# 户外拓展实训心得(十五篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-29

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧户外拓展实训心得篇一培...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**户外拓展实训心得篇一**

培训暖场环节——成立部落

一开始我们被分成了四个部落，每个部落都选出自己的酋长、涂鸦和制作酋长的服装、制定并展示了部落之歌和部落舞蹈，俗话说：火车跑得快，全凭车头带，我们的酋长就成为了我们部落的领导核心。具备把握方向和机会的能力，并能带领团队及时完成任务，这对团队的发展尤为重要。所以优秀的团队必须要有优秀的核心。

第一环节：猛龙过江

一条充气龙，五个手抓位，在教练一声开始后，比赛也正式开始，龙头的人把舵，带领身后的四个人员奋力前行，到达终点后换同组的另外五个队员接力返回起点。这个游戏中要求所有人员必须步调一致，龙头和龙尾的人员至关重要，他们需要掌控整个过程中的方向和速度，我们小组通过仔细的观察和分析后，决定前五个人到达终点后要先把龙头掉过来再和下一组的接力人员交接，这样我们为后面的接力人员争取了很多的时间，结果可想而知，我们部落大获全胜。这个游戏中团队协作性非常重要，整个队伍必须保持一致的步调，否则就容易出现摔倒、直接坐在气龙上面等情况，一个人的失误会影响整个团队的进度。

第二环节——奔跑吧，兄弟

这次的拓展训练我们一改以往的传统培训方式，学习《奔跑吧，兄弟》的游戏方式，将活动场地扩大到整个一棵树培训基地，通过闯关的形式完成一系列的任务。活动中有一个游戏叫《快乐传递》，教练出示一个成语，第一个人需要用肢体动作完成对它的表达，然后传递给第二个人，第三个…，最后一个人需要猜出这个成语。教练给我们准备的题目都不算复杂，第一个人做出的动作也很标准，但是在传递的过程中动作被扭曲，等到最后一个表演的时候已经一塌糊涂、表不达意，在大家一片欢快的笑声中，我们小组在3分钟内猜出5个成语。通过这个游戏我懂得了团队工作中沟通的重要性，任何一件事情都要用心去体会，团队中的人际关系、包括上下级间的关系，成员间的关系非常重要，不良的人际关系会耗费团队大量的精力，只有良好的沟通，细心的体会才能高效的完成任务。

《巧运气球》的游戏是开指压板上面开展的，两人面对面用胸部夹住气球，赤脚通过大约10米长的指压板，然后再背对背夹气球返回。指压板大家都知道，它是一种刚好让你痛，但又不至于痛到站不上去的微虐型游戏道具，一开始听说有这个项目我就已经胆颤心惊了，不过，真正体验了过才发现，走了一圈过后的脚板非常放松、非常舒适，累了一天的脚底神经都得到了充分的按摩，看起来很难的环节我也可以轻松拿下，并且真真切切体会了一把痛并快乐着。团队工作中也是一样的，遇到困难首先不要选择逃避更不要推卸责任，保持一颗平常心，迎难而上、勇敢面对。俗话说，困难就是纸老虎，你强它就弱，你弱它就强，只有真正的努力的人才能克服一切困难，并且坐享成果。

第三环节——团队绽放

完成所有《奔跑》项目后，我们四个部落的人员全部回到了起点，教官要求我们手拉手围成一个大圆圈，然后给出一条绳子，每人握住绳子的一部分双脚合并，脚后跟着地所有人同时握绳向后倒，人员调整到力量平均后，所有人同时用力顺时针完成100个画圆的动作。这个任务非常考验人的体力，并且在画圆的过程中任何人都不可以停下来，也不能放缓速度，如有稍微的懈怠会导致你这所掌握的这部分绳子脱手，那原来力量平均的圆就可能圆不成圆了。在教练的指导下，所有人员团结一致，在声声震天的呐喊报数中，我们终于完成了这个艰难的任务，也为我们此次拓展训练划上了一个圆满的句号。

通过这次的拓展训练，我深体会到了团队的力量是巨大的，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真是存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是团队之间需要多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人要设身处地的为他人着想，对事要多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，只要我们秉着团队协作的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好。

**户外拓展实训心得篇二**

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，学会让步，整个团队才会是最团结奋进的、秀的团队。

使我感受最深的是逃生墙，在训练即将结束之际教练把我们带到了一面墙前，墙面光滑且高约4米多，要求团队中所有队员需要不借助任何外物翻上这堵墙，并且在逃生过程当中不许任何人讲话，及不能犯有安全隐患的错误，即为安全逃生。那道墙不高、但是光靠你自己一人、两人的力量想要攀爬到顶点绝对不可能，你更需要的是战友的协助，才能完成的一次逃生体验。教练讲完规矩后给了我们五分钟的讨论时间，在这期间我们的团队中包洲李毅孙强李维的站了出来要做我们大家的人梯还有10位家人第一时间上去拉我们五分钟后我们开始了好不容易我们“逃生”几个人，突然教练吹哨喊停，结果全部返回所有的队员又要重新再”逃生“一遍。此刻我们的两位领导要受罚了做20个俯卧撑他们做的很辛苦我们也只是看着没有办法替他们心里很不是滋味很快我们开始了第二轮教练让几位给我们提供肩膀和膝盖的队友保持刚才的姿势在我们面前，“你还记得是谁给了你臂膀、让你踩在他结实的膝盖、肩膀上不断的攀爬，你还记得又是谁在高墙上向下伸出援助的臂膀吗?你还记得又是谁在你攀爬的过程中努力的把手举到点，他们是我们整个团队的一部份、在关键时刻挺声而出默默付出的队友们，相互间向逃生墙方向做着保护你向上攀岩，他们都是人生父母养的，在家里我相信他们都是父母的宝贝儿子”

看着我的队友一个个肩膀被我们踩的淤青，此刻每个队员都忍不住流下了眼泪，不能避免的是我们两位领导受到了惩罚，先20个后40个我们犯了三次错误他们做了100个俯卧撑，他们累得趴在地上，队友们的抽泣声和教练的数数声，我们团队的加油声最后他们还是坚持下来了。我看见大家都开始信心满满，斗志昂扬，在这次还是一样每个队员都争先恐后的挤到墙下充当支撑队员的角色，很快我们就有条不紊的一个一个队员被送到了墙上，渐渐的下面的人越来越少，最后只剩下四位包洲李毅孙强和李维他们是直得我们每个人感谢和感激的，他们就像船长，把生的希望留给了我们每个人，用肩膀支撑我们每个人。最后我们的“船长”也安全“逃生”。

那一刻、“感恩”与“感谢”弥漫了整个体验基地，感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教官的指导、感谢公司领导的关怀，同时也感谢生我养我的父母、是你们让我真正明白了什么是“感恩”“责任”“牺牲”

我们每一个人都有说不完的“谢谢”和说不完的“对不起”。只用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

短短两天的拓展训练就这样结束了，时间虽短，但收获良多，这次拓展把妙趣横生的任务和工作、人生、事业、团队、亲人、朋友联系在了一起。

**户外拓展实训心得篇三**

经过人事行政部半个多月以来的精心策划和组织，公司一百多名员工一早就开赴拓展训练中心，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的高度重视和支持，x总全程参加、指导了此次拓展培训。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。

这次培训带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。在这次拓展培训中,安排的拓展训练注重团队项目,它的特点就是群策群力。在本次拓展训练的过程中,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!

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”员工团队拓展训练心得体会5篇员工团队拓展训练心得体会5篇。回顾拓展训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反，当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。这次拓展训练的全程中，所有的队员都为团队完成拓展训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

这次拓展训练活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展训练项目的精心设计最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展训练项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚韧不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过此次拓展训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历

员工团队拓展训练心得体会5篇心得体会。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量!

**户外拓展实训心得篇四**

我校的教师在我们学校，进行了为期两天的拓展训练。虽然是短短的两天，但是在这两天里，我们有欢乐，有感动，有…我们得到了很大的收获。

第一、无论做什么事情之前都要有明确的目标。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第二、做事要有周详的计划和正确的方法。

在做七巧板活动时，我们在教练讲清楚规则后，没能在一块很好的商量怎样做，所以这一个活动我们组没能及时完成。所以我们要吸取教训。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第三、有力的领导。

就我上面提到的活动，就是队员各抒己见，没能及时统一意见。在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

第四、相信集体，学会沟通

在第二个项目――孤岛求生中我深深的体会到一个人的力量是如此的渺小，但有如此的伟大;一个人的智慧是如此的有限，但集体的智慧又如此的不凡。一个人进一步前面可能是“悬崖绝壁”，但退一步可能就是海阔天空!同时我深深的体会到有效的沟通对于我们来说是如此的重要，原来人没有沟通就好比一个人在一个孤岛上孤立无援，没有了希望!如果一个企业没有了有效的沟通，那它将会是一团散沙，离“死亡”也不远了!我们遇到问题时应该尽量将问题简单化，把所有无关的干扰排除。同时我们也应该学会体谅，学会宽恕他人!大家应该团结一致，要有集体使命感和荣誉感!一个人的力量也许是有限的，但是如果能够团结大家的力量那就能够创造奇迹。

第五、信任同伴，相信集体的力量

每一个项目都体现了“信任”和“合作”的意义。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。是他们给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体，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。生活中、工作中没有一帆风顺的路，正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。在活动中，我们却表现出了前所未有的集体力量，原来产生默契的过程并不漫长，就要看你用何种心态去积极参与。这次拓展培训让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。

拓展训练是结束了，正如教练所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，使我们的学生管理工作再上一个新的台阶;能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，我想这应该是我们这次拓展训练的初衷。

**户外拓展实训心得篇五**

20xx年5月14日，公司为了增强员工凝聚力，培养员工团队协作，思维创新能力，特选定在宁夏永宁县鹤泉湖进行了野外拓展培训活动。本次活动我们主要参加了流程管理、高空作业、冰海乘船、爬毕业墙等一系列拓展活动，大家度过了紧张而富有意义的一天。快乐的时光是短暂的，但蕴涵的意义对我的影响却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅。本次培训首先是对我思想觉悟的一种拓展，其次是对我思维潜能的一种激发。我也为我们参加拓展培训的所有人员在训练中所表现出的团队协作精神而感动。经过此次拓展训练，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。虽然只有短短的一天，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。

在本次拓展训练中让我感受最深的有两个活动，一个是高空作业，另外一个是毕业墙。

高空作业这个训练，模拟演练了在高空作业时所遇到的险、难、峻，更增强了同事们的团队合作精神和个人的心理素质。在这个项目中，大家都是第一次做这种具有挑战性的活动，当我爬到柱子上，慢慢向起站时，双腿不停的颤抖，根本就无法控制内心的恐惧，与在下面的感觉完全不同，只能慢慢的站好，深深的呼吸，不断的鼓励自己，相信自己一定能行。等我站稳要抓向单杠时，因离单杠太远，大概有一米五的距离，我一下抓空了，我忍不住的叫了出来。在重力的作用下一下就尝到了失重的感觉，往下坠落的瞬间我脑袋一片空白，全然忘记了身上还有安全锁。等我睁开眼睛，看到本队队友们那种紧张和关注的眼神，我才慢慢知道我是安全的。这一切说明了我们，在工作或生活中遇到困难，不要畏惧，调整好心态，勇往直前，挑战自我，最终就能成功。更让我深刻体会到，很多时候我们自己把困难扩大化了，自己如果不能克服自己的心理障碍，就会输的很可惜。

其实我们离成功只有一步之遥，只是我们自己放弃了成功，不敢去尝试，所以心理素质是很重要的，要加强这方面的培养和训练。人最可怕的敌人就是自己，所以我们要调整好心态，敢于尝试，敢于实践，要坚信走过了无论是成功还是失败，收获的都是我们自己的财富。

在“毕业墙”项目训练时，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。在这个项目中，我不想说我学到了团结的力量是无穷的，也不想说集体的能力是伟大的，更不想说人的潜能是无限的……这个项目给于我的，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朋友感动!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求生的朋友感动!为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动!直到墙下只剩下了一个同伴，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，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的腿。当最后一人成功爬上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，大家都哭了……

通过这次拓展训练的体会，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，各部门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。五是要求同存异。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。

总之，在这次拓展培训中，让我受益匪浅，所做的每个项目都有惊无险，但需要的是每个参与者的勇气和自信、大家的合作、集体的智慧。通过本次拓展训练使大家对自己有了新的认识，激励大家勇敢面对压力和挑战，战胜恐惧，超越自我，从而使个人的潜能得到更深层次的激发，团队协作意识的增强。它不但给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富!我会在以后的工作中，将这次培训的硕果运用到工作中去，挖掘自己的潜力，为公司的发展付出全力!

**户外拓展实训心得篇六**

通过两天的明阳天下拓展户外培训，让我有着很深刻的感触，除了以前的军训外，还没正式地参加过这类的拓展活动。起初，虽然想到这是类似军训那些活动项目，但是就只停留在想的层面上，还不会真正感受到这种氛围;从下车到达基地的那一刻起，突然觉得这环境是那么地熟悉，那些军队系列的精神面貌立刻出现在眼前，心里在想，自己何不曾也是这么想着，有着这军人般的身躯与奋斗作风，只是在社会的经历中慢慢被淡化了，这一次又让我感受到了这一切，令我非常感激!

当教练让我们集合的时候，才发现很多基本的东西都已经抛弃了，那些站姿、动作、时间观念，还有纪律，尤其是团队的那种责任归属感，似乎一下子又强烈地回到了身旁;其实从公司开始出发，甚至是前一晚的时候我有在深思，这次去拓展，应该带上一些什么问题，带着什么样的收获回来，其实我就想把一切关于团队相关的收获都带回来，结果这次也真的让我收获满满的。第一个不得不让我重视的是，就连摆水瓶子这么简单的事情，你都应该要有更高的追求，无论生活还是工作，何不尝都是这样，试问自己都有那么认真去对待和更高的追求吗?而事实证明只要重视了，肯定就能做得更好，而且，当团队一起的时候，你一个人做得再好就优秀了吗?还应该更加懂得如何互相交流帮助让自己的队友更加优秀，我始终觉得，在一个团队中，你总应该要去想办法让你的队友表现得更加优秀，自己才会更加优秀。

在高空挑战的团队活动中，我的收获也是特别大，当你在地面的时候，看着别人跳的时候总会觉得挺简单，也挺好玩，但当你走到了那个高度的时候，心才不由自主地颤抖起来，甚至这一刻你也都不知道自己的极限到哪?但是当你看到地面的伙伴们加油欢呼的时候，这股力量是多么强大，让自己可以放下任何的包袱，只要你选择了往上爬，只要克服了自己的心理障碍，就任何困难阻碍都不是问题，而正当战胜心理跳出腾空的一刹那，突然觉得一切都是那么简单、快乐!

当然，我想我也会跟大家一样，最后的毕业墙才是前所未有的感动，起初，教练问我们你会全力以赴吗?自己也很肯定，当然也是怀疑的，因为没经历过，就这样短时间能全部人翻越过去吗?但我也很肯定这是可能的，只是这一切都还停留在一种思想境界里面。一开始上去的时候我在扶墙梯，只看到大家在欢呼，一下子气氛紧张了起来，我看着被他们踩踏着的战友，我感受的到他们承受着的压力和心里的颤抖，而就在上去了部分人的时候，突然被教练叫停了，各种各样的问题都出现了，那时真的很打击，而确实也是我们大家做得不好，很多危险动作都出现了，这非常不安全，随后还被叫停了几次，虽然我们是很努力的，但是过程当中真的需要去用心执行，注意一切的细节，最后全部人都上去的刹那，感觉是多么的幸福和感动，当然一切也显得身疲力尽了!

总而言之，感慨良多，但如果只是停留来印象感慨的话，那也就只能是留下一场经历而已，我想要把它带进生活和工作，让这些经历时刻跟随着，在此我觉得以下几点可以做的更好：

1、要学会多分享、沟通、交流;

2、团队的氛围很重要，但是这些也是相互的，每个人都要融入自己的工作;

3、热爱工作，快乐工作，才能做得更好;

4、固定思维模式很可怕，直接会影响方向跟结果;

5、团队中只要有人做得不好，无论任何一个人都有责任;

6、抱怨少一点，努力积极一点，不能想得太多而做的太少!

**户外拓展实训心得篇七**

根据厂里的安排，我被派去技师学校参加班组长第四期培训班。在半个月的时间里，通过听课，拓展训练和自学的形式，我系统地学习有关班组长管理的知识，并和大家互相交流班组管理经验。借此机会我就这次培训说说自己的三点看法。

第一点管理的目的

通过这次培训让我对班组长这一岗位的使命和职责有了更加深入的了解，使我深刻地体会到，班组长必须自律，严格要求、管理自己，只有自己做到了，才能对他人严格要求，才能对工作进行严格管理。此外，班组长还要努力使自己成为班组的榜样，因为班组长的一言一行影响着班组成员的意识和行为。班组长要吃苦耐劳、克己奉公、身先士卒，在技术上做到能手，在人品上做到优良，这样才能让班组成员心悦诚服、听从指挥。

班长，不是坐享其成的，而是劳心劳力的。班组管理中，班长要用人格的力量来影响人，要先人后己，班长不但自身综合素质要提升，还要不断的提高班组职工的综合素质，合理安排工作，搞好班组的劳动分工与协作，更好的努力完善自己的岗位工作。

第二点沟通的目的

我认为要由一名普通的班组长成为一名优秀的班组长，把班组的各项任完成得尽善尽美，把各项工作做得保质保量，“严管厚爱”是十分必要的。是班组安全的第一责任人，也是生产经营的中坚力量。班组长自身素质的好坏和个人管理水平的高低，直接影响着班组的整体水平。在工作上广泛听取他们的意见和建议，集思广益，实现管理的人性化。

班长有必要学习沟通技巧，在工作中要学会坚持多表扬，少批评，以理服人。互相支持，互相关心。做员工的贴心人，这样才能增强班组凝聚力，团结全班员工搞好班组工作。

第三点安全的目的

我作为运行四班班长，在工作中必然要承担比普通员工更大的压力，因此要学会自我调节，努力提高情商，这样才能不断的为企业添彩。在今后的工作中，我要带领班组员工以“五型班组”的内容为标准，牢固树立“以人为本，人性化管理”的理念，优质高效的完成运行四班的生产任务，为各项工作的有序开展尽自己的微薄之力!

**户外拓展实训心得篇八**

20xx年x月x日，我参加“团队凝聚力，突破自我”的拓展训练，在拓展训练结束之后，虽然身心疲惫，但还是在一天拓展中学到很多，体会很多，特总结如下：

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outwarddevelopment，中文译为“拓展”或“外展”，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难!这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行;另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

**户外拓展实训心得篇九**

九月二十五号，是北京云中鹤大家庭中所有人都值得深刻铭记的日子，因为今天是北京云中鹤启动20xx年“重塑自我，深化理念”阳光计划以来，开展的第一次拓展训练，其中包括四大项：“信任背摔”，“空中断桥”，“孤岛求生”，“过电网”。虽然只有短短一天时间，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。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

一、背摔之信任

相信他人，为成功赢取时间----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，如果你相信自己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。只有在彼此信任的基础上，我们才能够尊重每一个人的意见，集思广义，寻求到一个最好的方法，利用团队的力量，解决所面临的危险和困难，有这样的领导，这样的团队，我们将无往而不胜，我们的事业将永往直前。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

二、空中断桥之挑战

空中断桥，这个项目个人挑战项目，要求队员们在8米高的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。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。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，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。

三、穿越电网之高效

在“钻电网”活动中，18个人要规定的时间内从二十余个大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰到电网，且不能重复使用网孔，难度还真不小!其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，要钻难度更大的电网。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。

四、孤岛求生之大智慧

孤岛求生，这个项目是在三个岛上分别有三队人，一个岛是盲人岛，岛上全是盲人。第二个岛是哑人岛，岛上全是哑人。第三个是珍珠岛，岛上的是健全人。每个岛上教练都发给了一个任务书，每个岛上的人只知道自己的任务而不知道其它岛上的任务。这个项目的最终目的是在规定的时间将所有的人集中在平安岛上。这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。珍珠岛代表着管理层，他们的任务书上的任务很多，需要考验他们是如何在很多信息中找到最有效的信息。哑人岛代表公司中层，他们的任务书是在盲人岛的队友完成第一个任务后利用木板将盲人岛上的盲人从盲人岛上救出。盲人岛代表着公司的最基层员工，他们有任务书可是他们看不到，因此不知如何去完成任务，这就需要其它岛上的人员的对他们进行必要的帮助和指导。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是如果没有统一的指挥，团队会出现混乱，训练科目也难以成功完成。从活动中，我们看出，有了竞争机制(比赛、奖惩)，为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。 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集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

很感谢云中鹤给了我们这次学习和锻炼的机会!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。同事们让我们一起加油吧!让云中鹤再次腾飞!

**户外拓展实训心得篇十**

六月二号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢!我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

第一个项目，信任背摔

这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台上的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“，你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油!”当台上的人问到：“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!321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都很安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，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。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

第二个项目，高空抓杠

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自已身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

第三个项目，穿越电网

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

第四个项目，毕业墙

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都要攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是凝聚力……

**户外拓展实训心得篇十一**

为期两天的户外拓展训练于3月30日结束了。时间虽短，但留在心底的感动和震撼却久久不能平复。回顾在拓展训练中承受的挑战和磨练，我感觉自己受益良多。它不仅仅是一次简单的训练，更是我们大家从团伙向团队转变的开始，让我们更加团结，让我们更加信任彼此，让我们更加亲近。

第一天到的时候，因为彼此的不熟悉和不了解，我们完成任务的时候没有半点默契，做事不会用尽全力，大家一心只想着自己的利益，不顾及团队，不听从领导的安排,导致我们完成任务的效率很差。

我们真实的写照：自以为在占便宜和耍小聪明的时候，往往都是在自以为是。晚上的时候，我们一起玩穿越生死线的游戏。因为一个小小的失误，我们集体受罚了。那时候，大家似乎恍然大悟了：我们是一个团体。我们的影响的不单单是自己，还会影响至整个团队。

一场场的惩罚才能让我们明白什么叫做真正的团队。

第二天我们还是遇到了同样的问题，不团结，喜欢单打独斗，领导安排不清，不服从指挥，导致大家集体受罚。直到最后一个项目：毕业墙，大家第一时间选出队长以后，克制自己的英雄主义情节，一切行动听队长指挥，做好自己的本职工作同时，提出改进的建议，最终我们以25分钟42人次通过毕业墙的成绩，完成了这次结业考试，我不知道这次成绩在以往的拓展中算不算的，但我知道这次我们团队都很满意，因为我们没有找理由，没有找借口，大家一起全力以赴，做到。

人往往一开始的时候，都喜欢自以为是，但到最后才发现，伤害的不只是自己，还有他人，有时候还需要付出血与累的教训才会明白自己错了。

工作上，我们都生活在团队里面，所谓的人多力量大，也不一定人多就一定好，还必须要有一个好的，要管理好一个团队也不容易，因为他需要统筹部门工作的同时，还要承担起组员所有的责任，不管好坏对错，所以我们要一起做好以下几点：

第一，服从安排

一个团队不管做什么事前，先要听从领导的安排，可能领导的安排有对也有错，但我们先不要管他对或错，首先我们要懂得倾听，听完了再来发表你的见解，这样才能了解别人的想法和让别人了解你的想法;

第二，相互合作

团队之间要懂得相互合作，怎么做才最有效。就像一个企业里,要懂得哪些是领导该做的，哪些是中层该做的，哪些是基层该做的，不要基层该做的事你中高层领导来做，大家分工明确，做好自己的本职工作。在做任何事之前都要先考虑商讨一下，总结出一套方案和几个备选方案,这样才不会在项目的进行中延误太多的时间;

第三，优势互补

由此户外拓展训练延伸到一个小组，一个部门，一家公司，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>2的结果。

一个人无论做什么事，往往能力不是最终的决定因素，更重要的是你是否具有强烈的成功愿望;有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。如果这些你都具备了，相信你做什么事都会是成功多于失败。

当我们面临困难和压力的时候，我们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。

我们的实际工作，也是如此。一个部门、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

相信大家都会从团队拓展训练中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展培训中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展培训中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。体验→回顾→提升→偿试的学习方法是值得深究的,在今后的工作中也要时刻给自己一个明确的目标，为自己的目标而努力，让自己能真正的融入我们的团队中。只要大家时刻铭记我们就是一个团队,相信公司亦能赢来崭新的明天!

**户外拓展实训心得篇十二**

团结就是力量!团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌!

20xx年11月18日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心;一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑)，表现出每个团队丰富的想象力和创造力;一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力!团结就是力量!

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。“空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步!你就经历了一次心灵砺炼得过程!这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步!

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐!特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家!”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难!参加活动全体队员，齐心合力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦!成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量!”留给我们深深的回味与思考!

**户外拓展实训心得篇十三**

9月15日，一个阴雨绵绵的日子，我和伙伴们参与了对大多数人来说都是第一次的户外拓展训练。糟糕的天气并没有影响到大家的心情，些许紧张，更多的则是兴奋。一路乘车到了位于马家湖的训练基地的时候，大家都有一种跃跃欲试的感觉，都期待着这对于我们充满挑战，充满神秘的一天。

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，全身心的投入到充满神秘的训练中。我们的团队有着一个勇猛而响亮的名字——雄狮队，在队长李亮老师的带领下，我们欢呼着团队的口号，高唱队歌开始了一天极具挑战的训练项目。

我们一共参加了四个项目，“高空断桥”、“高空走钢丝”、“冰河破冰”和后“翻越生死墙”。在这几项训练中，让我最难忘的要数“高空断桥”了，这个项目要求在9米高的空中由一人完成。来到训练场地，看看悬在空中的孤零零的木板，又想到自己的体型，我想退缩了。等训练一开始，看到同队的姐妹在教练无情而呵斥中都走了下来，我知道厄运难逃了，只能奋力一拼了。给自己打气，上吧!加油!系上安全带，爬上9米高的铁架时，我才知道不是我想的那么简单。一手紧紧的抓住安全带，不敢往下看，我只感到四周空荡荡的，无依无靠，不能放手，只有一松手就完了，可是听得脚下队员们的一阵一阵的加油声，再看看自己没有退路了，我鼓足勇气奋力一跳，勇敢的迈出了第一步，再跳回来时，什么都不怕了，然后我松开手安全的回到了地面。队员们为我竖起了大拇指，我突然意识到自己成功了，至少我的第一步成功了，我非常高兴，原来这第一步并没有我想象的那样危险和艰难。

是啊!生活中的很多事不是这样的呢?我们在做事之前，总觉得它很难很难，但当我们勇敢的迈出第一步时，才知道它并没有我们想象的难。可是我们为什么往往会望而却步呢?其实这都是我们的心理在作祟，我们总是给自己设置重重障碍并将它夸大，再找一些所谓的理由，如身体、年龄、性别等，这样就使得这些障碍活灵活现、合情合理了。其实这些所谓的障碍并不能真正成为你的阻力，而真正的理由是你心中缺少那份勇气，有了勇气就能勇敢的迈出第一步。

迈出第一步需要勇气，这份勇气是我们战胜困难的信心 ，是百折不挠的毅力，是乐观向上的心态，是宽广开阔的胸怀，更是锐意进取、开拓创新的精神。有了这份勇气，我们就不会在困难面前畏手畏脚了，有了这份勇气，我们就能勇敢的迈出第一步!

其实，我们的人生是由无数个第一步组成的，摇摇摆摆、呀呀学步的第一步，扎着蝴蝶结、背着书包上学的第一步，提着书箱、离开父母他乡求学的第一步，茫茫人海、人才济济求职的第一步……正因为有了这无数的第一步，我们的人生才变得如此的丰富多彩。

拓展训练的一天，使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

**户外拓展实训心得篇十四**

公司为了增强公司凝聚力，促进各单位各部门之间的互相学习、交流，分两期分别对公司中层干部进行拓展培训，我有幸参加了公司拓展培训的初期，这两天的拓展培训，对我触动很大，感触颇深，现将我拓展培训情况总结分析如下：

201\*年9月20日下午，公司一行34人乘坐大巴车，拉开了这次拓展培训的序幕，傍晚六点左右，顺利到达了这次培训的目的地，\*大自然拓展培训基地。

下车首先映入眼帘的是一排排低矮的农家小院，依山傍水而建，稍远处绿山翠岭在夕阳下郁郁生辉。吃完晚饭，在农家院里开始了分组，活泼的气氛，激昂的口号，把我们这些人感情紧紧地联系在了一起。我们是一个团队，我们是++++公司的团队!我们代表了++++公司的形象!落地为兄弟，何必骨肉亲，头一天的分队拉练就使我们的感情升华了!

9月21日上午，我们进行了一个项目-----攀爬天梯，要求两人结组，爬上将近十米的顶端，晃晃悠悠的木杠，一个人踩着另一个人的肩膀爬上第二个木杠，上去的人想尽一切办法把队友拉上去，然后同样的方法攀登第三个、第四个木杠。从第三节开始，站在晃晃有的木杠上，看着自己离地三四米高，我一度的想到了放弃，真的不想进行下去了，地面上伙伴的鼓励，队友的加油鼓励，我一咬牙义无反顾的就开始了攀登，被从高空放下的那一刻，我的腿都是哆嗦的!

这时天已经淅淅沥沥的下起了小雨，没有慌乱，为同伴加油，鼓劲，嗓子都喊得有些嘶哑，但是心已经敞开了，项目完成了，对着自己的伙伴，我什么话也说不出来，只有“谢谢啦”!好像清冽的甘泉涤荡了心灵的尘埃!我们好像都变得纯净了!

下午，由于下雨，室外活动变成了室内，我们进行的是信息传递，给出一组数据，从很后面传到很前面，通过不断的完善修订，团结协作，每一次的传递都有所改进，通过这个，我想到了平时工作中的点点滴滴，增效确实是企业发展的永恒主题!只有不断地改进、创新、团结、协作，企业才能得到长足的发展，企业才有活力!

9月22日，早晨天放晴了，很美的太阳!

今天我参加的一个项目是高空抓杠!看着别人登上去，颤颤悠悠的直起身子，纵身一跃，抓住那悬浮的单杠，我已经面如死灰，一直撤着不想上，到很后了，女同志都上去了，我也是咬着牙，好像上刑场一般，开始了我的攀登。又是半路的想放弃，然后不断的给自己鼓劲儿，有种誓死如归的感觉，哆哆嗦嗦的站在了顶端的圆盘上，也是纵身一跃，满脑子空白，抓住了，我很的抓住了单杠，感觉浑身每一块儿肌肉都不受自己控制，更别说用力了，下来后，更是两腿发软，庆幸之余，我有种劫后余生的感觉。通过这个项目，我深深地感觉到，困难并不可怕，不要给自己留退路，或者试图寻找退路，勇敢的向前走，哪怕披荆斩棘，困难坎坷只是攀登的点缀而已，只要战胜自己，我们就是很棒的!

嘿嘿嘿!这个是我，是不是很棒啊?哈哈哈

背摔应该是很不害怕的节目了，站在高台上，身子向后直挺挺的倒下去，听到队友们说“准备好了，请相信我们”，我心里有种感动!是啊!相信队友，相信你的合作伙伴，把自己的背交给他们，一个人再优秀，毕竟人单势薄，你要有一群可以相信的伙伴，众人拾柴火焰高，有那么一群可以相信的战友，那是多么幸福的事儿。所以我觉得首先你要相信伙伴;第二你要理解伙伴，把自己融入到伙伴中;第三你想着你为伙伴做了什么，你付出真心了吗，只有你也付出了，那么伙伴才能成为你很坚实的后盾。

很后一个项目是集体逃生，两队pk了两天，很后站在了逃生墙前，4.2米的高度，即使你是武林高手，也不可能一跃而过。考验我们团队的时刻来临了，从搭建底座开始，一个人上去了，第二个人上去了，上去的人越来越多，下面的人越来越少，只剩下很后一个人，怎么上去?人多力量大，四五个力量大的，拉着一个瘦弱，但身体很棒的同志，一个倒挂金钟，垂了下去，两手交插在了一起，一点点的向上拉拽，我们的心里也紧张的很，快到了，又有两名同志，抓住了下面的小同志，蹭蹭蹭，干脆利索的爬上了高墙，项目至此顺利结束。团结就是力量，通过了集体逃生，我深深的体会到了这一点，看着不可能完成的项目，一个人只能望洋兴叹，有了我们这个团结的集体，一切困难迎刃而解，常言道，人心齐，泰山移。不仅仅是我们这34人的小团队，在此想到了我们的++公司，500余人的一个团队，我们什么干不成?只要敢想，敢干，团结一致，积极进取，人人立足岗位，做好本职工作，我相信我们明天会很美好!我们13亿人的祖国，只要团结一心，强大繁盛，指日可待!

**户外拓展实训心得篇十五**

在这个月的x号，我们响应公司的号召，抱着或好玩或认真的心态参加了户外拓展活动。不得不说，这次活动让我们收货颇丰，也许每个人都有着不同的独属于自己的心得，但是我相信我们都有一个共同的心得体会，那就是团结的力量。

我也相信，这就是公司想让我们在这个活动中领悟到的思想，想让我们体验到团结所带来的力量，明白团结一致在日常生活和工作中能够给我们带来多少的便利。对此，我表示非常的感谢公司给予的这次机会，因为他让我意识到了之前没有意识到的问题，弥补了独来独往可能会在未来带来的危害。

这次我们的户外拓展，是由一个专业的活动团队带领进行的，我们在安排下体验了包括信任背摔，高空断桥，风火轮以及最后的毕业墙项目。每一个项目都是看似简单，实则饱含深意，在细细的思考下能够给我们带来很多的收获和体验。

就比如说信任背摔，这个项目是我们大家都非常熟悉的项目，常常听见有人说，在没有经历之前总觉得不过如此，身后那么多人肯定不会有危险。但是实际上让我们去做的时候，种种莫名其妙的恐慌就在心中不断地摧毁自己积累的信心和气势，让我在台上陷入了惶恐，不敢往后倒。

但是，我最终还是选择了信任我的工作伙伴们，信任我们相识这么久的交情。当我倒下的身体被一只只手接住扶稳的时候，我就知道，那不信任的总总姿态和想法都从此烟消云散了，现在站起来的我，是对自己的团队，对自己的工作伙伴充满信任的合作者。

而后面的高空断桥，风火轮以及毕业墙，都是对我们团队合作的一种考验，让我们在种种情况下能够积极开动脑筋思考我们团队的走向未来，通过讨论决定发展，最后通过团体的合作而共同度过一个个难关。

在户外拓展的最后，我们通过了所有的考验，受到了工作人员的热烈掌声庆贺，我们也不自觉的鼓起掌来。既是为自己鼓掌，也是对身边的各位共同出力通过考验的同伴们鼓掌。没有大家的团结合作，没有互相之间的信任，我们无法通过这种种的考验。

我相信，在以后公司的工作上遇到困难，我们一定能够以现在的这种精神互相协助，互相鼓励，共同的渡过一个个难关，将我们的事业，我们的公司推到更辉煌灿烂的明天！

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