

最新团队拓展训练心得体会100字4篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/179513.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

团队拓展训练心得体会100字篇一

这一次的“拓展训练”正逢酷暑中的“阴凉天”。早早的起床准备，怀着略微激动的心情随着队伍出发了。

“拓展训练”，一个既熟悉又陌生的词。现在的书本、网络以及电视中到处充斥着这样的词汇，“拓展训练”已然成了当今最流行的团体活动，而我也有幸借着这次公司年会的机会亲身体会“拓展训练”的魅力所在。

到达目的地之后，教练将我们分成两组并下达了第一项任务——“破冰”：选队长、定队名以及口号。紧接着，两支队伍诞生了：“x队”&“xx队”。我作为“x队”的一员，与队友们高喊我们的口号“协同作战，战无不胜”！此时此刻，没有了平日里的上下级差别，没有了不同地区、不同部门同事之间的陌生感，队友之间互相投以信任的眼神，为完成接下来的挑战而互相鼓劲加油。

第二项任务：高空断桥。望着十米多高的断桥，真的是有点腿软，但是当队友们一齐上前拍着你的肩膀，高喊着你的名字以及“协同作战，战无不胜”的口号时，一股莫名的感动油然而生。不能辜负大家的期望，利索的爬上了断桥。站在高空，面对1米多宽的“断桥”，恐惧感随之而来。我犹豫了。许久，听到了“队长”在下面的喊声“没事的，跨过去就行了”以及来自队友们的鼓励，终于鼓起勇气迈出了那一步……最终，我没能完成断桥“跨越”，从空中掉了下来。带着些许遗憾冲着照相机镜头微笑留念的时候，告诉自己“至少我迈出了那一步”，但是这次的失败也使我明白，犹豫不决会令机会流失，今后面对任何事情，我需要更加自信勇敢面对、果断抉择！

如果说“高空断桥”着重考验的是个人勇气和身体素质，那么接下来的两项任务“信任背摔”以及“翻越毕业墙”，则更注重团队力量的考验，而我们每一个人也从中感悟到“协同作战，战无不胜”的深刻内涵。

在“背摔”的时候，完全没有站在“断桥”上那种紧张感，因为我绝对信任队友们能接住我，虽然最后教练说我是被推下去的……也许在完成“背摔”之前，大家都有些许顾虑，担心自己的姿

势可能不标准，或者身高体重会给队友们增加负担，但是最终的事实证明，无论倒下的姿势如何，无论高矮胖瘦，每一个“背摔”的人都能安全落地，因为下面的队友都在拼尽全力保护着你的安全。

“翻越毕业墙”进一步考验着团队的智慧与协同作战能力。这项任务要求“x队”和“xx队”联手行动，在规定时间内不借助任何外力，翻越x米多高的木墙。毫无疑问，单靠个人的力量这是一项“不可能完成的任务”，但是团队的力量是无限的。队友们纷纷献计献策，快速制定了行动方案，身强力壮的男队友们个个主动上前担当“人梯”，让其他队友踩着他们的肩膀翻越高墙，通过下面的托起上面的，先上的拉着后上的，我们快速地翻越了高墙，剩下最后一名队友了，此刻没有人梯可以借助，于是站在高墙上的队友“倒挂”在墙上伸出手臂拉最后一名队友。在多次尝试之后，终于两个人的手拉在了一起，全场顿时起了雷鸣般地掌声和欢呼声，我们成功了！

通过这半天汗水与泪水交织的拓展训练，我们感悟了许多，收获了许多：

第一，明确目标，理性计划。做任何事情都要有一个明确的目标，同时制定切实可行的计划。只要我们有坚定的信念和合理的计划，必然可以达到目标。

第二，信任同事，相信集体。信任是我们开展工作的基础，我们在工作中离不开同事的协助，只有充分信任同事，相信集体，才能在需要的时候得到他人的帮助，而我们也会因为相互之间的信任而全身心地投入到工作中。

第三，群策群力，协同作战。个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。在遇到某些困难时，仅凭个人的能力已经无法逾越，此时我们应该发挥团队协作的力量。通过有效的沟通，大家群策群力，协同作战，攻克难关。

拓展训练是短暂的，给我们的影响却是长远的，带着这次训练的感悟与收获，我坚信协同作战，必能战无不胜，乘风破浪，克服一切艰难险阻，为xx的发展目标而奋斗！

团队拓展训练心得体会100字篇二

素质拓展是为了加强同学们之间的合作，促进同学之间的情感的一场户外拓展活动。为了加强同学们的沟通以及合作能力，也让同学们提早了解未来自己可能将要面对的工作情境以及能够学习积累更多的知识和经验，在组织者的指导下，我们在经干草坪举行了素质拓展训练活动。虽然只有短短的一个上午，但在这短短的一个上午中，我们体会到了活动的乐趣，也体会到了合作的愉悦，以及信任与被信任的所带给我们的开心。

在这次拓展活动中，我们一共举行了四个游戏，分别是：孤岛求生、背靠背夹气球、盲人过障碍和16人17足。同时，专业所有人将分为四个组，其中每组为16或17人，每组有两名组长，在组长的带领下我们要一起挑战及通过这些游戏，并在这些游戏中收获到喜悦和经验。因此，一个团队的成功必须是整组人齐心协力，而不是一个人的成功，这是一种集体的力量，是团队之间的合作，是为了同一个目标而一起努力和奋斗的精神以及信念，只有每个人所有劲往一处使，这个团队才有可能获得此次户外拓展想要达到的结果和效果。

作为游戏的负责人之一，我感到非常的开心，能够和同学们一起策划和组织这场游戏，8点钟的时候，我们便都到达了经干草坪，经过一系列的讨论，我们便开始了我们的游戏开场仪式。我们一共有四个组，分别是：抽风队、啦啦队、飞虎队和爱情买卖队。在进行比赛之前，我们要介绍

自己队的创意并“表决心”、“下战帖”。其中我作为一名爱情买卖队的队员我感到非常的开心，并为队长的无限创意而感到很兴奋，当然，在这其中当然是不能缺少口号和队歌了，我们队的口号便是：“冠军不是你想拿，想拿就能拿”。队歌也是通过《爱情买卖》改编而来的，充满着激情与自信。

在这些游戏中，不论哪一个都不是自己一个人就能完成的，在孤岛求生中，为了能让自己组的八个人都能站在一张小小的报纸上，我们是使尽了浑身解数，利用小个子的站在中间踩在其他队员的脚上或者趴在高个子身上的方法，八个人团团抱在一起，终于在整个团队的合作下，我们将报纸缩小到了1/8的程度，还算是很不错的成绩，最重要的是，我们通过不断的尝试和改变终于一步步的克服了各种困难，最终一步一步的将报纸的面积缩小。而这个看起来就是挤成一团的游戏其实是很需要技巧的，这个游戏里我们不仅是要选择相信决策人的决策进行合理的分组以及采用合适的站法，也要不断的去尝试、尝试，直到获得最后的胜利。从这个游戏中，让我体会到在一个团队的合作中，我们需要牺牲与被牺牲的勇气，要去承受一个或者更多个同伴的体重，要去相信你的同伴能够平衡他自己的同时还能和你保持合作，在这个游戏中，我们得到了很多快乐，也与同学之间有了前所未有的亲近。

接着我们就开始了第二个游戏：背靠背夹气球。这是一个接力赛，自己要和自己的搭档有着相同的步伐，才能安全的将气球运送到对面，然后交给其他的一组队员，直到所有的队员都完成游戏为止。在这个过程中考察的更多的是我们的耐心和信心以及协调力，相信自己和搭档能够以最快最安全的速度跑完全程，也要很耐心的保持气球的平衡，即使在半路上感觉气球可能将要掉落，我们也不能慌神，不能因为紧张而不知所措，而是要平衡自己的心态和脚步，直到到达目的地，当然，最首先的是你必须要和队员协商好并为自己选择一个合拍的搭档，这样才可能事半功倍。从这个游戏中，我不光是体会到了游戏的乐趣，体会到了与同伴齐心协力的乐趣，还体会到了不管是有多大的苦难，只要彼此配合，彼此适应就能达到终点。从这个游戏中，让我觉得，其实看起来可能是很难的事情真正做的时候并没有你想象的那么难，不敢尝试是因为你内心的胆怯，而尝试才是成功的开始，只要你敢于去做，你就可能收获到意想不到的结果。

第三个游戏：盲人过障碍。这也是我自己参与负责的一个游戏，许多企业或者班级在选择拓展项目的时候都会选择这个游戏，因为它考察的不仅是你的方向感还有你的耐心，最重要的就是你是否能够信任你的伙伴并且耐心的听他的指挥来达到最终的终点。在这个游戏中，不仅需要考虑到游戏的难度，还要考虑到游戏的精彩度，因此，我很感激能够负责这次游戏，也很开心能够参与这个游戏的前前后后的计划和操作，因为这不仅仅让我能够与其他的同伴有更好的沟通，也让我能够在沟通中学会取舍，学会去权衡。同时，在参与这个游戏的过程中让我知道，其实合作不是那么简单的事情，默契也并不是我会说你会做就行，因为不光是指路人还是“盲人”，双方都必须能考虑到对方所处的那个情境，指路人看得到路，但是却容易被外界干扰，也容易心急，作为“盲人”，因为看不到路，因为常常不知所措，也很难掌握所要把握的度，因此，双方的合作就显得尤为重要，因为只要一个不小心就可能导致失败。在这个游戏中，我是一名指路人，因为受到干扰，以致在第一次通过时就使得“盲人”在过障碍时失去了方向感，但是最终我还是克服了干扰，并且耐心而且成功的引导“盲人”通过了障碍。在这个游戏中让我明白不管是你看不看得到前方的路，只要你能选择去相信，那么你就能在迷雾中得到帮助，并能找到要走的路；不管你是指路人还是“盲人”，在行动的过程中，你必须将别人的行动融入到自己的心境中，你才能不受外界的干扰，你们才能做到真正的合作无间，同时，作为一名指路人，要时刻提醒自己，对方将完全的把自己交给你来负责和指路，因此，你必须集中注意力于你的搭档上面而不是其他的事情上面，这样才能减轻对方心中的不确定感，做好你自己该做的。

最后一个游戏16人17足，因为人数很多所以是一个难度很大的游戏，也是我印象很深刻的一个活

动项目。为了能够更好的配合，在比赛之前我们通过调整队形以及统一口号等方式不断的练习以使得大家能够协调一致，因为那么多人一起行动，这个时候的我们不仅是要步伐一致，还必须有统一的口号，统一的指挥者，这个时候不仅是要相信别人，更要把握好自己的位置，明白自己现在能够做什么，不能做什么，这样我们才能保持协调一致，我们才能真的一起通过游戏。在这个游戏开始之前我并没有玩过这样的游戏，我以为只要每一个人步伐一致就可以了，真正练习的时候我才发现，真正难做到的就是保持步伐一致，因为身高和脚步的频率不同，每个人跨的步子的大小不一样，那么走了几步之后，你就会发现整个团队已经不是一条直线了，这样的情况下，我们就不得不考虑得更多的是身边的同伴，并不断调整自己的步伐，以达到保持一致的目的。这个游戏让我感觉到配合和融合的重要性，除了躯体上的配合，还必须心里也一起配合，听着指挥人的口号，这样，我们才能很好的通过这个游戏，这个游戏体现了团队合作的真谛，更体现了团队合作的重要性。

在拓展活动的最后，我们开展了颁奖典礼，请老师们以及学长们为我们进行了颁奖，并请张老师为我们这次拓展活动进行了总结和点评，留下了各种开心而美好的回忆。半天的素质拓展活动结束了，那些别开生面的游戏留在我们心中的远远不只是它的新奇和独特，还有与同伴之间合作而发生的那些乐事，一次又一次尝试中的体验，一声声加油的呼喊，一幕幕团结互助的情景，更有获得成功时的喜悦以及经历失败时留给我们的启示和经验。我相信不管是现在还是未来，不管是生活中还是工作中，只要我们能坚持并选择去相信他人、相信自己，在面对苦难和挑战时，我们就能临危而不惧，能够化危机为机遇，成功的把握自己的命运、掌控自己的人生。通过这次活动让我更深刻的体会到在一个团队中，我们更应该用心的与队员们去合作，做到真正的亲密无间，这样我们在未来的学习和工作中从别人身上学习到更多的优点，才能使整个团队强大起来，也能通过我们团队的合作使自己和企业获得做大的利益。

经过这次素质拓展活动，我觉得我们不光是使得同学们之间的情感更近一步了，也让我们获得了美好的回忆的同时能够更好的思考我们的人生，能够让我们知道作为一名人力资源管理专业的学生，未来的人力资源管理的从业者，我们未来在自己的道路和企业中要怎么的去组织企业活动和认真的面对自己的人生，更懂得团队合作和沟通的重要性。

团队拓展训练心得体会100字篇三

星期天，我早早的起了床。到底是怎样的动力让我改变了一贯懒床的习惯?那就是——拓展训练。

直到夜晚十时许，训练闭幕。回到家时，墙上的闹钟已经敲起深夜十二时的钟声了。回想起今天发生的那一幕幕令人感动的画面，热血依然沸腾!久久不能入睡。

记得那个高空单杠的项目让我胆战心惊，看着队友轻松地爬上圆柱上去，却迟迟不敢站立。我的心跳也加速了，甚至能听到：碰碰碰乱了节奏的心跳声。但处于好奇与刺激，我又想挑战一下自己。看着队友，一个两个都成功了的完成任务。该我上场了，我一开始也很轻松地爬上了柱子，但快到顶端时我因为没有任扶手，脚在柱子上抖动得厉害，几分钟过去了，我迟迟不敢站在圆盘上去。耳畔传来队友们加油助威的呐喊。我想，我不可以为我们的团队抹黑，于是努力地去做每一个动作，终于，我克服了困难站直了身体，跳起身来抓住了不远处的单杠。我成功了，我成功了!压抑不住心中的喜悦。我叫出了声。队友们也给了我更多的掌声。

晚上的压轴项目——生命之旅，两百多人的群体被教练“劈成”两半。清楚了规则后的一半人戴上眼罩，而另一半的同学则可以挑选当谁的引路人。时间慢慢流逝，我在等候，等候着那个我可

以信赖，可以依靠的人早点来到我的身边。一分钟，两分钟，我有些紧张了，难道我独自就面对一片黑暗吗？我显得很无助。在我最失意的时刻，终于感觉到一双温暖的我手牵起了我的手。心中那沉甸甸的石头终于落了下来。一声令下，我们开始了我们的旅程。总担心自己会摔跤，不愿相信那个协助我的同学，所以不敢迈开步伐。这样一来行程变得很不顺，好几次险些摔倒，但都有长长地臂膀揽住了我。我被他感动了，慢慢地我也相信了他。就这样他帮助我克服了一路上许多的困难与挫折，终于到了角色互换的时候，我迫不及待地摘开眼罩想要目睹这一路小心翼翼照顾我的人。我发现是一张陌生的脸，我们互不相识，若不是这个活动，我想我们今生都没有交集。当我给他引路时，才发觉责任的重大，我甚至不敢松懈，害怕一不留神就会造成了他的任何伤害。

在这个项目中，我深刻的认识到，在人生的道路上，难免会遇到许多困难或挫折，我们不能它们被阻碍前行的步伐，反而应该勇敢的面对，我们要接受别人对我们的帮助，也要有一颗帮助人的心。相互支持与鼓励，我们才更容易取得成功！

结束了生命之旅，进入今天的总结时段。刘老师动情地为我们讲述一些感人的事迹。其中就有一些有关父母与我们的故事，让我联想到自己的父母。每个天没亮的清晨，做好饭菜唤起沉睡的自己补充一天的营养，每个傍晚做佳肴菜守望着我归来。为了养育我成才，不辞辛劳的工作，赚些钱来补贴家用。一件衣服穿了多年也不舍得买件新衣，却在每到过年的时候为我挑选我喜爱的衣服。而我不但不让他们省心，时常还会闹脾气，常常因为一点小事而跟父母闹别扭。此刻，我后悔极了。我决定以后一定要做个让父母省心的孩子。

其实，一整天下来，每一个体验的项目都让我或多或少有所收获，比如雷霆战鼓、齐头并进等活动，让我明白了没有完美的个人，只有完美的团队的话语的深刻含义。病毒游戏也给我留下了深刻印象，一个病毒的出现，不会影响什么，但随时间增长，病毒会感染很多使其也成为病毒，这样恶循环下去，最终全部遭殃。学习中这样类似的现象太多了，像是班集体中一开始可能只有极个别的同学有讲话的不好行为，但如果没有被制止，他可能吸引更多同学模仿这种不良习惯。久而久之，我们的班集体就会整体落下。所以我们一定要为自己营造一个良好的学习环境，我们必须将那些“病毒”扼杀在摇篮中。

总而言之，今天的拓展太值得了，学得的知识我终身受用。我唯有感激举办训练的老师，是他们让我重新燃起希望的火花。

团队拓展训练心得体会100字篇四

x月x日我有幸参加了集团公司组织的野外拓展训练活动，这是我在集团工作七年中第一次去参加拓展活动。我很珍惜，也很欣喜。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挑战的项目，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，所以在此感谢公司给我们提供这样的机会。

一大早我们就准时从公司出发，经过1个多小时的车途，我们来到了xx。一下车，明显的感觉到这里的气温比市区要低，遗憾的是当天的老天爷太不给力了，阴雨绵绵，我们穿的'都比较单薄，好冷啊！教练用一声响亮的口令让我们“集——合——！”让我们一下从寒冷中打起了精神，当时就体会到了军队的文化，我们排队集合报数都是那么铿锵有力，教练告诉我们今天拓展的第一项就是五公里跑步！好刺激。五公里跑步让我们的身体预热了起来.....

五公里跑步完毕后，教练让我开始集合，讲述了我们每一个人在执行每一个项目的时候，不分性别，不分职务，必须执行!今天我们站在这里就是一个队员的身份。听完教练的这些话，我很是认可，在公司里，我们是领导，我们今天站到这里，我们就要放下领导的身份，和员工站在一个起跑线上，齐头并进!我们要和员工共同去尝试，共同去挑战!只有我们挑战了，尝试了我们才能亲生经历的感受得到里面的辛酸荣辱。然后教官给我们分成四队，每个小队x人，小队里再选出队长(在公司当领导的人员不容许当队长，要把机会留给其他人)、队秘、队名、队呼、队歌、队旗。

第二个项目就是挑战高空攀爬云梯。这个项目主要是挑战我们胆识、胆量的能力，挑战自己，克服困难。教练讲完项目的要求，我和吴副总打头阵，配合协作一起攀爬。刚开始的时候，我还没有害怕，当爬到高处时，突然，感觉到自己已经没有力气了，而且腿不停地打颤，如果没有保险绳我估计我很难在那个木头上找到平衡点，掉下来就不知道是什么惨状了.....

当我们在下面看的时候每个人都觉得很简单。其实不然，我害怕我掉下去，深呼吸，脚还在发抖，慢慢攀沿，我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。

在大家的鼓动下和呐喊中，我胜利的攀爬到了最后一个梯子上，最终在自己的信仰下和搭档的配合下，我和吴副总顺利完成了任务，我们深信我们是最棒的。在大家的鼓励下，一个，两个，三个.....每一个人都上去尝试和体会了一遍。

在完成不能借用外力的情况下每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，凭借个人这根本是不可能完成的项目，必须依靠集体的力量才能完成，在我看来这是一份很难完成而且比较危险的任务，但是在教官的耐心指引和教导下，教我们采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的刘晓、标叔叔、两手靠在墙上，双脚与肩并齐，俯在墙上做二层梯，阿龙一腿跪地，另一条腿持90度做底梯，由国斌踩在他们的肩膀，大家奋力将小文和小辉先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴在下面做保护，然后一个个踩着底座和同伴的肩膀，往上翻越。这过程只有指挥的队长才能说话，队员任何一个说话，又要重新来过。已经有几个人上去了，但是这个时候突然有人说话了，我们又得重来，在队长的重新整队和鼓励后，大家一鼓作气一个一个成功地翻越了高墙。

整个过程历时不过10分钟，我们毕业了，我们成功了，活动结束后，大家抱在了一起，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。为拥有这样的一个团队而感动和自豪。

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!

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