

# 2023年户外团建后感 户外活动心得体会 (精选6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 户外团建后感篇一

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 and 团队精神。

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。

“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。

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，才能挖掘出自己的潜力。

## 户外团建后感篇二

团建活动是现代企业中越来越受重视的一项活动。通过户外团建可以增强团队的凝聚力和协作能力，促进员工间的深入交流和相互了解。作为杨浦区某企业的一员，我最近有幸参与了一次户外团建活动，获得了许多宝贵的心得体会。

## 第一段：充分沟通，明确目标

在团建活动前，我们首先进行了充分的沟通，明确了活动的目标和意义。团建不仅仅是为了增强员工之间的感情，更是为了培养团队合作精神和解决问题的能力。我们了解到，这次户外团建的目标是通过一系列有趣的挑战，锻炼每个人的团队协作能力和沟通能力。明确了目标后，我们更加有目标性地参与了团建活动。

## 第二段：团队合作，凝聚感情

户外团建处处有考验，一项任务的完成不仅仅需要个人的努力，更需要团队合作。在活动中，我们通过一系列的挑战和游戏，不仅锻炼了身体，也增强了团队协作的能力。例如，在攀岩项目中，每个人都必须互相支持和配合才能成功登顶。通过团队的合作，我们彼此之间建立了信任，增强了凝聚力，让我们在团队中更加紧密地团结在一起。

## 第三段：挑战自我，培养自信

户外团建让我们面对一些平时不会遇到的挑战，这对于每个人来说都是一次很好的机会去挑战自我，锻炼自身的耐力和勇气。在高空滑索项目中，很多同事都感到害怕，但我们互相鼓励，努力克服恐惧。当我们终于成功完成时，获得的不仅仅是成功的喜悦，更多的是对自己的自信和勇敢的肯定。这让我们相信无论面对什么困难，只要勇敢去迎接挑战，都能取得胜利。

## 第四段：增加交流，促进认识

户外团建为我们创造了一个更加开放和自由的环境，让我们能够更多地交流和相互了解。在活动中，我们不仅仅是同事关系，更成为了朋友。通过湖上划船项目，我们相互搭档，分享喜怒哀乐。通过晚上的篝火晚会，我们放松身心，畅所

欲言。这种交流促进了我们之间的认识，让我们更加了解彼此，建立了更加亲密的关系。

## 第五段：总结经验，持续发展

户外团建活动结束后，我们进行了一次总结，总结了我们在活动中的收获和不足之处。我们认识到团建活动不只是一次娱乐，更是一次学习的机会。我们学会了如何合作，如何克服困难，如何更有效地与同事沟通。我们也意识到团建仅仅是一次开始，团队的凝聚力和协作能力需要持续发展。我们约定今后会定期进行类似的活动，不断提升团队的能力和素质。

总之，参与杨浦区户外团建活动让我收获颇丰。通过充分沟通和明确目标，我们更有目标性地参与团建活动。通过团队合作和挑战自我，我们增强了团队协作能力和个人自信。通过增加交流和促进认识，我们加深了彼此之间的了解和信任。通过总结经验和持续发展，我们确信团建活动只是一个开始，我们将继续努力，不断提升团队的能力和素质。户外团建是一次难得的机会，它不仅仅是一次活动，更是一次深入了解和培养团队的过程。

## 户外团建后感篇三

惊风飘白日，光景西驰流。岁月如梭，眨眼之间，小可爱们加入山西医科大学心愿爱心社已有一段时间了。为了能让同学间的感情更为深厚，人与人之间的友谊更为纯化，我社郑重举办社团团建活动，让你重新体验生活的激情与丰富，走进充满阳光的大学世界。

### 活动目的

1. 本次活动宗旨在于增强团组织团队凝聚力，以便于日后更好的交流工作。

2. 展现心愿爱心社全体成员的精神风貌，丰富了爱心社成员的大学生活。

3. 增强全员身体素质，增进各部门之间的交流，培养团队协作精神，促进社团的和谐发展。

## 活动内容

参与游戏的全部成员，每人会代表不同的金额，（例如：一名男生代表一元钱，一名女生代表5角钱）成员们需在主持人喊出金额大小后的5秒内，寻找其他成员按照相应金额抱团，若5秒内未抱团成功，则被淘汰。

## 总结

那天的操场注定是充满欢笑的，因为有我们在这里，那天的小可爱们笑声不断，那天的喜悦将永存。爱心社的团建是社团工作完美运行的基础。增进部门之间的成员之间的感情是我们一直的希冀。借此机会让大家能更好的认识，让大家的团队意识更强，爱心社是一个有爱的大家庭，让我们抛弃自己的不开心，将烦恼抛之脑后。愉快的玩耍，让我们成就我们青春的无悔事业，在志愿者这条路上渐行渐远无怨无悔。众志成城是一个永恒不变的主题，让我们获得更多的成长和力量。

## 户外团建后感篇四

在现代社会中，戈壁荒漠、雪山峡谷等户外环境已经成为许多人的休闲和放松的旅游方式。然而，户外团队建设不仅可以满足我们的旅游需求，还能在好玩的过程中增强团队凝聚力，促进社交交流，并培养个人的自身能力。本文将分享我在户外团建的一些心得体会。

### 第二段：户外团建的目的

户外团建的目的在于增强团队凝聚力和创造一个团队的合作氛围。这种活动不仅营造了一种轻松的氛围，也可以让员工感受到自然与幸福的联系。户外团建的另一个目的是让员工更好地了解彼此的兴趣爱好、性格和能力，并在马拉松、攀岩等活动中充分了解团队成员。团队成员之间的紧密联系可以促进中效团队建设，进一步提高企业的业务效率和收益。

### 第三段：户外团建的好处

户外团建的好处是多方面的，包括更好的身体健康、应对挑战时更强的适应能力和更好的心理素质。扮演不同的角色，学习解决方案并在团队环境下取得成功，可以激发员工克服困难和挑战的热情。户外团队建设的另一个重要好处是，员工可以学习更多关于自然和环境的知识。这有助于保护环境和发展可持续的旅游业，在减轻集体压力的同时提高质量。

### 第四段：户外团建的挑战和注意事项

户外团队建设也有一些挑战和注意事项。尤其在户外环境中，安全问题是最为重要的。正确使用装备和注意自己的安全保障十分重要，并且不应在兴奋的状态下忽视团队成员的生命和健康。此外，成员之间的相互信任和协作非常关键。不要放任有自主性的成员离开团队，保证他们有团队成员之间友善的沟通和有效衔接。

### 第五段：结论

从本文中我们可以看到户外团队建设的好处和挑战。通过户外团建，团队成员可以增强团队凝聚力、创造团队协作氛围、提高个人的自身能力。然而，户外团队建设也有一些挑战和注意事项，需要我们保证团队成员的生命和健康，确保团队相互信任和友好的沟通。总之，户外团队建设为我们提供了学习新技能和体验的机会，可以在团队环境下推动企业成功。

## 户外团建后感篇五

5月6日，在单位领导的精心策划下，中山路支行组织员工在“五四青年节”的时候进行户外徒步活动。这是我调入区分行营业部之后第一次参加单位的群众活动，内心十分激动与忐忑。早上九点半，大家如约到达集合地点，一同坐车来到了此次徒步的地点——榆树沟。虽说是一大早，太阳已经十分毒辣，山上没有任何遮蔽阳光的树木，甚至连草都很少看见，只有大大小小的碎石和沙土，徒步条件之恶劣能够想象。在这种状况下，我能够找理由不参加登山，而是选取在山下等大家，人总是能够为自己找出许多借口。但我却不想对这次的活动说不，我害怕失去和大家一同进退并且患难与共的经历。

在我看来，徒步很简单，只是一种纯粹的享受自然的运动，体验城市之外的另一种生活方式。然而在大自然面前，我们都是渺小的。我也有过担心，怕自己坚持不下来，连累大家的进度，但我一向在对自己说，无论过程如何，都必须要坚持到最后。

队长指着遥远的一个山顶说：“大家放心，这次徒步的强度不大，没有多远，那个山顶就是终点。”但是我明白，这是一个相当长的距离，在路途中，肯定会有一段或几段的路单凭体力是无法完成的，需要用坚强的意志支撑我们走下去。

刚开始的平路我们走得很简单，大家有说有笑，没有什么感觉。直到开始走上山的路，才隐约开始感到痛苦，身上的包好像越来越沉，腿也逐渐软了起来。因为没有穿登山鞋，一路的碎石折磨着我的双脚。慢慢的，我发现自己不知不觉已经到了队伍的最后，每当抬头看见前方的山顶，总感觉到它在嘲笑我，笑我仿佛永远也无法攀登上去。我不服，自己和自己较劲，如果别人能够做到的事情，我为什么做不到呢就在这个时候，我看见队伍最前方的旗手举着党旗，鲜红的旗帜随风飘扬就像在对我招手，我加快步伐，冲到了队伍的最前面，

我告诉自己，不能慢，不能放下，不能拖队伍的后腿！

结，没有把任何一个人落下。路途中，很累，却不乏笑声，很多队员都很有自娱自乐的精神，给原本枯燥乏味甚至有些痛苦的徒步活动带来很多欢乐。因为我们始终相信只要一齐坚持下去，就能顺利到达目的地。

到了最后一座山峰的时候，队伍已经七零八落了，有几个队员实在走不动了。这时，领导果断作出决定，为了不影响整个队伍的前进速度，体力好的几个队员在队伍最前方带路，剩下的男性队员，每人带几个体力较弱的女队员跟上。这时已经到了我们体力的极限，我们已经不明白走了多远，只明白上到山顶就是胜利。我们真的是一丝力气也没有了，只能凭着意志一步一步向前挪，膝盖已经不会弯曲了，向前迈步已经成为了条件反射。我发现自己不能一向望着山顶，越想着快到了，就越是想松懈，我低下头，心里告诉自己下一步就是终点，下一步就是最后一步。

用心去感受徒步就能够发现，其实人生就象是一次徒步旅行，有开心，也有痛苦，有坚持，也有犹豫。在徒步中去感受人生，不要总是畏惧前方未知的道路，不去尝试就得不到收获；在徒步中去领悟做人，不要总是抬头傲视远方，要踏实走好脚下的每一步路。在徒步中去体会做事，遇到困难不要轻言放下，唯有坚持才能取得成功。

现实中，我们应对工作，应对生活，应对压力，会变得有点麻木，有点无奈，有点胆怯。然而在旅途中，我们抛开所有杂念，脚下生风，勇往直前，踏歌而行。徒步让我们内心燃起激情，令我们心动、情动以及感动。在此次徒步中，我感触最大的还是那种团结的力量，我相信在工作中，如果大家像这次徒步的心态一样，团结一心，坚持不懈，勇往直前，农业银行的明天会更加完美！

# 户外团建后感篇六

## 第一段：引言（200字）

户外团建是近年来越来越受欢迎的一种企业活动形式。在这个快节奏的时代，户外团建不仅可以让企业员工体会到大自然的美丽与惊奇，还可以通过不同形式的活动增强员工之间的团队合作和互信。我有幸参加了一次四川的户外团建活动，并从中收获了许多心得与体会，分享给大家。

## 第二段：团队建设（200字）

在这次团建活动中，我们参加了不同形式的合作活动。例如，我们分组进行了野外的定向竞赛，并在迷路和遇到挑战的情况下与团队一起寻找路径。当我们完成任务时，我们感到无比自豪。此外，我们还在河流中漂流、攀岩和越野，共同面对不同的挑战，鼓励和帮助彼此。通过这些活动，我们认识到团队精神的重要性，同伴间支持和协作的重要性，以及在普通人面前克服困难的能力。

## 第三段：领导力(200字)

在这次活动中，负责领导我们的教练和领队教给我们了许多关于领导力和指导方法的知识。我们学到如何利用每个人的优点，如何教导别人并赋予他们自信，如何灵活应对各种形势以及如何进行有效的沟通。当我们参加不同的活动时，领队为我们提供了清晰的策略和目标，帮助我们在环境中安全地前进。他们的领导能力启示了我们，我们在回去之后也可以模仿他们的方法来引领团队。

## 第四段：与自我的关系（200字）

团建活动中的许多活动都需要我们以不同的方式挑战和考验自己的极限，包括攀岩、激流勇进、甚至是寻找野生动物的

足迹。一些恐高症或者离心恐惧症的人可能在攀爬中遇到困难，一些水性不好的人可能在水中遇到困难。然而，多次成功突破自己的难题会让我们变得更加自信和勇敢，同时也让我们更了解自己的能力和局限。所以更了解你自己，从更深层次的认识我们的“自我”，是户外团建活动中另一个非常重要的方面。

#### 第五段：结论（200字）

总的来说，这次四川户外团建让我大开眼界，不仅让我认识到更多关于团队合作、领导力和自我能力的知识，而且还让我感受到自然和人与自然之间的和谐共生。这个活动是一个非常高效的团队建设形式，可以为企业的员工提供机会，在积极的团队氛围中共同成长。我相信，类似这样的团队建设活动可以继续在中国蓬勃发展，并在公司中得到广泛的支持和使用。