

2023年拓展训练心得体会及感想总结 拓展训练感想的心得体会(精选8篇)

教师总结是一种自我反思的过程，在总结中可以发现自己的不足并且不断提升自己。来看看下面这些知识点总结范文，或许能够帮助大家更好地整理并掌握相关知识。

拓展训练心得体会及感想总结篇一

昨天我参加了生工院组织的拓展训练。作为、队长，并且与队员们一起赢得了最后活动的胜利，赢得了奖品。我觉得这让我受益匪浅的是我们清楚的认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，并且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，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。

拓展训练强调的是一种体验，是一种由内至外的自我教育。我觉得实际上，知识和技能都是有形的资本，而意志和精神则是无形的力量。在实际生活和工作中，动手能力和意志的坚定、坚韧往往比起书本的知识更为有效和实用。同时，如何开发出那些一直潜伏在你身上，而自己却从未真正了解的力量，怎样才能弄清，与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度？这些，就是拓展训练的真正意义。良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的'两大核心内涵。

团队是指在工作中紧密协作并相互负责的一小群人，我们拥有共同的目标。我们之所以叫、的原因就是我们希望我们的团队像群狼一样团结在一起，在这次活动中我们团队自始至终都是十分团结的，将团队诠释的十分彻底。这是使我们十分自豪的地方。我们团队始终有一个坚定的目标就是取得第一，我们的队歌中就唱到“wewillrockyou”□希望以后学院还

可以组织这一类活动，他对我们今后的成长是十分有益的。

拓展训练心得体会及感想总结篇二

公司的经营理念是：以质量求生存，以管理求效益，以品种创新求发展。一个单位应该是一个团结战斗的集体。在活动的过程中，我们可以真心的感受到了一个集体一个团队的重要，因为我们公司的发展模式就是一个集体一个团队，去共同努力奋斗，不是一个人或者随便几个人就能够支撑的。我们工作中最常见的就是同事之间不信任，互相猜忌，互不相让等等，通过活动中的“信任背摔”，也充分的让各个同事之间把平时心中的那些芥蒂解开。一个人只有相信自己的团队，相信自己的兄弟姐妹，相信自己的朋友，那你在工作中所遇到的任何困难都能迎刃而解。在接替传球的游戏里，我们可以看到，这些看似简单的操作及时很难，靠的是一个集体一个团队才能去完成，这是一条链，断了哪一节都会失败。我们工作中也是一样，就如我们生产过程中的流水线，每一个位置都必须掌握到位，缺一个位置整条流水线就无法运转。这也就是说，我们工作安排要统一有序，无论工作环节中的任何一个环节出了问题，那影响的都是整个团队工作的进程。通过毕业墙的时候，使我认识到：挑战自我无所畏惧。只要有恒心，有信心和敢于面对困难的勇气，勇于尝试，同样可以出色的完成任务。我们每个人都有巨大的潜力，只要我们调整心态，不惧怕困难，充分挖掘自己最大潜能，努力的拼搏上进，克服心理的恐惧感，勇往直前，等待我们的就是胜利。

公司的高速发展，需要大量精干的人才团队，是我们企业必须具备的发展和前提条件之一，从技术能力好的一线员工、责任心和业务能力强的员工中提携，通过培训锻炼，作为公司的预备人才。因此创建学习型组织与人性化管理是密不可分的，人性化管理的目的是通过关心人、尊重人、理解人，从而提高公司在员工心中的信誉度。

在此，我祝福我们的公司更上一层楼，明天的发展将会更加美好，我相信中北零鞋业设计有限公司在钟董事长的带领下，一定会成为我们中国鞋业界的第一！

拓展训练心得体会及感想总结篇三

我很自豪，在一天的拓展训练中，我没倒下，没有放弃，我坚持下来了。

训练结束了，我给接我的. 亲人每人一个拥抱，大声地说“我爱你！”

朋友前几天都约好了一起吃饭，虽然很累，但坚持着去见她们，拥抱着她，告诉她虽然很久没联系，但一直牵挂着。

拓展训练让我的手磨出了泡，膝盖红肿，腰酸背痛，更让我泪流不止，让我从开始的抵触，到接纳，到最后的迎战，我学会了很多，坚持了很多，也明白了很多，感谢这一难忘的训练。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

拓展训练心得体会及感想总结篇四

为期两天一夜的拓展培训，一转眼就结束了，这两天里，我经历了很多之前没有经历的挑战，也得到了不一样的感悟。

第一天的培训貌似很普通的开始了，一切都看似如此简单，不过却有很大的考验。一开始是摆放瓶子，一个看起来很简单的事情，正因为简单，所以大家都没有重视，在教练一次次监督下，我们想方设法以最快的速度将瓶子摆得整整齐齐，这只是一件很小的事情，但是有些团队就花了几个小时甚至更长的时间来完成。生活中也一样，很多生活小事，看起来都不怎么起眼，然后就这么被人忽略了，然而有些时候的成败就是在于这些点点滴滴。古代有项羽说的一屋不扫何以扫天下，现今有名言成败在于细节，仔细想想也对，从小我们就被人教育任何事情都要写上从点滴做起，从我做起的标题，然而真正能够做到这几个字的人又有多少呢？很多时候中国教育只是重视叫口号，走过场，在实际情况发生的时候，往往又不能做到。中国老师只重视学科的高分，学校也只重视升学率，这一点虽说没有错，可是这些就会让人忘记了很多，三好学生的“德智体”，几乎就是只有以智为标准。学生的素质除了智力有提高外，其他品质基本都在下降，难道这不能说是一个教育体制的失败吗？我大学所在的系部正是如此，辅导员只要求我们只要不断学习，学习好的就行了，其他的活动参加多了也没有意义，所谓的素拓分对我们系部就是一片意义都没有，这样子的我们只能沦落为学习的机械，对身边的事物就会表现得如此麻木。总体的教育方针是没有错，可是我们的教育在细节方面真的做得好吗？我们可以喊着说我们的教育体制是世界上最先进的，然而这个最先进的体制往往就出现了很多问题，细节决定成败。

第一天晚上我们小队的小品表演是在无排练的情况下，靠着大家的默契来完成的。虽然场面有些混乱，但是大家都玩得好开心。在这个躁动的社会里，能有这么开心一起玩的时间并不多，且行且珍惜吧。

最后一个攀墙的活动给人的感触最深，一个关键时刻，个人的力量再怎么强大，面对集体的力量都是渺小的，我们用15分钟的时间不可思议地告诉我们，一个有聚心力的集团是多么的有力量，不管是做人墙，还是上去拉人，还是在地下做维护的人，大家都各司其职，同心协力，再怎么艰难的困境，在这么一个团队面前都是无力。辛苦也是值得的，为了团队。

两天就这么过去了，不同的我们都学到了不同的东西，大家都会有各自的感悟，最关键的是大家都愉快地在一起，这种感觉，其实是最值得珍惜的。

拓展训练心得体会及感想总结篇五

为期2天1夜的拓展训练结束了，虽然很累，但是感悟很深，过程中我们有欢声笑语，有热泪盈眶，有汗流浹背，有相互搀扶砥砺前行.....

由于去年拓展训练的强度太大，造成今年有些恐惧和不安，带着慌张的心情开始进入训练了，开场教练说不要害怕，今年项目设置不像去年那么残酷，这颗心终于放下了。

这次拓展训练中几个项目让我感悟很深，也学会了要给别人微笑、拥抱、肯定和鼓励。

项目一：那些年，那些人，那些事

这个项目让我反思了年少时做的一件荒唐的事情，由于我的牵线搭桥，造成校友受伤入院，在学校影响很不好，回想起来因为自己的原因给他人带来伤害，同时也伤害了自己，那段时间我不愿意跟同学接触，总想把自己藏起来，自从毕业后，与同学也失去了联系，如今已时隔近20年，偶尔还会想起这件事，在我心里就像一根刺一样，希望以后自己处事要三思而后行。

项目二：人生四票

项目刚开始异性之间还是有芥蒂的，只要对面转到的是异性，我们都会不约而同的投三票，这样握握手就可以了，随着教练一步步引导，我们也都进入了状态，不管对面是谁，我们都会真诚的投上四票，但是无论生活中还是工作中，我们常常会凭第一印象给他人打分，都说第一眼眼缘几乎就能判断这个的性格和脾气，这是相对的，并不是绝对的，给一些刚刚接触的人投1票、2票，用冷漠的眼光去接触，其实在我们给对方投票的同时，对方也会随之给我们投相同的票，这样才会建立彼此好的印象。

项目三：高空断桥

我以为自己很勇敢，当我们组第一个男生快速勇敢的完成挑战时，我自告奋勇的要求自己第二个挑战，站在下面当观众的时候感觉应该很简单，当走到跳板的一端时，两腿不停的颤抖，下面所有的伙伴在给我打气加油，但是那一刻脑海里一片空白，就想我肯定跳不过去，经过一翻挣扎，慢慢的平静下来，我鼓起勇气跳过去，顿时感觉自己好勇敢。其实无论什么事，我们的挑战就是自己的心，如果凡事都平常心对待，勇于尝试，那么会得到意想不到的收获。

项目四：人生大锯

整个拓展训练接近尾声了，在高空断桥回来的路上，我询问教练下午的安排，教练说下午这个项目特别难，不好过，一下子就有了抵触，项目开始了，我找了一个搭档，以为这样的组合会稳稳的过去，随着教练不断的呐喊声，我们的动作也不断加快，当时有一个时刻我真的要坚持不住了，但是想想我的组员，想想吉易家人们，想想去年那个魔鬼训练我都坚持下来了，这算什么，心里只有一个念头，我不能给我们组丢脸，我不能给吉易丢脸，最后我们赢了，我们全员挑战成功，这个项目告诉我：凡事怕坚持。

记得读过稻盛和夫先生的一本书，名字叫“活法”，书中说到人分为三种：即不燃型、可燃型、自燃型，不燃型是说工作没有激情，任何事情都与我无关，可燃型是说只要受到外界因素影响就可以点燃，自燃型是说本身就可以点燃，从而充分燃烧起来，对工作对生活充满激情，所以自燃型的人在事业上必定会成功。

通过这两天一夜的拓展训练，让我明白团队合作的重要性，要相信团队的力量，团队的力量是无穷大的，而且也需要相互沟通，需要理解，相信我们的团队会越来越好，吉易会越来越来好！

拓展训练心得体会及感想总结篇六

为了增进员工之间的感情，不少公司都会组织拓展训练，下文是公司拓展训练的心得体会，希望对大家有帮助。

20xx年6月30日，我们参加了公司组织的拓展训练活动，在训练过程中，笑翻天乐园的教练教会我们在任何时候都不忽视鼓励和信任的作用，从而激发出每一个成员强烈的集体荣誉感，从气势上为成员鼓足勇气，并保证合作的顺利进行。在这次训练中，以简单的游戏，阐述抽象的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、果断、激情、勇敢、合作。此次拓展训练将直接引深到我们实际工作中，做好自己份内的每一件事就是对自己对公司最大的回报！下面就这次拓展训练的体会简单的介绍一下：

在“孤岛求生”这个不太起眼的项目中，我却有着极其深刻的体会。这个项目我们队做得是比较成功的，配合默契，动作迅速。但令我感触最深的还是教练的一席话。教练分析了我们成功的原因，大家都没有以个人为中心，考虑的都是整体，因此能够及时发现问题，以最快速度找到解决的办法，并得到了大家的认同，才能使工作能够有条不紊地开展下去。

但同时也有不足之处，最高指挥者纵观全局，心里很明白却表达不清，与他人沟通不够；中间层虽有好的想法，却苦于自己所在的位置（哑人岛），因而难于得到其他人的理解；最底层只顾发表自己的见解，议论过多，没有注意听从指挥。由此引申到我们的工作中，身处不同的职位，有着不同的角色，从个人的角度出发，总会有这样那样的矛盾。要想使大家凝聚为一个整体，必须各守其职，各尽其责，及时沟通，排解矛盾，使大家有着统一的认识，共同朝着一个目标而努力，这样才会取得成功。真有听君一席话，胜读十年书之感。

通过“穿越电网”“冲出亚马逊”“毕业墙”协作项目比赛结束后给我的感悟是：其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，个人要服从集体利益，只有大家齐心协力才能共渡难关。其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做些无用功。其四，团队中成员的相互交流和沟通是非常重要的。

与实际工作相联系，我最大的感受就是：其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来；有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快，自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长

的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，我们将攻无不克！

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。

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

整个拓展训练我的总体收获如下：

一、用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑

战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。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，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到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。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，我更多的是感受：团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

拓展训练心得体会及感想总结篇七

作为教师进行了为期两天的拓展训练。虽然是短短的两天，但是在这两天里，我们有欢乐，有感动，我们得到了很大的收获。

第一、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。

第二、做事要有周详的计划和正确的方法。

在做七巧板活动时，我们在教练讲清楚规则后，没能在一块很好的商量怎样做，所以这一个活动我们组没能及时完成。所以我们要吸取教训。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。

第三、有力的领导。

就我上面提到的活动，就是队员各抒己见，没能及时统一意见。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。

第四、相信集体，学会沟通。

在第二个项目——孤岛求生中我深深的体会到一个人的力量是如此的渺小，但有如此的伟大；一个人的智慧是如此的有限，但集体的智慧又如此的不凡。一个人进一步前面可能是“悬

崖绝壁”，但退一步可能就是海阔天空！同时我深深的体会到有效的沟通对于我们来说是如此的重要，原来人没有沟通就好比一个人在一个孤岛上孤立无援，没有了希望！如果一个企业没有了有效的沟通，那它将会是一团散沙，离“死亡”也不远了！我们遇到问题时应该尽量将问题简单化，把所有无关的干扰排除。同时我们也应该学会体谅，学会宽恕他人！大家应该团结一致，要有集体使命感和荣誉感！一个人的力量也许是有限的，但是如果能够团结大家的力量那就能够创造奇迹。

第五、信任同伴，相信集体的力量。

每一个项目都体现了“信任”和“合作”的意义。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。是他们给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。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。生活中、工作中没有一帆风顺的路，正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。在活动中，我们却表现出了前所未有的集体力量，原来产生默契的过程并不漫长，就要看你用何种心态去积极参与。这次拓展培训让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。

拓展训练是结束了，正如教练所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，使我们的学生管理工作再上一个新的台阶；能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，我想这应该是我们这次拓展训练的初衷。

近日，我有幸的参加了由学校团支部组织的主题为“岗位角色再认识，加强执行力，提高团队意识”为主题的拓展训练

活动。通过本次拓展，不仅让我对自己有了更深刻的认识，同时也考验了自己不言放弃的精神及团队精神。这次的拓展训练中的各个项目也给我留下了深刻的印象，让我受益匪浅，感想颇多。

9月27日晚随着“团队破冰”仪式的顺利进行，团队素质拓展训练营在重渡沟拓展训练基地拉开了序幕。全体学员在基地的会议室里，聆听了基地老师对相关情况的简要说明和对此次活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。

下面传来队友们鼓励声，我绝对不能给这个团队丢脸呀，我集中了全身的力量，飞跃了，瞬间，我像会飞翔的鸟儿，扑向了那个给予我希望的杆子。有风吹过，单杠微微地摆动，像是召唤。终于抓住了目标！

当我重新站在地面上时，依然有些不敢相信，自己真的做到了吗？高高的空中，单杠依然在轻轻地摇摆。从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢；同样的一支队伍，可以庸碌无为，也可以成就大业。无论是从2米高倒摔在学员们用自己身体所搭成的人床上的“信任背摔”，让学员深深地体会到了信赖与团结的重要性——用对别人的信赖克服自己的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中

的目标。

还是全体学员蒙上眼睛通过一根绳子各自准确找到自己定位的“盲人方阵”，都充分考验了学员的沟通能力以及如何充分发挥自己角色作用的能力。我们组完成“走出雷区”的任务，这个项目让我们深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作、严格执行对我们完成集体任务是多么的重要一个团队每个人都充当了不同的角色，有决策者，有参谋者，有执行者。但每个角色都是团队中不可或缺的一员。这就需要在以团队的整体目标和利益为首要的情况下，要充分发挥自己的才智与作用，使团队实现“更高、更快、更强”。

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。“毕业墙”上我们这支优秀团队，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”。

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……最后当看到我们的组长抓住上一人的脚腕奋力向上蹬的场面时，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，主动的超越自我，才能不断的超越不同方位的自我，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，不仅是工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大根本。

在这次为期两天的拓展训练活动中，我们作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，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。

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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。
- 2、 应学会遇到问题换位思考。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。
- 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、这是我从教练的讲解里领会的一种精神。作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。

5、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身上，而自己却从未真正运用的力量。

拓展训练心得体会及感想总结篇八

我很自豪，在一天的拓展训练中，我没倒下，没有放弃，我坚持下来了。

训练结束了，我给接我的. 亲人每人一个拥抱，大声地说“我爱你！”

朋友前几天都约好了一起吃饭，虽然很累，但坚持着去见她们，拥抱着她，告诉她虽然很久没联系，但一直牵挂着。

拓展训练让我的手磨出了泡，膝盖红肿，腰酸背痛，更让我泪流不止，让我从开始的抵触，到接纳，到最后的迎战，我学会了很多，坚持了很多，也明白了很多，感谢这一难忘的训练。