# 最新mba拓展训练心得体会总结 拓展训练心得体会总结体会(模板12篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-14

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。mba拓展训练心得体会总结篇...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**mba拓展训练心得体会总结篇一**

拓展训练是一种培训手段，它通过组织参与者进行一系列团队合作和挑战活动，旨在提高团队合作、领导力和问题解决能力。这种训练一直以来都备受关注，许多企业和机构都将其作为培养人才和团队精神的重要途径。

首先，拓展训练注重团队合作。在拓展训练中，参与者通常会被分成小组，在一系列挑战和活动中进行合作。这些活动要求团队成员在解决问题和完成任务时互相配合，互相支持。团队成员必须学会沟通、协调和相互依赖，这样才能取得成功。通过这种合作，团队中的每个人都能发挥自己的长处，同时也能从团队中的其他成员身上学到诸多经验和技巧。

其次，拓展训练培养领导力。在拓展训练中，参与者需要在一系列的挑战和活动中担任不同的角色和责任。这些活动包括组织和指导团队完成任务，帮助团队成员解决问题等。通过这些挑战，参与者能够锻炼自己的领导能力，学会如何激励和激发团队成员的潜力，以及如何在压力下做出明智的决策。这对于他们的职业生涯和个人发展都有着积极的影响。

再者，拓展训练提高问题解决能力。在拓展训练中，参与者面临各种各样的挑战和问题，需要找到最佳的解决方案。这些问题可能涉及团队内部的冲突，也可能涉及外部的环境和条件。参与者必须学会分析问题、制定计划和采取行动，以便迅速解决问题。通过这种锻炼，他们能够培养自己的思维能力和解决问题的技巧，为未来的挑战做好准备。

最后，拓展训练可以激发团队精神。参与者在拓展训练中经历了一系列的挑战和困难，这需要他们相互支持和鼓励。在困境中，他们学会了相互帮助、相互支持，共同克服困难。这样的团队精神不仅有助于拓展训练的成功，也有助于团队在工作中更好地协作和合作。通过拓展训练，参与者不仅从中获得了知识和技能，更重要的是他们学会了如何在团队中发挥作用，学会了如何与他人建立良好的合作关系。

综上所述，拓展训练是一种极具价值的培训手段，它在培养团队合作、领导力和问题解决能力方面发挥着重要作用。通过参与拓展训练，人们可以提高自己的个人能力和团队素养，为未来的挑战做好准备，同时也为企业和组织的发展做出积极贡献。因此，我们应该充分认识到拓展训练的重要性，积极参与其中，不断提升自己的能力和素质。

**mba拓展训练心得体会总结篇二**

4月11日，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。在活动的第一天李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：七巧板、蛟龙出海、高空断桥、扑克牌、猜数字、空方阵、穿越电网等。

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。

在高空断桥训练项目中，当我看到足足有8米多高的断桥，距离1.2米的时候，我就心里打颤了，怎么可能，这桥结实吗？万一我没跳过去教练没抓紧我，站那么高掉下来怎么办？我脑海里浮现出的是一个又一个失败的画面，当看到队友们一个又一个完成了这个项目，使我内心也轻松了很多，对完成这个项目增加了很大的信心，轮到我的时候，当我一步步爬到断桥上时，我的腿有些颤抖，心里非常紧张，只听见我的队友再喊，相信自己，慢慢的，你能行。最终我心一横，轻轻一迈居然很轻松的就跳过去了，再向回迈的时候，心里就没什么恐惧感了，最后我也很好的完成了这个项目，通过这个拓展项目训练，我更加坚信我自己，只要面对困难不退缩，勇敢向前走，相信所有问题都不是问题，所有困难都不是困难，只要我们勇敢的面对，总能找到解决的办法，总能跨越眼前的障碍，你将会有不一样的人生体验。

一直忙于为大家传递板块，在长达四十分钟的游戏结束后，我们组一共拼出了六幅图片，得了分，最终我们七个组总成绩是分。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。

善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

今年8月份我有幸参加了由市教体局组织的市职业学校班主任综合素质能力提升班的拓展训练培训活动。虽然只有短短的六天活动时间，但我从各项训练活动项目中受益匪浅，感受颇多。我不仅更加了解了自己，考验了自己不言放弃的精神和团队精神，还深刻感受到了团队的力量，提高了团队意识。这次训练我收获的体会和感悟，将对我今后的工作和生活产生深刻的影响。

8月21号早我们怀着激动而忐忑的心情来到了青岛海尔思搏斗军事训练学校，放下行囊之后全体学员迅速集合，全队的八十多名教师随机组合，临时产生了两个新的团队（一中队、二中队），每个中队分两个小组。在学校的会议室里，聆听了教官对相关情况的简要说明，对学员的各项要求以及对此次活动的期望后，我记住了这样的话“常怀一颗空杯的心、勇敢的心、年轻的心、快乐的心”。在军事训练场上，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到艰苦的训练中去。

站军姿、踢正步、走方队······这是对我们身体素质的挑战。火辣辣的太阳炙烤着，脸晒黑了，爆皮了；腿站酸了，麻木了；脚磨痛了，起泡了。军训的日子真的很痛苦、很难熬，但我忍受着，坚持着，努力将每一个动作做到位。事实证明我挑战成功，“坚持”成为我人生中刻骨铭心的一个关键词。

一个阴雨绵绵的日子，我和队友们参加了对大多数人来说都是第一次的户外拓展训练。糟糕的天气并没有影响到大家的心情，有些许紧张，更多的则是兴奋。在穿越雷阵和达芬奇密码竞技比赛两项活动中，我们这一组成绩并不乐观，分析汇总原因主要是以下：个别队友竞技意识不强，参与活动积极性不高；队友配合缺乏默契；指挥领导失策；组织执行力不强。第一次的拓展训练让伙伴们更加懂得了团结协作的重要性，每一个伙伴对于团体来说都是至关重要的，积极参与团体活动，献计献策，制定可行性方案，选出有力的团队领袖，队员要绝对无条件服从领袖的安排与指挥，执行到位。

你会发现你的能量是无穷的。

让我难以忘怀的是拓展训练项目“信任背摔”“高空断桥”“过电网”“七巧板”“有轨电车”。

“信任背摔”是一次新的自我超越，团队熔炼。站在那2米高的背摔台，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！当我大声问队友“准备好了吗？”，背后传来队友大声的呼应时，我想起了刚才我在台下接住伙伴时的那种自豪感、被信任感，我内心的恐惧已减少了许多，我有了信心和勇气，双手紧扣，抵住下巴，123倒下，队友稳稳地接住了我，感谢我的队友，你们让我懂得了信任的重要性。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，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团结与信任、团队成员之间的团结与信任，是干工作、做事业的基础，没有了团结信任，一切都将变成空谈。

最让我激动和感概的要数“高空断桥”了，这个项目要求在8米高的空中来完成。来到训练场地，看看悬在空中的孤零零的木板，我的心中有些紧张又有些兴奋和期待。等训练开始时，同伴们互相鼓励打气，我准备奋力一拼了。给自己打气，上吧!加油!戴上安全帽，系上安全带，开始爬上8米高的铁架，开始时很有劲头，但是爬到大约6米高时我的心里开始有了胆怯，手也开始环抱柱子缓慢攀爬。好不容易站到了木板上，这时我才知道事情不是那么简单的。我只感到四周空荡荡的，无依无靠。我的双手紧紧的抓住安全带，不敢往下看，教官在一旁指导我大胆向前，一步跨越；脚下传来队友们的一阵一阵的加油声，看看自己没有退路了，我鼓足勇气奋力一跳，勇敢的迈出了第一步，再往回跳时，虽然木板的距离拉大了，但我不再那么害怕了，调整好安全带，看准、跨越，一气呵成。等到我安全的回到地面时，队友们为我搭起了凯旋门，竖起了大拇指，我意识到自己成功了，我的内心充满了喜悦与激动，原来跨越第一步并没有想象中的那样危险和艰难，勇者无敌，我又完成了一次自我的超越。

的确，生活中我们会遇到很多的第一步，迈出第一步是需要勇气的，这份勇气是我们 战胜困难的信心 ，是百折不挠的毅力，是乐观向上的心态，是宽广开阔的胸怀，更是锐意进取、开拓创新的精神。有了这份勇气，我们就不会在困难面前畏手畏脚了，有了这份勇气，我们就能勇敢的迈出第一步!

衷地懂得了什么是感恩，什么是团队。在这几项训练中，我们小组的表现也越来越好，队员之间的配合也越来越默契。

集训的最后一天，进行的是挑战团体极限，在这项挑战中，我们团体发挥那简直是几近完美。传输能量、团队战鼓、不倒森林、一圈到底、激情节拍，我们是几乎是一气呵成，整个挑战共用时3分12秒，取得了第一名的好成绩。此时我们真正体会到了团队力量的伟大，我真切理解了“没有完美的个人，但可以有完美的团队”这句话。

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”也叫“逃生墙”，这是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。四米高的断墙，没有任何的攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难。我们这支优秀团队，齐心合力、团结一致，充分发挥团队精神、奉献精神，搭人墙，一层、两层、三层，踩着同伴的膝盖、踩着同伴的肩膀，我们没有时间顾及是否踩疼了他们，一个上去了，二个上去了，三个上去了······先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽，往上拉，我被这样一个场面震撼了。当最后一个队员被救起时，整个团队沸腾了，我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的每一个人。 这是团队力量的体现，这是团队生命力的发挥。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

“信任背摔”“高空断桥”“过电网”“有轨电车”“生命墙”，，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，是极其难以解决的困难，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

在人生旅途中，唯有遇到挑战时，身上潜在的能量才会被激发，充分利用自己生命中那些优秀的潜能，决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，不断的超越自我，使自己从平凡变为不平凡，不优秀变为优秀。世上无难事，只怕有心人，把抱怨环境的心情化为上进的力量，大笑吧，就像不曾受过伤害一样。

短暂的六天过去了，我的内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。在这六天里我收获了太多太多。我体会到了责任与使命，磨炼了意志，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持。以后又是新的开始了，新学期的工作中我将把我在团队活动中所体验到的学习精神、坚持精神、尝试精神还有伟大的团队精神应用到即将开始的工作岗位上去，在上级领导的引领下，确立明确的工作目标，制定周详的工作计划，发扬信任、团结、合作、奉献的团队精神，以积极昂扬的心态投入其中，战胜挑战，超越自我，为开创我市莱西职业教育新篇章奉献自己的一份力量。

通过参加了公司人力资源部为生产一线管理人员组织的拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情、责任、信任和感恩。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，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，那是因为长期的安逸环境、习惯的生活方式、不思进取的态度，因此只要有足够的责任感、有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

当走进拓展训练基地，穿上迷彩作训服，全队在一起高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心灵被震撼，这时感觉到，我就是一名战士，我必须为全队的胜利、荣誉而战！在教官的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、完善自我、团队磨合”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。在训练场上，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，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——劲霸，我们高唱队歌“咱们工人有力量，嘿；咱们工人有力量，嘿嘿嘿”，开始了一天极具挑战的训练。由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是 “穿龙锁”、“过沼泽地”和“空中抓杠”。

练让我们的一个队友公布了时间，3分30秒，一片叹息的声音，这时教练的批评及时到达，叫我们要分析、总结做事的步骤和方法。教练的一声声：你们有没有信心、能不能超越。我们集体回答了：“能，能，没有问题。我们有信心，我们一定能够完成既定目标。”第二圈再次开始，总结的经验从各方及时传达到，绳圈顺利地穿越到第六人，这时绳索绕到队友的手上，1分钟仍然没有解决，最后教练给了我们一次重新开始的机会，还好这次比较顺利，又到了公布成绩的时候了，2分36秒，总结了、分析了找方法了，进步了，给自己鼓励的掌声及时响起。第三次的挑战继续进行，成绩公布的时候20分18秒。这时教练给我们3分钟，分析、总结的机会。在下次的时候一定要突破2分钟以内，否则集体做20个俯卧撑。我们39人快速地给出前面几次的意见（1）我们发现在身高相对平均的地方速度最快；（2）下一个人要及时给与上一个穿绳索的人予以帮助等，有了以上的经验总结。最后一次的挑战再次开始，绳索在队友中有序地穿越着。成绩出来了、成绩出来了，1分56秒，啊成功了、成功了。虽然最后1分30秒的挑战失败了。但我们收获了：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考。

“空中抓杠”在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感， 从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是我们女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队13多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

可以变成了可以，我们\*\*\*\*\*是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚了的团队、是不是一支当全体队友大声的回应者：是！是！！是！！！的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是\*\*\*\*人，这就是\*\*\*\*的精神，这就是\*\*\*\*的文化！

一天的时间很快就过去了，回头看看，我心理装着的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪！

我们是最优秀的，我们无往而不胜！

在今后，把真正在拓展中的精神运用到工作生活中去，把得到的启示运用到学习中去，多创业绩，回报公司，回报社会。

202\_年9月4日到5日参加公司组织的《挑战自我、熔铸团队》为主题的拓展训练，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，每队在选出队长、队秘等五大领导班子。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。“向上队”与“亮-剑队”的竞争也在此刻悄然开始。

“急速60秒”这是我们参加的第一个项目，刚开始我们选择了排除法。然后选出第一张，第二张，寻找里面的规律，后来我们找到规律以后，由于没有明确的分工，导致第三轮我们显得非常慌乱。而致使我们队伍最后输给了亮-剑队。通过这个项目，让我学习到，一个团队要有明确的分工，要有一个核心的领导层，而不是团队所有人遇到问题一哄而上、七嘴八舌。

“高空断桥”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米多高断桥下，我心里十分紧张、害怕。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，腿不由自主的打颤。但是看到之前女同事都过去了，我有什么理由不敢跳的，我只有鼓起勇气一跃，过去了！！不加犹豫，接着我又从对面跳回来。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！

“信任背摔”之前体验过类似的项目，我心里是没有一点担心，这个项目主要就是体现一个个人的责任心，当别人摔下来以后，就算自己的胳膊多疼、多酸、多累。你也要等上面的同事安全落地以后你才可以扯手。

“达芬奇密码”这个项目，我们队一开始想到的方法非常正确！所以前两轮我们都是比另外一对提前完成任务，但是第三轮的时候，就又暴露出我们遇事慌乱，没有责任心的缺点，过去翻牌的时候，由于竞赛的压力心里不够平静，拿起牌看完以后，没有放回原位，而是在地上随意一扔，导致牌的图形发生了变化。如果我们当时过去翻拍心平气和，看完以后，把牌放回原位，我相信这个项目我们会完成很好的。

“挑战150”让我感触最深的是：在面对困难时，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，没有完美的个人，只有完美的团队。所有挑战项目中，“挑战150”是最具有挑战性的，这个项目不仅仅需要我们做事要讲方法，找窍门，更重要的是团结，协作，高度的执行力。“不倒森林”教会我们，不能做木桶中的短板，做事全神贯注，在做好自己的同时要为他人，为整个团队着想。“亲情传递”教会我们，在工作的同时，不要忘了我们身边的帮助我们的人，我们的同事，亲人，朋友等等。

与上层员工的纽带。珍珠岛的人是公司的上层管理人员，因为客观条件允许，所以只要他们主观愿意，他们可拥有全部的信息量。他们清楚整体的目标和任务，对于能否成功完成此任务，起着关键的作用。

人与人之间就像有一堵无形的墙，阻隔着人与人之间的信息畅通，有效沟通在我们工作中，同家人、朋友的交往中，以及日常生活的方方面面，都扮演着极其重要的角色，但是我们的沟通并不总是有效的，无效的沟通成为我们在工作中取得成功和生活中获得满足的障碍。所有人际关系的问题，都源于彼此角色与目标的认识不清。对切身相关的人，我们总会有所期待，却误以为不必明白相告。在关系开始之初，就应明确了解彼此，善于聆听，换位思考。

孤岛项目发人深省，它使我们形象地体会到了管理层、中层、普通员工三种角色的感受和苦衷。可见，在我们的日常工作中，换位思考、信息沟通是何等重要！

拓展是短暂的，但带给我们的影响是深远的。通过它使我深刻地认识到，个人的力量是弱小的，但当它凝聚到一起组成集体的力量那将是无穷的。作为一名管理者，一定要让你的团队是团结协作、充满智慧、充满激情而且是敢于创新的团体。而作为个人，自信和相信别人是事业成功的第一步，人的潜能是无限的，永远要比我们想象的要大得多，要敢于超越自我，勇于超越自我。

“毕业墙”这个项目我认为主要体现了团队的一个向心力。第一次听到要不借助任何工具翻越4米多高的光面墙，和大多数人的想法一样，我也觉得这不可能，但是，当我们的第一个队员翻越到墙头的时候，我意识到了，这个任务的完成绝对是毫无疑问的，只是个时间问题罢了。站在墙下，女同志们自觉伸出双手，做好保护动作，男同志们，没有丝毫犹豫地托起了队友，让他们踩着自己的大腿、肩膀向上爬，已经分不清托起的是谁了，只知道那是我们的队友，力气越来越小了，肩膀越来越疼了，咬咬牙，再努把力，就又有一名队友上去了。已经上到墙头的队友，趴下身子，向下面的队友伸出了他们有力的臂膀，拉着手向上，能让下面的队友省点力气，虽然胳膊硌的很疼，虽然向上拉的胳膊已经只能麻木地重复着这个动作，但拉住队友的手一定要紧紧的，我们是他们的希望，绝对不能放松。终于，当所有的队友都翻越了那个墙头的时候，当欢呼声想起的那一刻，心里的喜悦是不能用语言表达的，那简直是狂喜，我们翻越了本来遥不可及的4米高墙。集体的力量，团结的力量，无坚不摧！

工程部：赵彦龙

拓展培训，打开了一扇重新认识自我的大门，是受益一生的人生感悟!以下培训心得体会范文《培训拓展训练心得体会范文》由本站培训心得体会栏目为您精心提供，欢迎大家浏览参考。

十一月十日，是一个久违的好晴天。这天一早大家就准时赶到公司集合一起坐车去珠海一棵树休闲农庄参加拓展训练活动。带着好奇而又美好心情来到了珠海一棵树休闲农庄训练基地----拓展训练中心。

雜后教练为大家介绍了拓展训练的起源、意义和严格的纪律要求，接下来我们开始了训练前的热身，给团队命名，选队长、副队长，大家集思广益，设计队薇，创作队歌和口号，分为三个团队，分别是“野狼队”、“太阳队”我们队取名为“胜利队”。接下来的训练给我印象至深。

上午的项目是利用圆桶和木板将所有学员过渡，我还真不能站到圆桶上，当时我才感到一点紧张，从未做过，能站得稳吗?并且不停的把桶往前方移动。也没有多想，为了团队的名誉，我们站在桶上，并且得需站15人，我鼓起勇气，相信我们胜利队一定能胜利通过，加油!

下午的项目是 利用竹子和简单的材料,我们从东方将水资源引送到西方时，我们队的队员团结一致，齐心协力，从东方把水送到西方，刚开始由于没掌握到技巧，水都从竹子里面流到地上，西方桶里却没有接到多少水，看来没有技巧没有经验是不行的，白费功夫，却没有收获，后来在队长的指挥下，我们队做得最好，并且送的水也是最多的。

接下来是 “两根木头，十根绳子”的“有轨电车”放在眼前时，怎么都无法相信我可以让它动起来，更别提倒着开“车”。当八个人站在“电车”上，齐声喊着“左、右”，用相同的步幅迈着“左、右脚”时，脚下的“电车”稳稳开动了。“齐心协力”让我眼里不可能的事变成了容易的事。原来寻找有效方法是完成任务的前提。

而最后的项目是翻越高墙，是全体所有队员一起参加的项目，眼看到这堵4.5米多高的铁板墙，无任何借助物件时，我一直都怀疑能否全部上去，尤其是这些女士怎么能翻越过去?这个疑问终于在最后得到了解答，当大家站在那堵墙下面集合的时候，在翻越过程中克服重重困难，不放弃任何一丝胜利的机会，大个男人奋勇当先，甘为人梯，让每一个男男女女踩踏在自已肩上翻越高墙。先让高个男同志上，随后各位女士也不甘示落，个个发挥得特别出色，当时那种场面真的太感人，真的太神奇，太美妙了，太开心了。尤其是在最后只剩下几个人时我们全体队员为他们加油，一个一个很顺利地都翻过了高墙。我想到团队的力量是无穷的，没有什么克服不了的困难!

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，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

经过拓展训练中，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。

通过这次训练给我感受致深，得到的知识与心得体会也非常丰富。

1.接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能使盲冲动，只有明确了任务、方向、目标，才能少走弯路。

2.人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，严格的纪律，这次的所有训练项目就无法完成。如果每个人各行其是、我行我素、势必一盘散沙，工作就是难成功，甚至导致失败。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支坚不可摧的团队。

3.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，团队通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4.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。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。

**mba拓展训练心得体会总结篇三**

在我过去的学习生涯中，拓展训练一直是我学习的重要组成部分。通过参与各种不同形式的拓展训练，我不仅收获了丰富的知识和技能，也培养了自己的团队合作精神和解决问题的能力。在这个过程中，我深刻领会到了拓展训练的重要性，下面我将从我的体会中总结一些重要的经验和启示。

首先，拓展训练能有效提高人际关系和沟通能力。在拓展训练中，我们常常需要与不同背景、不同个性的人合作完成任务。通过与他们的合作，我意识到只有通过相互沟通、相互理解，才能更好地协作完成工作。特别是在团队建设的过程中，我学会了倾听他人的意见和建议，尊重每个成员的想法，充分发挥团队的智慧和创造力。这种团队合作的精神不仅使我们能够更好地完成任务，也为我们建立起了良好的人际关系。

其次，拓展训练能够培养个人的领导能力。在团队合作中，一个良好的领导者能够发挥关键作用。我在参与拓展训练的过程中，有幸担任过团队的领导者。通过领导团队完成任务，我学会了如何正确地分配任务，如何激励队员的积极性，如何调动每个人的潜能。我发现，作为一个领导者，不仅要有决策的能力，更要有良好的沟通和协调能力。只有通过有效的沟通和协调，才能让团队成员达成共识，形成合力。

再次，拓展训练能够提高个人的自信心和团队凝聚力。在拓展训练中，我们经常需要克服各种困难和挑战。例如，攀登高山、横渡河流等体能极限挑战，以及解决问题、制定计划等智力和团队挑战。通过这些挑战，我们学会了勇敢挑战自己，克服困难，锻炼自己的意志力和毅力。同时，在团队合作中，我们也能够互相鼓励、互相支持，在困境中共同迎接挑战。这种团队凝聚力的培养不仅让我更加自信，也让我相信只要有团队的支持和努力，就能够克服任何困难。

最后，拓展训练让我体会到了团队合作的力量和重要性。人的力量是有限的，但团队的力量是无穷的。在拓展训练中，我们常常面临各种看似无法解决的问题，但当我们集思广益，共同努力时，问题往往会迎刃而解。例如，曾经有一次我们参加了一项团队任务，任务要求我们在限定时间内解开一个复杂的谜题。在前期的尝试中，我们遇到了很多困难，但通过集思广益，我们最终找到了谜底。这次经历让我深刻体会到，一个人的智慧和能力是有限的，但当我们把每个人的智慧和能力都发挥出来，就能够创造出超乎想象的力量。

在我认识到拓展训练的重要性后，我决定将来继续参与类似的活动，不仅为了提高自己的能力，更希望带领更多的人一起体验团队合作的力量。通过这种方式，我相信我们能够共同成长，不断突破自己，取得更大的成就。拓展训练让我明白，只有团队的力量和合作才能真正实现我们的梦想。

**mba拓展训练心得体会总结篇四**

上周公司组织了一次拓展活动，让深刻体会到团队的建设和发展对企业的发展重要性。在笑翻天拓展基地，我们的新成员，每个人在进步成长，我们在体验中感受，在感受中升华。我深信我们这个充满凝聚力的团队，将会风雨兼程、勇往直前。

第一课是信任,伙伴们用手臂搭建结实的信任臂网,为高台上的伙伴打消心中的疑虑和恐慌,你没必要看到你前进的每一步,现在,你只要踏出第一步就会前进!姿势相对笔挺的倒下不再是一屁股坐下，“恐惧源于无知”，对于未知的风险，不要想太多，行动至关重要。明明知道不可能会有事,但让我信任陌生的“伙伴”,我做不到,但在活动中,不可能表现出来;我倒是蛮佩服像茜琳,她的好强爱表现不会让人觉得反感,起码她真实的做自己,毫不做作。信任背摔锻炼了学员们解决问题的能力、调查研究的能力以及协同作战的能力，学员们在活动中彼此之间增加了信任，沟通起来变得更加顺畅。

笑翻天的高空拓展项目锻炼的是体能、协调性和耐力，更考验着学员们的意志力。团队拓展中包括高空双人配合走钢丝、高空过断桥等，能更好地锻炼参与者的环境适应能力、心理承受能力等各个方面的能力，也能缓解参与者的生活、工作压力，来一次身心的完全释放。队员们的平衡与灵活性是弱项，爬到顶端时一度胆怯退缩，长达10多分钟艰难的自我斗争，最后终于克服心理障碍，当我抬脚迈过那看似简单却令我恐惧的绳索，我的眼泪瞬时落下，此时，我就是个顶天立地真男子汉!

“我先帮你!”“来，我拉你……”“加油!”30余名新员工在参加综合素质拓展训练时，跨越障碍墙的感人一幕。很快，没了初时的拘谨、生分，而是热情互助、接力、鼓劲……员工之间的配合越来越默契，一个道理越来越深入人心：只有团结，只有协作，团队才能赢得胜利和荣誉!今天我再次参加了毕业墙的翻越，和几年前相比，依然有满满的感动，今天收获了两句话：你的不足才使别人存在;凡事不要事先给予判断，很多时候是自己将困难放大了。毕业墙一个字：累!它们诠释着规则的解读、队员智慧、充分准备、衔接顺利、互相鼓励、经验交流、感受分享……这就是团队力量!

拓展结束了，其实今天真的收获了很多东西。通过对话、交流、互动、游戏等方式，让学员们更加懂得关爱、学会沟通、明确和承担责任。十米高的圆台教会我勇气，背摔教会我信任，而毕业墙告诉我当团结跟奉献都展现在面前的时候，它带给你的是一种无法言表的感动。现在我更懂得如何带好一个团队了。当你觉得脚下有一块绊脚石的时候，说明你站的还是不够高，用这句话跟大家共勉了，加油!

日前，公司的新老员工前往广州笑翻天乐园拓展基地开展户外拓展活动，锤炼团队协作精神。短短的半天时间，学员们的团队意识提升了，队员们之间更有默契，为以后开展工作提高综合能力。活动中，锻炼了大家的团队协作精神，增强了相互间的交流与沟通。放松神经，回归大自然，收获了主题为“凝心聚力，至登体验”的完美户外拓展体验!在这一天时间里，每位同事都展示了自己永不服输的毅力。员工精诚团结，同甘共苦，充分展现了供电员工的活力与干劲，增进了友谊，提升了团队的凝聚力和战斗力。在活动中，每个人都为团队贡献了自己的最大能量。

今天的八米高空断桥，给我印象很深，原来我觉得我自己很胆大，但是，今天第一次发现原来没有想象中的那么……不过我跳了，我为自己勇敢了一把，但是，我却……觉得自己拖累了队友，但是，我会努力的，相信自己，一定会成为最好的，成为最棒的!

极限很刺激，总是在最惊心动魄地时刻，犹豫到底要不要跳，要不要在高空断桥上迈出那一步，这让我瞬间联想在人生地很多时候，迟疑犹豫胆怯是多么的愚蠢，当初我到底在害怕什么，在恐惧什么啊?如果勇敢的迈出那一步，在学员们的鼓励下，我最后还是跳了过去，真开心!通过这个项目我提升了自己的心理承受能力，我做到也得到了我最初所期许的!这个项目真是挑战自我，学到了很多!

今天做信任背摔的游戏，站在那么高的地方，虽然身后有那么多人接着我，可是心里还是有点怕。团队建设和制度管理比个人能力的锻炼提高更难!人与人之间的信任和配合在倒下的那一刻的潜意识里的反应是最真实的!当闭上眼睛，要倒下去的那一刻，脑海中忽然闪现出父母的身影。我这才明白，父母才最爱我的人，是我生命中最重要的人。摔下去的是信任，接住的是责任。

今天的毕业墙大家都哭得稀里哗啦，当我看着做人墙的同事那个痛苦的表情心好纠结就哭了，心灵很大的触动。精彩的毕业墙团队项目，能力与信任的融合，体力与智慧的结晶，更重要的\'是每一个同学的全情付出，才成就了最后的成功，团结就是力量!感悟最深的是，不要把别人对你的好帮助你当成理所当然，要把这份感恩的心传递给所需要帮助的人，怀着一颗美好感恩的心生活，生活是很美好。

整个八月都献给了公司，在周末两天的户外拓展中晒黑一圈外加浑身疼的像被人套住麻袋揍过一样。每次这种竞赛性质的活动，都能激发我骨子深处的好胜心。感谢这充实的日子，让我又找回了从前的拼劲;感谢家人朋友的包容，这段时间真的疏于陪伴。是你在签名上写过的，不要辜负了本该奋斗的青春。精彩的团队拓展项目，能力与信任的融合，体力与智慧的结晶，更重要的是每一个同学的全情付出，才成就了最后的成功，团结就是力量!

为使新员工正确理解公司的经营理念，尽快融入公司的企业文化， 增进新员工的相互之间的了解沟通，增强团队意识，使其尽快适应新的生活环境、走上新的工作岗位，公司近日组织202\_年新入司员工在笑翻天拓展基地进行了以“团队建设”为主题的拓展训练。

我觉得下面这个节目是最激动人心也是最刺激的啦，由教官把所有的人的眼睛蒙住，然后大家手拉着手来感受看不见眼前世界的时间，我的左边的泽敏，右边是玺，两位美女让我非常荣幸，我们一直紧紧地握着对方的手，感谢泽敏，感谢玺，是你们让我感受到了你们一直没有放弃我，谢谢你们。

我们感受到了爬草地，过高空等有点高危的动作，大家都很信任地把自己交给身边的战友，不时地传来惊吓声，但是我们还是光荣地完成了任务，被教官带回到室内的时候，我们还不能摘开眼罩，我们聆听了教官给我们念的一段文字，很长，在韩红的《天亮了》的背景音乐下，我想起了家里的母亲，想起了小时候的玩伴，想起了小时候的同桌，想起了以前自己坐的位置，想起了初中的美好时光，想起了帮助过我的每一个朋友，但是我却没有好好去感谢他们，想起了今天大家走过的点点滴滴，想起了我爱的人和爱我的每一个人，想起了已故的外婆。

教官还给我们读了一个故事，关于一个小女孩跟母亲与面馆老板的故事，故事在沉重的气氛中展开，到一半时，室内已经出现了抽泣声，有男生的声音，也有女生的声音，这段故事确实很感人，我第一次听的时候也哭了，但是这次我强忍着没有哭，我知道自己要比别人坚强，我知道有些东西不是用眼泪就可以解决的，我知道男人就要对自己狠一点，不能单单想到眼前的利益，宁可先吃眼前亏也要把目光放得长远点。我知道自己是有很多话要说，在最后的祝福环节，我还是一如既往地选择了沉默，并不是我不想说，只是我觉得我没有必要说出口，但是我相信对母亲的爱意的表达并不比别人的少，我会默默地做，而且要做到最好。

户外拓展训练之毕业墙：开始还是偏重娱乐，每上去一个大载重的，大家会开心一下。到后来便有些感人了，剩下的男生不足以保证安全了，而其他男生又不能接近，此刻全体女生上前护航。到最后最难的一名通过接力翻过高墙，全天最热烈的掌声响起。

今天的毕业墙大家都哭得稀里哗啦，当我看着做人墙的同事那个痛苦的表情心好纠结就哭了，心灵很大的触动。感悟最深的是，不要把别人对你的好帮助你当成理所当然，要把这份感恩的心传递给所需要帮助的人，怀着一颗美好感恩的心生活，生活是很美好。

拓展让我体会到提高默契及信任度，营造出融洽的组织氛围。感谢我生命中陪我度过的每一个人，感谢我生命中与我有过交集的每一个人，感谢给我生命的母亲，感谢默默支持我的队友们，感谢与我一起处事的同事们，感谢你们，是你们让我的生命更加精彩，是你们让我感觉到生活是如此放入富有生命力，是你们让我体现了自己的价值。

其实我们得到的东西已经超过的我们的想象，我很开心。兄弟姐妹们，很高兴认识你们，在台商行这个大家庭里，我感受到了集体的温暖与团结，我们希望能与你们能永远地相处下去，我们是一辈子的朋友，感谢你们给了我这么一个美好的回忆，我想我一辈子都不会忘记的!

**mba拓展训练心得体会总结篇五**

段落一：引言（100字）。

拓展训练是一种锻炼身心的有效方式。通过参加各种户外活动，我不仅拓宽了视野，锻炼了身体，还培养了团队合作能力和解决问题的能力。在这次拓展训练中，我不仅收获了知识和技能，更重要的是培养了积极向上的心态。

段落二：拓宽视野（200字）。

在拓展训练中，我们往往会接触到一些平时不容易接触到的事物和环境，这为我们拓宽了视野。例如，在攀岩训练中，我第一次站在高高的岩壁上，俯瞰着整个景色，那种令人心旷神怡的感觉让我明白了什么叫做鸟瞰一切。在远足中，我目睹了大自然的壮丽景色，领悟到自然的伟力和宏大。

段落三：锻炼身体（200字）。

参加拓展训练不仅使我锻炼了身体，还让我体会到了身体的力量和耐力。在激烈的拔河比赛中，我用尽全力与队友一起拼搏，感受到了肌肉的力量。在高空跳跃的项目中，我需要克服恐高，才能跳下去，这锻炼了我的勇气和心理素质。通过这些身体上的锻炼，我变得更加强壮和有自信。

段落四：培养团队合作能力（300字）。

在拓展训练中，团队的合作是非常重要的。有一次，我们进行了一个需要全体队员配合的任务，这让我更加明白了团队合作的重要性。在这个任务中，每个人都扮演了一个角色，只有好好地配合才能完成任务。这需要我们相互信任，紧密配合。在实际行动中，我学会了倾听他人的意见，学会了主动与人交流，这都是团队合作所需要的。

段落五：解决问题的能力（300字）。

拓展训练中，我们经常会遇到各种各样的问题，而学会解决问题的能力也是很重要的。在一次定向比赛中，我们迷失了方向，不知道该往哪个方向走。但是在队友们的鼓励下，我果断地选择了一个方向，并成功找到了目标。这个经历让我理解到，在遇到问题时，关键是要保持冷静和果断，不要放弃，只有这样才能找到解决问题的方法。

结语（100字）。

通过这次拓展训练，我收获了很多。我不仅拓宽了视野，锻炼了身体，还培养了团队合作能力和解决问题的能力。这些经验将对我未来的发展产生积极的影响。我相信，只有持续不断地拓展自己，才能成为一个全面发展的人。

**mba拓展训练心得体会总结篇六**

拓展训练是一种对学生在德智体方面都能树立和培养的新型的教学模式。下面是本站小编为大家整理的拓展训练。

总结，供你参考!

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。

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”!

这一周，学校组织我们六年级学生在12月4日去长春市卡伦湖东部绿洲拓展实践基地，进行为期3天的拓展训练。

当张老师将这个消息告诉我们时，全班同学都欢呼起来，那声音高得足以将学校的屋顶掀翻。因为这三天不用上学，没有作业，而且是进行拓展训练，进行有趣的体育活动，所以我也十分兴奋。

当我迈着轻快的步伐走回家里，把这个消息告诉妈妈时，她也很高兴，并极力赞成学校举办这项活动，并给我讲拓展训练的好处和作用，并嘱咐我要克服各种困难，做好应对各项活动带来的挑战心理。听到这些，我恨不得马上就到卡伦湖训练基地了。

终于盼到了9月19日，这天早晨，我早早就起床，整装完毕。我比往常早一些离开了家，先坐班车到学校，然后由学校乘坐9号班车前往卡伦湖拓展基地。到达基地，我看见这里的道路两旁都是绿油油的柳树，深深地呼吸了一口这里空气，感觉十分清新，我就要在这里呆上三天，很是兴奋。

我们首先进行了宿舍的分配，然后张老师向我们介绍了这几天。

军训。

的教官。他年纪轻轻的，皮肤有点黑，个子高高的，好像有1.80米，站在我们这些小学生面前，就是一个小巨人，我们需要仰视才能看见他的脸。

这三天中，他教我们进行了行为习惯的训练，如立正、稍息、齐步走、跑步等正规动作，还领我们进行了击鼓颠球、盲人方阵、生死电网等许多有意义的游戏。每个游戏和活动都有其技巧和寓意，大家齐心协力，把每个项目都完成了很好。但其中最让我心惊胆战的就是过缅甸桥这个活动了。

缅甸桥是一个挑战自我的项目，它要求参与者穿好安全装备，攀爬到十米的高台，在这个毫无栏杆的缅甸桥上走上十米，然后再从桥上往下跳。我清楚地记得我是第一个实验者，我觉得要爬上十米的铁柱，再走过十米的木桥，十分容易，既使木桥旁边一点安全措施也没有，我还是很有信心能走过去。当教官帮我穿好安全衣里，我的“死党”周佳玮跑过来对我说：“加油啊!小锅锅!”我顿时信心百倍，回拍了一下她的肩膀说：“我会成功的!”接着我就开始往铁柱上爬。

刚开始的时候，我一点也不害怕，可是越往上爬，我再往下瞅时，同学们一下变得小时，我的心也开始紧张起来，身上顿时出了一身冷汗。为了不害怕，我索性不往下瞅了，同时也在给自己鼓劲：“别害怕，加油!”，我使劲地往上爬，终于爬到了吊桥上。为了保持身体的平衡，我将双手向身体两侧平伸起来，然后小心翼翼地走上了木桥，此时的木桥却在我的走动过程中左右摇摆起来，我也随着木桥左右摇晃起来，我害怕极了，真想退缩回去，我稍微镇定了一下自己，咬咬牙，一步步慢慢向前挪，同学们都在为我加油，五四三二一，我终于走完了十米，到达了对面，我成功了!最后的一跳，对于我来说，还是比较简单的，因为我知道有教练的保护，我毫无顾忌地往下一跳，圆满完成了这个挑战项目。

诸如这类活动，班上的同学并不是都能出色完成各项活动和节目，因为这些活动都需要付出很大勇气和努力才会成功。

三天中，我脱离了父母的“管教”，完全走入了另外的生活：自己不仅要完成洗漱，还要自己梳头，整理床铺，完全是自立。我同时也明白了学校让我们去拓展训练的真正目的。学校是通过这三天的活动，提高我们的团队意识和创新精神，培养我们的人格，磨练我们的意志，在这次训练中，我们不断地超越自己、管理自己，也让我更加体会了“独立自主，自力更生”这句话的真正含义了。军训虽然很苦，但咬咬牙，就这么挺过来了。所以坚持就是胜利!

我相信，这次拓展训练将会给我以后的学习和生活带来无尽的益处。

。

**mba拓展训练心得体会总结篇七**

这次拓展训练活动让我再次找回了大学军训的感觉，更让我意想不到的是：仅仅一天的训练，把游戏同人生、事业、伙伴都联系在了一起，最重要的是给我们带来了快乐、信心、勇气，引起了心灵的无数共鸣。每个拓展训练项目都离不开团队的合作、支持，每个队要有自己的队长、队名、口号、队歌。短短的一天，感受颇深，每个项目都有独特的不同，都会给人带来深刻的影响。

我们都在体验生活，想要超越生活。超越是个漫长的过程，超越也需要条件。

一、让每一个队员都发挥出自己的优势。每一个拓展训练项目都有独特的闯关方法，要想让团队顺利闯关成功，就必须合理分配自己的队员，让每一个队员都发挥最大的作用，发挥不同的效果。

二、想要闯关成功，我们就必须有超越现状的思维，敢于去突破自我、挑战自我。当今社会是弱肉强食的社会，胜利永远都是留给那些勇敢的人。

三、超越不仅是心理的超越，更是体能上的超越。面对高难度的拓展训练项目挑战，不但对臂、腰、腿的力量和平衡感都有一定的要求。力度和身体的柔性配合非常重要。

四、团队的合作交流非常重要，想完成目标就必须发挥团队的精神。一个人一个方法、十个人就是十个方法，团结起来才能解万难。

公司在周六组织了一次户外拓展培训活动，一来到笑翻天乐园，我们就被那里的空气氛围吸引住了，接待我们的是本次活动的笑翻天教练。

竞赛与挑战开始了，各种激情与心跳还让我历历在目······

首当其冲的项目称之为高空断桥，光听这么个名字就晓得压力山更大了，高空断桥是一个以个人挑战为主的项目，“断桥一小步，人生一大步”浓缩了这个项目的精华。两块宽30公分的铁板，顶端间隔1.3米，此铁板距地面高9米，做项目的学员须自一块铁板越起跨到另一铁板上并返回。此项目除了重点在于接受心理素质的个人挑战，更重要的就是团队的鼓励与支持。八分钟全套、三分钟全套、三十秒全套、十九秒胜出，夺得了个人金牌，这是步伟大的跨越，即使心理素质再差的人，站在30公分宽的断桥上，面对1.3米的距离，冲还是退，成还是败，在于的不是你个人胆量大小，而是桥下四十多只大手给予的鼓励和呐喊声。克服心理压力建立自信，增强自我控制自我决断能力;“断桥”是一次人生的升华，断桥一小步、人生一大步;不是不能做，是不敢做，不是能力问题，是心理问题;感受勇于进取、不安于现状的心理状态。

接下来的是信任背摔，小组成员依次自1.6米的平台上，直身向后倒去，小组其他成员在其身后用双手做保护，听似难免心里一跳，毕竟我们的团队中身轻如燕的身材少之胜少，当然，“震撼”选手不在少数啊，80公斤、100公斤、哇，我们的冠军产生了130多公斤的选手，看着这位胖哥那忧郁的眼神，他在告诉我们：“你们不值得我信赖，我会压扁你们的。”此时我们那英姿飒爽的黑小子教官说道：“这位胖帅哥，你也得摔，”“我不”“不相信你的队友们吗?”“相信”“大点声”“相信——”伴随着如此响亮的信任，我们其余二十多名队友争锋出力，撑起了双臂，支起了腰杆。“兄弟们准备好了吗?”“准备好了”“三、二、一”压力山大啊，130多公斤垂直而落，啪的一声落在我们的双臂上，很稳，真的很稳，没有一个人知难而退，胖哥笑了，我们也笑了······体会信任：信任同伴，信任公司，信任社会，在你信任他人的时候，就会赢得他人的信任;体会责任：当你对他人、团队付出后，也会得到他人、团队的帮助与支持;建立换位思考的意识，站在对方的角度思考问题，架起相互之间理解的桥梁;通过身体接触，拉进彼此之间的距离，实现情感沟通。

经过信任挑战的头阵，接下来的就可称之为惊心动魄了·

急速60秒，以搜集散落各地的30个有效资源为目标，这30张图片分别代表不同的数字，要求队员从1到30按顺序找出来，但是时间有限，魔力之门开放的时间只有60秒，并且机会有限。

这个环节是一个关于情绪管理的模拟，在这个环节中让每一个学员锻炼和提高了自己的情商，学会掌控整个团队氛围，当团队遇到困难时和压力时，如何调控自己的压力，如何鼓舞团队的气势，把团队带出困境获取胜利。培养团队的综合竞争力;考验团队在危机时刻的决策能力;竞争还是合作，是否有双赢的可能;培养团队在冲突中，及时调整战略的能力和素质;帮助学员树立全局观，从整体中明确自身的角色定位。

空方阵来了，我们分为观察团队、计划团队、执行团队。计划团队了解空方阵的构成，告知执行团队所看的空方阵图案，进行沟通后，执行团队迅速行动，而观察团队观察计划团队的工作成效。这里极度体现到任务、目标、流程、执行标准十个大字，沟通尤为重要，增强个人与个人的配合，小组与小组之间的沟通及配合。

很快迎来了最后一个项目，毕业墙，意味着我们的拓展训练即将结束。面对一堵表面很光滑，与地面垂直的四米二高木墙，小组成员必须徒手翻越过去，而且必须是小组成员全部翻越过去。这个团队合作项目，激发士气，提升团队凝聚力，全局观的考虑问题，讲求奉献精神;个人的奉献对团队的贡献，团队合作，用人之长，容人之短，尊重差异;学会正确的衡量问题的难易程度，寻求更好的解决问题途径。

“信任”与“被信任”都是来自于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大，成功率就越高。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

在我们日常的工作当中，经常会遇到很多困难，正如我们所做装修一样，也要面对很多的困难，一个人的力量是有限的，面对困难可能就要退缩，但是有我们公司在，有我们这个团队在，在公司和同事的帮助与支持下，勇敢地去面对困难，走下去一定能成功。我们同样需要上下级的激励，同事间的激励，在工作中有成功，有失误，不管怎样，每个人都有付出和努力，适时的激励，会让每个人多一些自信和反思，享受成功的喜悦和付出的成就感，在以后的工作中才会有更大的激情和动力去投入。

现在这个社会是一个人际互动的社会，是一个团队合作互助的时代。在这个生活节奏越来越快、工作分工越来越明细、压力越来越大、人与人之间的交流越来越困难的环境中，企业怎样更好的打造优质的团队，实现企业、团队、个人的共赢尤为重要。

通过这次笑翻天拓展训练，大家在锻炼身体的基础上，更能培养高度凝聚的团队精神和顽强拼搏的意志品质，是一次集趣味性、知识性、挑战性于一体的十分有益的尝试和体验。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;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;学习欣赏、关注和爱护大自然。

为增强团队凝聚力，提高主动配合意识与沟通能力，促使团队成员勇于挑战、突破自我,挖掘潜力、释放激情。202\_年10月29日，天气凉爽，我们在风景如画的笑翻天乐园举办了一次团队拓展活动。本次拓展培训是公司年度培训的一小部分，也是第三年在笑翻天拓展基地做的年度拓展培训。

在此次的拓展中，我们公司的19位管理人员全程积极参与到拓展培训中，所有学员全情投入，在各个拓展项目中，很多人感触，对“团队精神”有了深入了解甚至是全新的理解。

由于绝大部分学员是首次参加此类培训项目，因此，各个项目对学员的挑战性比较强。特别是对于一些女同事来说，但在队友的鼓励下，步伐敢于跳起迈出就成功了一半。经过两天的培训，学员们的关系有了进一步提升，彼此的合作意识得到质的提高。不管是在“信任背摔”、“团队桥”、“毕业墙”、“解结”……等项目中，很多学员发现：把事情做好不仅仅靠意愿，更多的是靠方法和工具!

“小团队”的竞争，“大团队”的合作，在一阵阵欢笑声中，培训气氛高潮迭起。这种寓教于乐的培训方式，给了学员别样的体验，学员们纷纷反映受到了很多的感悟，感受很多，学到了很多。

经过本次培训之后，让学员在亲身参与完成项目挑战的过程中，挑战自我，突破自我，拓展思路，熔炼团队，提升个人素质。更使每个成员有所领悟，学员之间的相互信任和默契配合，是团队项目成功的关键。

要完成挑战项目，需要大家做事细致。一个电网看似简单，但是稍不注意，就触“电”失败，大家认识到了细心细致的重要性后，齐心协力，细致入微，最终成功过关，在活动中应该细致，在今后的工作中也一样需要大家细心细致，关注细节。成员们的汗水，努力完成项目的心态，也使此次的拓展活动画上完美的句号，一天的挑战，他们都是凯旋的勇士。

202\_秋季拓展训练圆满结束，经过一天的培训，学员们收获颇丰，都期望在接下来的工作当中能够学以致用，更好的为团队做贡献。通过这次的拓展平时熟悉的同事更加知心，不熟悉的同事们变成了亲密的朋友，训练项目让大家真正了解什么事都要团结!

**mba拓展训练心得体会总结篇八**

当获知音乐组被评为优秀团队时，我们的内心激动之余还有一丝忐忑不安，因为我们做的还远远不够，也许更多的是老师们对我们的一种厚爱。所以，此时此刻，最想说的还是感谢二字。

20xx学年，不知不觉就在忙碌中度过了，音乐组紧紧围绕着葫芦丝这一特色项目的创建而开展了一系列学习研讨活动，我深深地感受着张书记的引领与激情，董老师对艺术的执着与热忱，赵老师的踏实勤奋，唐老师的聪慧肯干，印老师对教学的热情与智慧，孙老师的好学与自信，许老师的谦虚与细致。为了共同的目标，也是在不知不觉中学会了相互包容，相互支持，相互学习，相互鼓励。

团队的力量是无穷的，合作铸就成功。短短大半年的时间，葫芦丝已经成为我们西小的一个亮点，西小孩子的一个特点，这些都与组内的每一位老师的辛勤工作密不可分。音乐会舞台上的一百多个的孩子们，没有舞台经验，没有舞蹈基本功，在整个训练过程中，由最初的紧张、懵懂到最后的自信满怀、激情释放，我们听到了一种拔节生长的“嗤嗤”声，能够伴随着这批孩子的成长，我们是快乐而幸福的。

一直没有机会和大家交流一下当时最真实的感受，今天就借此机会了。这学期我耳边至今还回想着这么几个短句：

“大家再想一想!”每次张书记和金校长召集我们开会时，总会说这样一句话，正因为有了这句“大家再想一想”，才有了高目标、高追求和高质量。

“别急!”每当出现困难或问题，张校长总会说这两个字，在她的“别急”中，我们感悟到了静心做事，学会了悉心指导，并有条不紊地推进工作。

“我知道了。”这是我们可敬可爱的老师们，在20xx年槐花飘香的季节里，对我们音乐组所有成员说的最多的一句话。在“我知道了”中，用最最实际的行动默默支持着我们，鼓励着我们，激励着我们。请大家用家乡话在心里默念这句“我知道了”试试，那是怎样的一种味道呀，是带着真诚和善意的友情、是带着甘甜和清香的亲情。

5月26日的早晨很多老师四点多就到学校了。演出后的下午，我在校园里遇到了很多老师，大家不停地打着哈欠，却满脸笑容，那时，我们只想说：“老师们，你们辛苦了。”

记得冰心曾说过：“情在左，爱在右，走在生命的两旁，随时撒种，随时开花。”20xx年的盛夏又如约而至，时光淡淡地如水一般静静地流淌，因为我们在一起，所以一起幸福地继续打着哈欠吧，那是生命中最纯朴而真实的华章。

**mba拓展训练心得体会总结篇九**

人是生活在团队里的,团队之间要懂得相互合作，提高解决问题的能力。下面是百分网小编为大家整理的拓展训练心得体会总结的相关资料，欢迎大家阅读。

经过昨天晚上一个多小时的培训,使我对素质有了更进一步的认识和理解,作为大学生,在学习专业知识的同时,也要提高自己的综合素质,它包括德智、体、美、劳等多方面。而我们怀化学院秉承“三位一体”的人才培养模式理念，它含有“知识、能力、素质”的人才培养规格体系和“公共能力、专业基础、专业发展能力”的人才培养内容体系，它将课堂教学与实践紧密结合，从而实现我校在校大学生的素质的全面提高。

这让我想起了去年的班级活动。我们学校每年都有素质拓展的活动。我也很高兴的参加了一些活动，尽管一开始很不情愿，为什么这样说呢?我们都知道大学生应该有自己的自由支配时间，而不是“被参与”。

去年的一个的晚上，我们班汇聚在系大厅，我们从高中迷茫地进入了大学，刚开始不知道要做些什么，只听学姐他们说做游戏，感觉很有趣，第一次感觉到大学与高中、初中的不同。是啊，这是为什么呢?仅仅是好玩吗?想让我们放松?我没有再多想。

接水长龙。首先，集合。然后就是分组做游戏。因游戏规则和类别不同我们分了3组、2大组。第一个应该是接水长龙比赛，一共2大组，接着就是给我们每个人发了一个塑料杯子，听了素质拓展部的委员和部长说的游戏要求和规则，我们2队便同时开始。经过几分钟的角逐，我们队输了。可是在这次活动中体会倒是不少，第一个便就是团队精神，大家要团结，这是我上大学以来除了军训再次感受到团队的重要性，这让我想起我们系的一句话：团队铸就梦想。其次就是谅解和理解。我们每个人在接水的过程中难免会把水倒在别人的鼻子或者口腔中，这时候我们要体谅别人，一句简单的“对不起”或者“不要紧”都可以温暖别人的心。再次就是怎样与别人相处。其实人在越轻松的状态中表现的会越真实，这样别人就会更好的了解你，认识你。在传水的过程中，彼此两个人不能说话，这时候的交流就由简单的语言变为肢体语言的\'交流。因为一个倒水，另一个就要接水，这需要要沟通和协调。还有最重要的一点就是不能急，要心态平和，耐心，这是我对那次活动最真实的感受。

“买白菜”游戏。那是我们在收假回校的一个下午，大概是xx年的10月，大家欢聚一堂，在汪老师的带领下我们12级的外语系的同学们开始了游戏。这个游戏需要数学计算的方法。大家围成一个圈，然后待老师说出白菜的价钱的时候，同学们要自觉的凑出钱的数，不能多也不能少，否则就要受罚。一个同学相当于5毛钱。(具体内容忘记了)。那一次我们玩了好几个游戏，我们大家都玩的很高兴、尽兴。经过这些活动，我们对彼此有了更进一步的认识，同学之间的友谊也慢慢地开始升温起来，同学之间的关心也多了。

信任背摔。这个游戏以前见过但一直不敢尝试，这一次的活动让我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。这个游戏大家应该都很清楚，这里就不介绍了。笔者认为这个游戏不是考验胆量，而是考验个人对组员的信任程度，因为当决定要摔你的时候，你的身家性命全都掌握在队友手中。我刚站上去时就有些发抖。最后当我倒下时，感觉并没有我想象的恐怖，甚至很舒服。通过这次“信任背摔”游戏使我深深的体会到以下几点1、在一个团队中我们要充分相信队友。相信他们的能力，相信他们是尽力的。2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力。3、学会换位思考。通过这次训练使我受益匪浅。此次素质拓展训练不但激发了广大同学自身的潜能，而且提高了他们的心理素质，增强了自信心。团队意识让我受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道。

通过参加这次训练，使我感悟很多。

顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

训练具有磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

拓展训练回来，每个人都有不同的感触，对于这次笑翻天乐园拓展之行，让我深深地体会到团队协作精神、全局意识的重要，我会将拓展体会、收获、乐趣，与组内的姐妹们一起分享!

分享一：在大一期间，受到过的拓展训练甚少，大家都会在不知情况下去做一些游戏，在游戏中能看到自己是否争取机会，是否维护团队。然而，这一切会出现两种情况：被动，意味自己没有放开。主动，更决定自己的目标。所以，在没有踏入工作的时候，有必要多锻炼自己的不足，让才能在实践中展示。

分享二：有些人总认为小事情的心灵触动是比较渺小的，其实放到了那就是人生和生活，包括在笑翻天拓展乐园，如果你体会不了每个小的事情和生活的点点滴滴，你就抓不住人生的机会和机遇。

分享三：合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的。

分享四：经过笑翻天乐园的教练的悉心指导，提高了我们系同学寻找问题、把握问题、剖析问题，确立问题的能力，充分体会到，个人的力量是有限的，团队的潜能是巨大的。

为了更好的沟通学员之间的感情，锻炼学员的身体素质和队员的团队协作意识，河南省郑州市黄河公正处于xx年10月12日组织了一次拓展训练活动，训练目的地位于新乡市辉县万仙山景区，单位大部分工作人员都参与了这次活动。

此次拓展训练的主要项目包括：“高空断桥”、“同起同坐”、“盲人方阵”、“挑战150”、 “月球行走”。人员分为两队，分别是以祝曦为队长的“钓丝队”和以杨肃平为队长的“山鹰队”，大家着迷彩服，穿运动鞋，个个昂首挺胸，精神抖擞，充分体现了这支年轻团队的力量。“高空断桥”让大家体会到了惊险和刺激以及成功克服困难后建立起来的自信。“同起同坐”考验的是一个团队的相互协作、相互信赖的默契，勇于突破自我、挑战自我的信念，全力以赴、一鼓作气的专注和目标感。“盲人方阵”则告诉大家，沟通是解决困境达到目标的一个不可忽略的因素，要善于沟通，为沟通创造良好的环境，避免矛盾的出现。“挑战150”和“月球行走”明确了方法的重要性，要缜密思考，合理安排，科学搭配，只有这样才可能通向成功。

当然，在以上面的项目为拓展训练主要内容的同时，教练也给我们安排了妙趣横生的节目。比如，大巴车上的“自取代号”就把大家都乐翻了天，“狼牙棒”、“灰太狼”“平兄”“奶牛”等一些代号可能是大家永恒的回忆。“炸油条”“爆米花”等的“奖励”也提高了大家的斗志，在竞争性的游戏中，各队人员都全力以赴，生怕自己受到“嘉奖”。别开生面的晚会更是让大家high到了极点，用吴耀川的一句话形容就是：玩得很开，笑得很累。

大家的心情是愉悦的，身体也得到了锻炼。每天早上六点五十分，大家准时集合跑步，做早操，加强体能训练。为了保证体力，大家都会准时的午休和晚休，按时起床，按时集合，难怪刘震会有这样的感慨：平时晚上睡不香，白天精神恍，这两天睡的真香，白天精神真好，从来没有如此规律的作息过!

通过这次拓展训练，大家收获了很多，感受到了团队的力量。首先，我们应该感慨于生活的美好，我们知道，外面的世界还很大，需要我们去闯，去实践。要珍惜生活，珍惜时间，珍惜生命，只要有付出，肯定会有收获。其次，我们知道，当你属于一个团队时，你应该骄傲，因为团队的力量是无穷的，它可以创造你想象不到的奇迹，相信的团队，为这个团队不遗余力的贡献自己的力量，你因团队而骄傲，团队因你而自豪。再次，我们知道，自信不是空穴来风，它因你的胜利、成功而积淀，要勇于突破自我，挑战自我，要相信没有最好，只有更好，不断努力，达到自我升华，多年后，当你猛然回头，你会发现自己已经是优秀中的一员。再者，我们知道，目标是成功的参照物，所以要想成功，必须首先确立坚定的目标，瞄准目标，然后再努力寻找达到目标科学的、合理的各种方法和办法，最后在按照此方法坚持不懈的执行下去，接下来，我们要做的就是等待胜利。最后，我们知道，要寻找科学合理的方法，就需要沟通、思考、实践。要善于沟通，为沟通创造良好的环境，在坚持底线的同时懂得让步，尽量避免矛盾的出现。要善于思考，认真琢磨，善于总结。要勤于实践，敢于尝试，从实践中获得真知。

实践获得真知，交流增强感情。两天的培训给我们的工作增添了动力，给我们的生活增添了活力，给我们的人生增添了向心力，我们要好好享受工作，享受生活，享受人生!!!

**mba拓展训练心得体会总结篇十**

xx年5月24号，是个值得留念的日子。今天是真正唤醒我内心深处灵魂的一天，让我感触非常非常多，这一天我明白了自己要对自己负责了。今天在教官的指导和教导下，我们团队跨过了一个又一个的障碍，克服了一个又一个的困难，尽管艰辛，汗水，泪水都有，但是最终我们都笑了，因为我们都成功了!

今天我跟随大部队到了南奥军训拓展基地，换好迷彩服，华狼教练把所有队员分成三队，然后把我们集中到一个教室先讲授拓展理念。我们的第一个项目是“高空抓竿”当我望着那根每个队员都要爬上去的8米高的柱子，想象着站在其顶端无任何依附物的圆盘上，然后奋力跳出并抓住正前方悬挂着的单杠，我的心跳陡然加快。

为了不使我们那么紧张，教练让我们先玩了一个小插曲，我们第一队的气势还是一度鼓舞了我，所以，现在隆重推出我们队的强大阵容：队名——九牛队;队歌——好汉歌;然后让一条队摆一个属于我们队的字，我们队摆了个“牛”字，这个造型还是蛮酷的，黑黑!

训练的第一个项目——“空中抓杆”。每个队随着各自的教练来到各自的场地。可是对于恐高的我，心里还是“慌”呀，我在原地捂着胸口不断转悠，想减轻点焦虑。宣誓“决不退缩，决不放弃”时，队长过来“怂恿”我早点上，劝慰我早点体验了也就安心了，“缠”着我不断让我上，我说我压后，可是越到后面越紧张，只好颤抖着穿上“安全衣”横了横心——上!爬柱子我倒也利索，可是到了顶端，往下一看，一阵眩晕，尤其是怎么把两只脚放到圆盘上呀，我紧张地大叫“我不行了”，可是下面队员“你行的”声浪明显压倒了我。我不断更换姿势，终于找到了合适的位置，战战兢兢地站到了圆盘上。我站在上面，不敢往下看，一鼓作气，以一副“大义凛然”的姿态大喊一声“天哪”，纵身一跃，抓住了单杠——我也成功了!

这个项目让我明白任何挑战能顺利完成离不开全体队员的激励与鼓舞，是大家的热情支撑着我克服心理障碍，勇敢接受了挑战。我想我们所有的队员都深刻体会到了这种团队的温暖。还有人的潜力是无限的，只要有不怕死的精神就没有克服不了的困难，困难有时候看起来很难，但是实际上如果你们尝试了，成功了再回头看看，其实很简单，那只是一个人生的经历。

第二个项目“责任者”也是我今天流泪最多的节目，教练在我们三队中选择三名成员做我们的责任者，然后让我们听口令做军姿(1是向右，2是向左，5是向后转)每个队伍中如果有人转错就要该队的责任者就要接受惩罚，错一次10个，翻倍后4次80个，而我们在每次教练叫口号时，总有人错，而每错一次责任者接受的惩罚就越严重，直到最后80个的时候，责任者都已经爬着来做俯卧撑了。他们的每一次趴下起来是那么的艰难，教练问他们还愿不愿意为我们接受惩罚时，他们义无反顾的说“能”，因为我们的错误而接受惩罚时我们都忍不住哭了，有的甚至直接趴在责任者旁边和他一起做，最后责任者被我们抬了起来。他的精神无不让我们每个人感动!

此训练让我明白了，不要老是犯错后让别人来为我们承担，我们做为团队中的一份子就要尽到自己的责任，从小细节做起，减少错误。不管是在家庭，社会，工作中，我们都是有责任去做好自己的一份子。有时候犯错不是一句对不起就可以解决的，就像在工作中，你犯错了，你的领导接受着惩罚是你看不到的，也帮不到的。他正接受着因为你的错误而带来的惩罚!所以以后我们不要只顾自己，大多数也要站在别人的立场上想问题，换位思考，这样我们的团队才会更团结，我们的工作才会轻松，人之所以变成人上人，是因为他付出的多，计较的少。

最后一个感触最深的就是“胜利门”。关于这个项目还没开始，教练给我们讲了一个关于它的故事，在美国的一个牢狱里，有32名牢犯不名失踪，经查实，他们没有走大门，而是走了后面的一个电网门，这个门高达4.2米，而凭一个人的力量是永远翻不过的，而这32名牢犯在短短30分钟里借助了团结的力量无声无息的翻了过去，他们是什么信念?他们是只要翻过去了就重生了，这是他们的信念，朝着这个目标，他们成功的逃狱了。教练要求我们要像他们一样，把自己就当是逃狱的牢犯，如果不能过去就失败了，在逃跑过程中，只要有一人说话就等于失败重新来过。

在没有任何交流的情况下，不借助任何辅助工具下，我们所有人要翻过4米2的墙，而做为这个任务最艰苦的莫过于“人墙”，“人墙”也就是我们的垫脚石，他们用他们的身体搭成一个梯子，而我们的队友要一个一个的踩在他们的腿上，肩上，往上爬，先爬上去的队友在上面拉我们上去。到我的时候，我踩在“人墙”的身上，下面的队友全部把我住上推，我找到平衡点后马上把手伸向上面的队友，像抓住救命草一样，上面的队友几个人把我的手紧紧抓住，我被救上来了。回头看看那些被我们踩过的垫脚石“人墙”他们已经是满头沙子衣服上都是我们踩过的脚印，脸上汗水直下，而当教练问他们还能不能坚持时，他们很坚定的说“能”，多么执着的勇士，真想向他们敬礼。而上面那些用他的手和全身力量拉我们的勇士们，他们不管队友是胖是瘦是高是矮，他们秉承着“不抛弃，不放弃”的理念，把我们的队友一个个拉上去时，他们那扭曲的表情可以看出，他们也是多么的执着，我们更应该向他们鞠躬!虽然队友中间有个人说了句话要求重来，后面我们还是顺利的通过的任务。最后教练告诉我们才用了11分钟就完成69个人的跨越，我们都好欣慰!而教练让那些曾当过我们人墙的人扒开他们的衣服时，才发现他们的肩上，腿上已是红肿的发烫，碰一下就生疼，看得我们都心疼急了。后面又是一阵沉痛涌上心头!

此项目让我明白了，一个人的力量是有限的，在生活中不管是在哪里，在何时，我们都要感谢那些帮助过我们的人们，而这些感谢的人里面，首先感谢的就是自己的父母，他们就是我们的垫脚石，不求回报，我们以前还经常犯错，而默默的在背后承受痛苦惩罚的只有他们，第二个感谢的是朋友和那些曾经帮助过自己的人，当你在最困难的时候他能够伸出手来拉你一把，你就要永远记得他，因为人生在世，有一个能帮你的不容易，我们一定要怀着感恩的心来对待他们。还有如果你的身边也有一些需要帮助的人，请不要吝啬你的手，请在他困难的时候帮他一把，也许就是改变他人生的又一条新轨道，他的人生会因为你而精彩。所以请不要吝啬你的好，你只要帮助他了，他就会有一天报答你的!

今天记忆最深的一句话就是我们的口号：好!很好!非常好!越来越好!龙坂天下，唯我称羁，狼道宏扬，共创辉煌!

总结，这次拓展由心而发，头一次参加，让我感到非常震憾，以后在工作中把此次训练运用于实际，突破自我，挑战自我，把自己置身于团队不可缺少的一份子，肩负起自己在团队中的责任，帮助身边的每一个人，把我们的工作做到最好，相信我们的明天变的越来越好!!!

**mba拓展训练心得体会总结篇十一**

团队拓展训练心得体会总结要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的团队拓展训练心得体会总结样本能让你事半功倍，下面分享【团队拓展训练心得体会总结精品5篇】，供你选择借鉴。

五一前夕参加了人力资源部组织的一天多的拓展训练，精心安排的拓展项目使我充分沉浸其中，紧张的工作后精神上得到了充分的缓解，并且在拓展项目训练中收获颇多。

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。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，解决问题的战略团队，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，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，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义;而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

需要有执行力,从一个个小游戏当中企业员工我深刻的体会到了这一点.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,口号,每个项目虽侧重点不同„„摘要部分,以下是详细内容：

7.28日长城汽贸户外拓展训练营第一期开营了,这是我第一次参加户外拓展训练,心情无比的激动和好奇.

天气的炎热正是考验我的时候,这次培训我听到最多的一句话就是：“相信自己„„相信团队„„”这也正是我们需要的一句话,在工作中,我要相信自己,更要相信我们自己的团队,不是吗,团队需要协助,需要配合,需要有执行力,从一个个小游戏当中我深刻的体会到了这一点.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,企业员工队徽,口号,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.

从这次活动我还有另外一种体会,那就是由于平时大家都在不同的岗位工作,而且各自的工作都很忙,交流和沟通的机会很少.这次拓展训练提供了一个很好的机会,让我全身心溶入到长城这个大团队中,与公司领导和同事们彼此开诚布公,交流沟通,团结互助,增进了了解,加深了友谊,这也是利于我们平时的日常工作.也希望公司多搞些这样的活动.

从“激情节拍”中我体会到了团队朝一个共同的目标共同努力,就一定能超越我们自觉的想象,从“家庭和谐号”中知道了只要坚持到最后,就是胜利„„最关键的是“背摔”这个游戏,看到最年长的队友张总第一个站到高台上摔下去,这不仅是自己的勇气,更因为是他相信自己的团队,这是对我们最大的鼓舞,心往一处想,劲往一处使是工作中必不可少的,只要这样才能使工作做的更好.

没有完美的个人,但是我们的团队组合到一起就企业员工是完美的,在短短的半天时间内,我对我和我的团队有了全新的认识.克服困难,锻炼体魄,磨练个人意志,增强适应能力,相互协作,形成有力的战斗团队,这才是一个大团队所需要的.希望公司多进行此类良好积极的活动,我们需要优秀的团队精神.

两年前，自己也参加过一次单位组织的“拓展培训”活动，但跟这次比起来，却大不相同，之前那次是在旅游的过程中，穿插了一个“拓展活动”，虽然也是“玩”，但却没有这从一次“玩”的过瘾、“玩”得精彩，真是受益匪浅，感触良深!

本次拓展的目的为了提高员工的思想素质、锤炼员工的领导能力。在这短短一天的拓展训练中,不仅把有趣的游戏同人生、工作、团队联系了在一起，更给我们全体参加训练的同事带来了无穷的乐趣、信心和思索，锻炼了大家团队协作的能力，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单靠自己的胜利的话不足以最终获胜，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!

本次拓展训练中，从开始的组队、建队旗、起队歌，到后来的集体项目活动，一连串下来，感觉充实有趣。一天里，我们上下午各做了一个活动项目，上午的“组合项目”游戏中，游戏的玩法是将六个小项目拼在一起，分成八个小组，在150秒钟内完成，在越短的时间内完成的为胜。下午玩得是“找纸牌”游戏，从两种颜色一到十的盖住无序的纸牌中，在规定的时间内，小组成员每人每次上去只取一张牌，按颜色从小到大的顺序，最后将全部纸牌翻开。游戏有半个小时的准备时间，这半个小时就是给个团队去开会协商游戏的策略，用集体的智慧，做出一个最佳的方案。游戏过后，是总结讨论时间，通过看似简单的游戏，却可以从中悟出许许多多的人生道理，游戏本身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。拓展训练之后感觉收益颇多：

一、树立起了团队精神，增强了团队意识，方能成功。

“人无完人”，这个道理恐怕大家都知道，但当我们这些不完美的人为了一个共同的目的走到一起来以后却能完成一件完美的事，形成一个完美的集体，这就是团队的魅力。在上午的“组合项目”这个游戏中，通过大家的集体努力，最终取得了一个较好的成绩，让我感想很深，团队中，每人都有各自的优缺点，项目中，考运动乖巧能力的较多，而这中间发现一个人既擅长这个，也擅长那个，但时间有限，不能让一个人去完成全部任务，这就需要一个统筹的安排，充分发挥各自的长处。这个游戏让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，让我看到了团队中每个人为了完成集体目标努力拼搏的精神，一个的力量很渺小，大家聚集起来的力量才可以塑造完美。

二、增强了协作意识，提升了自我责任感。

我们上下午进行的两个训练项目都是集体项目，要凭全体的努力方能取得任务的胜利，整个团队不团结协作是没办法完成既定的目标的，这尤其在下午的“找纸牌”游戏中得到了体现，这个游戏规定每个人每次仅允许翻开一张牌，如果一个人翻错牌或者是多翻牌，牌就会从新被摆放，之前各自记下的牌的顺序就会作废了，一个人的差错，将影响整个团队的工作成果，而一个人的每一次成功，又是最终目标完成的前提。“找纸牌”这个游戏体现了个人成功的重要，也要求了各自必须有高度的责任感，切不可马虎，否者将会是“一者败，则全盘皆输”，而且，在取得自己成功的同时，也要帮助对中的其他成员，提供自己掌握的重要信息，使得队友更加便捷地找到目标。在实际工作中，也是如此，每个人首先必须对自己范围内的工作肩负起责任，同时尽力帮助其他的同事，这样，方能取得集体的胜利。

三、认识到了沟通的重要。

在任何一个任务中，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者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题。这点在“组合”任务中体现出来，每个小组基本都是分工协作，而中间有一个小项目就是谁有空，谁就可以去做的公共任务，而偏偏很多小组就是率先完成这个小项目，但队员彼此间却不知道，最后大家各自完成了“本职工作”后，都不管三七二十一地投入到公共任务中去了，熟不知这任务早已完成，浪费时间与体力。这就说明，团队中，信息的传递很重要，信息传递准确及时了，可以避免很多成本的浪费，避免重复的劳动，可以更好地完成任务目标。放在实际工作中，领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及各组员间的相互沟通等是实现集体目标的关键。沟通可以让你变得主动、智慧。

四、增进了友谊，加深了理解。

在“找纸牌”中，大家互帮互组，队友犯错误了，及时指出来，在对方身上轻柔地排上一记温柔的“埋怨掌”，告诉他，“你那张牌摆错了”，而对方深表歉意的回一个“微笑”，体现彼此之间的坦诚与包容，不知不觉中加深了彼此的理解。游戏中如此，而在实际工作中，我们更应如此，同事盛似家人，应该有充分的包容与理解，让集体氛围生动和谐。

一天的拓展训练虽然“艰苦”，炎炎烈日给大家的皮肤抹上了一层颜色，却带给了大家许多的欢乐，这次拓展训练，我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，超越了自我，完成了看似不可能的事情。增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。一次训练不能解决各种问题，但它给我们以启示，将“游戏”的理念放到今后的工作中，改善流程，提高效率，不断地自我激励和自我完善，让自己的工作做得更加出色。

4月21日，天气凉爽。经过人力资源部的精心策划和组织，公司70多名员工一早开拔蓟县盘山拓展基地，进行为期两天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，并有多为领导随性一起参加训练。

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。两天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练中的每个项目都给我带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己印象最深刻的项目和心得和感受与所有的同仁们进行分享。

此次拓展训练首先以破冰仪式拉开帷幕，在破冰仪式上进行团队组建及团队建设成果展示(包括队名、队员昵称、队歌、队训、队旗制作等)。之后两天分别开展了穿越电网、鼓动人心、集体木鞋、信任背摔、空中断桥、挑战no.1、七巧板、毕业墙七项时间实训拓展活动。

统筹规划，合力安排资源——“穿越电网”

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。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，首先是制定好切实可行的方案，然后齐心协力的合作，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。

齐心协力，合力完成目标——“集体木鞋”集体木鞋是各成员合力配合，所有队员站到木鞋上拿起两根绳子，大家一起用力移动木鞋向前走，又有大家一起喊口号向前走、只能一名队员喊口号、都不能喊口号、奇数队员面向前、偶数队员面向后，大家一起向后倒着走多种走法。游戏中大家为了共同的目标找准自己的位置。在失误中总结经验找到迅速完成目标的途径。在竞争激烈社会环境中，一个团队在工作当中，个人的价值观能否融入到团队当中去实现共同的愿景影响的这个团队的力量。团队出现问题时管理者要及时调整，做出迅速反应，带领团队用正确的方法解决问题。

相信他人，为成功赢取时间——“信任背摔”

背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.5米高平台上，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来，它验证了人与人之间的可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。

挑战极限，战胜自己——“空中断桥”：

这个项目是唯一一个非团队性质的挑战项目，要求队员们在8米多高1米多宽的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。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。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

资源共享，服从领导安排——“七巧板”

齐心协力，不离不弃——“毕业墙”

最后一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都要爬上毕业墙。参加培训的全部成员团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑，当我踩在队友们的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，当最后一刻孟总亲自倒挂下来把最后一个队员拉上去时，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。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，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

总结：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。任何人都不要以为自己什么都行，离开了团队，你可能一事无成;也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行!

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力!

9月8日，公司组织中高层管理人员到怀柔诚通培训中心，进行以“培训拓展”为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我们更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，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，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队号。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队号，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

训练中印象中最深刻的是信任背摔，信任背摔是一个锻炼团队精神最具有代表性项目。当学员站在1.7米的跳台上直挺地向后倒下的时候，在台下方的学员会用手托起成一个“人床”把台上摔下来的学员接住。如果台上的学员不信任台下人的话，就可能会屁股先下，使下面的个别学员收到很大的伤害。如果台下人不信任台上的人的话，就可能会跑开，那么对台上学员的伤害可想而知。信任背摔关键是要信任队友，在背摔中，队友为背摔者架起了一座生命之桥，当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。这个活动也让我意识到越信任别人，自己越安全，只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经历一定会在今后的工作中给大家带来很大的帮助。

。

**mba拓展训练心得体会总结篇十二**

xx年6月2号，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知道我们今天到底能学到什么，改变什么.

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟皇冠两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字嬴，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触最深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的第一时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做第一批往后倒的人，我是第一批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗?然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也第一次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利领先于皇冠队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，第一个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在最前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来最触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子，我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的就需要第一时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只懂得一个劲的拼业绩，这是我们第一次这样手拉手，第一次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从最初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品?有没有活动?可以去哪里吃饭?往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

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！