# 公司户外拓展训练的心得及体会

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-02-15

*又到了一年一度的新人团队融合拓展活动。2024年12月19日下午一点，在初冬温暖的阳光中公司新员工户外拓展活动正式拉开序幕。大家随机分成了两个小组，“红队”和“蓝队”，进行了六项竞技类比赛：踩气球、雷区取水、同心鼓、齐步走、拔河比赛和蒙眼跳...*

又到了一年一度的新人团队融合拓展活动。2025年12月19日下午一点，在初冬温暖的阳光中公司新员工户外拓展活动正式拉开序幕。大家随机分成了两个小组，“红队”和“蓝队”，进行了六项竞技类比赛：踩气球、雷区取水、同心鼓、齐步走、拔河比赛和蒙眼跳绳。其中“雷区取水”“ 蒙眼跳绳”展示了团队信任与合作；“踩气球”时每位成员都必须战胜自我，释放潜能；“同心鼓”中每位组员必需锁定焦点，细心敏捷，达到极限；“齐步走”和 “拔河比赛”则是每个团地必须团结一心，其利断金，培养团队协作才能的升华。

“通过这次活动我对拓展训练有了进一步的认识，也坚定了我对今后的工作的信心。”来自计划部的\*\*\*激动地说，“训练过程中，不少项目看似困难、危险，但只要踏踏实实、一步一步地谨慎进行，都可以顺利通过。”

“没有完美的个人，只有完美的团队。”来自财务部的\*\*\*称，通过训练，她在参与中学习，在学习中感悟，不断超越自我。“拓展训练还教给我感恩，感恩公司，感恩我们的团队。作为公司的一名新员工我感受到了团队的温暖和信任的力量。我很高兴能够成为这可爱团队中的一员。”

来自生产部门的\*\*\*深有体会：“给我印象最深的是“齐步走”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，做到所有人一同向前大步跨越。虽然很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双脚传递信心。在这个项目中，让我明白不管面对多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标，朝那个方向去努力，一定可以取得成功！”

谈到印象最深刻的项目，我个人觉得是相信他人，为成功赢取时间----“蒙眼跳绳”项目。“蒙眼跳绳”是一项很简单的活动，就是在规定的场地上，戴上眼罩原地转3圈，根据团队合作伙伴的指示，走到指定的地方，摘下眼罩，跳绳跳5下，之后把眼罩带回去给下一个伙伴。虽然这项活动看上去很平常，但是它恰恰验证了人与人之间的交流及信任度。信任源于生活中工作中的点滴积累。游戏中短短几个字“相信你的同伴”就会让“蒙眼跳绳”者心中充满信心，“蒙眼”所带来的恐慌和茫然也会降低很多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，效率就会越高，不必要的浪费就会越少，成功的机会就会越大。成功得越多，那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自己的能力是有限的，而团队的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

既然是农场拓展，肯定不能忘了品尝农场生产的蔬菜，地瓜和土鸡。拓展结束后，大家DIY了包水饺，烤地瓜和烤土鸡，感谢烧鸡工程师\*\*\*等等的辛苦劳动让我们吃上了喷香喷香的烤土鸡，香甜香甜的地瓜。品尝着简单又可口的水饺，大家仿佛忘记了拓展带来的劳累。

半天的素质拓展结束了，但那些别开生面的训练项目，如经典电影画面深入脑海，犹在眼前：忘不了那一个个艰辛任务的完成；忘不了那一次次汗水与智慧的交织；更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外拓展项目有效加强了新同事与老员工之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了团队的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

明年我们将再次出发！！

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