户外拓展训练的心得体会（33篇）

户外拓展训练的心得体会（通用33篇）

户外拓展训练的心得体会 篇1

拓展项目"高空断桥"，是一个高空挑战的项目，要求参训学员在9米高的断桥上从一边跳到另一边然后返回，跳跃的距离为1。1米左右，当挑战者爬上9米之空的高空断桥时，心脏恐怕已经是激烈跳动。脚踩一条孤零零的铁板，徒手没有东西可以扶，往往这时腿开始打颤，虽然穿有安全衣和系有安全绳，但是内心恐惧依然难以克服。看着下面队友信任的.眼神，出发时的豪言壮语已经发出，不能犹豫了，就没有退路，豁出去了。纵身一跃，成功了！！看到伙伴们一个个的跨出高空的那步后，我也爬到断桥上，直到此时我才发现这所谓的"一小步"的其实并不容易，陷入了"举步维艰"的状态，很明显我眼高手低了。站在高空，内心充满恐惧，腿有些颤抖，挑战失误的景象开始在我内心浮现：踩空了怎么办，跨步不够大没办法踩到对面的木板怎么办？我的内心在不断放大恐惧和困难。这时候高空架下面，培训师冲我大声喊到："不要怕，跨过去，你可以成功的，1、2、3跳"在教练的激励下，我鼓足勇气跨到对面后，心情豁然开朗。眼前的困难并不可怕关键在于我们是否有勇气去突破，这个拓展项目，让我们学会了在压力和困难面前要能合理调整心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我这才是成功的必要条件。

户外拓展训练的心得体会（33篇）

户外拓展训练的心得体会（通用33篇）

户外拓展训练的心得体会 篇1

拓展项目"高空断桥"，是一个高空挑战的项目，要求参训学员在9米高的断桥上从一边跳到另一边然后返回，跳跃的距离为1。1米左右，当挑战者爬上9米之空的高空断桥时，心脏恐怕已经是激烈跳动。脚踩一条孤零零的铁板，徒手没有东西可以扶，往往这时腿开始打颤，虽然穿有安全衣和系有安全绳，但是内心恐惧依然难以克服。看着下面队友信任的.眼神，出发时的豪言壮语已经发出，不能犹豫了，就没有退路，豁出去了。纵身一跃，成功了！！看到伙伴们一个个的跨出高空的那步后，我也爬到断桥上，直到此时我才发现这所谓的"一小步"的其实并不容易，陷入了"举步维艰"的状态，很明显我眼高手低了。站在高空，内心充满恐惧，腿有些颤抖，挑战失误的景象开始在我内心浮现：踩空了怎么办，跨步不够大没办法踩到对面的木板怎么办？我的内心在不断放大恐惧和困难。这时候高空架下面，培训师冲我大声喊到："不要怕，跨过去，你可以成功的，1、2、3跳"在教练的激励下，我鼓足勇气跨到对面后，心情豁然开朗。眼前的困难并不可怕关键在于我们是否有勇气去突破，这个拓展项目，让我们学会了在压力和困难面前要能合理调整心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我这才是成功的必要条件。

户外拓展训练的心得体会（33篇）

户外拓展训练的心得体会（通用33篇）

户外拓展训练的心得体会 篇1

拓展项目"高空断桥"，是一个高空挑战的项目，要求参训学员在9米高的断桥上从一边跳到另一边然后返回，跳跃的距离为1。1米左右，当挑战者爬上9米之空的高空断桥时，心脏恐怕已经是激烈跳动。脚踩一条孤零零的铁板，徒手没有东西可以扶，往往这时腿开始打颤，虽然穿有安全衣和系有安全绳，但是内心恐惧依然难以克服。看着下面队友信任的.眼神，出发时的豪言壮语已经发出，不能犹豫了，就没有退路，豁出去了。纵身一跃，成功了！！看到伙伴们一个个的跨出高空的那步后，我也爬到断桥上，直到此时我才发现这所谓的"一小步"的其实并不容易，陷入了"举步维艰"的状态，很明显我眼高手低了。站在高空，内心充满恐惧，腿有些颤抖，挑战失误的景象开始在我内心浮现：踩空了怎么办，跨步不够大没办法踩到对面的木板怎么办？我的内心在不断放大恐惧和困难。这时候高空架下面，培训师冲我大声喊到："不要怕，跨过去，你可以成功的，1、2、3跳"在教练的激励下，我鼓足勇气跨到对面后，心情豁然开朗。眼前的困难并不可怕关键在于我们是否有勇气去突破，这个拓展项目，让我们学会了在压力和困难面前要能合理调整心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我这才是成功的必要条件。

户外拓展训练的心得体会 篇2

2月23日，风和日丽，春天的脚步刚刚踏入一望无际的田野，经过为期五天的室内培训，营销分公司五十多名员工一早就开赴仲宫拓展基地，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，公司总经理李清波以及营销公司副总李玉宝等全程参加了培训。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又十分具有教育和纪念好处的体验式培训。有研究证明：人类对听到的大约能够记住10%，对看到的大约能够记住25%，对亲自经历过的大约能够记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得资料丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己的心得和感受与所有的同仁们进行分享。

第一个拓展项目：空中单杠

在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。

虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，个性是女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起。

在队长的带领下，我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，50 多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

体会与分享：

1、表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就务必挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

2、在这个项目中男生首当其冲的先上了，在下面看的我们也跃跃欲试，这就是榜样的力量！在团队中，我们要及时、适当地树立榜样，成为行动的标兵和模范，这对鼓舞士气、引导风气有良好的作用。当然，作为榜样本身，需要有更大的勇气和出色的表现，要能经受得起考验，在众人的视觉焦点中不断自我激励和完善。

3、应对高杆，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！

4、当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自已身处其位的时候，才发现原先心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。在工作中，各级领导和员工都处于组织中不同的位置，会产生不同的想法、感受和需求，需要应对不同的问题和困难。而团队的合作基于彼此间的理解和支持，我们都就应培养一种观念——换位思考。这是一个耳熟能详的理念，但是，你真正做到了吗？

第二个拓展项目：爬天梯

在“爬天梯”过程中，要求的是两个人透过配合，在不借助于任何外力的状况下透过彼此间的配合爬上 9 米高的天梯，此次培训班的学员大部分都是以前不熟悉的，每个人性格潜力都不一样，我们在分组的过程中，采用了男女搭配的分组，需要一个人甘愿做底座，让另一名同事踩着自已的大腿根部和肩膀往上爬，最后再让爬上去的同事，拉自已一把，爬上去。在这个项目中我们很庆幸在彼此不熟悉的状况下，大家没有出现指责和埋怨，更多的包容和支持，透过这个项目，队员之间也加强了了解，团队更加融洽。

体会与分享：

1、这次培训使自己有包容别人的心态，其实没有人总是与你过不去，其实自己总有一天也会被别人包容。在今后的工作中就会更好的与同事合作，更好的熔入团队。在一个优秀的团队中，受益的是每个人。

2、成就他人的同时也成就了自己，在团队中我们要乐于奉献和付出，也许你的力量并不大，但是一个小小的举动，就会影响全局的发展，团队赢个人赢。

第三个拓展项目：求生墙

每个人都要翻越一堵大约 4.2 米且垂直的围墙，这又是一个务必依靠群众的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部透过。

透过集思广益，我们拟定了计划，采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的同事作为底座，先由一位男同事踩在他的肩膀，大家奋力将他先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，一个一个成功地翻越了高墙。侯晓辉选取做最后的底座，教练告诉我们要想办法将侯晓辉拉上来，透过我们的努力，我们将财务部门的李孟德倒挂，大家一齐用力，顺利的完成了这个项目，整个过程历时但是 14 分钟，活动结束后，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。

体会与分享：

1.首先要感谢作为底座的同事，50多个同伴踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的期望！

2.每个游戏都会遇到很多困难，应对“不可能”完成的任务，我们都没有选取放下和退缩，因为每个成员都相信，只要依靠团队的力量，就必须能战胜困难。坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗？

3.团队，不是群体，一个优秀的团队务必具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮忙自己的人，要有感恩的心，学会帮忙别人，才会被别人帮忙。

短短一天的拓展训练在人生的旅途中是微不足道的，但也就是这短短的一天，使我们感受到很多东西，团队的力量、支持、信任、协作、感恩无不感染着我们每一个人，虽然一天的训练大家都很劳累，但透过训练不仅仅激发我们每个人的潜能，磨练了我们每一个人的意志，而且使我们感悟到了人生的真谛，那就是人无论身处在何处，在社会上扮演何等较色，我们都要精诚团结，互相信任、支持、协作、鼓励，只有身怀一颗感恩的心去应对一切困难，那么任何困难都将是我们的铺脚石，我们的工作、学习、生活也将变得简单自如。

山东蓝贝思特集团致力于教学设备的研发、生产与销售。在黑板行业已居主导地位，全面占领教学黑板市场。自主研发的多媒体讲台、钢制讲台从投产至今受到客户的一致认同。蓝贝思特人本着质量为本、信誉第一的宗旨为您带给优质的服务，尽心尽力为祖国的下一代带给舒适的教学环境。

户外拓展训练的心得体会 篇3

在这个炎炎初夏里，州局机关组织了一次特别的活动&&拓展训练。拓展训练这个名词对于我来说比较陌生，平时只在电视节目中看到过相关的介绍，却从来没有亲身经历过。我怀着既兴奋又好奇的心情踏上了这次拓展之旅。

我们乘坐舒适的大巴，一路上大家欢歌笑语，不一会就到达目的地&&焉耆县相思湖拓展训练基地。进入基地的第一个任务就是：

组建团队，推选队长、副队长，明确队名、口号。全体分成了两个队，我是野狼队的一员，我们的口号是：野狼野狼就我最强。另外的一队叫永胜队，他们的口号是：永胜永胜永远胜利。经过一会轻松的热身，在一阵狂风暴雨的掌声中开始了令我难忘的拓展之旅。

_._任背摔首先出场，它要求每名队员站在_._米高的台子上，身体笔直地向后倒下，其他成员在台下接住。每名队员在背对大家向后倒下前，要高呼我是谁谁谁，我准备好了，你们准备好了吗，准备好了大家高亢地答到，我要倒了倒吧，只听得扑通一声，背摔者落在了一双双紧紧搭起的坚强有力的臂膀中间。这个项目使我懂得了一个道理，彼此间要学会信任，只有你信任了对方，对方也就回赠给你信任。信任是精诚合作的基石，如果团队之间缺少了信任，那么不仅这个大家庭不会和睦，而且也直接影响到了整体的战斗力。

接下来登场的是巨人梯，它要求两至三名队员在_分钟内合作攀登高_米，间隔_米的巨人梯，在上巨人梯的时候，队友们要相互配合、相互协作、相互帮助。我和两名弱女子一组，原本体质一般的我，组成了一个铿锵三人组。我是组里唯一的男人，所以我先攀爬，再拉一位队友上来，接着再将另外一位队友拉上来，通过我们三人的不懈努力，我们艰难地达到了胜利的顶峰。这个项目使我领悟到，只有通力协作，相互提携，我们才能够一起勇攀巨人梯，达到共同的目标。

飞夺泸定桥是我们训练的第三个项目，它要求先顺楼梯爬上_米高的眺望塔，然后走完有__块窄木板和绳索组成的摇摇晃晃长约___米的桥。这是一个战胜自我的过程，试想，站在_米的高处，稍微向下一看，都不免心惊胆战。而细细的跳板踩在脚下，更是随时有掉下去的可能，尽管系了安全带，但心里还是恐惧。当时我走在桥上真有点进退两难，最终我还是在队友们的鼓励下和自己的不懈坚持下完成了这个项目。

这个项目使我战胜了自己，让我变得更加勇敢、更加相信自己。此刻我不由得想到了当年红军长征时穿越敌人封锁的那次飞夺泸定桥战斗，那是一次十分残酷的一次战斗，也是一次十分壮烈的战斗，我们的红军冒着敌人的枪林弹雨，不顾生命危险，艰难地爬过比此时难数倍的仅用钢索搭建的浮桥，才为我们打下了今天的江山。

.....实生活工作中，如果一遇到困难的事情就产生畏难情绪，那么就永远没有成功的可能.....

户外拓展训练的心得体会 篇 4

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。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，懂得了怎样团结协作、互相激励。

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。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，学会让步，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。使我感受最深的是逃生墙，在训练即将结束之际教练把我们带到了一面墙前，墙面光滑且高约 4 米多，要求团队中所有队员需要不借助任何外物翻上这堵墙，并且在逃生过程当中不许任何人讲话，及不能犯有安全隐患的错误，即为安全逃生。那道墙不高、但是光靠你自我一人、两人的力量想要攀爬到顶点绝对不可能，你更需要的.是战友的协助，才能完成的一次逃生体验。教练讲完规矩后给了我们五分钟的讨论时光，在这期间我们的团队中包洲李毅孙强李维的站了出来要做我们大家的人梯还有 10 位家人第一时光上去拉我们五分钟后我们开始了好不容易我们“逃生”几个人，突然教练吹哨喊停，结果全部回到所有的队员又要重新再”逃生“一遍。此刻我们的两位领导要受罚了做 20 个俯卧撑他们做的很辛苦我们也只是看着没有办法替他们心里很不是滋味很快我们开始了第二轮教练让几位给我们带给肩膀和膝盖的队友持续刚才的姿势在我们面前，“你还记得是谁给了你臂膀、让你踩在他结实的膝盖、肩膀上不断的攀爬，你还记得又是谁在高墙上向下伸出援助的臂膀吗？你还记得又是谁在你攀爬的过程中努力的把手举到最高点，他们是我们整个团队的一部份、在关键时刻挺声而出默默付出的队友们，相互间向逃生墙方向做着保护你

向上攀岩，他们都是人生父母养的，在家里我相信他们都是父母的宝贝儿子”看着我的队友一个个肩膀被我们踩的淤青，此刻每个队员都忍不住流下了眼泪，不能避免的是我们两位领导受到了惩罚，先20个后40个我们犯了三次错误他们做了100个俯卧撑，他们累得趴在地上，队友们的抽泣声和教练的数数声，我们团队的加油声最后他们还是坚持下来了。我看见大家都开始信心满满，斗志昂扬，在这次还是一样每个队员都争先恐后的挤到墙下充当支撑队员的主角，很快我们就有条不紊的一个一个队员被送到了墙上，渐渐的下方的人越来越少，最后只剩下四位包洲李毅孙强和李维他们是直得我们每个人感谢和感激的，他们就像船长，把生的期望留给了我们每个人，用肩膀支撑我们每个人。最后我们的“船长”也安全“逃生”。

那一刻、“感恩”与“感谢”弥漫了整个体验基地，感谢队友的鼓励、感谢队友的帮忙、感谢教官的指导、感谢公司领导的关怀，同时也感谢生我养我的父母、是你们让我真正明白了什么是“感恩”“职责”“牺牲”

我们每一个人都有说不完的“多谢”和说不完的“对不起”。只用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

短短两天的拓展训练就这样结束了，时光虽短，但收获良多，这次拓展把妙趣横生的任务和工作、人生、事业、团队、亲人、朋友联系在了一齐。

户外拓展训练的心得体会 篇5

在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层；但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更有价值！那怎样才可以做到呢？没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎？因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住！首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之！要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己！这是一种态度，生活的积极、负责的'态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长！

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私！在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭！可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得我们学习的，令人钦佩的！而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢？我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以已为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的！在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己；让自己的团队在众多团队中脱颖，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己！只有集体强了，个人才能更好的发展！同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标！

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心！”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的人生更丰富多彩！让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、

帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人！感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景！

最后，在篇尾，我要特别感谢华姐，感谢肥仔给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程！同时我还要感谢那些跟我一起度过美好两天的同伴们，谢谢你们！祝大家都幸福、快乐！

户外拓展训练的心得体会 篇6

短短三天的拓展训练，给了我全新的`体验和感受：团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我等精神被一个个游戏巧妙地诠释。本来看似不可能完成的任务，只要有足够的信心、伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力也一样能够出色地完成。在拓展训练中我体会最深的是激情、团结、信任、感谢。

“极限吞火”这个在电视中经常看到感觉挺好玩的也挺佩服他们的。当教练拿着棉棒并点燃让我们吞到嘴中时感觉不可思议，我是第二个做这个游戏的，看着大雪毫不犹豫的就把棉棒放进嘴中的时候我感觉并没有什么可恐惧的挺简单的，但是当我拿着棉棒看着火苗在燃烧时我的心跳就开始加速手还有一点的颤抖，我想大雪能做到我也必须能做到然后就拿着棉棒往嘴里放，刚放到嘴边就开始犹豫了火苗一下就烧到自己的嘴片然后赶快把手拿下来到越来越感到恐惧，透过同事们的指教我最后成功了。那一刻的情绪是激动的、兴奋的。从这个项目中我总结出来在做任何事情中不要自己给自己施加恐惧，当然也不要轻视他，只要有勇气、信心以及正确的方法就必须会做的十分棒。

“疯狂市场”在这个训练项目中我们失败了，虽说大家的情绪都十分的沉痛与澳悔但是我感觉我们的失败比成功更有好处，因为透过这个游戏使大家认识到了我们的时间观念及执行力不够强，工作技巧有待提升，缺乏沟通协通，以自我为中心不愿做绿叶以及知识狭窄自满。为此大家得到了教育并付出了代价相信我们在以后的工作当中会一一改掉这些缺点更好的做好自己的工作。

“背摔”，顾名思义，就是因为对他人的信任而背向后摔下去，它是一项考验对他人信任度、训练人换位思考意识的项目。我是第一个做这个项目的队员。当我背对大家站在高台上，大声问大家：“亲爱的战友们，你们准备好了吗？”队友们齐声回答：“准备好了！请相信我们”随后我向后仰去，顺利的倒在了队友们肩并肩，手臂相互交叉搭起的“安全网”上。站在一米二多高的背摔台上，毫无顾虑的躺下去，需要的不仅仅是勇气，还有对台下队员的充分信任。人要有自信、乐观的心态。这种自信，这种乐观从何而来？我认为它从团队而来，从你对团队的认可、信任而来。信任同伴、相信群众是我们融入群众，开展工作的基础。我们每个人在工作中都离不开同事的帮忙和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的群众，他们在你需要帮忙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、相信你的群众，我们在这个群众中才会有归属感和职责感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。一句“准备好了！”让我们有何理由拒绝这个团队对你的信任，让我们有何理由不去专心投入的工作。

在训练每一个项目，无论是一开始的团队组建还是疯狂市场，我们每个成员都在用心地出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何隔阂、疑虑地相互帮忙和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“我们是一个人”中一样，手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。并且在“信任背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。虽然在疯狂市场这个活动中，大家叽叽喳喳、七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的职责心和团结一致求取胜利的表现，也是大家群策群力的表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

在整个训练的过程中，我们每一个人都自始到终在为自己的顺利过关而满足，在为同伴加油而声嘶力竭，我们为同伴成功而欢呼，我们为全体透过而拥抱。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可依然兴高采烈地议论着训练中的细节，都感到回味无穷。

总之，透过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的潜力，增进了对群众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给我带来很大的帮忙。

户外拓展训练的心得体会 篇7

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

一、用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的'鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在

平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！

户外拓展训练的心得体会 篇8

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相扶持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展训练中得到了或多或少的启发,让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

拓展训练是一项极富挑战性的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、创建和谐、严肃态度、消除职业压力与倦怠为目的的训练活动。采取严格谨慎的训练模式，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。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六个方面：

一：所有成员组成同心圆，不分近或远距离握手相互问好，可以消除同事间的陌生感与隔阂，增近同事之间的亲近感。

二：6 人组双手双脚配合踏木板共进退，可以提升团队合作，协调能力。

三：两人握手赚取 RMB 竞赛，可以开阔思维，创造互惠互利互动的关系。

四：水上竹排接力竞赛，可以增加团队的共勉合作精神。

五：全员安全无声息翻越 4.2M 高墙，相信自己的团队，相互信任是团队建设的基石，感动了每一位参与的同事，显现出了同事们的亲密配合，不一样的自我、不一样的集体。

短暂的一天户外拓展训练活动结束了，我们盘点着心中的收获，珍藏着每一份很难得的回忆，激情依然因其而延续。组内的合作，各组的角逐，个人的适应与配合能力的施展，都上演了无言语的难忘，拓展训练虽以告一段落，思考却不可停步，训练活动的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

忘不了：那一幅幅智慧与创造性的交织。

忘不了：那一幕幕团结互动互助的片段。

忘不了：那一次次失败，失败接着再失败的经历。

忘不了：我们可爱的同事们，一切只因为有你们。

户外拓展训练的心得体会 篇 9

公司组织我们进行了一次难忘的户外拓展训练之旅。这是我加入科玺大家庭以来第一次参加公司集体拓展活动，所以我非常期待，也非常兴奋！这次户外拓展训练，虽然只有短短的 1 天时间，但是给我的感触颇深，使我受益匪浅。经过此次拓展训练，使我对团队的定义和意义有了更深的了解和体会，也磨练了自我约束，自我挑战的毅力。

我想，上学时参加过军训的都知道，在拉歌时，“团结就是力量”是必拉之歌。团结互助出凝聚力、战斗力和创造力。俗话说：三个臭皮匠，赛过一个诸葛亮。个人和集体只有依靠团结的力量，才能把个人的愿望和团队的目标结合起来，才能达到1+1大于2的效果。

此次拓展训练，让我较为印象深刻的是下午在训练营的训练活动。看似简单的“1，过，1，过？？”报数、整齐鼓掌、移花接木等游戏，我们却重复了N次才完成。可能是由于精力不够集中或是过于紧张，偶尔会有一两个同事犯错，但我们坚持对自己不放弃、不抛弃的原则。最终，我们“非常队”以81秒的好成绩战胜了“兴邦会”。就像“拔河”的游戏！每个人都会付出100%的努力，心朝一处想，劲朝一处使，紧密配合，相互支持，从而形成一股强大的力量，势不可挡，战胜对方。当然，在此过程中，少不了队长老谢和副队长秋娟姐的辛勤付出。一个团队的领导者是不可或缺的，一个没有领导者的团队就像一盘没有凝聚力的散沙。他们耐心的给我们讲解规则，有效地分配工作以及对我们的信任，为我们队的胜出起到了相当大的作用。

一个人，需要成就事业需要团结；一个集体，要在竞争中获胜需要团结；一个企业，只有处处盛开团结之花，才能持续发展和腾飞。我听过这么一个说法，一个企业前10年是发展时期，若10年之后还存活着，说明这个企业是有前途有实力的。科玺成立到现在已经近16年了，还存活着，并且发展得这么好，我坚信，这与我们有一个凝聚力很强的团队是分不开的。大家都知道彩虹很美丽，但也需要七色之光结合在一起，才能把彩虹的美展现出来。而我们每一个人就是一个光子，然后汇成一束束不同颜色的'光，最后汇聚成绚丽的彩虹。

我们科玺就是一个完整的团队，个人与团队的关系，就像小溪与大海，个人只有完全融入团队，才能充分发挥个人的作用。团队发展离不开个人，个人的发展更离不开团队，只有将个人追求与团队追求紧密结合，树立与团队同舟共济的信念，才能实现个人更大的发展！没有完美的个人，只有完美的团队。这次户外拓展训练，使我们懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作。它让我们重新认识和体验了团队精神的力量，激发了我们个人的潜能，增强了挑战自我的勇气和信心。同时学会了相互沟通，学会了换位思考。无论是上午的双人骑自行车，还是下午的游戏，其实在工作中也一样，我们应该做到同事与同事之间、部门与部门之间相互配合，做好沟通，知道换位思考，这才是一个真正的团队，才能高效地完成工作，才能使公司越来越好！让我们发扬团结协作精神，共创科玺辉煌明天！最后，由衷地感谢公司给予我这次拓展训练的机会，让

我认识一个新的自己！我会继续努力工作，不断完善自己，不辜负公司对我的期望！

户外拓展训练的心得体会 篇10

在这次户外拓展训练中给我感触颇深，虽然仅仅是两天的时间，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，还使我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，是我们的心灵的到了升华，它是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，增强了挑战自我的勇气和信心。它告诉我们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，学会了不放弃，不抛弃，整个团队才会是最团结奋进，最优秀的团队。

在这次的训练中使我感受最深的是绝地求生的游戏和翻毕业墙，在我们训练的第一天晚上教练带着我们进入了一个大厅，一进去就看见地面很干净，又有空调吹，心里想再这里能做什么游戏了，心里还一阵窃喜，随着教练的口哨声，大家很快就安静了下来，出现在大家面前的是一块很大的胶纸布，随后教练给我们讲解了游戏规则，教练说要我们45个人站在这张纸上面，想办法再把这张纸换一个面，时间必须在半小时完成，当时脑子就乱成一团，拼命的想怎么样才能做到了，然后教练给了我们团队十分钟的商讨时间，顿时大家都七嘴八舌的说个不个不停，随着教练的口哨声大家立马安静了下来，接下来开始了我们的游戏，队长开始发号施令了，开始将人叠起来，时间过去了一大半，可是胶纸还是原封不动的躺在那里，随着教练的喊停声大家安静了下来，每个人被罚了20个俯卧撑，一次又一次的失败，一次又一次的开始，来来回回折腾了好久始终都没有将纸的一个小角翻起来，最后我们的队长被罚了很多个俯卧撑，他做的很辛苦，我们也只是看着，没有办法代替他，此刻，大家的心里很不是滋味，一个个都留下了眼泪，他累的趴在地上起不来，队友们的抽泣声和教练的数数声最后他没能做完这么多个俯卧撑，即便是这样我们的团队还是没有放弃仍然坚持要完成这个任务，大家开始信心满满，斗志昂扬，很快我们又开始了，在第一次的失败中大家找到原因，所以在第二次中我们很快就想出了办法，经过半小时的时间，在大家的共同努力下终于将这块纸翻起来了大家特别

开心那一刻‘感恩’与‘感谢’弥漫整个大厅，感谢每个队友的坚持，感谢教练和揭总，李经理的鼓励和关怀。

通过此次的拓展训练，真的让我感悟到很多，一个团队想要发展壮大只有紧密团结在一起，相互信任，执着拼搏，才能战无不胜，攻无不克。

户外拓展训练的心得体会 篇11

参加__公司两天培训概括起来就是：在参与中学习，在学习中感悟在过程中锻炼，在锻炼中成长在互动中交流，在交流中显差距在项目中启迪，在启迪中碰撞思想在游戏中感恩，在感恩中激发前进身体极限的挑战，心灵上的洗礼。认识自我，挑战自我，超越自我。

衷心的感谢教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。最后一个室内培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。你猜猜我出几，这个游戏真的使我得到很大的启示。其实人与人之间，有时只需要一个轻轻的拥抱或浅浅的一个微笑就可以拉近彼此的距离，双方的心理界限，敞开心扉来交流互动。是我们吝啬于一个表情还是羞于去表达呢？最后经过教练的一番语重心长，每个人都带着

“感谢与感恩的心”相互的去拥抱。以后要多给别人一个“4”，同时别人也会同样的回馈你一个轻轻的拥抱甚至更多更多。

4、感恩：

感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

后半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢公司提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们！

当教练问我们是否想过自己从哪里来？从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出，从幼儿园—小学—中学—高中—大学—大学毕业到工作，而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己的工作，愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心“疲惫”，真切体会到自己与别人之间的差距，明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心“疲惫”。为什么会这么说呢？因为早上起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼，活动的太少，身子太弱了。回顾前两天的培训，心久久难以平复。平时缺乏锻炼，没抓住机会锻炼自己的各方面的能力；还有就是自己的性格使然。不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去！！

6、作为一名拓展培训师的意义所在。

从狭义的角度来看，作为一名培训师首先就是赢得学员的尊重与敬仰。从更深远的角度来看，不但可以展现自己的所学所长，强化学员的体能同时启发学员思考，在锻炼的同时得到感悟。通过各种的挑战与磨难，言传身教，或者简单的一句教诲足以令他们受用一生。

7、最后的聚餐，餐桌的`“礼仪”。

最后的聚餐，大家都玩的不亦乐乎，感谢两天以来队员的默契与合作，感谢教练的付出与教导，感谢公司领导的关怀，感谢感谢。

总之，一切尽在不言中，干杯就是最好的表达，看见服务员总是忙着拿啤酒进来，每个人都在互相敬酒。中国典型的餐桌上的“礼仪”。

户外拓展训练的心得体会 篇 12

在实习的日子，我发现许多事情并没有自己想象的那么简单，而自己也在此中慢慢得到一种提升。第一次参加拓展活动。拓展，何为拓展？它所赋予我的第一感觉就是拓展业务。于是当黄经理说带我们几个去黄埔参加拓展活动时，我是理所当然这样认为。满心兴奋，身着牛仔裤，带着昨夜一路寻觅并赶做的迅达旗子，我们一路上还是有说有笑，直达黄埔。

原来是乐园，大为惊讶，所谓的拓展业务活动想法顿觉好笑。拓展原来不是我想的拓展，好多事情我真的太理所当然了。原来它是一些冒险类的.项目，借以锻炼团队协作的精神，这里也是很多企业做拓展培训的基地。第一次发现有那么多奇怪而刺激的东西，如波浪桥，天罗地网等，都是一些冒险类的活动。游戏开始，每一次我都是第一个向前冲的，但其实还要兼顾后面的队友，适当时候拉他们一把，因为这是一个团队，一个组织的项目。经理玩得也不亦乐乎，笑声随时远扬。感谢上帝，最终我们都没有下水，一个单项还获得了第一名。

中午与黄经理一起吃天上掉下来的免费午餐，苹果与水，其乐融融，快乐无穷。与经理的交流也更进一步，借机也向他提问了很多问题，收获颇丰。无奈天气炎热，汗水像心情一样畅快。下午3点多，还没等到颁奖，我们就与经理驾车回朝了，兴奋中带点疲累。经理说以后有机会会让公司的员工参加类似活动，以锻炼团队协作能力。

户外拓展训练的心得体会 篇13

在这次训练中，以简单的游戏，阐述抽象的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、果断、激情、勇敢、合作。此次拓展训练将直接引深到我们实际工作中,做好自己份内的每一件事就是对自己对公司的回报!下面就这次拓展训练的体会简单的介绍一下：

在“孤岛求生”这个不太起眼的项目中，我却有着极其深刻的体会。这个项目我们队做得是比较成功的，配合默契，动作迅速。但令我感触最深的还是教练的一席话。

教练分析了我们成功的原因，大家都没有以个人为中心，考虑的都是整体，因此能够及时发现问题，以最快速度找到解决的办法，并得到了大家的认同，才能使工作能够有条不紊地开展下去。

但同时也有不足之处，指挥者纵观全局，心里很明白却表达不清，与他人沟通不够;中间层虽有好的想法，却苦于自己所在的位置(哑人岛)，因而难于得到其他人的理解;最底层只顾发表自己的见解，议论过多，没有注意听从指挥。

由此引申到我们的`工作中，身处不同的职位，有着不同的角色，从个人的角度出发，总会有这样那样的矛盾。要想使大家凝聚为一个整体，必须各守其职，各尽其责，及时沟通，排解矛盾，使大家有着统一的认识，共同朝着一个目标而努力，这样才会取得成功。真有听君一席话，胜读十年书之感。

通过“穿越电网”“冲出亚马逊”“毕业墙”协作项目比赛结束后给我的感悟是：

其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，个人要服从集体利益，只有大家齐心协力才能共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做些无用功。其四，团队中成员的相互交流和沟通是非常重要的。

与实际工作相联系，我的感受就是：其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来;有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。

同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快,自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神!

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，我们将攻无不克!

户外拓展训练的心得体会 篇14

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不明白所谓的“拓展”究竟是何资料。这次有机会参与网名网讯的素质拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深!

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，激发了人的潜在潜力，创造性的发挥了人的团队潜力。

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：

一、目标一致、互相信任

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，我们每个成员都在用心的出谋划策、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忙和协作，如果我们在实际工作中都能像此刻这样。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必须要以这种心态重新定位自己的主角和职责。

二、永恒的微笑

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，当时就想着怎样过去大家齐心协力共同努力，最后征服了"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忙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。决不轻言放下，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信透过这次训练，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。

透过拓展活动，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天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到之后的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。有感二：凝聚力没有人明白接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在用心讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。有感三：尝试与执行力“摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，群众的力量，当一个办法不行时，立刻有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

户外拓展训练的心得体会 篇 15

通过参加公司组织的为期两天的室外拓展训练，使我从中得到了很大的启发和触动，也接触到许多前所未有的体能项目，如：飞夺泸定桥的天桥项目，高达 4 米的毕业墙攀爬项目，野外 CS 激光枪战对抗训练，使我切身的感受到一个体能的训练和团队的重要性。

在飞夺泸定桥的天桥项目训练时虽然在我们当中有个别人，对高空有所恐高但在教练的认真培训和指导下勇敢的战胜了自我，完成了飞夺泸定桥的天桥项目的训练，通过这个项目也是自己切身的感受到模拟飞夺泸定桥的那种不怕艰险，为了达到目标而勇往直前的战斗精神。能勇敢的走到天桥的另一端再返回起始点完成自己的目标，每个人从铺了木板的软天桥上通过认真的完成了此项目的训练。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

https://d.book118.com/228131046041007045