

# 最新军事拓展活动心得 户外拓展训练的 活动总结(实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 军事拓展活动心得篇一

3月23日清晨7点，公司一行35人在公司大门集合出发，虽然雨一直在下，但丝毫不影响我们兴奋的心情，经过一个多小时的车程我们来到了拓展训练基地。这里群山环峙，峰峦叠嶂，荔枝环抱，自然风光优美怡人，让我们享受到生态大自然青山绿水的无限风光。

最终由于下雨的影响，我们两天来的训练都是在室内进行的，但经过教官的合理编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

### 一、空杯心态

“蚂蚁”教官打从一开始就多次强调要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再去装进去东西，一个浅显的道理揭示了一个人存在的问题。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过去的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷入了瓶颈。

这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了自己。

而从我的观点来看，“空杯心态”其实就是对过去荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间去获得更多的东西。可是否定别人很容易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的是在关注着自己拥有了什么，怎么才能更好的抓住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己认为很重要的东西时，却又丧失了去抓更有价值的东西的机会。

## 二、制度制定

其实我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中去体会、去体验、去感受、去感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，统一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。

所以，在每一个项目开始前，教官再三强调的就是规则。而我们是否意识到教官制定的游戏规则就好比我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清晰吗？合理吗？在执行吗？制度是具有性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何去做。

在日常工作中，我们发现制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？好比我们拓展中的游戏，那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头

笼统地“严肃处理”，要增强执行力度。建立必要的奖惩措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。

## 军事拓展活动心得篇二

为了提高我们协会新会员团队协作能力，增加相互之间的感情，数学建模协会全体成员及会员在龙子湖校区图书馆旁的广场上展开了户外拓展训练。

此次拓展训练持续2个小时，从同学们的反应看，本次活动还是比较成功的，大部分同学都能参加投入到游戏中，活动也收到了预期的效果。

此次活动中，我们分组进行，每组由两个训练师负责。我们首先开始第一个活动“笑容可掬”，作为一个“开胃菜”，其主要目的就就是尽量让大家活跃起来，与此同时，这个活动也通过互念对方的名字增进了同学之间的了解，联络了之间的感情。紧接着，各个组又相继进行了“十人九足”，这个项目真真正正考验的是各组之间的配合和默契感，以及各个会员之间的团队协作能力。所以这个项目自然能达到训练的高潮阶段。看着队员们滑稽的动作和不时爆发出的热烈的欢笑声，不难看出，此次活动已经达到了很好的效果。最后在评出游戏名次后，进行发奖，一二名的队伍每人记事本一个，当然了，其他队伍也肯定有，是好吃的棒棒糖噢！

在整个拓展训练的过程中?我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难。因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们

才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助、支持、理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短两个小时的时间，但我想这次经历一定会在今后的学习工作中给大家带来很大的帮助！

当然，“金无足赤”，在活动中，难免会出现一些疏漏和不足。比如，可能因为没有通知，导致人数没有达到预期；游戏之间的衔接性不是很好，导致一些同学的积极性下降。此外，原本计划的四个游戏项目也由于种种原因最终只进行了两个。所以，我们应该从中不断反思并且吸取教训，在以后的工作中尽量规避，使我们的协会不断进步，不断强大，让我们协会的明天更加美好！

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队建设的重要性！团队名称、队歌、口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕业墙”让我们感受到了团结就是力量！

这些项目中令我感触最深，收获的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去！这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过

“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了！一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀；一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员拉引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面拉引的队员汗如水下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟！这是多么短的时间啊！可以说这是我们事先都没想到的！不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静；每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福！

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：

1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识时团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。

2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢？因为大家都很了解，要想完成项目必需舍弃个人利益、必需服从团队的安排、必需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。

3月23日清晨7点，公司一行35人在公司大门集合出发，虽然雨一直在下，但丝毫不影响我们激奋的心情，经过一个多小

时的车程我们来到了拓展训练基地。这里群山环峙，峰峦叠嶂，荔枝环抱，自然风光优美怡人，让我们享受到生态大自然青山绿水的无限风光。

最终由于下雨的影响，我们两天来的训练都是在室内进行的，但经过教官的合理编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

## 一、空杯心态

“蚂蚁”教官打从一开始就多次强调要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再去装进去东西，一个浅显的道理揭示了一个人存在的问题。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过去的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷入了瓶颈。这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了自己。

而从我的观点来看，“空杯心态”其实就是对过去荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间去获得更多的东西。可是否定别人很容易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的是在关注着自己拥有了什么，怎么才能更好的抓住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己认为很重要的东西时，却又丧

失了去抓更有价值的东西的机会。

## 二、制度制定

其实我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中去体会、去体验、去感受、去感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，统一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。

所以，在每一个项目开始前，教官再三强调的就是规则。而我们是否意识到教官制定的游戏规则就好比我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清晰吗？合理吗？在执行吗？制度是具有性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何去做。

在日常工作中，我们发现有的制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？好比我们拓展中的游戏，那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头笼统地“严肃处理”，要增强执行力度。建立必要的奖惩措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。

## 军事拓展活动心得篇三

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：

### 一、目标一致、团结协作。

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。

### 二、树立合作意识，合理分配资源。



“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。

### 三、突破创新、迎难而上。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

## 军事拓展活动心得篇四

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信

任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如

何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

我们参加了人力资源部组织的一天多的拓展训练，精心安排的拓展项目使我充分沉浸其中，紧张的工作后精神上得到了充分的缓解，并且在拓展项目训练中收获颇多。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了，一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵，暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领

下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较庞大的先过，体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。
- 3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

## 军事拓展活动心得篇五

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远方两组，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热情。

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，我们雪豹队也顺利于远方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，我们是不能说话的，而瞎子是看不见的，这样组队完成这段路程单独靠我们两个是不可能的，所以在跨越大的障碍物的时候，我们这些哑巴不仅要帮助我手上牵着的这个盲人，我们还有团结起来帮助其他人带领的盲人，我们是一个将近60个人的团队，我们没有时间去犹豫我现在要做什么，而是我们看到哪里需要帮忙的需要第一时间大家一起携手将所有的盲人跨越每一个障碍物，我们不再有不同部门的隔阂，男女之间的隔阂，平日里我们只懂得把自己的工作做好，也只懂得一个劲的拼业绩，这是我们第一次这样手拉手，第一次这样不怕脏不怕累的去完成同样的一个目标，我们真正的学到了东西。也改变了自我。

可以说，通过一天的游戏，我们从最初的懒散，没有集中精力，不用心，没有合作精神慢慢的在教练的教导，在队长们的一次次被惩罚中开始意识到团队合作的重要性，并不是游戏太难，也不是教练刻意的刁难，是我们一直处于一个太自我，没有团队合作意识的心态，也没有从一开始认识到公司给我们这次训练的目的。

回到生活中，记得我总喜欢说一句话，别人对我好，我肯定加倍对别人好，现在想想，或许这句话我应该倒过来，只有我先主动的去对别人好，或许别人才能加倍的对我好，就像我们一直都在问公司给了我们什么，这个月有没有奖品？有没有活动？可以去哪里吃饭？往往却忘记问自己，我们又给公司创造了什么，我们总是怪别人哪里没有做好，却不曾想到底是自己还有哪里做的不够。

这次拓展训练，让我体会到这样的精神，让我更深刻的去体验我们的人生，我的工作，我的家庭，也让我们同事与同事，上级与下级，部门与部门之间更核心的凝聚到了一起。让我们的团队更富有凝聚力跟战斗力。

## 军事拓展活动心得篇六

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自己！而后是开拓者的一番教导使自己心态有所改变！

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊！每个人的代号都很好玩，（水桶，八哥，饼干，男人，女人，南瓜，葫芦娃，樱桃……）心情更是放松！

第二个团队。。。的活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是后来经过我们的多次练习，终于把这个任务完成了，虽然那时的自己出了一身汗，但是还是很开心，不过得感谢八哥的相助！

提到那个让我现在还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自己不相信自己，目前我都还没有确定下来，以前一直都是自己只相信自己，也许还有一点跟那时的心态有关，但是真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是非常默契！（踩伤了华仔，在此感谢啦）

午餐吃的不错，当时一大冲动，自己应该叫做饭桶了！现在还惦记着凉拌芹菜和黄瓜！下次有机会一定还会去！

下午的第一项马兰花的游戏自己很幸庆地瓜我是惟一的一位没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。不过让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的游戏规则！到什么地方做什么遵守游戏规则了！

本以为1-30的智力游戏很快就会完成，结果比我想象的难了很多，第一次我们就找出来了6个数字，后来是11个，再后来是17个，再后来是19个，到最后一次是51秒找到了30个数字！每一次失败我们都会找到这次绊脚石是绊在了哪？寻找解决

的办法，有聪明的葫芦娃把我们很多的数学算法的题都做出来，以至于我们有很快的速度完成任务！数字从不同的角度看就会有不同的发现，17连到一块，再反过来放，就看不懂了！多了解姚明的篮球号是23，以前从不关注！现在却是有所收获！

最后的牵手游戏，让我深刻的体会到什么时候都要活出自己真实的一面，学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈奶奶永远都是我背后忠实的支持者！成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更应该想起他们，更应该去关心他们！小小的一份回报会让她们很开心，很知足！

生命中有你们的存在，我很幸福☺

很感谢你们让我有这么愉快的一天，也希望我们在以后的工作中大家一起加油！创造更好的成绩！加油实践家的各位优秀伙伴！

## 军事拓展活动心得篇七

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队建设的重要性！团队的名称、队歌、口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让

我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕业墙”让我们感受到了团结就是力量！

这些项目中令我感触最深，收获的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去！这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了！一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀；一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员拉引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面拉引的队员汗如水下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟！这是多么短的时间啊！可以说这是我们事先都没想到的！不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静；每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福！

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：

- 1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识是团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。
- 2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体

安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢？因为大家都很了解，要想完成项目必需舍弃个人利益、必需服从团队的安排、必需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。

## 军事拓展活动心得篇八

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，并且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至能够说是只向意志坚强的人敞开。军训是我们大学生生活的前奏，在走进大学生生活之前，我们都要理解军训的考验和历练，军训给我们带来的不止是站军姿的煎熬与烈日的炽热，还有同学间的感情和团队的精神，所以说军训是我们每个大学生的必修课，也可能是我们大学生生活最难忘的一课。

正规军人，在应对死亡时的无所畏惧，我们这些临时士兵所受苦又算得了什么呢？想到这些，也在心里为自我打气，坚持吧，坚持就是胜利！

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来十分简单的，而此刻做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的十分严格，对学员们也充满很高的期望。不积滴水，无以成江海。在军训时，偶尔一个动作，一个人没有做好，教官就接二连三的强化训练，直到我们动作协调一致，并贴合标准。这需要我们树立一种团队精神，如果你一人做得不好，就是整个班没有做好。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。当我们把自我融在一个大团体时，个人的得失就显得微不足道，

显现出的是一个团队的作用和力量。我想如果没有这种团体意识和团体荣誉感，我们军训的效果也不会这样好。

军训期间，给我印象最深的，莫过于那晚去看录像。我们那个连去时，没有发出一丁点声音，坐在教室里也是安安静静的，掉下了根针也能听见，那时我觉得，我多么守纪律啊，我就是个合格的、标准的“军人”！开始放映了，屏幕上出现一个个军人，他们一个个身穿军装，也是昂首阔步地，让人望而生畏，敬而远之。然而，看过他们操练过后才明白，军人不是一出身就是军人的，他们的铮铮铁骨也是靠一日一日练就出来的。他们的动作是那么到位，整齐划一，步子稳稳健健。行动处，自有一方规矩；隐微处，暗藏一种威严！让人折服，令人钦佩！当时我就对我自我说：“这就是军人，真正的军人！我也要做一个合格的军人，并且我坚信我会成功！”在之后的训练中，我尽我最大努力去完成了每一个动作！

最让人激动的，莫过于射击了。我很庆幸我能够被选中去参加射击比赛，能够为我们连队出自我的一份力，尽管之后我们连没有拿到名次，可是我很开心。教官和指导员让我们每个人认真的打，慢慢地打，尽量打出自我的水平。当我端着枪，扒在地上时，我瞄准了靶心。在那一刻，我有一种似曾相识之感，并不陌生。猛一回头，才明白那是我们高三的生活。一个个选定了自我的目标，选定了心中的大学，为自我的目标而努力。那目标不正是此刻的靶心吗？为了将自我射向靶心，我们扒在地上，端着重枪，地被扒烂了，枪也端稳了，手软了，眼困了，还在坚持，直至子弹打完的最终一刻才松了一口气。这种感觉的再次体味是多么美妙啊！

时光飞逝，为期13天的军训生活很快结束了，也许我们每人都会有这样的感受，爱上军训，竟然是在它接近尾声之时。阅兵式上，一个个士兵英姿英发，昂首阔步地走着，十几天的日光浴没有让他们屈服，反而将他们打造成了一支钢铁之师！他们的头没有低下，以最激昂的斗志，完成了他们的一

次人生的洗礼。军训结束了，我却埋怨它过得太快了，正如一个学着喝酒的人一样，开使喝时是苦的，等他学会喝时却被宣告：“没酒了。”这不是一种悲哀？回头望去，军训操场上依旧尘土飞扬。那里，有我们的苦与乐，有我们的泪与笑，载满了我们成功，回荡着我们的歌声。每一片土地上都洒下了我们的汗水，我们的付出，同时也在收获着。

军训过了，它给我们的挑战也过了，然而真正的较量还没开始。大学比军训更加残酷，然而我相信，在今后的日子里，我们不会畏惧，定会一路披荆斩棘，所向披靡！军训让我们脱胎换骨，给我们足够的力量，让一个个在温室的花朵有信心去独立迎接大学生活中的大风大浪！

## 军事拓展活动心得篇九

这是第二次参加户外拓展培训，第一次是14年底教练技术三阶段中周，时隔将近2年，收获却大大不一样，从上午最开始的时候教练教我们立正和左右转的时候让我喊“团队”当时只是觉得好奇和好玩，后面才慢慢的发现原先这个教练是很有“心机”的，在一开始的时候就是有意的给我们灌输一种“团队”意识，后面的每项体验式训练也是针对一个优秀的团队所需要具备的各种素质而设计的，同事们投入让整个训练进行的很顺利，也能够说这是一次很有计划性和目标性的拓展训练，教练技术的八大领导力在这次的活动策划中体现的蛮到位的。所以真心很感激公司领导们的良苦用心，在这个活动中我看到了同事们身上各种更多的优点和长处以及平时没发现的无限可能性潜力，也深刻的感受到我们团队真的是一只前景可观的优秀的潜力股，能为这个优秀的潜力股团队做了超过一年运动量的30个俯卧撑感觉很值得也很开心，尽管到此刻双腿和双手还是酸痛的厉害不能提拿不能跑跳，可是心里却没有一丝的抱怨和不满，反而很多谢大家的信任和给我这个付出的机会，团队真的就是所有人一齐成就更多。

没有比人更高的山也没有比脚更长的路，只要上路了，哪怕走的再慢总比站在原地踏步强，相信自己，相信团队，坚持就是胜利。感恩、拼搏、合作、共赢、加油！

## 军事拓展活动心得篇十

通过对比以往参加培训的班级出现的问题，对此次培训过程中出现的问题我总结为以下几点：

在培训开始前的签到环节中出现的一大问题，就是学员的时间观念较为薄弱，在既定的时间未能全员到达指定地点集合。其原因可能主要在于前期的组织工作没有做到位，组织负责人通知不到位，导致学员不清楚应该按时到达指定地点后整齐有序地进行签到，也就致使培训的实际开始时间较晚。

据了解，此次参加培训活动的同学都是来自各学院以及各社团的负责人，都是很优秀的同学，可能在一定程度上都具有一些优越感，所以在培训中不能严格的遵守培训规则。这其中也反映出了我们自身的问题，没有让参训人员充分意识到纪律的重要性。这对我们今后开展培训也是一个经验，除了要让学员明白团队的重要性，明白责任、付出、感恩以外应该要注意的一大问题。

如果以后青马精英班还会进行素质拓展体验式培训的话，希望老师能够尽量把培训时间安排的再延长一点，最理想的时间是一整天。虽然这样的安排学员会比较辛苦，但因为培训环节的安排有一定的递进作用的，在时间足够的情况下尽量不对环节进行删减，会使整个培训的效果更好。

以上是我们在培训结束以后大多数助教所提出的一些共性的主观问题，可能更多的站在了培训者的角度来看问题，忽视了参训人员的心理特点，分析可能不到位，也不全面客观。

除此以外，我个人认为我们在进行青马精英班的体验式培训



过程中也存在着很大的问题，我们没有能够根据精英班的参训人员特点来制定培训的环节，导致培训的最终效果与预期效果存在一些差别，虽然能够使学员认识到了团队的重要性，以及对责任和奉献的感悟，但是新生素质拓展体验式培训与精英班的培训在一定程度上是有差别的，从学员的心理特点以及要达到的预期效果都存在着差距，所以不能够完全按照新生培训的形式开展。

在这次精英班的培训中，我们看到了许多同班同专业的同学身上看不到团队精神，所以我觉得这次的培训其实也给了我们很大的启示，通过培训过程中出现的问题，促使我们不断努力，把素质拓展体验式培训做成一项更具有针对性的特色活动。