# 最新素质拓展训练的心得体会(大全14篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-08-15

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。素质拓展训练的心得体会篇一...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**素质拓展训练的心得体会篇一**

心理素质拓展训练是一种提升人们心理健康的方法，是受到越来越多人关注的话题。参加心理素质拓展训练的目的是为了帮助人们从心理上更好地应对挑战和压力，甚至在生活中更加自信勇敢，共同创造更好的人生。

第二段：了解自己的心理状况

参加心理素质拓展训练，首先需要了解自己的心理状况。通过心理测试、自省和专业顾问的指导，可以深入了解自己的心理状态，了解自己的潜在问题、弱点和优势等等。这有助于树立正确的自我认知，使自己更加了解自己，进而更加自信和坚强。

第三段：提升自信与沟通能力

心理素质拓展训练能够帮助人们提升自己的自信和沟通能力。自信是取得成功的重要因素之一，缺乏自信往往会降低自己的幸福感、生活质量和效率。参加心理素质拓展训练，可以通过角色扮演、团队竞赛、演讲训练等活动，逐渐培养自己的自信和沟通能力，从而更加适应社会的需要。

第四段：应对挫折和压力

生活中挫折和压力难以避免，但是我们可以通过心理素质训练学会更好地应对。参加心理素质拓展训练，可以学会调节情绪、有效应对负面情绪、有效应对压力等技能，提升自己对挫折和压力的抵抗力，并更好地应对生活中的各种挑战。

第五段：总结

心理素质拓展训练是一种有益于人们身心健康的方式。通过了解自己、提升自信、沟通能力，有效应对压力和挫折等方面的训练，可以帮助人们更好地应对生活中的挑战，从而更加自信勇敢、迎难而上，共同创造幸福美好的人生。

**素质拓展训练的心得体会篇二**

2月20日-2月23日，段里组织了桥隧工班长专项培训，在这次培训过程中，我也学习到了很多知识以及管理经验，收获颇多。

首先，我意识到一个合格的工班长应该树立一个正确的职业道德，强化爱岗敬业精神，做好同事间的帮扶互助工作，推崇高尚的品德，发挥工班长的带头作用，营造一个友善的工作氛围。

另外，我也丰富了我自己的桥隧病害检查分析以及维修措施的相关知识，针对高铁检查方面，加强对高铁桥隧设备的变化和养修规律的认知，特别是特殊结构桥梁（如钢桁拱桥、斜拉桥、悬索桥、系杆拱桥、连续梁等），加强对设备的日常检查以及周边环境、防护栅栏设备、限高架、上垮桥等周期性设备检查，要时刻了解管内设备的变化情况，掌握其变化规律，明白其变化原因，确保设备状态良好稳固。另外在设备台账资料整理方面，我也学习借鉴了许多优秀的经验，对于病害资料，原始记录和汇报的信息等资料，做好收集、整理、分类、归纳、立档等工作，记录及描述时力求准确全面。

此外，我也学习到了东葛工区的班组标准化建设的精神，工班检查任务的展开以及管理都应该着手于细节和小事，从基础管理标准化、现场作业规范化，班组记录规范化入手，狠抓劳动管理及安全管理方面，强化职工的业务学习和技能水平，努力夯实基础，从而提升班组的综合实力。

还有，在桥隧专业设备的“二十防”措施中，对于高铁桥隧设备的检查也很具有针对性，防隧道掉块，防防水层卷起，防上垮桥落物、落砟、冰凌，防限高架失效，防桥梁临边护栏失稳倒塌等都是工班检查作业的重点工作，通过此次学习培训，规范了各项检查项目的技术标准，以及预防强化措施，在日后的检查作业过程中要加强对设备的细节检查，在繁多的设备面前必须强化检查人员的责任意识，严肃作业态度，发现病害问题及时向车间以及上级部门做好反馈，做好检查资料的整理工作，这对于检查作业有效率、有质量的展开以重要意义。

转眼间为期4天的培训就结束了，虽然培训结束了，但是培训给我带来的影响还很多，我会结合工区的日常生产，将这次学习到的优秀经验发扬出来，加强工区的日常管理，细化设备的检查和病害的掌握工作，努力在未来取得更好的成绩！

**素质拓展训练的心得体会篇三**

近来我参加了一次心理素质拓展训练，这个过程非常能让我感受到自己的进步。这个训练是由一支专业的心理团队组织而成，他们以快乐、挑战和互动为主，让我们在动中学习，在乐中成长。在这个过程中，我获得了很多启示和收获，下面就让我来和大家分享一下我对于心理素质拓展训练的心得体会吧。

第一段：认识自己的局限性

这个训练的第一关，是要我们爬墙，而且是非常高的那种。我知道这是一道考验我的恐高心理的任务，于是我已经提前做好心理建设。然而当我爬墙时，我的腿开始发抖，发现我早已丢失了自己的定力。这一瞬间我认清了自己的局限性：我以为自己有足够的信心去面对挑战，但我显然错了。在这个过程中，我真正认识到了自己的弱点，晓得了如何改善自己。

第二段：改善自己的弱点

我决心要克服我恐高的心理障碍，于是我选择去攀岩拓展。这是一个非常充实的经营，由于要攀升到很高的地标，我不得不靠自己的力量解决问题。当我的身体开始出汗时，我意识到自己需要更多的智慧来克服这个难题。我通过观察石壁的细节、专注于每一个手脚的实际操作，我渐渐地摆脱了自己思维的限制，实现了心灵和身体的平衡，让我能够克服内心的恐惧，成功的完成了攀岩任务，这真是一次难得的经历。

第三段：成为团队的一部分

团队的协作往往需要团队中每个成员有一定的才能，并且他们也有自己的习惯和思维方式。在这个训练过程中，我们被分成了几个小组来进行任务。我的小组任务是要集体攀爬绳网，而这需要我们各自发挥才能，进行高度的协作和配合。我们共同制定了每一个人的任务，分配出能力差别不大的任务以确保我们能够形成一致的配合，让团队更加团结。在这个过程中，我发现我能够成为各位队友的一部分，分享我的才能，也在他们身上学到专业知识。我意识到了团队合作的重要性，以及在团队中相互帮助和支持的能力。

第四段：获取成就感

当我们合理地利用我们的才能和资源，努力完成我们的目标时，我们得到的最好的回报就是成就感。我们的团队完成了我们的整个任务，并取得了最好的成绩，这是我参与训练的重要原因之一。我们为能够共创这个成就而感到自豪，并在心理上获得了巨大的满足感。当我们接受挑战并战胜目标时，我们的关于自己能力的信心和个人称之为一起增加。

第五段：应用所学知识

最后，我们把在这个过程中所学到的心理素质训练带回了现实生活。我们学会了克服恐惧和不安，惊喜地发现，我们可以遇到挑战并在克服中学会改善自己。我学到了团队协作和配合的重要性，并认识到在成就感时刻与团队分享成果的重要性。我们应用所学的知识和技能，展现自己的专业才能，让我们成为更有价值的人。

结论：

通过这个心理素质拓展训练的过程，我意识到了自己的局限性，并发现了改善自己的弱点的方法。我学会了团队协作和共同创造成功的重要性，并在这些领域中提高了专业能力。我通过完成任务和取得成就感来巩固自己的信心和自我认识，并应用所学的知识来推动自己走向更高的人生高度。总之，这个训练让我拥有了一次非常难得的成长经历。

**素质拓展训练的心得体会篇四**

本周三发起笑翻天乐园一天拓展训练，通过本次户外活动，增强团队凝聚力、执行力。在训练活动中提升自我，学会关心、激励、感恩及相互信任，勇于担当！

虽然玩了信任背摔，但还是对它恐惧。不是不信任伙伴们，而是对身后未知的东西没有安全感，这种心理恐惧和障碍需要一点点的克服，当你转身背对外面，身体笔直的倒下去时，那个害怕啊！跟跳楼、跳崖一样！也许还更恐怖，因为你看不见后面。不管玩的怎样，我尝试了，也算战胜了自己！但在这个项目中大家不畏惧，克服心里障碍，挑战自我，以互相信任，理解的信念完成了这项目。

断桥是自己最大敌人，给自己正确心理暗示：肯定自己，“我一定行”。不要总给自己不良的暗示，不要轻易否定自己，不要轻易说“我不行”。所谓勇气，只有在行动中才能培养。不是不能，而是不敢。能不能是技术问题，敢不敢则是心理问题，要战胜恐惧。在这个九米高空的断桥上跳过来跳过去的“享受”是这周户外拓展的最大收获，说实话真的很恐惧，但当我走到摇晃的木板尽头咬牙起跳的时候，觉得自己还挺伟大的。这世上，没什么过不去的，给自己加油。

四十几个人翻过毕业墙只需九分零六秒，这个真的很强很厉害！惊险、激情、热血！集体翻过毕业墙，除了感慨团结就是力量，更多地是对底下当台阶和上面拉人的男同志的感激和佩服，没有他们根本不可能通过，最后我想感谢当人梯的六位男生，感谢帮忙拉人的所有男生，感谢在背后扶着大家上去的每一个队员，谢谢大家，我爱你们！！

一天的的军事拓展训练到此结束，这段经历必将是我成长过程中不可磨灭的记忆，这次训练我完成了很多第一次，第一次断桥，第一次毕业墙，第一次毫无顾虑的仰头倒下，第一次踩着你们的肩膀翻越近五米的高墙，团队的力量是伟大的，你们让我明白了责任与勇气。

为期一天的高绩效团队打造的拓展训练昨天已经在丹水坑风景区的笑翻天乐园顺利的拉下了帷幕，虽然训练中有苦有累，但所有家人收获最多的却是对自我、对团队的信心，在拓展培训中，我们学会成长学会相信团队学会体谅每一位战友的艰辛，别有一番滋味的一天却让每个人成长。体会团队合作的重要性，实现自我超越。本次素质拓展训练不仅使大家体验到了团队拓展的魅力和收获的喜悦，更增强了大家的大局意识和纪律观念。

在玩“珠行万里”的小游戏中，教练在帮我们计时，虽然我们刚开始玩时兵乓球总会掉下来，弄得我都不禁纠结起来了，感觉就像我们现在一起成长，心里很有成就感，充满了兴奋与感动，真希望以后我也能这样陪伴着我的队员们一起成长，给我的人生蓝图里描绘出鲜艳的一笔！珠行万里，锻炼团队的协调合作能力，更强调团队精神，每一次的成功运送，都是团结一致的结果。队员们都圆满完成，乐在其中，收获真心的朋友与满满的快乐。增强团队协作能力，珠行万里秀默契，我们配合最完美！

今天拓展训练的第二个内容是高空项目——高空断桥，在八米的高空跳1。2米的断桥，着实让我腿抖了好一会。爬的时候不小心磕到腿，在队友们的鼓励和支持下，我终于从垂直阶梯爬上了1。2米的断桥，并且成功的跨越了它。这对于有轻微恐高症的我是一个巨大的挑战，但是我终于克服了恐惧，战胜了自己，我为自己鼓掌，人的潜能是无限的。在团队游戏中，感受不一样的氛围！

汗水浸透了我们衣服，但我们在训练中寻找快乐，在笑声中挑战自我，在汗水里探索实践，队员们愈加明白“团队”的含义，更多的是团队协作大家明白了在团队中，是需要相互支持和鼓励的，“穿越电网”“击鼓传球”等这些训练带给大家的不仅仅是胜利的喜悦，穿越电网”最后以一名成员“阵亡”的成绩结束，“尽管我们的成绩不是圆满的，但是这个过程中我们的协作、努力是有目共睹也是每个人亲历的，我觉得这也是另一种意义上的成功”“从开始的不融入到后来的积极参与，我感受到了自己和团队的变化！

个人英雄时代已过，不懂得资源整合与团队互助的个人谈不上成功！我们热情彻底激发，团结、协作、奋发的精神面貌诠释了生命中最感人的无穷力量，满场的掌声和泪水是对他们精彩表现的最好喝彩！大家在笑声中结束了一天的拓展训练，收获了信任，理解了责任，同时更加充满自信和朝气。心里莫名产生的感谢记忆犹新。体验到了很多一直想挑战的。继续加油！在拓展训练中完成不一样的体验，获得很多感悟。

**素质拓展训练的心得体会篇五**

人的一生体会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来，范文之心得体会:素质拓展心得。所谓素质拓展是要求大学生首先满足基本素质要求，即大学的培养目标规格基础上，培养具有充分个性和丰富创造精神与实践能力的素质。全国高校普遍开展的\"挑战杯\"、\"文化、科技、卫生三下乡\"活动等，均是大学生素质拓展训练的有效载体。同时，大学生素质拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施\"大学生素质拓展计划\"要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参与到大学生素质拓展的过程中来。在素质拓展训练中，要采取\"请进来\"、\"推出去\"等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素质拓展工作中积极吸纳社会的参与，不仅能够增强大学生自觉提高综合素质的主动性，而且使社会在参与大学生素质拓展工作的过程中强化对\"大学生素质拓展证书\"的认同。

以前我对\"素质拓展\"并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种活动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。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

集合后，,经过简短报数分组.每支队伍都出色地制定了自己队伍队训、队名，展示了本队伍的才智魄力和精神风貌。

这次素质拓展活动最大特点是充分挖掘人的潜能。每项高难度项目中都包含着自信心---挑战自我，战胜自我。攀爬八米高的山，没有恐惧心那是根本不可能的事情;每一个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发，让我们懂得了团队项目不是单凭一两个人的冲动和体力就能完成的。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的个体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。

全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，我们都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处.

这次素质拓展活动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、潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它,而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的!

而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的潜能激发出来，创造出更大的成就;愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

2、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：\"勇敢是人类美德的高峰。\"英国哲学家培根说：\"如果问在人生中最重要的才能是什么?那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

3、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。

4、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，做过电网项目的人都知道，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。

素质拓展，促进了我们之间的`了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动,极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

**素质拓展训练的心得体会篇六**

素质拓展训练是一个让学生能够锻炼自身的能力以及潜力的培训项目。这些培训项目包括了体育，语言，文化，科技等多种方面，使得学生的知识面更加广泛，能力更加全面。在这个过程中，我深深感到了自身的成长与变化。

在素质拓展训练中，我参加过很多活动。其中最令我印象深刻的是参加了一个社交活动。在这个活动过程中，我们小组需要完成一个任务，并需要与陌生人合作。此时，我不得不承认我的思维还是很狭隘。一开始，我对陌生人有很大的抵触心理，觉得不好开口。但是随着活动的进行，这种感觉逐渐消失了。最终，我弥补了我的一些不足。我学会了如何更好地与人交流和合作。

除此之外，素质拓展训练也让我体会到了如何更好地管理时间。在平常生活中，我总是感觉时间太少，不足以完成所有的任务。但是，在素质拓展训练中，我学会了如何管理时间，更好地安排自己的日程。有时，我还会主动寻找活动，而不是等待它们来找我。

素质拓展训练还让我更加自信。我发现自己的能力不仅仅局限于课堂上所学习的知识，而是有更多的潜力可以开发。在这个过程中，我也越来越能够放松心态并把握自己的机会。

总的来说，素质拓展训练是一个非常有意义的项目，它也让我了解到了一些非常重要的概念，如合作，时间管理，自信等。在过去的几年中，这些领域已经成为我人生中非常重要的一部分。我相信，这些经验将会对我未来的发展产生长远影响。

**素质拓展训练的心得体会篇七**

以前，对于拓展培训这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的拓展究竟是何内容。这次有机会参与xxx的素质素质拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深！

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，素质拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，让我感受很深的有以下几个方面：

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。很难忘的是，在背摔中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

毕业墙这个项目，使我感觉到翻越求生墙训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了石墙，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少践踏，更让人敬佩的是为了帮助很后一名队员顺利攀上毕业墙，取得很终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了很好的升华。

素质拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们很终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

**素质拓展训练的心得体会篇八**

为了锻炼教师个人的心理素质、团队协作精神、责任感和相信自我挑战自我的意识，同时加深相互间的交流，赣南师范学院组织我们参加高校教师岗前培训的教师开展了户外素质拓展活动。8月16日下午2点，我们来到了此次拓展训练的目的地----赣南师范学院室内篮球场。

在这里，我们在教练的指导下首先学到了当听到“大家好”，要迅速回答“好，很好，非常好”这种问好方式。接着，全学区的80多位老师随机成立了8个小队，各队迅速召集，并制定自己队的队名、队呼及队歌。10分钟内做好以上几件事情必须大家齐心协力，在队长带领下大家各自发挥特长，按照要求时间定队名，画队旗、定队歌，当“国家队、霸气侧漏”大声念出时，标志着我们国家队正式成立。小队的成立就是锻炼短时间应急能力、协作能力、服从或者指挥力以及个人特长发挥能力。大声喊出队呼时使我们的集体荣誉感发挥到极致，那一刻我非常自豪。

拓展活动开始前，我们全部队伍在活动场地仔细聆听教练说明活动的注意事项，了解安全进行活动的每个步骤，确保每个活动我们都能安全完成。

我们“国家队”第一项活动是“击鼓颠球”，这个活动需要每个人按照要求拉住绳子共同配合用一面小鼓来颠球，在5分钟内完成次数最多的队可以获胜。这就需要大家及时沟通不断联系，同时也需要我们在困难面前相互信任、相互帮助、相互鼓励，才能最终胜利到达。

第二项是“能量传递”。让我知道控制能力，合作的凝聚力，团队责任感，包容理解精神，懂得在思考问题上也能换位着想，能站在对方的角度上思考，让我感悟较为深刻。更让我知道什么是团队精神，什么是优秀的团队，我们队伍共10个人，每个人有一个工具来传递乒乓球，要让全队一起通过约20米左右的“路程”，最终将乒乓球传递到桶中。队员们整齐的排在一起，互相传递着，控制着乒乓球的速度，不让每一位队员出现失误，慢慢往前面移，过程中也因为队员的违规而重新开始，但是我们不气馁，并在教练的引导下，前方的队员思想一致、脚踩着脚，最终我们队在5分钟内取得了不错的成绩——成功传递了10个乒乓球。整个游戏充分体现出团队精神及沟通的重要性，在工作中只有服从统一的指挥，保持畅通的沟通渠道、频繁的信息交流，注重细节，减少执行力偏差，提高工作效能，个人和团队的目标才能顺利实现。

第三项是“驿站传书”。这个项目需要两个或两个以上的队伍同时进行。每个队纵向排成一列，将信息从队尾传至队首。项目目标：理解沟通机制的重要性;学习突破思维定式，能不断地进行创新;提高解决问题的能力和决策能力;如何灵活地面对环境的变化。在这个项目中我们组的队员个个开动思维，利用各种简单的符号来传递复杂的数字。

最后一个项目是“急速60秒”，项目一开始我们队友就说“不就是从1按顺序拿到30，我从小就是玩这长大的，我来。”听他这么一说，我心想：太好了，我们这次赢定了！谁知事情往往没有我们想象的那么简单，当我们走到跟前一看，顿时傻了眼，原来卡片上面写的不是数字1、2、3……而是图画、文字和算式。可就在这时，第一次时间到了，就这样我们浪费了一次机会，感觉有的图片跟数字一点联系都没有，我们一直在那回想着那些图片，一直在思索哪个是1、哪个是2、哪个是3.......。在第二轮的时候我们都在努力的想着、猜着、最终只猜出来三个，经过一番讨论之后，我们小组决定也要分组，一组找1-10、二组找11-20、三组找21-30，这样时间就可以减少一半了，再结合我们上一轮的经验，我们还是没能够完成任务。

真的，这个项目给了我太多的启发，虽然这次我们失败了，但这个游戏告诉我们：不管做什么事都一定要珍惜时间，时间一旦错过，就永远回不来了。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。半天的素质拓展结束了，今天的夕阳在我眼里特别美丽，虽然有点疲惫，但是踏上归程的我们带着满满的收获。和新同伴之间的默契配合让我们迅速熟悉起来，就像亚当斯密在《道德情操论》里说的那样，在共同战胜困难的过程中，我们更容易地建立起彼此间的理解、信任和支持;在战胜自我的恐惧心理后，我对困难有了更加积极的态度和认识，畏惧总会被信心吞噬，险阻总会被行动克服。我想我会把今天学到的通往成功、战胜困难的心得渗透到以后的工作中，把每一个任务当作一次素质拓展，发扬团队精神，信任同事多向前辈们学习，同时提高自己的业务水平和能力，争取得到他人的信任，相信我们都会在自我挑战、自我超越的路上越挫越勇！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**素质拓展训练的心得体会篇九**

拓展训练是一种通过户外活动和团队合作来提高个人素质和团队凝聚力的训练方法。在北宁素质拓展训练中，我们通过一系列的团队合作项目和挑战，不仅提升了自身的能力和素质，同时也增强了团队的凝聚力和合作精神。在此次训练中，我收获了许多，体验到了团队的力量，同时也更加明确了个人的不足之处。

首先，北宁素质拓展训练中最深刻的体会就是团队的力量。在一个人只能完成一小部分任务的情况下，团队的力量可以使我们实现更大的目标。在拓展训练中，我们进行了许多需要团队协作的项目，如攀爬、绳索挑战等。在这些项目中，每个人的角色和任务都是不同的，只有团结合作，才能顺利完成任务。通过与队员们的讨论和合作，我意识到每个人的贡献都是不可或缺的，没有一个人可以独自完成所有的任务。这使我更加珍惜和信任团队中的每个成员，深刻体会到团队合作的重要性。

其次，在北宁素质拓展训练中，我不仅体验到了团队的力量，也更加明确了自己的不足之处。在许多项目中，我发现自己的一些弱点，如缺乏耐心、缺乏决断力等。例如，在攀爬项目中，我发现自己对高处有些畏惧，踌躇不前，这就意味着我的弱点会影响整个团队的进度。这让我意识到自己在这方面需要加强，并且更加重视团队中其他成员的不同特点和能力。

然后，北宁素质拓展训练中的挑战和困难也在一定程度上提高了我的抗压能力和解决问题的能力。在团队合作中，难免会遇到一些困难和挑战，如时间的限制、团队成员之间的意见不合等。在这些情况下，我学会了冷静思考，并找到解决问题的方法。我学会与队员们进行沟通和合作，共同寻找解决方案。这样的经历让我更加坚定了在遇到困难时不放弃的决心。

最后，北宁素质拓展训练还让我意识到自身发展的重要性，以及努力改善自己的责任。通过这次拓展训练，我明白了一个人的成长和发展需要不断地学习和改进自己。在训练中，我看到了一些优秀的队员们，他们在各个方面都有出色的表现。这让我明白，只有不断努力和提高自身的能力，才能取得更好的成绩和表现。我决心将这次训练中的收获和体会运用到日常学习和生活中，不断完善自己，提升自身素质。

总之，北宁素质拓展训练是一次难忘的经历，通过这次训练，我收获了很多，并且对团队合作和自身发展有了更深入的认识。我体会到了团队合作的力量，也更加明确了自己的不足之处。此外，通过面对各种挑战和困难，我培养了自己的抗压能力和解决问题的能力。最重要的是，这次训练让我认识到自身发展的重要性，并且明确了自己继续努力的方向。北宁素质拓展训练是我人生中宝贵的经历，将会对我未来的发展产生积极而深远的影响。

**素质拓展训练的心得体会篇十**

来到深圳已有两个星期了，我们一批18名新员工在一起培训也有一个星期的时间，但一起参加户外活动还是第一次，这也是我第一次参加素质拓展训练，因此怀着期待的心情来参加这次的活动。

星期六一大早我们就登上了前往玫瑰海岸的大巴车，沿途深圳各种风格迥异的建筑与大自然的美景交相辉映，让我心旷神怡，一晃2个小时的车程，我们就来到了今天的目的地玫瑰海岸。刚一下车我们就开始了开营仪式，教官很快就给我们当头一棒，将今天将要遇到的困难一一摆在我们面前，同时也给我们明确了今天的任务及意义。很快我们就开始了一天的训练，从第一个项目信任背摔到最后的七巧板，我们整整进行了一天的训练。在这些训练项目中给我印象比较深的有三个项目分别是信任背摔和七巧板。这三个项目给我带了了许多感想。

信任背摔，是一个锻炼我们信任他人和不辜负他人信任的项目。在这个项目中我们没人轮流在上一个2米多高的`一个高台上，背对着向台下倒去，在台下是我们队友用双臂组成的肉垫，我们将倒在队友的手臂上。在这个过程中，我这一百多斤的躯体将完全交给台下的队友，而台下的队友将忍痛有自己的双臂接住我们。虽然这是一个简单的游戏，但也存在着一定的危险，然而我们没个人都是毫不犹豫的走上高台并完成了这个项目。我们许多在台下接人的同事在每次接完人后都揉起了手臂，可他们仍在坚持，直到最后。在这个项目中让我感触最深的不仅仅是我们这18个人毫不犹豫的相信彼此，更让我感动的是台下同事们的坚持，这是一种责任感的体现，是一种不辜负他人的表现。在这项目中，只要台上或台下任何一个人坚持不下来选择放弃，这个项目就进行不下来了。这就好比，在以后的工作中，做任何一个项目，领导选择你参与其中，这就是对你的信任，而你就要全力以赴的去完成领导交给你的任务，担起你身上的责任，不要轻易放弃。如果在这其中任何一个人选择放弃，或玩不成任务，这个项目都将进行的十分艰难甚至失败。而后其他人也将对你失去信心。因此，我们要学会去相信他人，学会去履行责任，不辜负他人。

七巧板，是一个团结协作的项目。在这个项目中，我们被分成七组，每组都会得到一个任务书，一个图片，几块七巧板，我们将根据任务书和图片用七巧板完成相应的任务从而得分。然而我们从一开始就自己做自己的，只为自己小组的利益闷头苦干，甚至不去理会其他小组的求助。然而等到时间结束后教官将我们7个小组的任务书，告诉我们后，我们才恍然大悟，原来我们每两个组的任务是一样的第7组是负责指导我们的，这是一个需要合作的游戏，我们只有通过合作才能取得最大的利益。通过这个项目，我明白了原来不是每个事情都是在互相竞争中才能取得胜利，更多是相互合作才能取得更大的利益。这些我以前都没想过的，这对我触动很大。

虽然一天的拓展训练很快就结束了，但一想起拓展训练的经历，心里还是久久不能平静，因为我们始终我们在为自己的顺利过关而高兴，我们为同伴加油而失声力竭，我们为同伴的成功而欢呼雀跃，我们为全体通过而激情相拥。所以的一切，是那么的真，那么具有合力，那么让人回味。在一天的训练中我们团结协作，互勉互励，共同前进。我相信我们今天所学到的将在以后的工作和生活中起到十分重要的作用。只有团结协作，互信互助，永不放弃，才能走向成功。

**素质拓展训练的心得体会篇十一**

素质拓展训练是一种提高人们综合素质和拓宽视野的活动，能够培养人们的团队合作意识、创新思维和解决问题的能力。近期，我参加了北宁素质拓展训练，这是我第一次接触到这种活动。通过这次体验，我对素质拓展训练有了更深入的了解，并获得了许多宝贵的经验和收获。

在拓展训练的过程中，我第一次感受到了团队合作的重要性。在一个任务中，我们需要搭建一个高大的人海栈。最初，大家各自为战，没有有效的交流和协作，结果搭建起来的栈体摇摇欲坠。然而，在教练的指导下，我们重新分工合作，相互配合。通过大家的努力和默契，最终我们成功搭建了稳定的人海栈。这个经历让我认识到，只有团队成员的互相配合和信任，才能取得最佳的效果。团队合作不仅是在任务中理顺分工，还需要相互的沟通和支持，只有这样，在困难面前才能更好地克服挑战。

此外，拓展训练也对我的创新思维有了很大的促进。在一个任务中，我们需要设计一个能够承受重物的纸板桥。接到这个任务时，我第一时间想到使用废旧纸箱进行搭建，但是很快发现这样的方案并不可行。在和队友的讨论中，我突然灵机一动，提出使用折纸的方式，将纸板进行多次折叠，从而增加纸板的承重能力。在队友的支持下，我们顺利完成了任务。这次经历让我明白了创新思维是拓展自我的重要方式，它能够让人们从传统的思维方式中解放出来，并找到更加高效和创造性的解决方案。

在素质拓展训练中，我还学会了如何更好地解决问题。在一个任务中，我们需要将一根木棍从地上转移到一个特定的地点，但是规定了无法在地面上直接触碰木棍。对于这个问题，我们一开始陷入了困境。然而，在细心观察和探索的过程中，我们发现可以通过提供两块石头来帮助我们在地面上支撑木棍。通过这种创新性的思维，我们成功解决了问题。这次经历让我明白了解决问题的关键在于积极思考和不断尝试。只有敢于创新和勇于尝试，我们才能找到更多解决问题的方法。

通过北宁素质拓展训练，我不仅在技能上得到了提升，还从中领悟到了许多人生哲理。素质拓展训练强调团队合作和个人拓展，让我深刻体会到团队的力量是无穷的。当我们相互协作，齐心协力时，不仅可以完成艰巨的任务，还能够充分发挥个人的特长和潜力。同时，通过不断地创新和尝试，我们可以超越自我，不断突破自己的局限，达到事半功倍的效果。这些都是我参与素质拓展训练所获得的宝贵经验。

总之，北宁素质拓展训练是一次难忘而有意义的经历。通过这次活动，我不仅学习到了团队合作、创新思维和问题解决能力，还收获了许多有关人生的启示。我相信，在未来的学习和工作中，我将能够更好地运用这些经验和知识，取得更大的成就。

**素质拓展训练的心得体会篇十二**

在人生道路上，不断地学习和拓展自己的素质，是每个人都不得不面对的一项任务。作为一名高中生，在学习知识的同时，我也积极参加了许多素质拓展训练，从中获得了很多宝贵的经验和收获。

首先，素质拓展训练对我的心理素质提高起到了巨大的作用。在拓展训练的过程中，我们常常遇到一些极限挑战和困难任务。这些任务磨练了我们的毅力和耐性，锻炼了我们的意志力和心理承受能力。在克服了这些困难后，我们的自信心和勇气也得到了提高。

其次，素质拓展训练对我的团队合作能力提升起到了很大的帮助。在拓展训练中，我们往往需要和其他队员紧密合作，共同克服各种难题。只有通过默契配合、相互支持，才能够成功完成任务。在这个过程中，我学会了如何与他人合作，提高了我的团队协作能力。

此外，素质拓展训练也对我的身体素质有所提升。在训练中，我们往往需要进行很多体能训练和运动挑战。这些训练强化了我们的体能，提高了我们的耐力和爆发力。

总之，素质拓展训练是每个人都应该参与的活动。通过这些训练，不仅可以提高自我素质，还可以培养各种实用技能，提高团队合作能力，增强心理素质，并有助于增强身体素质。我相信，通过未来的学习和拓展训练，我一定会变得更加优秀和独立自信。

**素质拓展训练的心得体会篇十三**

以前，对于拓展培训这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的拓展究竟是何内容。这次有机会参与xx的素质素质拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深!

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变!因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，素质拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在背摔中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

毕业墙这个项目，使我感觉到翻越求生墙训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去?大家齐心协力共同努力，终于征服了石墙，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少践踏，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

素质拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的.集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟!启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力;认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心;改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好!

**素质拓展训练的心得体会篇十四**

素质素质拓展训练已结束很多天了，可总也忘不掉那些曾经一起“浴血奋战”的战友，虽然我们一周只有两节课的时间相处，可在这短暂的`时间里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……，使我们亲如兄弟姐妹!忘不了：那一个个艰辛任务的完成。忘不了：那一次次汗泪与智慧的交织。更忘不了：那一幕幕团结互助的情景。

“素质拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前在没有开素质拓展课的时候，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容，我一点也不清楚。今年我们开了这个课，我真的很高兴。这次有机会参与素质素质拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn