

# 户外素质拓展的心得体会和感悟(大全8篇)

读书心得是我们对书籍的深入思考和感悟的表达，它可以帮助我们更好地吸收书中的知识。以下是一些优秀的培训心得范文，供大家参考和学习。

## 户外素质拓展的心得体会和感悟篇一

拓展培训心得之培养团队意识、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自己就应做什么，又思考怎样做好。在做群众拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实职责，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举透过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要到达的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，透过分析、决定，充分了解它的本质，透过组织、协调到达目标，透过沟

通交流，才能建立多赢的局面。

。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得就应怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的潜力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了潜力最后完成了各项挑战。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个群众项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅只是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一齐就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们应对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻但是去，我们相互帮忙，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有构成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们应对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，

我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时持续用心进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新应对崭新的每一天，应对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人.....

## 户外素质拓展的心得体会和感悟篇二

六月，广州金升阳科技有限公司研发部来到位于广州黄埔丹水坑风景区的笑翻天乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神；感悟到了每个人都是渴望被信任的，

有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力；个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的’恩惠，不公平是对你的激励；你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

## 户外素质拓展的心得体会和感悟篇三

麻雀虽小，五脏俱全。虽然我们参加户外拓展训练的时间很短，项目也只有四个，但给我们每个人的影响和感受是很深刻的。

在我们的日常生活和工作中有很多时候都要面对困难，都要得到他人的帮助只有相互信任，相互团结，我们才能战胜困难取得成功。

以前在脑海中对团结合作的概念很浅薄虽然知道团结就是力量，但是未体会过团结的力量是多么强大，经过这次活动后我彻底的了解了团结合作，训练中很多项目都是一样需要团结合作。训练中的很多项目都是一样，需要团结合作，无论你个人能力有多强，没有团队的合作，没有队友的帮助你都无法取得胜利，由此联想到我们的工作，其实在工作中也是

一样只要大家齐心协力，团结合作就没有战胜不了的困难。一个人的力量是有限的，群众的力量才能战胜一切，只有团结一切可以团结的力量，共同努力，团结合作才能取得胜利。

高空断桥是一项挑战自我的项目，站在八米的高空中，我们面对的仅仅是一点点的距离，但我们却没有勇气跨过去，这与我们在日常工作中遇到的困难是多么的相似，其实很多时候我们是自己吓唬自己，困难并不可怕，可怕的是我们的心理，只要内心充满信心，勇敢的跨过这一步我们就可以站在光辉的顶点。其实战胜困难并不难，难的是有决心去战胜困难，我们只有相信自己、挑战自己才能取得成功。

这次活动我收获了很多，也领悟了很多，这些东西对我以后的生活和工作都有很大的帮助。

## 户外素质拓展的心得体会和感悟篇四

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己的心得和感受与所有的同仁们进行分享。

在第一环节——“团队破冰”中有这样一个游戏：20个人站成一排，双手交叠放在身前。在不允许说话、没有手势，甚至不能用口型、眼神的情况下，按每个人的生日从小到大正确排列成一行。一开始，大家都流露出迷茫、疑惑的神情，不知所措。期间，有个别员工开始偷偷私下交流。而一旦违反游戏规则，全队要受罚。每当有1人说话，全队必须做5个深蹲。在“严峻的形势”面前，大家开始想办法，于是有的摇头示意、有的用脚在地下划拉、有的用下蹲的次数来表示，

方法虽然很多，但很不统一，乱成一团。经过全队的努力，我们终于准确地排列完成。体会与分享：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。工作中，我们可能会以自我意识为中心，甚至想超越规则而自行其事。然而，个人的鲁莽和造次，都有可能给整个团队的业绩带来损失。因此，时刻要记住，我是团队的一员，我的任何举动，都会给公司带来正面或者负面的影响。每个人都知道自己的生日，却不知道别人的生日。

于是，沟通成为一种必需。面对一项任务，大家会产生各自的想法，但是如果各行其事、缺乏沟通，行动中不仅得不到理解和支持，更容易出现混乱和矛盾，甚至产生分歧和冲突，从而导致内耗和争斗。当同事站在队前，示范下蹲动作的时候，他已经成为这个游戏的领导者。团队需要有一个领导，而领导者需要了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到合适的方法。同时，他必须站在队前，让所有人都知道他的方法，说明领导者必须对团队思想、行动进行统一，指明方向和方法，并且进行强有力的执行。也许下蹲的方法不是最好的，甚至是笨办法。

但是在没有更好的方法提出来或者被大家接受前，原来的“笨办法”就是最好的方法！我们能做的，就是保留各自的意见，无条件地服从并且不折不扣地执行。任何阻挠、非议、一意孤行都会导致组织的管理系统和员工行动的紊乱。鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考，在争取获得组织层面的认可和采纳后，才能真正推动组织的创新和改进。

## 户外素质拓展的心得体会和感悟篇五

这是我第一次参加拓展培训，给我上了生动的一课，犹如一

笔精神财富受益终生。

在军事项目中，面对高空平网，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！

随着公司的不断壮大与发展，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。

虽然只有短短一天时间，拓展培训所给予我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。在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。

这次拓展训练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。个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。在遇到某些困难时，仅凭个人的能力已经无法逾越，此时我们应该发挥团队协作的力量。

## 户外素质拓展的心得体会和感悟篇六

供电公司为期一周的内部培训结束了，此次培训，我们系统的`学习了国家电网公司的核心价值观、企业宗旨、企业精神、企业理念、电力法律法规、电力安全工作规程等相关知识，感觉自己受益匪浅，主要有以下几点体会。

在学习中，我深深体会到人与人之间的沟通，同事之间的相互支持，以及团队的协作精神是我们工作取胜的关键。在今后的工作中，无论在哪一个工作岗位，都离不开整个团队的协作，一滴水，只有融入到大海中才不会干涸。

平时要及时反思自己在工作过程中存在的问题，努力提高自己的各方面的潜力，从而能更好的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己本职工作的同时，促进公司的快速发展。

作为一名电力工作者，掌握电力方面的专业知识是我们工作的基础。只有加强对专业知识的掌握，才能更好的做好工作。

这次培训的资料丰富，形式多样，效果明显。透过各位老师理论联系实际的精辟阐述，使我们开阔了视野，提高了思想认识，同时也增强了我们做好工作的信心和力量。

电力事业是充满阳光的朝阳事业，电力企业是不畏艰苦，团结协作，无私奉献，敢于创新的企业，我们将用实际行动构筑一道保障电网安全运行的钢铁长城。让我们在平凡的岗位上努力进取，为电力事业完美的明天唱响青春的主旋律。

## 户外素质拓展的心得体会和感悟篇七

x月19日至20日，我参加了由医院组织的以“团队建设”为主题的户外拓展训练。在这短短二天的训练中，不仅仅是磨练了自己的毅力、锻炼了自己的体魄，更让我深深感受到了团结就是力量，只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹。

下面就训练的感触和体会简单介绍如下：

训练一开始，教练就按照小组进行上课。要求小组准备一个队名、一句队训和一首队歌，然后进行排练。经过大家的认



真讨论，最后确定了我们的队名是“敢死队”，口号是“团结就是力量”，队歌仍是《团结就是力量》。通过这一小小环节的准备练习，使我立刻感受到集体的智慧，深深被这个氛围所感染。尤其在后边的“钻电网”、“过雷阵”等几个训练项目中，更是被这种团队精神所鼓舞和感动。因为在这些训练项目中，不是一个人独自能完成的，必须由大家共同配合来完成。如果队伍中有一个人不认真、不配合，就不可能顺利完成这个项目。记得在钻“电网”的过程中，队员们积极思考，认真准备，尤其是男队员们更是显示出高尚的品格，发挥身体的优势，护送女队员们全部安全钻过“电网”。看到队员们脸上的汗珠和兴奋的表情，这个场景真是令人终身难忘。通过这些训练项目，让我倍加真实的感受到“团结就是力量”这句话的深刻含义。在工作中，我们也要加强提高集体的凝聚力和战斗力，同心协力，相信任何困难都能克服。

从进入训练场地开始，我看到那些高空设施，就在问自己能完成吗？在“背摔”项目中，当我走上高台，背对队友，仰身躺下的时候，是队友给了我信心和勇气，他们用坚毅的目光向我传递着这样的信息，相信自己，你一定能成功，相信我们，我们一定能成功。是队友给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。但是，在“断桥”这个项目训练时，高空作业难免使人就会很慌张和害怕，这个任务可以说是相当有挑战的。在何主任身先士卒做出表率后，给大家坚定了信心，轮流着完成任务。很快就轮到我真的爬上8米高台后，心里还是存在害怕和恐惧，但我抬头看看远方的风景，才发现其实高空中视线更远，而远处的景色更加秀美，下面的队员们为我们庆祝着，那种成就感油然而生，勇敢地向断桥迈出了大步！这个项目结束后也让我们对自己更有信心了，看来恐惧有时候掩饰了我们的能力，在克服消极心理后，就会真真发挥出自己的能力，没有做不到的，只有不敢想啊！也使我真正悟出了一个道理：“人生最可怕的敌人就是自己。”如果能够战胜自己，就没有战胜不了的敌人。只是一步之差，就可能决定一个人的命运，得出不同的结果。

在进行“时空隧道”项目时，让我体会到了团结协作的重要性。各个小组在活动中没有想到如何“双赢”，片面的只追求自身的成功，结果都是不尽如意的。在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，因为一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的。这样，我们会形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

所有的训练项目进行前，教练都要进行详细的讲解，说明训练的规则、要求和注意的要领。“七巧板”项目对我触动很大，我们组在拼七巧板时，各人忙着自己的事，个人之间，小组之间没有相互的沟通和统一，结果就是混乱不堪。这让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，摒弃了一再埋怨同事的毛病，要看到了同事们的种种优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题，其结果也是可想而知的。

总之，经过这次拓展训练，不仅增强了同事之间的友谊，体现了良好的团队精神，也提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。我相信它将对我今后在人生道路上会起到一个积极的、良性的推动作用。让我们携起手来，共同为自己的团队奋斗目标而做出应有的贡献。

## 户外素质拓展的心得体会和感悟篇八

这次，我参加了航程公司组织的户外拓展训练，范文之心得体会：户外拓展心得体会。通过这次活动，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为女生这个团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

短短一天的拓展训练，打开了一扇重新认识自我和团队的大

门，给了我受益一生的人生感悟！我真真切切感受到“团结就是力量”——只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！

这次训练令我印象最深刻.就让我谈谈“信任背摔”和“毕业墙”这2个训练项目吧。与大家一起分享一下这2项训练的心得！团队的核心是共同奉献，“信任背摔”需要每一个队员为了共同的目标无私的付出，尽职尽责全力以赴地去保护自己的队友，依靠团队的力量，在相互信任的基础上达到成功。当我站在背摔台上，带着点恐惧地问：“我是韦秋耐，你们准备好了吗？”听着队友们高呼：“韦秋耐，我们时刻准备着。”的声音时，我的心里没有了恐惧，更多的是对队友的信任。假如没有这一承诺，任何团队的一分子就会失去信心，团队就会如同一盘散沙。做出这一承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体，成为每个人赖以信任的集体。这个活动结束后，我们围做一圈，教练让我们每人说一句话。”我就说：“因为相信你们，我就什么也不怕了。”教练还特意地把我拉出来，他激动的说，我一直在观察你，你和队长一直在第三排接人，你们的位置是最关键的也是最累的，因为你全心全力接你的陌生朋友，你就有勇气相信漠视朋友一定会把你接住，这之间就形成了互相的信任。

“毕业墙”是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4米的光滑墙壁。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。随着教练一声令下，第一个伙伴非常成功的通过人梯奋力翻到了墙顶，随即很快的去迎接下一个踩着人梯上来的伙伴。大家都毫无怨言主动去做人梯，让别的伙伴踩在自己的腿上背上肩膀上爬上去。也有很多人则是牢牢抱住被踩在脚下的伙伴，让他能稳稳当当支撑住每一个向上的力量。更让我体会到的是我们的这个团体是多末的优秀，多末的成功，而毕业墙等正是体现于此。

一天的拓展训练虽然结束了，尽管到现在我的身上还浑身酸

痛，但是我却无比快乐，心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。

我真的很喜欢这个活动，不仅增强了团队凝聚力和团结协作的精神，还有队友给我的支持和鼓励、帮助，我们一起面对困难，迎接挑战，衷心希望我们永远是这样的相亲相爱，如此和谐开心，我们一起迎接美好的未来。

.....

范文有了一些收获以后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，这样就可以通过不断总结，丰富我们的思想。一起来学习心得体会是如何写的吧，以下是小编帮.....