# 2024年户外拓展训练心得体会免费(3篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-06-27

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。户外拓展训练心得体会免费篇一上午九点...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**户外拓展训练心得体会免费篇一**

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免费篇二**

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免费篇三**

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗?”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你!”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+1>2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力!

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识;挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标!

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌!

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