# 202\_年野外拓展的心得体会(汇总13篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-02-17

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**野外拓展的心得体会篇一**

野外拓展训练是指在自然环境中进行的创新性、跨越性、集体性的体验式学习，以实践为活动主题，以自我发现和团队合作为目的。参与者在这个过程中能够全面锻炼身心，提高自我认知和自信心，发展团队协作和领导能力，适应性和创新能力等。野外拓展训练已成为当今许多团队、公司、组织等的必备部分，在现代人类中具有重要的教育、教练和治疗作用。

第二段：个人体验心得。

在我的野外拓展训练中，我学到了很多关于自己和团队的经验。首先，我意识到了个人领导风格对团队行为和成果的影响。我们在一个任务中遇到了困难，当时我的领导方法太过强硬，并没有征求团队其他成员的想法和建议，导致任务失败。而同一训练中，当我改变了领导方法、与团队成员们紧密合作和交流，我们成功完成了该项任务。

第三段：团队合作体验。

另外，我们团队的一个体验是，在一个障碍赛中，我们人手不足，因此需要战术分配，让队员们在最合适的领域发挥自己的专业能力。在这个过程中，每个人都得到更多的交流和支持，我们最终成功地完成了所有任务。这实践了团队合作和重视合作的重要性，通过自己的实践，我也逐渐理解了为什么管理学中的团队合作理论如此受欢迎和普及。

第四段：加强身体素质。

在野外拓展训练中，我们做了很多身体锻炼。首先，我们做了晨间热身操，这是锻炼身体的非常有效的方法。此外，我们还参加了徒步旅行、高空攀岩等活动，这不仅是锻炼身体，也是温故知新的好机会。我们在参加这些活动后，身体和心理都会得到很好的放松。

第五段：总结体会并展望未来。

总之，野外拓展训练为我们提供了有意义的个人和团队成长的机会。它不仅加强了我们的身体素质，更提高了我们的自我意识、团队合作和领导能力。同时，也帮助我们更好地理解公司和组织所面对的各种挑战，更好地应对未来的机遇和挑战。在未来的生活中，我会积极接触更多的拓展训练机会，持续开发自己的潜力。

**野外拓展的心得体会篇二**

拓展训练是高中生涯中一项重要的课程，通过参与各种户外活动，学生们可以提高团队合作和沟通能力，增强自信心，培养坚韧、勇敢、担当的精神。近期，我所在的高中举办了一次野外拓展活动，这次活动让我获益匪浅，让我认识到了团队合作的重要性，锻炼了我的意志力和适应能力，也感受到了团队凝聚力的力量。

这次活动的一个环节是攀岩，参与的同学们分为小组，每个小组之间要互相配合，协助攀爬。在攀爬的过程中，我们需要相互鼓励，在攀的时候需要迅速的找到对方的出路，互相帮助突破心理障碍。我也曾遇到了难题，但是队友们总是鼓励我、支持我，他们的声音让我克服了困难，攀爬至山顶。这次经历让我深刻认识到团队合作的力量，只有大家齐心协力，相互帮助，才能取得成功。

拓展训练的另一个环节是走钢丝。这项挑战需要我们在一根细细的钢丝之上平衡行走。一开始，我感到非常害怕，害怕失去平衡摔倒。这时，教练站在一旁，给予我们鼓励和指导，他说：“只有克服恐惧，才能走得更远。”听到教练的话，我下定决心，虽然摇摇晃晃，但我一步一步地走到了终点。这次经历让我明白了在生活中，只有勇敢面对挑战，才能取得更好的成果。

在拓展训练中，还有一个环节是团队互动游戏。这些游戏旨在培养我们的团队凝聚力和合作能力。例如，针眼传球游戏，每个人围成一个圈，在一定时间内要把针眼中的球传到下一个人手中，看哪个小组完成得最快。在这个游戏中，我们需要配合默契，发挥每个人的长处，互相帮助，才能使游戏顺利进行。通过这些游戏，我意识到团队合作的重要性，并亲身体会到团队的力量是不可小觑的。

在这次拓展活动中，我还学到了很多生活上的技巧。例如，在野外生存训练中，我们学会了如何搭建帐篷、采集食材、取水等。这些技能在日常生活中也是很实用的，我相信这些经历能够让我们更加独立自主。

总的来说，这次野外拓展活动让我深刻认识到了团队合作的重要性，锻炼了我的意志力和适应能力，也让我感受到了团队凝聚力的力量。这次活动不仅让我体验到了身体上的挑战，更让我在思想上成长了许多。我想将这次活动的经历应用到日常生活中，为自己设立更高的目标，鼓励自己去面对困难，在团队中发挥自己的价值，以更加积极的心态去面对未来的挑战。

通过这次活动，我对团队合作、担当、勇敢等价值观有了更深刻的理解。我相信，只有通过这样的拓展训练，我们才能更好地适应社会，取得更多的成就。这次经历让我明白了自己的不足，并且激励着我去努力改变。我会以此为契机，不断提升自己，在未来的学习生活中更加勇敢、自信地去追求自己的梦想。

**野外拓展的心得体会篇三**

第一组出发了，也许是蒋沛杉来过多次，十分熟悉，没等我们第二组做好心理准备，她们就跑回来了，我们有些手足无措，怎么办，冲吧！我们电台来到操场，分好工，何玥鑫听，我和肖竹雅找。我们在路上，一边用眼睛找，一边从耳机里散发出来的余音判断是几号电台，不放过任何一个细节，突然，在博物馆门口的时候，何玥鑫喊起来：“我听见了，一好电台！”我们全都十分兴奋，走进博物馆，把大门后面打开一看，有一个电台，我们全都激动得跳了起来，我赶紧拿了一张卡片一看，哎！四号电台！我们都象漏气的皮球，“怎么办？”我问，何玥鑫没精打采的说：“继续找呗！”我们又发现了3、0、2、5号电台，只差一号电台，看着其他人都拿着卡片，满意地往回跑，。我和丫丫都有些灰心，没了刚来时的兴奋。正当我们唉声叹气的时候，何玥鑫右手拿着一张一号电台的卡片，挥舞着，一边跳，一边跑，一边还朝着我们大喊：“张文莎，肖竹雅，我找到了！”我太高兴了，甚至不敢相信自己的耳朵。我和丫丫飞奔过去的，激动的问：“真的吗？真的？”当然是真的，快走！”我们终于完成了任务，后面的队员也很快就找到了。

所有的队伍都找到了卡片，我们都可以去野炊，阳光十分灿烂，路上我们开心极了，一会儿被教官逗的哈哈大笑，一会儿拉起了歌，“哈哈”“哈哈”“来一个，来一个！”伴着愉快的歌声和欢声笑语，我们来到了野炊场。

**野外拓展的心得体会篇四**

二，司令官下达的命令要清晰让对方容易明白，不能只顾自己懂了，不考虑别人懂不懂，我们很多时候认为我们都懂了，他应该明白了，其实员工就像那个瞎子士兵一样，所以很多时候他说明白了，却做了错事，其实是没有清楚传达出正确的指令。我们作为管理者给机会他们试，但不能让他们屡试屡败，从这个游戏中我也看见了我们的队长，副队长2位伙伴在指挥和传达，安排的工作中还欠缺协调性，同时也体会在这个游戏中，自己的\'思路还不够开阔，协调性还欠缺生活中我们会遇见很多比我们年纪小，比我们有本事的人，甚至有人天生比我们聪明，有能力，但遇到这种人大部分人都是不敢去领导对方，做任何事情都是迁就对方，其实我觉得和这种人打交道，的办法召集这些人聚在一起，有句话叫做擒贼先擒王，用这里也许不是很适合，我是这样理解的，往往把王拿下了，兵自然束手就擒了，组织团队中的聪明人讨论方案结果很快，尊重，聆听他们的建议，最后选择一个认为的建议，询问提意见的人这样做的好处，最后总结综合意见，然后执行，这样自己轻松，别人也很愿意和你交流，这叫会用人。

这是我体会的一部分，写出来和大家一起分享，希望大家可以从中慢慢体会，有所收获。

**野外拓展的心得体会篇五**

第一段：引言（100字）。

近年来，野外拓展活动在社会各界逐渐兴起，成为提升个人团队合作能力、培养领导力和发展创新意识的重要途径。我参加了一次野外拓展活动，深感其中的独特魅力和强大作用。通过一系列的户外挑战和团队合作任务，我收获了许多宝贵的经验和体会。以下是我的心得体会。

第二段：拓展自我（200字）。

野外拓展活动让我在不断挑战自身能力的过程中因应形势，不断突破局限。在攀岩项目中，我面对陡峭峭壁时曾一度心生退缩，但是通过教练和队友的鼓励，我敢于迈出了第一步。攀到山顶时，我深切体会到了突破自我带来的喜悦和成就感。在团队建设任务中，我学会了倾听与沟通的重要性，在团队协作中充分发挥自己的优势，提供有效的解决方案。通过这些活动，我发现自己更加勇敢、坚韧，拥有了更大的发展潜力。

第三段：培养团队合作（300字）。

野外拓展活动不仅培养个人能力，还更加注重团队合作。在绳网桥搭建任务中，我们需要发挥每个人的优势，紧密合作才能够完成任务。在过程中，我深刻认识到没有团队的支持和配合，单打独斗是无法达到最佳效果的。通过这次活动，我学会并逐渐形成了以团队为重的思维方式，学会了以身作则，在团队中扮演积极角色。我相信，在今后的团队合作中，我会继续发挥这种团队合作精神，为实现共同目标贡献自己的力量。

第四段：领导力的提升（300字）。

野外拓展活动不仅仅是锻炼个人能力和培养团队合作，更能够提升领导力。在拓展活动中，我有幸参与了领导团队的角色。在这个过程中，我学到了如何发挥自己的领导能力，如何调动团队成员的积极性和创造力。我了解到一个优秀的领导者应具备的耐心、责任心和决策力，并在活动中实际运用了这些技能。通过担任领导角色，我提升了自己的领导能力，并认识到领导对于整个团队的重要性。

第五段：提升创新意识（200字）。

野外拓展活动鼓励参与者发散思维，创造新的解决方案。在充满挑战的任务中，我们需要面对各种未知情况，勇于尝试新方法解决问题。这让我意识到，只有保持开放的心态，并勇于尝试创新，才能真正拓展自己的思维。通过这次活动，我培养了创新意识，明白了创新对于个人和团队的重要性。将来，在工作和生活中，我会保持对于新问题的积极思考，勇于尝试新的解决方案，不断创新。

总结（100字）。

通过参加野外拓展活动，我拓展了自我，培养了团队合作能力，提升了领导力，并增强了创新意识。这次活动不仅让我收获了宝贵的经验，更让我意识到个人的成长和团队合作的重要性。在未来的工作和生活中，我将把这些体会付诸实践，持续提升自己，为实现更大的目标努力奋斗。

**野外拓展的心得体会篇六**

4月20、21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，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。

**野外拓展的心得体会篇七**

参加了一次精彩的野外拓展活动，让我对团队合作和个人成长有了更深刻的认识。野外拓展活动是一种通过户外探险、团队合作和挑战自我来提升个人能力和团队凝聚力的培训方式。在这次活动中，我深刻体会到了团队合作的重要性以及个人在团队中的作用，也找到了自己的不足之处，并通过锻炼来提高自己。

第二段：团队合作的重要性。

在野外拓展活动中，我们需要分工合作，完成各种任务。这次活动中，我们要跨越一条宽阔的溪流，没有任何工具和建筑物，仅凭我们自己的能力。这个任务需要团队成员之间的紧密配合，并且需要有一个明确的指挥和协调者。通过这个任务，我深刻认识到团队合作的重要性。只有团队的每个成员积极配合，发挥自己的特长和能力，才能顺利完成任务。团队合作不仅能提高效率，还能减少错误，实现最佳结果。

第三段：个人能力的锻炼。

野外拓展活动是一次对个人能力的考验和锻炼。在拓展中，我们需要跨越高度不一的障碍物，攀爬陡峭的山坡，克服内心的恐惧和不安。这些挑战需要个人的勇气和毅力，让我在面对困难时变得更加坚强和勇敢。同时，通过与团队成员合作，我也学到了如何正确地与人沟通和交流，更好地协调和理解团队中其他人的需求。这些经历都让我在个人成长和能力提升上有了飞跃。

第四段：团队凝聚力的提高。

野外拓展活动能够有效地提高团队的凝聚力和归属感。在这次活动中，我们需要共同协作，克服困难，并相互支持和帮助。通过共同完成一项又一项任务，我们团队的凝聚力不断增强。当一个团队面对挑战时，大家能够团结一心，相互激励，共同努力，不仅能够顺利完成任务，还能够取得更好的成绩。而且，在这个过程中，我们还建立了深厚的友谊和信任关系，这将对我们未来的团队合作起到重要的支持作用。

第五段：对未来的影响。

参加野外拓展活动让我意识到个人能力和团队合作对于成功的重要性，也激发了我对未来工作和团队合作的热情。在今后的学习和工作中，我将更加注重与他人的交流和协作，发挥自己的能力，为团队的成功贡献力量。我相信，通过不断锻炼和提高，我能够不断完善自己的能力，在团队中取得更好的成绩，并达到个人的成长和成功。

总结：

参加野外拓展活动是一个深入认识自己、锻炼个人能力以及提高团队凝聚力的过程。通过这次活动，我领悟到了团队合作的重要性，锤炼了个人能力，提升了团队凝聚力。这些体会不仅能够在我的个人成长中起到积极的影响，更将在我未来的工作和人际关系中发挥重要作用。希望在以后的生活中，我可以不断运用这些经验和体会，迎接更多挑战和机遇。

**野外拓展的心得体会篇八**

期待着这一天的到来！朦胧中，依稀听到从手机里传出慢旋律的音乐，潜意识里厌恶这种不知趣的音乐，一手抓起手机并睁开惺忪的眼睛，5时30分！起床！野外拓展活动一天的开始！

为了鼓舞公司员工的士气，为了使我们的团队在工作中更具有凝聚力、互信力、战斗力，能够更好地提升我们的应变能力，适应无限变化的市场环境，行政部的同事特地在佛山三水生态公园组织了此次拓展训练，我们这次训练开展的项目有高空断桥、高空抓杆、超音速游戏、罗马炮架、决胜墙等。

高空断桥、高空抓杠给我的体会是敢于迈出第一步的自我突破及团队的鼓励和支持对于个人能力的发挥起的重要作用。

自小就有恐高证的我，总是想找机会能够突破自我，消除障碍，归还内心的自由，但通过冲浪及360度旋转的高空项目后，更加恐惧，休整了3天还是晕的状态。直至这次的拓展活动，才敢再次突破自己。当我爬上圆柱台后，心里极度的恐慌，很害怕，突然感觉困难是那么的强大，每个人都跟自己做斗争，但是我们必须战胜它，战胜自己的恐惧，相信自己没有问题，深呼吸，颤抖，再深呼吸，颤抖。此时的双腿已经不在我的控制下了，不由自主地猛抖，虽然如此，但我始终坚信，我要跳下去，不能爬下去。高空下的战友们一直在鼓励我，同时我也在努力着，也希望能够和战友们一起完成这完美一跳，鼓起勇气，最终我成功了！跳下去了！双脚着地的那一刻，彻底软了。

在战友们的鼓励下，重新挑战高空断桥项目训练，当我一步一步爬上十二米高的断桥时，心理除了恐惧还是恐惧。此时的我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，腿软了。尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，断桥下的战友们在一遍遍地喊“加油！加油！战友们的鼓励和期待，让我再一次豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃.这个项目对人的体能要求并不高，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。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。在进行超音速游戏中，指派哪些人去翻牌，翻哪些牌才会避免做重复的动作，提高效率，由谁来做记录，这些问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

罗马炮架这一项目，是通过一项系统的工作来考验团队的计划、部署、组织、管理、控制能力。

通过这次拓展训练，我总结如下：

一、分层管理、明确领导极其重要。

二、做事要先做计划，再开展行动。

三、遇到问题应学会换位思考。

四、要学会相互配合。

在工作中，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。

**野外拓展的心得体会篇九**

拓展训练是一种基于户外的团体建设和人际交往的训练方式，它通常需要一组人去完成多项任务，这些任务包括跨越障碍、爬山等，而这些都是野外拓展训练的主要内容。通过拓展训练，可以增强个人的组织协作能力和适应管理的能力，以及锻炼个人的团队合作精神。野外拓展训练可以帮助人们更好地认识自己，发现潜力，寻找目标，并在团队环境中锻炼出宽容、认真、负责、勇敢、合作和沟通的能力。

野外拓展训练经历需要锻炼人的体能、心理和判断力，从而能够更好地寻找生存的方法。在这一过程中，我们需要完成一系列挑战，如攀爬、拦截、逾越等。这些做法不仅能够展示每个人的个人能力，同时也锻炼了我们之间的协作能力和相互信任。在山路崎岖的路段，猛烈的风暴、鱼跃的溪流等重重困难面前，我们可以不断调整和协调彼此的力量和策略。在这里，我们更加了解自己的优点和不足，以更好地发挥个人和团队的力量。野外拓展训练也因为这些环节和体验而变得难忘且有意义。

野外拓展训练中的挑战更具有实际意义，因为它为我们提供了宝贵的机会来锻炼自己，发现自己身上所具有的才能与潜力。拓展训练的乐趣在于鼓励人们尝试新的事情，探讨新的想法，培养顽强的意志力和强大的心理素质。通过野外拓展训练，人们可以发现自己身上的优点与不足，并找出解决的办法。只要有一颗勇敢的心，任何困难都可以被克服，只要肯不懈地尝试。

野外拓展训练对个人发展具有广泛性的影响。在拓展训练中，习得的各种技能和口感可以在个人日常生活中施展，更是得到了广泛地运用。如解决和减轻心理压力、培养智力和实力、提高个人的责任感和自尊心等。一个在拓展训练中受益的人，得到的不仅仅是技能层面的提升，更是对个人的信仰、思想和品德方面的进步。拓展训练非常重要，因为它可以深刻地影响人的个性，让人更加健康、自信、积极和主动，而野外拓展训练也为个人的成长发挥了很大的作用。

第五段：总结。

通过野外拓展训练，可以为每个成员提供一个平等的历练机会，使得每个人都有机会从中获得成长。即使是最不自信的人也能在一个团队中得到尊重和关注，在这个共同旅程中成长和带来自己的贡献。因此，拓展训练背后的包容和信任是无法想象的，尤其是在团队与个人之间的交织中，取得鼓舞、帮助和反哺效果的同时，人们也发现自己能够从中收获成长和进步。拓展训练的本质意义是变革与成长，它应该在每个团队中作为培训方案的重要组成部分，创造基于尊重、信任、连接和合作的文化。

**野外拓展的心得体会篇十**

。

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“飞鹰队”和“狼队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练、\_\_教练和\_\_教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

20\_\_年4月5日，一舟安防线缆分公司员工在溪口商量岗拓展训练基地进行拓展训练。天公不作美，全天下着雨，整个商量岗笼罩在蒙蒙细雨之中，可这丝毫不影响队员们的激情。教练一声令下，在队伍中立刻分为两组，两个小组各选出一位队长带领本小组。

第一个训练科目是信任背摔。

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。

第二个训练科目是高空独木桥。

第三个训练科目是七巧板。

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话？这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做？领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用？其他六个小组以自己的小团队为单位？各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那？我们才意识到？仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下？在这个过程中？我们忽略了太多的因素。明确的目标？充分的沟通交流？执行力。一开始就各自闷头做事？不知道整个团队的目标？更没有做到充分的沟通交流？即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标？而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流？导致各忙各的？有的甚至连七巧板片片都得到不到？白白耽误时间。这一点在实际的工作中？又何尝不是呢。公司就是一个大团队？全体员工都要明确我们共同的目标？然后各个部门围绕着这个目标？去调动本部门的资源？分工协调？有效沟通？并以完美的执行力最终完成公司的目标。

第四个训练科目是空中天梯。

这个项目名称是——空中天梯，我们团队的任务是：在规定的时间内，以两名队员为单位相互协作共同攀上梯子顶部。

体会心得：一个团队是如何上下齐心，共同完成任务的？团队的关系就如同一个传动机器上的众多齿轮，是互相影响的，即使相距最远的两个部门或个人也会互相影响，所以应该学会通力协作，共同配合；在团队中任何个人的成功都离不开团队其他成员的配合、协助甚至鼓励与支持；当个人得到团队中其他人员的鼓励、协助时，你的心态怎样？有没有感恩的心态去对待自己的伙伴，有没有在接受他人给予的同时自己努力的回馈与付出。我们追求的是一种共赢的结果和状态，如何达到我们要的共赢？我们需要良好的协作才能作到共赢。

任务要很好的完成最关键的因素在哪里？最关键点是彼此的配合，分享和借鉴团队的成功经验从而对自己的动作进行改正。不知道大家有没有发现当每次成功攀上一个梯时，我们不仅增加了成功的经验、和能力，更重要的是提高了自信、锻炼了意志力；同时，离我们的目标和成功就又进了一步，因此及时的行动是战胜畏惧的良好方法。你的每次成功都是踩着同伴的身体达成的；自己取得了成功切记要拉你的同伴一把，让他也体会、分享成功的喜悦，这样自己才能取得更大的成功，这必须拥有感恩和知恩图报的心。两人间默契的配合协作；目光中传递坚定的信念；面队困难时暗示性的激励；是刻骨铭心的、无所畏惧的、内心充满力量的！那些看似很有勇气、不畏艰难的人，并不是内心就没有害怕、恐惧，而是他们在艰难时刻能以积极的心态面对并及时地进行自我控制与调适。

最后，无论是否攀顶成功，每次挑战的过程是有收获的、快乐的。我想我们应该建立自信心，保持积极心态，给自己正面积极的心理暗示。遇到困难，运用我一定要！我一定行的坚定信念，面对艰难勇敢挑战自我，超越自我。清晰自己的目标，发挥相互协作；这样，我们才能发挥我们的团队合力，让我们不断成长。

第五个训练科目是盲人方阵。

盲人方阵的意思是蒙住每个人的眼睛，寻找离我们只有5米距离的25米长的一根绳子，然后摆出一个最大面积的正方形，时间为45分钟。

这个科目最后总结成功的经验大家一起讨论方法，但最后确定一个方案并以队长为中心，大家必须服从。这样就在规定的时间里完成任务。正确理解团体与个体，团队成员之间的关系，认同组织形式，明确组织目标，实现畅快表达式意愿和聆听另人观点，最终形成高绩效团队成功完成任务。我们失败的原因在于观点不一致，争论的时间太长，而且不服从，按个人观点去做，在思想不服的情况下实践，一定不会取得好的结果，造成混乱，不团结，不服从是我们失败的根本原因。

第六个训练科目是急速60秒。

通过“急速60秒”拓展训练项目，在训练活动结束之后分享自己参加活动的心得体会、讨论完成项目的更佳方案以及通过这些活动得到了什么启示。

“急速60秒”主要是训练团队合作与分工的关系，通过团队每个人员的合理分工，共同协作，高效完成任务。

“急速60秒”是一项让人印象深刻的游戏：桌上反放30张代表1—30的数字信息卡片，卡片没有标明数字，而是一些形象图案，如画着一只碗，代表1，孔子代表2（孔老二之意），一座大山，代表3，有的是英文等等，反正让人看了让人有些晕菜。要求各队充分联想，识别所代表的数字。项目总时间固定不变，每队有8次进场机会，任务是要在60秒内把圆圈内的卡片从小到大依次由队长交给培训师，每次各队队员进场后，按照顺序操作卡片，培训师接过卡片后予以确认，顺序不对重新来过。这个游戏一开始就将人们引向了竞争，这种竞争能确保对于每个团队机会公平。而如果要为了整个团队的成功而合作，则势必形成分工，这将立刻造成权利与责任的不平衡，导致机会不均等。如果没有一种利益共存与共享的机制，来平衡内部的付出与回报，就无法达成真正的合作，最终损害整体集体的利益。

**野外拓展的心得体会篇十一**

拓展训练是一种通过户外活动和团队合作来提高人际关系、领导能力和解决问题能力的培训方法。近日，我参加了一次在常州举行的野外拓展培训活动，这是一次独特而难忘的经历，让我深受启发和感动。以下是我对这次培训活动的心得体会。

首先，在这次拓展训练中，我学到了团队合作的重要性。在其中一个任务中，我们被要求在限定的时间内通过一道困难的障碍。面对这道看似无法逾越的困难，我们意识到只有通过团队的共同努力，才有可能成功。在和队友们的紧密配合中，我们相互鼓励，不断地提出创新的解决方案。通过反复尝试和调整，我们终于克服了障碍，完成了任务。这次经历让我明白，只有团结合作，才能在面对困难时取得成功。

其次，在拓展训练中，我认识到了领导力的重要性。在另一个任务中，我们被分成几个小组，每个小组选择一位领导负责组织和协调活动。我的小组选择了我作为领导。在这个过程中，我深刻感受到了领导者的责任和重要性。我必须要明确任务目标，分配合理的角色任务，并在团队遇到困难时提供指导和支持。同时，我必须要做到倾听和尊重团队成员的意见和建议，以形成更好的合作氛围。通过这次领导实践，我意识到作为领导者，要善于沟通和协调，同时也要有耐心和智慧。

此外，参加拓展训练也让我对自己的能力有了更全面的认识。在挑战中，我发现我在某些方面具有很强的表现力和创造性，但也发现了一些自己的不足之处。例如，在一个需要解决问题的任务中，我发现我在快速的分析和做出决策方面还有待提高。这次拓展训练不仅让我认识到了自己的优点，也让我意识到了自己的不足。这让我更加明确自己在今后的发展中需要加强的方面，并给出了相应的改进计划。

最后，参加拓展训练也让我认识到了团队的力量。在训练的过程中，我看到了不同个体的互补和强大的团队战斗力。每个人都有自己独特的才能和贡献，只有把每个人的才能充分发挥出来，才能形成一个强大的团队。团队的力量让我们可以战胜困难，取得突破。这种团队精神将对我的未来发展产生重要的影响，并将成为我在团队合作中的宝贵财富。

总的来说，参加常州野外拓展培训让我获得了很多宝贵的经验和体会。通过拓展训练，我深切体会到了团队合作的重要性，领导力的重要性，以及自己的优点和不足之处。我也认识到了团队的力量和团队精神的重要性。这次经历对于提高我的人际关系、领导能力以及解决问题的能力都起到了积极的促进作用。我相信，这次拓展训练将对我的今后发展产生深远的影响。

**野外拓展的心得体会篇十二**

8月25日，公司人力资源部的素质拓展训练。两个团队游戏(猛龙过江以及时间竞速)过程，让我思考了很多东西，学到了很多东西，以下是我总结的一些新员工有待改进的地方：

自我中心，忽视团队。我行我素，虽熟知“一根筷子容易折，十根筷子抱成团”的理论，但真正运用到实践中来的时候，总是不能找到自己的位置。

总之，在这次活动中，我得到了太多东西，从衣食住行到言谈举止，自己都经历了一番洗礼，可能这也是我人生一个小转折点吧，应该从现在起，放下自己之前的一切，虚心的地向每一个人学习，尽快融入团队，融入到公司这个大家庭中。

最后，用九个字来勉励一下自己：有目标、沉住气、悄悄干。

**野外拓展的心得体会篇十三**

通过野外拓展训练，员工们不仅欣赏到了美景，放松身心，洗去辛劳，更增进了同事之间的沟通和相互信任，增强了团队凝聚力，进一步保持了系部团结协作、活跃奋进的良好氛围。同时也让领导层从工作岗位走向大自然，感受大自然的钟灵毓秀，体味人与自然的和谐统一;磨砺他们的意志和忍耐力，强化他们的团队合作意识，增强集体荣誉感。

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。

这一天对每一位同事来说都意味着满满的收获和震撼。我们放下自己、齐心协力、相信团队、永不放弃，所有的精神都在拓展路上的坚持、生命之旅的携手相依、毕业墙的团结奋进体现得淋漓尽致!在拓展训练中迅速提升团队的凝聚力，增强信心，增加信任，懂得感恩。过程中更需要我们有一定的心理素质更需要我们要有心与心之间的信任。见证了我们这个团队文化，不抛弃不放弃、积极、主动、奉献、有爱!

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！