

野外拓展训练心得体会1000字左右(四篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/e951e489eecc779630791227a1ac14d4.html>

范文网，为你加油喝彩！

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

野外拓展训练心得体会1000字左右篇一

虽然只有短短两天时刻，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、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

从队歌、队旗到队训，每个人都用心参与，没有任何私心杂念，当我们高举起我们的队旗，唱起了我们谱写的队歌，齐声喊起我们的队训时，自豪之情油然而生，大家真正的拧成了一根绳，自己的力量也变得强大了。

我自认为是一个有勇气的人，但是在第一个项目中，我真正的感受到，人的勇气是需要他人给予的。当看到队友们一个个勇敢地登上背摔台时，我的勇气一格一格的再升级，看到那些伸出双臂的队友，看到他们坚定的眼神，我知道没有人会退缩，正因每个人都有很强的职责感，我最后勇敢地走到了台上，严格的按教官指令完成了动作，正因只有自己做得好，才能减轻同伴的压力。换位思考、做好自己、履行职责、勇于承担，这是我在开训的第一天第一刻所领悟到的。

空中断桥是一个个人项目，虽然是个人项目，但是我们每个人都得到了团队成员给予的力量，勇气、胆量和自信，缺少一样都不行，最终完成了这个带有风险，刺激的项目，心中感慨万千。做任何事情只要踏出那艰难、未知的第一步，就是跨出人生的一大步，拥有自信、勇气、胆量，还有什么不能够完成的任务？

在训练中有一个很好安排，就是在分享的时候鼓励大家用心发言，为自己的群众作贡献。这个安排的本身也就是期望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的潜质。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司群众也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

给我震撼的是“翻越求生墙”。4米高墙，70人，19分钟，这是我们在没有完成时，不敢坚信的一组数字。当时的情景历历在目，再华丽的语言都不能形容当时的情景，那肩膀上被无数次踩踏所构成的血红脚印，让我看到了平凡中的伟大。

这次拓展训练让我亲身体验到难忘、惊心、刺激。每个项目后的点评，大家都畅所欲言，谈了自己的切身体会，都表示在今后工作中必须会延续这次的团队精神，发奋完成公司分配的各项任务。我们大家都感觉到彼此之间的信任度在加深，团队之间的合作精神在上升。从每个人那里，我们能看到更自信，更坚定的目光。

再次感谢公司给我这次拓展的机会，使我重新认识了自我价值，我会珍惜这次亲身体验得到的感悟，以此作为动力把自己的境界提高一个层次，发挥自身的优势，做好每一项工作。

野外拓展训练心得体会1000字左右篇二

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“飞鹰队”和“狼队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”;吴教练、xx教练和xx教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

20xx年4月5日，一舟安防线缆分公司员工在溪口商量岗拓展训练基地进行拓展训练。天公不作美，全天下着雨，整个商量岗笼罩在蒙蒙细雨之中，可这丝毫不影响队员们的激情。教练一声令下，在队伍中立刻分为两组，两个小组各选出一位队长带领本小组。

第一个训练科目是信任背摔

“背摔”是拓展训练中最具典型意义的项目之一。当人站在1米多的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。当台上的人问到：“我准备好了，你们准备好了吗? ”，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!”此次此刻，我突然被团队同伴间深切的承诺和信任深深的感动着。当我站在台上，毫不犹豫的往下倒的时候，我并非够勇敢而丝毫不觉得胆怯，是同伴的一声“请相信我们”给了我勇气、力量和信心。他们的承诺体现了一种责任感，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。台下的同事时刻表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑和恐惧放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。在我们日常工作中，信任来自长期的沟通、了解和默契的配合。集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到诠释和体现。只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。

第二个训练科目是高空独木桥

高空独木桥?对每个人而言，唯一需要的就是克服内心的恐惧。工作中面对种种困难，我经常考虑自己尽到了最大努力就行了，可实际上这样考虑本身就降低了对完成工作的信心，信心不足，根本就不可能尽到自己最大的努力。信心不足，其实就是对高空独木桥的恐惧，高空独木桥，我可以轻松走过，相信我也可以克服自己内心的恐惧?面对各种困难?迎难而上，只要勇敢地迈出第一步就会知道没有想象的那么难。我相信，当下一次，领导问我能否完成任务的时候，我不会说“我尽力，我会大声喊出来”?：保证完成任务!?

第三个训练科目是七巧板

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话？这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做？领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用？其他六个小组以自己的小团队为单位？各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那？我们才意识到？仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下？在这个过程中？我们忽略了太多的因素。明确的目标？充分的沟通交流？执行力。一开始就各自闷头做事？不知道整个团队的目标？更没有做到充分的沟通交流？即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标？而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流？导致各忙各的？有的甚至连七巧板片片都得不到？白白耽误时间。这一点在实际的工作中？又何尝不是呢。公司就是一个大团队？全体员工都要明确我们共同的目标？然后各个部门围绕着这个目标？去调动本部门的资源？分工协调？有效沟通？并以完美的执行力最终完成公司的目标。

野外拓展训练心得体会1000字左右篇三

整个推展训练我的总体收获如下：

一、用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。

在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，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8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，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渴望猛然增强。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。

第二个项目：“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，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个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。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，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，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！

野外拓展训练心得体会1000字左右篇四

xx年5月29日至30日，野外拓展训练结束了。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。回顾在训练中所受的挑战和磨练，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做好各项工作的动力。它不仅仅是一次简单的训练，而是一种精神，同时也是一种考验。

从之前的放弃再到临行前的心里一直忐忑不安，一件小事引发了我对工作的灰心，在这里我还是得到了最为珍贵的关怀，使我又赢得了这一次机会……

一路上我的心情却很糟，不时的有种想哭的欲望，当到达时，这一切似乎从未发生过一样，完全忘记了，期盼训练赶快进行，分宿舍、分服装，一切就绪，很快我们来到了训练场上集合，吊桥、断桥、钢丝……看到这些真的不敢想之前只有在电视里见到过，而能完成这些高空作业的定为当兵的。谁敢想在这两天里我们就要以它们为伴……

训练的两天里，回想起来历历在目，每一个环节，每一个表情的难以忘怀，由于我在大家眼中是一个非常坚强而有男孩性格的我，不得不更加坚强起来。其实害怕吗，肯定害怕，但是我不能让大家失望，更不能把自己的弱点暴露给大家，所以只有硬着头皮上，并要很快的完成任务，给队友们做表率。

通过训练，过去的我只知道去做能做到的事，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以挑战很多想都不敢想的事；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我更加知道自己是多么需要团队的支持和鼓励。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，有没有勇往直前的勇气和与自己共同拼搏的战友。由此拓展到一个集体、整个团队，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。

人心齐泰山移，团结就是力量。无论什么事都要有明确的目标，有了目标确定了方向，一切就不是问题了。在整个训练当中，我用尽了自己最大的能力，以身作则鼓励、关心每一个队员。本着一个必胜的信念不懈努力。看到队员点滴成功的喜悦，远远大于自己取得成功的喜悦。让我记忆最深的就是断桥，由于大梁老师的坚强，让我对整个队产生更大的信心，再到小梁老师害怕不前而又放弃让我又失掉信心。我们虽然取得了胜利，可是我仍被气哭了，因为我们有遗憾、他放弃了我们没能帮助到他，让他感受不到成功。但是态度决定一切，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。人不是十全十美的，我们要以正确的心态看待此事，所以我们学会不放弃、包容和鼓励……

同时我另有几点感想就是“信任背摔”、“吊桥”这两项集体项目，让我体会到团结协作的重要。一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝聚起来的力量是无穷的。在我们是生活和工作中，每个人都会有不尽人意的时候，我们需要别人的帮助、更应主动的帮助别人，这样我们

会形成

一个团结的集体、一个有凝聚力、战斗力、执行力强的团队。

总之，这次拓展训练我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力。我想这次经历会再今后的工作中，给自己带来很大的帮助。一次训练不能解决各种问题，但他给我们以启示。愿我们更加团结、坚强……

最后感谢幼儿园给了我此次训练的一次机会；感谢同事给与的支持与鼓励；感谢教练老师带给我们的启迪与信心……

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发