# “八里沟”拓展训练参训心得

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-02-16

*[说明]公司户外拓展训练的心得及体会为i乐德范文网的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。当在某些事情上我们有很深的体会时，应该马上记录下来，写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写?下面是小编为大家整理的公司户...*

[说明]公司户外拓展训练的心得及体会为i乐德范文网的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。

当在某些事情上我们有很深的体会时，应该马上记录下来，写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写?下面是小编为大家整理的公司户外拓展训练的心得及体会，希望能够帮助到大家!

公司户外拓展训练的心得及体会1

20\_\_年6月30日，我们参加了公司组织的拓展训练活动，在训练过程中，笑翻天乐园的教练教会我们在任何时候都不忽视鼓励和信任的作用，从而激发出每一个成员强烈的集体荣誉感，从气势上为成员鼓足勇气，并保证合作的顺利进行。

在这次训练中，以简单的游戏，阐述抽象的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、果断、激情、勇敢、合作。此次拓展训练将直接引深到我们实际工作中,做好自己份内的每一件事就是对自己对公司的回报!下面就这次拓展训练的体会简单的介绍一下：

在“孤岛求生”这个不太起眼的项目中，我却有着极其深刻的体会。这个项目我们队做得是比较成功的，配合默契，动作迅速。但令我感触最深的还是教练的一席话。

教练分析了我们成功的原因，大家都没有以个人为中心，考虑的都是整体，因此能够及时发现问题，以最快速度找到解决的办法，并得到了大家的认同，才能使工作能够有条不紊地开展下去。

但同时也有不足之处，指挥者纵观全局，心里很明白却表达不清，与他人沟通不够;中间层虽有好的想法，却苦于自己所在的位置(哑人岛)，因而难于得到其他人的理解;最底层只顾发表自己的见解，议论过多，没有注意听从指挥。

由此引申到我们的工作中，身处不同的职位，有着不同的角色，从个人的角度出发，总会有这样那样的矛盾。要想使大家凝聚为一个整体，必须各守其职，各尽其责，及时沟通，排解矛盾，使大家有着统一的认识，共同朝着一个目标而努力，这样才会取得成功。真有听君一席话，胜读十年书之感。

通过“穿越电网”“冲出亚马逊”“毕业墙”协作项目比赛结束后给我的感悟是：

其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，个人要服从集体利益，只有大家齐心协力才能共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做些无用功。其四，团队中成员的相互交流和沟通是非常重要的。

与实际工作相联系，我的感受就是：其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来;有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。

同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快,自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神!

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，我们将攻无不克!

公司户外拓展训练的心得及体会2

两天两夜拓展训练活动结束了。不知是否是上天故意考验我们，广州迎来了高气温，太阳也份外的卖力，天空不见一丝云彩，对于习惯了空调和阴凉的我们来说，真的是巨大的挑战。

这次的拓展训练可以用“惊心动魄”，“激动人心”，“寓教于乐”来形容。它带给我的不仅仅是与未来需要并肩作战的队友的认识和了解，更多的是团队意识的加强。“空中钢丝”、“背摔”、“盲行”、“毕业墙”和“合作建桥”等各种训练项目，无一不带给我深深的启示甚至是心灵的震撼。闭上眼睛，回想之前经历过得两天两夜，一切都历历在目。

团队每个成员都很重要。

团队由个人组成，个人在团队中发挥着各自的作用，因此个人在团队中的地位也是不同的，有领导者，也有被领导者。俗话说得好，“千军易得，一将难求”，回想拓展训练中，有多少次是因为没有真正的领导来规划和组织我们团队的行为，才导致了最终的失败。领导重要，但是作为被领导者，完成自己的份内职责也同样重要。同时，有领导才能的你，或许要面临被领导的地位，这也需要你能够沉下心来去完成一些工作，去接受他人的领导完成一些目标，或许所采用的方法你并不认同。但是，只要你是一个想当将军的兵，你就是一个好兵。切不可只想当将军，而不想做小兵了。团队成员都很重要。

所以，拓展的所有培训项目无一不体现这团队协作的重要性。如果没有团队，空中单杠时，我不可能放心的攀上9米高柱，纵身跃起抓向单杠;如果没有团队，盲行时，我们不可能冲破重重困难达到胜利的彼岸;如果没有团队，背摔时，我不可能背身放心的直倒下去;如果没有团队，我们不可能完成承重120斤的纸桥的搭建;如果没有团队，我们不可能仅用8分17秒就让全体61名成员成功翻越4。2米的高墙……这所有的一切都需要依靠团队的力量。

团队是为目标服务的，把握时间，思考沟通，理解信任是团队的关键。

如果没有时间限制，或许我们任何人都可以完成任何的任务。但是正是由于时间的存在，使得某些任务的完成显得有效，提高时间的利用效率，也是团队必须面临的一个难题，首先是要在团队中树立起强烈的时间观念，团队意识观念，时间是不可逆的。团队需要成员具备独立的思考能力，但是相对思考沟通更加重要，我们需要沟通来形成一致的目标，一致的应对方法。我们需要不断的将自己思考的结果与团队的其他成员进行沟通分享。当然，沟通必须高效，大多数项目都是有时间限制的，因此高效的沟通同样重要，面对有限的时间，如何更好的去沟通，这需要团队形成自己的默契，形成自己的方式。但是首先这必须要建立在相互理解和信任的基础上，一个高效优秀的团队，首先成员之间肯定是相互理解和信任的，经常能够换位思考，当别人犯下错误时，能够给予理解，同时又要信任自己的伙伴，正如当我们义无反顾的“往前跳”、“向下倒”和“往上爬”的时候，不正是源于这份信任嘛。

拓展训练已经结束，它也一定会在我的脑海中留下深刻的印记。这两天两夜的拓展训练真是不虚此行。一个字，值!

公司户外拓展训练的心得及体会3

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。

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。

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!

公司户外拓展训练的心得及体会4

20\_\_年\_\_月\_\_日，我们公司全体员工带着新奇、向往和无限的激动，来到了环境优美、空气清新的笑翻天拓展训练基地。我们听从笑翻天教练的指导，做了简单的训前准备工作，为接下来的拓展训练项目做铺垫。

今天的拓展训练内容有“信任背摔、过电网、高空断桥、七巧板游戏坎坷、人生人领袖风采。”中间穿插其他小游戏不再一一介绍了。

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的`生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

把每一件简单的事做好就不简单把每一件平凡的事做好就不平凡。常常抱怨自己的环境怎么差，常常埋怨别人做的不够好，常常回家了会说自己的父母不如别人有钱有势或者是不如别人父母爱自己，常常抱怨工作太难，还怨老板发的工资低，最后又怨老天给自己安排的命运不好，何时才会知道自己付出了多少，自己真正能承担的责任有多少，自己敢承担的责任有多少，自己为家里、为朋友、为企业、为社会做过什么?

当一个人能在任何时候默默的工作、默默地获得、能理直气壮地说这是我应该得的，我的每天对得起我的三顿饭、对得起周围的朋友和同事、对得起给我们搭建平台的企业、对得起社会的养育，那么它将是一个活的很精彩的人，他的每天过得很踏实，他也能够胜任更大的责任，创造更多的价值。听别人说的会记住20%左右，看别人做的会记住30%左右，亲自去做过的能记住100%到200%。

这次训练给我印象最深、感触最深的是“坎坷人生路和领袖风采”。坎坷人生路里，我亲身扮演的是一个盲人(不会说话的)，当我被蒙上眼睛开始走第一步的时候自己已经变得很笨拙了，在哑人朋友的帮助下，历经曲折、各种障碍、台阶、相差近一米的断面和全部是人搭成的人桥，我们共同走过了人生中难忘的坎坷之路，回想起来好像是刚刚走过，是那么的贴近生活，给了我们无限的遐想，假如我们真的到了那一天，我们该怎么办呢?

领袖风采这一课，我扮演的是一个企业的老板，具有无限的权力和荣耀，让我也亲身体验了作为一个企业的老板应具备怎样的心态和做事风格。一开始很风光的出场了，在经过和队员的简单交流后，开始我们双方企业的比赛(好比市场上两个企业的竞争)，规则是：每个队从头开始报数，那队报的最快最准确，中间没有停顿，中间不允许说话、谈笑和打报告，最快者为优胜者，慢的要受到惩罚，受惩罚的是每队的队长(刚开始选出来的企业的老板)，中间必须自愿接受惩罚，第一次罚做20个俯卧撑，第二次做40个，第三次做80个，第四次做160个，第五次做320个，第六次做640个，不允许替，不准中途退场。

看是简单的比赛，它相当于日常生活中的每个企业，在市场竞争中失败了就要受到惩罚一样，有可能是永远的出局，一共比赛三次，由于中途队员犯规，造成处罚进行到第五次，每次不重复，做完后再接着开始。当自己做过160个后，后面还有320个在等着，面对着失败和失败后的惩罚，唯一的念头就是这是个游戏，如果自己都坚持不下去，面对现实中的挫折又如何去做?现实中的每位老板，可能都面对着同样的抉择，现实中不是做做俯卧撑就能完事的，有可能面临的是被排挤出局、甚至是倾家荡产。现实是实实在在的、是残酷的，可又有谁能体会到作为一个老板在风光的背后付出了多少呢?

每次我们都觉得自己做的够好了思想 汇报专题，可是到了最后发现还有很多地方还可以做得更好，就因为这些没做好的地方给公司带来了巨大的损失，可是老板呢，明知道损失很大，还要在大家面前微笑着鼓励大家这次做的很好，下次还要继续努力。如果我们爱这个公司、我们努力工作了，能不能再做的好一点呢，把能做好的地方做得更好呢?

在笑翻天乐园的精彩的拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

公司户外拓展训练的心得及体会5

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理...

\_\_月11-13日，\_\_公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量!

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。

旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。

大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去?肯定有人要拖后腿;不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。

只用我们的身体，无任何工具!这就是我们的潜能吧!这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。

对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。

在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

你也可以在i乐德范文网搜索更多本站小编为你整理的其他公司户外拓展训练的心得及体会范文。

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