# 大学生户外拓展训练心得体会(九篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-09-21

*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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学生户外拓展训...*

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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生户外拓展训练心得体会篇一**

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌,团队精神，团队合作，优秀的团队优秀的成绩!团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次，良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现

我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态高中户外拓展心得心得体会。其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验;在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展!

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重!团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好好做好工作，才能让我们的蓝图更辉煌!

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为团体为个人的人生增添光彩!

**大学生户外拓展训练心得体会篇二**

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。

**大学生户外拓展训练心得体会篇三**

本次拓展的过程中,每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好,而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注应该远远超过了其自身!最后感谢公司的同事，感谢笑翻天乐园的教官们!

拓展训练做为人力资源培训的一个方面让我收益很多，我们知道拓展训练做为体验式培训的一种，在今天已被众多公司的人力资源部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

一、帮助我成长，提高了我的自信心，意志能力。在拓展的真人cs中，对于女孩而言，拿着从来没有玩弄枪，在极其不熟悉的，恶劣的训练场地中，我们努力按照教练宣布的游戏规则进行。第一局结束，10号，战绩3战损2。自信心大增。所以在接下来的第二局，在已经 被树枝伤到的情况下，我的战绩继续增加。意志力得到了锻炼。

二、拓展项目中培养合作意识，改善自我人际关系。在拓展训练---穿电网项目中，有 80% 的时间都是处在团队内部的相互交流和沟通中。经过大家共同的努力，我们在指定的时间里成功穿越。也通过这次的拓展，我和交大网络校区的老师们更加的熟悉。因为我们曾经是“cs战队”的战友们。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，甚至相互质证，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥;同时，拓展项目中，我们的领导们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们两个校区的人际关系的项目.在体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们两个校区之间的人际。

那在训练的过程中，也会有一些不和谐的情况的出现，那也因为这些不和谐现象的发生，也付出了“沉重的代价”那值得我们思考的是，这些不和谐情况的出现是什么原因。拓展训练中，几乎每一项都有过洗牌的过程。可是在咱们的现实生活中，任何事情都是没有洗牌的机会啊 。我们既然是一个团队，那就让我们通过共同努力把“代价”降低到最少，让我们的利益变成最大。

**大学生户外拓展训练心得体会篇四**

两天两夜拓展训练活动结束了。不知是否是上天故意考验我们，广州迎来了高气温，太阳也份外的卖力，天空不见一丝云彩，对于习惯了空调和阴凉的我们来说，真的是巨大的挑战。

这次的拓展训练可以用“惊心动魄”，“激动人心”，“寓教于乐”来形容。它带给我的不仅仅是与未来需要并肩作战的队友的认识和了解，更多的是团队意识的加强。“空中钢丝”、“背摔”、“盲行”、“毕业墙”和“合作建桥”等各种训练项目，无一不带给我深深的启示甚至是心灵的震撼。闭上眼睛，回想之前经历过得两天两夜，一切都历历在目。

团队每个成员都很重要。

团队由个人组成，个人在团队中发挥着各自的作用，因此个人在团队中的地位也是不同的，有领导者，也有被领导者。俗话说得好，“千军易得，一将难求”，回想拓展训练中，有多少次是因为没有真正的领导来规划和组织我们团队的行为，才导致了最终的失败。领导重要，但是作为被领导者，完成自己的份内职责也同样重要。同时，有领导才能的你，或许要面临被领导的地位，这也需要你能够沉下心来去完成一些工作，去接受他人的领导完成一些目标，或许所采用的方法你并不认同。但是，只要你是一个想当将军的兵，你就是一个好兵。切不可只想当将军，而不想做小兵了。团队成员都很重要。

所以，拓展的所有培训项目无一不体现这团队协作的重要性。如果没有团队，空中单杠时，我不可能放心的攀上9米高柱，纵身跃起抓向单杠;如果没有团队，盲行时，我们不可能冲破重重困难达到胜利的彼岸;如果没有团队，背摔时，我不可能背身放心的直倒下去;如果没有团队，我们不可能完成承重120斤的纸桥的搭建;如果没有团队，我们不可能仅用8分17秒就让全体61名成员成功翻越4。2米的高墙……这所有的一切都需要依靠团队的力量。

团队是为目标服务的，把握时间，思考沟通，理解信任是团队的关键。

如果没有时间限制，或许我们任何人都可以完成任何的任务。但是正是由于时间的存在，使得某些任务的完成显得有效，提高时间的利用效率，也是团队必须面临的一个难题，首先是要在团队中树立起强烈的时间观念，团队意识观念，时间是不可逆的。团队需要成员具备独立的思考能力，但是相对思考沟通更加重要，我们需要沟通来形成一致的目标，一致的应对方法。我们需要不断的将自己思考的结果与团队的其他成员进行沟通分享。当然，沟通必须高效，大多数项目都是有时间限制的，因此高效的沟通同样重要，面对有限的时间，如何更好的去沟通，这需要团队形成自己的默契，形成自己的方式。但是首先这必须要建立在相互理解和信任的基础上，一个高效优秀的团队，首先成员之间肯定是相互理解和信任的，经常能够换位思考，当别人犯下错误时，能够给予理解，同时又要信任自己的伙伴，正如当我们义无反顾的“往前跳”、“向下倒”和“往上爬”的时候，不正是源于这份信任嘛。

拓展训练已经结束，它也一定会在我的脑海中留下深刻的印记。这两天两夜的拓展训练真是不虚此行。一个字，值!

**大学生户外拓展训练心得体会篇五**

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。

**大学生户外拓展训练心得体会篇六**

20\_\_年\_\_月\_\_日，我们公司全体员工带着新奇、向往和无限的激动，来到了环境优美、空气清新的笑翻天拓展训练基地。我们听从笑翻天教练的指导，做了简单的训前准备工作，为接下来的拓展训练项目做铺垫。

今天的拓展训练内容有“信任背摔、过电网、高空断桥、七巧板游戏坎坷、人生人领袖风采。”中间穿插其他小游戏不再一一介绍了。

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的`生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

把每一件简单的事做好就不简单把每一件平凡的事做好就不平凡。常常抱怨自己的环境怎么差，常常埋怨别人做的不够好，常常回家了会说自己的父母不如别人有钱有势或者是不如别人父母爱自己，常常抱怨工作太难，还怨老板发的工资低，最后又怨老天给自己安排的命运不好，何时才会知道自己付出了多少，自己真正能承担的责任有多少，自己敢承担的责任有多少，自己为家里、为朋友、为企业、为社会做过什么?

当一个人能在任何时候默默的工作、默默地获得、能理直气壮地说这是我应该得的，我的每天对得起我的三顿饭、对得起周围的朋友和同事、对得起给我们搭建平台的企业、对得起社会的养育，那么它将是一个活的很精彩的人，他的每天过得很踏实，他也能够胜任更大的责任，创造更多的价值。听别人说的会记住20%左右，看别人做的会记住30%左右，亲自去做过的能记住100%到200%。

这次训练给我印象最深、感触最深的是“坎坷人生路和领袖风采”。坎坷人生路里，我亲身扮演的是一个盲人(不会说话的)，当我被蒙上眼睛开始走第一步的时候自己已经变得很笨拙了，在哑人朋友的帮助下，历经曲折、各种障碍、台阶、相差近一米的断面和全部是人搭成的人桥，我们共同走过了人生中难忘的坎坷之路，回想起来好像是刚刚走过，是那么的贴近生活，给了我们无限的遐想，假如我们真的到了那一天，我们该怎么办呢?

领袖风采这一课，我扮演的是一个企业的老板，具有无限的权力和荣耀，让我也亲身体验了作为一个企业的老板应具备怎样的心态和做事风格。一开始很风光的出场了，在经过和队员的简单交流后，开始我们双方企业的比赛(好比市场上两个企业的竞争)，规则是：每个队从头开始报数，那队报的最快最准确，中间没有停顿，中间不允许说话、谈笑和打报告，最快者为优胜者，慢的要受到惩罚，受惩罚的是每队的队长(刚开始选出来的企业的老板)，中间必须自愿接受惩罚，第一次罚做20个俯卧撑，第二次做40个，第三次做80个，第四次做160个，第五次做320个，第六次做640个，不允许替，不准中途退场。

看是简单的比赛，它相当于日常生活中的每个企业，在市场竞争中失败了就要受到惩罚一样，有可能是永远的出局，一共比赛三次，由于中途队员犯规，造成处罚进行到第五次，每次不重复，做完后再接着开始。当自己做过160个后，后面还有320个在等着，面对着失败和失败后的惩罚，唯一的念头就是这是个游戏，如果自己都坚持不下去，面对现实中的挫折又如何去做?现实中的每位老板，可能都面对着同样的抉择，现实中不是做做俯卧撑就能完事的，有可能面临的是被排挤出局、甚至是倾家荡产。现实是实实在在的、是残酷的，可又有谁能体会到作为一个老板在风光的背后付出了多少呢?

每次我们都觉得自己做的够好了思想 汇报专题，可是到了最后发现还有很多地方还可以做得更好，就因为这些没做好的地方给公司带来了巨大的损失，可是老板呢，明知道损失很大，还要在大家面前微笑着鼓励大家这次做的很好，下次还要继续努力。如果我们爱这个公司、我们努力工作了，能不能再做的好一点呢，把能做好的地方做得更好呢?

在笑翻天乐园的精彩的拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

**大学生户外拓展训练心得体会篇七**

这次户外拓展训练，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。

**大学生户外拓展训练心得体会篇八**

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。

**大学生户外拓展训练心得体会篇九**

这次户外拓展训练，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。

x月x、x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。

x月x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。

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