2023年拓展训练的心得(优质10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

拓展训练的心得篇一

xx年7月14日-----17日，我有幸参加了在北京举行的第二届全国教师文化节，充电拓展训练心得。本次文化节是由全国教师文化发展研究室和全国学校文化建设高峰论坛组委会共同举办，举办的宗旨是陶冶老师的情操，提升教师的品格。按照组委会的安排的活动日程，第一天活动是到北京房山区的一个训练基地去进行教师团体的训练，带着几分期待，带着几分追求，也带着几分疑惑，从北京乘车经过一个多小时到达目的地，总体的印象是这个训练基地面积不大，处在群山之中，环境还不错，自从参加工作以来，参加了很多形式的培训，但这种野外形式的训练还是第一次，在路上我看了看拓展活动的目的，一是沟通----思考、释义、提出问题、寻求理解。二是信任-----勇气、惯性、承诺、关心。三是协作----明确灵活的角色，奖励和表彰。四是融合----通过创造性的表现，增进相互的情感，培养团队协作精神，集体工作方式和组织学习能力，增进人与人之间的理解和信任。

在疑惑和猜测之中，九点钟训练拉开了序幕，全体集合，第一位教练按照人数把我们参训的教师平均分成三个组，教练让每位教师学会说三句话，“好”“很好”“非常好“耶”等赞美自己和队友的三句话，真是特别的方式，在没有训练之前，每位教师已经踌躇满志了。教练又让我们用大胆和友好的方式向其他队友说出自己的名字，“我叫某某某，很荣幸认识你”，心得体会《充电拓展训练心得》。还要给相邻

的队友捶背，真的很神奇，通过简短的活动，我们彼此之间已经没有那种生疏感、陌生感，拘束感，达到沟通和信任的目的。

我的'理解是训练之前的热身吧，接下来教练交给每组一个任务，在十五分钟之内各队选出自己队的旗手、队长、对秘、安全员，并给自己队命名，还要有队歌、口号、队徽。各队积极准备，十五分钟以后各队展示，我们隐隐约约猜到今天的活动很可能是团体对抗赛，因此互不相让，各队积极准备，不到十分钟，有的队已经准备完毕，三个队队名分别是;起航对、梦想队、好汉队。教练让每队展示了队名、队歌和口号。此时各队已经是互不相让，纷纷摩拳擦掌，等待活动的开始。

第一项活动是翻扑克牌游戏，教练给每支队准备了13张牌(按顺序的)，活动的规则是：每支队的队员安顺序翻牌，每次只能翻一张，直到翻出一号安牌，才能去翻二号，用时最短的队为获胜队，这项游戏，要取得胜利，首先要有方法，不能没有目的的瞎翻，队员之间不能不配合，每位队员要记住自己所翻出的牌是什么?在什么位置?由队长统一指挥，统一调度，二是队员走路的速度要快，尽量节约时间，做到这两点，基本上就能获胜，靠运气或靠单个人的力量是无法取胜的。

第二项游戏是队员换杆，就是每队分成二队，每个队员发一根一米的杆子，垂直立在地上，用右手掌心压住，然后按逆时针和顺时针队员之间换杆，规则是在换杆的过程中杆子不能倒地，用时最少者为胜利队，这项游戏主要还是看队员之间的配合，如果有一个队员杆子倒地，那就需要重来，这样就会浪费大量时间，这项活动调动了大家的积极性，为了一个共同的目标，大家团结协作，相互配合，没有相互的指责和埋怨，更多的是鼓励和赞美。

第四项游戏打水炮游戏，每支队分到六根棍子设计炮架，然后把水灌倒气球里面，在用一根长杆子，在上面系一个塑料瓢子，把装满水的气球放到瓢里，然后用力向外甩，最远的

为胜利队，这是比距离，另外比准确率，就是把气球准确打在划定的区域内，如果打在指定区域，为胜利队，这项比赛主要看每队的战略和战术，通过创造性的表现，增进队员的感情。

最后一项游戏是传递信息，每队坐成一排，教练把信息给最后一名队员，这位队员不准说话，只准在队员的后背上写出信息，然后依次向前传递信息，用时最少者且正确者为胜利队，这项游戏开始了几次，结果都不成功，信息都出现了较大的失误。教练让每队认真研究计策，找捷径，在最后一轮的比赛中，起航队用几秒钟把信息传递成功，他们用了发短信的方法完成传递，到最后我们才恍然大悟，一味靠一种方法传递，费时又费力，必须找到简捷的方法才能达到事半功倍的效果。

整天的训练在快乐、忙碌、紧张中结束，通过游戏让我认识到配合的重要性，无论是一个班级，还是一个家庭，还是一个单位，还是大到国家，每个人之间必须密切配合，众人划桨开大船，如果配合不好，就会失之一毫，而谬以千里。人与人之间情感来自于沟通、信任、理解。

拓展训练的心得篇二

9月28号迎来了公司一年一度的户外拓展训练活动，早晨9点多我们来到了天山乡老营房训练基地，刚到目的地，收到教官的指示，先换上迷彩服，就这样一天的培训开始了。

给我们来了顿精神大餐，教我们每天早晨醒来后对自己说一些积极向上的话，如"我的生活中充满了激情、健康、财富、爱心和力量，今天真是美好的一天啊!",给自己一个这样得心理暗示，使自己一天得生活能有一个好得开始，做一个开朗积极向上的人。

这次的拓展训练收获很多，但是最让我感动的是以下两个活

动。

一是教官带着我们玩了一个叫"信任背摔"的活动，"信任背摔"这个活动的目的是建立起我们彼此间的信任，同时还可以锻炼我们的心理素质，克服恐惧，对我们的心理素质提升有很大的帮助。我站在背摔台准备往下倒的时候心里还是很恐惧的，担心自己摔下去会不会受伤，当我在惊恐中倒在队友弹性而牢固的臂中时，感觉到心里是那么的踏实，深深感触到信任的重要性。同时也让我感到：只有充分相信你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助的时候给你最无私，最真诚的支持;而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有承接住上面队员的勇气、信心和责任。

土和汗水，肩膀被踩出红红的血痕，他们默默的承受着痛苦，直到最后一名队员成功的翻越了毕业墙。那一刻我们高声欢呼，辛苦的汗水成功的'泪水交融在一起，那场面激动人心。成功离不开团队的团结一心，齐心协力。在分享的时候，教官问我们"当底座的队员们都是堂堂七尺男儿，他们的肩膀为什么给我们踩，我们是他们的长辈么，是他们的亲人么?"这时候大家都沉思起来。为什么，因为我们是同事，是在工作中帮助和关心我们的人，是我们在人生中相处时间最久的人，是在一起奋斗拼搏的人。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而总有些人比别人付出的更多，有时候我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。为那些付出更多的人鼓掌喝彩。

时间过的飞快，一天的拓展训练就这样结束了。我相信每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，在受益后带人工作中。这次拓展训练对我来说是一次难忘的经历。他给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多有意义的工作理念和人生观!

拓展训练的心得篇三

20xx年8月3日——5日，我公司在进行了一次别开生面的户外拓展训练，培训在通过户外拓展这一独特的培训方式打造一支更为诚信、团结、高效、富有创新力和战斗力的优秀团队。此次培训，无极管理为我们团队量身订做了一整套训练项目，并有专业教练进行项目指导，把训练项目与现实生活充分融合，进行团队成员的人格、能力、职业规划等素质训练，使队员在体验中丰富自己，以最直接的方式体会到个人、团队、企业共同成长的关系。

拓展训练包括开营仪式,团队组建,我是一个人,你是谁,智慧大树,疯狂市场,信任背摔,飞跃电网等训练项目。此次培训，打开了人与人之间的心灵壁垒，加强了团队合作，树立队员合力致胜的信念;突破了队员们的思维定势，开发了个人和团队潜能;培养了队员们勇于面对竞争、压力、风险的良好心理素质;同时，在培训中也增强了队员对公司文化、目标的认同感，树立与公司共同成长的信念。

团队组建随机报数分队后，选出队长和旗手，教练要求每队8分钟内得出本队有意义的队名，幽默风趣的队呼，别致的队歌，设计出简单但鲜明的队徽、队旗。各队学员都充分发挥了想象力，由最初的各抒己见到最终的意见统一，体现了团队领导的组织协调能力，增强队员的归属感，让团队成员感受到团队良好的氛围对实际工作的意义。

信任背摔一次新的自己超越、团队熔炼，纵使我感慨万千：同事们爱的呼唤，“准备好了吗?”，“请相信我们!”，几句简短的话语，平常谁都能说，谁都不在乎，甚至可以玩笑而过，可是在信力背摔，在几米高的站台上，在一无依靠的周围，在看不到同事们熟悉面孔的那一刻，这呼唤是生命与生命的交错，是生命与生命的凯歌，是生命与生命的交融，是生命与生命的相容，更是生命与心灵的合二为一;是支持，是鼓励，是信任，是感动，是我们更不能用语言形容的相通!

是集体的力量，是团队的精神，是大家同舟共济的再现。

三天的拓展非常短暂，但是它带给我们的是从来没有过的’震撼。在一系列拓展项目中，我们不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当。可以说此行收获特别多让所有队员体会到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

更太多太多我们是无法一一罗列的，两天一夜的训练，不仅仅是身体的考验，更是我们每个人心灵与思想的洗涤，是职业生涯与企业又一层次的提升。企业给我们大家提供了一个很好的平台，为每一个人的职业发展创造了良好的条件，我们要相信公司，对公司充满信心，要全身心地把自己融入进这个集体，努力发挥自己的潜能，都有一个爆发力的突破，我们要时刻记住，我们与企业是同命相连的。如果企业面临存与亡的抉择，那么我们要面临的不仅仅是失业的危机，更是职业生涯或许是生命的重新选择，企业在，集体在，力量就在，精神永驻。让我们都用一颗感恩的心来面对周围的一切，不论工作、生活;不论事业、家庭。

拓展训练的心得篇四

在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的20个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分(包括头发、衣襟)都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新来过。这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

一开始大家跃跃欲试，但事实发现，单靠个人根本无法通过。于是，在队长的.安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，虽然通过的过程很艰难，而且刚开始屡屡“触电”，只好重新来过。大家冷静下来，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终

大家全部顺利钻过了“电网”。

拓展训练的心得篇五

微电子所组织为期两天的“野外拓展培训”活动结束了，但我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。

成功取决于坚持到底、决不放弃，人创造奇迹往往就在一瞬间。两天中给我印象最深刻的是“求生墙”，活动中我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层？?第一个上去了，第二个上去了？?我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下；先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉？?最后当看到我们的“英雄”倒身抓住下面一人的`手腕奋力向上拉的场面时，呼吸瞬间暂停了，紧接着就是狂热的欢呼，我们胜利了，这就是团队的生命力充分的发挥，是人性自然的要求。人生旅途中，唯有遇到逆境才能激发自己身上潜在的能量，充分利用自己生命中那些优秀的潜能，主动的超越自己，才能不断的超越不同方位的自己，使自己从平凡变为不平凡，不优秀变为优秀。人先天都有改善环境的愿望，也都有表现自己才华的愿望与欲望。阻力越大、动力就越大。因为只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。当我看到大家搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自己的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换

一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

完成了一次对自己的重新认识，我们经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自己、挑战自己、超越自己的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能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，还需要一个更长的磨练过程。

希望以后的我，像我们队伍的口号一样“七匹狼，七匹狼，勇往直前”，不怕辛苦，勇往直前；希望以后的工作也想狼一样挑战自己，超越自己，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的口号一样勇往直前！

拓展训练的心得篇六

人们常说，知识就是力量。不论是在求职竞争激烈的社会中，还是在日常生活中，掌握更多的知识都是一个人不断进步的基石。而为了拓展自己的知识面，在学校和社会各个方面都有许多针对知识拓展的训练项目。这些训练项目不仅可以扩大知识面，还可以培养自主学习的能力和创新思维。在进行知识拓展训练的过程中，我深刻体会到了知识拓展的重要性，并从中获得了许多有价值的经验和体会。

首先，在进行知识拓展训练的过程中，我意识到选择适合自己的训练项目是非常关键的。在众多的训练项目中，我首先要考虑自己的兴趣和所需的能力。例如，如果我对历史感兴趣，我可以选择阅读相关历史书籍或参加历史讲座；如果我需要提高自己的演讲能力，我可以参加演讲培训课程。通过

选择适合自己的训练项目，我能够更好地享受学习过程，并且能够得到更大的收获。

其次，在进行知识拓展训练的过程中，我发现理解知识和将其应用到实践中是两个不可或缺的环节。只是单纯地掌握了一大堆知识并没有什么意义，关键是能够理解它们的内涵和联系，并将其应用到实际生活中。通过理论学习和实践相结合的方式，我不仅能够深入理解知识，还能够更好地掌握它们。例如，在学习数学知识的过程中，我不仅要学会运用公式，还要能够将其应用到解决实际问题的过程中。

另外，在进行知识拓展训练的过程中，我逐渐培养了自主学习的能力。自主学习是指能够独立选择学习内容、制定学习计划并主动进行学习的能力。在过去，我很少主动进行学习，更多依赖于老师和课堂。但是，在知识拓展训练中，我必须主动寻找学习资源，制定个人学习计划，并对自己的学习进行有效的整理和总结。通过锻炼自主学习的能力，我逐渐发现了学习的乐趣，并且提高了学习效率。

最后，在进行知识拓展训练的过程中，我体验到了创新思维的重要性。创新思维是指能够思考和解决问题的能力。在拓展知识的过程中，我遇到了许多新颖且复杂的问题，而传统的思维方式无法解决这些问题。通过不断思考和尝试，我学会了运用创新思维来解决问题。例如，当我遇到一个棘手的数学难题时，我不再依赖于套路和公式，而是尝试从不同角度思考和运用创新的方法来解决问题。这种创新思维不仅帮助我解决了问题，还培养了我的创造力和解决实际问题的能力。

综上所述，通过进行知识拓展训练，我深刻体会到了选择适合自己的训练项目的重要性、理解知识和将其应用到实践中的必要性、培养自主学习的能力以及运用创新思维解决问题的重要性。这些经验和体会对我的个人成长和发展产生了积极的影响，并为我未来的学习和工作提供了坚实的基础。我

相信，在不断拓展知识的过程中，我将能够不断提升自己的能力，并为社会做出更大的贡献。

拓展训练的心得篇七

拓展训练作为一种特殊的团体训练方式，通过一系列的团队活动和挑战来增强团队的凝聚力、合作能力和解决问题的能力。作为参与者，我们都希望通过这样的训练能够得到一些有益的收获和体会，下面我将从激发潜能、加强团队合作、培养领导才能、锻炼意志品质和注重细节五个方面谈谈我的观看拓展训练的心得体会。

激发个人潜能是拓展训练的首要目标之一。在一系列的团队活动中，我意识到自己的潜力远远超出了我曾经想象的。在某个任务中，我不仅克服了高空攀爬的恐惧，还成功地完成了任务。这一刻，我意识到自己的身体和心智都有着巨大的潜能，只需要敢于面对挑战并付出努力，就能够克服各种困难。这种意识让我明白了一个道理，那就是只有不断挑战自己，才能够发现自己的潜能并将其发挥到最大。

拓展训练的另一个重要目标是加强团队合作。在各种活动中，我们需要和团队成员紧密配合，共同完成任务。通过这些任务，我深刻地体会到了团队合作的重要性。只有每个人都能够放下个人利益，发挥自己的专长，才能够最大化地发挥团队的力量。在一个特别困难的任务中，我们遇到了很多挫折和困难，但是通过大家共同的努力和紧密的合作，最终成功完成了任务。这个过程让我明白了一个道理，那就是团队合作是团队成功的关键。

拓展训练也是锻炼领导才能的宝贵机会。在团队活动中，每个人都有机会担任领导角色，带领团队完成任务。在一次任务中，我担任了领导者的角色，需要组织团队成员、分配任务并制定计划。这个过程中，我学会了如何更好地管理团队，并在困难面前保持冷静和果断。我意识到一个优秀的领导者

需要同时具备沟通能力、组织能力和决策能力。经过这次经历，我对于领导者的要求和自身发展方向也有了更深刻的认识。

拓展训练不仅是对个人实力的锻炼，更是对意志品质的考验。在完成各种困难任务的过程中，我遇到了很多挫折和失败。但是通过坚持不懈的努力，我逐渐克服了这些困难，完成了任务。这个过程让我明白了一个道理，那就是无论遇到多大的困难，只要有坚定的意志和不怕困难的勇气，就一定能够战胜困难，取得成功。

在拓展训练中，注重细节是非常重要的一点。在团队活动中，一个小小的细节失误就可能导致任务失败。因此，我们必须时刻保持警惕，注重每个细节，确保任务的顺利完成。作为参与者，我体会到了注重细节的重要性。只有在日常生活中对待每一个细节都精益求精，才能够在关键时刻做出正确的决策和行动。

总之，通过观看拓展训练，我深刻地体会到了激发个人潜能、加强团队合作、培养领导才能、锻炼意志品质和注重细节的重要性。这些收获不仅对于我的个人成长很有帮助，也对我的工作和人际交往有着积极的影响。我相信，在未来的发展中，我将继续坚持拓展训练的理念，积极主动地寻找机会，不断挑战自己，让自己变得更加优秀。

拓展训练的心得篇八

第一段：引言（大约200字）

翻牌拓展训练是一种受欢迎的团队建设活动，可以帮助团队成员建立信任、提高沟通和合作能力。在这个活动中，参与者需要分组合作，将以人为单位的牌翻转到同一方向，而不是用言语来协调。通过这个活动，我体会到了团队精神的力量和合作的重要性。

第二段：拓展训练的过程与收获（大约300字）

在进行翻牌拓展训练的过程中，我发现沟通是团队成功的关键。我们无法通过说话来协调动作，所以我们必须依靠其他的非语言沟通方式。有的小组选择了眼神交流，有的小组选择了手势，而我们的小组则选择了默契和信任。我们通过不断尝试和微调，最终找到了适合我们的方式。这个过程中，我们每个人都变得更加敏锐、警觉，并且学会了倾听和尊重他人的观点。我们都深刻地理解到，在团队中，只有相互信任并合作，才能够共同达成目标。

通过翻牌拓展训练，我还学会了灵活应对变化。在活动中，拓展训练师可能会意外改变规则，或者施加其他的限制和挑战，这是为了考验我们的应变能力。在这样的情况下，我们必须快速适应并调整策略。这种经验对于我们在现实生活中面对的变化和挑战也同样适用。我发现自己变得更加灵活和适应各种环境和情况，同时也培养了一种积极解决问题的态度。

第三段：团队合作与建立信任（大约300字）

在这个活动中，团队合作和建立信任是不可或缺的。没有人能够独自完成这个任务，每个人都必须积极参与到团队中去。同时，我们还必须相互信任，并相信每个人都会尽力而为。信任是一个团队的基石，只有建立了信任，成员才能够开放地分享观点、感受安全和支持，并共同努力实现团队目标。

通过翻牌拓展训练，我还体会到了团队精神的力量。在面对困难和挑战时，我们可以互相帮助、激励和支持。每个人的成功都是团队共同努力的结果，而不是个人的功劳。这让我意识到，在团队中，我们可以超越个人的力量，发挥出集体的潜能。只有当团队中的每个人团结一致、配合默契，才能够发挥出最大的效益。

第四段：反思与应用（大约200字）

参与翻牌拓展训练给我留下了深刻的印象。我深刻认识到在团队合作和建立信任的过程中，沟通和灵活性的重要性。这些是我今后在工作和生活中都能够应用的技能。我也意识到自己在沟通和灵活性方面还有很大的改进空间，因此我决心在以后的工作和生活中更加努力，不断学习和改进。

第五段：结语（大约200字）

通过翻牌拓展训练，我不仅学到了很多团队合作和沟通的技巧，也体会到了团队的力量和建立信任的重要性。这个活动不仅让我感受到了团队的凝聚力，也让我明白了个人的力量是有限的，只有通过团队合作才能够真正实现目标。我相信这些宝贵的经验和体会将对我未来的工作和生活产生积极的影响，并帮助我成为一个更好的团队成员。

拓展训练的心得篇九

20xx年10月19日，质量精益管理部与人力资源部共同组织的“做中学”拓展培训，结合“ie课程的培训”与“客户满意月”活动，用一天时间参加了“人众人”拓展训练的四项活动，身体力行都感到疲惫，但却充满收获的喜悦，“团队、协作、沟通”这些往常挂到嘴边的，今天都得到了实实在在体现。

参加的每一个游戏，都是智慧的结晶，从小团队分组到小组精神面貌展示，从小游戏七巧板到双解码，每一项都是团队决策、组员分工与团队努力合作的成果。这样的活动，告诉我们一个道理，成功不一定取决于某一个人，而取决于团队的协作以及相互的鼓励和加油，否则即便这个人的能力超强或有着通天的本领，也会遭到失败，每一个人的个人成功，并不能代表一个团体的成功，而团体的失败，则一定是每一个人的失败。

游戏的每一项活动包含着一个特定的含义。

七巧板：

团队分为6个小组，并有1名队长组织、协调。

我们每个小组都有一张任务卡，并有相应颜色的七巧板，要在规定的时间内完成任务，开始我们各个小组都很盲目，并各自为战，但是经过十几分钟的操作，发现我们的任务卡有相同的内容，可以共同来完成…经过大约30分钟的操作，我们终于集体完成了任务，但是这其中遇到了很多的问题，我们也进行了总结：

1、开始我们没有对信息进行收集，盲目的做自己的事情，导致我们做了很多重复的事情。

2、我们没有有效的沟通，导致我们需要的物品闲置，浪费。

3、我们没有团队意识，导致我们小组的`任务完成了，而队长的任务没有同时完成。

白金三角：

这是一个追求利润最大化的游戏。

每个团队都要尽自己最大的努力创造利润，开始我们用了10分钟的时间讨论如何最大的创造价值，然后开始着手操作，结果第一轮我们所有团队都是亏损的，经过第一轮，我们总结教训，并在次讨论战术及策略，最终在第二轮结束我们创造了6万多的利润，综合第一轮，我们的总利润为3万多。

这个游戏我们也进行了总结：

1、开始我们没有完全了解游戏规则，所以进入误区，导致第一轮亏损较多。

2、我们应该考虑到成本的意识，投入与产出的平衡。

3、我们的团队合作精神，相互鼓励、协作精神。

急速60秒：

1—30分别为30张卡片，卡片为字或图片组成分别隐含着相关的数字，要求个组人员在60秒内区分卡片内容，并按顺序排列教到老师手里撤离现场，这个游戏我们是“笑到最后”的，开始的时候我们一直落后，后来总结经验，在最后一轮成功翻盘成为第一名。

这个游戏我们也进行了总结：

1、开始我们不了解游戏规则，所以第一轮没有成绩。

2、在间歇期间团队进行了思考、讨论行动计划、组织分配任务。

3、在后来的三次行动中团队的协调、执行能力帮助我们最终取得了胜利双解码

这是最后一个游戏，按照游戏规则每个人要翻开纸牌，并最终按照顺序将纸牌完全翻开，这个游戏我们团队的成绩不好，并出现了很多问题，我们也进行了总结：

1、最后时刻我们新加入1个队员，打乱了我们团队的节奏，但是这也反映出了团队应变的能力，欠缺接纳新队员并使之快速融入团队的能力。

2、游戏的最后关头有些松懈，这说明需要加强我们团队的坚持能力和毅力

现在，我们已经回到了各自的工作岗位，但游戏并没有结束，它仅仅是个开始。

让我们带着拓展训练留给我们的种种财富，投身于今后的工作、生活、学习中。

“团队、协作、沟通”为slc的精益供应链管理先锋做贡献！

拓展训练的心得篇十

这是有生以来唯一一次对自己最深刻的深圳拓展培训，唯一一次有最深的心得体会，或许是因为内心受到了巨大的震撼，心情到现在仍难以平静。内心有太多的感慨，无法用语言来表达，似乎那体会，那感觉，那感动，那心灵的触动，那满脑的思绪飞扬，令人无法整理。

在信任背摔、高空挑战自我两项活动中，我深深体会到团队凝聚力、团队成员互相信任的远大意义。一开始我非常害怕，恐惧心理困扰着我，心跳加速，然而看着自己团队的队员一个个在深圳拓展公司背摔台上勇敢完成任务，我终于鼓足勇气爬上了高空，队员们在下面“加油、加油”的声音鼓励着我，让我克服了恐惧心理深圳拓展基地，超越自我，完成了这两项活动。如果没有团队队员的鼓励、没有信任队员的心理我是不会超越自我完成任务的。同样在工作中我们处理不好科室成员的关系，工作将会是一团糟。

一个团队如果没有共同目标、没有核心领导，那么这个团队就是一个失败的团队。在穿越电网、七巧板活动中我们就没有把团队的核心运用好，结果尝到了失败的痛苦，付出了不该有的“牺牲”。在工作中我们的企业没有了共同的目标、没有一个好的核心领导，企业的经营将一盘散沙，团队的向心力、凝聚力将大大削弱，员工的希望将渺茫无望。

本次茫茫人海活动中让我体会到了亲情、友情，感恩于每个周围的人，没有帮助你的人，就不会有自己的不断进步;没有父母的养育之恩，就不会有自己的茁壮成长;没有妻儿的亲情就不会有自己幸福的家庭;没有集团的发展平台，就不会有自

己的美好生活;没有同事、同学的’友情，就不会有自己舒畅的心情。

两天的深圳拓展基地培训虽然结束了，但三天的游戏和拓展项目还历历在目……，在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己，锻炼了自己。在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用一颗感恩的心，真诚的回报集团公司给我们提供这样一次培训、提高的机会，我将尽心尽责，努力完成集团公司交办的各项工作，为集团公司做强做大贡献我的力量。