

户外游戏创设的感想 户外拓展心得体会 (实用7篇)

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

户外游戏创设的感想篇一

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！

户外游戏创设的感想篇二

xx年的4月1日，我们参加了拓展基地的青少年军训夏令营亲子活动。到达活动基地，迎接我们的是一队身着迷彩的年轻小伙子，看着他们，孩子走在我身后，惊恐地看着他们，可是微笑一直挂在他们的脸上，“小朋友，今天要玩的开心哦！”不知道为什么，面对他们的问好孩子居然会意的点点头！

活动开始了，第一个是亲子操，童稚般的旋律慢慢地响了起来，身边的好多小朋友都在手舞脚踏，他们的动作很稚嫩，可是又很有感染力，他们是一群精灵，看着他们你虽然想笑，可是你又忍不住为他们鼓掌。

忽然有个年轻的姑娘走了过来，对我微笑了下，转而把微笑投向了我的儿子，“小朋友，我们拉上妈妈一起跳舞好吗？来跟着姐姐，我们左拍两下，我们又拍两下，两只手弄成猫咪的样子……”起初我的儿子，还很羞涩，可是不知道为什么，他开始动了，虽然还没有完全将自己放开，可是越来越欢乐，时常对着那个姑娘笑，“呵呵呵，姐姐！我做的对吗？”“小朋友真聪敏！我们要不要做得更好呀！”“要，左拍拍，右拍拍……”居然也学着那个姑娘，嘴里默默的念着。随着的旋律的结束，那位姑娘顺手将我的儿子托起，在空中一直旋转着，“格叽格叽格叽格叽”挑逗着孩子，“呵呵呵”看着自己儿子的笑容，我也笑了，两个都是可爱的精灵。

就这样，两个孩子般的人，相互的斗来斗去，时而弄出个猪八戒，时而弄出个灰太狼的，还互给对方的作品起名字，结果一凑合，猪狗全成本家了，这次的青少年军训夏令营确实挺有意思！

“车轮滚滚”“两人三足”等等，每一个活动都有年轻的姑娘和小伙子加入进来，他们都带着小孩大手牵小手，传递了小朋友之间的友谊，传递的是相互之间的欢乐，在这些小伙子的活跃下，所有的小孩子都动了起来。看着自己的儿子和其他小朋友一起动手，一起欢乐，努力为自己团队取得胜利贡献自己的一份力，看着他和其他小朋友融成一体，认认真真，又微笑常挂，我不自觉的退出了他的圈子成了一个旁观者。

户外游戏创设的感想篇三

8月19，20日很荣幸和我的小伙伴们一同参加了临汾婚协组织的首届婚礼人拓展夏令营，两天的拓展结束回来后，脑中不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都

努力完成了任务，我感受到：人生道路上，最大的障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去应对，去理解挑战。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮忙，当自己与同事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有职责心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能共度难关。其实我们每一天的工作都在这个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮忙，感谢帮忙过你的人，感谢你有潜力去帮忙别人。

办任何事情我们务必有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，用心配合并出谋划策，坚定不移地执行群众策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分思考各方面因素，估计出可能出现的各种状况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的宣扬宝贝们，在这次活动中都表现十分优秀，回来后依然热情高涨，都写了自己的心得体会，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮忙，一路同行！

户外游戏创设的感想篇四

xx月号，是我值得深刻铭记的日子。因为那天是我第一次参加团队的拓展训练，也是我在一天中情绪波动较大的一天。

早晨，在单位领导的带领下，我们来到了高原河谷，开始了我们一整天紧张而激情的活动。秋季的高原多了几分静谧，微风徐徐吹拂着水面，基地四周的秀丽景色让我们一群就呆办公室的人热情更高涨了。在训练前，教练给我们讲了一些规则，带领我们玩了一些小游戏，这些小游戏有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张感，以便轻松愉悦的投入到各项训练活动中去。

随后，教练将我们随机的分成了三队。各个队伍选出一名队长，带领队员完成任务，顺利完成任务的队获胜。从队名、队歌、队旗到口号，每个人都积极参与，没有任何私心杂念，当我们高举我们的队旗，唱起了我们谱写的队歌，齐声喊起我们的口号时，自豪之情油然而生，大家真正的拧成了一根绳，自己的力量也变得强大了。在短短一天的时间里完成了四个训练项目，分别是：信任背摔，空中断桥、攀岩，毕业墙”。从这些训练项目中大家学到如何挑战自我、激发潜能，以及团队间的相互信任、有效分工、团队协作。

为我的害怕而变得更加摇摇晃晃。大家在下面不停地给我鼓励下，终于我抛下了所有的杂念，调整好自己的状态，“不能拖我们队的后腿，不能因为我而不能完成任务，要勇敢，我是安全的”我在心里面不停地告诉自己。当教练在下面喊“1，2，3跳”的那一刻，当所有队员都在为我加油打气的那一刻，给了我一百分的力量让我跨出了那艰难的一步。我是感动的，我感动的是一个团队的互助精神给了我最大的鼓舞，虽然我流下了眼泪，眼泪中有感动，有害怕，但是我也骄傲的，我克服了内心的恐惧，克服了恐高。现在想想那时的感觉真是美妙而激动的。后来想想，这个项目对体能的要求并不高，主要是内心的障碍，空中一小步，人生一大

步。我们跨出了那艰难的一步，相信以后人生中的任何困难都将顺利跨过。

完成了对我来说最困难的项目，接下来的就显得简单多了，我们大家互帮互助，顺利完成了攀岩和毕业墙。

拓展训练圆满结束了，我战胜了心魔，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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否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，还需要一个更漫长的磨练过程。这就需要我们发挥聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作。

很感谢政府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。

户外游戏创设的感想篇五

我们这次拓展的. 最后一个项目是毕业墙，一堵光滑4米2高墙壁必须用搭成人梯才能翻越过去稍有不慎掉下来，这个项目我们分工协作，一部分男队员先翻过去一部分男队员在下面做人梯，剩余的人在后面高举双手做防护措施。就这样我们全体通过了毕业墙，我们太棒了！。

这个活动中让我亲身感到人的潜能是无穷的，世上无难事、在活动过程中要相信你的队友，他们能给你提供非常有效的完全保障，即使心里有点害怕，也要克服困难勇于面对挑战，没有什么不可能完成的任务，并且成功是属于团队中的每个成员更使我们学会关心，融洽的与群体合作，懂得怎样将自己融入整个团队贡献自己一份力量，共同完成面对的挑战。

在户外拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自——团队的力量！

团结就是力量，齐心协力成就未来，一个团队企业的进步一托的不是一个英雄主义，而是高度互动、高效协作、高效沟通、全力执行、目标一致、敢于自我挑战，自我突破。

通过有轨电车活动中，认识到团结一致，齐心协力、发挥团体团结齐心勇往直前的精神。通过高空跳断桥活动，我深深体会到敢于自我挑战，多一些勇气和毅力，要相信自己，战胜自己就取得成功的第一步，在穿蜘蛛网活动中，增强了团队自信心，精诚合作、相信同事等于相信自己，要拉近我们之间心的距离，使大家感到精诚合作能完成个人无法完成的任务，通过孤岛求生活动学会在工作生活中换位思考、对人要多设身处地替他人着想，对事要换一个角度思考，多一份理解多一些协商。

最后我们感激我们的罗总，罗太给我们这样的学习机会，也感谢创睿培训机构的每一位老师带给我们两天这么精彩的培训活动，将使我们能将培训的收获整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

相信经过这次的活动我们的明天更美好！六榕明天更加美好！

户外游戏创设的感想篇六

xx月xx号，是我值得深刻铭记的日子。因为那天是我第一次参加团队的拓展训练，也是我在一天中情绪波动较大的一天。

早晨，在单位领导的带领下，我们来到了高原河谷，开始了我们一整天紧张而激情的活动。秋季的高原多了几分静谧，

微风徐徐吹拂着水面，基地四周的秀丽景色让我们一群就呆办公室的人热情更高涨了。在训练前，教练给我们讲了一些规则，带领我们玩了一些小游戏，这些小游戏有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张感，以便轻松愉悦的投入到各项训练活动中去。

随后，教练将我们随机的分成了三队。各个队伍选出一名队长，带领队员完成任务，顺利完成任务的队获胜。从队名、队歌、队旗到口号，每个人都积极参与，没有任何私心杂念，当我们高举我们的队旗，唱起了我们谱写的队歌，齐声喊起我们的口号时，自豪之情油然而生，大家真正的拧成了一根绳，自己的力量也变得强大了。在短短一天的时间里完成了四个训练项目，分别是：信任背摔，空中断桥、攀岩，毕业墙”。从这些训练项目中大家学到如何挑战自我、激发潜能，以及团队间的相互信任、有效分工、团队协作。

为我的害怕而变得更加摇摇晃晃。大家在下面不停地给我鼓励下，终于我抛下了所有的杂念，调整好自己的状态，“不能拖我们队的后腿，不能因为我而不能完成任务，要勇敢，我是安全的??”我在心里面不停地告诉自己。当教练在下面喊“1，2，3跳”的那一刻，当所有队员都在为我加油打气的那一刻，给了我一百分的力量让我跨出了那艰难的一步。我是感动的，我感动的是一个团队的互助精神给了我最大的鼓舞，虽然我流下了眼泪，眼泪中有感动，有害怕，但是我也是骄傲的，我克服了内心的恐惧，克服了恐高。现在想想那时的感觉真是美妙而激动的。后来想想，这个项目对人体能的要求并不高，主要是内心的障碍，空中一小步，人生一大步。我们跨出了那艰难的一步，相信以后人生中的任何困难都将顺利跨过。

完成了对我来说最困难的项目，接下来的就显得简单多了，我们大家互帮互助，顺利完成了攀岩和毕业墙。

拓展训练圆满结束了，我战胜了心魔，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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否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，还需要一个更漫长的磨练过程。这就需要我们发挥聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作。

很感谢xxx政府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。

户外游戏创设的感想篇七

星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互

帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。