

野外拓展训练个人心得体会(优秀5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

野外拓展训练个人心得体会篇一

野外团队拓展训练个人心得体会 由本站会员“江太太桂圆肉”投稿精心推荐，小编希望对你的学习工作能带来参考借鉴作用。

野外团队拓展训练个人心得体会

我们有一些启发后，常常可以将它们写成一篇心得体会，这么做能够提升我们的书面表达能力。那么写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编为大家收集的野外团队拓展训练个人心得体会，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

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3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。

拓展训练结束后，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次拓展训练，是一次挑战自我的机会；有的说，拓展训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。对我而言主要有以下几点：

- 1、分层管理、明确任务和意愿。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任和意愿，发挥个体的主观能动性，

使其既知道自己应该做什么，又思考怎样才能做好。

2、团队的协作。成功的团队没有失败者，失败的团队没有成功者。对于团队而言，团队协作整齐划一远高于个人能力的突出，如果仅仅是个人进步了，而整个团队却是一盘散沙，那么它将永远无法形成一个拳头的威力。

3、周密的计划和方法。大事不疏，疏则有漏；小事不乱，乱则有错。遇到事情不要盲目的行动，周密的部署和解决问题的方法是成功的先决条件。

4、沟通之道。在传递信息时，不失真、不失全、不失效，一定要让对方完全明白需要做什么事情；说什么不重要，对方听到什么才重要；改变说的方式，听到的效果才不一样。

5、执行力。成功=意愿*方法*行动，在明确前进的方向和做事的方法后，迅速地行动才是解决问题的关键。

野外团队拓展训练个人心得体会如果还不能满足你的要求，请在本站搜索更多其他野外团队拓展训练个人心得体会范文。

团队野外拓展训练心得体会

团队拓展训练心得体会

【精】野外拓展训练心得体会

员工团队拓展训练心得体会

团队拓展训练口号

野外拓展训练个人心得体会篇二

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、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

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

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？这个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？领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用？其他六个小组以自己的小团队为单位？各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那？我们才意识到？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？在这个过程中？我们忽略了太多的因素。明确的目标？充分的沟通交流？执行力。一开始就各自闷头做事？不知道整个团队的目标？更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？而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?导致各忙各的?有的甚至连七巧板片片 都得到不到?白白耽误时间。这一点在实际的工作中?又何尝不是呢。公司就是一个大团队?全体员工都要明确我们共同的目标?然后各个部门围绕着这个目标?去 调动本部门的资源?分工协调?有效沟通?并以完美的执行力最终完成公司的目标。

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;面队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，然后摆出一个最大面积的正方形，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。

野外拓展训练个人心得体会篇三

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。

“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，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。

高空独木桥对每个人而言，唯一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最大努力就行了，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最大的努力。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面对各种困难迎难而上，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：保证完成任务！

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话这个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领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用其他六个小组以自己的小团队为单位各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那我们才意识到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。而回过头来想一下在这个过程中我们忽略

了太多的因素。明确的目标充分的沟通交流执行力。一开始就各自闷头做事不知道整个团队的目标更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而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导致各忙各的有的甚至连七巧板片片都得到不到白白耽误时间。这一点在实际的工作中又何尝不是呢。公司就是一个大团队全体员工都要明确我们共同的目标然后各个部门围绕着这个目标去调动本部门的资源分工协调有效沟通并以完美的执行力最终完成公司的目标。

野外拓展训练个人心得体会篇四

见到教练后，换好迷彩服，在教练的指挥下，大家席地而坐，听教练讲述拓展的来历。拓展训练：起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底。针对这种情况，汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。于是拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象也由最初的海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。在听完教练的讲述后，我对这次的拓展有了更深层次的理解。

首要任务是选出队长、队副、队秘，确定我们的队名、口号，然后把我们队每个人的名字写在队旗上，在进行了简单的商讨后，选出了我们的队长薛惠文，队秘丁媛，队副王顺，我们的队名是浩华冠军队，由于大家都是从不同的项目来到这里，彼此还不是很熟悉，于是通过一个简单的小游戏，大家很快熟络起来，气氛也变得很融洽了。

这个游戏的规则是一个人背对大家站在1.5米高的平台上，站在台下的队员用自己的胳膊搭起一座人桥，肩靠肩，腿靠腿，

脚挨着脚，站成一排，每个人轮流走到台上，平倒下，倒在队友用胳膊搭成的人桥上。我们这个11个人组成的冠军队，只有3个男生，刚开始有几个女生倒下的时候由于没有绷直身体，底下的队友受力不均匀，有些人的手臂都红肿了，疼得厉害，当大家都觉得不能进行下去的时候，教练说一定要坚持下去，并且让我们当中体重最重的男孩子继续，大家硬着头皮，心里直打鼓，站在台上的男同事心里也很不踏实，不知道大家能否接住他，在大家的忐忑中，体重最重的男同事倒了下来，大家发出一阵呼声，居然接住了，虽然很多人的手臂已经没有什么力气了，但是看到同事平安地下来了，我们大家一起完成了看似不可能完成的任务，心里平添了一份对我们团队的信任与自豪，也懂得了信任是生活中人所能拥有的最宝贵的一种能量。团队的力量是伟大的。

攀岩考验了每个人的心理和生理极限。高高的岩壁，我们每个人在下面都是渺小的，刚开始大家都觉得爬到那么高是件不容易的事，但是等到自己爬上去的时候我们才体会到有些事情远没有想的那么难，只要我们坚持不懈，不达目的不罢休，成功就会属于我们。

野外拓展训练个人心得体会篇五

近期，金福特铝业总经理李儒塘带领公司团队人员参加户外拓展活动。拓展培训结束后又回到了工作岗位上时，回顾几天前的野外拓展训练的全过程，大家依然记忆犹新。

我公司人员对于各个活动都做了自己精彩的分享。对于高空断桥，我公司部分家人精彩分享如下。

夏菁拓展总结：高空断桥项目需要克服自己的恐惧，很多事情看似完不成，只要大胆的尝试，勇于挑战，最终可以突破自己。

对于穿越电网，我公司部分家人精彩分享如下。

骆海涛拓展总结：没有完美的个人，只有完美的. 团队和团队的凝聚力。有了共同的目标没有什么任务完成不了，解决方法只会比困难多。