

# 2023年外拓培训心得(优秀5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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 外拓培训心得篇一

学校给我们青年教师组织了“野外拓展培训”活动，快乐的时间是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的半天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

拓展训练使我明白了相信同伴，会取得意想不到的效果。第一个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。

拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

整个拓展训练结束后，使我感受到团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标，对团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！！

## 外拓培训心得篇二

训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。下面小编为大家搜集整理的室外拓展培训心得体会，希望大家喜欢！

怀着激动的心情，我很荣幸参加了为期七天的中青班干部培训，这次培训让我记忆深刻，这是我人生中的一笔宝贵财富。在这几天里，我学到了很多的东西，也有了一定的进步，同时也认识到自己的不足。忠心感谢公司领导给我们提供这次珍贵的提升自我的机会。这次培训内容丰富，既有户外拓展训练，又有理论培训，整个培训安排井然有序，队员们全心投

入，深入学习, 奋勇拼搏。使我进一步理解了如何与上下级沟通, 认识到了什么是团队，什么是团队精神，什么是团队协作，以及如何建立高绩效团队，拓展训练更是磨练了我们的意志，培养了我们团结协作，奋勇拼搏，相互关爱，相互进取的精神。通过这次培训，我们都有所得，有所思，有所悟。对我而言感触尤为深刻，我有以下心得体会：

一、户外拓展训练让我对团队建设有了进一步的认识和了解。在老师的指导下，我们分成了六个小组，并分别给自己的小组取了名字、口号。直到现在，每一个项目，每一次感动，每一次挑战，每一次自我的超越，都仿佛还在眼前，我相信这些都将成为我宝贵的精神财富，激励和帮助我获得成功。

我们一共进行了接水、走钢丝、翻毕业墙等几个项目的培训。给我印象最深的是“翻毕业墙”这个项目。“翻毕业墙”考验的是团队合作能力，在有限的时间内，让所有队员都翻过墙确实不是易事，需要团队拿出一个大致的脱险方案，队长必须要有大局意识观，倾听及采纳每一个队员提出意见和建议，充分了解团队的每一个队员自身素质及优点和缺点，合理有序的安排各项工作，充分发挥了每一个队员的潜力，然后综合做出有力可行的决策。通过这个项目，我深深感觉到团队的力量是很大的，团队的智慧也是很强的。关键是队员之间要相互配合，积极参与。

二、理论培训让我更好地掌握沟通艺术，了解了什么才是团队。

### (一)关于对沟通的认识

1、下级同上级沟通的时候，下级要会表达，对所沟通事项的主题、重点、思路要清晰；而上级也要会听，听出重点，给下属指明方向。

2、同级之间的沟通要讲配合，明白针对事情自己应该怎样做，

做到什么程度，对方才能接受，并且需要对方做什么，做到什么程度，才能达成双方满意的结果。

3、上级同下级沟通要时，上级要多讲表扬、鼓励话语，对下级所做的工作及时给予肯定。

4、平时工作中的沟通，需做好主动出击，提前沟通，这样就避免产生争议和抱怨。其实出现问题并不可怕，可怕的是明知有问题而不做沟通，导致误会、争执的产生，反而还不能达到双方满意的结果。

## (二)关于对团队的认识

1、通过对海尔集团、狼性文化的学习，我想到了很多，也感悟到了很多。通过系统的学习我认识到：团队就是有共同的目标并认同，为结果担负共同责任的一群人，他们有着严密的组织，各尽其责，有强有力的领导核心。团队精神就是相互合作、相互服务、相互支持、相互信赖。

2、要建立一个高效协作的团队，必须要克服缺乏信任、惧怕冲突、欠缺投入、逃避责任、无视结果这五大障碍。

信任是一个团队协作的基础，是团队高效协作的核心。冲突的爆发和解决是保持团队健康的重要条件。欠缺投入的主要原因在于团队成员没有明确的目标，或者不了解工作的真正意义。逃避责任的产生是缺乏对整个团队的责任感和归属感造成的。当团队成员把他们的个人需要或他们的部门利益放在整个队伍的共同利益之上的时候，就导致了无视结果。

3、建立一支高绩效的团队，我们可以利用目标和价值观、赋能、人际关系和沟通、灵活性、最理想的生产率、认可和感谢、士气这七大策略。

三、将我们学到的沟通艺术及团队建设的知识转化成行动，

最终上应用到工作生活中来。

通过这次培训，对沟通艺术及团队建设有了一个比较系统的认识，但这只是一个好的开端，还需要我们不断学习，不断努力，不断进取。“师傅领进门”，我们还需要不断的修炼，还需要将理论转化成具体行动，最终应用到具体的工作生活中来，全面提升自己的行为能力和工作水平，更好地满足工作的需要。

通过参加了公司人力资源部为生产一线管理人员组织的拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情、责任、信任和感恩。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，那是因为长期的安逸环境、习惯的生活方式、不思进取的态度，因此只要有足够的责任感、有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。当走进拓展训练基地，穿上迷彩作训服，全队在一起高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心灵被震撼，这时感觉到，我就是一名战士，我必须为全队的胜利、荣誉而战！在教官的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、完善自我、团队磨合”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——劲霸，我们高唱队歌“咱们工人有力量，嘿；咱们工人有力量，嘿嘿嘿”，开始了一天极具挑战的训练。由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是“穿龙锁”、“过沼泽地”和“空中抓杠”。

“穿龙索”，我们39人手拉着手围成一圈，以一人为起点，

开始穿过用绳子围成的圆，不允许用手接触绳子。教练给我们讲了规则和要求，问我们要用多长时间可以完成，我们有说二十分钟、10分钟等，探讨一直继续，教官及时告诉我们军人最快的是1分30秒，我们听了这个，想着我们今天穿的是军装，我们也是军人，我们最终确定是2分钟，挑战1分钟30秒。第一圈计时开始，所有的队员目光都跟着绳索，前一个人的失误、还是成功队友们都及时给与了鼓励，一圈很快就过去了，我们都紧张地看着教练，等待着时间的公布。教练让我们的一个队友公布了时间，3分30秒，一片叹息的声音，这时教练的批评及时到达，叫我们要分析、总结做事的步骤和方法。教练的一声声：你们有没有信心、能不能超越。我们集体回答了：“能，能，没有问题。我们有信心，我们一定能够完成既定目标。”第二圈再次开始，总结的经验从各方及时传达到，绳圈顺利地穿越到第六人，这时绳索绕到队友的手上，1分钟仍然没有解决，最后教练给了我们一次重新开始的机会，还好这次比较顺利，又到了公布成绩的时候了，2分36秒，总结了、分析了找方法了，进步了，给自己鼓励的掌声及时响起。第三次的挑战继续进行，成绩公布的时候20分18秒。这时教练给我们3分钟，分析、总结的机会。在下次的时候一定要突破2分钟以内，否则集体做20个俯卧撑。我们39人快速地给出前面几次的意见(1)我们发现在身高相对平均的地方速度最快；(2)下一个人要及时给与上一个穿绳索的人予以帮助等，有了以上的经验总结。最后一次的挑战再次开始，绳索在队友中有序地穿越着。成绩出来了、成绩出来了，1分56秒，啊成功了、成功了。虽然最后1分30秒的挑战失败了。但我们收获了：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考。

“空中抓杠”在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后

在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是我们女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起。我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队13多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

当我们在闭营仪式上，教官就我们一天的训练进行了全面的总结，并给予了我們很高的评价，当培训师说道：大家团结协作，完成了所有的项目，在训练中，你们战胜了自己，让不能变成了能，让不可以变成了可以，我们是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚了的团队、是不是一支.....当全体队友大声的回应者：是!是!!是!!!的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是\*人，这就是精神，这就是文化!

一天的时间很快就过去了，回头看看，我心理装着的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪!

我们是最优秀的，我们无往而不胜!

在今后，把真正在拓展中的精神运用到工作生活中去，把得到的启示运用到学习中，多创业绩，回报公司，回报社会。

短短的两天的户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多

想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力，团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一样互相分享着成功的喜悦。

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小诀窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒！那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步，我想说，如果没有那些鼓励，没有那些加油，我无法坚持，我无法战胜那个害怕的我，谢谢我的队友们。

在这次拓展训练中，我收获了太多太多的心得，如：感恩，



团结，信任，友爱，沟通，严谨，责任，细节，执行力，合理分配资源，团队配合等等，可是更让我铭记于心的是我们在这两天之中建立的同学之间真挚的友谊。若干年后，当我们白发苍苍，我们是否还能够再聚首，笑谈当日祥春同学被鞭炮捉弄的窘迫，还能迈着蹒跚的小步再玩老鹰捉小鸡.....

## 外拓培训心得篇三

2019年7月在公司的精心组织下，我们在珠海一棵树拓展培训基地进行了一次精彩的拓展训练，此次活动得到了公司领导的重视和支持，公司出口总监袁亮球先生全程参加了第一组的培训。这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。

### 培训暖场环节——成立部落

一开始我们被分成了四个部落，每个部落都选出自己的酋长、涂鸦和制作酋长的服装、制定并展示了部落之歌和部落舞蹈，俗话说：火车跑得快，全凭车头带，我们的酋长就成为了我们部落的领导核心。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。所以优秀的团队必须要有优秀的核心。

### 第一环节：猛龙过江

一条充气龙，五个手抓位，在教练一声开始后，比赛也正式开始，龙头的人把舵，带领身后的四个人奋力前行，到达终点后换同组的另外五个队员接力返回起点。这个游戏中要求所有人员必须步调一致，龙头和龙尾的人员至关重要，他们需要掌控整个过程中的方向和速度，我们小组通过仔细的观察和分析后，决定前五个人到达终点后要先把龙头掉过来

再和下一组的接力人员交接，这样我们为后面的接力人员争取了很多的时间，结果可想而知，我们部落大获全胜。这个游戏中团队协作性非常重要，整个队伍必须保持一致的步调，否则就容易出现摔倒、直接坐在气龙上面等情况，一个人的失误会影响整个团队的进度。

## 第二环节——奔跑吧，润丰

这次的拓展训练我们一改以往的传统培训方式，学习《奔跑吧，兄弟》的游戏方式，将活动场地扩大到整个一棵树培训基地，通过闯关的形式完成一系列的任务。活动中有一个游戏叫《快乐传递》，教练出示一个成语，第一个人需要用肢体动作完成对它的表达，然后传递给第二个人，第三个…，最后一个人需要猜出这个成语。教练给我们准备的题目都不算复杂，第一个人做出的动作也很标准，但是在传递的过程中动作被扭曲，等到最后一个表演的时候已经一塌糊涂、表不达意，在大家一片欢快的笑声中，我们小组在3分钟内猜出5个成语。通过这个游戏我懂得了团队工作中沟通的重要性，任何一件事情都要用心去体会，团队中的人际关系、包括上下级间的关系，成员间的关系非常重要，不良的人际关系会耗费团队大量的精力，只有良好的沟通，细心的体会才能高效的完成任务。

《巧运气球》的游戏是开指压板上开展的，两人面对面用胸部夹住气球，赤脚通过大约10米长的指压板，然后再背对背夹气球返回。指压板大家都知道，它是一种“刚好让你痛，但又不至于痛到站不上去”的微虐型游戏道具，一开始听说有这个项目我就已经胆颤心惊了，不过，真正体验了过才发现，走了一圈过后的脚板非常放松、非常舒适，累了一天的脚底神经都得到了充分的按摩，看起来很难的环节我也可以轻松拿下，并且真真切切体会了一把“痛并快乐着”。团队工作中也是一样的，遇到困难首先不要选择逃避更不要推卸责任，保持一颗平常心，迎难而上、勇敢面对。俗话说，困难就是纸老虎，你强它就弱，你弱它就强，只有真正的努力的人才能

克服一切困难，并且坐享成果。

### 第三环节——团队绽放

完成所有《奔跑》项目后，我们四个部落的人员全部回到了起点，教官要求我们手拉手围成一个大圆圈，然后给出一条绳子，每人握住绳子的一部分双脚合并，脚后跟着地所有人同时握绳向后倒，人员调整到力量平均后，所有人同时用力顺时针完成100个画圆的动作。这个任务非常考验人的体力，并且在画圆的过程中任何人都不可停下来，也不能放缓速度，如有稍微的懈怠会导致你这所掌握的这部分绳子脱手，那原来力量平均的圆就可能“圆不成圆”了。在教练的指导下，所有人员团结一致，在声声震天的呐喊报数中，我们终于完成了这个艰难的任务，也为我们此次拓展训练划上了一个圆满的句号。

通过这次的拓展训练，我深体会到了团队的力量是巨大的，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，困难是真是存在的，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！第三是团队之间需要多沟通、多分享，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，对人要设身处地的为他人着想，对事要多换一个角度思考，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，只要我们秉着团队协作的精神，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。

## 外拓培训心得篇四

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是

短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

整个拓展训练我的总体收获如下：

一、用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信

任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个人不想安全接住倒下的同事，没有一个人不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，我更多的是感受：团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，开发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！！

初春的三月，处处春意盎然，莺飞草长。公司为了使我们的团队更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地组织了佳居乐野外拓展训练。通过此次训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的

坚不可摧。这次活动给我带来的感触颇深：

虽然只有短短的两天半时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。从信任背摔、空中单杠、孤岛求生、翻越毕业墙活动中，我们看出，有了竞争机制(比赛、奖惩)，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。以便达到胜利的彼岸。

在所有的训练中，给我印象最深的就是“翻越毕业墙”这个项目。毕业墙有4.2米多高，且没有任何保险措施，当大家走到训练场地的时候都议论纷纷，那么高的墙要翻过去确实是很困难的。开始，大家也你一言我一语的出起主意来，比如要拿个竹篙撑上去什么的，可是教练回答我们的却是什么道具都不能用。最后大家协商的结果是用搭人梯的方法，左边和右边各站一人，踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去。自豪的佳居乐人心中都暗暗鼓励自己要勇敢，踩上队员肩膀的时候，身后有几双大而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有过的安全感油然而生，也充满了勇气。最后，当所有人出色的翻越了毕业墙后，大家的欢呼声使我知道这是我们出色的完成了任务。教练告诉我们，70多人的团队仅在11分钟不到全部翻越，已打破了他们多年所带团队成功翻越毕业墙的记录。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，从新认识自己、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。只有众志成城，并有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

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。

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，最后一举通过。

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，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。

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，形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集体、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直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。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意义。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。

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他之间的互相信任、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地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!

## 外拓培训心得篇五

参加这次室外拓展培训，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，在此分享心得体会范文。下面是本站小编为大家收集整理的室外拓展培训心得体会范文，欢迎大家阅读。

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！

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，要为企业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，积极参与到企业的发展中去。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。

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。