

2023年拓展训练心得体会 拓展训练个人心得体会(精选5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

拓展训练心得体会篇一

我还算是一个比较喜欢出去走走的人。虽然经常去石臼游玩但并没有受过大规模的拓展性训练。

今年的十一期间，学校利用外出学习的机会组织了一次大规模的拓展性训练，目的地是日照市五莲县九仙山风景区。虽然心里不是很情愿去，可是毕竟是集体活动，我还是做了充分的准备，跟随大部队在9月29日清晨出发了。

训练的第一个科目是悬崖速降。这可是最惊险的，想想背上都会冒冷汗。我被编在第11号。编在前面的老师一个接着一个的上，校长还埋怨我不为其他老师壮胆，校长哪里知道我心里直犯嘀咕，我到底上还是不上。我的心马上提到了嗓子眼，万一晕菜怎么办？我可是平时连爬高擦电扇灯棍腿都哆嗦啊！有时夜里做恶梦从几十米的悬崖往下掉被吓出一身的冷汗。我想这次要是绳索真的出现问题，一切就明白了。庆幸的是前面的人比较多，准备的过程又比较复杂，漫长的等待中恐惧的心理渐渐轻了。后来看到其他的老师一个个下来的时候，心里想其实也没什么啊！鼓足勇气一定得上！此间，我一会儿想象着自己意气风发的潇洒速降成功，一会儿又是自己残败的不可收拾。真是很矛盾啊！煎熬中，因为有了同事的激励，在临近结束时，我终于勇敢的爬上了悬崖。

悬崖其实并不是太高，但爬到顶上时往下观望还是一阵眩晕。

不过眺望远处，还是让人感觉心旷神怡！似乎还有一点“一览众山小”的豪迈！绳索一头拴在崖顶的大树，为了防磨损绳索挨着石头的地方都垫上布。看着几个同事在教练的指导下小心翼翼的拽着绳子一小步一小步的向下挪移，自己紧张的情绪马上传遍身体的每一个细胞。似乎腿真的开始哆嗦起来。准备就绪后，教练开始指挥着我“速降”。用“8”字环把人连在绳索上，然后双手握住绳索，背向崖底，身体与崖体呈90度夹角向下快速降落。“没问题，很好，下！”刚走了没几步，我的心跳动的很。似乎总是怕那根能承重两吨的绳子不知道何时会断掉，于是脱口而出：“教练，我不敢走了，很害怕！”本来教练已经回头去指导另一个同事去了。听见我的话又回过头来：“没问题，大胆点！很好，就这样，走！”关键时刻，几句简单的鼓励的话语缓解了我的紧张。终于，走出了最初的几步，我真的能尝试着向下跳跃了，虽然还不能真正的称之为“悬崖速降”！等到找到感觉时，已经离地面不足10米了！最后一跃，我终于安全着陆了！惊魂稍定，发现自己居然还健在，心中又是一阵喜悦，那种感觉真是妙不可言。

着地的感觉真好！

六十米悬崖速降虽说不算什么，但真正经历过也很值得回味。我想这跟生活与工作中一样，每个人在遇到困难时都需要同事朋友的鼓励与支持，也许就几句话甚至是一个动作、一个表情都能给人增添一份向前的动力。同甘共苦，一路走来，兄弟姐妹间的情谊更深更厚！相信我们的这个大家庭，因为有了互帮互助，大家齐心协力，以后的路会越走越宽！

拓展训练心得体会篇二

【篇一】

六月班级组织一次户外军事拓展活动，在这次的拓展训练中

我们受益匪浅，这里我们的身心得到了洗礼，让我们更好地认清了自己、更好地发展自己。拓展训练是一种文化、一种精神、一种理念，引导着我们走向光明的未来，振兴中华！

在拓展训练中我们抛开了一切，全身心投入到了训练中，为了我们团队的目标奋斗着。拓展热身过程中，我们手拉着手围成一个大圆圈，在这个温馨的大家庭中充满了关怀。在这里我们互相信任、互相帮助、互相学习、共同努力，友情在这里显得如此纯真可爱。

在进行拓展项目“空中钢丝”过程中，有个班级的男生因为没有正确操作拓展流程导致掉入半空的安中，这一次的失误成为班级的阴影。拓展教练几番解释和鼓励，依然没有消除学生的恐惧心理，拓展训练也因此暂停无法继续。放弃和坚持终究令人难于选择，但是放弃就代表着失败，是整个团队的失败。最后那个刚刚掉下去男学生向教练要求再次尝试，以自己的行为去激发团队的斗志，过程中我们可以清晰看到他的双脚在颤抖，刚刚掉落已经让他触碰到了恐惧，此时此刻的他需要团队鼓励和支持。作为队长的我领头喊了起来“，我们相信你！...”，团队的鼓励和支持让他充满了力量，最后他顺利成功。他用行为告诉了我们：“恐惧并不可怕，可怕的是你根本不去尝试”。有他尝试的经历，剩下的人也一个接着一个去尝试着挑战自己，团队所有人也顺利成功了。拓展训练告诉了我们一个深刻的道理：人生中我们会遇到很多挫折，只要尝试去挑战，那么就有成功机会！

经历了这次拓展训练，我们团队合作意识增强了，对自己的认知得到了改善，培养了良好的沟通与倾听的能力，加深了对自己的认识，变得更加自信了。

【篇二】

20xx年x月我们班级组织一起去军事拓展训练。说起了拓展训练我们已经很熟悉了，因为在去年的中秋我们班级也组织过

一次拓展训练。那一次拓展给我们的感受非常的深刻，至今还记忆犹新。

这一天我们班级来得比较早，所以来到的时候并不多团队在进行拓展训练。进入了基地我们就被教练带领着来到了雷锋广场，在这里教练跟我们讲述了拓展训练的纪律及注意事项，然后我们就开始了拓展训练。

我们的第一个拓展训练项目就是“珠行万里”，这个项目我们没有玩过，所以对此非常感兴趣。班级150人被分成了5个小组，每一个小组都可以得到30个轨道板和两个目标圆球，还有一个小铁桶。拿到了工具之后，教练给我们十分钟的时间进行商讨攻略。在十分钟的时间里，团队的每一个人都非常努力想办法，最后通过共同认定选出了两个最可行的方法。众人的智慧是可怕的，我们团队刚刚开始的就远远超越其他的团队。经过一番努力，最后我们团队获得了冠军。虽然这次项目竞争赢得比较轻松，但是我们都明白这是团队努力的成果。如果没有团队相互合作、共同努力，根本就不可能获得冠军。这个拓展项目让我们明白了一个道理，“无论做什么事情，都要明白我们是一个团队，要相互帮助、共同努力、共创未来”。

“孤岛求生”这个拓展项目是令我最难于忘记。我们小组的25个人站在那个只有1平方米的水中小台里，最外围的人手拉手形成包围桶，人挤人根本无法动弹，想要从站台中返回到起点好像根本就是不可能的事。这时候我们再次发挥了团队的智慧，一起想办法离开站台返回起点。我们尝试了十几种办法还是没有人可以离开站台，但是我们没有丝毫的放弃，彼此之间鼓励对方，对他说“你是最棒的”。之后我们不断地尝试每一种方法，十分钟过去了，我们终于找到的关键，最后我们成功离开了水中站台。

经过了这一天的拓展训练，我们同学之间的感情更好了，团队精神也得到了强化。

拓展训练心得体会篇三

拓展训练是指通过专业的机构，对久居城市的人进行的一种野外生存训练。以下是小编整理的拓展训练个人心得体会优秀范文，欢迎参考！

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一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。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是一呵呵，暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较大的先过，体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，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归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。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。

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

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。

2、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，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

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、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从

未真正了解的力量。

本周二是我值得深刻铭记的日子，这一天我们班同学有幸参加了卓越拓展策划的为期一天的团队拓展训练——一场智慧与体能的训练，这一天的时光给我的启发和财富是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，都得到了十分有益的人生感悟。

这一天的训练中我们共有4个项目：抱团打天下，梦想过山车，蓝丝带，团队动力圈。其中让我感受最深的：团队动力圈，因为这根绳子我们这个团队连在一起，把我们这个团队围成一个圆满富有张力的大圆，而失去这根绳子我们这个圆就显得一盘散沙。我们把这根绳子比作我们共同依附的资源平台，这个平台将我们组合在一起，我们也可以将这根绳子比作维系我们工作的纽带，有了它才能发挥我们这个高效团队凝聚力和向心力作用。当时教练宣布要挑战目标20xx圈时(如不注意期间有可能手会磨出水泡，胳膊有可能会脱臼等)教练问大家有没有信心，虽然大家激情澎湃，但我知道很多人在怀疑在害怕，但教练下达命令开始后还是轮了起来，刚开始轮的时候我当时在想这么多圈一定完不成。随着我们越轮越累，有的女生长发都轮散落下来，有的人眼镜都要掉下来了，但是每个人都在坚持着，每个人都汗流浹背，但没有一个人停下来，为我们这个团队在努力着最后咬牙坚持下来了。事后有人说自己当时累的坚持不住了，但是看到大家都在坚持，自己一定不能拖大家后腿。(没身在其中可能感觉没什么，但身在其中的你一定会被震撼到，)正因为大家的这份坚持我们的这项任务圆满结束！

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。我们这个团队相信自己所以我们能，用李宁的一句广告词就是你行——“一切皆有可能”。

xx年10月2日，天刚朦朦亮，我们这批x期的干部培训班的学员就出发了，前往进行拓展训练。

在这之前，对拓展训练的方法早有耳闻，所以心里不太紧张。到达目的地后，作为热身的第一个解套游戏更加踏实了我的心，我心里早有答案，看他们在那儿绕来绕去，觉得很好玩。就在我觉得他们可能解不了套时，程少明与陈梅的组合解开了，这让我对程少明同学的聪明才智有了初步的认识，而在整个一天的训练中，他更是发挥了他的勇敢、有毅力、甘当人梯的优秀品质。空中抓杠，他第一个上，攀岩也是冲在最前边，而过电网，他护送了所有的人过去，自己最后一个以灵巧优美的体姿通过了电网，从而使我们取得了12个人20分钟通过电网的好成绩。

背摔是一个考验个人也考验集体的项目，我是最后一个上的，前边十一位同学都成功地倒在了同学们的胳膊上，所以我是坚信我也能。当他们说“准备好了，1，2，3”，我应声而倒，身体悬在半空的刹那，我忽然没了信心，不是对自己，更不是对同学们，而是一种谁都无法支配这时的我，很难过。恍惚间，我已被同学们稳稳地接住，所有人的心都踏实下来，也为集体通过这一项目而欢呼雀跃。作为站在台上的人，他需要有把生命交出去的勇气，又要有对台下的人充分的信任，并敢于走出这一步；而台下的人，他们掌握台上人的生死安全，他们的努力、他们的坚持，是在挽救一个人的生命，还有什么比生命更宝贵的呢？所以，多少个庞大的身躯如石头一般砸在了他们的胳膊上，他们咬牙忍住了疼痛，坚信一定能让他们平安。

所以，团结就是力量，坚持就是胜利，这话用在这儿最恰当。个人的力量是有限的，而集体的力量是无穷的。一个人离开了集体，或是集体里的人不够团结，其中某一个环节不够严谨，都有可能出现危险。在实际生活中，作为领导，要相信下属的力量，给予他们充分的信任，他们在自己被肯定的同时，一定会努力发挥自己的潜能，齐心协力地干好所交给他

们的任务。而领导要明白，离开了群众，你就不成为一个领导，你也就没有发挥你领导才能的场地，你就什么也不是。你的成功，是整个集体共同努力的结果，你能把重任交付给某人，你也是给了他成才的机会。在这个项目进行总结的时候，老师问我们：“你们还记得是谁给你们解开了手上的绳索吗？”有的人还记得，有的人忘了，其实老师是想提醒大家，无论什么时候，都不要忘记帮助过自己的人，尤其是成功的时候。

空中抓杠是一个挑战自我的项目。在3、4极大风中爬上六米高的圆盘上，人站在上面摇摇欲坠，紧张得都不敢放开手，但在大家得鼓励下，我站到了悬崖边，远处是我抓不着的单杠，我没有退路，只有纵身一跳，单杠与我失之交臂，我悬在了空中，耳际传来同伴们的鼓励与安慰声，我倒坦然，因为我朝我的目标努力了，我勇敢地跳出了这危险的一步，我在前进的过程中体验到了最长距离的无助，对心灵是一种震撼啊！通过这项活动，让我明白，在前进的过程中，我会被逼到背水一战的地步，不管胜利的希望有多渺茫，我都要迈出这一步，它毕竟能离目标更近一些。而对大多数同伴来说，他们有身高的优势，他们只需克服心里障碍，跳出那一步，就能实现目标。有的看似危险的事情，其实没那么危险，看似不可能办到的事，只要努力去体验、去实践，就能拨开假相，露出真面目。敢于面对挑战，就成功了一半。

攀岩考验了每个人的心理和生理极限。大家都觉得爬不了多高，但每个人都比自己想象的要爬得高得多，为什么？老师的指点，同伴的鼓劲儿非常重要。就那么几个小坑，每前进一步都有困难，可下边的人说你灵巧、身轻如燕，你听得美滋滋的，好像自己真是那么回事儿，于是更有劲儿了，直到再也没力气抓住扶手。总体成绩女士比男士好，为什么？一是女士体重占优势，更重要的是，在背摔过程中，男士承受了太重的力量，胳膊疼。所以感谢各位男士做出的重要贡献和谦让。这也让我们看到，每个人的潜能是无限的，给自己一个机会，发挥出来，你会发现一个全新的自我。

解人结、过电网充分发挥了集体的智慧。在第一次解开后，教练让我们打乱位置重来，我们没有成功，这说明我们还没摸索出真正的规律，有些教条主义。后来5秒钟解开，创造了新的记录。这里边有聪明的领导者很重要，更重要的是大家的服从，因为每个人都有自己的想法，如果不听别人的，就没法进行下去。过电网，既要有勇挑重担的精神，还要有先人后己的思想，而通过了的人也不要以为自己安全了，更要肩负起让所有同伴都安全通过的责任。

总的说来，这次拓展给我留下了很深的印象。团队的凝聚力加强了，大家彼此团结、互助。个人的潜能得到挖掘，应对困难的能力得到提升。在平时的工作生活中，我觉得，相信自己，并给周围的人足够的信任，这样的集体和个人，一定能够成就大事。

拓展训练心得体会篇四

虽然拓展训练只有一天，却给了我全新的体验和感受。每一个小游戏都展现着他不同的意义：团队协作、信任沟通、相互配合、激发潜能等精神都得到了完美的诠释。每个游戏都有完成的限定时间，看似不可能完成的任务，只要有足够的信心、团队伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力一样能够出色的完成！

在“扑克翻牌”中，我们挑战了三次。第一次，我们把问题想得过于简单，没有做出完整有序的规划，挑战失败了；第二次，我们做出了调整，让跑得快的几个人往返多次翻牌，依然失败了，接受任务的几个同事跑的很累；第三次，我们团队每个人都参与其中，记住自己翻到的数字，最后在规定的时间内险胜。在游戏里我们相互配合，互相沟通，通过游戏我学到团队要有完善的组织体系，要分工明确，执行到位，要彼此信任，理解包容，这样我们才能又快又好的完成任务。

“驿站传书”这个游戏看起来简单，但对队员间的配合度要求很高。通过游戏让我明白了自己理解的不一定就是别人表达的意思，不经过有效的沟通，内容就有可能失真，在今后的工作中要与大家多交流，掌握工作的主动权，让工作更有效率。

接下来的拓展项目是这次最惊险刺激的高空断桥，高约7.5米的木板上每一步都异常艰难，还要从一端断开的部分跳到另一端，对于每个人来说都是很大的挑战。在挑战开始前，团队给你支持和力量，让你能够克服压力，有信心完成任务。

挑战过程中对于在上面畏惧不前的同事，大家给予鼓励和呐喊，最后结束时组成人形拱门欢迎挑战成功的勇士回归，虽然每一个人站上去的时候都是两腿发软，甚至不敢向前，但是大家每个人都勇敢尝试，不管在下面的时候对这个项目多么畏惧，但是最后每个人都成功的挑战自己，超越自我。在工作中也是如此，每个人成功都离不开团队的支持，要勇于挑战自己挖掘自身的潜能，在面对困难时不能退缩，找到正确的方向就要勇敢向前。

最后进行的是紧张刺激的团队极限挑战赛，要在150秒内完成四个项目，分别是激情节拍、木棍森林，滚动传球和多人鼓球，在开始尝试的阶段，感觉这是一个不可能完成的项目，每次尝试均已失败告终，极大打击了我们的信心，但是大家没有气馁，不断调整方式，拓展教练也给了我们一些建议。

在大家的不懈练习，互相配合下，逐渐找到了方法，在团队挑战赛中两队都在规定时间内完成了所有项目，虽然中间有一些小插曲，但是在大家的群策群力下，克服了这些困难，最后感觉大家真正是拧成了一股绳，每个人都全身心的投入其中，全然忘记了胳膊的酸痛，手上也都被绳子勒成了紫红色，最难能可贵的是大家不放弃每一个人，每个人都切身感受到团队的力量。

拓展训练心得体会篇五

3月21日，这是一个阳光明媚的日子，今天我很荣幸的参与了汤台铁路公司组织的一个拓展训练项目。户外拓展把我们每个人的脸都印刻得红彤彤的，可拓展训练给我的感受还真是不少。从来没有像这次这样，陌生的人走到一起，就那么相信彼此了，一起协作完成教练“变态”好玩的任务。有种青春飞扬的感觉，觉得青春不再是风中飘摇的蒲公英，我们有力量可以去把握，可以决定我们飞舞的方向，不再受命运的摆布！在汗水，欢笑，游戏，讨论，尝试，分享中，我们沸腾了天空，热闹了草地，感染了春虫。

通过这次的拓展训练，我又一次认识到了团结的重要性。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。

其次，尊重、沟通、分享共赢：“你有一个想法，我有一个想法，我们两个人在一起交流，每个人都会有两个想法。”这是一个很简单而经典的理念。在整个团队合作当中，彼此的沟通和分享对于团队的融合和信任非常重要。有的时候，自己觉得应该是那么回事，并且认为别人也应该明白是那么回事，但真正到最后，谁都不明白是怎么回事。所以沟通是彼此信任和目标一致的重要工具。经常和你的上司沟通，经常和你的下属沟通，经常和你的家人沟通，沟通无极限，这种畅通的信息流是事情完成的重要部分。钻石很美，夺目璀璨。可是在一个团队中，需要的不是我们闪亮的每一个面，我们需要排列，组合，寻找到各自最好的一面，才能组成一件传世的珠宝。就在这次的拓展训练中，我们开始慢慢的发现自己，认识自己，开发自己。这只是个开始，时间太短暂，

但世界广大，我们还有很多的去体会，不远的一天我们一定找到自己的位置！

这次活动，虽然充满艰辛，但是带给我们的还有无限的快乐和勇气！从哪里跌倒，就要从哪里站起来！只要我们敢迈出第一步，那就没有任何困难能阻挡我们！虽然只是短短的一天培训，但是，我们很多人都从不认识到认识，给我们增添了一笔宝贵的友谊财富，一起活动一起说笑，很难得很难忘。当我们的手紧牵的时候，我们就是同舟共济的兄弟；当我们的手紧连的那刻，我们就是惺惺相惜的家人。特别是毕业墙，我相信很久之后我们会忘了很多，但是不会忘了毕业墙时的点点滴滴。今天的素质拓展训练结束，但是我们从中学到的团结和信任不会结束，希望大家在以后遇到问题时能记得今天所学——团结协作、灵活变通、反思总结、迎难而上，克服工作和生活中遇到的一切困难。

最后，感谢汤台铁路公司给了我这个机会，让我深深的认识了团队精神的魅力！