

2023年户外心理素质拓展活动总结 户外拓展培训活动心得体会(模板7篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

户外心理素质拓展活动总结篇一

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，只要一松手就完了，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。

户外心理素质拓展活动总结篇二

相信每一个人都从××拓展乐园的活动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。

一、体现团队合作精神。团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。

二、不断提升和强化个人心理素质。更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

三、男女没有隔阂，人与人平时也该这样。其中还有原则问题，不该做的就是不该做，因为有可能一个人的动作，会毁掉所有计划。

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。

5. 户外拓展活动心得体会

户外心理素质拓展活动总结篇三

经过此次拓展，让我感受很深，也让我深深的了解到公司发展的趋势，和团队合作的重要性，当今时代、团结协作才是企业和个人发展提升的基石，作为个人，我很感谢公司给与这样一个平台，让我们重新认识自己，重新提升自己能力与素质的机会，作为公司的一名员工，我深知公司给与我们的学习环境和企业文化感到自豪，通过此次拓展，我有了深刻的认识和以下的感受：

作为一名员工，我们一定要服从组织给与我们的任务，坚决完成组织赋予我们任务，及高标准、高质量严要求来完成任务，公司此次活动“赢在执行”为主题进行此次拓展，可以看出、执行这两个字的重要性。

此次拓展围绕团队合作的模式来进行，在这次活动中，我深知团队合作的重要性，世上无难事，只怕有心人，同样、兄弟齐心、其利断金。这句话应该就是最好的诠释与延伸。作为一个团队、我们要齐心协力共同去完成一个目标，为一个目标一起奋斗。只有像狼一样的团队，才能独占枝头，成为我们这个领域的领头羊。俗话说：适者生存、不适者淘汰，的道理大家都了然于胸，正因为在这种环境下，我们要有更加优秀的团队来支撑。我个人一定会加强个人能力的学习，一起和同事们并肩作战。

以上是我个人对于这次拓展的总结和个人的感悟，不足之处，请大家批评指正。

户外心理素质拓展活动总结篇四

【篇一】

这是我第一次参加拓展训练，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——我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩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——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——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最顶端，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——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——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；在过沼泽的时候的感触是所有的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，给我感触最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.....

【篇二】

在炎热的夏季体验拓展训练更有挑战性，也会让你的团队变富有凝聚力，团队合作意识得到提升。

在练习拓展项目“无轨电车”时候，无论我们怎么努力去配合团队，团队的步伐总是行走缓慢，团队成员根本就没有默契。此次我们参加拓展训练的人数有200多人，企业团队被随机分成了25个小组，以小组形式展开竞争。因为是随机分配的小组，所以团队之间的合作能力会变得很差，这也是导致我们小组无法正常合作的根本。面对练习的时间一分一秒地流逝，队长将我们聚合了起来商讨攻略，最后我们共同决定使用“喊口号”方法。很快我们再次展开了练习，最前面的

队长负责喊口号，每当队长喊“一”的时候，我们全体就抬起左脚向前走去，每当队长喊“二”的时候，我们全体就抬起右脚向前走去。一次又一次的练习让我们团队变得越来越协调，在团队竞争的比赛我们中脱颖而出，成为了这个拓展项目比赛的冠军。

拓展项目“珠行万里”是一个团队合作项目，项目要求所有团队成员参与活动，并利用轨道板将圆球从始点送到终点，在规定时间内输送圆球最多者为项目冠军。项目刚刚开始我们就遇到团队内讧，某队员因为上一个队员输送疏忽导致圆球掉落而吵架了，拓展训练也因此暂停了十分钟。经过了拓展培训师一番调解，两个队员也握手称好了。虽然在这个项目竞争的成绩一般，但是经历这件事之后，我们团队变得更富有凝聚力了，团队的合作能力得到了提高，相互学习、共同努力，为了完成团队的目标而奋斗。

拓展项目“求生墙”，拓展难度五颗星，项目要求全体队员在规定时间内翻越4.2米的求生墙。4.2米的高墙不是个人能力能翻越的，必须运用团队的力量才能完成。在进行拓展项目过程中，我们选取了十几个身强体壮的男生做人梯，然后剩下人踩着这些人梯上去，整个团队的拓展只用30分钟，是规定时间的四分之三，团队顺利成功。拓展训练让我们学会了团队合作，在工作中各尽其职，全身心投入到工作中去，为完成团队目标努力拼搏。

【篇三】

在大学的期间我们参加过不少的户外活动，但是对于户外拓展训练还是很陌生的，也只是在网络上了解一下而已了。但是通过昨天一天的拓展训练，我们对拓展训练有了全新的认识。拓展训练属于户外拓展活动，以自身的亲身体验为主，通过拓展训练去挖掘自身的潜能以及感悟人生道理。拓展对于团队建设和管理有着很好作用，拓展可以培养团队合作意识，拓展可以强化团队合作精神，拓展可以强化团队之间信

任、增强自信心。

上午九点钟我们来到了广州笑翻天拓展基地，在这里我们做的第一件事就是热身运动。拓展训练属于激烈性的运动，所以热身运动可以减少我们不必要的受伤。然后就是分小队，给所在的小队创建属于本队的队名、队歌和口号和本队logo以及团队风采展示。我们的小队把自己命为“战狼队”，队长就是由我们队伍中的领导担任。

拓展训练迅速展开，我们的拓展项目有“七巧板、无轨电车、珠行万里、鼓动人心...”，每一个拓展项目都让我们受益匪浅。拓展项目“珠行万里”这是一个团队合作的项目，考验团队合作能力、沟通交流能力、协调能力。拓展项目“无轨电车”也是团队合作项目，团队的管理及分配在拓展训练中都是很重要的。拓展训练可以强化团队合作意识，对自身潜能的认识、战胜困难的毅力，以及人际交往、团队的融合各方面都会有显著的提高。

户外心理素质拓展活动总结篇五

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与网名网讯的素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，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、目标一致、互相信任

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，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。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、互相信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

二、永恒的微笑

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“石墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

户外心理素质拓展活动总结篇六

短短一个学期的心理素质拓展课程结束了，中间还因为种种原因缺席了两次，没有太多的总结，只是心里充满了感激。

初次接触心理素质拓展是在大学一年级的時候，学校刚刚开展这方面的课程，我在一个同学的推荐下参加了第一期培训，感觉非常好，在彼此陌生的人与人之间建立了寻常无法想象的友谊，有一些甚至维持到了现在。而在大二开始后，我还参加了一段时间的心理协会，那是一段帮助我成长的历程，

至今回想起来还是历历在目。

而这一个学期，我又选修了心理素质拓展的课程，同样又是一群陌生的人，在学期结束的时候，却又有了非一般的情感，如同孙悦说：“就像偶遇到老朋友，总有许多话要说。”

总是在每节课中注意着每一个细节，总是在课后进行细细的品味，总是在期盼着下一节课的到来。当宿舍的还在为选修的体育课头疼时，我却在焦急的等待着。

每节课都有非常大的收获，不断的对比着自己的不足，不断的在游戏中琢磨真理，希望将每一个闪光点都能用在自己将来的生活中。在形形色色的人群中，我做好自己的角色，体现真实的自我。

拓展训练有一句经典的话：没有完美的个人，但是可以有完美的团队。

我相信心理素质在一个人一生中的作用，因为它曾经那么痛苦的折磨过我的灵魂。彷徨与苦闷，曾经占据了我的躯体。可是幸而，我战胜了自己，回归了一个天然的本性。

我也相信这样的拓展训练对人潜能的激发。那个大学推荐我参加心理培训的同学，曾经是那么的平淡无奇，此后便如脱胎换骨，走上了与我们完全不一样的道路，大学还没有毕业就开办了自己的公司，如今在家乡红红火火的办着高考辅导班，他的博客里总是体现着对自己未来人生的规划，看来总是让人艳羡。

时间过的飞快，转眼一个学期又过去了，在忙碌与空闲之间渐渐消磨着生命。在间或旁人的耳中，总能听到某某大学又有人跳楼之类的话语。对于这样的行为，我只能无语，可是却不知道周围又有多少可能会做出这样选择的人。我们总是活在自己的世界里，对于旁人的一举一动知之甚少，只有在

事情发生了之后才会去品头论足。

这次的青海之行，是我人生之中的又一个起点。或许一辈子我都再也不会去那些只有越野车才能到达的崇山峻岭之中，然而那里朴实而潇洒的生活却牢牢印在了我的心里。我们一行总是在讨论，他们对于外面的世界是否向往，是否会对这里闭塞而落后的世界感到压抑？结论是不会的。因为他们坦然并且非常惬意的生活在一个没有人打搅的世界里。倒是我们，一方面羡慕他们的心态，一方面又羡慕城市人的富足，当两头都不能满足的结果是，活的更加不潇洒。当我回到了这座城市，我发现大家都是仰着头看着比自己高的人，而从来不想那些环卫工，建筑工，不想现在的社会还有吃不饱的人。我的朋友说，因为他生长在贫苦的农村，知道有很多人还在贫困线上挣扎，所以每当在工作和生活中有一些不顺，都会想到这个社会还有那样的一群人，于是释然。

或许是的，一个人的心理素质在人的整个一生中起着决定性的作用。而且就是这样的一门课，让我在有限的时间里能好好的停下脚步，整理好自己的情绪，不断的从课程和周围的一草一木中汲取力量，踏实而愉悦的，向美好的未来奔去。

户外心理素质拓展活动总结篇七

这是我第一次参加拓展训练，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最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩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最顶端，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；在过沼泽的时候的感触是所有的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，给我感触最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.....

户外拓展活动心得感悟范文5

在炎热的夏季体验拓展训练更有挑战性，也会让你的团队变富有凝聚力，团队合作意识得到提升。

在练习拓展项目“无轨电车”时候，无论我们怎么努力去配合团队，团队的步伐总是行走缓慢，团队成员根本就没有默契。此次我们参加拓展训练的人数有200多人，企业团队被随机分成了25个小组，以小组形式展开竞争。因为是随机分配的小组，所以团队之间的合作能力会变得很差，这也是导致我们小组无法正常合作的根本。面对练习的时间一分一秒地流逝，队长将我们聚合了起来商讨攻略，最后我们共同决定使用“喊口号”方法。很快我们再次展开了练习，最前面的队长负责喊口号，每当队长喊“一”的时候，我们全体就抬起左脚向前走去，每当队长喊“二”的时候，我们全体就抬起右脚向前走去。一次又一次的练习让我们团队变得越来越协调，在团队竞争的比赛我们中脱颖而出，成为了这个拓展项目比赛的冠军。

拓展项目“珠行万里”是一个团队合作项目，项目要求所有团队成员参与活动，并利用轨道板将圆球从始点送到终点，在规定时间内输送圆球最多者为项目冠军。项目刚刚开始我们就遇到团队内讧，某队员因为上一个队员输送疏忽导致圆

球掉落而吵架了，拓展训练也因此暂停了十分钟。经过了拓展培训师一番调解，两个队员也握手称好了。虽然在这个项目竞争的成绩一般，但是经历这件事之后，我们团队变得更富有凝聚力了，团队的合作能力得到了提高，相互学习、共同努力，为了完成团队的目标而奋斗。

拓展项目“求生墙”，拓展难度五颗星，项目要求全体队员在规定时间内翻越4.2米的求生墙。4.2米的高墙不是个人能力能翻越的，必须运用团队的力量才能完成。在进行拓展项目过程中，我们选取了十几个身强体壮的男生做人梯，然后剩下人踩着这些人梯上去，整个团队的拓展只用30分钟，是规定时间的四分之三，团队顺利成功。拓展训练让我们学会了团队合作，在工作中各尽其职，全身心投入到工作中去，为完成团队目标努力拼搏。

户外拓展活动心得感悟范文