# 精选户外拓展心得体会如何写(五篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-04-07

*精选户外拓展心得体会如何写一忘不了：那一个个艰辛任务的完成。忘不了：那一次次汗泪与智慧的交织。更忘不了：那一幕幕团结互助的情景。“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵...*

**精选户外拓展心得体会如何写一**

忘不了：那一个个艰辛任务的完成。忘不了：那一次次汗泪与智慧的交织。更忘不了：那一幕幕团结互助的情景。

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前在没有开素质拓展课的时候，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容，我一点也不清楚。今年我们开了这个课，我真的很高兴。这次有机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深!

我们被分成了四队，一队11人，二队8人，三队10人，四队10人。老师让我们各队创编队名、队训、和口号。我们是二队，我队考虑后决定取名“启程队”，队训是：“keepmove”，不走寻常路。另外还利用提供的资源做了队徽。里面由我们的队名、队训。刚开始，因为都是同学，同志们还没有进入状态，显得比较水，后来在老师的严格要求下，大家在训练中都严格遵守纪律，就连中午吃饭也是顾不得吃。

在这次拓展中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

“信任背摔”、“高空抓杆”、“翻越求生墙”那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典片深入脑海，犹在眼前，尤其是“信任背摔”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

“信任背摔”是一个比较典型的熔炼团队精神的训练项目，背摔队员需双手捆着，站到1。7米高的水泥平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有十双手交织在一起，搭起一张安全的“弹簧床垫”，可真正当我站到1。7米高的水泥台上时，原本很轻松的一颗心却被紧紧地揪起，1。7米呀，再加上视差，不由自主地我腿开始发抖。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我是张晨璐，你们准备好了吗?”，随着台下那整齐、有力的回应：“准备好了，请相信我们”，我感觉到他们的声音已经将我安全托起，我还有什么不信任的，跳!我勇敢地向后倒下，来不及回想，他们已经把我稳稳的托起……

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

一、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

二、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力

三、学会换位思考

一节课的素质拓展结束了，感悟很深，真的。信任背摔、猜字游戏、等一个个的项目让我至今感受至深。

因为我是第一次参加这样训练，所以进入角色较慢，虽然时间很短，但经典的素质拓展项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，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。

拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，感悟最深的真的应该是团队的意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么?是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而且在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

“拓展是一种培训，是震憾下的理念，体验下的感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为我们开启了这道门，使我们亲身体会到了那些早己熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟!启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力;认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心;改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

我热爱学习，同样热爱各式各样的活动与工作，因为它锻炼了我，让我一次次地体会了失败与成功的酸甜苦辣。我在这些事情中付出，但也学习着，收获着，我将不断超越自我，百尺竿头更进一步。

通过亲身体验拓展，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我二十年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。思维拓展了，落脚点在实践上。最后引用一句名言与大家共勉“生活不是守株待兔的遐想，不是消极的自我研究，不是情绪化的虔敬神明，只有行动才能决定人生价值”。

总之这次拓展训练课程给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好!

**精选户外拓展心得体会如何写二**

曾经也参加过几次户外拓展活动，基本是以爬山的形式进行。而这次公司的户外拓展活动算是印象最为深刻、感触最多的一次。

我们队名是蓝梦队，共有13个人，其中女士有9位，男士有4位。很明显的我们队是“阴盛阳衰”！哈哈，如果你们这样想的话那你们就错了。

第一个活动是智力电网。首先通过电网的队员是财务华姐和仓库小虎，他们选择了最底下的两个大的网过去，队长如此的安排是因为他们俩人可以负责接我们这边递送过去的队员不被电网电到；我是第三个被送过去的队员，我平躺着，由队员们轻轻的慢慢的递送过去，由网另一边的华姐和小虎接着最后着地。顺利通过后，心情无比激动，而刚才在被递送时的紧张全然不见；接着就是其他的队员相继送过来我们已经送过来的就帮忙一起接着。第一个活动结束后大家围坐在一起分享着感想，大家都踊跃的发言着，笑声不断。跟刚来的时候大家因为天气太热而抱怨连连的声音比起来，喜悦的笑声取代了抱怨。大家相互介绍认识，原来我们队里有仓库的、板房的、售后的、策划部的、行政部的、市场部的，在莱特妮丝的大家庭里我们这个小队的成员来自公司各个部门，在拓展的未来的两天里，我们将面临很多的困难，要一起克服和超越自我、并肩做战、共同努力、完成使命。

结论：这个活动的主要是考大家的脑筋转的快不快，是不是真的做到了游戏名上的智力。只要动了脑筋，并能在活动开展中不断总结经验，再加上大家齐心协力就能顺利完成，并且在教练规定的时间里提前划上完美的句号。

第二个活动是信心背摔。由一个队员站在高两米的台上面，背对着向后倒下，有下面的队员接祝这个活动真非常考大家的信任度的。是否相信自己的队员们一定能够接住自己，也是对自己的一个挑战，看自己是否有这个勇气能背对着直直的向后倒下，是否有勇气能接受这个的考验。当我站在那个两米高的台上面背对着大家的时候，心紧张且害怕，我知道我们的队员一定会接住我的，但是心还是会不自主地开始紧张和害怕；行还是不行也就一念之差，到下去了，也就战胜自己的心里恐惧和相信了队员、相信了自己；如临阵脱逃，那就代表自己彻底的输了，无法面对困难无法战胜自我，也无法相信别人。平时工作也会遇到很多的麻烦和难题，都是我一一去解决，我知道自己是和勇敢的人，为什么不再挑战自己一回呢？说不定我会认识一个我以前不认识的自己。是的，鼓励很重要。当教练轻轻的推我一把，我闭上眼睛让自己感觉，我重重的摔在了我们队员的手臂上，两支脚着地的时候精神回到身体，我“耶噢”的大吼一声，心情无比欢畅！是的，快乐就是这么简单。

结论：这个活动考验的是大家的心理极限、也是考验大家对自己的伙伴的相信度有多高。因为我们都生活在莱特妮丝的这个群体里，部门各个环节都是环环相扣，相互配合的；在努力做好自己的工作外和部门间的配合也很重要，相信自己的同事、相信伙伴、相信身边所有的人。

第三个活动是过河拆桥。在这么热的暑夏，当大家站在水池边的时候，心情无比高兴。池上有5个用绳子绑起来的吊板，岸边有两个长4米的木板，然后先把一根木板搭在吊板上，再一个一个人的上木板后，再把另一块木板搭起来，就这样慢慢前进到达终点。我们队分成了两个小组，由队长李飞带着第一对的队员先上，我和仓库的几个同事是第二组，大家都挽好裤脚，紧紧地相互抓着手腕，相互扶持，慢慢移动。团结的力量真是很伟大的，成功永远属于胜利者！

结论：这个活动考验的是大家的团结精神。因为站在同一个桥上，除了我们相互团结和扶持，我们没有其他的办法可以到达终点。虽然天气很热，不过我相信大家也都不想掉进池子里吧。

第四个活动是大脚板。我们一共13个人一起上了大脚板，有队长一声令下，我们跟着队长的口号一起前进。回来的时候是要求不能发出声音的，那就得靠默契了。回来的时候我们先在原地踏步走了大概十几下，直到默契和惯性回来了后，我们才开始前进。没想到一路上大家都非常默契的至到终点。我们欢呼、鼓掌，并鼓励了其他没有完成队。

结论：这个活动就是训练大家的默契度的和相互配合度的。

第五个活动是天使之手。这个活动可是对我们的大的考验，至少是对我的大考验。看着其他队员站在高9米的钢丝上时，自己就很紧张了，而当自己身处钢丝旁的台子上时，我的两支脚都不断的发抖着，我看着蓝天觉得蓝天很漂亮，远处的山也是绿绿的、不时还有小鸟飞着。而我的心情却沉重着快无法呼吸了~~~~~。仓库的刘经理是我的搭档，他告诉我不要看下面，看下面就会更害怕，你看天空和山都好美，你就负责看天空就好了。在他不断地鼓励下，我跨出了第一步；有了第一步就会有第二步、第三步、第四步~~~~~。人生就是如此，当你有勇气去做一件事情的时候，你就是跨出了这最艰难的第一步，人生没有回头的，只有不断鼓起勇气和不断的鼓励自己，坚持到底才能走好未来的无数步。这就是胜利！

结论：勇气+鼓励+坚持=胜利

第六个活动是七巧板。我们把小队分为三个小组，把老师发的积木按老师的给的题堆成规定的形状，谁先堆完就是胜利。队长和宣传员成了枢纽站传递着每个队需要的积木，而大家都忽略了队长和宣传员的用处，都各自为营。这个活动我们输得很惨！不是输了人，而是输了自己的心。

结论：无论在何时都要听从领导的决策和安排，跟着公司的部署来努力完成自己的使命。

第七个活动是我们的毕业墙。公司八十几个人都合在一起，共同翻越一座4.2米高的幕墙。由男同事做帮助，女孩子们做保护。同事们一个一个的从男同事身上踩上去，再抓住上面人的手腕，再由上面人一起把他们拉上去。大家脸上都汗水淋漓，湿了帽子、湿了衣背、也湿润了无数人的眼睛~~~~~

我们承诺用一个小时完成，结果我们只用了25分钟便完成，并光荣毕业！

很多男同事的肩膀上被踩得出现了血丝和瘀血，也有很多的手臂上破了皮流了血；不过大家都没有怨言，我们只有为胜利欢呼，为胜利而喜悦。是的，我们莱特妮丝是个很强的团队，我们是最棒的！

我们蓝梦队的队员相互拥抱着、欢呼着，大家脸上都分不清是汗水还是泪水，因为这个问题已经都不重要了，重要的是我们相互更深刻的了解了对方，并共同走过了本次拓展活动的每个难关！胜利就在前方！我们用着一颗感恩的心默默地感谢着每个人，每个曾经帮助过我们、支持过我们、鼓励过我们、爱护过我们、陪伴过我们人~~~~~

这次的活动，我学会了很多的东西，相信自己、相信同事、挑战自己、超越极限、相互扶持、并肩做战、共同努力、团结就是力量，用一颗感恩的心对待身边所有人~~~~~

**精选户外拓展心得体会如何写三**

：本次户外素质拓展训练旨在让xx级新生能够尽快熟悉班级同学，更好更快的融入到班级这个大家庭中；同时希望12级新生可以通过本次户外训练的一些小活动领悟到一些道理，受益于此，希望这些道理能够帮助她们度过一个美好的大学。

：9月22日早上8点12级动科1班、2班

9月22号早上10点12级动医1班、2班

9月23日早上8点12级动科3班、动医3班

9月23日早上10点点12级水产1班、2班

：足球场

动物科技学院大学生素质拓展工作部

：

事先分组，3个人一组，2人手拉手拉成一个圈扮大树，一人站在圈里扮松鼠。并且扮演松鼠的那个人自我介绍向大树。培训师喊：“松鼠”，大树不动，扮演松鼠的就要钻出来到别的大树里，并且和大树相互认识介绍。培训师喊“大树”，松鼠不动，扮演大树的人就必须分开寻找别的同伴扮演大树，并圈住松鼠。松鼠大树再自我介绍……培训师喊“地lei”，大家打乱重新组合，扮演大树的也可以扮演松鼠，直到大家相互了解了就结束。

：让班级同学有了初步的了解，为接下来的活动奠定了基础。

：2副带有数字信息的扑克牌，被放置在绳结成的形状中，每队有2次进入场地接触纸牌收集信息的机会，每次进入绳圈的时间为30秒，时间一到所有队员必须离场，在采集卡片信息时，只允许一人进入（可随时换人），其他人只允许在圈外给予语言上的帮助。在规定的5分钟内将数字由小到大交到裁判手中。

：合作其实比竞争更重要，培养决策和统筹意识，增强相互合作的团队精神，在执行计划过程中对目标偏离时，怎样快速沟通重新调整计划，体会团队工作中协调的重要性。

：赢得此活动的最好的办法就是，从第一个队员开始就有条理有顺序的翻牌，并记住你所看到的是什么，回来后告诉队长，队长记录下来，刚开始可能有点慢，但之后你会发现你后面要找的牌都记录在案，直接过去就可以翻到

：所有队员在蒙着眼睛的情况下，在规定的时间内利用统一给的工具做成一个面积最大的正方形，所有队员相对均匀的分配在四条边上，时间为20分钟。

：领导在实现团队目标中的重要性，策划、组织、协调是实现目标的重要手段，有效的沟通是实现团队目标的必要条件，对\"方法\"的重新认识。

：在规定的时间内每一小组成员排成一列纵队在条件非常苛刻的情况下，队列中的最后一个人获得一份重要情报要交给最前面的一个人,整个过程禁止说话和传纸条。

：体会组织分工和协作的重要性，体会共同参与和充分发挥个体特长的重要作用，培养团队的创新能力与沟通技巧，在欢乐的气氛中，感受创新的乐趣。

森林大逃亡

：小组成员一次从1.2米高的平台上，按照培训师要求的动作，准备完毕，直身向后倒去，小组其他成员用手搭建“防护栏”，接住倒下的队员。

：信任，在你信任他人的同时也会赢得他人的信任，体会责任，并且得到团队的帮助与支持，通过肢体接触，拉近队员的感情。

：

⑴活动材料： 自行车4辆

⑵活动目的： 锻炼同学们的身体协调性

⑶活动内容：

①对参赛同学进行分组，每组人数应为4~6人为佳。

②取跑道直线段划定距离，每人骑一辆自行车，从起点出发，走各自的跑道。记达到重点时所用的时间，取所用时最长的前三名进入下一轮。若中途有人脚点地停下，在所记时间的基础上进行处罚，在所用时间中减去，点地一次减去两秒。

③若每组有用时相同的，则比较脚点地的次数，如果依然一样，则一同晋级。

④骑出自己跑道或撞到他人的减去四秒的，被撞者加一秒。

⑤依次进行，根据所用时间长短排名并记录在案。

扑克牌4副 20元

绳、胶水 10元

纪念品 200元

文件夹 15元

共计245元

**精选户外拓展心得体会如何写四**

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，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，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使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，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，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。

使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

x月x、x日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜，不仅品尝了美味的野炊，也感受了野外的生活。

这次拓展当中，让我印象深刻的就是“急速60秒”这个游戏。游戏分为两个小组进行，我们两个小组都各自为了自己小组的成绩而努力着，却没有想过我们两组其实可以信息共享、互相合作这个原理。其实在工作当中，我们也常常这样，没有双赢思维，只想住自己团队的获胜，而往往却没有哪个团队取得好成绩，如果我们能够多一些合作，那我们的成绩不是更上一层楼了吗?

第二天的拓展项目相对比较丰富，拼图积分的游戏让我感悟很多。作为队长，首先就被思维给困住了，平常的“我以为”太多了，往往思维就被限定了，两个队长都以为项目书不给读，结果整个团队连目标都不知道。队长也没有很好的起到领导的作用，当已经发现资源共享的时候，没有领导团队用这个方式朝目标去努力，使得各个小组都是各顾各的在拼图。这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为管理组，在工作当中我们是否也应该协调好冲突，带领整个团队朝我们的目标去发展呢?

这次拓展，每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思维、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

x月x日是新休验的一次，这次是到野外去露营拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们两天一夜的野外拓展活动。

在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。其中感触最深的游戏是拼图活动，活动结束时教练说：“这个活动我们团队的失落感很大”，确实是因为游戏的失败让我们大伙都有些失落，但是同时也反应出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感。

在这活动中让自己清楚的了解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就算里面的人有精英、有天才，也会是人多力量不大，就成了我们的一句方圆：“人多屁股乱”，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。那如何去做一位优秀的领头羊呢!相信这会是我要一直努力学习改进的方向。

**精选户外拓展心得体会如何写五**

1. 荆棘莫不越，光乎华中，耀其中华！

2. 没有比人更高的山，没有比脚更长的路。

3. 快乐工作，心中有梦，齐心协力，再振雄风。

4. 每一个成功者都有一个开始。勇于开始，才能找到成功的路。即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。

5. 封侯当自强，学无止境，须立卧薪尝胆志气；越洋可力行，艺臻佳态，必奋继往开来。

6. 造物之前，必先造人。

7. 积极的人在每一次忧患中都看到一个机会，而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。

8. 出门走好路，出口说好话，出手做好事。

9. 人生能有几回搏，此时不搏何时搏

10. 只要拼，只要博，成功就在不远处。

11. 在青山绿水间“打造激情四射的和谐团队。

12. 爱我季延，立志成材，奋勇冲击，永争第一。

13. 气昂昂气昂昂，户外拓展震八方。

14. 心有多大，舞台就有多大。

15. 为了一个共同的目标，团队之间要相互沟通，明确任务，相互协作，不能各自为阵，否则将不能实现终究目标。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！