

2023年户外拓展训练心得体会免费

户外拓展训练心得体会(六篇)

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/a83ce6bbff4079df7b080c23b4793850.html>

范文网，为你加油喝彩！

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

户外拓展训练心得体会免费 户外拓展训练心得体会篇一

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的`心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

20xx月20、21日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜，不仅品尝了美味的野炊，也感受了野外的生活。

这次拓展当中，让我印象深刻的就是“急速60秒”这个游戏。游戏分为两个小组进行，我们两个小组都各自为了自己小组的成绩而努力着，却没有想过我们两组其实可以信息共享、互相合作这个原理。其实在工作当中，我们也常常这样，没有双赢思维，只想住自己团队的获胜，而往往却没有哪个团队取得好成绩，如果我们能够多一些合作，那我们的成绩不是更上一层楼了吗？

第二天的拓展项目相对比较丰富，拼图积分的游戏让我感悟很多。作为队长，首先就被思维给困住了，平常的“我以为”太多了，往往思维就被限定了，两个队长都以为项目书不给读，结果整个团队连目标都不知道。队长也没有很好的起到领导的作用，当已经发现资源共享的时候，没有领导团队用这个方式朝目标去努力，使得各个小组都是各顾各的在拼图。这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为管理组，在工作当中我们是否也应该协调好冲突，带领整个团队朝我们的目标去发展呢？这次拓展，每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

4月18日是新休验的一次，这次是到野外去露营拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们两天一夜的野外拓展活动。在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。其中感触最深的游戏是拼图活动，活动结束后教练说：“这个活动我们团队的失落感很大”，确实是因为游戏的失败让我们大伙都有些失落，但是同时也反应出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感。在这活动中让自己清楚的了解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就算里面的人有精英、有天才，也会是人多力量不大，就成了我们的一句方圆：“人多屁股乱”，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。那如何去做一位优秀的领头羊呢！相信这会是我要一直努力学习改进的方向。

户外拓展训练心得体会免费 户外拓展训练心得体会篇二

这次公司组织的户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

20xx年4月20、21日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜，不仅品尝了美味的野炊，也感受了野外的生活。

这次拓展当中，让我印象深刻的就是“急速60秒”这个游戏。游戏分为两个小组进行，我们两个小组都各自为了自己小组的成绩而努力着，却没有想过我们两组其实可以信息共享、互相合作这个原理。其实在工作当中，我们也常常这样，没有双赢思维，只想住自己团队的获胜，而往往却没有哪个团队取得好成绩，如果我们能够多一些合作，那我们的成绩不是更上一层楼了吗？

第二天的拓展项目相对比较丰富，拼图积分的游戏让我感悟很多。作为队长，首先就被思维给困住了，平常的“我以为”太多了，往往思维就被限定了，两个队长都以为项目书不给读，结果整个团队连目标都不知道。队长也没有很好的起到领导的作用，当已经发现资源共享的时候，没有领导团队用这个方式朝目标去努力，使得各个小组都是各顾各的在拼图。这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为管理组，在工作当中我们是否也应该协调好冲突，带领整个团队朝我们的目标去发展呢？

这次拓展，每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

4月18日是新休验的一次，这次是到野外去露营拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们两天一夜的野外拓展活动。

在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。其中感触最深的游戏是拼图活动，活动结束后教练说：“这个活动我们团队的失落感很大”，确实是因为游戏的失败让我们大伙都有些失落，但是同时也反应出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感。

在这活动中让自己清楚的了解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就算里面的人有精英、有天才，也会是人多力量不大，就成了我们的一句方圆：“人多屁股乱”，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。那如何去做一位优秀的领头羊呢！相信这会是我要一直努力学习改进的方向。

户外拓展训练心得体会免费 户外拓展训练心得体会篇三

经过此次拓展，让我感受很深，也让我深深的了解到公司发展的趋势，和团队合作的重要性，当今时代、团结协作才是企业和个人发展提升的基石。

作为个人，我很感谢公司给与我们这样一个平台，让我们重新认识自己，重新提升自己能力与素质的机会，作为公司的一名员工，我深知公司给与我们提供的学习环境和企业文化感到自豪，通过此次拓展，我有了深刻的认识和以下的感受：

一.加强执行力的执行

作为一名员工，我们一定要服从组织给我们的任务，坚决完成组织赋予我们任务，及高标准、高质量严要求来完成任务，公司此次活动“赢在执行”为主题进行此次拓展，可以看出、执行这两个字的重要性。

二.加强团队合作精神

此次拓展围绕团队合作的模式来进行，在这次活动中，我深知团队合作的重要性，世上无难事，只怕有心人。同样、兄弟齐心、其利断金。这句话应该就是最好的诠释与延伸。作为一个团队、我们要齐心协力共同去完成一个目标，为一个目标一起奋斗。只有像狼一样的团队，才能独占枝头，成为我们这个领域的领头羊。俗话说：适者生存、不适者淘汰，的道理大家都了然于胸，正因为在这种环境下，我们要有更加优秀的团队来支撑。我个人一定会加强个人能力的学习，一起和同事们并肩作战。

三.加强个人学习、提升个人素质。

一个人的能力决定一个人一生的走向，如今我已走在人生的十字路口，所以每一步都要走的更加踏实，通过此次拓展，我深知自身能力的不足，个人技能短板等诸多因素。所以在以后的工作中，我一定会加强个人的学习，夯实个人技能的培训，以有施工中工艺的学习，做到严把每一个细节，按照公司的准则进行工作

以上是我个人对于这次拓展的总结和个人的感悟，不足之处，请大家批评指正。

户外拓展训练心得体会免费 户外拓展训练心得体会篇四

3月11日 - 15日，我们十五期中青班的全体学员在山清世界进行了为期5天的拓展训练和军训。现将我的体会和感受汇报如下：

5天的活动，收获很大。既得到了锻炼，建立了友情，又提高了思想认识，提升了境界。通过5天的活动，我深刻的认识到：

团队和谐至关重要，团队精神绝不是嘴上说说的漂亮话。一个人的力量是微不足道的，只要大家团结起来，心往一处想，劲往一处使，齐心协力，心无杂念，就能攻坚克难，干成想要干的事情。

关键时刻，面对困难，要知难而上，勇往直前。人的一生中，最大的敌人是自己，犹犹豫豫，就会错失良机。只有直面困难，勇于担当，敢想敢干，才能品尝到成功和胜利的甘甜。相反，畏惧了，退缩了，你得到的只会是失败的苦果，胜利的光环永远戴不到你的头上。

对人对事要怀平常之心。只有平心静气，才能凝神聚力；浮躁之心一起，往往功败垂成。

当好头，当好兵。明白什么是以身作则，怎样才能以身作则。学习的目的，不是为了教育别人，而是为了提高个人素质和素养水平。

身体是革命的本钱。没有一个好的身体，干事情往往就会有力不从心之感，就会有因心有余力不足而不能完成任务、实现目标的尴尬和缺憾。

户外拓展训练心得体会免费 户外拓展训练心得体会篇五

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，我为自己身为一名行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”

户外拓展训练心得体会免费 户外拓展训练心得体会篇六

拓展训练可以培养团队的沟通交流，沟通更是学习、共享的过程，在交流中可以学习彼此的优点和技巧，提高个人修养，不断完善自我。沟通可以消除隔膜，有助于建立团队之间的感情，对团队建设有着非常重要的意义。

拓展训练可以促进团队的沟通。在进行拓展训练的过程中，团队会遇到许多个人无法完成的障碍，必须依靠团队合作才可以完成，有合作就会有沟通。拓展项目“盲人方阵”就是一个典型的例子：“当我们蒙上眼睛什么也看不见的时候，只能通过沟通才解决问题，通过沟通去达到团队合

作、团队协作。”，拓展训练通过创造沟通的条件，去培养团队的沟通能力。

拓展项目“毕业墙”是一个团队合作的项目，要求团队成员不借助任何道具的情况下翻越4.2米的高墙。个人是无法翻越4.2米的高墙的，当一个人无法翻越高墙的时候，他就会想到利用团队的力量去完成目标，与团队人员沟通交流，商讨一起完成团队的目标。拓展训练通过团队合作去培养团队的沟通交流。

拓展训练的过程中，无时无刻都存在团队的合作，有合作就沟通。有效的沟通可以赢得和谐的人际关系，和谐的人际关系又使沟通更加顺畅。沟通可以提高团队的工作效率，提升社会竞争的优势。

周末我们公司组织了一场户外拓展培训，培训新员工的归属感，提高员工满意度，赢得员工忠诚，增强企业凝聚力和竞争力。归属感是企业凝聚员工、稳定员工的核心。稳定的员工群是企业不可多得的财富，他们娴熟的技术、丰富的经验、对企业的熟悉、对客户要求的了解，使得企业拥有更高效的生产率，更优质的客户服务，更忠诚的客户群，保证了企业的稳定和长期发展。

今天我们这次户外拓展的主题是“相亲相爱的一家人”，清一色的t恤打上了“一家人”三个字，意义是我们是相亲相爱的一家人。户外拓展内容包括有军体训练、无轨电车、穿越电网、怪兽过河、孤岛求生五大项目，每一个拓展项目都有着独特的意义，给予我们感受都有所不同。

拓展项目“无轨电车”，二块木板就是一双鞋子，全组队员双脚分别站在两块木板上，双手抓住系于木板上的绳子，从始点走到终点。项目要求全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此项目使学员在竞争环境下主动沟通，增强新员工之间的感情，达成相互帮助、共同努力的效果。

拓展项目“穿越电网”，在规定时间内，有电网的阻隔，所有人必须从不同的电网洞出来，触网失败重新再来。培训项目主要是强调这个团队的协作与配合，资源的重要，好胜与不合作都将遭遇淘汰，只有依靠整个团队的力量才能顺利完成任务。在拓展训练过程中，我们我们有着共同的目标，相互帮助、相互协调、共同努力，训练中我们感觉就像是“一家人”。

拓展项目“孤岛求生”，这是一个水上拓展项目，要求学员从始点通过珍珠岛最后到达彼岸。拓展训练中，我们团队2人转移到珍珠岛中，肩并着肩、脚踩着脚、外围手拉手形成一个大圆圈，谁也不放弃谁，因为我们是相亲相爱的一家人。

新员工拓展训练可以有效促进团队之间沟通交流，树立积极向上的心态，排除惰性心理，承受压力的能力，对团队协作的认识等诸多个人素质方面都能显着的提高。

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