

最新户外拓展心得体会(实用10篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

户外拓展心得体会篇一

6月8日，马钢公司共青团组织各二级单位的团内通讯报道员前往安徽马仁奇峰进行野外拓展训练，我也有幸成为其中一员。虽然天公不作美，全天下着雨，整个山都笼罩在浓雾之中，可这丝毫不影响我们的激情。看得出来我们中的不少人都是第一次参加拓展训练，大家伙儿的脸上都带着好奇，兴奋，还有怯懦和不确定。首先我们四十八名队员分成两队，选出各自的队长，然后确定了各队的队名、队标、队歌以及口号。这时在我的心里突然冒出了集体、团队、凝聚力等等一系列的词，而随着阶段一步步向前，难度逐渐加大，大伙儿也很快进入了状态。

在老师和队长的带领下，我们进入了培训区域。第一个项目是“空中断桥”。这个项目完全是自我内心的挑战，在9米的高空，跨度1.2米的断面，让大家心里多少都有些恐惧。虽然我平日还算胆大，可这个时候还是不免有些紧张。看着前面的队友都顺利过关，我也暗暗给自己打气，我一定能行的。“我过去了！”就在刹那间我迈出了第一步，也就在刹那间我从桥的这边到达了另一边。接着老师把桥的跨度又拉长了一点，这时我想我已经迈出了第一步，就应该勇敢地再继续下去，果然又成功了。第一个项目完成后我对自己还算满意，同时它也让我体会到事情的决策往往就在刹那间。接着老师带我们来到第二个项目区域，这个项目的名字叫“信任背摔”。这个名词对于大家来说应该不算陌生，以前电视上经常能看到，但我们还是有一种好奇的心理。

听完老师讲述该项目的注意事项后，我们两队各就各位，队员们纷纷跃跃欲试。我是我们这队冲在最前的，第一个站到了背摔台上，随着老师的“3、2、1”口令发出，我勇敢地倒下。这一刻我没有害怕，因为我完全信任我们这个团队，因为我相信通过大家的通力协作一定能够安全、准确的完成任务。最后一个项目俗称“求生墙”。4米高墙，光滑，没有任何的工具，要求所有的队员都要翻越过去，才算胜利。如何设计合理的人墙，如何合理的支配体力，谁是第一个，谁是最后一个，都是要大家思考的事情。全队24名队员，在雨天进行翻越，难度可想而知，只有齐心协力，才能完成任务。由于伙伴们合理支配体力，合理的人员的穿插搭配，24人成功的翻越毕业墙，此项训练成功。汗水、泪水化为血液流淌在每个伙伴的心间。

一天的拓展训练很快就结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受到的挑战和磨练，感受颇深：一个人无论做什么事，往往能力不是决定的勇气，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，更是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

户外拓展心得体会篇二

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

整个拓展训练我的总体收获如下：

一、用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个人不想安全接住倒下的同事，没有一个人不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴

合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，我更多的是感受：团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！

户外拓展心得体会篇三

拓展训练是高中生涯中一项重要的课程，通过参与各种户外活动，学生们可以提高团队合作和沟通能力，增强自信心，培养坚韧、勇敢、担当的精神。近期，我所在的高中举办了一次野外拓展活动，这次活动让我获益匪浅，让我认识到了团队合作的重要性，锻炼了我的意志力和适应能力，也感受到了团队凝聚力的力量。

这次活动的一个环节是攀岩，参与的同学们分为小组，每个小组之间要互相配合，协助攀爬。在攀爬的过程中，我们需要相互鼓励，在攀的时候需要迅速的找到对方的出路，互相帮助突破心理障碍。我也曾遇到了难题，但是队友们总是鼓励我、支持我，他们的声音让我克服了困难，攀爬至山顶。这次经历让我深刻认识到团队合作的力量，只有大家齐心协

力，相互帮助，才能取得成功。

拓展训练的另一个环节是走钢丝。这项挑战需要我们在一根细细的钢丝之上平衡行走。一开始，我感到非常害怕，害怕失去平衡摔倒。这时，教练站在一旁，给予我们鼓励和指导，他说：“只有克服恐惧，才能走得更远。”听到教练的话，我下定决心，虽然摇摇晃晃，但我一步一步地走到了终点。这次经历让我明白了在生活中，只有勇敢面对挑战，才能取得更好的成果。

在拓展训练中，还有一个环节是团队互动游戏。这些游戏旨在培养我们的团队凝聚力和合作能力。例如，针眼传球游戏，每个人围成一个圈，在一定时间内要把针眼中的球传到下一个人手中，看哪个小组完成得最快。在这个游戏中，我们需要配合默契，发挥每个人的长处，互相帮助，才能使游戏顺利进行。通过这些游戏，我意识到团队合作的重要性，并亲身体会到团队的力量是不可小觑的。

在这次拓展活动中，我还学到了很多生活上的技巧。例如，在野外生存训练中，我们学会了如何搭建帐篷、采集食材、取水等。这些技能在日常生活中也是很实用的，我相信这些经历能够让我们更加独立自主。

总的来说，这次野外拓展活动让我深刻认识到了团队合作的重要性，锻炼了我的意志力和适应能力，也让我感受到了团队凝聚力的力量。这次活动不仅让我体验到了身体上的挑战，更让我在思想上成长了许多。我想将这次活动的经历应用到日常生活中，为自己设立更高的目标，鼓励自己去面对困难，在团队中发挥自己的价值，以更加积极的心态去面对未来的挑战。

通过这次活动，我对团队合作、担当、勇敢等价值观有了更深刻的理解。我相信，只有通过这样的拓展训练，我们才能更好地适应社会，取得更多的成就。这次经历让我明白了自

己的不足，并且激励着我去努力改变。我会以此为契机，不断提升自己，在未来的学习生活中更加勇敢、自信地去追求自己的梦想。

户外拓展心得体会篇四

通过参加了公司人力资源部为生产一线管理人员组织的拓展训练，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、责任、信任和感恩。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，那是因为长期的安逸环境、习惯的生活方式、不思进取的态度，因此只要有足够的责任感、有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

当走进拓展训练基地，穿上迷彩作训服，全队在一起高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心灵被震撼，这时感觉到，我就是一名战士，我必须为全队的胜利、荣誉而战！在教官的介绍下，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、完善自我、团队磨合”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。在训练场上，我们忘记了年龄，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——劲霸，我们高唱队歌“咱们工人有力量，嘿；咱们工人有力量，嘿嘿嘿”，开始了一天极具挑战的训练。由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是“穿龙锁”、“过沼泽地”和“空中抓杠”。

练让我们的一个队友公布了时间，3分30秒，一片叹息的声音，

这时教练的批评及时到达，叫我们要分析、总结做事的步骤和方法。教练的一声声：你们有没有信心、能不能超越。我们集体回答了：“能，能，没有问题。我们有信心，我们一定能够完成既定目标。”第二圈再次开始，总结的经验从各方及时传达到，绳圈顺利地穿越到第六人，这时绳索绕到队友的手上，1分钟仍然没有解决，最后教练给了我们一次重新开始的机会，还好这次比较顺利，又到了公布成绩的时候了，2分36秒，总结了、分析了找方法了，进步了，给自己鼓励的掌声及时响起。第三次的挑战继续进行，成绩公布的时候20分18秒。这时教练给我们3分钟，分析、总结的机会。在下次的時候一定要突破2分钟以内，否则集体做20个俯卧撑。我们39人快速地给出前面几次的意见（1）我们发现在身高相对平均的地方速度最快；（2）下一个人要及时给与上一个穿绳索的人予以帮助等，有了以上的经验总结。最后一次的挑战再次开始，绳索在队友中有序地穿越着。成绩出来了、成绩出来了，1分56秒，啊成功了、成功了。虽然最后1分30秒的挑战失败了。但我们收获了：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考。

“空中抓杠”在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是我们女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队13多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成

功和胜利。

可以变成了可以，我们*****是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚了的团队、是不是一支当全体队友大声的回应者：是！是！！是！！！！的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是*****人，这就是*****的精神，这就是*****的文化！

一天的时间很快就过去了，回头看看，我心理装着的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪！

我们是最优秀的，我们无往而不胜！

在今后，把真正在拓展中的精神运用到工作生活中去，把得到的启示运用到学习中去，多创业绩，回报公司，回报社会。

4月11日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我第一次听说拓展训练这个活动，最开始感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多的东西，我很感谢公司组织的这次活动。在活动的第一天李教练就把我们分成了两个队伍，并让我们自己推选队长、起队名、编队歌、画队旗、编队训，在这个过程中我们忘记了年龄，忘记了职位，我们每个人都全身心的投入到活动中，我们还给队伍起了一个青春又响亮的队名——梦想队，我们高唱队歌“梦想就是希望”，高呼我们的队训“坚持梦想，挑战自我”，我们的训练项目包括：七巧板、蛟龙出海、高空断桥、扑克牌、猜数字、空方阵、穿越电网等。

通过这次拓展训练，大家在两天里共同克服了一个又一个的

困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，增加相互间的沟通 and 信息交流等都是很有益处的。同时，在完成项目时也暴露了我自己很多的缺点：项目开始时在还没有明确目标没有制定可行的工作方案的情况下，因为盲动、草率而忽略了集体的力量就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，训练中的每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的细节和灵活性，让我在训练中体悟，在体悟中受益，这次拓展训练给了我一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。

在高空断桥训练项目中，当我看到足足有8米多高的断桥，距离1.2米的时候，我就心里打颤了，怎么可能，这桥结实吗？万一我没跳过去教练没抓紧我，站那么高掉下来怎么办？我脑海里浮现出的是一个又一个失败的画面，当看到队友们一个又一个完成了这个项目，使我内心也轻松了很多，对完成这个项目增加了很大的信心，轮到我的时候，当我一步步爬到断桥上时，我的腿有些颤抖，心里非常紧张，只听见我的队友再喊，相信自己，慢慢的，你能行。最终我心一横，轻轻一迈居然很轻松的就跳过去了，再向回迈的时候，心里就没什么恐惧感了，最后我也很好的完成了这个项目，通过这个拓展项目训练，我更加坚信我自己，只要面对困难不退缩，勇敢向前走，相信所有问题都不是问题，所有困难都不是困难，只要我们勇敢的面对，总能找到解决的办法，总能跨越眼前的障碍，你将会有不一样的人生体验。

一直忙于为大家传递板块，在长达四十分钟的游戏结束后，我们组一共拼出了六幅图片，得了分，最终我们七个组总成绩是分。活动结束后大家分别做了活动感言。我总结了一下，主要有以下几点：

- 1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。

- 2、信息与资源共享，利用资源的合理配路来提高任务完成的速度和效率以及成效。
- 3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。
- 4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。
- 5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。以我现在的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩！“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

神光响沙野外拓展训练

-----心得体会

2012年8月1日至8月4日，由xx公司团委组织公司团干部和各厂矿基层团干部到杭锦旗神光响沙湾进行了为期4天、主题为《缔造团队神话》体验式野外拓展训练。此次拓展训练给我个人的感受颇深，使我从思想的根本上明白了什么是团队精神，使我从心底里明白了什么是感动！虽然过去这么多天了，但是脑海里的记忆依然很清晰：

一、我们整装待发在路上

舍，既来之则安之，我们算是落脚了，驻扎在这片沙漠

中.....

二、短短的4天，在感动中我们明白了什么是团队精神 那一天，我们结束了训练将要返回；那一天，我们彼此依依不舍；那一天，我们感动了，眼眶中涌动着泪水；那一天，有太多感动的话要对伙伴说；那一天，有说不完的故事.....

在短短4天的训练项目中，我们的训练经历了“信任背摔”、“穿越电网”、“高空断桥”、“翻越毕业墙”等项目。给我的感触就是：团结、信任、责任。

1、信任背摔

会有一种对背后未知事物的恐惧感，只是由于同伴们的呐喊与加油，以及对站在背摔台上的同伴安全负责的态度，每个体验此项目的学员都顺利的完成了体验。

给我的启示：“信任背摔”之所以叫做“信任背摔”，主要考验的就是同伴与同伴之间的信任。说到信任的话我想我们每个人都不陌生，在实际的工作、生活中，无论是对家人或者同事，我们都曾因为对彼此的不信任而导致了一些误会和不愉快。所以，在与自己的团队合作的时候，应该相信他们，相信他人的同时也给自己机会，比如不信任自己的团队，那又如何-勇敢的迈出每一步，又如何能取得优异的团队成绩，所以站在背摔台上的那一刻，我相信我的团队、我的同伴，所以我勇敢的向着同伴们搭成的人床躺了下去，我们彼此出色的完成了此项训练，因此那一刻给我的感觉就是相信自己的团队、同伴，他们会用尽全力接住你、保护你！

2、穿越电网

建，要求我们队13名队员互相合作、互相帮助从15个虚拟的电网空当中钻过，要求身上的任何一处不能碰着电网，否则失败，而且此空当也作废，不允许再通过，并且这个项目要

求在25分钟内完成。当时我们首先想到的是合理安排人员，因为电网空当有大有小，我们队队员的体型胖瘦高矮也不一，所以当时经过大家的一致商量决定由体型较瘦的女队员优先从高处的空当中依次通过，再由体型较胖的男队员从中间或最底层的空当中通过。最后经过大家的全力合作，我们以12分钟的优异成绩完成了此项任务。

成上级部署的各项工作。在完成了“穿越电网”这项任务之后，教官告诉我们还有最后的两项任务，即：高空断桥和翻越毕业墙。带着好奇的心情和充满斗志的心，我期待着.....

3、8月3日，挑战高空断桥

望着高8米的断桥，在队友的加油声中，还有自己满满的信心中我勇敢的顺着柱梯爬了上去，这时才发觉站在地面上看断桥不是很高，但是当自己亲身体会这个高度之后才发现确是有些害怕，这时教官给予了我很大的鼓励：相信自己，你可以完成的，你看到的难度或者感觉到的难度不一定是真实的，是可以战胜它的！听完教官的话，我勇敢地走向断桥面，这是一个有断裂1.2米距离的断桥，调整好自己的步伐后，带着忐忑的心情，看准对面的板面然后用力纵身一跃，结果是我成功了！我听到了下面同伴的呐喊声、欢呼声.....

了，但是当把自己的潜能充分发挥出来，寻找到正确的解决方案和途径，这时才发现其实并不是很难，只是我们被自己吓住了，没有完全的相信自己，所以，我们要坚信：年轻没有失败，信心自己！

4、那一刻，我被感动了.....

平台。我也听到了充当人墙的队友的呐喊和振奋人心的怒吼.....那一刻，我们尽了自己最大的努力，那一刻我们更加懂得了什么是生死情谊，就像队友之间手拉手之间的生死结一样，显得是那樣的珍贵。

最后，我们还是以12分的优异成绩翻越了象征我们团结精神的毕业墙。时间凝固在那一刻，我们在毕业墙前面留下了合影，有的同伴流泪了，有的同伴眼眶湿润了，有的同伴紧紧靠在一起，但是我们都笑了。

此次拓展训练，使我深深地体会到，工作中不要因为不可知而畏惧；不要因从未尝试过而轻言放弃。只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。

2012年8月10日

户外拓展心得体会篇五

随着社会的发展和经济的繁荣，人们开始更加注重个人发展和团体合作的能力。为了提升这些能力，拓展训练成为了一种广泛接受的方式。野外拓展训练作为其中的一种，以其独特的环境和活动方式使参与者能够更好地发展个人潜力和团队合作能力。在经历了一次野外拓展训练后，我深感其重要性和独特魅力。

首先，野外拓展训练将我们置身于陌生的环境中。与日常熟悉的办公室相比，野外拓展训练的环境更加具有挑战性和刺激性。在这样的环境下，我们不再依赖于熟悉的事物和舒适区域，而是要面对各种未知的因素和困难。这种环境让我们更容易发现自己隐藏的能力和潜力。在一次团队合作的游戏中，我被分到了一个由陌生人组成的团队，我们需要在有限的时间内完成一项困难的任务。起初，大家都互相不了解，缺乏有效的沟通和协调，无法顺利运作。然而，在这个陌生环境中，我们不得不主动学会相互信任、合作，并充分发挥自身的优势。最终，我们成功地完成了任务，这不仅增强了

我个人发展的信心，也加深了我对团队合作的理解。

其次，野外拓展训练提供了一种实践的机会。在日常工作中，我们往往处于一个理论和虚拟的环境中。虽然有时候我们会进行一些模拟的情境演练，但与真实场景相比，仍有很大的差距。而在野外拓展训练中，我们可以真实地面对各种挑战和困难，实践自己的思考能力和解决问题的智慧。比如，在一个战略性的游戏中，我们需要根据地图上的线索找到目标位置。这需要我们充分发挥自己的判断能力和团队合作能力，用实际的行动解决问题。通过这样的实践，我们更容易将学到的知识和技能应用到实际生活和工作中。

再次，野外拓展训练提供了一个和自然亲近的机会。当我们沉迷于繁忙的工作和生活中时，很容易忽略了身边的自然环境。而野外拓展训练则为我们提供了一个与自然亲密接触的机会。在一次徒步行走的活动中，我身临其境地感受到了大自然的美好和力量。山清水秀、鸟语花香让我身心愉悦，也让我更加珍惜自然环境的重要性。同时，在这种自然环境中，我们还能够培养自己的意志力和坚持力。比如，在攀爬高山的过程中，我感受到了身体的疲惫和困难，但在伙伴们的鼓励和支持下，我毅然决然地完成了整个旅程。这个经历让我更加坚信，在人生的道路上，只要有信心和坚持，就能够战胜一切困难。

最后，野外拓展训练促进了心灵的成长和团队的凝聚力。在野外拓展训练中，我们不仅要发展自己的个人能力，还要与他人进行合作和协调。这需要我们更加关注他人的需求和感受，并主动提供帮助和支持。在一次团队合作的游戏中，我遇到了一个难题，而一位队友看出了我的困惑，主动过来帮助我解决。这个小小的举动让我深感他人的关怀和真诚，也让我更加愿意去倾听和帮助他人。通过这样的互动，我们建立起了深厚的感情和信任，使我们的团队合作更加默契和高效。

总之，在野外拓展训练中，我不仅获得了个人能力的提升，也感受到了团队合作和自然环境的重要性。通过这次经历，我意识到了自己潜力的无限和团队合作的力量。我相信，在今后的生活和工作中，我将更加积极地参与拓展训练，不断挑战自我，实现个人的成长和团队的成功。

户外拓展心得体会篇六

20xx年8月3号到4号，我有幸接触到第一次野外拓展训练，我们新老员工在教练的带领下不畏天气暑热，路途遥远，有些路段甚至没有路，从草丛荆棘中走过，最终完成了从惠水到训练基地的整个拓展活动。尽管短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，微笑留在脸上，感动的泪水留在心里，激情依然因其延续。训练场上“红辣椒队”跟“蒜我狠队”的角逐、组内的竞争和合作、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”；在各自教练的协助下，我们每一个队员完成集训任务的同时又给我们思考和工作上的教训。虽然拓展已经结束，我们的思考永不停止，训练的完结，不是思考的停滞，将是新的开始。

高空断桥。看到同事们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我也勇敢的爬到断桥上，断桥上每走一步，我们全身在颤抖，特别是腿，根本不由自己，抖得很厉害，每往断桥中间靠拢一步，桥振动的振幅越大，心跳的频率更快，尽管下面的同事在关注着我，在为我加油、鼓起，感觉那一瞬间周围很安静，只听到心跳的声音，感觉周围的空气凝固一样，最终到了断桥的终点，这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境。站在高空，犹豫不决，腿更加颤抖了，我现在能做的就是调整好心态，让断桥振动和两腿的颤抖尽量小一下，为跨出哪一步做好基础。我抓起胸前的保护绳，那是我唯一的依靠，也是我唯一的希望，我在断桥的终点处停留几十秒，感觉像过了几个世纪似的，空气的凝固，时间的停滞。最后我还是跨出那一小步。虽然我跨到

到断桥的另一边，可是不是很稳，断桥的振幅比之前更大了，我的脚抖得更厉害了，心跳更加速了，此刻的我已经战胜了那一小步，在教练的引导下，我从高空慢慢的掉下。也许眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

翻越人墙。我们面前是4米高的一个墙，要我们所有成员都能爬上去，并且不能说出声音，一个人说出话，就算失败无论你上去多少人，都要重来。活动开始了，伴随着音乐的响起，感觉就像汶川地震一样的感触，心跳的弦跟着音乐节奏在抖动，爬上去的每一个人都是踩着脚下的同事的肩膀慢慢的上去，此刻的我为之震撼，他们默默无语，肩负着把每一个同事送到高墙之上，他们忍受着肩膀的疼痛，因为他们不想肩上的同事出意外，这是他们的使命和责任，上去后的同事看到墙上悬挂着的同事，他们的手还是拉着下面的同事在慢慢的往上拽，那样震撼的场景，每一个人都流下泪水，特别是最后一个，他是拉着悬挂在墙上的脚跟，上面的拉着悬挂人的臂膀往上拽，一双臂膀承受着几百斤的重量，感觉那一刻时间凝固，那个场景深深的刻在我的心里，活动完成了，教练让我们围成一个圆圈，让我们闭上眼睛，手握着旁边同事的手，听着教练跟我们说的很多很多，我们认真的听着，用我们的内心去聆听。

我从拓展中学到了很多，无论是做人，还是做事，给我深深的感触。在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助。协助的精神，都能认真对待工作中的每一个任务，竭尽全力去完成，我们的成绩会更好。通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队力量的巨大性，成功是属于每一个成员的，只要每一个成员相互协助，认真做好自己的每一件事，很多难的事情都是能完成的。困难无处不在，只要我们冷静去思考，认真对待，不要放大困难，更主要是战胜自己，自己是自己最大的敌人，战胜自己就是取得成功和战胜困难的第一步。多去沟通，无论是上级还是下级，好

的想法和思路多去跟别人沟通、分享，明天会更好。要学会对事物多角度去思考，多一份理解，多一份关爱，多一份包容，我们会更好。我们要应该有一颗感恩的心，回报社会，孝敬父母，毕竟社会是整个大家庭，只有整个大家庭好了，家里的每一个人才会好，明天会更好。

户外拓展心得体会篇七

第一段：引言和背景介绍（200字）

在当代社会，拓展训练越来越被认可为一种有效的培养个人和团队素质的方法，不仅在学校和企业中得到广泛应用，也成为许多社会组织和个人发展的重要方式之一。今年暑假，我有幸参加了一次特别的野外拓展训练，这是一次刺激心智、挑战体能的经历。通过这次训练，我收获了很多，对自己和团队都有了深刻的认识和理解。

第二段：个人成长与拓展（300字）

在野外拓展训练中，我面临着许多个人挑战和限制，但通过团队的支持和自己的努力，我逐渐克服了自己的弱点和恐惧，取得了巨大的个人成长。比如，在攀爬高墙的任务中，我一开始害怕高度，害怕摔倒受伤，但在团队的鼓励下，我鼓起勇气攀爬，并最终成功完成任务。这使我明白了自己的潜力是无限的，只要有信心和勇气，就能够突破自身的局限。

除此之外，野外拓展训练还在我身上培养了一种坚持不懈的品质。在徒步行走的任务中，我们遇到了许多困难和障碍，但我坚持不懈地走下去，最终达到了目标。这让我懂得了只有付出持久的努力才能获得成功，也教会了我在面对困难时保持坚持的态度。

第三段：团队合作与互助（300字）

野外拓展训练强调的是团队合作和互助精神。在不同的任务中，我们需要相互依赖、相互协作才能取得成功。最让我难忘的是一个团队倒立任务：我们需要倒立在两个同学的双脚上，并合力完成任务。开始时，我感到十分的不安，害怕自己会失去平衡，但在队友的鼓励下，我尝试了一次，然后再次成功完成任务。通过这个任务，我体验到了团队合作的重要性，也学会了相信团队中每个人的能力。

在拓展训练中，我还学到了团队互助的重要性。在一次任务中，有一个同学因为害怕水而无法完成任务，团队成员们不离不弃，鼓励他并协助他成功完成任务。这个经历让我深刻感受到团队的力量，只有相互帮助，才能最大限度地发挥个人的潜力和团队的优势。

第四段：亲近自然与积极心态（300字）

拓展训练时，我们置身于大自然之中，亲近大自然让我们感受到了生命的力量和美好。在远离城市喧嚣的环境下，我得以放松心情，拥抱自然。远足中的新鲜空气和强烈的阳光给我注入了新的活力，也激发了我的创造力和发现精神。

同时，拓展训练也教会了我积极的心态。在训练中，我们会遇到失败和挫折，但只有积极的心态才能帮助我战胜困难和挑战。一次任务中，我多次尝试都未能成功，但我没有放弃，而是继续尝试，最终成功了。我深刻体会到，只有保持积极的心态，才会有可能战胜困难和取得成功。

第五段：总结和感悟（200字）

通过野外拓展训练，我体验到了个人成长与拓展、团队合作与互助、亲近自然与积极心态的重要性。这次训练让我收获满满，不仅得到了珍贵的经验和技能，也对自己有了更深的认识和理解。我相信，在今后的人生道路上，这些收获将帮助我变得更加坚韧、勇敢和自信，让我更好地应对挑战 and 困

难。同时，我也希望能将这些经验与他人分享，帮助更多的人获得成长和拓展。

户外拓展心得体会篇八

这次素质拓展活动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、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：“勇敢是人类美德的高峰。”英国哲学家培根说：“如果问在人生中最重要才能是什么？那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

2、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。

3、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，就像最后的“翻越毕业墙”一样。教练要求不使用任何工具，在尽可能短的时间内全部一个不少的攀过完全垂直的高墙。虽然之前做过这个项目，远远的看见那高墙的时候心里其实是很没有底的，教练给我们讲解了应该如何搭人梯的方法过墙，我们便迅速集体商讨方案计划，确定指挥者，然后成功的翻越了毕业墙。

4、团队精神：所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神的培养，使团队成员齐心协力，拧成一股绳，朝着一个目标努力，对单个成员来说，团队要达到的目标即是自己所努力的方向，团队整体的目标

顺势分解成各个小目标，在每个成员身上得到落实。团队精神能推动团队运作和发展。在团队精神的作用下，团队成员产生了互相关心、互相帮助的交互行为，显示出关心团队的主人翁责任感，并努力自觉地维护团队的集体荣誉，自觉地以团队的整体声誉为重来约束自己的行为，从而使团队精神成为团队自由而全面发展的动力。团队精神培养团队成员之间的亲和力。一个具有团队精神的团队，能使每个团队成员显示高涨的士气，有利于激发成员合作的主动性，由此而形成的集体意识，共同的价值观，高涨的士气、团结友爱，团队成员才会自愿地将自己的聪明才智贡献给团队，同时也使自己得到更全面的发展。团队精神有利于提高组织整体效能。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

户外拓展心得体会篇九

第一段：引言（介绍拓展训练的背景和目的）

拓展训练是一种以自然环境为背景，通过开展多样化活动来增强个人和团队的能力的培训方式。最近，我有幸参加了一次野外拓展训练，这是一次意义非凡的经历。通过这次训练，我不仅深刻认识到团队合作的重要性，还发现了一些自身存在的问题和提升的机会。

第二段：团队合作的重要性

在野外拓展训练中，我们被分成了几个小组，每个小组面临着不同的挑战和任务。在这个过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性。在一项任务中，我们需要在有限时间内完成一道高难度的障碍，每个人都扮演着关键的角色。只有当我

们相互协作、互相信任，我们才能顺利地渡过难关。这个过程让我明白，一个团队的成功不仅仅依赖于个人的能力，更取决于团队成员间的默契和配合。

第三段：自我认识和提升机会

野外拓展训练给我提供了一个反思和自我认识的机会。在训练中，我发现自己在团队合作中的一些弱势，比如缺乏表达自己意见的勇气和主动性。通过这次训练，我开始明白到只有积极主动、坦诚沟通，才能更好地与团队成员合作。我决心改善自己在这方面的不足，提高自己的团队合作能力。此外，训练中的困难还激发了我对个人能力的追求。当我克服了一个个困难时，我开始明白到只有不断地挑战自己，才能进一步提高个人的领导能力和团队协作能力。

第四段：锻炼意志力和适应能力

野外拓展训练的过程非常困难和挑战，我们需要在艰苦的自然环境中完成各种任务和目标。在这个过程中，我学会了如何锻炼自己的意志力和适应能力。比如，当我们需要爬越一座陡峭的山峰时，我感到非常疲惫和无助，但我坚持下来，不断鼓励自己完成这个任务。这次经历让我明白到，只要有坚强的意志力和积极的心态，我就能克服任何困难和挑战。

第五段：拓展训练对个人发展的影响

野外拓展训练对我的个人发展产生了深远的影响。通过这次训练，我不仅增强了自己的团队合作能力，还提高了自己的领导能力和自我管理能力。我认识到自己在团队中的角色和职责，学会了如何与他人合作，以及如何鼓励和激励团队成员。这次训练还帮助我发现自己的潜力和机会，我更加确定了自己的目标和追求。

总结：通过参加野外拓展训练，我深刻体会到了团队合作的

重要性，同时也发现了自身存在的问题和提升的机会。这次训练不仅锻炼了我的意志力和适应能力，还对我个人的发展产生了深远的影响。我相信，通过这次经历，我将成为一个更好的团队成员和领导者。

户外拓展心得体会篇十

8月31日我有幸参加了领先集团公司组织的野外拓展训练活动，当我接到公司的通知去拓展的时候，心里就有种莫名的感动，期盼着这一天的到来，因为我喜欢挑战，寻找刺激，这也和父亲从小把我当男孩子养育有一定的关系，理所当然性格也就比较男性化，这是我在领先集团工作七年中第一次去参加拓展活动。我很珍惜！也很欣喜！我觉得我是幸运的，因为我现在站在了公司这个巨人的肩膀上，公司给予我一个伟大的平台，给我一个展翅翱翔的机会。更是给我们提供了多项挑战的项目，只要我们愿意去付出愿意去奋进，我们所想要得到的是永无止境的！所以在此感谢公司给我们提供这样的机会！

五公里越野完毕后，教练让我开始集合，讲述了我们每一个人在执行每一个项目的时候，不分性别，不分职务，必须执行！今天我们站在这里就是一个队员的身份！听完教练的这些话，我很是认可，在公司里，我们是领导，我们今天站到这里，我们就要放下领导的身份，和员工站在一个起跑线上，齐头并进！我们要和员工共同去尝试，共同去挑战！只有我们挑战了，尝试了我们才能亲身体会到里面的辛酸荣辱。然后教官给我们分成四队，每个小队23人，小队里再选出队长（在公司当领导的人员不容许当队长，要把机会留给其他人）、队秘、队名、队呼、队歌、队旗。

第二个项目就是挑战高空攀爬云梯。这个项目主要是挑战我们胆识、胆量的能力，挑战自己，克服困难。教练讲完项目的要求，我和吴副总打头阵，配合协作一起攀爬。刚开始的时候，我还没有害怕，当爬到高处时，突然，感觉到自己已

经没有力气了，而且腿不停地打颤，如果没有保险绳我估计我很难在那个木头上找到平衡点，掉下来就不知道是什么惨状了……当我们在下面看的时候每个人都觉得很简单。其实不然，我害怕我掉下去，深呼吸，脚还在发抖，慢慢攀沿，我告诫自己我一定要走完，因为他像我的人生一样，我不能半途而废，不能因为害怕而放弃。我们要实现我们的梦想，我们必须得坚持不懈永不言弃。不断的去挑战自己，跨越自己，你的生命才可能赋予更深刻的意义。在大家的鼓动下和呐喊中，我胜利的攀爬到了最后一个梯子上，最终在自己的信仰下和搭档的配合下，我和吴副总顺利完成了任务，我们深信我们是最棒的。在大家的鼓励下，一个，两个，三个……每一个人都上去尝试和体会了一遍。

第三个项目是信任背摔。目的是通过这个活动建立起彼此间的信任关系。当人站在1.4米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，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。这个拓展训练项目可以锻炼心理素质，克服恐惧，对每个人的心理素质提升有很大帮助。表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。当台上的人问到：“我要跳了，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“我们准备好了，请相信我们！”这就是承诺。团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。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。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。台下同事表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。工作中的信任，来自长期的沟通、了解和默契。集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到解释和感受。沟通、群力决策。一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队

成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量协同配合，这就是组建团队的意义和价值。一个团队成立时，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展。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。互帮互助，我为人人，人人为我。团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

第三个项目进行完毕后，天空中，下起了小雪，感觉气温越来越低，我们几乎快被冻僵硬了。午餐过后，教练为了让我们顺利的毕业，我们集体转移训练场地。我们乘坐了大巴车来到了西山乡战鹰训练基地，这里和白石头牧区的那个基地还是有温差的，这里较为暖和。我们开始备战，完成我们的最后一个项目。

第三个回合开始了，大家严格要求自己，继续我们今天最后的一个项目，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。在这次的翻越中，我们团结一致，齐心协力，搭人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事咬紧牙关，坚持着，呐喊着……他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为了我们能够顺利通过，我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，我们已经没有了队别界限、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，感激我们身边的朋友，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。

一天的拓展活动，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，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，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。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，以最好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！

张彩红

二一三年九月三日