# 户外拓展训练心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-05-30

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。户外拓展训练心得体会篇一以...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**户外拓展训练心得体会篇一**

以前，对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与公司人事部组织到前程无忧温榆河拓展培训基地，让作为军凯地产这个大团队中每一个分子都参与其中，让我受益匪浅，感触良深！

本次拓展的目的为了提高员工的思想素质、锤炼员工的意志品德、打破员工的思想包袱，培养造就一支思想过硬、作风顽强、品德高尚、业务精通的团队。在这短短二天的训练中，磨练了自己的毅力、锻炼了自己的体魄，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单自己的小组成绩好的话不足以最终获胜，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！

本次拓展训练中我们主要是作过了断桥，“破冰”，拼图，逾越障碍等训练项目。给我印象最深的就是“逾越障碍”的逃生攀爬项目，坚持做好每个队员的保护工作，这就是责任心，这就是一个团结的队伍。大家齐心努力，争取把所有的人全部攀爬过去，大家没有退缩，齐心协力，一个一个的把同事送过去。二天的训练虽然结束了，但在今后的生活和工作中我还将不断的提高自我，完善自我，拓展训练所给与我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟。拓展训练归来自感收益颇多：

“人无完人”，这个道理恐怕大家都知道，但当我们这些不完美的人为了一个共同的目的走到一起来以后却能完成一件完美的事，形成一个完美的集体，这就是团队的魅力。尤其是“拼图”这个训练这对我触动很大，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，让我看到了他们种种的优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。

“穿梭隧道、竹竿传递”等这些集体项目让我体会到团结协作的重要。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，在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的时候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就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。

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。这点在\"拼图\"任务中体现最为深刻，我们的混沌、混乱自己忙着自己做，都是未能及早地意识到沟通所致。个人之间的沟通、领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及经验的主动交流等是实现集体目标的关键。沟通可以让你变得主动、智慧。

在进行逾越障碍的攀爬项目时，我们的员工没有一个退缩，充当底座的男队员们争抢着用自己的双手、用自己的肩膀托起逃生的队员，逃生成功的队员们加入到高空迎接队员的队伍，他们伸出一双双手，使出全身力气，解救需要帮助的同伴。此情此景，女队员们流下了感动的泪水。全体员工仅用时40分钟就完成了任务，感动了现场的培训师。训练总结中，他用热情洋溢的语言了我们这支队伍，对我们的表现给予了充分的肯定，这个项目对我们的触动很大，也大大的增进了我们的友谊。

总之，这次拓展训练，我们增强自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题。但它给我们以启示，愿我们更团结、更坚强。

**户外拓展训练心得体会篇二**

拓展训练的项目都具有一定的难度，表现在心理考验上，需要学员向自己的能力极限挑战，跨越“极限”。以下是户外拓展训练心得体会，请参考!

xx月xx日，我们按学习计划到汉阳蔡甸野山拓展训练基地进行拓展训练。

这次训练全班老少39人参加，年龄最大的有50多岁，最小的也有20多岁。

早晨8点15分准时从区党校出发经过半个小时的路程，到达马鞍山的半山坡中，这里是我们训练一天的拓展基地。

山里没有什么风景，不过空气很好。

这次活动安排比较紧凑。

一进训练基地教官就对我们进行了分组(两组)，并分四个部步骤来完成今天的训练任务。

在每一队里选出队长、政委、环保大使等领导班子。

上午在“过草地”团队游戏中，大家齐心协力，共同努力战胜了“大自然”和对手。

说明在这个项目中不是一个人单枪匹马就能完成，而要靠一个团队的力量才能胜利的道理。

有了团队，要出成绩，协作必不可少的。

正如所说的“众人拾柴火焰高，众人划桨行大船”。

在下午的“过雷区”游戏项目中，靠指挥官的精心细致的指挥，以最少的“牺牲”为代价换来最后的胜利，所谓“牺牲我一个幸福百万人”英永气概。

在“高空断桥”项目中，主要训练人的心理素质，这项目对人的体能要求不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

在这里还需要团队的支持和鼓励才能顺利的完成。

在“毕业墙”项目训练，一堵4米多的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。

在这个项目中，团结的力量是无穷的，集体的能力是伟大的，人的潜能是无限的……这个游戏给于我的，除了感动，还是感动。

我为第一个爬上墙头，坚持救上个一个又一个同伴的朋友感动!为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动!为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动!直到墙下只剩下了一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的手。

当最后一人成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。

团队建设拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体。

认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。

我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为社区的工作尽一份力量。

同时也要感谢党校为我们提供了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

xx年xx月xx日，我们公司员工进行了两天的拓展培训，以前对于“拓展培训”这个活动听起别人谈过，但自己从未接触过，我是带着好奇心和陌生的心态接触了这次培训活动。

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。

此次训练有信任背摔、穿越电网、盲人方阵、合力天梯、七巧板、挑战150毕业墙七项。

其中给我印象最深的是信任背摔和穿越电网以及毕业墙三项。

第一个项目：信任背摔

“背摔”，这是拓展训练中最具典型意义的项目之一。

当人站在1.4米的跳台上直挺挺地向后倒下的时候，在台下方的同事会用手托起成一个“人床”把台上摔下的人接住。

不少队友出于本能的恐惧，在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。

体会与分享：

1.当台上的人问到：“我要跳了，你们准备好了吗?”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“我们准备好了，请相信我们!”这就是承诺。

团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。

承诺体现了一种责任感，当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。

在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

2.台下同事表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。

工作中的信任，来自长期的沟通、了解和默契。

集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到解释和感受。

3.只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。

当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。

第三项：穿越电网。

在两棵树之间挂着一张网，网上有大小不一的20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)都不能碰到网，否则“触电”。

只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新来过。

这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

一开始大家跃跃欲试，但事实发现，单靠个人根本无法通过。

于是，在队长的安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，虽然通过的过程很艰难，而且刚开始屡屡“触电”，只好重新来过。

大家冷静下来，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终大家全部顺利钻过了“电网”。

体会与分享：

1.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，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展。

2.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。

游戏就像是一个社会竞争，不要试图轻易改变游戏规则或者社会环境，唯一能做的就是在最短的时间内适应环境。

同时，游戏的规则会不断改变，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，不断寻找它的突破点。

3.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，任何一项工作开始之前，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。

4.组织中虽然各有分工，但是所有人都对结果和最终的绩效负有责任。

任何一个工序的失误，都可能导致“触电”，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。

我们在“抱、抬、托、举”的时候，都必须留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都必须在相互协作中善意提醒、彼此关注。

5.每托起一个同伴，我们都小心冀冀，凝神屏气。

工作中，我们不正是需要这种严谨、认真、负责的态度吗?

6.一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

第三项：毕业墙

每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。

刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部通过。

通过集思广益，我们拟定了计划，采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的杨升超、陈伟江、陈治作为底座，先由高德全、关弟华踩在他们的肩膀，大家奋力将他们先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，一个一个成功地翻越了高墙。

整个过程历时不过5分钟，活动结束后，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。

体会与分享：

1.首先要感谢作为底座的杨升超、陈伟江、陈治，十几个同伴踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。

他们的奉献和付出，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!

2.每个游戏都会遇到很多困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择放弃和退缩，因为每个成员都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。

坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。

这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗?

3.团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。

每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。

“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

结束语：

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。

相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。

通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

1、 感情与凝聚力

一个团队要有凝聚力，团队成员之间必须有感情。

爱生这个团队是讲感情的，也正是老板这种浓浓的人与人之间的感情，深深地吸引了我们全体爱生人包括我本人，不愿离开爱生。

在当今这个竞争非常激烈的社会，要找一个大家之间互相讲感情的地方，是一件不容易的事。

但感情不等于凝聚力。

凝聚力需要多方面的因素结合，有时过份地讲感情，不分是非，不讲原则，反而会破坏凝聚。

爱生作为企业，在市场经济的汪洋大海中，虽然算不上航空及母舰，但也不是一艘小帆船，已经是一艘战舰。

我们要使爱生成为长命企业，这艘战舰永远向前，既需要感情，更需要智慧和理智。

**户外拓展训练心得体会篇三**

随着城市化的发展和互联网的普及，越来越多的孩子喜欢待在家里玩电子游戏或者看手机。然而，这种宅在家里的生活方式，不仅影响了孩子们的身体健康，也限制了他们的成长。为了让孩子们更好地发展潜能，锻炼身体，增强团队合作精神，少儿户外拓展训练应运而生。在经历了一次拓展训练的活动后，我深深体会到了户外拓展训练的重要性。

第一段：认识拓展训练的意义和目的。

少儿户外拓展训练是一种通过户外活动和团队合作来培养孩子们的领导能力、团队意识和情商的训练方式。在这次训练中，我们经历了很多有趣而又具有挑战性的环节，如攀登、绳网穿越、火堆烧烤等。这些活动不仅提高了我们的身体素质和协作能力，还增强了我们的自信心和勇敢精神。通过拓展训练，我们学会了团队合作，相互支持，并且在实践中体会到了成功带来的成就感。

第二段：体验拓展训练的乐趣和挑战。

在户外的大自然中，我们感受到了别样的乐趣和挑战。在攀登的过程中，我们需要面对高度和恐惧，但通过相互鼓励和支持，最终成功登顶，这一刻的成就感让我们觉得无比自豪。在绳网穿越的环节中，我们需要以团队的力量解决难题，互相抱住手，共同攀升，只有团队的协作才能完成任务。面对各种高难度的挑战以及风雨的考验，我们深刻理解到团队合作的重要性。

第三段：认识自我和互相理解的重要性。

在少儿户外拓展训练中，我们也学会了认识自我和互相理解。通过各种活动，我们了解到自己的优点和不足，并且懂得如何去改正和提升自己。同时，我们也通过观察和与队友的交流，理解到每个人都有自己的特点和方式。这样的经历不仅让我们更加坚定自己的目标，也提高了我们与他人相处的能力，增进了彼此之间的理解和尊重。

第四段：培养团队合作精神和领导能力。

少儿户外拓展训练是一个培养团队合作精神和领导能力的过程。通过各种活动，我们学会了相互协作，合理分工，争取每个人的发挥优势。在这个过程中，我们懂得了倾听他人的意见和建议，培养了团队合作的意识和能力。同时，我们也有机会扮演领导者的角色，带领团队前进，在面对困难时发挥自己的领导才能。通过这样的训练，我们不仅提高了团队合作和领导能力，也培养了自己的自信心和责任感。

第五段：未来发展和总结。

少儿户外拓展训练不仅是一次短暂的活动，更是我们未来发展的催化剂。通过这次训练，我们不仅锻炼了身体，也成长了精神。我们学会了团队合作，培养了领导能力，同时也认识到了自己的不足和需要提升的地方。在未来的成长中，我们将继续努力，发扬拓展训练的精神，让自己成为更优秀的人。

通过少儿户外拓展训练，我深刻体会到了团队合作和领导能力的重要性，以及将自己放到团队和大局中去思考和行动的意义。这次训练让我充满了信心和动力，我将继续努力不懈地追求更好的自己。我相信，拓展训练不仅能够改变我个人的发展轨迹，也能够为社会培养更多具有领导才能和团队合作精神的优秀人才。

**户外拓展训练心得体会篇四**

开阳户外拓展训练是一种利用户外环境和团队合作的方式来提高个人和团队综合素质的训练方式。在我参加的一次开阳户外拓展训练中，我深刻地体会到了团队合作的重要性和个人挑战的价值。在这次训练中，我学到了很多重要的经验和教训。

第二段：团队合作的重要性。

开阳户外拓展训练的一个重要目的是培养团队合作意识和能力。在我们的拓展训练中，我们被分为几个小组，每个小组都有自己的任务和目标。通过互相合作、沟通和分享资源，我意识到只有通过团队的力量才能取得最好的结果。在一个任务中，我遇到了一个特别困难的障碍，我自己无法克服它。但是，当我向我的团队成员寻求帮助时，我们一起想出了一个解决方案，并顺利完成了任务。这个经历让我深刻地意识到团队合作是解决问题和取得成功的关键。

第三段：个人挑战的价值。

在开阳户外拓展训练中，每个人都会面临一些个人挑战。这些挑战可能是体能上的，也可能是心理上的。在我们的训练中，我们需要爬过一座高山，并在山顶完成一个任务。对我来说，这是一个非常大的挑战，因为我从来没有爬过这么高的山。但是，我决定接受这个挑战，并全力以赴。尽管一路上非常困难和累人，但当我站在山顶，看到远处美丽的景色时，我感到了巨大的满足感。这个经历教会了我，面对困难和挑战时，只要积极努力，并相信自己的能力，就一定能够克服。

第四段：团队合作和个人挑战的关系。

在开阳户外拓展训练中，团队合作和个人挑战是相辅相成的。团队合作要求每个人充分发挥自己的优势，同时也要学会倾听和接受他人的意见。而个人挑战则是在团队合作的基础上独立面对困难。团队合作让每个人都有机会发挥自己的特长，从而提高整个团队的效率和能力。而个人挑战则让每个人都能够锻炼自己的意志和自信心。在我参加的训练中，我意识到团队合作和个人挑战是相互促进的，只有二者兼备，才能实现个人和团队的最大潜力。

第五段：结论和反思。

通过参加开阳户外拓展训练，我深刻地领悟到团队合作的重要性和个人挑战的价值。在今后的学习和工作中，我会更加注重团队合作，尊重他人的意见，并充分发挥自己的优势，为整个团队的成功做出贡献。同时，我也会时刻准备好迎接各种个人挑战，相信自己的能力，勇往直前。开阳户外拓展训练让我成长了许多，感谢这次训练给我带来的宝贵经验和深刻体会。

**户外拓展训练心得体会篇五**

这次拓展训练，让我思考了很多不曾考虑过的问题，除非亲身经历，否则你绝对不会相信团队合作的精神和力量有多惊人，没有完美的个人只有完美的团队。个人的成功不能算成功，团队的成功才是真正的成功。当每个人喊着东田教育以及喊着队伍口号响彻天空的时候，这正是企业文化的体现，那种发自内心深处的自豪感油然而生。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅。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。在做集体拓展项目时，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、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

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，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

因为有人形象地称它是“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。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。更多时候是团体和个人意识的升华，从而是个体影响全局的效果。

在“信任背摔”项目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任;其实有些人有怀疑态度，不敢倒下，其实是错的，我们应该做到当加入一个集体的时候，就把他当成家一样的信任。所以说：“信任”一词是多么重要，在这个项目中需要团队里的人建立信任，相互支持，提高了团队的凝聚力。

通过这次拓展让我深入了解到了;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，拓展训练不仅能够磨练意志，融合人与人之间的关系，而且，还给了我们很多快乐。

**户外拓展训练心得体会篇六**

拓展活动中一项攀登天梯的拓展训练项目中，家人们积极组队，团队合作，家人之间相互配合，通过两人一组，一人借助另外一人的大腿和肩膀等部位奋力向上攀爬，家人们则在一旁加油呐喊。锻炼我们不屈的毅力和乐观向上的精神，同时最重要的就是锻炼家人之间的配合能力，只有两人同心协力，不屈不饶，才能一层层攀爬到最顶峰。

拓展培训的第二晚，由胥总带头组织，各部门领导协调帮助，公司的家人们进行了一场积极向上的内部讨论和学习大会。会间领导上台进行发言，肯定了这两天时间来家人们的的表现，同时第三天的拓展训练进行了鼓励和规划。各部门领导也上台对这两天的户外拓展培训做出了自己的总结和感想，期间还有很多家人踊跃上台，迫切希望和家人们分享自己在拓展培训中学习到新的能力。

最后，在拓展训练即将结束之际，家人们进行了最后一个毕业高墙拓展项目，由大家搭成人梯，家人依次通过高墙。此时，公司的家人们目标一致，伸出双手在下方保护向上攀登的家人。在人数高达80余人的情况下，家人们众志成城，团结一致，快速精准的通过高墙，期间用时仅仅11分钟。

在整个户外拓展训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员和其他团队的帮助与支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥；同时，拓展项目中，风云际的教练们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们员工之间人际关系的项目。在拓展训练体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们员工之间的人际关系。

三天的拓展培训时间稍纵即逝，家人们通过一项项拓展游戏和拓展活动，打破隔阂，拉近了彼此之间的距离，此时此刻的公司家人们的目标一致，在20\_\_年为公司创造更大的价值和贡献，携手共创公司美好的未来！

十月七日，\_\_\_\_市场营销人员在刘总的率领下，来到了地处长、株、潭交界处的石燕湖参加四季度营销例会并进行为期两天的拓展训练。车沿着湖边曲折的盘山公路飞驰，把我们送到了拓训的营区——石燕湖拓展训练基地（融景宾馆）。十月的石燕湖，一泓秋水，碧波荡漾。飘逸的白云，携着倒映的树影，顺着微风泛起的涟漪，向湖心卷舒。漫步湖边，暂时忘却征战市场的疲累和烦恼，享受着远离城市喧嚣的宁静。

开完季会，是晚，我们参加了拓训基地为我们举办的篝火晚会，佤族的小伙和姑娘为我们带来了精彩的民族舞蹈和游戏。在主持人充满激情的调动下，我们手拉着手围着篝火尽情地唱歌和跳舞，也玩起了转呼拉圈、滚铁环等儿时游戏。最后，我们手捧红烛，围成圆圈，面向篝火，虔诚许愿——愿公司兴盛辉煌，个人事业卓越有成，家人、朋友健康平安！

接下来的两天，我们进行了“盲人方阵”、“巨人脚步”、“信任背摔”、“扎筏泅渡”、“市场搏奕”“穿越电网”、“蓝丝带的故事”、“高空飞跃”、“胜利墙”等一系列的训练。盲人方阵告诉我们：遇事不慌，外变不惊，指挥若定，突显“谋定、指挥、检查”在工作中的重要性。巨人脚步昭示着一个团队，只有步调一致，才能稳健快速向前迈进。信任背摔强调对同事的信任，遇到任何困难，同事和队友永远是你坚强的后盾。扎筏泅渡检验着一个团队的创造力，工作效率，凝聚力和组织指挥能力。高空飞跃锻炼队员个人的勇气、意志，实现自我的突破和超越。穿越电网煎烤着一个团队遇到重大困难时何去何从的心情，焦急、恐惧、慌乱、愤怒、权变都无助于团队的胜利逃生，无奈中只有采用最原始的办法将队员从电网上唯一的小洞中平抬至安全地带，四十六人的团队在队员们双手的接力中被托到安全区域。最后的一名队员也因获救队员深情的呼唤打动“国际救援人员”的心而脱险。代表生命重生的红烛重新燃起，汗水浸透衣襟的团员们深刻地感受着团队的温暖、关爱和力量，生命重生的感恩激荡在每个人的胸间。接着，蓝丝带的故事将我们带到了一个庄严神圣的殿堂，沐浴着感恩的洗礼。最后，我们飞越“胜利墙”，圆满完成了首届打造汉森精英团队的拓展训练。

在拓训中，队友紧密协作的精神，遇到困难无私帮助的关爱和鼓励，总结过程中相互评价的中肯，以及在训练课目中感受到的团结、拼搏、超越、感恩。所有这些，都将成为我们每位参训队员一笔宝贵的精神财富，指引我们超越自我，珍惜团队，感恩公司，铸就开创事业成功的长剑！

五一小长假，公司安排了一次拓展训练，这次拓展训练给我印象最深的是驿站传书这个项目，我从中学会了遵守规则的重要性。

驿站传书的规则是，所有的队员同向坐成一排，不许使用语言，前面的人不许将手伸到背后，后面的人不许将手伸到前面队员的眼前，就这样完成传递信息的任务。教练把一个数字告诉队伍后面最后一名队员，然后依次传递，直到最前面的队员得到信息后，将它写在一张纸上。两个队同时比赛，看谁的信息传播速度快而且准确。

第一次，我感到后面的队友在我的背上写了一个三位数字\"969\"，我便用相似的方法写在前面队友的背上，他得到信息后也依法传播到下一位背上。另一个队也是这样做的，不过他们有的人不是采用写的办法，而是像发报机一样用手指头在队友背上点击。也有的队员采用画道道的方法告诉前面的队员数字信息。

等到一条信息传播下来，我们很吃惊地发现，自己所传播的数字与教练给的真正数字大相径庭。我所接收到的\"969\"在最后被传播成了一个包含数字\"4\"和\"0\"的四位数，而真正的数字应该是\"69\"。差距竟然如此之大!

大家很快意识到，这是传播方式的不统一造成的后果。就像秦始皇的\"车同轨，书同文\"一个道理，没有标准和规矩，信息的传播很容易失真。

我们开始争论，使用什么样的方法来传播信息。有人赞成写数字，有人提出画横线，有人坚持\"敲\"电报，有人要求将人的后背画出9个部分代表不同的数字。叽叽喳喳，争论不休，只达成了有限的共识。结果，第二次，我们传播的数字再一次与原信息大相径庭。

其一，要善于开拓思维。用什么样的手段，才能达到又好又快的结果?各组在每轮开始前的\"作案手段\"研讨阶段纷纷展开了热烈的讨论，策略可谓五花八门，或按规则调动自己的聪明才智，或苦心钻游戏规则的空子，兵不厌诈者，匪平日之所思也!比如，有的最后一个学员直接用手机给队长发信息，犯规吗，人家说了，按照与时俱进的理论，中国移动乃如今最大最快的驿站了，何不借其传书?没错呀!老师新增规则，把这条给戒了，可学员又使出别的招了。真是道高一尺、魔高一丈也，面对\"魔鬼\"般的学员，老师不得不频频修订完善游戏规则。

其二，思维要有前瞻性，所谓凡事预则立。数据信息，会是什么样的数据呢?整数?小数?分数?它们分别应该怎么书写?有的连方程式、根号什么的都考虑了应对方案;写了一遍不明白怎么办?别人犯规了咱们怎么办?此外，思维还得注意打破固有定势，比如，前三轮的数据，一轮比一轮复杂，当大家都以为最后一轮应该是最难时，老师偏偏给了个最简单的0，所以，思维不能是简单的经验重复和固定的逻辑判断。

其三，要注重团队精神，善集群策群力。一支队伍，人多人少，重在心灵默契。切磋要民主，决策要集中，谁都守口如瓶不行，谁都想当老大不行!提倡奉献精神，乐于融入群体，共识是和谐的基础，和谐是胜利的保障。所谓荣辱相依、生死与共，是一往无前的力量!老师点评说：人无完人，团队完美!

其四，过程和结果是辨证的。以课堂上的\"驿站传书\"为例，为了结果的第一，大可\"不择手段\"，胜者为王败者\"寇\"，结果显然重于过程;相反，假如胜败无所谓，但求快乐进行曲，期间开心就好，那么，过程当然更重要!过程与结果，孰重孰轻，因时因地因人而异也!这和抓各时期的中心工作，亦或和各项工作的跟踪，是否也有某种辨证的联系?总结活动技巧：1,不能讲话.

2.不能回头。

3.后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面.(前后标准要以最前面的某个物品做参照,比如白板.离白板近则为前,离白板远则为后)。

4.当信息传到最前面伙伴手中时,这位伙伴要要迅速举手示意,并把信息交到白板附近的培训师手中,计时会以举手那一刻为截止时间.

5.不能传递纸条和仍纸条.

6.项目的最终解释权和裁判权归培训师(要解释清楚,某些很有争议的方法,和我们培训的整个中心相吻合算正确,背离则算错误)。

经过我们市场部讨论后，我们团队定制出一套比较快捷、准确的游戏方式，下面简单介绍下我们团队讨论出来的游戏方法：

6、信息传输为汉字的，后方队员以双手拍前方队员双肩表示，然后以手指在前方队员后背书写。注意笔画顺序。以免造成误解。

8、在遇到传递很难的数字或字母时，后方人员在前方队员左肩或右肩连续拍打三次表示很难、放弃，由最前方人员根据后面拍的是左还是右来随意写一个数字或字母节约时间;9、当一队人员很多的时，最后一个队员看前方信息已传递出去三个时就可再继续传递下一组信息。前方队员再向前传递时后方队员应注意观察看他是否传递正确，若不正确及时拉前方队员衣角，表示传递错误，停止传递。再由发现错误的队员重新向前方传递。

通过两天的户外拓展培训，让我有着很深刻的感触，除了以前的军训外，还没正式地参加过这类的拓展活动。起初，虽然想到这是类似军训那些活动项目，但是就只停留在想的层面上，还不会真正感受到这种氛围;从下车到达基地的那一刻起，突然觉得这环境是那么地熟悉，那些军队系列的精神面貌立刻出现在眼前，心里在想，自己何不曾也是这么想着，有着这军人般的身躯与奋斗作风，只是在社会的经历中慢慢被淡化了，这一次又让我感受到了这一切，令我非常感激!

当教练让我们集合的时候，才发现很多基本的东西都已经抛弃了，那些站姿、动作、时间观念，还有纪律，尤其是团队的那种责任归属感，似乎一下子又强烈地回到了身旁;其实从公司开始出发，甚至是前一晚的时候我有在深思，这次去拓展，应该带上一些什么问题，带着什么样的收获回来，其实我就想把一切关于团队相关的收获都带回来，结果这次也真的让我收获满满的。第一个不得不让我重视的是，就连摆水瓶子这么简单的事情，你都应该要有更高的追求，无论生活还是工作，何不尝都是这样，试问自己都有那么认真去对待和更高的追求吗?而事实证明只要重视了，肯定就能做得更好，而且，当团队一起的时候，你一个人做得再好就优秀了吗?还应该更加懂得如何互相交流帮助让自己的队友更加优秀，我始终觉得，在一个团队中，你总应该要去想办法让你的队友表现得更加优秀，自己才会更加优秀。

在高空挑战的团队活动中，我的收获也是特别大，当你在地面的时候，看着别人跳的时候总会觉得挺简单，也挺好玩，但当你走到了那个高度的时候，心才不由自主地颤抖起来，甚至这一刻你也都不知道自己的极限到哪?但是当你看到地面的伙伴们加油欢呼的时候，这股力量是多么强大，让自己可以放下任何的包袱，只要你选择了往上爬，只要克服了自己的心理障碍，就任何困难阻碍都不是问题，而正当战胜心理跳出腾空的一刹那，突然觉得一切都是那么简单、快乐!

当然，我想我也会跟大家一样，最后的毕业墙才是前所未有的感动，起初，教练问我们你会全力以赴吗?自己也很肯定，当然也是怀疑的，因为没经历过，就这样短时间能全部人翻越过去吗?但我也很肯定这是可能的，只是这一切都还停留在一种思想境界里面。一开始上去的时候我在扶墙梯，只看到大家在欢呼，一下子气氛紧张了起来，我看着被他们踩踏着的战友，我感受的到他们承受着的压力和心里的颤抖，而就在上去了部分人的时候，突然被教练叫停了，各种各样的问题都出现了，那时真的很打击，而确实也是我们大家做得不好，很多危险动作都出现了，这非常不安全，随后还被叫停了几次，虽然我们是很努力的，但是过程当中真的需要去用心执行，注意一切的细节，最后全部人都上去的刹那，感觉是多么的幸福和感动，当然一切也显得身疲力尽了!

总而言之，感慨良多，但如果只是停留来印象感慨的话，那也就只能是留下一场经历而已，我想要把它带进生活和工作，让这些经历时刻跟随着，在此我觉得以下几点可以做的更好：

1、要学会多分享、沟通、交流;。

2、团队的氛围很重要，但是这些也是相互的，每个人都要融入自己的工作;。

3、热爱工作，快乐工作，才能做得更好;。

4、固定思维模式很可怕，直接会影响方向跟结果;。

5、团队中只要有人做得不好，无论任何一个人都有责任;。

6、抱怨少一点，努力积极一点，不能想得太多而做的太少!

在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层;但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更有价值!那怎样才可以做到呢?没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎?因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住!首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之!要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长!

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私!在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭!可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得我们学习的，令人钦佩的!而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢?我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以已为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的!在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己;让自己的团队在众多团队中脱颖，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己!只有集体强了，个人才能更好的发展!同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心!”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

最后，在篇尾，我要特别感谢华姐，感谢肥仔给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程!同时我还要感谢那些跟我一起度过美好两天的同伴们，谢谢你们!祝大家都幸福、快乐!

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。

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。

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。

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!

“参加的是一次训练，影响的是你的一生。”这是我们这次参加\_\_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，令人血液沸腾。

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\_\_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x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\_\_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\_\_，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。只要我们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\_\_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。

10月29日，是中大总裁二十三班开学的第一天，我们的第一课是户外拓展活动。我们参加了过泰山绳、抢陆登滩、毕业墙、天使之手等项目。游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了起，更给我们全体参训同学带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣!

拓展训练不同于一般的课堂教学，它是一种“体验式”的教学训练，拓展训练的最大目的是：培养团队精神和整体意识，改善人际关系，了解沟通的重要作用。通过基地教练组织的一系列的活动，就我个人而言，我自己有以下一些深刻的体会：

第一、挑战自我。在拓展项目中，有一项叫“天使之手”，大家在安保措施的下，要跨越横跨空中的钢索桥。但因为是在高空，所以每个人都产生了或多或少的恐惧感，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，跨越这一小步。在人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么我们就能将属于自己的机会牢牢抓住。

第二、无论做什么事情都要有明确的目标。拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第三、做事要有周详的计划和正确的方法。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第四、有力的领导。在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

第五、团队精神和整体意识在工作中的推广。没有完美的个人，但可以有完美的团队，团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。

第六、每时每刻在我们的心中都要有一颗感恩的心。对父母、老师、和帮肋我成长以及身边的每一个人给无微不至关怀和帮助。

两天的拓展训练已经结束，而工作与生活中的拓展训练才刚刚开始。盘点着心中的收获，小心翼翼的珍藏着这份难得的回忆，按捺不住心中的激动与惊喜!抬头望去，天比以往更蓝，山比以往更绿，眼前的道路比以往更宽广，心中的舞台比以往更宏大!坚信这次拓展会持续影响着我们每个人以后的工作和学习。

**户外拓展训练心得体会篇七**

在高中生活中，户外拓展训练已经成为了学生们的重要体验之一。这项活动不仅可以锻炼我们的身体素质，也能够增强我们的团队协作精神。在我参加过的拓展训练中，除了优点之外也存在着缺点。

首先，让我们来谈谈户外拓展训练的优点。在这项活动中，我们需要完成各种各样的任务。这些任务往往与团队合作密切相关，需要我们合理地分配任务、共同完成任务。通过这样的活动，我们能够充分地锻炼我们的团队协作精神，让我们更加默契地完成团队任务。此外，户外拓展训练也能够锻炼我们的身体素质，增强我们的体力，让我们更加健康和强壮。

当然，在户外拓展训练中也存在着缺点。首先，由于活动的不同，我们可能会遭遇各种各样的困难。例如，我们可能需要在极端的天气条件下完成任务，或者需要在艰难的地形条件下前进。这样的情况往往会给我们带来身体上的负担，让我们的心理疲劳。此外，户外拓展训练中也有可能出现安全问题。例如，在攀登或者悬垂的时候，如果没有正确的保护措施，我们可能会遭受到意外的伤害。

总的来说，户外拓展训练是一项具有挑战性和意义的活动，也是我们学生全面成长的一部分。虽然存在着一些缺点，但这些缺点并不能掩盖户外拓展训练的优点。只要我们在活动中注意安全，并通过自己的努力获得积极的体验，就能够从中获得更多的东西。相信在未来的学习和生活中，这些经验和技能定会对我们产生积极的影响。

**户外拓展训练心得体会篇八**

在这次户外拓展训练中给我感触颇深，虽然仅仅是两天的时间，使我懂得了‘团队’的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，还使我懂得了怎么团结协作，互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，是我们的心灵的到了升华，它是我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式，同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考，学会了不放弃，不抛弃，整个团队才会是最团结奋进，最优秀的团队。

在这次的训练中使我感受最深的是绝地求生的游戏和翻毕业墙，在我们训练的第一天晚上教练带着我们进入了一个大厅，一进去就看见地面很干净，又有空调吹，心里想再这里能做什么游戏了，心里还一阵窃喜，随着教练的口哨声，大家很快就安静了下来，出现在大家面前的是一块很大的胶纸布，随后教练给我们讲解了游戏规则，教练说要我们45个人站在这张纸上面，想办法再把这张纸换一个面，时间必须在半小时完成，当时脑子就乱成一团，拼命的想怎么样才能做到了，然后教练给了我们团队十分钟的商讨时间，顿时大家都七嘴八舌的说个不个不停，随着教练的口哨声大家立马安静了下来，接下来开始了我们的游戏，队长开始发号施令了，开始将人叠起来，时间过去了一大半，可是胶纸还是原封不动的躺在那里，随着教练的喊停声大家安静了下来，每个人被罚了20个俯卧撑，一次又一次的失败，一次又一次的开始，来来回回折腾了好久始终都没有将纸的一个小角翻起来，最后我们的队长被罚了很多个俯卧撑，他做的很辛苦，我们也只是看着，没有办法代替他，此刻，大家的心里很不是滋味，一个个都留下了眼泪，他累的趴在地上起不来，队友们的抽泣声和教练的数数声最后他没能做完这么多个俯卧撑，即便是这样我们的团队还是没有放弃仍然坚持要完成这个任务，大家开始信心满满，斗志昂扬，很快我们又开始了，在第一次的失败中大家找到原因，所以在第二次中我们很快就想出了办法，经过半小时的时间，在大家的共同努力下终于将这块纸翻起来了大家特别开心那一刻‘感恩’与‘感谢’弥漫整个大厅，感谢每个队友的坚持，感谢教练和揭总，李经理的鼓励和关怀。

通过此次的拓展训练，真的让我感悟到很多，一个团队想要发展壮大只有紧密团结在一起，相互信任，执着拼搏，才能战无不胜，攻无不克。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找