

2023年户外拓展训练心得体会 公司户外拓展训练心得体会(精选5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

户外拓展训练心得体会篇一

六月二号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很

有气势呢!我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

第一个项目，信任背摔

这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“，你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油!”当台上的人问到：“准备好了吗?”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们!321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都很安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

第二个项目，高空抓杠

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。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。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

第三个项目，穿越电网

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

第四个项目，毕业墙

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都会攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了

鹰狼拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

户外拓展训练心得体会篇二

本月，在公司的精心组织下，我们在xx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。

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□xx

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。

户外拓展训练心得体会篇三

9月15日，一个阴雨绵绵的日子，我和伙伴们参与了对大多数人来说都是第一次的户外拓展训练。糟糕的天气并没有影响到大家的心情，些许紧张，更多的则是兴奋。一路乘车到了位于马家湖的训练基地的时候，大家都有一种跃跃欲试的感觉，都期待着这对于我们充满挑战，充满神秘的一天。

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，全身心的投入到充满神秘的训练中。我们的团队有着一个勇猛而响亮的名字——雄狮队，在队长李亮老师的带领下，我们欢呼着团队的口号，高唱队歌开始了一天极具挑战的训练项目。

我们一共参加了四个项目，“高空断桥”、“高空走钢丝”、“冰河破冰”和后“翻越生死墙”。在这几项训练中，让我最难忘的要数“高空断桥”了，这个项目要求在9米高的空中由一人完成。来到训练场地，看看悬在空中的孤零零的木板，又想到自己的体型，我想退缩了。等训练一开始，看到同队的姐妹在教练无情而呵斥中都走了下来，我知道厄运难逃了，只能奋力一拼了。给自己打气，上吧！加油！系上安全带，爬上9米高的铁架时，我才知道不是我想的那么简单。一手紧紧的抓住安全带，不敢往下看，我只感到四周空荡荡的，无依无靠，不能放手，只有一松手就完了，可是听得脚下队员们一阵一阵的加油声，再看看自己没有退路了，我鼓足勇气奋力一跳，勇敢的迈出了第一步，再跳回来时，什么都不怕了，然后我松开手安全的回到了地面。队员们为我竖起了大拇指，我突然意识到自己成功了，至少我的第一步成功了，我非常高兴，原来这第一步并没有我想象的那样危险和艰难。

是啊！生活中的很多事不是这样的呢？我们在做事之前，总觉得它很难很难，但当我们勇敢的迈出第一步时，才知道它并没有我们想象的难。可是我们为什么往往会望而却步呢？其实这都是我们的心理在作祟，我们总是给自己设置重重障碍并将它夸大，再找一些所谓的理由，如身体、年龄、性别等，这样就使得这些障碍活灵活现、合情合理了。其实这些所谓的障碍并不能真正成为你的阻力，而真正的理由是你心中缺少那份勇气，有了勇气就能勇敢的迈出第一步。

迈出第一步需要勇气，这份勇气是我们战胜困难的信心，是百折不挠的毅力，是乐观向上的心态，是宽广开阔的胸怀，更是锐意进取、开拓创新的精神。有了这份勇气，我们就不会在困难面前畏手畏脚了，有了这份勇气，我们就能勇敢的迈出第一步！

其实，我们的人生是由无数个第一步组成的，摇摇摆摆、呀呀学步的第一步，扎着蝴蝶结、背着书包上学的第一步，提着书箱、离开父母他乡求学的第一步，茫茫人海、人才济济

求职的第一步……正因为有了这无数的第一步，我们的人生才变得如此的丰富多彩。

拓展训练的一天，使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

户外拓展训练心得体会篇四

拓展培训心得之培养团队意识、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确责任，落实分工极其重要。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。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。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。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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。

四、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。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每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。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

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。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？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34个人，要翻越5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。

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。在工作中，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。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，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人.....

户外拓展训练心得体会篇五

学校给我们青年教师组织了“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。

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。

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！！