# 最新素质拓展心得体会(优质9篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-03-27

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。素质拓展心得...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**素质拓展心得体会篇一**

第一段：引言（150字）

素质拓展是指通过多种途径和方法，提升个人的综合素质和能力，培养良好的思维品质、行为习惯和道德观念。在现代社会中，素质拓展已经成为人们关注的焦点。在我参加素质拓展活动的过程中，我深有体会和感受。接下来，我将结合自身经历，分享个人心得体会。

第二段：积极主动 变得勇敢（250字）

在素质拓展活动中的一个重要收获，是我变得更加积极主动和勇敢。一次高悬崖攀岩活动让我明白了勇敢面对挑战的重要性。起初，我站在崖顶望着陡峭的岩壁，心里充满了恐惧。然而，面对教练的鼓励，我鼓足勇气，毫不犹豫地开始攀登。虽然起初有些摇摆不稳，但在队友的帮助下，我最终成功到达了崖顶。这个经历让我明白，只有勇敢面对挑战，才能迎来成功。从那时起，我克服了对事情难度的胆怯，变得积极主动起来。

第三段：合作意识 增强团队协作（250字）

在素质拓展活动中，我还意识到了团队合作的重要性。在一次团队建设的游戏中，我们需要分工合作，共同完成任务。在游戏开始时，我迅速适应了团队合作的节奏，努力与队友配合，共同完成任务。当面临困难时，我们相互鼓励，相互协助，最终成功完成了任务。通过这次经历，我深刻认识到团队合作的力量，意识到只有大家齐心协力，才能取得更好的成绩。因此，我开始注重与他人的合作，并积极主动地参与团队活动。

第四段：培养耐心 开拓眼界（250字）

在素质拓展活动中，我也培养了耐心，并开拓了自己的眼界。在一次团队项目中，我们需要通过绳索搭建一个桥梁，才能成功过河。虽然初期搭建过程中遇到了种种困难，但通过大家的不断努力和尝试，我们最终成功搭建了坚固的桥梁。这个过程让我懂得了耐心和坚持的重要性。同时，素质拓展活动也扩宽了我的视野，让我认识到自己的能力和潜力是无限的。这让我更加主动地寻求各种拓展机会，不断挑战自我，开拓自己的眼界。

第五段：结语（300字）

通过参加素质拓展活动，我在培养积极主动、团队合作、耐心和开拓眼界等方面有了明显的提高。这些素质不仅对个人的成长有着重要影响，也对我未来的学习和工作产生了积极的影响。在以后的生活中，我将更加注重培养自己的综合素质和能力，并将这些经历融入到自己的发展中。我相信，通过不断参与素质拓展活动，我将能够不断完善自己，成为更加全面发展的人。同时，我也希望自己的经历能够激励更多的人去参加素质拓展活动，不断挑战自我，拓展自己的人生道路。我们都应该积极拓展自己的边界，不断追求更好的自己。

**素质拓展心得体会篇二**

前两天，我参加了户外运动俱乐部的拓展培训，两天的户外素质拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松和谐的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自——团队的力量!

拓展培训是一种户外体验式培训。体验式培训强调我们去\"感受\"学习，而不是单在课堂上听讲。在体验式培训中，学员是过程的主宰。拓展训练的显著特点有：综合活动性、挑战极限、集体中的个性、高峰体验、自我教育。训练目标包括心理训练、人格训练、管理训练等。通过精心设计的拓展训练活动达到\"磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队\"的培训目的。

这是本人参加的第二次参加\_\_户外运动俱乐部的拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令。户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性。加强学员团队的荣誉感和归宿感。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，熔炼团队合作精神。加强自信心与掌握协调各种关系的能力。激发自身潜能，热情投入团队训练。

训练开始前先进行了团队建设。破冰起航营造团队气氛，打破隔膜，建立相互信任的基础。大家一起高声回答“好”、“很好”、“非常好”，振兴士气，鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解，消除紧张，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。本项目的体力消耗为低、难易值为低。

这次户外拓展训练的项目有“一起走过的日子”、“人生交叉点”、“荒岛求生”、“意大利粉”、“密码传递”等等，都是以团队合作的项目为主。

“一起走过的日子”是整队人站在两条横木上，手提着绳子，以统一的步伐行走一段距离。这个团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契，提高了大家的组织策划、沟通技巧、团队配合能力等。

“人生交叉点”属于个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计，这项活动对我们受训者的心理承受力是一次极大的考验。

“荒岛求生”主要考验团队的分工合作，对资源的充分运用和时间资源的分配，提升对目标管理的意识。

其中团队合作的项目“意大利粉”使我感受最深。大家在蒙着眼睛的情况下，首先要把两个圆球和一捆绳子找到。然后通过身体语言来引导，用尽绳子围成一个正方形，把球放在正方形的中间，组成一个意大利粉的形状。充分体现出队友之间沟通的重要性，一个错误的指令或者对指令的误解都会出现失败。而在这个项目中，每个人都轮流充当引导者和被引导者，通过这种换位思维方法，使大家都明白到蒙上眼睛时那种感受，从而在引发大家思考什么才是真正的沟通。本人通过活动认识到沟通是一门艺术，它不仅仅局限于简单的交谈。是开启人际关系的钥匙，一个成功人士必备的能力。其实在一个单位里面无论是外部还是内部的沟通也是非常重要。一个好的管理者必定是一个好的沟通者。所以领导如果能多站在干部职工的角度考虑，解决干部职工在工作和生活上的困难，将使大家更团结一心，迎接一切任务的挑战。

总的来说，我体会到以下几点：

一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。

二是真切体会了\"人的潜力\"是深不可测的\"这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自已还是很棒的。

三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，今后的自我一定会更好。通过拓展训练，我如下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象。克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力。

**素质拓展心得体会篇三**

素质拓展一词在现代社会中被广泛运用，它指的是个人在扩展自己所具备的素质方面进行的一系列活动和实践。素质拓展的目的是提高个人的综合素质，促进个人的全面发展。在我参与素质拓展的活动中，我不仅学到了许多有关知识和技能，还体会到了很多关于成长和人生的真谛。

其一，素质拓展教会了我如何制定和达成目标。参与素质拓展活动，首先我们需要明确自己的目标，并且制订出详细的计划和策略。正如一句老话所说：“人生没有目标，犹如航海没有罗盘。”只有明确的目标和计划，我们才能更好地发现并掌握自己的方向。在过程中，我不断调整和完善计划，以适应变化的情况。通过这些实践，我发现只有坚定不移地追求目标，才能不断进步。

其二，素质拓展让我明白了团队合作的重要性。在素质拓展的活动中，我们经常需要与他人合作完成任务。在合作中，我了解到个人与团队的力量是有限的，只有与他人相互携手，才能发挥团队的最大效能。在与队友相处的过程中，我学会了倾听与沟通的重要性，学会了在团队中充分发挥自己的优势并尊重他人的不同意见。通过团队合作，我体会到了集体的力量和团结的力量，这也是取得成功的关键。

其三，素质拓展让我领悟到了坚持与耐心的价值。在素质拓展的过程中，我们可能会遇到一些困难和挑战，需要坚持不懈地努力去克服，这要求我们具备良好的耐心和毅力。有时候，我们不得不反复尝试和调整自己的方法，但只要坚持下来，最终就能获得成功。通过这个过程，我学会了对困难和失败要有正确的心理态度，保持积极进取的精神，才能在面对困难时取得突破。

其四，素质拓展让我认识到了实践的重要性。在素质拓展的活动中，我们不仅仅是理论学习，更是通过实际行动来加深和巩固我们的知识和技能。通过实践，我们能够学会如何应对不同的问题和情况，学会如何灵活运用已有的知识和技能。实践是检验我们所学的最好方法，只有将所学的知识应用到实际中去，我们才能真正理解和掌握。

其五，素质拓展使我认识到成长是一个持续的过程。素质拓展不是一蹴而就的，它需要我们持续地努力和坚持，并且要不断地进行自我反思和调整。在素质拓展的过程中，我不断发现自己的不足，并且不断调整和完善自己。我明白成长是一个渐进的过程，只有踏踏实实地迈进每一步，才能取得更大的进步。

总之，素质拓展是一个学以致用的过程，不仅能够提高个人的综合素质，也能够帮助我们更好地认识自己和人生。通过素质拓展的活动，我学会了如何制定和达成目标，如何与他人合作，如何坚持与耐心，如何将知识应用到实践中，以及成长是一个持续的过程。这些经验和体会不仅仅适用于素质拓展，更能指导和帮助我在其他方面取得更大的成就。

**素质拓展心得体会篇四**

素质拓展是一种培养人的身心素质、提高人的综合素质的一门课程。在完成这门课程后，我深感自己在各个方面都有了很大的提高，同时也收获了很多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我在素质拓展课程中得到的心得体会。

第二段：身体素质的提高

通过素质拓展课程，我提高了自己的身体素质。在户外活动中，我们每天进行跑步、攀岩、越野等项目，这不仅锻炼了我们的体魄，提高了我们的耐力和爆发力，还增强了我们的自信心和意志力。我发现，只要付出努力，就能够达到想要的目标。在攀岩中，我面对陡峭的岩壁，感到无法逾越，但是经过多次尝试和磨练，我成功攀爬到了顶峰。这个经历告诉我，只要敢于挑战自我，坚持不懈地努力，就能够战胜困难，取得成功。

第三段：团队合作的重要性

素质拓展课程也教会了我团队合作的重要性。在户外拓展中，我们常常需要分组进行各种活动，这要求我们与队友充分合作，协调配合。通过亲身经历，我深刻体会到团队合作的力量。在攀岩中，需要队友提供稳定的支援，才能安全地攀爬岩壁。而在夜间远足中，我们只有相互间的默契配合，才能够顺利地走出迷宫般的森林。在团队合作中，我学到了倾听、沟通和信任的重要性，并将这些技巧运用到了生活中。

第四段：心理素质的提升

素质拓展课程对我的心理素质提升也有很大的帮助。在压力重重的活动中，我学会了如何控制自己的情绪和压力，并保持乐观积极的态度。当我面对困难时，我学会了冷静思考，寻找解决问题的方法。在户外拓展的过程中，我们还进行了一些挑战自我，突破自我的活动，这让我变得更加勇敢和坚强。我发现，积极的心态能够帮助我们战胜一切困难，取得成功。

第五段：人际交往的提升

素质拓展课程还帮助我提升了人际交往能力。在活动中，我和同学们相互依靠合作，在齐心协力中完成任务。我了解到每个人都有不同的性格和思维方式，学会尊重他人的观点，并建立了更好的人际关系。与此同时，我也建立了更多的友谊，虽然课程结束了，但我们的友谊会一直延续下去。通过素质拓展课程，我认识到人与人之间的交流和合作是成功的关键。

结论

素质拓展课程让我在身体素质、团队合作、心理素质和人际交往等方面都有了很大的提升。通过这门课程，我不仅克服了各种困难，还获得了宝贵的经验和教训。我深信这些经历将对我未来的成长和发展产生积极的影响。素质拓展课程不仅教会了我如何做一个更好的人，还增强了我在面对困难时的勇气和决心。我将珍惜这段经历，把学到的知识和体会运用到生活中，成为一个更加优秀的人。

**素质拓展心得体会篇五**

20xx年7月15日，对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性。

我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦!那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富!在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程离不开集体的智慧和力量。所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的有出谋划策的有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。

训练有很多的目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在高空中万一过不去摔下怎么办?当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了，跳过去时还好，但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的，过去后站立开始就不停的摇晃，好一会儿才慢慢的转过身来，尽管有保险带，心里仍然咚咚咚的加速狂跳，站不稳，不敢往回跳，那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊;不要往下看深呼吸稳定，加油!加油!;，于是我稍稍调整心态稳定，看准目标心一横跳过去，成功!那一刻，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃;这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解，在实际工作中也一样，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。

最后一个项目是毕业墙，此项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。一堵4米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。一个人做不到，而团队可以做到。为达成团队目标，每个人都应奋勇争先，相互支持与合作，团队精神在这里得到完美体现。这个项目给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的队友感动!为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动!为指挥大家伙儿安全，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动!当墙下只剩下了一个队友，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我的眼睛都湿润。最后，感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的.鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀，几乎每个人的带着感谢相互去拥抱，似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与浅入深出相结合，寓教于乐并实例相结合的授课方式，给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程，主要内容为：1.提升管理干部工作教导的能力2.促进良好的组织气氛、建立良好的人际关系3.减少现场意外灾害的发生，减少浪费4.提升管理干部分析问题、解决问题能力5.提升管理干部沟通能力及领导6.工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

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。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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。四是要学会相互配合。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。五是要因才适用。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。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

**素质拓展心得体会篇六**

素质拓展活动是一种通过参与各种培训、讲座、实践活动等来提升个人全面素质的一种方式。我很幸运能参加这次素质拓展活动，并在活动中学到了许多宝贵的经验和知识。在这篇文章中，我将分享我参与素质拓展后的心得体会。

第二段：动手实践

素质拓展活动的一个重要环节是动手实践。在活动中，我们组成了小队，通过解决一系列的问题和完成任务来提升团队合作能力和解决问题的能力。通过这些实践，我深刻地体会到了团队合作的重要性。只有团队成员都能充分发挥自己的优势，互相补充和配合，我们才能取得更好的成果。同时，我也发现在解决问题的过程中，沟通和协调的能力非常重要。只有通过良好的沟通才能避免误解和冲突，达成一致并有效地解决问题。

第三段：自我认知

素质拓展活动还让我对自己有了更深入的认知。在活动中，我们接受了一些关于个人成长和发展的培训。通过这些培训，我了解到自己的能力和不足，并学会了如何进行自我调整和提升。我意识到，只有不断反思和学习，才能使自己不断进步。此外，在活动中我还学到了一些管理自己时间和压力的方法，这对我在日常生活和工作中都非常有益。

第四段：拓宽视野

素质拓展活动还为我拓宽了视野。在活动中，我有机会与来自不同地区、不同背景的人们交流，分享彼此的经验和知识。这让我认识到世界之大、人才之多，激发了我的求知欲和学习热情。通过与他们的交流，我也了解到了不同行业的发展动态和趋势，对自己的职业规划有了更清晰的认识。同时，我也意识到自己的不足之处，知道了要想在竞争激烈的社会中立足，就必须不断学习和提升自己的能力。

第五段：总结与展望

通过参与素质拓展活动，我获得了许多收获。我深刻体会到了团队合作的重要性，学会了与人沟通和协调，认识到了自己的不足之处，并学会了进行自我调整和提升。我还拓宽了视野，了解了不同行业的发展动态和趋势。在未来，我将继续努力学习和提升自己的能力，为自己的个人成长和职业发展打下坚实的基础。

总之，参加素质拓展活动是一个非常有意义的经历，它不仅帮助我提升了自己的综合素质，还让我对自己有了更全面和深入的认识。我相信参与素质拓展活动的每个人都会收获满满，受益匪浅。希望更多的人能够参与到素质拓展活动中来，一起成长和进步。

**素质拓展心得体会篇七**

素质拓展是指通过各种途径和方式，培养和提高自身综合素质的过程。在当今社会，只有具备较高的素质才能更好地适应社会的发展和竞争。因此，素质拓展已成为一个重要的课题，受到各个领域的关注。

第二段：素质拓展的途径和方法

素质拓展的途径和方法多种多样，可以通过参与体验式的活动来提高自身的技能和能力。例如，户外探险、领导力训练、团队合作等都是很好的素质拓展方式。此外，参加志愿者活动、加入社团组织等也是一种增强个人素质的方式。

第三段：参加素质拓展活动的重要性和益处

参加素质拓展活动不仅能够提高自身的技能和能力，还可以培养团队协作精神和领导能力。通过这些活动，我们可以与不同年龄、背景和经验的人交流和合作，从而拓展自己的视野和人际关系。此外，素质拓展活动还有助于培养我们的意志力和寻找解决问题的能力，增强自身的适应能力。

第四段：自己的素质拓展心得体会

在过去的一年里，我积极参与了多项素质拓展活动，收获颇丰。首先，我通过户外探险活动锻炼了我的体力和意志力。在攀登高山时，我遇到了许多困难和挑战，但我没有放弃，最终成功地达到了目标。这让我意识到，只要我有足够的毅力和坚持不懈的努力，就能够战胜一切困难。其次，我通过参加团队合作活动，学会了与他人沟通和合作。在一个成功的团队中，每个人的作用都是不可或缺的。通过与团队成员的沟通和协作，我逐渐培养了团队协作精神和领导能力。最后，我还通过参加志愿者活动，感受到了帮助他人的快乐和满足感。这些经历让我更加关注社会问题，积极行动起来，为社会做出一份微薄的贡献。

第五段：未来的素质拓展计划

通过参加素质拓展活动，我意识到自己还有许多不足之处，需要不断努力提高。因此，在未来，我将继续参加各种素质拓展活动，提高自己的技能和能力。我计划加入一个社团组织，与更多的人交流和合作。同时，我也打算参加一些志愿者活动，帮助更多有需要的人。通过这些活动，我希望能够不断拓展自己的视野，提高自己的综合素质，成为一个有能力有担当的人。

总结：素质拓展是一个重要的课题，通过参加各种活动可以提高自身的综合素质。参加素质拓展活动可以培养个人的领导力和团队合作能力，提高个人的意志力和解决问题的能力，增强个人的适应能力。通过自己的参与和体验，我深刻体会到了素质拓展的重要性和益处。在未来，我将继续参加各种素质拓展活动，提高自己的技能和能力，成为一个有能力有担当的人。

**素质拓展心得体会篇八**

20\_\_年4月21日我们迎来了进入城市学院团委学生会以来的第一次城市之鹰培训，阴霾的天空，无法阻挡我们前进的步伐。 城鹰培训不同于一般的课堂教学，让我们在训练中去体会去领悟去总结，通过培训师的组织和伙伴们的努力配合参与一系列的活动，就我个人而言，我自己有以下一些深刻的体会：

第一 、队名，口号，队徽。一个好的团队要有自己的特点和共同目标，还必须建立在信任的基础上，要学会相信自己，相信别人。并且要了解队友的性格特点，给予支持和鼓励。作为领导的更应留意下属的情绪，及时做出反应，这样才能保持团队的形神合一，保证团队的凝聚力。

第二、叛逆指令，和剪刀石头布抓人训练，我们要在短时间内对培训师的口令做出相反的反应，需要我们提高警惕，并且有足够迅速的辨别力。

第三、盲症导路训练，无论做什么事情都要有明确的目标，要相信伙伴。培训的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，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，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。

第四、解绳子做事要有周详的计划和正确的方法。一个好的计划和决策可以使工作有步骤的进行，这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，才能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。

第五、诺亚方舟训练，团队精神和整体意识在工作中的推广。没有完美的个人，但可以有完美的团队，团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。我们要用同一个声音说话。

离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作学习环境，只要我们时刻把握住团队的精神，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！

**素质拓展心得体会篇九**

昨日（4月24日），我参加了学院组织的素质拓展培训。透过这次机会，以游戏的形式体验了一个团队实现目标的过程，作为团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！短短一天的培训，不仅仅把妙趣横生的游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了一齐，更给我们全体参训人员带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！

我们九点到达山东省青少年素质拓展中心，进行短暂的休息后，教练将我们分成十三个队，还有一个特殊的队伍，那就是我们的教师队伍。我们每个队都有自己的队长、口号，每个队相互竞争，又相互鼓励，透过这种形式是大家打破了隔阂，更加用心的融入到团队之中，让我们的团队变得更好、更强。

九点半左右培训正式开始。一共七个项目----“不倒森林”、“穿越时空”、“激情节拍”、“野炊”、“游轨电车”、“罗汉塔”和“穿越毕业墙”。

“不倒森林”、“穿越时空”和“激情节拍”这三个项目是上午做的，我们一、二、三、四队被分在第一小组，每小队之间进行pk。教练对我们进行了游戏示范还有必要的规则后，让我们每个小组自己进行训练。在训练过程中我们每个人都用心发现问题、总结经验，还有研究策略。经过半个小时左右的练习我们已经熟悉了游戏。在最后的比赛中我们四队也获得了优异的成绩。临到中午刘教官对我们的比赛做了细致的总结；透过这个项目，我们体会到团队协作的重要性。通常在一个团队中决定团队效益的往往不是最快的那一个，而是最慢的那一个，因此，由游戏延伸到工作中，我们如何提高团队的效益，值得我们每一个人深思。还有教导我们要学会宽容、学会信任。

中午的野炊是我们最简单的时刻，我们分工明确，有人洗菜、有人切菜、有人做菜、有人点火、还有人在做准备工作。每个人都有自己的任务，并且很好的完成了任务，为大家准备了一个丰富的午餐。透过野炊人我们学会要学会发挥每个人的优势，学会分工，同时也加强了我们的互相了解。

下午进行了“游轨电车”、“罗汉塔”。

“游轨电车”这个游戏是为了考验我们团队之间的团结协作的潜力还有默契程度。结果我们在队长的统一领导下还有我们各位组员的努力下很好的完成了比赛，并获得第二名的好成绩。“罗汉塔”这个游戏重在考验我们团队的思想统一问题，一开始我们总是出现一些失误，但是经过我们的讨论，我们有了还几套方案，最后并且出色的完成了任务，他教育我们做什么事要有目的性，还要有几套方案以防止一些意外的事情。透过这两个或浓厚我们来的毕业墙。而本次培训的最后一个项目“翻越毕业墙”则是让我们永生难忘的。

当教官告诉我们仅仅用了26分钟就顺利地完成了任务，我们每一个人都雀跃欢呼。最后大家流着泪拥抱到一齐时，我真正的感觉到我们的团队是是最伟大的，我的伙伴们是最可爱的人！这一刻我们为自己骄傲，为英才骄傲。

这是一个不同寻常的项目，它让我身临其境地体会到了团队的力量。更为重要的是，让我明白了这世界上没有什么事情是不可能的。做任何事情我们都要有目标、计划和信心！我们的潜能超出了我们的想像！竞争与合作都是到达目的的手段！群体的力量是无穷的！

这一次的拓展培训让我感触良多。我体会到以下几点：一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功务必同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情务必同时属于团队的每一个成员，有很多事情务必靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了“人的潜力是深不可测的”这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自已还是很棒的。三是决不轻言放下。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放下，今后的自我必须会更好。

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