# 2024年室外课心得体会最新范文

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-09-05

*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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。2024年室外课心得体会最新范文一拓展...*

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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**2024年室外课心得体会最新范文一**

拓展训练有苦有累，有欢笑有泪水。2024年5月中旬公司组织所有员工，到笑翻天乐园进行了一天的拓展训练，我领悟到只有我们释放激情，勇于挑战自我了，并把自己的一切与团队融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才能使我们的团队在激烈的市场竞争中永远立于不败之地。

一切皆有可能，超越自已就能够创造奇迹，只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。因此，在我们的工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

按照教练的要求，我们被分成了三队，每队选一名队长，一名秘书，取一个队名，一首队歌和一句

口号

。在开始项目前我们就明白此次训练我们唯一要做到的就是配合，需要我们每一位队员的通力配合，更需要我们每队的紧密团结，我们才会打造一个完美的，出色的团队，才能成功地完成各个训练项目。

有人说：激情是个天使，可以使你进步，可以让你获得成功，也有人说：激情就是恶魔，可以让你浮躁，可以让你直面失败。无可否认，激情在随波逐流的世界总有着矛盾的两面，但却有人忽视了，年轻不怕失败，年轻就会努力，年轻需要激情。而更多的是需要我们将激情投入到生活与工作中，而此次拓展训练就是去让我们释放激情，挑战自我。

所有的训练项目在教官的指导下有序的进行，训练课程有：时代战车，盲兵布阵，信任背摔，雷区取水，高空断桥，毕业墙等，所有的训练项目都在考验团队的协作能力以及沟通能力。其中让我感触最深的是高空断桥这个项目，当教官宣布训练开始时我的队友们个个摩拳擦掌，跃跃欲试，而我犹豫了，后退了，心想等队友们先上去试试，看看情况再说吧，还没等我回神只见一个身影站在8米的高空从这桥这头跃到桥另一头，身轻如燕轻松自如，一看是徐金玲，紧接着陈科长，魏主任也毫不示弱，非常干脆利落地完成了任务。队友们一个接一个完成了任务，而我越发的紧张，突然一个声音在我耳边响起：“快上去，我们给你加油，相信自己。”是魏主任在鼓励我，刚才紧张的心顿时霍朗，看到队友们精彩的表现，我试问自己别人能行我怎么就不行，我的自信呢？于是怀着忐忑不安的心情，一口气爬到8米高的断桥上，站在桥上就不那么回事了，所有的勇气，所有的信念就在那一瞬间崩踏了。在队友们的鼓励声中我跃跃欲试了几次都没敢跨过去，始终没有战胜自己恐慌的心理，在桥上足足站了十来分钟，一步都不敢跨出，心想：我就这么没用吗？这点困难我都不能克服吗？工作中的困难我也在逃避吗？一个个问号在我的脑海里闪烁。我害怕了，我退却了，我恐惧了，甚至有了想放弃的念头。

就在这时我第一次流下了幸福的眼泪，这眼泪来自于队友们的加油声，鼓励的话语，教官的命令，是他们一次又一次地震撼着我的心灵。这眼泪来自于感动，有这么多队友在关心着我，在鼓励着我，都希望看到我最坚强的一面。而此时此刻我觉得自己不是一个人在战斗，是我们这个团队在共同作战，我不能因为自己的自私而影响整个团队的荣誉，想到这里我鼓起勇气，在教官的指导下跨出了这一步，同时也跨出了我人生的第一步。我成功了，我战胜了自已，挑战了自已。

通过这次拓展训练，对照自己的工作，我将从以下三个方面来加以改进：一是调整心态，焕发激情。二是勇于挑战，敢于突破。三是要有责任感和使命感。作为一名经理助理，我们的心理素质表现将直接对员工工作情绪产生影响，我们要做到既不急噪，又冷静果断，营造一个轻松的工作氛围，树立员工工作的信心，不断地激发全员的激情，保持高效的，创新的工作方式，让我们的团队保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

**2024年室外课心得体会最新范文二**

短短的两天户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力,团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一样互相分享着成功的喜悦。

在自力更生做午饭的环节，又是另一番可爱的景象了，从来没有炒过菜的菊花被柴火熏得满脸是黑烟，汉文收拾好新鲜的鱼，金梅用不太熟练的刀功切好了菜，大家认真地讨论鱼要清蒸还是红烧，还有另一些队员在写队旗，想口号，大家伊然一家人一般自然、亲近，完全没有陌生，防备和拘谨。这样的开心，有多久没有过了?当大家在饭后在草坪上疯玩“老鹰捉小鸡”的时候，那样开怀的笑声瞬间勾起大家对童年的回忆，孩提时的欢乐，有多少时候能出现在我们现在的生活中。如果不是这次拓展，大家内心的那些简单的小快乐要在什么时间、什么地点才得以释放?

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小决窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒!那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步，我想说，如果没有那些鼓励，没有那些加油，我无法坚持，我无法战胜那个害怕的我，谢谢我的队友们。

在玩“风雨人生路”这个游戏时，无法预知前面的路，仅凭这个听上去都让人不安的名字内心就有些让人担忧，没有方向，不知道何时完成目标，没有任何指引，更没有基本的保护措施。有的只是一名队友牵着的这只手，这名队友，我并不熟悉，他决定着我的一切，我看不见，只有依靠他，他会带我走过怎样的路，又如何避免受到伤害，这一切犹如身处迷雾，完全茫然。但当他牵着我的手到达终点听到那优美熟悉的琵琶语的音乐时，我知道我安全了，从一路的紧张中解脱出来，我迅速地回忆我和队友走过的每个坎坷，最初，他小心翼翼地让我一步步挨着他的脚走，到我们达到一种默契后连续的大步，到后来遇到一个陡坡他用身体挡着我慢慢滑下，再到他用手使劲拍打可能会撞到我的头的水泥墙，还有他细心地让我摸着铁索让我在摇晃的桥上找到每一个着力点，还有许多许多。我能感受到，他认真谨慎地想着每一个困难需要跨越的方法以及怎样用一只手去传达给我最准确的信息，让我不要受伤，不要偏离方向。那一刻，我泪流满面，我有多久没有这样信任一个人，我的队友给我的那种安全感，那种共风同雨的感动让人无法平静，我只想对他说：谢谢!当我们浴血奋战在这个适者生存、优胜劣汰的社会时，我不相信任何人只相信自己，在处理与客户关系时，我把这些看成猫和老鼠的游戏——甲方乙方，在与员工的相处上，我一直把握着用人并疑人的原则处处设防。信任是什么呢?这两个字太遥远。而那一刻，我的队友，用他的友爱，他的呵护，他的力量，他的无私让我明白，人与人之间最重要的是信任，关爱。其实在我的成长和成就背后，有多少亲人、朋友的支持，有多少无私的关爱，太多的时候，我们被利益蒙住了双眼，看不到真相，当一个人心中有爱懂得感恩的时候，当你懂得怎么去爱你身边的人，家人，朋友，员工时候，你才能够成为一个真正让人尊重的人。当为人子女，为人父母，为人老板，为人朋友不能让身边的人感受到你的关心和爱不能为他们带来快乐，你就是坐拥有整个江山，又意义何在?

在这次拓展训练中，我收获了太多太多的心得，如：感恩，团结，信任，友爱，沟通，严谨，责任，细节，执行力，合理分配资源，团队配合等等，可是更让我铭记于心的是我们在这两天之中建立的同学之间真挚的友谊。若干年后，当我们白发苍苍，我们是否还能够再聚首，笑谈当日祥春同学被鞭炮捉弄的窘迫，还能迈着蹒跚的小步再玩老鹰捉小鸡......

**2024年室外课心得体会最新范文三**

20xx年5月25日和26日，是个值得纪念的日子。公司为了增强全体员工之间的情感交流，改善人际关系，建立积极向上、轻松的工作气氛；通过团队协作共同完成各项艰巨任务，从而使员工树立相互配合、相互支持的团队精神及合作意识，创立一支高绩效的团队；改善组织内部的沟通与信息交流；使公司员工进一步明确和认同组织目标，增强企业凝聚力；增进员工对团队力量的认识、培养员工的归属感，使我们的员工在工作中更团结、更坚强、更具竞争力，能更好的适应无限变化的市场环境，由我们部门-人力资源部的带领下，在翠华山太乙街道办纵横拓展培训组织了为期两天拓展培训。拓展的时间虽短，却给予给我们巨大的启发和深刻的学习体验，使我们重新认知了自己，改变了自己，充分认识到了“团队”精神的重要性，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无坚不摧。

对于一个很早就开始筹备这项拓展培训计划的我来说（对活动流程熟悉），对于这一天的到来，心里多少有些期待与好奇。当然，不管天气好坏与否，活动依然按原计划如火如荼的展开了。不管是整个活动从头到尾的服务工作，还是体验活动中的每个项目，都让我学会了很多，懂得了很多。

“高空断桥”这个项目要求每个队员跳过架在离地八米高的断桥，这是个锻炼个人勇气的项目，同时也是个展现团队精神的项目。人身处高空，多少都会出现恐高的情况，当然我也不例外，从开始的退却，到最后还是跳过去了。因为有下面的队员、教官等着我，给我打气加油，给我鼓励；因为我不想因为我一个人而导致整个团队的成绩；所以我鼓起勇气战胜了心中的恐惧，坚决的迈出挑战自我的那一步。在工作中，我们也会遇到困难，甚至认为某个工作超出了自己的能力而恐惧，而逃避。我们要相信自己的潜力，要勇敢的去挑战自己，战胜自己，跨越为自我能力设定的那条线。另一方面，一个良好的团队氛围，能够激励队员们去克服困难，战胜恐惧。

“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，如果摔倒或者有其他的什么意外，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。

“毕业墙”-团队精神，面对4.5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4.5 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39人终于越过了这个求生墙。这个原本用40分钟完成的事情，在集体的努力下，居然用了10分钟完成，可见集体的力量之大。在即将成功的那一刻，除了呐喊声、欢呼声、剩下的就是成功的喜悦和感动。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。除了以上项目，还有很多值得回忆的瞬间与感动。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。通过这次室外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。

“达芬奇密码”扑克牌项目的结果告诉我们：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。

过“电网”项目中，计划性是一个团队取得成功不可忽视因素，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，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。

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+1大于2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，而且基本在雨中进行，但收获却很大。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，我的体会如下：

1.要增强企业的向心力和凝聚力，团结就是力量。

2.无论干什么事都要有明确的目标，没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。

3.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。

4.要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。

5.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。

**2024年室外课心得体会最新范文四**

对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性。

一、激发潜能，挑战自我、超越自我 我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

二、相信队友、共同协作“心灵之窗”

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程离不开集体的智慧和力量。所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。

训练有很多的项目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在高空中万一过不去摔下怎么办？当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了，跳过去时还好，但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的，过去后站立开始就不停的摇晃，好一会儿才慢慢的转过身来，尽管有保险带，心里仍然咚咚咚的加速狂跳，站不稳，不敢往回跳，那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊;不要往下看深呼吸稳定，加油！加油！;，于是我稍稍调整心态稳定，看准目标心一横跳过去，成功！那一刻，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃;这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解，在实际工作中也一样，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。

最后一个项目是毕业墙，此项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。一堵4米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。一个人做不到，而团队可以做到。为达成团队目标，每个人都应奋勇争先，相互支持与合作，团队精神在这里得到完美体现。这个项目给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的队友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动！为指挥大家伙儿安全，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动！当墙下只剩下了一个队友，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我的眼睛都湿润。最后，感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀，几乎每个人的带着感谢相互去拥抱，似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与浅入深出相结合，寓教于乐并实例相结合的授课方式，给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程，主要内容为：1。提升管理干部工作教导的能力；2。促进良好的组织气氛、建立良好的人际关系；3。减少现场意外灾害的发生，减少浪费；4。提升管理干部分析问题、解决问题能力；5。提升管理干部沟通能力及领导；6。工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

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。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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。四是要学会相互配合。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。五是要因才适用。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

**2024年室外课心得体会最新范文五**

这次拓展训练给我印象最为深刻的是“思考是训练的延续”：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的空间和时间。每个项目结束后，队员们以教练为中心， 围成一个圆，席地而坐，娓娓而谈。谈自己的成功与失败，说个人的感受与经验，善于总结才能走向成功。

此次参加训练的队员共有83名，分成四队，分队后的短短二十分钟内，各小队成员迅速确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk，最终确定了“野狼队”、“飞虎队”、“猎豹队”和“雄师队”四个小队。比赛中激情飞扬，使我们每个人都感受到集体合作的喜悦。

三天的训练中我们参加了好多项目：挑战五分钟，高空单杠，穿越电网，孤岛求生，冲出雷区，众志成城，毕业墙等等。每个项目都给我留下了深刻的印象。

印象一：环境越恶劣、挑战越激烈。

我们参加的第一个室外培训项目就是“挑战五分钟”。这个项目共有7个小项目组成，每个队要统筹安排，如何以最少的时间高质量地完成整个流程。项目比赛到最后的时候，暴雨倾盆，队员们却决然地脱下雨衣，与环境挑战，与自我挑战。

印象二：勇于挑战、丰富人生。

“高空单杠”对于有心脏病、恐高症的人来说，是一种极大的挑战。望着那11米高的小平台，我已是颤颤惊惊，手也软了，腿也发抖。再看看那高高的单杠，在高空中万一抓不住怎么办？种种顾虑汇成恐惧的海洋，我坐在小凳子上坚决不参加这个项目。“请相信我们，我们永远支持你，上吧！”野狼队的队员们一起高声鼓励我，教练说：“困难是真实存在的，但战胜自己就是取得成功的第一步！”。教练的目光中传送着一种坚定的信念——“你能行”。在欢呼声中、在掌声里，我顺利地完成了这个项目。回首再看看那单杠，觉得它一点也不高，一种自豪感油然而生，我战胜了恐惧，挑战了极限，亦丰富了人生！

印象三：沟通合作是完成任务的关键

“孤岛求生”中，每个队分成三个小组，一个小组是肓人，站在孤岛上，茫然无助地等待救援;一个小组是聋哑人，知道游戏规则，但却无法与盲人沟通，焦虑万分;一个小组是健全人，他们能用语言表达思想，能沟通，能指挥，但他们却在珍珠岛上为如何让鸡蛋不摔碎而奋斗着。最后，这个项目我们失败了。在交流经验的时候，大家都得出：一个团队如果不交流，不沟通，没有全盘的指挥，那么做任何一件事都会以失败而告终。

正是吸取了“孤岛求生”这个项目的失败经验，我们飞虎队在“穿越电网”大战中获得了绝对的胜利。行动前，由大家纷纷发言，献计献策，最后由队长拿出全盘的计划，进行统筹安排，队员们相互协作，以4：1的绝对优势大获全胜。

印象四：个人的力量是有限的，团队的潜能是巨大的。

“众志成城”是要求整个团队一起参加的训练项目。一堵7米高的高墙，光滑、没有任何工具。要求团队里的每个成员都要翻越上去，才算胜利。如果以个人的力量，是永远不可能翻越过去的。只有团队里的每一个人通力合作，才能完成这个项目。这个项目进行的过程中带给我的，除了感动还是感动。我为那些在下面咬着牙甘当基石、让一个个同伴们踏着自己肩头求生的朋友们感动，为那些指挥同伴逃生、一次次用自己的双手将同伴们拉起的朋友们感动。当墙下只剩下小叶最后一个人的时候，一幅让全体人员感动的画面出现了：小兰从墙头上垂下来，倒挂着身体，尽管因为充血而脸庞涨得发紫，但却坚定的抓住了墙下的小叶。当小叶成功地跃上墙头的时候，如雷的掌声伴着感动的热潮经久不息。那一刻，我想已经定格在我们所有人的记忆里！

就像我们飞虎队的总结词一样：团结就是力量。通过此次的拓展训练游戏，我学到了很多应对挑战，解决问题的经验。在工作中，我们都是团队的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力，我想没有攻克不了的难关。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的：没有战胜不了的困难，没有解决不了的难题。

在工作中，我们奉献于血站，小到我们科室，大到整个单位，其实我们就是一个整体。一个单位，没有了团队意识，那么它永远是一盘散沙，没有战斗力，也没有发展的机会，更没有生存的可能。我们要时时刻刻记住自己是血站不可分割的一部分，要有这个大的团队意识，发扬无私奉献的精神。我们要永远记住，只有这个大的团队发展了，才有我们自身的发展;只有这个大的团队成功了，才有我们个人的成功。通过这个活动，使我们同事之间取得了相互的信任，得到了相互的交流;学会了团结和相互之间的协调，明白坚持和战胜自己的重要性。同时，也使我们懂得一个集体所需要的无私奉献、团队协作的精神。我们要用无尽的热情投入都以后的工作当中，把我们的命运和血站的命运紧紧联系在一起，共同发展，共同创造崭新的明天！

**2024年室外课心得体会最新范文六**

为期两天的室内拓展训练已经结束，大家都怀揣着一颗不舍的心离开了，在拓展过程中宁教练带领我们参与了很多活动，通过这些活动我悟出了很多的人生哲理。

每个人的童年生活都是无忧无虑、充满快乐的。我的童年也一样，虽然有点单调，但是很快乐。在成长中，我们慢慢地越来越成熟，然而在此过程中却渐渐地失去了生命中一种很宝贵的财富-笑容。孩子的脸上经常带着笑容，那是他们发自内心的微笑，是任何人也无法模仿的;相比来说，成年人的脸上经常是惆怅、冷漠。为什么会这样呢?宁教练的一席话给了我们答案，原因是我们变得复杂了。人在童年时，思想很单纯，开心的时候就大笑，不开心的时候就大哭，任何情绪都是很真实的。而人在成年以后，身上总是背负着一些东西，诸如家庭、亲人、爱人，生存压力、购房压力、工作压力等等，慢慢地我们就失去了微笑，我们觉得自己被生活压迫地都快喘不过气来了，哪里还有力气去微笑。其实，生活并没有拖欠我们任何东西，所以我们没有必要总是板着脸。我们应该感谢它，至少，它给了我们生存的空间。我们应该正确地认识生活，笑对人生。

生活是繁杂的，又是辛苦的;人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的，人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的;人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

生活需要智慧，人生需要感悟。假如我们一边能智慧的生活，一边又能深深的感悟人生，那么我们就能够更好的享受生活，并能够快乐地生活。倘若一个人能看淡虚浮的名利，就会默默地吞咽痛苦的泪水，理智的去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊，从而带着微笑生活，从容地漫步人生路。

具有团队意识已是当今社会对现代职业技术人才的要求。团队意识的培养不仅可以提高团队整体工作效率，也为团队成员个人的全面发展提供了良好的平台。不管是身为在校学生，还是公司员工，又或者是家庭成员，处处都需要团队意识。我们以集体生活的方式存在，所以，团队意识必不可少。

团队就是两个或者两个以上的个体为了完成某一共同的目标而组合在一起，通过成员间的相互协作和配合，最终实现团队最高目标的一个团体。在室内拓展过程中，我们做的每项活动都需要团队中的每个人相互配合来完成。我们公司河北奥玻玻璃集团股份有限公司是一个大整体，旗下有盛德、裕佳、奥德、泽地萃等等分公司，奥玻集团的发展离不开各个分公司的发展，分公司的发展也离不开集团公司的支持，在发展过程中，更是要求公司内部各个部门之间加强合作，谁也不能特立独行。我作为财务核算中心的一员，要为公司的整体发展贡献出来自己的力量，在工作中还要与其他部门协作配合，积极参与到公司的发展中去。人无完人，正是因为这样，我们才需要团队的力量，发挥团队中每个人的优势，以彼之长补己之短，只有这样，我们公司才能发展得更快。

为了让我们认识到领导的辛苦，宁教练带着我们做了一个类似于领导和普通员工的活动，首先选出本组的领导，领导可以享受本组成员的任何服务，捶背，揉腿，喝茶，吃糕点、水果等等，不过接下来每组成员根据教练的要求报数，第一次报错了，领导要做11个俯卧撑，第二次报错了，领导要做22个俯卧撑，以此类推。在报数过程中，我们总是出错，每一次错误的产生，领导都要为我们承担后果。活动进行到后来，大家都哭了，因为大家看到了领导的不易，大家看着领导在替我们承担着错误的后果，他一个人在默默地做着俯卧撑，我们心里都特别痛苦，都想替领导分担一些。虽然这只是一个小小的活动，却让我们认识到了领导内心的隐忍和多于常人的付出。我们总是羡慕领导，觉得领导很风光，到哪里都是万人瞩目，可是我们看到的只是表面，我们看到了他们把自己伪装成一个强大的硬汉，却没有看到他们在黑夜中卸下面具后，默默地一个人留着辛酸的泪水和辛勤的汗水的时刻。这个活动让我们真实地体会到了领导的不易。

我不知道有多少个夜晚，当所有的员工都进入梦乡以后，而领导依然在为公司的发展愁眉不展;我不知道有多少次，员工犯了错，领导除了自己承担责任以外，还要反过来去安慰犯错的人;我不知道有多少次，企业周转资金遇到困难时，为了让员工准时拿到工资，领导曾彻夜难眠，思前想后地筹集资金。还有很多很多，我原来都不知道，也不理解，不过现在我懂了，今后我会主动积极地工作，做好自己的份内之事，除此之外，我还想为您分担更多只愿您能减轻一点肩上的负担。

在本环节，宁教练首先带着我们做了这样一项活动，给一个人蒙上眼睛，然后两个人搀扶着她的手，两个人扶着脚，就这样四个人带着蒙上双眼的人穿越路障，道路崎岖不平，但是每一个蒙上眼睛的人都不必担心，因为有亲人在，亲人们会带着你平安地走过路障。走过那些路障以后，我摘下眼罩的那一刻，心里面特别感动，因为有了大家伙的帮助，我才能平安走过，若是我一个人孤孤单单地上路，必定会磕磕碰碰，伤痕累累，所以我们要学会感恩，感恩那些帮助过我们的亲人们以及养育了我们的父母。

懂得感恩，才会懂得生活，才能体味生命的真谛，才能感受生活的幸福和生命的快乐。

感恩我们的父母，是他们给了我们这个世界上唯一的最尊贵最伟大的生命。在我们成长的过程中，无论生活多么艰难，无论遇到多少坎坷，每时每刻我们都能感受到父母的那份不求回报的爱。因为这份爱是无私的，因而比我们的生命更伟大。父母那包含岁月艰辛的一缕缕白发、一条条皱纹，都是爱的见证。父母对我们的爱，年轻时我们不懂，而等我们懂得时又常常忽略。生活中迫于工作压力处于忙碌中的我们，经常会使用暴躁的语气和尖刻的语言，用极不耐烦的态度给这份天底下最无私最伟大的爱蒙上一层阴影，能够承受这份粗暴和这种伤害，并宽容这种无礼行为的，仍然是我们年事已高的父母。事后，在你十分懊悔的时候，你会再次听到那轻轻的充满关爱的话语，这时，倒像是父母做错了什么。

能够享受父母的爱，应该是世界上最幸福的人。每次听到《常回家看看》这首歌曲的时候，我都会情不自禁地泪流满面，为自己曾经很不得体的言行和态度深深自责。其实，父母在对待我们的问题上除了奉献别无所求。其实，我们面对最敬爱的父母，完全可以从最细小的事情上做起，在力所能及的情况下，把自己的一份感恩，一份尊敬，一份关爱传递给他们。尽管我们不能给父母富足的物质生活，但我们也决不能让父母在失落中生活。每天一个电话、一句问候，我们可以做到;天冷了，给节俭惯了的父母添件御寒的衣服，我们可以做到;诸如此类的很多简单细小的事情，我们都可以做到。

生活是艰难的，生命都是短暂的。谁若在攀比中生活，谁就是痛苦的;谁在感恩中生活，谁就是快乐的。不要等一切都来不及时再去懊悔自责，让我们在父母有生之年，用我们的孝心，共同给我们饱受生活磨难的年迈的父母送上一份快乐和一份幸福吧!

活动的最后大家每个人手中握着一支蜡烛，蜡烛下罩着一个红色的心形卡片，一支蜡烛的光亮是微弱的，但是当我们人手一支蜡烛时，世界就会变的敞亮。我们时常期望别人为我们点亮人生路，那我们也要为别人点亮人生路，这样大家在相互扶持中人生路自然就会越来越顺畅。在歌曲“难忘今宵”中，我们依依不舍地离开了教练，结束了这场为期两天的拓展训练。

【2024年室外课心得体会最新范文】相关推荐文章:

同课异构心得体会范文 2024同课异构心得体会范文最新

2024年大学实践课个人心得体会最新五篇

2024年学生网课心得体会范文精选

思政课教师培训心得体会2024年

2024年教师思政课心得体会范文优秀

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