

# 公司户外拓展训练的心得体会（28 篇）

公司户外拓展训练的心得体会（精选 28 篇）

公司户外拓展训练的心得体会 篇 1

20\_\_年\_\_月\_\_日，我们公司全体员工带着新奇、向往和无限的激动，来到了环境优美、空气清新的笑翻天拓展训练基地。我们听从笑翻天教练的指导，做了简单的训前准备工作，为接下来的拓展训练项目做铺垫。

今天的拓展训练内容有“信任背摔、过电网、高空断桥、七巧板游戏坎坷、人生人领袖风采。”中间穿插其他小游戏不再一一介绍了。

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

把每一件简单的事做好就不简单把每一件平凡的事做好就不平凡。常常抱怨自己的环境怎么差，常常埋怨别人做的不够好，常常回家了会说自己的父母不如别人有钱有势或者是不如别人父母爱自己，常常抱怨工作太难，还怨老板发的工资低，最后又怨老天给自己安排的命运不好，何时才会知道自己付出了多少，自己真正能承担的责任有多少，自己敢承担的责任有多少，自己为家里、为朋友、为企业、为社会做过什么？

当一个人能在任何时候默默的工作、默默地获得、能理直气壮地说这是我应该得的，我的每天对得起我的三顿饭、对得起周围的朋友和同事、对得起给我们搭建平台的企业、对得起社会的养育，那么它将是一个活的很精彩的人，他的每天过得很踏实，他也能够胜任更大的责任，创造更多的价值。听别人说的会记住 20%左右，看别人做的会记住 30%左右，亲自去做过的能记住 100%到 200%。

这次训练给我印象最深、感触最深的是“坎坷人生路和领袖风采”。坎坷人生路里，我亲身扮演的是一个盲人(不会说话的)，当我被蒙上眼睛开始走第一步的时候自己已经变得很笨拙了，在哑人朋友的帮助下，历经曲折、各种障碍、台阶、相差近一米的断面和全部是人搭成的人桥，我们共同走过了人生中难忘的坎坷之路，回想起来好像是刚刚走过，是那么的贴近生活，给了我们无限的遐想，假如我们真的到了那一天，我们该怎么办呢？

领袖风采这一课，我扮演的是一个企业的老板，具有无限的权力和荣耀，让我也亲身体会了作为一个企业的老板应具备怎样的心态和做事风格。一开始很风光的'出场了，在经过和队员的简单交流后，开始我们双方企业的比赛(好比市场上两个企业的竞争)，规则是：每个队从头开始报数，那队报的最快最准确，中间没有停顿，中间不允许说话、谈笑和打报告，最快者为优胜者，慢的要受到惩罚，受惩罚的是每队的队长(刚开始选出来的企业的老板)，中间必须自愿接受惩罚，第一次罚做 20 个俯卧撑，第二次做 40 个，第三次做 80 个，第四次做 160 个，第五次做 320 个，第六次做 640 个，不允许替，不准中途退场。

看是简单的比赛，它相当于日常生活中的每个企业，在市场竞争中失败了就要受到惩罚一样，有可能是永远的出局，一共比赛三次，由于中途队员犯规，造成处罚进行到第五次，每次不重复，做完后再接着开始。当自己做过 160 个后，后面还有 320 个在等着，面对着失败和失败后的惩罚，唯一的念头就是这是个游戏，如果自己都坚持不下去，面对现实中的挫折又如何去做?现实中的每位老板，可能都面对着同样的抉择，现实中不是做做俯卧撑就能完事的，有可能面临的是被排挤出局、甚至是倾家荡产。现实是实实在在的、是残酷的，可又有谁能体会到作为一个老板在风光的背后付出了多少呢?

每次我们都觉得自己做的够好了，可是到了最后发现还有很多地方还可以做得更好，就因为这些没做好的地方给公司带来了巨大的损失，可是老板呢，明知道损失很大，还要在大家面前微笑着鼓励大家这次做的很好，下次还要继续努力。如果我们爱这个公司、我们努力工作了，能不能再做的好一点呢，把能做好的地方做得更好呢？

在笑翻天乐园的精彩拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

## 公司户外拓展训练的心得体会 篇2

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！

### 公司户外拓展训练的心得体会 篇3

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。

在训练 4 米高的毕业墙时使我感受团队的力量是多么的重要和有力，在短短的 14 分钟内我们 29 个人全部完成毕业墙的攀爬训练，在攀爬过程中需要大家齐心协力，需要搭人梯踩上肩膀才能爬上毕业墙的顶部，不管男女在大家的心理只有一个目标就是团结一致，用共同的力量把每个人送到毕业墙的顶部，站在下部的人肩膀被踩红了，汗水不断的在滴，但没有一个人叫苦叫累在不断的咬牙坚持，再相互替换着坚持着帮助每个人攀爬到了毕业墙的顶部，最后一个人也用倒挂的技巧拉到了顶部，虽然只是个体能攀爬项目但在全部的攀爬过程真正体现了一个团队的协作精神，每个人都在努力发挥自己的力量完成共同的目标。

在周六的野外 CS 激光枪战对抗训练中，将我们 29 人分为两队雄鹰队和火箭队，以在战斗中最终模拟生存人数判定输赢方，当大家得到任务后各自的分配布置自己的队员，都希望能再模拟战斗中获胜取的好的成绩。每个组员都能为自己的团队献计献策，在各组

长的带领下冲锋陷阵不怕苦不怕累，在树林中来去穿梭爬来滚去虽然是模拟的战斗大家都能够非常认真的对待，为自己的团队取得胜利而努力拼搏着，通过野外 CS 激光枪战对抗训练使我切身感受到那种模拟实战的乐趣和怎样才能带领团队在训练中取胜沟通和根据地形布置尤为重要。更要发挥一个领导者和团队的力量。

公司领导非常的重视此次的拓展训练，周六下午亲临现场与我们共同参加了野外 CS 激光枪战对抗训练。在这个野外的拓展训练中不但锻炼了自己，也亲身体验了一个集体的体能训练项目，需要团队每个人的共同努力才能实现共同的目标，个人能力再强代表不了整个的团队。也切身的感受到培养一个好的团队精神是多么的重要，一个好的工作效率和成绩来自于团队的协作和沟通，单打独斗的时代已经过去，合作变的越来越重要。作为车间领导者团队的带领者使我深深的意识到，团队的力量远远大于一个单独的的力量。如果我们不能与同事或下属友好合作，没有团队意识，即使有很好的技能，也难以把自己的优势在工作中淋漓尽致的发挥出来，一个人能力再强，总有能力不足之处，团结才有力量，团队成员之间相互取长补短，精诚合作，才会把整体工作做的更好。我相信通过这次的拓展训练对我在今后的工作中带领团队有着举足轻重的作用。对我今后的工作中有着一定的帮助，也会把训练中的那些精神与车间员工共同分享和利用做好自己的管理工作。

#### 公司户外拓展训练的心得体会 篇 4

历时一周的拓展训练在不知不觉中结束了，但久久不能平息的是我内心的激动。

现在回想起来顾在训练中受的挑战和磨练，感受真的很深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。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；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

一旦我们到了训练场上，我们便自然而然的忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——野狼，野狼象征着什么我想大家都清楚。在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“野狼，野狼，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2——1.8米左右，然后再跳回来就算完成。

当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。

这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换

另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，

首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

这次户外拓展最感动人的项目我想应该属于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己作为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过这次户外拓展训练，我感悟到很多道理。一家公司，一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。

希望以后多组织类似的活动，使我们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

#### 公司户外拓展训练的心得体会 篇5

今天早上八点多从学校出发，向着今天的目的地出发。出去疯玩了一天，最大的感受是虽然有点累，但很兴奋，超级爽，也很给力的，感受和收获也挺多的，此时此刻难以表达出来，趁着些许的记忆，把今天的事记录一下。

今天可以说是学院学生会和团总支大部分人都出动了，大概有50人的大部队呢。笑翻天乐园在黄埔区丹水坑风景区，景色优美。走了将近五十分钟的车程，九点多到了那里。一切准备就绪后，也开始了分组，三组人马个个跃跃欲试，想大展身手呢。

我们上午的行程是山谷游乐区，不过挺好玩的，讲究的是团队合作精神。首先是攀壁项目，各个身手敏捷，兴致勃勃地比拼着呢。一个项目下来，觉得有点不习惯，有点累的感觉。不过呢，接下来的空中钢丝——急速圆木，还有竖网桥——悬空摇摆等一大堆精彩而刺激的项目呢，还有很多项目的名字忘了，八、九个项目玩下来，觉得好累，但觉得难度不大，体力还是可以的。那些都是在晃晃悠悠的绳索中度过的。上午的比赛都是团队合作的，所以大家互相配合，相当的有默契，我们组的表现也很不赖哟。欢声笑语中，时间过得快，大家其乐融融参与其中啊，真是难得。

下午一点多就很期待水上项目，听说很爽的哟。先来到儿童游乐区，刚开始不知道，工作人员说那里是儿童游乐区。不过呢，说是儿童游乐区，我们也照玩不误，接下来的事情大家可想而知啦。在儿童游乐区都玩得那么爽。接下来，转移阵地——水上乐园区。那里的项目才是超级刺激的，有些是很有挑战难度呢。有超级晃板，踏笼飞渡，鼓浪屿——平安桥，还有突出重围、天马行空、快乐筒、情侣桥、地转天旋、挑战筒、红军桥、水上漂、桶上飞、“s”桥等很多项目。

很快，开始了“团灭”计划，把团总支的个个先弄下水，这只是一个热身而已，没啥。接下来，真正的“团灭”拉开序幕啦，先来一轮狂轰乱炸——打水仗，幸亏我们学生会人多一点，有点优势，打到他们都分散咯，大家用手泼水的功夫还是不错的，简直是在混战呢。更为厉害的，还有呢，那就是——各个击破。这项目真是好，把团总支的每一个人都浸在水里，那是无法料想的。把他们抬起来，让他们整个身体全部都浸在水里，像浸“猪笼”似的，夸张了点，可以说“团灭”是大获全胜，外部问题解决了。接下来是轮到主席团咯，也不例外。大家尽情地玩，真是难以想象，嘻嘻。

有难度才爽，要个个突破，不过，有的项目的确好难，几乎把所有的水上项目玩遍了，大部分都可以挑战成功，大概有十几个吧，但几个项目还是没有挑战成功，难度大到不行啊。记得有个项目超花时间，难度超大，但也没有成功，要有脚掌水上飘的功夫，需要足够的臂力，还要有攀壁等各种综合能力和技巧。那个综合项目很爽，虽然哥没有挑战成功，但我也无憾矣，毕竟我挑战了两次。那个踏板飞渡的项目也蛮有挑战的，靠的是技巧，需要适当的速度和重心，以及对木板的掌控，稍不小心，肯定一下子掉进水里去啦。自己连续尝试了四次，都走到了一半，掉进水里，难度不小呢，幸亏我第五次挑战成功啦，爽啊。

差不多五点钟时，大家带着疲倦的身体回去，但是呢，满面灿烂的笑容，足以说明今天大家的心情啦。自己在学生会工作了将近

两年，今天是我在学生会最开心的一天，真是难以言表啦，让那些美好回忆永留心里吧。这次玩得超爽，真是美好的一天。

## 公司户外拓展训练的心得体会 篇6

4月11-13日，由“北京蓝海创力公司”组织的“内蒙古蒙牛乳业(集团)股份有限公司”中层领导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！

这是我们所有中层第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“岱海”训练基地的时候才知道，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培训。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。

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”、“穿越电网”、“空中断桥”、“信任背摔”、“结伴同行”、“求生墙”、“孤岛求生”、“七巧板”“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“求生墙”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?肯定会有人要拖后腿;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“求生墙”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。

“穿越电网”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，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。

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，他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！

公司户外拓展训练的心得体会 篇 7

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气，拓展心得：拓展训练的收获。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么?拓展是石，可以敲出星星之火;拓展是火，可以点燃希望之灯!拓展是灯，可以照亮前进之路;拓展是路，伴随您走向成功!

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;启发想象力与创造力，提高解决问题的能力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作;学习欣赏、关注和爱护大自然，心得体会。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们都平安的完成任务了。这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，只有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完

成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

## 公司户外拓展训练的心得体会 篇8

初冬的早晨，虽然寒风料峭，但是阳光明媚，虽说没有春天的空气清新；也没有夏日的阳光灿烂；更没有秋日的清爽；但是，大家的心里都是温暖的。其实很多时候，很多事情，都是需要自己亲身体验过，才会知道结果的。

当我们来到笑翻天拓展基地训练一开始的时候，陈教官就对现场人员进行了分组，七十多人重新组成了六个小团队，并分别选出了队长，然后各队起队名，喊口号，接下来要做的，就是在短时间内跟队里每一位新队友认识，当教练发出开始的命令后，在时间紧、任务重的情况下，各分队并没有畏缩不前，而是各个出谋划策，制定方案。在风采展示中，每个分队一一从磨合实践一一完成任务，使我明白并不是把一群人放在一起就是一支团队。首先一支团队必须要有一个核心，需要有一个做决策的人；其次这支团队需要较强的执行力，执行队长的决策；最后这支团队需要强大的凝聚力来一起完成任务。

在高空断桥挑战赛中，团队的鼓励，特别是团队领导的鼓励，是队员心理迈出第一跳的坚强后盾，鼓励每一位队员成功，就是整个团队的成功，整个团队的成功了，团队领导也就成功了，帮助别人成功也就等于帮助了自己成功。在永远不倒的森林中，分组团队中每一位队员通过手中的 pvc 管在规定的时间内运转八次，并且 pvc 管不许倒地。通过此项目培养了全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现，需要每位成员的共同努力。让我更加懂得了为什么细节决定成败，要提高团队工作效率，就要注重管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

在信任背摔中，站在 1.5 米的高台上向后摔，有着最大的体会就是把自己交给团队，给予团队的信任。有个朋友对我说过，信任是一种智慧。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们应当心怀感恩；而当我们被信任时，也意味着一种责任，我们要怀着感恩的心，承担起自己应负的那份责任。记得有人说过，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，由此启迪我们的思维。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事。让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大、最宝贵的收获。

这次特殊的生日庆祝，不仅让每一位参加的员工都懂得了什么是团结、拼搏、信任、协作，通过这个项目让我明白了团队的凝聚力是提高战斗力的保证。人心齐、泰山移，团结就是力量。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。当团队面临艰巨任务或遇到困难时首先要坚定信心，同舟共济，这样才能在惊涛骇浪面前无所畏惧，才能顺利地到达胜利的彼岸。

这次训练的全过程中，所有的队员都一切行动听指挥，为团队完成训练项目发挥了重要作用。

短暂一天的拓展训练，让大家系统地接受了一次关于团队精神的训练与熏陶。是啊，在人生的旅途中，遇到的或者失去的，都不要在意；用一颗感恩的心回报失去的、回报得到的、回报你的亲人、你的朋友、回报为你制造过困难的人。这对我们绝不仅仅是一次难得的经历，更是一次提高自己思想意识层次和业务能力的机会，也将为我们如何更好地工作、更大地创造价值留下更多的思考。我们应该尽最大努力完成任务。尽善尽美地做好自己应该做的每一项工作！

#### 公司户外拓展训练的心得体会 篇9

公司户外拓展训练让我认识到了团队协作与个人能力的结合。在拓展项目中，我们不仅需要发挥自己的优势，还需要学会与团队成员配合，共同完成任务。这让我明白了，一个人的力量是有限的，只有融入团队、发挥团队的力量，我们才能取得更大的成就。这次拓展训练让我更加珍惜团队中的每一次合作机会。

#### 公司户外拓展训练的心得体会 篇10

第一次参加公司的素质拓展，我觉得这次拓展是很有意义的，不仅推动了自己个人素质成长，也是塑造团队活力、加强团队凝聚力的一次活动，通过丰富生动、寓意深刻的训练项目和内容，让每一个拓展训练项目蕴含着深刻的道理和观念。的确，无论在任何位置工作，拥有良好的团队精神、积极的态度、坚持不懈的努力，结果往往不重要，因为在这过程中，你收获到的成长是无价的，悟得的价值是巨大的，形成的好习惯是永久的。机会是留给有准备的人，不去衡量结果值不值得，去做，才会有突破，可能会有更大的收获。

### 一、高效的执行力、良好的沟通和配合是一个团队的工作效率

到场地见到教练集合，教练的几个训练项目让我感觉到高效的执行力是个人及团队极其重要先决条件，接下来的为队友按摩和分小队，为小队命名找队歌口号摆造型，体会到了良好的沟通和配合是一个默契团队很好运行下去的催化剂。在一个生产型企业，又处在生产岗位的我，执行力是非常重要的，如果执行不好，可能影响的是整个生产的问题，同样，一个团队要是没有高效的执行力，那整个产能会被整体落下。在平常工作中，和同事建立好良好的沟通，才会有更好的配合，做事会事半功倍，提高工作效率。

### 二、做真实的自己、挑战自我

在接下来的“宝宝喝奶”项目中，很辛苦，靠自己真实的实力以及策略的同时，要不断挑战自我，突破自我，突破极限，虽然没有赢得胜利，不过结果已然不重要了，其中努力的汗水和毅力是自己的收获，明白了原来自己还可以做到突破，还有在这之中，我明白了可以利用身边的资源，竞争对手也是可以合作的，可以实现互利共赢。在工作和生活中，要做真实的自己，不断挑战自己，不断突破。

### 三、信任团队、抓住机会、放心去拼

活动后两个项目，面粉传递，是团队合作的成果，锻炼的是协作能力和配合默契，在大家拧绳转圈过程中，大家都很累，有的人磨破了皮，不过为了团队，每个人都没放弃，为了整个团队一直咬牙坚持，所以说，要信任团队，有机遇的时候抓住，整个团队是坚强的后盾，放心大胆的去拼，还有团队给你支撑。

通过这次素质拓展，在游戏让自己身心放松的同时，使自己身心素质得以升华，对工作更有动力，对生活的态度有很大的进步，和同事之间关系得以提升。我相信，在公司的带领和培养下，大红鹰生物这个大团队不断进步的同时，我也会跟着进步，实现自我价值，让自己更幸福，让家人更幸福！

20\_\_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奋进两组，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赢，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。让我感触很深的是信任摔背，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，进入这个游戏的初次时间，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，所以我没有做初次批往后倒的人，我是初次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。我也初初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，我们雪豹队也顺利于奋进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，初次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，走在很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很触动人心的项目，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初次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，也只知道一个劲的拼业绩，这是我们初次这样手拉手，初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，我们从很初的懒散，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。

#### 公司户外拓展训练的心得体会 篇 12

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。

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/668125002041007045>