

2023年户外拓展规划(汇总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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

户外拓展规划篇一

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心，与大家分享我经过培训后的心得体会。

1， 带着感恩的心去工作

感谢老板给了我们一份稳定的工作；感谢上司对我们的指导；感谢同事热情的帮助；感谢父母给我们的养育之恩；感谢家人一直是我们坚强的后盾；感谢至亲挚友一路相伴…心中有爱，心才会温暖、热情、有力量，亲爱的同事们，感谢你们！

2， 要有一颗同理心

不管是工作还是生活，要有一颗理解对方的心，当同事间沟通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时…要真正站在对方的角度考虑问题，实实在在、设身处地为对方着想。我相信，只要有心，一切问题都将迎刃而解。

3， 团队的力量不抛弃不放弃

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊：“用心、信任、付出、支持”时，确实很辛苦，但是我们的队员始终坚持到最后，没有因为这些困难而放弃，因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的，每个人都是重要的，正因为有着这

样重要的每个人，才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀，团队的优秀才是真正的优秀。

4， 心态决定一切

今天的业绩取决于昨天的心态，明天的业绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友，如果你带着抱怨、冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度，路将越走越窄，朋友将越来越少，职位收入将停滞不前，甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此，如果没有核心竞争力，将没有市场，从而被市场淘汰。

5， 一人一心“忠”

受雇于一家企业，就要全身心投入这家企业，因为忠于企业是对一个员工最基本的要求，也是最基本的职业道德。如果每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

6， “予人玫瑰，手有余香”

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑；因为“良言一语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

7， 勇于承担责任

责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任；为人父母了，要承担抚养儿女的责任；工作了，要承担起作为一

个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

以上即是本次拓展训练之后的心得体会，感谢公司给予的这次培训机会，在以后的工作当中，我将努力不断提升自我，虚心向领导和同事们学习，做一个合格的员工。

户外拓展规划篇二

在校团委、院领导、各兄弟部门的关心支与持下，我部在xx年上学期顺利完成工作并取得了不俗成绩。展望xx下学期，我部将继续努力，发扬敢闯敢干，开拓创新的优点，将我院素质拓展工作推到一个新的高度。

1按素质拓展项目的登记，申报，发布和更换等工作程序，申报本院负责落实的素质拓展项目。

2按照《大学生素质拓展证书》内容的申报，确认和修改工作程序，组织学生申报，填写《大学生素质拓展证书》。接受校团委对素质拓展证书的审查。

3配合院学生会工作领导小组进一步学习《素质综合测评实施办法》，为了调动广大学生刻苦学习，奋发向上的积极性，促进学生德智体全面发展，我部继续将其与学年评先评优，奖学金评定直接挂钩。

1 搞好我院典型的素质拓展活动，收集资料，合理安排活动时间并协助做好宣传工作。

2 紧密结合“儒风海韵育人计划”，组织演讲团、辩论团、记者团、各体育特长队的活动安排。具体说来就是定期举办

演讲比赛、辩论会等社团活动，丰富同学们的课余生活。

3 发布本院学生适合的素质拓展项目目录。在总结各部、各社团的活动规划后，发布《信息技术与传播学院素质拓展规划目录》，将各阶段各类活动的信息进行规划，鼓励主办团体及时筹备，也为同学们留出充分的准备时间。

xx级新同学初入校门，在欢迎他们的同时，也要担负起为他们提供最好的校园环境的责任。首先，一定要在开学初期就开始明确自己的人生规划。这当然不是做决定，而是辨析自己、了解社会。然后，介绍《大学生素质拓展计划实施意见》，使大家了解素质拓展计划，是积极适应社会发展要求，顺应学生成才需求，进行大学生综合素质拓展的有效举措。这项工作需要召开主题班会，并确保在课程开始的一个月之内完成。

1 在各项活动中鼓励大一同学参加，做好档案记录，对有特长、有能力的同学要重点培养。争取做到人人有方向、个个有特长。

2 新生工作的另一个重点是做好档案记录，将素质团证书完善、跟踪填写。在育人档案方面也要严格要求。

3 积极开展新生的思想工作，宣传党的思想，开展理论学习月活动，提高思想道德修养，把最优秀的人才吸引到党的周围。

当然，这些计划只是初步的规划，具体工作实施需要大家的共同努力，需要各个部委的协作、帮助，希望本学期素质拓展部能够为同学们提供更加有质有量的活动，希望素质拓展部的工作更上一层楼。

时间□xx□

工作内容

备注

9月上旬

1发布《信息技术与传播学院素质拓展规划目录》

2在迎新文艺表演、迎新篮球足球赛事等活动中，发现优秀人才

认真总结各部活动规划，合理安排

9月下旬

召开新生素质拓展主题班会，“明确人生目的、规划大学生生活”。

重点在于明确素质拓展的重要性

10月

1整理《素质拓展证书》

2人人有方向、个个有特长。申报个人兴趣，组织相关活动或发放相关活动通知。

3结合《儒风海韵育人计划》和各项活动发现并记录优秀人才，重点培养。

工作量可能会很大，所以时间也是很长

11月

1社团各项活动比较密集，需要协助做好相关工作。

2大四学生进入考研冲刺期，可准备相关培训工作。

3大四学生的素质拓展档案补录

12月

1 针对在各项活动中表现突出的同学开展工作。比如演讲团、辩论团等可以进行预选。

2联合我院爱心社、人本社、消防志愿者团体、水运会志愿者团体举办国际志愿者日（12月5日），提高自身责任意识，倡导奉献精神。

国际志愿者日的活动是包括爱心支教、知识宣传、公开签名、推广青年志愿者报名的一系列活动，可以将12月作为青年责任月，使同学们感受到青年的责任。

1月

总结本学期工作经验和教训，不断提高工作水平，提交工作总结。

信息技术与传播学院

xx年9月10日

户外拓展规划篇三

通过室外拓展培训，生活是缤纷的，又是无奈的；人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落，谈谈心得体会感想。下面是本站小编为大家收集整理室外拓展培训心得体会感想，欢迎大家阅读。

周六公司所有销售精英一同奔向了广州笑翻天进行了一天的

《销售精英训练营》，活动以“打造团队凝聚力，开发个人潜能”为主题，一路上大家气氛异常活跃，感觉半个小时不到就到达了广州笑翻天目的地。

活动的内容大致是我们在教练的引导下，完成一个个项目，在项目中感受团队精神的强烈震撼，团队协作的共鸣，同时也让我们得到很多启示，明确了团队目标，认识了自身潜能，增强了自信心，树立了员工相互配合的团队精神，一同分享与集体的快乐，增进大家对集体的责任心。

一天下来经历了“七巧板”、“军事障碍”、“极速时限”、“罗马炮架”等多个项目，克服了一个个的难关，对新老员工今后的工作中树立相互配合、相互支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是相当的助益。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

七巧板项目，着重磨练了我们的冷静分析问题能力、创新能力、换位思考、全局统筹，这对销售来说至关重要，如何站在客户角度思考，如何针对不同客户采取不同创意，如何在拨打电话之前有个整体思路，如何遇到问题是冷静的思考？这一些都是一生的财富。而广州笑翻天的一幕幕，让我们忘记了年龄、忘记了职位、忘记了性别，最后大家在“超越自我，挑战极限，打造赢的团队”的红色大舞台留下了团队的合影，把成长的过程记录了下来。

参加这次拓展活动，确实意犹未尽，希望我们都把总结到的经验，在销售工作当中，不断运用，有总结才有提升，总结可以点评过去，改变现在，瞄准未来，公司的所有销售精英们，加油。

为期两天的室内拓展训练已经结束，大家都怀揣着一颗不舍的心离开了，在拓展过程中宁教练带领我们参与了很多活动，通过这些活动我悟出了很多的人生哲理。

1. 带着微笑、充满激情地生活

每个人的童年生活都是无忧无虑、充满快乐的。我的童年也一样，虽然有点单调，但是很快乐。在成长中，我们慢慢地越来越成熟，然而在此过程中却渐渐地失去了生命中一种很宝贵的财富-笑容。孩子的脸上经常带着笑容，那是他们发自内心的微笑，是任何人也无法模仿的；相比之下，成年人的脸上经常是惆怅、冷漠。为什么会这样呢？宁教练的一席话给了我们答案，原因是我们变得复杂了。人在童年时，思想很单纯，开心的时候就大笑，不开心的时候就大哭，任何情绪都是很真实的。而人在成年以后，身上总是背负着一些东西，诸如家庭、亲人、爱人，生存压力、购房压力、工作压力等等，慢慢地我们就失去了微笑，我们觉得自己被生活压迫地都快喘不过气来了，哪里还有力气去微笑。其实，生活并没有拖欠我们任何东西，所以我们没有必要总是板着脸。我们应该感谢它，至少，它给了我们生存的空间。我们应该正确地认识生活，笑对人生。

生活是繁杂的，又是辛苦的；人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的，人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的；人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

生活需要智慧，人生需要感悟。假如我们一边能智慧的生活，一边又能深深的感悟人生，那么我们就能够更好的享受生活，并能够快乐地生活。倘若一个人能看淡虚浮的名利，就会默默地吞咽痛苦的泪水，理智的去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊，从而带着微笑生活，从容地漫步人生路。

2. 要注重培养自己的团队意识

具有团队意识已是当今社会对现代职业技术人才的要求。团队意识的培养不仅可以提高团队整体工作效率，也为团队成

员个人的全面发展提供了良好的平台。不管是身为在校学生，还是公司员工，又或者是家庭成员，处处都需要团队意识。我们以集体生活的方式存在，所以，团队意识必不可少。

团队就是两个或者两个以上的个体为了完成某一共同的目标而组合在一起，通过成员间的相互协作和配合，最终实现团队最高目标的一个团体。在室内拓展过程中，我们做的每项活动都需要团队中的每个人相互配合来完成。我们公司河北奥玻玻璃集团股份有限公司是一个大整体，旗下有盛德、裕佳、奥德、泽地萃等等分公司，奥玻集团的发展离不开各个分公司的发展，分公司的发展也离不开集团公司的支持，在发展过程中，更是要求公司内部各个部门之间加强合作，谁也不能特立独行。我作为财务核算中心的一员，要为公司的整体发展贡献出来自己的力量，在工作中还要与其他部门协作配合，积极参与到公司的发展中去。人无完人，正是因为这样，我们才需要团队的力量，发挥团队中每个人的优势，以彼之长补己之短，只有这样，我们公司才能发展得更快。

3. 要主动担当，积极作为

为了让我们认识到领导的辛苦，宁教练带着我们做了一个类似于领导和普通员工的活动，首先选出本组的领导，领导可以享受本组成员的任何服务，捶背，揉腿，喝茶，吃糕点、水果等等，不过接下来每组成员根据教练的要求报数，第一次报错了，领导要做11个俯卧撑，第二次报错了，领导要做22个俯卧撑，以此类推。在报数过程中，我们总是出错，每一次错误的产生，领导都要为我们承担后果。活动进行到后来，大家都哭了，因为大家看到了领导的不易，大家看着领导在替我们承担着错误的后果，他一个人在默默地做着俯卧撑，我们心里都特别痛苦，都想替领导分担一些。虽然这只是一个小小的活动，却让我们认识到了领导内心的隐忍和多于常人的付出。我们总是羡慕领导，觉得领导很风光，到哪里都是万人瞩目，可是我们看到的只是表面，我们看到了他们把自己伪装成一个强大的硬汉，却没有看到他们在黑夜

中卸下面具后，默默地一个人留着辛酸的泪水和辛勤的汗水的时刻。这个活动让我们真实地体会到了领导的不易。

我不知道有多少个夜晚，当所有的员工都进入梦乡以后，而领导依然在为公司的发展愁眉不展；我不知道有多少次，员工犯了错，领导除了自己承担责任以外，还要反过来去安慰犯错的人；我不知道有多少次，企业周转资金遇到困难时，为了让员工准时拿到工资，领导曾彻夜难眠，思前想后地筹集资金。还有很多很多，我原来都不知道，也不理解，不过现在我懂了，今后我会主动积极地工作，做好自己的份内之事，除此之外，我还想为您分担更多只愿您能减轻一点肩上的负担。

4. 要懂得感恩

在本环节，宁教练首先带着我们做了这样一项活动，给一个人蒙上眼睛，然后两个人搀扶着她的手，两个人扶着脚，就这样四个人带着蒙上双眼的人穿越路障，道路崎岖不平，但是每一个蒙上眼睛的人都不必担心，因为有亲人在，亲人们会带着你平安地走过路障。走过那些路障以后，我摘下眼罩的那一刻，心里面特别感动，因为有了大家伙的帮助，我才能平安走过，若是我一个人孤孤单单地上路，必定会磕磕碰碰，伤痕累累，所以我们要学会感恩，感恩那些帮助过我们的亲人们以及养育了我们的父母。

懂得感恩，才会懂得生活，才能体味生命的真谛，才能感受生活的幸福和生命的快乐。

感恩我们的父母，是他们给了我们这个世界上唯一的最尊贵最伟大的生命。在我们成长的过程中，无论生活多么艰难，无论遇到多少坎坷，每时每刻我们都能感受到父母的那份不求回报的爱。因为这份爱是无私的，因而比我们的生命更伟大。父母那包含岁月艰辛的一缕缕白发、一条条皱纹，都是爱的见证。父母对我们的爱，年轻时我们不懂，而等我们懂

得时又常常忽略。生活中迫于工作压力处于忙碌中的我们，经常会使用暴躁的语气和尖刻的语言，用极不耐烦的态度给这份天底下最无私最伟大的爱蒙上一层阴影，能够承受这份粗暴和这种伤害，并宽容这种无礼行为的，仍然是我们年事已高的父母。事后，在你十分懊悔的时候，你会再次听到那轻轻的充满关爱的话语，这时，倒像是父母做错了什么。

能够享受父母的爱，应该是最幸福的人。每次听到《常回家看看》这首歌曲的时候，我都会情不自禁地泪流满面，为自己曾经很不得体的言行和态度深深自责。其实，父母在对待我们的问题上除了奉献别无所求。其实，我们面对最敬爱的父母，完全可以从最细小的事情上做起，在力所能及的情况下，把自己的一份感恩，一份尊敬，一份关爱传递给他们。尽管我们不能给父母富足的物质生活，但我们也决不能让父母在失落中生活。每天一个电话、一句问候，我们可以做到；天冷了，给节俭惯了的父母添件御寒的衣服，我们可以做到；诸如此类的很多简单细小的事情，我们都可以做到。

生活是艰难的，生命都是短暂的。谁若在攀比中生活，谁就是痛苦的；谁在感恩中生活，谁就是快乐的。不要等一切都来不及再去懊悔自责，让我们在父母有生之年，用我们的孝心，共同给我们饱受生活磨难的年迈的父母送上一份快乐和一份幸福吧！

活动的最后大家每个人手中握着一支蜡烛，蜡烛下罩着一个红色的心形卡片，一支蜡烛的光亮是微弱的，但是当我们人手一支蜡烛时，世界就会变的敞亮。我们时常期望别人为我们点亮人生路，那我们也要为别人点亮人生路，这样大家在相互扶持中人生路自然就会越来越顺畅。在歌曲“难忘今宵”中，我们依依不舍地离开了教练，结束了这场为期两天的拓展训练。

衷心的感谢教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，

但心理震撼并未随之消逝;时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞;相互鼓励，感受团队的温暖;相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着!每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。一个室内数数的培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含

着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。

4、感恩：感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。。。感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

下半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢组织提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们!!!

当教练问我们是否想过自己从哪里来？从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出，从幼儿园—小学—中学—高中—大学—大学毕业到工作，而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。。。父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己的工作，愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心“疲惫”，真切体会到自己与别人之间的差距，明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心“疲惫”。为什么会这么说呢？因为早上起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼，活动的太少。回顾前两天的培训，心久久难以平复。平时缺乏锻炼，没抓住机会锻炼自

己的各方面的能力;还有就是自己的性格使然。不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去！

室内拓展培训心得体会

户外拓展规划篇四

由专业团队打造的拓展活动，内容丰富生动，寓意深刻。教练们以体验启发的教育手段，亲身参与的训练的方式，使得每一系列活动中所寓意的深刻的哲理和合作理念，能牢牢地植根于团队和每个队员的潜意识中，为每个队员职业生涯的开始提供了丰盛的大餐。

首先体验的“信任背摔”，极大地挑战了成员的心理极限。站在两米的高台，后仰背摔，只有同事徒手搭建的“肉网”承接高空坠落的成员的重量。有恐高症的成员，在同事和教练的鼓励下，走上高台，除了教练给予精准的动作要领指导和心理建设，最重要是，团队内部建立起的信任感，相信信任和承诺的重要性的力量。在第一名同事背摔成功后，每个人的自信心都大大增强，原来事情不像想象的那样恐怖，勇敢的接受挑战，突破自己，信任他人。由此，我们不断的克服自己心理障碍，并且学会了换位思考，更好地理解他人。这也使得接下来的拓展活动进行的非常顺利。

拓展训练项目有效地拓展了我们的潜能、创造力和创新力;提升和强化了个人心理素质，锤炼了我们的细节关注度。同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，团队成员之间的唇齿相依的关系，增强同事之间的信任

和团队协作能力。从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

很多人都知道拓展训练，很多人也参加过拓展训练，很多人也亲身经历许多拓展训练项目，可是了解拓展的人却不多。

什么叫做拓展训练？每一次节假日我都会来到这边采访一些游客，问一个同样问题“你认为拓展训练是什么？”。基本上的游客都把拓展训练当作是一种旅游，目的往往是放松、开拓视野、增长见识和增进感情。这是对拓展的错误认识。拓展真正目的通过一些高强度的拓展训练去激发一个人潜在的能量。通过外界的一些事和物辅助，引导一个人去挑战自己，去突破自己，从而得到进步。

拓展训练一般情况下都是成团队形式展开，目标是提升个人和团队的素质，其核心在于对参训者的提升。拓展训练通过远离喧嚣让人接触一个全新的生活的状态，通过简简单单的拓展训练启迪思想。这种做法的目的是为了给参训者营造一种更加投入参加培训的气氛，更好地激发个人的潜能。

拓展训练是一种体验式的拓展训练，是一种由内至外的自我教育。拓展训练是指通过专业的机构，对现在久居城市的人进行的一种生存训练。通过挑战高难度的拓展训练项目，使其体能上都有所突破。更多的是生存环境模式训练激发一个人的潜能，使之有所进步。锻炼人们的身体，让人在精神上得到极大的满足。

户外拓展规划篇五

三天的训练时间在人的一生中微不足道，但三天的激情、努力、挑战给我这个刚走进社会踏上工作岗位的新人带来了一笔宝贵的精神财富。拓展只是一种训练，是体验下的感悟，我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把

在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。“磨练意志、完善自我、熔炼团队、陶冶情操”。

“孤岛求生”、“牧羊”——沟而能通，通则不痛。

如果你不能从沟通中获得充分的信息，那么你的做事环节肯定会出问题。这点在“牧羊”任务中体现最为深刻，我们的队伍脱节、有些指令“牧羊犬”无法下达，都是未能及早地意识到细致有效的沟通所致。

人际关系是个体之间在社会活动中形成的以情感为纽带的相互关系。社会心理学认为人际关系就是人与人之间的心理距离。沟通可以缩短人与人之间的距离。是人际交往的基础和前提，是人际关系中最重要的一部分，人们通过沟通传递情感、态度、事实、信念和想法。

很多日常工作的技巧，就像薄薄的窗户纸，如果没有人给你点破，单靠自己摸索，可能一年半载你还是雾里看花，而如果经验丰富的同事对你稍加点拨，你可能很短的时间内就能云开雾散。作为刚走进矿区的大学生，在工作负荷还不是很大这个有利时机，除了执行好领导交办的各项事务的同时，尽快熟悉情况，不懂就问，勤沟通，积累经验。为矿区的发展贡献自己的一份力量。今天、明天不论我们身居何位，更应该认清沟通的重要性，注重平级之间的沟通、下级与上级的沟通、部门与项目间的沟通以及经验的交流等是实现集体目标的关键。

“红黑游戏”——双赢，赢德赢人心。

双赢其实还启示着一种做人的道德，包含着磊落与宽容，健康与团结，甚至可能因此而获得“高山流水”般无价的友谊。

户外拓展规划篇六

衷心的感谢教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。没有完美的个人，只有完美的团体。个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。一个室内数数的培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的联系在一起。每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。

4、感恩：感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。。。感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

下半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢组织提供一次这么有意义的培训。感谢所有一直与我们同在的你们!!!

当教练问我们是否想过自己从哪里来？从哇哇落地那一刻起父母就无怨无悔的付出，从幼儿园—小学—中学—高中—大学—大学毕业到工作，而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。。。父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己的工作，愧疚得泪流满面。最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心“疲惫”，真切体会到自己与别人之间的差距，明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心“疲惫”。为什么会这么说呢？因为早上

起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。平时缺乏锻炼，活动的太少。回顾前两天的培训，心久久难以平复。平时缺乏锻炼，没抓住机会锻炼自己的各方面的能力；还有就是自己的性格使然。不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，锻炼自己。把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去！

室内拓展培训心得体会