

团干培训户外拓展心得体会(实用5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

团干培训户外拓展心得体会篇一

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练心得体会-感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业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，令人热血沸腾。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。

来到银龙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、是团队成就了我的今天！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。在思八达智慧场杨光老师说过：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。高贤峰博士的讲演中，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，感谢心洲，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

最重要的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。只要有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。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”这是心洲文化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。

团干培训户外拓展心得体会篇二

以前，我只听说过素质拓展，可从来没有亲身体会过。就在昨天，班长xx通知我们这周周末要参加素质拓展，我是带着好奇与回忆来到这个班级群体的，按道理说，我已经转专业了，可以忽略这次素质拓展，可是，我来了，和我们xx班一起来了。

接下来就是我们的训练项目是流程管理，这个项目或许挺简单的，但操作起来还是很难，而且我们是团队协作的，就更加困难了。我们现实讨论了好多，但最终还是能很好地完成任务。虽然好多次能将乒乓球顺利的放进杯子当中，但或多或少有问题存在。然后教官给我们讲说了好多话，感觉每一句都说到我们心坎里去了。就仅我记得的写下来了，我们现在都没有自己挣钱，在xx或许是我们自己的虚荣心作怪，在哪儿都不想丢面子，好多次出去都是我自己在掏钱，忘却了这钱是爸爸妈妈和别人那里一毛一毛砍价积攒的，就这样被我挥霍，我感觉自己好像在犯罪一样，从这时候我就感慨了，感觉我浪费了好多时间与不属于我的钱财，好像我们真的好不懂事啊。

尽管这样，但我们的训练还是得进行啊，接下来我们开始了8米高的高空抓杠，这个环节，说难也不难，但就是考验我们的心理承受能力，好多同学晃得厉害是因为她内心的不平静。在这个环节中我做的不好，因为以前我们的教官说过，不听从命令的士兵不是好士兵，我在教官下达命令后慢一拍才从

圆盘上跳起来，虽然我也抓住了，但总不是很满意，很快我们就做完了这项训练，这就两个项目完了。在做了一段之后，就到12点多了，我们被解放了，之后我们就去吃午饭了。

在中午一点的时候，我们要集合了，因为教官在让我们吃饭的时候就说，如果又有一个人下午迟到，一分钟就是20个俯卧撑，结果一同学迟到十几分钟，我们被罚做了50个俯卧撑。紧接着我们开始了今天下午的训练，我们战神队第一个项目是攀岩啊，对于每个人来说，无疑是新鲜事，但对于刚做过俯卧撑的我们来说，体力从何而来啊，而且，胳膊上现在还没有力量了。就这样，我们还是硬着头皮上了。

攀岩顺利结束，教练员同志让我们说说感受，每个人都有不同的感受，每个人都会有心得，好像每个人都学到了以前没学过的东西。这是在课堂上无法学到的，而是通过自己努力在活动中自学得到的，我想这才是最重要的。

团干培训户外拓展心得体会篇三

虽然拓展训练只有短短两天时间，却收获很大，感受颇深，使我开阔了视野，增长了知识，感谢公司给我们这个拓展训练的机会，让我体会到人生十分有益的感悟。同时也要感谢我们的队友及同事在这次训练中给我的帮助和关爱，让我走过拓展的这段路程。

回顾拓展训练的全过程，还是历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至副总，下至普通管理人员都无所畏惧，大家能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。

最难忘的是在：信任背摔中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结？是因为大家的目标都一致，因此我们在团队的管理中也应该突出

大家一致的目标和利益。

- 1、明确任务是完成任务的前提。
- 2、制定正确的方案是成功的必然。
- 3、团队的凝聚力是提高竞争力的保证。
- 4、提高执行力是完成任务的根本。

在训练中有一个很好的安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体做贡献，以前像这种集体的场合，我几乎不发言，这个安排和本身也就是希望大家能够突破自我，充分发掘、培养自己的能力。做自己没做过的事情就是一种突破，在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

总之，这次拓展训练让我亲身体会到难忘、惊心、刺激的那一幕幕难忘时刻，使我们受益匪浅。每个项目后的点评，大家都畅所欲言，谈了自己的切身体会，都表示在今后工作中一定会延续这次的团队精神，努力完成公司分配的各项任务。我们大家都感觉到公司员工之间的信任度在加深，团队之间的合作精神在回升，这说明此次拓展训练是成功的，坚信公司只要有上层的正确领导，员工的积极进取，团队的精诚合作，遇山开路，遇水架桥，这个拳头打出肯定是铿锵有力，威力无穷的。再次感谢公司给我这次拓展的机会，使我重新认识了自我价值，我会珍惜这次亲身体会得到的感悟，以此作为动力把自己的境界提高一个层次，发挥自身的优势，做好每一项工作。

团干培训户外拓展心得体会篇四

每一个人从小便有一个梦想，而那个一开始的梦想便是你为此奋斗的起点，因为那个最初的梦想你开始制定各种计划来

慢慢靠近它，为它备足燃料，备足起飞时所需的各种物品，等到时机恰好时，放飞它！

小的时候，我总羡慕着那一道道潇洒、帅气的背影，那一步步整齐划一的步伐，那一声声嘹亮的口号。从此，我的心中便多了一个军人梦！庆幸的是家中正好有几位当过兵的长辈，因此我便能听到他们心中的军旅生活，他们会耐心地对我讲解他们在军营中的作息和武器的正确使用方法，口头上已经学会了如何使用武器，但是纸上谈兵又有何用呢？应该去接触它认识它使用它！

训练的第三天，是实现我多年来的一个小梦想的不平凡的一天！在这一天中我正式的摸到了枪，当看到枪的那一刻开始所有训练中辛苦的一切，什么军姿训练啊通通被我扔在了脑外，此时在我心里的便只有枪了！我正如同大多数男生一般两眼发光迫不及待地想要去摸枪，心急得等待两三分钟后我如愿以偿地摸到枪。

“开保险，拉枪机，取放弹夹，瞄准”在教官的教导下我终于可以熟练地使用枪。手持着枪，趴在地上，右眼瞄准靶心那种发自内心的激动和兴奋此刻正充满了我全身，虽说体验的时间只有两三分钟但在我的心中如同十几分钟一般，即使回到队伍也依旧无法隐藏心中的那种激动。

今天虽实现了我的小梦想，但也告诉了我想要放飞那个大梦想还需备足更多的燃料这样才能直冲云霄！

团干培训户外拓展心得体会篇五

这学期终于有机会选上体育课，心里又激动又有些迟疑。激动是因为能有一个在秋冬之际定期锻炼身体、放松身心的机会，要想研一时选上体育课实在太难；迟疑是觉得不知是否该选素拓，怀疑自己动手能力差、缺乏勇气，难以完成素质拓展课的任务。转念一想，这课不正能给自己克服这些心理

障碍、个人短板的机会吗，成绩高低、在众人面前表现又有何妨，男子汉就应该勇于尝试、敢于挑战。于是下定决心参与到这门好奇而又充满期待的体育课中。

第一节课过去三个多月了，至今印象深刻。在短短的时间内大家自我介绍、互相熟悉并迅速形成了队伍，八仙过海，各展所长，绘制了队旗，创造了队歌和队训，促使我们自我评价、自我展现并凝聚成了一个集体——黄蜂队。

在信任背摔中，当站在1米多高的台上时心情多少有些忐忑不安，因为自己要悬空落体了，自然而然地担心摔倒或有什么意外，而在老师严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，终于微笑着上台、勇敢地落下来。其中感触最深的就是要勇于尝试，其实好奇能给人战胜未知的困难的勇气，我们不知道从台子上跳下来会是怎样的感觉，正是因为不知道，我们才要去体验去尝试。在现实中只安于现状或只会模仿他人，是不会自己的新发现的，生活的意义便狭隘许多。

在云梯游戏中，根根短短的木棒在大家的合力下架起了一座云梯，尽管并不是人人都放心其安全系数，但大家都尽可能挺起胸膛抬起头颅走完了人搭的云梯。这体现的就是信任二字，信任自己才会勇敢甚至潇洒走一回，信任他人才不会蹑手蹑脚、左顾右盼。在团队的共同努力下，最终每个人都实现了一次空中漫步。

在攀爬天梯的项目中，需要伙伴们互相帮助，借助彼此的大腿、肩膀、胳膊一同攀上心目中的高度。我跟两位女生分到一组，要依靠自己的力量拉起两位同伴完成任务，如此重担在肩在此之前从未有过。面对前所未有的挑战，最终一马当先、坚持不懈地完成了，还收获同伴“靠谱”的赞誉。这一次我真正体会到了自我的价值和团队的责任感，团队合作中始终是你中有我，我中有你的，不可能始终依赖他人，有时必须勇敢站出来，不畏艰险，敢于承担责任，一往无前，如此才能真正实现个人在集体中的价值。

挑战150的游戏是给我印象极为深刻的项目。尽管大家没有完成任务，但总结分享的经验还是与自己所学的规划专业颇有关联。规划中的一个核心理念就是统筹全局，布局全篇，使总体中的每个单元都在最适合自己的位置，使每个位置上的单元都能根据自身特点发挥最大效益。在这次集体挑战中，如果第一个选择做诺亚方舟的项目，可以在团队站稳后再跟老师说开始，而且同时进行二人扔接球的项目，则可以节约至少10秒的时间；如果跳绳可以依照规则分成两组而不是三组，则又可以节约十几秒的时间；如果在项目转场过渡中合理分配、调度人员位置和任务，则又能省出一些时间……这些都需要在开始前对整个游戏规则有整体的把握和熟悉，再用统筹学的基本原理寻找若干突破点，做出细致的规划那么游戏的各项任务可以依照预期顺利完成。可惜事先这两点我们做的都还不够，但在失败中我也总结出重要的经验即现状调研和分析、规划同样重要，这对所学专业也是重要的启示。

如今想起这些项目依旧历历在目，不能忘怀，原因就是它们都给人以深刻的体会和深入的思考，其实这远非几句话能说清楚，需要切身感受。这学期的素质拓展课就要结束了，很有些依依不舍的心情，同时也深深喜欢上了素质拓展运动。之前老师说过素质拓展能锻炼我们的创新与开拓意识、团队意识、沟通协调能力、判断力和执行力等等，这些都在每堂课的游戏中潜移默化地影响着我们。在这门课上收获的不仅是身心的愉悦，还有许许多多。衷心感谢老师对每一个任务悉心的指导，感谢队友们的鼓励和帮助。