# 关于公司拓展训练的感想和收获范本（推荐5篇）

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-03-08

*第一篇：关于公司拓展训练的感想和收获范本拓展训练从中懂得了“团队”的真正含义。我既懂得了什么是责任，什么是帮助，又懂得了如何进行团结协作，如何在困境中和团队成员相互激励，最终走出困境获得成功。下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“关于公...*

**第一篇：关于公司拓展训练的感想和收获范本**

拓展训练从中懂得了“团队”的真正含义。我既懂得了什么是责任，什么是帮助，又懂得了如何进行团结协作，如何在困境中和团队成员相互激励，最终走出困境获得成功。下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“关于公司拓展训练的感想和收获范本”，仅供参考，欢迎大家阅读。

关于公司拓展训练的感想和收获范本【一】

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一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公司拓展训练心得体会及感受\_通用版。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，发挥个体的主观行动性，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

关于公司拓展训练的感想和收获范本【二】

为期一天的打造高绩效团队的拓展训练昨天已经在诚智拓展训练基地顺利的拉下了帷幕，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。

关于公司拓展训练的感想和收获范本【三】

每一个年轻的新员工带着自己的梦想从五湖四海聚集到了xx公司这一舞台。这里是他们职业生涯的起点，他们希望在这里起航自己的未来，实现自己的价值。新员工们带着激情与梦想投入到为期3天的户外拓展训练活动中。

培训是一个分享的过程，这里有着领导、老员工与新员工分享知识、经验还有感受。在这分享过程，在公司与新员工分享知识的同时，新员工也与公司分享了他们的激情、才华与天赋。

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，可以碌碌无为，也可以成就大业。寒气袭击，温度骤降，也没有浇灭新员工培训的热情。3天的户外拓展训练让大家忘记性别、年龄、职务等等，每个人心中只有一个信念，我们是一个团队，此次培训的主题当然也是“团队精神”。通过军训站姿、信任背摔、高空断桥、坎坷人生路、毕业墙等拓展项目，锻炼了新员工的体魄，磨练了意志、提升了士气。

在“信任背摔”的活动中，训练使新员工体验到一种安全感、归属感，增强自信心、责任心。通过相互之间的合作，建立团队成员之间相互信任的基础，打破大家之间的隔膜，尽快进入培训情景。从对自己无法控制的局面，靠相信自己及对同伴的信任战胜恐惧，切身体验什么是“充分信任、相互依赖”。

坎坷人生路中的“盲人与哑人”是整个训练的最重要的项目。这是一个充满感激与感恩，体验生命历程的重要拓展项目。“盲人”脚下的每一步路，都需要“哑人”耐心的指引和鼓舞，犹如我们身边每一位帮助过我们的人对我们的支持与鼓励，思考我们假若没有他们又怎会有今天我们拥有的一切，通过训练每个人都经历了一次心灵的碰撞。激发新员工的感恩心态，珍惜现有的生活，对同事、领导、身边每个人心存感激，懂得感谢生活、感谢生命，远离抱怨、发牢骚的心态，以一种感恩的心面对工作、生活，建立新员工间的信任、默契，建立成功积极的人生价值体系。

最后的结业项目是“毕业墙”，教练给大家的目标是：要所有队员全部翻越4米墙。活动中到处充斥着加油的呼喊声，有的队员嗓子都喊哑了，但他们还在为那些战士们加油。当最后一个人翻越高墙是，全体队员都沸腾了起来。

每一次新员工入职培训都会给我留下深深的印象，有来自新员工给我的感动，有来自培训师给我的教导，也有来自部门工作开展给我的经验。作为一个人力资源部的一员，我已经参加了三次新员工培训。还记得在第一次培训中，前辈和领导指点我，告诉我在这个过程中那些需要注意的，在那次培训中最深的感悟就是新员工入职培训是一个系统的工作，需要的是我们将工作策划好，做细致。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”新员工培训已告一段落，但对于这新员工来说，他们的道路才真正的开始，未来才刚刚起航。让我们在华电机械院这一广阔的舞台上放飞理想，为公司、为自己创造出一片更加宽广的天地。

关于公司拓展训练的感想和收获范本【四】

短短两天户外拓展训练很快就结束了，但我心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多感想，有着太多太多想说话，在我过往生活和工作经历中，从来没有过如此强烈感悟，当我和队友们经历了一次次困难考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新高度，重新思考很多曾经难以跨越思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们心重新温暖，又是什么让久违信任再次降临，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。

在第一个同舟共济游戏里，我们共同努力以第一名好成绩完成了看似不可能很快完成任务。游戏开始，在短暂共同商议后，本着强——弱——强队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要每一个环节，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方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有队友需要直接踩在另一个队友脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功时候，每个人都难以抑制内心喜悦，高歌欢呼，那样开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟一种成就感，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喜悦。

在自力更生做午饭环节，又是另一番可爱景象了，从来没有炒过菜菊花被柴火熏得满脸是黑烟，汉文收拾好新鲜鱼，金梅用不太熟练刀功切好了菜，大家认真地讨论鱼要清蒸还是红烧，还有另一些队员在写队旗，想口号，大家伊然一家人一般自然、亲近，完全没有陌生，防备和拘谨。这样开心，有多久没有过了?当大家在饭后在草坪上疯玩“老鹰捉小鸡”时候，那样开怀笑声瞬间勾起大家对童年回忆，孩提时欢乐，有多少时候能出现在我们现在生活中。如果不是这次拓展，大家内心那些简单小快乐要在什么时间、什么地点才得以释放?

在做“天使之手”游戏时，是我个人面临最大挑战，这个好听名字本质就是恐怖高空走钢丝。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。前面队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小决窍，身边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，我似乎放下了所有惊恐，鼓起勇气再次走出艰难一步。

关于公司拓展训练的感想和收获范本【五】

10月26日—28日，由公司发起的为期三天主题为“挑战自我，熔炼团队”拓展训练在x拓展训练基地进行。

这次户外拓展活动，安排在“公司百万功勋”大会战期间进行，同样由五大战区司令、政委领导各自战区的队员火线参与，是一次团队协作的实战拉练演练。回顾在拓展训练中受的挑战和磨练，这次拓展训练，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拓展训练，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。

在具有丰富经验的专业军训教官的指导下，家人们分组分队三天来集体参加了各拓展训练项目的训练。培训开始之前，军训教官问大家“心都带来了吗?”以此提醒所有的学员，只有心在一起才叫团队，在团队中，只有信任自己的队友、用心思考最有效的方法，才能够让资源发挥最大、能力发挥到最极限。

三天下来，所有的拓展训练项目都要求在指定的标准内完成，只有完成了前一项任务才能继续下一项人物，以每个单独的项目量化团队的目标和个人的目标，目的在于让学员在高压力下如何通过团队沟通和思考解决问题、培养团队行动力和执行力，培养沟通协作和对人力资源的协作整合，以及连续作战的韧性；增强责任心和队友之间的信任；培养学员团结一致、密切配合，战胜困难的团队精神和团队凝聚力；摆正个人与集体的关系；增强计划、组织、协调的能力。

在拓展训练场上，所有人忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，抛开一切，全身心的投入到训练中。心中崇敬着自己的团队阳光而响亮的名字——精英，无比自信，团结就是力量。

通过这次的户外拓展训练，给我们每个战区今后的团队工作开展，带来了以下几点的启示：

一.明确责任，落实分工极其重要。

在团队作战中，我们经常能看到一些个人英雄主义较强的战友，拓展项目的时候，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，意见多了往往造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，发挥个体的主观能动性，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二.要先做计划，再开展行动。

现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

三.会遇到问题换位思考。

在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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。

四.团队需要核心和灵魂。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里几乎不可能完成任何的目标。

五.相互信任是团队建设的基石。

离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要，在信任队友的同时，也是给了自己更多的信心和勇气。在“信任倒”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任。

六.学会沟通和理解。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

七.懂得摆正自己的位置。

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。

八.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。

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更应该明白一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。

户外拓展训练结束，回国三天来的过程，这次拓展训练营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我们时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把团队拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展训练了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人......

**第二篇：拓展训练收获感想**

兄弟，有你真好

——拓展训练之感悟

4月25日到27日，公司为了使我们的工作团队中更团结、更坚强、更具有竞争力,能够更好地适应时刻变化的市场环境,特地在驻马店市确山县薄山湖拓展训练基地组织了此次训练，通过此次训练,我们深刻意识到什么是一个团队，怎样才是一个优秀的团队、成功的团队。在三天的训练中,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的成功不是偶然的，也不是简单的靠某一个人的力量就能支撑的。以下感悟愿与大家分享: 同起同落———协作才能成功

当40个人分成两组，手臂相挎，背靠背坐下，当自己想挣扎着站起的时候，我们才发现当单靠自己的力量无法成功的时候，背后那个人会给你莫大的力量，当你努力把你身边的人向上推起的时候，也正是你最容易让自己站起来的时候。我们是一个整体，每个人都要为这个整体去奉献，去帮助你身边的朋友、同事，那样你才会获得更大的进步，团队才能获得更大的成功。

信任背摔———信任与责任

当我们每个队员站在约1.7米的高台上时心情或多或少会有一丝忐忑，因为我们是在拿自己做赌注,但是因为我们在保护自己的队友时是尽心尽力，所以我也选择相信队友会同样尽心尽力保护好自己，因为我相信我们每个人都会对队友负责，对自己负责，对团队负责。通过此次活动,我们每个人都陷入了深深的思考,那就是:当你选择相信团队相信队友的时候，成功已经选择了你。

毕业墙———牺牲才能获得

面对4.2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4.2米高的墙，但面对这面逃生墙，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力,团结合作,每个人都甘当人梯,用我们的肩膀托起自己的队友，努力地支撑着，在呐喊声、欢呼声中，我们近30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，竟然在八分四十五秒完成了，可见集体的力量之大。我是我们团队中最后一批上去的，我不知道有谁是踩着我的肩膀上去的，我只记得当时我心里只有一个想法：兄弟们，上！踩着我的肩膀上！我支持得住！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,那样放得下自己愿意让同事踩着自己的肩膀去攀登、去取得成功，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是纸老虎。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，生活中是，上学是，工作也是。一个家庭、一个班级、一个科室、一个公司，都是一个团队，我们每个人每天都生活在或大或小的团队中，如何才能让一个团队更成功、更和谐、更具有凝聚力、更具有战斗力、更具有生命力，通过这次野外团队拓展训练活动，我想每个人都有了更深的认识和觉悟。

首先，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。

其次，一个完美的团队都会以团结协作为核心思想。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，只有团结每个人的力量和智慧，充分的发挥每个人的优势，集思广益，才能更快得做好每一件事，这个团队才能走得更远。

再者，一个成功的团队必须要有一个决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者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。面对目标，团队每个成员都会有自己的方案，这就需要一个领导出来，耐心的听取每个队员的意见和建议，最后对大家的方案进行分析筛选，以确定最合理最有效率的解决方案。很多时候，我们都是在在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，每个人心中都有怨气。实际上，可能每一条路都能取得成功，只要我们步调一致，向着同一个方向前进，其实，成功就在面前不远的地方等着我们。

同时，在团队中我们应该学会感恩，学会情绪管理，少一些抱怨，少一些牢骚，多一些感恩：感谢队友，是你让我战胜了自己；感谢教练，是你让我认识了内心；感谢父母，是你们让我有了今天的幸福；感谢身边的每一个人，是你们让我的生活更加精彩。学会感恩，学会放下自己，你会发现生活更美好，工作更轻松，心情自然更愉悦。

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+1>2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，但留在心里的感悟却是永恒的。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。

作为一个公司的新人，我的感触最深。记得刚刚踏上大巴的时候大多数队友我都不认识，面对这么多陌生的面孔，我甚至在想这三天我究竟要怎样熬过去。但是三天的训练结束了，我发现每个人都是那么的亲切，每个人的笑容都是那么的真诚，当你遇到挫折的时候，每个人都会为你加油，为你鼓劲，当你克服了困难的时候，每个人都会为你呐喊，为你欢呼，为你尽情的鼓掌。此时我才真正感觉到自己融入了这个团队这个大家庭，面对这样的团队，你会不自觉的会心一笑：兄弟，有你真好。

这次训练，是一次心灵的洗礼，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，我的体会如下：

1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。

2、关键时刻，要沉着冷静，要学会情绪管理，少一些埋怨，多一份感恩，要用积极的态度去面对工作，面对人生。

3、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

拓展训练时短暂的，但它对我们每个人的影响确实永远的，我要把在此次训练中学到的点点滴滴切实的应用到生活、工作、学习中，让自己充分的融入到创造卓越的团队中去，让自己为团队的进步做出自己应有的贡献。

最后，真诚的说一句：兄弟，有你真好。

**第三篇：公司拓展训练的感想和收获**

拓展训练增强了团队的凝聚力和执行力，增强了员工的归属感和自豪感，下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“公司拓展训练的感想和收获范文五篇”，仅供参考，欢迎大家阅读。

公司拓展训练的感想和收获范文五篇【一】

公司举办的两天一夜团队拓展训练活动，自觉是一次很不平凡的体验，使我们团队每个人都有机会与自己不同的19个队友团结合作，共同收获新知、和对以往的认知有更新换代的蜕变。原以为拓展活动是那种站半天军姿的劳动力训练，没想到是游戏玩法的有趣，以团队合作核心PK，真正做到了寓教于乐。所以感谢南王提供的机会，以及教官们的以身作则，从始至终向我们展示敬业、专注、奉献的队长精神。

拓展训练后收获以下几点：

1、拓展游戏获胜首要原因可能是，遵守拓展游戏规则，找到好的解决方法，接着不慌不乱，稳中取胜。

由于每一项比赛都考究速度，但往往磨刀不误砍柴工，忌脑子一片热做事不思考。例如在乒乓球接桥游戏时，我们团队一开始试了很多遍，都失败。后来教官提醒我们，团队分成上下两排，搭桥道具的拼接口最好平齐。后来我们按方法尝试，屡试不爽。抓住要领的我们最终顺利完成任务。在接下来的各项任务中，方法是好的捷径。但团队的成功，捷径只是有效条件并非必要条件，它建立在团队每个人身上。

2、在团队里，队长首要以身作则、坚定信念，才能鼓动和影响周围人。

当队长结束的第一天，因整个团队做任务的状态和结果都差强人意，一时迷茫，哪里出了问题?尽管我很努力地带动团队，可是大家出力的时候，很难凝聚一块。第二天积极调整状态，收获两点：团队是先管人、再管事，每个人都渴望被鼓励鼓励再鼓励吧；团队获胜不是队长一个人的事，而是每个队员共同贡献的加和，每个人都应对自己在团队的行为负责。

例如在A-B点踩脚压板横渡比赛中，前几次我先过，但队友总有出错。改变策略，每个人都要承担自己的责任，谁下一次出错就让他铺板先行，也是减少风险；及说不要怕疼，一点都不疼等鼓励的话；效果立竿见影，大家都为团队的获胜而欢呼。例如队友迟到，队长要做俯卧撑。我对团队说，迟到的队友，也要做队长俯卧撑的两倍。做俯卧撑的意义是去自我检讨，无论队长还是队员，都一样，每个人都要对自己的行为负责。

第一天觉得累，第二天有一种轻松感，团队成功有很多因素，队长是关键，但不是队长一个人的事，每个人有责任。

3、尽管是赛前准备，平时的训练都要使出100%、不留余力的准备，才能在最后关头做最好。

例如在喊口号最后一次练习里，我原有的认知是先出80%的力，先用心记好每个步骤，最后目标是做出200%的效果。但在评比结束后，尽管我们团队表现很好，但不是最好的那队。在比赛是的环境里，想要获胜的，越是强劲的挑战越能激发人的潜能，对手团队越强，我们团队也会更强。找到原因，教官说的话：“平时训练只有使出100%，不留余力，才能在最后100%”。十分认同，醍醐灌顶，同理备战高考等种种！

4、有些事情，除了自己，谁都靠不住。

例旗一事，有小状况出现，一队友因临时改时间没收到而迟到许久，是我的责任，我应该自己保管。同时，在状况出现的时候，迅速找补救办法。

5、感谢在盲人游戏中，那位“哑巴”坚定的双手引领我在黑暗中前进，让我不再恐惧，而是相信。我希望在日后的生活和工作中，我能多帮助别人，帮助本身就是一件善行和快乐的事。

6、“领导人越愿意承担的多，团队越容易成功。”是我进步的大空间。

对于我们班其他队长的主动承担和自我燃烧品质，是敬佩，也是自己的不足，庆幸周围有榜样的积极影响，遇强者才更强。

一路上，经历了失败、迷茫、气馁、自信、团结、和最后成功的喜悦不同滋味，是成长的收获，也是成长的磨练。

现在的感悟可能会在之后被推翻跟新，是因为未来还有更好的体验在等待，期待。

望学以致用，遇强更强，要学的很多，加油。

公司拓展训练的感想和收获范文五篇【二】

10月26日—28日，由公司发起的为期三天主题为“挑战自我，熔炼团队”拓展训练在x拓展训练基地进行。

这次户外拓展活动，安排在“公司百万功勋”大会战期间进行，同样由五大战区司令、政委领导各自战区的队员火线参与，是一次团队协作的实战拉练演练。回顾在拓展训练中受的挑战和磨练，这次拓展训练，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拓展训练，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。

在具有丰富经验的专业军训教官的指导下，家人们分组分队三天来集体参加了各拓展训练项目的训练。培训开始之前，军训教官问大家“心都带来了吗?”以此提醒所有的学员，只有心在一起才叫团队，在团队中，只有信任自己的队友、用心思考最有效的方法，才能够让资源发挥最大、能力发挥到最极限。

三天下来，所有的拓展训练项目都要求在指定的标准内完成，只有完成了前一项任务才能继续下一项人物，以每个单独的项目量化团队的目标和个人的目标，目的在于让学员在高压力下如何通过团队沟通和思考解决问题、培养团队行动力和执行力，培养沟通协作和对人力资源的协作整合，以及连续作战的韧性；增强责任心和队友之间的信任；培养学员团结一致、密切配合，战胜困难的团队精神和团队凝聚力；摆正个人与集体的关系；增强计划、组织、协调的能力。

在拓展训练场上，所有人忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，抛开一切，全身心的投入到训练中。心中崇敬着自己的团队阳光而响亮的名字——精英，无比自信，团结就是力量。

通过这次的户外拓展训练，给我们每个战区今后的团队工作开展，带来了以下几点的启示：

一.明确责任，落实分工极其重要。

在团队作战中，我们经常能看到一些个人英雄主义较强的战友，拓展项目的时候，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，意见多了往往造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，发挥个体的主观能动性，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二.要先做计划，再开展行动。

现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

三.会遇到问题换位思考。

在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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。

四.团队需要核心和灵魂。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里几乎不可能完成任何的目标。

五.相互信任是团队建设的基石。

离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要，在信任队友的同时，也是给了自己更多的信心和勇气。在“信任倒”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任。

六.学会沟通和理解。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

七.懂得摆正自己的位置。

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。

八.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。

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更应该明白一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。

户外拓展训练结束，回国三天来的过程，这次拓展训练营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我们时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把团队拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展训练了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人......公司拓展训练的感想和收获范文五篇【三】

7月16日早上，经过了两个多小时的路途，我和同学有幸跟着全校老师等一行学生工作队伍抵达了x回龙拓展训练基地，进行为期三天的拓展训练。

“破冰”之始

一到目的地，参加拓展训练的人们等就迅速换上了绿军装，精神抖擞的集合，听候教官的指挥。在气氛高涨、场面热烈的“破冰”项目中，辅导员们纷纷发挥想象力，送给其他成员们一个个各具特色、创意无限的代号：“地雷、“蓝色妖姬”、“奥巴马”、名牌“王中王”了；而男老师们更惨了，“小龙女” “林妹妹”、“骆驼”“酸菜”、“犀利哥”、“菜刀”、、“小月月”什么都有！我也难逃厄运，被老师们起了个麻将外号——“红中”，老师们的想象力实在让人震撼！不过，正是这“破冰”项目，打破了大家的隔阂，真正做到了如教官所说的“忘记性别，忘记年龄，忘记身份”。

拓展“餐训”

而16日的午饭，大家感受了与“破冰”完全不同的威严——就餐前，所有人手拉手，闭眼沉思，一起背诵黄埔军校的餐训：军井未掘，将不言渴；军灶未开，将不言饿；雨不穿蓑，雪不穿裘；将士冷暖，永记我心。就餐期间，除了吃饭声音所有人必须不发出任何声音，安静就餐，安静离开。这军队式的生活方式，让大家真正体会到了军队铁的纪律。

开营仪式

16日下午，x师范学院学生工作队伍拓展训练营开营仪式正式举行。身着军装的队员们气势高昂，在广场上站成了一道风景线，给太行山增添了几多独特魅力。在开营仪式上，鲁俊生副书记代表校党委、校行政对拓训班开营表示祝贺，对拓训营全体学工人员提了三两点要求：一是遵守纪律服从指挥，二是积极训练，努力提升，并对天地人素质拓训教练员提出严格标准、严格要求，团结协作，完成任务。

团队pk

开营仪式结束后，辅导员队伍被分成了三个团队，规定在三十分钟内想好队名、队呼、队歌，绘制队旗，选出队长、政委、旗手等，并展示团队风采。在团结协作、用心准备下，飞虎队、梦之队、野狼队都在各自队长的带领下完美地展示了他们独特的团队精神和风采。我们的飞虎队的队呼——“飞虎飞虎，不怕吃苦”喊出了他们坚持的决心；野狼队“野狼野狼，比狼更狂”展现了他们的豪气和自信；而梦之队也自信大气。

苦乐交织

拓展训练第一天，三队分别进行了信任背摔、孤岛求生、生死电网等拓展项目。在信任背摔中，那用信任搭建的通道会牢牢的接着每一位从高台倒下来的队友，即使他们的胳膊已经被砸得红肿；在孤岛上，即使是“盲人”、“哑巴”，团队也不会抛弃你，用尽所有办法赢救你；面对窄小的只能够伸进去头却要不能触碰穿过去的网洞，每一个团队都用传递的爱把一个个队员安全地送到对面。通过这些项目，队员们不仅体会了团队的伟大，也体会到了计划的重要性、资源的合理配置，锻炼了自己的反应力、执行力。

当晚，校领导们还分别与全体训练人员同席就餐。我和姚院长在一桌上吃饭，好激动。姚院长很亲切，知道我是学生也还特意敬我酒。热闹而温馨的就餐结束后，大家在篝火晚会的欢歌笑语中尽情开怀，鲁书记、姚院长分别倾情演唱，兔子舞、交谊舞更为晚会增添欢笑，在《难忘今宵》的歌声中，第一天苦乐交织的训练生活结束了。

公司拓展训练的感想和收获范文五篇【四】

通过此次参加优悠行公司举办的八一户外拓展训练，虽然心疲力尽，但是从中悟出的道理还是很多。希望通过此次拓展训练，能对我以后的工作能起到一定的指导作用。现将心得体会总结如下：

八一拓展培训教练带领我们用做集体游戏的方式，开导我们多向思维的能力，用游戏来体现日常工作中会出现的问题，完成一个游戏后一般都会做一个总结，总结我们成功和失败的关键点。在此次的众多游戏中，最让我不能忘记的是：在“巧过电网”的项目中，教练的要求十分严格，不许触网，不许借助外物，否则全部退回重来。整个团队在这个时候显示了无穷的力量，相互信任，总结经验，不断挑战，永不言弃。还合理运用了课堂上所讲到管理中的pdca循环法则。这项活动中我体会到只要大家齐心合力就可以完成看似不可能完成的任务。在工作当中，难免会有不尽如意的时候，或者是不可预料的意外，这个时候只要团队团结一致，积极地去寻找更佳的解决方法，幸运就会为你打开一扇机会的窗口。到了最后，输赢已经不重要了，整个团队齐心协力的拼搏才是最重要的。

“高空摸球”项目，在11米高的平台上面对只有一根安全带的安全保障下，必须跃出才能触摸到的篮球，当我抛开恐惧，带着坚定的信心一跃摸球时，发现并不象想象中的那么难以逾越，我知道我已经成功的突破了自己的恐惧。人的一生中会遇到许许多多的鸿沟，有形的，无形的，来自于别人的，也有来自于自己的。当你在孤立无援的时候面对这些鸿沟时，是选择逃避、后退，还是鼓起勇气勇敢的面对，去跨越呢?

最后一个项目“攀爬毕业墙”。刚开始的时候，我看到比两个人的身高还要高的毕业墙的时候，我暗想：天啦，真的能过去吗?后来才发现只要搭成两级人梯就可以了。而且我们还刷新了历史记录。得知我们成功的那一刻，我的`身体已经情不自禁的跳了起来。现在回过头来想一想，在还没做的时候，觉得它好难好难，似乎无法超越。可是等真的尝试了之后，再凝聚了整个团队的力量，才发现当初那些难题实在是太简单了。所以不管以后遇到什么困难，只要想想这次的经历，相信我就会拥有大无畏的精神，勇往直前！

通过此次八一拓展训练，使我明白了到，工作中不要因为不可知而畏惧；不要因从未尝试过而轻言放弃，只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。最后，我想衷心的感谢优悠行公司，感谢八一拓展以及各位辛勤的教练，感谢我的团队能让参加这次拓展培训。让我分享，让我成长，我想最后势必会有更加美好的收获。

公司拓展训练的感想和收获范文五篇【五】

高空断桥

“高空断桥”是在距离地面8米的高空搭起了一座独木桥，而这个桥的中间却是断开的，间距1.2米，要求所有队员爬上8米的高空后，从一侧迈到另一侧。也许在地面，1.2米的距离可以轻易跨越，但是在高空中，每个人都会有恐惧。一个个队员爬上独木桥，有恐惧，有张皇，有成功，但都努力去尝试。

我有恐高症，平时连房顶都不敢去，站在上面退抖得。可是教官一直喊“跳，跳”，吓得我两眼一闭，就跨过去了。呵呵。真是挑战啊！站到对面的桥上，我都不敢相信自己胜利了！下面的老师们也为我鼓掌！

其实，生活中也是这样，我们习惯了地面之上的舒适，当渐渐靠近高空的危险区时，便会无所适从的胆怯，甚至退缩。“断桥一小步，人生一大步”，其实，只要勇于挑战自己，迈出那关键的一小步，便柳暗花明。

毕业墙

幸福是一种什么样的感觉?是队友们因感激、感动默默拭泪时他们憨厚的微笑；是他说，团队的胜利就是我的幸福。是他，拍着印有血痕的肩膀笑着说，虽然这里疼，但我是幸福的；是他自豪地宣告，大家胜利了，就是团队的胜利，就是我的胜利。

教官说，幸福是在团队的付出中所收获的所有感动和欣喜，所有泪水和胜利。是的，是他，是他们，在4.2米高的毕业墙前，搭成两层人梯让其他队员们踩着他们的肩膀向上爬，是他们在毕业墙上坚定而奋力地拉着同伴们“逃生”。而当墙下只剩下了一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，下面的队友抱着上面一个人的脚腕再一起被慢慢往上拉，他们失败了一次，又一次，但是在团队的呐喊加油中他们坚持着，努力着。14分11秒35，当最后一人成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声和狂热的欢呼，这是团队的生命力充分的发挥，是人性自然的要求。40多位队员的努力，印证了一个团队的胜利和幸福。

不是终点

在17日下午的闭营仪式上，教官将营旗郑重地交还给本次拓训团团长，一片热烈的掌声欢呼声中，在大家以太行山为背景紧紧相拥的合影留念中，拓展训练完美落幕。

拓展训练结束了，可是又永远不会终结。我很感谢有这次机会参加拓展训练，谢谢老师们的包容和鼓励，这是我记忆中的珍贵财富。

其实，我们的生活每天都是拓展的延续，所以应该把拓展训练中的所得所获应用到每一天的工作、生活中，这才是拓展训练真正的意义。

**第四篇：关于公司拓展训练的感想和收获2024年**

一个优秀的团队都会以团结一致作为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队内部的凝聚力、队员之间的相互理解、激励、包容会使我们整个团队更加强大！下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“关于公司拓展训练的感想和收获2024年5篇”，仅供参考，欢迎大家阅读。

关于公司拓展训练的感想和收获2024年5篇【一】

xx月xx号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，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！

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”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。这次训练的全过程中，所有的队员都为团队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。

关于公司拓展训练的感想和收获2024年5篇【二】

最近的天气骄阳似火，xx的同事们以更加热烈的心情参加了公司组织的拓展训练。“突破自我，熔炼团队”是我们此行的目的，也是公司领导对我们大家的期许。

信任背摔是一个整个团队成员间互相信任，将自己完全交于团队其他成员的集体项目，在这个项目里，我不知道其他两个队是怎么安排的，但是我们队的几位男队员一直轮流站在最重要也是最承重的位置，没有在那个位置去接过人可能感觉不到什么，因为他们没任何人吭声，只是默默在每一次高台上的队员向后倒下的时候，咬紧牙关，双手微微下坠。

高空断桥是一个个人项目，目的就是要我们突破自己，挖掘自己更大的潜力。我知道在这个项目里没有多少事可以为大家做，可至少我不能先站上去迈不开腿，让后面的队员觉得这个项目太难。为大家穿戴安全绳，带头盔的时候，拍着队员肩膀喊加油的时候，其实我默默在心里数还有几个就到自己了。在这个项目里，我觉得我们队的每一个队员都做的很好。

最后不得不说的毕业墙，不得不感谢一直从头到尾坚持奉献的人梯、拉手，或许整个训练下来我们看到更多的是团队协作，但是奉献精神，他们诠释得那样到位。想象一下，四个肩膀，八双手，送五六十人翻越四米二的高墙，即便他们身体素质比一般人好，可毕竟他们也是血肉之躯，每一步印在他们肩膀上的脚印，每一份拉在他们手里的重量都让他们忍不住深吸一口气。翻越过程中，因为违反规定，我们不得不重头开始，上去了的十来人也全部下来，再上一次。

因为我的位置一直站在最靠近人梯的地方，可以清晰的感受到每一次人梯的肩膀上承重时他们被踩到往下蹲去，深呼吸之后又站起来的那种坚持，也可以听到甲板上方的拉手费力拉起每一个队员时的闷吼，这样的队员值得我们每一个人为之骄傲。因为有他们无私的奉献，才有了我们最后的成功。拓展训练结束后，我了解到我们四个人梯的肩膀全是脚印，不是脚底的灰尘，而是鞋印深深的印在了肉上；八个拉手浑身酸痛，双手连吃饭也在颤抖。

到底是怎样的信念才能支撑他们一直坚持，或许因为我们是一个真正的团队，或许因为我们都是xx人。团队的每一次进步，都是大家共同努力的结果，但是这次，我想所有因为他们才能顺利翻越毕业墙的队员们，应该记住你们的奉献，感谢你们的付出。

拓展训练结束了，时间很短，可回味无穷。我们xx是一个有着蓬勃生命力的团队，是一个大家庭，有对我们的工作做统一安排部署的大家长，有互相协作、互帮助默默为企业作出自己贡献的好成员，这样的团队，我们没有理由不相信会越来越好。拓展训练是一时的，带给我的感悟却是一生的，我希望带着这份感悟在以后的工作中能为自己的团队做得更好，奉献自己的一份力。

关于公司拓展训练的感想和收获2024年5篇【三】

在拓展培训师的安排下，全公司50人被分为三组，分楚、魏、秦三国，一个国家都有一个“国王”，丞相，我是在楚国，之后比赛也就开始了。第一个项目是“神笔马良”的游戏，比拼的是团队的配合，是在教练准备好的旗子上写下自己的国号和团队的口号，用一支系有系有很多根绳子的大毛笔在白纸上写目标。

开始我几乎认为这是不可能完成的，可以想象，12个人中只要有一个人没有控制好力度，那结果就却是我们成功了。因为之前旗子上的字是我写的，所以大家决定由我来指挥，真是压力蛮大的。负责人选好之后下面我们需要考虑的就是如何把要写的内容更为规范、美观的呈现出来，这时候有人想到一个好办法，将白纸折叠以便出若干个区域，这样就可以保证布局的合理性，这在后面去写的时候起到了很重要的作用。开始落笔了，每个人都很紧张，也很专注，我们任何人都不能出错，否则这一局我们就会失败。值得庆幸，在大家的配合下我们胜利的完成了这项任务，有一点缺憾的是由于我们不小心漏掉了一个圈，结果只得了第二名，不过这不要紧，只要努力了，无论结果如何，我们都应该为自己喝彩。

从这个活动游戏中我可以感悟到以下几点:

1）一个团队，必须要有一个有力的。古语有云:“射人先射马，擒贼先擒王”一个缺乏的团队就是一盘散沙。

2）必须要有方法。完成一件事情有很多途径，但是要想做好事情就需要我们找到好的方法。假如我们没有用折叠的方法来规范布局，写出来字有可能会偏离中心点，效果就不会太好。

3）做事情要细心。“细节决定成败”是很有道理的，之所以我们没得第一，并非我们写的不好，而是内容不完整，还是细心度不够。

4）团队的力量是无穷的。这个拓展项目的每一步都是集中了团队所有人的智慧，我想如果让一个人单独去做（前提是在规则之内），恐怕无论如何都很难完成。

关于公司拓展训练的感想和收获2024年5篇【四】

x月25日，有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的公司拓展训练心得体会及感受\_通用版。有感一:团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩公司拓展训练心得体会及感受\_通用版。有感三:尝试与执行力　“摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，集体的力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着…… 有感四：

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

关于公司拓展训练的感想和收获2024年5篇【五】

为期二天的拓展训练业已结束，但我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“跨越断桥”、“高空独木桥”，还是让我感动不已的“领袖风采”、“爬山”……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

4月9日晚饭后我们来到了会议室，60多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队歌、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“西北狼”队，一共有23人，队长是郁雄文，副队长是刘行；队歌是《向前、向前、向前》；队呼是“所向披靡，勇者无敌”。

第二天晨跑后，教练把我们带到了断桥底下。从小到大，我一直恐高，跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。所以当教练问谁来记时时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，既然“逃不掉”，那只想最后一个上。我的队友都很优秀，不论是感觉如履平地的，还是慢慢克服恐惧，勇敢跳过去的，都给我很大鼓舞。当15名队员成功跨过“断桥”后，女队员只剩下我一个没跳。于是队友们让我上，我还想推托，可经不住队友们的劝说，只好硬着头皮上。队友们围过来把手放在我的头上喊着对呼“所向披靡，勇者无敌”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下面喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的柱子上看”。

我盯着对面的柱子，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。然后小心翼翼、一步一步挪到断桥边上，我犹豫了一下，听着教练和队友们在下面喊着“一、二、三”，当喊到“三”时，我鼓起勇气一跃，过去了！不加犹豫，接着我又从对面跳回来。成功了！我笑了，原来前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。但我知道：如果没有队友们的鼓励，没有前面队友们的榜样作用，我无论如何不可能在8米高的断桥上跳跃，我最终战胜心理的恐惧，我从内心非常感谢给我鼓励与支持的队友们。

有了跳断桥的“经验”，当过独木桥时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次站到8米高的独木桥时，不知怎么回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个独木桥也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向前迈出一步。我曾想到放弃，但听着下面队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自己给自己鼓劲，不断告诫自己：不要害怕，我一定行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，勇敢地向前迈步冲去。我又一次成功了！此时，我的心里说不出的激动，既为自己高兴，也为教练、队友们对我的鼓励而心存感激。

在接下来的拓展项目中，这种倍受鼓励和心存感激的心里一直持续着，特别是爬山，开始都是台阶，只是感觉很累，但并不危险、害怕，但快到上顶时，山路变得异常难行，开始还是走，到后来变成名副其实的爬了，手脚并用，特别是下山，用连滚带爬来形容下山的姿势是在恰当不过了。团队的精神在这时体现得淋漓精致，真正表现出了“友谊第一，比赛第二”的高尚风格，不管是不是自己队的队员，只要遇到困难，随时都有人伸出援助之手，真是令我感动不已。虽然最终我们队没有取得名次，但此时此刻比赛、名次已经变得不重要了，重要的是困难面前我们没有退缩，在队友们的帮助和鼓励下，最终克服重重困难，坚持到底，没有让一个队员掉队，这才是最高意义上的胜利。

这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时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。二是亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务；人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！三是决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己。四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱，我坚信：只要我们思安人拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，思安的明天将会更加美好。

**第五篇：2024年公司拓展训练的感想和收获文本**

不退缩不放弃，最后使团队圆满完成任务。在取得胜利的那一刻，真正明白了什么是“团队”和“奉献”。下面是由小文档下载网网小编为大家整理的“2024年公司拓展训练的感想和收获文本”，仅供参考，欢迎大家阅读。

2024年公司拓展训练的感想和收获文本【一】

我很荣幸参加了由部里组织的“凝聚团队力量，创造过硬队伍”为主题的拓展训练活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

在这次培训中，我参加六个项目，让我体会最深的是“空中断桥”和“空中走钢丝”这两个项目“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在8米高的空中从一块宽30cm的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成，两板之间相距1米2。当我踏上8米高空时，它真的令我双腿发抖，头晕目眩公司拓展训练心得体会及感受\_通用版。我心里是非常紧张，感到自己完不成这项任务。这时我听到同事们在下面给我加油的声音，他们给了我力量和勇气，我脑子里只闪过一个念头就是有同伴们的信任和鼓励，我一定能完成它，于是我开始了我的第一次飞跃和第二次的回跳。下来的时候我的脚在发抖而且还发软，可是我却为自己的勇气而自豪！有些事情，看起来简单，是因为危险不在你的身边，当遇到挫折时候，更多需要的是支持和鼓励，只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。

“空中走钢丝”这个项目是两个人互动项目，考验两人的体力、合作能力以及胆识。只有真正的走过了才能体会到，困难是可怕的，但因为有了队友这双”天使之手”，有了同伴的鼓励，有了对彼此的信任，我们每一个人都能拼发出强大的动力，从而克服恐惧战胜困难。

两天的时间很快就过去了，我们就要离开风景如画的翠华山。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本职工作的动力。

通过这次拓展训练，使我明白每一项工作单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，它需要一个团队中每一个成员相互协作，共同完成，只有这样的团队才是战无不胜的，而个人在团队中应该相互支持、帮助、信任，积极地做力所能及之事，将自己的优势最大限度发挥出来。所以我们每个人都应该清醒地认识到自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，同时这个团队也只有将所有成员的力量凝聚在一起，才能将工作顺利完成。

还有一点就是作为搭挡我们必须互相信任，信任是建立在双方相互合作的基础上的，我们作为一个团队，有了积极向上的团队精神，还是不够的，我们彼此还要信任，这样才能心往一处想，劲往一处使，在工作中很重要，领导要信任员工，相信他能把工作做好，那么员工就会自觉认真的完成每项工作，因为他知道他的成绩是被领导认可的，所以团队中的每个人都要坦诚相待，尽自己的最大能力为团队贡献一份力量

2024年公司拓展训练的感想和收获文本【二】

20xx年11月07日我有幸参加了公司组织的野外拓展训练活动，当我接到公司的通知去拓展的时候，心里就有种莫名的感动，因为这是我人生中的第一次去参加拓展活动。毕竟自己出来社会已有七个年头，以前都是在工厂，每天都是周而复始的做手工活，从来都没有体会过这样的活动或者别的旅游项目。然而现在我觉得我是幸运的，因为我现在站在了公司这个巨人的肩膀上，公司给予我一个伟大的平台，给我一个展翅翱翔的机会。更是给我们提供了多项旅游项目，只要我们愿意去付出愿意去奋进，我们所想要得到的是永无止境的！所以在此感谢公司感谢上级领导给我们提供这样的机会！今天一大早7点多我们就准时从x出发，经过2个小时的车途，我们来到了貌似丛林的荒山野岭。一下车我们就体会到了军队的文化，集合，上洗手间，每个小环境都是在30秒钟左右要完成，而且最后一个到位的就要体罚俯卧撑。然后教官给我们分小队，小队在选出队长队秘还有队名，队号，队歌，队旗。

我们的第一个项目是展现自信，用自己最高的激情向教官宣誓，而且个人的激情是不够的，必须得一个队所有人通过才能通过考核。当自己身在其中的时候才发现，有时候你自己或许会感到无助，感到失落，但是当你看到你身边的人都在用最高昂的激情宣誓自己的时候，你还在为你个人的原因而失落吗?我想连自己都不忍心的，因为你不是一个人，而是一个团体。因为你一个人的失落掉队就会影响到整个集体的荣誉，所以谁都不能自私。在大家的鼓舞打气下，我们小队第一个通过了考核。

第二个项目是考验我们团队的凝聚力，十个人用绳子绑住一个小鼓敲排球，哪个队敲的最多就是胜利，最后一名的要烧掉队旗，小队消失，在这个项目我们失败了，而且我们的队长队秘还因此体罚做俯卧撑。在烧掉我们队旗的那一刻，我们沉默着，我们失败了，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但是我们可以体会得到我们都尽力了。三次小赛我们每一次都在进步，因为我们不断的找原因，不断的发现问题去解决问题。经过大家的努力，我们的最后一次小组比赛我们是第一名。

第三个项目可以说是挑战自己，克服自己。我们挑战高空攀爬。如果没有保险绳掉下来就是粉身碎骨。当我们在下面看的时候每个人都觉得很简单。然而我们前面上去基本上都失败了，甚至有的人不敢上去。上去了不敢走动。但是在大家的鼓动下每个人都去体会了。当到我准备的时候，我一直在告诫自己，一定要挑战成功，因为我缺乏的就是大胆的挑战，强势的心。当我站在高空，风不停的吹。再一次给自己鼓起勇气。深呼吸，就开始慢慢攀沿，当我走到一半的时候，脚在发抖，感觉自己要掉下去了。但是我还是在告诫自己我一定要走完，因为他像我的人生一样，我不能半途而废，不能因为害怕而放弃。我们要实现我们的梦想，我们必须得坚持不懈永不言弃。不断的去挑战自己，跨越自己，你的生命才可能赋予更深刻的意义。最终在自己的信仰下，我完成了任务。我深信我是最棒的。

接下来是第四个项目集体大营救。在没有任何工具的情况下，我们从小岛的另一端移动老另一端，中间只掉着一跟绳索，而且小岛的区域是非常小的，要求我们34个人都在小岛的区域范围之内。还有一桶水也要带过去，水是不能流出来的。开始我们都觉得是不可能的，但是办法是人想出来的。3个臭皮匠顶一个诸葛亮，在众人的努力下，我们终于有了一个方案，首先用衣服把绳索弄过来，然后过去2个人，之后把水绑在绳索上吊过去。我们中间也失败了一次。但是办法是想出来的，我们一一排除困难，解决问题。所以在困难的问题都不是问题。只要您肯用心。

最后一个项目可以说是振奋人心的.时刻。因为我们就要毕业了。我们需要的是翻越毕业墙，徒手翻越毕业墙，而且只有一个人能说话，有一个人犯规就要重来。首选我们选出了一个领导，然后就是方案，搭人梯。准备工作都做好了以后。德国战歌响起，同事们飞速跑到毕业墙下，搭好人梯。另外的同事踩着同事的手臂，肩膀，一步一步往上爬。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是我们能够顺利通过。当你踩着同事肩膀的那一刹那，心是痛楚的。因为他们付出的太多。而我们的领导更是喊破了嗓门，声音都嘶哑了，还在高声呐喊加油！加油！坚持！毕业墙上我们是支优秀团队，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”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……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……我们感激，感激我们身边的朋友，感激曾经帮助过我们的人，感激生命中为我们加油呐喊助威的人，他们是最伟大的，有了他们我们的生命才更具有生命力。

一天的拓展活动，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。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，我们战胜了自己的心魔，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。

2024年公司拓展训练的感想和收获文本【三】

这是我第一次参加拓展训练，这次训练大家在一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。

一个优秀的团队必须有明确的目标；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。

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，发挥个体的主观行动性，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。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。

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。

2024年公司拓展训练的感想和收获文本【四】

上周末，我参加了\*\*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魅力，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已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是盲人方阵，任务是把大家的眼睛蒙住，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，自己信任自己；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，我为自己身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！

2024年公司拓展训练的感想和收获文本【五】

两天一夜的拓展训练结束了，我的内心激动的久久不能平息，回顾在训练中的挑战和磨炼，感受颇深，这次训练，是一次人生的认识，是进一步振动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种精神，一种思绪，一种考验，一种气概。

在拓展训练中，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心投入到训练中，我们的团队有着一个阳光而响亮的名字“飞跃队”在队长的带领下，我们高唱队歌“为了理想而飞”开始了两天一夜具有挑战性的训练，整个训练以计分为准。谁的分数高，谁就是最后的战胜者，拓展活动项目有：高空断桥，扛圆木，不倒森林，南水北调，击鼓颠球，激情节拍，最后是毕业墙结束。遇到困难和挑战我们没有放弃，没有抛弃，最终，我们团队以最高分取得了第一名。

在训练过程中，最感人的项目是攀爬“毕业墙”，看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，当时在“爸爸”“妈妈”三翻四次的提醒和惩罚中，最后一个个都胜利通过时，当时这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为我们的大家庭感到骄傲、自豪！

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，只有紧密团结这一个整体，才可能战无不胜，攻无不克，只要我们心在一起没有做不好的事情，没有达不到的目标。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！