

2024年拓展训练心得体会500字(三篇)

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/200136.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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

拓展训练心得体会500字(篇一)

那天燥热的出奇，孩子、家长总共大概有七、八十人左右，孩子的年龄层次不齐，有十七、八岁的大小伙子，有十来岁叛逆期的孩子，还有三四岁刚走稳的小小孩子。

临时拼凑的团队，正儿八经的“土八路”，给我们的拓展训练也带来了很大的难度。

有的家长挺好，积极配合相应，有的家长们都懒得动手，更不愿意晒太阳；年龄较大的不愿与小孩子玩，不与之同舞；十几岁的少年屈于我们的威力不得不参与其中，但心意不在此，所以还影响了整体的效果；很小的孩子呢，太小，以至于不明白在做什么，性格活泼点的呢还知道模仿，内向的孩子就在旁边看，也不知道要做什么、、、我们这些随行的教练七手八脚地服侍不同的孩子，有些孩子的事情为我们津津乐道：

乐事一：有个孩子很小，只有四岁，爸爸带来玩的，过程中，爸爸经常不参与其中，孩子也很内向，在这么多人的活动中，尤为显得不知所措。

螃蟹pk中，没有人跟他玩，他自己也很不主动，就在旁边呆呆地看着，为了让这个孩子不至于太孤单，我就跑上去，拉着他手把手的与别的孩子竞赛，孩子好像有点动静了，但脸上还是一样肃静，以后也是个让人敬畏的孩子，一不小心赢了一回，还没有人愿意再跟他比赛了~哎。

乐事二：这是个女孩儿，也表较小，但是比前面的那个男孩子要活泼点，也更显得真实，比赛时输掉了，就站在老远被赶出去的地方很伤心的哭~~~然后他的爸爸——一位很和善的父亲——就来告诉我们，然后我又破例地带着这个孩子飞过去，总算没有白费心思，孩子破涕为笑了。

乐事三：十二、三岁的男孩子，淘气是他们共同留给我的印象，总是不愿意和大家共同完成项目，我们就只有连哄带骗、带威吓地让他们上来，我们是围追堵截，他们是死缠烂打，怎么着都要躲开，不过到没有让我生气，这些孩子很是可爱呢！

乐事四：为了调动大人们的积极性，主训师要求给那些不参加的家长一点点惩罚，然后就出现了，孩子哭着眼泪说自己的妈妈没有参加~~~有些家长虽不好意思，倒也配合，有的家长是怎么都

不参加，冷冷冰冰。

当时的感触很是深刻呢。

孩子是那样地希望自己的爸爸妈妈陪自己或者说和自己一起分享快乐，但大人们却以那样决绝的态度拒绝了孩子，而不管孩子内心多么渴望，他们的面子就那么重要吗？

感动的事情：一个三、四十的母亲和一个十六、七岁的孩子，儿子再开始的行程了，和其他青春叛逆期的孩子一样，什么都不在乎的神情妈妈也显得相对理智和对儿子态度的习以为常，有时甚至会说不该儿子说的话，但是，我们被迷惑了，最后真情一刻的项目中，这个孩子牵着母亲的手，没有过多的言语，没有任何眼神的交流，（因为妈妈的眼睛是蒙着的），就着样少年很仔细的勘察着路线，很温柔地扶着母亲前行感动，妈妈感动地握着她地她爱着的和爱着她的儿子，我们感动着，在冷酷的外表下，孩子善良、孝顺

孩子的特点：不同年龄层次的孩子表现出不同的行为或者情绪。

但他们都有一些共性那就是：他们孤独，渴望与父母成为朋友；他们感情脆弱，需要来自家人情感上的关心安慰，以及亲密伙伴的友谊；他们缺乏自信，什么要父母帮忙才能完成；他们渴望独立的完成事情，踏出家人绝对的管制；他们希望得到父母的认可，这样他们才觉得自己在父母眼中才是重要的。

他们希望他们周围的人关注他们，关注他们的快乐、他们的不幸，只要倾听就足够了

我想他们需要更多这样的机会让父母和孩子们公平的沟通、合作，来发现对方的有点与不足，最重要的是那份相互牵挂的亲情

拓展训练心得体会500字(篇二)

很短的两天拓展培训结束了，留下的是我终身受益的感悟。

爬上8米多的“电线杆”走上断桥，勇敢的跨越它，我做到了，很喜悦，很为自己骄傲。过程不是没有害怕，不是没有想退，但我勇敢的做了，打败了恐惧、怯弱，做了一回勇敢的人！

穿上安全带的时候是义无反顾的，有的是新鲜和刺激，一步一步的往上，心也一下一下的跳得更快。往下看的时候真怕自己会掉下去，心里一个声音在说：别往下看，看上面，就快爬上去了，定定神，一鼓作气爬上了顶。更大的问题来了，我只想到了它很高，我没想到在上面它是晃动的。站在摇晃的高高的断桥上我是真的脚在发软，这个时候我也想快点下去，回到平稳的广阔的地面上，可我不能这样就放弃啊。深呼吸，闭上眼，没关系这样的晃动很小，不会有太大的影响，要跨越的距离只有x米，跨过去绝对不会有问题，这是心里鼓励的声音。一步步的走到断桥边，我尽量不往下看可是我还是看到了，突然一下就觉得自已马上就要掉下去了，头也开始发晕。巨大的恐惧侵袭了我，赶快闭上眼，深呼吸，教练在旁边鼓励，同事在下面加油，我突然意识到一件很高兴的事，我还稳稳的站在断桥边，并没有掉下去，好了既然刚刚都没掉下去，跨过去应该也不会有问题的，加油，姚君，相信你是最棒的。（关键时刻还是要臭美一下的。）定神，脚用力，很简单就过来了，听到了掌声，我想我的脸此刻应该展现了我最自豪的笑容吧。既然跨过来了，再回去，小x啦。跨过去，一级一级的往下，当我的脚触到柔软的大地的时候，我那一刻忽然变得平静。

很庆幸我一直是一个很会鼓励自己的人，遇到问题的时候闭上眼，排除干扰，静静的听心底最真实的声音，一切就会变得简单。其实平地上别说x米，x米对我来说也不是问题的，为什么在上面我会怕，因为有顾忌，怕自己掉下去，其实根本掉不下去，不是还有安全带吗？其实生活真的一切皆这样，为什么我们做事畏缩不敢向前，因为我们有太多的顾忌，害怕失败，害怕丢面子，其实失败，丢面子真有那么可怕吗，没有！明白这一点，下次害怕时想起这一次的勇敢，想起只要鼓励自己，我就会做到的。

我们x个人一起靠一张地图，一个指北针和团队的智慧要找到图上的7个点，而且以最快的速度一起走一起回。我们做到了。很自豪，很高兴。

我们一开始找第一点就走了弯路，我们犯了方向性的错误，浪费了很多的体力和时间，当大家都意识到错误的时候，不和谐的音符出现了，有人开始怪领头人，为什么一个人冲那么快，为什么不听大家的意见呢？好了现在我们肯定是最后一个了啊！这样是绝对不可以的，这样是我们自己在分裂自己。错误已经发生怎么办，不是责怪，不是埋怨，更不可以泄气，我们应该相互鼓励！对，就是鼓励，鼓励别人也鼓励自己，很庆幸我们很快明白这一点。“没关系的，肯定每个队都会有走错的时候。只要我们后面的抓紧还是有机会的”。“对，不要怪他了，他也是希望我们可以拿第一，才跑这么快的嘛，只要下次我们边走边检查保证方向是对的肯定还有希望”。“恩，是的，好，我们一起加油！”“加油！！”。一路我们赶来，很快我们和前面一队碰头了，好了我们就不是最后了，继续努力！我们的心情开始变的轻快、明亮。最后虽然我们没有拿第一，可是我们赶超的速度却让大家非常的不可思议。

生活中这样的事，天天都在发生，当我们一个团队中有人出错了怎么办？鼓励！对，就是鼓励，鼓励别人也鼓励我们自己，责怪和埋怨是永远也无济于事的。人都有错的时候，我们自己错了时不也最希望听别人的鼓励而不是怪罪吗？是我希望的也是别人希望的！

生活一天一天的继续，如何让自己和别人更加开心，如何让自己更容易成功呢？我想拓展留给我的这些会让我终身受益！

拓展训练心得体会500字(篇三)

利用周末时间，我局和县委宣传部组成联合团队在xx进行了为期两天的拓展训练。此时正是一年中温度最高的时节，也是最磨砺人意志的时候。没有时间看养子沟美丽的风景，也没有时间听樊梨花动人的养子故事，全身心投入到了拓展训练当中。

两天时间里，进行了队列展示、驿站传书、信任背摔、篝火晚会、穿越生死网、领袖风采、激情节拍、翻越生死墙等十几项活动。

项目的总体设计非常科学。其一，项目设计上的渐进特点。正式项目之前都有一二小时的热身项目，通过喊口号做游戏把队员们的身体与激情点燃，在无所顾虑的心态中开始正式项目的训练。项目结束后，全体队员进行心得分享，队员们讲过之后，教练做总结。其二，项目设计的重点在于提高团队意识。体验团队的巨大力量，增强团队成员的责任心与参与意识，树立相互配合、相互支持的群体意识。其三，团队之外的自我挑战。拓展项目都有一定的难度，需要队员克服困难，向自己的能力极限挑战，才能顺利完成任务，项目完成以后，队员们能够发自内心的体会到胜利的喜悦与自豪感，获得极大的心理满足。

通过拓展训练让我们认识到了自身的潜能，增强了自信心和完成各项任务的决心；克服了心理上

的惰性，磨练了战胜各种困难的意志，特别是对当前正在开展的集中治理庸懒散软活动有着非同寻常的意义；启发了我们的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了集体的作用；领会到了领导与同志之间团结、相互支持的重要性。

这里介绍几个重点训练项目。

队列展示。两队选出队长、政委之后，在他们的带领下，喊队名、队呼，唱队歌，力求响亮、统一。进行向左转、向右转、向后转，立正、稍息，向左看齐、向右看齐等队列训练。熟练后，两队pk。通过这样的训练，增强了队员们对自己队伍的热爱与信心，提高了战胜对方的勇气与决心。

驿站传书。全体队员分成四排坐定，每一排要选出自己的皇帝和守边大臣，培训师会把一些数字交给每排最后的守边大臣，要求在最短时间内把这个信息传到最前边的皇帝手中，再转交给培训师。时间和准确率都是至关重要的。比赛总共进行四轮，信息传递过程当中有很多不准使用的动作。这个项目让我们认识到了沟通的重要性，认识到了制度和规则不断修正的必要性。

信任背摔。一个队员站在1.6米高的高台上，一群队友每两人一组分6组在台下交手相接。高台上的队友问：我准备好了，你们准备好了吗？台下做人床的队友答：我们准备好了，请相信我们，我们永远支持你！嗨！台上的队友直挺挺仰面而下。这个项目培养了同事之间相互信任的意识，加强了同事之间的感情交流。

穿越生死网。培训师在两棵树之间用绳子织起一道有十七、八个大小形状不等的洞口，这就是生死网。网上有几千伏的高压电，一触即亡，后有敌人追击，必须在规定时间内，在不碰触到网的情况下全部穿过，并且每个洞口不能穿越两次。接到任务后，我们的队长充分发挥大家的智慧，制定穿越计划，共同协作，大部分队员被抬着面朝上两面接力从网洞里送了过去。这项活动让我们认识到了团队合作的力量，靠个人无论如何是不能通过的。

领袖风采。将全体队员分为两队成圆形站立，从1到50报数，比哪一组的时间快，时间慢的队的队长和政委要接受俯卧撑惩罚。分四轮进行，一至四轮慢队队长、政委做俯卧撑的数量分别为10、20、40、80个。我所在的长缨队只慢了一次，队长、政委做俯卧撑20个，其余130个俯卧撑全被蛟龙队领走。开始的时候，因俯卧撑数量少，队长、政委还能承担，队员们并未太多感受，但随着惩罚数量的增加，队长、政委承担不了那么多的俯卧撑而在用尽全力坚持时，队员们的感情受到了很大的冲击，有的对员把脚伸在队长、政委的膝盖下，有的对员把脚伸在队长、政委的脚后面，力图能有些许的帮助，很多队员为自己失误造成队长、政委付出如此代价的行为而内疚，眼中蓄满了泪水。这个项目让我们领悟了领导和同志之间信任、理解与合作的重要性，同事、上、下级之间要消除隔阂，多一些理解和认同，每个人都要做好自己应做的每件小事，为自己负起完全责任，不能让领导为自己的错误行为买单。

这是一次集体力量的大比拼，离开队友，我们寸步难行；看起来不能战胜的，有了队友的共同努力，一切不在话下。

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