

# 团队拓展训练心得体会最新范文五篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/158035.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

团队拓展训练可以提升员工更佳的领导与管理才能，挖掘团队成员的内在能量，使之聚合，并在工作中更好的释放出来。下面小编在这里为大家精心整理了几篇>团队拓展训练心得体会最新范文，希望对同学们有所帮助，仅供参考。

### >团队拓展训练心得体会1

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。

。

## >团队拓展训练心得体会2

20xx年7月5日的8点10分，我们准时踏上了前往笑翻天拓展基地的道路。差不多要一个半小时的路程，真不愿就这样把这么美好的时光就浪费在自己的美梦中。于是，车内变成了我们的舞台。在有限的空间里面，我们尽情的展示着自己美妙的歌喉，虽然那一曲《十五的月亮》不那么的完美，但那一刻我们真真非常的开心。大巴车里面的我们，也在尽情的展示着自己笑脸。接下来的一天，我们将尽情的沐浴阳光的那一束温暖。

来到拓展基地后，陈教练还是那样的幽默，当然，阳光还是一样的明媚。此时的我们已经忘记了在大巴车内一阵阵美妙动听的歌声，且把自己陶醉在了这一片灿烂的阳光中。大伙儿尽情地展现着自己天真，当然我们这么美妙的一天也不能单单留给一张张灿烂的笑脸，因为等待我们的有成长的艰辛还有突破的痛楚。

盘上8米高的这根柱子，好像还没有什么让我们感觉到困难的。可是要是站上这个柱子上面的圆盘，却真真让我们开始了挑战自我的征程。当大家在拖着自已颤抖的双脚，此时，已经不知道是是柱子在摇晃，还是自己的双脚在打颤了。。。面对着自己眼前的那一只高空单杠，我们也曾犹豫，是该放弃的时候？但是终于我们还是战胜了自己的恐惧，此时抓住、还是不抓住，已经对我们不那么重要了，因为在决定自己要跳出去的那一瞬间，我们已经战胜了自己。

不能否认，这么一个活动，让我们试着想着放弃、想着退缩、想着逃避，但是摸摸自己的心房，那一刻的我们，是在想这些什么呢？是在想着自己停滞不前的企业？是在想着期盼自己成功的家人？还是一直在鼓励自己的团队。到这一刻，试着用我们的笑声占据了自己心房，因为这一刻，我们可以微笑着对自己说：“那一刻，我们没有退缩！”高空单杠的挑战固然可以让我们短暂的停留在战胜恐惧的喜悦中，但是一天的时间有太多太多的挑战等待着我们，同样，也有太多太多美妙的瞬间让我们去演绎。

信任背摔—虽然没能让我们像在空中单杠中那样享受一下高空美丽的风景，可是，这个项目的难度去丝毫不亚于高空单杠，无论是在自己倒的那一瞬间，还是自己在接住队友的那一瞬间，我们都丝毫没有松懈过一分一秒。

听着陈教练耐心的对我们讲解，之前的兴奋好像已经当然无存了。生下来的就像是失望的召唤，大家的心都提到了嗓子眼里面，第一位伙伴准备了，此刻让我们忘却一丝的恐惧，把自己全身心的投入到团队中，相信等待我们会是一份美好，就这样，我们一个个伙伴在一份信任中，演绎着一段段“钢针铁骨”的传奇，就这么一颗，石桌旁、那个圆圈里、大家的每一句分享都成为了我们最美好的回忆。

## >团队拓展训练心得体会3

为了减缓压力，帮学生学业减压，学校教育培训中心决定了分批进行一次拓展训练活动，训练的项目不仅可以提升我们的勇气和自信，更有助于个体在团队中的融合度，从而为个体建立起强烈的团队意识。此次活动中体会良多：

1、“攀岩”和“空中抓杠”，让我深刻体会到挑战自我，坚持就是胜利。

攀岩和空中抓杠项目，我在没做之前就觉得很难，甚至认为自己根本不可能完成，但是当我真的成功完成之后，就会觉得我们的能力远比我们自己想象的要强的多。这说明我们每个人都是很坚强的，每个人在平时的工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的火焰山。在工作和学习中，我们会遇到很多机会，同时也会遇到许多的困难与阻力，你是否能突破这些困难与阻力从而抓住机会，就要看能不能勇敢的跨出第一步，如果不勇于尝试，挑战自我，就永远也不会知道自己的能力和潜力有多大，永远不会进步。

2、通过“背摔”，我明白了信任是团结合作的基础。

其实在我们的生活与工作中，我们不能预测前面会遇到什么样的困难，我们要学会信任，相信团队，在人生的道路上，离不开同事的支持和帮助。当我们遇到困难时，队友和团队是我们坚强的后盾，他们永远是值得信赖的朋友。只有这样，才能增强团队的凝聚力，从中找到归属感。就如同这样一句话“没有完美的人，只有完美的团队。”

经过一天短暂的训练，我们学会了思考，学会了总结，学会了克服困难，战胜恐惧。同时也深刻的领悟到了，有时成功真的离我们不远，就看我们自己愿不愿意迈出那关键的一步了！生活中总有许多的坎坷，但是只要我们正确的去面对，我们才发现，原来一切都能战胜，关键是战胜自己更重要。

夕阳西下，我们也起程回去了。很疯狂的一起旅行，从来没有过的凝聚力，在昨天天我们拥有了，青春没有虚度，但值得！

## >团队拓展训练心得体会4

11月11号光棍节这天，我并不孤单，有一群朋友们陪着我度过了一个不一样的节日。怀着无比激动、忐忑的心情。跟随大部队从学校出发，来到观音岩附近的度假村。地点虽然是度假村，可是我们此行的目的却不是玩，而是对我们自身能力、团队协作的训练，从学校之外的另一方面，用更灵活、更考验人的方式进行的锻炼。

听说要去素质拓展训练，而且是在户外，心里真的有点害怕，同时又很期待。害怕的是，即将到来的拓展训练会比军训更辛苦，会有几公里的负重跑、会有战术爬行比赛、会有高网的攀爬、会有野外求生训练等，一系列电视里才会出现的奇怪想法在我的脑袋里出现，有点担心自己的能力能否通过那样的训练，所以我的心里十分的忐忑。素质拓展训练、夏令营、冬令营、魔鬼训练营等，这些户外活动的字眼总是出现在我的耳朵里，面对昂贵的营费，像我这种农村的孩子只能望而却步，没想过这种高学费的东西自己会去参加，可是，就是三峡职业学院团委给了我这个机会，让我真正体会到不一样的学习空间中学习的乐趣。虽然这次走的地方很近，训练的时间很短，但我却十分珍惜这来之不易的机会，短暂的时光。

上山之后，我们看到了不黑的阿泰教官，与军训时候的教官相比，他真的好白，而且很幽默，每一句话的笑点都很高。旁边有同学说他一点也不像教官，而像一个煮饭的。传统的思维方式让我把教官想像成军训时的黑教官，可是没想到却是一个白小伙。这个教官给了我一个小小的惊喜。

来到这个度假村，庙宇般的设计让我一度以为这是一个寺庙，而非度假村，我以前去过一些度假村，有的以池塘为主题，有的以桃花为主题，寺院模式的还是第一次见，或许是去过的地方太少，看到这样的结构，心里的惊喜又多了一分。

这次训练的内容，也给给了我很大的惊喜，没有长跑、战术，有的是游戏般，紧张中带一点刺激的团体训练。总结这一天下来，我们一共进行了四个团体训练的项目。第一个项目，团队的组建。我觉得这个项目在锻炼我们这三十几个人的大团队上，就像准备好木板要做桶一样，给了我们目标，把我们牢牢的捆在了一起，使我们意识到我们是一个团队、是一个TEAM。“FLY”是我们的标志，由我们的队名“青春飞扬”而来，这四个字也正好体现了现在我们大学生青春活力的一面。“团结就是力量，青春就要飞扬”是我们的队歌，虽然有一点牵强，但是唱起来也不缺乏一种气势。第二个项目，站在高处背过身向后倒。才听教官讲着实把我笑了一跳，背后可是水泥地，不是棉花垫。听清规矩后，小小的心终于平复了一些。站在高凳上，听着同伴们的加油声，“请相信我们”的呐喊声，我的心里很踏实，十几个男生能够轻松个、把我接住。倒下的一瞬间，我享受的闭上了眼睛，这么多双手组成的怀抱是多么的安全。在下面的时候，很遗憾没有去试着接其他的同伴，不是不想，而是自己没有那个能力。第三个项目，生死电网。听名字，应该是很考验速度和细节的活动，有三十个大小不一的网组成，每个成员必须从不同的一个网过去，并且身体的任何一个部位都不能碰到网线。看着队长给我指的那个最小的网，那么小，和肩差不多宽，而且还要求不能触碰到网线。三次的尝试，我终于过去了，谢谢我的队员们三次把我举过头顶，被他们举着很安全，我相信他们会安全地把我放到地上，我的男同胞们，谢谢你们，还有那个做了一百多个俯卧撑的队长。第四个项目，“盲人哑巴”。教官带着我们一对对“盲人和哑巴”走在田间小道，上梯下坎过水沟，一路都不平坦，我们不知道下面的路是怎样的，唯有相互扶持，相互信赖，相互依靠。很庆幸自己是哑巴，能够清楚地看到面前的路。同时我也很谢谢我的盲人，谢谢他能相信我，相信我可以带他走完全程。

最后的一个项目，谢谢老师让我和自己的心进行了一次亲密的接触，很多人都哭了，我也落了泪，我想家了，想高中的好朋友了，想远在外地的爸爸了，不知道多病的他，身体有没有好一点。

这次素质拓展训练，真的让我学到了很多的东西，很多呆在学校学不到的东西。还尝试了很多生活中的第一次，有惊喜，也有害怕，最多的是收获，或许我不是的，但是我却认真的对待这自己。谢谢我的学长学姐们，还有我身边的同学们，谢谢你们的帮助。

## >团队拓展训练心得体会5

拓展训练的每一个课题，都可以将其很直观的运用到工作的生产系统中……

我是二氧化碳车间的一名员工，每天都是领导安排好要完成的工作任务。当接收到领导安排的任务时，自己就想着如何去完成这项任务，却丝毫没有主动意识……

为什么不试着站在领导的角度主动去实现工作目标?而不是总抱着接收到命令去执行的态度。这就说到了用心工作,抱着“完成任务”和“用心工作”的两种不同心态去做事,有着截然不同的结果。第一种心态是把领导安排的任务完成即可,就是为了应付领导而完成任务,没有做到自觉自愿的工作态度进行工作。第二种心态的员工有积极主动的干劲儿,以主人翁的角色来工作,不仅高标准的完成领导安排的任务,并提高标准,得到更好的结果。

每项拓展项目的总结观点都结合到自己的工作中去,没有完美的个人,只有完美的团队。团队成员明确统一目标,组织实施方案,并肩作战坚持到底,我们的明天会更美好!

经历了为期三天的凝聚力、执行力以及感恩人生的完美团队课程。

#### 一、想成功先选定目标

充分挑战自我,找到正确的方法,加上正确的沟通,并利用可整合的资源齐心协力共同朝着即定的目标前进。不因自己暂时的失败而不为别人提供帮助,说不定自己的目标就在他人的目标下方,只有先成就别人,自己才能达到目标。

#### 二、把任务和目标当成自己的意愿去做

干什么事都积极主动的去会事半功倍的,转变思维和商业人格,又一次加深了解承担风险的能力决定口袋的收入。

#### 三、无原则的友爱不是团队

只有各自独立地履行职责,互相提供价值,想尽办法凝聚人心让团队真正强大,否则只是朋友的小圈子。让团队有统一的目标、统一的思想、统一的行动、统一的声音。组织策划、寻找最佳办法,团队需要每一个人做出不同的牺牲。在团队需要我们的时候,我们都要做到不顾个人利益,牺牲个人为团队做贡献。

#### 四、感恩身边每个人

感恩我们的公司组织为期三天的素质拓展专题培训,是人生中再次的思想升华、精神洗礼,对于处于新常态下的职业员工来说,如沐春风饮甘泉。

我们积极讨论,认真研究,对比自身存在的差距和不足。平时工作学习中遇到的很多困惑和不解,在此都找到了答案。只有不断加强知识的深度和广度,才能适应新环境、新机遇和新挑战,紧跟时事克服本领恐慌。

【团队拓展训练心得体会最新范文五篇】相关推荐文章:

最新拓展训练的心得体会500(3篇)

大学生拓展训练心得体会1000字(3篇)

2023年公司团建拓展训练心得体会总结(四篇)

最新心理素质拓展训练心得体会(4篇)

2022年企业员工拓展训练心得体会(3篇)

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发