

最新室外拓展培训心得体会感想总结 室外拓展培训心得体会感想(大全8篇)

通过学习总结，我们可以发现学习中的问题和挑战，从而及时解决和克服。学习总结范文8

室外拓展培训心得体会感想总结篇一

9月12日至13日为期两天的拓展训练让我受益匪浅。语句虽是陈词滥调，可感受却是前所未有的。这次拓展训练给予我强烈的震撼，深刻的感悟，触动了我灵魂的深处，必将终生难忘！

活动刚开始的时候，大家都是很拘谨的，可开营仪式上主训师的高昂词调不一会儿就把大家的激情调动起来了，同学们摩拳擦掌，跃跃欲试。而向来不自信的我心里却还是七上八下，忐忑不安，我在心里反复问自己：我体质弱，体育差，我行吗？我会不会就是那个给团队拖后腿的人？如果真的是那样后果会如何？但在大家面前，我极力掩饰自己的情绪，不让大家看出我太多的不安。

活动随时随地充满着竞争，在这里，没有第二，只有第一，每个人都在暗暗较劲，为了自己，更为了团队！

“高空断桥”是第一个高难度的高空挑战科目，也是这个科目让我获益最大！没上去之前，真的是特别害怕，天气本来就冷，我更是紧张得手脚冰凉，站在地上不停地叨叨：“害怕啊！”但是没有后路可退，如果我放弃，全队就没有成绩，那怎么行？！很快就轮到我了，我才发现我是我们队第一个上去的女生，穿好保险衣，定了定神，我就开始往上爬。其实爬个八米高的杆子对我好像也没什么好怕的，可是一站到高台上感觉就完全不一样了！我艰难地拖动着自己的两条腿，不知道走了多久才站在了断桥前。不自觉地向下望了一眼，天呐，

眩晕!不敢再多想,不能再犹豫,我鼓起十二分的勇气向前迈出脚步——过去了!可是还得返回,这时腿抖得更厉害了,但是既然能过去,就一定能回去!当我再次站在对面的跳板上的时候,心里真的有一个声音坚定地告诉自己:“我可以!”在队友们的欢呼声中,我下来了,我衷心地感谢安保队员,感谢每一位队友,我向大家宣布:我实现了一次自我突破,我做到了!我更感悟到:生活中很多事都没有你想像的那么可怕,往往是自己吓自己,瞻前顾后,畏首畏尾,还没开始做就失败了,不要想太多,想做就做□justdoit!只要有自信,成功就会属于你!

接下来的科目一个比一个精彩:“天使之手”让我再次挑战了自我的恐惧,同时体会了信任与合作的力量;“穿越电网”和“流程管理”让我收获了团队分工协作成功后的喜悦,而“渡河”则醍醐灌顶般的让我懂得了“退一步才能更好的前进”这一人生的大智慧。最后的“胜利墙”我们以24分38秒的成绩将40名队员搬运成功,更证明了我们是一支卓越的团队!团队整体的胜利和喜悦更是超越了一切!

闭营仪式上,大家的状态明显与来时不同了:彼此间的距离似乎缩小了许多,更觉得队友突然可爱了许多!主训师说的太好了:我们每个人不知从何时起变得越来越狭隘,相互猜忌、信任危机,最终达到矛盾的不可调和,于是我们开始自我封闭,自我保护,但恰恰在我们保护自己不受伤害的同时,也把信任和理解拒之千里之外,这是何等的悲哀!大家的眼圈都红了,因为这番话直击每个人的内心!

感谢学校mba教育中心组织我们参加这次拓展训练活动,通过参加这种体验式的培训,我们真的深刻体验到了突破自我时的兴奋、团队合作后的喜悦,更让我体会到: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!我一定会把拓展训练中的那份激情和感悟带入我的工作和生活中,服从领导、信任伙伴、勇敢自信、努力进取,实现一次又一次的自我突破,成就一次又一次的团队合

作，打造一个又一个的成功！

室外拓展培训心得体会感想总结篇二

早晨7点，所有参加拓展培训的同事整装出发，经过一个小时欢快的旅程，我们来到了拓展培训基地——宿迁市拓展培训基地。下车休息10分钟后，随着一阵急促的哨声，大家迅速地来到大操场集合。教练为了缓解大家的紧张情绪，让队员背一首唐诗，唐诗背完后，教练为我们简单讲解了拓展培训的由来，然后大家自由组队，并要求选出团队的队长，取队名队训，选队歌，接着即开始了真正意义上的训练。

首先进行的是“信任背摔”。在一个1.5米高的台上向后倒下，落在同组队员用手支起的人墙上。这种信任的心理能量来自何方，或许同组的15个成员每个人心里都有自己信任的理由。我的信任能量主要来自于团队的凝聚力，还有教练对团队队员专业的技术指导。当每个成员从高台上倒下来的时候，所有队员都用心用力准确地把队员接住。我想：若我上去的时候一定会得到同样用心的“接待”的。训练进行的很顺利，每个人向后倒都表现的很放松，没有发生队员们所担心的意外。项目结束后，教练非常肯定地表扬了大家。这个项目对于刚进职场的我们来说很有启发：不能光有工作热情，还需要不断提高自己的专业技能，这样才能获得病人的信任、同事的信任，更好地体现自我价值。

第二个拓展培训训练是“穿越电网”。虽然是一个虚拟的电网，团队精神在这个训练当中却被体现的淋漓尽致。这个训练要求全组15名成员从大小不等的几个电网交叉形成的洞里钻过去，且不能触碰到电网，哪怕你的身材和你身体的柔韧度再好，若没有队员们的努力，也是很难穿越过去的，唯一有效的成功途径就是团队协作。我不算太胖，是较先被队友抬出去的一个。钻出电网的那一刻我有些感动、兴奋。原来很多的不可能在大家合作帮助下，可以变成简单而且可能。当我们一个个队员都在合作帮助下成功地穿越，蓦然回首，

我们看到在电网的对面仅剩下一直忙碌到最后的队长，虽然队长过来时因电网晃动，我们被教练罚做10个蹲起，我们还是分外的感动！电网“穿越”的成功，让我认识到：团结的力量是无穷的。

第三站是“高空踏板”，我认为是让自己最心惊胆颤的一个训练。教练在第一堂课时间问大家有没有人“恐高”，我当时没有举手，可来到训练场地，抬头看了看8米高的高台，还有高空中那两块木板80厘米晃动的木板，我还是倒吸一口凉气，觉的它是那么的遥远。轮到我爬上高台时，教练让我看周围的风景时我的心跳已经加快，两脚不自主的开始颤抖，根本就没什么心情看什么风景，再一转身就看到了那个在我心理上很难逾越的木板的距离，我慢慢走到了木板的边缘，眼睛看着对面那块木板，心里不断斗争着跳还是不跳，终于在队员们助喊声中的不顾一切地纵身一跳，我做到了，我跳过去了！那种成功的喜悦无以言表。站在高处也有心情欣赏周围的风景了。从高台下来后，我兴奋地对别人说没什么可怕的——是的，每个人的潜能是很大的，关键是怎么打开心里潜能的那扇门，“勇气”二字的意义在这个训练中得到了彻底地升华。我想，人生中在面对困难的时候，我们要对自己多说几句“我能行！”多给自己一些勇气去面对困难。机会不会等人，只有鼓足勇气去争取才会取得成功。

最后一个拓展培训训练项目是翻越一面高4米的高墙，同样是一个团队协作精神的体现，但说实话，当我看到这面高墙的时候，我依然想，即使是依靠协作估计也难跨越！这时，男队员们开始商讨对策，最终决定两名体格健壮的男队员当柱子，其他队员站在他们的肩膀上，再一个接一个翻越过去。在大家共同努力下，就连我们这些身材矮小的女队员也爬了上去，站在高空的瞬间，我得到另一个启示：原来在困难面前有勇气还不够，还必须有谋略！经过一天的训练，大家的勇气肯定被激发出来了，但此时不单单是勇气所能解决的，如果没有大家共同的智慧和勇气，翻越高墙只是一句空话。因此万众一心有勇有谋对一支优秀的团队来说是何等的重要。

拓展培训训练结束后，夕阳已经悄悄落山了，余辉照在每个参训队员的脸上，大家都面带笑容，我想：这就是收获的成功喜悦吧。

室外拓展培训心得体会感想总结篇三

很高兴参加了这次公司组织的拓展训练活动，在笑翻天乐园让我们真正体会到了户外拓展的生活。拓展训练不但增强了我们之间的信任，还让我们团队更加团结一致，树立了工作中互相帮助的精神。

来到了笑翻天乐园内，可以看到这边山势雄伟、绿树成荫、细水长流，是个旅游的好地方。园内的教练带领着我们来到了广场之中，跟我们讲了一些拓展训练的注意事项以及活动纪律，然后就开始了维持一天的拓展。

“信任背摔”这个游戏很简单，“小游戏、大道理”通过一些简单的亲身体验去引导团队思维的感悟，促使形成团结精神和积极进取的良好习惯，同时拓展训练还可以磨练一个人精神意志。站在一米二的木板上，背靠着团队，然后往下倒下去让团队接住。这个看似简单的动作，团队要想顺利完成任务就必须绝对相信团队、突破心中的恐惧。一次次的不断尝试，不断地总结失败的经验，最后我们顺利完成任务。它让我们明白了，在工作中我们要相互帮助、彼此信任，这样团队合作起来才能达到最好的效果。

“信任是团队合作的开始，也是管理团队的基础”，一个不能相互相信的团队，是一支没有凝聚力的团队，也是一支没有战斗力的团队，就是一支失败的团队。在这个竞争激烈的社会中，团队的协调默契才能形成强大的团队，才能在社会立足于不败之地。

笑翻天乐园的教练带领着我们参加各种各样的拓展训练项目，有水上的、也有陆地的、同时也有高空的。“毕业墙”是令

我最难忘的，那最后的场面一直在我们脑海中呈现。面对那个4.5米高墙我们不知如何是好，只有不断地尝试了。不管失败了多少次，我们始终相信我们团队一定可以的!“皇天不负有心人”，最后我们组成了叠人阵，将一个又一个的人送“毕业墙”。

“相信”让这个团队变得更加坚强、更加勇猛，“相信”让这个团队变得齐心协力，也是“相信”让这个团队坚持到底获得最后胜利!

室外拓展培训心得体会感想总结篇四

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!

xx年3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，齐心协力、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！

室外拓展培训心得体会感想总结篇五

这是我初次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想

法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是一一我做到了！虽然过电网的任务完成在终于的几秒钟里，但是从个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程一一原来我是乐观而积极的！在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景一一原来我是勇敢而不服输的！在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力一一原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下一一原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候大的感触是所有人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量。

室外拓展培训心得体会感想总结篇六

6月2号，没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往灵川青狮潭的大吧车，这是经过公司管理组半个月的策划与组织决定好的一次企业户外拓展训练，毕业至今，参加工作已经有3年多了。

但是从没有参加过类似的活动，因此对户外拓展的概念并不是很了解，所以在到达目的地之前我还是抱着是公司组织的娱乐活动，是去玩的，不止是我，大部分的同事都是带着这样的心情，当我们下车的时候，接待我们的是一个穿着跟正式的一个教练，大学军训之后，我们再一起站军姿，列队，我们的团训也在我们的迷茫、疑惑跟不知所措中开始了当天的拓展训练。

刚刚开始教练通过一些小游戏，活跃了气氛也纠正了我们是去玩的想法，告诉了我们此行的目的是为了学习，学习的目的改变，我们不停的重复着念着这一句话，但是心底并不知道我们今天到底能学到什么，改变什么。

经过简单的分组。

60个人被分成了雪豹跟皇冠两组，我成为了雪豹中的一员，分组之后我们进行了相应的比拼，跟工作中拼业绩一样，我们的想法就是一个字赢，在这一点上，我觉得我们一直带着工作中的那种激情。

这次活动中，我们有支援前线、荒岛求生，信任摔背，数字游戏，穿越红绳，盲人与哑巴等游戏。

让我感触最深的是信任摔背，穿越红绳，跟盲人哑巴三个项目。

信任摔背是拓展训练中比较经典的一个项目，当人站在1米多

的跳台上直挺挺的向后倒下的时候，台下的同事用自己的双手托起成一个人床把台下摔下来的人接住，我们大都是一些人均年龄在22左右的年轻人。

很多的同事处于本能的恐惧，都很害怕往下倒，包括我，进入这个游戏的第一时间，我的想法就是我这么胖，我往下倒的时候我能不能被成功的接住，所以我没有做第一批往后倒的人。

我是第一批在下面托起人床的人之一，我们人床的主力部队都是我们的男同事，每一个往下倒的同事都会事先问一句你们准备好了吗？然后我们下面的同事就会回答：时刻准备着，请相信我们。

我也第一次体会到了团队合作的巨大能量，体会到了男生们很man的一面，我们雪豹队也顺利领先于皇冠队完成了我们的摔背项目。

我对跨越红绳项目感触深的原因，第一个是因为我觉得这个是不可能完成的，第二个在经历了荒岛求生的游戏之后我有点觉得好像是被教练耍的感觉，将近60个人跨越一根塑料带，还不能碰，没有任何外物可以借助。

还得所有人手牵手，我潜意识里就认为是不可能的，也许不只我一个人有这样的想法，这个项目刚刚开始的时候大部分的人都有这样的想法，在教练的言语刺激下，我们开始整队，抱着试一试又或者是不服输的心态。

我们开始尝试，我始终觉得此次训练，走在最前面的都是我们的男同事们，我们一个个都是踩着男生的大腿膝盖跨过红绳，也并不顺利，好几次都是半途因为撞到线又被迫全员重来，很多男生的膝盖都通红了。

再经历了3次跨越失败之后，总算是完成了此次项目，我开始

意识到不是我们没有能力完成，而是我们没有做到做人一落千金，做事全力以赴，一个优秀的团队是不应该在任何困难面前却步的，因为我们不是一个人在战斗。

本以为吃饭完就可以自由活动了，老实说一天的训练让我们这些平日里不曾运动的孩子们着实有点伤不起啊，很累，7点集合之后，我们也就是在这个时候喊着不怕苦不怕累不怕脏的口号开始了一天下来最触动人心的项目，哑巴跟瞎子的共存亡，我的角色是一个哑巴，我不能说话。

只能用我的肢体语言跟我的力量搀扶着一个被蒙上了眼罩的瞎子，我们要通往的是一条有阶梯，有火堆，有水沟，有跳台，沙网的一段需要上山涉水的路程，而且是在晚上的8点钟，只有教练拿着小手电在前面给我们引路跟照明。

室外拓展培训心得体会感想总结篇七

5月15日，我们秦朝酒店管理公司组织我们的部分员工到广州笑翻天拓展乐园进行了拓展训练，第一天晚上9：00钟左右我们度假村的胡总和参加这次训练的同事、教练一起迎接了从化和番禺的同事们，因为晚上同事们到的比较晚所以晚上教练只让我们集合领了训练服和房间就休息了。第二天早上7：00集合，7：10吃早餐，吃完早餐后我们就到会议室进行了交流和认识了什么是拓展，接着就开始了我们为期三天的训练了。

我们酒店这是第三次组织拓展培训了，在这拓展之前我们和其它几个酒店的这些同事都不熟悉，有的也只不过见过几次面，大多都是初次见面，我们进行了一系列的培训，在每次训练结束后都感悟很多。在此我也谈谈这次训练，做一个归纳总结。当今全球企事业单位的教育培训机构力图寻找一种效果更为持久的培训方式，阅读和听到的资讯，我们只能学到10%——15%，但体验过的事，我们却能收获80%，体验式培训是一种将传统式场地拓展训练融入大自然并与体验相结合

的，通过体验培训，加强同事之间的沟通与信任，营造良好的团队氛围，在本次活动中我们在做中学，在玩中学，体验生活项目所带来的感受，感悟生活与工作中的人生哲理和管理原则。参加本次拓展的29名队员被分成两个队：一队15人、一队14人。

开训仪式后，教练先让我们都做了自我介绍，接着做了一个游戏就是把自己的名字写在了纸条上，在交到教练那里，教练在让每个人抽一个纸条，他说那就是自己的王子或者公主，这几天训练都要默默的帮助对方，支持对方，一定不让别人知道自己抽的是谁，我开始觉得这没什么呀，到后来才知道这也是一种关心他人的方式，而且自己也会被别人时刻关心着，这可以增加人与人之间的友谊，接下来是团队文化竞赛，每队用20分钟时间，根据自己团队的具体情况，选出队长、队秘、起队名、设计队徽、队训、创意队歌，每个队集体向大家介绍。两个队在接到教练布置的任务后，每个队的队员分别集中在一块，迅速选出了队长和队秘，由队长组织大家一起互相讨论起出了队名、设计出了队徽、创意出了队训和队歌，两个队都在教练规定的时间内很好的完成了任务，这就体现出了很好的团队协作精神。

我们这个队只有14人，我们的队名是“火箭队”，我们的队训是火箭、火箭、一箭冲天！队歌是《我要飞得更高》，接下来就是紧张而又刺激的训练了，这几天我们一项一项的完成了每项任务，其中给我最深刻的是结业墙，那是一面高3米多的木板做成的墙面，我们就像是在一个孤岛上一样，现在出现在我们眼前的只有这一面光滑的墙面，我们必须在30分钟内这29人全部爬上去，而且出了自己的四肢外，不能用其它任何身体以外的东西，我们一开始就是有4个男孩子做人梯，先送上去了一位男同事和一位女同事，我是第三个上去的，我开始就踩在一个男孩子的腿子上，在踩在另一位男孩子的肩膀上面，他们把我顶到了墙的中间。

上面的两位同事刚好拉住了我的手腕使劲的把我往上拉，因

为我比较重，我就借助他们拉我的力量我使劲的往上爬，终于很快就上去了，就这样我们一位、两位、三位在很快28位队友在不知不觉中都被送上去了，还剩下那一位一直在下面默默无闻的送上去那么多同事的男孩，这时候他一个人在下面好无助，太高了真的，又抓不到上面人的手，时间一分一秒的过去了，还没有很好的办法来救那位男孩，男孩在下面无助的喊到救救我吧，本来这是一个游戏，是一次训练，但是我当时就觉得这就是一个真实的，当一个人默默无闻的把别人都救了，自己却没办法出去是一个多么残酷的事实啊！我就想到了5.12那一些悲惨的场面，当时也不是有好多的英雄吗？不也是这样子把别人救了自己却牺牲了的吗？就在这时我们大家都在想着该怎么样救出这位英雄、这位同事，都在商量着，最后终于有人说让上面的一位男士倒立下来，其余的人抓住那位男士的腿和腰，让下面的那位同事能够抓住那一个的手往上爬。

就这样在大家和那两位勇敢的同事的共同努力下，最后一位也这样被救出去了，而且我们只用了23分44秒的时间，我相信这就是一个团队的力量。你们说这最后被救出去的像不像那些被困了一百多个小时的灾难同胞呢？就是说遇到不管多坚难的问题，都不要放弃，只要认真去想办法总会能成功的。虽然这个项目不是这次训练中最害怕的、最高的项目，但是我觉得是最让我难忘的一个项目，这个项目需要每个人有一颗无私的心，需要有一颗时刻愿意帮助他人的心，到任何危险的时候都要想着他人，帮助他人，我想在日常生活中能做到这样一个人的话那就没有做不好的事，也肯定会有很多知心的朋友，我想现在有很多单位都需要这样的人，这样的员工，那么员工也需要的是有这样的领导，我想要是人人都有多一点爱心、那么这个世界就会变和更和协，公司或者企业也会更好的发展。

这次拓展训练活动确实是一次令人激动、有益成长而难以忘怀的经历！三天的拓展训练结束了，但我依然为参训队员自始至终所展现的激情和活力而感动，感动的并不是大家的专业

水准，而是从朴实创新的拓展训练中，我看到并感受到了大家为达成共同目标而团结合作、群策群力和互助互励的团队精神，这种精神必将激励我们为酒店事业发展而勇往直前，在今后的工作中，我一定会努力学习、开拓进取、把本活动中成功的理念用到工作中去做事和做人。

室外拓展培训心得体会感想总结篇八

不知不觉来到公司已经三个月了，三个月对于刚到一个新的环境生活的人来说可能会有点枯燥及无味。

但是我很高兴自己加入了天宝这个大家庭，在这大家庭里面会让我们时刻感觉生活的很充实，从11月到现在还在举行的“天宝创新杯篮球比赛”，到11月27号给我们新进人员的高榜山户外拓展训练，都给我们紧张工作之余带来无限乐趣。

很高兴自己也参与了其中的活动。

11月27秋高气爽，天空万里无云，太阳公公像前几天一样露出微笑的笑脸，这种时节及天气正适合户外活动。

7点不到我们参加此次活动的人就早早来到了天宝生活区大门口集合，个个精神抖擞，脸上带着笑容，激情高昂，像是在向高榜山挑衅-----高榜山我一定要征服你!7点整，此次户外拓展训练的教练温小山吹响了集合的哨声。

点名，报数，我们被分成了两组，认识了本组成员，在选组长时，可能大家都还不太熟悉，都比较谦虚，迟迟没有选出来，看着a组各项工作都已经进行的火热，我们也都有些着急了，这时人资发展科的金方艳站出来了，说：“大家都这么谦虚，如果没有意见的话，我来当这组长”。

其实在我们现实工作中正是需要这种不畏艰难，勇于担当各种责任的精神。

各项准备工作就绪后，我们坐上了开往高榜山的车上，正式向高榜山进军了。

经过半个小时的车程我们来到了高榜山脚下，看到了高榜山久违的身影。

经过半小时的攀登，我们登上了惠州的最高峰-----高榜山。

来到山顶，大家此时脸上露出了成功的喜悦，顾不上刚刚攀登时的劳累，三五成群的在观赏惠州的全貌，议论着，有的同事对着大山大喊了一声，像是要自己内心的压力感出来缓解一下。

在较大的场地上总教练又吹响了集合的哨声音，讲了数字传真机游戏的规则后，我们分组讨论。

在讨论的时候我们各种各样的数字组合，以及怎么样传递给下一位同事会比较容易识别，不容易出错。

游戏开始了，我们每组排成一纵队，坐下，不许出声，不许回头，用刚刚讨论的方法从最后一位通过用手拍打的方式，向前面一位传递数字信息，第一个我们传递的数字是负54，当最后一位知道这个数字时蒙了，怎么是负数呢，我们刚刚没有论负数怎么表达呀，可想而知结果会怎么样，当传到最前面一位是负54变成了45。

随后的讨论中，我们吸取之前失败的经验，认真分析可能出现的数字，如负数，分数，代小数点的，以及完善了传递方式，开始传递时要提前告之，传递完每一位数时要给以确认此位数传递完成。

全部数字传递完成是也要给予确认此数字组合传递成功，如果前面同事不清楚传递的是什么数字组合时，也要给出信息，这时后面一位同事又同时给以信息，直到清楚为止，通过大

家周到的讨论，此次我们果然成功了。

通过这么一个简单的游戏给了我不少启发，在我们日常工作和生活中，做任何事情都要有始有终，在信息传递的过程中，一定要确认自己传递的信息是否准确以及是否以通俗易懂的方式传递到下一工作站。

下一站是否明白传递的意思，就拿我们销售给客户call样来说吧，我们销售是公司得到信息的最前沿，得到信息都是一手信息，我们一定要确保信息的正确性，不然一步错，就会导致全公司别的相关部门都跟着错。

最终导致样品call错，给公司带来不可估计的损失，所以我们在工作中，不理解的信息一定要向给你传递信息的人确认，这样才能避免工作失误的发生，因此而产生人力，物力的浪费。