

# 最新幼儿园拓展心得体会 幼儿园拓展训练心得体会(精选5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 幼儿园拓展心得体会篇一

月初，管理所组织我们前往君拓基地开展“点燃青春热情，展现团队活力”户外拓展训练活动。在训练基地，经过教练介绍，了解到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，旨在激励人的斗志，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。我们参加了高空断桥、信任背摔、蛟龙出海等项目，这些项目都是对团队高度和-谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

给我印象最深的是高空断桥这个项目。当我们穿过树林的小路，几度波折的来到训练营看到断桥时，那表情不知道是惊讶还是痛苦，“好高啊！”大家异口同声地说。教练告诉我们这就是今天的第一项任务——“高空断桥”——七米高的两个铁柱高耸着，上面悬着两个互不联系的铁板，我们要做的就是从一个铁板跳到另一个铁板上，当时大家都对自己的勇气有点质疑了：

“这么远肯定跳不过去”

“我有恐高症，怎么办？”

“我平时跳远都才跳1米4，这怎么能过去呢？”

“我的腿现在都开始抖了，更别说爬那么高了，完了，我完不成”

在高空断桥项目训练时，我在下面望着七米高的断桥时，尽管我表面镇静，但心理还是有点恐惧，心想，一米二的跨度，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怎么办。当我一步一步爬上七米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄很多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，能跨过去吗？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳。想起教练说过要相信自己，别人能过我也一定行。教练提示我把左脚放在铁板的前面，右脚靠后，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，真是高空一小步，人生一大步……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。

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。随后，我们进行了红黑博弈、共建美好家园的项目。其中“共建美好家园”的项目给我留下了深刻的印象。由于小组之间没有沟通，不了解其他小组的任务，因此每个小组都在各行其是，各自为了完成各自的任務而“忙碌着”。很快，30分钟的游戏时间结束了。结果，是惨不忍睹。摘下眼罩后，看到四十多位同事站在由二十四个节气和八卦图拼成的地坛的地面上时，我想，我们每一个人心中都有着悲愤。我们忘记了大家是一个团队、一个集体，忘记了沟通、协作，甚至在不明白整个“建设任务”的情况下瞎忙、乱忙，以至于任务完成的一败涂地。

高空断桥——胆识的挑战，高空断桥拓展项目，中间只有短短一米二的小障碍，需要的却只是我们迈出第一步的勇气，生活与工作中的困难不只是如此简单的一种障碍，如此小的困难，因此在生活和工作中，我们每个人都要勇敢的面对一切，坚信自己能行。一天的户外拓展虽说短暂，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，让我们对工作、对人生都有了一个重新的认识。一天的培训锻炼了我们的胆识，增强了我们团队合作的意识，让我们相信每个人都具有巨大的潜力，拥有创造奇迹的可能。

## 幼儿园拓展心得体会篇二

拓展训练是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式，其课程以培养群体合作意识与进取精神为宗旨。下面是小编带来的幼儿园教师拓展训练心得体会，希望大家喜欢。

x月x日、xx日，在领导的组织下，我们三所幼儿园的老师都参加了此次活动。对于拓展训练的认识，以前只是在电视上看到过，认为就是大家在一起玩游戏，体验一些不平常的经历。经过两天的活动，对自己来说，无论是生活还是自我与团队都有了一些新的认识和体会。

关于团队：

活动中，我们被分成了三个组，组成了三个团队，我们都分别选出了自己的队长、对歌、队名、口号等。在两天的活动中，我们始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。其实平时我们大家都知道这个道理，但是做起来往往比较困难，经过这次拓展训练使我们体会到了一种团队的精神。此次活动，有两个项目，对我触动颇深。

（一） 高空断桥，超越自我。

高空断桥，看到同事们一个个轻轻的跨过高空的断桥。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。站在高空，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，当我选择放弃时，身后突然传出一个声音，这个声音很熟悉是经常鼓励我、支持我、帮助我的陈肖，她说：刘妍，跳过去，你没为题。“在我笨拙的跨到对面木板上后，新心情豁然开朗，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。

## （二）信任背摔，团队是相互信任。

站在不高的背摔台，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，来吧，我们爱你！”背后传来的支撑声，我想起刚才我在台下接同事的时候，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，我们来到会议厅，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与人之间的互相信任。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。

每一项项目结束之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团队感受幸福，在活动中体验快乐。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么的真切，即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是我们快乐着、我们幸福着。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，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，但是往往会再想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是，多沟通、多分享，好的思路和方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。

总之，这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，我想这次经历一定会在今后的工作中，给我带来很大的帮助。只要我们把每一件工作都当作拓展中的每一个挑战，就没有战胜不了的难题。相信我们的明天会更加美好！

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在明阳天下拓展学校的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力

都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

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！最后感谢学校的同事，感谢明阳天下拓展学校的教官们！

### 幼儿园拓展心得体会篇三

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一次简单的训练，而是一种精神，同时也是一种考验。

从之前的放弃再到临行前的心里一直忐忑不安，一件小事引发了我对工作的灰心，在这里我还是得到了最为珍贵的关怀，使我又赢得了这一次机会……

训练的两天里，回想起来历历在目，每一个环节，每一个表情的难以忘怀，由于我在大家眼中是一个非常坚强而有男孩性格的我，不得不更加坚强起来。其实害怕吗，肯定害怕，但是我不能让大家失望，更不能把自己的弱点暴露给大家，

所以只有硬着头皮上，并要很快的完成任务，给队友们做表率。

一个团结的集体、一个有凝聚力、战斗力、执行力强的团队。

## 幼儿园拓展心得体会篇四

团结就是力量！团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌！

xx年x月xx日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心；一面面新颖独特、别具匠心的队旗（king皇冠、状元头饰、两把利剑），表现出每个团队丰富的想象力和创造力；一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力！团结就是力量！

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。“空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵砺炼得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大



家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

## 幼儿园拓展心得体会篇五

在拓展训练中会发生很多事情，也会有很多收获，在收获的同时会有什么心得体会呢？下面是由小编为大家整理的“幼儿园拓展训练心得体会范文”，仅供参考，欢迎大家阅读。

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一次简单的训练，而是一种精神，同时也是一种考验。

从之前的放弃再到临行前的心里一直忐忑不安，一件小事引发了我对工作的灰心，在这里我还是得到了最为珍贵的关怀，使我又赢得了这一次机会……

训练的两天里，回想起来历历在目，每一个环节，每一个表情的难以忘怀，由于我在大家眼中是一个非常坚强而有男孩性格的我，不得不更加坚强起来。其实害怕吗，肯定害怕，但是我不能让大家失望，更不能把自己的弱点暴露给大家，所以只有硬着头皮上，并要很快的完成任务，给队友们做表率。

一个团结的集体、一个有凝聚力、战斗力、执行力强的团队。

三天的幼儿园教师培训，我有幸参与其中，在这短短三天的培训，我们观摩了许多幼儿园骨干教师的课，并进行交流与研讨，拓宽了学习的视野，更新了教育观念，理论的应用水

平与教学的创新能力得到提升。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，走可持续性发展之路。我们乡镇中心幼儿园教师之路该如何走？作为教师又该如何做？面对这场深刻而全方位的教育改革，我们需要不断学习与创新，这是我们教师教育教学的生命力所在。面对21世纪飞速发展的教育，要使自己在专业道路上不断成长，就应努力走教学与科研相结合的学术道路。这一点对我的启发很深。的确，面对不断更新的教育观念，面对发展的时代，面对变化的孩子，教育需要不断更新，教育需要研究型的教师，只有不断地研究教育教学中的问题，才能提高工作效率，才能提升自身的教育教学素养。

这次基层幼儿园教师培训，我们更进一步了解和掌握了新课改的发展方向和目标，使我的教育教学观念进一步得到更新，真是受益匪浅。下面是我通过培训获得的几个方面的体会：

### 一、广泛学习科学的教育理论

县幼儿园园长在幼儿教育科学理论方面的阐述简要精辟，为我们的教学实践起了提纲挈领的作用，为我们的教育科学理论注入了源头活水，他们又结合幼儿园实际工作让我们了解如何在幼儿园进行教学工作。

幼儿园教育工作应该坚持体、智、德、美诸方面的教育互相渗透，有机结合。遵循幼儿身心发展的规律，符合幼儿的年龄特点，注重个体差异，因人施教，引导幼儿个性健康发展。幼儿教育要面向全体幼儿，热爱幼儿，坚持积极鼓励，启发诱导。合理地综合组织各方面的教育内容，并渗透于幼儿一日生活的各项活动中，充分发挥各种教育手段的交互作用。创设与教育相适应的良好环境，为幼儿提供活动和表现能力的机会与条件。以游戏为基本活动，寓教育于各项活动中。

教师的职业是相通的，热爱事业，热爱孩子是第一位的。幼

儿不同于小学，孩子的自我保护能力差，是一生品德行为形成的最佳时期，好模仿，是非观念在萌芽时期等特点要求我们幼儿教师要有更高尚的人格魅力，要正直，和善，温柔，可爱，要因可爱而美丽动人。我们既要做到母亲般的关爱，又要做到高于母亲的教育，从思想上、品质上给予渗透影响，教育他们使他们是非概念清晰，引导他们能关爱别人，带动他们积极乐观开朗，实事求是使他们诚实，幼儿教师要有“敬业、乐业、专业、创业”的精神，要公正地爱每一个孩子，我们带给他们的应该是最美好，最公正，最无私的爱。

## 二、学习技能技巧，提高个人能力

这次的培训还给我们安排了县幼儿园部分骨干教师的示范课，跟着县幼儿园领导和骨干教师学习，我们获得了很大帮助。

xx老师的体育教育示范课让我们目不暇接。在她手里，简单的一张报纸摇身一变就成了很好的教育资源，成了孩子们游戏的体育用品。一会儿让孩子们把报纸穿在身上跑，和报纸比赛，一会儿把报纸揉成小纸团投掷。孩子们玩的乐此不疲。整个教学都在活动中完成，遵循幼儿的身心发展规律，符合幼儿的心理特点，值得我们去认真研究和学习。

xx老师结合她自己幼儿园美术教育实践，给我们上了一节美术示范课。使我们学到了一些幼儿园美术教学的方法、美术教学的手段，让我们知道美术活动是丰富多彩的，单单一个制作画框就有很多讲究，例如画图的要领，颜色搭配等。

xx老师的舞蹈示范课给了我们很大的启示，她结合舞蹈实例，边播放音乐边示范讲解，使我们在幼儿舞蹈方面拓展了视野，把握最新教学动态。

通过这次培训我知道了要转变教育思想、教育理念。先进的教育思想、理念是我们基层幼儿教师必须思考的问题。在活动中，教育思想直接促进或制约着我们教学方法的选定和设

计，同时决定着活动的质量和效果。在设计活动的时候，往往我们考虑到的只是“我该如何教”，而忽视了“幼儿如何去学”的问题。其实作为幼儿教师，引导作用是要充分发挥的，但引导的目的主要是为了幼儿，通过这种引导，让幼儿学会自己去学习，去探索。有人说过：开展好一次活动，不仅是知识信息的传播过程，更是一个心灵交汇的心理场。如果教师在活动中的表现只是平平淡淡，没有激情，那么幼儿的情绪也不会特别高涨。因此我觉得在活动中激发幼儿的情感，教师自我的情感体现是非常重要的，这直接影响到了活动的成功与否。

三天的幼儿教师培训结束了，但留给我的却是深深的回忆，是一笔宝贵的财富。牛顿曾经说过：“我之所以成功是因为我站在了巨人的肩膀上。”这些成功的经验为我今后的教育教学奠定了良好的基础，缩短了探索真理的路途。

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在明阳天下拓展学校的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效

的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

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！最后感谢学校的同事，感谢拓展学校的教官们！

拓展训练是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式，其课程以培养群体合作意识与进取精神为宗旨。下面是小编带来的幼儿园教师拓展训练心得体会，希望大家喜欢。

x月x日、xx日，在领导的组织下，我们三所幼儿园的老师都参加了此次活动。对于拓展训练的认识，以前只是在电视上看到过，认为就是大家在一起玩游戏，体验一些不平常的经历。经过两天的活动，对自己来说，无论是生活还是自我与团队都有了一些新的认识和体会。

关于团队：

活动中，我们被分成了三个组，组成了三个团队，我们都分

别选出了自己的队长、对歌、队名、口号等。在两天的活动中，我们始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。其实平时我们大家都知道这个道理，但是做起来往往比较困难，经过这次拓展训练使我们体会到了一种团队的精神。此次活动，有两个项目，对我触动颇深。

### (一) 高空断桥，超越自我。

高空断桥，看到同事们一个个轻轻的跨过高空的断桥。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。站在高空，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，当我选择放弃时，身后突然传出一个声音，这个声音很熟悉是经常鼓励我、支持我、帮助我的陈肖，她说：刘妍，跳过去，你没问题。“在我笨拙的跨到对面木板上后，新心情豁然开朗，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。

### (二) 信任背摔，团队是相互信任。

站在不高的背摔台，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，来吧，我们爱你！”背后传来的支撑声，我想起刚才我在台下接同事的时候，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，我们来到会议厅，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与人之间的互相信任。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。

每一项项目结束之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团队感受幸福，在活动中体验快乐。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么的真切，即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是我们快乐着、我们幸福着。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，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，但是往往会再想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是，多沟通、多分享，好的思路和方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。

总之，这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，我想这次经历一定会在今后的工作中，给我带来很大的帮助。只要我们把每一件工作都当作拓展中的每一个挑战，就没有战胜不了的难题。相信我们的明天会更加美好！

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在明阳天下拓展学校的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发

现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

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！最后感谢学校的同事，感谢明阳天下拓展学校的教官们！

团结就是力量！团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌！



xx年x月xx日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心；一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑)，表现出每个团队丰富的想象力和创造力；一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力！团结就是力量！

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。“空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵历练得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被

队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！