

## 追求卓越，挑战自我——户外拓展训练心得体会例文（34篇）

追求卓越，挑战自我——户外拓展训练心得体会精选例文 篇 1

8月22日和24日，公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地在万仙山拓展训练基地组织了此次训练，通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深：

信任背摔——协作精神

当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者有其他的一些意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次训练，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜？协作高效诚信……这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

胜利墙——团队精神

面对4米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上四米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们13人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的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，很有可能做无用功，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。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1>2的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

通过训练，我的体会如下：

1、要加强企业文化建设，增强企业的向心力和凝聚力。人心齐泰山移，团结就是力量。

2、无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。

3、关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。

4、要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。

5、态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

追求卓越，挑战自我——户外拓展训练心得体会精选例文 篇2



2月23日，风和日丽，春天的脚步刚刚踏入一望无际的田野，经过为期五天的室内培训，营销分公司五十多名员工一早就开赴仲官拓展基地，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，公司总经理李清波以及营销公司副总李玉宝等全程参加了培训。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又十分具有教育和纪念好处的体验式培训。有研究证明：人类对听到的大约能够记住10%，对看到的大约能够记住25%，对亲自经历过的大约能够记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得资料丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己的心得和感受与所有的同仁们进行分享。

第一个拓展项目：空中单杠

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，每个人都产生或多或少恐惧感，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，个性是女员工。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。

在队长的带领下，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，50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。

体会与分享：

1、表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就务必挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

2、在这个项目中男生首当其冲的先上了，在下面看的我们也跃跃欲试，这就是榜样的力量！在团队中，我们要及时、适当地树立榜

样，成为行动的标兵和模范，这对鼓舞士气、引导风气有良好的作用。当然，作为榜样本身，需要有更大的勇气和出色的表现，要能经受得起考验，在众人的视觉焦点中不断自我激励和完善。

3、应对高杆，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。然而，在这个过程中，其它的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！

4、当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原先心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。在工作中，各级领导和员工都处于组织中不同的位置，会产生不同的想法、感受和需求，需要应对不同的问题和困难。而团队的合作基于彼此间的理解和支持，我们都就应培养一种观念——换位思考。这是一个耳熟能详的理念，但是，你真正做到了吗？

#### 第二个拓展项目：爬天梯

在“爬天梯”过程中，要求的是两个人透过配合，在不借助于任何外力的状况下透过彼此间的配合爬上9米高的天梯，此次培训班的学员大部分都是以前不熟悉的，每个人性格潜力都不一样，我们在分组的过程中，采用了男女搭配的分组，需要一个人甘愿做底座，让另一名同事踩着自己的大腿根部和肩膀往上爬，最后再让爬上去的同事，拉自己一把，爬上去。在这个项目中我们很庆幸在彼此不熟悉的状况下，大家没有出现指责和埋怨，更多的包容和支持，透过这个项目，队员之间也加强了了解，团队更加融洽。

#### 体会与分享：

1、这次培训使自己有包容别人的心态，其实没有人总是与你过不去，其实自己总有一天也会被别人包容。在今后的工作中就会更好的与同事合作，更好的融入团队。在一个优秀的团队中，受益的是每个人。

2、成就他人的同时也成就了自己，在团队中我们要乐于奉献和付出，也许你的力量并不大，但是一个小小的举动，就会影响全局的发展，团队赢个人赢。

#### 第三个拓展项目：求生墙

每个人都要翻越一堵大约 4.2 米且垂直的围墙，这又是一个务必依靠群众的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部透过。

透过集思广益，我们拟定了计划，采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的同事作为底座，先由一位男同事踩在他的肩膀，大家奋力将他先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，一个一个成功地翻越了高墙。侯晓辉选取做最后的底座，教练告诉我们要想办法将侯晓辉拉上来，透过我们的努力，我们将财务部门的李孟德倒挂，大家一齐用力，顺利的完成了这个项目，整个过程历时但是 14 分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。

体会与分享：

1. 首先要感谢作为底座的同事，50 多个同伴踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的发展，不仅仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的期望！

2. 每个游戏都会遇到很多困难，应对“不可能”完成的任务，我们都没有选取放下和退缩，因为每个成员都相信，只要依靠团队的力量，就必须能战胜困难。坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗？

3. 团队，不是群体，一个优秀的团队务必具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮忙自己的人，要有感恩的心，学会帮忙别人，才会被别人帮忙。

短短一天的拓展训练在人生的旅途中是微不足道的，但也就是这短短的一天，使我们感受到很多东西，团队的力量、支持、信任、协作、感恩无不感染着我们每一个人，虽然一天的训练大家都很累，但透过训练不仅仅激发我们每个人的潜能，磨练了我们每一个人的意志，而且使我们感悟到了人生的真谛，那就是人无论身处在何处，在社会上扮演何等角色，我们都要精诚团结，互相信任、支持、协作、鼓励，只有身怀一颗感恩的心去应对一切困难，那么任何困难都将是我们的铺脚石，我们的工作、学习、生活也将变得简单自如。

山东蓝贝思特集团致力于教学设备的研发、生产与销售。在黑板行业已居主导地位，全面占领教学黑板市场。自主研发的多媒体讲台、钢制讲台从投产至今受到客户的一致认同。蓝贝思特人本着质量为本、信誉第一的宗旨为您带给优质的服务，尽心尽力为祖国的下一代带给舒适的教学环境。

追求卓越，挑战自我—户外拓展训练心得体会精选例文 篇 3

x月x日，迎着清晨的第一缕曙光，我们踏上了为期两天的新员工拓展培训，由于是第一次参加拓展培训，心里有点忐忑，害怕自己表现不好，但更多的是期待。本次拓展培训共进行了六个项目，在这几个项目中，尤其是信任背摔，极速突击，毕业墙，让我深刻的感受到了团队力量的强大，同时，也让我认识到在人生的道路上只要敢于面对挑战，就可能会创造奇迹。在回去的路上，拓展训练的一幕幕场景在我脑海里浮现，难以忘却战友们遇到困难时相互鼓劲儿的场景，难以忘却项目成功时大家的欢呼声，难以忘却龙卧岩迷人的星空，难以忘却那潺潺的流水声。两天的培训是短暂的，但留给我们的是更长久的感悟，相信通过这次培训我们能更坦然面对职场上各种各样的挑战，迎接更美好的人生。

追求卓越，挑战自我—户外拓展训练心得体会精选例文 篇 4

早就听说了现今某企业，某公司搞团队拓展训练，对此我知道的很少，只有充满了好奇和兴奋，只到前几天，一个特大的喜讯传遍了特步所在的广州连锁店，当然我也是其中的一员，我被这突如其来的喜讯弄得有些不知所措。抱着试一试的态度，轻装上阵在13日这天踏上了这条拓展之路，路上我们有说有笑，气氛无比活跃，各自的积

极性异常的高昂，就在这欢声笑语中也不知道走了多久，突然听到有人说“到了”。

看到这训练场地，心里有点打鼓，“高架桥”“长铁锁”……”哎呀！不会就让我们玩这个吧！心里有点小怕怕，即来之则安知，懦弱最终要被勇气打败，管它三七二十一，拼了。后来才知道这个叫“高空断桥”，看到别人一步步往上爬，我都站在下面为她们喊“加油，加油”即为她们也为我自己，轮到我上了，我心里咯咚一下，慢吞吞的走到梯子旁，心里忐忑不安地双手牢牢抓住梯子一步步往上爬，当我爬上去的时候我站在木板上不敢向下看，两腿不听使唤地直打哆嗦，下面的队友不停地在为我打气加油。

刚刚还在豪言壮，如今……心想别人都可以，我为什么不行，心情平静了很多，此刻我坚信，我也可以。使出了浑身的劲脚迈出了步子一跃成功了，哈哈！此时有自信压住了所有的恐惧，又往回一跳，安安全全地回到了这边的木板上，我高兴地笑了，队友们怀着善意的眼神和笑容向我投来，真想真诚地说句“谢谢你们”。通过这个项目我明白了如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于面对，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

追求卓越，挑战自我——户外拓展训练心得体会精选例文 篇5

在公司的组织下，我们在x月x日参加了拓展训练。这次的训练，主要目的是为了让我们能在训练中锻炼团结和协作的意识。锻炼我们的组织能力，以及加强对团队的管理。

此次的活动中，让我重新感受到了久违的团体活动的感觉，回忆一下，上一这样的活动，甚至是在大学的军训上。如今和部门的同事们能一起在参加这样的活动，不仅让我回忆起了过去的感受，更加深了我们同事间的感情。以下是我对这次活动的心得感受：

#### 一、出发的感受

早在x月x日听到了这个通知之后，我们同事之间就展开了激烈的讨论。一开始的时候，大家都对锻炼和培训感到麻烦，各个唉声叹气的。但是，随着几天的了解和等待，当出发的这一天到来时，每个同事的脸上都洋溢着期待。

确实，我们尽管在一起工作了这么久，但一直都忙于自己的工作，这样的集体活动不仅有助于我们互相认识，对每天只是工作的我们而言，也算是枯燥中的一汪清泉。

## 二、活动感受

在这次活动中，我们的拓展训练一开始就像是军训一样，对一切都严格要求。而且还有跑步站军姿等锻炼项目，更让我们感觉像是回到了大学的时代。

在这个阶段里，尽管很累人，但是在劳累中大家也渐渐放下了架子，我也忘记了自己的岁数和职位，只想着自己是团队中的一员。到了后面的游戏活动，我们死神之每个人都放开了手脚的去玩，忘记了一开始放不开手脚的情绪。

后来的游戏中，大部分都是考验我们之间信赖和配合的锻炼。每一次在游戏中感到无助的时候，听着身后伙伴们的鼓励，我就感觉自己又有了迈出脚步的勇气，一次次的鼓励与被鼓励，我们就像是一个牢固的集体，每一个人的身后，都有所有的同事一起支撑。

到最后回去的时候，我们甚至已经对这里的生活恋恋不舍了起来。尽管我们都是相处很久的同事，但是在这次，我才感觉真正的认识了大家，感受到了集体的力量。

### 三、自我感受

此次的活动之后，我们同事间的关系变得更加融洽了。并且拖锻炼的福，许多过去我没怎么交流的同事，如今都成为了好朋友。我相信，在这次的拓展训练之后，我们一定能成为一个更加出色的团队。

#### 追求卓越，挑战自我——户外拓展训练心得体会精选例文 篇6

五一小长假，公司安排了一次拓展训练，这次拓展训练给我印象最深的是驿站传书这个项目，我从中学会了遵守规则的重要性。

驿站传书的规则是，所有的队员同向坐成一排，不许使用语言，前面的人不许将手伸到背后，后面的人不许将手伸到前面队员的眼前，就这样完成传递信息的任务。教练把一个数字告诉队伍后面最后一名队员，然后依次传递，直到最前面的队员得到信息后，将它写在一张纸上。两个队同时比赛，看谁的信息传播速度快而且准确。

第一次，我感到后面的队友在我的背上写了一个三位数字969，我使用相似的方法写在前面队友的背上，他得到信息后也依法传播到下一位背上。另一个队也是这样做的，不过他们有的人不是采用写的办法，而是像发报机一样用手指头在队友背上点击。也有的队员采用画道道的方法告诉前面的队员数字信息。

等到一条信息传播下来，我们很吃惊地发现，自己所传播的数字与教练给的真正数字大相径庭。我所接收到的 969 在最后被传播成了一个包含数字 4 和 0 的四位数，而真正的数字应该是 69。差距竟然如此之大！

大家很快意识到，这是传播方式的不统一造成的后果。就像秦始皇的车同轨，书同文一个道理，没有标准和规矩，信息的传播很容易失真。

我们开始争论，使用什么样的方法来传播信息。有人赞成写数字，有人提出画横线，有人坚持敲电报，有人要求将人的后背画出 9 个部分代表不同的数字。叽叽喳喳，争论不休，只达成了有限的共识。结果，第二次，我们传播的数字再一次与原信息大相径庭。

其一，要善于开拓思维。用什么样的手段，才能达到又好又快的结果？各组在每轮开始前的作案手段研讨阶段纷纷展开了热烈的讨论，策略可谓五花八门，或按规则调动自己的聪明才智，或苦心钻游戏规则的空子，兵不厌诈者，匪平日之所思也！比如，有的最后一个学员直接用手机给队长发信息，犯规吗，人家说了，按照与时俱进的理论，中国移动乃如今最大最快的驿站了，何不借其传书？没错呀！老师新增规则，把这条给戒了，可学员又使出别的招了。真是道高一尺、魔高一丈也，面对魔鬼般的学员，老师不得不频频修订完善游戏规则。

其二，思维要有前瞻性，所谓凡事预则立。数据信息，会是什么样的数据呢？整数？小数？分数？它们分别应该怎么书写？有的连方程式、根号什么的都考虑了应对方案；写了一遍不明白怎么办？别人犯规了咱们怎么办？此外，思维还得注意打破固有定势，比如，前三轮的数据，一轮比一轮复杂，当大家都以为最后一轮应该是最难时，老师偏偏给了个最简单的 0，所以，思维不能是简单的经验重复和固定的逻辑判断。

其三，要注重团队精神，善集群策群力。一支队伍，人多人少，重在心灵默契。切磋要民主，决策要集中，谁都守口如瓶不行，谁都想当老大不行！提倡奉献精神，乐于融入群体，共识是和谐的基础，和谐是胜利的保障。所谓荣辱相依、生死与共，是一往无前的力量！老师点评说：人无完人，团队完美！



其四，过程和结果是辩证的。以课堂上的驿站传书为例，为了结果的第一，大可不择手段，胜者为王败者寇，结果显然重于过程；相反，假如胜败无所谓，但求快乐进行曲，期间开心就好，那么，过程当然更重要！过程与结果，孰重孰轻，因时因地因人而异也！这和抓各时期的中心工作，亦或和各项工作的跟踪，是否也有某种辩证的关系？总结活动技巧：1,不能讲话.

2.不能回头

3.后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面。(前后标准要以最前面的某个物品做参照,比如白板.离白板近则为前,离白板远则为后)

4.当信息传到最前面伙伴手中时,这位伙伴要迅速举手示意,并把信息交到白板附近的培训师手中,计时会以举手那一刻为截止时间.

5.不能传递纸条和仍纸条 .

6.项目的最终解释权和裁判权归培训师(要解释清楚,某些很有争议的方法,和我们培训的整个中心相吻合算正确,背离则算错误)

经过我们市场部讨论后,我们团队定制出一套比较快捷、准确的游戏方式,下面简单介绍下我们团队讨论出来的游戏方法:

1、所有人员排成一队,团队中需有一位反应速度快、果断、决定力强的人在本队开始的位置;

2、后方的人向前方传递信息的,拍前方队员左肩一下表示数字,拍两下左肩表示大写数字。数字的表述形式为九宫格,三横排、三竖列,从左向右从上至下依次为1、2、3、4、5、6、7、8、9,9位数,0以在后背画圆的方式表示。当传递的数字为多组数字时,位于队尾的信息传递人员应当一组一组传递;

3、小数点的表示方式为以手指在前方人员的左肩点一下,先给予前方人员这次传递的是小数点数据的提示,然后按数据依次给予前方队员数字、小数点、数字的信号。比如传递2.5,后方人员需先点前方人员左肩一下提示前方人员这组数据为小数点数字,然后在九宫格中先以拳点2的位置,然后在前方人员左肩点一下,表示小数点,再在九宫格中5的位置一拳点下,即可表示为2.5;



4、分号的表示方式为以手指在前方人员后腰中间位置画一横线的方式表示。后方人员在传递分号数字时，按照由上到下的顺序传递信息，比如 2/3，表示后方人员先在前方人员在九宫格 2 的位置以拳点一下，再在前方人员的后腰上画一横线，再在九宫格 3 的位置以拳点一下，以此表示 2/3；

5、在传递字母的时候，后方人员拍前方人员右肩表示，此次传递的信息是字母。后方人员拍前方队员一下肩膀的表示字母为小写，拍两下的表示字母为大写。给完前方队员字母提示后然后用手指在前方队员背部书写字母，记住一点要书写清楚、准确。最前方人员再根据后方对方拍自己右肩是一次还是两次来确定字母的大小写；

6、信息传输为汉字的，后方队员以双手拍前方队员双肩表示，然后以手指在前方队员后背书写。注意笔画顺序。以免造成误解。

7、传输的数字为根号数字的，后方人员先在前方队员后背画十字表示此次传递的数字为根号数字。传递时后方队员先在前方队员后背画壹十字，然后在九宫格中数字对应的地方以拳点击表示根号多少；

8、当传递的数字为平方或立方数字时，后方人员需现在前方队员右肩以手指点两下或三下(两下表示平方，三下表示立方)，以提醒前方队员此次传递的是立方或平方数字。然后后方队员在九宫格对应数字位置以拳点击，表示数字是多少。然后再点击前方队员右肩两次或三次表示平方或立方。比如 32，后方队员先点前方队员右肩两次表示要传递平方数，然后在九宫格 3 的位置以拳点一下，然后再在前方队员右肩点两下，表示 32。立方与此相同；7、后方人员在传递完信息后以手掌拍前方人员后背三下，表示已传递完毕。前方队员点头表示已明白后方人员传递的信息，不明白则摇头，后方队员重新输入；

8、在遇到传递很难的数字或字母时，后方人员在前方队员左肩或右肩连续拍打三次表示很难、放弃，由最前方人员根据后面拍的是左还是右来随意写一个数字或字母节约时间；9、当一队人员很多的时候，最后一个队员看前方信息已传递出去三个时就可再继续传递下一组信息。前方队员再向前传递时后方队员应注意观察看他是否传递正确，若不正确及时拉前方队员衣角，表示传递错误，停止传递。再由发现错误的队员重新向前方传递。

追求卓越，挑战自我—户外拓展训练心得体会精选例文 篇7

202X12月的那周是我快乐的一周，艰难而有趣的一周。这一周我参加了学校安排的拓展训练活动。虽然只是短短一周的训练，但我们收获颇多。如果让我来给我参加的第一次拓展训练做一个小结的话，那就是“激情+协作”自我激励与团队精神相结合。

如何能够使一个集体更好地合作，从而发挥效能，是我在拓展训练的学习中得到的。第一，应该建立团队共同的愿景，只有在目标被所有人都认同的情况下，整个集体才能形成一股力量，就如同涓涓细流能够汇合成大江大河一样，积少成多，万众一心，才能产生无穷的能量。第二，集体内部成员应该互相信任。这样在遇到问题的时候，大家才能走出狭隘的个人圈子，集中精力顾全大局。就如同在拓展中做背摔项目一样，只有在充分地信任了集体中的每一个成员

以后，你才敢从接近1.6米高的跳台上仰面摔下，从而使自己团队获得良好的成绩。第三，在制定好策略后要坚决地执行。有的时候在策略制定的前期，由于客观条件限制而没有做出很完美的方案，但是在拓展中的实践证明，是否能够坚决地执行既有的策略才是成功的关键。

我感慨于这样的真实，我感动于这样的投入，我佩服这样的勇气，我欣赏这样的决断，我感谢这样的体验。也许这仅仅是一次体验，也许这仅仅是漫长人生中短短的一部分，也许在以后的日子里只是在打开电脑看到照片时，会笑谈我们曾经有过的挑战、激动和欢笑。或许在那之后，我们慢慢也不再会提起，生活还会恢复正常，可能它不具有让我们的学习和生活发生翻天覆地变化的能量，我们真的不可能仅仅因为一周的活动就改变了所有的一切。但是我相信，如果我再有困难，我会说这有什么了不起；在这样的经历之后我们都敢大声说，没有什么不可以。是的，在那之后，当你再遇到挑战，你会想起那一天，你会想起因为我们的共同努力让一切都变成可能。

我相信这次训练将会成为我踏入社会工作的启蒙教育，它让我看到了自己身体内那还没有被发掘出来的潜力，使我认识到了能够协作起来的集体的强大能量。当要达成一个共同的目标，如果每一个队友都能够为了这个目标而无私奉献，能够坚决地执行既定的方针和策略，那么这个团队必定是一个高效团队，一个让所有困难坍塌、所有对手

畏惧的团队。相信这种思想将会一直指导着我以后的工作。

追求卓越，挑战自我—户外拓展训练心得体会精选例文 篇 8

夏季周末我们企业组织一场户外拓展活动，通过拓展训练有效拓展了我们的潜能，提升了和强化了个人心理素质，激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

拓展训练是一种体验式的户外活动，通过参加活动培训激发个人潜能，磨练个人的意志，让人学会怎么与人更好沟通。在进行拓展项目“空中钢丝”的时候，脚踩的钢丝下是十几米山沟，往下一看就让人心惊胆颤，更不用说继续往前走。最后在团队的鼓励和信任下，我们成功通过训练项目“空中钢丝”，同时我们也亲身感受到自己变得更加坚强了。拓展训练是利用户外自然环境对人进行户外培训，以体验启发作为教育手段，将所寓意的道理和观念牢牢扎根在学员的潜意识中。

拓展项目从简单到复杂，让学员可以在拓展训练中真正地受益。我们从拓展项目“极速时限”到“鼓动人心”，再到“闯关酷地带”，项目的难度都在递增，每过完一个拓展项目我们可以感受到心理素质的提升和强化。拓展项目“极速时限”这是一个拍数字的游戏，可以锻炼一个人的思维灵活度以及耐心；拓展项目“鼓动人心”这是一个考验身体的协调性和心理素质的项目，想要完成任务就不能心浮气躁；拓展项目“闯关酷地带”这是一个综合性的项目，强化个人心理素质，完善性格。每一个拓展项目都有着深刻的意义，拓展训练就是让每个前来拓展的学员都可以从中受益。

拓展训练是需要亲身体验的活动，在活动中体会拓展的寓意，达到我们拓展的目的。拓展训练可以提升和强化个人心理素质，可以激发个人的潜能，发挥团队凝聚力，让企业更好地发展。

追求卓越，挑战自我——户外拓展训练心得体会精选例文 篇9

202X6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很大的回报！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。但令我感触很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，以很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，很高指挥者纵观全局，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；很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，再加上领导很后的系统决策，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，我很大的感受就是：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！

追求卓越，挑战自我——户外拓展训练心得体会精选例文 篇 10

11月27日，我们几十位新同事怀着激动的心情参加了由温小山等带队的户外拓展训练。此次拓展训练我们领悟到了许多东西，是一次开心而且有意义的活动。

我们到达高榜山山顶之后，做了两个游戏。第一个游戏是数字传真机，每个队用自己的方式把一个数字向前面的同事传过去，不能有声音，只是在背后触碰，所以能否传递正确，那就要看每个队的方式和合作能力了。第二个游戏更加有趣，叫珠行万里。每个人拿一小节PVC管，然后排成一排，小球就从左边一直往右边滚，不能停也不能倒回去，前面的人的任务结束后立即跑到队尾接着为球铺路，就这样一个接一个，直到球到达终点的瓶子里面，裁判宣布胜利才算获胜。

这一次登山之旅，再加上有趣的游戏，我有了以下的心得：

一、做任何事情都要持之以恒，坚持到底，工作要有始有终，也不能虎头蛇尾，从工作开始到结束，我们都需要保持一份激情与较强的责任感，中途松懈或者放弃，那就等于是零，就像登山一样，没到过山顶，就等于没有爬过山。

二、在一个团队里面，成功并不是那么难，每个人都可以贡献出自己的智慧与力量，一个团队将所有的智慧凝结起来，力量是非常强大的。所以，成功的关键不在于个人，而是团队的合作能力，合作方法与默契。

三、团队里面的工作需要人与人的配合，人与人之间的互相理解，发生矛盾难以避免，但是在矛盾和问题发生以后，我们坚决不能互相推卸责任，而要心平气和地一起商讨解决的办法，毕竟，大家的目的是是一样的。要想完成目标，少了谁的配合，都会出问题。我们要寻求一个好的方法，让彼此之间顺利地合作，让信息正确地传递，让任务准确地执行。

四、所有的人都要遵守团队纪律和制度，在一个大家庭里面，没有纪律的约束是不行的。如果大家各行其是，各自按照各自的意念行事，我们就不再是一个整体。

追求卓越，挑战自我—户外拓展训练心得体会精选例文 篇 11

在实习的日子，我发现许多事情并没有自己想象的那么简单，而自己也在其中慢慢得到一种提升。第一次参加拓展活动。拓展，何为拓展？它所赋予我的第一感觉就是拓展业务。于是当黄经理说带我们几个去黄埔参加拓展活动时，我是理所当然这样认为。满心兴奋，身着牛仔裤，带着昨夜一路寻觅并赶做的迅达旗子，我们一路上还是有说有笑，直达黄埔。

原来是乐园，大为惊讶，所谓的拓展业务活动想法顿觉好笑。拓展原来不是我想的拓展，好多事情我真的太理所当然了。原来它是一些冒险类的项目，借以锻炼团队协作的精神，这里也是很多企业做拓展培训的基地。第一次发现有那么多奇怪而刺激的东西，如波浪桥，天罗地网等，都是一些冒险类的活动。游戏开始，每一次我都是第一个向前冲的，但其实还要兼顾后面的队友，适当时候拉他们一把，因为这是一个团队，一个组织的项目。经理玩得也不亦乐乎，笑声随时远扬。感谢上帝，最终我们都没有下水，一个单项还获得了第一名。

中午与黄经理一起吃天上掉下来的免费午餐，苹果与水，其乐融融，快乐无穷。与经理的交流也更进一步，借机也向他提问了很多问题，收获颇丰。无奈天气炎热，汗水像心情一样畅快。下午3点多，还没等到颁奖，我们就与经理驾车回朝了，兴奋中带点疲累。经理说以后有机会会让公司的员工参加类似活动，以锻炼团队协作能力。

追求卓越，挑战自我—户外拓展训练心得体会精选例文 篇 12

202X9月12日至9月13日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我第一次参加拓展训练这个活动，最开始以为就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多，我很感谢公司组织的这次活动。

这次的拓展训练在美丽的龙福山庄进行，我们在教练的引导下组建了4个“公司”，并起队名、编队歌、画队旗、编队形。紧接着我们就开始了为期两天的活动，这次活动项目有市场风云、罗马炮架、坎坷人生路、横渡亚马逊、挑战NO.1、沙场点兵、市场风云之公司上市7个项目，在这个过程中我们忘记了职位，忘记了年龄，忘记了性别，我们每个人都全身心的投入到活动中。

短暂的拓展训练使我感触颇深，受益匪浅，概括起来有两点愿与大家分享：

一、学会感恩，心存感恩，我们的生活才会有意义。

首先，我们应该感恩我们的润华集团，感谢公司给我们这个平台，激发了我们的梦想，燃起憧憬未来的希望。企业大舞台，尽职尽责人才，公司为我们提供了良好的工作生活环境，我们从中汲取能量，构建个人幸福生活。其次，我们应该感恩我们的父母与家人，儿行千里母担忧，及时行孝，在有限的时间里多陪陪父母，勿给人生留遗憾。最后，我们应该感恩我们身边的每一个人，感恩那些曾经帮助过我们的人，他们是一盏明灯，呵护我们前行，同时感恩那些人生道路上给我们制造挫折的人，他们为我们创造机会磨练个人意志，使我们今后的道路走的更稳。

二、目标要清晰，团队要有分工，行动要有计划。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作生活中，我们遇到的目标也许并不具体，成功的标准也是众说不一。但是我相信，只要目标是积极的，我们就应该为了这个目标倾尽全力。有了明确的目标，当然也少不了正确的计划和分工。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在任何一项工作前，都应该制定一个合理的计划和明确的分工，在这个过程中，必不可少的是团队成员的

群策群力，鼎力相助，使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。通过总结拓展训练的经验教训，也是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力，我作为一名普通的员工可以平凡，但是不能平庸，要提高一下自身的能力：

1、领悟能力。在接受任务之前，一定要弄清上级希望做什么，然后可以以此为目标来把握做事的方向，绝不一知半解就埋头苦干，防止力没少出，活没少干，结果却是事半功倍，甚至前功尽弃。

2、计划能力。执行各项任务时，要按照轻、重、缓、急列出计划表，理清明天、后天、下周、下月甚至明年的工作计划，在实施的过程中，慎重把握关键性问题，不能因琐事影响该做的重要工作。

3、执行能力。第一要认真学习，提高自身素质，不断丰富理论知识，提升业务水平，增强管理能力，具备落实执行力的能力。第二要积极主动的完成自己职责范围内的各项工作，知难而进，扎实做好每一件事，力争把小事做细，把细节做精。第三要不折不扣，保质保量的完成领导交办的各项工作任务，养成良好的汇报习惯，使自己负责的工作不断完善，不断进步，不断创出新佳绩。第四要严格执行各项规章制度，保持严谨的工作态度和作风，为公司再创辉煌做出贡献。

追求卓越，挑战自我——户外拓展训练心得体会精选例文 篇 13

户外拓展——既陌生又熟悉的名字，我却有幸深入其境的去体验了，虽然为期两天的训练已结束，而那些场景仍然在心里栩栩如生，那些共同完成的项目、那些失败后沉思的面容仍然在交织着，我不禁在心里盘点起自己的收获：

一：态度决定一切

“当你用神采奕奕的眼神看世界，世界也会用他宽容的怀抱接纳你”。“悬崖速降”这个项目让我又一次深刻地理解了这句话。在“悬崖速降”这个项目开始之前，身边很多伙伴们都在开玩笑说我肯定会哭着从山上走下来，我也曾这么认为，哪怕就在教练要把绳索套到我身上时，我仍然觉得我无法完成了。当时，告诉自己说，没有什么，你是最勇敢的！结果，我也一样顺利的降到崖下了，那一刻，我终于相信没有什么是自己完成不了的，一定不要在还没有开始努力之前就放弃就盖棺定论。只要你愿意，你的态度可以决定一切——你的成功，

你的失败。

## 二. 换位思考，化干戈为玉帛

俗语也说金无足赤，人无完人，对别人少一分挑剔，多一份欣赏。“风雨人生路”上，我们难免会磕磕碰碰，也会遇到能力参差不齐的人，对来搀扶我们前进的人，我们需要怀感恩之心，而对需要我们去搀扶前进的人，则需要更多的去发掘他的优点，多一分的欣赏。在平时的工作中，如果大家都善于这样去换位思考，那么 1+1 在我们的团队里永远都会大于 2。

追求卓越，挑战自我—户外拓展训练心得体会精选例文 篇 14

“拓展训练”是一种团队的户外拓展活动，通过拓展项目的过程去启发个人思想感悟或开发个人的潜能。以前对于”拓展训练“都是在网上了解的，觉得拓展训练没有什么好玩的，那些所谓的感悟或挖掘潜能都是笔者赋予上去的罢了。11月24号我们公司组织去广州乐园进行一天的拓展训练，口号是“挑战自我，突破自我，打造‘赢’的团队”。通过一天的拓展训练感觉到了自己发生了前所未有的兑变，不管是工作上还是生活上都受益匪浅。

因为现在是秋季末，温度也相对比较低，所以我们早上选择的是陆地拓展项目，分别为“有轨电车”、“盲人方阵”。

“有轨电车”这个拓展项目我在网上对它有一定的了解，这是一个团队合作性的拓展项目，这个训练项目要分组进行，每个小组大概6人左右，通过同穿一双鞋，共同前行、逆行，以达到团队团结合作的目的，强化团队的团队精神。小组之间通过抽签进行互相竞争，每一个小组都有3次机会，时间最短的小组将获取冠军，最后两名的小组将会受到惩罚30个俯卧撑，队长做50个俯卧撑)。我们公司60号人，被分成了10个小组，而我被分到了“野狼队”。刚开始的拓展训练的时候，我们小组的人因为平时缺乏合作的经验所以我们寸步难行，在第一局就远远落后以其他小组。看到了这种情况，队长招呼我们一起商讨攻略，经过一番讨论我们对冠军更加有信心了。最后的两局比赛，我们“野狼队”全力以赴、共同努力，团队之间协调性越来越好，最后我们获得了这个项目的冠军。

第二个项目是“盲人方阵”，这个也是一个团队合作性的拓展项目。所有的队员在蒙上眼睛情况下围成一个正方形，时间越短、形状越像的小组将获得冠军。我们60人被分成了3各小组，每个小组都有自己独立区域。当我们戴上眼罩时候，眼前一片漆黑，什么看不见。在这个“盲人”的世界之中，我们突然之间感受到从所未有的一种茫然，不知所措，心中呐喊着“该怎么做？怎么去？”。时间一分一秒地过去，最后队长还是带领着我们去尝试，一次又一次的尝试，一次又一次的失败，我们不知道这样做是对的还是错的。在拓展过程中我们越来越熟悉，失败成为了我们的垫脚石。当那呐喊响起的时候、摘下眼罩的时候，我们知道我们“赢”了。

追求卓越，挑战自我—户外拓展训练心得体会精选例文 篇15

5月15日，我们清能酒店管理公司组织我们武汉、宜昌、隔河岩三家酒店的部分员工到我们隔河岩度假村进行了拓展训练，第一天晚上9:00钟左右我们度假村的胡总和参加这次训练的同事、教练一起迎接了宜昌和武汉的同事们，因为晚上同事们到的比较晚所以晚上教练只让我们集合领了训练服和房间就休息了。第二天早上7:00集合，7:10吃早餐，吃完早餐后我们就到会议室进行了交流和认识了什么是拓展，接着就开始了我们为期三天的训练了。

我们酒店这是第三次组织拓展培训了，在这拓展之前我们和其它几个酒店的这些同事都不熟悉，有的也只不过见过几次面，大多都是初次见面，我们进行了一系列的培训，在每次训练结束后都感悟很多。在此我也谈谈这次训练，做一个归纳总结。当今全球企事业单位的教育培训机构力图寻找一种效果更为持久的培训方式，阅读和听到的资讯，我们只能学到10%—15%，但体验过的事，我们却能收获80%，体验式培训是一种将传统式场地拓展训练融入大自然并与体验相结合的，通过体验培训，加强同事之间的沟通与信任，营造良好的团队氛围，在本次活动中我们在做中学，在玩中学，体验生活项目所带来的感受，感悟生活与工作中的人生哲理和管理原则。参加本次拓展的29名队员被分成两个队：一队15人、一队14人。

开训仪式后，教练先让我们都做了自我介绍，接着做了一个游戏就是把自己的名字写在了纸条上，在交到教练那里，教练在让每个人抽一个纸条，他说那就是自己的王子或者公主，这几天训练都要默默的帮助对方，支持对方，一定不让别人知道自己抽的是谁，我开始觉得这没什么呀，到后来才知道这也是一种关心他人的方式，而且自己也会被别人时刻关心着，这可以增加人与人之间的友谊，接下来是团队文化竞赛，每队用 20 分钟时间，根据自己团队的具体情况，选出队长、队秘、起队名、设计队徽、队训、创意队歌，每个队集体向大家介绍。两个队在接到教练布置的任务后，每个队的队员分别集中在一块，迅速选出了队长和队秘，由队长组织大家一起互相讨论起出了队名、设计出了队徽、创意出了队训和队歌，两个队都在教练规定的时间内很好的完成了任务，这就体现出了很好的团队协作精神。我们这个队只有 14 人，我们的队名是“火箭队”，我们的队训是火箭、火箭、一箭冲天！队歌是（我要飞得更高），接下来就是紧张而又刺激的训练了，这几天我们一项一项的完成了每项任务，其中给我最深刻的是结业墙，那是一面高 3 米多的木板做成的墙面，我们就像是在一个孤岛上一样，现在出现在我们眼前的只有这一面光滑的墙面，我们必须在 30 分钟内这 29 人全部爬上去，而且出了自己的四肢外，不能用其它任何身体以外的东西，我们一开始就是有 4 个男孩子做人梯，先送上去了一位男同事和一位女同事，我是第三个上去的，我开始就踩在一个男孩子的腿子上，在踩在另一位男孩子的肩膀上面，他们把我顶到了墙的中间，上面的两位同事刚好拉住了我的手腕使劲的把我往上拉，因为我比较重，我就借助他们拉我的力量我使劲的往上爬，终于很快就上去了，就这样我们一位、两位、三位在很快 28 位队友在不知不觉中都送上去了，还剩下那一位一直在下面默默无闻的送上去那么多同事的男孩，这时候他一个人在下面好无助，太高了真的，又抓不到上面人的手，时间一分一秒的过去了，还没有很好的办法来救那位男孩，男孩在下面无助的喊到救救我吧，本来这是一个游戏，是一次训练，但是我当时就觉得这就是一个真实的，当一个人默默无闻的把别人都救了，自己却没办法出去是一个多么残酷的事实啊！我就想到了 5.12 那一些悲惨的场面，当时也不是有好多的英雄吗？不

也是这样子把别人救了自己却牺牲了的吗？

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/095234021341011202>