

团队拓展训练心得体会(优秀9篇)

工作心得是对自己在工作中的经验、收获以及不足之处进行总结和归纳的一种方式，它可以帮助我们更好地提高工作效率和职业能力。以下是小编为大家收集的读书心得范文，希望能够给大家提供一些写作思路和参考材料。

团队拓展训练心得体会篇一

这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我们全力以赴作好各项工作的动力。现结合个人情况，谈谈本次拓展训练的感想。下面是团队拓展训练的感想，希望对大家有帮助。

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为今天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时间，拓展训练所给予我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。

在这两天的训练中我们共有八项内容：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，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。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。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想

再爬了，可又不甘心这么放弃，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的心情无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”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。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否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，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体。最后我要感谢蓝顿公司为我们提供了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，

只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一

个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

上周末，我参加了福州时代精英拓展训练机构为我们单位策划组织的一次团队户外拓展训练，在美丽的时代精英户外拓展训练基地我们感受到大自然的魔力，体验着拓展带来的深切感悟。

为期一天的拓展训练结束了，但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。

在训练场上，一开始时代精英拓展培训师就让我们做到“三个忘记”：我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了性别，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，

感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说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。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的休整，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我来了！”“来吧”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己相信自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己作为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

团队拓展训练心得体会篇二

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的

时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃生”的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动电网，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿势过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得成功的抬木头式。

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。最后我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者这是我在“电网逃生”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

本次拓展训练效果良好，队友们得到共鸣是：没有完美个人只有优秀团队。不论我们愿意与否，我们一生都在做着自我营销和储存信任这两件事，做的越好，就越接近成功，我们坚信蜘蛛王明天会更好！

团队拓展训练心得体会篇三

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。

在拓展训练的一天活动中，我们深刻的体会到了团队的力量

大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。笑翻天乐园的每一个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作得精神更是发挥得淋漓尽致。

在所有的训练中，给我印象最深的就是“翻越毕业墙”这个项目。毕业墙高4.2米。严格的教官告诉我们：“没有任何保险措施，什么道具都不能用。全队学员必须在不违反规则情况下，在规定的时间内全部翻越毕业墙才算成功。你们的拓展训练才算毕业。”怎么办？只有靠自己，靠每一位队员的智慧，靠团队的力量。最后大家协商的结果是用搭人梯的方法，第一排左边、中间、右边各站一人，踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去。每一位队员心中都暗暗鼓励自己要勇敢，踩上队员肩膀的时候，身后有几十双大而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有过的安全感油然而生，也充满了勇气。最后，当所有人出色的翻越过毕业墙后，大家高声欢呼，辛勤的汗水、成功的泪水交融在一起。这个训练项目告诉我：挑战自我，没有不可能的事，不要因不可知而畏惧，不要因从未尝试而放弃。要重新认识自我，超越自我。只有团结一心，众志成城，各项任务方可顺利完成。

一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。现实社会中、工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门与部门，还是部门之间，只有精诚

团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，我们的工作才会一步步跃上更高的台阶。

拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信，是的，我们战胜了自己，我们在一起是最棒的，因为我们是一个团队。

户外拓展训练营激发了团队斗志

一声长哨声响起，我们的拓展训练营拉开了大幕。开营仪式上，教练进行自我介绍，领导讲话后，立刻进行了团队组建，大家按1到4的顺序循环报数，选出了四个小组，每组里面又分别选出了队长队歌口号，活动就正式进入比赛阶段了。

开始进行的是攀壁，看起来很高，一不小心就会摔成“标本”，但是勇敢地跨出一步，逾越心理障碍，其实很简单，工作上也是这样，机会转瞬即逝，只有大胆的往前迈，才有可能抓住人生的机会。

我们总结了上一个项目的经验，激发了我们的斗志，使我领悟了处理问题的方法，并罗列出了接下来竞技项目所应注意的事项，进行改进。根据教练的指导，上午一系列的项目，都是在山谷游乐区，每个项目都是依靠团队的力量完成，打破人与人之间的隔阂，建立相互信任的基础，营造团队氛围。

下午的活动，同样精彩，水上项目是的传统项目，也是最有气氛和最具知名度的项目，我就不只一次单独前来体验过，这次和团队一起挑战，发挥团队之间自身优势，学习他人之长，共同完成目标任务，收获很多，尤其是闯关酷地带项目真实地体现了一个团队的团结与协作，没有一个人愿意自己的团队落后，所以无私的风险精神，让我十分感动。

整个训练过程，大家也许会累，但更多的是回味，每一个人的脸上洋溢着笑容的时候，我知道这次活动是那么的团结。

团队拓展训练心得体会篇四

经过人事行政部半个多月以来的精心策划和组织，公司一百多名员工一早就开赴拓展训练中心，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的高度重视和支持，x总全程参加、指导了此次拓展培训。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。

这次培训带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。在这次拓展培训中，安排的拓展训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。在本次拓展训练的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”。回顾拓展训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反，当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。这次拓展训练的全程中，所有的队员都为团队完成拓展训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

这次拓展训练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动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展训练项目的精心设计最终真正能够实现个人某些的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展训练项目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，在拓展训练项目中寻找合作的黄金点，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，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚韧不拔进行到底的决心，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。

我很感谢能通过此次拓展训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

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。

上嵌的嵌入式培训，给我最大的感受就是：充实与紧张。充实是因为自从培训以来，我从早到晚的课程排的满满的，时间安排上的充实；紧张是因为上嵌的学习氛围比较紧张，因为我们的基础水平和能力有所差别，所以说，我感到在学习上有一种你追我赶的氛围，虽然现在体现的还不是那么的强烈。

上嵌的'课程安排紧凑，每节的课程目标明确，注重我们的时间动手能力。在这一点上，培训比大学里纯粹的讲授要好的多。

刚开始，学习linux的时候，虽然我们刚学习过，但是一点也不轻松；安装虚拟机的时候，由于版本和系统的原因，我就装了三四遍；随着课程的深入，我感到有一点吃紧，有一些东西虽然弄懂了，但是在实现的时候没能很好的实现出来；linux课程的最后，朱老师教我们用开发板，第一次没明白，讲了第二次之后才弄清楚整个过程。还有一点感受比较深的是，上课时一定要跟着老师的节奏进行，并且要重视每一个老师讲的重点和细节，因为稍不留神，忽视了某一个细节后，就会导致很大甚至很严重错误。

c语言的学习，虽然我们以前学过，但是有些语法都不记得了，第一次上课，有些生疏；

第二次上课前，我预习了一下，感觉上课起来就比较轻松了。学习c语言最大的感触就是要多动手，当然这要建立在理解程序的情况下。先编写一些简单的程序实现简单的功能，然后，在此基础上进行添加修改，来加强我们的动手编程能力。

前一段的学习，虽然感觉比较累，比较辛苦，但是，我认为还是比较值得的。先有苦才会有甜，先有付出，然后才会有收获。

团队拓展训练心得体会篇五

挑战自我、熔铸团队是这次培训的基本主题，引进心理学、组织行为学等，通过情景模拟、户外训练等方式，侧重于先体验，然后分享总结，最后整合应用到实际的工作和生活中。

到达训练基地后，教练把我们分成了2队，每队在45分钟内建立起了自己的团队文化，按“三个转变”基本要求，在拓展训练中，队员们都用新起的绰号彼此相称，并给自己的团队选了队长、起了队名、确立队训、编制队歌、绘制队旗。每组的队员紧紧围绕在一起，发挥每个人的智慧、特长与勤劳。“黑虎队”与“雄鹰队”的竞争也在此刻悄然开始。

本次拓展训练的项目主要有：“穿越电网”、“高空抓杠”、“荒岛历险”、“七巧板”等训练项目。每个项目都使我印象深刻。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟：

一、破除个人自我中心概念，树立团队精神，增强团队意识。

“穿越电网”是个集体项目，在固定的规则下，完成此项目凭一个人的力量是无法实现的，必须形成一个有凝集力、有战斗力的整体，让我们体会到团结协作的重要。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个可以克服各种困难的整体。

二、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。“高空抓杠”是一种自我挑战，当独自一人站在8米高空上的小小平台，除了接受队友的“充电”鼓励，其它的一切都需要自己来解决。现实中经常会出现这种情况，而且有时甚至得不到外界的任何鼓励。怎么战胜自己的心理障碍才是关键，其实离自己1.35米的距离在平地抓到它没有任何问题，就看你那准确有效的用力一跳。当你战胜了它，你会发现一直潜伏在每个人身上、而人们又未必真正了解的能力和情趣。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性，启发想象力与创造力，提高解决问题的能力。在所有的任务中，要求整个团队在任务下达后，用最短的时间制定计划，确准目标，要发挥所有个的力量。沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或统一的认识和意志，那么那个环节肯定出问题。改变对于他人和社会的冷漠心态、认知模式，实现与他人的良好沟通，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。当“七巧板”任务在失败中结束后，做为唯一可以移动的第七组队员，在紧张中协助其它六组完成任务，

体力与智力都经受严峻的挑战。总结任务过失时，让我们大家想到工作中所处的状态，使人深醒。

四、提高学员的思想素质、锤炼学员的意志品德、打破思维定式，学会在什么样的情况下能使有限的知识和技能释放出极大的能量。在拓展训练中，善于发现问题，分析问题，解决问题，打破传统思维定式。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力。

五、增进了友谊，学会欣赏、关注、关心，学会懂得珍惜、感恩。拓展训练只有短短的两天时间，虽然大家一起学习生活了近一个月，但这两天我们的交流方式与平时是不同的，增进了彼此的友谊，他将是我们每个人生命中最珍贵得回忆。

拓展训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中我还将不断的提高自我，完善自我。愿我们的集体更团结、更坚强。

团队拓展训练心得体会篇六

为了培养管理干部“凝心聚力、攻坚克难”的团队精神，增强凝聚力，我矿组织了为期两天的团队拓展训练。

活到开始后，我们被分成四个小队，各小队自行设计队名、选队长、设计队标、口号、队歌，随后开始了《排雷》、《过河》、《穿越电网》、《流程作业》和《强度金沙江》等拓展项目。我所在的小队队名叫作城市猎人，共17人。

所参加的拓展项目中，穿越电网项目对我感触最深。所谓穿

越电网：即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、衣襟等）都不能碰到网，否则即为“触电”。只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新开始。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，经过实践发现，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，并进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护。先尝试过去两个同伴，经过三次失败，把“抱、抬、托、举”各种手段都用上了，最终大家才全部通过了“电网”。

通过这次拓展训练给我们留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来有以下内容：

1. 有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量协同配合，这就是组建团队的意义和价值。一个团队成立时，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展。
2. 大小不一的电网格子，有的非常小，象征着不同的环境和艰难的条件。游戏就像是一个社会竞争，不要试图轻易改变游戏规则或者社会环境，唯一能做的就是最短的时间内适应环境。同时，游戏的规则会不断改变，犹如社会环境和竞争环境在改变，竞争是一个不断学习、改进的过程，不断寻找它的突破点。
3. 大的格子非常有限，我们不能让瘦小的女生占用大格子，必须留给身材高大的同伴，这说明资源是有限的，必须学会合理分配。因此，任何一项工作开始之前，团队领导人要审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。

4. 组织中虽然各有分工，但是所有人都对结果和最终的绩效负有责任。任何一个工序的失误，都可能导致“触电”，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。我们在“抱、抬、托、举”的时候，都必须留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都必须在相互协作中善意提醒、彼此关注。

6. 一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

拓展训练的过程中，大家得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了大家这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。牢固树立责任意识，积极奉献，勇于开拓，为我矿的安全发展发挥了生力军和突击队的作用。

团队拓展训练心得体会三天的训练时间在人的一生中微不足道，但三天的激情、努力、挑战给我这个刚走进社会踏上工作岗位的新人带来了一笔宝贵的精神财富。拓展只是一种训练，是体验下的感悟，我相信每一个人都从拓展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实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。“磨练意志、完善自我、熔炼团队、陶冶情操”。

“孤岛求生”、“牧羊”——沟而能通，通则不痛。

如果你不能从沟通中获得充分的信息，那么你的做事环节肯定会出问题。这点在“牧羊”任务中体现最为深刻，我们的队伍脱节、有些指令“牧羊犬”无法下达，都是未能及早地意识到细致有效的沟通所致。

人际关系是个体之间在社会活动中形成的以情感为纽带的相互关系。社会心理学认为人际关系就是人与人之间的心理距

离。沟通可以缩短人与人之间的'距离。是人际交往的基础和前提，是人际关系中最重要的一部分，人们通过沟通传递情感、态度、事实、信念和想法。

很多日常工作的技巧，就像薄薄的窗户纸，如果没有人给你点破，单靠自己摸索，可能一年半载你还是雾里看花，而如果经验丰富的同事对你稍加点拨，你可能很短的时间内就能云开雾散。作为刚走进矿区的大学生，在工作负荷还不是很大这个有利时机，除了执行好领导交办的各项事务的同时，尽快熟悉情况，不懂就问，勤沟通，积累经验。为矿区的发展贡献自己的一份力量。今天、明天不论我们身居何位，更应该认清沟通的重要性，注重平级之间的沟通、下级与上级的沟通、部门与项目间的沟通以及经验的交流等是实现集体目标的关键。

“红黑游戏”——双赢，赢德赢人心。

“高山流水”般无价的友谊。

团队拓展训练心得体会篇七

我蛮期待的这次公司安排的拓展训练，期待这次的体验，可以更多的去了解自己、了解现在的团队;还想要去了解此次“拓展”的意义是什么?大巴士从常熟出发，我们一路上还把此次的活动当做旅游，至少我还没有意识到这次活动，是具有很强的挑战性的。

于是一系列的活动开始了，教官给我们上的第一堂课，叫做“服从”：服从教官的一切指令，当踏入这个训练场地，就没有任何的身份和地位，放下所有的荣耀，归零吧!这是开始游戏前，必须要让所有人都明白的游戏规则。就像我们每个人踏入公司开始，就必须了解公司的规则是什么?确认了规章和各自的身份后，我们才正式进去了训练。

在第一天的训练中，十人一起塌木板走路，我首先感受到的是：团队中男女分工的重要性，前方掌舵的领导和最后收尾者的重要性。在这个活动中，有力量有爆发力的男生会在前方掌舵，细心的有责任的男生在最后位置使力，为了配合前方掌舵人的用力方向和平衡感。而力气较小的男生和所有的女生们，站在中间，配合所有团队脚步，而不是自己按照自己的方向，自行努力。如果要走到目的地，就必须大家用一个力度，一个方向，互相支持，那样才可以走到我们共同的终点。

接下来的穿越电网的项目中，我不得被男生们的力量所感动，可能是以往都习惯于自己的事情自己做，也许有些男生做的事情，我都试着学习自己来做。让所有的队员穿越电网并不难，从一开始的资源分配，到我们有队员触碰电网时我们对长受罚，最后我们每个人都穿越电网。这整个过程，不就是在体会人性的真、善、美吗？对我来说是这样的！陈勇、马总、黄总具有爆发力的男生们，护送着我们每个人穿越电网、是全力以赴的，是竭尽所能的，是毫无保留的在付出所有的力量。而在迎接护送人员的波波、陶师傅等，他们同样被护送者们感染着，同样的全力以赴，同样的竭尽所能。当队长受罚，我们是心甘情愿、毫无怨言的一起受罚！因为真心对待我们的领导，我们当然是会将心比心去对待他，对待整个团队！只是往往很多时候，我们没有机会那么近距离的，那么深刻的和领导者去做同一件事情！当然很多心情是感受不到的，经历过了，才更容易被感受到，我也在思考？是不是年轻的队伍，我们更需要花很多时间和经历，去陪同我的伙伴们共同经历那些看似渺小并且很微不足道的小事情呢？摔背项目中，是让我再次学习着信任，对于我这个刚进入公司的新人来说，面对着新的伙伴们，信任和融入是首先、必须要去做的事情，从而克服自己内在恐惧，提升自己正面的力量。

我在每个项目中，都有些思考？我想带着这些思考去面对接下来的生活和工作？

第二天的高空抓杠，我看着当我看着那么高的杠杆，我好胆怯，没有尝试过，我一直拖到后面才敢走上前去。一直心里在想象着：“一步步的爬上去，随后要站在那个只能容下双脚的圆盘上，周围毫无依靠与支撑，唯有那个一根在身后记着的安全绳；再要利用自己的弹跳力量去抓去前方的那根杠杆。……”

我需要比较多的时间在心里先计划着整个动作体系的构成。在爬高杆的过程，我一直爬着，不敢倾听被周围的声音所干扰，在准备要站到那个双盘的时刻，我清晰的记着，我对自己说：“要相信自己的手，相信自己的脚，相信自己可以站起来的。”就是当下几秒钟的冷静，我站起来了。站起来之后，又一个跳跃的砍，我只敢闭着双眼去跳，但是没有抓到杠杆！在高空中的我，就哇哇乱叫了，被放到路面上，我才觉得平安了。我的收获在于，已经进步了，虽然还顾及不到，利用不到周围的力量。但是我想，这个项目最大的精髓是跨越自己心中的那道坎，没有什么过不去的砍，只要你想，就可以去跨越，这也是教官一开始提到的人的“潜能”，人生碰到的任何困难，其实都不是困难，都是一次挖掘自己的潜能，提升自己的内在力量。

最后的跨越生死墙的项目，又一次团队合作的考验。3.8米的高墙，我们单靠自己的力量是跨越不了那道坎的，这再次的提醒着我们，要跨越更高的高度，越难完成的任务，就必须是团队力量。这一次我没有害怕了，看到男生们在下面做成一个强而有力的底座、基石，我踩上去的时候，没有胆怯，只是提醒自己，我要做好我自己！赶紧爬上去。只是踩上去的时候会有些心疼，心疼男生们的身躯，更是为他们的勇于牺牲而敬佩！

拓展结束了，我所从一开始所带着疑问，都依依的揭开了。了解自己的过程，坦然面对恐惧，时刻要相信自己。了解团队的过程，信任我的伙伴们，让我们为了共同的目标而奋斗。这就是拓展所带给我的意义。感恩此行。

团队拓展训练心得体会篇八

这是我惜别创业之路之后第一份工作的入职培训中的一个环节。在刚刚重新激发出了压抑已久的激情，点燃了急需沸腾的热血之后，跟随新入职团队，我们积极参加了公司统一组织的岗前拓展培训。企业安排此类培训的用意不言而喻，员工的基本收获也都如期所望。但是时隔春夏两季之后，回首反思，唯有这次拓展培训对我个人的启发是最深的。

我们进行的第一个培训项目是盲人方阵。先将所有成员的眼睛蒙上，然后告诉学员，我们几条杂乱无章的绳索，要求大家将绳索结成一条长绳，围成一个最大的正方形。学员只能通过语言交流来完成任务。最后使学员平均分布(若人数为单数，可以不平均)在方阵的四个角和四个边上。学员确认为正方形后，通知培训师并将绳放于脚下，待培训师认可后，方可取下眼罩。戴眼罩前，先观察一下四周的环境，做到心中有数，以免在看不见的情况下，超越范围，发生危险。项目结束时，先闭着眼睛把眼罩慢慢摘下，适应光度后再慢慢睁眼。观察每位学员在活动中与整体配合的能力，注意发现存在个人英雄思想的学员，提醒学员协同作战，启发学员思考谁的建议是最佳的活动后总结。

而让我印象最深的，还是信任背摔。从信任背摔这个项目中，大家最容易感受到的就是团队之间的信任。如果问道如果大家如何去实践、体现和表达信任，你会怎么回答?我在培训结束并随着入职将近半年时间的体验，我的体会在原有的基础上，又有了新的感悟。今天我想用几分钟时间来用自己的方式回答怎么去实践信任。首先认识信任的重要性。没有信任，这个项目是无法操作的。就算勉强操作了，危险也是随处可能发生的。关于信任的重要性，大家都在感悟本子上或多或少提到了，我相信大家说的都是真心想法，也都很有道理而且说的很好。所以在这里我就没必要再班门弄斧了。我直接谈我的看法吧。

我们做这样一个比方：站在台上往下摔的那个人，是团队的核心人物，是企业的管理者或者部门的领导者。而在台下接人的这群人是一个团队的全体成员或者企业的所有员工。那么，实践信任，就从台上和台下谈起。在今后的人际交往协作中，自己的见解会不会被大家采纳，自己被否决后会不会拒绝执行他人的决定，关系到你是否能在未来的社会中立足。因为一个易于与他人达成共识的人将受到团体的欢迎，领导的肯定，反之将难于融入集体，工作开展举步维艰。

这是昨天拓展的最后一个项目毕业墙，看似无法完成的任务，却在团队的全力配合下顺利达成。活动中，我看到了大家的团结，每个人的可爱，特别是甘当“底座”的伙伴为了其他成员的翻阅甘愿被踩踏甚至负伤，这正是淡蓝的精神，勇于超越，团队配合，战无不胜！谢谢你们让我无法忘记的收获与感动！

在这里感谢公司给我这次参加培训的机会，给我的人生又上了一课，感谢我们的团队，你们的付出使我们勇往直前，最后感谢我们的教练，把你们的人生经验给我们分享，充实了我们的的心灵。感谢那些帮助和伤害过我的人，你们让我慢慢强大。

9月1日上午公司团队前往进行为期一天的团队拓展训练，笑翻天教练将会带领我们进入了一场思维的盛宴，别具创意的思维沟通，智慧碰撞的拓展训练，员工积极参与。通过热身游戏、案例分享、训练分析等环节，点燃创意火花，拓展思维空间，提升业务能力！众人同心，其力断金，只有当一个团队上下齐心时，才能克服各种困难，完成最终目标。公司为了增强职员间的凝聚力和协作能力。

第一个项目是“信任背摔”。训练时，背摔者站在高台上，双手交叉相扣，翻转抵住下颚，握拳放在胸前，团队其他队友做右弓步，双手伸出，手掌掌心向上，交叠放在对方锁骨上，脚膝贴紧，直腰，做好接背摔者的准备。背摔者紧闭双

眼，身体后倒的一瞬间，被团队的伙伴们紧紧接住。这个活动，对每个参与者都是一种考验，考验着大家对彼此的信任程度。因为信任，我们才放心地倒下；因为责任，我们会全神贯注地接住背摔的那个人，这对于增强团队成员间的信赖感、责任心以及凝聚力，都是个极好的训练。

在穿越电网的训练中，充分展现了团队合作的精神。电网内外大家一起努力送出一个又一个的队友，每次的成功都是他们再次努力的信心。穿越电网巩固团队理念：不抛弃不放弃，激发团队集体认同感。把学员的心智和体能锻造到极限，明天将迎接新的挑战。尽管经过重重努力，次次争取，“穿越电网”最后以一名成员“阵亡”的成绩结束，“尽管我们的成绩不是圆满的，但是这个过程中我们的协作、努力是有目共睹也是每个人亲历的，我觉得这也是另一种意义上的成功”“从开始的不融入到后来的积极参与，我感受到了自己和团队的变化”为了挽回被触碰而废除的网格，男战友们不停地做俯卧撑，用140个换一个网格。团结就是力量！体力就是资源！

毕业墙，57人竟然能在10分钟内徒手翻过4.2米的墙！我在完全相信队友的情况下，几秒钟就过了！但在我看到一个身形比较胖的同事被4个人拉住都拉不上！吓死我了，终于被拉上去时。那个感动，我的眼泪呱地下来了！最后两个人，不能靠其他人做人墙，更难，看得我的心，一纠一纠的！团队力量今天拓展活动虽然真的又累又晒，但是同事在一起玩真的超开心，结尾的毕业墙让一些同事眼眶都红了，真的辛苦了踩着你们爬过去的毕业墙我会一直记得的，希望这么肥的我没把你们踩坏。

为期一天的户外拓展训练虽已结束，但依旧让人回味无穷。拓展训练使我们进一步明白了团队协作，责任的重要性，拓展项目让我们挑战了自我，挖掘了潜力；陈教练讲的逻辑模式和精彩的讲座同样让我们受益匪浅。衷心感谢机构，领导给予这个机会让我们一同参与这特别的体验式学习，“突破自

我，激发潜能”。我们收获快乐!体验生活!感受友谊!相信都留下了深刻记忆。

团队拓展训练心得体会篇九

几天前我公司在拓展基地进行了一次别开生面的户外拓展训练，旨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、富有执行力和战斗力的优秀团队。此次培训，笑翻天教练为我们量身订做了一套训练方案，并进行了专业的指导，把训练科目与现实生活、具体工作充分融合，对团队成员进行综合能力训练，使队员在体验中超越自我，从而深切感受到个人、团队、企业之间的密切关系。

拓展训练包括军事障碍、孤岛求生、挑战极限、盲人方阵、毕业墙等训练项目。此次培训，打开破了相互间的隔阂，加强了队员间的合作，树立了队员合力制胜的信念；突破了队员们的思维定势，激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；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。

两天的拓展非常短暂，但是它带给我们的是从来没有过的内心深处震撼。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，以及处理方式的不当之处。可以说此行收获颇丰尤其让所有队员体会到“没有完美的个人，只有完美的团队。”只有大家齐心协力，才能打造完美团队。