

拓展活动的心得体会 户外拓展活动心得体会(优秀6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

拓展活动的心得体会篇一

本月25日是一个让人终身难忘的日子，因为我生平第一次参加了户外素质拓展活动，也算是第一次知道了团队合作的重要性。

当天早上我们xx和xx届的选调生进行了一次小小的交流活动，大家畅谈了自己在工作中遇到的问题和自己对近半年来工作的看法，我们的师哥师姐们也把自己的经验毫无保留地与大家分享，气氛很活跃。有很多人的发言都赢得了满堂的喝彩。确实这半年下来感触良多，每个人都会有不同的感受。

在农村工作会遇到各种各样的事情，事无大小，只要是和百姓息息相关的，都要尽力的去办好。村里的事情很杂，政府部门的各项事物最后都要汇聚到村里进行落实，从办理老年优待证到动迁拆房，所以我觉得有一个良好的心态是非常重要的。在面对这样一个直接和村民打交道的工作环境，学会控制自己的情绪，耐心细致地对待每个人或事是我们必须具备的。在今后的工作中我想我们应该多看看事物积极的一面，时刻保持积极向上，奋发进去的心态，善于从环境中汲取营养，把自己手头的工作作好，真诚地对待每一个人。

下午的丹桂园之行让我终生难忘。我想当时最坏也就是和大学军训一样吧，可是结果却大大出乎我的意料。这比军训更苦更累，但却非常的有趣，让我学到了很多的东西，甚至改变了我的一些看法。

刚开始大家都有点拘束，不知道接下来等待我们的是什么。毕竟在烈日下站几个小时的滋味不好受。但是教练让我们做了几个小游戏后，气氛一下子活跃了起来。接下来大家分成两组，我们二十一人先做的是穿越电网。一开始教练给了我们三分钟准备。这个游戏要求每个网口只能用一次，身体的任何部位触碰到网线，这个网口就被封闭了。要二十一人全部过网，这是一个很有难度的挑战。在三分钟的时间里大家各抒己见，完全没有安排好整个的流程，导致过了两个人后网口就被封了一大半。教练让我们全部重来，这次我们吸取了教训，让身体比较结实的男生先从最大的网口过去接应。然后所有人都采取背抬式过网。在这期间大家不分男女都积极地投入到这个运送的过程中去。谁头发散了，马上有人把头上的皮筋解下来递过去。衣服要碰到网线的一刹那，总会有双手及时地把衣服拉平，被运送的人什么都不用担心，只要闭上眼睛，完全地信任大家就行了。

这个游戏充分地调动了大家的情绪，也让我们知道了团队协作的重要性。一个优秀的团队不仅需要有一个英明的领导者，更需要有一群为着同一理想目标不断奋斗的优秀团员。每个成员都非常的重要，只要有一个环节出了错，那结果就是满盘皆输。这让我不由联想到工作中去，只有和周围的同事领导处好关系，才能使大家在工作中发挥出各自的作用，才能更好的开展工作，单靠自己的孤军奋战是不可能成功的。

接下来的信任背摔是让一个人站在1米5高的台上，双手绑住，往后倒下，其余的人在下面搭成人墙接应。我本身就很怕高，所以这无形之中又给我加大了心理压力，看着一个个同伴很顺利的完成，我的心跳的越来越快，最后剩下我一个人的时候只能硬着头皮上去了。当教练把我的手绑住时，我紧张到了极点。但当我问大家准备好了吗？下面异口同声是回答“请首长放心”时，又好象不那么害怕了，突然间产生了一种奇怪的感觉，它让我知道下面很安全。玩这个游戏我总结出了两个字“信任”。只有完全信任这个集体，才能放手去做事情，才能做好事情。当今社会，人与人之间的信任感变得很

脆弱，大家都会用怀疑的眼光看待彼此，遇到需要帮助的人也不敢伸出援助之手。在工作中不敢信任自己的伙伴，在生活中不信任自己的朋友，做什么事情都小心翼翼的。让我们大胆地去相信一次对方吧，一定会有意想不到的结果。

最后一个求生墙的游戏，需要我们两组人员一起参与。墙很高，必须要人在下面搭人墙，上面有人拉才能上去。周围的一群人伸手做保护的姿势。几个男生确实很辛苦，让我们都不忍心踩下脚去。“牺牲”这两个字从我脑海中跳了出来。有的时候必须要有牺牲的精神，牺牲一点个人利益才能使集体的利益受到保护，这是一个团队中每个成员必须要有的意识。

半天的时间很快就过去了，虽然每个人的脸都被晒的红通通的，但心里还是非常开心的，这是一次不一样的学习，更注重的是我们为人处事的方式和态度，注重的是自身素质的提高。如果把这些应用到工作中去，将会给我们带来很大的帮助。非常高兴能有机会参加这次培训，非常开心能处在一个这么优秀的团队中。

拓展活动的心得体会篇二

生平第一次参加了拓展训练，以前一直认为拓展训练就3个印象：

1. 去玩
2. 锻炼体能
3. 浪费时间；

当真正去经历了才发觉，自己是多么的渺小，多么的井底之蛙，它还是挺锻炼人的意志，自控能力，集体意识感，怪不得听说战友之情，都是生死之交，现在大概能懂点了。

在跳单杠的节目中，我开始没有打算参加，更没有勇气第一个参加，当时心里害怕极了，当看见她们一个个都爬上了摇摇晃晃的高杆，有的成功的抓住了单杠，有的上去后久久不敢站立，有的站立很久不敢跃起，有的吓得失声痛苦，但是最终每一个人都顺利完成了，我打心底里佩服，能去参加就是对自己的一大肯定，都是最坚强，勇敢的人，在大半的人都跳过了以后，我终于鼓起勇气，决定也去试一试，心想大不了早死早超生，一步步爬向9米的高空，越高一步，心里的恐惧感就越增加一点，最后两步的时候，真的好想放弃，好想原路退回，想起平时遇到困难的时候，也是一样的心情，有时候真的好想放弃，好想像乌龟一样，有个壳让自己躲起来，把自己包起来.....心里一直在挣扎，往上不敢，往下又不甘，当我的思想正在激烈争斗的时候，听见好朋友的加油声，听见小君君，小兰兰，巧巧，还有队长，还有好多好多的声音.....心情渐渐平稳下来，很坚定的只有一个念头，我一定要成功，一定要去抓住单杠，一步步的继续往上挪动，终于站在9米高的高杆上，心情忐忑，看着不远处的单杠，看着这么近，却感觉离得那么的远，一点点的向它挪近，眼睛死死的盯着单杠，感觉站了好久好久，她们都帮我倒数了好几次，都没敢跳，终于，终于，鼓足了勇气，飞身一跳，抓住了单杠，我成功了，真的成功了，我成功的抓住了单杠，成功的突破了自己，那时心里无比的轻松，觉得在那一刻，什么都释放了，什么都看开了。

最后一个节目，让我很震撼，它是用绳索拉成一个一米左右高，大约60cm宽的框，让我们通过团队的力量，让每个人都穿越过去，中间任何人，不能碰到绳索，游戏中任何人不能说话，否则所有人必须重来，而且队长必须的受罚，一次违规做5个俯卧撑，第二次做10个.....这样以5个的速度增长，刚开始我们还没有太重视，有说有笑的，抬过去一个，二个.....穿过那个小框，可是有人不小心碰到绳索，教练无情的吹响哨声，让所有好不容易抬过去的人，必须的重来，而且队长也受罚了，一次，二次，三次，四次.....看着过去的人越来越多了，却一次次的重来，队长做俯卧撑已经做

了几十个了，精疲力尽了，双手也在颤抖，但为了承担团队的过失，仍然继续的坚持着，看着大家心疼，心酸，有人提出愿意带队长受罚，教练让愿意的举手，大家都举起了手，都愿意带罚，可是教练说，这个是领导必须承担的，你要做的，要帮的只有做好自己的每一步，不要犯错，这样才是真正的帮队长，很多人眼中都含着泪水，咬着牙，在也没有人笑了，在也没有人说话了，大家只有一个目标，就是齐心协力的完成任务，每托起一个伙伴，我们都全身贯注，凝神屏气的，这正是我们工作中所需要的严谨，认真，负责的态度，当队长最后一个穿过小框的时候，有的高呼，有的落泪了，那一刻，是激动，是感动，看看个子较大的，在这大冷天，却是满头大汗，脸上却充满了愉悦的笑容，是团队的力量让我们成功了。

这次拓展训练，它让我学到了很多，其实很多事情没有想象中的那么难，在工作和生活中遇到的种种困难并不可怕，怕的是失去了解决困难的勇气和信心。心里障碍是很难逾越的，只有勇敢的挑战自己，勇敢的跨出一小步，才能实现人生的一大步。

对待帮助自己的人要有一颗感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

拓展活动的心得体会篇三

在日常的工作中，一个团队的效率和凝聚力是至关重要的，而团建活动则是提升团队效率和凝聚力的最佳方案之一。而拓展训练作为一种集体培训方式，对于企业来说，更是可以提供全新的思路和方法。本文将围绕拓展训练团建活动的心得和体会，从全面的角度展开讨论，并希望可以对读者有所启发。

第二段：团队的进步

团队凝聚力是一个团队能否共同奋斗并迎接挑战的关键，这也是拓展训练团建活动的重要目标之一。在我自身参与的团建活动中，我亲身感受到了拓展训练在提升团队凝聚力方面所带来的效果。通过拓展训练，我感受到了团队成员之间的配合更加默契，沟通更加顺畅，团队成员之间的信任和理解也得到了极大的提升。这样的体验感让我认为拓展训练是促进团队进步的一个重要工具。

第三段：观察力和沟通能力

拓展训练团建活动也可以为员工提供自我反思和认知提升的机会。在活动中，我体会到了观察力和沟通能力的重要性。在紧张的活动环境中，我们需要迅速察觉到团队成员的需要和意图，以便更好的加强协作。而良好的沟通能力则是可以加强团队成员之间的连结，消除不必要的误会。通过拓展训练，现代企业员工可以在游戏中体验到这些重要素质的实质，进而在工作中凭借这些技能更快速的完成任务。

第四段：面对挫折

在拓展训练团建活动中，我们可能会遇到很多的挫折和困难，但是挫折并不完全是坏事。这样的背景是为了鼓励团队成员集中精神跨越阻碍，而当团队成员通过共同努力完成目标时，这样的感受和成就感是无可替代的。这样的成功体验可以让团队成员更好地应对（工作中真正遇到的）挫折，激发他们坚持寻求解决办法的力量。

第五段：总结

拓展训练团建活动在现代企业将失去耐心，缺乏沟通技能的员工中，起到了重要的提升作用。通过体验式的学习方式，在活动中提升知识，发展个人能力，加强团队凝聚力，获得成功体验的团队成员可以更好地成为团队中的重要资产。我相信，通过拓展训练团建活动，企业员工可以更加积极地融

入工作氛围，更好地展现出团队协作的能力，提升企业整体的效益。

拓展活动的心得体会篇四

拓展活动是我们学生生活中不可或缺的一部分。这些活动不仅仅是为了放松身心，更是为了培养我们的团队合作精神和领导能力。多次参加拓展活动后，我深刻体会到了它对我们的成长和发展的积极影响。在这篇文章中，我将分享我对拓展以后的心得体会，并说明为什么这些活动对我们的学习和生活至关重要。

首先，拓展活动帮助我们培养团队合作精神。在拓展活动中，我们通常需要分成小组，并完成一系列的任务。每个人都必须发挥自己的优势，与其他成员合作，最终达到共同目标。这个过程中，我们学会了倾听和尊重他人的意见，学会了欣赏不同的观点和方法。我们也学会了互相支持和帮助，鼓励他人并被激励。这些都是团队合作所必需的品质，它们在我们日后的学习和职业生涯中非常重要。

其次，拓展活动让我们锻炼领导能力。在一个团队中，每个人都有机会成为领导者。领导者必须具备自信和决策能力，能够引导团队成员朝着正确的方向努力。在拓展活动中，我曾经担任过小组的领导者。这个经验让我了解了领导的责任和挑战。我学会了分配任务和监督进程，尽量平衡团队内部的意见和冲突。这些领导技能对我来说非常宝贵，我相信它们将在我未来的职业生涯中发挥重要作用。

此外，拓展活动也提供了一个全新的学习环境。在课堂上，我们通常只进行书本知识的学习，而拓展活动则提供了实践和体验的机会。通过亲自动手完成各种任务，我们能更好地理解 and 掌握知识。比如，在校外拓展活动中，我学会了使用指南针和地图，锻炼了我的定向能力。这种实践经验不仅仅是记住一些理论知识，更是让我在实际生活中能够解决问题

和应对挑战。

最后，拓展活动教会了我们坚持和克服困难的_{精神}。在拓展活动中，我们经常会遇到各种困难和挑战。无论是攀登高山还是跨越悬崖，每一步都需要我们付出努力，克服恐惧和困难。这些经历让我们明白，只有不断努力和坚持，我们才能克服困难，取得成功。这种精神在我们的学习和生活中非常重要，能够帮助我们战胜各种困难和挑战，迈向更高的目标。

综上所述，拓展以后，我深刻体会到它对我们的成长和发展的积极影响。通过拓展活动，我们培养了团队合作精神和领导能力，获得了实践和体验的机会，以及坚持和克服困难的_{精神}。这些都将使我们在未来的学习和生活中受益匪浅。因此，我鼓励每个人都要积极参与拓展活动，争取从中获得更多的成长和收获。

拓展活动的心得体会篇五

拓展活动是学生生活中非常重要的一部分，它不仅可以增加学生的知识面，丰富学生的阅历，还可以让学生在不同的环境中培养自己的能力。经过一段时间的拓展活动，我获得了很多宝贵的经验和体会。

首先，拓展活动让我学会了团结合作。拓展活动通常需要小组合作，每个人都有自己的分工和任务，只有团结合作，才能顺利完成任务。我曾经参加一次登山拓展活动，整个活动过程中，我们需要相互扶持，共同攀登。在攀登的过程中，我遇到了较高的山崖，感到无法再上去了，但是我的队友们鼓励我，他们毫不犹豫地伸出了援手，最终我成功到达山顶。这次经历让我明白了团结合作的重要性，团队的力量是无穷的。

其次，拓展活动让我学会了坚持不懈。拓展活动中，我们经常会遇到困难和挫折，但只有坚持不懈，才能战胜困难。在

一次划船拓展活动中，风浪很大，船身不断摇晃，我感到有些恐慌，但是教练告诉我们要保持冷静，坚持划船的节奏。我虽然害怕，但是我一直坚持划船，最终成功渡过了这个难关。通过这次经历，我学会了不论遇到怎样的困难，都要坚持不懈，相信自己一定能够战胜困难。

再次，拓展活动让我懂得了团结互助的力量。拓展活动中，我们通常需要互相帮助，只有互相帮助，才能顺利完成任务。我曾经参加过一次户外拓展活动，整个活动过程中我们需要互相帮助搭建帐篷，找水源等等。在这个过程中，我与我的队友们密切合作，相互扶持，我们充分发挥每个人的优势，最终成功完成了任务。通过这次经历，我懂得了团结互助的重要性，只有有团结互助的团队才能够真正取得成功。

最后，拓展活动让我学会了培养自信心。拓展活动不仅是一个锻炼的机会，也是一个检验个人能力的机会，只有充分发挥自己的能力，才能成功完成任务。我曾经参加过一次徒步拓展活动，活动中我们需要在徒步时找寻指定的地点。我担任了领路人的角色，一开始我对自己的导航能力不是很有信心，但是我调整心态，相信自己一定能够找到正确的方向。最终，我成功地带领大家到达了目的地。通过这次经历，我懂得了培养自信心的重要性，只有对自己充满信心，才能够充分发挥自己的能力。

总的来说，拓展活动让我从多个方面得到了锻炼和提高。我学会了团结合作，学会了坚持不懈，懂得了团结互助的力量，培养了自信心。这些宝贵的经验和体会不仅对我的拓展活动有着重要的意义，对我的日常生活和学习亦有很大帮助。我相信，只要我不断努力，拓展以后的成长与进步将会更加显著。

拓展活动的心得体会篇六

20xx年11月xx日我有幸参加了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，因为这是我人生中的第一次去参加拓展活动。毕竟自己出来社会已有七个年头，以前都是在工厂，每天都是周而复始的做手工活，从来都没有体会过这样的活动或者别的旅游项目。然而现在我觉得我是幸运的，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旅游项目，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！所以在此感谢公司感谢上级领导给我们提供这样的机会！今天一大早7点多我们就准时从深圳出发，经过2个小时的车途，我们来到了貌似丛林的荒山野岭。一下车我们就体会到了军队的文化，集合，上洗手间，每个小环境都是在30秒钟左右要完成，而且最后一个到位的就要体罚俯卧撑。然后教官给我们分小队，小队在选出队长队秘还有队名，队号，队歌，队旗。

我们的第一个项目是展现自信，用自己最高的激情向教官宣誓，而且个人的激情是不够的，必须得一个队所有人通过才能通过考核。当自己身在其中的时候才发现，有时候你自己或许会感到无助，感到失落，但是当你看到你身边的人都在用最高昂的激情宣誓自己的时候，你还在为你个人的.原因而失落吗？我想连自己都不忍心的，因为你不是一个人，而是一个团体。因为你一个人的失落掉队就会影响到整个集体的荣誉，所以谁都不能自私。在大家的鼓舞打气下，我们小队第一个通过了考核。

第二个项目是考验我们团队的凝聚力，十个人用绳子绑住一个小鼓敲排球，哪个队敲的最多就是胜利，最后一名的要烧掉队旗，小队消失，在这个项目我们失败了，而且我们的队长队秘还因此体罚做俯卧撑。在烧掉我们队旗的那一刻，我们沉默着，我们失败了，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但是我们可以体会得到我们都尽力了。三次小赛我们每一次都在进步，因为我们不断的找原因，不断的发现问题去解决问题。经过大家的努力，我们的最后一次小组比赛我们是第一名。

第三个项目可以说是挑战自己，克服自己。我们挑战高空攀爬。如果没有保险绳掉下来就是粉身碎骨。当我们在下面看的时候每个人都觉得很简单。然而我们前面上去基本上都失败了，甚至有的人不敢上去。上去了不敢走动。但是在大家的鼓动下每个人都去体会了。当到我准备的时候，我一直在告诫自己，一定要挑战成功，因为我缺乏的就是大胆的挑战，强势的心。当我站在高空，风不停的吹。再一次给自己鼓起勇气。深呼吸，就开始慢慢攀沿，当我走到一半的时候，脚在发抖，感觉自己要掉下去了。但是我还是在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。最终在自己的信仰下，我完成了任务。我深信我是最棒的。

接下来是第四个项目集体大营救。在没有任何工具的情况下，我们从小岛的另一端移动老另一端，中间只掉着一跟绳索，而且小岛的区城是非常小的，要求我们34个人都在小岛的区城范围之内。还有一桶水也要带过去，水是不能流出来的。开始我们都觉得是不可能的，但是办法是人想出来的。3个臭皮匠顶一个诸葛亮，在众人的努力下，我们终于有了一个方案，首先用衣服把绳索弄过来，然后过去2个人，之后把水绑在绳索上吊过去。我们中间也失败了一次。但是办法是想出来的，我们一一排除困难，解决问题。所以在困难的问题都不是问题。只要您肯用心。

最后一个项目可以说是振奋人心的时刻。因为我们就要毕业了。我们需要的是翻越毕业墙，徒手翻越毕业墙，而且只有一个人能说话，有一个人犯规就要重来。首选我们选出了一个领导，然后就是方案，搭人梯。准备工作都做好了以后。德国战歌响起，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。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是我

们能够顺利通过。当你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，我们已经没有了组别界限、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。