

2023年公司户外拓展训练心得 公司的户外拓展训练心得体会(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

公司户外拓展训练心得篇一

教练把我们120多人分为6队，让我们自己选举队长，队秘等5个领导者，并自己制定队名，队歌，口号，自己绘制队旗。这是团队合作序幕。

汇报完各队的队旗口号等，我们在各自教练的带领下，开始了训练项目。

第一个项目：分工合作，同心协力——电网逃生

一张大网摆在面前，网中有很多大小不规则的孔，虽然个别孔能勉强通过，但都不够足大。规则是：不准触碰网线，团队所有人员必须在40分钟内全部安全通过，看上去几乎是不可能的事。当教练发出“开始”的命令后，在时间紧、任务重的情况下，大家并没有畏缩不前，而是各个出谋划策，制定方案，实施通过。由于我们没有全面领悟规则，更没有通过的经验，加上制定的方案“草率”不周全，在实施通过的过程中导致了很多容易通过的大孔被封堵，错过了大好机会，给顺利通过增加了难度。不吃一堑、不长一智，接下来大家总结教训，经过冷静分析，审视方案，及时纠正偏差，最终使整个团队顺利通过电网。

第二个项目：信任是合作的基础——信任背摔

“信任背摔”，顾名思义，就是因为对他人的信任而背向后摔下去，它是一项考验对他人信任度、训练人换位思考意识的项目。我是第一个做这个项目的队员。当我背对大家站在高台上，大声问大家：“准备好了吗？”队友们齐声回答：“准备好了！”随后我向后仰去，顺利的倒在了队友们肩并肩，手臂相互交叉搭起的“安全网”上。人要有自信、乐观的心态。这种自信，这种乐观从何而来？我认为它从团队而来，从你对团队的认可、信任而来。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持。

第三个项目：挑战自我，无所畏惧——空中单杠

“空中单杠”项目是为了锻炼人们战胜恐惧心理的能力，实现挑战自我直到无所畏惧的境界而设立的。我是第一个挑战的。当我迅速爬上6米的圆柱上后，整个人突然一阵晕眩。因为我有心脏病，教练担心的问我可以吗。我心想，一定要成功，我一定行！我盯着眼前的单杠，大声出“1!2!3!”用力一跳，稳稳的抓住了！通过此事，我想只要有恒心和敢于面对困难的勇气，敢于尝试，一样可以完成，甚至做的更出色。我们每个人都有巨大的潜能，等待我们去发掘，对每一件事情，我们都应该尽自己最大的努力。

毕业墙——绝壁求生

拓展训练仅仅一天，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承；是一种思维、一种考验、一种气概的体现。使我开阔了视野，增长了知识，令我终身难忘。身心受到一次洗礼。

公司户外拓展训练心得篇二

11—13日，**公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。

旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。

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！

公司户外拓展训练心得篇三

教练把我们120多人分为6队，让我们自己选举队长，队秘等5个领导者，并自己制定队名，队歌，口号，自己绘制队旗。这是团队合作序幕。

汇报完各队的队旗口号等，我们在各自教练的带领下，开始了训练项目。

一张大网摆在面前，网中有很多大小不规则的孔，虽然个别孔能勉强通过，但都不够足大。规则是：不准触碰网线，团队所有人员必须在40分钟内全部安全通过，看上去几乎是不可能的事。当教练发出“开始”的命令后，在时间紧、任务重的情况下，大家并没有畏缩不前，而是各个出谋划策，制定方案，实施通过。由于我们没有全面领悟规则，更没有通过的经验，加上制定的方案“草率”不周全，在实施通过的过程中导致了很多容易通过的大孔被封堵，错过了大好机会，给顺利通过增加了难度。不吃一堑、不长一智，接下来大家

总结教训，经过冷静分析，审视方案，及时纠正偏差，最终使整个团队顺利通过电网。

“信任背摔”，顾名思义，就是因为对他人的信任而背向后摔下去，它是一项考验对他人信任度、训练人换位思考意识的项目。我是第一个做这个项目的队员。当我背对大家站在高台上，大声问大家：“准备好了吗？”队友们齐声回答：“准备好了！”随后我向后仰去，顺利的倒在了队友们肩并肩，手臂相互交叉搭起的“安全网”上。人要有自信、乐观的心态。这种自信，这种乐观从何而来？我认为它从团队而来，从你对团队的认可、信任而来。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持。

“空中单杠”项目是为了锻炼人们战胜恐惧心理的能力，实现挑战自我直到无所畏惧的境界而设立的。我是第一个挑战的。当我迅速爬上6米的圆柱上后，整个人突然一阵晕眩。因为我有心脏病，教练担心的问我可以吗。我心想，一定要成功，我一定行！我盯着眼前的单杠，大声出“1！2！3！”用力一跳，稳稳的抓住了！通过此事，我想只要我们有恒心和敢于面对困难的勇气，敢于尝试，一样可以完成，甚至做的更出色。我们每个人都有巨大的潜能，等待我们去发掘，对每一件事情，我们都应该尽自己最大的努力。

毕业墙——绝壁求生

拓展训练仅仅一天，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承；是一种思维、一种考验、一种气概的体现。使我开阔了视野，增长了知识，令我终身难忘。身心受到一次洗礼。

公司户外拓展训练心得篇四

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人热血沸腾。

培训的时间距现在已经两个月了，但我记忆犹新。是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。

通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到**煤业这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了我的今天！这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法。

投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨*老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。

高**博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。真的，感谢**，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。

但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢？我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅（侣）》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。

短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要我们有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。

还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报；微笑是改变人际关系最快的表达方式，良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运……我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。

父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳……感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。

我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

“用一生的时间，干两辈子的事情，活出三世的精彩”这是我们老总总结出的！

“做善良的人，走成功的路，创灿烂人生”这是心洲文化传媒对成功人的诠释！

我就把他们的经典语句当做我的座右铭吧。

公司户外拓展训练心得篇五

拓展训练，又称外展训练(outward bound)[]原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战。这种训练旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团结能力。

拓展训练，就像一艘小船离开安全的港湾，驶向勇敢的探险旅程，去接受一个个挑战，战胜一个个困难。这种拓展训练成为培养现代人和熔炼现代组织的一种全新的学习方法和拓展训练方式。它以合作意识、进取精神的激发和升华为宗旨，利用大自然和人工创设的特殊情境，通过精心设计的各种“挑战极限”性质的拓展活动，帮助学生激发潜能，增强团队活力、创造性和凝聚力，达到提升团队生产力的目的。

回顾训练的全过程，历历在目，特别是在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。

教练把我们120多人分为6队，让我们自己选举队长，队秘等5个领导者，并自己制定队名，队歌，口号，自己绘制队旗。这是团队合作序幕。

汇报完各队的队旗口号等，我们在各自教练的带领下，开始了训练项目。

第一个项目：分工合作，同心协力——电网逃生

一张大网摆在面前，网中有很多大小不规则的孔，虽然个别

孔能勉强通过，但都不够足大。规则是：不准触碰网线，团队所有人员必须在40分钟内全部安全通过，看上去几乎是不可能的事。当教练发出“开始”的命令后，在时间紧、任务重的情况下，大家并没有畏缩不前，而是各个出谋划策，制定方案，实施通过。由于我们没有全面领悟规则，更没有通过的经验，加上制定的方案“草率”不周全，在实施通过的过程中导致了很多容易通过的大孔被封堵，错过了大好机会，给顺利通过增加了难度。不吃一堑、不长一智，接下来大家总结教训，经过冷静分析，审视方案，及时纠正偏差，最终使整个团队顺利通过电网。

第二个项目：信任是合作的基础——信任背摔

“信任背摔”，顾名思义，就是因为对他人的信任而背向后摔下去，它是一项考验对他人信任度、训练人换位思考意识的项目。我是第一个做这个项目的队员。当我背对大家站在高台上，大声问大家：“准备好了吗？”队友们齐声回答：“准备好了！”随后我向后仰去，顺利的倒在了队友们肩并肩，手臂相互交叉搭起的“安全网”上。人要有自信、乐观的心态。这种自信，这种乐观从何而来？我认为它从团队而来，从你对团队的认可、信任而来。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持。

第三个项目：挑战自我，无所畏惧——空中单杠

“空中单杠”项目是为了锻炼人们战胜恐惧心理的能力，实现挑战自我直到无所畏惧的境界而设立的。我是第一个挑战的。当我迅速爬上6米的圆柱上后，整个人突然一阵晕眩。因为我有心脏病，教练担心的问我可以吗。我心想，一定要成功，我一定行！我盯着眼前的单杠，大声出“1!2!3!”用力一跳，稳稳的抓住了！通过此事，我想只要我们有恒心和敢于面

对困难的勇气，敢于尝试，一样可以完成，甚至做的更出色。我们每个人都有巨大的潜能，等待我们去发掘，对每一件事情，我们都应该尽自己最大的努力。

毕业墙——绝壁求生

拓展训练仅仅一天，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承；是一种思维、一种考验、一种气概的体现。使我开阔了视野，增长了知识，令我终身难忘。身心受到一次洗礼。

公司户外拓展训练心得体会3