

# 最新户外素质拓展活动 户外素质拓展活动心得体会(模板5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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 户外素质拓展活动篇一

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。

## 户外素质拓展活动篇二

“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。

## 户外素质拓展活动篇三

x月11-13日，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。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 户外素质拓展活动篇四

20xx年x月x日早上，大家一大早从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地——拓展培训基地。很快我们便换上了迷彩服列队站在了操场上，至此为期一天的拓展训练也拉开了帷幕。

因为是第一次参加户外拓展培训，教练给大家详细讲解了一些要求以及需注意的事项，再通过一些破冰游戏活动热身后，所有的参训人员被分成两组，由大家举荐出两名队长、两名政委和两名生活部长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的两个小团体——“队”和“队”。在之后的培训中，队长和政委要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

这次活动主要由拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。

通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动项目内容展开：

活动项目一：共同进退。

每个小队分成两个小组，6-7个人分别站在两块长长的木板上行走或后退，大家一起喊迈左脚，迈右脚，这个就是要团队人员齐心协力才能完成，体现一个团队分工配合的重要性，做到步调一致。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以在日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：高空攀岩。

这个就是考验每一个队员的耐力和勇气了。因为是高空进行的活动，教练先是讲解了装备穿戴的步骤及标准，再告诉我们给每个队员加油的口号，然后让每个队员依次利用岩壁上的岩点攀登至10米的高度。

通过这个项目的培训，感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力，以体能训练为载体，达到心理素质提高和升华的目的，体验生理极限与心理极限的关系；挑战自我、超越自我、认识潜能开发的重要性，吸取别人的经验、教训，用有限的资源实现的效果。员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目三：鼓动人心

这是一个近两年体验式培训界的人们从韩国引进中国的新项目，它可以让一个团队完完整整地经历一次浓缩的团队发展的四个阶段：形成期、动荡期、规范期和高效期，并认真反思每个成员在团队发展的不同阶段应该怎么做。

在活动中让大家直观显著地感受到人球合一，人鼓合一的以十当一的和美(和谐之美)境界。教练安排每队十几个人围成一个圆圈，一起拉住一面鼓，鼓的一圈有很多绳子，每个人只允许拉住绳子的末端，然后将一个排球放在鼓的中央，大家一起摆动绳子使排球在鼓面上跳动，刚开始的时候，由于没有掌握到诀窍，大家乱成一团，一看球往左边，就一窝蜂地拉着鼓往左边跑，结果搞得筋疲力尽，而球在鼓面的撞击次数也没有超过十次。

于是我们暂停下来思考，首先我们发现因为人员的高矮使鼓面不水平，这导致球忽左忽右地胡乱弹跳；其次我们在拉着鼓跑动的过程中摆动幅度太大，更难掌握鼓面的水平；然后我们还发现，大家一起抖动绳子使鼓面的摆动频率很难以控制。

针对这三点，我们一一想办法克服，将高矮大致相等的成员均匀分配在不同位置，同队中高的稍稍放低绳子，而矮个子的则稍稍拉高绳子，使鼓面尽量保持水平，同时，在跑动过程中尽量用小碎步，而在抖动绳子时仅由相对的两个人动作，其余人只要跟着节奏跑动就行了。

经过这样的调整后，我们各队又设定了自己的目标数量，经过大家一起的努力，我们终于达成设定的目标。这个活动的培训是为了让大家知道，在工作中要达成一个目标，必须要团结一致、要有密切的配合，在遇到困难时要鼓励我们的团队一定可以成功，要有锲而不舍的精神才能成功。

活动项目四：机智应变。

教练把25个数字牌随意摆放在一个大的圆圈当中，两个队在听到开始的口令后才可以采取行动，所有队员不能进入圆圈内，圆圈内只能保持一个人在里面拍数字，数字必须按从1到25这个顺序来拍，不能漏拍或同拍，并且圆圈外面队员的身体部位不能超过圆圈的线，否则视为无效成绩。了解活动规则后，教练让两队的成员各自商讨出自己的方案来完成这

个活动，并且告诉我们的成绩是在30秒内拍完这25个数字。

两队不断的尝试新的方法，改进每次的不足，最后终于以27秒的成绩拍完这25个数字，打破了记录。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，增强队员的时间紧迫感，锻炼队员的分析能力，增进团队间的交流和协助。一个公司的正常运作离不开一个高素质的团队，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后教练让大家就此次活动进行了全面的回顾与总结，并让大家积极分享自己的心得感悟。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后可以再进行这样的培训活动。

## 户外素质拓展活动篇五

领略自然风光，加强班级同学情感交流

3月31日(星期四)

计应一二班

长沙世界之窗

阳春三月，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人陶醉之中。为增强班级凝聚力，体现团结友爱的团队精神，让商都在新一年中体现新的活力，以积极向上的面貌学习态度，我们将

开长沙世界之窗一日游，在走进大自然自然美好风光的同时，让经过一个寒假期后显得有些生疏的员工们走进彼此。

### (一)前期策划准备工作

1、为保障全体员工们的利益与安全，是一起出发，禁止单独外出，相伴而随行

3、召开全体会议。下达消息讲解春游当天的行程，让全体同学对行程有大致的了解。同时提醒全体同学们出行时应该注意的问题，例如不要私自离队独立行动，注意人身财产安全等。

4、完成活动当天工作人员的安排，维持春游当天的秩序。

5、商量好价钱后，出游经费来源为aa制，由同学们各自出钱

6、负责人应当提前了解有晕车症的全体员工，并做好相应的措施准备。

7、在行车过程中车上娱乐活动安排，如猜谜游戏、歌曲大pk等，及时调节气氛，避免车上冷场现象。同时准备出游过程的摄影工具，尽量准备多几台相机，并由体育委员汤艺山安排流动摄影的同学，同学自己的有的也可带去。

8、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程。

### (二)活动当天事宜

1、活动时间：3月31日早上7：30到指定地点集中，人员到位后即集体乘车前往长沙世界之窗，注意确保各同学安全。

2、活动内容：

1) 在前往景点的途中，让全体同学们在车上交流分享曾经出游的经历，趣事；玩小游戏。同时再次提醒全体员工们游玩时应该注意的事项。

2) 抵达后，乘坐花艇畅游湖光山色，然后到客家文化广场，了解客家文化；

3) 12: 00午餐后游览\_ (由大家统一意见随意)：

4) 计划4: 30回校

### 3、后期工作

(1) 清点各自带的物品，确定人数；

(2) 了解全体同学们对本次春游的满意程度；

(3) 用本次活动的照片和感想制作成纪念册。

### 4、注意事项

(1) 出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行动。

(2) 行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

(3) 在游玩过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失或者损坏。

(4) 提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

(5) 出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车丸等等，以处理突发状况。

(6)期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人班干部及时处理好应变工作。

### (三)后期反馈工作

1、召开总结会议，全体员工们交流春游感受；

2、负责人听取员工们的意见和建议，并对工作进行总结。

1、如果3月31日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解九龙湖风景区的紧急电话。

计应二班：

班长程x镇：152xxx

副班长范x会：151xxx

团支书段x勇：1511xxx

辅导员助理员邓x明：150xxxx

计应三班由三班相关负责人联系