

公司野外拓展训练心得体会（通用 34 篇）

公司野外拓展训练心得体会 篇 1

4 月 11—13 日，星源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。

三、突破创新、迎难而上。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断

的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

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。在这三天里，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、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展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！

（李爱明）

公司野外拓展训练心得体会 篇2

20xx年8月7日，我们公司全体员工参加了明阳天下拓展公司的野外拓展训练，在这一整天的训练中，我受益颇丰，学到了很多平时在书本上学不到的东西，也真正体会到了什么是团队精神。可以用四个词来概括我对这次拓展训练的感受，就是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”。

拓展训练从分组开始，我认为这是最重要的一个环节。由于我们人数众多，故分成了六个小队，每个小队设队长1名，副队长1名，拉拉队长1名，后勤部长1名。而其最为精彩之处在于所有队员一起设计小队文化，即队名、口号、队歌。这是队员们自我认同的关键步骤，它使每个队员都顿时感到自己是真正的参与者，感觉自己责任在身，有一种我是小队一员的归属感、荣誉感和责任感。这让我想到了在企业中建设团队，最重要的是让每一个人融入团队，获得集体认同感。而要获得对企业的认同，首先是要认同企业的文化。

在活动中，大家纷纷提出了各种创意，充分体现了强烈的

责任心和团结一致求取胜利的意识，这也是大家群策群力的表现。当然，工作中，跟我们的木筏一样，会不可避免的出现一些难题，这次我们的木筏其中有一个桶是个破桶，在我们全体人员拿到旗帜回程时，破桶开始漏水，木筏在慢慢往下沉，但是此时此刻，大家表现出来的是更大的干劲，更强的意志力，更集中的团队意识，不畏困难，一致向前，不曾害怕！如果这种精神拿到我们的工作中来，对待问题不退缩，而是以积极的心态去面对，去解决，相信明阳天下这个大家庭，一定会兴旺强大，也必然会兴旺强大！因为我的队员告诉我，大家都是好样的！下面的队友更是好样的，团队意识以及互帮互助的意识在这一刻完美的爆发出来，我现在回想起来的，是当那名队员成功降落后全队人高兴地鼓掌声与呐喊声。

公司野外拓展训练心得体会 篇3

20xx年11月8、9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林州，不仅品尝了美味的农家饭菜，也感受了山村里的淳朴气息。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然只有短短的两天时间，却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。

拓展训练是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的灵魂得到了升华，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想定式，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。

11月8日是拓展的第一天，这次野外拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们为期两天的野外拓展活动。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。

第一天进行了扫雷在这个活动中让自己清楚的理解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就像一架失去机头的飞机，就算团队里的个别人有多精英、有多天才，也只是八两难以博千斤，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。第二项九米高空跳跃让我清楚的感受到实际参与和观看是不一样的，当我站在九米高段桥上的那一刻，我才感到害怕和恐惧，但是我在心里告诉自己要战胜自己，勇往直前不要后退我是最棒的，跳跃成功的那一秒我的心都在欢呼，这个游戏告诉我们不管在工作中还是生活中遇到困难不要退缩，要勇敢的去面对它，困难就会向我们低头。

第二天进行的拼图活动，活动有十项当我们完成第四项的时候活动结束了，让我们的小分队感觉很失败大伙都有些失落，但是同时也反映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，这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为一名内勤，在以后的工作中我应该更好的完成自己的本职工作，另外完成上级领导给予的工作任务，在领导的带领下朝着我们共同的目标发展。

拓展训练的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、双赢思想、信任共进等，对我们的工作和生活都有

莫大的启示。

公司野外拓展训练心得体会 篇 4

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在户外拓展培训的这次拓展培训中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

这次拓展训练，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个方面加以改进。一是调整心态，焕发激情。作为一名部门负责人，他的心理素质的表现将直接对下属工作情绪产生影响。如果做到既不急噪，又冷静果断，就会营造一种轻松的工作氛围，使人心情舒畅。否则，将会使他人感到烦躁和压抑，失去工作信心。不论是领导还是员工，他的激情将是他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大

胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。上语文课的一点感受

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！最后感谢公司的同事，感谢户外培训的教官们！

公司野外拓展训练心得体会 篇5

在8月份我参加了矿团委组织的团支部书记拓展训练活动，通过参加这次拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，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，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在教练的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能

力。虽然只有短短三天时间，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

团队意识，合作精神

在达到火凤凰训练场地后，按照教练的要求，我们被分为了两个小队，每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队呼。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队呼，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。在之后各个项目中，大家都充分发挥了合作精神，成功的完成了各个训练项目。

目标一致，互相信任、团结协作

在训练中，无论是一开始的信任背摔、攀云梯、雷阵还是后来的同舟共济、漫漫人生路等，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而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，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、互相信任。为什么在训练中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人。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。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。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，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

公司野外拓展训练心得体会 篇6

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，*依然因其延续。训练场上“飞鹰队”和“狼队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练、教练和教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

20xx年4月5日，一舟安防线缆分公司员工在溪口商量岗拓展训练基地进行拓展训练。天公不作美，全天下着雨，整个商量岗笼罩在蒙蒙细雨之中，可这丝毫不影响队员们的*。教练一声令下，在队伍中立刻分为两组，两个小组各选出一位队长带领本小组。

第一个训练科目是信任背摔

“背摔”是拓展训练中典型意义的项目之一。当人站在1米多的跳台上直挺挺地而后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。当台上的人问到：“我准备好了，你们准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们！”此次此刻，我突然被团队同伴间深切的承诺和信任深深的感动着。当

我站在台上，毫不犹豫的往下倒的时候，我并非够勇敢而丝毫不觉得胆怯，是同伴的一声“请相信我们”给了我勇气、力量和信心。他们的承诺体现了一种责任感，当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。台下的同事时刻表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑和恐惧放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。在我们日常工作中，信任来自长期的沟通、了解和默契的配合。集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到诠释和体现。只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。

第二个训练科目是高空独木桥

高空独木桥 X 悦扛鏊硕言，需要的就是克服内心的恐惧。工作中面对种种困难，我经常考虑自己尽到了努力就行了，可实际上这样考虑本身就降低了对完成工作的信心，信心不足，根本就不可能尽到自己的努力。信心不足，其实就是对高空独木桥的恐惧，高空独木桥，我可以轻松走过，相信我也可以克服自己内心的恐惧 γ 娑愿髦掷难 τ 难而上，只要勇敢地迈出第一步就会知道没有想象的那么难。我相信，当下一次，领导问我能否完成任务的时候，我不会说我尽力，我会大声喊出来 Γ 罕 V ㄢ 瓠扇挝！

第三个训练科目是七巧板

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话 ϕ 飧游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做 α 斓夹 ∞ 槊挥心 茈

怀泥址11.幼约早牧斓甲饕锚ζ渌六个小组以自己的小团队为单位Ω髯晕政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那ξ颐遣兵馐兜姜仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下υ谖飧赜程中ξ颐呛睢粤颂多的因素。明确的目标T泥值墓低ń涣蟹x葱辛AR 豢始就各自闷头做事Σ恢道整个团队的目标Ω没有做到充分的沟通交流即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标X这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流Φ贾赂髅Ω鞞莫τ械纳蹕亮七巧板片片都得到不到Π装椎(10)第奔洹U庖坏阍谡导实墓ぶ髦歇τ趾纬2.皇悄于9司就是一个大团队θ体员工都要明确我们共同的目标θ缓蟾鞞霾棵盼绕着这个目标θ调动本部门的资源Ψ止ば调τ行ㄣ低iΣ(14)酝咎赖闹葱辛ψ钹胀甬晒司的目标。

第四个训练科目是空中天梯

这个项目名称是——空中天梯，我们团队的任务是：在规定的时间内，以两名队员为单位相互协作共同攀上梯子顶部。

体会心得：一个团队是如何上下齐心，共同完成任务的？团队的关系就如同一个传动机器上的众多齿轮，是互相影响的，即使相距最远的两个部门或个人也会互相影响，所以应该学会通力协作，共同配合；在团队中任何个人的成功都离不开团队其他成员的配合、协助甚至鼓励与支持；当个人得到团队中其他人员的鼓励、协助时，你的心态怎样？有没有感恩的心态去对待自己的伙伴，有没有在接受他人给予的同时自己努力的回馈与付出。我们追求的是一种共赢的结果和状态，如何达到我们要的共赢？我们需要良好的协作才能作到共赢。

任务要很好的完成最关键的因素在哪里？最关键点是彼此的配合，分享和借鉴团队的成功经验从而对自己的动作进行改

正。不知道大家有没有发现当每次成功攀上一个梯时，我们不仅增加了成功的经验、和能力，更重要的是提高了自信、锻炼了意志力；同时，离我们的目标和成功就又进了一步，因此及时的行动是战胜畏惧的良好方法。你的每次成功都是踩着同伴的身体达成的；自己取得了成功切记要拉你的同伴一把，让他也体会、分享成功的喜悦，这样自己才能取得更大的成功，这必须拥有感恩和知恩图报的心。两人间默契的配合协作；目光中传递坚定的信念；面对困难时暗示性的激励；是刻骨铭心的、无所畏惧的、内心充满力量的！那些看似很有勇气、不畏艰难的人，并不是内心就没有害怕、恐惧，而是他们在艰难时刻能以积极的心态面对并及时地进行自我控制与调适。

最后，无论是否攀顶成功，每次挑战的过程是有收获的、快乐的。我想我们应该建立自信心，保持积极心态，给自己正面积极的心理暗示。遇到困难，运用我一定要！我一定行的坚定信念，面对艰难勇敢挑战自我，超越自我。清晰自己的目标，发挥相互协作；这样，我们才能发挥我们的团队合力，让我们不断成长。

第五个训练科目是盲人方阵

盲人方阵的意思是蒙住每个人的眼睛，寻找离我们只有 5 米距离的 25 米长的一根绳子，然后摆出一个面积的正方形，时间为 45 分钟。

这个科目最后总结成功的经验大家一起讨论方法，但最后确定一个方案并以队长为中心，大家必须服从。这样就在规定的时间内完成任务。正确理解团体与个体，团队成员之间的关系，认同组织形式，明确组织目标，实现畅快表达式意愿和聆听另人观点，最终形成高绩效团队成功完成任务。我们失败的原因在于观点不一致，争论的时间太长，而且不服从，按个人

观点去做，在思想不服的情况下实践，一定不会取得好的结果，造成混乱，不团结，不服从是我们失败的根本原因。

第六个训练科目是急速 60 秒

通过“急速 60 秒”拓展训练项目，在训练活动结束后分享自己参加活动的心得体会、讨论完成项目的更佳方案以及通过这些活动得到了什么启示。

“急速 60 秒”主要是训练团队合作与分工的关系，通过团队每个人员的合理分工，共同协作，高效完成任务。

“急速 60 秒”是一项让人印象深刻的游戏：桌上反放 30 张代表 1—30 的数字信息卡片，卡片没有标明数字，而是一些形象图案，如画着一只碗，代表 1，孔子代表 2(孔老二之意)，一座大山，代表 3，有的是英文等等，反正让人看了让人有些晕菜。要求各队充分联想，识别所代表的数字。项目总时间固定不变，每队有 8 次进场机会，任务是要在 60 秒内把圆圈内的卡片从小到大依次由队长交给培训师，每次各队队员进场后，按照顺序操作卡片，培训师接过卡片后予以确认，顺序不对重新来过。这个游戏一开始就将人们引向了竞争，这种竞争能确保对于每个团队机会公平。而如果要为了整个团队的成功而合作，则势必形成分工，这将立刻造成权利与责任的不平衡，导致机会不均等。如果没有一种利益共存与共享的机制，来平衡内部的付出与回报，就无法达成真正的合作，最终损害整体集体的利益。

公司野外拓展训练心得体会 篇 7

拓展期间，我们一百多号人被分成了六个小组。若干个拓展训练项目，有的是以每个小组为单位去完成，有的则是要把几个小组形成合力去完成。如何把个体凝聚成一个小队，又如何把一个个小组形成一股强大的合力？都会说靠“团队合作精

神”，我说不尽然，要靠“团队合作精神”和“科学的团队合作方法”。

其实，在我们的拓展训练中也何尝没有吃过“好心办错事”的亏呢？就拿“翻越电网”这个项目来说吧，要顺利完成全体人员的翻越，靠的是有序的组织、合理的分工、正确的策略以及严格的执行。然而在翻越的过程中，大家都想出把力、大家都想发挥看得见的作用，于是大家都一拥而上，七手八脚，乱了章法，频频违规，导致队长被罚，全队退回起点重来，耗费大把体力，却一无所获。我想，这种局面是每个人都不愿意看到的，然而残酷的事实却摆在面前。为什么？难道家伙儿的热情有错吗？没错，这个真没错。可是，我们必须承认，光有热情和干劲儿，忽略了方法的科学性，注定事倍功半，甚至一败涂地，前功尽弃。所以，“打群架”式的团队合作是不可取的。

一个团队里，每个人都有自己的特长，只有把专业的事交给专业的人来做，才能获得高效的战果。在某个环节，也许不是你的特长所在，这会儿千万别“跟着感觉走”，要么听从的指挥，相信深知每个人的效用，要么就呆在另一个“工作面”发挥你的特长，千万别去“好心办错事”。当等轮到你上场发挥的时候，你可千万别手软就行。我想，这也许是对团体合作更科学、更合理的一种理解，而且是真正的团队合作精神。

公司野外拓展训练心得体会 篇8

X月X日清晨，怀着激动、兴奋、跃跃欲试的心情把喧闹的城市抛在身后，坐在去往笑翻天乐园的汽车上。当车穿过片片绿荫到达风景如画的帽儿山时，看着那碧绿的、清澈的水，顿时，生活的压力不翼而飞。这两天的训练让我了解认识了很多，感受也挺深。

在第一项热身活动中，让每个人用鲜为人知的个性特征来描述自己时，才真正的认真审视自己，发现一直忽略了自己我检测，而“同心杆”这个小游戏又让我们深刻的意识到一个人与一群人差别，一个团队虽然都有心达成同一个目标，但心劲使不到一起还是徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的重要性，有个人把大家的心劲拧在一起才可以让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应该思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一起，部门的各楼长的思想凝聚在一起。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头力量却是很大的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在成功接住二百多斤的队友后那种成功的喜悦是难以言表的，因为这是一个人或几个人都难以实现的，但在我们大家齐心协力下实现了这个难以达成的目标。而员工之间缺乏的正是相互合作，大多数人都是以自我为中心，忽略了我们的集体，这样我们的成绩很难提高，只有我们的心往一处想，劲往一处使，才会有更好更骄人的成绩。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与合作的重要性，人与人之间一个集体与另一个集体之前要相沟通、相互合作，达到双赢。在这两个游戏中我们都想让自己胜利，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，都只想到了竞争，而忽略了合作，至使到最后我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，也许你自己能有十元钱的收益，如果你与别人合作你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎么去看待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与自己相比，你却比你原有基础上的成绩高出十倍，何乐而不为呢？因为把别人踩到脚下时候你自己也相对损失了很多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感受最深的就是“团队”这个概念。不论是在哪个层面的员工，都是非常重要的，“孤岛”就是一个企业的来控制整个营救计划的大局，必须得等到有人来告诉他们做什么，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是不可的，因为基层掌握的是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被利用后才可以发挥其作用。而必须要清楚事情什么事是必须先做什么事后做，要怎么去做，考虑也一定要周全，不然不会成功的达成最终的标。

最后就是我们的“毕业墙”了，所有的人组成一个大的团体，都要翻过这 4 米高的庞然大物，看似比登天，因为这不是几个人合作就能完成的项目，但我们这个大的团队把种种困难给克服了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到大家都成功翻越后的激动的神情，了解到齐力断金的含义，真不知道大家齐心协力后还有什么事情做不到。

感动心灵的故事还有很多很多，这次训练使我重新认识了自己，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，也许随着岁月的流逝，两鬓逐渐斑白，青春渐渐远去，这段故事却能够成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心保持年轻。

公司野外拓展训练心得体会 篇 9

在一个团队中每个人可以发挥自己的优势，隐藏自己的弱势，扬长避短，这样才可以更好更快的完成任务。从这个特训中我也明白，现在中国很多企业都处于作坊式的经营模式，永远做不大，除了个人能力以外，主要他们……

20xx 年 7 月 15 日，那天天空下着大雨，我跟着 edds 系统的大部队将近 150 多人，坐着 3 辆大巴车驱车从杭州去桐庐的神秘谷参加为期两天一夜的户外拓展训练。到了目的地以后

将近中午，拓展公司的教练们淋着雨给我们布置当天拓展训练的任务，然后去一个农庄吃中饭，虽然天空不做美，我们还是相当兴奋的来到了拓展训练的地方，我们一共分成8组，前面的四组先是训练高空特训，我们项目有两个一个是高空断桥，一个是高空拉单杠。相当刺激好玩，由于人数太多，我们每个人只能选择挑战一个项目，一开始我们是安排挑战高空断桥，虽然每个项目都有安全措施，不过一开始挑战的人还有点胆怯，不过当伙伴们一个一个成功跨过断桥后，我们站在下面的人都觉得好简单，好像都没有失误，都感觉很简单，于是我们把目光转到另一个项目高空拉单杠，不过这个项目相当有挑战，当前面十几个人尝试以后只要一个人成功，我就觉得这个项目更加有挑战，于是我就没做高空断桥项目跑到了另一个项目去尝试。

其实当一个人站在地面的时候看上面，看见每个上去的人个个双脚发抖，其实我心里在想这么简单有什么好怕的，当我从地面爬上了一个高10米的柱子的时候，不知为什么好像这个柱子都在抖，脚好像不受控制一样，不停的发抖，连声音也会变的颤抖起来，当眼睛往地面看去时候更加发抖了，虽然有保险绳保护还是脑子空白一片，于是我先深呼吸尽量不往下面看，用眼睛注视着前面一个距离我们2米远的单杠。抛去杂念想着一定要抓住单杠，我叫地面拉保险绳的伙伴放松绳子，把脚慢慢移出柱子，双膝下蹲。伸出双手像僵尸一样，纵身往前一跳，可惜没抓住单杠，虽然失败了，不过还是收获不少，起码我还是勇敢的面对了危险。我也从项目中体会到，其实每个人都喜欢挑战一些困难的事情，有可能会失败但是还是会努力去拼搏一下的。

而且我也明白了为什么社会上有很多有才能的失败者，因

为他只会当旁观者站在下面看戏，希望一些成功的人能失败。不过成功者只有有充分的准备，等机会一到就会奋力一搏不管成功与否，还是会像站在 10 米高台上的人一样纵身一跳。所以富人少，穷人多就是因为思维不一样，富人胆大能尝试和了解任何的信息，穷人永远喜欢跟潮流不敢轻易去相信一件事情。其实现在社会就是一个信息社会，只有有信息你就有可能赚钱。所以说人生不在于你的努力和奋斗，在于你眼光，对于信息的洞察力。我写这个体会也是想告诉看了我日记的朋友们，你们不要再做旁观者跟潮流，要勇于接受一些好的信息，给你一个机会。

我们四组挑战完高空特训以后，跟另外四组调换了项目。我们去参加了一个特训，这个特训主要是考验我们团队的凝聚力和团队精神。我们是第二组。我们来到一个水流湍急的地方，我是穿着皮鞋下去的，我们每个男生中间插一个女生，这样搭配就是为了保护女生因为比较弱，怕被水流冲走，我们每个人手拉手下到冰凉的溪水里面，每个人手拉着手，跟着第一队后面。

有队长的带领下，一步一个脚印稳扎稳打走过过去，我是中间的位置，其实中间位置相当重要，我们既要拉住前面的人手还有给后面的人传话，前面的人走快了，我们就要看后面的人的速度，看见后面的人速度比较慢，就要叫队长放慢速度或者停下来等后面人跟上，我们队长也是尽量找一些水浅，水流不急的地方走，保证这个队伍尽量一个人也不摔到，也保证每个伙伴安全，我们在水流急的地方，用手死死的抓住伙伴不让他们被水流冲走，特别是女孩子。在这种地方我们除了要完成任务以外，还用手保护好身边的每个人。快到终点以后，我们不知不觉的都赶超了第一个队伍。最终我们先达到了目的。训

练完以后，我们教练跟我们说，其实第一队会被我们赶超，是因为他们喜欢往危险的地方去挑战，这个是好事，不过这个也是一种个人英雄主义，因为他们没要考虑到弱小的伙伴，特别是女孩子，所以一路上他们好多女孩子被水冲走，或者队伍冲散。

其实这个训练就是为了考验我们的团队精神，在一个团队中每个人可以发挥自己的优势，隐藏自己的弱势，扬长避短，这样才可以更好更快的完成任务。从这个特训中我也明白，现在中国很多企业都处于作坊式的经营模式，永远做不大，除了个人能力以外，主要他们没好很好的团队，只能靠个人能力小打小闹。所以人家都说中国的老板一个人是龙，十个人就是虫，喜欢单打独斗。其实这样企业很容易面临危险的，其实中国以后企业要做强做大，就要想日本企业一样要有团队精神，这样才能扬长避短立于不败之地。所以未来的经济发展趋势就是要抱团打天下，这样才能稳定快速的发展。

公司野外拓展训练心得体会 篇 10

两天的拓展培训虽然停止了，但三天的游戏和拓展项目还历历在目……，在练习中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时寻衅了自己，熬炼了自己

众创户外拓展基地今夜无法入眠，提起笔回忆下前两天在众创拓展基地的心得体会，感到有很多多少话很多多少体会要说，却不知该从何去说，或许是由于感触太深，或许是由于冲动太多，又或许是由于感悟的太多太多，总感觉必要思虑的太多，自己还没有将思绪收拾好

我们从学习内容的种形式(知识、技能和态度)来分析混合式学习。

拓展练习心得体会。这是有生以来一次对自己深刻的拓展

培训，一次有深的心得体会，或许是由于心坎受到了伟大年夜的震撼，心情到现在仍难以镇定。心坎有太多的感慨，无法用说话来表达，仿佛那体会，那感到，那冲动，那心灵的触动，那满脑的思绪飞扬，令人无法收拾

基本原则.合理确定专业培训目标，整体优化培训方案各专业培训目标要以学院发展规划为基础，以学院人才培养总体目标为指导，结合专业特点和地方、区域经济发展需求，确定具体的专业培训目标。

在相信背摔、高空寻衅自我两项活动中，我深深体会到团队凝聚力、团队成员相互相信的弘远年夜意义。一开始我异常害怕，畏怯生理困扰着我，心跳加速，然而看着自己团队的队员一个个在深圳拓展公司背摔台上勇敢完成义务，我终于鼓足勇气爬上了高空，队员们鄙人面“加油

加油”的声音鼓励着我，让我降服了畏怯生理深圳拓展基地，逾越自我，完成了这两项活动。假如没有团队队员的鼓励、没有相信队员的生理我是不会逾越自我完成义务的。同样在事情中我们处置惩罚不好科室成员的关系，事情将会是一团糟

团队老师建议对其进行标书写作的培训，实践证明其之后工作效率有所提高，且对培训也更认真对待。

一个团队假如没有合营目标、没有核心，那么这个团队便是一个掉败的团队。在穿越电网、七巧板活动中我们就没有把团队的核心运用好，结果尝到了掉败的苦楚，付出了不该有的“就义”。在事情中我们的企业没有了合营的目标、没有一个好的核心，企业的经营将一盘散沙，团队的向心力、凝聚力将大年夜大年夜削弱，员工的盼望将渺茫无望

文化的贯彻和生效需要时间同时也需要时间来冲淡之前错

误的企业文化带来的恶劣影响。

在往后事情中，我们要把拓展练习中的履历运用到实际事情中去，用一颗感德的心，朴拙的回报集团公司给我们供给这样一次培训、前进的时机，我将尽心尽责，努力完成集团公司交办的各项事情，为集团公司做强做大年夜供献我的气力

公司野外拓展训练心得体会 篇 11

12月20日，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往广州笑翻天乐园的大巴车，参加公司为我们准备的一次户外拓展训练。训练中的每一个项目仍在我的脑中反复回荡，每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的拥抱，每一次的分享，让我明白什么是信任、什么是责任、什么是奉献、什么是团队的合作精神。

最让我难忘的挑战项目是“孤岛求生”，感觉就是在游戏。游戏的规则很简单；3个小岛，1号珍珠岛是健全人（代表公司的高层领导），2号岛上哑人（代表公司的中层领导）；3号岛上盲人（代表公司的基层员工）；1号岛是最安全的，有吃的、喝的，其他两个岛屿在40分钟后会被大水淹没。健全人和哑人要帮助盲人脱离危险，从而回到安全的珍珠岛。我们哑人岛的人去了盲人岛，由于不能说话，他给盲人比划，他们是看不见的，只好用手给他们写在手上，他们有的字感觉不到，我们的健全人竟然在忙忙碌碌的做他们的功课和包鸡蛋，完全把救人置之脑后，由于拖延了时间，导致救人没有成功，我们没有在规定的时间内完成任务，这项挑战我们失败了。

使我们深深的认识到公司的高层领导在整个团队中起着关键性的作用，体会到哑人和盲人之间的沟通是多么困难与费劲，健全人信息畅通，可以作出判断和决策。作为企业的决策者，要排除各种干扰的信息，把掌握的资源充分的利用，作出

正确的决策。基层员工要相信公司的决策，在中层管理人员的带领下把各项任务很好地去执行，相信我们的企业一定能取得成功。企业在运营过程中，一定要保持上下充分地沟通，保证信息渠道的顺畅，我们要明白团队分工协作与彼此配合的重要性。

毕业墙项目给我印象深刻，经过二次失败的时候，因为个人的犯规，让队长们作了 60 下俯卧撑，一边是队长们(特别是一些女伙伴们)都做不下去了，一边是队员们的关心与哭泣，让我们体会到个人的利益会直接地影响到团队的利益，使我们不松懈，不再只关心个人的感受，提高了我们团队的凝聚力。第三次翻越成功的那一刻，我们欢呼雀跃。甘做基石的伙伴们肩上满是泥水和血印，喜悦与眼泪都留在我们拓展训练的集体照里，我们互相分享着心灵的成长和感动。在那一刻，我觉得眼前的伙伴们无比的可爱，可敬。

团队，此刻在我眼里不只是奋进，不只是协助和胜利，我开始仔细打量我的伙伴们，那些淳朴的笑脸，汗湿的 T 恤和布满血痕的臂膀……我开始真正懂得基石的作用，我开始真正理解奉献的价值，我开始真正重新审视自己对团队的价值。团队需要奉献精神，成功离不开基石。一团队有奉献，有爱，有牺牲，有付出，就会带来团结，带来凝聚力，带来包容，带来奋进，带来成功。

通过这次拓展训练，使我深深的感觉到团队的重要性，每个人在团队中都扮演着不同的角色。只要大家同心协力，没有解决不了的困难和难题。相信在大家的共同努力下，我们的公司越来越飞黄腾达！

公司野外拓展训练心得体会 篇 12

学校为了我们以后在社会中走得又好又快和飞的更高，于

20xx 处 12 月 7 日和青创园共同举办了野外素质训练。通过此次训练，我们每一个人都深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在这一天的训练中，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可催。这次活动给我带来的感触颇深：

今天早上 8 点 20 分我们准时从学校出发驶向我们今天的目的地红枫湖。在王老师和青创园策划人方哥的带动下一路上有欢笑、有喜悦、有愉悦的歌声。经过 90 分钟的车程，我们学校最先到达目的地红枫湖，几分钟后各个学校也全部到达，方哥给了我们 5 分钟上洗手间。然后我们由方哥带到了运动场地，在运动场地，等待我们的是孙教官和李教官。在认识了孙教官和李教官后，孙教官给我们介绍了很多，同时也说明我们今天训练的目的和用心。刚开始的 20 分钟，孙教官让我们重新温故了进入大学的第一课：军训。让我们重温大一军训的热情与那种严格的纪律，感觉就好像又重新回到了刚进大学的那些日子。孙教官给我们说明了在下午的项目中我们要不分男女，共同完成任务，我们男女搭配，相互摸着对方的鼻子说“今天我们都只有五岁”，那时我们就好像真的回到十几年前的孩童时代。接下来，便带领我们做游戏。

游戏很好玩，在游戏中我们要相互配合，随机应变，准确无误第一时间做到教官所说出的数字，做不到的就罚做游戏，真的是太开心了，回味无穷啊！在游戏中，我体会了团结的重要性，如果一个小小的环节出了差错那么，我们这个游戏将是失败的，如果任何一位同学不为大局考虑，不为其他同学考虑，不去配合他人，那么，这个游戏也将会失败。这个游戏让我们明白了一个人的局限性，不管做任何事我们都要团

结一致向着我们的目的前进。也让我们明白了团结在当今社会的重要性。

随后，中午 12：30 我们进餐厅用餐，工作人员早已把饭菜都准备好了。经过一早上的认识、接触和磨合，来自各大学的各位同学都少了很多陌生，多了许多融洽。饭后我们一起在湖畔边欣赏了这里的美景，相互认识、了解。随后我们来到了训练场，正式开始了今天的训练。

今天我们训练的每一个科目都是从古代战争中演变而来的，有很高的实践意义。

我们今天的第一个训练项目是“蛟龙出海”。这个个项目是考验我们团队的凝聚力、创造力、想象力、反映能力、领导能力。我们要先分队、选出队长和参谋长、取队名、选队歌、自设队旗。在我们大家相互配后给我们队命名为“布鹰”队，另一队他们取为“狼群联盟”。这样我们便开始了比赛，我们都相互把脚绑在一起，然后一起横着走。由于种种失误，很不幸我们队在这次比赛中我们失败了。我们沉默着，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但也让我们大家学会了很多，明白了很多，我们要时刻准备着，我们才能有机会赢。

我们的第二个训练项目是“信任背摔”。这个项目不仅考验我们团结合作、我们的勇气，还要考验我们人与人之间的信任度的项目。这个训练这是由李教官带领我们完成的，它是由 8 到 10 位同学在 1.5 米的台子下一同学手靠着另一同学的肩膀组成的手臂人垒，然后一些同学就用手支撑着这几位同学的肩，以防冲击力太大前面同学向后倒。人垒做好后，其他同学就给即将上去的同学加油打气，减少上去同学的心理压力和恐慌。在台子上面的同学站好并且由老师绑好手后就问下面的同

学：你们准备好了吗？下面的全部同学就说准备好了，然后他就数 1.2.3，于是就倒下来真的是太刺激了。当今社会，我们人与人之间的信任很少了，我们须要打开我们大家的心扉我们才能更好的完成任务，这次我们做到了，我们漂亮完成任务。这个项目训练也让我们明白了责任的重大，人与人之间的信任是多么的重要。

今天我们的第三个训练项目是“穿越火线”。这个项目是考验我们决策能力、配合程度、默契程度、协调程度和以整体为重的项目。在大家的努力下，我们 30 多个人中我们‘逃走’了 20 多人，剩下的‘牺牲’了。虽然我们赢了“狼群联盟”队，但我们还是失败了。也处我们明白了胜不骄败不馁的可贵。让我们懂得了默默奉献的可敬，为我们国家的强大默默奉献那些人们的不易，也让我们体会到了我们中华民族的伟大。

接下来我们进入了我们今天的最后一个训练项目“翻越毕业墙”。是最难的一个挑战，也是最让人振奋人心的时刻。它是由 4.2 米高铁面楼台，由人在地面上做人体人梯，然后同学们踩着这个同学上去，由上面的同学直接性的拉上去，徒手翻越毕业墙，而且只要有一个人说话、有一个人蹬墙、有一个人拉手方法错误，在三个规矩中犯一条就是犯规。有一个人犯规就要重来、队长和政委就要受罚。刚开始由于有人说话我们被罚了，真是激动人心的时刻啊！同学们都感动的流下了泪水。后来我们大家都遵守纪律，再也没有被罚了。准备工作都做好了以后，同学们同事们飞速跑到毕业墙下，搭好人梯。

另外的同事踩着同事的手臂，肩膀，一步一步往上爬。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是

我们能够顺利通过。当你踩着同事肩膀的那一刹那，心是痛楚的。因为他们付出的太多。而我们的领导更是喊破了嗓门，声音都嘶哑了，还在高声呐喊加油！加油！坚持！毕业墙上我们是支优秀团队，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下；先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉……我们感激，感激我们身边的同学，感激曾经帮助过我们的人，感激生命中为我们加油呐喊助威的人，他们是最伟大的，有了他们我们的生命才更具有生命力。

我们两个队总有 69 人，最后我们都顺利翻过了毕业墙。我们已不再是两个队、几个学校的同学，不分男女，我们已经是一个整体。我们流泪，我们感动，我们一起努力，为了大家，为了团队，为了成功，我们融合为一个整体。现在回味无穷啊，真的好感动。也让我们明白了一群无私奉献，悄无声息付出的人，甘心这样奉献和付出体现了人世间的真善美。

一天的拓展活动就这样结束了，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，相信

很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否真正把拓展中的精神运用到以后的学习、工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

公司野外拓展训练心得体会 篇 13

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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2. 应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

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. 无论在何时何地是什么样的情况下，对自己一定要自信，时刻充满激情，以的状态去面对将要面对的问题，那么问题将是迎刃而解。

5. 我们要学会感恩，我们感谢父母给予我们生命，感谢父母对我们的养育之恩。我们感谢公司，感谢公司给予我们一个发展自我的机会，让我们的生命焕发光芒。我们感谢身边的朋友，是他们无私的帮助，才造就我们的成绩。你们是最伟大

的！

公司野外拓展训练心得体会 篇 14

我们集团广州分公司的员工参加了笑翻天的拓展培训。通过为期一天的拓展培训，广州分公司的员工深刻的理解到服从力和执行力的重要性。在一个团队工作中，只有所有员工团结向上，才会有更加辉煌的蓝图！

良好的心态，有效的沟通，也让广州分公司的伙伴展现的淋漓尽致，在一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在于是否在输赢面前有一个良好的心态。其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。

拓展期间，我们一百多号人被分成了六个小组。若干个拓展训练项目，有的是以每个小组为单位去完成，有的则是要把几个小组形成合力去完成。如何把个体凝聚成一个小队，又如何把一个个小组形成一股强大的合力？靠的是什么？十有八九会说靠“团队合作精神”，我说不尽然，要靠“团队合作精神”和“科学的团队合作方法”。

其实，在我们的拓展训练中也何尝没有吃过“好心办错事”的亏呢？就拿“翻越电网”这个项目来说吧，要顺利完成全体人员的翻越，靠的是有序的组织、合理的分工、正确的策略以及严格的执行。然而在翻越的过程中，大家都想出把力、大家都想发挥看得见的作用，于是大家都一拥而上，七手八脚，乱了章法，频频违规，导致队长被罚，全队退回起点重来，耗费大把体力，却一无所获。我想，这种局面是每个人都不愿意看到的，然而残酷的事实却摆在面前。为什么？难道家

伙儿的热情有错吗?没错，这个真没错。可是，我们必须承认，光有热情和干劲儿，忽略了方法的科学性，注定事倍功半，甚至一败涂地，前功尽弃。所以，“打群架”式的团队合作是不可取的。

一个团队里，每个人都有自己的特长，只有把专业的事交给专业的人来做，才能获得高效的战果。在某个环节，也许不是你的特长所在，这会儿千万别“跟着感觉走”，要么听从领导者的指挥，相信领导者深知每个人的效用，要么就呆在另一个“工作面”发挥你的特长，千万别去“好心办错事”。当等轮到你上场发挥的时候，你可千万别手软就行。我想，这也许是对团体合作更科学、更合理的一种理解，而且是真正的团队合作精神。

公司野外拓展训练心得体会 篇 15

“拓展训练”具有“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的内涵，是一种来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥团队能量。虽然只有短短两天时间，但给予团队的启发和体验却是一笔永久的精神财富，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。按照教练的要求被分为两队，每个小组的名字、队歌、队徽、口号都由小组成员集思广益。每个项目开始和结束时，两队都大声的唱歌，喊口号。让每个人时刻知道他们不是一个人，而是一个团队。

信任背摔游戏，培养团队成员之间的信任度。战胜恐惧，自我超越，当你把你的生命都交给过你的队友后，还有什么事情不能交给他，不能信任他呢？让我们体验在企业经营中如何加强团队信任，换位思考。

最后的盲人游戏，“风雨人生路”在这里我们充当着不同

角色，我是“瞎子”对方是“哑巴”，当对方同事搀扶着另一个人“深”一脚“浅”一脚，过每一道坎坎沟沟，跨一道道层层障碍时，对我的触动很深，虽然被挡眼睛的人看不到，却能让他感受一切，他的同事带着他摸索着前行。无论前面是火海、沼泽还是更难的前行路，都需要彼此相信会安安全全、完好无损的把对方带到目的地。回顾自己的人生道路，找到那些曾经被我们忽略却又最真实的爱，学会以一颗感恩的心面对身边的人，感谢父母，给予我们生命，感谢单位领导，给我们工作的平台，实现人生的价值；感谢老师，传授我们知识，感谢朋友，在自己最无助的时候给予我们支持和鼓励，感谢那些曾经伤害过我们的人，因为他们让我们学会了坚强。

公司野外拓展训练心得体会 篇 16

最近，公司为了使我们的团队更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地组织了野外拓展训练。在高强度的训练中，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可催。

虽然只有短短的两天半时间，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，只要用心体会就能得到十分有用的人生感悟。从信任背摔、空中单杠、孤岛求生、翻越毕业墙活动中，有了竞争机制(比赛、奖惩)，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就才能够完成。

在所有的项目中，给我印象最深的就是“毕业墙”这个项目。毕业墙有 4.2 米多高，当大家走到训练场地的时候都议

论纷纷，那么高的墙要翻过去确实是很困难的。

开始，大家也你一言我一语的出起主意来，比如要拿个竹篙撑上去什么的，可是教练回答我们的却是什么道具都不能用。最后大家协商的结果是用搭人梯的方法，左边和右边各站一人，踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去。

踩上队员肩膀的时候，身后有几双大而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有过的安全感油然而生，也充满了勇气。最后，当所有人出色的翻越了毕业墙后，大家的欢呼声使我知道了这是我们出色的完成了任务。教练告诉我们，70 多人的团队仅在 11 分钟不到全部翻越，已打破了他们多年所带团队成功翻越毕业墙的记录。

可以看出，人的潜能是需要激发的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上 都有一个新的超越，从新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。只有众志成城，并有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

这次拓展训练，学到的知识与心得体会非常多，总结起来，主要有以下几点：

做事不要急，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，最后一举成功。

分层管理、明确领导。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。

作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。这是我从老师的讲解里领会的一种精神。

应学会遇到问题，换位思考。不要为表面的情况所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

知识和技能是有形的资本，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藏在自己身上，却从未真正发挥的力量。

感谢卓越拓展，这次拓展训练让我得到的收获，超出了以往阅读任何一本书籍所获取的间接经验和总结。改变了我这些年来的思维模式，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。希望从此以后，能够在工作中，把团队合作的精神发挥得更加到位。

公司野外拓展训练心得体会 篇 17

xx 月 xx 日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，一开始我对这个词语有点距离感，感觉就是出去在户外做些游戏玩玩，放下心而已。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，必现象中辛苦好多，让我学到了很多宝贵的东西，我由衷感谢公司组织的这次活动。

到达目的地后我们稍作休整，就集合到一处广场坐下。开始我们大家伙都吵吵闹闹，教官就告诉我们每当他喊“企业形象”，我们一起回答“向我看齐”，这时候就是要我们表现自己的素质，要我们安静和整齐。很有效果，我不由自主的就喊的很大声，而且带有一种自豪的口气，之后就迅速的调整到状

态。一句“企业形象，向我看齐”，表达了整个企业的组成是每一个个体，整个企业的形象是通过每个个体表现的。一句“企业形象，向我看齐”，也喊出了自己的决心与信心。

我们玩的第一个游戏叫“同心杆”，一根很轻很细的杆子，由8个人用食指平端将它轻轻地放下来至地上，过程中谁的手指第一个离开杆子就算失败，并且要接受惩罚。一开始我还没有反应过来，认为这个游戏很简单，大家一起慢慢放就可以了。直到第一组失败后，要接受惩罚的人郁闷的说了句“你们怎么不放啊”，我才明白这个游戏的道理所在，这么多人，总有人放的快，有人慢，协调起来很困难。后来的几组也都失败了，然后教官就给我们讲评，告诉我们如果只有两个人或者所有人把手指集中在两个点，那这个游戏完成起来不就很容易了吗。我从这个游戏中体会到了几点：一是思维不能僵化，不能单纯的习惯性的思维，要在发散和求异的思维中找到解决问题的方法。二是在工作中人多不一定就能办好事，关键是协作能力和方法，要抓住关键的两“端点”，不要让事情复杂化。

后面进行的游戏活动很多，说下让我印象深刻之一的“穿越雷阵”吧，一张方格组成的雷阵图铺在地上，30分钟内，所有学员从雷区的入口开始，依次通过雷阵，成功的到达雷区的另一边。拓展活动开始前，首先拓展培训师说明从现在开始不回答任何问题；雷区内只允许有一人进入，每走一步只能迈进相邻的格子里；“雷阵”中每走一新格要听从拓展培训师的口令，口令有两种：“请继续”示意队员继续前进；“对不起有雷，请按原路返回”学员退出雷区。一开始我们队就安排有一个队友记录踩雷情况，本来是很好的方法，但是一开始周围的同志们都太热情了，当一个队员进入雷区探雷的时候，总是

听见很多不同的意见“向左”，“向前，左边有雷”，“踩号”，弄得探雷队员十分凌乱，不知该怎么做，浪费了很多时间。要么就是探雷队员有自己的想法，嫌记录人员说的慢，就自己按照自己的记忆自己的想法一脚踩下去，结果可能是重复踩雷，被炸了回来，还扣了分。也有队员比较激动，上一名队员还没有退出雷区就走了进去，违规导致了扣分。几人过后我们才控制好局面，由一人负责记录和指挥，其他人都不要说话，一人负责监督防止有人违规。这样做的效果是显著的，我们的速度快了很多也没有违规发生。直到我们探到有一长排雷在我们的前路上，我们才焦急了，这时有人提出来探索两边的我们看不懂是什么意思的教官也不给解释的区域，啊哈，原来真的是可以走的通道，还缩短了距离，真是好。最终我们队在规定的时间内成功的完成了这个项目。在这个游戏中我得到几点体会：1、群体决策的正确应用。雷阵中，大家一起各抒己见浪费的时间和导致内部冲突表现得特别明显。这个时候是不需要群体决策的，或者说是需要一个领导者形成统一意见。另一方面，当我们前路被堵走投无路的时候，是群体的智慧起到了作用，大家一起想办法才会有人提出了尝试边缘区域，帮助整个团队走出了困境。在我们工作中就要正确运用群体决策，发挥他有利的一面。2、思维的发散和开拓性，雷阵两边的区域实际上安全的区域，并且也是一条捷径。但是我们受到了自己思维局限性的影响。就因为该区域与其他地方不一样，我们仅仅是疑惑一下就没有再考虑它了。直到我们走投无路时才想起尝试。这就是思维不发散带来的影响，使我们的路越走越窄。3、勇于探索的精神，前路有危险，也有机遇，我们要不断尝试才有机会到达成功的对岸。值得注意的是规则中的有一条是重复踩雷要扣分，这就说明了，探索新路中出错和重复犯

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/276012223102010240>