# 学校户外拓展心得体会范文最新6篇

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-03-29

*户外拓展活动通常以团队为单位进行，学生们需要相互配合、协作完成任务。通过户外拓展，可以培养学生们的团队合作精神和协作能力，增强他们的集体荣誉感和责任感。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。学校户外拓展...*

户外拓展活动通常以团队为单位进行，学生们需要相互配合、协作完成任务。通过户外拓展，可以培养学生们的团队合作精神和协作能力，增强他们的集体荣誉感和责任感。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

**学校户外拓展心得体会 篇1**

两天的户外拓展训练中，同学们在大自然的怀抱当中，轻松和谐的气氛下，尽情的享受着来自他人的关爱与鼓励，充分地体会来自—团队的力量

这是本人第一次参加户外拓展活动，当我们中大23班全班同学来到番禺户外拓展基地的时候，了解到拓展训练是一项来源于挑战极限的训练活动，能够激励人的斗志，激发潜在的能力，创造性的发挥人的团队能力。“拓展训练”是一种全新的现代人和现代组织的学习方法和训练方法。

经过训练，我更加深刻的感受到户外拓展训练与的区别。军训是叫我们能更好的懂得遵守纪律和服从命令，户外拓展训练则重于使学员了解团队合作的重要性，加强学员团队的荣辱感和归属感，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，熔练团队合作精神，加强自信心与掌握协调各种关系的能力，激发自己的潜能，热情投入到团队的训练。

虽然只有短短的两天时间，拓展训练给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处任何岗位，只要用心体会就能得到十分有益和人生感悟。

从训练的一开始“高空走钢丝”“划船夺旗”“十万火急”“毕业墙”几乎所有的项目我们的团队成员都积极的出谋划策，都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和本位主义是相互帮助和协作。相信经过这一次短暂的户外的拓展工作我们中大23班的全体同学都能象空间走钢丝一样，手紧紧握住，相互支持，我们就能成为一个团体，具有强大竞争力的团体。

这是本人第一次拓展培训，以前我对拓展训练并不是很清楚，通过教练介绍，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动，但其又不完全属于体育运动的范畴。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几项活动，让我体会到了团队合作的重要性。可以说应该是从各个方面都收获多多的。

培训第一天上午，我们全体学员在莱特酒店的培训室里，聆听了基地老师对相关情况的简要说明以及对此次活动的期望，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计、队徽、创作队歌。我们小组估计有许多素食分子，所以把自己命名为“蔬菜队”，其他的小组的名字也很不错，“长江七号”、“金刚队”，大家的昵称就直接写在胸前，那个时候才发现，其实平时看上去呆呆板板的人，昵称取的倒是挺幽默的。

印象中最深刻的项目是“拼七巧板”，这个项目把我们分成7个小组，在7个小组中有一个组为指挥组，在其指挥下，各小组首先要完成自己拼图的任务，还要完成整个大组的任务(同时也是分值最重的任务)。然而，由于我们在一开始就没有进行良好的沟通交流，指挥组也由于理解上的差次没有进行任务指挥，各小组各自为政，队长没有发挥领导职能，大家你一言我一语，现场一片混乱，我们的一位队员甚至开始情绪激动，虽然最后我们稍有头绪，可惜时间已然不够，任务以失败告终。这个任务不仅要考虑领导的合理指挥调配，还有各组相互配合与沟通。很可惜，一开始，我们的方向就错了。

还有比如“蛟龙出海”“绝对信任”“翻越毕业墙”等任务都给了我不少的启发和认识，这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的确定之后，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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2、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，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、应学会遇到问题换位思考。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。

5、作为部门负责人，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。这是我从老师的讲解里领会的一种精神。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我通常的思维模式，实现了超越自我，认识到了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。也努力在以后的工作中，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。

**学校户外拓展心得体会 篇2**

当我重新站在地面上时，依然有些不敢相信，自己真的做到了吗?高高的空中，单杠依然在轻轻地摇摆。从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌――勇敢――胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢;同样的一支队伍，可以庸碌无为，也可以成就大业 。无论是从2米高倒摔在学员们用自己身体所搭成的人床上的“信任背摔”，让学员深深地体会到了信赖与团结的重要性――用对别人的信赖克服自己的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中的目标。还是全体学员蒙上眼睛通过一根绳子各自准确找到自己定位的“盲人方阵”，都充分考验了学员的沟通能力以及如何充分发挥自己角色作用的能力。我们组完成 “走出雷区”的任务，这个项目让我们深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作、严格执行对我们完成集体任务是多么的重要一个团队每个人都充当了不同的角色，有决策者，有参谋者，有执行者。但每个角色都是团队中不可或缺的一员。这就需要在以团队的整体目标和利益为首要的情况下，要充分发挥自己的才智与作用，使团队实现“更高、更快、更强”。

两天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从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工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1. 分层管理、明确领导极其重要教师拓展训练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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2.应学会遇到问题换位思考。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。

**学校户外拓展心得体会 篇3**

连续两天上林户外拓展，是一次难忘的户外拓展，这一次拓展我认为不仅提高团队意识和团队合作，也是一次考验自己的意志力和克服自己的一次拓展活动。

从团队热身游戏中，证实了团队的力量是多么的大。也充分展现了伙伴的优点和特长。游戏中也享受到团队沟通协调、沟通与合作的能力结合到我们的工作中，部门与部门，上级与下级也一样，沟通是双向的。协调与合作市尤其重要的。在游戏中更能证明，也易理解团队含义及达成目标需要的条件。

在游戏中更突出的一点也是让我学习到分享资源的重要性。结合到工作的中，乐于分享就是我们欢乐明星的十四大原则，乐于分享会让新员工很快的了解企业，很快的熟悉业务，了解到更多的信息，对达成共同目标就业的尤为重要。

这次拓展让很多伙伴战胜了自己。在背着行李，徒步一小时 的山路，才到达目的地。再进行两天的户外活动之后，体力缺乏仍坚持徒步返回，那是需要坚持和毅力的。

两天的活动中让我印象深刻的是崖降，在教练讲解之后自己感觉难度变小了，但看着男生一个个降下来，总是没有勇气上去，但我自己告诉自己，这个机会一定要试，它是种体验，不尝试，一定会后悔。自己终于战胜自己。

**学校户外拓展心得体会 篇4**

4月17日，我有幸与其他三十余名xx员工一起，参加了xx集团工会组织的“创意20xx—四季之约”系列之春韵“20xx精兵强企

扬帆起航”主题户外拓展活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，收获颇多。

到达华山户外运动基地后，教练首先对我们讲解了本次训练营要达到的目的，同时也介绍了拓展训练活动中的项目。随后，教练将我们分成两组并下达了第一项任务——选队长、定队名以及口号、会徽、队歌等。紧接着开展了木森林、轮胎桥、青蛙跳板、攀岩等户外活动等，感触良多。这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：

第一，明确目标，理性计划。做任何事情都要有一个明确的目标，同时制定切实可行的计划。只要我们有坚定的信念和合理的计划，必然可以达到目标。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。计划性是一个团队取得成功不可忽视因素，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。只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。 第二，要有责任心，也要协同作战。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。个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。在遇到某些困难时，仅凭个人的能力已经无法逾越，此时我们应该发挥团队协作的力量。通过有效的沟通，大家群策群力，协同作战，攻克难关。

第三，合作与竞争。“木森林”活动一开始是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“传竹竿”的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争!后来两队并为一队，共同做游戏时即又成了一个团体，合作的关系，有是新的目标和新的伙伴，但是团结协作的团队精神是不变的。

第四，应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，通过组织、协调达到目标，发挥所长，充分调动每个成员的优势特长，不断鼓励对方，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

第五，在工作中，各单位之间、各岗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。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。大家在活动中分享经验和心得，帮助后边参与活动的同时掌握技巧，更好的通关，这是非常令人感动的。

第六， 懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点，学会欣赏他人。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。

第七，讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。应保持一个积极上进的心态，还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

拓展培训是一项旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。通过这次拓展训练，首先我深深体会到了团队的力量是巨大的，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真的存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步!最后，团队之间需要沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善，一个人强不叫强，团队强才是真的强，大家团结一心，协作努力，会取得更大的成功。

离开拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，我相信只要我们秉承着团队协作的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好。

**学校户外拓展心得体会 篇5**

昨天的拓展培训紧密贴合“无障碍沟通，高绩效团队”主题，六大“门派”齐聚笑翻天乐园，上演了一场“武林外传”。历经数次文争武斗，加深了交流，熔炼了团队精神。进一步提了升企业职工的团队协作能力，为企业的发展注入新的动力。同时展现了队员们的另一面——“活力”和“创意”，让你不得不叹服我们炽烈的激情和无限想象力。让学员们从中学到了团队的重要性，成功需要不懈的努力。

在笑翻天教练的带领下，大家分组建立团队，完成了多项培训项目及经典游戏，让队员们更加明确了团队合作的重要性，明确了个人在团队中的定位与责任，提高了沟通能力，磨练了战胜困难的毅力。

拓展军训——信任背摔。在这个活动中有责任，有信任，有害怕，有感动也有刺激……刚刚和队员们一起玩了一次，双手被困着，眼睛被蒙着，完全处于一个没有安全感的世界，紧张、害怕，当往后倒的时候感觉到无数双温暖的手臂在我的身后拖着我，谢谢可爱的队员们!数十位队员们一起积极参与。难能可贵的是，队员们的女生表现很勇敢，没有退却，都大胆的爬上高高的桌子。虽然有的女生摔下时身体并不是笔直的，但对于胆小的她们，已是一次勇气的挑战。

穿越电网游戏，让我们紧张了一下，一向大胆的恬恬问教练：“不按规则爬，会不会真的被电到”。大人小孩各有分工，总之要穿越电网，全身的任何一个部位都不能碰到电网。有一个女生是男生们抬着穿越的，电网两侧一面负责抬，一面负责接，配合得天衣无缝。“穿越电网”的游戏精彩纷呈，团队的合作花样层出不穷。其间学员们笑声不断，小操场充满浓郁的欢快气氛。一句“不要碰她手，放开，让我来”更是把游戏带到了高潮!结束完后听教官讲解其中蕴含的各种与工作密切相关的方面，比如(执行力，团队协作能力等)这些让我受益匪浅，回去后一定要牢记并加以运用。

一次拓展收获一份感动!谢谢笑翻天的教官给我们带来如此精彩难忘的拓展训练，经过一个下午的拓展培训，大家在欢笑不断的节目中获得了友谊，在充满挑战的活动中得到了锻炼，在实践训练的拓展中实现了成长。员工们通过此次的教练和拓展培训，都获得了不少的提高和发展。

这次拓展培训让我深刻体会到了竞争与合作的重要性，团结与信任的作用以及探索和创新的力量。语言沟通培训，不如肢体接触，拓展培训通过肢体接触，拉近人之间的距离。

**学校户外拓展心得体会 篇6**

在公司的组织下，全体人员前往拓展训练基地进行了户外拓展活动。整队、分组、选队长、起队名、画队旗，很快“黄河狼”队和“无敌”队就诞生了，大家纷纷喊着各自队伍的口号，以饱满的热情投入到了接下来的活动中。

拓展训练共举行了高空作业和攀越毕业墙等多个项目，高空作业考察的是每一个成员的胆量，对于这样一个项目，很多人都缺乏自信，甚至不敢尝试，但在大家的鼓励之下，每个人都很顺利的完成这个项目。攀越毕业墙考验的是团队的协作与智慧，在全体成员的共同努力之下，大家也是很快完成了这样一个项目。

半天的拓展活动在不知不觉中很快就过去了，大家似乎意犹未尽，当教练问起大家：今天最大的感受是什么时，大家异口同声的回答道：我们是最优秀的团队!

晚上，公司还举行了别开生面的聚餐活动，大家欢聚一堂，在欢声笑语中传达着团队的和谐。也许正如他们所言，这是一个极为优秀的销售团队，他们克服了各种困难与挑战，创造了一个又一个销售奇迹，可能今天是一个新的起点，他们不仅将创造下一个飞跃，更要创造下一个奇迹。

经过之前的拓展训练，大家纷纷意识到了团队合作的重要性，彼此的心更加贴近，感情也更加深厚，纷纷敞开心门，畅所欲言，讲述自己的过往，倾听同伴的心声，现场的气氛也越来越融洽。

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！