

拓展训练心得体会300字

拓展训练心得体会700字左右(10篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/cd2ac90bc0cf0b84ded7d7fa20577203.html>

范文网，为你加油喝彩！

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇一

到达目的地后，大家开始集合了。教练以游戏形式布置“陷阱”让大家往里钻，当然我们曾上过当的所以这次知道避开“陷阱”，而掉入“陷阱”的同事受到了惩罚。其实只要大家用心思考和互相配合就不会掉入“陷阱”的。经过游戏，我们找到了各自的队友，分别组建了四个小队，以“唐僧取经”为主题命名队名。我们队名非常响亮，叫“齐天大圣大队”，口号是“降妖除魔，取得真经”！我们接下来的训练项目分别有“指压板挑战”、“翻牌挑战”、野炊活动、“团队取经”等。

“指压板挑战”是一个集体挑战的项目，先由两名队员赤脚从一端跑到另一端挑战教练，赢后另外两位队员马上一同跳绳5个，完成后，再有两名队员背靠背夹着气球从教练端走到另一边，到达终点挤爆气球……如果队员之间配合不好，很难争取在第一时间完成。

“翻牌游戏”更是考验团队了。教练准备了13张牌，让每队全员参加，从1一直按顺序翻到k，限时5分钟。看似简单的游戏做起来却有点困难，由于我们队在比赛中没有发挥好，只得了第三名，但我们并没有气馁，反而总结教训，争取在下一项目中做得更好。我们总结几点：

一、我们在工作中要有一个领导者指挥。

二、我们要彻底地执行指挥者的决策，当在执行中发现问题再讨论解决，不要自行发挥。

三、大家要找到正确的工作方法，只有这样大家才能高效率、高标准完成项目。

野炊这个环节就是让我们团队间合作做一顿饭。取食材、洗碗、烧火、烧菜，分工合作。忙碌一小时后，我们终于吃上饭了，大家边吃边聊，感觉就像一个大家庭。这就告诉我们，在工作中，大家的分工都不同，但是目标是一致的，我们就要像兄弟姐妹一样相处，有困难一起解决，只有

大家共同努力，公司才有发展，我们才有收入。

“板上战兵”这个训练项目是需要小组成员共同完成一个动作造型，只能有四只脚站在地上，并要坚持15秒。由于我最胖，我提议我在下边做支柱。经过队长指挥后，我们摆好造型，我们“体积”大的做四个支柱，其他伙伴趴到我们身上，这短短的15秒让我无比的痛苦，因为肩负着“重担”，但为了团队，我们还是坚持过去了。这个活动我的感想是再苦再累都要坚持，不要因为一点压力就放弃。

从“团队取经”这个训练项目中我领悟到，人与人之间的沟通很重要，当工作中出现问题，大家要总结经验，吸取教训，避免以后同类问题的发生。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，为了解决某一问题或完成一个合作项目，我们都必须拿出自己的想法、经验和其他成员分享讨论，甚至相互质证，这最容易迸发出思想火花。当然，过程中也会有一些不和谐的情况出现，因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”。我们既然是一个团队，那么更应该是同心协力、通力合作，努力去完成我们的目标。

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇二

在短短的一天里，我通过参加金坛热电这个大家庭组织的户外拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，认识自我、挑战自我、超越自我，最重要的是认识到了团队协作的重要性。

在今天上午的训练中最让我印象深刻的项目是：站军姿。因为这是我一生都挥之不去的梦魇，想当年在高中以及大学军训时由于站军姿这项目我不知被教官骂过多少次、罚过多少次，以至于现在一提起站军姿我的心中便不由的一颤。但是人生不就是处处充满挑战的吗？如果遇到挑战就只会一味地退缩那么你的人生还有什么意思，过去的遗憾只有通过如今的汗水与努力才能去弥补。于是我放下心理包袱坚定一个信念：坚持、坚持、再坚持，任它烈日当头、任它汗水流过脊梁我亦如那石崖上的青松岿然不动。世上没有过不去的坎，只有自己转不过的弯，人最大的敌人还是自己。当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

参加完今天公司组织的户外拓展训练后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机的结合在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、logo、队训、对歌，以及之后的“神笔马良”、“一穿到底”的活动都告诉我们只有通过团队协作才能实现合作与共赢，所有的活动都离不开团队的智慧与力量。

一天的拓展训练结束了，但对我的影响却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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做好各项工作的动力，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；同时一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇三

4月11-13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美

，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；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。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务……

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇四

4月11-13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人

的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；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。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务……

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇五

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

20xx年4月20、21日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜，不仅品尝了美味的野炊，也感受了野外的生活。

这次拓展当中，让我印象深刻的就是“急速60秒”这个游戏。游戏分为两个小组进行，我们两个小组都各自为了自己小组的成绩而努力着，却没有想过我们两组其实可以信息共享、互相合作这个原理。其实在工作当中，我们也常常这样，没有双赢思维，只想住自己团队的获胜，而往往却没有哪个团队取得好成绩，如果我们能够多一些合作，那我们的成绩不是更上一层楼了吗？

第二天的拓展项目相对比较丰富，拼图积分的游戏让我感悟很多。作为队长，首先就被思维给困住了，平常的“我以为”太多了，往往思维就被限定了，两个队长都以为项目书不给读，结果整个团队连目标都不知道。队长也没有很好的起到领导的作用，当已经发现资源共享的时候，没有领导团队用这个方式朝目标去努力，使得各个小组都是各顾各的在拼图。这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为管理组，在工作当中我们是否也应该协调好冲突，带领整个团队朝我们的目标去发展呢？

这次拓展，每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

4月18日是新体验的一次，这次是到野外去露营拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们两天一夜的野外拓展活动。

在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。其中感触最深的游戏是拼图活动，活动结束后教练说：“这个活动我们团队的失落感很大”，确实是因为游戏的失败让我们大伙都有些失落，但是同时也反应出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感。

在这活动中让自己清楚的了解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就算里面的人有精英、有天才，也会是人多力量不大，就成了我们的一句方圆：“人多屁股乱”，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。那如何去做一位优秀的领头羊呢！相信这会是我要一直努力学习改进的方向。

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇六

通过为期两天的户外拓展训练，本人有以下几点感想：

首先，我最大的感受就是，无论做任何工作，对于群体而言，只有完美的团队，没有完美的个人！一个人可以走的更快，但一群目标一致的人可以走得更远！

其次，做一件事情，首先要弄清楚做这件事的实质，不要盲目下手。干一项工作，要先弄清楚工作的目标任务，调查了解完成目标任务的可行性及必要条件，做好计划，并在计划落实中，根据工作进展的实际情况随时调整一切可利用的资源，将资源进行优化，达到事半功倍。

第三，团结才有力量。做工作，小到一个部门、大到集团公司，要完成公司的年度任务，就要靠所有员工齐心协力，团结一致，克服一个又一个的困难，方能实现目标。

第四，集体智慧一定大于个人的思维能力。做好分工协作，才把事情做得又快又好。在一个工作

团队中，领导力和执行力是相辅相成，没有好的领导力，执行力就很难体现；没有好的执行力，稍有一定难度的工作任务就很难完成。

第五，此次活动对于我这样一个年过五十的人来说，是一次个人体能的检验。工作重要，身体健康更加重要。没有好的身体，就不能更好的工作，更谈不上及时完成上级领导交给的工作任务。作为来自银山药业应用技术部门的我，更谈不上去实践“服务三农、奉献社会”的企业宗旨！

我会带着活动的启迪、教练的分享、领导的叮嘱，重新奔赴到工作一线，作为瑞美福大家庭的一员，不忘初心，牢记使命，让时间见证我为企业添光彩、我为岗位做贡献吧！

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇七

20xx年x月x，x日很荣幸和我的小伙伴们一同参加了组织的首届婚礼人拓展夏令营，两天的拓展结束回来后，脑中还不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都努力完成了任务，我感受到：人生道路上，最大的障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮助，当自己与同事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有责任心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心合力才能共渡难关。其实我们每天的工作都在这个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

办任何事情我们必须有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，积极配合并出谋划策，坚定不移地执行集体策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分考虑各方面因素，估计出可能出现的各种情况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的宝贝们，在这次活动中都表现非常优秀，回来后依然热情高涨，都写了自己的心得体会，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮助，一路同行！

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！在公司的组织下，全体人员前往笑翻天拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“

“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都很顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇八

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵，暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过。体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束之后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。
- 3、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。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇九

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、“步伐变换”这些具体训练项目中，给予我很多启示。

感慨一：从军训中得以启示

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、“步伐变换”这些具体训练项目中，给予我很多启示。“站军姿”，不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们拥有良好的精神风貌。“行进立定”展现的是我们的团队作战意识，一个团队只有互相配合步调一致，才可实现目标作好-作好工作。而“步伐变换”又告诉我们，只有集中了集体的智慧和力量，才能作到万无一失。“向左转、向右转”，讲求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到的效果。

感慨二：从军训中得以收获

“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

感慨三：认识军训的目的

众所周知，军队有严格的纪律，军人有钢铁般的意志，所以才使军队步调一致，铸就了钢铁长城。企业不是军队，但企业是一个团队。企业的成败兴衰也要取决于这支团队的战斗力。当今时代，我们追求的不再是个人英雄主义，而是团队的整体实力，企业的军训无疑是铸就一支优秀团队的有效手段。俗话说：军人以服从命令为天职。那么一个企业又何尝不应该这样，企业再好的决策，再好的经营理念，如果没有强有力的执行也永远是空谈。一个企业有高效的执行力，就可以很快的将企业的决策落到实处。这些不都是我们要从军训得到的东西吗？

拓展训练心得体会300字 拓展训练心得体会700字左右篇十

毕业墙是拓展训练中很经典的一个项目，往往安排在最后作为压轴项目。培训师带着我们来到到毕业墙下，还以为是为了遮蔽阳光来这里休息一下;短暂休息之后，培训师就开始向我们介绍这最后一个挑战项目（毕业墙）。

总高4.2米高的毕业墙，所有参训学员，在不可以借助外力的情况下，只能用我们的身体。必须在培训师指定的时间内全部翻过。我对这个任务感觉难度太大，跟培训师说这个几乎不可能做到，但是培训师用坚定的眼神给我打气，说这个项目队个人是很难完成的，但是对于团队来说却是很容易的;

面对任务大家开始讨论怎么去做，搭人墙的是最容易想到的方法。墙上有人拉，下面有学员做支

撑，其他人就比较容易上去。但是培训师还给另外一条规定，已经爬上去的学员不可以再当人梯。有两个很关键的问题：第一个和最后一个学员怎么爬上去？

10分钟后开始，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这些同事是我们的中流砥柱。其它学员围成半圆双手展开，形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着6名同事的肩膀，成功中翻过毕业墙。

下面的过程就很流畅了，第一个人顺利拉上第二个人，两个人再拉上去第三个人以此类推……可是参训学员的体型不一，有一些很彪悍的学员，搭人梯是非常好的人选，可是拉他们上去却很费劲。这需要承受他们的人梯肩负更多的重量，上面的学员也要加把劲。有一个超重量级的伙伴要上去时，因为人墙差点支持不住了，墙上面的学员不管是都有点难负重荷！虽然气氛很紧张，大家却是空前团结，加油声响亮，负责保护的学员也时刻戒备着。那位学员最终成功翻过毕业墙的时候，大家都禁不住欢呼起来。

最后一个人如何爬上高墙是最难的挑战。已经没有学员站在墙面下了，他凭自己的弹跳力是不可能抓住上面学员的手的。终于，有一位英雄站出来，愿意以倒挂金钟的方式拉上最后一位学员。这个确实很危险，他头部充血，青筋暴起，还要用力向上拉着，让其它学员可以抓住下面的伙伴，当最后一位学员顺利越过毕业墙时，很多女生已经禁不住落泪了。

培训师说，你们认为不可能做到，最终你们成功完成了。你们预计要一个小时，实际上你们只用了20分钟。毕业墙这个拓展项目最重要的体现就是团队的配合和信任。每个充当保护者的学员都是很重要的，没有保护，谁也不能安全的翻过这4.2米的墙。充当过人梯的同学，请站出来，好好看看他们的肩膀，几乎个个都有淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请站出来，让大家为你们鼓掌。在我们日常的工作和生活中，很多工作都需要团队的协作和配合，总有些人付出的会比别人多，我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。但是我希望你们以后能够尊重和关心团队里的每个伙伴，为那些为工作为大家付出更多的人鼓掌！

毕业墙这个拓展项目实在是太精彩了，培训师的话非常有道理，我们怀着感恩的心态看待团队里的每个伙伴。

内心的感动久久回荡不息……

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发