

2023年户外体会拓展训练心得体会(汇总15篇)

实习心得不仅仅是对实习过程中事情的简单描述，更应该包括个人感悟、思考和对自我未来的期望。如果你正为写学习心得而困扰，那么不妨参考以下的范文，或许能够给你一些启示。

户外体会拓展训练心得体会篇一

参加户外拓展训练是一次难得的体验，我学到了很多生活中的经验和技巧。在此分享我的一些心得和体会，也讲述一些我认为需要注意的缺点。

心得体会

首先，我体验到了团队协作的重要性。在经过一系列的团队拓展训练后，我意识到在真正的生活中，一个人的力量是微不足道的。只有团结协作，才能赢得更多的成功。

其次，我学到了如何应对危机。在户外拓展训练中，情况往往无法预测，危险也可能会突然发生。我学会了保持冷静，寻找解决问题的方式，及时应对，以免事态扩大。

另外，我也体验到了努力和坚持的力量。有时候遇到难以解决的问题，训练也会变得繁琐和乏味。但通过不断尝试和坚持，我成功克服了困难，取得了不小的进步。

缺点

参加户外拓展训练不可避免地存在不足之处。其中最为显著的包括以下几点：

一是缺乏安全保障。虽然拓展训练环节都有相关的安全措施，但在户外环境下仍然存在一定的风险。现阶段，我国相关管理制度还不完善，安全保障也相对较低。

二是缺乏清晰的指导。有时候在训练中会出现一些困难和问题，但没有专业的指导人员解决。这会导致训练效果不尽如人意，同时也增加了团队成员的负担。

三是花费较高。参加户外拓展训练需要付出一定的费用，这对于贫困生、低收入家庭来说可能是一个难以承受的负担。

结语

参加户外拓展训练是一种很好的锻炼方式，可以丰富我们的生活，增强我们的体质与心理素质。但在参加的过程中，也需要注意训练的安全保障、指导水平和费用问题。希望我们能够选择适合自己的训练方式，健康快乐地度过每一天！

户外体会拓展训练心得体会篇二

我人生道路上接触到的又一个新名词，有幸参加了此次活动。整个拓展训练活动虽仅有短短的一天，但我体会颇多，感悟深切，训练虽已过去，可训练过程中的一幕幕仍在我脑海中来回展现，在每个训练项目中体会出的诸多感悟，将对我的影响深远。

看似简单的“破冰训练”，它不但让我们加深了彼此的印象，促进了同事之间的了解。还考验了我们的团队协作能力、沟通能力。而且也给有组织能力的同志创造了领导一个团队完成任务的条件，培养和提高他们的领导能力。

“孤岛逃生”项目刺激又带有点神秘，特别是我们扮演盲人这部分人，根本不知道发生了什么事，不过集体的智慧是无穷的，在活动中，我们相信每一个队友，相信他们一定会把

我们救出险境。只有给予队友足够的信任，事情成功的机会才会大大增加。教练还教会我们要把握好自己角色，做事要做到全面考虑和统筹，让领导放心，群众满意。

“蛟龙出海”项目中，我们脚被两两连在了一起，队友之间手挽手，喊着响亮的口号，迈着整齐的步伐，宛如像一条长龙婉转的爬上海岸。在这个项目中，我们被分为两队进行比赛，我们小队一路领先，不过在另外一队没有配合好出状况后，我们乐了、骄傲了、忘乎所以了，但人家却重整旗鼓，后来居上，我们最终输掉了比赛。在这个活动中，我们领悟到了协作的重要性，也体验到了骄傲自满带来的遗憾。

“毕业墙”，是我们此次拓展训练活动中面临的最大的一个挑战，在没有任何工具的帮助下，我们所有人要越过4米2的高墙逃生。在任务中，我们的领导肩负起了队长的重担，身体强壮的同事也甘愿作为人梯被我们踩踏。天公也好像故意为我们任务增加难度一样，电闪雷鸣，瓢泼大雨。但大雨没有浇熄队友们心中的火焰，大家穿上雨衣继续迎接这面高墙的挑战。开始进行得很顺利，但是教练吹响了停止的哨音，因为这不光是一项任务，还是一项活动，活动有活动的规则，违反规则就得重来，队长就得受罚。我们的队长接受三十个俯卧撑的惩罚考验，我们的队友心疼了，看着艰难接受惩罚的队长和被我们踩得衣服都破了的队友，我们发誓，一定要团结，一定要完成任务来回报他们的付出。我们再一次接受高墙的考验，汗水和雨水交杂在一起，雨越来越大，我们的衣服也湿透了。任务虽然没有第一次那么顺利，但也算有条不紊。

也许是教练的刻意安排，我们被再一次被叫停。这次我们都蒙了，不知道为何会这样，两个队长要接受的是五十个俯卧撑的惩罚。本来都已筋疲力尽，但他们没有逃避，也没有放弃。看着他们一次又一次在雨中艰难的撑起身体又重重的摔下，我们每个人心里都像一次又一次被刀割一样。雨水和泪水夹杂在一起，我们心疼我们的队长，心疼被我们已经踩踏

得体力透支的人梯兄弟，场面没有一丝声音，大家默默的为队长加油。队长没有放弃，我们更不会放弃，因为他们已经为我们付出了太多，太多……，我们只有一条路可以走，必须成功。最后我们终于成功了！我们终于成功了！队友们紧紧的相拥在一起，脸上不知道哪些是雨水，哪些是泪水。我们没有一丝成功的喜悦，有的只有爱和感激。此次拓展训练，达到了磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队的效果，让我们每个人体验到了忧伤、遗憾、喜悦和成功，也加深了我们员工间的信任 and 了解，提高了我们团队的凝聚力和战斗力。

拓展训练可以培养团队的沟通交流，沟通更是学习、共享的过程，在交流中可以学习彼此的优点和技巧，提高个人修养，不断完善自我。沟通可以消除隔膜，有助于建立团队之间的感情，对团队建设有着非常重要的意义。

拓展训练可以促进团队的沟通。在进行拓展训练的过程中，团队会遇到许多个人无法完成的障碍，必须依靠团队合作才可以完成，有合作就会有沟通。拓展项目“盲人方阵”就是一个典型的例子：“当我们蒙上眼睛什么也看不见的时候，只能通过沟通才解决问题，通过沟通去达到团队合作、团队协调。”，拓展训练通过创造沟通的条件，去培养团队的沟通能力。

拓展项目“毕业墙”是一个团队合作的项目，要求团队成员不借助任何道具的情况下翻越4.2米的高墙。个人是无法翻越4.2米的高墙的，当一个人无法翻越高墙的时候，他就会想到利用团队的力量去完成目标，与团队人员沟通交流，商讨一起完成团队的目标。拓展训练通过团队合作去培养团队的沟通交流。

拓展训练的过程中，无时无刻都存在团队的合作，有合作就沟通。有效的沟通可以赢得和谐的人际关系，和谐的人际关系又使沟通更加顺畅。沟通可以提高团队的工作效率，提升

社会竞争的优势。

周末我们公司组织了一场户外拓展培训，培训新员工的归属感，提高员工满意度，赢得员工忠诚，增强企业凝聚力和竞争力。归属感是企业凝聚员工、稳定员工的核心。稳定的员工群是企业不可多得的财富，他们娴熟的技术、丰富的经验、对企业的熟悉、对客户要求的了解，使得企业拥有更高效的生产率，更优质的客户服务，更忠诚的客户群，保证了企业的稳定和长期发展。

今天我们这次户外拓展的主题是“相亲相爱的一家人”，清一色的t恤打上了“一家人”三个字，意义是我们是相亲相爱的一家人。户外拓展内容包括有军体训练、无轨电车、穿越电网、怪兽过河、孤岛求生五大项目，每一个拓展项目都有着独特的意义，给予我们感受都有所不同。

拓展项目“无轨电车”，二块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手抓住系于木板上的绳子，从始点走到终点。项目要求全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此项目使学员在竞争环境下主动沟通，增强新员工之间的感情，达成相互帮助、共同努力的效果。

拓展项目“穿越电网”，在规定时间内，有电网的阻隔，所有人必须从不同的电网洞出来，触网失败重新再来。培训项目主要是强调这个团队的协作与配合，资源的重要，好胜与不合作都将遭遇淘汰，只有依靠整个团队的力量才能顺利完成任务。在拓展训练过程中，我们我们有着共同的目标，相互帮助、相互协调、共同努力，训练中我们感觉就像是“一家人”。

拓展项目“孤岛求生”，这是一个水上拓展项目，要求学员从始点通过珍珠岛最后到达彼岸。拓展训练中，我们团队2人转移到珍珠岛中，肩并着肩、脚踩着脚、外围手拉手形成一个大圆圈，谁也不放弃谁，因为我们是相亲相爱的一家人。

新员工拓展训练可以有效促进团队之间沟通交流，树立积极向上的心态，排除惰性心理，承受压力的能力，对团队协作的认识等诸多个人素质方面都能显著的提高。

户外体会拓展训练心得体会篇三

近年来，户外拓展训练越来越成为学校和社会关注的热点，在参与其中的过程中，我深深感受到了它所带来的收获及缺点。

首先，户外拓展训练让我学会了与人合作。在团队中，每个人都各司其职、互相配合，最终实现共同目标，这种合作精神不仅可以应用到学习中，更可以在日常生活中发挥重要作用，让人们更加融入团队和社会。

其次，户外拓展训练让我收获了坚韧的意志。队员在完成任务时经历了无数次的失败和挫折，但是我们没有放弃，始终保持着韧性和信心。这种坚韧意志可以让我们更好地克服人生道路上的困难和挑战，也有助于我们在面对学习和工作中遇到的挫折时不轻易放弃。

除此之外，户外拓展训练在帮助我们锻炼身体素质的同时，也能提高我们的多元观念。在不断地游戏体验中，我明确了自己的优势和不足，并且更加深入地认识到每个人的个性和特点都是独一无二的。这种多元观念有助于我们更好地理解并接纳不同的文化背景和生活习惯。

当然，户外拓展训练也存在着缺点。例如，在苛刻的环境下进行训练，队员可能会出现疲劳和身体不适的情况，也可能出现一定的安全隐患。而且，在游戏中存在着一定的竞争因素，如果没有好的组织把控，可能会导致某些队员的心理负担过大，从而对个人成长产生消极影响。

综上所述，户外拓展训练是一种宝贵的锻炼方式，能够带给

人们很多收获，但也要充分考虑安全和心理健康等方面的因素，保证每个队员的健康成长。

户外体会拓展训练心得体会篇四

这是我第二次参加公司的外训活动，但这次与第一次不同的是“第一次外训结束后我觉得它就是去玩了一天；而这次活动结束后，除了玩，让我感触更多的是它的核心部份，也就是公司举行这次外训的目的之一：学习！”

活动中每一个游戏都有延伸到公司的企业文化准则里面，突然发现这些文化准则是我们生活中为人处事必须要非常重视的东西。

一、信任：没有不犯错误的人，但我们在面对那些犯错误的人时，首先要做的`应该是学着换位思考，因为只有这样我们才能知道对方为什么会犯错误，从而更容易去理解并谅解他，只有这样我们才能在生活和工作中更好地跟别人相处。

二、人文关怀：军心不能乱！这句话是在“天空之城”之后郭老师分享的，我觉得蛮对的，因为当我自己犯了错误的时候会很怕被别人指责和不被原谅，我希望得到的是别人的谅解、帮助和鼓励；相反如果别人一直只是在指责我所犯下的错误，并不给我机会解释或改正的时候，我可能会不想继续面对问题而选择离开；我想每个人都会愿意选择前者，希望被别人所谅解和帮助，因为这样才会有继续下去的信心。

三、团队合作：这一点我更是深有体会，因为我的工作主要是负责文件的发行与存档，但同事之间并不是非常了解对方的工作是如何作业的，所以往往会造成公司资源和工作时间上一些不必要的浪费，有时候我会通过沟通的方式跟对方说明一些工作应该要怎么互相配合才会更好一些，但并不是每一次都能得到对方的认同...所以总是会因为同事之间没有很好地配合而做一些不必要的动作。我们不是一个人在工作，

而是一个团队在一起工作；一个人盲目地做着自己的事，对别人的工作却不闻不问，这样可能会让我们做重复性的动作，即浪费时间又浪费资源，而且还浪费体力。活动中最后一个游戏，当我们六小队站在六块垫子拼成的一大块垫子上的时候，那一刻我不知道其它人是怎样的感受，但我知道，我是感动着的，因为那是所有的人一起努力后的成绩。

这次外训回来后，突然觉得身边的一些同事有一些变化，好像更愿意笑，更愿意交谈，语气更友善了，很好的一种感觉！

户外体会拓展训练心得体会篇五

户外拓展——既陌生又熟悉的名字，我却有幸深入其境的去体验了，虽然为期两天的训练已结束，而那些场景仍然在心里栩栩如生，那些共同完成的项目、那些失败后沉思的面容仍然在交织着，我不禁在心里盘点起自己的收获：

“当你用神采奕奕的眼神看世界，世界也会用他宽容的怀抱接纳你”。“悬崖速降”这个项目让我又一次深刻地理解了这句话。在“悬崖速降”这个项目开始之前，身边很多伙伴们都在开玩笑说我肯定会哭着从山上走下来，我也曾这么认为，哪怕就在教练要把绳索套到我身上时，我仍然觉得我无法完成了。当时，告诉自己说，没有什么，你是最勇敢的！结果，我也一样顺利的降到崖下了，那一刻，我终于相信没有什么是自己完成不了的，一定不要在你没有开始努力之前就放弃就盖棺定论。只要你愿意，你的态度可以决定一切——你的成功，你的失败。

俗语也说金无足赤，人无完人，对别人少一分挑剔，多一份欣赏。“风雨人生路”上，我们难免会磕磕碰碰，也会遇到能力参差不齐的人，对来搀扶我们前进的人，我们需要怀感恩之心，而对需要我们去搀扶前进的人，则需要更多的去发掘他的优点，多一分的欣赏。在平时的工作中，如果大家都善于这样去换位思考，那么1+1在我们的团队里永远都会大

于2。

户外体会拓展训练心得体会篇六

昨天的拓展训练紧密贴合“无障碍沟通，高绩效团队”主题，六大“门派”齐聚笑翻天乐园，上演了一场“武林外传”。历经数次文争武斗，加深了交流，熔炼了团队精神。进一步提升了企业员工的团队协作能力，为企业的发展注入新的动力。同时展现了队员们的另一面——“活力”和“创意”，让你不得不叹服我们炽烈的激情和无限想象力。让学员们从中学到了团队的重要性，成功需要不懈的努力。

在笑翻天教练的带领下，大家分组建立团队，完成了多项培训项目及经典游戏，让队员们更加明确了团队合作的重要性，明确了个人在团队中的定位与责任，提高了沟通能力，磨练了战胜困难的毅力。

拓展军训——信任背摔。在这个活动中有责任，有信任，有害怕，有感动也有刺激……刚刚和队员们一起玩了一次，双手被困着，眼睛被蒙着，完全处于一个没有安全感的世界，紧张、害怕，当往后倒的时候感觉到无数双温暖的手臂在我的身后拖着我，谢谢可爱的队员们！数十位队员们一起积极参与。难能可贵的是，队员们的女生表现很勇敢，没有退却，都大胆的爬上高高的桌子。虽然有的女生摔下时身体并不是笔直的，但对于胆小的她们，已是一次勇气的挑战。

穿越电网游戏，让我们紧张了一下，一向大胆的恬恬问教练：“不按规则爬，会不会真的被电到”。大人小孩各有分工，总之要穿越电网，全身的任何部位都不能碰到电网。有一个女生是男生们抬着穿越的，电网两侧一面负责抬，一面负责接，配合得天衣无缝。“穿越电网”的游戏精彩纷呈，团队合作花样层出不穷。其间学员们笑声不断，小操场充满浓郁的欢快气氛。一句“不要碰她手，放开，让我来”更是把游戏带到了高潮！结束后听教官讲解其中蕴含的各种与

工作密切相关的方面，比如(执行力，团队协作能力等)这些让我受益非浅，回去后一定要牢记并加以运用。

一次拓展收获一份感动!谢谢笑翻天的教官给我们带来如此精彩难忘的拓展训练，经过一个下午的拓展培训，大家在欢笑不断的节目中获得了友谊，在充满挑战的活动中得到了锻炼，在实践训练的拓展中实现了成长。员工们通过此次的教练寄语和拓展培训，都获得了不少的提高和发展。

这次拓展培训让我深刻体会到了竞争与合作的重要性，团结与信任的作用以及探索和创新的力量。语言沟通培训，不如肢体接触，拓展培训通过肢体接触，拉近人之间的距离。

□

户外体会拓展训练心得体会篇七

周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在广州笑翻天乐园的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

这次拓展训练，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个

方面加以改进。

一是调整心态，焕发激情。作为一名部门负责人，他的心理素质的表现将直接对下属工作情绪产生影响。如果做到既不急噪，又冷静果断，就会营造一种轻松的工作氛围，使人心情舒畅。否则，将会使他人感到烦躁和压抑，失去工作信心。不论是领导还是员工，他的激情将是他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。

二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一支人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注应该远远超过了其自身！最后感谢公司的同事，感谢笑翻天乐园的'教官们！

户外体会拓展训练心得体会篇八

两天的拓展内容和具体流程和吃住安排均由xxx精心组织、周

密安排。拓展活动以拓展游戏的方式进行，内容愉悦活泼，奖罚恰当，很受同学们欢迎。在xxx培训师的带领下，同学们分组、选队长、起队名……同学们喊着各自队伍的口号，以极大的热情投入到拓展活动中。

有些拓展项目听起来以为很简单，实际做起来却不那么容易。虽然有困难经过同学们不懈的努力，最终还是成功完成了看似简单其实是有一定难度的拓展游戏。在定向闯关项目中，培训师把同学们随机分成几个人数相同的小组，每组发定向地图，要求找到定向地图上的定点，以先到达所有定点然后到达终点的小组为胜。同学们对这个项目都很感兴趣，拿到定向地图后团结合作，纷纷出谋划策，确定好位置和前进路线，然后开始行动。定向是一个比较耗费体力而且需要一定技巧和团队协作的活动，对小组成员的体力、分工和团队协作有一定的要求，经过努力，同学们都顺利地完成了任务。

同学们还参加了高空拓展项目。面对高达9米的高空拓展训练设备，有些胆小的同学不敢参与挑战，在同学们的鼓励和拓展教练的引导和暗示下这些同学还是鼓起勇气，穿上安全衣，克服内心恐惧，最终顺利完成了高空挑战。同学们还参加了大家最感兴趣的真人cs游戏。cs教官首先进行队列训练、报数练习，然后讲解了cs规则、激光发射器的使用方法、安全事项。这个活动项目，使同学们学会如何控制情绪，培养团队协作精神。

“抢滩登陆”和“胜利墙”这两个项目让同学们认识到团结协作的必要性；“交通堵塞”使大家认识到遵守规则的重要性；“魔王关”激发每个同学潜能，坚定自信心；“击鼓颠球”和“长江大桥”让同学们明白团队的智慧和力量是无穷的，团结奋斗才能创造奇迹；通过各个拓展项目的训练，在提升同学们基本素质的同时，也充实了内心的精神世界。

活动场上同学们的欢声笑语伴随着洋溢着欢乐的气氛。整天

全身心的投入和结尾的分享环节让同学们放下了训练后的疲劳，消除了彼此间的陌生和隔阂，更好的融入班级和学校这个大家庭，拓展中结下的友谊也会伴随着整个高中生活。虽然都精疲力尽了，但真收获却是满满的。晚上，全体同学安静上自习。他们抛却白日的喧嚣，忘却一天的疲累，为了心中的梦，静下心来默默的努力。

户外体会拓展训练心得体会篇九

一天的拓展训练结束了，害怕过，恐惧过，哭过，笑过，但是我心里满满的全是感动与温暖与感激。虽然有好多人不知道名字叫什么，但是我们是一个集体。我看到了团结的力量。最后一个项目，143个人，20分钟。4.3米也不过如此！我为这样一个集体感到骄傲。

全体学员抵达位于丹水坑的笑翻天训练营地后，换装整队，培训师陈教练首先向大家说明了训练期间的各项注意事项。陈教练带领大家完成上午的课程，先是进行分队，三个队各19人，各队选出队长、副队长、旗手、安全员、卫生员、宣传员、记录员等负责人，组建团队，确定队名、队呼、队歌。我们的三支队分别是飞扬队、红猛虎队和黄猛虎队，并举行了简单庄严的授旗仪式。

拓展培训是一种实践，更是一种精神食粮。每个人在这里都能够实现对自己进行一次挑战，试着尝试不一样的东西，试着去克服平时自己觉得难以克服的问题。无论是在高空断桥中跨出的那一步，还是在空中抓杆中勇敢的一跃，亦或是在信任背摔中的那一个后仰，学员们的每一个动作，都是对自我的突破。

今天做了户外拓展的毕业墙。靠意志怒吼迸发的全身能量，超越极限的团队意识，还有从上往下看到的那一双双保护的手，信任的手，虽然将会终身不忘，但我决定不会再尝试了。定格在喘息的那一瞬间就好。4.3米的毕业墙，一个个考验我

们团队的任务、一次次的收获和感悟，我们得到的是我将以我的肉体 and 意志战胜一切，全身有了力量。让143个人流了多少汗水和泪水才让所有的人成功地翻越了。感触特别的深，那些做“人梯”的人，有多少让我们不小心给伤害了，感恩感谢，团结就是力量！

笑翻天拓展训练体会最深的是在毕业墙，在团队的齐心协力和全力以赴完成了刚开始觉得不可能完成的任务。团队的相互信任和凝聚力在今天完成毕业墙的拓展中体现的淋漓尽致。我们都充满着无穷的能量和力量，我们是一支坚不可摧的团队。

户外体会拓展训练心得体会篇十

相信每一个人都从××拓展乐园的活动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。

一、体现团队合作精神。团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。

二、不断提升和强化个人心理素质。更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

三、男女没有隔阂，人与人平时也该这样。其中还有原则问题，不该做的就是不该做，因为有可能一个人的动作，会毁掉所有计划。

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更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。

户外体会拓展训练心得体会篇十一

9月23日，我院团委各部门在部长的组织下，新生干事开展团训活动，团训的项目有划拳比赛、盲人方阵、高空断桥、还有精心准备的信任背摔，各个项目考验的是干事们的团结能力、沟通能力，一天下来，新生们之间的沟通增进了不少，为今后工作的开展奠定了基础。

拓展训练分成两队，每队15人，每队拥有两张报纸用来站立。所谓比赛，参赛者都必须通过同一起点，同一时间，同一内容，赛后出现各参赛者不一样的成绩就可算是参赛者的能力差异。双方划拳比赛，谁划输了一次，就会失去半张报纸，这是铁锤队，连续3次划输，只剩下半张报纸，却要在半张报纸上站立5人。但是他们创造了奇迹！在团队协作中加深了解，在解决困难中增进感情，收获很多！

大家都知道沟通的重要性吗？下面拓展项目可以告诉我们沟通重要性。盲人方阵就是要求我们再看不见的环境下完成任务！还不能说话，有时候沟通不是不需要语言的，详情尽在行远！今天的体验式培训，有让人笑到翻的盲人方阵，也有让大家流泪不止的电网，总的来说，整个培训都达到了我们要达到的效果——让整个团队团结一致，融为一体。

最具挑战的科目在下午展开，当我们来到训练场地，10米高空跳台和1.5米信任背摔器具展现在面前。仰望10米高空和中间缺了一截的仅有30毫米的跳板，着实有些担心。除了担心队里的女生外，还担心自己的体重、血压、恐高等能否跃过。但是反过来一想，大家都在看着我，因为我是来到这里团队的最高领导，虽然我的年龄和体重是困难，但是榜样的力量的无穷的。首先我就要突出自我、挑战自我、战胜我自己，

让大家重新认识和认知我。

所以我没有向教练提出退出的请求，而是在队内报名第一个参加跳跃。队里的兄弟姐妹很照顾我，小肖说他第一个跳，让我找出感觉，结果我是男生中第四跳，当我来到10米高台，内心向打鼓一样，心跳加快，往下看确实很高，看桥面，确实很窄，内心虽然不恐惧，但是也有许多的紧张。当教练将保险挂在背后，检查安全后，我告诫我自己，我一定要跳！我一定要成功逾越！我一定要让46位同事重新认识我！我一定要让教练不大声训斥和帮助我！我一定不能给自己的后半生留下遗憾！

在信念的支持下，在大家无声的注视中，我大步走上跳板，来到缺口，先平息了一下自己的心情，然后勇敢的跃过缺口到达对面。可能是体重或者方式等的关系，跃过去后感觉跳板在激烈的晃动、感觉人要往旁边坠落，我下意识做出将腿叉开坐在跳板上，首先确保安全，我往下一看，大家全部用期待的眼光、信任的眼光、鼓励的眼光看着我，给了我极大的勇气，为了使跳板不在晃动，我用慢慢的将腿收回跳板，跪着爬向跳板的终点，并且勇敢的扶着立柱站了起来，创造了一个第一项，就是跪着到了10米平台的终点。在大家的注视下，我调整了心态，不能慢慢走，要有节拍的走，不能让跳板大幅度晃动，我一定要胜利！在号的心态下，我一跃而过回到起点。我胜利了！没有战胜不了的困难，没有逾越不了的障碍。

缘分让我们从四面八方汇聚到这里，经过一天的素质拓展训练，大家从陌生到相识，再到熟悉，大家的心更是紧紧的连在了一起。拓展训练，人人争先，它给了我们快乐，锻炼了我们的身体，也培养了我们的团队精神。尤其是让我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，超越了想象中的自己，完成了看似不可能的事情，提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

户外体会拓展训练心得体会篇十二

在正式的拓展训练开始之前，要求分队，选出队长、取队名、选定队歌，大家都知道选择队长是首要任务，队长是队伍的核心。我们很快选出队长，并在队长的带领下完成了队名和队歌的选取。领导者具备把握方向和机会的能力，并能带领团队及时完成任务，这对团队的发展尤为重要。队长的个人魅力要对团队起到凝聚和带领的作用，同时队员也要支持和拥护队长的领导。所以优秀的团队必须要有优秀的核心。

“鼓舞人心”这个活动考验了大家的团队合作意识，每一个连在鼓上的绳子，都能决定下一次击球时，球的偏转方向和偏离距离。团队的力量不是某个个人的力量能够取代的，团队中每个人都必须友好协作、默契配合，目标一致、行动一致，努力和付出一致，才能达成团队目标。“龙舟接力”也同样体现了这一点。

“领导者脚步”这个活动很好的诠释了沟通在团队中的重要性。首先，团队要有适合自身的沟通方式和沟通渠道，只有积极地沟通，才能形成彼此间的信任，才能将领导的意图完完全全的贯彻到基层的操作层。同时，员工完全的领悟了领导者的意图，将领导者的构想付诸实践，才能得到领导更进一步的信任，才能形成循序渐进的沟通体系。

最后，团队还需要竞争。竞争是残酷的，竞争是勇者的游戏，有竞争才有优胜劣汰。胜利的再接再厉；失败的吸取教训，从头再来。“龙舟接力”给我们提供了一个竞争的平台。竞争调动了队员们的积极性，团队的活力来源于竞争，团队的效率来源于竞争，团队的质量也来源于竞争，团队最终的胜利也来源于竞争。竞争属于优秀的团队，优秀的团队需要竞争。

拓展训练结束了，团队的精神仍在队员心中生长，公司也将

在优秀团队的建设中迎来辉煌。

户外体会拓展训练心得体会篇十三

12月21日的拓展训练给我留下了极深的印象，得到的知识与心得体会也十分丰富，总结起来，有以下几点：

2、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，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举透过。

3、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，透过分析、决定，充分了解它的本质，透过组织、协调到达目标，透过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、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，构成力量的整合才能完成共同的任务。

5、作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的群众、完美的团队。这是我从老师的讲解里领会的一种精神。

6、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一向潜伏在身上，而自我却从未真正运用的力量。

7、一个英明的“领导”：团队在运作时，务必有一位身体力行的领导，制定团队的目标，选取可行的方法，鼓励、引导大家，发挥每个团队成员的能量。那个失败的小组也有领导，但是他置身事外，不能理解困难究竟在哪里，导致了指挥的脱离实际，团队成员也不满，无法以最快的速度达成目标。

8、团队关系务必融洽：彼此信任、鼓励远比批评、指责更容易构成强有力的团队精神，更容易达成团队目标。请问指责有助于解决问题吗？团队精神的最高境界是什么？是全体成员的向心力、凝聚力。这是从松散的个人集合走向团队最重要的标志。在那里，有着一个共同的目标并鼓励所有成员为之而奋斗固然是重要的，但是，向心力、凝聚力，必须来自于团队成员自觉的内心动力，来自于共识的价值观。我们很难想像在没有展示自我机会的企业里能构成真正的向心力；同样我们也很难想像，在没有明了的协作意愿和协作方式下能构成真正的凝聚力。那么，确保没有信任危机就成为问题的关键所在，而损害最大的莫过于团队成员对领导企业boss信任的丧失。

9、关注自我的事：当企业出了问题，大家通常比较容易找原因，而且大多感觉是别人犯的错，请问你自我有职责吗？不要忘记那个喜欢指责别人犯错的学员，其实他自我却恰恰是最爱犯错的。

11、合理科学的方法：在失败中，成功的团队学到的是解决问题的方法，保证下次不会犯同样的错误，而失败的团队更多的是抱怨和指责。

12、不断的自我超越：任何工作都不会一蹴而就，高效的团队务必有一种成功的欲望，但又要有勇气理解失败，要把失败作为一种动力。

训练过去了，我期望留给我们大家的不仅仅是一份训练时的完美回忆，更多的是游戏中引出来的东西，更多的是思考，让我们共同努力，团结协作为企业的完美未来添上光辉灿烂的一笔。拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要好处。

户外体会拓展训练心得体会篇十四

我们开展了一次惊险又刺激的拓展训练，更认识到对一个团队而言，领袖、团队队员、团队精神等都非常的重。要。

我们高喊着整齐划一的口号，开始了全队的拓展项目，充分发挥团队协作精神，克服重重困难，积极参与并顺利完成各项拓展训练科目。

一场“无敌风火轮”拓展训练。利用报纸、胶带和剪子等工具将报纸围成一个类似坦克轮胎一样履带式的环，成员全部站在环内，先到终点取胜。通过本次拓展我们锻炼了相互协作、快速处理问题的能力。无敌风火轮，看大家玩的多欢实，这样的游戏不仅锻炼了团队的默契，凝合力，还是很好的友情催化剂，充分展示了大家的团队协作能力以及默契度。这场对抗赛胜负是次要的，关键是使同事之间培养了深厚的友谊以及团队精神！

今天的八米高空断桥，给我印象很深，原来我觉得我自己很胆大，但是，今天第一次发现原来没有想象中的那么……不过我跳了，我为自己勇敢了一把，但是，我却……觉得自己拖累了队友，但是，我会努力的，相信自己，一定会成为最好的！成为最棒的！感觉微累，但是好开心，成功跨过了高空断桥！

感谢那些俯首甘当人梯，为我们献出坚实肩膀的男生。登上毕业墙，回首那些依旧顶天立地的身影，和高高的墙上垂下象征着幸福与希望的挥舞的手臂。方彻悟，千钧一发时，集体二字，重若千金。最终以3月29秒，将38个人成功的翻越了4米2高的墙。起初教练跟我们说，如果我们能在预估的时间内翻越它，它就叫“毕业墙”，如果翻越不了，或者中通放弃，它对我们来说就是“障碍墙”。最后，我们毕业啦！当成好多同事眼眶里都流露出泪水，是喜悦，是坚定，是幸福。

拓展训练，收获无限。既有惊喜，亦有遗憾。团队之间，鼓励不断。空中弹跳，绝对惊险。虽是游戏，蕴含道理。教练评讲，如梦觉悟。团队合力，目标努力。昨天是失落和挣扎的，今天是积极和面对着，明天是憧憬和梦想的，回忆过去把握今天展望未来。青春无畏、超越梦想、挑战自我、赢在团队！

一天的培训到此结束了，这一天收获很多，感触很多。这短暂一天的收获必将对我将来的人生道路有所影响。发生了很多事，接触了很多人，有欢乐也有感动。最大的收获是高空断桥和毕业墙，我本以为自己没有那勇气，但是我居然还是勇敢的跳过去了，这让我明白一个道理，很多事情和问题只是自己觉得很困难，但是只要自己努力去做到最好，相信自己一定可以成功！

户外体会拓展训练心得体会篇十五

20xx年6月2号，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知道我们今天到底能学到什么，改变什么。

经过简单的分组。60个人被分成了雪豹跟皇冠两组，我成为

了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字赢，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。让我感触最深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人，很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的第一时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做第一批往后倒的人，我是第一批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗？然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。我也第一次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利领先于皇冠队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，第一个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助，还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态，我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在最前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了，再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始意识到不是

我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。