# 拓展训练感想(通用8篇)

作者：沉默的海洋 更新时间：2024-03-31

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。拓展训练感想篇一上周末*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**拓展训练感想篇一**

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。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！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。

“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，教练只给予我们了三个道具：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！

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。

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！

**拓展训练感想篇二**

为期一天的高绩效团队打造的拓展训练昨天已经在丹水坑风景区的笑翻天乐园顺利的拉下了帷幕，虽然训练中有苦有累，但所有家人收获最多的却是对自我、对团队的信心，在拓展培训中，我们学会成长学会相信团队学会体谅每一位战友的艰辛，别有一番滋味的一天却让每个人成长。体会团队合作的重要性，实现自我超越。本次素质拓展训练不仅使大家体验到了团队拓展的魅力和收获的喜悦，更增强了大家的大局意识和纪律观念。

在玩“珠行万里”的小游戏中，教练在帮我们计时，虽然我们刚开始玩时兵乓球总会掉下来，弄得我都不禁纠结起来了，感觉就像我们现在一起成长，心里很有成就感，充满了兴奋与感动，真希望以后我也能这样陪伴着我的队员们一起成长，给我的人生蓝图里描绘出鲜艳的一笔!珠行万里，锻炼团队的协调合作能力，更强调团队精神，每一次的成功运送，都是团结一致的结果。队员们都圆满完成，乐在其中，收获真心的朋友与满满的快乐。增强团队协作能力，珠行万里秀默契，我们配合最完美!

今天拓展训练的第二个内容是高空项目——高空断桥，在八米的高空跳1.2米的断桥，着实让我腿抖了好一会。爬的时候不小心磕到腿，在队友们的鼓励和支持下，我终于从垂直阶梯爬上了1.2米的断桥，并且成功的跨越了它。这对于有轻微恐高症的我是一个巨大的挑战，但是我终于克服了恐惧，战胜了自己，我为自己鼓掌，人的潜能是无限的。在团队游戏中，感受不一样的氛围!

汗水浸透了我们衣服，但我们在训练中寻找快乐，在笑声中挑战自我，在汗水里探索实践,队员们愈加明白“团队”的含义,更多的是团队协作大家明白了在团队中，是需要相互支持和鼓励的，“穿越电网”“击鼓传球”等这些训练带给大家的不仅仅是胜利的喜悦，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!

个人英雄时代已过，不懂得资源整合与团队互助的个人谈不上成功!我们热情彻底激发，团结、协作、奋发的精神面貌诠释了生命中最感人的无穷力量，满场的掌声和泪水是对他们精彩表现的最好喝彩!大家在笑声中结束了一天的拓展训练，收获了信任，理解了责任，同时更加充满自信和朝气。心里莫名产生的感谢记忆犹新。体验到了很多一直想挑战的。继续加油!在拓展训练中完成不一样的体验，获得很多感悟。

2016年8月17日，公司组织团员到广州笑翻天拓展培训基地参加拓展训练。作为团员的我有幸的参加了这次活动。虽然只有短短的一天却让我们深深的体会到了团队力量的魔力。这次训练也让我们明白了无论做什么事情想要成功首先就要将自己融入到团队中，要有明确的目标和必胜的信心，同时也要充分信任自己的队友和周围的人。

信任背摔，队长的不幸摔倒，我冲上去的那一刻忍不住了泪水，尽管这个队长是之前连名字和工作部门都不知道的同事。让我如此累还能有心思写东西的力量是什么，因为短短的几天我们有泪，有笑，有挑战，有成长。值得感悟。信任别人本身就是一种美德，在与队友相处的\'时候，一定要给予充分的信任,和周围的人共事，自己要多一点谦虚、多一点微笑、多一点宽容、多一点主动，不应相互抱怨;遇事不妄下结论，处理问题对事不对人，以理服众，用自己的人格魅力去影响别人，只有团队成员之间相互信任相互鼓励才能克服困难创造奇迹。

生命中的某些时刻或者某些事物都被我们赋予了象征的意义，带给我们很多的感动。毕业墙，就是这样的一种象征。从搭人梯到最后一人被拉上去，过程只有七分多钟，但这几分钟时间里，我们都似乎忘记了四米的高度，忘记了肩膀上的疼痛，忘记了高举双手的麻木，忘记了脚底四散的沙石，因为翻过去就是一切。

每个人的成长，都离不开团队，而一个团队要想成功，需要每个人发挥自己的潜能，这需要我们在枯燥无味的工作中彼此信任、沟通、合作、竞争。每个人的成功，同样需要他们的鼓舞与支持，总之，训练是短暂的，但对我们的影响是长远的。我们会经常用这些感悟去反思自己，并运用到工作中去。使自己不断地得到提升，让我们的团队勇敢地迎接新的挑战!

经过一天高强度的拓展培训，大家在充满挑战的活动中得到了锻炼，在体验式课程的拓展中实现了成长。 深刻感受参与、合作的乐趣!拓展中的游戏，折射出了人性的本质! “人要学会放弃，要有一个宏大的内心世界。“这是我的感悟!这是一次意志力的考验，这是一次团队的历练，这是一次心灵的洗礼，本次拓展活动旨在培育团队合作意识、集体责任感以及开发潜能，寻求自我突破。

昨天公司的拓展训练，是我人生第一次像魔鬼一样的训练，第一次在那么多的老前辈，老板面前哭得那么恐怖，最后我还是在他们的鼓励下，成功的超越了自己，同时也感受企业文化的洗礼，明白社会中友情的可遇不可求，也明白什么是短暂而愈发珍惜才体现的弥足珍贵。现在脑海里满是回忆!据说一辈子要翻一次毕业墙，它会给你很多体会和感受。谢谢你给了我所有的不忍，感激和感动。

要想成为一名合格的领导者，只靠激情和勇气是远远不够的。李同事能自报奋勇做我们的队长，我非常佩服他的勇气，他能为团队做出牺牲，承担一切的责任感也需要我们去学习。但我希望他处在一名领导者的角度总结一下，除了喊加油、我相信大家之外，协调沟通、方式方法方面是不是需要做的更多!

珠行万里柔和了团结的力量，珠行万里非常考验团队成员的配合和耐心，看看大家各种奔溃的表情!一根根小小的传球槽，连接的是团结和速度，传递的是勇气和力量，演绎的是奋斗和拼搏!加油吧，小运动员们，在这个赛场上尽情地挥洒你们的汗水，张扬你们的个性，让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中!相信我们将收获喜悦、友谊、正能量!

破冰之旅：每个人都有独特的个性和能力，犹如一块冰，各有坚硬的棱角和有限的范围。而一个团队需要的是每一个人的发光发热，将冰融化成水，坚硬的棱角就能转变为柔顺的随缘，有限的范围就能转变为无限的妙用。其实充分燃烧光与热，我们本是一体，如同遍满十方的水气。破冰之旅，点燃自己，温暖他人!

生命中的某些时刻或者某些事物都被我们赋予了象征的意义，带给我们很多的感动。毕业墙，就是这样的一种象征。毕业墙，一幕幕场景，让人难忘。感想陪伴我的各位同事。从搭人梯到最后一人被拉上去，过程只有七分多钟，但这几分钟时间里，我们都似乎忘记了四米的高度，忘记了肩膀上的疼痛，忘记了高举双手的麻木，忘记了脚底四散的沙石，因为翻过去就是一切。你们用自己的肩膀让所有队友顺利翻越四米高的毕业墙。在我们眼里，你们厚实的肩膀比城墙更为撼动人心，你们用自己的行动证明了什么是责任。铭记这一刻，你们永远是最棒的感谢那些人梯，感谢拉我上去，为我做保护的人!

通过在笑翻天拓展基地的素质拓展训练，让同学们和家长们的体力和脑力都得到了充分的考验!我们不断挑战、超越、互助、互信，时而欢声笑语、时而泪流涕下，从中真正的体会到团队的力量。有的项目确实需要伙伴之间的默契配合，不然掉水里了，真切体会了“人的潜力”是深不可测的，同时也体现了团队的力量大于个人力量。

-->[\_TAG\_h3]拓展训练感想篇三

我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我第一次听说拓展训练这个活动，最开始感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多东西，我很感谢公司组织的这次活动。在活动的第一天教练就把我们分成了两个队伍，并让我们自己推选队长、起队名、编队歌、画队旗、编队训，在这个过程中我们忘记了年龄，忘记了职位，我们每个人都全身心的投入到活动中，我们还给队伍起了一个青春又响亮的队名——梦想队，我们高唱队歌“梦想就是希望”，高呼我们的队训“坚持梦想，挑战自我”，我们的训练项目包括：绳网探险，七彩风铃、彩虹网、天使之手、翻山越岭等。

通过这次拓展训练，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，增加相互间的沟通和信息交流等都是很有益处的。同时，在完成项目时也暴露了我自己很多的缺点：项目开始时在还没有明确目标没有制定可行的工作方案的情况下，因为盲动、草率而忽略了集体的力量就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，训练中的每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的细节和灵活性，让我在训练中体悟，在体悟中受益，这次拓展训练给了我一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。

活动结束后大家分别做了活动感言。我总结了一下，主要有以下几点：

1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。

2、信息与资源共享，利用资源的合理配臵来提高任务完成的速度和效率以及成效。

3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。

4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。

5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。以我现在的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩!“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

最后，真心感谢董事长带领我们参加这次活动，让我受益匪浅，每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影响。通过每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变。

**拓展训练感想篇四**

6月12日和13日，公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地在九龙潭拓展训练基地的组织了此次训练，通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深:

信任背摔———协作精神

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者有其他的什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是:什么样的团队才可以取胜?协作高效诚信这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

毕业墙———团队精神

面对4.5米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们25人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，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，不管是部门内部，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，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶.。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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。

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，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；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更重要。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。由此，拓展到一个组织，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1+1大于2的结果。

**拓展训练感想篇五**

为期一天的拓展训练结束了，但这次活动留给我的思考远远没有结束。回顾在训练中所受的磨练与挑战，感受颇深。这次训练对于我来说是一场身心的大洗礼。它不仅仅是一个个游戏，更是一种文化，一种精神，一种理念。我们的队伍有一个时尚的名字——队长去哪队。在队长的带领下，我们开始了一天极具挑战的训练。通过一天的训练，我的体会如下：

1团队意识很重要

在一个团队中任何人都是这次活动的组织者，大家相互讨论，集思广益，一根筷子很容易折断，但把一把筷子握在手中却很难折断，在一个组织中，如果有人遇到困难，大家要相互鼓励，互相扶持，当团队中有人犯了错误，大家要包容而不是嘲笑。只有每个人真正地融入这个集体中，大家才能够把力量发挥到极致。一个人可以走很快，但一群人可以走很远，我想，这正是向我们说明团队的重要性吧！

2做事情之前要有目标和计划

在“牧羊犬”这个游戏中，使我体会最深的是行动前的计划和沟通很重要。一个考虑周全的计划，一次幸而有效的沟通往往可以使工作有事半功倍之效。目标就像灯塔，给我们照亮了前进的道路，而一个行之有力的计划就是在我们行走在路途中的坐标，时刻为我们自己定位，让我们在接近目标的途中不至于走太多弯路。

3“七巧板”，通力合作、合理的分配资源，即快好省的完成工作进度

4有效的时间管理

这次活动给我印象最深的是生死99秒，活动规则要求我们在99秒中完成六个看似不可能完成的任务。游戏结束，虽然大家都很拼命，但很遗憾没有在规定的时间内完成任务。但我们的竞争者却看似很轻松地完成了此次任务。通过分析失败原因，我们不难发现，一次把事情做好就是最好节省时间的方式。有效的时间管理能帮我们更快的达到自己的目标。

5也说“赢”

“赢”有五个汉字组成：亡、口、月、贝、凡，我觉得这其中包含了人所必备的五种意识和能力。

亡：危机意识。必须随时了解和掌握环境的变化，熟知生于忧患、死于安乐的道理。

口：沟通能力。成功的沟通是双向的，既要懂得表达又要懂得聆听。

月：时间观念。成大事者需要时间的检验和阅历的积淀，决不能昙花一现。

贝：取财有道。不义之财不宜取。

凡：平常心。从最坏处着想，向最好处努力。要去争取目标成功，但结果不一定如意。气量要大，眼界要宽，心态要好。

通过这次活动，我明白了人生中一个最基本的道理：那就是发现自己和了解别人，可是，生活中，很多时候我们都不知道自己是谁，更不去了解别人在想什么，认为按照自己的想法就能实现自己，到最后，连自己要什么都不明白，或等明白时，光阴机会已逝，“输”给人生。

在活动中，自始至终贯穿的一个字便是“赢”。游戏可以分输赢，但我觉得人生没有真正的赢家，众生平等，谁都不比谁能。来到药学院，苦多还是甜多关键还是看自己的认识和态度，既然来到这里，那就实实在在的把生活过好，把日子过充实，把个人本钱用足，最后学有所成，离开时觉得踏实，没有遗憾，这便是所谓的“赢”吧！

**拓展训练感想篇六**

受兄弟办事处——xx油田办事处的邀请，我们单位一行７人踏上了东营之旅。这是我们单位集体参加的第一个活动，对我们来说，很兴奋，很高兴。

在全国３２家办事处里，我们是唯一一家县级办事处，虽然最小，但却挺自豪的。xx油田办事处算大办事处了，也是全国有独特代表性的办事处。因为xx油田是胜利石油管理局、xx油田分公司的统称；有二级单位６９个，三级单位４９３个，四级单位３５２２个；用工总量２０多万人，其中工会会员１９．７万人，职工家属总计近５０万人。他们职工的统一集中性，让我感觉是职工即市民，市民即职工；东营市即是胜利集团。说到这次的联谊，是省内4家办事处的年度活动，除了作为东道主的xx油田办事处，还有青岛、潍坊和我们滕州3家办事处。

２０号周五早９点半我们一车人马踏上旅途，坐骑为商务车，途中听歌＼看风景＼睡觉，下午３点半到达。初到东营，在揽翠湖下榻，空气清新，与城市相隔的翠绿生态环境中。在晚餐的欢迎宴会后，拓展热身活动就从分小组开始了。一切都很新鲜，和未知的新奇。

拓展活动从每个小游戏和项目中都给我们启发了一些哲理的人生态度的思考。在一天的体验式训练中，让我们“快乐”、“有意义”。从分组选队长、队名、队徽、队歌、队训，就一片欢声笑语、前仰后合，在这讨论中每队成员就熟悉起来，恨不能打成一片，然后团结凝聚一起。你能想到我们都是怎样的内容吗？说几个就觉得很有趣了。“高歌猛进队”队歌：“妹妹大胆往前走”。“壮壮队”队歌：“相信自己，壮壮在我心里。”如果唱出来就更好听了，呵。在热身的小活动中，由鼓掌欢迎开始，按要求各自鼓掌和与左右的朋友一起完成告诉了我们一件事自己做和与团队集体做效果是不同的，在各自鼓掌时声音响亮，但有人会错；在与左右伙伴协作完成时声音低了，但是没有错的，起落声较一致。

真正的体验式训练是“背摔”和“高空断桥”，有点刺激，所以难忘。“背摔”每个队员即使“背摔者”也是“承接者”，在一米五的台子上，身体直直后仰，由承接者接住。承接者两人一组，面对面双臂相对搭起，弓步膝盖相互紧贴，共组成６组防护，６组肩肩相并，承重队在２－３组，由强壮的男士完成，承接者万无一失，就放心的倒吧。我做第一组的承接者，基本没有受重，只是接到背摔者的脚，偶尔被脚砸到，胳膊还有点疼，对于２－３组的承重者就要接受很大的重力了。我是最后一个“背摔”的，站在台子上，还真紧张，有点不能控制自己的思维，站在上边还是挺高的，看见他们做好承接的准备，我相信他们会接好我的，无法思维什么，大声喊出“准备好了吗？”同样听到他们大声的回应“准备好了！”“一、二、三”闭着眼睛就往后去了，那时我还想我怎么给我的身体下达“后倒”命令？就不知不觉的`感觉身体后仰了，同时还感到背部有绳子向上的拉力，那是教练往上给的缓冲，让倒的平稳些。倒在他们胳膊上的时候，我感到后背到脖颈重重的砸到他们胳膊上，我想我好重啊，给的力挺大的，同时很强的安全感油然而生，好温暖的保护。心里也由紧张立马平稳下来，轻松感让人神清气爽、呼吸畅快淋漓。击掌道谢，真是不能表达的谢意。

来到“高空断桥”，在７米的高空，跨过１米２的“断桥”，板约有４０厘米宽，从下面往上看去，不会感觉恐慌。但真正往上爬时，就会心慌了，在即将到顶的时候。站着断桥上，眼前一片空阔，看见树枝在眼前摇曳，与天空为舞，面对一米２的距离，４０厘米的板宽，觉得它狭窄而单薄的支在宽阔的开放空间里，没有其他一点可保护的东西，眼晕觉得恍惚不定。教练在身后说数一二三就跳过去，我也听不太清楚了，只觉得自己喊不出来，觉得喊了数就怕我一闭眼跳下去了，呵呵。我移动到前面，恍惚地跨了过去，也没有跳起的胆量了。此时此刻，回想起来还有点紧张，但更想起了之前队友的加油充电和整装待发。

“快乐”有，“意义”很有。当团队在一起作战的时候，当信任在人与人之间时，力量是无穷的，同时自己的潜力也是无限的，相信自己，相信信任，相信团结，勇敢尝试，一切皆有可能。

-->[\_TAG\_h3]拓展训练感想篇七

-->

世界上没有完美的个人，但有完美的团队。一次偶然的机会，我参加了由公司组织的拓展训练。通过训练，让我无论在工作和生活的价值取向和团队意识的理解上都有了进一步的体会。

对于我来说，参加拓展训练是一次极为难忘的经历。这是一种新鲜的培训方式，脱俗于传统的书本灌输，它给予我们的收获来自于我们亲身的体验和启迪般的思考，短短的两天时间，正像此次拓展的宗旨一样，它给予了我对自我和团队的一种全新的认识和思考。

在我们成功的挑战每一项活动的背后，至始至终都是我们所有队员共同努力的结果，少了其中的那一个，我们也许不能完成哪怕是一项小小的游戏。就象我们的电厂，是一个团队、一个整体，大家互相支撑、相互信赖。每一项工作，都不可能独立完成，每取得一项小小的成功，都凝聚着大家的心血。尽善尽美的做好自己应该做好的每一步，这样，能将我们公司造成一个坚不可摧的富有战斗力的团队。

一个团队在成长的过程中会遇到各种各样的问题和困难，无论是领导者还是每个人都不能保证其100%正确性，所以，只有在行动的过程中不断修正自己的错误，发现更好的工作方法才能使团队朝着完美的目标前进。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的.作用感悟至深。如果从活动中感悟到的知识在今后的工作中运用得当，相信我们科松的大团队会越发强大和完美。

**拓展训练感想篇八**

首先感谢两位老师带领营销xx班的精英团队们相识共同努力进步，感谢营销xx班的精英团队们无私的付出和团结友爱，感谢队长善君领导野狼队组员们团结一心、共同努力完成众翔拓展教官指派的任务。在开学拓展两天的历程中学到、懂得很多思路和方法总结如下：

在“鼓舞飞扬”拓展游戏中，大家都在思考寻找方法，在一次次舞动中寻找出关键点，经过队长的指挥，成员的配合，大家静心关注，用心感受，达到一种默契的频率，跟随着球体舞动的高度和位置集中平衡的调整着落点，完成任务，野狼队排名第一。

从这个游戏中学到：集中精神，全心投入，用心去传递默契，关键人舞动，成员配合，控制好节奏，掌握的着落点，才可以达到最多次数。

在“南水北调”拓展游戏中，成员全心投入，相互配合，一直奔跑在起始点之间，过程中虽然有成员掉队，但立即有成员补上让水可以顺利流到目标地，野狼队排名第二。

从这个拓展游戏中学到：团队是核心，一人领导统一指挥，目标要清晰，配合要到位，做到利他即利己；方法是关键，资源共享，两组结盟共同完成，将结果化。

在“七巧板”拓展游戏中，未能完成任务，但从中也明白懂得了失败的原因和成功的关键，人都有自私的一面，每一位成员都在为自己的组抢取的资源，经过30分钟的喧哗完成了700多分，直至最后教官让每一组将任务读出来才知道谁是领导组，任务是共同完成1000分，还有指派任务。

从这个拓展游戏中学到：沟通才会理解，领导很重要，团队中不能没有领导，更不能失去指挥，无私的给予才能得到更多，听从指挥服从安排才能做得更好，找出有序的规律才能更快的完成任务。

在“毕业墙”拓展游戏中，教官说了规则，项目经理也再次强调，但在执行的过程中，在地面上的成员中还是有人讲话违规，项目经理受罚了两次，主、副垫均被多次踩踏，体力透支，疲惫的支持到了最后的胜利。

从这个拓展游戏中学到：因为感恩才会幸福，信任才能共赢，放下身份，全心投入，执着坚持，换位思考，服从指挥，信任他人是一种高尚品德，被信任应是一种责任，更应挑起担子，共同努力完成任务，成员的生命安全比团队重要，团队高于个人，每一位成员要懂得感恩。

在两天的团队拓展训练学习中，三个组的队长善君、金鹏、丽萍、耀灯、小玲、碧姗主动挑起担子，热心的付出，带领大家一起努力，在他们的包容、理解、鼓励、信任下，收获满满；在毕业墙中海峰、艳红因队员违规被罚两次，他们默默的承受，没有一丝的怨言，他们用爱心传递让队员们懂得了守纪、团结、付出才能共赢，主垫、副垫以及拉手完美的配合，默默的为团队付出，为了队员们的安全，大家举起双手，给翻越毕业墙的队员信心，支持他们，爱护他们；3日晚大家坐在一起做菜、吃饭时正如家人一般亲切，味道香甜。

其实每一家公司都或多或少遇到过或正面临上述的现象，我们前来学习，就是希望可以提升自己的管理能力，处事的方法，回去可以改变提升公司的团队，将团队培养成精英，作为领导，要对团队成员信任、包容、理解、关爱、指导，给团队一个明确的目标，适当的方法，鼓励他们去奋斗，领导一群战斗的狼。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com