

# 拓展训练心得体会感想 第一次参加拓展训练心得体会(模板7篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 拓展训练心得体会感想篇一

xx年6月5日□xx团队踏上诸暨东白山。这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在两天的时间里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。

这次训练，大家共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功。

首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；

其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富，如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

第一：分层管理，明确领导极其重要，每个人的岗位职责确定以后，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，做事要先做计划，在开展行动，这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

第二：要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步。

第三：从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，同事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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

## 拓展训练心得体会感想篇二

20xx年x月x日，我参加“团队凝聚力，突破自我”的拓展训练，在拓展训练结束之后，虽然身心疲惫，但还是在一天拓展中学到很多，体会很多，特总结如下：

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outwarddevelopment[]中文译为“拓展”或“外展”，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难！这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学堂”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、

陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

很短的两天拓展培训结束了，留下的是我终身受益的感悟。以前对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与公司的拓展培训活动，让作为建工集团这个大团队中的新人的我受益匪浅，感触良深！

一、团结一致，相互协作。

我们参加的第一个培训活动就深刻的体现出这个道理。信任背摔这个项目开始的时候，看到那比人还高的背摔台，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！在培训师的鼓励、指导下，我们团队的每个队员，都尝试着、体验了那个信任背摔的刹那感觉。刚开始，我站在接人的队列，看着一个个勇敢同事，背对着我们，喊“准备好了吗？”、再听到我们齐心回答“准备好了请相信我们，同

事猛的倒下来的一那瞬间是需要多么大的勇气，乃至是对下面接的同事寄予了百分之百的信任。正因为如此，站在下面接的人，哪里会有半点闪失，全神贯注地把跳下来的人一个个安全地接下来并扶起来站稳，我值得信任，我要保护好这个同事，稍有不慎、就会使他受伤的、甚至骨折、生命危险。此时，一种自豪感、被信任的感觉油然而生、这种感觉、是能切切实实体会的到的、能真真切切的看到的，同事需要帮助，我能给他帮助！我要做好这件事情。只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹！

## 二、拓展培训彼此信任，相互关爱。

在“穿越电网”的游戏中，各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。但是培训师一再鼓励：要相信自己，没什么做不到的。于是大家便抱着将信将疑的心情开始尝试，我们吸取了之前所做过的游戏带给我们的感触，事先有计划的部署研究，怎么样才能利用有限的资源获取最大的效益。最后我们决定使用几个稍大一点的网眼过去两为男士，再剩两位男士最后通过，四位男士主要起到承前启后的作用，大家用托举的方法悬空地把几位女士转移到“电网”的另一头，游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是拓展培训一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种大无畏的信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

## 三、合理分工，计划有序。

在这么多的项目中，让我感触最深的是盲阵。这个看似简单甚至刚开始会觉得幼稚的游戏却带给我们最深刻的思考。当被分到第4组，拿到任务书的时候，一头雾水。可是瞬间彼此都已被蒙上双眼，更是盲人般的不知所措，突然听到队长召集我们开始群策群计。一段时间之后，场面开始变得混乱，这个需要绳子、那个需要解绳子、这个要守时间、那个要站到不着调的正方形框子里。我们的队伍在队长的合理安排下，也在索取与传递之间忙得不亦乐乎。虽然有事可做了，但是实际情况却被别的组搅和的是不知所以然，整个任务情况不容乐观，拆了西墙补东墙。尽管后来我们也意识到了统一任务，共同协作的必要性，但是时间的紧迫以及别的组的意见不统一还是打乱了我们步入正轨的计划，在队长的协调下，一段时间的有条不紊后，又恢复了混乱。最后结果可想而知，没有完成任务。

经过后来教练的解释，我们才明白原来彼此的任务就是大家共同的任务，我们没有发挥到它应有的作用。通过这次失败的经历，首先让我意识到了领导的重要性。每个团队都需要一个领导者，他是整个团队的灵魂和核心，只有通过领导的高屋建瓴，合理统筹，制定统一明确的目标，整个团队才有共同的努力方向和行动力，没有目标和领导的团队只能是一盘散沙，失败也是意料之中的事情。

#### 四、讲究方法，众志成城。

“七巧板拼图”，我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话，这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队

的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。公司就是一个大团队，全体员工都要明确我们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。”

总而言之，此次拓展培训借用一个个简单而有通俗的游戏讲述了许许多多有理有力的人生哲理，本来是枯燥乏味的游戏通过培训师的讲授在各位员工的心中折射出栩栩如生而又绚丽多姿的思想火花，给了我许多观念上的启迪。也教会了我通过这些哲理怎么样正确对待生活和工作中所遇到的相关问题。这种经历也是一种人生的阅历，也是对自己思想境界和传统观念的一次提高和更新，仿佛踏上了一块更高的基石，使自己看到了前方别有洞天的美景。

### **拓展训练心得体会感想篇三**

5月15、16日，在监事长等领导的带领下，我们45员银行名工赴\*\*茱萸湾拓展训练基地参加了为期两天的拓展训练。本次拓展训练旨在增强集体凝聚力，提升团队协作精神，充分激发员工自身潜能，感受面对困难时应有的积极心态，体会集体和同伴的支持对树立信心和增强勇气的巨大作用，以培养参训的职员树立创新、应变、沟通、合作及进取的意识。

本次拓展训练时间是两天，45名员工分成三个小组，主要完成信任背摔、空中断桥、相依为命、空中单杠、孤岛求生、雷阵、有轨电车、盲人方阵、极限攀岩、求生墙等项目，让参训队员们在笑声中感悟、理解和接受一些新的思想理念。两天的拓展训练短暂而丰富，给队员们带来了无穷的乐趣，信心和勇气，同事也带给我们更多的思索，虽然每个拓展训练项目侧重点有所不同，但都会给我们带来思考和启示，使

我们从中受益匪浅。15日上午，我们一行人刚下车便换上迷彩服，运动鞋，不多时教练将我们集中到一起，让我们在规定的时间内选出每个队的队长、队秘、和旗手，并为自己的团队设计队旗、队歌和队训，每名队员还要起一个代号。这让我们初步体会到集体的力量是强大的，顽强的。“信任背摔”是要求每位队员依次从1.6米高的平台上直身向后倒去，本队其他队员在其身后用双手接护。站在平台上摔了下來的人，毫发无损，安然无恙。

## 拓展训练心得体会感想篇四

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的'困难，增强了对彼此的了解。

这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。

在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。



让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。

如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

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，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，

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

## 拓展训练心得体会感想篇五

6月10日上午，迎着和煦的阳光，在教学办老师的带领下，我们“小十班”全体25人乘坐班车来到了“达活泉公园”，进行为期一天的户外拓展训练。在教练的指导下我们顺利完成了军姿队伍整齐化、创建队歌队名队训、分队比拼摸牌、搭建吹气球管道、速度150秒以及动力圈等科目。每个环节都很精彩，让我记忆犹新，下面就让我来为大家分享下我在这次拓展训练中的心得体会。

这次拓展训练科目主要围绕：执行力、团队协作、沟通决策三个方面。首先，在执行力方面，主要是锻炼大家接到任务后的执行情况，这就要求每个人都做到遵守纪律，坚决服从指挥。从这我体会到了不论是个人还是团体，如果没有坚定的执行信念，没有严格的执行纪律，再多的制度也毫无作用。就像企业一样，企业从来不缺少人才与制度，而缺少的往往是执行力，因为没有执行力，再好的决策，也将付之东流。

企业要发展除了必须有坚定的执行力，还需要每个人的团队协作能力。正所谓“单丝不成线，独木不成林”，一个人的能力是有限的，我们只有把自己投身于集体中，才会发挥无穷的力量。在工作中从一个小的班组，到大的集体，都离不开大家的团结协作，这就需要每名员工都能互相帮衬，寻求共同进步。与此同时，每位领导必须信任团队的所有成员，彼此之间开诚布公，做到心心相印，毫无保留。在工作上多倾听他人建议，不可一意孤行！

说到沟通决策，在这次的拓展训练中得到了很好的印证。有了“它”，我们每位员工彼此心连着心，为了一个共同目标鼓气加油。格拉西安曾经说过这样一句话：“在交流中，判断比雄辩更重要”，它告诉我们沟通很重要，与此同时有个好的决策会更加锦上添花，它会让我们在心灵深处得到满足，沟通是人与人之间建立信任的基础，同时也是解决问题的唯一途径！

通过这次户外拓展训练，我受益匪浅，并且深刻认识到一个团队的重要性，为今后在工作上能正确认识自身不足做了很好的铺垫。在这次训练中我们全班学员表现的'都很优秀，这都得益于团队成员的集体荣誉感。有了这次经历，我们必会乘风破浪一同见证最优秀的自己！

## **拓展训练心得体会感想篇六**

有幸参加了第二批训练，其中的酸甜苦辣真是受益终生。

其实作为活动办成员，我也盼望着第二批能早点开营，但天公不作美，一直未能成行。直到现今通知下来了，同志们个个跃跃欲试，回家第一件事就是找作训服、运动鞋，告诉家人要参加拓展训练。

按照计划，我们早早就到达了笑翻天拓展训练基地。刚一下车，训练营的教练已经等候。我们放下行李后，迅速列队，在教练的带领下，做了热身活动，进行了开营仪式。随后，拓展训练竞技项目就正式开始了。

其中有一个项目是盲人方阵。盲人方阵也是一个发现个人领导能力的项目，大家戴上眼罩，用绳子摆成一个方阵，四条边均等，所有人员平均站到四条边上。听起来难度不大，但是人们在看不见的环境下做起来很难。这个项目，珍珍、平平都显示出好的思维，但在执行遇到问题时解决的不好，同时思维也出现了断层；其次是镜子、大郭、伟伟发挥自己的思路，积极动手，最终在大家的共同努力下完成了方阵。

作为除教练外唯一的观察者，我认为盲人方阵与筑塔的不同点在于，筑塔中每个人都有具体的任务，至于筑成什么样的塔目标不明，而盲人方阵目标很明确，缺少的是每个人的具体任务，这两个项目从不同的维度测评着参赛者分析问题、解决问题的能力 and 组织协调能力。

通过笑翻天的拓展训练之旅，我们收获了一个自信、坚强的人生。我爱我的团队！我将奉献于我的团队！拓展训练不仅锻炼了个人体魄、熔炼了团队凝聚力，增强了我们说一不二的坚强执行力，更收获了我们对工作人生新的认识，我有一种凤凰涅槃的感觉。

## 拓展训练心得体会感想篇七

素质拓展训练这个词或许对那些小学生或中学生比较陌生，但我想对于很多大学生应该不会陌生吧！应为那该是大学的必

修课。

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1:50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧！雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只有我们24个人和一条绳子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作

等词语。但你知道要如何做吗?那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从i指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错;热知道了在生活中多个朋友多条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢谢！