

户外拓展训练心得体会 户外拓展训练心得 体会缺点(汇总7篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

户外拓展训练心得体会篇一

参加户外拓展训练是一次难得的体验，我学到了很多生活中的经验和技巧。在此分享我的一些心得和体会，也讲述一些我认为需要注意的缺点。

心得体会

首先，我体验到了团队协作的重要性。在经过一系列的团队拓展训练后，我意识到在真正的生活中，一个人的力量是微不足道的。只有团结协作，才能赢得更多的成功。

其次，我学到了如何应对危机。在户外拓展训练中，情况往往无法预测，危险也可能会突然发生。我学会了保持冷静，寻找解决问题的方式，及时应对，以免事态扩大。

另外，我也体验到了努力和坚持的力量。有时候遇到难以解决的问题，训练也会变得繁琐和乏味。但通过不断尝试和坚持，我成功克服了困难，取得了不小的进步。

缺点

参加户外拓展训练不可避免地存在不足之处。其中最为显著

的包括以下几点：

一是缺乏安全保障。虽然拓展训练环节都有相关的安全措施，但在户外环境下仍然存在一定的风险。现阶段，我国相关管理制度还不完善，安全保障也相对较低。

二是缺乏清晰的指导。有时候在训练中会出现一些困难和问题，但没有专业的指导人员解决。这会导致训练效果不尽如人意，同时也增加了团队成员的负担。

三是花费较高。参加户外拓展训练需要付出一定的费用，这对于贫困生、低收入家庭来说可能是一个难以承受的负担。

结语

参加户外拓展训练是一种很好的锻炼方式，可以丰富我们的生活，增强我们的体质与心理素质。但在参加的过程中，也需要注意训练的安全保障、指导水平和费用问题。希望我们能够选择适合自己的训练方式，健康快乐地度过每一天！

户外拓展训练心得体会篇二

在高中生活中，户外拓展训练已经成为了学生们的重要体验之一。这项活动不仅可以锻炼我们的身体素质，也能够增强我们的团队协作精神。在我参加过的拓展训练中，除了优点之外也存在着缺点。

首先，让我们来谈谈户外拓展训练的优点。在这项活动中，我们需要完成各种各样的任务。这些任务往往与团队合作密切相关，需要我们合理地分配任务、共同完成任务。通过这样的活动，我们能够充分地锻炼我们的团队协作精神，让我们更加默契地完成团队任务。此外，户外拓展训练也能够锻炼我们的身体素质，增强我们的体力，让我们更加健康和强壮。

当然，在户外拓展训练中也存在着缺点。首先，由于活动的不同，我们可能会遭遇各种各样的困难。例如，我们可能需要在极端的天气条件下完成任务，或者需要在艰难的地形条件下前进。这样的情况往往会给我们带来身体上的负担，让我们的心理疲劳。此外，户外拓展训练中也有可能出现安全问题。例如，在攀登或者悬垂的时候，如果没有正确的保护措施，我们可能会遭受到意外的伤害。

总的来说，户外拓展训练是一项具有挑战性和意义的活动，也是我们学生全面成长的一部分。虽然存在着一些缺点，但这些缺点并不能掩盖户外拓展训练的优点。只要我们在活动中注意安全，并通过自己的努力获得积极的体验，就能够从中获得更多的东西。相信在未来的学习和生活中，这些经验和技能定会对我们产生积极的影响。

户外拓展训练心得体会篇三

作为一种全新的训练方法，户外拓展训练在近年来越来越受到关注。我有幸参加了开阳户外拓展训练，在这次训练中，我不仅锻炼了体能，还收获了很多关于团队协作和个人成长的宝贵经验。

第二段：尝试突破自己的极限

在户外拓展训练中，我们要面对各种各样的挑战，从攀岩到高空跳，每个环节都需要我们充分发挥自己的潜力。在攀岩时，我一开始感到非常害怕，但是在教练的鼓励下，我决定挑战一下自己的极限。虽然我的手脚还是有些发抖，但是我最终成功攀登到了山顶。这个经历让我明白，只有尝试突破自己的极限，才能真正发现自己的潜能。

第三段：团队合作的重要性

在户外拓展训练过程中，我们需要与队友紧密配合，共同完

成任务。有一次，在我们进行团队过河训练时，我所在的小组遇到了困难。河水湍急，河面两侧只有一根由一根杆子搭成的“桥”可以通过。最开始，我们在顾虑和恐惧的情绪下没有取得什么进展。然而，经过不断的交流和磨合，我们相互协作，最终成功完成了任务。这个过程让我深刻认识到，团队合作的重要性，只有团结合作，才能充分发挥每个人的优势。

第四段：学会倾听和沟通

户外拓展训练过程中，我们也经历了很多沟通和倾听的时刻。有一次，在团队建设训练中，教练要求我们形成一个圆圈，然后眼睛闭上，指着一个同伴开始数数。这个训练要求我们通过听声音判断自己的位置，然后找到目标并坐到正确的位置上。在这个过程中，我们学到了倾听和沟通的重要性。只有真正去倾听别人的声音，才能更好地理解对方的需求，并顺利完成任务。

第五段：个人成长与感悟

通过开阳户外拓展训练，我不仅体验了各种刺激的活动，也明白了许多关于团队协作和个人成长的道理。我发现只有不断挑战自己，才能发现自己的潜能。我也认识到团队合作的重要性，只有团结一致，才能克服困难。此外，我还学会了倾听和沟通，只有真正倾听别人，才能更好地理解对方的需求，并与其合作。这次训练对我来说是一次宝贵的经历，我将会把这些体会应用到我的学习和工作中，进一步提升自己的能力。

结论：

通过开阳户外拓展训练，我不仅锻炼了体能，也积累了许多关于团队协作和个人成长的经验。这次训练让我更加勇敢和自信，同时也明白了团队合作和相互沟通的重要性。我相信，

通过不断地努力和拓展自己的边界，我可以在未来的学习和工作中取得更大的成功。

户外拓展训练心得体会篇四

拓展活动中一项攀登天梯的拓展训练项目中，家人们积极组队，团队合作，家人之间相互配合，通过两人一组，一人借助另外一人的大腿和肩膀等部位奋力向上攀爬，家人们则在一旁加油呐喊。锻炼我们不屈的毅力和乐观向上的精神，同时最重要的就是锻炼家人之间的配合能力，只有两人同心协力，不屈不挠，才能一层层攀爬到最顶峰。

拓展培训的第二晚，由胥总带头组织，各部门领导协调帮助，公司的家人们进行了一场积极向上的内部讨论和学习大会。会间领导上台进行发言，肯定了这两天时间来家人们的表现，同时第三天的拓展训练进行了鼓励和规划。各部门领导也上台对这两天的户外拓展培训做出了自己的总结和感想，期间还有很多家人踊跃上台，迫切希望和家人们分享自己在拓展培训中学习到新的能力。

最后，在拓展训练即将结束之际，家人们进行了最后一个毕业高墙拓展项目，由大家搭成人梯，家人依次通过高墙。此时，公司的家人们目标一致，伸出双手在下方保护向上攀登的家人。在人数高达80余人的情况下，家人们众志成城，团结一致，快速精准的通过高墙，期间用时仅仅11分钟。

在整个户外拓展训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员和其他团队的帮助与支持，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，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，风云际的教练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

我们员工之间人际关系的项目。在拓展训练体验的过程中，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员工之间的人际关系。

三天的拓展培训时间稍纵即逝，家人们通过一项项拓展游戏和拓展活动，打破隔阂，拉近了彼此之间的距离，此时此刻的公司家人们的目标一致，在20__年为公司创造更大的价值和贡献，携手共创公司美好的未来！

十月七日，____市场营销人员在刘总的率领下，来到了处长、株、潭交界处的石燕湖参加四季度营销例会并进行为期两天的拓展训练。车沿着湖边曲折的盘山公路飞驰，把我们送到了拓训的营区——石燕湖拓展训练基地（融景宾馆）。十月的石燕湖，一泓秋水，碧波荡漾。飘逸的白云，携着倒映的树影，顺着微风泛起的涟漪，向湖心卷舒。漫步湖边，暂时忘却征战市场的疲累和烦恼，享受着远离城市喧嚣的宁静。

开完季会，是晚，我们参加了拓训基地为我们举办的篝火晚会，佻族的小伙和姑娘为我们带来了精彩的民族舞蹈和游戏。在主持人充满激情的调动下，我们手拉着手围着篝火尽情地唱歌和跳舞，也玩起了转呼拉圈、滚铁环等儿时游戏。最后，我们手捧红烛，围成圆圈，面向篝火，虔诚许愿——愿公司兴盛辉煌，个人事业卓越有成，家人、朋友健康平安！

接下来的两天，我们进行了“盲人方阵”、“巨人脚步”、“信任背摔”、“扎筏泅渡”、“市场搏奕”“穿越电网”、“蓝丝带的故事”、“高空飞跃”、“胜利墙”等一系列的训练。盲人方阵告诉我们：遇事不慌，外变不惊，指挥若定，突显“谋定、指挥、检查”在工作中的重要性。巨人脚步昭示着一个团队，只有步调一致，才能稳健快速向前迈进。信任背摔强调对同事的信任，遇到任何困难，同事和队友永远是你坚强的后盾。扎筏泅渡检验着一个团队的创造力，工作效率，凝聚力和指挥能力。高空飞跃锻炼队

员个人的勇气、意志，实现自我的突破和超越。穿越电网煎熬着一个团队遇到重大困难时何去何从的心情，焦急、恐惧、慌乱、愤怒、权变都无助于团队的胜利逃生，无奈中只有采用最原始的办法将队员从电网上唯一的小洞中平抬至安全地带，四十六人的团队在队员们双手的接力中被托到安全区域。最后的一名队员也因获救队员深情的呼唤打动“国际救援人员”的心而脱险。代表生命重生的红烛重新燃起，汗水浸透衣襟的团员们深刻地感受着团队的温暖、关爱和力量，生命重生的感恩激荡在每个人的胸间。接着，蓝丝带的故事将我们带到了一个庄严神圣的殿堂，沐浴着感恩的洗礼。最后，我们飞越“胜利墙”，圆满完成了首届打造汉森精英团队的拓展训练。

在拓训中，队友紧密协作的精神，遇到困难无私帮助的关爱和鼓励，总结过程中相互评价的中肯，以及在训练课目中感受到的团结、拼搏、超越、感恩。所有这些，都将成为我们每位参训队员一笔宝贵的精神财富，指引我们超越自我，珍惜团队，感恩公司，铸就开创事业成功的长剑！

五一小长假，公司安排了一次拓展训练，这次拓展训练给我印象最深的是驿站传书这个项目，我从中学会了遵守规则的重要性。

驿站传书的规则是，所有的队员同向坐成一排，不许使用语言，前面的人不许将手伸到背后，后面的人不许将手伸到前面队员的眼前，就这样完成传递信息的任务。教练把一个数字告诉队伍后面最后一名队员，然后依次传递，直到最前面的队员得到信息后，将它写在一张纸上。两个队同时比赛，看谁的信息传播速度快而且准确。

第一次，我感到后面的队友在我的背上写了一个三位数字“969”，我使用相似的方法写在前面队友的背上，他得到信息后也依法传播到下一位背上。另一个队也是这样做的，不过他们有的人不是采用写的办法，而是像发报机一样用手指

头在队友背上点击。也有的队员采用画道道的方法告诉前面的队员数字信息。

等到一条信息传播下来，我们很吃惊地发现，自己所传播的数字与教练给的真正数字大相径庭。我所接收到的“969”在最后被传播成了一个包含数字“4”和“0”的四位数，而真正的数字应该是“69”。差距竟然如此之大！

大家很快意识到，这是传播方式的不统一造成的后果。就像秦始皇的“车同轨，书同文”一个道理，没有标准和规矩，信息的传播很容易失真。

我们开始争论，使用什么样的方法来传播信息。有人赞成写数字，有人提出画横线，有人坚持“敲”电报，有人要求将人的后背画出9个部分代表不同的数字。叽叽喳喳，争论不休，只达成了有限的共识。结果，第二次，我们传播的数字再一次与原信息大相径庭。

其一，要善于开拓思维。用什么样的手段，才能达到又好又快的结果？各组在每轮开始前的“作案手段”研讨阶段纷纷展开了热烈的讨论，策略可谓五花八门，或按规则调动自己的聪明才智，或苦心钻游戏规则的空子，兵不厌诈者，匪平日之所思也！比如，有的最后一个学员直接用手机给队长发信息，犯规吗，人家说了，按照与时俱进的理论，中国移动乃如今最大最快的驿站了，何不借其传书？没错呀！老师新增规则，把这条给戒了，可学员又使出别的招了。真是道高一尺、魔高一丈也，面对“魔鬼”般的学员，老师不得不频频修订完善游戏规则。

其二，思维要有前瞻性，所谓凡事预则立。数据信息，会是什么样的数据呢？整数？小数？分数？它们分别应该怎么书写？有的连方程式、根号什么的都考虑了应对方案；写了一遍不明白怎么办？别人犯规了咱们怎么办？此外，思维还得注意打破固有定势，比如，前三轮的数据，一轮比一轮复杂，当大家都

以为最后一轮应该是最难时，老师偏偏给了个最简单的0，所以，思维不能是简单的经验重复和固定的逻辑判断。

其三，要注重团队精神，善集群策群力。一支队伍，人多人少，重在心灵默契。切磋要民主，决策要集中，谁都守口如瓶不行，谁都想当老大不行！提倡奉献精神，乐于融入群体，共识是和谐的基础，和谐是胜利的保障。所谓荣辱相依、生死与共，是一往无前的力量！老师点评说：人无完人，团队完美！

其四，过程和结果是辩证的。以课堂上的“驿站传书”为例，为了结果的第一，大可“不择手段”，胜者为王败者“寇”，结果显然重于过程；相反，假如胜败无所谓，但求快乐进行曲，期间开心就好，那么，过程当然更重要！过程与结果，孰重孰轻，因时因地因人而异也！这和抓各时期的中心工作，亦或和各项工作的跟踪，是否也有某种辩证的联系？总结活动技巧：

1, 不能讲话.

2. 不能回头

3. 后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面. (前后标准要以最前面的某个物品做参照, 比如白板. 离白板近则为前, 离白板远则为后)

4. 当信息传到最前面伙伴手中时, 这位伙伴要要迅速举手示意, 并把信息交到白板附近的培训师手中, 计时会以举手那一刻为截止时间.

5. 不能传递纸条和仍纸条 .

6. 项目的最终解释权和裁判权归培训师 (要解释清楚, 某些很有争议的方法, 和我们培训的整个中心相吻合算正确, 背离则算错误)

经过我们市场部讨论后，我们团队定制出一套比较快捷、准确的游戏方式，下面简单介绍下我们团队讨论出来的游戏方法：

6、信息传输为汉字的，后方队员以双手拍前方队员双肩表示，然后以手指在前方队员后背书写。注意笔画顺序。以免造成误解。

8、在遇到传递很难的数字或字母时，后方人员在前方队员左肩或右肩连续拍打三次表示很难、放弃，由最前方人员根据后面拍的是左还是右来随意写一个数字或字母节约时间；9、当一队人员很多的时，最后一个队员看前方信息已传递出去三个时就可再继续传递下一组信息。前方队员再向前传递时后方队员应注意观察看他是否传递正确，若不正确及时拉前方队员衣角，表示传递错误，停止传递。再由发现错误的队员重新向前方传递。

通过两天的户外拓展培训，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，自己何不也曾也是这么想着，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！

在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层；但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更更有价值！那怎样才可以做到呢？没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎？因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住！首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之！要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己！这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长！

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私！在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭！可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得

什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得学习的，令人钦佩的！而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢？我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以己为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的！在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己；让自己的团队在众多团队中脱颖而出，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己！只有集体强了，个人才能更好的发展！同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标！

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心！”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的的人生更丰富多彩！让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人！感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景！

最后，在篇尾，我要特别感谢华姐，感谢肥仔给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程！同时我还要感谢那些跟我一起度过美好两天的同伴们，谢谢你们！祝大家都幸福、快乐！

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，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，团结协作，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。

一. 用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自

身的潜质;也希望我的人生像我们的队徽一样,腾飞不停,勇往直前!

“参加的是一次训练,影响的是你的一生。”这是我们这次参加__有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力,充满挑战性,令人血液沸腾。

培训的时间距现在已经两个月了,但我记忆犹新。是的,我非常认同老师的这句话,这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人,过去有很多迷茫,对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅,有些方面还认识模糊。

通过这次培训,我认识了自己,明确了自我,也总结了过去的很多不足的地方,对我今后的人生道路指明了方向和目标,我一定要好好的珍惜自己,珍惜这次学习到的知识,运用到我的工作和生活中去,让我今后的人生更加有价值。

来到__煤业这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总,认识了唐总,和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了的今天!这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人,他就是我的良师和益友。他年龄比我小,但他爱学习,生活朴实无不良嗜好,对人和蔼友善,对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样,他和其他的煤业老总有很多不同的地方,特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法。

投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会,让团队素质整体提高,让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会,一次又一次的参加培训和

学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨x老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。

高__博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。真的，感谢__，这次学习是一个人生的.洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。

但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢？我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅(侣)》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，

在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。

短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要我们有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们会成功。

还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报；微笑是改变人际关系最快的表达方式，良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运。我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。

父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳。感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。

我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

“用一生的时间，干两辈子的事情，活出三世的精彩”这是我们老总总结出的！

“做善良的人，走成功的路，创灿烂人生”这是__传媒对成功人的诠释！

我就把他们的经典语句当做我的座右铭吧。

10月29日，是中大总裁二十三班开学的第一天，我们的第一课是户外拓展活动。我们参加了过泰山绳、抢陆登滩、毕业墙、天使之手等项目。游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了起，更给我们全体参训同学带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！

拓展训练不同于一般的课堂教学，它是一种“体验式”的教学训练，拓展训练的最大目的是：培养团队精神和整体意识，改善人际关系，了解沟通的重要作用。通过基地教练组织的一系列的活动的，就我个人而言，我自己有以下一些深刻的体会：

第一、挑战自我。在拓展项目中，有一项叫“天使之手”，大家在安保措施的下，要跨越横跨空中的钢索桥。但因为在高空，所以每个人都产生了或多或少的恐惧感，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，跨越这一小步。在人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么我们就能将属于自己的机会牢牢抓住。

第二、无论做什么事情都要有明确的目标。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。

第三、做事要有周详的计划和正确的方法。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，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，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。

第四、有力的领导。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。

第五、团队精神和整体意识在工作中的推广。没有完美的人，但可以有完美的团队，团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。

第六、每时每刻在我们的心中都要有一颗感恩的心。对父母、老师、和帮助我成长以及身边的每一个人给无微不至关怀和帮助。

两天的拓展训练已经结束，而工作与生活中的拓展训练才刚刚开始。盘点着心中的收获，小心翼翼的珍藏着这份难得的回忆，按捺不住心中的激动与惊喜！抬头望去，天比以往更蓝，山比以往更绿，眼前的道路比以往更宽广，心中的舞台比以往更宏大！坚信这次拓展会持续影响着每个人以后的工作和学习。

户外拓展训练心得体会篇五

近年来，户外拓展训练越来越成为学校和社会关注的热点，在参与其中的过程中，我深深感受到了它所带来的收获及缺点。

首先，户外拓展训练让我学会了与人合作。在团队中，每个人都各司其职、互相配合，最终实现共同目标，这种合作精神不仅可以应用到学习中，更可以在日常生活中发挥重要作用，让人们更加融入团队和社会。

其次，户外拓展训练让我收获了坚韧的意志。队员在完成任务时经历了无数次的失败和挫折，但是我们没有放弃，始终保持着韧性和信心。这种坚韧意志可以让我们更好地克服人生道路上的困难和挑战，也有助于我们在面对学习和工作中遇到的挫折时不轻易放弃。

除此之外，户外拓展训练在帮助我们锻炼身体素质的同时，也能提高我们的多元观念。在不断地游戏体验中，我明确了自己的优势和不足，并且更加深入地认识到每个人的个性和特点都是独一无二的。这种多元观念有助于我们更好地理解并接纳不同的文化背景和生活习惯。

当然，户外拓展训练也存在着缺点。例如，在苛刻的环境下进行训练，队员可能会出现疲劳和身体不适的情况，也可能出现一定的安全隐患。而且，在游戏中存在着一定的竞争因素，如果没有好的组织把控，可能会导致某些队员的心理负担过大，从而对个人成长产生消极影响。

综上所述，户外拓展训练是一种宝贵的锻炼方式，能够带给人们很多收获，但也要充分考虑安全和心理健康等方面的因素，保证每个队员的健康成长。

户外拓展训练心得体会篇六

这次，我参加了航程公司组织的户外拓展训练，通过这次活动，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为女生这个团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

短短一天的拓展训练，打开了一扇重新认识自我和团队的大门，给了我受益一生的人生感悟！我真真切切感受到“团结就是力量”——只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！

这次训练令我印象最深刻。就让我谈谈“信任背摔”和“毕业墙”这2个训练项目吧。与大家一起分享一下这2项训练的心得！团队的核心是共同奉献，“信任背摔”需要每一个队员为了共同的目标无私的付出，尽职尽责全力以赴地去保护自己的队友，依靠团队的力量，在相互信任的基础上达到成功。当我站在背摔台上，带着点恐惧地问：“我是韦秋耐，你们准备好了吗？”听着队友们高呼：“韦秋耐，我们时刻准备着。”的声音时，我的心里没有了恐惧，更多的是对队友的信任。假如没有这一承诺，任何团队的一分子就会失去信心，团队就会如同一盘散沙。做出这一承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体，成为每个人赖以信任的集体。这个活动结束后，我们围做一圈，教练让我们每人说一句话。”我就说：“因为相信你们，我就什么也不怕了。”教练还特意地把我拉出来，他激动的说，我一直在观察你，你和队长一直在第三排接人，你们的位置是最关键的也是最累的，因为你全心全力接你的陌生朋友，你就有勇气相信漠视朋友一定会把你接住，这之间就形成了互相的信任。

“毕业墙”是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4米的光滑墙壁。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。随着教练一声令下，第一个伙伴非常成功的通过人梯奋力翻到了墙顶，随即很快的

去迎接下一个踩着人梯上来的伙伴。大家都毫无怨言主动去做人梯，让别的伙伴踩在自己的腿上背上肩膀上爬上去。也有很多人则是牢牢抱住被踩在脚下的伙伴，让他能稳稳当当支撑住每一个向上的力量。更让我体会到的是我们的这个团体是多末的优秀，多末的成功，而毕业墙等正是体现于此。

一天的拓展训练虽然结束了，尽管到现在我的身上还浑身酸痛，但是我却无比快乐，心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。

我真的很喜欢这个活动，不仅增强了团队凝聚力和团结协作的精神，还有队友给我的支持和鼓励、帮助，我们一起面对困难，迎接挑战，衷心希望我们永远是这样的相亲相爱，如此和谐开心，我们一起迎接美好的未来。

户外拓展训练心得体会篇七

第一段：引言（150字）

近年来，户外拓展训练在国内得到了越来越多的关注和重视。通过各种形式的户外运动，人们在放松身心的同时，也能开拓思维、增强团队合作意识。我有幸参加了一次户外拓展训练活动，这次经历让我受益匪浅，不仅体验了刺激的户外运动，也认识了更多的朋友，提升了自身的团队意识和领导能力。

第二段：团队合作（250字）

户外拓展训练中最大的特点就是要求团队成员之间紧密协作，共同完成任务。在一次攀登活动中，我们需要互相协助才能成功到达目标。大家在攀爬过程中不断给予鼓励和支持，夸赞和感谢成为了我们相处的常态。经过艰辛的努力，我们迈过一个个难关，最终取得了成功。团队合作的力量不容小觑，它能让我们相互学习、相互帮助，在困难面前变得更加坚强。

第三段：自我突破（300字）

户外拓展训练也给了我一个机会去挑战自己，超越自己的舒适区。在一次迎面而来的高空走钢索活动中，我本能地感到恐惧，但我决定面对它。在支持和鼓励下，我迈出了第一步，然后又一步一步地稳定前行。虽然心里还是很害怕，但我并没有退缩。最终，我成功地完成了全程，感到了巨大的成就感。这让我明白，只要勇敢面对恐惧，探索未知，我们就能够超越自我，突破极限。

第四段：团队意识（250字）

此次户外拓展训练活动还加强了我对团队意识的认识。在一个多人协作的过程中，每个人都有自己的任务和责任。只有大家团结一致，紧密配合，才能达到更好的效果。在一次漂流活动中，我们需要共同努力，保持船的平衡，避免危险。每个人都担任不同的位置，虽然任务分工不同，但我们的目标一致。通过这个过程，我明白了一个团队的力量是无穷的，我们每个人都是团队中不可或缺的一部分。

第五段：领导能力（250字）

户外拓展训练也是锻炼领导能力的机会。在一次团队建设活动中，我担任了领导的角色。在活动开始前，我准备了详细的计划和分工，并鼓励团队成员提出建议和意见。在整个过程中，我始终保持积极的态度，充分发挥自己的领导才能。通过与团队成员的沟通和协作，我们成功地完成了任务。这个过程让我认识到，作为领导者，不仅要有决策力和组织能力，更重要的是要激发团队成员的潜力，鼓励他们发挥自己的才能。

结语（100字）

通过户外运动拓展训练，我不仅获得了刺激和放松，更重要

的是体验了团队合作的力量，突破了自身的限制，并提升了自己的领导能力。这对于我个人的成长和职业发展都具有重要的意义。我相信，通过持续的拓展训练，我能够在未来的工作和生活中变得更加自信、勇敢，并能更好地与他人合作。