# 野外拓展训练心得体会总结 野外拓展训练心得体会(通用15篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-04-02

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。野外拓展训练心得体会总结篇一近期，金福特...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

**野外拓展训练心得体会总结篇一**

近期，金福特铝业总经理李儒塘带领公司团队人员参加户外拓展活动。拓展培训结束后又回到了工作岗位上时，回顾几天前的野外拓展训练的全过程，大家依然记忆犹新。

我公司人员对于各个活动都做了自己精彩的分享。对于高空断桥，我公司部分家人精彩分享如下。

夏菁拓展总结：高空断桥项目需要克服自己的恐惧，很多事情看似完不成，只要大胆的尝试，勇于挑战，最终可以突破自己。

对于穿越电网，我公司部分家人精彩分享如下。

骆海涛拓展总结：没有完美的\'个人，只有完美的团队和团队的凝聚力。有了共同的目标没有什么任务完成不了，解决方法只会比困难多。

**野外拓展训练心得体会总结篇二**

上周公司组织了一次拓展活动，让深刻体会到团队的建设和发展对企业的发展重要性。在笑翻天拓展基地，我们的新成员，每个人在进步成长，我们在体验中感受，在感受中升华。我深信我们这个充满凝聚力的团队，将会风雨兼程、勇往直前。

第一课是信任,伙伴们用手臂搭建结实的信任臂网,为高台上的伙伴打消心中的疑虑和恐慌,你没必要看到你前进的每一步,现在,你只要踏出第一步就会前进!姿势相对笔挺的倒下不再是一屁股坐下，“恐惧源于无知”，对于未知的风险，不要想太多，行动至关重要。明明知道不可能会有事,但让我信任陌生的“伙伴”,我做不到,但在活动中,不可能表现出来;我倒是蛮佩服像茜琳,她的好强爱表现不会让人觉得反感,起码她真实的做自己,毫不做作。信任背摔锻炼了学员们解决问题的能力、调查研究的能力以及协同作战的能力，学员们在活动中彼此之间增加了信任，沟通起来变得更加顺畅。

笑翻天的高空拓展项目锻炼的是体能、协调性和耐力，更考验着学员们的意志力。团队拓展中包括高空双人配合走钢丝、高空过断桥等，能更好地锻炼参与者的环境适应能力、心理承受能力等各个方面的能力，也能缓解参与者的生活、工作压力，来一次身心的完全释放。队员们的平衡与灵活性是弱项，爬到顶端时一度胆怯退缩，长达10多分钟艰难的自我斗争，最后终于克服心理障碍，当我抬脚迈过那看似简单却令我恐惧的绳索，我的眼泪瞬时落下，此时，我就是个顶天立地真男子汉!

“我先帮你!”“来，我拉你……”“加油!”30余名新员工在参加综合素质拓展训练时，跨越障碍墙的感人一幕。很快，没了初时的拘谨、生分，而是热情互助、接力、鼓劲……员工之间的配合越来越默契，一个道理越来越深入人心：只有团结，只有协作，团队才能赢得胜利和荣誉!今天我再次参加了毕业墙的翻越，和几年前相比，依然有满满的感动，今天收获了两句话：你的不足才使别人存在;凡事不要事先给予判断，很多时候是自己将困难放大了。毕业墙一个字：累!它们诠释着规则的解读、队员智慧、充分准备、衔接顺利、互相鼓励、经验交流、感受分享……这就是团队力量!

拓展结束了，其实今天真的收获了很多东西。通过对话、交流、互动、游戏等方式，让学员们更加懂得关爱、学会沟通、明确和承担责任。十米高的圆台教会我勇气，背摔教会我信任，而毕业墙告诉我当团结跟奉献都展现在面前的时候，它带给你的是一种无法言表的感动。现在我更懂得如何带好一个团队了。当你觉得脚下有一块绊脚石的时候，说明你站的还是不够高，用这句话跟大家共勉了，加油!

**野外拓展训练心得体会总结篇三**

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

整个推展训练我的总体收获如下：

一、用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去;对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息;在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了!”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，我更多的是感受：团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢?通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高;希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞!”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质;也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前!

**野外拓展训练心得体会总结篇四**

20xx年3月23日，我们云华物业寻甸分公司的部分员工参加了由“西典拓展”公司组织的野外拓展训练。通过本次活动，我不仅了解了身边的同事，也更深一层的了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各项目中受益匪浅，感想颇多。

3月23日早，伴随着淅淅沥沥的小雨，云华物业野外拓展训练在金山生态公园拓展训练基地拉开了序幕。全体学员在雨中认真的聆听教练对我们本次活动简要说明及注意事项后，我们就开始了培训前的热身。热身内容是分成两个小组，并给小组命名、设计队徽、队训及队歌，选出队长、旗手、吉祥人物还有本小组的“壮丁”----也就是为大家服务的搬运工。待一切完毕后，我们开始了今天的第一个项目-----信任背摔。

信任背摔就是每位学员都将站在一个1.5米的高台上，身体笔直向后倒，其他学员用手臂去接这名队员。不少队友出于本能的恐惧，在向后倒时心理上出现犹豫，弓起身子，屁股先下去，这样在下面接的同伴承受的局部重力过大，容易导致伤害。当轮到我站在高台时，我起初很慌张，我想：要是我倒下去的姿势不对，给下面的兄弟姐妹造成伤害怎么办？可是但当我望向台下的兄弟姐妹们时，我告诉自己，不要怕，他们是我的亲人，他们一定会稳稳的接住我，哪怕我倒下的姿势不好，他们也会原谅我。于是我闭上眼睛，笔直的向后倒下了。下去后，不出所料，兄妹们稳稳的接住了我。教练也表扬了我，说我倒下的姿势很标准，让我心里美美了一把。这个项目看似很简单，其实也不然。如果没有彼此之间的信任，这个项目也是很难完成的。当台上的人问：“你们准备好了吗？”台下的人回答：“我们准备好了，请相信我们！”这就是承诺。团队同伴间的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量、信心的来源。作为站台上的人，他需要有把生命交出去的勇气，又要有对台下的人充分的信任，并敢于走出这一步；而台下的人，他们掌握台上人的生死安全，他们的努力、他们的坚持，是在挽救一个人的生命，还有什么比生命更宝贵的呢？所以，多少个庞大的身躯如石头般砸在了他们的手臂上，他们咬牙忍住了疼痛，坚信一定能让台上的人平安。

第三个项目，急速60秒。在这个项目中你只有大胆的去尝试，不断的创新，团队伙伴们合理的分工合作，让人力资源充分的利用，才能在最快的时间内，破解1到30个数字，成功的战胜另外一个团队。

第四个项目，穿越电网。在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的15个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能触碰到网，否则就会“触电身亡”。只要有一个人“触电”了，就全队失败，之前通过的人，全部返回重新来过。这是一项非常严厉而艰难的游戏，一开始大家跃跃欲试，但事实发现，如果不靠集体的力量，大家不在一起想办法，不进行合理的安排，这个项目根本无法完成。这个项目，我们团队最终没有全员顺利通过，期间我们失败了11次，在最后一次“触电”时，我们总共20个队员，已经通过了15个，看着没有过到电网这边的5个队员，我的心里十分的难过，是他们5个用他们的双手把我们一个个抬到了电网的这一边，如果这真的是一次逃生，而不是游戏，他们把生的机会给了我们15个人，而我们，却把他们5个永远的留在了电网的那一边，抛弃了他们。想到这里，我的泪水已经在眼眶里打转。这个项目，给予了我很大的启发：有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体的力量协同配合，这就是组建团队的意义和价值。一个团队成立时，一定要建立强有力组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展。大小不一的电网格子，有的非常小，象征着不同的环境和艰难的条件。游戏就像是社会竞争，不要试图改变游戏规则或社会环境，唯一能做的就是在最短的时间内适应环境。同时，游戏规则会不断的改变，犹如社会环境和竞争环境在改变，竞争是一个不断学习、改进的过程，不断寻找他的突破点。大的格子非常有限，我们不能让瘦小的女生占用大格子，必须留给身材高大的同伴，这说明资源是有限的，必须学会合理分配。因此，任何一项工作开始前，团队领导人要审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划、合理安排。

第五项，毕业墙。全体队员在最快的时间内翻越一面4米高的光滑墙面，在此过程中，大家不能借助任何外界的工具，包括：衣服、皮带、绳子等。在开始前，教练让我们每个人心中的下一个目标，我暗想：我们有20个人，翻越4米高的墙，每个人至少需要4分钟吧，于是我给我们团队下了一个目标，就是在1个半小时翻越这面墙壁。在开始翻越前，我们选出了这个项目的总指挥----赵丽芳以及张存山两位，指挥大家如何翻越。经过大家的商讨，我们制定了翻越计划，采用“叠人墙”的方法，让身体比较结实的张存山、马战雄、杨文作为人梯，先由刘来先、米朝剑踩在他们的肩膀上，大家奋力把他们托上高墙，然后他们在上面接应。在上去了三个同伴后，教练吹响了哨子，把上去的三个伙伴全部叫了下来，我们大家都很疑惑，这是怎么了？为什么好不容易爬上去了，又要叫他们下来？原来，教练事先说好的除了总指挥和教练能说话外，其他任何人都不能发出声音。可是在前三位攀爬的过程中，有的伙伴因为太着急、太紧张还是忍不住说话、呼叫。为此，我们的两位总指挥付出了每人50个俯卧撑的代价。教练对两位总指挥说：你们要么做完这50个俯卧撑，趴着也要做下去；要么现在就带着你们的团队走，离开训练基地。你们愿意为你们的团队受罚吗？两位总指挥挺直了腰板，大声的说：我们甘愿为团队受罚！当他们两人在艰难的做每一个下压，撑起的动作时，当教练把两位“人梯”肩膀上的衣服拉开，看到他们已经有淤血的肩膀时，我的泪水终于忍不住夺眶而出。为了我们整个团队的胜利，在下面做“人梯”的伙伴们，付出了怎样的代价？为了我们整个团队的胜利，两位总指挥为了大家犯的错误，毫无抱怨的做完了50个俯卧撑，我的心灵再一次受到了震撼。相信除了我，其他的伙伴们也是，每个人都在低头反思，今天，我们自己为了这个团队，付出了多少？反思过后，教练开始为我们重新计时翻越，此次过程中再也没有任何人（除了总指挥及教练）说话，一个个咬紧牙关拼命往上爬，先上去的人拼命往上拉。当最后一个人抓住前一个人的脚踝，上面的人把他们拉上去后，震天的欢呼声响起了，我们全队20个人顺利的翻越了这面4米高的光滑墙壁。当总指挥宣布了我们翻越使用的时间时，我们全都呆住了！4分27秒85毫秒！！！！我们所有人都震惊了，这是怎样的一个奇迹？离我们先前设定的目标整整缩短了25倍。所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。这个活动结束后，我采访了两位“人梯”，因为中途教练已经提醒了很多次，“人梯”撑不住时可以拍墙换人，可是整个过程，我们的“人梯”一直没有换。我问他们为什么不换人，他们只说：因为在这个团队中，只有4个人能做“人梯”以及在上面拉人，我们要是撑不住了换其他人，其他人恐怕承受不住重量。那一刻，我的眼泪再次夺眶而出，他们的无私奉献和付出，换来了团队的成功，公司的发展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！每个游戏都会遇到困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择退缩和放弃，因为每个伙伴都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。坚持的精神、尝试的精神、团队的精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实生活工作中需要去体验和运用的吗？“我为人人，人人为我”，对待帮助过自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，别人才会帮助自己。

**野外拓展训练心得体会总结篇五**

20xx年7月15日，那天天空下着大雨，我跟着edds系统的大部队将近150多人，坐着3辆大巴车驱车从杭州去桐庐的神秘谷参加为期两天一夜的户外拓展训练.到了目的地以后将近中午，拓展公司的教练们淋着雨给我们布置当天拓展训练的任务，然后去一个农庄吃中饭，虽然天空不做美，我们还是相当兴奋的来到了拓展训练的地方，我们一共分成8组，前面的四组先是训练高空特训，我们项目有两个一个是高空断桥，一个是高空拉单杠.相当刺激好玩，由于人数太多，我们每个人只能选择挑战一个项目，一开始我们是安排挑战高空断桥，虽然每个项目都有安全措施，不过一开始挑战的人还有点胆怯，不过当伙伴们一个一个成功跨过断桥后，我们站在下面的人都觉得好简单，好像都没有失误，都感觉很简单，于是我们把目光转到另一个项目高空拉单杠，不过这个项目相当有挑战，当前面十几个人尝试以后只要一个人成功，我就觉得这个项目更加有挑战，于是我就没做高空断桥项目跑到了另一个项目去尝试.

其实当一个人站在地面的时候看上面，看见每个上去的人个个双脚发抖，其实我心里在想这么简单有什么好怕的，当我从地面爬上了一个高10米的柱子的时候，不知为什么好像这个柱子都在抖，脚好像不受控制一样，不停的发抖，连声音也会变的颤抖起来，当眼睛往地面看去时候更加发抖了，虽然有保险绳保护还是脑子空白一片，于是我先深呼吸尽量不往下面看，用眼睛注视着前面一个距离我们2米远的单杠.抛去杂念想着一定要抓住单杠，我叫地面拉保险绳的伙伴放松绳子，把脚慢慢移出柱子，双膝下蹲.伸出双手像僵尸一样，纵身往前一跳，可惜没抓住单杠，虽然失败了，不过还是收获不少，起码我还是勇敢的面对了危险.我也从项目中体会到，其实每个人都喜欢挑战一些困难的事情，有可能会失败但是还是会努力去拼搏一下的.

而且我也明白了为什么社会上有很多有才能的失败者，因为他只会当傍观者站在下面看戏，希望一些成功的人能失败.不过成功者只有有充分的准备，等机会一到就会奋力一搏不管成功与否，还是会像站在10米高台上的人一样纵身一跳.所以富人少，穷人多就是因为思维不一样，富人胆大能尝试和了解任何的信息，穷人永远喜欢跟潮流不敢轻易去相信一件事情.其实现在社会就是一个信息社会，只有有信息你就有可能赚钱.所以说人生不在于你的努力和奋斗，在于你眼光，对于信息的洞察力.我写这个体会也是想告诉看了我日记的朋友们......

**野外拓展训练心得体会总结篇六**

我们很幸运，20\_\_年最后一个月份我们公司领导组织大家一起去笑翻天乐园参加户外拓展训练。

我们的第一项挑战是“高空抓杆”。同事们站在那高高的铁架下面，可能都会充满恐惧感。有的甚至想放弃这次难能可贵的机会，但是最终还是战胜了自己，一一跳跃成功。其实，我们在工作生活中，会经常面临这样的境地，面对陌生环境，困难境地，往往心里惧怕。其实很多情况下，我们的真正敌人不是别人，而是自己。“世上无难事，只要肯登攀”，成功就掌握在自己手中。

在的这个项目中我有一点小遗憾，当时两名男队员首战告捷完成动作从高空下来后，教练说下一个该轮着女学员上，凭借着自己的身高腿长，再加上没一个女学员肯主动站出来成为第一个“吃螃蟹的人”，我主动出列成为了第一个，当爬上8米多高的断桥时，着实惊了，别说是跨越了，就连在上面站着都觉得眩晕，当时就想反悔，在队友的一再鼓励下，我。。。我终于两腿横跨在平台的两侧，按要求是先跳越过去然后再横跨，我完成的不到位。后来看到很多个子不高的女学员都完成的很好，我真是后悔，想重来一次，又不好意思提，怕耽误大家时间。现在想想，很多问题和困难并不象我们想象的那样可怕，而是对问题的恐惧本身让我们裹足不前，一旦我们走出第一步，我们就发现，其实我们不需要想的太多，我们只要继续走好下一步就可以了。

我们的第二项挑战是“穿越电网”，让我受益匪浅。所谓穿越电网，就是要在规定的时间内从若干个大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰到电网，且不能重复使用网孔。看着那奇形怪状的网孔，完全不敢相信能全部通过。教练给了我们几分钟的准备时间。这是一个组织力非常强的项目，大家稍有不慎，就会触及电网，又要从新开始，而且浪费我们的资源。当我们穿越的第二个人失败后，我们大家很快调整了一下方案。有的人指挥，有的人送人，最后终于在规定的时间内所有队员都顺利通过。其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，要钻难度更大的电网。在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实、一丝不茍，才能从容自如做好每一件事情。现在我明白了，只要有信心，一切皆有可能!

当天活动结束后，员工们进行小组活动总结分享，大家都感觉收获很大。有学员表示，“通过这一天的拓展，能够清楚地看到自己在面对机会、挑战、困难时，会下意识地选择充当哪种角色，而习惯了选择哪种角色后，又适合并且胜任哪种角色。重要的是，无论是哪种角色，都必须有补位的思想，要积极地换位思考，站在对方的角度去考量，并且随时准备着，在对方需要你的时候，你要有补位的能力。

**野外拓展训练心得体会总结篇七**

“拓展训练”，一个既熟悉又陌生的词汇，现在书本上、网络上、电视上到处充斥着这样的体会。“拓展训练”已然成了当今最流行的团体活动，而我在学校的组织下也有幸亲身体验了拓展训练的魅力所在。

我们学校的86名同事参加了此次活动，在佐罗、清爽、可乐和水手这四位既幽默有风趣的教练带领下度过了非常有意义的三天，在这三天里我们参加的训练项目有：信任背摔、高空断桥、智力七巧板、盲人和哑人等训练项目；在这三天里我们笑过、哭过、惊吓过也感动过；在这三天里我们学会了信任、学会了感恩、学会了。

“信任背摔”，顾名思义，就是因为对他人的信任而背向后摔下去，它是一项考验对他人信任度、训练人换位思考意识的项目。我是第一个做这个项目的男队员。当我背对大家站在高台上，大声问大家：“准备好了吗？”队友们齐声回答：“准备好了！”随后我向后仰去，顺利的倒在了队友们肩并肩，手臂相互交叉搭起的“安全网”上。人要有自信、乐观的心态。这种自信，这种乐观从何而来？我认为它从团队而来，从你对团队的\'认可、信任而来。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。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。一句“准备好了！”让我们有何理由拒绝这个团队对你的信任，让我们有何理由不去专心投入的工作。

**野外拓展训练心得体会总结篇八**

按照教学计划安排，今天我们进行了户外拓展训练。原有8支队伍重新打乱排序，形成5个拓展团队，推举团队领导者，共同完成高空跨越、信任背摔、电网、极速60秒等4个户外项目的挑战，这些户外项目带给我们与文化课堂截然不同的感受。这些活动的设计安排要求我们各个新组成的团队通过协作共同完成一些不能依靠个人能力独立完成的挑战。通过我所在小组在各项活动中的成败得失，我个人获得了一些关于团队建设的小小体会。

团队建设首重领导威信。在任何一个团队中，成员都可以分为三种类型：领导者、先进者和跟随者。领导者决定前进方向，带领先进者作为先驱为跟随者作出榜样，最终形成团队合力。而在三者之间，领导者起到决定性的作用。我们活动小组在建立之初，没有人自愿出任团队队长，最终是通过猜黑白的方式确定的队长，队长缺乏威信，导致在进行需要团队决策的电网项目中，策略讨论阶段一团混乱，行动阶段缺乏指导，甚至出现领导权争夺，最终导致项目失败。而在极速60秒项目的最后阶段，队长发挥决断力，选择了合理的方案，组织团队成员最终以第一名的成绩完成项目。由此可见，团队领导者的威信是维系团队的关键，小到我们一个拓展团队，大到一个国家，都需要领导者的威信来凝聚团队成员。

团队建设需要成员互信。团队建设的另一个要点是团队成员间的互信。人都是最相信自己而不能够完全信任他人的生物，因为每个人对自己最为了解，但人同时又是社会性生物，离开组织，人就会失去了生存的基础。在信任背摔项目中，团队成员需要绑缚双手从两米台上脸朝天摔下，安全的保障全部维系在台下负责接护的其他成员手中，可以说，如果不信任团队其他成员，不依靠团队成员，这个项目是无法完成的。最终我们依靠团队成员间的互相信任，顺利地完成了该项目，并认识到信任的巨大作用。信任是团队的基石，团队成员既需要信任其他成员，又需要被其他成员信任，只有互相信任的团队，才能展现其战斗力。

团队建设需要民主讨论。团队建设同样需要体现民主。一盘散沙的各行其实不是一个团队，领导的一言堂同样不是一个团队。团队既需要有决断力的领导，同样需要敢于提出意见和建议、勇于贡献自己力量的团队成员，这就需要民主。面对电网和极速60秒项目的时候，我们的团队在行动前都进行了充分的讨论，团队成员献计献策，提点要害，共同建立了行动策略，这就体现了民主的基本原则。所谓“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，一个人看事情总是看不全面的，需要他人来提供各个角度的意见。人人共同参与，既能加深对问题的研究和认识，又能提升团队的凝聚力，可以使团队建设更上一个台阶。

人是社会性动物，每个人都生活在大大小小的团队中，而人类社会是由无数这样的团队组成的。无论是团队中的领导者、先进者或是跟随者，我们每一个人都应当做好团队交付的工作，向团队提出自己的意见，为团队贡献自己的力量，无论这力量是大是小，都将成为团队前进的动力，社会发展的基石。

**野外拓展训练心得体会总结篇九**

一是指挥官要会指挥员工该干什么，也就是自己清晰的思路，要会教给员工如何做，

二，司令官下达的命令要清晰让对方容易明白，不能只顾自己懂了，不考虑别人懂不懂，我们很多时候认为我们都懂了，他应该明白了，其实员工就像那个瞎子士兵一样，所以很多时候他说明白了，却做了错事，其实是没有清楚传达出正确的指令。我们作为管理者给机会他们试，但不能让他们屡试屡败，从这个游戏中我也看见了我们的队长，副队长2位伙伴在指挥和传达，安排的工作中还欠缺协调性，同时也体会在这个游戏中，自己的\'思路还不够开阔，协调性还欠缺生活中我们会遇见很多比我们年纪小，比我们有本事的人，甚至有人天生比我们聪明，有能力，但遇到这种人大部分人都是不敢去领导对方，做任何事情都是迁就对方，其实我觉得和这种人打交道，的办法召集这些人聚在一起，有句话叫做擒贼先擒王，用这里也许不是很适合，我是这样理解的，往往把王拿下了，兵自然束手就擒了，组织团队中的聪明人讨论方案结果很快，尊重，聆听他们的建议，最后选择一个认为的建议，询问提意见的人这样做的好处，最后总结综合意见，然后执行，这样自己轻松，别人也很愿意和你交流，这叫会用人。

这是我体会的一部分，写出来和大家一起分享，希望大家可以从中慢慢体会，有所收获。

**野外拓展训练心得体会总结篇十**

那是在上周日，我参加了一次野外生存拓展训练。

我们进行了许多动脑动手训练，其中最具有挑战性的一个就叫做“达芬奇密码”。我们分成四队，比赛规则就是每队在一副完整的扑克牌中挑选一种花色，再将挑选的牌打乱，一人上去翻开一张牌，要按从小到大的顺序排列，如果第一张翻对了，那么就开始翻后面一张，如果没有翻中，也没事，只要把这牌的位置记住后再合拢就行了。

规则讲完后，教官便让我们开始和组内成员商讨，之后便开始比赛。

比赛结束后，我们小队获得了第二的名次。教官指着那支最落后的“乌合之众”，瞪着眼睛，把他们好好训了一顿，训完后便让其他队伍来分析他们败在哪里。冠军第一小队的队长举手发言了：“因为他们根本就没有讨论，或者说只有一小部分人在讨论，大多数队员都在顾自己玩。”教官竖了一个大拇指，便开始循循善诱、耐心教导：“战士们，你们知道‘团队’这两个字是怎么写的吗？对，‘团’就是由‘口’和‘才’组成的，代表的就是要进行充分的讨论！进行严谨思维的讨论！‘队’字呢？‘人’和耳朵旁，代表什么？代表着要用耳朵去听别人说话，去听谁的话？听队长的！队长是老大，是灵魂，是主心骨，如果失败了就说明他（她）在决策上存在失误。我们只有团结才能取得胜利，我们要互帮互助，不排斥，不抛弃，始终牢记：我们是一个团队！”话音刚落，五十几个队员情不自禁地鼓起掌来。

返程的路上，我慢慢咀嚼着教官的话，团队！团队！呵，不也可以把它运用到生活中吗？嗯，这是一堂促我反思、引领我成长的课！

**野外拓展训练心得体会总结篇十一**

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，素质拓展应运而生。素质拓展起源于国外风行了几十年的户外体验式训练，通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动，培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

素质拓展，又称拓展训练、外展训练(outwardbound),原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。

这种训练起源于二战期间的英国，当时一艘大西洋商务船队屡遭德国人的袭击。许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针对这种情况，汉思等人便创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。拓展训练课程以培养合作意识与进取精神为宗旨，崇尚自然与环保。利用崇山峻岭、湖海大川等自然环境，通过创意独特的专业户外体验式培训课程，帮助企业和组织激发成员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队生产力的目的。战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。外展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等。素质拓展暨外展训练在经历了40年代的创始、50年代的扩大规模、60年代的长足发展、70年代的稳固和80年代的国际化之后，到今天，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心，外展训练强调安全第一，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。

但是不得不说的是这些拓展有明显的硬伤。因为这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素拓整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天的时间，而且是在大学校园里面完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们08级人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

1、集合。这要求所有参与人员于周末早上7点30分于图书馆前集合，迟到者罚俯卧撑。通过这一项，以达到参与人员的纪律性和服从安排，便于整个活动的展开。更具体的像，当指导老师问：“你们叫什么?”我们回答：“静悄悄。”通过这简单的一句口号，使所有参与者保持安静。当指导老师问：“同志们好!”我们回答：“好!很好!非常好!”这简单的话语也能大大激励参与者，活跃气氛。

2、分组。为了保证游戏的目的，整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂，以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识，因为这个过程中用的全是代号,而非真实姓名。(前面已经提到过了，“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。)还有一个环节是通过扔球环节，掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个人。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动，大大调动大家的积极性，是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程，保证团队的合作能力。

5、展示。这个是将自己小组的所建立的小组文化进行展示，而且是在所有参加人员面前展示。通过这个环节的展示，不仅活跃了气氛，更保证了团队的协作能力。由于大家都很熟悉，且大家都已经大三了，所以在这个环节，大家异常活跃，而且以搞笑为主，现场氛围格外愉快。

6、坐人座。这个游戏是要求所有人站成一个圈，并且是后面一个人面对前面那人的后背站着。在指导员说坐的时候，前面的人就坐在后面那个人的膝盖上，看大家能坚持的时间。在此过程中，指导员带领大家喊：“赢!我赢!大家赢!!”通过这个游戏，也保证大家协作能力。

7、信任背摔。

这个游戏我以前见过，但一直不敢尝试，而这一次的活动让我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚，这里就不介绍了。

我认为，这个游戏不是考验胆量，更是考验个人对组员的信任，因为当决定要摔时，你的身家性命全掌握在队友手中。我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的。

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力。

3、学会换位思考。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

**野外拓展训练心得体会总结篇十二**

第一次拓展，我以为素拓会很无聊，我以为我会很孤独，但是在这个结束的时候我想说：从拍手掌到信任背摔，穿越电网，到最后的毕业墙。这些拓展游戏不能不说对自己很有挑战，最大的收获莫过于，相信团队，做好自己的，我们都会走的更远。让我们学员们更加的团结，更感动于大家对我的帮助，感动于互相的信任!

在拍手掌的游戏中，我知道做和潜能的关系。在我们以为做不到的时候，就去做，做了才懂得我们行!我们有无限的潜能通过“做”才能发现。第一个户外项目是珠行万里，我领会到了“稳-慢”“做好自己”“方法”“协作”的威力。这个拓展小游戏不仅培养了团队精神，更让我懂得了处事要冷静、专注、不抱怨、不轻言放弃、讲方法与技巧等。最让人感动的是，活动当中下起了雨，但没有一个队员发出惊叫。一件看似非常大的困难事，在我们整个团队的努力协作和方法调整下，成功完成!

穿越电网，经历了数次失败的挫折，我们没有放弃，最后20秒成功了!穿越电网。结束后所有人都哭了。感触很多，一句两句倒不完还有大家抱在一起唱“朋友”这首歌的时候，第一次哭着唱这首歌，当大家轮流拥抱的时候，就感觉，真的，有你们很好。我已经时刻准备着和你们一起迎接每一份挑战，分享每一次成功了。

今天在成功爬越4.2米高的毕业墙后才发现给我们当人肉垫子的男生们肩膀都踩肿了，还有6、7个人的手上都拉了血口子，但是自始至终团队没有放弃任何一个人，包括一名体重过200斤的胖纸。感动，来自于这种毫无保留的信任，无私的奉献，不抛弃不放弃的信念，还有希望。。我们翻的不是毕业墙，是对伙伴们的信任。你们好勇敢、坚强、团结。我很感动，为你们感到骄傲!一个人违规，队长受罚，这是责任!为团队争光，就是每位队员的责任!深刻感受到了小伙伴们带来的强大力量，同时感受到了那份强烈的团队荣誉感。记住今天，我们共渡过一个难关，因为每个人都贡献了力量!

在笑翻天拓展基地一天的团队凝聚力拓展培训活动圆满结束，今天的拓展培训真的很感动，每一个人都很投入，都很棒，相信会对我们的团队，我们的工作带来更多的思考和触动。伙伴们展现了年轻的活力和奋勇拼搏的精神。学员们展现出团结协作、昂扬向上的精神面貌，圆满完成各项培训内容。凝聚力进一步增强，集体意识、责任意识、创新意识显著提高，综合素质和工作能力明显提升。这次拓展培训，我们看到了他们的蜕变，看到了团队的力量，看到了他们拼搏的呐喊。我们就算累点也值得!

野外拓展训练心得体会

**野外拓展训练心得体会总结篇十三**

9月24日，公司领导组织班组长以上管理人员前往“广州笑翻天拓展基地进行为期一天封闭式训练，目的是强化团队的沟通和提高团队的凝聚力，最终见到成果。这是一个不分领导与被领导、不分年龄大小、在某种程度上不分男女界限的团队活动。参加拓展训练的人员都怀着必胜的信心，于早上8点半，装载50个团队成员的4辆小车从公司出发，前往笑翻天拓展训练基地。

到达基地后，简单的做完行李的存放，教练就组织大家进行拓展学习，讲解训练的内容和目的，课程的主要内容等基本常识后，要求将47人的团队分为3个组，分组前必须要有人自告奋勇的承担组长，当教练的话一结束，我们(此时的大团队还没有分开)就有学员们主动跑到台上，由于地滑，学员们还来了个屁股坐地前滑的高难度动作。组长只有3个，必须要淘汰3个，谁留下、谁淘汰?俯卧撑比赛绝胜负。比赛的结果是彬彬、娅娅、古师留在台上。教练宣布剩下的47人，自愿跑到你信任的队长的背后，我站在了娅娅的背后，有幸的成为她第一个队员。结果娅娅队11女4男成为具有谐音和新意的“压压”队，意在压倒其他队。古师队有13男2女组成，取名“鲨鱼”队，意在吃掉对手。彬彬队有2女15男组成，取名“饿狼”队，同样意在吃掉对手。

队伍成立了，首先要开展的活动是“团队风采展示”，为了小组的利益，三个组都在秘密的利用午休时间，进行队名、队号、队歌、队形等有关内容的展示排练。口号声、歌声不绝于耳。风采展示的结果，“娅娅”队取得第二名，记2分。饿狼队取得第一名，记3分。“鲨鱼”队取得第三名，记一分。理所当然的鲨鱼队接受了精神和肉体的惩罚。

第二项活动是穿越电网，各队队员站在一面由手工编制网前，这个网网孔直径大小不等，有20---30公分的、有30---40公分的，分为三层。队员不能借助其他工具，只能是用巧妙的办法穿越，穿越过程中身体的任何一个部位都不能触网，触网即“电死”出局，出局的人不能再帮忙。我所在的“娅娅队”，由于没有统一的方案和办法，活动的结果是倒数第一，可想而知，我们将接受惩罚。

另外的一个活动是考验团队的沟通能力，即将队伍分为2小组，每组7人，教练分别发给每组纸杯4个、筷子3双、吸管2根、纸片一张、塑料丝少许、粘胶圈一个、尺子一把、剪刀一把、小刀一把。要求利用这些工具，2个小组在各一个沟通员的沟通下，各制作一个桥，最后组合成一个能承受一个成年人重量的桥。我所在的团队又再次受到沟通员沟通不利，方法、内容、格式等在不统一的情况下，在短短的8分钟里，我们造了一座前无古人、后无来者、举世无双的一座桥墩不同、规格尺寸不一、毫无美观装饰的一座大桥。结果大家不言而喻，我们将再次接受身体和肉体的惩罚。90多公斤的我，刚开始的俯卧撑还勉强按照标准做完，越到最后，难度越大，两只手已经承受不了身体的重量，挑战自我的时候到了，累了就在地上趴趴，实在不行就跪在地上歇歇。和团队的成员共同和队长一起，做加倍惩罚的俯卧撑。人确实很累，但是大家都在默默的承担，凝聚力在慢慢的加强，向心力在默默中聚拢，这是我参加此次活动最欣慰的项目。

一次次的挑战，让我对这个团队多了更多的信心和希望，愿继续保持这份姿态，努力并坚持!学员们深刻感受到团队分工协作、团结互助等重要性，竭力为目标与荣誉而战，锻铸了一支出色管理队伍。我们在拓展培训中团结协作，“小事做好，难事做成，大事做响”的精神得到充分体现。更以拓展这种独特的方式去改变我们总是对事物抱着逆反的态度和濒于危险的行为。

**野外拓展训练心得体会总结篇十四**

第一组出发了，也许是蒋沛杉来过多次，十分熟悉，没等我们第二组做好心理准备，她们就跑回来了，我们有些手足无措，怎么办，冲吧！我们电台来到操场，分好工，何玥鑫听，我和肖竹雅找。我们在路上，一边用眼睛找，一边从耳机里散发出来的余音判断是几号电台，不放过任何一个细节，突然，在博物馆门口的时候，何玥鑫喊起来：“我听见了，一好电台！”我们全都十分兴奋，走进博物馆，把大门后面打开一看，有一个电台，我们全都激动得跳了起来，我赶紧拿了一张卡片一看，哎！四号电台！我们都象漏气的皮球，“怎么办？”我问，何玥鑫没精打采的说：“继续找呗！”我们又发现了3、0、2、5号电台，只差一号电台，看着其他人都拿着卡片，满意地往回跑，。我和丫丫都有些灰心，没了刚来时的兴奋。正当我们唉声叹气的时候，何玥鑫右手拿着一张一号电台的卡片，挥舞着，一边跳，一边跑，一边还朝着我们大喊：“张文莎，肖竹雅，我找到了！”我太高兴了，甚至不敢相信自己的耳朵。我和丫丫飞奔过去的，激动的问：“真的吗？真的？”当然是真的，快走！”我们终于完成了任务，后面的队员也很快就找到了。

所有的队伍都找到了卡片，我们都可以去野炊，阳光十分灿烂，路上我们开心极了，一会儿被教官逗的哈哈大笑，一会儿拉起了歌，“哈哈”“哈哈”“来一个，来一个！”伴着愉快的歌声和欢声笑语，我们来到了野炊场。

**野外拓展训练心得体会总结篇十五**

9月27日全体教工团员在笑翻天乐园进行素质拓展培训，大家深切感受到信任、交流、团结、合作在团队建设中的重要性，通过训练培养了全体青年教职工良好的团队精神和积极进取的人生态度，并鼓励青年教师将收获带回工作岗位，不断挑战自我、快速成长，为广州名校建设贡献自己的力量。身体虽然是累的，但是思维却更加的活跃，感觉大脑又被充进了新鲜的血液，有种体会只能意会，不能言传。

第一项活动是“鼓动人心”，一面鼓的身上分别有16根绳子，要求每个队每个人将绳子拉紧，让一个排球在鼓上颠，球掉在地上或者绳子上视为失败。我们队先统一意见、找到颠球的规律，一人指挥，共同努力。虽然其他2个队男生多，我们男生少，我们将仅有的4个男生对称的放在四方，男生旁边是女生，然后将绳子拉直，进行颠球。通过简单的几次演练，我们做多颠到68次。教练宣布比赛开始后，我们心、气、神全部集中到一点，就是鼓面和球。第一次颠出了463次，让我们感到十分的高兴。因为我们旁边的“白鲨队”已经早早的没有数数声。第一轮的比赛，“战狼队”颠球506次，“压压”队颠球463次，“白鲨队”颠球100多次。我们居中。第二轮较量随着展开，大家由于紧张，第二轮的成绩还不及第一轮。大家马上调整心态，指出存在问题的不足，就是一句话，要得要拿第一。第三轮的较量更加激烈，我们随着球的摆动，不断的调整鼓面，整齐的数着数1、2、3周围已经没有声音，结果“压压”队以640次颠球赢得胜利，虽然大家的手、臂、腰好痛、好累，但是大家好高兴、大家好自豪、正印了我们昨晚所说，没有战胜不了的困难，我们也能第一。最终的结果，“白鲨队”再次享受精神和肉体的“照顾”。

两项活动结束后，已经是下午4点半，我询问教练，最后一个科目是什么?大约时间要多久?教练告诉我活动大约40分钟，小结后约1个小时，5点半能离开。谁也没有想到最后一个活动就那么惊心动魄。当教练把大家集合起来宣布科目时，我感到压力巨大，因为此次活动亦不是以小组为单位，而是团队，一睹4.2米高的墙，要用40分钟的时间，不借助任何器具，不能说话，不能蹬倒墙体，爬上4.2米高的一个平台，活动的名称叫逃生墙。如果说话将重新来过，如果40分钟不能完成，将会重新来过，47个人要在不说话、不借助器具的无声中，全部爬上垂直的4.2米高墙，可以说是困难重重。通过我们几个人简短的商量，制定出先上一个人，采取下推上拉的办法，然后在上几个男生，帮助上拉，再是全部女生上，接着是最胖的人上，再上其他人，直到最后一个人上。

方案确定后，我们临时开会，强调了活动规则，要求大家不能说一句话，所有行动都在无声中进行。当宣布开始后，身体强壮的男生，第一时间趴在墙边，让身材较为苗条的男生踏上他们的肩部，往上举和推。下面的人都是用眼神和手势交流，第一批男生上去了，女生随即往上推和举，上面的男生俯下半个身为往上拉。女生在艰难的拼搏和痛苦的努力中全部登顶。我是团队最胖的，下面许多兄弟的肩和手努力将180多斤的身躯往上顶，我抬头看到上面的兄弟俯身下来拉我，当上下都连接时，我用劲用“生死扣”方式抓紧他们的手，努力引体向上。

没有创造不了的奇迹!谁拥有这样一支团队，将是拥有取之不尽，用之不竭的能源。特别是参加活动的15个女生，没有被高空吓倒、没有被恐惧击退、无一人退出比赛、无一人在高空哭爹喊妈、都成功的挑战了自己。太震撼，太感人了、太给力、太伟大了。

这一天对每一位教职员工来说都意味着满满的收获和震撼。我们放下自己、齐心协力、相信团队、永不放弃，所有的精神都在拓展路上的坚持、生命之旅的携手相依、毕业墙的团结奋进体现得淋漓尽致!在拓展训练中迅速提升团队的凝聚力，增强信心，增加信任，懂得感恩。过程中更需要我们有一定的心理素质更需要我们要有心与心之间的信任。见证了我们这个团队文化，不抛弃不放弃、积极、主动、奉献、有爱!

野外拓展训练心得体会2024

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn