都会通过潜意识的行动表现出来。我太害怕了，所以摔倒的时候弯了膝盖，撞到了同事的胳膊。由此，我深深明白，真正的信任是发自内心的。只有相互信任，才能充分发挥团队每个成员的能力，达到最完美的效果。

我相信“毕业墙”是一个拓展项目。

对于每个人来说都刻骨铭心□4.2m的高的光滑墙壁，在不借助任何外力的情况下，要求整个团队人员都攀爬上去。这对于我们这些平时不多锻炼的人来说很难想象，随着教练的一声令下，大家就迅速地制定方案，在这一环节，我看到的是男同志们都争先恐后地做人梯，是一个个坚强有力的臂膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨的通红的脸和踩在他们肩上、腿上深深地印痕。由于中途有违规操作行为，教练下令我们重新攀爬了两次，虽然大家都已经很累了，但是我们没有任何怨言。尤其是小张、阿勇、阿丹他们四个让我更深刻

地意识到了个人在团队中的重要性，如果因为个人的小小失误，就影响到同事甚至是整个团队，他们四个人明明已经累到快要撑不住了，小张的一声“相信我们”，触动了所有队员的内心，大家纷纷掉下了眼泪，但是眼泪打不败我们这支钢铁般的队伍，我们擦干了眼泪，继续攀爬，最终，我们顺利的越上了4.2m的“毕业墙”。

拓展训练是一种挑战，挑战的不仅是体能，更是意识，挑战的不仅是个人，更是团队。训练虽然只有短短的两天时间，但我想这次训练给我们每一个人留下的却是一笔永久的精神财富，它增强了我们的自信心，磨练了我们战胜困难的毅力，教会了我们超越自己，完成了看似根本不可能完成的任务；它教会了我们任何时候对队友不抛弃，不放弃，更增强了我们的团队意识；它教会了我们在以后的生活中更加坚持，在以后的工作中更加认真敬业。感谢为我们提供了这样一次宝贵的机会，让我们得以成长。

我相信缘分，既然缘分让我们这样一群敢想敢干的人遇在一起，就让我们更加珍惜这份缘，珍惜缘分让我们共同组建的这个家。

商户拓展经验分享篇二

这可真是一次心与心沟通的历程，在那么一个令人有所感悟的日子里□20xx年7月16日上午，我们整装待发，参加拓展训练活动。因为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，能激励人的斗志，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。虽然只有短短的两天时间，但给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。虽然时间有限，让我

体会到了团队合作的重要性。到达训练基地的上午，首先就开始了培训前的热身准备，热身的内容是分成七个小队，命名设计队徽。队训，创作队歌。我们小队积极的商讨把自己命为“丛林”。队歌是“同舟共济海让路，号子一喊浪靠边，百革争流千帆进，波涛在后岸在前”。队训是“丛林野战，越战越勇”

我们队第一个训练项目就是“高空抓杠”这个项目。我最恐惧的就是这个项目。其实我本人就畏高，有时候站在高一点的地方就头晕目眩，当我爬上那么9米高的杆子上时，我只觉得世界上一片空白。内心里是惧怕、紧张、犹豫，腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是没有勇气站在圆盘上面，没有战胜自己。这个项目结束后听着队友的分享，我很佩服大家，队友是那么的勇敢，我应该向大家学习，不要拖大家的后腿。

在所有的训练中，给我印象最深的是“天梯”这个项目。天梯又高又在摇摆，我又想放弃了。这个项目是需要俩个人配合来完成的。我们队有一个队友身体不适不能参加，以至于我们队单出一个人，当教练问到我什么时候爬天梯的时候，我已这个为由说没人和我一起爬呀，我还是很害怕啊，这时教练说我上你上不上，我没加思考地说我上。但是考虑到下来时没人会顺绳，考虑到安全我最后没有和教练一起爬天梯。但是，是教练给了我勇气和信心。我和我的队长配合，我重振信心，在队长的帮助下，在队友的“加油”鼓励声中，集中了全身力量，战胜了自我，战胜了恐高”的畏惧心理。重新树立了一个“美好、激动、信心、勇气、意志”的我，经历了恐慌、勇气、胜利的过程。顿时心里像似一片蓝蓝的天空。有一种说不出的超越自我的自豪感。我成功了！我没有让教练和队友失望。看来人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。这对于我来说是份沉甸甸的收获！

最激动人心的就是攀爬毕业墙，它体现了我们的一种团队精神。面对4米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一

个人徒手攀上4米高的墙，但是团队的力量却很大，所有人共同努力，团结合作，甘当人梯，在“相信自己”的歌声中，我们来自“沃团队”的一百多个队员终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在团队的努力下，竟然完成了。试想如果我们每个伙伴在工作中都能像在这项活动中那么配合默契，那么互相彼此照应，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

这次拓展训练，给我留下了的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富。总结起来，有以下几点：

一、分层管理，明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其责，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、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、应学会遇到问题换位思考，不要为表面的现象所困扰。有些印象其实是主观臆想。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、从失败中我们也得到教训和启示。在工作中各部门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、作为领导要看到差异。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、知识和技术只是有形的资本。意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量和智慧。

拓展训练，它改变了我的的人生观，改变了我多年的思想模式，超越了自我，认识到了团队的巨大力量，也领悟了创新的.重要意义。在以后的工作中，把团队合作的精神发挥的更加淋漓尽致。

商户拓展经验分享篇三

三天的拓展训练从团结、沟通、信任、互助等各方面对我们进行了系统的培训，不仅打破了我们之间固有的一点点拘束，更是提升了我们的团队归属感、营造了团队合作氛围。每一团体活动结束后，队员们在一起畅所欲言、交流心得、发表感言，句句话语中流露的是对此次拓展的收获和感悟。无论今后身处何种岗位，我想只要用心体会，就会对自己有很大的帮助。

体会一：“背摔活动”需要的是相互信任。

“信任”二字在现有的生活中已经用的很少，特别是在工作中，对每个人来说都不敢轻易放松自己，更不敢敞开心扉，以免自己被卷入不必要的纷争。“背摔活动”考验的是你对团队的信任，当自己站在高台上，除了有足够的勇气外，就是对团队的信任，只有一念间的信任才能让自己鼓起勇气，从心里认同自己的团队，才能心无顾忌地相信团队为人民全心全意的服务。

体会二：“高空抓杆”需要的是自我挑战。

要站在一根7米高的铁杆上，且顶端圆盘直径不过20厘米，正好放下自己的双脚，然后纵身一跃抓住前方1.5米远的单杠。除了受过专业的训练，很少有人面对这样的挑战可以镇定自如。而面对这样的活动，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，挑战自己是否敢于跨出那一小步。退怯的同事们可能会后悔，勇敢向前的同事们也许将永远记住这人生的一瞬间。试想将这一切看作是自己的人生，那么在人生的道路上也会遇到很

多近在眼前的挑战，有些挑战更是一次次机遇，只要挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么就可能将属于自己的机会牢牢抓住。

体会三：“拼七巧板”需要的是有效沟通。

沟通是人与人之间思想与感情传递过程，以求思想达成一致。传递过程的一点点失误就可能造成彼此之间信息交流的不顺畅。三天团队训练中不仅有提升个人能力的活动，而且还有增强队员之间有效沟通的游戏，“拼七巧板”看似简单，但在其中蕴含如何有效沟通的技巧，沟通时的语速、语气甚至双方面部表情的传递都是非常重要的传递信息。抓住沟通时的小细节，那么彼此沟通将会是有效的。

拓展是一次学习，学习的积累更是人生财富，而从中得出的感悟更是坚定理想的信念。这次训练，我们感受到了有效沟通的重要性，也深刻体会到了相互信任发挥的强大力量。三天拓展学习体会还远不止这些，以上只是把自己印象最深的一些整理了出来，让自己重新细细回味一下，也坚信自己会把这些启示运用到今后的工作中去。

商户拓展经验分享篇四

以前在大学的时候，虽然也听说过也亲眼目睹过素质拓展训练，但是并未亲身参加过，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。通过参加学院组织的为期一周的训练，我才明白了“素质拓展训练”就是考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。是一项大型的户外拓展训练活动。由于本人身体的原因，所以我参加的项目并不是很多，但是正是这几个小项目，让我体会到了团队协作的伟大力量。

我参加的的高空项目有：高空断桥、合力制胜等。场地项目有：挑战no.1雷阵、毕业墙、信任背摔”等，所有项目在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，我们都会有一段精

辟的总结和个人分享环节。尤其是在“信任背摔”这个项目中，我深刻的体会到每个人在工作中都离不开同伴的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有责任感，才能全身心投入到工作中去。

拓展训练活动结束了，虽然大家都有点累，但是大家仍然很兴奋的交流着训练的体会。有的说这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说训练培养了团队意识；还有的说对协作的重要性有了更具体的感受。可是我觉得这次拓展训练给我留下的印象极深，因为这是我第一次参训，虽然我没有获得冠军，但是得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、我认为拓展训练就是开发那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。知识和能力并不重要，不惜一切的为团队贡献自己的一份力量才是最重要的。
- 2、每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥每一个人的主动性和积极性，尽量让自己做得更好。
- 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、有一个很好的领导也是很重要的，只有领导起到了好的带头作用，大家才会团结在一起，才会发挥好本团队的力量。

总之，这次素质拓展训练，也是我人生中第一次参加这样的训练，它给了我难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习和工作中去，去开拓更广阔的天地。

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，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生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“石墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于

团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

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。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

商户拓展经验分享篇五

之前我只知道，情商[eq]又称情绪智力，是近年来心理学家

们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。但是，到底什么是情商，情商包括哪些内容？这个具体的我还真的不太了解。偶然听到舍友讨论丽姐的《情商拓展》这个选修课，说：“丽姐上课的课堂气氛很活跃，丽姐下课比较快，丽姐是个很“变态”的老师，等等”于是，怀着一种好奇心，我选择了丽姐（9—16）周的课，来亲眼目睹丽姐是如何的“变态”法。

第9周星期二晚上，我提前十几分钟来到了时习楼a307教室的门口等候，看看丽姐是何许人也，又是如何的“变态”的。很快就要上课了，一看，额，老师挺淑女的嘛！我靠，一开口才知道原来是一女汉子也。老师大致介绍了她自己，还有这门课课堂的一些纪律问题，还说这是一门不用说人话的课，在丽姐的课堂上可以不说人话。这点深深吸引了我，因为很多时候我也不喜欢说人话，喜欢说一些鸟语，别人都不理解，就连我家人都说我脑袋不正常，神经病什么的。认识丽姐，我就像遇到了知音，知道了这世界“变态”的人、“神经病”的人还挺多的，不止我一个，心里踏实多了。哈哈！

真心喜欢丽姐这门课，我对去上这门课的积极性很高，每次课都会到。有一次去到了教室门口，却看到丽姐在教室门口上贴了一张写有“有事不能来上课，停课一周”的通知，顿时心里有一种失落感，要是其的课的话，不知有多高兴呢。在丽姐的课上学到了很多东西，首先，知道了情商包括的主要内容：一是，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能更好的完善自己人格，创造自己的生活。二是，能妥善管理自己的情绪。即能调控自己；三是，自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是，认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理。即领导和管理能力。其次，情商水平高的人具有明显的特点：一是，社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感。二是，对事业较投入三是。为人正直，富于同情心。四是，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人

在一起时都能怡然自得。一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。再次，丽姐告诉我们一些我们非常感兴趣的增高、减肥的方法：一是，健身增高并不是每天都锻炼，持之以恒，而是要三天打鱼两天晒网，因为要给骨骼一个缓冲的时间。二是，每天晚上睡觉前轻轻的按摩小腹，久而久之，就可以减掉小肚上的肥肉。是的，自从听了丽姐的话之后，我每晚睡觉前真的这么做，结果还真的有点效果呢，小肚上的肥肉没有那么明显了。我会一直坚持下去，把自己讨厌的赘肉减掉，做个向丽姐一样苗条的女孩。

我们，要在保护自己生命安全的前提下去做其他的事情，因为生命是宝贵的，每个人都只有一次生命，我们要珍惜生命。“你比划，我来猜”这个游戏很有趣，当时我也积极参与了，我和我的伙伴一个比划一个猜，虽然只猜出了两个，但是我们玩的很开心。而且丽姐通过让我们玩这个游戏，让我们知道了我们在与人交往、沟通中要学会换位思考，这样别人才容易明白你所要表达的是什么，这样才会更容易找到彼此的共同点，更好的相处。

总之，喜欢丽姐的“变态”，和丽姐相处的这几周很开心，也学到了很多，希望以后还有机会上丽姐的课。同时，谢谢丽姐给我们带来的愉快心情！

商户拓展经验分享篇六

xx小组的集训活动从清爽的早晨开始，在去往集训地——“大连国家森林公园拓展基地”的路上，集训教练对集训内容进行了简要说明后，我们团队成员就开始活跃起来，分成两个小组，进行团队组建活动，确定队名、队呼，发放团队标志。使我们团队成员间熟识度得以提高。

到达目的地后，水秀山清是给我留下了第一印象，然后紧张而又愉快的集训活动就开始了。本次参加集训活动共计两

队16人参加，每队8人，分别是魔冰队（红队）与伏地魔队（绿队）。上午以寻宝内容为主线，需要团队成员善于观察，善于发现。在过程中虽然气温逐渐升高还伴随着6.4公里的山路走行，但这些困难好像都被我们饱满的热情和斗志冲散了，每名成员都积极找寻线索，才使得一个个“宝藏”被我们一一快速找到，之中穿插的四个惊险的闯关活动也在我们通力合作中一一通关。

下午是五个不同风格的团队游戏，很自豪的是我们绿队最终胜出，短短一天的集训活动，让我印象深刻，受益良多，在这之中让我体会最深的有以下几点：

在“合力过桥”这个项目中，两根相隔很远的木杆，中间只有一条绳子，绳子还被告知非但紧急时刻不得使用，在这样的情况下看每两名队友如何合力完成，看似一个不可能完成的任务，却在双方队员彼此信任，互相鼓励的情况下全部通关了，胜利来之不易，这也更让我们体会到了战胜自我的喜悦。结合在工作中也是一样，要信任我们的同事，共同努力，工作目标才会更容易达成。

在“勇攀胜利墙”项目中，面对一堵高墙，四下几根已松动的钢丝，如何徒手翻跃。面对之座“山”，队友用托举，踩着队友肩膀的方式才得以翻跃，没有任何队友有一句怨言，在这个项目成功完成后，我们的队友们有喜悦更有感动。结合我们日常工作，每个同事都有不同的闪光点，要使每个成员都发挥特长，取长补短，才会让团队更具战斗力。

在下午的“移动扶手”项目中，需要完成十次不落杆，只要有落杆就归零重新开始，这也考验着每个人的身体协调能力和抗压能力，很喜欢这个活动间隙每个团队成员的经验总结环节，把多人总结起来的经验利用之后就比之前好很多，在进行6次时，有队员掉杆，我们没有责备他，而是鼓励他，使得最终完成了任务。结合我们工作中，有一些新晋员工或工作中遇到某位同事的弱项时，同事之间要以“不抛弃，不放

弃”的信念鼓励他，帮助他，而不是泼冷水，看笑话，这样才能使团队有一种和谐、积极向上的力量，使团队也更加成熟，蒸蒸日上。

在“拆除核弹”活动中，需要将装有玻璃球的气球放在中间是铁钉尖，四周是铁钉帽的木板上，由两队自由选择放在气球里玻璃球的数量，如双方都成功会以放置玻璃球多的团队取胜，在进行这个项目时，我方已处得分优势，认为对方会大胆完成此项目，而使我方优势减弱，我方也大胆尝试8个玻璃球的放置，多于对方4个，并且最终成功完成。说明在踏实工作的同时，也要有风险意识，敢于挑战，勇于接受困难任务，使自己不断成长。

集训活动虽然短暂，但留给我们每个人的快乐回忆和积极的思考仍会持续，他让我们了解到一个人的力量虽然是有限的，而一个团队则不然，他的力量可以是无限的，只要有足够的信心、正确的方法、加之团队成员的通力合作一个个难关都是可以攻克、可以去战胜的。

伙伴们，让我们向更高的目标迈进吧！

商户拓展经验分享篇七

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理...

4月11-13日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到

达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

三、 突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

商户拓展经验分享篇八

“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！

商户拓展经验分享篇九

以前，对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与公司人事部组织到明阳天下拓展公司的拓展基地，让我受益匪浅，感触良深！本次拓展的目的为了提高员工的思想素质、锤炼员工的意志品德、打破员工的思想包袱，培养造就一支思想过硬、作风顽强、品德高尚、业务精通的团队。

本次拓展训练中我们主要是作过了断桥，“破冰”，拼图，逾越障碍等训练项目。给我印象最深的就是“逾越障碍”的逃生攀爬项目，坚持做好每个队员的保护工作，这就是责任心，这就是一个团结的队伍。大家齐心协力，争取把所有的人全部攀爬过去，大家没有退缩，齐心协力，一个一个的把同事送过去。二天的训练虽然结束了，但在今后的生活和工作中我还将不断的提高自我，完善自我，拓展训练所给与我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟。

拓展训练归来自感收益颇多：

他们种种的优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。

二、增强了协作意识，加强合作意识“穿梭隧道、竹竿传递”等这些集体项目让我体会到团结协作的重要。一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的，在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性：在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题。这点在“拼图”任务中体现最为深刻，我们的混沌、混乱自己忙着自己做，都是未能及早地意识到沟通所致。个人之间的沟通、领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及经验的主动交流等是实现集体目标的关键。沟通可以让你变得主动和智慧！

商户拓展经验分享篇十

上周我有幸参加了集团公司组织的拓展训练，提到“拓展训练”，我只是向往已久，感到有点好奇和新鲜，没有更深层次的理解和感触，很想亲身体验一回。通过这次训练，让我深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性，对自己的生活和工作启发很大。

“拓展训练”是一个舶来词，英文为outwardbound[]起源于二战期间盟军为对付德国潜水艇战而在英国创办的艾德伯恩海员学校。战后，拓展训练流传世界各地，被企业、教育机构广泛采用，是当前最流行的全新的培训方式。而经过亲身体验，才真真切切地领悟到什么是拓展的内涵。

训练前的准备，教练首先对我们进行团队文化建设，将我们全体学员分成四个队，同时授给每个队一面彩旗，布置了一系列任务：即在二十分钟内为自己所在的团队选出队长，起好队名，创出队呼，编好队歌，给自己起代号。我被编在第四队，经过大家的激烈讨论，我们“火箭队”横空出世了，队呼是“火箭、火箭，勇往直前”，队歌是“好汉歌”，这就是我们自己的团队。有了属于自己的团队之后，大家彼此的陌生感顿时消失了，亲密得就像经过燃烧岁月考验的老战友。

正式的拓展训练比赛在第二天开始的，在训练场上我们忘记了年龄，忘记了工作身份，忘记了生活环境，抛开一切全身心地投入训练中。训练项目丰富多彩，有“盲兵布阵”“汉诺塔”“七巧板”“高空断桥”“攀登毕业墙”等，面对每次挑战，我们都以“火箭、火箭，以往直前”的队训激励和鼓舞队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃，最终我们的团队每一名队员都顺利通过了重重考验。每个项目都很好的揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，信任和被信任来自不易的，是无比幸福的。每个队员能够顺

利完成各项任务，与其他队员的信任和支持是分不开的。本次拓展训练最感动人的项目莫过于攀爬“毕业墙”，看到四米多高的墙壁，开始我产生了退缩的心里，当看到队员们一个个都顺利通过时，我鼓足了勇气，在队友的帮助下，勇敢的爬上了墙壁。最后一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋，勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有队友都顺利的“毕业”了。

通过此次拓展训练，我感悟到好多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密的团结成一个整体，才可能战无不胜，攻无不克。