

野外拓展训练心得体会

当在某些事情上我们有很深的体会时，心得体会是很好的记录方式，这样就可以总结出具体经验和想法。那么心得体会怎么写才能感染读者呢？以下是小编收集整理野外拓展训练心得体会，仅供参考，希望能够帮助到大家。

野外拓展训练心得体会1

短短四天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃。训练场上山鹰队、大刀队和神鹰队的角逐、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，都使我深刻体会到野外拓展训练是挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜能，培养自信，创造性的发挥团队合作能力和组织凝聚力；jake教练、阳光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。通过这次拓展改变了我们长久形成的思维模式，超越自我，认识了团队的巨大力量，也领悟到团队合作的重要意义。

训练伊始，在自我介绍中所有参训人员都给自己起一个代号，这看似简单的代号让我们对他人都有了全新的认识。学员共有51名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了山鹰队、大刀队和神鹰队三个队的队长、队秘、队呼、队歌，并通过小组风采展示的方式进行pk。

这个小小的风采展示使大家不仅仅感受到了集体合作得到胜利的喜悦，而且更加深刻的理解了态度决定一切的深刻内涵。

在众多拓展训练项目中空中断桥、月球行走、管理金字塔、毕业墙等给我留下了深刻的印象。空中断桥是一个高空项目，每位队员都需要沿梯子爬上8米高的桥头，从桥的一端跳到1.2米以外的另一端桥头然后在跳回来，沿梯子爬下。任务本身的难度和所需要的体力都不是很大，重要的是心理的考验。由于是第一次参加拓展训练我在爬高梯的过程中产生了恐惧和体力不支的情况，在教练和队员的鼓励下我完成了空中断桥项目。

通过这个经历我想生活、工作中每一件事情都犹如这样一座桥，目标就在桥的那一头，完成空中断桥的过程恰如面对困难和克服困难的心路历程，从我怕，我能行吗?到我试试，从我不行了，我挺不过去了到坚持、再坚持，直到取得最终的胜利。在面对困难时心理的障碍是最难逾越的，一旦战胜自己的恐惧感，只要要坚持下去、永不放弃，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步时，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

月球行走主要是在规定的时间内让17名队员手拉手，相互的脚踝处用皮筋固定，然后排成长排依次通过10个直径约40公分的呼啦圈，队员的脚一旦触碰呼啦圈，全队必须重新开始行走。刚开始的时候队员们的脚总是配合不好，4支脚会不小心触碰呼啦圈，直到重复3次后才全部通过。在这里我看到的是一个个为了让别的队员顺利通过而牺牲自己脚丫子的队员们，体会到团队合作的重要性和海纳百川，有容为大的深刻含义，其实工作、家庭、婚姻中我们都有自己的责任和义务，多一些团结一致，多一些包容、宽容、从容生活将会更美好。

管理金字塔让我们角色互换分别充当高层、中层和基层，相互之间不能

说话，只能通过中层来传递信息一同完成活动。在这项活动中，我深深体会到三者之间的即分工又合作的关联性，高层负责布置任务，把握方向；中层需要汇总和过滤信息，有上传下达的沟通力；基层则需要问任务，带着解决方案去处理事情。

然而就是这样一个看似简单的上传下达和主动问任务，难住了我们许多小分队，一旦没有全面地将高层决议传达到基层，或是没有将基层的想法汇报给高层，都会使信息延误或发生偏差；另外，在信息传达到基层前，大家无所事事，仅是一味的坐等中层安排，或是信息顺利传达到基层后，还等待高层下达解决的方法，都会使时间一分一秒的流逝，而错失胜利的机会。由此可见，准确的传达信息和主动出击地做事方式对我们的工作而言是多麽重要，有人说我们不能改变生命的长度，但可以改变生命的宽度，让我们转变以往的思维模式，在工作、生活中发挥聪明才智，挥洒出灿烂的篇章吧！

在毕业墙中当我们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，才真正理解到齐力断金的含义。不难看出，整个项目的每一个环节就如一个个单列的珍珠，是相互间的协作把每一个环节整体的串联在一起，最后形成一个完美的珍珠项链。而大家的协作是以相互间的信任为前提。就是人与人之间的这种相信，使得最下面的队员甘做人梯；中间的队员敢于伸出救助之手；上面的队员勇于伸出援助之手。而这梯与手之间，手与手之间的接触与连接所体现的正是一种团结协作精神，也正是这种团结协作精神使得整个项目圆满完成。

野外拓展训练心得体会2

9月18日，这一天不仅仅是我们中国永远难忘的日子，同时也是我们人力资源管理A0701班永远难忘的日子。这一天是不平凡的一天，而我们也恰恰在这不平凡的一天做出了一些不平凡的事，虽然只有一天，但这一天对我们来说已经足够了.....

昨天，我班全体成员以及授课教师共49人去西安雅森训练营参加了野外拓展训练。整整一天，我们挑战了天使之手，平步青云，合力过桥，电网，毕业墙等训练项目，从这些项目中我们真正感受到了一个团体的力量，那是一种可以克服一切，超越一切的力量，那种力量几近无坚可摧。我为自己身在这样一个团队而感到自豪.....

在天使之手(高空钢索)项目挑战中，两人一组，我们被分成若干组，大家一起忙忙碌碌为队友穿安全服，检查装备，加油鼓劲，保驾护航。当各组队友上到钢索上时，大家一起为他们呐喊助威，负责保护他们的人更是目不转睛的注视着他们的一举一动，随时调整护绳，确保他们在自己手中安全无误。当队员们在钢索上艰难行进的时候，那彼此紧握的手，就像是“天使之手”一般，没有一刻分开过。那份通过手腕传递在彼此间的，不仅仅是一种力量，更是一种无言的承诺，它在告诉队友：此刻，有我在，你便是最安全的，我能将你从钢索的安全一头带你走上钢索，就能负责将你带到安全的另一头，这便是我的使命...这份责任心，这份信任在队员们彼此间的默契，是我们任何时候都没有见过的，这样的感动，在我们心中将永远无法忘怀...

野外拓展训练心得体会3

xx年7月4、5号两天一夜的野外拓展训练我们任何人没有受伤，平安归来。下面来谈谈此次训练的心得。

我们坐的大巴车，飞驰在路上。车上笑声一片，同时也是遐想联翩，因为不知道要去的地方是什么样?又有着怎样的惊喜。

说笑着两个小时过去了，我们到达了一煤窑村。村里的人看见我们都很好奇，隐约能听见他们说真是花钱找罪受啊.....不过我们却乐在其中。

大家进行整队，教练告诉我们此次出行的主题元素是三国，自然我们分成了魏、蜀、吴三国。我和贝总分到了蜀国。其实我想去吴国，嘻嘻，因为我认为那是我的国家。哈哈

简单地进行了装备的分配，大家都很高兴、也很稀奇，因为可能没有人参加过类似的活动。

大家体力充沛，很是轻松的开始了此次的征程。

上山爬了近似两个小时，中间有多累、流了多少汗水只有自己知道。如果没有这次野外生存训练，我不敢相信自己能做到。爬上山、再下山。脸上、胳膊、脖子晒得那叫是个疼啊

真是长途跋涉，历尽艰辛万苦，我们终于到达了目的地。我此时已经累得不行了，真是饥饿交迫，一步都迈不动了.....

简单的休息过后，开始了正式的训练：军事训练、看图片找规律、风雨旗语。首先三个国家要想出自己的旗号、国歌、和本国形象。依次地进行了表演。30张图片找规律，锻炼了我们的心智，合理利用人员。风雨旗

语：利用数字、汉字、英文字母、拼音来各自设定密码，用来完成一项任务，这时体现出了差距、这时看出了整个团队是否团结、是否善于用人以及每个人的灵敏性。由此得出的启迪：每个人在做一件事情的时候，要确定大概的方向，再去确定重点。我们要有计划的去进行，去考虑中间可能遇到的难题及种种应对办法。懂得用人之道，善于去发现别人的优势、共同去做好这件事。

教练给我们展示了如果搭建帐篷，每个人都亲自实践了搭建的过程，我们掌握了一项生存的本领。任何事情都要自己掌握要领、结合实践。

一切都是纯天然的！大家其乐无穷。我们的晚饭很是丰盛，早餐肉等等，并且摆放很是有新意的。

一波教练为我们辛苦的做饭，一波又辛勤在烧烤，边烤边喊：9块9、9块9就可以吃到正宗的新疆羊肉串，吐血大甩卖喽

晚饭过后，有个篝火晚会，三个国家进行对歌，输的国家会有相应的表演，表演非常精彩，中间穿插了那么多的整人游戏。大家都笑的直不起腰了。

晚上十点以后篝火结束，各自回去睡觉，我和贝贝在一起，躺进去才知道，这个帐篷选址有问题都是包，躺下去真不舒服。躺在里面辗转反侧，在疲倦中睡去。半夜下起了大暴雨、大雷、闪电。外面大暴雨、里面小绵雨。哪里都是雨水。半夜差点冻死，幸好金焕给我送过去外套。万分感谢。

说实话真的好害怕，害怕出现种种危险，害怕人生在那里得到回归。五点钟就早早地醒来，大雨已经停了，我知道我们都很平安。立马叫醒

贝贝，我们简单整理了一下，又是开始了一番的猛拍，由贝贝为我造型，整乱了我美美的造型。

等待大队伍吃完饭后，我们自行煮饭，可怜的我们啊，弄了有个时候，才把水烧好，才能吃上盼望已久的方便面，不过方便面是烟熏味道。

本次出行最有意义的活动：丑桔。每个国家有着自己的任务。三个国家有着不同的身份：生产丑桔的、受军方委托制药需要丑桔果皮的、民间医疗组织只需要丑桔果肉的。要在保住国家人民姓名的基础上，实现利润最大化。每个国家集思广益，阐述各自的观点。告诫我们该付的社会责任，很多事情上要掌握主动权。

最后教练做了总结，大家一起合影。我们的教练自己取名破缸。他对自己的名字做了诠释，水是生命之源、水是财、水是源远流长的文化。人生就是一个吸收和释放的过程，我们要吸收来自不同地方的东西，一口好缸能装的东西永远是有限的，只有一口破缸才有释放的本领，才能注入新生。永远是一缸活水。这就是我们的教练——破缸

最后整理行囊返程。回去沿着水路，路上真是惊险万分，我们的路走起来真是惊险，那些个男生就像是抗洪的战士，水没腰身，

用双手托着我们的脚，一步步前行。

不幸的我箭一般的冲进了水中，湿了身，被某男生一把抱出来，吓得我半天没松开手，真是太险了啊！

的我们大家齐心协力共渡难关。在这个时候，我们要选择相信我们的团队。相信我们身边的人。只有彼此信任才能成功。

野外拓展训练心得体会4

“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、安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。

野外拓展训练心得体会5

5月11日下午，DD市TT局青工委组织全市TT系统青年同志在美丽的河口进行了户外拓展训练。通过组建团队、孤岛求生、设盲人方阵、翻越电网一系列拓展训练，我感触很深，收获颇丰，这不仅是对我体能的训练，更使我的身心得到了前所未有的锻炼。也让我感受到了领导对我们年轻干部们的期待，渴望我们的成长，在不久的将来能够担负起DDTT事业的重任。

第一团队的力量是无穷的。团队精神的最高境界是什么？是全体成员的向心力、凝聚力的高度集中。通过完成高难度项目，我发现个人的力量是有限的，甚至完不成任务，只有把自己融于团队，才能使个人潜能最大限度地发挥出来，实现个人价值的最大化。

第二竞争机制是引导事物发展的助推器。本次训练如果不分成四个队，不给每个队设队名、队训、队长、队歌，在活动中肯定达不到这种效果。有了竞争机制，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，建立团队。竞争的原则就是优胜劣汰，激发内部活力，使人力、物力资源实现最优化，各项技能得到提高。

第三创新是事物发展的灵魂。敢于挑战，勇于创新才能使事物向更高层次发展，否则就会被社会所淘汰。有不断创新，才能推陈出新，促进社会向前发展，所以创新是事物发展的灵魂。我们在实际工作中，要解放思想，开阔视野，与时俱进，增强创新的勇气，对新事物要敏感，要善于发现、扶植新事物；要善于分析新情况，提出新思路，解决新问题，结合实际创造性地开展工作。

第四甘于奉献能使人生价值得以升华。在翻越电网时，大家表现出的甘当人梯的精神，深深地感动了我。在日常工作中，我们要爱岗敬业，乐

于奉献，凡事不能私字当头，时刻要把国家利益、集体利益放在第一位。尤其在危机时刻，勇于自我牺牲，奉献自己，就像蜡烛一样，燃烧自己，照亮他人，只有这样才能使人生价值得以升华。

第五铁的纪律是完成任务的保障。我们的团队是临时组织起来的，每个人都有不同的生活习惯、喜好、长处和短处，有的对团队有利，有的则有害。我们要正确区分工作时间和休息时间，个人时间和团队时间。不要把生活中的不良习惯带到团队中来，积极、快速地转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须严格遵守纪律，团结协作，这是顺利完成各项任务的前提和保障。

当拓展训练结束后，当我拖着疲惫的身体却又亢奋的情绪回到宿舍时，我感觉到我对重新对集体、荣誉、生活乃至IT事业有了新的认识。而这些认识会为我今后的工作生活带来了，深远的影响让我更加热爱工作和生活，我也相信只要我始终不懈努力、奋发进取将今天我的所见所想融入我的工作和生活中，那么在不久的将来我也一定会如同那些老领导、老同事一样成为一名优秀的IT工作者。

野外拓展训练心得体会6

为期一天的拓展训练结束了，回顾在训练中受的挑战和磨练，感受很深。在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，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——雪狼。整个训练主要包括五大项目：高空断桥、前方打战，后方支援、达芬奇密码、穿越电网。每遇到困难和挑战，我们以“雪狼雪狼，我们最棒”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7米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.5米左右，然后再跳回来就算完成。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。

经过午餐时间的修正，下午训练的第二个训练项目是“前方打战，后方支援”，任务是让大家完全服从命令，把所需的物资以最快的速度送到前方，通过这个项目，教会我们执行任务和反应能力的重要性。

第三项是“达芬奇密码”，规则是每次只允许一个人翻牌，团队所有成员必须依次接力进入场地，在任意一次翻拍中，一人只允许翻一张牌。正式开始以后，除翻牌的队员外，其他队员必须站在培训师规定的起点以外，此项目竞争的非常激烈，通过此项目我们意识到了有效有序的沟通对团队的重要、团队配合和合理分工的重要性。第三项目结束以后，教官安排了一次最残酷的报数比赛，比赛当中我们雪狼队尽了全力可是以几毫秒的差距输给了对方，随后让队长和秘书把队旗放在地上，让队员们从队旗上面才过去，这是心里真的不是滋味儿，然后教官又让队长和秘书把队旗撕成11块发给了雪狼队，虽然是看似不起眼的队旗但是从拓展活动开始它一直陪伴着雪狼队，它象征着雪狼队，它被撕成碎片就意味着雪狼队已经不存在了，所有队员心里很难受。

最后第四项是“穿越电网”，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”，全队不能触电网。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，但是经过大家不停地尝试和讨论方案，精密布置，最终用39分钟艰难完成了任务。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。

通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。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。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我。

野外拓展训练心得体会7

我很荣幸参加了有公司营销部组织的为期三天的野外生存拓展训练，从第一天的匍匐前进，25公里紧急行军，露宿军营，到第二天徒步攀登荒山悬岩，以及第三天的越狱游戏，心灵净化。让我不但从身体上得到了磨练，更从思想上精神上灵魂上得到了很大的转变和提升，可以说是浴火重生，给了我第二新的生命，现总结感想如下：

一，没有不可能，坚持到底，突破自己，就是胜利，25公里的徒步紧急行军，对于我来说简直是不敢相信，因为平时跑业务最多7，8公里就感觉非常的累，这一下走25公里刚开始感觉自己不可能完成，但是通过自己坚持在坚持，当时心里就一个信念，一定不能落对，一定要到达目的地，到最后把不可能变成了可能，完成了最终的目标。

工作中我们可能也有这种思想，接到本年度的销售任务后，都感觉不可能完成，正是由于这种消极怠慢的思想，如果你调整好心态要有一定要

完成任务的信念，通过自己的努力，突破自己的极限，也许真的我们就把不可能变成了可能，完成了自己最终的目标！

二，要有团队精神，我们不是一个人在战斗，我们是一个集体，现在不是个人英雄主义年代，不能只顾自己，不顾别人，要乐于奉献，我们整个东风油品这个团队也是这样，我身为团队成员的一份子，要尽职尽责的做好自己的本职工作的同时，也要考虑整个公司的战略规划，要同心齐力，同舟共济，共同发展进步，不能独树一帜，要全面开花，才能达到最佳的效果！

三，要敢于承担责任，在本次的拓展中可能由于某个人的一点过错，会给我们整个团队带来很大的惩罚，但我们毫无怨言，勇于承担，因为他是我们团队的一份子，工作中也是这样，不能一出现问题，都相互推诿，相互扯皮，相互埋怨，不去找原因，不去找问题出在哪里，不去找解决问题的办法，到最后还是没有结果，所以以后我们一定要学会承担责任，不但要承担自己的过错，更要承担你的下属，你的团队成员的过错，只有这样我们才能减少避免犯错，才能使整个团队更加的强大，才能使我们有更大的进步！

四，要有乐于奉献的精神，在此次拓展当中我们在做越狱游戏时候，我们的战友为了我们整个团队能够安全顺利的全部越狱成功，他们的腿部，肩膀，手臂让我们无数次的践踏，我们这些最亲爱的战友，他们牺牲了自己，成全了我们，真是由于他们的这种乐于奉献，大功无私的精神，才能我们在两次失败后，最终全部越狱成功，我们的这些战友，他们的手臂被踩破了，流出了鲜红的血，肩膀被踩肿了，但是他们毫无怨言，没有一点委屈，正是他们的这种乐于奉献，成就了我们整个团队，结合我们东风油品集团这个大的家庭，也是这样的。

我们每个员工都要把自己当成为自己家庭的一份子，要为这个大家庭做出自己的贡献，做出自己的努力，要乐于奉献，不能自私自利，要努力把我们的大家庭建设好，只有我们东风油品这个大家庭发展了强大的了，才能成就我们的每个人的小家庭，所以我们大家要在以后的学习工作中一定要，敢于担当，乐于奉献，要发扬这种大公无私的精神，努力为公司的发展做出自己应有的贡献！

五

，要有一颗感恩的心，我们从出生到成长，到参加工作，都经历了丰富的人生经历，所以我们要有一颗感恩的心，首先要感恩我们的父母，是他们给了我们生命，养育了我们，教育了我们，给予我们无限的关爱，所以我们要终身感恩我们的父母，还要感恩我们的同学，朋友，伙伴，感恩在我们人生中帮助过我们的人，还要感谢我们的公司，领导，是他们给我们提供了一个发展的平台，还有感恩我们的竞争对手，是他们让我们发展，进步壮大，总之我们要怀揣一颗感恩的心，面对自己的人生！

以上是本人拓展训练的感悟，我保证在以后的工作中全力以赴，乐于奉献，敢于承担，保持强烈的团队意识，以一个全新的李宁出现在大家的面前，希望各位领导监督指导！

野外拓展训练心得体会8

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。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、xx教练和xx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激情。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”是拓展训练中最具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，

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/736212153055011
012](https://d.book118.com/736212153055011012)