

团队拓展训练心得体会(汇总7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

团队拓展训练心得体会篇一

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

xx年4月xx年长的队友张总第一个站到高台上摔下去，这不仅自己的勇气，更因为是他相信自己的团队，这是对我们最大的鼓舞，心往一处想，劲往一处使是工作中必不可少的，只要这样才能使工作做的更好。从这次活动我还有另外一种体会，那就是由于平时大家都在不同的岗位工作，而且各自

的工作都很忙，交流和沟通的机会很少。这次拓展训练提供了一个很好的机会，让我全身心溶入到长城这个大团队中，与公司领导和同事们彼此开诚布公、交流沟通、团结互助，增进了了解，加深了友谊，这也是利于我们平时的日常工作。也希望公司多搞些这样的活动。

没有完美的个人，但是我们的团队组合到一起就是完美的，在短短的半天时间内，我对我和我的团队有了全新的认识。克服困难，锻炼体魄，磨练个人意志，增强适应能力，相互协作，形成有力的战斗团队，这才是一个大团队所需要的。希望公司多进行此类良好积极的活动，我们需要优秀的团队精神。

团队拓展训练心得体会篇二

20xx年7月5日的8点10分，我们准时踏上了前往笑翻天拓展基地的道路。差不多要一个半小时的路程，真不愿就这样把这么美好的时光就浪费在自己的美梦中。于是，车内变成了我们的舞台。在有限的空间里面，我们尽情的展示着自己美妙的歌喉，虽然那一曲《十五的月亮》不那么的完美，但那一刻我们真真非常的开心。大巴车里面的我们，也在尽情的展示着自己笑脸。接下来的一天，我们将尽情的沐浴阳光的那一束温暖。

来到拓展基地后，陈教练还是那样的幽默，当然，阳光还是一样的明媚。此时的我们已经忘记了在大巴车内一阵阵美妙动听的歌声，且把自己陶醉在了这一片灿烂的阳光中。大伙儿尽情地展现着自己天真，当然我们这么美妙的一天也不能单单留给一张张灿烂的笑脸，因为等待我们的有成长的艰辛还有突破的痛楚。

盘上8米高的这根柱子，好像还没有什么让我们感觉到困难的。可是要是站上这个柱子上面的圆盘，却真真让我们开始了挑战自我的征程。当大家在拖着自己颤抖的双脚，此时，已经

不知道是是柱子在摇晃，还是自己的双脚在打颤了。。。面对着自己眼前的那一只高空单杠，我们也曾犹豫，是该放弃的时候？但是终于我们还是战胜了自己的恐惧，此时抓住、还是不抓住，已经对我们不那么重要了，因为在决定自己要跳出去的那一瞬间，我们已经战胜了自己。

不能否认，这么一个活动，让我们试着想着放弃、想着退缩、想着逃避，但是摸摸自己的心房，那一刻的我们，是在想些什么呢？是在想着自己停滞不前的企业？是在想着期盼自己成功的家人？还是一直在鼓励自己的团队。到这一刻，试着用我们的笑声占据了自己心房，因为这一刻，我们可以微笑着对自己说：“那一刻，我们没有退缩！”高空单杠的挑战固然可以让我们短暂的停留在战胜恐惧的喜悦中，但是一天的时间有太多太多的挑战等待着我们，同样，也有太多太多美妙的瞬间让我们去演绎。

信任背摔—虽然没能让我们像在空中单杠中那样享受一下高空美丽的风景，可是，这个项目的难度去丝毫不亚于高空单杠，无论是在自己倒的那一瞬间，还是自己在接住队友的那一瞬间，我们都丝毫没有松懈过一分一秒。

听着陈教练耐心的对我们讲解，之前的兴奋好像已经当然无存了。生下来的就像是失望的召唤，大家的心都提到了嗓子眼里面，第一位伙伴准备了，此刻让我们忘却一丝的恐惧，把自己全身心的投入到团队中，相信等待我们会是一份美好，就这样，我们一个个伙伴在一份信任中，演绎着一段段“钢针铁骨”的传奇，就这么一颗，石桌旁、那个圆圈里、大家的每一句分享都成为了我们最美好的回忆。

团队拓展训练心得体会篇三

为了进一步加强员工队伍建设，使我们的团队在工作中更团结、更具有竞争力、更坚强、具有积极向上的进取精神，能够更好的适应无限变化的环境。公司特地组织所有后备班长

参加象山森林公园野外素质拓展训练。我们这次开展的项目有永不放弃、信任背摔、高空天梯、雷区取水。

早上我们七点半集合，经过一个小时的车程，我们顺利的到达了目的地——象山森林公园，训练开始时，教官为所有参训员下达了警训，所有训练人员都是训练营中得一员，并告诫我们：不管我们在公司是什么职位，既然有缘来到了这里就是训练，就应该把以前公司的职位放下，每个人都一样，必须具有归零心态，把自己看成一个空杯子，只有保持空杯心态，我们才能在这里学习到更多，成长的更快。

我们这批共有68名参加，首先上午我们按培训需要分成四个小组，选出队长、政委、体育委员，并确定了口号、队歌和队名，其中我们小组通过激烈的讨论最终确定把队名取为公牛队，因为我个人觉得我们奥克斯需要的是拓荒牛精神，我们愿意做奥克斯的一头拓荒牛，为我们奥克斯成为世界品牌出一份浅薄之力。确定好那些后我们通过各小组风采展示的方式进行pk

风采展示完毕后我们队首先的第一个项目就是永不放弃，开始教练员叫我们把自己的理想写在纸上，然后开始每个人为了达到自己的理想必须付出全身心的力气，努力的向前一步一个脚印儿的攀爬的去达到你的人生目标。轮到我是，首先是我把我的理想大声的说出来，然后把纸条交给教官，他把我的理想放在前面十米的位置，开始梦想起航，四个队友拉着我的腿，我用力的向前攀爬，刚开始时，我使劲全身力气都只能向前移动一小步，即使我多么用力地想要向前，生活的束缚也会用力的把我拉回原地，俗话说万事开头难，即使我已经筋疲力尽，我也没有放弃，最终经过十分钟努力的拼搏我最终还是攀爬抵达了胜利的彼岸，这就像我们的人生，只有靠自己的不懈努力永不放弃才能到达人生的彼岸，实现自己的理想。从中我学会了不管以后做什么事我们都不能轻易的放弃，只有拥有永不放弃的心，我们才能成功。

下午我们第一个项目是信任背摔，就是信任与责任的考验，站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个人不想安全的接到倒下的同事，没有一个人不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一霎那我感受到了信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

高空天梯给我的体会是自信。相信自己、困难都是纸老虎。当我们开始攀爬天梯时，心里都很害怕甚至恐慌，突然感觉困难是那么的强大，每个人都和自己做斗争，但是我们必须战胜它，战胜自己的恐惧，相信自己没问题，天梯的战友们一直在鼓励着我们，通过和我的搭档的合作，相互配合，最终我们攀爬到了10米高的天梯上了，我那是好想大声说我们成功了。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以做很多想都想不到的事。过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队最重要。尤其是通过这次素质拓展我明白了公司，甚至整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到一加一大于二的效果。最后我想说公牛队加油！xx大家庭加油！我们永远是最好的。不久将成为世界品牌。

团队拓展训练心得体会篇四

由于事先做了准备工作，这次在拓展训练前期准备中，经由队员集体的集思广益，我们的队名最后敲定为“绿色和平队”，而我被选为队长。带着喜悦的心情一大早我们来到了笑翻天乐园，参加这一天的拓展训练。

作为队长就要担负责任，很快我就体会到了，在开始的热身运动中，我们输给了“倾城队”，我作为队长被罚做了三十个深蹲起。从中，我体会到了作为领导者应冷静思考，不要盲从、应合理计划、严密组织才能取胜。

热身后迎接的第一项挑战为“穿越电网”，经教练讲解完规则后，我们制定了方案。不过时间一分一秒的过去，我们遇到了“瓶颈”。反复在一个地方打转，教练“好心”的给予提示，我们又退回一格开辟了新的道路，经过一番努力，终于找到了正确道路，全体队员全部通过。通过教练总结，我意识到我们分析的还不到位，方法没有完全掌握，我们有时会遇到“瓶颈”，但只会一味走老路不去回头想一想，导致事情被搁置，岂不知，换个角度换个思维也许会成功的。

通过拓展训练，我在如下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心、懂得珍惜、感恩，更为融洽地与群体合作；学会欣赏、关注他人和快乐地工作、生活。

团队拓展训练心得体会篇五

之前，对拓展培训户外活动仅有耳闻，此次作为一名刚参加工作的职场新人参与到公司组织的笑翻天乐园拓展训练营，引发出了个人力量承诺于个人成长、发掘与发展，推动我们要活出生命力、热诚、乐观，户外拓展开发并加强核心价值 and 原则，给予我们的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

拓展训练中我们经历了背摔、孤岛求生、盲人方阵、七巧板、毕业墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运

动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去而不会跌跟头。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。在工作中，看着是不能完成的任务，首先是因为心理上的恐慌和畏惧，自己束缚了自己的手脚，在勇敢地迈开第一步后才发现原来问题并不是想象的那个样子。在面对困难时，最重要的是克服自己心理上的障碍，突破自我，勇敢的去迎接挑战。“孤岛求生”、“盲人摆绳”、“七色板”等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。在执行一项任务的过程中，我们往往会有几支团队同时进行，各个团队间的职责可能不同，但最终的目的只有一个：共同完成任务。在这个过程中肯定会遇到很多这样那样的问题，争吵是解决不了问题的，这个时候就需要研究沟通，共同努力把问题解决掉。“抢渡”这个项目反映的是团队内及团队之间妥协、协调的重要，在达成“双赢”的前提下做出让步，共同完成任务。

团队拓展训练心得体会篇六

广州金升阳科技有限公司研发部来到位于广州黄埔丹水坑风景区的笑翻天乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神；感悟到了每个人都是渴望被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力；个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励；你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。

团队拓展训练心得体会篇七

20xx年6月20日，公司组织我们去临安青山湖浙地山庄拓展基地为期两天的团队拓展训练。虽然两天的拓展非常短暂，但是它带给了我的是从来没有过的震撼。在一系列拓展工程中，我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缺乏和处理方式的不恰当。可以说此行收获颇丰，尤其让我学会了，只要敢于拼搏，就会取得成功；只要树立信

心，就能超越自我。也让我体会到了团队精神的重要，相信集体伙伴，即使牺牲自己也在所不惜。只有这样，我们的集体才是最强大的！团结就是力量！

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。是表达集体的个性。拓展训练实行分组活动，强调集体合作。力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉，同时从集体中吸取宏大的力量和信心，在集体中显示个性通过“磨合”逐渐形成新的集体文化。我们应把拓展中学到的启示运用到和工作的困难中，明确自己的目标和方向，对待工作必须经过充分的筹划，必须有团队协作的精神和机制去完成每一项工作任务。

通过拓展训练给予我的启发和经历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，而针对参训者在诸多方面都有着显著的提高：

一，认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性。

二，磨练战胜困难的毅力；启发力与创造力，提高解决问题的能力。

三，认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心。

四，改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。

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开工程就能够到达理想效果的，通过对拓展工程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开展潜力。证明了自己，超越了自己。通过这种拓展工程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，在拓展工程中合作的黄金点，

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，团队的每个成员在工程进展中都增强了克服困难的信心和，提高了面对困难却能坚忍不拔进展到底的决心，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，断桥和毕业墙等拓展工程都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的开展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最正确状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练工程的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到详细的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。