# 户外拓展培训感想

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-03-02

*第一篇：户外拓展培训感想“团结、执行、创新”——拓展训练感想雾霾重重，我们一群新员工坐着大巴来到了位于奉贤的拓展训练基地，参加了为期二天的拓展训练活动。之前，通过电视等途径对拓展培训也略知一二。但就我而言，我是第一次亲身参与这样的户外拓展...*

**第一篇：户外拓展培训感想**

“团结、执行、创新”

——拓展训练感想

雾霾重重，我们一群新员工坐着大巴来到了位于奉贤的拓展训练基地，参加了为期二天的拓展训练活动。之前，通过电视等途径对拓展培训也略知一二。但就我而言，我是第一次亲身参与这样的户外拓展活动。

幸运地是抵达了基地后，雾气也开始消散，我们在教练的带领下开始训练。比如，分组项目、集体项目，个人项目。看起来一个个简单的游戏却折射出许多工作、生活中的哲理。通过这次拓展训练活动，我得到了非常丰富的知识和心得体会，概括起来，愿与您分享：

一团结协作目标一致

从一开始的起队名，做队旗，到后来的项目，都是每个成员积极出谋划策，为完成一致的目标而努力。团队的力量，胜过一切，每个成员都不是孤立的存在，需要团结配合，用我们的智慧去战胜困难，去完成预定的任务。如果我们在实际工作中，都能像在游戏中一样，手紧紧握住，相互扶持，真诚相待，换位思考，我们就能战胜一切困难。当我们沉浸在自我的喜悦里时，不要忘记感谢那些曾经给予自己各种帮助和支持的人，拥有一颗感恩的心。拓展是一种切身体验，一种感悟，它使我们每个人在心灵和精神上都有拓展培训之点滴思考一个新的超越——重新认识自我，认识生命！-二培养自己的执行力

一个团队的力量是无穷的，在培训的过程中我时刻感受着。然而，如果一个团队没有每一个强有力的执行个体，哪怕是再好的方法，也不能完成团队的共同目标，只能将所有的努力都付之一篑。就如同训练项目中，如果每个人都是七嘴八舌，无法统一意见，那根本就无法顺利完成目标。因此在团队中需要用制度约束。培养每一个强有力的执行个体，来塑造一个强有力的团队。就好比一个很好的想法或一项完善的制度，如果达不到有效执行，也只是空话。

三创新思维破常规

如“急速60秒”，需要在60秒时间内按顺序找到30张画有图案代表数字的纸牌，两支队伍都没有完成最优，人员不少、难度不高，为什么没能达到最优，带给我们思考，除了合作外，更让我想到如何突破常规、如何利用规则。放眼现实，正如领导在培训伊始所说，我们公司明年50%的增长率，他的发展从来就是不同寻常的，也同样需要我们在工作中能够效率最大化，能够能人所不能，才能跟上企业发展的脚步。

这次拓展训练给我了一次终生难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。衷心感谢周总的讲话，组织这次活动的人力资源部，我们的教练、同事，也很开心认识了很多新朋友。我愿意和大家一起讨论，一起努力，完善我们的这个大团体，开创更广阔的天地，把我们共同的事业进行的更好！

**第二篇：户外拓展感想—**

户外拓展感想

“朋友，不曾孤单过，一声朋友，你会懂。”随着一首《朋友》歌曲的结束，我们今天的户外拓展活动也将落下帷幕。

在国防军事训练基地中，看到这样的一条横幅励言，“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”是的，在面对困难，挫折的时候，我们要迎难而上，坚持到底，永不放弃。温总理曾在08年汶川大地震中说过“多难兴邦”，多灾难的国家，才能不断地激发国人战胜困难的勇气，才能使国人努力争取征服困难，从而获得了战胜自然的信心和智慧，而这些信心与知慧的积累，又推动一个国家不断地进步。中华民族面对困难时，永不放弃，实现民族的伟大复兴。

不经历风雨，怎能见彩虹呢？同样的，在我们的日常工作中，不经历困难挫折，又怎能取得成功呢？

虽然是短短的一天，我们却收获了很多，我们战胜了自我，锻炼了意志。中国有句谚语，“人心齐，泰山移。”在我们最后一个项目中，正是我们团队之间的齐心合作，迎难而上的精神。在以后的日子里，把这种勇于挑战，团队合作精神运用到我们的工作，生活中。在海天这个大舞台，展开梦想的翅膀，挥洒泪水和汗水，成就美满的人生。

**第三篇：户外拓展感想**

拓展感言

“努力超越·战胜自我”，从5月9日到5月10日。我班开展了为期一天半的拓展训练，短短的训练营生活让我收获颇丰。

第一次接触拓展训练，好奇而又害怕，但是，有了教练和队友的鼓励，得以让我信心十足，顽强奋进。意义非凡的室内游戏，让我在欢声笑语中体会团队的力量，发现个人的潜质，展现一个崭新的自我。同时，也让我领悟到了拓展训练所要达到的真真目的。

伴随着队友的助威与一阵阵的掌声，无所畏惧，一同携手并进，一个人的不可能却由两个人演绎得完美无瑕；那小小的网眼，在一群人看来也并非难以逾越，这就是团队的力量。做完“携手并进”和“穿越电网”项目，让我体会到：一个人的力量是有限的，但一个团队，只要齐心协力，众志成城，必能战胜许多困难；作为团队的一员，要懂得无私付出，要学会尊重他人，服从领导，要以团队为重。所以，作为班集体的一员，我懂得了要无私奉献，团结互助，以实现班级荣誉而奋斗。

人生路上，总会有那么几个拐角，总会有难以抉择，悲欢曲折，演绎着人生的丰富多彩，勇气与意志，才是成功的入脚点。“高空单杠”，在站立起来的那一瞬间，紧张与害怕，让我一度试想放弃，犹豫之间，将会遗失很多机会与成功，那就行动吧！成功后的喜悦与“解脱”，那是对自我的挑战，那是实现自我的超越，即使是第一次，但让我更加信心十足。面对学习，面对生活，面对今后的工作，要冷静对待，缜密思考，顽强不渝，风雨过后，总能见彩虹。

拓展训练，作为新时代下培养个人综合素养、锻炼团队合作的新方法，以挑战人的心理、发掘人的潜力为出发点，突破极限，战胜自我，从而达到提升个人能力，发挥团队魅力的作用。短短的一次拓展训练，让我收获的自信，自信是我前行路上的灯塔；收获了坚毅，奋发向上，顽强不渝，坚强的毅志是我前进的动力；收获了互助，对别人的体贴也是对自己的关爱；收获了挑战，挑战自我，战胜自我，实现超越。相信在今后的学习与工作中，这将是我一笔宝贵的财富，人生无畏，勇往直前！

2025年5月12日

**第四篇：集团公司户外拓展培训归来感想**

拓展归来

--万佛湖拓展培训感想

2025年10月19日至20日安徽高杰斯集团全体员工在舒城万佛湖培训基地进行了为期两天的户外拓展培训活动，在这次拓展培训中我感受颇深，深刻体会到企业管理和团队配合以及个人之间的微妙而又复杂的关系。

在进行“驿站传书”项目过程中，第一轮两支队伍都研究制订了对策和传递信息的方法，但是结果确是只传递了三个人时间就到了。第二轮大家都注意提高效率争取传得快一些，但是结果依然不尽人意，虽然信息传到了队尾，但是传递的信息已经面目全非了。第三轮大家都卯足劲准备迎接挑战，但是最后却只有一个队伍完成任务，另一个队伍输在没有传递信息终止信号。俗话说“企业管理过去是沟通，现在是沟通，未来还是沟通。”事实上也的确如此，沟通可以化解彼此间的矛盾，可以使合作更顺畅，可以使我们与客户更了解彼此的需求，可以提升员工制度执行力。上述游戏的突出目的，就是为了测试和锻炼队员之间的沟通能力，有的队抓住了这一点，在信息传递方式方法上动脑筋、想办法，集思广益，并进行了有效沟通，最终达到了目的。忽视沟通的结果只有失败。其次，在游戏中团队成员如果缺乏组织纪律观念，不按规定动作“出牌”，不全身心地投入，在执行力方面出了问题，要么会影响传送效率，要么会出现传送“走样”，造成整体工作被动或失败。因此，在工作中，每位员工都要自我约束、自我加压，不断增强大局观念和团队意识，不折不扣地抓好贯彻落实，努力提升制度执行力，这是取得事业成功的关键和保证。

在进行“高空断桥”项目中，大家首先是被10米多高的断桥平台吓到了，不少人都有恐高症，面对这个项目很多人第一时间就是摇头说不，不相信自己能够站在高高的平台上，更不用说跳跃上面的断桥了。但是结果却是大家全部顺利完成了项目，每个人脸上都露出了开心的笑容。在我们的日常生活和工作中时常也会出现我们觉得自己根本无法完成的事情和任务，但是只要你能克服自己的畏难情绪，勇敢迈出第一步挑战自己的短处，那么结果无论是否成功，你都会欣然接受这个结果，因为我们挑战了自己认为不可能做到的事情，我们克服了自己的畏难情绪勇敢迈出了第一步。

相信最后一个项目“毕业墙”是参训的每一位同事尤其是我终身难忘的挑战。挑战项目之前教练给我们详细讲解了动作要领和注意事项，但面对着4.2米的高墙大家还是心里没底，能不能成功啊？“排兵布阵”过后我们开始了挑战，我和其他三位同事作为基垫首先要保证其余每一位同事都成功翻越毕业墙，然后再凭借我们互相的力量翻越墙体。看着同事们踩着我们的肩膀一个个成功翻越了毕业墙，我越来越有信心，最后只剩下我和另一位做基垫的同事，我踩着他的肩膀往上爬，他拉着我的身体向上爬，借助互相的力量最终我们也成功翻越了毕业墙，我们“毕业了”。在工作和生活中也是如此，我们不仅要依靠同伴的帮助同时也要积极帮助别人，在前进的道路上只有互帮互助互相借助力量才能形成一股合力无坚不摧战无不胜。在公司的团队中，我们应该感谢那些冲在最前面的伙伴，是他们给我们开拓未知的市场打下一片天空，铭记那些默默无闻永远给予我们力量支持的“基垫”们，是他们给我们支撑让我们在工作中无后顾之忧。

在乘坐大巴返回公司的路上大家都沉默不语，但是能看得到每个人的神情和目光，充满自信、坚毅执着。

人事行政部 朱明

**第五篇：领导力户外拓展感想**

“领导力”户外拓展感想

今天上午班主任老师带领我们进行了此次培训的第三大节课，也就是团队领导力的户外拓展活动，在今天的户外拓展中来了位新的老师，除了上午的拓展活动，下午的公众演讲也是由这位老师来教授，今天总体的感受就是：老师很棒，我们也学到了很多。

在今天的户外拓展的活动中，我很荣幸地被大家选为小组长，说实话，我没有过分的想要表现，只是在自我介绍的过程当中传授了我先前素质拓展时的一种能让大家在最短的时间内认识更多人的方法而已，没想到这是要选小组长来的，从当班长和社长的经历来讲，领导并不是这么好当的，除了表面的风光以外，更多的是责任，既然是责任，也就意味着要付出更多，如果结果不是很好，还会有比队员更深的自责，这是我在这之前的感受。之前我一直认为作为班级也好还是社团也好，我都还算是一个不错的领导者，在组织、沟通协调、成绩等方面都还不错，但是经过今天的户外训练，我认识到我还存在许多不足的地方，比我想象的更多：时间观念不够强烈，应急能力欠缺，创新能力也是相对缺乏的，在激励组织成员这一方面方法也掌握不到位。说实话，训练刚结束的那会，我有点失落，我陷入了沉思，觉得自己存在太多的问题，觉得自己还不够优秀，但后来转念一想，每个人都会存在许多不足，只是程度不同、方面不同而已，而我要做的就是发现问题然后努力解决问题，取长补短、缩减差距然后成就自我。

这几天的培训让我学习到了许多东西，也发现了自己许多的问题，或许人生就是这样，在学习的过程中不断发现自己，在发现的过程中不断学习。非常感谢小花老师、阿加老师和大马老师，感谢这次培训，感谢一起学习的同学朋友们，希望下次还能幸福地相聚。

罗小芳

2025.5.18

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！