

# 2023年户外心理素质拓展训练心得 户外 素质拓展训练心得体会(精选5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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 户外心理素质拓展训练心得篇一

10月19日至20日，我参加了由医院组织的以“团队建设”为主题的户外拓展训练。在这短短二天的训练中，不仅仅是磨练了自己的毅力、锻炼了自己的体魄，更让我深深感受到了团结就是力量，只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹。

下面就训练的感触和体会简单介绍如下：

训练一开始，教练就按照小组进行上课。要求小组准备一个队名、一句队训和一首队歌，然后进行排练。经过大家的认真讨论，最后确定了我们的队名是“敢死队”，口号是“团结就是力量”，队歌仍是《团结就是力量》。通过这一小小环节的准备练习，使我立刻感受到集体的智慧，深深被这个氛围所感染。尤其在后边的“钻电网”、“过雷阵”等几个训练项目中，更是被这种团队精神所鼓舞和感动。因为在这些训练项目中，不是一个人独自能完成的，必须由大家共同配合来完成。如果队伍中有一个人不认真、不配合，就不可能顺利完成这个项目。记得在钻“电网”的过程中，队员们积极思考，认真准备，尤其是男队员们更是显示出高尚的品格，发挥身体的优势，护送女队员们全部安全钻过“电网”。看到队员们脸上的汗珠和兴奋的表情，这个场景真是令人终身难忘。通过这些训练项目，让我倍加真实的感受到“团结就是力量”这句话的深刻含义。在工作中，我们也要加强提

高集体的凝聚力和战斗力，同心协力，相信任何困难都能克服。

从进入训练场地开始，我看到那些高空设施，就在问自己能完成吗？在“背摔”项目中，当我走上高台，背对队友，仰身躺下的时候，是队友给了我信心和勇气，他们用坚毅的目光向我传递着这样的信息，相信自己，你一定能成功，相信我们，我们一定能成功。是队友给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。但是，在“断桥”这个项目训练时，高空作业难免使人就会很慌张和害怕，这个任务可以说是相当有挑战的。在何主任身先士卒做出表率后，给大家坚定了信心，轮流着完成任务。很快就轮到我真的爬上8米高台后，心里还是存在害怕和恐惧，但我抬头看看远方的风景，才发现其实高空中视线更远，而远处的景色更加秀美，下面的队员们为我们庆祝着，那种成就感油然而生，勇敢地向断桥迈出了大步！这个项目结束后也让我们对自己更有信心了，看来恐惧有时候掩饰了我们的能力，在克服消极心理后，就会真真发挥出自己的能力，没有做不到的，只有不敢想啊！也使我真正悟出了一个道理：“人生最可怕的敌人就是自己。”如果能够战胜自己，就没有战胜不了的敌人。只是一步之差，就可能决定一个人的命运，得出不同的结果。

在进行“时空隧道”项目时，让我体会到了团结协作的重要性。各个小组在活动中没有想到如何“双赢”，片面的只追求自身的成功，结果都是不尽如意的。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，因为一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的。这样，我们就会形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

所有的训练项目进行前，教练都要进行详细的讲解，说明训练的规则、要求和注意的要领。“七巧板”项目对我触动很大，我们组在拼七巧板时，各人忙着自己的事，个人之间，

小组之间没有相互的沟通和统一，结果就是混乱不堪。这让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，摒弃了一再埋怨同事的毛病，要看到了同事们的种种优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题，其结果也是可想而知的。

总之，经过这次拓展训练，不仅增强了同事之间的友谊，体现了良好的团队精神，也提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。我相信它将对我今后在人生道路上会起到一个积极的、良性的推动作用。让我们携起手来，共同为自己的团队奋斗目标而做出应有的贡献。

## 户外心理素质拓展训练心得篇二

参加这次拓展是巧合，拓展回来已经一个星期了，但内心至今尚未平静下来，脑海里一遍遍的回放着那天的画面。让我受益颇多，让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟！山水依旧在，鸟语花香存心头，虽然只短短的时间，但欢歌笑语，恋恋不舍，却让我终生难忘，给我的人生又书写下了美好的一页！

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私！在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭！可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是克己奉公，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得我们学习的，令人钦佩的！而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉人不为己，天诛地灭的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢？我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性

使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以己为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的！在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己；让自己的团队在众多团队中脱颖而出，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己！只有集体强了，个人才能更好的发展！同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标！

这一次的拓展中，教会了我许多，其中有一点是：在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层；但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更更有价值！那怎样才可以做到呢？没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎？因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住！首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之！要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己！这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长！

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：生活要常怀一颗感恩的心！细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的人生更丰富多彩！让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇

到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人！感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景！

在篇尾，我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程！同时要感谢那些跟我一起度过美好的同伴们，感谢笑翻天乐园的所有工作人员，尤其是带领我们的教练，你太帅了！

七月的早上，我们公司生产部、维修部、物流部的四十位同事从公司出发前往培训基地，开始我们的两天培训之旅。因司机不认识路，我们是试探性的将车开进培训基地的大门，开进没有多远就见到接我们的四位培训老师在向我们招手欢迎，让我们倍感亲切。

在培训老师的'安排下，我们四十个人被分成了4个小队。老师要求我们每队为自己的团队起一个队名，选出一名队长，想一个队训和队歌，设计一个队标。10分钟后，四个队的队名全部被确定，分别是：超越队、风云队、阳光队、和烈火队。

在我们首个参加的拓展的项目信任背摔中，当我在下面作为保护队员时，我感觉这个项目还是很简单的。可是当我自己站在高台上的时候我发现完全不是我想得那么简单了。让我深刻的体会到一些事情在看被人做和自己做是完全不同得体会和完全不同的心情。同时也让我体会到站在上面的队员对下面做保护的队员的信任。而站在下面负责保护的队员对站在上面队员的一份责任。充分体现出了大家团结合作的精神。

鼓动人心项目讲究的是大家齐心协力，动作协调。刚开始训练时我们最多只能完成20个，教练耐心的指出我们的问题，通过大家的努力教练的讲解我们通过调整鼓绳的高度，队员之间的位置，队员的步伐。在第一轮的比赛中当我们对队颠球达到200是，大家明显的有放松的感觉。最终完成205个。第一轮比赛结束后我们总结我们还要把我们的目标定得更高

点，400个。第二轮我们完成了323个。离我们自己的目标差了77个。通过这个项目让我体会到只要大家齐心协力，就没有做不到的事情。

孤岛求生这个项目让我体验了一次做盲人的感觉。当我们充当哑巴的队员来到我们盲人岛上，在没有办法取得我们的信任，那种干着急的心情让我体会到不能歧视残疾人，他们也有很多的无助和无奈。就当我们盲人和哑巴在因为相互之间不信任而纠缠的时候，我们在珍珠岛上的队员正在那认真的捆鸡蛋，浪费了15的营救时间。最终通过哑巴队员的不懈努力我们成功被解救。通过这个项目我们体验出在工作生活中做事情还是要分清轻重缓急，不要把时间浪费在没有必要的事情上。

## 户外心理素质拓展训练心得篇三

丰富的心理学知识是提高心理素质的内在动力，对一个人的健康心理的形成起着至关重要的作用。如果教师的心理素质好，并且能够多了解一些心理学知识的话，他就不会把学生因考试焦虑引起学习成绩下降说成是学习态度问题，就不会把学生性格内向说成是不向老师暴露思想。教师要以宽容的心态和积极的引导来代替对学生的担忧和责斥。

自我欣赏是一种人生态度，是一种良好习惯，更是一种境界。作为育人的园丁，老师以自己的人格和生活方式影响着学生。老师的自我感觉，老师对自己的态度显得尤为重要。要让学生自信，老师应首先自信；要欣赏学生，老师更得先欣赏自己。每天你都在欣赏自己中度过，你的心情永远阳光灿烂，你的眼睛和话语里透露出的是自信和信任，是对孩子们由衷的爱，这也是最真挚、最伟大的人类之爱。

在人生的道路上，挫折难以避免。但是怎样对待挫折，对挫折情境的耐受力如何，人与人之间差异很大。有的教师能忍

受挫折，即使是遭受严重的挫折，也能坚韧不拔，百折不挠；有的教师则稍遇挫折就一蹶不振，从此颓废沮丧下去；有的教师虽能忍受工作上的挫折，却不能忍受家庭不睦所带来的创伤，等等。能忍受挫折的打击而保持自身人格完整与心理平衡，这是适应能力强、心理健康的重要标志。一个心理健康的人，应能从理论和生活经验中认识到，挫折是人生现实生活中的正常现象，不可避免。应当面对现实，并尽力克服面临的挫折情境，激励自己在挫折和失败后，再接再厉，不断进取，自觉培养耐受挫折的能力。

心理调节是保持心理健康的最好方法。心理调节要与学习、工作、生活结合起来，并掌握一定的调节艺术，调试方法等。例如，锻炼或许是一个老土的办法，但事实证明它总是有效。进行适度的、有节奏的锻炼，持续5~30分钟，就能够换来舒畅而平静的心情。如果长期坚持下去，能够有效降低焦虑和抑郁感。其次，人们还可以学习放松训练技术，如深呼吸、肌肉放松等。

自我暗示可以增强自信心，乐观的对待困难。此外，还应培养多种兴趣爱好，以增强自己的情趣与活力，使生活充实，富有活力和进取心。

教师心理素质的自我培养，要与教育教学工作紧密结合起来，在丰富知识，正视自己、锻炼意志，掌握调节方法等方面下功夫，保持健康的心态，为学生做楷模。

## 户外心理素质拓展训练心得篇四

素质拓展训练是一种户外训练方式，学校可以通过团队素质拓展训练帮助在校的广大青年学生提升能力，优化智慧结构，因此探索班级管理可以结合素质拓展。下面是本站为大家准备的户外素质拓展训练心得，希望大家喜欢！

4月11日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我第一次听说拓展训练这个活动，最开始感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多，我很感谢公司组织的这次活动。在活动的第一天李教练就把我们分成了两个队伍，并让我们自己推选队长、起队名、编队歌、画队旗、编队训，在这个过程中我们忘记了年龄，忘记了职位，我们每个人都全身心的投入到活动中，我们还给队伍起了一个青春又响亮的队名——梦想队，我们高唱队歌“梦想就是希望”，高呼我们的队训“坚持梦想，挑战自我”，我们的训练项目包括：七巧板、蛟龙出海、高空断桥、扑克牌、猜数字、空方阵、穿越电网等。

通过这次拓展训练，大家在两天里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，增加相互间的沟通和信息交流等都是很有益处的。同时，在完成项目时也暴露了我自己很多的缺点：项目开始时在还没有明确目标没有制定可行的工作方案的情况下，因为盲动、草率而忽略了集体的力量就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，训练中的每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的细节和灵活性，让我在训练中体悟，在体悟中受益，这次拓展训练给了我一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。

在高空断桥训练项目中，当我看到足足有8米多高的断桥，距离1.2米的时候，我就心里打颤了，怎么可能，这桥结实吗？万一我没跳过去教练没抓紧我，站那么高掉下来怎么办？我脑海里浮现出的是一个又一个失败的画面，当看到队友们一个又一个完成了这个项目，使我内心也轻松了很多，对完成这个项目增加了很大的信心，轮到我的时候，当我一步步爬到断桥上时，我的腿有些颤抖，心里非常紧张，只听见我的队友再喊，相信自己，慢慢的，你能行。最终我心一横，轻轻一迈居然很轻松的就跳过去了，再向回迈的时候，心里就没



什么恐惧感了，最后我也很好的完成了这个项目，通过这个拓展项目训练，我更加坚信我自己，只要面对困难不退缩，勇敢向前走，相信所有问题都不是问题，所有困难都不是困难，只要我们勇敢的面对，总能找到解决的办法，总能跨越眼前的障碍，你将会有不一样的人生体验。

七巧板游戏这是给我触动最大的游戏。规则很简单：全体队员分成不等份的七组，合计五套七巧板均分在七个组里。其中第七组作为总指挥。七个小组既有分工又有协作，每个组既要在规定时间内完成用七巧板拼摆出规定的图形的任务，又要在第七组的指挥下相互协作完成各队的任务，并拼出正方形和拼出3个由三色板子组成的长方形，并最终赢得1000分。图板的数量是有限的，各组之间可相互借用，但只能由第七组进行传递。由于开始的时候大家都没有仔细阅读任务说明单，导致各自为政，光顾着完成自己的任务，没有更多的为大家的着想，在活动中第七组一直忙于为大家传递板块，在长达四十分钟的游戏结束后，我们组一共拼出了六幅图片，得了分，最终我们七个组总成绩是分。活动结束后大家分别做了活动感言。我总结了一下，主要有以下几点：

- 1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。
- 2、信息与资源共享，利用资源的合理配路来提高任务完成的速度和效率以及成效。
- 3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。
- 4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完成任务的影响起着重要作用。
- 5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。以我目前的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩！“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

最后，真心感谢董事长带领我们参加这次活动，让我受益匪浅，每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影响。通过每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变，完善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

短短的两天的拓展训练结束了，我们也都投入了工作当中，但那两天的点点滴滴在我的脑边徘徊，时刻提醒着我。不管事令我胆战心惊的毕业墙，还是汤气回肠的高空断桥与信任背摔；还是需要力量与团结的天梯，所有情节都历历在目。让我在思想上、认识上和行为上都有了不同程度上的体会、磨练和收获。

训练过程中，上至郟校长，下至普通员工人人都无所畏惧，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，我们都清清楚楚地知道，只要是团队项目都需要大家的共同协作，如果有一个不投入，则这个项目就很有可能失败。训练一开始，通过老师介绍，我明白了拓展训练的起源，而且知道了它是一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，但其又不完全属于体育运动的范畴。

我们这两批次共有参训人员154名，首先，我们要分组，选出队长、副队长、旗手和后勤，并确定了队名和口号，通过小组风采展示的方式进行pk

首先挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“高空断桥”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在伙伴们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，

在伙伴们的关怀下，渐渐平息；在伙伴们的拥抱，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，站在断桥上，不敢相信能跳过去。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，跳过去的那一瞬间，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。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。而在下面的伙伴，没有一个人不想安全接住倒下的伙伴，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。同时，我们还要怀着感恩的心，在被接住，放下来的时候，应该感谢队友，感谢伙伴，是他们的鼓励，才能让自己放轻松的摔下来，挑战了自己。

三、在更多的娱乐项目中，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，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！！

## 五、从另一层次提升

荣幸当这次活动的队长

从刚开始勉为其难到现在的感觉一个质的变化，开始、安排、要求、努力为后面战胜对手准备。要求从容、协调形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

能力有了、方法对了；个人业务达到一定高度时必须要向另一层次发展。

管理：合理分配资料(人、物)，强化人的通力合作意识和合理分配资源的能力，管理上你应该面对困难时必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

## 六、超越自己一起飞

高空挑战——不跨出第一步，就永远到不了成功的彼岸

超越梦想——不落实每一点，就永远达不到梦想的天堂

“高空飞跃抓单杠”从上、下、跳、抓看起来一气呵成；高空、孤零、徒手、恐惧就是开始！加油、眼神、力量、坦然队友给的！

若无徒然而后行的捷径；可捷足先登、后来居上；

“超越梦想一起飞；你我需求真心面对，，，”

一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆

满的完成我们共有的任务。

### 三、 突破创新、迎难而上。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在 工作中体悟,在体悟中受益,在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历,她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

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：虽然只有短短的两三天时间，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。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了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。

6月19-20日，我参加了公司组织的户外素质拓展练习。两天的户外素质拓展练习中，固然雨水不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，在轻松气氛下，还是克服了雨水带来的不便，纵情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的气力！

这是我参加的第一次参加户外拓展培训，经过练习，我更加深入地感遭到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令；户外拓展则重于使学员了解团队合作的



重要性;加强学员团队的荣誉感和归宿感;清楚个人团队中在的定位与责任;把握沟通技能,进步沟通能力;加强竞争意识,熔炼团队合作精神;加强自信心与把握调和各种关系的能力;激起本身潜能,热忱投进团队练习。

练习开始前先进行了团队建设。首先是大家分小组,给所在的小组命名、选队长、队秘、旗手,设计队徽、队训、创作队歌。大家一起高声回答好、很好、非常好,振兴士气,鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解,消除紧张,以便轻松愉悦的投进到各项培训活动中往。

这次户外拓展练习的项目有相依为命、真人cs、不倒森林、有轨电车等等,都是以团队合作的项目为主。

19号上午,我们首先挑战的项目是相依为命,一一也就是两个人站在两条离地七八米高的钢丝上,面对面相互支持,在高空中行走一段间隔。当我站在那条钢丝上时,只觉得世界是空的,只剩那条钢丝,风刮着的声音在耳边咆哮着,我的腿有些颤抖,手心湿漉漉地冒汗,虽然腰间拴着能承重三吨的安全保护绳,虽然我知道万一失足也不会有危险,可是,我还是惶恐,没有足够的勇气松开抓着铁梯子的手下面传来队友们的鼓励声,我们尽对不能给这个团队丢脸呀,我和我的搭档相互鼓励着、支持着,缓慢的挪向终点。有风吹过,钢丝微微地晃动,像是召唤,又像示威。终究,我和我的搭档成功的走到了终点!

当我重新站在地面上时,仍然有些不敢相信,自己真的做到了吗?高高的空中,钢丝仍然在轻轻地摇摆。从这个单项练习的整个进程,我经历了恐慌英勇成功的进程,成功后心里有说不出的兴奋。从此也能够看出,人的潜能是需要发掘的,要创造条件,寻觅机会,你会发现自己的潜能真的是巨大的。这个练习项目告知我们:挑战自我,没有不可能的事,不要轻易说不,要重新熟悉自我,超出自我。

下午各队进行了真人cs 练习，通过这个项目，使我在突破自我极限、打破旧的思维模式、建立勇于迎接挑战的信心与决心，磨炼意志，建立全局观意识方面有了新的熟悉和进步。

20号的团队合作项目有轨电车使我感受最深。12名队员两脚分别踩着两根长3.6米宽0.16米的木板，手提两根与木板连接的绳索，依照教练的命令前进或后退，十二名队员同时站在木板鞋子上行走到达目的地，用时最少的队获胜。这个项目充分体现出队友之间沟通的重要性，一个错误的指令或对指令的误解都会出现失败。要想很好的完成这个项目，必须明确团队目标,加强有效沟通与合作能力，体现团队的气力，感受个人目标的实现有赖于团队目标的实现，团队目标的实现需要团队中的每一个人发挥作用;个人在组织中起积极作用时或许不明显，但一旦起破坏作用，对组织的危害就非常大，从而再引发大家思考甚么才是真实的沟通。

两天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深入内涵的练习项目所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，户外素质拓展项目有效加强了同事们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队凝聚力。

## 户外心理素质拓展训练心得篇五

首先对自己进行自我认知训练。因为只有通过各种方式真正了解自己，知道自己的气质、性格和需求以后，才能知道自己需要进行哪些方面的训练来完善自己。

在对自己进行自我认知训练时，首先进行自我气质的测量和内向——外向人格测验。这项基本测试的结果带给你有一定参考价值的认知结果。进行了自我气质的测量可以选择运用了陈会昌“六十”气质量表。通过测试的最后得分对自己的基本气质进行归类，看自己真实气质类型在四种基本气质类型胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质中分别所占的比例，并

根据结果对自己身上的某些特点进行整合，找到适合自己气质的定位。

接下来运用荣格的内向——外向人格测验，对自己的性格进行了测试，由此得到的向性商数结果来判断自己属于内向性还是外向性。在对自己做完自我认知的训练后，我们对自己往往有了更深一步的了解。在以后的学习生活中，要明确自己的信念，设定新的目标，培养持之以恒的精神，坚持朝自己的目标走下去。要相信自己，努力学习，调节好工作与学习之间的时间精力关系。

自我认知结束后，接下来我们对自己进行情绪管理训练和压力管理训练。首先要对情绪进行基本的了解，认知情绪疗法认为：“引起个体种种情绪的，不是事情本身，而是个体对事件的看法及解释。”所以个体必须学习自我指导技巧，例如情绪梳理训练。在每次情绪来临的时候要分析造成情绪的原因、直接导致的结果、还有这种情绪对不对、以及我为此失去了什么和下次应该怎么做。最终建立一种信念即我可以管理好自己的情绪。nlp理论认为：一切情绪对我们都很重要且都有价值。另外nlp理论认为：你是一切情况的创造者，任何时间你都可以选择所想要的感受，去体验所希望的情绪。而控制情绪的六个步骤为：

- 1) 确认你真正的感受。
- 2) 肯定情绪的作用，认清它所能给你的帮助。
- 3) 好好注意情绪所带来的讯息。
- 4) 相信自己随时能够控制情绪。
- 5) 要以振奋的心情采取行动。
- 6) 总结过去与现在的经验，为将来打下好的基础。

生活中，尤其在这个竞争激烈社会关系网复杂的社会里，很多人都会有忧虑的情绪。当代大学生也不例外，一方面要面对外界社会给予的压力，一方面又要面对来自内心的困惑。解除忧虑情绪可以从以下几方面下手：

(1) 明确地写出心中忧虑的事，找出事情的真相，忧虑自然消失。或者了解事情最坏的状况，并立即开始设法改变。

(2) 要清楚地认识到成功需要时间和过程，把注意力集中在你想要的或解决问题的方法与程序上。

(3) 要认识到一切都会过去。

在进行压力管理训练时我们首先应当明确，随着近几年大学生就业和考研形势的严峻，大学生面临的压力也更加严重，有压力是正常的事情。但是同一个压力事件落在不同人的身上，也会有不同的结果，关键在于我们用何种方式去应对。压力的大小与压力源的大小成正比，与个人身心承受的强弱成反比。我们学习有效应对压力的方法，不但可以保障我们的身心健康，更可以帮助我们获得成功的人生。在压力管理的第一步上，我们应该摒弃自己的错误想法，例如下面几种就是我们常出现的错误想法：

- 1、一定要让别人知道我的想法。
- 2、跟我不一样的就是错的。
- 3、老师的批评=对我印象不好了=我没前途了。
- 4、这件事情没做成，都是因为我不好。
- 5、“必须”、“应该”的语言交流方式。

对待压力正确的处理方式应当是：

- 1、养成自我探索的习惯（每天半小时）
- 2、养成阅读情感气压计的习惯（每天笑15次）
- 3、练习无条件关爱的艺术（压力管理中自尊至为重要）
- 4、问好/微笑/分享/给予积极的反馈，可感受到自尊与自爱。
- 5、培养创造技能（创造力对问题的解决有直接影响）
- 6、使健康的所有成分达到平衡（思想/情绪/身体/精神）
- 7、像个孩子，不压抑/好奇心/想像力/创造力。缓解压力的最好方式就是要自信，我们要知道自信的人在逆境中有更好的抗压能力。凡事要坦然面对褒贬，有底线，会说“不”。

- 1、确定角色，确定你认为重要的角色。
- 2、选择目标，分别为每个角色确定未来一周要达成的目标。
- 3、安排进度，为这些目标确定完成时间。
- 4、逐日调整，每日清晨依据行事历，安排一天做事的顺序。

在进行了自我认知训练和情绪及压力训练后，对自己进行人际关系训练。分析人际交往中常常遇到的问题，优化人际交往的技巧，学习交谈的艺术和拒绝的艺术。人际交往中有的人不敢交往，有的人因为缺乏自信、缺乏信任或者缺乏宽容则不愿交往，还有的大学生交谈生硬活不懂得尊重别人所以不善交往。而优化人际交往大致可以使用以下三种方法：修炼好自己的良好的个性，遵循“三a”原则，尽可能满足他人自尊的需求。在这里我主要介绍一下“三a”原则：交往礼仪之中的一条十分重要的原则，叫作【三a原则】。它的含义，是要求人们在与其他人进行交往的过程中，要努力地以自身

的实际行动，去接受对方，重视对方，赞同对方。三a即（accept——接受□□□attention——重视□□□admire——赞赏）。

第一接受对方，宽以待人，不要难为对方，让对方难看。

第二重视对方。欣赏对方。要看到对方的优点，不要专找对方的缺点。更不能当众指正。

第三赞美对方。对交往对象应该给予的一种赞美和肯定，懂得欣赏别人的人实际上是在欣赏自己，赞美对方也有技巧：一是实事求是，不能太夸张，二是适应对方，要夸到点子上。