# 最新素质拓展训练心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-07-12

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。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。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。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。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**素质拓展训练心得体会篇一**

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。

**素质拓展训练心得体会篇二**

自进入xx农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、励志x观看、教育基地参观等内容。其中，给我印象最深的是素质拓展训练。这场以“团队协作——勇往直前”为主题的素质拓展活动，不但让我从中获得游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的的伟大力量。

“素质拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在大学本科的时候，虽然亲眼目睹过，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。x月x日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。很感谢校研究生部给予我们参加研究生学生干部素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟姐妹！

在这次拓展中，按照游戏规则，此次活动以部为单位进行五项竞技类比赛：无敌风火轮、超级链接、袋鼠跳、五彩连环炮和五人六足。其中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

对于各个项目，给我印象最深的是“五人六足”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，做到一同向前大步跨越。这个看似x人一起走的事很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

一天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典x深入脑海，犹在眼前，而但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将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。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

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。

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和工作中去，去开拓更广阔的天地，努力把研究生会的各项工作都做到尽善尽美，为xx农的明天再续辉煌！

**素质拓展训练心得体会篇三**

在参与素质拓展训练的过程中能把理论知识与社会实践紧密结合起来；具有较强的环境适应能力；具有一定的洞察社会能力；具有崇高的奉献精神，具有较强的社会责任感。

学术科技与创新创业体现学生课外从事的创新创业活动以及在参加各级各类学术、科技、创业等比赛中取得的成绩。要求大学生具有宽厚扎实的专门知识和多门学科的专业知识；能深入思考和探索人类社会所面临的一些重大问题；熟练掌握一到两门外语和熟练运用计算机等现代化工具；对知识结构以及人与自然关系有总体性的把握，具有较高的文化素养和知识底蕴；具有对新技术、新观念的`跟踪和鉴别能力；具有创新的意识和思维习惯。

文化艺术与身心发展反映学生参与的文体活动和取得的成绩，以及有益于身心健康发展的其他经历。要求大学生具有一定的文化艺术修养；具有开拓进取的健全人格；具有适应环境、善于调节的健康心理；具有胜任学习和工作的健壮体魄。

社团活动与社会工作记录学生组织或参与的社团活动，所担任的学生干部职务及在组织、管理能力方面的锻炼，也包括在校外所兼任的社会工作。要求大学生通过社团活动，培养广泛的兴趣爱好，发展自己的特长，提高人际交往的能力，建立良好的人际关系，与同学和睦相处；在社会工作中，培养学生组织管理能力和协调应变能力，体验成功、增强自信；学会关心他人、服务社会的能力和本领。

**素质拓展训练心得体会篇四**

首先，我有幸成为xxx公司的一员，能前去参加此次的团队拓展训练，经过为期两天半的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

回想起这几天的经历，真的是我人生中不可或缺的一笔宝贵的财富，每一个小游戏，每一项团队活动，都给我带来了许多的感悟，体会到很多的人生哲理。再次感谢公司对我们的用心良苦，接下来我就这几天的活动说一说自己的感受。

第一天下午抵达酒店后，换上了迷彩服便开始了令我期待已久的素质拓展。从短短的只给30秒时间整队到十分钟的站军姿，我渐渐的意识到了，这跟以往在学校所参加过的素质拓展是截然不同的，不存在半点马虎，高效的执行力，半军事化的训练让我的神经慢慢的开始紧绷。每做一件事情都有严格的时间限制，做不到的会有额外的\"奖励\"。短短的半个小时，我们这群刚进入大唐的新人，从无精打采的喊口号到每一句口号都整齐嘹亮，从懒懒散散的整队到精神抖擞的跺出声音，我们渐渐的从一群来自四面八方的应届毕业生感觉到我们现在是一个团队，我们都是大唐苏电的一份子!也通过短短的半个小时看到了我们这群年轻人的不同，看到了我们高效的执行力，看到了大唐苏电未来的希望!一个下午的时间过得很快，印象最深的就是吃晚饭了，先站军姿再背诗，《锄禾》这首诗应该还是小时候背过的，第一次看到这么壮观的场面，这么多人一起高声背诵完古诗然后享受一顿无声的晚餐。

第二天五点多就起床了，快速地洗漱后6点20在楼下集合，简单的跑操锻炼，吃早饭，前往素质拓展的训练基地。上午的高空项目对我来说倒没什么难度，感触比较深的一点是每一个人上去之前队友们都会来加油打气，仔细的检查防护服是否穿戴到位。\"信任背摔\"相对而言就更考验我们对队友的信任程度了，把自己的安全完全的交给自己的队友，让我们学会的就是信任与被信任。第一个队友上去往下倒的那一下，重重的压力砸在我的双臂上，下意识的是立马挺直去保护队友的安全，因为我知道当我往下摔的时候他们同样也是不畏疼痛来护住我的身体确保我的安全。

第二天下午的\"穿越电网\"真的是让每一个人都精疲力尽，在无法交流的情况下将每一位队员运送到电网的另一侧，中途只要触网就算牺牲，不幸的是我们最终由于大意有三名队员没能成功过网。当教练说这三名队员接下来就不参与我们的素质拓展了，由于他们自己的问题导致了自己的牺牲，想干嘛就干嘛去的时候整个气氛就凝固了。好歹在我们的努力下，教练同意我们用相应的俯卧撑数量换得了他们重生的机会。

\"毕业墙\"跟\"抱团打天下\"这两个项目都激发了我们86人这个大团队无比高昂的斗志，在体力消耗的同时我们需要去思考如何更快更好的完成这项我们原本觉得根本不可能完成的任务。由于这两项活动我都自告奋勇的留在最后过去，所以感触特别的深。作为一个团队，我们不抛弃不放弃任何一个队员，我们是一个整体，留在最后相对比较难过去，大家通过不断的做试验总结出好的方法再来解救我们，然后齐心协力把我们带回队伍中去，这一点真的让我很感动。

这次拓展训练，一是让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且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。二是切身感受到了\"人的潜力是无穷的\"。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!三是决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己。四是学会换位思考，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。我坚信：只要我们大唐苏电的员工拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，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，大唐的明天将会更加美好。

**素质拓展训练心得体会篇五**

这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，让我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自己，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟；体验快乐、感知盲点、深受震撼；认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。课后，我想了很多，我想这次锻炼的不光是我们的\'身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不同凡响的体验。这两天，我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。全体队员在挑战困难的同时，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，每个队伍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学习工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

**素质拓展训练心得体会篇六**

上周参加集团组织的拓展训练，受益匪浅。就个人而言，可以把这次活动看作是对个人生命的开发，有很多的可能直观的显现出来，当然，也就提供了生活丰富多彩的机会。对于集体而言，这应该是一讲精彩的管理课。对于这么一堂精彩的课程，它的意义应该更多地体现在我们认真参与者以后前进与生活的很多方面。在训练结束后的一段时间内，心里面还是停留在一种情感的激动与感动之中，久久不能平静，这次训练所带给我的感动与心潮澎湃是一种莫大的收获，这样的收获很有可能是我漫长生命中浓墨重彩的一笔。感想如下：

一、重视团队的力量。这不是一个陌生的话题，我想也没有人去否认团队的力量，但是为什么需要团队，怎样才算团队，怎么把集体作用最大化的发挥，应该是我们每一个人去用心考虑的。我想，有以下几点：

1、团队之所以产生是因为作为集体的团队能够解决很多个体无法解决的问题，可以分担压力与困境，当然也可以收获比个体更大的成功。最精彩的莫过于穿越电网，我想不必多言，参与者自有体会。

2、必须树立团队领导。东方人在群体意义上有更加内敛的特征，或许大家都是诸葛亮，但是在团体里面，我们很可能谦虚的不说话，或者张扬的没有结果。所以作为团队必须有一个领导，哪怕是一个象征意义的领导。

3、团队里面分工要明确，做到人力资源的有效整合和最大利用。现代社会不是比你有没有人才，而是比你有没有效率，人才太多了，但是真正能够有效利用、完全利用的企业不多，你比人家慢一步就意味着失败，所以要讲效率。只有依据团队每一个个体的特点进行分工，才有可能做到有效率，也才有成功的保证。

4、合理运用集体智慧。有可能拿到手的是一幅臭牌，但是我们竞争的是团队，是自己，是时间，而不是每一个人的相互竞争。能把一幅臭牌打出水平来才能体现出来领导的水平，田忌赛马的故事讲的就是这个意义，当然这需要集体的智慧，一个不能运用集体智慧的团队，只能称其为团伙。

二、管理无处不在。管理是伴随着组织资源配置问题的产生而产生的。作为一个团体，在解决问题或者进行项目的每一过程无不融入了管理的思想。穿越电网是我们总结最多的一个项目，因为没有全部通过的遗憾告诉我们计划有多么的重要；“毕业墙”的成功源自团队语言沟通、领导的成功以及团队成果的共享与相互信任、、、、、其实每一个项目都能从中发掘出生动的管理思想，只要认真总结，从这个意义上说，教练在每一次项目结束后的总结是这次训练中最重要的一环，而这一环则体现的是管理效果的反馈与总结。

三、信心、勇气和信任。困难一部分的原因在于它的不可预见性，我们不能设想好前面所有的可能，所以在困难降临的那一刻会犹豫，考验我们的勇气和信心。就像高空断桥一刹那的犹豫，其实并不是有很大的障碍和危险，我想也没有人在那一刻会真正的感觉到恐惧，否则就不会站在上面。眼前一小步，人生一大步，很多情况下我们在曲折道路的面前只是缺乏一点勇气和对自己能够成功的信念。当你战胜自己的时候，跨出去那一步，就不会有失败，就会有更加精彩的自己。

无论怎样，只有认真参与才会有收获。也许会有人说这只是一次游戏，娱乐，或许还有人会认为这是一次体力和时间的无谓消耗。你不能控制别人的想法，但是认真对待人生每一时刻每一次体验，就是不空虚的，哪怕你会觉得很累，留在心里也是幸福和感动。感谢集团公司安排了这次训练课程，也感谢这次一起参加活动的伙伴们，有了你们的支持和帮助，我知道活着就是要坚持，去做很多有意义、让生命更加丰富多彩的事情！！

**素质拓展训练心得体会篇七**

20xx年4月10日，是我最值得铭记的日子，是我生命中最难忘的一天，我们学校组织全体教职工参加了一次前所未有的素质拓展训练。这一天，我们用实际行动诠释了新时代教师应具备的主动，合作，智慧，沟通，责任，欣赏，感恩和超越。虽然是短暂的一天，但让我体会到成功的快乐和团队的力量是无止境的，给予我的启发和经验更是一笔永久的财富。

在素质拓展中，我们每个人都是一个普通的，独立的个体，不需要外界的帮助，也再没有什么职务头衔，都要为团队的成功出谋划策，一个人的成功也不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次素质拓展的过程中，队员之间最关心的就是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神发挥得淋漓尽致。

在“同舟共济”这个活动中，每个组都是由9个成员组成，这个“舟”先是由4块泡沫板组成，9个人都必须站在上面，并且保持10秒钟才算过关。然后去掉一半的泡沫板，9人同样站在上面，同样保持10秒钟，最后再去掉一半，只剩下其中的一小块。这三关都过了才算圆满完成任务。我们第一关很容易就完成了任务，可是到了第二关的时候，我们试了好几次都没有成功，站在里头的人，分别安排了高大的、强壮的、瘦弱的，队员们有时候能同时站在上面，站在船上面，有些摇晃，不能保持10秒钟，试了几次，终于完成了。我们都露出了舒心的笑容。接下来是第三关，印象最深刻了。这个时候，其他队都已经完成了任务，我们都有些着急了，这到底有什么诀窍呢？队员们都在思考着，讨论着，都在献计献策。最后，队员们安排我站在中间，我一只脚稳稳地站在上面，另一只脚抬起来，队员们围成一个圈，紧紧地抱着，不落下任何一个。我站在中间最能感觉到力度倾斜方向，当力度往一边倒的时候，我站在中间往另外一边加力，以保持力度的平衡性。“10、9、8、7、……1”终于我们都通过了这关。队员们欢呼着，蹦跳着，是那么的开心、快乐。快乐的同时，让我想到在学生当中，也同样可以开展这个活动，能让学生体会到成功的快乐和团队的力量。

在“我们都是一个人”活动中，如果没有统一的指挥，团队就会出现参差不齐，训练项目也难以在短时间内取得成功。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要协调有序，速度保持一致。这样我们的目标和任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。

在“真诚赞美”活动中，让我们体会到去欣赏身边的人和赞美身边的人，在我们的生活中是多么的重要。通过这次心与心的交流，更加拉近了我们之间的心理距离。

拓展折射人生。一天的训练和每次活动后的交流，给我收获颇丰，启迪无穷。作为新时代的教师，在今后的工作生活中，要不断挑战自我、超越自我，将自己融入到团队中，将自己的所得运用到工作去，以积极乐观的态度去面对自己的生活和工作；用感恩的心去面对生活；认真履行自己的职责，不为失败找借口，只为成功找方法；努力营造团队良好的工作氛围，努力工作，争取更好的成绩。

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，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......

经过大学经管学院的精心组织和策划，10月8日，2024级mba、smna班的80多名学生一早开赴战鹰拓展训练基地，进行为期一天的拓展训练。我明白，这不是一次普通的集......

**素质拓展训练心得体会篇八**

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！

**素质拓展训练心得体会篇九**

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。

**素质拓展训练心得体会篇十**

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。

**素质拓展训练心得体会篇十一**

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珍贵经验，一直带着好奇与猜想度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来。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，我们参加的工程并不很多，但是正是这几个小小的工程，让我体会到了团队合作的重要性。

上午8点,经过简单的集合之后，我们就踏上了这次素质拓展的行程，目的地——西冲海滩。据说那是深圳最大也是最美的海滩之一，今天终于有时机一饱眼福了。汽车在马路上行驶着，而我们也不停的转过头来欣赏一路的美景，不时的一阵陶醉在其中。在历经了2个小时的车程之后，我们终于到达了此次活动的目的地。头一次看到海，不禁一阵惊叹。原来，大海就是这个样子。蔚蓝的海面与天空相映衬着，一眼望不到头，海滩上，一粒粒细小的沙子在阳光的照耀下显得异常的光荣夺目。迎和着海风的节奏，海浪一次又一次与沙子亲密接触，演奏着美妙的协奏曲。那是为大海而奏的赞歌。

经过简单的休整之后，活动就正式开始了。这次素质拓展活动最大特点是培养团队合作意识以及充分开掘个人的潜能。在“八人九足〞这个工程中，每个小组的成员都要将自己与队友的脚绑在一起，然后一起前行。在行进途中，既要保证速度，而且不能有成员落伍，每个小组都是一个整体，同舟共济。通过这个活动极大的培养了大家的团队合作意识。在“攻城〞这个工程中，成员被划分成2队，而且各自都有各自的守卫区域，成员中只要有人能通过对方防守的路径，踩到对方的雷区就算是胜利。这个既要考验大家的团队意识，更主要的是挖掘成员的个人潜能，以最小的伤亡，最快的速度，最好的方法来完成，而且还能考验车成员的观察能力，利用对方的疏漏通过对方的防守区域，进而完成任务。通过这个工程充分发挥了每个人的潜力与策应能力。

每一个工程的侧重点虽然不同，但是都会带给发挥每个人的个人潜力，我们深刻的思考和启发，让我们懂得了团队工程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，才能共同到达团队的目标。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，每个队伍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：“勇敢是人类美德的顶峰。〞英国哲学家培根说:“如果问在人生中最重要的才能是什么?那么答复是: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、做事要先做方案，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工〞的道理，做过电网工程的人都知道，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。

**素质拓展训练心得体会篇十二**

10月12日上午，在我们分行工会组织下全行80余人参加了为期一天的户外素质拓展训练，由开始坐车去的兴奋到回来时的深思，与其简单的说是一次户外素质拓展，还不如说成从身体到心灵的一次洗礼。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是这次活动要从我们身上要挖掘的要我们知道的我们本身就具有的两大品质。

当天所有的项目其实都很简单，但都在考验着我们，“鼓动人心”是上午我们接触到的一项简单的用十余根绳子绑着鼓垫排球的游戏，起初我们都看着挺难，让我们去报能完成的目标时我们都只是十个、十五个的报预期，但当我们真正开始练时我们发现十几个其实并不难，只要大家配合好，三四十个都很容易，但练了十分钟后我们又发现了问题，每次不是一边鼓抬的高就是有人移动的慢了，各种问题不断的出使得本来成绩不错的我们越练越差，开始出现了相互埋怨的情绪，也使我队在比赛时垫了底，大家比赛完都挺沮丧的，但还是积极的观看其他队的比赛，在别的队达到两百个时我们鼓掌，在他们掉球时我们感到惋惜，在比赛后教练让我们自己评价我们的表现时，大家都能发表了自己的观点，我们发现了训练时的问题，却同时又都没有在训练时提出这些问题，教练告诉我们，我们是一个团队，相互理解，没有去把外因比如个子相差太大、风太大当做理由，并且所有人都从正面说出这是个积极向上不去埋怨他人相互团结的团队，但是在训练中大家发现的问题却没有在当时就提出来大家一起想办法解决，没有真正的在能解决问题的时候解决问题，这是在所有团队前期都有的一个通病，在团队中给自己的定位不清，虽然在开始我们定了队长，但是对每个队员来说这个团队都是我们自己的，在团队遇到问题时，你不提我不提，表面上是一种你好我好大家好的一个和谐局面，其实这是一个没有向心力的团队，不管是在游戏中还是在实际的工作中，你要想真正成为这个团队中的一员就得提高你的高度，从队长的角度去为团队去考虑问题，如果一个团队所有的队员都能有这样的思想高度这个队伍就是一个真正能出力、能吃苦、敢冒头、能成事的团队。

下午的重点项目有两个，第一个是高空独木桥，要求我们爬上八米高的高杆，走过会移动的圆柱桥，当我们第一个队员轻松通过后我感觉这的确没啥难度，于是强烈要求第二个上，可只是看似简单的一个项目却要克服心理巨大的恐惧，当我爬到三米高左右，心跳加速，感觉呼吸都有点困难，当时我认怂了，给下面的队员和教练说我不行了，要下去，队员和教练只是鼓起，我也知道他们说的其实都不会对我有太大影响，还是的自我克服，再说下面有十几个队员在拉着绳子保护着我，大不了从上面摔下来，不能给后面队员压力，于是我继续硬着头皮往上爬，有爬了两米，我感觉已经到了极限，不能再上了，于是我在往上爬的柱子上停了一会，思考着是不是可以停了，闭着眼睛想要放弃，在心里告诉自己，自己已经努力了，但抬头看了看好像也不是太远了，就骗骗自己说就快好了，这会下去多丢人。于是头向上，不再看下面往上爬，然后通过圆柱桥，然后安全下来，到地下了突然两腿发软，直接就坐到地下，没有直接站起来，回想刚刚过去的一分钟，真是太神奇了，我竟然就这么的过来了，我竟然就这么过来了，来不及我发呆，我又要回到我的团队中去保护其他队员，很快我们团队所有队员都通过了圆柱桥，在我们总结这个项目中我们的得与失时，我想我所得到的可能不仅仅是通过这所桥，更多的是我能行，教练给我们点评的时候提示到，在高空或者生活工作的高压下我们要学会向上看，而不是看着自己脚下，在你最困难的时候想的越多越会卡在困难的死胡同里，不如豁出来继续往上走，决定了往上爬就不要给自己退路，当你再回首时，你会发现那其实就是一座“桥”，而且我们已经轻松的跨过了它，成长就是这样，每一次挑战自我就是一次新的跨越，相信自己，相信自己选择的团队。

今天要算全员都参加的项目就要算我们最后进行的“毕业墙”的项目这个项目要求我们所有队员在不借助其他工具的情况下自行完成攀爬任务，考验着我们八十多人的执行力和相互包容相互扶助毅，一开始我们中了教练的圈套，选了少数几个身强力壮的青年队员当人梯，但我们忽略了这些青年队员的身体承受能力，在第一次进行了四分之一时，教练叫停了，的确，我们所忽视的不仅仅是那些青年队员的承受能力，也忽略了我们在团队中其实大家的一员，后面有队员笑着又队员聊着，丝毫没有被下面四个青年人梯队员被踩时的嘶吼声所动容，依旧个各闲各的，叫停之后教练严肃的对我们说了我们所表现出来的对队员的付出的无视，将所有的错误归结到总队长上，让他带着病接受者惩罚，让我们下面四个人梯队员亮出臂膀让大家看通过队员在我们身上留下的满满的伤痕，开始作为四个人梯中的一个，我只是觉得我们是不是做的还不够，其实我们做的已经超出了团队最佳的人力资源的配合，在这种环境下，我们不能只单单考虑我们要付出多少，更要考虑我们怎样做才能使跟多的人通过这里，如果是真实的求生墙，如何让更多的人活下来光光靠一小部分人无私的奉献是不行的，要学会团队配合。在第二次的通过测试时，就开始轮流做人梯，团队的配合发挥出了巨大的能量，短短五分半，我们所有参加这项活动的人全部通过了“毕业墙”，靠部分人单打独斗让团队有好日子过的时代已经过去了，团队所有人动起来，所有人最终的的收益才会最大化。

当我们在一个团队中的时候，怎样去定位自己在团队中的位置很重要，怎样对待你身边的队友也很重要，最重要的是如何思考能使团队的每个人都各尽其能，发挥整个团队应有的效率和实力。一天的素质拓展很快的就这么过去了，但留给我们以后对生活和工作的触动和启发还将延续！

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