

# 2023年户外采访活动方案 户外拓展心得体会(优秀8篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 户外采访活动方案篇一

户外拓展这种团体活动早就深入各种企业各种行业团体了，我本人工作十几年第一次参加此类活动。到底就应如何完成这次拓展呢？带着期盼和兴趣，同事都和我一大早怀着兴致勃勃的情绪踏上这次拓展之旅。

来到花都芙蓉障人众人的拓展基地，迎接我们的是两位年轻的导师——蒙蒙和雷雷，他们引领我们来到一间空旷的课室，课时开始的前奏就是简单介绍了人众人的户外拓展公司，以及这次活动的资料和目的地，蒙蒙老师的热情洋溢和诙谐的调侃，令我们情绪放松的投入了这次课程之中。

热身项目先来个——食指举棍吧，先选出5男5女，梅花兼竹的一字排开，大家伸出食指，老师把笔直的小竹棍轻轻放上大家的食指，老师喊123大家一齐把小竹棍从肩部降至腰部，不掉下地为胜出，游戏开始，123，大家的目光聚集在小竹棍上，只见大家手中的小竹棍徐徐上升。不同意见的声音开始响起，我们心里纳闷，为何力不从心呢？连试几次但是关，只好作罢。回到座位，听老师总结：大家意见没统一，起点不一，心不定，则乱。我认为所谓人心齐泰山移，更何况小小的竹棍呢。

后留守的林总在唯一的大洞钻过，大功告成。大汗淋漓的我们高兴的汇聚和老师高呼“ye”

事后总结老师说这是先规划后行动的游戏，调动每个人的力量，同时分工精细。我的体会是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，如何过的问题都务必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，行动之前务必先制定，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先务必有责任心，明确每个人的职责，明确领导者的职责，明确整个团队的职责。对整个团队要有向心力和凝聚力，团结就是力量。

午饭后，我们在室内参加了智力游戏，美曰其名数字排列，其实不然，那些数字但是需要解码的，我们但是第一次听说，老鸭在我组解码是高手，集大家智慧解码没问题，但是分工排序出了差，这项输给胜队，我们真是输的心服口服，对手在解码比我组慢的状况下，合理适宜的安排下，精细的分工在20秒内拿下这一局，赢得漂亮。但是在下一站游戏中，他们却随着孤岛沉没，而我队凭着聪明坚韧的决心救出队友完成任务，这就是拓展的经典游戏——孤岛求生。经典就在于不管谁投入了那个主角，都会做相同的事会说相同的话。永远不理解每个孤岛的人所做所为，例如盲人岛的人在自言自语，哑人岛的人在瞎等，珍珠岛的人形同疯子一样做些高深而又无谓的工作。我认为一个成功的团队务必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潜力、决定潜力、决策潜力、大局意识与团队意识。应对两难的局面，老鸭就是这个主角，他牺牲自己飘过盲人岛，找到突破口，把人就上哑人岛，肥庄和林总利用物理原理用木板搭成桥把全体成员送上安全的珍珠岛。老师总结这游戏要上下沟通，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，以做出正确的决定和决策，否则就会失败告终。

1、要加强科室文化建设，增强向心力和凝聚力。人心齐泰山移，

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，不仅仅会浪费时间，更会一事无成。

3、关键时刻，要沉着冷静，要用用心的态度去应对工作，应对人生，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，以做出正确的决定和决策，否则就会贻误时机。

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，我们最大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，都要持续用心、乐观的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。透过这次拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心大洗礼，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。

了决定性的作用，先暂停

## 户外采访活动方案篇二

也许在人生的十字路口，会茫然不知所措，面对选择不知何去何从；也许，年少轻狂，无所畏惧，不懂得珍惜与把握；也许，没有经验地一路狂奔，会走很多弯路。在经历过起起落落、风风雨雨，才会恍然醒悟，原来自己要的是那么简单，自己想要拥有的是那么简单。放下心，心无旁骛地做最真实的自己。人生的成功就在于每一天都在进步，就算一小步，也有新高度。

## ——题记

刚收到布置下来的暑假作业时，我就懵了……校友？自己才刚刚上完大一，根本不认识几个校友，去哪里找呢？刚开始，我很是苦恼，看着开学的日子渐渐临近，我更是不知所措。就在一次偶然中，我发现我加入的社团里有许多前辈，而且很多都是社团的发起人，现在他们已毕业多年，都相继步入职场，一路走来，想必定有很多收获和感想。就这样，我通过网络的方式联系到了一位学长。虽然这位学长和我不是同一专业，虽然访谈也是通过网络，但是通过和他的谈话我学到了很多，受益匪浅，也是我以后成长路上为鉴的友人。

他入学于20xx年，专业为注册会计师，期间还在吉林财经大学读研，现在已经工作了。虽然工作不久，可以说是职场新人，但是从他的谈话中可以看出他的稳重、老练。我们的谈话从大学生生活开始，我的访谈之旅也拉开了帷幕。

说起大学生生活，从他的语气中可以听出他对大学生生活的无限追忆。他说着七年前的江财，我说着七年后今天的江财，今昔对比，凸显了江财的变化之快。我不知道，三年乃至以后，当我也离开江财，这个我生活学习了四年的地方，会是一种怎样的感受。之后，聊起了他从大学一直到步入职场的感想，从中我获益良多。现在就学长说的话我做了如下总结。

一方面他能坚持自己的梦想，让自己的理念与时俱进。又可以在事业的起步阶段踏踏实实埋下头谦虚地工作在底层岗位，这说起简单，但是我相信我们每一位听到后心里都沉甸甸的，因为他确实用自己的事迹告诉我们人生贵在坚持二字！另一方面，他说到了对于伙伴的珍惜，可以非常幸运的拥有这些好朋友与他站立在公司的风头浪尖，直面每一个挑战和挫折。那些真正能够让你放心把后背交给他的伙伴每一个都是弥足珍贵的！他还告诉了我优质人脉的作用。因为一个人的事业在他看来一部分在于自己基本知识的建立，这不仅仅是课堂里的，还有那些需要自己体会的东西。

另一部分就是人脉，而且要优质人脉！人脉包括优质人脉、普通人脉、潜力人脉。只有在灵活运用自己优质人脉的前提下，通过自己基本知识的运作，才可以最好的发展本身的事业。最后他还说道，大学里面是培养一个人心性的重要时期，不论如何，都要认真度过，因为这一段美丽时光再也回不来了。虽然他毕业的时间比较晚，可是现在也成绩斐然。而他让我明白的是锻炼无时不在，学校社会一个样！他谈及历练和成长的同时还不断强调学校的重要性。其中，他说过一句话让我记忆犹新，“自古以来，学生都知道校园是个锻炼的大熔炉，可是时间总会抹去些东西，直到从里面出来才恍然大悟，所以绝对不要说学校不好，是自己走的不够而已。”学长的话让我想了很久。

虽然采访学长的时间不长，但通过短短一个多小时的谈话，我感觉就像和学长面对面一样，我收获颇丰。也很感谢学长在百忙之中抽出时间和我交流。

这次来我们不光仅仅是采访，更是一种学习，学长幽默而深刻的语言，睿智而开明的观点，深深地影响着我。我也将步入大二，也要学会认清自己，学长一席话，也让我对以后的路有了新的思考。

## 户外采访活动方案篇三

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样明白，带着未知的'一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们明白，勇敢地做出选取后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们

一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自我要坚强的走下去，还要鼓励队友，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一齐迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有用心的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

## 户外采访活动方案篇四

10月28日是院团委第一次开训班开办的日子，为庆祝中国共产党建党90周年，以及中国工农红军长征胜利75周年，在干训班上我们接到的户外拓展主题是采访党员。各个小组都积极准备着，带领我们的学姐也十分负责的跟我们讲解。这是我们第一次与各中心的新同学一起同心协力做一件事，大家都希望能做到最好。

我们的组长十分负责，给每个组员分配好任务后会经常询问进度并给予帮助。小组的成员们虽然来自不同的中心，大家相互直接也不太熟悉，但大家都十分配合。

我们的第一站是南京邮电大学，在那里我们找到两位作为预

备党员的学长。学长们非常热情地接待了我们，并且十分认真地回答了我们的所有问题。

学长们说他们能成为预备党员感到十分光荣又十分具有使命感。在入党前他们对党组织并不是十分的了解，也只是具有一个大概的模糊的感觉，只是觉得入党是一件积极的事情。可是经过党章的学习和党课的学习后他们逐渐意识到中国共产党是一个光荣的组织。经过学习后他们的思想方面都有了很大的提高，就是具有了一种责任感和上进心。加入了党组织后这种责任感和上进心就会不自觉的渗透到日常的学习和生活中。

的话我觉得自己就有一种投入到党组织成为一名优秀共产党员的冲动。

我觉得入党的过程就是一个不断学习的过程，很少人是从一开始申请入党就有非常崇高的思想、对党的各方面都很了解的，大家都是通过不断地学习、不断地取长补短得到提高取得进步的。人无完人，把自己能做到的认真的做好就足够了。入党并不需急功近利，我们要学会从身边小事做起，注意细节。在我们交谈的过程中我发现，我们的认识存在一些不足之处，思想还不是很成熟，这就需要我们多去阅读一些书籍，拓展知识面，提高思想上的认识。我们也要面临入党的问题，如果思想上不够成熟，对问题的认识不充分，就不利于以后的发展。

南邮之行之后我们小组的另外几位成员又马不停蹄地奔赴南京大学，在那里他们同样采访到了优秀的党员，这一次的采访同样也是受益匪浅。

通过这一天短暂却又充实的采访活动，我总结了几点能早日入党的经验。一是主动向党组织靠拢，党吸收的愿意入党主动入党的人才，所以我们今后要积极主动的提高自己的思想水平；二是要不断地学习，不管是专业知识的学习还是其他各方

面的学习都要加强，这样将来才有资本全心全意为人民服务；三是要不断取长补短，我们要看到周围同学的优秀之处，认真学习，也要看到自己的不足之处，努力改正。

共产党员。虽然我现在还只是一名共青团员，但通过这次的活动我更加明确了我要成为一名党员的目标，并且会向着这个目标不断前进。

## 户外采访活动方案篇五

以前，对于“拓展培训”这个活动仅仅是听说过，知道大概是一项以培养团队精神和提升竞争力为目的的xxx活动，仅是耳闻，具体的就不清楚了。x月x号—x月x号，我参加了实验区xxx的户外拓展训练。通过这次机会，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为这个大团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

本次拓展的目的是为了提高大家的思想素质、锤炼大家的意志品德、培养大家的团队精神和协作能力，造就一支思想过硬、作风顽强、高度团结，协作的精英团队。短短两天一夜的拓展训练，不仅把妙趣横生的游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了一起，更给我们全体参训同学带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！

第一个项目是玩各种小游戏，要求一个大队的同学分成不同的小组去玩不同的游戏，这些游戏都有不同的要求，要求术业有专攻，不同的同学玩不同的游戏，这就考验了大家的团结能力。

游戏玩得不好，我们可以重新来过，我们甚至可以改变游戏规则，以获得对我们有利的结果，但我们的人生呢？我们没有任何能力去改变任何规则，甚至我们也会有游戏临近结束之际，才知道这场游戏的规则和寓意，这是个多么可悲和无奈的事实！红黑大战里有三种人，第一种人，坚决要求出红



牌，他们代表了人性深处的好斗、攻击、自私和自我至上。他们的口号是：要么赢得整个世界，要么彻底失去，或者与对手同归于尽！这是非常典型的赌徒心态。或者说，这是狼的行为。

第二种人，他们是温和的，包容的，他们希望与竞争共同把市场做大，达到双赢。他们是理性的，但更多的是理想主义：他们凭什么认为自己的宽容、和气、与人为善，就一定能得到对方的相同的回应，他们怎么知道一定就能双赢呢？他们的理想是有条件的，他们需要生活适宜的环境里。或者说，这是羊的行为。

第三种人，他们是盲目的，迷惑的，他们缺乏足够的智慧去明辨是非，他们甚至不知道自己应该出什么牌，他们很容易受到诱导，可以说，他们的心智基本是不成熟的，或者，是不负责任的，因此，他们要么随大流，要么不表态，要么干脆放弃。在这个游戏过程中，有没有即是理性，也是现实的，充满智慧，即懂得积极进取，又知道宽容包涵，也知道适时放弃的人？没有。因为这正是游戏设计的xxx□游戏设计者只想通过这个游戏，集中地暴露人性中隐藏的、阴暗的东西，毕竟每个人都不xxx□都有自己的盲点和误区，不幸的是，自己不知道而已。因此，集中暴露人性弱点，正是游戏设计的精妙之处。

第二天我们冲服了昨日的小游戏和打了几场野战，也没什么可圈可点的，到现在我的身上还浑身酸痛，但是我却无比快乐，心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对xxx的参与意识与责任心。随着形势的不断发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并采用灵活的方法改善解决问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式

及配合协调各部门的工作，能够不断自我激励和自我完善，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！总之，这次拓展训练，我们增强自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对xxx的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题。感动仍在回味，震撼还在继续！我真的很喜欢这个活动，不仅增强了团队凝聚力和团结协作的精神，还有队友给我的支持和鼓励、帮助，我们一起面对困难，迎接挑战，衷心希望我们永远是这样的相亲相爱，如此和谐开心，我们未来一起迎接更高的目标，荣辱与共，在工作和xxx生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员，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，困难是真实存在的，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！第三是多沟通、多xxx□好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。

第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，只要我们带着“四个凡事”和团队的精神，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！

## 户外采访活动方案篇六

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。

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。

## 户外采访活动方案篇七

5月27日，我有幸参加了公司组织的新员工户外拓展活动，地点在宝安公园。我们参加了毛毛虫，蛟龙出海□kappa信任墙，人民币等项目。我觉得游戏同人生，事业，团队，伙伴联系在了一起，更给我们全体参训员工带来了无穷的乐趣，信心，勇气和思索。

第一，团结一致，勇创第一。在拓展项目中，有两项游戏都

能体现出来，第一个就是毛毛虫游戏，游戏规则是一个队只有两只手和两只脚要所有队员一起走过一段二三十米的距离，通过我们队人员共同的努力终于想出一个有效而又速度的方法。那就是我们队所有人员用膝盖走过这段距离，带头的用两手着地，而末尾的用两脚着地。我们的团队所有人员都鼓足了士气，同心协力，喊着口号，最后终于以最快的速度最有效的方法赢得了这场游戏，但是同时又有不足的地方，那就是在我们进行游戏之中我们的队员有的受伤了，那是因为他们当天穿的是短裤，虽然说地面上是草坪的，但是用膝盖走起来时没有任何的物体护着也会很容易受伤的；但是我们的队员并没有因此而放弃我们队的所有队员的任务，团结一致，赢得第一。另外一个游戏蛟龙出海，游戏规则是一队每位队员双双把腿绑在一起，一起走过以一个水龙头为中心的8字形的形状出来，说实话要我们8名队员把腿绑在一起走那么远的距离确实不是一件很容易的事，不过没关系的。最后通过我们队员和队长的共同努力，想出了一个最有效而且可以赢得这场比赛的方法，那就是我们队所有人员排成竖排，前面人的左腿和她后面人的左腿绑在一块，后面人的右腿和他后面人的右腿绑在一块，以次类推往后排，开始游戏，因为我们团队队员团结一致，齐心并发，士气最佳，终于赢得了这场游戏。在我看来我们团队每位队员都感受到集体合作得到胜利的喜悦，同时身为“火箭队”的一员也倍感荣幸。

第二，团队精神和整体意识在工作中的推广。没有完美的个人，只有完美的团队，我们是一个团队，我们要有团队精神，团队士气，专心投入，既然是一个团队我们就应该相信自己的队员，实现合作和奉献的精神，同甘共苦，共同发展，共同进步，在工作中互相帮助，实现共赢。其实不用拿哪一项游戏来做比例，感觉这次户外拓展活动每一项游戏中都能体现出这样一个团队精神，所以在工作中我们要勇于实现这种精神。

一天的户外拓展活动结束了，我们做了多少也就收获了多少，盘点着心中的收获，小心翼翼的珍藏着这份难得的回忆，时

不时的还有着那种赛场上的激情与惊喜。抬头望去，天比以往更蓝，山比以往更绿，眼前的道路比以往更宽广，心中的舞台比以往更宏大！坚信它这次拓展会持续影响着我们每个人以后的工作和学习。

## 户外采访活动方案篇八

在拓展活动中，我们做的同心竿项目，就体现了“团结就是力量”。我们小组所有的队员表现得都很认真、努力，在活动项目中大家尽职尽责，心往一处想，劲往一处使，最终取得了较好的成绩。其实我们在工作中也是这样，“没有完美的个人，只有完美的团队”“人心齐，泰山移”，只有依靠团队的力量，才能成就一些事。

在拓展活动中可能会由于团队某个人的一点小过失，给整个小组团队带来很大的惩罚。但是，我们没有因此去埋怨，大家毫无怨言，勇于承担，因为，我们是个整体，我们是个团队。在工作中也是这样，我们不能一出现问题，就相互推诿，相互埋怨，不去找原因，不去找解决问题的办法。所以，我们以后要学会承担责任，要承担自己的过错，共同寻找解决问题的办法，把工作做得更好，只有这样，我们才能有更大的进步，团队才能更加强大！

在拓展活动中，我们亲身体会了“真人CS镭战”，为了完成“护送vip”项目任务，我们的队友不顾个人安危，冲在前沿一线，牺牲了自己，成全了整个团队，真是由于他们这种乐于奉献，大公无私的精神，才使团队能够顺利地完成任务。结合我们的工作，也是这样，我们每个人都要把企业当做家，要乐于奉献，做好自己的本职工作，努力把我们的大家庭建设好，所以我们在以后的学习工作中，要学会敢于担当，学会乐于奉献，努力为企业的发展做出自己应有的贡献。

感恩父母、感恩伙伴、感恩那些在人生中帮助过我们的人，感谢企业和企业的领导给我们提供了这个锻炼的平台，总之

我们要怀揣一颗感恩的心，面对自己的人生。

通过拓展训练，我们每个人都是收获颇多。心态，信念，团队，感恩这些必将植根于我们的心中，坚信，我们共同努力，明天必将更加辉煌。