

户外拓展飞盘心得(模板8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

户外拓展飞盘心得篇一

我很荣幸的参加了由分公司组织拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅磨练了自己，同时也学到了与人协作的团队意识和不言放弃的精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

烟台拓展训练心得：拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一刹那、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。

烟台拓展训练心得：培训中，我们参加了信任背摔、高空断桥、生死电网、穿越雷阵、毕业墙、驿站传书、财商沙盘、真人CS等项目，这些项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、永不放弃的表现！

烟台拓展训练心得：给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着十二米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻

轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去怎么办。当我一步一步爬上十二米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“这么高，万一掉下去怎么办，还是下去吧？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面的队友在一遍遍地喊“队长加油！队长加油！”这时我才意识到已经上来一会儿了，我是队长啊，队长如果都退缩，岂不被人看扁？为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

烟台拓展训练心得：在“毕业墙”项目训练时，一堵4.5米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。“毕业墙”上永远留下我们这支最优秀团队攀爬的痕迹，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。

烟台拓展训练心得：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. 这是我从教练的讲解里领会的一种精神。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集体、完美的团队。

5. 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直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。

户外拓展飞盘心得篇二

5月26日我随着x集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益非浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂台”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单

靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气概，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“xxx”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设路的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟！在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙的同志，他们真正做到了为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼！这个项目让我体会到：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂台，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩！

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、

相互信任的精神；“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神；“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神；“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神；“胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。

户外拓展飞盘心得篇三

之前我只知道，情商[eq]又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。但是，到底什么是情商，情商包括哪些内容？这个具体的我还真的不太了解。偶然听到舍友讨论丽姐的《情商拓展》这个选修课，说：“丽姐上课的课堂气氛很活跃，丽姐下课比较快，丽姐是个很“变态”的老师，等等”于是，怀着一种好奇心，我选择了丽姐（9—16）周的课，来亲眼目睹丽姐是如何的“变态”法。

第9周星期二晚上，我提前十几分钟来到了时习楼a307教室的门口等候，看看丽姐是何许人也，又是如何的“变态”的。很快就要上课了，一看，额，老师挺淑女的嘛！我靠，一开口才知道原来是一女汉子也。老师大致介绍了她自己，还有这门课课堂的一些纪律问题，还说这是一门不用说人话的课，在丽姐的课堂上可以不说人话。这点深深吸引了我，因为很多时候我也不喜欢说人话，喜欢说一些鸟语，别人都不理解，就连我家人都说我脑袋不正常，神经病什么的。认识丽姐，我就像遇到了知音，知道了这世界“变态”的人、“神经病”的人还挺多的，不止我一个，心里踏实多了。哈哈！

真心喜欢丽姐这门课，我对去上这门课的积极性很高，每次

课都会到。有一次去到了教室门口，却看到丽姐在教室门口上贴了一张写有“有事不能来上课，停课一周”的通知，顿时心里有一种失落感，要是其的课的话，不知有多高兴呢。在丽姐的课上学到了很多东西，首先，知道了情商包括的主要内容：一是，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能更好的完善自己人格，创造自己的生活。二是，能妥善管理自己的情绪。即能调控自己；三是，自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是，认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理。即领导和管理能力。其次，情商水平高的人具有明显的特点：一是，社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感。二是，对事业较投入三是。为人正直，富于同情心。四是，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。再次，丽姐告诉我们一些我们非常感兴趣的增高、减肥的方法：一是，健身增高并不是每天都锻炼，持之以恒，而是要三天打鱼两天晒网，因为要给骨骼一个缓冲的时间。二是，每天晚上睡觉前轻轻的按摩小腹，久而久之，就可以减掉小肚上的肥肉。是的，自从听了丽姐的话之后，我每晚睡觉前真的这么做，结果还真的有点效果呢，小肚上的肥肉没有那么明显了。我会一直坚持下去，把自己讨厌的赘肉减掉，做个向丽姐一样苗条的女孩。

我们，要在保护自己生命安全的前提下去做其他的事情，因为生命是宝贵的，每个人都只有一次生命，我们要珍惜生命。“你比划，我来猜”这个游戏很有趣，当时我也积极参与了，我和我的伙伴一个比划一个猜，虽然只猜出了两个，但是我们玩的很开心。而且丽姐通过让我们玩这个游戏，让我们知道了我们在与人交往、沟通中要学会换位思考，这样别人才容易明白你所要表达的是什么，这样才会更容易找到彼此的共同点，更好的相处。

总之，喜欢丽姐的“变态”，和丽姐相处的这几周很开心，

也学到了很多東西，希望以後還有機會上麗姐的課。同時，謝謝麗姐給我們帶來的愉快心情！

戶外拓展飛盤心得篇四

為期一天的人眾人戶外拓展《新人融入》課程結束了，我的心一直持續蕩漾着，我覺得我一定要寫下些什麼，將這些好的經驗和想法分享給大家，告誡自己的同時，與大家一起進步提升。

一行40多人，大家來自深圳不同的企業，刚开始時也許是陌生而生疏的。教練讓我們按照隨機報數的方式將大家分成4個團隊，我分配在一隊。剛剛歸隊，教練就在向大家布置任務說：大家選出各自團隊負責人一隊長，隊秘，隊名，口號，隊徽，隊形？在教練布置任務時，我就快速啟動自己的思維，在心中設想這一切任務的種種結果。當教練說給與大家20分鐘完成任務時，我已率先向大家闡述自己周全詳細的觀點：亮劍隊，兩把指向天空呈“×”相交的寶劍？這不僅節省了團隊的時間，也被大家推薦為隊秘。這件事情給我很大的啟示。當我們面對一個陌生的環境與團隊，第一要快速適應環境，並在前期做好充分的準備，為自己贏得表述機會；第二是當機遇降臨，一定要勇敢的表达自己的想法和觀點，集思廣益，完善自己和團隊的方案；不要害怕在任何團隊中擔任組織者的角色，當你肩負責任，為團隊付出，你將直接得到回報與提升。活動結束後，團隊里很多隊友認識並记住了我。

團隊建設一旦啟動，意味着你不在是單一的個體，你的‘一言一行，影響的都將是整個團隊的績效，大家都深深明白這一點。所以當每一個隊在台上展現自己團隊的種種時，你會發現大家變得異常激情澎湃，集體榮譽感非常強，這一點在之後凡是有隊與隊對比與競爭的環節，表現得都非常明顯。

之後我們開啟了“新人融入”第一個體驗活動迎接挑戰之“高空單杠”。

“高空单杠”，顾名思义就是在5米的高空，立在一个刚好放双脚的圆盘上，通过跳跃，抓住你前方的一根单杠。

在项目开始前，教练反复给我们强调安全法则和严格的纪律。于企业也是一样，纪律与制度是开展一切工作的先行条件，我们必须要了解并遵守规则，这样才能在制度的框架里，明白自己的可为与不可为，与企业融为一体，在企业壮大的同时，达到自己渴望的高度。

项目正式开始后，我首先会在下面观察大家整个流程的动作，并记住表现优异的队友的关键细节之处，在自己参与时，这些细节就会被特别留意到。因为准备充分，我顺利攀爬上圆盘，但是当我站在5米的高空望向前方一米多远的单杠时，突然心跳加速，这才意识到实践远比想象的要艰难。我犹豫并挣扎着，此时有队友在下面向我加油打气。我深呼吸，看着下方队友组建起来的层层安全关卡，慢慢安心下来。我在想：为什么不相信自己的队友呢，即使我真的没有抓住这跟单杠，他们也会及时的拉住我保证我的人身安全。而且，我一定要突破自己，跨越内心对未知恐惧的障碍，那么多人都能做到的事情，我一定也可以做得非常漂亮。最后我一跃，竟然轻而易举的就抓住了单杠。原来我们担心的东西，比我们相信的要轻松得多，我们被害怕与胆怯蒙住了眼睛，将自己禁锢在自我的圈子里。而此时此刻，也明白同伴的坚持与鼓励是多么重要，就像《永不放弃》中的布洛克，教练反复的鼓励与支持，让他战胜了自己，充分挖掘了内在的潜力，完成了他觉得完全不可能完成的挑战，而与此同时，鼓励并一直相信他的教练，看到队员的成功，内心又是多么的欣慰和激动。在企业中，甚至在我们的一生中，我们都要将我们的正能量传递给更多的人，也许短期内你不会看到他的改变，但是任何一个人，在你日日潜移默化的影响中，一定会变得积极而奋进。重要的是，你一定要坚持传递你的正能量，并相信这一切会有好的结果。事实证明，这个观点是正确的，亮剑队全体队员，大家彼此不放弃，不停的为胆怯害怕的队友加油打气，最后大家全部不畏挑战，完成了生命旅程中郑重

的一跃，并全部抓住了单杠。

下午，我们进行了“一丝不苟”项目训练。这个项目需要我们在一张布满两厘米左右大的网上，以蛇形的方式穿绳子，要求20分钟内穿到26个洞算及格，30算优秀，36就是卓越了，但是手和绳子碰到线就算犯规，一旦犯规就需从头开始游戏。

接到任务后，我们有20分钟演练的机会。经过短暂讨论后有个队友提出每人两只手穿两个孔，13个人，刚好穿过26个孔，完成保底。但是我觉得我们应该向卓越看齐，不应该只满足于及格。队友说连及格都没有达到就想着卓越，最终我们采用了这个保守意见。整个项目进行中，不停的有其他队友发现问题提出看法，不停的有其他队友发现问题并提出看法，但大多数队友还是持保守意见。

20分钟演练后我们没有达到预期的穿洞数，20分钟正式比赛的前10分钟，我们只完成了23个洞。而在项目中手握绳索的所有队友，已经在半个小时内重复了同样的姿势，手变得僵硬和麻木，并且不耐烦，机械而没有效率的动作让大发家越发觉得无聊和枯燥。这时候，那些坚持保及格的队友才意识到我们需要做些改变。最后10分钟，大家停下手边的工作，停下来发2分钟讨论其他方案的可行性，但因前期浪费了太多时间和精力，我们在2次碰到网格明知犯规依旧坚持的情况下，穿过了29个洞。遗憾的结束了这个活动。

最后，我们参与此次行程最后一个项目“盲人绳房”。活动开始前，教练将我们分成3个小队，然后大家都被蒙上了双眼。黑暗中，大家谁也不知道谁，语言是我们唯一的沟通方式。我被三个队员推举为小组长，此时，我先让大家在做一次自我介绍，并让大家分别记住伙伴的声音。教练在黑暗中发给我们队一堆绳子，告诉我说我们一队的任务是用这些绳子做一个等边三角形。我让大家分工协作，寻找绳子的接头处，最后发现有2根绳子，固定在一起正在探讨如何操作时，教练又在黑暗中塞给我们一根绳子。我们只好将固定好的绳结解

开重新固定。队友中有一个队员说以前好像看多类似的活动，简单与我们阐述原理，我放心的将决策权交给她并让其他队友听她的指令配合她的工作和需要。最后，我们第一个出色完成了等边三角形的任务。

之后，突然听到其他分队的队友在大声说话：亮剑队3个分队的组长，一起循着我的声音过来开会。听声音是我们队长的声音。我依声音过去，原来任务发生变化，现在我们要一起建造一个等腰三角形的屋顶，其中三角形低边与正方形四边中的一边重合，圆形是正方形中间的窗户。接到任务后，我们三个组长开会，我个人觉得等腰三角形相对比较容易成型，我们会主动挪到正方形现有的一个边位置上去与它重合，只需要拉住正方形这两边的队友配合我们的队友确保我们拉过去的边角与他们的线是重合的就可以了。大家确定方案后，都各自去各队传递消息。我站在等边三角形的中间位置，依次叫上三位队友在原地待命，听我将我们团队现在的任务和计划准确的传递给大家，得到大家没有问题的反馈后，我们握紧手上的绳子，保持等边三角形各边长度依旧不变，慢慢挪向早已在原地待命的四边形两位队友，确保屋顶的三角形中心点不边，慢慢让两位队友移动绳索确保与四边形长度一致，然后我通过手肘的长度慢慢比对出两边的差距并做出调整，拉下眼罩，我们的等腰三角形做得非常漂亮。

这次活动给我的启示还挺大的，我个人做了一个大致的总结，

- 1、在不违背集体利益的前提下，给有能力的员工充分授权和信任，他会珍惜你的支持并圆满完成任务；
- 2、有效简单的沟通和任务及时有效的传递能达到事半功倍的效果，但是一定要要求回馈，这样你才能确保信息是否有效传达；
- 3、工作中，你也不知道你什么时候会突然的多出制度和任务来，就像我们临时多出的绳索，我们能做的就是接受并按照新的要求去认真完成它；
- 4、驱除本位意识，工作中要有大局观念；
- 5、双向沟通，并学会倾听。

户外拓展飞盘心得篇五

这可真是一次心与心沟通的历程，在那么一个令人有所感悟的日子里，20__年7月16日上午，我们整装待发，参加拓展训练活动。因为拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，能激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。虽然只有短短的两天时间，但给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。

以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。虽然时间有限，让我体会到了团队合作的重要性。到达训练基地的上午，首先就开始了培训前的热身准备，热身的内容是分成七个小队，命名设计队徽。队训，创作队歌。我们小队积极的商讨把自己命为“丛林”。队歌是“同舟共济海让路，号子一喊浪靠边，百革争流千帆进，波涛在后岸在前”。队训是“丛林野战，__越勇”我们队第一个训练项目就是“高空抓杠”这个项目。我最恐惧的就是这个项目。其实我本人就畏高，有时候站在高一点的地方就头晕目眩，当我爬上那么9米高的杆子上时，我只觉得世界上一片空白。内心里是惧怕、紧张、犹豫，腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是没有勇气站在圆盘上面，没有战胜自己。这个项目结束后听着队友的分享，我很佩服大家，队友是那么的勇敢，我应该向大家学习，不要拖大家的后腿。

在所有的训练中，给我印象最深的是“天梯”这个项目。天梯又高又在摇摆，我又想放弃了。这个项目是需要两个人配合来完成的。我们队有一个队友身体不适不能参加，以至于我们队单出一个人，当教练问到我什么时候爬天梯的时候，我已这个为由说没人和我一起爬呀，我还是很害怕啊，这时教练说我上你上不上，我没加思考地说我上。但是考虑到下来时没人会顺绳，考虑到安全我最后没有和教练一起爬天梯。

但是，是教练给了我勇气和信心。我和我的队长配合，我重振信心，在队长的帮助下，在队友的“加油”鼓励声中，集中了全身力量，战胜了自我，战胜了恐高”的畏惧心理。重新树立了一个“美好、激动、信心、勇气、意志”的我，经历了恐慌、勇气、胜利的过程。顿时心里像似一片蓝蓝的天空。有一种说不出的超越自我的自豪感。我成功了！我没有让教练和队友失望。看来人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”。这对于我来说是份沉甸甸的收获！

这次拓展训练，给我留下了的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富。总结起来，有以下几点：

一、分层管理，明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其责，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。

二、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。

三、应学会遇到问题换位思考，不要为表面的现象所困扰。有些印象其实是主观臆想。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。

四、从失败中我们也得到教训和启示。在工作中各部门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。

五、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集体，完美的团队。

六、知识和技术只是有形的资本。意志和精神则是无形的力

量。拓展训练就是开发出那些潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量和智慧。

拓展训练，它改变了我的人生观，改变了我多年的思想模式，超越了自我，认识到了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。在以后的工作中，把团队合作的精神发挥的更加淋漓尽致。

户外拓展飞盘心得篇六

2009年2月27日，我很荣幸的参加了由学校组织的主题为“岗位主角再认识，加强执行力，提高团队意识”为主题的互动式拓展训练培训活动。透过本次活动，我不仅仅了解了自我，考验了自我不言放下的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

2月27日晚随着“破冰”仪式的顺利进行，峰高中学素质拓展训练在重庆云篆山拓展基地拉开了序幕。全体学员在山庄的会议室里，聆听了基地老师对相关状况的简要说明和对此次活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的资料是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。

28号上午，我们首先挑战的项目是“空中抓杠”——也就是我们每个人都要站在离地面10米高的独立的一个铁杆子上方，飞跃出去抓牢对面的单杠。当我站在高处那个铁杆子上时，踩在那块窄窄的圆顶上，只觉得世界是空的，只剩那根单杠，风刮着的声音在耳边呼啸着，只看见那根叫做单杠的横杆梦幻般地在空中摇荡。我的腿有些颤抖，手心湿漉漉地冒汗，尽管腰间拴着能承重三吨的安全保护绳，尽管我明白若是在地面我肯定抓得住，但是，我还是惶恐着，没有足够的勇气松开抓着铁梯子的手……下方传来队友们鼓励声，我绝对不能给这个团队丢脸呀，我集中了全身的力量，飞跃了，瞬间，我像会飞翔的鸟儿，扑向了那个给予我期望的杆子。有风吹

过，单杠微微地摆动，像是召唤，又像示威。最后抓住了目标！！

当我重新站在地面上时，依然有些不敢相信，自我真的做到了吗？高高的空中，单杠依然在轻轻地摇摆。从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也能够看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

同样的一块铁，能够锯融消损，也能够百炼成钢；同样的一支队伍，能够庸碌无为，也能够成就大业。无论是从2米高倒摔在学员们用自我身体所搭成的人床上的“信任背摔”，让学员深深地体会到了信赖与团结的重要性——用对别人的信赖克服自我的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中的目标。还是全体学员蒙上眼睛透过一根绳子各自准确找到自我定位的“盲人方阵”，都充分考验了学员的沟通潜力以及如何充分发挥自我主角作用的潜力。我们组完成“走出雷区”的任务，这个项目让我们深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作、严格执行对我们完成群众任务是多么的重要一个团队每个人都充当了不一样的主角，有决策者，有参谋者，有执行者。但每个主角都是团队中不可或缺的一员。这就需要在以团队的整体目标和利益为首要的情况下，要充分发挥自我的才智与作用，使团队实现“更高、更快、更强”。

搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自我的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这

样的团队而骄傲，一种强烈的群众归属感深深影响着我。换一个角度思考，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自我根本无法完成。鲜花和掌声的背后是群众智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅仅是我们工作中务必发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

两天的拓展训练中，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，相信很多体会必须会对我们以后的工作和生活产生很多用心的影响。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十分丰富，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，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自我就应做什么，又思考怎样做好。在做群众拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时光稍长，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，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。
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，构成力量的

整合才能完成共同的任务。

4。这是我从教练的讲解里领会的一种精神。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。

5。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。

户外拓展飞盘心得篇七

三天的拓展训练从团结、沟通、信任、互助等各方面对我们进行了系统的培训，不仅打破了我们之间固有的一点点拘束，更是提升了我们的团队归属感、营造了团队合作氛围。每一团体活动结束后，队员们在一起畅所欲言、交流心得、发表感言，句句话语中流露的是对此次拓展的收获和感悟。无论今后身处何种岗位，我想只要用心体会，就会对自己有很大的帮助。

体会一：“背摔活动”需要的是相互信任。

“信任”二字在现有的生活中已经用的很少，特别是在工作中，对每个人来说都不敢轻易放松自己，更不敢敞开心扉，以免自己被卷入不必要的纷争。“背摔活动”考验的是你对团队的信任，当自己站在高台上，除了有足够的勇气外，就是对团队的信任，只有一念间的信任才能让自己鼓起勇气，从心里认同自己的团队，才能心无顾忌地相信团队为人民全心全意的服务。

体会二：“高空抓杆”需要的是自我挑战。

要站在一根7米高的铁杆上，且顶端圆盘直径不过20厘米，正好放下自己的双脚，然后纵身一跃抓住前方1.5米远的单杠。

除了受过专业的训练，很少有人面对这样的挑战可以镇定自如。而面对这样的活动，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，挑战自己是否敢于跨出那一小步。退怯的同事们可能会后悔，勇敢向前的同事们也许将永远记住这人生的一瞬间。试想将这一切看作是自己的人生，那么在人生的道路上也会遇到很多近在眼前的挑战，有些挑战更是一次次机遇，只要挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么就可能将属于自己的机会牢牢抓住。

体会三：“拼七巧板”需要的是有效沟通。

沟通是人与人之间思想与感情传递过程，以求思想达成一致。传递过程的一点点失误就可能造成彼此之间信息交流的不顺畅。三天团队训练中不仅有提升个人能力的活动，而且还有增强队员之间有效沟通的游戏，“拼七巧板”看似简单，但在其中蕴含如何有效沟通的技巧，沟通时的语速、语气甚至双方面部表情的传递都是非常重要的传递信息。抓住沟通时的小细节，那么彼此沟通将会是有效的。

拓展是一次学习，学习的积累更是人生财富，而从中得出的感悟更是坚定理想的信念。这次训练，我们感受到了有效沟通的重要性，也深刻体会到了相互信任发挥的强大力量。三天拓展学习体会还远不止这些，以上只是把自己印象最深的一些整理了出来，让自己重新细细回味一下，也坚信自己会把这些启示运用到今后的工作中去。

户外拓展飞盘心得篇八

x日，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。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来最触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话，只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子，我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的就需要第一时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只知道一个劲的拼业绩，这是我们第一次这样手拉手，第一次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从最初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品？有没有活动？可以去哪里吃饭？往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。