

# 2023年教师拓展训练心得体会 教师拓展训练心得体会拓展训练心得体会(实用7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

## 教师拓展训练心得体会篇一

xx年9月10日是我人生中最有意义的第五个教师节，也是我工作以来的第一次拓展活动。记得在我入学军训时，每天只觉得军训太严，每天都好累，也记不起多少了。时隔几年，我贵园组织的这次活动真的是深有感悟。虽然拓展活动只有一天，其中有成功、有喜悦、有坚持，但我克服了心理障碍，实现了挑战自我的目标。

记得那天早上，我们是从官渡广场集合一起坐车到了拓展训练地点。一见到教官他就为大家介绍了拓展严格的纪律要求，我们开始了训练前的热身，用十五分钟的时间给自己的团队取名字、口号、选出正副队长和发言人。还要求我们“三忘”忘掉性别、年龄、职位，并且要求在每项训练后大家要及时进行讨论发言，分享在完成任务过程中的得与失，总结成功的经验和失败教训。这就是训练迈出的小小一步。

回想起来，早上的活动的活动做了些什么？我都有些说不出来了。也许是没有全身心的投入进去，进不了状态，结果我们阳光队早上以失败而告终。午休时，我想能让上午的活动再来一遍多好，那可能吗？不可能吧？也许它将永远失去。一切都在发展变化，不断的向昨天告别，满怀信心投入下午每个崭新的活动。把肚子填的饱饱的，告诫自己，要永不言弃坚

持到底，百折不饶、宁死不屈，接受失败也意味着成功的开始。怀揣一颗平常心，但行好事，莫问前程，往往成功的几率反而更大些。若贝尔不经历千万次的失败，怎么能研究出炸药呢？爱迪生不经历上千次的失败怎么能发明电灯呢？向下午前进。我队的套绳比赛获得了名次，这好比一种尝试，只要勇敢尝试了才知道集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法去对付；当找到一个最可行的办法后，也是表现好的最好体现。

接下来是我们围成一个大圆玩游戏的时候，有位老师发现了草坪上有条虫子，她就让周围的人注意别踩到虫子，我想虫子也是有生命的，没有老师的提醒，很可能虫子什么时候被踩死都不知道？此时就好比我们教育幼儿不用水彩笔乱画墙和衣服一样，教育我们每个人要懂得这句话，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”“这个时间好快呀，游戏时我全新投入去活动，我获得了第一名。怎么获得呢？其实就在轻松的状态下获得的，这个第一让我启发很大，做为妈妈的我，孩子在幼儿园也有游戏和竞争，在引导孩子游戏时要特别注意，在任何比赛前不要给孩子太大的压力，诸如你一定要拿第一，而因告诉孩子尽力就好了。重在参与，有团队精神。而非一对一，团队取胜，大家一起欢呼，即使在竞争中失败，也要有团队的伙伴共同承担，互相安慰。就拿这个拍子卡的游戏来说，开始的时候我们都乱，环环不能相扣，最后大家都整齐了，我又错了，这说明一个问题，“人”的结构就是互相支撑，“众”人的事业需要每一个人的参与。一个人的成功不算成功，团体的成功才叫成功；大千世界，无奇不有，有人指责，有人鼓励我；有人嘲笑；感谢给我鼓励的人，设想每个人都在指责我，我就会手忙脚乱，那后面的活动怎么参与呢？此时告诉我们，良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒，走好路，行好事，说好话；别人说你笨蛋，你可能真的就会变成笨蛋吗？紧接着是今天最后一个活动，翻越4.5米的高墙，刚开始由于讲话人多，教官罚我们重来，并且让队长做了50个俯卧撑，教官三番五次确定完成任务的方式方法，此时我们没有很好的凝聚力和注意力，又被重来，让8个队长做100

个俯卧撑，并且说我们自私，“自私”二字，让我们看到了现在的孩子自己的玩具，图书不给小朋友们看，自己的穿衣，洗手帕，整理玩具都是长辈们来完成。不约束自己的行为，不在乎他人的感受，变的贪婪，变的自私。做为当父母的我们，言传身教也非常重要；父母的言行是孩子最基本和最深刻的榜样。父母在平时的言行中，表现出对他人不幸的同情，困难的帮助。对社会的一种热心，关心的态度，会感染孩子，使他也慢慢学会关心别人。一定记住：自私的父母只能造就自私的孩子，别指望他替别人着想。这一天活动，我一直参加了所有项目，我有过失败，有过成功；也有过他人的指责，但我不气馁，这正是我生活中积累的经验，有了这些尝试我总是提醒自己人类最大的敌人不是别人，而是自己，世上无难事，只要肯攀登，克服了自己，也就改变了自己。世无完人，在日常工作中要有组织.有计划.有沟通协调才能完成任务。把扩展精神应用到工作中。认真学习，齐心协力，增强了人与人的团结和情谊。

正如教官所说我们的生活中就好比几座大山，每天的生活，工作中总没有一帆风顺的路，它正如扩展培训一样充满挑战，艰辛。

## 教师拓展训练心得体会篇二

### 第一段：引言

韶关拓展训练是一种注重团队合作、互相学习和成长的特殊训练方法。作为一名教师，我最近参加了一次韶关拓展训练，收获颇多。在这次活动中，我体验到了团队合作的重要性，增强了个人的自信和承压能力，同时也对教育教学工作有了新的认识。接下来，我将分享一些我在韶关拓展训练中得到的心得体会。

### 第二段：团队合作的重要性

在韶关拓展训练中，我意识到团队合作对于达成目标的重要性。只有团队成员之间相互合作、相互依赖，才能克服困难、面对挑战。我所参与的一个项目是搭建一个高塔，而我被分配到了塔顶。起初，我感到非常紧张，因为我害怕高空，缺乏安全感。但是，在团队成员的鼓励和支持下，我渐渐放下了紧张的心情。大家互相扶持，互相协调，塔的搭建顺利完成。这次经历让我明白，团队合作是实现目标的重要保证，只有相互信任和合作，才能取得更好的成绩。

### 第三段：自信和承压能力的提升

韶关拓展训练中的各种挑战让我在短时间内接受了巨大的压力。例如，在一个要求盲目信任队友的项目中，我需要从塔上跳下来，完全依赖队友的承接，以此来证明团队合作的力量。起初，这个项目让我感到不安和恐惧。但是，通过培训师的引导和团队成员的支持，我克服了内心的恐惧，最终跳下了塔。这个经历让我深刻体会到了个人的承压能力和自信心的提升。在以后的教育教学中，我将更加自信地面对困难和挑战，坚定地相信自己能够克服困难，取得好的成绩。

### 第四段：对教育教学工作的新认识

通过参加韶关拓展训练，我对教育教学工作有了新的认识。我发现，学生之间的相互合作和信任是促进学习的重要条件之一。在一个项目中，我们需要一起解决一个困难，但只有通过相互沟通和合作，我们才能找到解决问题的方法。这让我看到，学生们在进行学习活动时，也需要合作和信任的支持。在以后的教学中，我会更加注重培养学生之间的合作精神，让他们通过合作互助，共同进步。

### 第五段：总结

参加韶关拓展训练给我带来了许多收获。通过团队合作的实践，我认识到合作和互助是取得成功的关键。同时，在经历

过各种挑战之后，我的自信和承压能力也得到了提升。最重要的是，我对教育教学工作有了新的认识，明白了学生间合作和信任的重要性。希望我今后的教育教学工作能够更加注重培养学生的合作精神，让他们在合作中不断成长和进步。

## 教师拓展训练心得体会篇三

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

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,作为一名教师,在拓展训练中有什么样的感想呢?下面是,欢迎阅读。

### 篇一

3月18日,我们长沟中心校的全体中青年教师,在中心校领导的组织下,在大兴古桑园拓展训练基地进行了为期一天的拓展训练。一天的时间虽然非常短暂,但在训练中我们所表现出来的斗志和意志,通过训练所收获到的感悟和体会,却会持续影响着每个人以后的工作和学习。

没有完美的个人,但可以有完美的团队是我此行最大的收获。拓展训练不同于一般的课堂教学,它是一种体验式的教学训练,拓展训练的最大目的是:培养团队精神和整体意识,改善人际关系,了解沟通的重要作用。通过基地教练组织的一系列活动,就我个人而言,我自己有以下一些深刻的体会:

第一,挑战自我,战胜自我。

在进行的拓展项目中,有一项叫高空断桥,大家在安保措施的保护下,要跨越在平地上轻而易举能跨越的宽度。但因为在高空,所以每个人都产生了或多或少的恐惧感,我们要做的就是挑战自己的恐惧感,跨越这一小步。在人生中,我

们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么我们就能够将属于自己的机会牢牢抓住。

第二，无论做什么事情之前都要有明确的目标。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，成功的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第三，做事要有周详的计划和正确的方法。

在每项项目进行之前，我们的队员在教练讲清楚规则后，都会自发的聚到一块商量怎样做才能最好最快的完成。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第四，团队精神和整体意识在工作中的推广。

团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任，团队成员就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。团队合作中如果没有这些因素，任何工作目标也是无法完成的。

第五，有力的领导。

在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

在仅仅一天的素质拓展训练时间中，天气也仿佛在刻意的给我们的活动增加难度，早晨还是晴空万里，下午就刮起了寒风，但是再恶劣的天气也挡不住我们青春的呐喊，我们在这一天中所表现出来的斗志昂扬的气势和强烈的团队荣誉感，使我们感受到了集体力量的伟大。

在一天的拓展训练活动结束后，我们即将出现在自己人生的第一个工作岗位上，我们一定会把自己在团队活动中所体验到的学习精神、坚持精神、尝试精神还有伟大的团队精神，应用在我们即将工作的岗位上，运用到我们将来的工作中，一起去开创我镇教育事业的新篇章，去谱写自己人生的新篇章。

## 篇二

衷心地感谢学校给了我们艰难但充满意义的培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。时间虽短，但收获实在太多太多。

1. 对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，不过就是苦力活嘛，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。可这一次，当我回顾训练中的挑战和磨难时，我亲身感受到了拓展培训的意义所在，也获得了做好各项工

作的推动力。拓展培训，原来不只是一种简单的训练，更是一种文化、一种精神、一种理念、一种思维、一种考验。

通过体验式的培训，不仅使我们高度参与并进行互动，还磨练了个人意志。这既是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的启发与洗涤。

## 2. 相信自己，相信队友!没有不可能，只有不努力!

面对挑战，我们总是觉得目标好遥远，觉得自己不可能去完成，总是给自己设定一些限制去阻碍自己直面挑战。殊不知，那些看似不可能的挑战，只要有我们的努力，就真的会实现!在穿越电网环节，看到电网之间的洞口如此小，心里禁不住嘀咕：怎么可能钻得过去嘛!可是，当队友把自己小心呵护着抬过去之后，自己都不敢相信自己真的做得到!原来，很多时候我们不是做不到，而是以为自己做不到罢了。

## 3. 明确自己的位置，切勿在慌乱失自我。

我们在做一件事之前，对自己的定位往往是清晰的。但在慌乱中，我们却经常忘记自己的位置。这是我在七巧板的游中领悟到的。当时，我和两个同事被分到第七组，成为了领导整个团队得分获得胜利的希望。然而，在队友的呼喊和自己的慌乱中，我们仨早把自己的领导身份抛诸脑后。后来队友评价我们：本该是个官，却成了跑腿的了!

教练总结道，以后我们在工作上也许会犯同样的错误：我们本该是个老师，但很容易被各种各样的事情冲昏头脑，以致于忘记了自己是个老师，失去了一个老师应有的警觉。

两天下来，付出了很多，但收获得更多!付出的那些汗水和泪水，最终一定会凝结成最美好的存在。虽然苦，虽然累，但一切都是值得的!



### 篇三

万仙山的拓展训练是我第一次参加我校教师集体外出活动。这次拓展训练不是别人想象中的一次普通旅游，而是非常具有教育和纪念意义的体验式培训。通过这次拓展训练，我经受了一场心灵的洗礼。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活工作的环境。我们高唱队歌团结就是力量开始了为期一天半的极具挑战的训练。整个训练主要包括四大项目：信任背摔、盲人方阵、团队拼图、坎坷人生路。我们完成的较好的是信任背摔，坎坷人生路的项目给我心灵的触动最大，盲人方阵和团队拼图最能暴露我们团队目前存在的问题。

在信任背摔这个项目中，一个队友要爬上1.5米高的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对团队，向队友们用手臂搭建的保护网平倒。在这个项目中，自己对团队的高度信任和其他队友的全心保护是分不开的。当茹雯莉眼含泪水在教练一遍又一遍的安慰下以标准的姿势落在我们的手臂上时，她的眼泪夺眶而出！我知道那是战胜困难，内心感动温暖的泪水！集体的力量是巨大的，有了后盾的个人才更有信心。仅有的三位男士和我们几个相对强壮的女士主动站在承受压力最大的中前部，每接两次换一下人，协作的非常好。

盲人方阵和团队拼图是两个训练意图非常接近的项目。在这两个项目我们完成的都不够好，而且出现的问题一样。虽然教练反复提示我们：你们是一个团队吗我们说：是！分了组还是一个团队吗我们说：是！但盲人方阵一开始我们每队都只顾自己的小团队，却忘记了我们是一个大团队。蒙上眼睛的我们在瞎撞，到游戏快结束时才悟出来：绳子只有一根，方阵要所有的人来围。方阵匆忙围好，但队员有在绳外的，有在绳内的，直至结束我们还有很多人不知道自己该做什么。

在团队拼图的项目中，虽然我们一开始就知道我们六个组要

在第七组的协助下完成拼图任务，但我们看着黑板上第一组的分数渐增，而我们还是零分时，被教练故意的挑拨命中，开始急躁、抱怨。有两组甚至咆哮起来。虽然大家在姜志强的提示下明确了一三五组的任务是一样的，但却仍不清楚二四六组的任务也是一样的。游戏结束，我们只得了600多分，距我们的目标1000分还有不小的距离。从这两个训练项目中我得到以下启示：

- 1、每项工作都有它的规范和流程，做好工作的前提，就是先去了解、熟悉规范和目标。
- 2、团队需要一个领导，他需要明确团队的目标，了解目前所掌握的资源，找到合适的方法。指明方向和方法，并且进行强有力的执行。
- 3、沟通是一种必需，面对一项任务，大家会产生各自的想法，但各行其是、缺乏沟通，有时不但得不到理解和支持，还会出现混乱和矛盾。甚至产生分歧和冲突，从而导致内耗和争斗。当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。其实无论是你认为笨的办法还是聪明的方法，在没有更好的方案之前，按着某一种方法坚持到最后，都能顺利完成任务。听一个人领导，大家齐心协力很重要。

在坎坷人生路这个项目中，我扮盲人，体会了一把做最幸福的人。从小到大，我一直都是一个自立性很强的人，从未做过弱势群体被关爱保护过。当蒙上眼睛的我被队友温暖的手拉住，心里一热；当我被队友毅然背起时，心里充满了不忍与感激；当我在队友的提醒下稳稳的上下台阶时，我被她的细心打动。在爬上一个高坡站在平台上时，我衷心的拥抱了我的队友，我知道她是短发，她身高和我差不多，她体型偏瘦，她的小手胖乎乎的。我把所有的女同事想了一遍，符合条件的人虽不多，但我依然不敢确定，谁会有这么大的力气，背起120斤的我健步如飞当我在一无所知的情况下踩过同伴用身

体搭起的桥时，踩下第一脚我便明白：我踩得是我朝夕相处的同事的肩背！我的泪一下子涌出来，当我在教练的严厉要求下跨过并不长的桥时，我放声痛哭。凭什么！凭什么他们让我踩踏！王慧校长的一句朴实的话语：我愿意承受，我承受的住。让我感动。人桥队伍里还有身躯瘦弱的范蕊，我一把抱起她，痛哭不已，她却拍着我的背安慰我。生活中工作中的任劳任怨者就像此刻的她一样。我发誓：我会用一颗平等友爱的心对待我所有的同事朋友，不做凌人之上的傲慢者。没有他们的支持帮助，我就不可能成长和进步！没有谁的付出是应该的，我们要常怀一颗感恩之心。

最后，我想说：我爱我的学校，我爱我的集体，今生我们能做同事朋友，我觉得我是最幸运的人！

补叙：我们此次参加训练的共有46人，分为两队，我们队有一个响亮的名字猛虎队，另一队叫雄鹰队。我们每人都有自己的代号。晚上联欢时，我把我们猛虎队23名成员的代号还来了一个串烧呢。（故事中加引号的是我们每个人的代号哟。）

华仔手拿一枝康乃馨，携手辣妹，相约在一个太阳暖洋洋，天空白云朵朵的日子去逛逛咱们自己的地盘钓鱼岛。大个子的老美不高兴了，这里遍地黄金，哪能老让它这么清静。于是放出小泉这条狗到岛上狂吠。体型已经胖胖的张国荣在那边也听说了，急忙驾着飞鹰去月宫找嫦娥作证：钓鱼岛一直都是中国的。嫦娥拍案而起：没错，钓鱼岛就是中国的！你小日本会说流利的中国话吗你能画水墨丹青吗哪能让你这无名小卒如意！中华民族创造五千年文明史的时候，你们大概还只是一群没进化的猴子呢！猛虎队众人听了哈哈大笑，中华大地一片喜洋洋！

的读者还：

# 教师拓展训练心得体会篇四

韶关市是广东省一个风景秀丽的城市，这里有许多知名景点，也有许多富有活力的青少年。作为一名教师，我有幸参加了韶关市的拓展训练，并通过这次训练，我受益匪浅。以下是我对韶关拓展训练的心得体会，以及对教师身份的反思。

## 第一段：韶关拓展训练的意义和目的

韶关拓展训练是一种以团队合作、互助共赢为核心的特训活动。通过各种户外挑战项目，培养学生的领导力、团队合作能力、沟通能力和解决问题的能力。这种训练活动旨在提高学生的综合素质，培养他们的自信心和逆境承受能力。作为一名教师，参加这样的训练活动有助于我熟悉学生的情况，加深与学生的沟通，因此，我非常期待这次拓展训练。

## 第二段：亲身经历的触动

在韶关拓展训练的过程中，我亲身经历了让我难忘的瞬间。最让我印象深刻的是在攀岩项目中，一个学生面临巨大的困难时，整个团队齐心协力地帮助他完成了挑战。这个过程中，我看到了团队的力量，也看到了学生们彼此之间的信任和关爱。这让我明白到了一点，作为教师，我要成为学生的引路人，帮助他们克服困难，发现自身的潜能。

## 第三段：对教师身份的反思

通过这次韶关拓展训练，我对自己作为一名教师的角色有了新的认识。作为教师，我们不仅仅是传授知识，更要培养学生的品德和能力。我们要关注学生的全面发展，帮助他们树立正确的人生观和价值观。同时，我们要扮演着学生成长的导航者，引领他们走向成功的道路。这次拓展训练让我深刻地理解到这一点，也让我对自己的教育理念进行了重新的审视和调整。

#### 第四段：教师与学生关系的重要性

在韶关拓展训练中，我体会到了教师与学生之间密切的关系对学生的成长有着至关重要的影响。只有教师与学生建立良好的师生关系，才能更好地引导学生、培养学生，让他们在拓展训练活动中获得更多的收获。因此，作为一名教师，我们要耐心倾听学生的想法和需求，给予他们鼓励和支持，同时也要对学生有一定的要求和期待。只有教师与学生真正形成合力，才能实现教育的真正价值。

#### 第五段：拓展训练给教师的意义

韶关拓展训练不仅仅是对学生的培训，对教师自身也有着重要的意义。通过参与这样的训练，可以提升教师的教育理念、师生关系和教育技能，更好地适应世界变化的需求。拓展训练对教师的展现需要教师深度参与其中，不仅是作为组织者或引导者，更是一名积极参与考验、体验的人。只有教师可以真实地体验到其中的高兴、困难与成长，才能更好地传达给学生。

#### 总结：

通过参加韶关拓展训练，我对自己的教育角色和责任有了更深刻的认识。我明白了作为教师，我们不仅要关注学生的智力发展，更要关注他们的全面成长。同时，拓展训练也让我对教师与学生的关系、师生之间的互动产生了深刻的思考。我相信，只有我们教师真正理解学生的需求和成长，才能更好地引导他们，帮助他们健康成长。韶关拓展训练的经历将使我成为一名更好的教师。

### 教师拓展训练心得体会篇五

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3月18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！！

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“立正，稍息，向右看齐。”每一次的动作都要将团队两个字喊出来。这让我们对团队有了初步的认识。

下午我们分为两小队，我们的小队把自己命为“飞虎队”，队呼是飞虎飞虎勇猛如虎。很荣幸我成为了队长。

接下来训练正式开始了。

第一个项目是信任背摔。当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友一个个的挑战了自我。通过此次活动，我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

第二个项目是七巧板。这个项目我们做的比较失败，各个小组各自为战，一盘散沙，没有一个领导核心，因此，效率低、成绩差。虽然我们做得不是很成功，但是我们从中吸取了教训：无论工作还是生活，我们都不能以自我为中心，你的心必需装着别人、团队，方可成功。“一个团队，一起成功！个人英雄主义是不能要的。

第三个项目是空中断桥。因为我是队长所以我是最后一个上去的，刚开始看别人做的时候觉得挺简单的，可是当自己站到上面时，心中的恐惧感立马就来了，下面的队友一直给我鼓励，经过了三分钟，我终于过去了。当我在8米高的空中跨出那一步的时候，我发现其实并没有那么困难。我觉得我们要真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。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。

第四个项目是风雨人生路。在这个项目中，队员被分为引导



者和被引导者(盲人)两种角色，每两人一组，进行一段徒步行走，全程不许讲话，到达终点时，教练让盲人朋友寻找一路搀扶着，帮助过自己的哑人朋友，去感谢他。要怎么找到他呢?此时，我们都感动地哭了。我想到了自己渐渐老去的父母，还有我们的朋友。那么，在生活中我们是不是都有这样的感受呢?我们或者是帮助者，或者是被帮助、被引导者的角色。

最后一个项目是毕业墙。4米高的'毕业墙，45名队友不准借助任何外力，要在20分钟内全部通过。想想这似乎是根本不可能的事。然而我们做到了，9分钟完成，45名队友全部通过，无一受伤。试想，如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务;试想，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这么令人惊叹的结果。可行的方案，团结一致，齐心协力，久违的感动模糊了我的双眼。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得，我最大的体会就是去享受整个过程的感动，总结如下：

2、从失败中我们也得到教训和启示：在生活中，人与人之间需要沟通和信息的共享，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

万仙山的拓展训练是我第一次参加我校教师集体外出活动。

这次拓展训练不是别人想象中的一次普通旅游，而是非常具有教育和纪念意义的体验式培训。通过这次拓展训练，我经受了一场心灵的洗礼。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活工作的环境。我们高唱队歌“团结就是力量”开始了为期一天半的极具挑战的训练。整个训练主要包括四大项目：信任背摔、盲人方阵、团队拼图、坎坷人生路。我们完成的较好的是信任背摔，坎坷人生路的项目给我心灵的触动最大，盲人方阵和团队拼图最能暴露我们团队目前存在的问题。

在信任背摔这个项目中，一个队友要爬上1.5米高的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对团队，向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在这个项目中，自己对团队的高度信任和其他队友的全心保护是分不开的。当茹雯莉眼含泪水在教练一遍又一遍的安慰下以标准的姿势落在我们的手臂上时，她的眼泪夺眶而出！我知道那是战胜困难，内心感动温暖的泪水！集体的力量是巨大的，有了后盾的个人才更有信心。仅有的三位男士和我们几个相对强壮的女士主动站在承受压力最大的中前部，每接两次换一下人，协作的非常好。

盲人方阵和团队拼图是两个训练意图非常接近的项目。在这两个项目我们完成的都不够好，而且出现的问题一样。虽然教练反复提示我们：“你们是一个团队吗？”我们说：“是！”“分了组还是一个团队吗？”我们说：“是！”但盲人方阵一开始我们每队都只顾自己的小团队，却忘记了我们是这个大团队。蒙上眼睛的我们在瞎撞，到游戏快结束时才悟出来：绳子只有一根，方阵要所有的人来围。方阵匆忙围好，但队员有在绳外的，有在绳内的，直至结束我们还有很多人不知道自己该做什么。

在团队拼图的项目中，虽然我们一开始就知道我们六个组要在第七组的协助下完成拼图任务，但我们看着黑板上第一组的分数渐增，而我们还是零分时，被教练故意的“挑拨”命

中，开始急躁、抱怨。有两组甚至“咆哮”起来。虽然大家在姜志强的提示下明确了一三五组的任务是一样的，但却仍不清楚二四六组的任务也是一样的。游戏结束，我们只得了600多分，距我们的目标1000分还有不小的距离。从这两个训练项目中我得到以下启示：

1、每项工作都有它的规范和流程，做好工作的前提，就是先去了解、熟悉规范和目标。

2、团队需要一个领导，他需要明确团队的目标，了解目前所掌握的资源，找到合适的方法。指明方向和方法，并且进行强有力的执行。

3、沟通是一种必需，面对一项任务，大家会产生各自的想法，但各行其是、缺乏沟通，有时不但得不到理解和支持，还会出现混乱和矛盾。甚至产生分歧和冲突，从而导致内耗和争斗。当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。其实无论是你认为笨的办法还是聪明的方法，在没有更好的方案之前，按着某一种方法坚持到最后，都能顺利完成任务。听一个人领导，大家齐心协力很重要。

在坎坷人生路这个项目中，我扮盲人，体会了一把做“最幸福的人”。从小到大，我一直都是一个自立性很强的人，从未做过“弱势群体”被关爱保护过。当蒙上眼睛的我被队友温暖的手拉住，心里一热；当我被队友毅然背起时，心里充满了不忍与感激；当我在队友的提醒下稳稳的上下台阶时，我被她的细心打动。在爬上一个高坡站在平台上时，我衷心的拥抱了我的队友，我知道她是短发，她身高和我差不多，她体型偏瘦，她的小手胖乎乎的。我把所有的女同事想了一遍，符合条件的人虽不多，但我依然不敢确定，谁会有这么大的力气，背起120斤的我健步如飞？当我在一无所知的情况下踩过同伴用身体搭起的桥时，踩下第一脚我便明白：我踩得是我朝夕相处的同事的肩背！我的泪一下子涌出来，当我在教练

的严厉要求下跨过并不长的桥时，我放声痛哭。“凭什么！凭什么他们让我踩踏！”王慧校长的一句朴实的话语：“我愿意承受，我承受的住。”让我感动。人桥队伍里还有身躯瘦弱的范蕊，我一把抱起她，痛哭不已，她却拍着我的背安慰我。生活中工作中的任劳任怨者就像此刻的她一样。我发誓：我会用一颗平等友爱的心对待我所有的同事朋友，不做凌人之上的傲慢者。没有他们的支持帮助，我就不可能成长和进步！没有谁的付出是应该的，我们要常怀一颗感恩之心。

最后，我想说：我爱我的学校，我爱我的集体，今生我们能做同事朋友，我觉得我是最幸运的人！

补叙：我们此次参加训练的共有46人，分为两队，我们队有一个响亮的名字——“猛虎队”，另一队叫“雄鹰队”。我们每人都有自己的代号。晚上联欢时，我把我们猛虎队23名成员的代号还来了一个串烧呢。（故事中加引号的是我们每个人的代号哟。）

“华仔”手拿一枝“康乃馨”，携手“辣妹”，相约在一个“太阳”“暖洋洋”，天空“白云”朵朵的日子去“逛逛”咱们自己的地盘——“钓鱼(yu)岛”。“大个子”的“老美”不“高兴”了，这里遍地“黄金”，哪能老让它这么“清静”。于是放出小泉这条狗到岛上狂吠。体型已经“胖胖”的“张国荣”在那边也听说了，急忙驾着“飞鹰”去月宫找“嫦娥”作证：钓鱼(yu)岛一直就是中国的。嫦娥拍案而起：“没错，钓鱼(yu)岛就是中国的！你小日本会说“流利”的中国话吗？你能画水墨“丹青”吗？哪能让你这“无名”小卒“如意”！中华民族创造五千年文明史的时候，你们大概还只是一群没进化的“猴子”呢！”猛虎队众人听了哈哈大笑，中华大地一片“喜洋洋”！

## 教师拓展训练心得体会篇六

万仙山的拓展训练是我第一次参加我校教师集体外出活动。这次拓展训练不是别人想象中的一次普通旅游，而是非常具有教育和纪念意义的体验式培训。通过这次拓展训练，我经受了一场心灵的洗礼。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活工作的环境。我们高唱队歌“团结就是力量”开始了为期一天半的极具挑战的训练。整个训练主要包括四大项目：信任背摔、盲人方阵、团队拼图、坎坷人生路。我们完成的较好的是信任背摔，坎坷人生路的项目给我心灵的触动最大，盲人方阵和团队拼图最能暴露我们团队目前存在的问题。

在信任背摔这个项目中，一个队友要爬上1.5米高的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对团队，向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在这个项目中，自己对团队的高度信任和其他队友的全心保护是分不开的。当茹雯莉眼含泪水在教练一遍又一遍的安慰下以标准的姿势落在我们的手臂上时，她的眼泪夺眶而出！我知道那是战胜困难，内心感动温暖的泪水！集体的力量是巨大的，有了后盾的个人才更有信心。仅有的三位男士和我们几个相对强壮的女士主动站在承受压力最大的中前部，每接两次换一下人，协作的非常好。

盲人方阵和团队拼图是两个训练意图非常接近的项目。在这两个项目我们完成的都不够好，而且出现的问题一样。虽然教练反复提示我们：“你们是一个团队吗？”我们说：“是！”“分了组还是一个团队吗？”我们说：“是！”但盲人方阵一开始我们每队都只顾自己的小团队，却忘记了我們是一个大团队。蒙上眼睛的我们在瞎撞，到游戏快结束时才悟出来：绳子只有一根，方阵要所有的人来围。方阵匆忙围好，但队员有在绳外的，有在绳内的，直至结束我们还有很多人不知道自己该做什么。

在团队拼图的项目中，虽然我们一开始就知道我们六个组要在第七组的协助下完成拼图任务，但我们看着黑板上第一组的分数渐增，而我们还是零分时，被教练故意的“挑拨”命中，开始急躁、抱怨。有两组甚至“咆哮”起来。虽然大家在姜志强的提示下明确了一三五组的任务是一样的，但却仍不清楚二四六组的任务也是一样的。游戏结束，我们只得了600多分，距我们的目标1000分还有不小的距离。从这两个训练项目中我得到以下启示：

1、每项工作都有它的规范和流程，做好工作的前提，就是先去了解、熟悉规范和目标。

2、团队需要一个领导，他需要明确团队的目标，了解目前所掌握的资源，找到合适的方法。指明方向和方法，并且进行强有力的执行。

3、沟通是一种必需，面对一项任务，大家会产生各自的想法，但各行其是、缺乏沟通，有时不但得不到理解和支持，还会出现混乱和矛盾。甚至产生分歧和冲突，从而导致内耗和争斗。当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。其实无论是你认为笨的办法还是聪明的方法，在没有更好的方案之前，按着某一种方法坚持到最后，都能顺利完成任务。听一个人领导，大家齐心协力很重要。

在坎坷人生路这个项目中，我扮盲人，体会了一把做“最幸福的人”。从小到大，我一直都是一个自立性很强的人，从未做过“弱势群体”被关爱保护过。当蒙上眼睛的我被队友温暖的手拉住，心里一热；当我被队友毅然背起时，心里充满了不忍与感激；当我在队友的提醒下稳稳的上下台阶时，我被她的细心打动。在爬上一个高坡站在平台上时，我衷心的拥抱了我的队友，我知道她是短发，她身高和我差不多，她体型偏瘦，她的小手胖乎乎的。我把所有的女同事想了一遍，符合条件的人虽不多，但我依然不敢确定，谁会有这么大的

力气，背起120斤的我健步如飞？当我在一无所知的情况下踩过同伴用身体搭起的桥时，踩下第一脚我便明白：我踩得是我朝夕相处的同事的肩背！我的泪一下子涌出来，当我在教练的严厉要求下跨过并不长的桥时，我放声痛哭。“凭什么！凭什么他们让我踩踏！”王慧校长的一句朴实的话语：“我愿意承受，我承受的住。”让我感动。人桥队伍里还有身躯瘦弱的范蕊，我一把抱起她，痛哭不已，她却拍着我的背安慰我。生活中工作中的任劳任怨者就像此刻的她一样。我发誓：我会用一颗平等友爱的心对待我所有的同事朋友，不做凌人之上的傲慢者。没有他们的支持帮助，我就不可能成长和进步！没有谁的付出是应该的，我们要常怀一颗感恩之心。

最后，我想说：我爱我的学校，我爱我的集体，今生我们能做同事朋友，我觉得我是最幸运的人！

## 教师拓展训练心得体会篇七

5月6日凌晨3点53分，距离拓展培训完成时间9小时，突然怎么睡也睡不着！想着前天活动开始时的分队队雕；想着前天下午的登高挂杠、穿越电网；想着前天晚上的生命贵人；想着昨天上午的孤岛求生、跨越雷区；想着昨天下午的扑克大战、七巧板、毕业墙。。所有的人、事、物都历历在目，无法磨灭它成为人生当中的财富！到今天，它已成为历史作古，但它沉甸甸的。。。留下的只有几个词，团队，荣誉，感动，感恩！

“空中一小步，人生一大步”，这是20xx年4月第一期员工拓展培训班训练项目——“高空断桥”带给全体学员的深刻感悟。离地八米的高空中，就是那小小的一步，让每个人都经历了一次从逃避到克服、从恐惧到超越的心灵之旅。

“拓展”一词我并不陌生，在以往的培训班中或多或少都接触过一些，但是象这次拓展培训这么密集高效的不多。两个字：专业。一支具有专业水平和能力的拓展培训师团队必定会带领学员在项目体验中得到最刻骨铭心的教育和感受。

开班第一课，老师派给大家的任务是分组。各组起队名，设计队徽队歌队训。我很荣幸能跟九名伙伴一起组成了“开拓队”，并在短短几分钟之内编好了歌，画好了徽，喊响了口号。我们的团队最大的特点就是勤于动脑，擅于创新，事事以团结协作精神为本。短短三天，大家在完成任务的艰辛而快乐的过程中结下了深厚的友谊。“真人cs对抗”中我们以三局全胜的成绩轻松折桂；“搭书架”活动，我们连续三次将散落一地的木板拼搭成了如图所示的书架，所用时间远远少于任务所限时间；我们搭建的“罗马战车”是四支队伍里最结实最漂亮的！结构严紧，框架结实，射程可达二十四五米，直至战斗结束战车一直完好无损；“激情六十秒”游戏中那三十张暗藏时间顺序的牌，我们是最快破译并排序的。虽然最后因操作方法不够科学成绩位居第二，但大家围成一圈大侦探般破译全部密码时的兴奋和激动我永远都忘不了！

三天的课程中我们全队十人无人缺席迟到，因为大家珍惜在一起奋战的每一个任务每一个小时，“团队精神”始终贯穿于拓展训练项目。全体学员共同完成的项目中，我感受最深的是“五毛一块”游戏。把7名女性当做“五毛钱”，其余30多名男性做“一块钱”，大家围成一个大圆圈，老师说出一个钱数，大家迅速自行扎堆凑成该数额。起先数额较大时还好，大家灵活组合没有出什么问题。可是当老师说“一块五”时，我们七位女性成了“一块钱”们争抢的对象，他们都争先恐后地往“五毛钱”们身边凑，希望不被游戏所淘汰。可是很不幸，“零钱”就只有这么多，绝大部分男性只能被淘汰站到圆圈中间接受惩罚。我想：这个游戏与我们的工作和生活何其相似？女性常常扮演了“零钱”的角色，工作上男性挑大梁，生活中男性做顶梁柱，是女性不重要吗？当然不是！当生活或工作需要“五毛”的时候，我们只有勇于牺牲个人得失，甘做“五毛钱”，才能保证大局结构稳定、整体实力强大。“五毛”之重，唯有“一块”孤立无援不成事的时候最明了！每个“一块”身边都离不开“五毛”的协助与支持！



我感谢单位组织的这次培训，感谢全体培训师为我们精心准备的活动和悉心关照，感谢队友和全体伙伴的热情支持和鼓舞，感谢生活充满了阳光和美好，感谢父母赐予我生命，感谢我自己——在每次经历过后都汲取营养，健康成长。我会牢记我们“开拓队”的队训：开拓进取，永不止步!!