# 202\_年企业拓展培训心得体会(3篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-07-26

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。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？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。企业拓展培训...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。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？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。

**企业拓展培训心得体会篇一**

早晨我们在总公司门口集合，乘车一起前往这次拓展训练的目的地——位于燕儿窝的飞鹰训练营。在车上大家彼此不太熟悉，都显得比较拘谨，但是领导们却说当晚上我们回去的时候将会是另一番风景。刚才是自己不大相信，但之后事实现实的确如此。

经过四十分钟的车程我们顺利到达目的地了。在训练营里，我们通过教官的介绍，了解了今天的任务。很快我们便进入了正式的训练时间。首先教官提前教我们：，一是听到“早晨好”，要立即回答“好，很好，非常好”，并作出相应的动作来配合; 二是当听到“准备好了没”， 要迅速回答“时刻准备着”。在简单的队列练习与口号练习后，训练营正式开始。

首先是总教官对我们进行训话，让我们知道来这里的目的。之后是分队，我分在第二队中，而且在每个人自我介绍完之后，我很荣幸的被选为第二队的队长。之后我在副队梁婷的协助下，和我们一起的20位队员一起为队伍的起了个响亮的名字“雄鹰队”。在之后的5分钟内大家各自发挥特长，按照要求时间画队旗、定口号;当“雄鹰!雄鹰!永争第一!”被大家喊出，当我们动感的队旗在风中飘动时，我们雄鹰队也算正式成立了。

拓展正式开始第一项是团队的整体套圈活动。首先是队员手拉手形成圆，然后将呼啦圈套在队伍上，让呼啦圈绕队伍一圈，哪个队伍时间短就算获胜。在这个过程中，我们队成绩不大理想，但在这个过程中，我们队员彼此了解了，似乎也从这个环节中得到了不少启示。有时候当我们在做事情的时候低低头，多交流，不要一意孤行，似乎一切困难的事情都不那么困难了;就算遇到困难也不要着急，要慢下来好好想想，不能确定的时候要和朋友或者同事商量下，然后再做决定，这样才能更好的工作。之后我们也做了一些类似增强团队协作的活动，都非常有意思。似乎在这个过程我更加清楚的认识到集体的力量是多么的重要，每个在集体中人要想做的更好是就必须依托在集体之上，只有这样才能做的好。

经过午餐及短暂的午间休息之后我们便进行下午的首个训练——信任背摔。这个以前电视上长见，觉得异常简单，但是真正站在1.5 米高空手被反绑之后，背对大家才发现，要把自己完全交给别人是一项多么难的事情。我们每个人在平常环境中感触不深，但是站在台子上的时候才知道彼此的信任是多么重要。只有在自己充分的信任队友相信队友的情况，才敢把自己交给别人，你才会勇敢的摔下去。

这个项目中我充当了第一个吃螃蟹的人，因为身为队长我得给我的队员们做出榜样，让大家感觉到我们是个优秀的队伍，彼此之间是十分信任的。在我的尝试成功后，很多人都勇敢的完成了这个项目。当然有些女队员还是很害怕，她们站在台上，剩下的队员都在鼓励她们，经过信任交流后很多人都勇敢的完成了尝试，这让大家很感动，因为被信任的感觉可以让我们大家彼此走的更近。现在想想这个项目真的让我感触很深，虽然只是小小的一摔，但是在那不到一秒钟的时间里你却能经历一次心灵的洗礼与升华。

在未知的道路上你或许会迷茫会害怕，这是因为你形单影只，孤军奋战，更或者是你缺少信任的人。但是当你在未知的路上有信任的人，有彼此之间不存在芥蒂的朋友时，你就在很大程度上有了勇气，有了向前的力量，而这些正是信任所带给你的。请相信信任的力量，你给别人一份信任得到的往往是更多的信任。

企业拓展训练心得(六)[\_TAG\_h3]企业拓展培训心得体会篇二

2012年6月2号，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知道我们今天到底能学到什么，改变什么.

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟皇冠两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字嬴，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触最深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的第一时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做第一批往后倒的人，我是第一批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗?然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也第一次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利领先于皇冠队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，第一个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在最前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来最触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子。

我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的就需要第一时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只懂得一个劲的拼业绩，这是我们第一次这样手拉手，第一次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从最初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品?有没有活动?可以去哪里吃饭?往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

企业拓展训练心得(二)[\_TAG\_h3]企业拓展培训心得体会篇三

5月25日，春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖t恤衫，带着好奇、喜悦的心情登上了自由人拓展培训公司的中巴车。车子驶向目的地新津，公路两旁的田里种着油菜，满目的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望;当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景;在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，按t恤的不同颜色分成两组，分别发给队旗，拉开了训练的序幕。

先是各队选出队长、确定队伍名、确定对歌，然后是各队唱队歌、摆出显示本队精神的pose。因为我们身着红装，索性取名为红军，将《闪闪的红星》主题歌作为我们的队歌;而身着黄色t恤的那队取名为黄虎队，队歌为《雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江》。第一个回合的pk因为我们没在意而输给黄虎队。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了穿越电网、定向寻宝、趟雷区、诺亚方舟、盲人机车、盲人方阵、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是诺亚方舟的训练项目，因为我知道诺亚方舟的故事，诺亚方舟是上帝的拯救没有罪的人的船，只要搭上这艘船你就得救了。教练拿出一方绿色的小毯，大概有一个麻将桌垫大小，对折后放到地上，当诺亚方舟。然后描述了灾难发生的危急情形，让我们红军队想法尽可能多的逃生，不能站上去试，站在上面坚持20秒钟，脚不能触地、连裤脚触地都算失败。给我们20分钟商量对策。

我们一致认为每个人都要得救，然后开始设计方案。根据“船”的大小最多能容下三双脚，而且三个人必须紧密结合，其余的人单脚踩在那三个人的脚上，相互紧紧地楼在一起，相互扶将。方案定了，开始实施，我们选敦实的牛牛和葛葛先生站列稳妥，娇小的东北人挤在他们中间，脚交错摆布，然后我、qq、自由人、风起单脚踩在他们脚上。20秒钟很快就过去了，试验成功我们要求上诺亚方舟，首战告捷!教练又将小方毯对折，面积缩小一半，规则同上。我们感到压力大增，这时有人动摇了，想选择放弃自己来保全大家，而教练也肯定部分放弃是此游戏的聪明择决，但我们多数认为我们是一个整体，逃生一个也不能少。

我们筹划让牛牛和葛葛先生相互抱紧站稳，因为牛牛比葛葛壮实，让东北人爬上葛葛的背以保持平衡，然后我们余下的四人在两侧相互攀援，单脚踩在两位“中心人物”的脚上。试验成功，然而真正站上小毯，我们才体会到什么叫颤巍巍、什么叫做齐心协力，总之，这20秒过得好漫长，我听到东北人在小声鼓励葛葛。当教练手一挥，宣布成功时，我们尖叫、我们击掌。

经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。

我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康;城市的喧嚣麻木了我们的心灵，让我们感觉迟钝;纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带者面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动。

企业拓展训练心得(四)

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找