

野外素质拓展的心得体会和感悟 野外素质拓展心得体会(精选8篇)

通过反思，我发现在授课过程中，我没有充分考虑到学生们的不同学习风格和能力水平。接下来将为大家介绍一些优秀的实习心得，希望能对大家的实习和职业发展有所启发。

野外素质拓展的心得体会和感悟篇一

4月21日，有幸和学院团委全体执委和法学院学生会(含研究生分会)全体执委，一同来到青白江凤凰湖公园，进行了学生骨干素质拓展活动。

本次素质拓展活动进行了将近一天的时间，经过了一系列精心准备的活动，我感觉我们不仅仅团队配合能力有了一定程度的提高，对于集体观念的认识、克服困难的毅力、健康的心理素质、积极进取的人生态度、敢于挑战自我极限的勇气都在不同程度上也有了新的体会。

“素质拓展”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。

在这次拓展中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。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的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发

了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

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，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而且在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下的感悟。”的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为我们开启了这道门，使我们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

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。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队

就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

我热爱学习，同样热爱各式各样的活动与工作，因为它锻炼了我，让我一次次地体会了失败与成功的酸甜苦辣。我在这些事情中付出，但也学习着，收获着，我将不断超越自我，百尺竿头更进一步。

通过亲身体验拓展，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。它改变了我二十年来的思维模式，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。思维拓展了，落脚点在实践上。最后引用一句名言与大家共勉“生活不是守株待兔的遐想，不是消极的自我研究，不是情绪化的虔敬神明，只有行动才能决定人生价值。”

总之这次拓展训练课程给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的团学工作中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好。

野外素质拓展的心得体会和感悟篇二

前两天，我参加了凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，两天的户外素质拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松和谐的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自一一团队的力量！

拓展培训是一种户外体验式培训。体验式培训强调我们去“感受”学习，而不是单在课堂上听讲。在体验式培训中，学员是过程的主宰。拓展训练的显著特点有：综合活动性、挑战极限、集体中的个性、高峰体验、自我教育。训练目标包括心理训练、人格训练、管理训练等。通过精心设计的拓展训练活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

这是本人参加的第二次参加凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受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；清楚个人团队中的定位与责任；掌握沟通技巧，提高沟通能力；加强竞争意识，熔炼团队合作精神；加强自信心与掌握协调各种关系的能力；激发自身潜能，热情投入团队训练。

训练开始前先进行了团队建设。破冰起航营造团队气氛，打破隔膜，建立相互信任的基础。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，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。本项目的体力消耗为低、难易值为低。

这次户外拓展训练的项目有“一起走过的日子”、“人生交叉点”、“荒岛求生”、“意大利粉”、“密码传递”等等，都是以团队合作的项目为主。

“一起走过的日子”是整队人站在两条横木上，手提着绳子，以统一的步伐行走一段距离。这个团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契，提高了大家的组织策划、沟通技巧、团队配合能力等。

“人生交叉点”属于个人项目。本着心理挑战最大、体能冒

险最小的原则设计, 这项活动对我们受训者的心理承受力是一次极大的考验。

“荒岛求生”主要考验团队的分工合作, 对资源的充分运用和时间资源的分配, 提升对目标管理的意识。

其中团队合作的项目“意大利粉”使我感受最深。大家在蒙着眼睛的情况下, 首先要把两个圆球和一捆绳子找到。然后通过身体语言来引导, 用尽绳子围成一个正方形, 把球放在正方形的中间, 组成一个意大利粉的形状。充分体现队友之间沟通的重要性, 一个错误的指令或者对指令的误解都会出现失败。而在这个项目中, 每个人都轮流充当引导者和被引导者, 通过这种换位思维方法, 使大家都明白到蒙上眼睛时那种感受, 从而在引发大家思考什么才是真正的沟通。本人通过活动认识到沟通是一门艺术, 它不仅仅局限于简单的交谈; 是开启人际关系的钥匙, 一个成功人士必备的能力。其实在一个单位里面无论是外部还是内部的沟通也是非常重要。一个好的管理者必定是一个好的沟通者。所以领导如果能多站在干部职工的角度考虑, 解决干部职工在工作和生活上的困难, 将使大家更团结一心, 迎接一切任务的挑战。

总的来说, 我体会到以下几点: 一是团队的力量大于个人力量之和, 并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的, 有很多事情必须同时属于团队的每一个成员, 有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了“人的潜力”是深不可测的”这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时, 就觉得自己还是很棒的。三是决不轻言放弃。我体会到, 能多一些勇气和毅力, 很多机会就不会轻易放弃, 今后的自我一定会更好。通过拓展训练, 我如下方面有显著的提高: 认识自身潜能, 增强自信心, 改善自身形象; 克服心理惰性, 磨练战胜困难的毅力; 启发想象力与创造力, 提高解决问题的能力; 认识群体的作用, 增进对集体的参与意识与责任心; 改善人际关系, 学会关心, 更为融洽地与群体合作。回顾, 将使我消化、整理、

提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使我能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

野外素质拓展的心得体会和感悟篇三

通过参加了公司人力资源部为生产一线管理人员组织的拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情、责任、信任和感恩。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，那是因为长期的安逸环境、习惯的生活方式、不思进取的态度，因此只要有足够的责任感、有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

当走进拓展训练基地，穿上迷彩作训服，全队在一起高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心灵被震撼，这时感觉到，我就是一名战士，我必须为全队的胜利、荣誉而战！在教官的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、完善自我、团队磨合”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。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——劲霸，我们高唱队歌“咱们工人有力量，嘿；咱们工人有力量，嘿嘿嘿”，开始了一天极具挑战的训练。由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是“穿龙锁”、“过沼泽地”和“空中抓杠”。

“穿龙索”，我们39人手拉着手围成一圈，以一人为起点，开始穿过用绳子围成的圆，不允许用手接触绳子。教练给我们讲了规则和要求，问我们要用多长时间可以完成，我们有说二十分钟、10分钟等，探讨一直继续，教官及时告诉我们

军人最快的是1分30秒，我们听了这个，想着我们今天穿的是军装，我们也是军人，我们最终确定是2分钟，挑战1分钟30秒。第一圈计时开始，所有的队员目光都跟着绳索，前一个人的失误、还是成功队友们都及时给与了鼓励，一圈很快就过去了，我们都紧张地看着教练，等待着时间的公布。教练让我们的一个队友公布了时间，3分30秒，一片叹息的声音，这时教练的批评及时到达，叫我们要分析、总结做事的步骤和方法。教练的一声声：你们有没有信心、能不能超越。我们集体回答了：“能，能，没有问题。我们有信心，我们一定能够完成既定目标。”第二圈再次开始，总结的经验从各方及时传达到，绳圈顺利地穿越到第六人，这时绳索绕到队友的手上，1分钟仍然没有解决，最后教练给了我们一次重新开始的机会，还好这次比较顺利，又到了公布成绩的时候了，2分36秒，总结了、分析了找方法了，进步了，给自己鼓励的掌声及时响起。第三次的挑战继续进行，成绩公布的时候20分18秒。这时教练给我们3分钟，分析、总结的机会。在下下的时候一定要突破2分钟以内，否则集体做20个俯卧撑。我们39人快速地给出前面几次的意见(1)我们发现在身高相对平均的地方速度最快；(2)下一个人要及时给与上一个穿绳索的人予以帮助等，有了以上的经验总结。最后一次的挑战再次开始，绳索在队友中有序地穿越着。成绩出来了、成绩出来了，1分56秒，啊成功了、成功了。虽然最后1分30秒的挑战失败了。但我们收获了：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考。

“空中抓杠”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。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起

抓杠更是一次心理的挑战，特别是我们女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起，我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队13多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

当我们在闭营仪式上，教官就我们一天的训练进行了全面的总结，并给予了很高的评价，当培训师说道：大家团结协作，完成了所有的项目，在训练中，你们战胜了自己，让不能变成了能，让不可以变成了可以，我们是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚力的团队、是不是一支，当全体队友大声的回应者：是！是！！是!!!的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是*人，这就是精神，这就是文化！

一天的时间很快就过去了，回头看看，我心理装着的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪！

我们是最优秀的，我们无往而不胜！

在今后，把真正在拓展中的精神运用到工作生活中去，把得到的启示运用到学习中去，多创业绩，回报公司，回报社会。

野外素质拓展的心得体会和感悟篇四

“素质教育”是当今人们普遍关注的一大课题。下面是本站为大家准备的野外素质拓展心得体会，希望大家喜欢！

教室是我们学习课本理论知识的最佳场所，而户外素质拓展课则是将理论化为实践，并将实践回归理论的最佳学习方式。

在我们第七周所进行的户外素质拓展课，内容丰富多彩，形式多样。具有很强的吸引力，能够培养集体的团队合作精神。心理素质培养课，让我们更进一步了解了自己。也认识到了更多的同学，并通过不同的活动让我们彼此之间得到了更深入的认识。其中心理剧表演生动形象得反映了我们生活中的细节，并在表演中领悟出了解决问题的最佳方法。

户外素质拓展训练课，更进一步增加了我的集体荣誉感和团队精神。其中活动之一解手链，锻炼了我们的随机应变能力，和团队的协作配合能力。活动中我们小组成员团结一致，齐心协力，出谋划策。在组织者和领导者的正确指导下，我们在短时间内完成了规定的任务。星光体育训练课，同样有着很强大的互动性。活动中我们忘记了我们的性别、身份、职位。我们在一个会演讲的领导人的带领下，学会了聆听、微笑、鼓掌。我们在团队中不是独立自主的个体，而是集体中的个人。钻电网、过锻桥、漫漫人生路等活动都极具挑战性。没有团结合作的精神，是无法完成任务的。在这些活动中我深感团结就是力量的正确性。最后一个项目毕业墙，是所有的成员都参加并且最具影响力的活动。其中出现了好多乐于奉献的人，他们把双肩，双腿都献给了我们以搭建人梯。我们在参与中无意思的就对成员产生了百分百的信任，也正因为此原因我们才得以超前完成任务。

要比以前频繁一些了，并且学会了正确处理异性交往的方法和技巧。户外素质拓展训练课确实帮助我们学会了很多课本以外的知识，并且学会了理论联系实际的学习方法。更为重要的是我们的身心得到了美化。

11月10日，中国地质大学(武汉)计算机学院团学联组织了一次素质拓展训练，由团学联成员以及大一各班班长团支书参与。“拓展训练”——一项户外拓展活动，它赋予了“磨炼意志、

陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的深层内涵。对于“拓展培训”这个活动，之前只听说过并且只是在网上看了一些资料，并未亲身体验，所以不知道所谓的“拓展”竟为何意。这次有机会参与团学联组织的素质拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深！此次素质拓展训练我们进行了一次次全新的体验，体验的过程充满冒险与挑战，我们克服困难，完成了这些看似不可能完成的任务，在享受成功的喜悦的同时，我们更真切地感受到了团结就是力量，这力量可以创造任何奇迹。

首先，我们全体成员被分为八个团队，分别为自己的团队命了队名、创了队歌与口号，由各自的队长领队。我所在的团队名叫“梦之队”。教练带着我们“梦之队”共体验了三项活动。

第一项，“信任背摔”。这是一项战胜自我，信任团队的活动。每位团队伙伴都要站在一米来高的台子上，背对着团队其他伙伴直挺着向后倒，由其他在台子下的伙伴接住。站在一米来高的台子上，我的心不由得“嘭嘭”直跳，两腿不听话的打起颤抖来。教练对我说：“别怕，相信自己，相信你的伙伴们”。我深呼吸，大喊“准备好了吗”，背后传来一声整齐而有力的“准备好了，请相信我们！”我紧闭双眼，直直的向后倒了下去。那一秒，我似乎听到了后面伙伴们那紧张而又期待的急促呼吸声。我的脑海中一片空白，感觉像空中的一颗尘埃，慢慢的向下飘落，直到接触到我那可爱的伙伴们强有力的臂膀时，我才慢慢的睁开双眼。伙伴们轻轻的把我放下，霎时，一片欢呼声与一阵掌声不由得响起。信任背摔，是队友用胳膊搭起了一个平稳的落点，“准备好了，请相信我们！”这几天每回想起这句话时都心生暖意，我感到了信任他人以及被他人信任的快乐，并体验站在下面看上面的人时和自己站在上面时完全不同的感觉，从而理解每个人在工作中的位置不同，感受也不同的道理。

第二项，“生死电网”。这个项目十分的考验团队合作与领导的分配能力。小分队全部通过一张电网，有一人触电，即

为任务失败，电网上每个形状只能通过一次。这个项目给我的感悟就是任务的分配，因为只有一分钟的商议时间，时间过了就只能队长说话，这时队长的分配方案就显得很重要，但是我们还是没有分配得很合理，不过还好最后还是都安全的过去了，但花了很长时间。所以领导的分配，安排能力很重要。

第三项，“飞跃硫酸池”。我觉得这是一个既要靠团体又要靠个人的一项向综合性的课程，既需要智慧又需要勇气，又需要大家的合作，还需要打头的人具有一定的能力和技巧，才可以给后面的人一个相对安全的环境，后面的人才可以放心的去做，那就是要有实力才能让人信服，在这里扩大了来说，就是在一个陌生的环境里，面对的是陌生的人群，如何让别人承认你接受你相信你，那就得靠你自己的能力。

第四项，“毕业墙”。集体的力量发挥得淋漓尽致的当数“毕业墙”了。四米高的墙，不借助任何工具，一个人是无法完成的。团队必须有有勇敢者甘为人梯，其余人员做保护，踩在队友的膝盖上，肩膀上，我们一个个顺利爬上了墙。给我的感悟除了集体的力量以外，还有我们成功的背后，是队友的肩膀被踩出了脚印。我想有时候我们沾沾自喜于自己的成功，其实成功的背后有许多个甘为人梯的人在付出，我们也应学会做人梯，为同事、同学、朋友甚至陌生人的成功出一把力。

通过这次拓展训练，我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功是属于团队的每一位成员，如果没有团队里每一位成员的相互协作、共同努力，那么很多事情是难以完成，甚至是无法完成的。通过这次训练，我还学会了挑战自我，学会了鼓励他人，欣赏他人，更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心。虽然只有短短的半天时间，但此次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，无论我身处何种岗位、只要再次回味，用心体会就能得到十分有益的人生感悟：每个人都要做好自己，要会合作，愿为他人付出，最终集体会取得成功，自己也会取得更大的成功，正所谓“我在团队成长，团队有我更强！”让我们摒弃个人英雄主义，把自己融入团体，舍小我，为大我，我们会感受到一个团队的成功远比个人的成功更让人幸福！上下同心，其利断金！让我们携起手来，为团学联的明天而奋斗！为学校的明天而奋斗！

通过参加了公司人力资源部为生产一线管理人员组织的拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情、责任、信任和感恩。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，那是因为长期的安逸环境、习惯的生活方式、不思进取的态度，因此只要有足够的责任感、有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

当走进拓展训练基地，穿上迷彩作训服，全队在一起高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心灵被震撼，这时感觉到，我就是一名战士，我必须为全队的胜利、荣誉而战！在教官的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、完善自我、团队磨合”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。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——劲霸，我们高唱队歌“咱们工人有力量，嘿；咱们工人有力量，嘿嘿嘿”，开始了一天极具挑战的训练。由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是“穿龙锁”、“过沼泽地”和“空中抓杠”。

“穿龙索”，我们39人手拉着手围成一圈，以一人为起点，开始穿过用绳子围成的圆，不允许用手接触绳子。教练给我们讲了规则和要求，问我们要用多长时间可以完成，我们有说二十分钟、10分钟等，探讨一直继续，教官及时告诉我们军人最快的是1分30秒，我们听了这个，想着我们今天穿的是军装，我们也是军人，我们最终确定是2分钟，挑战1分钟30秒。第一圈计时开始，所有的队员目光都跟着绳索，前一个人的失误、还是成功队友们都及时给与了鼓励，一圈很快就过去了，我们都紧张地看着教练，等待着时间的公布。教练让我们的一个队友公布了时间，3分30秒，一片叹息的声音，这时教练的批评及时到达，叫我们要分析、总结做事的步骤和方法。教练的一声声：你们有没有信心、能不能超越。我们集体回答了：“能，能，没有问题。我们有信心，我们一定能够完成既定目标。”第二圈再次开始，总结的经验从各方及时传达到，绳圈顺利地穿越到第六人，这时绳索绕到队友的手上，1分钟仍然没有解决，最后教练给了我们一次重新开始的机会，还好这次比较顺利，又到了公布成绩的时候了，2分36秒，总结了、分析了找方法了，进步了，给自己鼓励的掌声及时响起。第三次的挑战继续进行，成绩公布的时候20分18秒。这时教练给我们3分钟，分析、总结的机会。在下次的時候一定要突破2分钟以内，否则集体做20个俯卧撑。我们39人快速地给出前面几次的意见(1)我们发现在身高相对平均的地方速度最快；(2)下一个人要及时给与上一个穿绳索的人予以帮助等，有了以上的经验总结。最后一次的挑战再次开始，绳索在队友中有序地穿越着。成绩出来了、成绩出来了，1分56秒，啊成功了、成功了。虽然最后1分30秒的挑战失败了。但我们收获了：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考。

“空中抓杠”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。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是我们女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起，我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队13多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

当我们在闭营仪式上，教官就我们一天的训练进行了全面的总结，并给予了我們很高的评价，当培训师说道：大家团结协作，完成了所有的项目，在训练中，你们战胜了自己，让不能变成了能，让不可以变成了可以，我们是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚力的团队、是不是一支，当全体队友大声的回应者：是！是！！是!!!的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是*人，这就是精神，这就是文化！

一天的时间很快就过去了，回头看看，我心理装着的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪！

我们是最优秀的，我们无往而不胜！

在今后，把真正在拓展中的精神运用到工作生活中去，把得到的启示运用到学习中去，多创业绩，回报公司，回报社会。

野外素质拓展的心得体会和感悟篇五

学林教育野外素质拓展郭老师心得体会野外素质拓展心得体会

学林教育一年一度的新员工野外拓展活动于五一前夕拉开帷幕。今年共有26名新员工参加此次实训活动。以下是学林教育洪楼校区学科分析师郭老师的实训感言。

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么多的体会和人生的宝贵经验，带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来。通过这一天下来，考验了我的意志和智慧，挖掘了我的潜能，培养了我的团队协作精神。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

上午七点多钟，经过简单的集合之后，我们就踏上了这次素质拓展的行程，目的地-狼茂山...在历经了1个小时的车程之后，我们终于到达了此次活动的目的地。

在拓展训练开始之初，教练要求两个队伍在极短的时间内，分别选出队长，给自己的团队取队名，设计队伍的口号、旗帜和队歌，并通过合练让大家较快的进入角色。经过分工合作，充分的组织和调动，大家积极的出谋划策，发扬集体智慧和力量，圆满的完成了最初的任务。

接下来还有很多活动，比如“信任背摔”、“真人cs”、“攀岩”、“摆方格”、“爬高”等，对我都有很大的启发。

这次素质拓展活动最大特点是培养团队合作意识。每一个项目的侧重点虽然不同，但是都会培养我们的团队意识，使我们深刻的思考，让我们懂得了团队项目不是单凭一两个人的冲动和体力就能完成的。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的成功，只有团队中的个体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

这次素质拓展活动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、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：“勇敢是人类美德的高峰。”英国哲学家培根说：“如果问在人生中最重要才能是什么？那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

2、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。

3、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，就像最后的”翻越毕业墙“一样。教练要求不使用任何工具，在尽可能短的时间内全部一个不少的攀过完全垂直的高墙。虽然之前做过这个项目，远远的看见那高墙的时候心里其实是很没有底的，教练给我们讲解了应该如何搭人梯的方法过墙，我们便迅速集体商讨方案计划，确定指挥者，然后成功的翻越了毕业墙。

4、团队精神：所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则

产生了真正的内心动力。团队精神的培养，使团队成员齐心协力，拧成一股绳，朝着一个目标努力，对单个成员来说，团队要达到的目标即是自己所努力的方向，团队整体的目标顺势分解成各个小目标，在每个成员身上得到落实。团队精神能推动团队运作和发展。在团队精神的作用下，团队成员产生了互相关心、互相帮助的交互行为，显示出关心团队的主人翁责任感，并努力自觉地维护团队的集体荣誉，自觉地以团队的整体声誉为重来约束自己的行为，从而使团队精神成为团队自由而全面发展的动力。团队精神培养团队成员之间的亲和力。一个具有团队精神的团队，能使每个团队成员显示高涨的士气，有利于激发成员合作的主动性，由此而形成的集体意识，共同的价值观，高涨的士气、团结友爱，团队成员才会自愿地将自己的聪明才智贡献给团队，同时也使自己得到更全面的发展。团队精神有利于提高组织整体效能。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

野外素质拓展的心得体会和感悟篇六

野外拓展训练是寓教于乐的户外活动，由于它鲜活的方式吸引着大批的学员。

在那个凉爽的星期六，我有幸参加，感觉受益非浅。

站在攀岩墙下，抬头向上望去，只见那十六米高胡墙壁上布满了“钉子”，两两之间有两步之遥，且渐次向上延伸，直达顶端。这些“钉子”就是攀岩过程中用以支撑和前进的支点。在现实工作中，这些“钉子”就是我们前进道路上所遇到的一个又一个困难。这些困难也如同岩壁上的“钉子”一样总出现在最不合适的地方，是那么的难以掌控。这些困难

有大有小，不断的出现在你前进的路上，直到你到达顶点。我们必须学会用自己的方法去克服这些困难，迈过那看不见的坎，到达顶点。同时也告诉我们在准备前进勇攀高峰时，要事先做好计划，规划好前进路线，不要迷失了前进的方向。

后面的游戏是集体项目。每人都在游戏中扮演了不同的角色，相当于企业中的高层领导、中层领导、基层员工。每一个角色必须在游戏中发挥各自的功能作用，才能顺利完成游戏。

“不倒森林”是八人同时转圈，不让竹杆倒地的游戏，其实这也是考验同事之间的团结协作的能力。八个人，必须动作幅度一致，节奏一致，才能顺利通关。反映到企业生产中，同样如此。一个成品的生产是多道工序按序流转后才完成，如果最后一个环节出了问题，会导致前面所有的努力全部白费，只能重头再来。在这里，每一件成品都有我们员工的辛勤汗水，不是哪一个人可以独自完成的，所以员工之间必须加强沟通，多些理解，少些抱怨，让气氛和谐融洽，开心工作，高效生产！

“七巧板”这个游戏，我们可以说是彻底失败。现在回头去想，我个人认为有三个问题值得去思考。一、领导的确立。二、规则的执行。资源的分配。首先，一个企业中，最高领导是一个企业的灵魂，俗话说“野狼领导的群羊可以打败绵羊领导的群狼”。领导的确立我认为其中一个重要的职能就是制订规则，同时使用行政手段处罚犯规者以确保规则的权威性。没有领导的企业或是领导不明的企业是容易起内讧的，且派系繁杂各自为政。然后，规则的执行是依靠中层领导去以身作则，督促员工遵守规则。这里就要考验中层领导对规则的理解程度，并全力去执行规则，拥护规则。如果中层领导不得力，又自身犯规，这会带动一大片的人去犯规，那样就会场面失控，出现责不罚众的局面，最终只能以失败收场。中层领导的作用很重要，关系到一个企业的生命力。最后，资源分配考验的是高层领导与中层领导之间信息沟通是顺畅。如果很顺畅，高层领导就能够较全面的掌握公司的各方面信

息，然后就此重新整合，再次分配，以达到资源利用的最大化。这其中，很关键的一点就是要相互信任，不可心存介怀。

这次拓展体会很多，这里不再一一赘述，就此写下以上几点，纯是个人体会，作借鉴之用。

野外素质拓展的心得体会和感悟篇七

项目介绍：在一个直径5米的深潭中间有一盆水，你要在仅用一根绳子，不接触水面的情况下取到全体队员的救命宝物，想一想可能吗？团队的智慧可以把它变成事实。

项目目的：提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧，团队的领导艺术和技巧，人力资源的合理分配和运用，行动之前的讨论和计划对于事情的成败起重要作用，培养人处理事情良好的计划性和条理性，培养队员集体荣誉感，为团队勇于奉献的精神。

无敌风火轮

项目介绍：提供的只有报纸，剪刀，胶带。靠大家的智慧和团队的协作走完一段不容易的路程。

项目目的：合理配置资源，分工配合；检验组织成员工作主动性，建立团队自己的节奏，协调一致对组织的重要性，个人与团队的相互作用（个人的能量只有透过组织才能发挥出来，如果个人与团队目标不统一，个人能量越大，对组织的破坏性越大，个人发展必须跟上组织的节奏对领导的认同，明确的团队目标，有效的沟通与合作。

背摔

项目介绍：参加实施的队员，两手反交叉握拢弯曲贴紧自胸前，两脚并拢，全身绷紧成一体；后倒时，头部内扣，身体不

能弯曲，两手不得向外打开，参加保护的队员，两腿成弓步且相互抵紧，两手搭于对方肩上，掌心向上，上体和头部尽量后仰，当实施队员倒落时，全身协力将实施队员平稳接住。

项目目的：

- 信任环境的营造
- 建立换位思考的意识
- 通过身体接触、实现情感的沟通信任与责任

断桥

项目介绍：参训队员爬越9米高的断桥立柱，站立于断桥桥面之上，两臂自然平伸，保持身体平衡，移步至桥面一侧边缘，以后脚的蹬力，使身体向前跃出，跨过断桥落于桥面另一侧，平稳走到终点。

项目目的：

- 成功与失败永远只差关键的一步，勇敢的跨出一步，成功就属于你
- 克服紧张情绪、战胜恐惧心理、果敢的执行力
- 借助外势、建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气

野外素质拓展的心得体会和感悟篇八

3月27日在学工办主任张广磊的带领下，我与赵建成辅导员，还有42名新生班干参加了与郑州市123教育培训机构合作的拓展训练。我们“披星戴月”，天不亮就起床，夜幕降临时才坐上了从新郑龙福山庄返校的车。短短一天的时间，我们收获

了很多，团结、信任、承担、沟通、挑战自我、配合等字眼铭记于心。

的互动，学生自身的体验，学生对老师的回应是多么重要。当学生们走上断桥，将要跨跳的那一刻，我不仅仅暗暗地问自己，如果是我，是否有勇气站上去，是否有胆量跨越那一步，至今，我仍旧没有得出答案。但至少，在今后的人生路上，我能够更加坚定一个信念——不断超越自我。当大家起队名、编队歌、绘制队旗的时候，真心羡慕他们青春的美好，让自己也有回忆自己青葱岁月的闲暇和机会。当他们做“盲人方队”的时候，为他们着急，也感慨这个社会人与人之间互不信任的悲哀，感叹人与人之间那堵无形的墙，感受到沟通和信任的重要性。当他们做“同起同坐”游戏时成绩从15多分钟到2分多钟，对这帮孩子们的佩服油然而生。当他们站在“毕业墙”前面的时候，为他们担忧，但是他们的行动感动了我，眼泪藏在眼眶中差点流了出来，举着相机的手停了下来，不自觉地为他们鼓掌助威。

活动结束后一周多了，但那天的场景依旧历历在目，今记文字为念。

培训机构合作的拓展训练。我们“披星戴月”，天不亮就起床，夜幕降临时才坐上了从新郑龙福山庄返校的车。短短一天的时间，我们收获了很多，团结、信任、承担、沟通、挑战自我、配合等字眼铭记于心。

在辅导员生涯里，这是一次难忘的经历，也是一次难能可贵的机会。在这一天的时间里，当坐上车，教练大卫组织大家进行“起代号”活动中，我就发觉这将是一次不错的人生经历，这个活动完全可以借鉴到我的课堂和平时开班会上，老师和学生的互动，学生自身的体验，学生对老师的回应是多么重要。当学生们走上断桥，将要跨跳的那一刻，我不仅仅暗暗地问自己，如果是我，是否有勇气站上去，是否有胆量跨越那一步，至今，我仍旧没有得出答案。但至少，在今后的人

生路上，我能够更加坚定一个信念——不断超越自我。当大家起队名、编队歌、绘制队旗的时候，真心羡慕他们青春的美好，让自己也有回忆自己青葱岁月的闲暇和机会。当他们做“盲人方队”的时候，为他们着急，也感慨这个社会人与人之间互不信任的悲哀，感叹人与人之间那堵无形的墙，感受到沟通和信任的重要性。当他们做“同起同坐”游戏时成绩从15多分钟到2分多钟，对这帮孩子们的佩服油然而生。当他们站在“毕业墙”前面的时候，为他们担忧，但是他们的行动感动了我，眼泪藏在眼眶中差点流了出来，举着相机的手停了下来，不自觉地为他们鼓掌助威。

活动结束后一周多了，但那天的场景依旧历历在目，今记文字为念。