# 最新户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费(十一篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-06-28

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。户外拓展训...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费篇一**

拓展训练伊始，两位副总裁分别就集团x周年后的发展方向、规划，集团业务工作的任务和思路等与大家进行了分享，并对今后的工作提出新的要求与期望。随后，由教练担任主教练，大家开始了本次培训的团队打造环节。一个“蓝丝带”的游戏，再一次将所有人员汇集到一起，凝聚成一个整体，凸显了本次会议的主题“凝聚、交流、提升”。正如总裁所说的，“我们希望通过这次培训研讨，让每一个成员通过凝聚与交流，达到提升自我的目的，并且最终能够通过自我的提升带动整个公司、整个xx集团的提升，实现又快又稳的发展这一目标”。

我们的第一个项目：高空断桥。规则：系上安全带，带上头盔，从旁边的钢梯上爬到10米的高空，然后上断桥(仅有20厘米宽)，向前走两米左右，到达高空断桥处，然后在10米的高空，用立定跳远的方式跨越1.5米的断桥，跳过之后，身体下蹲，慢慢从断桥上滑下，由教官放下绳索快速落下，为成功跨越;若不能成功跨越，或着胆怯，则必须原路返回，从钢梯上爬下来，宣告失败。时间要求3分钟之内。

队长义不容辞一马当先，要第一个跨越。看着年轻的队长意气风发，不由得心里羡慕，到底年轻气盛精神可嘉。帮忙给他穿上防护衣，带上安全帽，目送他一步步攀援而上，等爬到高空断桥往桥上走时，我明显看到桥在忽悠忽悠的左右摇摆，我看到队长的神情也严肃紧张起来，不由得为他捏了一把汗。我们都在下边喊着“队长加油，队长加油!”不愧是当过兵的热血男儿，定神之后，他一步步走向断桥的顶端，教练也在喊：“喊出一二三，跨越吧。”只见队长喊出一二三之后，一个箭步跨越成功，我们欢呼起来，成功了。整个团队也沸腾起来!

一天的培训，感触颇深。特别是毕业墙，原以为这是不可能完成的，但我们做到了。试想如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这样惊人的结果。看着被我们踩着的男生同伴们，我们确实是心有不忍，有心疼有感动，他们的无私的付出帮助我们出色的完成了任务，送最多的掌声给他们哦。

然后想到我们的父母，我们小的时候总是喜欢骑在爸爸的脖子上，我们现在又何尝不是呢，我们的所有一切都是父母在帮着我们，拖着我们，他们没有想过我们能走的多远，跳的多高，他们最简单的愿望就是我们千万别摔下来，我想说我们还能踩着父母多久，我们什么时候才能成为能够被父母踩着的人，我们真的只是无动于衷吗?我们还没到那个地步吧，所以我们是不是应该从现在开始做一个让父母能够真正放得下的孩纸，不需要你多么的优秀，只需要你能够真正意义上生活着。

通过这次培训，让我感受到集团大家庭的温暖，同时我也为能成为这个大家庭的一员而感到荣幸，我感受到了来自集体的强大力量一天的体验式培训结束了，感觉收获很多。在体验中收获，在收获中成长。让我更加清楚了自己的责任与义务。在接下来的工作中，我一定会记住本次培训所得，努力为大家服务，提高自身业务。这次培训让我好像有了正确的指引方向，相信今后的工作也会更有针对性，目标更明确。

**户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费篇二**

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已的心态，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。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500字 户外拓展训练心得体会免费篇三**

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果的甘甜。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500字 户外拓展训练心得体会免费篇四**

6月14号，是我值得深刻铭记的日子，因为这天是我第一次参加拓展训练，虽然只有短短的两天时光，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。在这两天半的时光里，让我感受最深的有以下几个方面：

(1)“信任背摔”：

相信他人，为成功赢取时光----背摔。背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1。6米高的地方，如果你相信自我的团队那你就平躺着摔下来。这项活动看上去似乎很平常，没有什么蕴涵，其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自我，做什么事情都要充满自信。如果自我对自我都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有职责心，这样才会被信任。游戏中短短几个字“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会简单许多。工作中我们相信自我，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自我的潜力是有限的，而大家的潜力是无限的，相信他人就是相信自我。

(2)“翻越求生墙”：

“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时光内将所有的人不借助任何工具爬过一堵4米高笔直的墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越!当时就想着怎样过得去?结果大家齐心协力很快就征服了石墙。求生墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正好处上突破了零的突破!在困难面前，我们没有退缩!这个训练给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就必须能克服所有困难。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

总结：

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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正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。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的群众荣誉感。透过完成一个群众项目，我们手牵手，心连心，充分发挥群众的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

**户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费篇五**

初冬时节，寒气渐浓，却挡不住我们的激动心情。公司安排了户外拓展训练，作为冬季培训的项目之一，本次外展主题为“沟通协作 凝聚团队”，旨在通过活动让大家在快乐的体验中重新认识自我、感受团队，增强团队的凝聚力和集体荣誉感。

大家开始了本次培训的团队打造环节。破冰游戏，让大家以最快的速度彼此熟悉了起来；组建团队，将一个个团队紧密的凝聚在了一起；团队展示，更彰显了每个团队的风采与实力。接下来的团队游戏更是紧张激烈、精彩纷呈。传递数字的游戏，让大家体会到了团队沟通的策略以及团队成员团结协作的重要性；盲人方阵游戏，让大家感受到了个人与团队的息息相关，以及团队成员间的分工合作，自身管理力、领导力、执行力的重要作用。

在近两个多小时的团队活动中，队友们在彼此信任中形成了牢固的团队，在一次次的尝试、总结、失败与成功中，体味了管理的艺术与团队的力量；在合作共赢的氛围中，增强了凝聚力、团结协作的精神，更深切的理解到日常工作中的有效方法和团队管理的艺术。

在我们的生命中或许会有很多人、很多事在你心里留下印迹。我想素质拓展亦是其中之一，它留给了我们太多感动与酸楚，也可以说那样的一天半我们是痛并快乐着。,在这期间令我感触最深的就是\"信任背摔\"了,当台上的人问到：“我要跳了，你们准备好了吗？”，台下所有组成人床的同学异口同声地回答“我们准备好了，请相信我们！”这就是承诺。团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当然这也让我们明白了：表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。

在日常学习生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

还有一个最令我感动的项目是“生命之旅”。当我们女生蒙上双眼，眼前只有黑暗、孤独与无助。这时一双双手伸了出来，这让恐惧中的我们也有了一丝安心，也有了黑暗中的依赖。黑暗让彼此不熟悉的同学们都连在了一起，我们此刻也成为了朋友成为了家人，因为彼此间的信任，我们在黑暗中摸索前行、毫无畏惧经历过重重阻挡，虽然只是一个简单的动作，一次短暂的活动，却让我们感受到彼此的默契和信任。

此刻我们不再是陌路，而是相亲相爱的一家人。在人生的旅途中，我们总会遇到种种困难，而往往这些困难不是凭一人之力可以克服的，它需要他人的帮助，需要大家团结。所以当我们睁开双眼每一天都要多笑一点，那样心中勇敢才会多一点，未来之旅才会有更多喜悦。

**户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费篇六**

20xx年10月18日，相信这一天是我们久加久所有职员最难忘的一天，是我们人生中充满意义的一天，公司为了使我们在工作中更加团结、更加坚强，更加具有凝聚力，能够更好的提升自我，特地为我们组织了一次拓展训练!一天的时间里，恐高(胆小)的我经历了前所未有的挑战，无论是勇气还是毅力。

上午九点我们一行30人来到训练基地，在教练训导和严格的要求及活动的安排部署下，我成了“狂人队”队中的一员，我们制定了队徽“狂人”、队歌“你们皆凡人，只有我最狂”、还有口号“天上地下唯我最狂”。哈哈，够狂!随后教练为我们介绍了拓展训练的起源。。。热身后，接下来带给我的是从来没有过的震撼，在一系列拓展项目中给我印象最深，给我最多鼓励和感动的事情就是在即将去完成任务前所有队员将手搭在我的肩上，然后问我“准备好了吗?”，我大声回答“准备好了!”，这其中蕴含着自信与他信，自我与团队，承诺与责任……

信任是合作的基础——“信任背摔”

“信任背摔”，就是因为对他人的信任而背向后摔下去，一项考验对他人信任度、训练人换位思考意识的项目。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”上。这种自信，来自团队，信任同伴、融入集体，就好比我们工作中都离不开同事的帮助和支持。我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

“空中抓杆”好害怕!当我爬上去1/3处就打退堂鼓了，虽然背上系着安全绳，但是还是有一不小心就会摔下去的感觉，这时，队友在下面为我高呼加油，自己也一直在说服自己(有安全绳，安全绳)又上了几个阶梯，脚步又开始停下了，我的妈呀好高两条腿不停的发抖，晕啊。。。干脆一屁股坐下了，底下的队友一刻没停的给我鼓励，(站起来站起来)一股无穷的向上的动力，闭上眼，由于高空的恐惧心理，带动整个结构就颤颤巍巍的晃动，从内心深处一股从没有过的热血\*我一下子就迸发了出来，我战胜了自己，战胜了自己内心的恐惧。跳出去了!虽然遗憾的没抓住杆(因为俺是闭着眼的)嘿嘿!队友在下面为我高兴为我欢呼雀跃，我也因为自己的勇敢而由衷的感到自豪。“我真的很不错”一下子从内心呼喊出来，对自己的肯定，对自己的信任，对别人的信赖，对别人为自己加油而深深的感谢着他(她)们，由最初满心的惧怕到勇敢的跳过，看起来似乎不可能的事情，其实，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。每个人都有巨大的潜能，等待我们去发掘，对每一件事情，我们都应该尽自己的努力。

上午很快就过去了，吃完中饭接着是七巧板;小游戏，大智慧!看似简单的游戏，但是如果我们不认真思考，慎重对待，等待我们的可能只有失败!团队和个人的关系就像水和鱼，处在一个团队中，每个人各司其职，才能使我们每个人的付出得到的收益!

尤其在通过电网科目训练中更能体验出我们的团队奋发向上，处处充满了激励、关心、支持、包容、谅解和建议。一张大网摆在面前，网中有很多大小不规则的孔，虽然个别孔能免强通过，但都不够足大。规则是：不准触碰网线，团队所有人员必须在30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。俺们队在过第12个队友时还是没能逃脱触网的杯具，最终没能顺利的完成任务，没能使整个团队按时、安全、顺利的通过电网。呜呜......

“毕业墙”整个团队的团结协作和处理问题能力有了很大的提高。集体项目的完成，让每个人都感受到了团队的力量。活动加强了相互的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我体会到：没有完美的个人，但是可以有完美的团队;人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的。准备好了吗?——准备好了。

这就是人生的态度，要时刻准备着抓住眼前的机会。

这就是团队的力量，互相扶持，共同进步。

在工作中，只要我们继续保持拓展训练中的那种\*和协作精神，服从领导、信任伙伴、努力进取;然后，给想干事的人以舞台，给干成事的人以地位。我们的事业一定会蒸蒸日上!

**户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费篇七**

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、团队协调。”，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。

**户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费篇八**

历时一周的拓展训练在不知不觉中结束了，但久久不能平息的是我内心的激动。

现在回想起来顾在训练中受的挑战和磨练，感受真的很深。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。

一旦我们到了训练场上，我们便自然而然的忘记了年龄，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——野狼，野狼象征着什么我想大家都清楚。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“野狼，野狼，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已的心态，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。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。三四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!

这次户外拓展最感动人的项目我想应该属于最后的攀爬“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，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪!

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过这次户外拓展训练，我感悟到很多道理。一家公司，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。

**户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费篇九**

上周末我们一大早就来到了上海诚智拓展训练公司在青浦的拓展基地，拓展训练正式的开始，在“信任背摔”中我记住了这样几句话：“我们准备好了，请相信我们，我们支持你，我们保护你，我们爱你!”这个项目中因为胆怯，我是最后一个上场的，当重重摔下的那一刻，当被队友接住的那一刻，我感悟到了人与人之间的信任，我感受到了“爱”，爱别人就等于爱自己。

“星际大逃亡”看似一个再简单不过的游戏，可是我们却没有胜利的脱逃，为什么?因为觉得它太简单让我们麻痹大意了，它让我感悟到了12―1=0的道理。团队中一人的失败整个团队就得无功而返。鼓励而互相信任在这一刻是多么重要。

“高空断桥”让我重新认识了自己。伴着队友的呐喊声我爬上了8米高的断桥，一米二这个在地上闭着眼睛就能过去的长度，现在变得那么可怕。我颤抖着问教练：“教练，我怎么没了平衡感，咋办?”“你的平衡感很好，不要想太多，你一定可以过去”教练在我背后大声说道。深呼吸，再深呼吸，“咣”的一声，下面掌声响起来，我这才知道自己成功了，太棒了!

每个人的力量在一个团队中都起着重要作用，这是“同起同座”让我感悟到的，团队中任何一个环节出现问题，就会影响到整个流程。

团队的智慧是无穷的，“驿站传书”、“盲阵”让我学会了凡事要善于思考，工作方法是需要不断创新的，简化流程能大大提高工作效率，每个人做好自己应该做的事情，这叫做“本份”。

“毕业墙”上大家互帮互助，争分夺秒，程锐的肩被踩肿了，为了团队的胜利他只说了句：“没事，踩吧!”我们用了6′21?的时间顺利到达目的地。当教练为我们讲评时，已经分不清流在自己脸上的是雨水、是汗水还是泪水。我们紧紧抱在了一起大声呼喊胜利之音ye!

拓展结束了，三天的时间，对我来说是不平常的，它教我学会合作，学会思考，它教会我要有一颗感恩的心。拓展基地上空我们的呼喊声还在耳旁萦绕，在这里我重新认识了自我，更懂得了团结就是力量，今天的浴血奋战是为了我们明天的辉煌!

**户外拓展训练心得体会500字 户外拓展训练心得体会免费篇十**

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。

这是一段震憾心灵的历程，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，活动结束时教练说：“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500字 户外拓展训练心得体会免费篇十一**

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与我们的任务，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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找