

最新党员户外活动心得体会(精选9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

党员户外活动心得体会篇一

20xx年10月12日伴随着雄壮的国歌声，中北大学秋季重点发展对象开学了。跟许多同学一样，能光荣地成为其中一名学员参加这次校党课培训，我倍感激动与自豪，也倍感责任之重大。

作为一名中北大学大二的学生，对我们的教育意义更是任重而道远。刘校长、邱处长和沈处长的话依然让我记忆犹新，体会颇深。作为一名青年大学生如何树立远大理想，如何适应现在这个复杂多变的社会环境，成为我们当代青年必须考虑、必须面对问题！

当我还是小学生老师就开始问我们的理想是啥？我们七嘴八舌地说着自己的理想，说着自己未来的设想多么美好！随着年龄的增长，自己的认识水平的开始复杂，生活环境以及人、物、文化的变化，我也逐渐在改变着我的理想，同时对党的认识也开始逐渐走向成熟。

因此有如下几点认识：

1. 既要注重职业选择也要注意原则；
2. 既要考虑用人单位也要考虑自身，把我选择的方法，把握选择的度；

4. 人的差异在于业余时间;
5. 每个大学生都应该做文明人。

通过这一期的党课培训，使我更进一步了解党的知识与内涵以及做人道理，使我更进一步树立正确的入党动机，在思想有先锋战士的责任感。今后我在党组织的培养和帮助下，努力学习科学文化知识，积极进取，争取做一个解放思想、实事求是、与时俱进的模范，树立大局意识、责任意识，积极帮助同学，在学习上争做表率。我会一个党员的要求严格要求自己，不断上进，克服缺点和不足，争取成为一名合格的中国共产党党员！

篇四：

党员户外活动心得体会篇二

今天早上八点多从学校出发，向着今天的目的地出发。出去疯玩了一天，最大的感受是虽然有点累，但很兴奋，超级爽，也很给力的，感受和收获也挺多的，此时此刻难以表达出来，趁着些许的记忆，把今天的事记录一下。

今天可以说是学院学生会和团总支大部分人都出动了，大概有50人的大部队呢。笑翻天乐园在黄埔区丹水坑风景区，景色优美。走了将近五十分钟的车程，九点多到了那里。一切准备就绪后，也开始了分组，三组人马个个跃跃欲试，想大展身手呢。

我们上午的行程是山谷游乐区，不过挺好玩的，讲究的是团队合作精神。首先是攀壁项目，各个身手敏捷，兴致勃勃地比拼着呢。一个项目下来，觉得有点不习惯，有点累的感觉。不过呢，接下来的空中钢丝——急速圆木，还有竖网桥——

悬空摇摆等一大堆精彩而刺激的项目呢，还有很多项目的名字忘了，八九个项目玩下来，觉得好累，但觉得难度不大，体力还是可以的。那些都是在晃悠悠的绳索中度过的。上午的比赛都是团队合作的，所以大家互相配合，相当的有默契，我们组的表现也很不赖哟。欢声笑语中，时间过得快，大家其乐融融参与其中啊，真是难得。

下午一点多就很期待水上项目，听说很爽的哟。先来到儿童游乐区，刚开始不知道，工作人员说那里是儿童游乐区。不过呢，说是儿童游乐区，我们也照玩不误，接下来的事情大家可想而知啦。在儿童游乐区都玩得那么爽。接下来，转移阵地——水上乐园区。那里的项目才是超级刺激的，有些是很有挑战难度呢。有超级晃板，踏笼飞渡，鼓浪屿——平安桥，还有突出重围、天马行空、快乐筒、情侣桥、地转天旋、挑战筒、红军桥、水上漂、桶上飞“s”桥等很多项目。

很快，开始了“团灭”计划，把团总支的个个先弄下水，这只是一个热身而已，没啥。接下来，真正的“团灭”拉开序幕啦，先来一轮狂轰乱炸——打水仗，幸亏我们学生会人多一点，有点优势，打到他们都分散咯，大家用手泼水的功夫还是不错的，简直是在混战呢。更为厉害的，还有呢，那就是——各个击破。这项目真是好，把团总支的每一个人都浸在水里，那是无法料想的。把他们抬起来，让他们整个身体全部都浸在水里，像浸“猪笼”似的，夸张了点，可以说“团灭”是大获全胜，外部问题解决了。接下来是轮到主席团咯，也不例外。大家尽情地玩，真是难以想象，嘻嘻。

有难度才爽，要个个突破，不过，有的项目的好难，几乎把所有的水上项目玩遍了，大部分都可以挑战成功，大概有十几个吧，但几个项目还是没有挑战成功，难度大到不行啊。记得有个项目超花时间，难度超大，但也没有成功，要有脚掌水上飘的功夫，需要足够的臂力，还要有攀壁等各种综合能力和技巧。那个综合项目很爽，虽然哥没有挑战成功，但我也无憾矣，毕竟我挑战了两次。那个踏板飞渡的项目也蛮

有挑战的，靠的是技巧，需要适当的速度和重心，以及对木板的掌控，稍不小心，肯定一下子掉进水里去啦。自己连续尝试了四次，都走到了一半，掉进水里，难度不小呢，幸亏我第五次挑战成功啦，爽啊。

差不多五点钟时，大家带着疲倦的身体回去，但是呢，满面灿烂的笑容，足以说明今天大家的心情啦。自己在学生会工作了将近两年，今天是我在学生会最开心的一天，真是难以言表啦，让那些美好回忆永留心里吧。这次玩得超爽，真是美好的一天。

党员户外活动心得体会篇三

幼儿园工作章程中明确规定“幼儿每日户外活动时间不得少于2小时。”调整活动时间，避免在一天中温度最高时进行户外活动。

幼儿园早操活动，是幼儿园一日常规活动中的第一项集体活动，是对幼儿进行全身协调活动的锻炼。同时，幼儿园早操对调节幼儿一日情绪有着同样不可忽视的作用，无论是做集体操还是孩子们三三两两地操练一些器械，或者他们在一起快乐地蹦蹦跳跳，都能让人从抑制状态转为兴奋状态，让幼儿情绪得到一种愉悦振奋的调整，使身体有准备地承担起一天的学习和各种活动，并让幼儿在良好的情绪体验中进行幼儿园一天的活动。把早操时间定在了这一时间，孩子们在清凉的微风里自由自在地活动，既锻炼了身体，又愉悦了心情，一天的活动有了一个好的开始。

夏季的户外活动时间不安排在早十点至下午四点之间，因为这一段时间不仅气温高，紫外线的照射也最强。幼儿在这一时间进行户外活动，既容易中暑，又容易晒伤皮肤。2充分利用园内的资源，进行户外活动在树荫下观察蚂蚁、看看种植区里的果蔬长得怎么样了，或是老师组织孩子们进行合理的玩水活动，这些都是孩子们喜欢的事情。这样不仅避免了阳

光直射，更为孩子们提供了良好的夏日户外活动的场所。

夏日，即使不活动，也会出汗。因此，在组织幼儿户外活动时，尽量避免剧烈的活动，活动密度也不要很大，多以幼儿自由活动为主。教师注意观察幼儿的活动情况，及时给予指导，避免幼儿活动过量。还要特别留意个别易出汗体质的幼儿，提醒他们定时在阴凉处休息，避免中暑。中暑的现象有全身发热，头痛、晕眩、虚弱、呕吐、抽筋、皮肤干燥泛红、呼吸有杂音甚至昏倒等症状，所以必须慎防幼儿中暑情况的发生。

夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，但如果饮水方式不对，就会引发不良的后果。运动中和运动后大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是给心脏增加负担，造成更加疲劳。大量饮水的结果只会是出汗更多，导致盐分进一步流失，引发痉挛、抽筋。正确的方法是：少量多次，每次喝水只喝几口，喝水的次数频繁一些，即使不渴的时候也要补充水分，避免一次性大量喝水，要让水分均衡地补充。

《幼儿园指导纲要》指出：要充分利用自然环境，锻炼幼儿的肌体，提高幼儿对环境的适应能力。因此，在夏季我们不应该取消户外活动，而应该探索选择适当的方式方法，进行有效的活动，从而达到幼儿健康发展的目的。

党员户外活动心得体会篇四

这次，我参加了航程公司组织的户外拓展训练。通过这次活动，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为女生这个团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

短短一天的拓展训练，打开了一扇重新认识自我和团队的大门，给了我受益一生的人生感悟！我真真切切感受到“团结就是力量”——只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！

这次训练令我印象最深刻。就让我谈谈“信任背摔”和“毕业墙”这2个训练项目吧。与大家一起分享一下这2项训练的心得！团队的核心是共同奉献，“信任背摔”需要每一个队员为了共同的目标无私的付出，尽职尽责全力以赴地去保护自己的队友，依靠团队的力量，在相互信任的基础上达到成功。当我站在背摔台上，带着点恐惧地问：“我是韦秋耐，你们准备好了吗？”听着队友们高呼：“韦秋耐，我们时刻准备着。”的声音时，我的心里没有了恐惧，更多的是对队友的信任。假如没有这一承诺，任何团队的一分子就会失去信心，团队就会如同一盘散沙。做出这一承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体，成为每个人赖以信任的集体。这个活动结束后，我们围做一圈，教练让我们每人说一句话：”我就说：“因为相信你们，我就什么也不怕了。”教练还特意地把我拉出来，他激动的说，我一直在观察你，你和队长一直在第三排接人，你们的位置是最关键的也是最累的，因为你全心全力接你的陌生朋友，你就有勇气相信漠视朋友一定会把你接住，这之间就形成了互相的信任。

“毕业墙”是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4米的光滑墙壁。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。随着教练一声令下，第一个伙伴非常成功的通过人梯奋力翻到了墙顶，随即很快的去迎接下一个踩着人梯上来的伙伴。大家都毫无怨言主动去做人梯，让别的伙伴踩在自己的腿上背上肩膀上爬上去。也有很多人则是牢牢抱住被踩在脚下的伙伴，让他能稳稳当当支撑住每一个向上的力量。更让我体会到的是我们的这个团体是多末的优秀，多末的成功，而毕业墙等正是体现于此。

一天的拓展训练虽然结束了，尽管到现在我的身上还浑身酸痛，但是我却无比快乐，心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。

我真的很喜欢这个活动，不仅增强了团队凝聚力和团结协作

的精神，还有队友给我的支持和鼓励、帮助，我们一起面对困难，迎接挑战，衷心希望我们永远是这样的相亲相爱，如此和谐开心，我们一起迎接美好的未来。

党员户外活动心得体会篇五

我很荣幸的参加了由总部组织的旨在提高我们员工身体和心理素质的户外拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅锻炼了自己，考验自己不肯放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作得精神更是发挥得淋漓尽致。

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“黑豹突击队”和“亮剑队”的角逐、组内的竞争与合作、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”；黑鹰教练、海啸教练和飞鱼教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

训练伊始，黑鹰教练为参训队员下达了“解职令”，所有参训人员都是训练营中的营员，并告诫每位营员要将“四个凡事”铭记在心，即凡事认真负责，凡事积极主动，凡事全力以赴，凡事没有借口，力争以“空杯归零”的心态来参加此次集训活动。“四个凡事”，说起来容易，做起来难。如果

对所做的任何一件事情，拥有认真负责的态度、加上积极主动的激情、配合全力以赴的行动，无论结果成功与否都能从实际出发总结经验教训，自身能力和素质的提高、为单位和社会做出更大的贡献，这些都会在日积月累中迅速显现出一个不一样的自我、不一样的集体。

营员共有49名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk最终确定了“黑豹突击队”和“亮剑队”两个小组。“黑豹队”在pk中胜出，感受到集体合作得到胜利的喜悦，同时身为“黑豹队”的一员也倍感荣幸。

“两根木头，十根绳子”的“有轨电车”放在眼前时，怎么都无法相信我可以让它动起来，更别提倒着开“车”。当五个人站在“电车”上，齐声喊着“左、右”，用相同的步幅迈着“左、右脚”时，脚下的“电车”稳稳开动了。“齐心协力”让我眼里不可能的事变成了容易的事。

站在那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！“请相信我们，我们永远支持你，倒吧！”。背后传来队友的支持声，我想起了刚才我在台下接住同事的时候，那种自豪感、被信任感、那种信心和勇气，我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

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，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，这时才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够

大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。身后的飞鱼教练也对我说：有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，没问题的。在我笨拙的跨到对面木板上后，心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。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的程度，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。

就像我们的餐前一支歌——《团结就是力量》一样，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、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是多沟通、多分享，好的思路 and 想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，只要我们带着“四个凡事”和团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好！

党员户外活动心得体会篇六

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。

党员户外活动心得体会篇七

通过两天的户外拓展培训，让我有着很深刻的感触，除了以前的军训外，还没正式地参加过这类的拓展活动，起初，虽然想到这是类似军训那些活动项目，但是就只停留在想的层面上，还不会真正感受到这种氛围；从下车到达基地的那一刻起，突然觉得这环境是那么地熟悉，那些军队系列的精神面貌立刻出现在眼前，心里在想，自己何不也曾也是这么想着，有着这军人般的身躯与奋斗作风，只是在社会的经历中慢慢被淡化了，这一次又让我感受到了这一切，令我非常感激！

当教练让我们集合的时候，才发现很多基本的东西都已经抛弃了，那些站姿、动作、时间观念，还有纪律，尤其是团队的那种责任归属感，似乎一下子又强烈地回到了身旁；其实从公司开始出发，甚至是前一晚的时候我有在深思，这次去拓展，应该带上一些什么问题，带着什么样的收获回来，其实我就想把一切关于团队相关的收获都带回来，结果这次也真的让我收获满满的。第一个不得不让我重视的是，就连摆水瓶子这么简单的事情，你都应该要有更高的追求，无论生活还是工作，何不尝都是这样，试问自己都有那么认真去对

待和更高的追求吗？而事实证明只要重视了，肯定就能做得更好，而且，当团队一起的时候，你一个人做得再好就优秀了吗？还应该更加懂得如何互相交流帮助让自己的队友更加优秀，我始终觉得，在一个团队中，你总应该要去想办法让你的队友表现得更加优秀，自己才会更加优秀。

在高空挑战的团队活动中，我的收获也是特别大，当你在地面的时候，看着别人跳的时候总会觉得挺简单，也挺好玩，但当你走到了那个高度的时候，心才不由自主地颤抖起来，甚至这一刻你也都不知道自己极限到哪？但是当你看到地面的伙伴们加油欢呼的时候，这股力量是多么强大，让自己可以放下任何的包袱，只要你选择了往上爬，只要克服了自己的心理障碍，就任何困难阻碍都不是问题，而正当战胜心理跳出腾空的一刹那，突然觉得一切都是那么简单、快乐！

当然，我想我也会跟大家一样，最后的毕业墙才是前所未有的感动，起初，教练问我们你会全力以赴吗？自己也很肯定，当然也是怀疑的，因为没经历过，就这样短时间能全部人翻越过去吗？但我也很肯定这是可能的，只是这一切都还停留在一种思想境界里面。一开始上去的时候我在扶墙梯，只看到大家在欢呼，一下子气氛紧张了起来，我看着被他们踩踏着战友，我感受的到他们承受着的压力和心里的颤抖，而就在上去了部分人的时候，突然被教练叫停了，各种各样的问题都出现了，那时真的很打击，而确实也是我们大家做得不好，很多危险动作都出现了，这非常不安全，随后还被叫停了几次，虽然我们是很努力的，但是过程当中真的需要去用心执行，注意一切细节，最后全部人都上去的刹那，感觉是多么的幸福和感动，当然一切也显得身疲力尽了！

总而言之，感慨良多，但如果只是停留来印象感慨的话，那也就只能是留下一场经历而已，我想要把它带进生活和工作，让这些经历时刻跟随着，在此我觉得以下几点可以做的更好：

- 1、要学会多分享、沟通、交流；

- 2、团队的气氛很重要，但是这些也是相互的，每个人都要融入自己的工作；
- 3、热爱工作，快乐工作，才能做得更好；
- 4、固定思维模式很可怕，直接会影响方向跟结果；
- 5、团队中只要有人做得不好，无论任何一个人都有责任；
- 6、抱怨少一点，努力积极一点，不能想得太多而做的太少！

党员户外活动心得体会篇八

以前，对于“拓展培训”这个活动仅仅是听说过，知道大概是一项以培养团队精神和提升竞争力为目的的xxx活动，仅是耳闻，具体的就不清楚了。x月x号—x月x号，我参加了实验区xxx的户外拓展训练。通过这次机会，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为这个大团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

本次拓展的目的是为了提高大家的思想素质、锤炼大家的意志品德、培养大家的团队精神和协作能力，造就一支思想过硬、作风顽强、高度团结，协作的精英团队。短短两天一夜的拓展训练，不仅把妙趣横生的游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了一起，更给我们全体参训同学带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！

第一个项目是玩各种小游戏，要求一个大队的同学分成不同的小组去玩不同的游戏，这些游戏都有不同的要求，要求术业有专攻，不同的同学玩不同的游戏，这就考验了大家的团结能力。

第二个项目是红黑大战，游戏规则大家都很清楚，就不多说了，我想说下我的感受

游戏玩得不好，我们可以重新来过，我们甚至可以改变游戏规则，以获得对我们有利的结果，但我们的人生呢？我们没有任何能力去改变任何规则，甚至我们也会有游戏临近结束之际，才知道这场游戏的规则和寓意，这是个多么可悲和无奈的事实！红黑大战里有三种人，第一种人，坚决要求出红牌，他们代表了人性深处的好斗、攻击、自私和自我至上。他们的口号是：要么赢得整个世界，要么彻底失去，或者与对手同归于尽！这是非常典型的赌徒心态。或者说，这是狼的行为。

第二种人，他们是温和的，包容的，他们希望与竞争共同把市场做大，达到双赢。他们是理性的，但更多的是理想主义：他们凭什么认为自己的宽容、和气、与人为善，就一定能得到对方的相同的回应，他们怎么知道一定就能双赢呢？他们的理想是有条件的，他们需要生活适宜的环境里。或者说，这是羊的行为。

第三种人，他们是盲目的，迷惑的，他们缺乏足够的智慧去明辨是非，他们甚至不知道自己应该出什么牌，他们很容易受到诱导，可以说，他们的心智基本是不成熟的，或者，是不负责任的，因此，他们要么随大流，要么不表态，要么干脆放弃。在这个游戏过程中，有没有即是理性，也是现实的，充满智慧，即懂得积极进取，又知道宽容包涵，也知道适时放弃的人？没有。因为这正是游戏设计的xxx□游戏设计者只想通过这个游戏，集中地暴露人性中隐藏的、阴暗的东西，毕竟每个人都不xxx□都有自己的盲点和误区，不幸的是，自己不知道而已。因此，集中暴露人性弱点，正是游戏设计的精妙之处。

第二天我们冲服了昨日的小游戏和打了几场野战，也没什么可圈可点的，到现在我的身上还浑身酸痛，但是我却无比快乐，心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我超越了自己，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xxx的参与意识与责任心。随着形势的不断发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并采用灵活的方法改善解决问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，能够不断自我激励和自我完善，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！总之，这次拓展训练，我们增强自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对xxx的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题。感动仍在回味，震撼还在继续！我真的很喜欢这个活动，不仅增强了团队凝聚力和团结协作的精神，还有队友给我的支持和鼓励、帮助，我们一起面对困难，迎接挑战，衷心希望我们永远是这样的相亲相爱，如此和谐开心，我们未来一起迎接更高的目标，荣辱与共，在工作和xxx生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是多沟通、多xxx好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。

第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，只要我们带着“四个凡事”和团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好！

党员户外活动心得体会篇九

一、没有完美的个人 只有完美的团队！

二、断桥一小步，人生一大步

断桥是通过攀爬窄小的阶梯到七米左右的高度平台，从一个空中木板的一头跳到中间有一米左右距离的另一头。在伙伴们的“充电”和鼓励声中，全队都成功跃过这个最具挑战性的断桥。

这个项目使我懂得了遇到困难时如何突破自我，克服恐惧的心理，战胜自我，以及团队激励是每个人最坚强的后盾。人生有时就如同站在空中断桥一端时，每当离成功 只有一步之遥时，如果你被这一步吓倒，那留下的只会是遗憾，你所有的付出也将付诸东流；如果你跨出这一步，战胜了自己，就会迎接到人生的精彩。

三、做事要先做计划，再开展行动。

在做“穿越电网”活动项目时，由于着急穿越电网，没有合理论证，合理分配资源就行动，最后导致任务失败。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

四、工作中要分清主次

在“孤岛求生”这个游戏中，健全岛的任务除了救人之外，还有几道智力题。

五、团队需要核心和灵魂。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体游戏（比如：有轨电车）如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里40个人，要翻越4米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

六、相互信任是团队建设的基石

离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。在“信任倒”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任；还有在“攀岩”训练中和在“走钢丝”项目中，这都得到了很好的体现，如果没有队友之间彼此的信任，你是不可能登上高处取得成功的！

七、学会沟通和理解。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。“孤岛求生”项目的失败不正是说明团队却上必要地沟通和信任吗？在以后的工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、懂得摆正自己的位置，善于挖掘自身潜能

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，不要随随便便说“不行”，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜能，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。