# 有关户外拓展训练激励口号通用(七篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-01-18

*有关户外拓展训练激励口号通用一进入人力资源中心的第一项大型工作就是组织一个面向全体学生会成员的户外拓展培训活动，而我也有幸参加了这次活动的策划与组织，在这里做一下总结，为以后活动的开展积累经验。首先，要想活动开展的顺利，就要有一份好的策划做...*

**有关户外拓展训练激励口号通用一**

进入人力资源中心的第一项大型工作就是组织一个面向全体学生会成员的户外拓展培训活动，而我也有幸参加了这次活动的策划与组织，在这里做一下总结，为以后活动的开展积累经验。

首先，要想活动开展的顺利，就要有一份好的策划做支柱，下面就向大家介绍一下整个策划的出炉过程。在接到昊楠师兄和诗婷师姐的任务后，我们六个人开始收集游戏，然后讨论游戏的可行度，初步筛选出十个游戏，交给师兄师姐审核，剔除可行度低的三个游戏，然后我们六个人分成三组，一个小组负责三个游戏，另两个小组分别负责两个游戏和整体策划的完成，一天后，把策划书交给师兄师姐修改，这样，一份初步的策划书就出炉了。当然，后来在游戏试玩阶段针对实际情况，我们也对策划进行了数次修改，还加入了三个后备游戏，策划书基本完善。

其次，是游戏试玩阶段。我们共进行了两次游戏试玩，在试玩过程中修改游戏细则及评分标准，同时让大家熟悉游戏，以便在活动中讲解和执行。

然后，是道具准备阶段。我们在这一阶段内完成了场地申请和借，买道具，并于活动前去实地考察场地，搭建帐篷。

最后，就是最最让人激动的活动开展阶段了。在为时一天的户外拓展培训中，人力资源中心的全体工作人员都尽心尽力，其中，师兄师姐负责整体调度，六位机动人员则负责游戏的讲解，道具的分发及随时回答有关游戏的各种问题，除此之外，每个部门都有两位工作人员全程跟踪，进行评判和计分，整个活动在有条不紊中进行。

在活动中，我们发扬了团结互助，分工协作，不怕吃苦，任劳任怨的精神，也加强了部门内部和部门之间的感情交流，活动总体成果斐然，也得到了主席团和其他部门的肯定。当然，美中不足的是，上午的活动由于中间休息时间过久，导致活动延期结束;有部分干事对游戏规则不熟悉，影响游戏质量;道具准备好后保管不善，不能及时拿取。这些都是需要进一步改进的地方，我们也会在以后的活动中多多注意的。

通过这次活动，我学会了如何写策划书，知道了事前准备的重要性，增加了应变能力，使自己得到锻炼和提升，同时，加深了和队友的感情，因此，真心感谢人力资源中心给我这次锻炼机会，谢谢hr!

**有关户外拓展训练激励口号通用二**

在这个月的x号，我们响应公司的号召，抱着或好玩或认真的心态参加了户外拓展活动。不得不说，这次活动让我们收货颇丰，也许每个人都有着不同的独属于自己的心得，但是我相信我们都有一个共同的心得体会，那就是团结的力量。

我也相信，这就是公司想让我们在这个活动中领悟到的思想，想让我们体验到团结所带来的力量，明白团结一致在日常生活和工作中能够给我们带来多少的便利。对此，我表示非常的感谢公司给予的这次机会，因为他让我意识到了之前没有意识到的问题，弥补了独来独往可能会在未来带来的危害。

这次我们的户外拓展，是由一个专业的活动团队带领进行的，我们在安排下体验了包括信任背摔，高空断桥，风火轮以及最后的毕业墙项目。每一个项目都是看似简单，实则饱含深意，在细细的思考下能够给我们带来很多的收获和体验。

就比如说信任背摔，这个项目是我们大家都非常熟悉的项目，常常听见有人说，在没有经历之前总觉得不过如此，身后那么多人肯定不会有危险。但是实际上让我们去做的时候，种种莫名其妙的恐慌就在心中不断地摧毁自己积累的信心和气势，让我在台上陷入了惶恐，不敢往后倒。

但是，我最终还是选择了信任我的工作伙伴们，信任我们相识这么久的交情。当我倒下的身体被一只只手接住扶稳的时候，我就知道，那不信任的总总姿态和想法都从此烟消云散了，现在站起来的我，是对自己的团队，对自己的工作伙伴充满信任的合作者。

而后面的高空断桥，风火轮以及毕业墙，都是对我们团队合作的一种考验，让我们在种种情况下能够积极开动脑筋思考我们团队的走向未来，通过讨论决定发展，最后通过团体的合作而共同度过一个个难关。

在户外拓展的最后，我们通过了所有的考验，受到了工作人员的热烈掌声庆贺，我们也不自觉的鼓起掌来。既是为自己鼓掌，也是对身边的各位共同出力通过考验的同伴们鼓掌。没有大家的团结合作，没有互相之间的信任，我们无法通过这种种的考验。

我相信，在以后公司的工作上遇到困难，我们一定能够以现在的这种精神互相协助，互相鼓励，共同的渡过一个个难关，将我们的事业，我们的公司推到更辉煌灿烂的明天！

**有关户外拓展训练激励口号通用三**

广告客户名称（甲方）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

广告发布单位名称（乙方）：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

依据《\_\_\_\_\_》、《中华人民共和国广告法》及有关法律、法规、规章的规定，甲、乙双方在平等、自愿、协商一致的基础上，签订本合同。

第一条?广告发布概况

1、广告发布内容：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2、广告媒体形式：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4、广告发布地址和位置：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5、媒体规格和面积：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6、广告发布数量：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7、其他约定：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

第二条?合同价款及支付方式

1、本合同价款为：人民币\_\_\_\_\_\_元，大写\_\_\_\_\_\_元整。

本合同签订后，甲方于\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日支付人民币\_\_\_\_\_\_元，作为定金，待最后支付剩余款项时抵作价款。

2、第一次付款：\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日前付款人民币\_\_\_\_\_\_元。

第二次付款：\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日前付款人民币\_\_\_\_\_\_元。

第三次付款：\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日前付款人民币\_\_\_\_\_\_元。

3、支付方式：□支票?□转帐?□现金

第三条?双方权利义务

（一）甲方权利义务

1、甲方有权在签订本合同前对乙方进行相关的资格审查。

3、甲方应当在广告发布日的\_\_\_\_\_\_天前，向乙方提供广告样稿和审批需要的真实性、合法性有关证明文件，承诺样稿内容真实、合法，并办理书面确认手续。

4、甲方要求发布的广告属于依法必须在发布前由有关行政主管部门对广告内容进行审批的，应当向乙方提供书面的相关审批文件，并保证批准文件的真实、有效。

5、甲方应当向乙方提交广告样稿所涉及的他人民事权利的合法使用许可证明。在广告中使用他人名义、形象的，应当事先取得他人的书面同意；使用无民事行为能力人、限制民事行为能力人的名义、形象的，应当事先取得其监护人的书面同意。

6、甲方应按照合同约定的金额、时间、方式支付合同价款。

7、甲方因特殊原因需要撤销广告发布订单的，应在广告发布日的\_\_\_\_\_\_前以书面形式通知乙方，否则应赔偿乙方损失，损失赔偿额：\_\_\_\_\_\_.

（二）乙方权利义务

1、乙方合法拥有本合同约定媒体的户外广告发布资格。

2、乙方有权要求甲方提交《广告法》规定的广告发布所需要提供的证明文件。

3、乙方应当依法向相关管理部门申请办理本户外广告发布许可审批手续。

4、乙方应当在依法办妥户外广告发布许可审批手续之日起\_\_\_\_\_\_日内，发布本合同约定广告。

5、乙方应建立广告审查制度，配备合格的广告审查人员，依法审查广告样稿。广告样稿必须经广告审查人员签同意后方可发布，并记录在案存档，乙方应对审查结果承担法律责任。

6、乙方应当及时维护发布本户外广告的相应设施，确保广告发布设施的正常使用和广告内容发布的正常效果。

7、应甲方要求，乙方应当如实提供户外广告发布的数据资料。

8、乙方应建立广告档案管理制度，自本合同履行完毕之日起保存本合同文本两年。

第四条?违约责任

1、甲方未按照约定付款，每逾期一天按照未支付金额的\_\_\_\_\_\_‰支付违约金。甲方如逾期\_\_\_\_\_\_日仍未按照约定支付价款的，乙方有权处分甲方租用的广告位置及广告材料。

2、因甲方未按期交稿造成本合同无法按期履行，由甲方承担违约责任，并向乙方支付违约金人民币\_\_\_\_\_\_元，大写\_\_\_\_\_\_元整。

3、因乙方原因造成广告无法按期发布的，甲方有权要求乙方顺延履行，每逾期一天并由乙方向甲方支付\_\_\_\_\_\_元的违约金。因发布延迟给甲方带来损失的，甲方有权要求乙方赔偿。如延迟发布无法实现合同目的的，甲方有权解除合同。

4、乙方已尽法定审查义务，而因甲方提供虚\_\_\_\_\_明材料造成广告作品侵犯第三方合法权益的，甲方承担全部责任，乙方明知或应知甲方提供虚\_\_\_\_\_明材料的除外。

5、乙方未能及时修复发生故障并影响广告发布效果的广告设施和画面内容，应按照发生故障的广告数每日向甲方支付违约金人民币\_\_\_\_\_\_元，大写\_\_\_\_\_\_元整。

6、因乙方原因造成发布的广告规格、内容错误的，双方协商按以下方式处理：\_\_\_\_\_\_.

7、乙方未尽法定的广告审查义务导致发布的广告违法，甲方可向乙方追究相应的责任。

第五条?其他约定

因重大社会活动或事件等特殊原因致使广告无法按约定发布的，可由甲乙双方协商解决。

第六条?争议解决方式

本合同履行过程中发生争议，由双方协商解决，也可以选择下列第\_\_\_\_\_\_项方式解决：

1、向\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_委员会申请\_\_\_\_\_；

2、依法向人民法院提起诉讼。

第七条?其他

本合同一式两份，双方各执一份。

甲方：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

乙方：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日

**有关户外拓展训练激励口号通用四**

5月6日，在单位领导的精心策划下，中山路支行组织员工在“五四青年节”的时候进行户外徒步活动。这是我调入区分行营业部之后第一次参加单位的集体活动，内心十分激动与忐忑。 早上九点半，大家如约到达集合地点，一同坐车来到了此次徒步的地点--榆树沟。虽说是一大早，太阳已经非常毒辣，山上没有任何遮蔽阳光的树木，甚至连草都很少看见，只有大大小小的碎石和沙土，徒步条件之恶劣可以想象。在这种情况下，我可以找理由不参加登山，而是选择在山下等大家，人总是可以为自己找出许多借口。但我却不想对这次的活动说不，我害怕失去和大家一同进退并且患难与共的经历。

在我看来，徒步很简单，只是一种纯粹的享受自然的运动，体验城市之外的另一种生活方式。然而在大自然面前，我们都是渺小的。我也有过担心，怕自己坚持不下来，连累大家的进度，但我一直在对自己说，无论过程如何，都一定要坚持到最后。

队长指着遥远的一个山顶说:“大家放心，这次徒步的强度不大，没有多远，那个山顶就是终点。”可是我知道，这是一个相当长的距离，在路途中，肯定会有一段或几段的路单凭体力是无法完成的，需要用坚强的意志支撑我们走下去。

刚开始的平路我们走得很轻松，大家有说有笑，没有什么感觉。直到开始走上山的路，才隐约开始感到痛苦，身上的包好像越来越沉，腿也逐渐软了起来。因为没有穿登山鞋，一路的碎石折磨着我的双脚。慢慢的，我发现自己不知不觉已经到了队伍的最后，每当抬头看见前方的山顶，总感觉到它在嘲笑我，笑我仿佛永远也无法攀登上去。我不服，自己和自己较劲，如果别人可以做到的事情，我为什么做不到呢?就在这时，我看见队伍最前方的旗手举着党旗，鲜红的旗帜随风飘扬就像在对我招手，我加快步伐，冲到了队伍的最前面，我告诉自己，不能慢，不能放弃，不能拖队伍的后腿!

在途中，有石路，有山路，有马道，有草地。走在这样的路上，可能不会有大家想象中美丽的风景，但对我来说，却给我留下了深刻的影响，成为自己一辈子的财富。走过了，看过了，留下的是美好的回忆;疲了，累了，静下心来慢慢品味。在大自然这天然氧吧里每一步都是那样的快乐和充实，填充着的是自信和坚毅! 徒步不是一个人的活动，而是一个团队的活动，旅途中有各种各样的状况发生，有一些队员体力不支走不动了，但是我们很团

结，没有把任何一个人落下。路途中，很累，却不乏笑声，很多队员都很有自娱自乐的精神，给原本枯燥乏味甚至有些痛苦的徒步活动带来很多欢乐。因为我们始终相信只要一起坚持下去，就能顺利达到目的地。

到了最后一座山峰的时候，队伍已经七零八落了，有几个队员实在走不动了。这时，领导果断作出决定，为了不影响整个队伍的前进速度，体力好的几个队员在队伍最前方带路，剩下的男性队员，每人带几个体力较弱的女队员跟上。这时已经到了我们体力的极限，我们已经不知道走了多远，只知道上到山顶就是胜利。我们真的是一丝力气也没有了 ，只能凭着意志一步一步向前挪，膝盖已经不会弯曲了，向前迈步已经成为了条件反射。我发现自己不能一直望着山顶，越想着快到了，就越是想松懈，我低下头，心里告诉自己下一步就是终点，下一步就是最后一步。

终于，我们全部都登上了山顶，风景真的是极好!山的左边是乌鲁木齐的全景，整个乌鲁木齐尽收我们眼底;右边是绵延不绝的山脉。当我们俯瞰乌市全景的时候，心里真是五味俱全，这时有人开玩笑说：“乌鲁木齐就只有这么小吗?”站的高度不一样，看到的事物也不同，正所谓会当临绝顶，一览众山小!如果没有坚持到最后，又怎能有机会欣赏到这如此美妙的景色，之前所流的汗水又算得了什么?

用心去感受徒步就可以发现，其实人生就象是一次徒步旅行，有开心，也有痛苦，有坚持，也有犹豫。在徒步中去感受人生，不要总是畏惧前方未知的道路，不去尝试就得不到收获;在徒步中去领悟做人，不要总是抬头傲视远方，要踏实走好脚下的每一步路。在徒步中去体会做事，遇到困难不要轻言放弃，唯有坚持才能取得成功。

现实中，我们面对工作，面对生活，面对压力，会变得有点麻木，有点无奈，有点胆怯。然而在旅途中，我们抛开所有杂念，脚下生风，勇往直前，踏歌而行。徒步让我们内心燃起激情，令我们心动、情动以及感动。在此次徒步中，我感触最大的还是那种团结的力量，我相信在工作中，如果大家像这次徒步的心态一样，团结一心，坚持不懈，勇往直前，农业银行的明天会更加美好!

**有关户外拓展训练激励口号通用五**

一、活动目的

通过拓展活动来拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格;同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，培养整体作战的全局意识和合作精神，提高团队绩效，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。

二、计划时间、地点、费用

1.时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日(星期天)

2.地点：深圳南澳西冲仙人掌海滩

3.标准：\_\_元/人(暂按100人核价)

现有人员\_\_\_

4.公司购买饮用水：\_\_元\_\_\_支/人\_100人=\_\_\_元

费用合计约：\_\_\_元/人\_\_\_\_人+\_\_\_元饮用水费+\_\_\_\_元晚餐费=\_\_\_\_\_元

带家属费用自理。

费用包括：

1)50座往返交通费2)培训费(专业教练执教)3)器械费4)培训场地使用费5.西冲景点门票6.一正餐(8菜1汤)7.快艇登岛8.优秀的导游服务费9.横幅特别赠送：精美旅游帽一顶、矿泉水每人一支、旅游意外险10万每人、横幅一条费用不含：个人消费项目

三、活动内容及时间安排

7:20-7:30全部人员在公司楼下集合

7:30-7:35点名清点人数

7:40准时出发

9:00-11:30开始拓展项目活动(详见下表)

12:00-13:30午餐

14:10-15:30大家可乘坐快艇前往美丽的情人岛

15:30-17:30沙滩游戏

18:00-19:30晚餐

关于户外拓展训练活动方案篇2

一、训练背景及目的

由于公司规模日益扩大，新进员工随之增多，为加强新、老员工之间的情感交流，培养员工的责任意识、沟通意识、创新意识和团队合作意识，打造一支优秀的队伍，经公司研究决定开展此次户外拓展训练。

二、训练目标

1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。

2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。

3、增进员工相互认知和理解，提高团队的.信任和宽容。

4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

三、拓展训练纪律要求

1、训练时必须严格遵守游戏规则和公司有关纪律，严禁脱队擅自行动。

2、参加训练时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

3、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾随身带走，展现文明风貌。

4、原则上不允许请假。

四、拓展训练详细方案

1、参训人员：公司全员

2、活动时间：8月16日

3、就餐安排

4、物资准备

5、费用预算

关于户外拓展训练活动方案篇3

主题：

青春飞扬

活动目的：

穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间：

20\_\_-7-22——20\_\_-7-23

活动地点：

\_\_\_\_区

参加活动人数：

40人

活动内容：

1、8：00员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山

2、10：00到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。

3、12：00返回宾馆用中餐。

4、13：00整装出发前往景区拓展训练营

5、14：00“双人跳”

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长2m，宽1.5m，厚度约为80cm，中间相隔约1.5m。(此环节赛道约为6m)

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为1.5m，看似简单，但实际操作困难。

6、15：00“过障碍”

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m。(此环节赛道约为4m)

规则：

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

7、16：00“独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3，中间相隔5m，上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。(此环节赛道约为7m)

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00“小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm，以三列形式摆放。(此环节赛道约为5m)

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中(即陷阱)，但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。(摔跤不淘汰)

趣味性：

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17：40自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)

10、19：10篝火晚会：熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22：10晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07：10起床，洗漱，晨练。

2、08：10收拾营地(留下的只有脚印，带走的只有照片)

3、08：30早餐(到景区酒店用早餐)

4、09：00乘车前往九峰山热带雨林森林公园

5、10：00到达森林公园

6、10：30挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗?开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队;自创团队口号;各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真cs丛林野外大作战。

7、12：00仿真cs丛林野外大作战颁奖仪式(第一名：公司产品500元/…………)

8、12：30合影留恋

9、13：00中餐

10、14：00带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算：

1、包车费用：来回1600元

2、拓展训练教练费300元/人共计600元

3、人均费用290元/人

安全注意事项：

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护;

2、背包及携带物品需做好防水准备;

3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤，(绝对不允许穿高跟鞋);

4、个人自备：旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

5、尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品进入保护区，不要破坏区内的自然生态环境，做到“留下的只是你的脚印，带走的只是你的留影”;

6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不擅自离开设定行进路线和活动范围。

关于户外拓展训练活动方案篇4

1、无敌风火轮

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、游戏时间：10分钟左右

五、详细游戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

六、活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神;培养计划、组织、协调能力;培养服从指挥、一丝不苟的工作态度;增强队员间的相互信任和理解。

2、信任背摔

一、游戏简介：这是一个广为人知的经典拓展项目，每个队员都要笔直的从1.6米的平台上向后倒下，而其他队员则伸出双手保护他。每个人都希望可以和他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及责任感的。

二、游戏人数：12-16人

三、场地要求：高台最宜

四、需要器材：束手绳

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目标：培养团体间的高度信任;提高组员的人际沟通能力;引导组员换位思考，让他们认识到责任与信任是相互的。

3、齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

二、游戏人数：10-15人

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3米长的轻棍

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害…… 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。 提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

4、驿站传书

一、游戏类型：团队协作型

二、游戏目的：使学员强烈意识到，充分沟通对团队目标实现的重要意义; 制度规则的建立与修正。

三、游戏介绍：全队成员排成一列，你们每个人这时候就相当于一个驿站，到时候培训师会把一个带有7位数以内的数字信息卡片交到最后一位伙伴的手中，你们要利用你们的聪明才智把这个数字信息传到最前面这位伙伴的手中。当这位伙伴收到信息以后呢要迅速的举手，并把当然了信息写在纸片上交给最前面的培训师!!比赛总共会进行四轮。在信息传递的过程当中我们会有一些规则来约束。

四.游戏规则:项目开始后:(所谓项目开始是指培训师喊开始，信息从后面一位伙伴开始传递那刻起)

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的。

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)

7.第一轮时间≤2分钟。(给出8分钟的讨论时间，然后回来pk)

第二轮：以前规则继续生效，新的规则增加:

8，第一轮所有方法不能再使用。

9.不能传递和扔任何物品。

10.第二轮时间≤1分钟(给出7分钟的讨论时间，然后回来pk)

第三轮：以上规则继续生效，新的规则增加

11，第一轮第二轮所有方法不能使用。

12.第三轮时间≤40秒(给出6分钟的讨论时间，然后回来pk)

第四轮：以上规则继续生效，新的规则增加

13.前三轮所有方法不可用。

14.屁股不可以离开地面

15.第四轮时间≤20秒(给出5分钟的讨论时间，然后回来pk)

**有关户外拓展训练激励口号通用六**

这次拓展训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功;而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标;其次，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。再次，决策者代表了团队的方向与大局，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。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富!衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好，做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，

2、要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步;

3、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。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

户外拓展心得体会范文3篇相关文章：

4.考察学习心得体会范文3篇

**有关户外拓展训练激励口号通用七**

相信每个人都参加过大大小小的培训。有谁会想到，短短两天的训练能把妙趣横生的游戏同你的人生、事业、伙伴联系在一起?给你带来无穷的乐趣、信心、勇气和思索?引起心灵的强烈震撼和共鸣?这就是--新东方拓展训练。在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励、集体的智慧和力量。你看，每个队要有自己的队长，大家一起设计自己的队名、队歌和誓言。虽然只有短短的两天，其效果却是其他很多培训远不能及的：每个项目侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使你受益非浅。 在今天,知识和技能已成为重要资本,而强烈的进取心.顽强的意志和良好的沟通与合作精神更是一种无形的力量,怎样才能实现跟他人的良好沟通和弄清这种沟通能够深入到什么程度?怎样有效地破除人人自我中心概念.改变对于他人和社会的冷漠心态......这些就是拓展训练的真正意义所在。

拓展训练的理论依据主要是:努力/放弃(积极/消极)的心理力学模型,以及\"体验.了解.控制.超越\"的心理适应规律.其基本原理为:通过户外体验活动中的情景设置,使参加者充分体验他们所经理的各种情绪,尤其是负面情绪,从而深入了解自身(或团队)面临某一外界刺激时的心理反映及其后果,进而学会控制,实现超越.与以往训练不同的是,它采用现代流行的户外体验式培训方式,主要培养参加者的合作意识.团队意识,并使他们在体验中真切感受突破平凡.战胜自己的胆量与勇气,感受成功的秘诀:失败一次来一次,再来一次......

个人项目，我的最大感受就是：其实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，能不能超越的一个困难，实际上就是看你有没有信心、勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

一次体验个人勇气意志的训练\"断桥\".\"断桥\"搭在离地面x米的高空中,参加训练的人员必须从一块木版跳到另一块木版上,两块木版之间距离5,6米.在地面上,这样的距离任何人跳过去应该都没有问题,但在空中,给人的感受就完全不一样了.站在摇摇晃晃的\"断桥\"上,脚下是另人心寒的深渊,头上是高不可攀的天空,这样的环境对每个人都会造成心理压力.\"断桥\"的对面如同一次新的发展机会,棉队危险和挑战,这时,是抓住机会,勇敢地跨过去,还是畏缩不前呢?这对每个人的意志和勇气,都是一次考验.我在场看到队员们纷纷鼓足勇气,奋力一跃,成功了!!喜悦之情溢于言表.\"断桥\"一小步,人生一大步,它告诉人们,决不能轻言放弃,任何时候都要相信自己,战胜自我.

团体项目给我的感觉是：其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，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，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。

这次训练，还有一个收获就是我进一步认识我的同伴。平时大家的工作都很忙，交流和沟通的机会不太多。是这次的拓展训练提供了一个很好的机会。大家在那两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，形成积极向上的组织氛围，改进组织内部的沟通与信息交流等是有利的。

拓展训练是结束了，正如训练前教练们所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。

多一点支持，多一份自信，多一次成功。在两天的训练中，教练对我们的鼓励给我留下了深刻的印象。拓展训练项目本着心理挑战最大，体能冒险最小的原则而定，可以使受训学员认识自身潜能，增强自信心;克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;启发想象力与创造性，提高解决问题的能力。平时一说起提高素质就是mba，就是各种证书和文凭。其实，知识和技能还只是有形的资本，意志和精神才是无形的力量,也是任何的外界事物所不能够夺走的永恒资产!

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！