

# 2023年户外拓展培训心得语(汇总6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 户外拓展培训心得语篇一

为了创建一支团结、高效、富有战斗力的幼儿教师队伍，我园在工会组织下，于10月13至14日，到重庆市渝北区铁山坪“远胜拓展培训中心”开展了为期一天半的户外拓展培训活动。

本次活动的主旨在于“沟通、熔炼、凝聚、超越!打造铁血般的幼儿园精神、增强沟通力、凝聚力、创新力，提升感恩、敬业情怀，培养积极向上的人生态度。”培训方为我园量身定做了一套训练项目，32个成员分成两组，每组选出队长、队秘，发动集体智慧为本队命名、创作队徽、定队口号，“雪豹”、“野狼”两队成员迅速融冰热身，在节奏欢快的“兔子舞”中拉开活动序幕!本次拓展培训共设置六个训练项目，即：“有轨列车”、“穿越电网”、“能量传输”、“破雷阵”、“人椅”、“风雨人生路”。通过完成项目，旨在锻炼教师的决策能力、执行能力和协调能力，培养团队意识和合作精神。在活动中，参训队友“忘记身份、忘记年龄、忘记性别”充分发挥集体智慧，快速制定活动方案，有效运用团队资源，充分发扬进取精神，圆满完成了各个项目。活动间隙，基地教练还安排两队做轻松活泼的游戏，让训练活动笑声不断，热情高涨，活动在“风雨人生路”项目全体成员激动的泪水中达到高潮!每次活动完成后教练召集队员交流活动心得，感悟与队友的荣辱与共、亲密无间,进一步提升了活动效果。

14日下午四时，本次拓展训练顺利完成，园长、支书记陈道慧充分肯定了培训教师在活动中的表现，概括总结了本次活动的重要意义，并代表我园对训练基地表示感谢。全体教师体验了奉献、协作、勇气带来的成功喜悦的同时，深刻感受到责任、协作、自信、互信的精髓!深深体会到我们的幼儿园是一个充满朝气、和睦幸福的大家庭!本次拓展活动取得圆满成功!

## 户外拓展培训心得语篇二

户外拓展训练是近年来新兴的素质训练的一种形式,它以新颖的模式、良好的培训效果备受社会各界青睐。接下来就跟着本站小编的脚步一起去看一下关于户外拓展培训心得总结吧。

六月，广州金升阳科技有限公司研发部来到位于广州黄埔丹水坑风景区的笑翻天乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊!在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求?是要求个人激发自我潜力，超越团队目标;是时刻认识到细节决定成败;是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神；感悟到了每个人都是渴望被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力；个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励；你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

拓展训练做为人力资源培训的一个方面让我收益很多，我们知道拓展训练做为体验式培训的一种，在今天已被众多公司的人力资源部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

一、帮助我成长，提高了我的自信心，意志能力。在拓展的真人CS中，对于女孩而言，拿着从来没有玩弄枪，在极其不熟悉的，恶劣的训练场地中，我们努力按照教练宣布的游戏规则进行。第一局结束，10号，战绩3战损2。自信心大增。所以在接下来的第二局，在已经被树枝伤到的情况下，我的战绩继续增加。意志力得到了锻炼。

二、拓展项目中培养合作意识，改善自我人际关系。在拓展训练——穿电网项目中，有 80% 的时间都是处在团队内部的相互交流和沟通中。经过大家共同的努力，我们在指定的时间里成功穿越。也通过这次的拓展，我和交大网络校区的老师们更加的熟悉。因为我们曾经是“CS战队”的战友们。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥；同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个校区的人际关系的项目。在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

九月二十五号，是北京云中鹤大家庭中所有人都值得深刻铭记的日子，因为今天是北京云中鹤启动20xx年“重塑自我，深化理念”阳光计划以来，开展的第一次拓展训练，其中包括四大项：“信任背摔”，“空中断桥”，“孤岛求生”，“过电网”。虽然只有短短一天时间，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。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

## 一、背摔之信任

相信他人，为成功赢取时间——背摔。背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在

1.6米高的地方，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来。这项活动看上去似乎很平常，没有什么蕴涵，其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。只有在彼此信任的基础上，我们才能够尊重每一个人的意见，集思广义，寻求到一个最好的方法，利用团队的力量，解决所面临的危险和困难，有这样的领导，这样的团队，我们将无往而不胜，我们的事业将永往直前。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

## 二、空中断桥之挑战

空中断桥，这个项目个人挑战项目，要求队员们在8米高的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

## 三、穿越电网之高效

在“钻电网”活动中，18个人要规定的时间内从二十余个大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰到电网，且不能重复使用网孔，难度还真不小！其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，要钻难度更大的电网。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，

是一个团队成败的关键。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。

#### 四、孤岛求生之大智慧

孤岛求生，这个项目是在三个岛上分别有三队人，一个岛是盲人岛，岛上全是盲人。第二个岛是哑人岛，岛上全是哑人。第三个是珍珠岛，岛上的是健全人。每个岛上教练都发了一个任务书，每个岛上的人只知道自己的任务而不知道其它岛上的任务。这个项目的最终目的是在规定的时间内将所有的人集中在平安岛上。这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。珍珠岛代表着管理层，他们的任务书上的任务很多，需要考验他们是如何在很多信息中找到最有效的信息。哑人岛代表公司中层，他们的任务书是在盲人岛的队友完成第一个任务后利用木板将盲人岛上的盲人从盲人岛上救出。盲人岛代表着公司的最基层员工，他们有任务书可是他们看不到，因此不知如何去完成任务，这就需要其它岛上的人员对他们进行必要的帮助和指导。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是如果没有统一的指挥，团队会出现混乱，训练科目也难以成功完成。从活动中，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。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。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。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员

都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

很感谢云中鹤给了我们这次学习和锻炼的机会！当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。同事们让我们一起加油吧！让云中鹤再次腾飞！

### 户外拓展培训心得语篇三

3月26日，在xx拓展训练中心陈老师、胡老师的组织下，我们骨干教师管理班的全部学员参加了为期1天的拓展训练。在这短短1天的训练中，每个妙趣横生的游戏把我们的工作、人生、事业牢牢联系在一起，给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索。通过这次拓展训练，不仅加深了学员们之间的感情，而且每个学员的潜能得到了进一步的激发，心理素养得到了进一步提升，大家都从中得到了很多有益的启示。以下是我个人参加活动的心得体会。

翻越毕业墙项目给我的启发最深：

其一，我深入地体会到集体潜能的庞大，集体的协作的重要。一个人的气力是有限的，只有大家齐心协力才能形成协力，共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用，不管这个领导的决定是否英明、是否有能力，大家都该环绕着这个领导核心，一起出谋划策共同展开工作。

其三，在做任何事情之前，有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做无用功。通过拓展训练，让我们真正认识到：没有完善的个人，但有完善的团队。因此，学

校要获得更好的成绩，需要每位教师共同努力，才能实现既定目标，正所谓“上下同心，其利断金”。

在孤岛求生项目中我们失败了，追其原因重要仍旧是沟通不足，尽管在全部拓展训练进程中，教练反复强调最多是沟通，但在项目进行过程中不论是我们盲人组、还是聋人组，正是由于沟通的不足，终究导致项目的失败。固在日常工作中，我们要通过沟通，在工作中找准自己的位置，再有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能镇定自如做好每一件事情。回想以前我们的工作，就会发觉，我们常常会由于懒于沟通、羞于沟通，乃至不屑于沟通，由此而产生很多误解、误解和抱怨。如果我们都能积极一点、主动一点、大胆一点，还有关键是及时一点相互沟通，那么不论是在生活中、工作中还是学习中我们都可以做到更和谐、更和谐。一个好的管理者，必须要善于交换，耐心听取别人的建议或意见，保证通过沟通集思广益，群策群力，充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实行。

拓展训练终止了，正如训练前教练们所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震动下的理念。我相信每一个人体验完了、震动完了，都从拓展中得到了或多或少的启示，我们只有把拓展中领会的精神运用到学校实际工作中去，就一定能首创学校工作的新境界。

## 户外拓展培训心得语篇四

通过两天的骏发户外拓展培训，我收获良多。

拓展训练是一种自我突破的培训，能使人认识自我潜能，磨练意志，又增强了团队的凝聚力。通过这些训练使我真正了解了拓展的含义，是通过各种个人及团队的活动，使每个学员在今后的工作中表现出最佳的工作状态和创造力，使我们的团队更为融洽、团结、协作。



记得在第一天的欢迎仪式上，教练为我们讲述了拓展的由来，并强调了拓展训练的目的关键在于“悟”。训练的时间是短暂而又紧迫的，在这短短的两天的时间里教练共为我们设计了八个项目的活动。这次由于我自身的原因，我只参加了其中四个项目的活动，下面我就谈一下我此次拓展的感悟。

空中断桥是个人挑战项目。当想到要在八米的高台上跨越，虽然知道有很完善的安全保护设备，但不免心里还是会害怕。其实在向上爬的过程中我觉得有些体力不支，可能是自己平时真的很少运动，我是我们队倒数第二个站上高台的，在站上高台的一刹那向下看，心里真是悬悬的，当时真的有下去的冲动，最终我还是在教练和队友们的帮助下完成了此次项目。通过这个项目使我突破了自己，使我学会了自信和勇敢，联系到现实生活中，如果遇到困难的事情就退缩，就永远没有成功的可能，只有克服心理障碍，调整身心状态，更乐观地面对工作中的挑战，才会成功，成功与失败之间也许真的只有一步之遥。我想我能完成这个项目，与我们队的每个队友是分不开的，是他们给了我鼓励，给了我信心和勇气，使我感觉到了我有这么一个坚强的后盾在支持着我。

驿站传书和盲人方阵都是团体合作项目。在这两个项目中充分考验了团队的配合与协作能力，在两个项目中我感触最深的就是要学会倾听别人，其实在现实生活中也是一样，一个人的思维往往是有限的，只有大家一起想办法，各抒己见，才能在获得最好的解决方法。但也需要一个最终的决定力量，这就像企业中的领导人是一样的，一旦决定了方法，所有人都要遵从这个规范，也只有大家团结在一起，拧成一股绳，团队才会进步与发展。

从项目中我充分感受到了团体沟通、合作的重要性，在企业中每个员工都要明白自己在企业中的位置，按照团队的目标及内部分工，明确每个成员的工作任务，因为只有当你知道团队在做什么，又知道自己要做什么，才能充分的进行合作。

在这两个项目中也都启发了我们的想象力与创造性，让我们进行了积极的思考，提高了解决问题的能力。

以前从没觉得赞美一个人能有很大的效果，通过会上与队友们的分享明白了赞美其实对每一个人都非常重要，每个人在工作生活中都要学会去尊重别人，体谅别人，赞美别人，我们的团队才会更团结，更协作。

结合我现在的工作，一点一滴中都联系着公司各个部门，起着纽扣的作用，只有明白自己的工作，严格按照自己的工作任务去开展工作，将公司内部的建议意见合理化的归纳总结，传递给相应的职能部门，所有人员加强交流与沟通，公司内部的工作流程才会运转得更为顺畅。

其它的几个项目我虽然没有参加，但通过与队友们的分享，还是能分享很多感悟，比如背摔就充分表现了信任的重要性，只有相信团队，相信一起战斗的队友，所有的人都遵循一个规范，达到一致，才能取得真的成功。

我想无论是个人项目还是团队项目，对于每一个队员来讲都是一次极大的考验，个人项目是挑战自我，团队项目培养了队员间的相互信任、理解、默契与配合。拓展训练不像极限运动那样具有很强的挑战性，极限运动强调的是个人的意志，而拓展训练强调的是加强团队精神和协作能力。就像我们队长最终总结的那样：没有完美的个人，只有完美的团队。

## 户外拓展培训心得语篇五

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，感触良多！

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，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，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。

## 户外拓展培训心得语篇六

通过两天的骏发户外拓展培训, 我收获良多。

拓展训练是一种自我突破的培训, 能使人认识自我潜能, 磨练意志, 又增强了团队的凝聚力。通过这些训练使我真正了解了拓展的含义, 是通过各种个人及团队的活动, 使每个学员在今后的工作中表现出最佳的工作状态和创造力, 使我们的团队更为融洽、团结、协作。

记得在第一天的欢迎仪式上, 教练为我们讲述了拓展的由来, 并强调了拓展训练的目的关键在于“悟”。训练的时间是短暂而又紧迫的, 在这短短的两天的时间里教练共为我们设计了八个项目的活动。这次由于我自身的原因, 我只参加了其中四个项目的活动, 下面我就谈一下我此次拓展的感悟。

空中断桥是个人挑战项目。当想到要在八米的高台上跨越, 虽然知道有很完善的安全保护设备, 但不免心里还是会害怕。其实在向上爬的过程中我觉得有些体力不支, 可能是自己平时真的很少运动, 我是我们队倒数第二个站上高台的, 在站上高台的一刹那向下看, 心里真是悬悬的, 当时真的有下去的冲动, 最终我还是在教练和队友们的帮助下完成了此次项目。通过这个项目使我突破了自己, 使我学会了自信和勇敢, 联系到现实生活中, 如果遇到困难的事情就退缩, 就永远没有成功的可能, 只有克服心理障碍, 调整身心状态, 更乐观地面对工作生活中的挑战, 才会成功, 成功与失败之间也许

真的只有一步之遥。我想我能完成这个项目，与我们队的每个队友是分不开的，是他们给了我鼓励，给了我信心和勇气，使我感觉到了我有这么一个坚强的后盾在支持着我。

驿站传书和盲人方阵都是团体合作项目。在这两个项目中充分考验了团队的配合与协作能力，在两个项目中我感触最深的就是要学会倾听别人，其实在现实生活中也是一样，一个人的思维往往是有限的，只有大家一起想办法，各抒己见，才能在获得最好的解决方法。但也需要一个最终的决定力量，这就像企业中的领导人是一样的，一旦决定了方法，所有人都要遵从这个规范，也只有大家团结在一起，拧成一股绳，团队才会进步与发展。

从项目中我充分感受到了团体沟通、合作的重要性，在企业中每个员工都要明白自己在企业中的位置，按照团队的目标及内部分工，明确每个成员的工作任务，因为只有当你知道团队在做什么，又知道自己要做什么，才能充分的进行合作。

在这两个项目中也都启发了我们的想象力与创造性，让我们进行了积极的思考，提高了解决问题的能力。

以前从没觉得赞美一个人能有很大的效果，通过会上与队友们的分享明白了赞美其实对每一个人都非常重要，每个人在工作生活中都要学会去尊重别人，体谅别人，赞美别人，我们的团队才会更团结，更协作。

结合我现在的工作，一点一滴中都联系着公司各个部门，起着纽扣的作用，只有明白自己的工作，严格按照自己的工作任务去开展工作，将公司内部的建议意见合理化的归纳总结，传递给相应的职能部门，所有人员加强交流与沟通，公司内部的工作流程才会运转得更为顺畅。

其它的几个项目我虽然没有参加，但通过与队友们的分享，还是能分享很多感悟，比如背摔就充分表现了信任的重要性，

只有相信团队，相信一起战斗的队友，所有的人都遵循一个规范，达到一致，才能取得真的成功。

我想无论是个人项目还是团队项目，对于每一个队员来讲都是一次极大的考验，个人项目是挑战自我，团队项目培养了队员间的相互信任、理解、默契与配合。拓展训练不像极限运动那样具有很强的挑战性，极限运动强调的是个人的意志，而拓展训练强调的是加强团队精神和协作能力。就像我们队长最终总结的那样：没有完美的个人，只有完美的团队。