

2024年公司团建拓展训练心得体会总结四篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/159746.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

公司团建拓展训练心得体会总结篇一

先从训练的第一上午说起，印象较为深刻的是所有的参训人员分为两队，各自围成一个圈，左右拍肩后拍手并大声喊出“我们是最棒的团队”，活动的具体流程我就不多说了，令我颇有感触的是我们第一次试的时候用时36秒多，两队之间开始比赛了，第一次33秒多，第二次28秒多，第三次竟然才24秒18，两队之间虽然我们输了对手不到1秒的时间，可是我们一次比一次做的好，就是在提高，小小的活动告诉我们做事情要找到快捷的方法，使其到达高效高质的结果，还有就是团结，每个人都要用心且不出错，一个人出错了就会耽误团体的时间。

午时在一阵小雨过后，伴随着清新的气息，迎来我所惧怕的两个训练项目信任背摔、高空断桥。因为之前来的时候我看到过公司发的训练资料，看过之后我觉得这两个项目对我来说是有难度的，但实际做起来并没有那么可怕。先说信任背摔吧，信任背摔是背摔的人站在1米2多高的跳台上头，背向其他伙伴，身子没有任何弯曲的向下倒去。看过前面几个伙伴都顺利的被其他伙伴接住了，我就也大胆走上了台面，十分漂亮的完成了信任背摔这个项目。这个项目使我明白了，同伴之间最重要是要相互信任，信任是合作的基础，并且别人往下摔的时候，自我要在下头做好安全接应的措施，感受对方的付出，学会去换位思考，减少与他人之间的误会与矛盾。

高空断桥项目，从一开始的惧怕，到之后的跃跃欲试，到再之后的豁出去拼一把，一系列的心理变化，我才有勇气去穿上安全带，开始一步步攀爬。攀爬的过程中手心冒汗，最终爬上去了，却和其他有些同事一样不敢松开柱子。然后心里默默的告诉自我不怕不怕，一步一步向前迈进，在大家的加油声中，我勇敢的迈出了右脚，竟然没有像自我想像的那样登空或是有其他的意外，而是牢牢的落到了对面的台面上，然后稳稳的下来。整个过程比较惊心动魄，虽然没有像大多数同事那样，完全从这边跨到另一边，可是我跨出了自我勇敢的一步。所以说，每个人最大的绊脚石是自我，克服自我的心里障碍，鼓励自我勇敢向前迈进，就能有意想不到的收获。

风火轮也是个很有意思的项目，用报纸和胶带做成一个轮子，滚动前行至目的地。做完这个项目以后，我觉得一个团队在做任何一项工作的时候，首先是要学会思考，思考怎样利用有限的资源，去较好的完成一项工作任务；其次是做的过程中要善于发现问题，及时去改善，避免因小失大。

训练第一天很快就过去了，第二天按照时间要求大家伙6点就陆陆续续在广场上了。远离城市的嘈杂及工作上的烦恼，突觉山村的生活也是很十分惬意的。平时忙碌的工作和生活让我们忽略运动，运动不但能够锻炼身体，养成良好的生活习惯，还能陶冶情操，放松身心。很少运动的我们，跑了几里路就气喘嘘嘘的，以后得注意多加强运动。

穿越电网是一个既充满紧张氛围，又十分趣味的活动。任何一个人触碰电网，就牺牲了。就如现实生活中我们有时候所面临的事情一样，不可能有很多次机会去供我们尝试。如果想要做好就要合理统筹安排，有计划有组织。把可能造成意外发生问题杜绝到萌芽状态，并且在做的过程中要认真细致，细节决定成败。

孤岛求生中，我扮演的是盲人的主角，带上眼罩，一片漆黑，什么也看不见。只能听到周边同是盲人伙伴的声音，因为我们不明白自我的任务是什么，又听到有海盗的声音，大家就牢牢报成一团。有人拉我们的时候，我们死拽着伙伴的手不松。然后游戏结束了，我们才明白怎样回事。原先是健全岛上的人，要指挥聋哑岛的人去把我们从小岛上救到健全岛上。做这个游戏我们忽略了沟通，忽略了先后次序。每个岛都有一个任务卡，但任务卡上有很多项任务，我们被一些无关紧要的任务迷惑了，拖延了时间。每个小岛就犹如一个部门，每个部门之间在工作上都会有交集，仅有注重沟通，部门之间才能协作，工作效率才能提高。

坎坷人生路以一种异常的方式，让我们学会了感恩。人生路上我们要感恩的人太多，而现实生活中我们是否真的感受到了他们的爱和帮忙，是否以同等的爱和帮忙给予了回报。这个活动，好似一部时光机一样，把时间拉回到过去，让一些人一些事在我们脑海中浮现。经过这个活动，我发现自我真的很了不起，承担了工作和生活上的各种压力，也发现自我对父母的关心很欠缺，有时候对他们说话语气也很不好，这些都是很不应当的；还有对待同事的误解，我很委屈，为什么平时不能加以沟通和了解去减少误会呢；还有对那些以往帮忙过我的人，太多太多。应对一切生活中需要应对的人，我们都应当时刻去报一颗感恩的心去对待他们，只要能真正做到，我相信我们的生活会很完美。

毕业墙是最终一个项目，也是我们私下讨论最多的一个项目。那么高的墙，不能借助任何外力和工具去翻越，只能靠我们xx个人。教官问我们需要多久，我们说30分钟，有的说1个小时甚至更多。真正团结到一齐，我们翻越过去只用时11分钟多，大家都感觉很不可思议。事实上是我们自我把问题放大化了，所以在应对困难的时候，首先放平心态去看问题，不能把简单的事想太复杂，坚信自我能够，尽心尽力去做就能够做好。

拓展训练带给我的感悟远不止这些，以后我会调整好自我的心态，学会进取主动不退缩不逃避，遇到事情理好思路，有计划有主次；善待父母亲人朋友同事，团结团体。欢乐工作，欢乐生活。

公司团建拓展训练心得体会总结篇二

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，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——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己的心态，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。

经过午餐时间的修正，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，大家都很高兴，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？”、“我要倒了！”，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”！

公司团建拓展训练心得体会总结篇三

两年前，自我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、锤炼员工的领导本事。在这短短一天的拓展训练中，不仅仅把趣味的游戏同人生、工作、团队联系了在一齐，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本事，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单靠自我的胜利的话不足以最终获胜，仅有大家心往一处想，劲往一齐使，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，到之后的团体项目活动，一连串下来，感觉充实趣味。一天里，我们上午时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时项目拼在一齐，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。午时玩得是“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，最终将全部纸牌翻开。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，用团体的智慧，做出一个最佳的方案。游戏过后，是总结讨论时间，经过看似简单的游戏，却能够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，而是经过自我去体会，去感悟。拓展训练之后感觉收益颇多：

“人无完人”，这个道理恐怕大家都明白，但当我们这些不完美的人为了一个共同的目的走到一齐来以后却能完成一件完美的事，构成一个完美的团体，这就是团队的魅力。在上午的“组合项目”这个游戏中，经过大家的团体努力，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，考运动乖巧本事的较多，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，这就需要有一个统筹的安排，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团体目标努力拼搏的精神，一个人的力量很渺小，大家聚集起来的力量才能够塑造完美。

我们上午时进行的两个训练项目都是团体项目，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，这尤其在午时的“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，也要求各各自必须有高度的职责感，切不可马虎，否者将会是“一者败，则全盘皆输”，并且，在取得自我成功的同时，也要帮忙对中的其他成员，供给自我掌握的重要信息，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我范围内的工作肩负起职责，同时尽力帮忙其他的同事，这样，方能取得团体的胜利。

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经过沟通构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，谁就能够去做的公共任务，而偏偏很多小组就是率先完成这个小项目，但队员彼此间却不明白，最终大家各自完成了“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，能够避免很多成本的浪费，避免重复的劳动，能够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团体目标的关键。沟通能够让你变得主动、智慧。

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，应当有充分的包容与理解，让团体氛围生动和谐。

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，提高解决问题的本事，超越了自我，完成了看似不可能的事情。增进了对团体的参与意识与职责心，我想这次经历必须会在今后的工作中带来很大的帮忙。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，让自我的工作做得更加出色。

公司团建拓展训练心得体会总结篇四

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，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。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。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现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“石墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个

人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

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。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：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。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

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