

最新户外拓展拓展训练活动心得体会(汇总19篇)

工作心得可以帮助我们发现自己在工作中的不足和问题，从而更好地改进自己的工作方法和思维方式。工作心得是在工作过程中对自己所作所为进行反思和总结的一种方法，它可以帮助我们发现问题、总结经验、提高工作效率和提升职业素养。如何才能写出一篇有价值的工作心得呢？在写作过程中，我们可以先回顾自己在工作中的表现和取得的成绩，然后分析自己的优点和不足，最后总结出一些有关工作方法和经验。下面是小编为大家精选的几篇工作心得范文，供大家参考，希望能给大家在工作中带来一些启示和帮助。大家一起来看看吧！

户外拓展拓展训练活动心得体会篇一

在近年来，户外运动拓展训练逐渐成为了许多企事业单位和教育机构中重要的团体活动形式。通过参与户外运动拓展训练，我们获得了更多的机会去了解自己，与他人合作，并克服困难。在这篇文章中，我将分享自己的心得体会，解释为什么户外运动拓展训练对个人成长和团队发展非常重要。

首先，户外拓展训练提供了一个了解自己的机会。通过各种冒险活动，例如攀岩、漂流和定向越野等活动，我们能够挑战自己的舒适区，发现自己的潜能和能力。其中一个让我尤为难忘的活动是高空索道，整个过程需要我们跨越两排高悬在空中的木板，在众目睽睽之下勇敢地从一侧向另一侧迈出步伐。我一开始感到非常紧张，但是在教练的鼓励和队友的帮助下，我成功地完成了这个挑战。这个经历让我意识到我有着超乎想象的勇气和毅力，这样的意识让我在以后的生活中更加自信和勇敢。

其次，户外拓展训练强调团队合作和组织协调的重要性。在

户外拓展训练中，我们被分配到小组中，需要共同完成各种任务和挑战。这需要团队成员之间的互相配合和沟通。有一次，我们参加了团队拓展活动中的“团队跳跃”项目。这个项目要求我们在一个圆圈内依次跳越起码高于肩膀的直径。我们发现，如果团队成员单独行动，根本无法完成这个挑战。然而，当我们一起思考并制定了一个合适的计划和策略时，我们成功地克服了障碍。这个活动教会了我，团队合作和组织能力是成功的关键。在以后的工作和生活中，我会更加注重和他人的合作，以取得更好的结果。

第三，户外拓展训练能帮助我们增强逆境应对能力。户外活动常常带来了许多不可预料的挑战，例如不利的天气、陡峭的地形和极度的疲劳等。在这些挑战面前，我们不能轻易退缩，而是需要保持积极的心态和承受力。有一次，我们参加了一次徒步行走，由于天气突变，下起了大雨，湿滑的土路使得行进变得异常困难。然而，我们并没有放弃，而是相互鼓励，想尽一切办法克服困难。最终，我们成功地到达了目的地。这个经历教会了我，当面对逆境时，坚持下去是成功的关键。

第四，户外拓展训练促进了个人和团队的成长。通过面对挑战和克服困难，我们不仅能在个人上获得成长与进步，而且整个团队也能更加紧密地联系在一起。在拓展训练活动结束后，我们团队成员之间的联系变得更加紧密，相互之间建立了更深厚的信任和友谊。这些关系不仅在团队工作中非常重要，而且在日常生活中也能带给我们更多的快乐和支持。

综上所述，户外运动拓展训练给我带来了宝贵的经验和体会。通过挑战自己的舒适区和与他人的合作，我能够发现自己潜在的潜能和能力，并学会了团队合作和组织协调。同时，我也增强了逆境应对能力，并在更广的范围内实现了个人和团队的成长。因此，我相信户外拓展训练对于个人成长和团队发展都是非常重要的。我期待着将来的拓展训练机会，以继续推动自己的成长和发展。

户外拓展训练训练活动心得体会篇二

第一段：引言（150字）

户外拓展训练是一种以自然环境为背景，利用团队协作、冒险挑战、情景模拟等方式进行的培训活动。近期，我参加了开阳户外拓展训练，这次经历给我留下了深刻的印象。在这个过程中，我学到了很多重要的课程，也收获了许多宝贵的心得体会。下面我将分享我在开阳户外拓展训练中的心得体会。

第二段：体验团队协作的重要性（250字）

在开阳户外拓展训练中，我们进行了许多需要团队协作的活动，如攀登、野外求生等。这些活动强调的不仅仅是个人的能力，更注重团队合作与协调。我深刻体会到团队协作的重要性。团队中每个人都有自己的特长和责任，只有大家相互配合、互相支持，才能完成任务。在攀登活动中，我遇到了一个难度较大的悬崖，个人力量无法解决问题。但是通过团队的鼓励和帮助，我最终成功攀登，这让我明白只有信任和合作，我们才能克服困难，取得成功。

第三段：培养解决问题的能力（250字）

在户外拓展训练中，我更加了解了解决问题的重要性。许多挑战和难题需要我们迅速做出反应并找到解决办法。这要求我们在压力下保持冷静和思考。在一个任务中，我们需要在固定时间内完成任务，并遇到了意想不到的困难，需要迅速调整策略。在这个过程中，我学会了观察、思考和相应，通过分门别类，我能够更有效地解决问题。当我们一起面对困境时，我意识到了团队的力量，不同思维的交流可以更好地促进问题的解决，这对我今后的工作和生活中都有很大的借鉴意义。

第四段：激发个人潜能（200字）

户外拓展训练不仅让我了解到团队的重要性，还让我发现了自己的潜能。在挑战中，我遇到了很多从未尝试过的事情，比如高飞滑翔、悬崖跳水等。这些活动虽然充满了挑战和恐惧，但我勇敢地面对并成功克服了它们。这一次经历激发了我内心的自信和胆识，让我相信自己可以突破自我，勇于面对挑战。实际上，户外拓展训练正是通过这种方式，引发我们内在的潜能，让我们找到自己强大的一面。

第五段：总结和感悟（350字）

开阳户外拓展训练让我学到了很多有价值的东西。通过团队协作，我了解到一个团结和谐的集体是多么强大。通过解决问题的能力锻炼，我意识到只有冷静思考和积极行动，才能找到最佳解决方案。通过挑战个人潜能，我领悟到自己远比想象中更加勇敢和强大。开阳户外拓展训练不仅让我进一步认识自己，也让我与团队的关系更加紧密，成长为一个更好的团队成员。我将会把这些学到的知识和经验运用到今后的生活和工作中，不断提高自己的能力和素质。此外，我也希望通过这次心得的分享，能够鼓励他人去参与户外拓展训练，发现自己的潜能并与团队一起取得更大的成功。

结尾（100字）

通过参加开阳户外拓展训练，我不仅仅学到了团队协作、解决问题和激发个人潜能的重要性，还明白了个人和团队的强大能力。这次经历是我成长的重要一步，我会把这些宝贵的心得在今后的生活和工作中贯彻落实，实现自我价值的最大化。

户外拓展训练活动心得体会篇三

3月3日和4日，公司为了使我们公司这个大团队在工作中更团结、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，特地在九龙山柱拓展训练基地组织了此次训练，通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须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，拓展训练心得体会。在游戏中的训练，有欢笑，有汗水、也有痛苦交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深：

信任背摔——协作精神

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者有其他什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的，那就是：什么样的团队才可以取胜？协作高效诚信……这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很

难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才能起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.9米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者在小雨中一步一步爬上8.9米高的高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘人甘人当人梯，甘人甘人最先上去甘人甘人最后上去。我们37，8人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，

可见集体的力量之大。。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契,那么互相照应彼此,那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们这个大团队面前都会迎刃而解。

通过这次野外团队拓展训练活动,让我对团队的个人在团队中的作用感悟至深。一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力,这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。一个成功的团队必须要有良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识,在现实社会中,在工作中,我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作,不管是部门内部,还是部门之间,只有精诚团结,每一个人把自己的全部身心交给自己的团队,才会创造的可能,我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。。

拓展训练结束了,但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短,收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练,感受颇深。这次训练,是一次身心的大洗礼,是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练,而是一种文化、一种精神、一种理念;同时也是一种思维、一种考验、一种气概。通过训练,了解到过去的我只知道可以去能够做到的,现在的我才知道有了团队就有了坚强,我还可以去做很多想都想不到的事情;过去的我只知道团队需要自己去奉献,现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励;过去的我只想要得到团队的信任,现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事,往往能力不是决定因素,更重要的是你具不具有强烈的成功愿望,有没有锲而不舍的意志,有没有勇往直前的勇气,有没有与你共同拼搏的战友。由此,拓展到一个组织,整个社会,它不仅需要优秀的人才,更需要这些人才的优势互补、密切合作,只有这样才能走向成功,才能达到1+1大于2的结果。

我的体会如下：

1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。2、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。3、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

公司为了使我们的团队工作中更团结、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，特地在万仙山拓展训练基地组织了此次训练，通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须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，拓展训练心得体会。在高强度的训练中，汗水、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千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深：

信任背摔——协作精神

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者有其他什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜？协作高效诚信……这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

胜利墙——团队精神

面对4米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上四米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声

命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们13人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的认识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。

我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免

工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。

一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，

才能达到1+1大于2的结果。

这次训练，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，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。

在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，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，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，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。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

户外拓展拓展训练活动心得体会篇四

作为一种全新的训练方法，户外拓展训练在近年来越来越受到关注。我有幸参加了开阳户外拓展训练，在这次训练中，我不仅锻炼了体能，还收获了很多关于团队协作和个人成长的宝贵经验。

第二段：尝试突破自己的极限

在户外拓展训练中，我们要面对各种各样的挑战，从攀岩到高空跳，每个环节都需要我们充分发挥自己的潜力。在攀岩时，我一开始感到非常害怕，但是在教练的鼓励下，我决定挑战一下自己的极限。虽然我的手脚还是有些发抖，但是我最终成功攀登到了山顶。这个经历让我明白，只有尝试突破自己的极限，才能真正发现自己的潜能。

第三段：团队合作的重要性

在户外拓展训练过程中，我们需要与队友紧密配合，共同完成任务。有一次，在我们进行团队过河训练时，我所在的小组遇到了困难。河水湍急，河面两侧只有一根由一根杆子搭成的“桥”可以通过。最开始，我们在顾虑和恐惧的情绪下没有取得什么进展。然而，经过不断的交流和磨合，我们相互协作，最终成功完成了任务。这个过程让我深刻认识到，团队合作的重要性，只有团结合作，才能充分发挥每个人的优势。

第四段：学会倾听和沟通

户外拓展训练过程中，我们也经历了很多沟通和倾听的时刻。

有一次，在团队建设训练中，教练要求我们形成一个圆圈，然后眼睛闭上，指着一个同伴开始数数。这个训练要求我们通过听声音判断自己的位置，然后找到目标并坐到正确的位置上。在这个过程中，我们学到了倾听和沟通的重要性。只有真正去倾听别人的声音，才能更好地理解对方的需求，并顺利完成任务。

第五段：个人成长与感悟

通过开阳户外拓展训练，我不仅体验了各种刺激的活动，也明白了许多关于团队协作和个人成长的道理。我发现只有不断挑战自己，才能发现自己的潜能。我也认识到团队合作的重要性，只有团结一致，才能克服困难。此外，我还学会了倾听和沟通，只有真正倾听别人，才能更好地理解对方的需求，并与其合作。这次训练对我来说是一次宝贵的经历，我将会把这些体会应用到我的学习和工作中，进一步提升自己的能力。

结论：

通过开阳户外拓展训练，我不仅锻炼了体能，也积累了许多关于团队协作和个人成长的经验。这次训练让我更加勇敢和自信，同时也明白了团队合作和相互沟通的重要性。我相信，通过不断地努力和拓展自己的边界，我可以在未来的学习和工作中取得更大的成功。

户外拓展拓展训练活动心得体会篇五

两天的拓展内容和具体流程和吃住安排均由xxx精心组织、周密安排。拓展活动以拓展游戏的方式进行，内容愉悦活泼，奖罚恰当，很受同学们欢迎。在xxx培训师的带领下，同学们分组、选队长、起队名……同学们喊着各自队伍的口号，以极大的热情投入到拓展活动中。

有些拓展项目听起来以为很简单，实际做起来却不那么容易。虽然有困难经过同学们不懈的努力，最终还是成功完成了看似简单其实是有一定难度的拓展游戏。在定向闯关项目中，培训师把同学们随机分成几个人数相同的小组，每组发定向地图，要求找到定向地图上的定点，以先到达所有定点然后到达终点的小组为胜。同学们对这个项目都很感兴趣，拿到定向地图后团结合作，纷纷出谋划策，确定好位置和前进路线，然后开始行动。定向是一个比较耗费体力而且需要一定技巧和团队协作的活动，对小组成员的体力、分工和团队协作有一定的要求，经过努力，同学们都顺利地完成了任务。

同学们还参加了高空拓展项目。面对高达9米的高空拓展训练设备，有些胆小的同学不敢参与挑战，在同学们的鼓励和拓展教练的引导和暗示下这些同学还是鼓起勇气，穿上安全衣，克服内心恐惧，最终顺利完成了高空挑战。同学们还参加了大家最感兴趣的真人cs游戏。cs教官首先进行队列训练、报数练习，然后讲解了cs规则、激光发射器的使用方法、安全事项。这个活动项目，使同学们学会如何控制情绪，培养团队协作精神。

“抢滩登陆”和“胜利墙”这两个项目让同学们认识到团结协作的必要性；“交通堵塞”使大家认识到遵守规则的重要性；“魔王关”激发每个同学潜能，坚定自信心；“击鼓颠球”和“长江大桥”让同学们明白团队的智慧和力量是无穷的，团结奋斗才能创造奇迹；通过各个拓展项目的训练，在提升同学们基本素质的同时，也充实了内心的精神世界。

活动场上同学们的欢声笑语伴随着洋溢着欢乐的气氛。整天全身心的投入和结尾的分享环节让同学们放下了训练后的疲劳，消除了彼此间的陌生和隔阂，更好的融入班级和学校这个大家庭，拓展中结下的友谊也会伴随着整个高中生活。虽然都精疲力尽了，但真收获却是满满的。晚上，全体同学安静上自习。他们抛却白日的喧嚣，忘却一天的疲累，为了心

中的梦，静下心来默默的努力。

户外拓展训练训练活动心得体会篇六

有幸参加了公司组织的户外拓展训练活动，这一个提高团队凝聚力的户外活动，体现团队合作的精神。经历了一天的拓展训练，除了身体的疲劳之外，在精神上的收获非常之大。现在社会竞争非常强烈，一个公司的竞争就是团队竞争，团队的实力决定社会竞争的成与败，所以团队的合作尤为重要。在这次拓展训练活动中，成员都是来自五湖四海的、临时组合起来，但是训练过程中每一个成员各尽其职，配合团队完成目标，团队精神的完美体现。

在拓展教练的引导之下，我们建立自己的团队，为自己的团队创造了队名、队歌、口号，一个满怀热血的战狼队由此而生。没有完美的个，只有完美的团队，拓展项目“无轨电车”就是一个体现团队精神的合作项目。进行拓展项目的过程中，我们有人做电车、有的人负责喊口号、有人做后备，每个人都各尽其职，团队的配合非常协调。其实生活工作也是一样，面对问题不应该相互推卸，要敢于承担、相互帮助、相互学习、相互培训，各尽其职，全身心投入其中，那么困难就会不攻自破了。

其实团队拓展训练的意义深重，不但可以磨练个人的意志，还可以有效提高团队的凝聚力。团队的凝聚力是团队建设的核心，也是团队合作的基础。拓展项目“求生墙”可以有效提高团队的凝聚力。面对4.5米的高墙，任凭个人怎么任性都是无法翻越过去的，只有依靠团队的力量才可以。面对困境放下自尊、放下面子，甘愿为他人做人梯、做踩垫，团队所有成员拧成一股绳，为了完成团队目标敢于奉献自己。

拓展训练服务于团队的建设和发展，对于企业具有非常的意义。可以挖掘员工的潜能与激情，提高领导与主管们的管理技术水平，提高团队的凝聚力，培养团队精神和团队行为意

识。

户外拓展训练的心得体会篇11为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的'动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

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——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成

一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的

高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。x月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己作为一名行人而感动骄傲、自豪！

户外拓展训练活动心得体会篇七

参加户外拓展训练是一次难得的体验，我学到了很多生活中的经验和技巧。在此分享我的一些心得和体会，也讲述一些我认为需要注意的缺点。

心得体会

首先，我体验到了团队协作的重要性。在经过一系列的团队拓展训练后，我意识到在真正的生活中，一个人的力量是微不足道的。只有团结协作，才能赢得更多的成功。

其次，我学到了如何应对危机。在户外拓展训练中，情况往往无法预测，危险也可能会突然发生。我学会了保持冷静，

寻找解决问题的方式，及时应对，以免事态扩大。

另外，我也体验到了努力和坚持的力量。有时候遇到难以解决的问题，训练也会变得繁琐和乏味。但通过不断尝试和坚持，我成功克服了困难，取得了不小的进步。

缺点

参加户外拓展训练不可避免地存在不足之处。其中最为显著的包括以下几点：

一是缺乏安全保障。虽然拓展训练环节都有相关的安全措施，但在户外环境下仍然存在一定的风险。现阶段，我国相关管理制度还不完善，安全保障也相对较低。

二是缺乏清晰的指导。有时候在训练中会出现一些困难和问题，但没有专业的指导人员解决。这会导致训练效果不尽如人意，同时也增加了团队成员的负担。

三是花费较高。参加户外拓展训练需要付出一定的费用，这对于贫困生、低收入家庭来说可能是一个难以承受的负担。

结语

参加户外拓展训练是一种很好的锻炼方式，可以丰富我们的生活，增强我们的体质与心理素质。但在参加的过程中，也需要注意训练的安全保障、指导水平和费用问题。希望我们能够选择适合自己的训练方式，健康快乐地度过每一天！

户外拓展训练活动心得体会篇八

4月12日是一个让我难以忘怀的日子。我们xx小学全体教师到xx户外团队拓展训练营培训。刚一下车，教练就让我们集合宣布训练中的纪律，到了训练基地，把50人分成两组，每

组就是一个团队。教练规定我们在二十分钟内来确定我们每个团队的队名，队旗，队歌，口号。大家集思广益，最后确定了我们队的队名是“雄鹰队”。

开始的时候，我们心想：游戏而已，何必较真。就满不在乎，后来随着活动的展开，违规队员、队长的受罚，让我们认识到这是一个有组织、有纪律的团队，没有领导之分、没有男女之别，更没有特殊的关照，每个人都是平等的一分子，必须服从教练，必须服从训练营的纪律。在短短的一天训练中，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。

它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，互相沟通，才能共同完成团队的目标。通过这次拓展的训练，我的收获颇丰，收获了激情、收获了快乐、更主要的是收获了人生的感悟：

第一，珍惜机遇，周密计划，再实施行动。比如过“生死电网”：要求所有人在40分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位（包括头发和衣角）触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这就要求根据每个人的身材选用合理的网眼，并确定穿越的先后顺序，更要求有固定人员记录网眼和时间的使用情况，这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。

由于我们没有听清楚教练的要求，便急于求成，不懂得周密计划，合理安排，不珍惜每一次机会，结果违规多次，网眼同时作废。在失败了5次以后，教练对我们进行了5分钟的教导总结，让我们找出失败的原因，经过总结，寻找解决失败的方法，集思广益，利用有限的资源，珍惜每一次的机会，同时控制自我，最终在教练给的三十分钟时间内把团队的二

十个人通过了，虽然是汗流浹背，但是心情畅快。

第二，统一指挥、协调沟通，才能创造高效的.效益。比如“七巧板”这个项目，目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，如何最大限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。一开始教练便把我们分成七组，并且规定只有第七组的人才能自由活动，其他人就只能坐在原位，我们要什么东西都可以通过第七组来传递。解释完后，教练便给每组发了一些彩色板和一份任务说明书。

刚开始，大家都嚷着要各种图形来完成自己的任务，只顾完成自己的任务，没有顾及整个团队的任务，而第七组也没有履行他的职责，统筹安排，相互调配，结果40分钟内我们没有顺利完成各项任务。活动结束后我们做了反思，从这个游戏中，我领悟到很多东西，明白了领导在团队中的重要性。

虽然只有短短的一天时间，但是拓展训练所给予我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。

户外拓展训练活动心得体会篇九

近年来，户外拓展训练越来越成为学校和社会关注的热点，在参与其中的过程中，我深深感受到了它所带来的收获及缺点。

首先，户外拓展训练让我学会了与人合作。在团队中，每个人都各司其职、互相配合，最终实现共同目标，这种合作精神不仅可以应用到学习中，更可以在日常生活中发挥重要作用，让人们更加融入团队和社会。

其次，户外拓展训练让我收获了坚韧的意志。队员在完成任任务时经历了无数次的失败和挫折，但是我们没有放弃，始终

保持着韧性和信心。这种坚韧意志可以让我们更好地克服人生道路上的困难和挑战，也有助于我们在面对学习和工作中遇到的挫折时不轻易放弃。

除此之外，户外拓展训练在帮助我们锻炼身体素质的同时，也能提高我们的多元观念。在不断地游戏体验中，我明确了自己的优势和不足，并且更加深入地认识到每个人的个性和特点都是独一无二的。这种多元观念有助于我们更好地理解并接纳不同的文化背景和生活习惯。

当然，户外拓展训练也存在着缺点。例如，在苛刻的环境下进行训练，队员可能会出现疲劳和身体不适的情况，也可能出现一定的安全隐患。而且，在游戏中存在着一定的竞争因素，如果没有好的组织把控，可能会导致某些队员的心理负担过大，从而对个人成长产生消极影响。

综上所述，户外拓展训练是一种宝贵的锻炼方式，能够带给人们很多收获，但也要充分考虑安全和心理健康等方面的因素，保证每个队员的健康成长。

户外拓展训练活动心得体会篇十

在高中生活中，户外拓展训练已经成为了学生们的重要体验之一。这项活动不仅可以锻炼我们的身体素质，也能够增强我们的团队协作精神。在我参加过的拓展训练中，除了优点之外也存在着缺点。

首先，让我们来谈谈户外拓展训练的优点。在这项活动中，我们需要完成各种各样的任务。这些任务往往与团队合作密切相关，需要我们合理地分配任务、共同完成任务。通过这样的活动，我们能够充分地锻炼我们的团队协作精神，让我们更加默契地完成团队任务。此外，户外拓展训练也能够锻炼我们的身体素质，增强我们的体力，让我们更加健康和强壮。

当然，在户外拓展训练中也存在着缺点。首先，由于活动的不同，我们可能会遭遇各种各样的困难。例如，我们可能需要在极端的天气条件下完成任务，或者需要在艰难的地形条件下前进。这样的情况往往会给我们带来身体上的负担，让我们的心理疲劳。此外，户外拓展训练中也有可能出现安全问题。例如，在攀登或者悬垂的时候，如果没有正确的保护措施，我们可能会遭受到意外的伤害。

总的来说，户外拓展训练是一项具有挑战性和意义的活动，也是我们学生全面成长的一部分。虽然存在着一些缺点，但这些缺点并不能掩盖户外拓展训练的优点。只要我们在活动中注意安全，并通过自己的努力获得积极的体验，就能够从中获得更多的东西。相信在未来的学习和生活中，这些经验和技能定会对我们产生积极的影响。

户外拓展训练活动心得体会篇十一

在正式的拓展训练开始之前，要求分队，选出队长、取队名、选定队歌，大家都知道选择队长是首要任务，队长是队伍的核心。我们很快选出队长，并在队长的带领下完成了队名和队歌的选取。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。队长的个人魅力要对团队起到凝聚和带领的作用，同时队员也要支持和拥护队长的领导。所以优秀的团队必须要有优秀的核心。

“鼓舞人心”这个活动考验了大家的团队合作意识，每一个连在鼓上的绳子，都能决定下一次击球时，球的偏转方向和偏离距离。团队的力量不是某个个人的力量能够取代的，团队中每个人都必须友好协作、默契配合，目标一致、行动一致，努力和付出一致，才能达成团队目标。“龙舟接力”也同样体现了这一点。

“领导者脚步”这个活动很好的诠释了沟通在团队中的重要性。首先，团队要有适合自身的沟通方式和沟通渠道，只有

积极地沟通，才能形成彼此间的信任，才能将领导的意图完完全全的贯彻到基层的操作层。同时，员工完全的领悟了领导者的意图，将领导者的构想付诸实践，才能得到领导更进一步的信任，才能形成循序渐进的沟通体系。

最后，团队还需要竞争。竞争是残酷的，竞争是勇者的游戏，有竞争才有优胜劣汰。胜利的再接再厉；失败的吸取教训，从头再来。“龙舟接力”给我们提供了一个竞争的平台。竞争调动了队员们的积极性，团队的活力来源于竞争，团队的效率来源于竞争，团队的质量也来源于竞争，团队最终的胜利也来源于竞争。竞争属于优秀的团队，优秀的团队需要竞争。

拓展训练结束了，团队的精神仍在队员心中生长，公司也将在优秀团队的建设中迎来辉煌。

户外拓展拓展训练活动心得体会篇十二

相信每一个人都从××拓展乐园的活动中得到了或多或少的启发，但我们是否能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。

一、体现团队合作精神。团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。

二、不断提升和强化个人心理素质。更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

三、男女没有隔阂，人与人平时也该这样。其中还有原则问题，不该做的就是不该做，因为有可能一个人的动作，会毁

掉所有计划。

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。

户外拓展拓展训练活动心得体会篇十三

户外活动作为一种全新的拓展方式，越来越受到大家的欢迎。上海作为中国现代城市之一，也逐渐发展出自己的户外活动拓展项目。在我表示，参加上海户外活动拓展，感受到了很多运动带给我的体验和乐趣，同时也从中汲取了一些心得和体会。在这篇文章中，我将分享我的上海户外活动拓展心得，希望对读者有所启示和帮助。

第二段：了解自我，激发潜能

参加户外活动拓展的过程中，我们首先需要了解自己的能力和瓶颈所在。只有了解自身状况，才能更好地制定出适合自己的计划和目标。在上海户外活动中，我们遇到了各种挑战，也因此学会了更好的协作和策略。自我认知和个人能力的提升，带给我们更多的成就感和动力，能够激发我们的潜能并且开拓我们的视野。

第三段：集体配合，团队共赢

户外活动拓展讲究合作和团队配合，而这也是现代企业和组织机构所需要的核心能力。在上海户外活动中，我们需要在紧张的氛围下，互相配合，充分发挥个人的长处并化解不足。很多活动需要团队齐心协力完成，例如攀岩、漂流等等。在团队中，我们可以克服个人早已设定好的局限和惯性思维，大胆尝试寻找不同的解决方案，借此提升我们的协作和沟通能力，使最终目标达成。

第四段：推动变革，创新思维

上海户外活动拓展不仅仅是一个传统意义上的户外活动，它更多的是推动我们的变革，拓展我们的思维。户外活动中的任何挑战和困难都需要我们寻找创新的方案来解决。这不仅提升了我们的求异和发散思维，还促进了我们的领导能力和决策能力，培养了我们的创新精神和能力，为我们日后企业发展和个人事业打下了坚实的基石。

第五段：总结

上海户外活动拓展为我们提供了一个综合性的学习和锻炼环境，以个人为核心，提升个人能力，强调团队配合，聚焦沟通与合作，兼顾创新和变革。这种拓展方式要求我们以积极的态度和持续的努力去寻找发现我们被认为是不可能做到的事情，其意义不仅在于个人成长和进步，还在于带给我们企业和组织的无限发展动力和生命力。

户外拓展拓展训练活动心得体会篇十四

9月23日，我院团委各部门在部长的组织下，新生干事开展团训活动，团训的项目有划拳比赛、盲人方阵、高空断桥、还有精心准备的信任背摔，各个项目考验的是干事们的团结能力、沟通能力，一天下来，新生们之间的沟通增进了不少，为今后工作的开展奠定了基础。

拓展训练分成两队，每队15人，每队拥有两张报纸用来站立。所谓比赛，参赛者都必须通过同一起点，同一时间，同一内容，赛后出现各参赛者不一样的成绩就可算是参赛者的能力差异。双方划拳比赛，谁划输了一次，就会失去半张报纸，这是铁锤队，连续3次划输，只剩下半张报纸，却要在半张报纸上站立5人。但是他们创造了奇迹！在团队协作中加深了解，在解决困难中增进感情，收获很多！

大家都知道沟通的重要性吗?下面拓展项目可以告诉我们沟通重要性。盲人方阵就是要求我们再看不见的情况下完成任务!还不能说话,有时候沟通不是不需要语言的,详情尽在行远!今天我们的体验式培训,有让人笑到翻的盲人方阵,也有让大家流泪不止的电网,总的来说,整个培训都达到了我们要达到的效果——让整个团队团结一致,融为一体。

最具挑战的科目在下午展开,当我们来到训练场地,10米高空跳台和1,5米信任背摔器具展现在面前。仰望10高空和中间缺了一截的仅有30毫米的跳板,着实有些担心。除了担心队里的女生外,还担心自己的体重、血压、恐高等能否跃过。但是反过来一想,大家都在看着我,因为我是来到这里团队的最高领导,虽然我的年龄和体重是困难,但是榜样的力量的无穷的。首先我就要突出自我、挑战自我、战胜我自己,让大家重新认识和认知我。

所以我没有向教练提出退出的请求,而是在队内报名第一个参加跳跃。队里的兄弟姐妹很照顾我,小肖说他第一个跳,让我找出感觉,结果我是男生中第四跳,当我来到10米高台,内心向打鼓一样,心跳加快,往下看确实很高,看桥面,确实很窄,内心虽然不恐惧,但是也有许多的紧张。当教练将保险挂在背后,检查安全后,我告诫我自己,我一定要跳!我一定要成功逾越!我一定要让46位同事重新认识我!我一定要让教练不大声训斥和帮助我!我一定不能给自己的后半生留下遗憾!

在信念的支持下,在大家无声的注视中,我大步走上跳板,来到缺口,先平息了一下自己的心情,然后勇敢的跃过缺口到达对面。可能是体重或者方式等的关系,跃过去后感觉跳板在激烈的晃动、感觉人要往旁边坠落,我下意识做出将腿叉开坐在跳板上,首先确保安全,我往下一看,大家全部用期待的眼光、信任的眼光、鼓励的眼光看着我,给了我极大的勇气,为了使跳板不在晃动,我用慢慢的将腿收回跳板,跪着爬向跳板的终点,并且勇敢的扶着立柱站了起来,创造

了一个第一项，就是跪着到了10米平台的终点。在大家的注视下，我调整了心态，不能慢慢走，要有节拍的走，不能让跳板大幅度晃动，我一定要胜利！在号的心态下，我一跃而过回到起点。我胜利了！没有战胜不了的困难，没有逾越不了的障碍。

缘分让我们从四面八方汇聚到这里，经过一天的素质拓展训练，大家从陌生到相识，再到熟悉，大家的心更是紧紧的连在了一起。拓展训练，人人争先，它给了我们快乐，锻炼了我们的身体，也培养了我们的团队精神。尤其是让我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，超越了想象中的自己，完成了看似不可能的事情，提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。

户外拓展训练心得体会

户外拓展训练活动心得体会篇十五

初冬的'早晨，虽然寒风料峭，但是阳光明媚，虽说没有春天的空气清新；也没有夏日的阳光灿烂；更没有秋日的清爽；但是，大家的心里都是温暖的。其实很多时候，很多事情，都是需要自己亲身体会过，才会知道结果的。

当我们来到笑翻天拓展基地训练一开始的时候，陈教官就对现场人员进行了分组，七十多人重新组成了六个小团队，并分别选出了队长，然后各队起队名，喊口号，接下来要做的，就是在短时间内跟队里每一位新队友认识，当教练发出“开始”的命令后，在时间紧、任务重的情况下，各分队并没有畏缩不前，而是各个出谋划策，制定方案。在风采展示中，每个分队一一从磨合实践一一完成任务，使我明白并不是把一群人放在一起就是一支团队。首先一支团队必须要有一个核心，需要有一个做决策的人；其次这支团队需要较强的执行力，执行队长的决策；最后这支团队需要强大的凝聚力来一起完成任务。

在高空断桥挑战赛中，团队的鼓励，特别是团队领导的鼓励，是队员心理迈出第一跳的坚强后盾，鼓励每一位队员成功，就是整个团队的成功，整个团队的成功了，团队领导也就成功了，帮助别人成功也就等于帮助了自己成功。在永远不倒的森林中，分组团队中每一位队员通过手中的pvc管在规定的时间内运转八次，并且pvc管不许倒地。通过此项目培养了全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现，需要每位成员的努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，要提高团队工作效率，就要注重管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

在信任背摔中，站在1.5米的高台上向后摔，有着最大的体会就是把自己交给团队，给予团队的信任。有个朋友对我说过，信任是一种智慧。能得到他人的信任是一种幸福，所以对给予我们信任的人，我们应当心怀感恩；而当我们被信任时，也意味着一种责任，我们要怀着感恩的心，承担起自己应负的那份责任。记得有人说过，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体会的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，由此启迪我们的思维。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事。让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大、最宝贵的收获。

这次特殊的生日庆祝，不仅让每一位参加的员工都懂得了什么是团结、拼搏、信任、协作，通过这个项目让我明白了团队的凝聚力是提高战斗力的保证。人心齐、泰山移，团结就是力量。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。当团队面临艰巨任务或遇到困难时首先要坚定信心，同舟共济，这样才能在惊涛骇浪面前无所畏惧，才能顺利地到达胜利的彼岸。这次训练的全过程中，所有的队员都一切行动听指挥，为团队完成训练项目发挥了重要作用。

短暂一天的拓展训练，让大家系统地接受了一次关于团队精神的训练与熏陶。是啊，在人生的旅途中，遇到的或者失去的，都不要在意；用一颗感恩的心回报失去的、回报得到的、回报你的亲人、你的朋友、回报为你制造过困难的人。这对我们绝不仅仅是一次难得的经历，更是一次提高自己思想意识层次和业务能力的机会，也将为我们如何更好地工作、更大地创造价值留下更多的思考。我们应该尽最大努力完成任务。尽善尽美地做好自己应该做的每一项工作！

户外拓展拓展训练活动心得体会篇十六

自从在公司担任了户外活动拓展负责人以来，我每年都会组织一次团队活动，让员工们在自然中放松心情，增强彼此的信任和团队协作。在我看来，这种活动并不仅仅是玩乐，更是一次可以发掘团队潜力和提升自我境界的机会，因此，我总结了自己多年的经验，分享一些实用的拓展心得体会。

第二段：重视策划与安全

任何一个户外活动都需要精心策划，而对于拓展活动更需要重视，一方面要考虑活动的趣味性，另一方面则需要重视活动的安全性。首先，我们需要根据企业实际情况设计相应的活动内容和时间。其次，我们还需事先考察活动场地的周围环境以及相关法律法规，以保证活动的顺利进行。最后，我们需要做好安全防护工作，采取必要的措施，如导游、安保人员等。

第三段：挑战别离舒适区

拓展活动的最大益处是可以让员工们挑战自己平时所处的舒适区，发现并发挥潜能。拓展活动中多采用的是一些挑战性强的项目或游戏，如高空滑索、人力飞鼠等，通过这些挑战，员工们能够克服自己的恐惧心理，提振勇气和信念，不断进步。在团队协作方面，拓展活动也可以让员工更深刻地认识

到团队协作中各自角色的重要性，同时为团队和个人成长注入新的能量。

第四段：沟通领导能力的检验

拓展活动还可以检验员工的沟通和领导能力。在活动中，员工们会因为不同原因产生相互的矛盾、误解等情况，这时就需要他们通过沟通来解决问题。在沟通过程中，能力强的员工能够主动促进沟通，达成一致，培养起团队领导的能力和智慧。

第五段：结语

总之，通过拓展活动，员工们可以体验到身心上的双重放松和愉悦的感受，缓解工作压力，加强相互间的信任与团队协作。同样，在拓展活动中，领导者和组织者也可以通过观察和触摸，深入了解团队成员的性格特点和团队合作的模式，从而为未来的工作提供更加精确的判断和理解。我相信，在未来的工作中，我们依旧可以依靠拓展活动带来的收益。

户外拓展拓展训练活动心得体会篇十七

昨天的拓展培训紧密贴合“无障碍沟通，高绩效团队”主题，六大“门派”齐聚笑翻天乐园，上演了一场“武林外传”。历经数次文争武斗，加深了交流，熔炼了团队精神。进一步提升了企业职工的团队协作能力，为企业的发展注入新的动力。同时展现了队员们的另一面——“活力”和“创意”，让你不得不叹服我们炽烈的激情和无限想象力。让学员们从中学到了团队的重要性，成功需要不懈的努力。

在笑翻天教练的带领下，大家分组建立团队，完成了多项培训项目及经典游戏，让队员们更加明确了团队合作的重要性，明确了个人在团队中的定位与责任，提高了沟通能力，磨练了战胜困难的毅力。

拓展军训——信任背摔。在这个活动中有责任，有信任，有害怕，有感动也有刺激……刚刚和队员们一起玩了一次，双手被困着，眼睛被蒙着，完全处于一个没有安全感的世界，紧张、害怕，当往后倒的时候感觉到无数双温暖的手臂在我的身后拖着我，谢谢可爱的队员们！数十位队员们一起积极参与。难能可贵的是，队员们的女生表现很勇敢，没有退却，都大胆的爬上高高的桌子。虽然有的女生摔下时身体并不是笔直的，但对于胆小的她们，已是一次勇气的挑战。

穿越电网游戏，让我们紧张了一下，一向大胆的恬恬问教练：“不按规则爬，会不会真的被电到”。大人小孩各有分工，总之要穿越电网，全身的任何部位都不能碰到电网。有一个女生是男生们抬着穿越的，电网两侧一面负责抬，一面负责接，配合得天衣无缝。“穿越电网”的游戏精彩纷呈，团队的合作花样层出不穷。其间学员们笑声不断，小操场充满浓郁的欢快气氛。一句“不要碰她手，放开，让我来”更是把游戏带到了高潮！结束后听教官讲解其中蕴含的各种与工作密切相关的方面，比如（执行力，团队协作能力等）这些让我受益非浅，回去后一定要牢记并加以运用。

一次拓展收获一份感动！谢谢笑翻天的教官给我们带来如此精彩难忘的拓展训练，经过一个下午的拓展培训，大家在欢笑不断的节目中获得了友谊，在充满挑战的活动中得到了锻炼，在实践训练的拓展中实现了成长。员工们通过此次的教练寄语和拓展培训，都获得了不少的提高和发展。

这次拓展培训让我深刻体会到了竞争与合作的重要性，团结与信任的作用以及探索和创新的力量。语言沟通培训，不如肢体接触，拓展培训通过肢体接触，拉近人之间的距离。

□

户外拓展拓展训练活动心得体会篇十八

两天两夜拓展训练活动结束了。不知是否是上天故意考验我们，广州迎来了高温，太阳也份外的卖力，天空不见一丝云彩，对于习惯了空调和阴凉的我们来说，真的是巨大的挑战。

这次的拓展训练可以用“惊心动魄”，“激动人心”，“寓教于乐”来形容。它带给我的不仅仅是与未来需要并肩作战的队友的认识和了解，更多的是团队意识的加强。“空中钢丝”、“背摔”、“盲行”、“毕业墙”和“合作建桥”等各种训练项目，无一不带给我深深的启示甚至是心灵的震撼。闭上眼睛，回想之前经历过得两天两夜，一切都历历在目。

团队每个成员都很重要。

团队由个人组成，个人在团队中发挥着各自的作用，因此个人在团队中的地位也是不同的，有领导者，也有被领导者。俗话说得好，“千军易得，一将难求”，回想拓展训练中，有多少次是因为没有真正的领导来规划和组织我们团队的行为，才导致了最终的失败。领导重要，但是作为被领导者，完成自己的份内职责也同样重要。同时，有领导才能的你，或许要面临被领导的地位，这也需要你能够沉下心来去完成一些工作，去接受他人的领导完成一些目标，或许所采用的方法你并不认同。但是，只要你是一个想当将军的兵，你就是一个好兵。切不可只想当将军，而不想做小兵了。团队成员都很重要。

所以，拓展的所有培训项目无一不体现这团队协作的重要性。如果没有团队，空中单杠时，我不可能放心的攀上9米高柱，纵身跃起抓向单杠；如果没有团队，盲行时，我们不可能冲破重重困难达到胜利的彼岸；如果没有团队，背摔时，我不可能背身放心的直倒下去；如果没有团队，我们不可能完成承重120斤的纸桥的搭建；如果没有团队，我们不可能仅用8

分17秒就让全体61名成员成功翻越4.2米的高墙……这所有的一切都需要依靠团队的力量。

团队是为目标服务的，把握时间，思考沟通，理解信任是团队的关键。

如果没有时间限制，或许我们任何人都可以完成任何的任务。但是正是由于时间的存在，使得某些任务的完成显得有效，提高时间的利用效率，也是团队必须面临的一个难题，首先是要在团队中树立起强烈的时间观念，团队意识观念，时间是不可逆的。团队需要成员具备独立的思考能力，但是相对思考沟通更加重要，我们需要沟通来形成一致的目标，一致的应对方法。我们需要不断的将自己思考的结果与团队的其他成员进行沟通分享。当然，沟通必须高效，大多数项目都是有时间限制的，因此高效的沟通同样重要，面对有限的时间，如何更好的去沟通，这需要团队形成自己的默契，形成自己的方式。但是首先这必须要建立在相互理解和信任的基础上，一个高效优秀的团队，首先成员之间肯定是相互理解和信任的，经常能够换位思考，当别人犯下错误时，能够给予理解，同时又要信任自己的伙伴，正如当我们义无反顾的“往前跳”、“向下倒”和“往上爬”的时候，不正是源于这份信任嘛。

拓展训练已经结束，它也一定会在我的脑海中留下深刻的印记。这两天两夜的拓展训练真是不虚此行。一个字，值！

户外拓展拓展训练活动心得体会篇十九

本人参加了一次上海户外活动拓展培训，获得了很多宝贵的经验和感悟。在这次活动中，我不仅锻炼了自己的体能，更重要的是，在团队合作、沟通协调、信任共建等方面得到了很大的提升。下面，我将分享我的心得体会，希望能对大家在今后的工作和生活中有所帮助。

第二段：团队合作的重要性

团队合作是这次户外活动体验最重要的一点。整个活动过程中，我们被分为了几个小组，每个小组的成员需要合作完成一个任务。通过这些任务，我们更加深刻地认识到了团队合作的重要性。只有大家彼此信任，紧密合作，才能在最短时间内完成任务，并且取得更好的成绩。当然，在日常工作和生活中也是如此，我们需要与团队成员建立信任和默契，合作才能得以更好的展开。

第三段：沟通协调的必要性

在户外活动中，我们需要时刻保持沟通，才能把想法共享出来，把任务完成得更加顺利。因此，沟通和协调也成为我们成功完成任务的关键。在短暂的时间里，我们彼此之间的信息交流更加密切，这使得我们的数量连续得到提高和配合水平提升。因此，在日常工作和生活中，了解团队成员的想法和需要，不断进行沟通和协调，才能达成共同目标，取得成功。

第四段：信任共建的重要性

信任共建是户外活动中最难掌握的东西之一，但又是非常必要和重要的。在活动中，因为任务的关系，我们不得不派遣一些人去完成看守任务。这些任务是关键，并需要被完成，但也需要我们对这些人员的信任。因此，我们将信任纳入到团队中第一位，建立起一份互相信任的基础，这份互相信任的基础为任务的完成打下了扎实的基础。因此，在日常生活中，建立起团队成员之间的信任和共建是非常必要的，这样才能润滑沟通和合作。

第五段：结束语

本人经过这一次上海户外活动拓展，得到了很多宝贵的经验

和感悟，更加深刻的认识到了团队合作、沟通协调、信任共建等方面的重要性，不仅提高了自己的能力，还更好的融入到团队中，与团队成员建立起一份互相信任的关系。我相信，在今后的工作和生活中，这些经验和感悟会帮助我达到更高的高峰。