# 最新野外拓展的心得体会和感悟(模板9篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-02-17

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**野外拓展的心得体会和感悟篇一**

野外拓展训练是近年来兴起的一种户外活动，它有着独特的意义和价值，能够为参与者提供尝试、挑战和超越自我的机会，促进自我成长和个人素质的全面提高。在这个过程中，我也收获了很多，感受到了很多，有许多感悟和体会，下面我将结合自己的实际经历，谈一谈我的心得和体会。

野外拓展训练顾名思义，就是在野外进行的拓展训练，它有着严格的安全措施和计划，旨在通过各种团队合作项目，如攀岩、绳索、滑翔、射箭、草地滑行等等，通过参与者之间的互动合作，实现人与自我、人与人、人与环境的和谐发展。这不仅能够为我们提供舞台，让我们有机会尝试超越自我、突破自我，还能让我们明白团队合作的重要性，懂得如何相互协调、相互支持，这是我们在日常生活中不能够领悟的。

第二段：团队合作的重要性。

在野外拓展训练的过程中，团队合作是非常重要的一个环节，不仅是胜负的决定因素，也是每一个参与者个人成绩的决定因素。在攀岩、蹦床、高空索道等项目上，如果没有团队配合，就不可能完成任务，更不可能取得优异的成绩。团队合作，需要每一个人在自己的位置上积极配合，发挥自己的长处，同时也要承认自己的不足，展现出良好的沟通和协作能力。通过这种方式，每个人的个人能力会得到全面提高，也会切实地认识到“团队是一个整体”的思想。

第三段：自我超越的真谛。

在野外拓展训练中，每个人都会有限度的拓展，这种拓展并不是单纯的运动能力，而是一种对自我挑战、尝试和超越的心态。在各种项目中，参与者都会有害怕、紧张、挫败感、不安全、疲劳等种种感受，但只有勇敢面对、克服恐惧，才能放飞自我，在实现个人的自我超越和成长中得到心灵的满足。超越，在于破除限制和框架，挑战自我极限，这是一种与自己、与环境、与生命、与时间的恶战，只有勇往直前才能获得胜利。

第四段：磨炼意志力和顺应能力。

野外拓展训练除了需要身体力行，更需要心理素质的磨炼，无论在哪个项目中，我们都要面对着两种极端：一是异常惊险刺激，心理会处于极度紧张震荡状态；另一种则是孤独、沉寂甚至无聊。这种极端环境和状态，需要我们对自己的心理有足够的掌控力，既要保持光明的前景和信念，又要保持自己稳定的心态和顺应自然、顺应环境的能力。正是通过训练，使我们真正地增强了意志力和顺应力，而这两种能力将直接关系着我们的成就和能力。

第五段：收获与感悟。

在野外拓展训练中，我们从中获得了很多，最大的收获便是对自我的认识和改变。我们学会了如何与他人合作、沟通和传达，对自己的能力也有了更清晰明确的认识，更有勇气去尝试超越自我。我们也收获了无比珍贵的友谊和情感，体会到自己在这一刻不是孤独的，也让我们感知到了人与自然的平衡和和谐。有了这样的收获，我们对生命的意义和我们与人与世界的关系也有了更深沉的思考和感悟。

总之，野外拓展训练是一次锻炼自我、挑战自我、成长自我的过程。无论参与者是谁，始终不变的都是一份感动和收获。我们通过这种形式的训练，不仅体验到了活力与挑战，更培养了自身团队意识，也让自己在成功中得到了满足。希望大家能够加入野外拓展训练，让自己也有展翅飞翔的时刻，让生命更加精彩！

**野外拓展的心得体会和感悟篇二**

前两天，我参加了凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，两天的户外素质拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松和谐的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自——团队的力量!

拓展培训是一种户外体验式培训。体验式培训强调我们去\"感受\"学习，而不是单在课堂上听讲。在体验式培训中，学员是过程的主宰。拓展训练的显著特点有：综合活动性、挑战极限、集体中的个性、高峰体验、自我教育。训练目标包括心理训练、人格训练、管理训练等。通过精心设计的拓展训练活动达到\"磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队\"的培训目的。

这是本人参加的第二次参加凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令;户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性;加强学员团队的荣誉感和归宿感;清楚个人团队中的定位与责任;掌握沟通技巧，提高沟通能力;加强竞争意识，熔炼团队合作精神;加强自信心与掌握协调各种关系的能力;激发自身潜能，热情投入团队训练。

训练开始前先进行了团队建设。破冰起航营造团队气氛，打破隔膜，建立相互信任的基础。大家一起高声回答“好”、“很好”、“非常好”，振兴士气，鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解，消除紧张，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。本项目的体力消耗为低、难易值为低。

这次户外拓展训练的项目有“一起走过的日子”、“人生交叉点”、“荒岛求生”、“意大利粉”、“密码传递”等等，都是以团队合作的项目为主。

“一起走过的日子”是整队人站在两条横木上，手提着绳子，以统一的步伐行走一段距离。这个团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契，提高了大家的组织策划、沟通技巧、团队配合能力等。

“人生交叉点”属于个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计,这项活动对我们受训者的心理承受力是一次极大的考验。

“荒岛求生”主要考验团队的分工合作，对资源的充分运用和时间资源的分配，提升对目标管理的意识。

其中团队合作的项目“意大利粉”使我感受最深。大家在蒙着眼睛的情况下，首先要把两个圆球和一捆绳子找到。然后通过身体语言来引导，用尽绳子围成一个正方形，把球放在正方形的中间，组成一个意大利粉的形状。充分体现出队友之间沟通的重要性，一个错误的指令或者对指令的误解都会出现失败。而在这个项目中，每个人都轮流充当引导者和被引导者，通过这种换位思维方法，使大家都明白到蒙上眼睛时那种感受，从而在引发大家思考什么才是真正的沟通。本人通过活动认识到沟通是一门艺术，它不仅仅局限于简单的交谈;是开启人际关系的钥匙，一个成功人士必备的能力。其实在一个单位里面无论是外部还是内部的沟通也是非常重要。一个好的管理者必定是一个好的沟通者。所以领导如果能多站在干部职工的角度考虑，解决干部职工在工作和生活上的困难，将使大家更团结一心，迎接一切任务的挑战。

总的来说，我体会到以下几点：一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了\"人的潜力\"是深不可测的\"这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自已还是很棒的。三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，今后的自我一定会更好。通过拓展训练，我如下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;启发想象力与创造力，提高解决问题的能力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。回顾，将使我消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使我能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

**野外拓展的心得体会和感悟篇三**

第一段：引言（介绍拓展训练的背景和目的）。

拓展训练是一种以自然环境为背景，通过开展多样化活动来增强个人和团队的能力的培训方式。最近，我有幸参加了一次野外拓展训练，这是一次意义非凡的经历。通过这次训练，我不仅深刻认识到团队合作的重要性，还发现了一些自身存在的问题和提升的机会。

第二段：团队合作的重要性。

在野外拓展训练中，我们被分成了几个小组，每个小组面临着不同的挑战和任务。在这个过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性。在一项任务中，我们需要在有限时间内完成一道高难度的障碍，每个人都扮演着关键的角色。只有当我们相互协作、互相信任，我们才能顺利地渡过难关。这个过程让我明白，一个团队的成功不仅仅依赖于个人的能力，更取决于团队成员间的默契和配合。

第三段：自我认识和提升机会。

野外拓展训练给我提供了一个反思和自我认识的机会。在训练中，我发现了自己在团队合作中的一些弱势，比如缺乏表达自己意见的勇气和主动性。通过这次训练，我开始明白到只有积极主动、坦诚沟通，才能更好地与团队成员合作。我决心改善自己在这方面的不足，提高自己的团队合作能力。此外，训练中的困难还激发了我对个人能力的追求。当我克服了一个个困难时，我开始明白到只有不断地挑战自己，才能进一步提高个人的领导能力和团队协作能力。

第四段：锻炼意志力和适应能力。

野外拓展训练的过程非常困难和挑战，我们需要在艰苦的自然环境中完成各种任务和目标。在这个过程中，我学会了如何锻炼自己的意志力和适应能力。比如，当我们需要爬越一座陡峭的山峰时，我感到非常疲惫和无助，但我坚持下来，不断鼓励自己完成这个任务。这次经历让我明白到，只要有坚强的意志力和积极的心态，我就能克服任何困难和挑战。

第五段：拓展训练对个人发展的影响。

野外拓展训练对我的个人发展产生了深远的影响。通过这次训练，我不仅增强了自己的团队合作能力，还提高了自己的领导能力和自我管理能力。我认识到自己在团队中的角色和职责，学会了如何与他人合作，以及如何鼓励和激励团队成员。这次训练还帮助我发现自己的潜力和机会，我更加确定了自己的目标和追求。

总结：通过参加野外拓展训练，我深刻体会到了团队合作的重要性，同时也发现了自身存在的问题和提升的机会。这次训练不仅锻炼了我的意志力和适应能力，还对我个人的发展产生了深远的影响。我相信，通过这次经历，我将成为一个更好的团队成员和领导者。

**野外拓展的心得体会和感悟篇四**

。

我们很幸运，20\_\_年最后一个月份我们公司领导组织大家一起去笑翻天乐园参加户外拓展训练。

我们的第一项挑战是“高空抓杆”。同事们站在那高高的铁架下面，可能都会充满恐惧感。有的甚至想放弃这次难能可贵的机会，但是最终还是战胜了自己，一一跳跃成功。其实，我们在工作生活中，会经常面临这样的境地，面对陌生环境，困难境地，往往心里惧怕。其实很多情况下，我们的真正敌人不是别人，而是自己。“世上无难事，只要肯登攀”，成功就掌握在自己手中。

在的这个项目中我有一点小遗憾，当时两名男队员首战告捷完成动作从高空下来后，教练说下一个该轮着女学员上，凭借着自己的身高腿长，再加上没一个女学员肯主动站出来成为第一个“吃螃蟹的人”，我主动出列成为了第一个，当爬上8米多高的断桥时，着实惊了，别说是跨越了，就连在上面站着都觉得眩晕，当时就想反悔，在队友的一再鼓励下，我。。。我终于两腿横跨在平台的两侧，按要求是先跳越过去然后再横跨，我完成的不到位。后来看到很多个子不高的女学员都完成的很好，我真是后悔，想重来一次，又不好意思提，怕耽误大家时间。现在想想，很多问题和困难并不象我们想象的那样可怕，而是对问题的恐惧本身让我们裹足不前，一旦我们走出第一步，我们就发现，其实我们不需要想的太多，我们只要继续走好下一步就可以了。

我们的第二项挑战是“穿越电网”，让我受益匪浅。所谓穿越电网，就是要在规定的时间内从若干个大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰到电网，且不能重复使用网孔。看着那奇形怪状的网孔，完全不敢相信能全部通过。教练给了我们几分钟的准备时间。这是一个组织力非常强的项目，大家稍有不慎，就会触及电网，又要从新开始，而且浪费我们的资源。当我们穿越的第二个人失败后，我们大家很快调整了一下方案。有的人指挥，有的人送人，最后终于在规定的时间内所有队员都顺利通过。其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，要钻难度更大的电网。在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实、一丝不茍，才能从容自如做好每一件事情。现在我明白了，只要有信心，一切皆有可能!

当天活动结束后，员工们进行小组活动总结分享，大家都感觉收获很大。有学员表示，“通过这一天的拓展，能够清楚地看到自己在面对机会、挑战、困难时，会下意识地选择充当哪种角色，而习惯了选择哪种角色后，又适合并且胜任哪种角色。重要的是，无论是哪种角色，都必须有补位的思想，要积极地换位思考，站在对方的角度去考量，并且随时准备着，在对方需要你的时候，你要有补位的能力。

**野外拓展的心得体会和感悟篇五**

随着社会的发展和经济的繁荣，人们开始更加注重个人发展和团体合作的能力。为了提升这些能力，拓展训练成为了一种广泛接受的方式。野外拓展训练作为其中的一种，以其独特的环境和活动方式使参与者能够更好地发展个人潜力和团队合作能力。在经历了一次野外拓展训练后，我深感其重要性和独特魅力。

首先，野外拓展训练将我们置身于陌生的环境中。与日常熟悉的办公室相比，野外拓展训练的环境更加具有挑战性和刺激性。在这样的环境下，我们不再依赖于熟悉的事物和舒适区域，而是要面对各种未知的因素和困难。这种环境让我们更容易发现自己隐藏的能力和潜力。在一次团队合作的游戏中，我被分到了一个由陌生人组成的团队，我们需要在有限的时间内完成一项困难的任务。起初，大家都互相不了解，缺乏有效的沟通和协调，无法顺利运作。然而，在这个陌生环境中，我们不得不主动学会相互信任、合作，并充分发挥自身的优势。最终，我们成功地完成了任务，这不仅增强了我个人发展的信心，也加深了我对团队合作的理解。

其次，野外拓展训练提供了一种实践的机会。在日常工作中，我们往往处于一个理论和虚拟的环境中。虽然有时候我们会进行一些模拟的情境演练，但与真实场景相比，仍有很大的差距。而在野外拓展训练中，我们可以真实地面对各种挑战和困难，实践自己的思考能力和解决问题的智慧。比如，在一个战略性的游戏中，我们需要根据地图上的线索找到目标位置。这需要我们充分发挥自己的判断能力和团队合作能力，用实际的行动解决问题。通过这样的实践，我们更容易将学到的知识和技能应用到实际生活和工作中。

再次，野外拓展训练提供了一个和自然亲近的机会。当我们沉迷于繁忙的工作和生活中时，很容易忽略了身边的自然环境。而野外拓展训练则为我们提供了一个与自然亲密接触的机会。在一次徒步行走的活动中，我身临其境地感受到了大自然的美好和力量。山清水秀、鸟语花香让我身心愉悦，也让我更加珍惜自然环境的重要性。同时，在这种自然环境中，我们还能够培养自己的意志力和坚持力。比如，在攀爬高山的过程中，我感受到了身体的疲惫和困难，但在伙伴们的鼓励和支持下，我毅然决然地完成了整个旅程。这个经历让我更加坚信，在人生的道路上，只要有信心和坚持，就能够战胜一切困难。

最后，野外拓展训练促进了心灵的成长和团队的凝聚力。在野外拓展训练中，我们不仅要发展自己的个人能力，还要与他人进行合作和协调。这需要我们更加关注他人的需求和感受，并主动提供帮助和支持。在一次团队合作的游戏中，我遇到了一个难题，而一位队友看出了我的困惑，主动过来帮助我解决。这个小小的举动让我深感他人的关怀和真诚，也让我更加愿意去倾听和帮助他人。通过这样的互动，我们建立起了深厚的感情和信任，使我们的团队合作更加默契和高效。

总之，在野外拓展训练中，我不仅获得了个人能力的提升，也感受到了团队合作和自然环境的重要性。通过这次经历，我意识到了自己潜力的无限和团队合作的力量。我相信，在今后的生活和工作中，我将更加积极地参与拓展训练，不断挑战自我，实现个人的成长和团队的成功。

**野外拓展的心得体会和感悟篇六**

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念;同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰!”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

下定决心，豁出去了。一跃，成功!大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗?”、“我要倒了!”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己;一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧!

同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪!

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”!

**野外拓展的心得体会和感悟篇七**

高中生活是人生中一段充满挑战和机遇的时期，而野外拓展正是高中生活中丰富多彩的一部分。在野外拓展的活动中，我有着许多难忘的体验和收获。通过拓展训练，我不仅锻炼了自己的团队合作能力和自信心，还学会了如何面对挑战和克服困难。下面我将分享一下我在高中野外拓展中所得到的心得体会。

第一段：认识自我，拓展自己的潜力。

在野外拓展的过程中，最重要的一点就是认识自己。我记得有一次我们团队进行攀登训练，团队成员每人都要攀爬一面高墙。当轮到我时，我内心充满了恐惧和不安。然而，面对团队成员们的鼓励和教练的指导，我不得不面对自己的恐惧。我拼尽全力攀爬墙壁，最终成功攀登到了高处。这个经历让我明白了自己的潜力是无穷的，只要我相信自己并勇于面对困难，我一定能够取得成功。

第二段：团队合作的重要性。

在野外拓展中，团队合作是不可或缺的一部分。一次我们进行了团队拼图游戏，每个人手中只有几块拼图，要求按照规定的顺序拼接成一幅完整的图案。虽然看似简单的游戏，但要做到紧密合作、高效沟通并取得最终成功并不容易。这个游戏让我意识到，团队合作是一种能让团队更具凝聚力和执行力的重要能力。每个人都必须以团队的利益为重，积极参与并充分发挥自己的长处，才能在团队中取得成功。

第三段：挑战是成长的机会。

野外拓展中的挑战是不可避免的，但同时也是成长的机会。我记得有一次我们团队要搭建一个可以行走的木桥，这需要我们团队成员之间紧密合作，并指挥彼此的动作。开始的时候，我们碰到了各种问题，团队成员之间的意见不一致，导致进展缓慢。但是，在团队教练的引导下，我们学会了相互倾听、尊重对方的意见和合理分配任务，最终成功地完成了木桥的搭建。这个经历让我明白，面对挑战与困难时，我们不应该退缩或畏惧，而是要勇于面对并通过团队的力量克服困难。

第四段：培养自信心和坚韧性。

野外拓展活动是对心理素质和意志力的考验。在一次穿越密林的活动中，我们要在茂密的树林中找到指定地点，但没有明确的路线。一开始，我迷失了方向，内心产生了恐慌感。然而，我冷静下来，放慢脚步，集中注意力尝试找到正确的方向。经过一段时间的努力，我终于成功找到了指定地点。这个经历让我明白，自信心和坚韧性是在面对困难时不可或缺的品质。只有相信自己，并坚持努力不懈，才能在人生的道路上取得更大的成就。

第五段：在拓展活动中结交朋友。

野外拓展活动不仅是一个锻炼自身能力的机会，也是结交朋友的绝佳机会。在拓展活动中，我结识了许多志同道合的伙伴。我们一起共同学习、共同成长，并相互支持。通过拓展活动，我不仅结交到了一群知心的朋友，还结交到了启蒙我人生的良师益友。这种交往不仅让我感受到了友情的可贵，也拓宽了我的人际关系圈，对我的成长和发展起到了积极的促进作用。

总之，高中野外拓展对我来说是一段难忘的经历。通过这些拓展活动，我不仅发展了自己的能力和潜力，还学会了团队合作、克服挑战、培养自信和坚韧。这些经历将对我的未来产生长久的影响，在我人生的道路上起到推动的作用。我相信，在未来的日子里，我会继续发掘自己的潜力，勇敢迎接挑战，并将现在所获得的成长和体会应用到更广泛的领域中去，实现自我的突破和超越。

**野外拓展的心得体会和感悟篇八**

通过参加了公司人力资源部为生产一线管理人员组织的拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情、责任、信任和感恩。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，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，那是因为长期的安逸环境、习惯的生活方式、不思进取的态度，因此只要有足够的责任感、有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

当走进拓展训练基地，穿上迷彩作训服，全队在一起高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心灵被震撼，这时感觉到，我就是一名战士，我必须为全队的胜利、荣誉而战!在教官的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、完善自我、团队磨合”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——劲霸，我们高唱队歌“咱们工人有力量，嘿;咱们工人有力量，嘿嘿嘿”，开始了一天极具挑战的训练。由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是“穿龙锁”、“过沼泽地”和“空中抓杠”。

“穿龙索”，我们39人手拉着手围成一圈，以一人为起点，开始穿过用绳子围成的圆，不允许用手接触绳子。教练给我们讲了规则和要求，问我们要用多长时间可以完成，我们有说二十分钟、10分钟等，探讨一直继续，教官及时告诉我们军人最快的是1分30秒，我们听了这个，想着我们今天穿的是军装，我们也是军人，我们最终确定是2分钟，挑战1分钟30秒。第一圈计时开始，所有的队员目光都跟着绳索，前一个人的失误、还是成功队友们都及时给与了鼓励，一圈很快就过去了，我们都紧张地看着教练，等待着时间的公布。教练让我们的一个队友公布了时间，3分30秒，一片叹息的声音，这时教练的批评及时到达，叫我们要分析、总结做事的步骤和方法。教练的一声声：你们有没有信心、能不能超越。我们集体回答了：“能，能，没有问题。我们有信心，我们一定能够完成既定目标。”第二圈再次开始，总结的经验从各方及时传达到，绳圈顺利地穿越到第六人，这时绳索绕到队友的手上，1分钟仍然没有解决，最后教练给了我们一次重新开始的机会，还好这次比较顺利，又到了公布成绩的时候了，2分36秒，总结了、分析了找方法了，进步了，给自己鼓励的掌声及时响起。第三次的挑战继续进行，成绩公布的时候20分18秒。这时教练给我们3分钟，分析、总结的机会。在下次的时候一定要突破2分钟以内，否则集体做20个俯卧撑。我们39人快速地给出前面几次的意见(1)我们发现在身高相对平均的地方速度最快;(2)下一个人要及时给与上一个穿绳索的人予以帮助等，有了以上的经验总结。最后一次的挑战再次开始，绳索在队友中有序地穿越着。成绩出来了、成绩出来了，1分56秒，啊成功了、成功了。虽然最后1分30秒的挑战失败了。但我们收获了：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考。

“空中抓杠”在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是我们女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起„„我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队13多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

当我们在闭营仪式上，教官就我们一天的训练进行了全面的总结，并给予了我们很高的评价，当培训师说道：大家团结协作，完成了所有的项目，在训练中，你们战胜了自己，让不能变成了能，让不可以变成了可以，我们是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚了的团队、是不是一支„„当全体队友大声的回应者：是!是!!是!!!的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是\*人，这就是精神，这就是文化!

一天的时间很快就过去了，回头看看，我心理装着的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪!

我们是最优秀的，我们无往而不胜!

在今后，把真正在拓展中的精神运用到工作生活中去，把得到的启示运用到学习中去，多创业绩，回报公司，回报社会。

**野外拓展的心得体会和感悟篇九**

按照教学计划安排，今天我们进行了户外拓展训练。原有8支队伍重新打乱排序，形成5个拓展团队，推举团队领导者，共同完成高空跨越、信任背摔、电网、极速60秒等4个户外项目的挑战，这些户外项目带给我们与文化课堂截然不同的感受。这些活动的设计安排要求我们各个新组成的团队通过协作共同完成一些不能依靠个人能力独立完成的挑战。通过我所在小组在各项活动中的成败得失，我个人获得了一些关于团队建设的小小体会。

团队建设首重领导威信。在任何一个团队中，成员都可以分为三种类型：领导者、先进者和跟随者。领导者决定前进方向，带领先进者作为先驱为跟随者作出榜样，最终形成团队合力。而在三者之间，领导者起到决定性的作用。我们活动小组在建立之初，没有人自愿出任团队队长，最终是通过猜黑白的方式确定的队长，队长缺乏威信，导致在进行需要团队决策的电网项目中，策略讨论阶段一团混乱，行动阶段缺乏指导，甚至出现领导权争夺，最终导致项目失败。而在极速60秒项目的最后阶段，队长发挥决断力，选择了合理的方案，组织团队成员最终以第一名的成绩完成项目。由此可见，团队领导者的威信是维系团队的关键，小到我们一个拓展团队，大到一个国家，都需要领导者的威信来凝聚团队成员。

团队建设需要成员互信。团队建设的另一个要点是团队成员间的互信。人都是最相信自己而不能够完全信任他人的生物，因为每个人对自己最为了解，但人同时又是社会性生物，离开组织，人就会失去了生存的基础。在信任背摔项目中，团队成员需要绑缚双手从两米台上脸朝天摔下，安全的保障全部维系在台下负责接护的其他成员手中，可以说，如果不信任团队其他成员，不依靠团队成员，这个项目是无法完成的。最终我们依靠团队成员间的互相信任，顺利地完成了该项目，并认识到信任的巨大作用。信任是团队的基石，团队成员既需要信任其他成员，又需要被其他成员信任，只有互相信任的团队，才能展现其战斗力。

团队建设需要民主讨论。团队建设同样需要体现民主。一盘散沙的各行其实不是一个团队，领导的一言堂同样不是一个团队。团队既需要有决断力的领导，同样需要敢于提出意见和建议、勇于贡献自己力量的团队成员，这就需要民主。面对电网和极速60秒项目的时候，我们的团队在行动前都进行了充分的讨论，团队成员献计献策，提点要害，共同建立了行动策略，这就体现了民主的基本原则。所谓“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，一个人看事情总是看不全面的，需要他人来提供各个角度的意见。人人共同参与，既能加深对问题的研究和认识，又能提升团队的凝聚力，可以使团队建设更上一个台阶。

人是社会性动物，每个人都生活在大大小小的团队中，而人类社会是由无数这样的团队组成的。无论是团队中的领导者、先进者或是跟随者，我们每一个人都应当做好团队交付的工作，向团队提出自己的意见，为团队贡献自己的力量，无论这力量是大是小，都将成为团队前进的动力，社会发展的基石。

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！