# 2024年拓展训练感想(通用18篇)

作者：爱与勇气 更新时间：2024-03-31

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。拓展训练感想篇一金秋十月，公司举办了为期*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**拓展训练感想篇一**

金秋十月，公司举办了为期一天的野外素质拓展训练。早上7：30随着公司的车队，我们开始了一天的征程。心里既期待又有那么一点害怕，毕竟这还是我第一次参加野外拓展训练，训练项目有模拟过沼泽、大脚板、团队方正、穿越电网，风雨人生路，信任背摔，还有篝火晚会等，由于整个训练过程要摄像所以我参加的项目不是很多。但是拓展训练给我的启发和经验给了我深深的感触，在一系列的项目中，让我更加清晰的认识到自己，培养了团队精神和整体意识。就像有句话说的“没有完美的人，但是可以有完美的团队”。

就整个拓展训练而言，给我最深的有以下几点：

相信自己的同事和团队，相信他人同时也给自己机会，比如风雨人生路中，如果不相信自己的伙伴。你又能如何迈出那一步！如果不相信自己的团队，在背摔中你又能如何安然的从高空中绑着手闭着眼睛倒下来！

在大脚板游戏中，每个人都需要喊着口号团结一致像前走，否则整个团队将寸步难行！

盲人方正中，大家都蒙上了眼睛！谁也不知道外面的世界是什么样子，这个时候沟通最重要！每个人都必须清楚自己在团队中的位置，合理分配并有效沟通，这样才能在有限的\'时间内完成目标任务！

有一个明确的目标愿景，领导者需要合理分配，统筹分配，有时候为了团队的利益必要时还得牺牲个人利益，才能完成目标任务以及为了完成目标而制定的计划。

总之,感谢公司给了我们这次学习和锻炼的机会！当我面临艰巨的任务和困难时，只要我们坚定信息，积极努力。寻找方法并付出行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为不可完成的任务，伙伴们，让我们一起加油吧！

**拓展训练感想篇二**

为期两天的拓展训练结束了，之前的恐惧、忧心也都一扫而光，取而代之的是无尽的回味与感受。尽管活动的过程中比较累，但是成功的喜悦与收获的心情已让其它的感受荡然无存。体验了之后，我才明白了所谓“拓展训练”的真正意义。

拓展训练融合了高难度挑战以及低难度挑战的元素，学员在个人和团队的层面，都可透过领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。拓展训练强调学员去感受、体验中

学习

，而不仅仅在课堂上听讲。拓展培训着眼于团队精神的熔炼，同样也考验个人意志，通过参加培训，能够认识自身潜能，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；加强团队成员之间的了解、沟通和信任；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责也由任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；激发团队成员的潜能，促进部门间的协作，增强团队的活力和凝聚力。

信任背摔：这个项目是用绳子把手绑上，站在大约不到两米的台子上，背朝后，然后向后倒。而

其他

队友在下方接着，以保障背摔者的

安全

。信任背摔中体现出信任两个字，对自己的团队必须完全相信，信任是一个团队建立的基础。

孤岛求生：这个项目是由三个岛以及三批人组成，每一个岛都有各自的任务书。第一个岛是盲人岛，由一批盲人组成，盲人是

什么

都看不到的，盲人的任务是将一个球投入一个筐中，但是盲人是看不到的，他们不知道自己的任务书上写的是什么，岛屿将在40分钟内沉没，岛上的人必须在40分钟内撤走；第二个岛是哑巴岛，由一群哑巴组成，哑巴是不会说话的，哑巴的任务是救盲人，哑巴岛有一个足够长的木板可以搭在两岛之间，只有哑巴可以移动木板，但是必须在盲人完成第一个项目后，才可以移动木板；第三个岛是健全岛，岛上全是健全人，健全人的任务除了救人之外还有一道实验题、一道数学题和一道英文题。我们的团队，遇到困境的时候应该分清楚每个问题的严重性，要有全局观。

高空断桥：这个项目是个人挑战项目，要求队员们在高空中的宽度大概有120cm左右的一块没有任何扶栏的板跳到另一块板，然后再跳回来。这个项目如果在平地做，任何人都能跳过去，一旦到了高空，就不是那么容易了。我们团队的每一位队员都很勇敢，战胜恐惧心理，做到最好。其实有些事情看起来容易做起来却很难，只要勇敢的跨出第一步，困难也就不是困难了。

七巧板：这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任务发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，任务也难以完成。刚开始我们的队员好像没有弄明白教官的意思，以致没有很好的完成任务。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，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，否则将以失败收场。

击鼓颠球：这个项目是有一个鼓，鼓的周围有一堆绳子绑着，要求一小队的十几个人同时抓着鼓周围的绳子，在鼓的上方放一个球，多人同时用力配合将球颠起，达到挑战的数目。

通过这些游戏，使我获益匪浅。以下是我的几点想法：

首先我想说的就是团结，大家作为一个团队、一个集体，一定要团结这是毋庸置疑的，只有团结大家才能心往一处想，劲往一处使，才能使团队成之为完美的团队。例如“击鼓颠球”，这个项目就是要大家统一方向、统一目标，这个时候大家就是一个整体，不是单独的个体，只有团结才能创出优秀的

成绩

。其他很多项目也是如此，只有大家统一战线才能达到目标。

想成为一个优秀团队的一员，就要对其他的队友百分之一百的信任，就如信任背摔一样。在对背后的情况不太熟悉的情况下向后倒，任何人都会犹豫、恐惧，而这些因素就源于对队友的不信任。然而从队友身体倒下的姿势就可以看出他对队友是否信任。如果他很信任自己的队友，他倒下的时候身体是笔直的.；如果他对自己和队友不信任，他倒下时，就会下意识的弓着身体。

沟通很重要、而实践也不可缺少。在“击鼓颠球”中，游戏刚开始时，我们暂定的目标为50个，但是第一次颠球的时候我们连五个都没有，但是大家都没有气馁，反而更加专注的在一遍又一遍的练习、总结，直至比赛中完成259下的最高记录??所以说如果在这个游戏中大家有一多半的时间都在讨论、总结，忽略了去实践，浪费时间的话，我相信我们甚至连始定目标都达不到。

团结、协作、沟通、实践??这些固然重要，但一个有效可行的方式方法也是必不可少的。如“信任背摔”中，下面的队员要接住上面的队员，那么下面的队员要如何才能保证上面队员的安全呢？要如何在保证上面队员安全的同时也保护自己的安全呢？而在上面的队员如何倒下才能保证不会伤到下面的队员呢？又如“线穿网格”中，一根线要从网格经过，如何才能保证每个网格都能穿过而不被碰到呢？所以有效的方式方法是必须的。

在“孤岛求生”中，健全岛的任务除了救人之外，还有几道智力题。在任务卡上，救人的任务是排在最后的，大家就理所当然的从前往后做。作为一个健全的我们却埋头苦干的在算数学题、研究鸡蛋。其实不论有多少道数学题，人的生命才是最重要的。所以不管在什么时候，不管在做什么，一定要认清形势、分清主次。

我们战胜了心魔，更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。相信每一个人都从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。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

-->[\_TAG\_h3]拓展训练感想篇三

拓展培训圆满完成，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的培训，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承。使我开阔了视野，增长了知识，身心受到一次大洗礼，衷心感谢公司给我这么个机会，令我难忘，受益匪浅。

首先培训更新了我们的知识，康继鼎教授的《系统工程在管理中的应用》讲座，让我明白了管理的学问和一个系统的目的性和整体性，使我明白了什么事都要先看整体，一个良好的系统“关系”才是最重要的，而且必须把握“用人得当”的原则，才能体现优化整体的效果。学习了这些新的理念，让我收益不少、豁然明白了其中的道理，这对提升我的管理能力和层次有很大的帮助。

回顾拓展培训的全过程，历历在目，参加的活动有:蛟龙出海、珠行万里、人生之旅、鼓动人心、荆棘取水、逃生墙，每一次“游戏”以后，都有不同的体会和感受，每一次大家都坐在一起分享自己的进步，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神，特别是逃生墙，面对4.2米高的墙，任凭你的能力再强，你也不可能翻越，但是集体的力量却很大，团队中的所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，不管有多难，大家都没有一个人放弃，在面对两次犯规重来的困难下，除了感动，就是那份坚持，最后我们四十多人仅用了10分多钟就成功的翻越了逃生墙。

一个优秀的团队必须有明确的目标，一个完美的团队都会以团结为核心思想，一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，计划性是一个团队取得成功不可忽视的因素。比如蛟龙出海、珠行万里、人生之旅、鼓动人心、荆棘取水这几项活动中都要先有个整体的构思，把活动结合到工作中也是如此，在任何工作之前都要先制定出计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，首先必须要有责任心，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，其二必须有上进心，无论是职业技能或各种知识的吸取，都需要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，其三必须有感恩的心，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，一定要有一颗感恩的心，感想帮助过自己的\'人，同时尽自己所能去帮助别人，其四必须提倡和强调团结和合作，不管是部门内部还是部门之间，只有精诚团结，把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1＞2的可能，我们的工作才会一步步的跃上新的台阶。

通过培训，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想不到的事情，过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在我知道了自己是多么需要团队的支持和鼓励，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，都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。

**拓展训练感想篇四**

首先开始的是给我们这二十几人所在的队命名、选队长、设计队歌及口号。我们的队把自己命为“飞虎队”，队歌是团结就是力量，口号是我们的队伍向太阳---根据一部电视剧名而来的。队长嘛，则选了我们队伍中最小个的李海芬担任。

接着游戏才真正开始，正是接下来的几个游戏让我们更真切的体会到了很多平常用“嘴”讲出来的道理、道义、道德是如此的难能可贵，也是如此的不容易。也理解了“素质拓展训练”真正的意义：一个优秀的团队就是要在相互信任的基础上，发挥每个成员的最大潜能，为了一个共同的目标团结协作去实施。最终收获超出

想象

的丰厚成果。

一、信任背摔---负起责任信任他人

当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,每个人都自然而然的会担心摔倒或有

什么

意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友除了几名腰不好的外都一个个的挑战了自我。通过此次活动,我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

二、天翻地覆---勇于尝试变不可能为可能

刚一看到约2平方米的毯子，要求我们所有人站上去后将毯子再完全翻转过来，这简直就是不可能完成的任务嘛，我们一群人都没头绪了，在很长一段时间我们都是在“考虑”

怎样

才能站在毯子上而不是去“站上毯子去”，就这样我们浪费了大量的时间，最终我们没有完成这个游戏，很懊恼。在教练的指引下我们逐渐找到了思路，开始有了一些情晰的可能。这个游戏告诉我们：什么事没有去实施，没有尽全力时不要轻易说“不可能”，只要集思广益勇于去尝试看似“不可能”会变成“可能”。

三、盲人摸象---正确的沟通

珍惜

拥有的

告诉我们要珍惜我们当下拥有的，即便在我们失去语言和视觉时。不要自暴自弃，不要忘记肢体语言一样可以表达我们的内心想法，一样可以和别人沟通去完成“难办”的事。

四、模拟电网---团队协作的重要性人内心的潜能的巨大

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得，我最大的体会就是去享受整个过程的感动，总结如下：

2、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，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

**拓展训练感想篇五**

我很荣幸参加了有公司营销部组织的为期3天的野外生存拓展训练，从第一天的匍匐前进，25公里紧急行军，露宿军营，到第二天徒步攀登荒山悬岩，以及第三天的越狱游戏，心灵净化。让我不但从身体上得到了磨练，更从思想上精神上灵魂上得到了很大的转变和提升，可以说是浴火重生，给我了第二新的生命，现总结感想如下：

一，没有不可能，坚持到底，突破自己，就是胜利，25公里的徒步紧急行军，对于我来说简直是不敢相信，因为平时跑业务最多7，8公里就感觉非常的累，这一下走25公里刚开始感觉自己不可能完成，但是通过自己坚持在坚持，当时心里就一个信念，一定不能落对，一定要到达目的地，到最后把不可能变成了可能，完成了最终的目标。工作中我们可能也有这种思想，接到本年度的销售任务后，都感觉不可能完成，正是由于这种消极怠慢的思想，如果你调整好心态要有一定要完成任务的信念，通过自己的努力，突破自己的极限，也许真的我们就把不可能变成了可能，完成了自己最终的目标!

二，要有团队精神，我们不是一个人在战斗，我们是一个集体，现在不是个人英雄主义年代，不能只顾自己，不顾别人，要乐于奉献，我们整个东风油品这个团队也是这样，我身为团队成员的一份子，要尽职尽责的做好自己的本职工作的同时，也要考虑整个公司的战略规划，要同心齐力，同舟共济，共同发展进步，不能独树一帜，要全面开花，才能达到最佳的效果!

三，要敢于承担责任，在本次的拓展中可能由于某个人的一点过错，会给我们整个团队带来很大的惩罚，但我们毫无怨言，勇于承担，因为他是我们团队的一份子，工作中也是这样，不能一出现问题，都相互推诿，相互扯皮，相互埋怨，不去找原因，不去找问题出在哪里，不去找解决问题的办法，到最后还是没有结果，所以以后我们一定要学会承担责任，不但要承担自己的过错，更要承担你的下属，你的团队成员的过错，只有这样我们才能减少避免犯错，才能使整个团队更加的强大，才能使我们有更大的进步!

四，要有乐于奉献的精神，在此次拓展当中我们在做越狱游戏时候，我们的战友为了我们整个团队能够安全顺利的全部越狱成功，他们的腿部，肩膀，手臂让我们无数次的践踏，我们这些最亲爱的战友，他们牺牲了自己，成全了我们，真是由于他们的这种乐于奉献，大功无私的精神，才能我们在两次失败后，最终全部越狱成功，我们的这些战友，他们的手臂被踩破了，流出了鲜红的血，肩膀被踩肿了，但是他们毫无怨言，没有一点委屈，正是他们的这种乐于奉献，成就了我们整个团队，结合我们东风油品集团这个大的家庭，也是这样的，我们每个员工都要把自己当成为自己家庭的一份子，要为这个大家庭做出自己的贡献，做出自己的努力，要乐于奉献，不能自私自利，要努力把我们的大家庭建设好，只有我们东风油品这个大家庭发展了强大的了，才能成就我们的每个人的小家庭，所以我们大家要在以后的学习工作中一定要，敢于担当，乐于奉献，要发扬这种大公无私的精神，努力为公司的发展做出自己应有的贡献!

五，要有一颗感恩的心，我们从出生到成长，到参加工作，都经历了丰富的人生经历，所以我们要有一颗感恩的.心，首先要感恩我们的父母，是他们给了我们生命，养育了我们，教育了我们，给予我们无限的关爱，所以我们要终身感恩我们的父母，还要感恩我们的同学，朋友，伙伴，感恩在我们人生中帮助过我们的人，还要感谢我们的公司，领导，是他们给我们提供了一个发展的平台，还有感恩我们的竞争对手，是他们让我们发展，进步壮大，总之我们要怀揣一颗感恩的心，面对自己的人生!

以上就是拓展训练的感悟，我保证在以后的工作中全力以赴，乐于奉献，敢于承担，保持强烈的团队意识，以一个全新的李宁出现在大家的面前，希望各位领导监督指导!

**拓展训练感想篇六**

引导语：拓展训练这个在很久以前就在欧美国家流行的大型户外极限活动，如今被赋予了 “磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。下面是小编为你带来的拓展训练感想，希望对大家有所帮助。

虽然只有短短一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却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。在活动的过程中我感受最深的有以下三个方面：

几乎所有的项目里，成员们都需要积极出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作。如果我们在实际工作中都能像站报纸一样，手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结?因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标和利益，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人，而不是每个人都有自己的小九九。在活动中，大家纷纷提出了各种创意，充分体现了强烈的责任心和团结一致求取胜利的意识，这也是大家群策群力的.表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

对一个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题。同时也不能只顾突出自己的表现，一定要借助团体的力量，猜回形针就是这样，30个人，每个人一个问题，如果这些问题连贯而有效，那么最后猜出答案也不是没有可能。

在训练中有一个很好安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体作贡献。做自己没有做过的事情就是一种突破。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。团队精神的核心是奉献，奉献成为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。团队精神的精髓是承诺，团队成员共同承担集体责任。没有承诺，团队如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。在学会团队精神，信任，和沟通的同时，我们还收获了许多东西：学会挑战自己;学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处;学会鼓励他人;学会欣赏他人。

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!衷心感谢我们的教练、公司领导和同事。此次拓展训练是非常成功的，每个人都收获了许多。我愿意和我们的老师、同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的事业进行得更好!

-->[\_TAG\_h3]拓展训练感想篇七

上周天，注定是一个艰难但着实充满意义的一天。正所谓人生处处是课堂，只要去用心去体会，何处不修行....它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。我也为我能处于这样一个有默契的部门而感到荣幸，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！

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“部门”回顾训练的全过程，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，熔炼部门的精神。没有凝聚力的部门就没有竞争力。如果没有部门精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个部门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，相反当这个部门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。这次训练的全过程中，所有的队员都为部门完成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。

这次拓展活动使我深深的体会到部门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，通过对拓展项目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发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略部门，大家都各司其职、各负其责，在拓展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，部门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忍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。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中,安排的训练注重部门项目,它的最大特点就是群策群力，部门的集体智慧的体现和部门的创造力。在本次拓展的过程中,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；个体对部门的关注应该远远超过了其自身!

**拓展训练感想篇八**

今天我们要出发去密云进行拓展训练，大概走了两三个小时天已经黑透了------我们迷路了，虽然有很多村民指路，可能是晚上的原因，一直找不到目的地，最后还是先到的同事又辛苦的跑回来给我们带路，到基地的时候已经基本上晚上10点钟了，本来我在路上想都这么晚了大家还会等我们这几个人吃饭吗？-----肯定早吃了吧！但是到的时候大家都还没有吃饭，一直等着我们！单位的丁总年纪大了，他也没有先吃，而是和大家一样饿着肚子等我们，让我们觉得挺感动的，大家平等的看待对方，没有因为我是领导就可以特殊，我来帝测时间不长，但是我觉得我没有选错单位，有这样的领导让我们真的很心暖！

到基地的第二天上午，教练让我们每个人演讲两分钟，我发现原来不爱说话的人到台上的时候，当大家齐刷刷的看着你的时候，你会从刚开始说不了几个字到最后放松畅快的表达。你才发现原来我也可以在这么多人面前畅言，内心很为自己感到欣慰。大概过了10分钟，我们到露天的地方进行背摔训练，看着训练的台子也不高，同事们也陆陆续续的顺利通过了，当我自己站在台子上面的时候，还是没有感觉到害怕，但是当我倒下去的那一刹那，心感觉失重了，这个感觉刚刚有的时候，随着“咚”的一声我落在了大家的胳膊上面，心着地了。我当时愣了一下，第一反应就是感谢！

下午的时候我们先进行的项目是电网，当我们站在器材边的时候大家的感觉我想都是一样的----过不去，可是接下来大家齐心协力把同事们一个个安全的送到对面时，我相信大家心里只剩下兴奋、激动！我们圆满的完成了这个项目，而且没有超时，当时那种心情真是比发工资还高兴，我们突破了自己认为是不可能得事情，心情就一个字----爽！！通过这个项目我发现当人们在困境中身体里的潜能是能发挥到自己平常状态无法比拟的，所以我觉得只要大家肯发掘，自己的潜能是无限的。接下来我们两个小组分开比赛，开始训练的时候，我们还信心满满。可能是因为大家有点骄傲吧，比赛结束时教练说了下我们两组所用时间，我们跟飞鹰队相差较多，心里有点泄气，总结了一下：我们这组在遇到组员失手时，有点着急浮躁，埋怨也多了点。大家也想努力，也想劲往一处使，可是就是掌握不好那个点；相反飞鹰队的队员在失手的时候，他们队的反应是互相鼓励，不要气馁。游戏结束了，我们队看到了对方的长处，大家也互相学习了经验，我觉得不管是多么大或是多么小的一个团队：团结、信任、鼓励、帮助，是必不可少的元素。

转眼到了第二天了，今天的第一个项目是断桥，刚开始上去的几个男生都特别顺利，我心里也没有感觉到很紧张，但是当许士清站上去的时候，他因为恐高，腿发抖了，迈不出去那一步，但是经过大家的打气、加油，许哥突破了自己，他完成了。但是他发抖的样子留在了我的心里，我开始紧张起来了，轮到我时，我很快爬了上去，当我在木板上站好时，我发现对面那块板离我太远了，教练、同事开始给我鼓励、打气，我站在上面也不断让自己平静，给自己增加信心，我迈出了那一步，我成功了，兴奋、激动、开心。那时候我才发现当你觉得目标离你特远的时候，只是自己没有去尝试，当你下定决心迈过去的时候，你会觉得原来我离目标是这么近。下面是抓杠项目，许哥这次冲到了第一个，我觉得他很棒，但是在徐丽华做的时候，因为恐高，她始终没有跳起来抓杠，但是它能克服自己的恐高爬上去，而且站起来了，我觉得她也是在努力的克服着自己的缺点，这点是值得我们学习的，当我上去时我不知道自己要怎么站起来，那个托盘在我眼中显得特别小，觉得自己不可能站在上面，而且有身体稍微一动就会掉下去的感觉，后来杨姐在下面不断教我怎么放腿的方法，大家也不断的给我加油，我站起来了，可是觉得前边的横杠离自己特远，我有点怵。我不断的对自己讲：“我很安全，教练会在下面保护我。”我跳出去了，但是很遗憾的是我没有抓到横杠，虽然是这样的结果，我不后悔，至少我尝试了。现在觉得有些事情必须自己尝试了才能下判断，而且，信心、勇气、果断必不可少！这个项目完成之后，我们要爬毕业墙了，限时35分钟，开始大家商量怎么上去，之后由小潘和张松两个人当底柱托大家上，强哥和许哥在上面接住大家胳膊往上提，他们把我们女生安全的先送了上去，最后才是男生上，我觉得他们四个男生特别的辛苦，值得我们送上真挚的谢意！我们完成之后每个人都吓了一跳，因为我们只用了12分钟，我觉得我们这个团体很棒！！！！我们顺利毕业了！！！！！！！！！！！

这次拓展训练结束了，我觉得大家很努力，有泪水、有汗水、有辛苦、有惊险。以后在工作中我们一定要不断的创新，员工之间的信任、鼓励、团结必不可少，当然默契也是很重要的，只有这样的团队，才能有高品质的成果，大家才能在当今这个迅速发展的社会中有立足之地。最后祝愿我们帝测公司越走越红火！！！

拓展训练心得体会nbsp;

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

**拓展训练感想篇九**

首先开始的是给我们这二十几人所在的队命名、选队长、设计队歌及口号，我们的队把自己命为“飞虎队”，队歌是团结就是力量，口号是我们的队伍向太阳---根据一部电视剧名而来的。队长嘛，则选了我们队伍中最小个的李海芬担任。

接着游戏才真正开始，正是接下来的几个游戏让我们更真切的体会到了很多平常用“嘴”讲出来的道理、道义、道德是如此的难能可贵，也是如此的不容易，也理解了“素质拓展训练”真正的意义：一个优秀的团队就是要在相互信任的基础上，发挥每个成员的最大潜能，为了一个共同的目标团结协作去实施，最终收获超出想象的丰厚成果。

当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友除了几名腰不好的外都一个个的挑战了自我。通过此次活动,我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

刚一看到约2平方米的毯子，要求我们所有人站上去后将毯子再完全翻转过来，这简直就是不可能完成的任务嘛，我们一群人都没头绪了，在很长一段时间我们都是在“考虑”怎样才能站在毯子上而不是去“站上毯子去”，就这样我们浪费了大量的时间，最终我们没有完成这个游戏，很懊恼。在教练的指引下我们逐渐找到了思路。开始有了一些情晰的可能。这个游戏告诉我们：什么事没有去实施，没有尽全力时不要轻易说“不可能”，只要集思广益勇于去尝试看似“不可能”会变成“可能”。

告诉我们要珍惜我们当下拥有的，即便在我们失去语言和视觉时，不要自暴自弃，不要忘记肢体语言一样可以表达我们的内心想法，一样可以和别人沟通去完成“难办”的事。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得，我最大的体会就是去享受整个过程的感动，总结如下：

2、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，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

**拓展训练感想篇十**

9月19号，我们单位组织去蓟县进行了一次野外拓展训练，感触颇深。这次的拓展对“团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我”的精神作了一次完美的诠释。本来看似不可能的任务，靠着我们的信任、团结、智慧，最后都让我们一个个完成了。

上午到站后就直接上了山坡，首先是进行热身准备工作，相互按摩肩、背、腰、腿，放松身体以后进行了一些发掘潜力的趣味活动，然后就是给我们一定时间确立队名、队旗、队歌、队训、队长选举的一系列培训，主要是展示团队文化，促进团队融合，烘托团队气氛，为我们接下来的拓展训练奠定基础。

首先进行的训练是“信任背摔”，就是建立我们团队成员之间的彼此信任，而信任的产生又来自于我们彼此所承担的共同责任，它是我们团队建设的基本要素。当我们在台上被背摔的时候，对下面的人充分信任才能不害怕，不会有后顾之忧，才能勇敢的倒下去。台下的人也有着一份责任，就是将背摔的人接住，保护好。让我感受到了，在平时的工作中，只有真诚相待，彼此信任，才会在我们遇到困难的时候有人帮助。

然后就是“空中晃桥”,每个成员都要承担着各种角色，并且角色的分工对目标的实现非常重要。它让我们在每个角色中都感受到了自己的重要性，换位思考对我们是一次提升。当我们处在高空的时候，只有勇往直前才是硬道理，后退意味着失败，停止不前也意味着失败。我们还需要有平稳的心态，全身心的投入。从一个桥到另一个桥就意味着一次放弃，只有鼓起勇气迈开这一步才会离成功更近一步。在平时的工作中也是这样，当我们遇到问题的时候，都彼此换位思考一下，就会理解每个人的感受，减少矛盾的.产生，共同解决问题。当遇到困难的时候，要知难而进，才能顺利完成工作。/xdth/心得体会。

第三项是“智穿电网”，需要有一个领导，有组织，有计划，要合理利用资源，锻炼的是我们的控制能力，展示的是我们的团队智慧。虽然在这个项目中，我们开始都认为有很多洞是过不了人的，而且有些大洞一个人就能通过。尝试之后才发现结果恰恰相反。

最后一项是“过逃生墙”，有机会，有风险，有成功，但是我们必须要突破自我思维障碍，然后才能正确的认识自我潜能，进而超越自我。四米的高墙，不借助任何工具单靠一个人的能力，是上不去的。他需要我们大家一起想办法，一起配合，才能够最后一起完成任务。在工作中，我们需要的也是团结。公司需要我们每个人的鼎力支持，我们也需要公司的经济支持。大家齐心协力，一起为我们的公司争创辉煌。

虽然已离开了拓展基地，但现在想起仍历历在目，我们为自己的努力而欣慰，为同伴的付出而满足，为全体的成功而高兴。所有的一切，是那么的真真切切、那么的令人兴奋，那么的让人回味。经过了这一天的训练，我门付出的是汗水，换来的是每个人发自内心的笑容。这种团结协作、催人奋进的精神将永远激励我今后的工作，我坚信，只要大家齐心协力，定能创造奇迹。

拓展训练感想

**拓展训练感想篇十一**

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。

**拓展训练感想篇十二**

带着好奇与兴奋的心情，我参加了卡耐基教育公司组织的户外拓展活动。通过这次活动，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为这个团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深。短短半天的拓展训练，打开了一扇重新认识自我和团队的大门，给了我受益一生的人生感悟！我真真切切感受到“团结就是力量”——只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！

在拓展训练中，每个人、每个项目都离不开团队的支持和鼓励，离不开集体的智慧和力量。每个队都要选出自己的队长，然后大家一起设计自己的队名、队徽、队歌和誓言并进行展示；每个项目虽侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使队员受益匪浅。虽然只有短短的半天时间，但其效果却是其他很多培训远不能及的 。

这次活动中的有三个游戏最令我难忘。在活动开始之初，我们的教官，也就是胡阳福老师就向我们说清了活动的注意事项和要求：互相倾听、互相爱护、互相鼓励、互相信任。第一个令我难忘的.游戏是不用手臂用肩膀传衣服，要求是传完衣服的人不能同时一起走，只能一个个走。我们最初都没注意到这个游戏规则，结果我们这队很快就比对方早到达终点。结果教官说我们都没有赢，因为两队都没有按规则进行。让我们重新开始一次，结果我们这队传到一半有队员又违反了游戏规则，我们这队又从起点开始，结果是显而易见的，我们这队输了，当时我的心情糟透了，最初的胜利只是不真实的，而后的失败又是因为违反规则。玩完了这个游戏，我深刻的体会到“无规矩不成方圆”的含义。无论做什么事情 ，它总有一个条条框框在那里，清清楚楚，明明白白。你不遵守只有淘汰你，没有情面可讲。所以说在做任何事之前都要想想，哪些事是不能做的，违反法律的事坚决不碰。

第二个令我难忘的游戏是三人踩气球。规则是每队三人一小组，必须互相扣住手臂，以踩破对方的气球为目的，被踩破的人不能进行g击，只能帮助防御自己的同伴。我是第一组上场的，我的同伴都是女生，而对手是三个健壮的男生，结果我们这边只剩下一个气球，我们只踩破对方一个气球。下场之后回想一下过程，我连自己的气球什么时候被踩破都不知道，只盯着想踩对方的气球。想想我们三人手挽手就是一个整体，不能都想着进攻，应该攻守互换，有攻有守。

第三个令我难忘的游戏是坐人椅。规则是每对前后挨着围成一个圆，然后前一人坐在后一个人得腿上。教官说：如果坐的紧凑的话一点都不会觉得辛苦和难受，要不然的话吧、你连把自己的腿锯掉的想法都有，我们第一次玩的时候，由于我们这边坐得很好，对方没坚持多久就倒下了。后来对方要求再来一次，我们这队欣然接受了，结果这次我们这边的人总会有几个人觉得坐姿不舒服而调整位置，结果是牵一发而动全身，我们一个个都要动位置，结果我最终的位置和最初的位置足足转了半个圆。我前面的女生不重，最初是坐在我两个腿上的，随着不断的换位置，我的一条腿不知不觉就被移出来了，再也放不进去了。就这样，前面的女生就一直坐在我的一条腿上，足足在转了半个圆以后的40分钟，我们两队就这么一直死撑着，谁也不肯认输。站以来的那一刻我就像一个憋屈的巨人一样缓缓站起，因为真的好难受，真的痛苦埃不过我还是坚持了下来，我为自己感到庆幸。我在最后的这个游戏里体会到不能只顾自己的感受而擅自行动，一个人的改变将影响一群人的行动。就像蝴蝶效应一样。

通过这次拓展活动，我越来越深刻的领悟和意识到什么是拓展？用三句话解释，拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下的感悟。的确，每一个游戏都有它在现实生活、工作中的意义。我觉得拓展主要是锻炼我们两点，一个是它锻炼了我们个人的意志和心理承受能力；第二点，也是最重要的一点，它锻炼了我们在集体中的协作精神，我们在工作中，很多工作不是靠我们一个人完成的，而是需要大家通力合作，才能把事情做好，做圆满。这也是拓展的真正目的所在。

拓展训练，除了给我们这种自信及合作的意识之外，我认为更重要的一点就是“经历”。经历这一个过程可能也就是短短的半天时间，可对于我们每个人的震撼和感悟却远不止这些。因为有此拓展的经历，我们便又多了一份阅历。因为我们经历过，我们能行！

**拓展训练感想篇十三**

户外拓展训练使我们重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。该怎么写对户外素质拓展的心得呢？今天本站小编整理了参加户外拓展训练的想法，欢迎阅读。

短短的两天户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力，团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一样互相分享着成功的喜悦。

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小决窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒!那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步......

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，两眼法花。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。

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......

这是我第一次参加拓展训练，不同于

军训

，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是——我做到了!虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程——原来我是乐观而积极的!在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景——原来我是勇敢而不服输的!在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力——原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实!我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下——原来我是能够迎难而上、敢于突破的!我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务;在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气;在过沼泽的时候最大的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动;翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了!”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量......

-->[\_TAG\_h3]拓展训练感想篇十四

拓展培训诠释着企业文化的团队建设

1月16日至1月17日两天的拓展训练中，我们放开自己投入团队活动中，了解到团队坚持到底就能完成任务或者是超额的完成目标。体验团队沟通协作重点是倾听，只有懂得更好的用心的倾听旁边的声音才能更有效的完成工作，了解工作中往往出现些困难只要有挑战自我的精神，对工作要充满激情才能走得更远。

拓展训练做为体验式培训的一种，已被我们行政部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

穿越电网的时候，大家有的脱去了上衣，有的脱去了鞋子，那一刻，不知道怎样的勇气让我们这么万众一心，一个个通口很多次无情的为我们关上了大门，但是终于我们还是成功了，听完陈教练给我们讲述的惊险的二战故事，我们也终于要开始下一个挑战了迄不知其实我们也正在经历这二战，经历着这么一堵困扰我们生存的墙!

经过大家短暂时间的讨论，第一位伙伴顺利的成功当然给了我们一个很好的开始，我们大家再接再厉，就这样一个接着一个，突然间我们还是遇到了前所未有的挑战，一位伙伴因为自己对胜利的渴望已经忘记了细心才是创造生命奇迹的最重要因素，是失败了，还是我们大家要集体承担这个错误了，终于，我们大家决定，选择了“不抛弃、不放弃”。

生命之花的灿烂来至于人们对生命的渴望，在淡漠了一丝恐惧、消减了一份威胁过后，生命之花在延续，同时我们的友谊、我们的凝聚力在加强，感谢你，我的伙伴们!鳄鱼池同样带着他美妙的传说走进了我们的美好的一天，没有什么多想了，终于到最后一个项目了，再没有了“挑战极限队”与“超越巅峰队”。到了最后一名学员，面对四米高的墙面，我们倒是有些哭笑不得，大家一个个就像是热锅上的蚂蚁，突然间一位伙伴站出来了。就这样我们大家一个接着一个顺利的翻越过了这堵求生墙。

一天的拓展结束了，陈教练用这样一句话总结今天的一天说““在我们的生活与工作中，行动永远比语言更重要”让我们珍惜今天与陈教练的相处，多一份行动，少一份感慨，用全身心的爱投入到工作与学习中，在平凡中演绎自己的伟大，同时在人生这部历史剧中，演绎自己的辉煌，让我们最后一刻回顾今天那一个个难忘的瞬间。等待我们的是“团结”“齐心”，同样等待我们的还有今天是否能顺利的毕业。

体验式培训：思维的洗礼，智慧的提升

期盼已久的体验式培训终于在元月十二开课了。由笑翻天乐园的陈教练主讲，我们全体会员共聚一堂，接受思维的洗礼，灵魂的加冕，智慧的提升!

这样震撼的场面我还是第一次见到，会挣钱的人很多，但是会把挣钱的\'经验分享出来的并不多，成功的人很多，但是能把成功的经验分享出来的不多，拥有爱的人很多，但是把爱传递到人间每个人心中的并不多。要是把这些全部做到了，体验式培训是一种模拟互动培训方式，也是最有效且具影响力的培训方式。通过体验式拓展培训，学员可以找到自己和企业的不足，从中受到启发，无论是团队的沟通、决策、凝聚力，个人的智慧、体能、奉献都能从拓展培训中深深获益,在这里我就把我感悟到的简单概括!

1.比起兄弟姐妹的成长，我个人的荣辱得失又算得了什么!多么振奋人心的话，先不说其他，让企业成员每天喊上十遍，都将造成不可预计的正面影响，当团队成员都不计较个人得失的时候，只想着帮助团队其他人成长的时候，这是一个“虎狼之师”，一定有着超强的凝聚力，感恩之心，新来的伙伴能抗拒的了这样的力量吗?用不了几天，就会被征服，因为他能感受到在这里有所成长!

2.大地就是一面镜子!我们总是在和别人较劲，为了一个所谓的“我是对的”，就这么简单的四个字，你失去了多少兄弟姐妹你知道吗?就因为你的好强，你的不甘示弱，你的威武不屈，以至于你没有朋友，不是他们不喜欢你，是你太在乎自己!然而这些结果在你人走茶凉的时候必会加倍的展示出来，会深深刺痛你的心，现在的你，也许风光耀眼，可是不居安思危，为时晚矣，企业沙盘模拟训练就是要告诉你，很清楚的告诉你，你承担的不仅仅是你个人的前程与幸福，那些跟着你的兄弟姐妹，他们把自己和自己的家都交给了你，如果你失败了，那些人也就会毁了，毁了那曾今向往的美好的前程!作为员工的我们更要清楚，我们的老板要是输了，我们失去的永远不会比老板多，你起码还可以在找工作，老板自己一旦输了，将是一无所有!

3.倒下去的是身体，却提升了我们的整个灵魂!生活中，有时候我们需要让腰板弯曲，顾客不满意的时候，跟他鞠躬致歉，承诺用最快的时间让您满意，这是挽回损失的最好方式，就这么简单，可是我们就是做不到。好多时候，我们抱怨老板什么都不做，什么都要我们做，可是就是什么都不做的老板，承担所有的损失!

你只要弯一下腰，便能挽回的，你只要在努力一点，便能挽回的，你只要在坚持一下，就可以挽回的.......但是，都没有，甚至你都不理解你的老板!

你没有想过要使自己成为老板的心腹知己?如果从没有动过这样的念头，你就不能抱怨自己不成长不成功了，因为你连成功的勇气和想法都没有。如果有上帝，他也一定只会保佑有追求并且付诸行动的人!

4.心在哪里，哪里就有奇迹!

素质拓展体会：激发潜能，无限可能

为了更好地加强新老员工之间的交流，让新员工迅速融入团队，迸发团队激情，增强组织凝聚力和团队士气，公司的新老员工在部门经理的带领下，于1月8日在笑翻天乐园开展以“激发潜能，无限可能”为主题的素质拓展训练活动。

活动一开始，教官通过一些小游戏来和参训学员们进行互动，营造出一种轻松、愉悦而又充满激情的氛围。接下来，教官把学员分成了三个小组，通过讨论协商，每个小组选出了一名队长并设计出了各自小组的队名、队歌、队标、口号、队形，最后各个小组分别进行了团队的风采展示。在风采展示之后，各小组以团队竞赛的方式先后进行了“高空断桥，支援前线，荆棘排雷，穿越电网，法柜奇兵”五个拓展项目。这些项目都需要团队充分利用各自的优势，集聚团队成员的力量，根据教官下达的任务，通过团队协作共同完成团队目标。

高空断桥主要考验学员的心理素质，项目形式是8米高空从桥的一端跳到另一端(间隔1.5米)。实际上，那没有1.5米，也就是正常的一步。但是这个高度提高到8米高空，一边还是山沟(有几十米深)，这个高度，谁都会有点胆怯。空中的一小步就象征着我们人生中关键的哪一步，会给我们以后的路产生巨大的改变。

在“支援前线”项目中，各队队长扮演冲锋陷阵的士兵，其他队员则要按照教练的各种要求设法向队长提供所需的一切物资。鞋、袜子、衣服、甚至头发……不论教官提出怎样刁难的要求，各组队员都想方设法地迅速将物资送到队长手上。整个场面或许略显滑稽，但这种甘于奉献、相互信任、团结互助的精神让人感动。

经过五个项目的比拼之后，素质拓展训练在教官一番意味深长、刻骨铭心的点评和总结中顺利落下帷幕。本次活动，参训学员们通过彼此间的相互配合，顺利地完成了所有的项目。

从一个个具体生动的项目中，参训学员们体验到了团结的力量以及集体智慧所带来的成功与喜悦，领悟到了团队精神的实质与内涵，同时，这也让他们对管理的真谛有了更深层次的感悟，他们纷纷表示将把这些切身感悟带到今后的学习和工作中去。

**拓展训练感想篇十五**

随着时间的飞逝，我在安玛尔公司已经待了有一个多月的时间，拓展个人心得感悟。在这四月的末尾，我迎来了公司一年一度的大型拓展训练活动—万佛湖拓展训练。

从最初的刚来这家公司，作为一个公司的新人，总是对公司的同事、领导有些莫名的、陌生的距离感。然而，凭借着这一次的拓展活动之后，我对公司的同事、领导有了更熟悉的认知。这一点而言，也为了后期的工作开展做了铺垫基础。

虽然，我在写这篇感悟的时候，已经离拓展训练结束有半个多月的时间了，可是拓展那俩天的记忆，仿佛就像昨天发生的事情一样，仍然历历在目。

这一次的拓展，我觉得说实话就是为了训练我们的勇气、遇事处理能力、判断能力以及与同事之间的团结友爱、互相帮助精神的。拓展内容包括了限时钻电网、跳高台、攀爬高空、徒手翻毕业墙等项目，每一个项目都会告诉我们一个相对应的道理。

在这次拓展，给我感悟最深的有俩个项目。其中一个是跳高台。另一个就是徒手翻毕业墙。

这个跳高台项目，其实就是由几组队员组成的\"人肉垫子\",去接住从一米五的高台上跳下来的每个挑战者。对这个项目而言，最重要的是考验队员之间的信任程度的。我在教练分析完这个项目以后，得到的是以上的认知。然而，让我感悟颇深的原因是本人体重偏胖，比较重。我也想按照教练的指示与讲解去执行命令，可是当你真站上那一米五的高台的时候，你就知道了有些事情并不是自己想象中那么简单的。这个简单的后跳考验的不仅仅是信任，还有挑战者的遇事的处理能力。我承认，我不是一个成功的挑战者，我在上高台后跳的时候已经忘记了所有关于教练讲解时的挑战者动作，最后就是屁股先倒在\"人肉垫子\"上的。因为自己，加重了队员们的承重压力，加重了他们的负担。对此，我也深感歉意。但是，让我庆幸的是队员们并没有因为如此而让我跌倒在地上。所以，我很感谢这帮可爱的同事，友好的队员们，心得体会《拓展个人心得感悟》。在这次的项目中，给我自己得到的感悟是：在未来，不管是工作还是生活中，都希望自己能遇事不慌、不害怕、不气馁。

这个徒手翻毕业墙项目，据说是所有拓展训练中的必须项。这个项目考验的是牺牲奉献精神。我在踩在队友的肩膀上的时候，被上面的队友拉着上去的时候，第一瞬间的反应就是感谢大家的帮助，不然以我这么偏胖的体型，给我台阶去攀爬都是需要勇气的。这个项目给我的感悟是：不管是在家庭还是事业上，每个人都应该尽量去做一个无私的人。奉献自己，是一种高尚无私的精神，是心灵上的升华。

这一次，为期俩天的拓展就在不知不觉中结束了。然而，教给我的道理会一直延续下去。《礼记坊记》里面有一句话，叫做：\"君子贵人贱己，先人而后己\".与君共勉。我希望在未来，自己能做一个更好的人，团结同事，帮助他人，尽自己的绵薄之力。

**拓展训练感想篇十六**

公司为了使我们的团队更团结、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，特地组织了成功者拓展训练。通过此次训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，深深地理解到成功者是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，汗水与泪水、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次的锤炼才会变的坚不可催。这次活动给我带来的感触颇深：

1、认识及态度：记得我刚到目的地时，我和同事不够了解此次活动的目的，认为只不过是一个类似旅游的活动而已，不必那么认真，但通过训练使我亲身体会到做任何事情一定要端正态度，不可因为它们不主要或不重要就可以不认真，以此可延伸到工作和生活当中。做人、做事都要认真对待，按质按量的去完成。

2、团队精神：在“木屐行走”的训练项目中已充分被体现，当我们每个队员上去行走时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做，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。

3、协作精神：在“攀天梯”项目中都能充分体验到，大家心往一处想，劲往一处使，在思路上，大家八仙过海各显其能，放逐自己的思路，在行动中，队员们都能相互照应，互相合作，顺利完成了这个项目举一反三，如果我们每一位员工都能象在这项活动当中那么配合默契，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。

总而言之，这次拓展训练让我亲身体验到难忘，惊心，刺激的那一幕幕难忘时刻，使我受益非浅。每个项目后的点评，大家都畅所欲言，谈了自己的切身体会，表示在今后的工作中一定会延续这次的团队合作精神，努力完成公司分配的各项任务，并建议是否此类似的活动可以每年举办一次，可以感觉到公司员工之间的信任度在加深，团队之间的合作精神在回升，这说明此次的拓展训练是成功的，目的也已经达到，坚信思安公司只要有上层的正确领导，员工的积极进取，团队的精诚合作，遇山开路，遇水架桥，这个拳头打出肯定是铿锵有力，威力无穷的，再次感谢思安公司给我这次拓展的机会，使我重新认识了自我的价值，我会珍惜这次亲身体验得到的感受及感悟，以此为动力把自己的境界提高一个层次，发挥自身的优势，做好每一项工作。

**拓展训练感想篇十七**

-->

活动中，我们被分成了三个组，组成了三个团队，我们都分别选出了自己的队长、对歌、队名、口号等。在两天的活动中，我们始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。其实平时我们大家都知道这个道理，但是做起来往往比较困难，经过这次拓展训练使我们体会到了一种团队的精神。此次活动，有两个项目，对我触动颇深。

(一)高空断桥，超越自我。

高空断桥，看到同事们一个个轻轻的跨过高空的断桥。这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低。站在高空，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办?或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办?恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞，队友的鼓舞都没有灌进耳朵里，当我选择放弃时，身后突然传出一个声音，这个声音很熟悉是经常鼓励我、支持我、帮助我的陈肖，她说：刘妍，跳过去，你没问题。“在我笨拙的跨到对面木板上后，新心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

(二)信任背摔，团队是相互信任。

站在不高的背摔台，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!“请相信我们，来吧，我们爱你!”背后传来的支撑声，我想起刚才我在台下接同事的时候，那种自豪感。被信任感，那种信心和勇气。我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们来到会议厅，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与人之间的互相信任。团队成员之间的互相信任是干工作，做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

**拓展训练感想篇十八**

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，用心努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就能够战胜一切困难。“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，互相沟通的潜力。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，以便到达胜利的彼岸。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群众。最后我要感谢蓝顿公司为我们带给了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

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