# 最新素质拓展培训心得体会(模板8篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-12

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**素质拓展培训心得体会篇一**

我行过许多地方的桥，看过许多次数的云，喝过许多种类的就，却在年华遇到的你们。一天半的素质拓展生活开启了我的研究生生活，而在这不到48个小时的时光里，我收获了友情、收获了团队，更收获了责任和勇气、挑战和担当。

一、没有完美的个人，只有完美的集体

古语有云，一直花开不是春，万紫千红春满园。诚然，在突出的个人，如果没有集体的支撑，迟早会跌落神坛。

素质拓展活动一开始，我们七队迎来了第一个项目—呼吸的力量。教练要求在此项目中团队氛围和执行者两部分角色，凭借同学们的信任，我和本队的一位男生被推选为这个项目的。活动开始，我们队两个角色派代表就活动目的预判进行了沟通，执行者们也根据道具情况进行小组责任细分。项目很准确迅速的完成了，收效甚好。在活动总结过程中，我细细回忆着其中的各个环节，心里冒出了这样一句——没有完美的个人，只有完美的团队。

一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人，每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识，突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的精神，认真做好身边的每一件事，完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气，这样才能成为一支过硬的队伍，优秀的团队。

二、用正确的方法，走正确的道路

拓展训练过程中，我们从完全陌生到彼此熟悉，共同经历了一个又一个的小的项目挑战，获得最深刻的感受就是，要学会“用正确的方法，走正确的道路”。

七巧板项目并不复杂，活动要求按照教练给予的任务书，使用小组分到的七巧板完成拼图任务。在活动伊始，凭借了上午经历项目的经验，大家通过道具和活动名称迅速把握了项目的“目的”—拼图。我所在的七队是一支乐于奉献，积极协作的队伍。在意识到各小组持有的模板不足以完成小组拼图时，大家在第一时间将各自板块集中给一个小团队拼图。这个项目的比赛结束后，我们队伍的成绩并不十分理想，带着满脸的遗憾和满心的疑惑各自腹诽。随着教练的提出，一个个问题抽丝剥茧逐一解答。“原来，这样子呀-”内心轻叹，同学们这才意识到自己急于比赛、沉浸比赛，而没有细细解读自己手中的任务书，也没有及时交流彼此的信息。教练的一番解答对我触动深刻。回想在过去的工作和生活中，不正有事情就是慌恐时间限制，盎然着兴趣就匆忙开始，而苦于最后结果并不满意。多一份思考，多一点交流。用正确的方法，集众力合作、合理的分配资源，既快好省的完成工作进度。

经过教练的点拨，大家冷静下来，仔细思考，梳理出了项目的工作方法：第一步，准确审题；第二步，交流信息；；第三步，分工明确，确立统一的领导协调指挥；第四步，按要求认真实施；只有才有可能做到面面俱到，才可能产生较完善的方案；统一领导才能统一认识，平息争论，协调指挥；高瞻远瞩的拍板才可以让真正完善的方案浮出水面；根据各人的性格特点来组织分工，各司其职才能有效率。通力合作、合理优化的分配资源，能把很多意想不到的事情变成现实。

三、勇气和信任是破除恐惧魔咒的钥匙

“背摔”项目是我内心最为纠结的小九九，对生命的畏惧让惶恐无限放大。当我们到达项目区域的时候，老师严肃而又认真的讲述该项目的注意事项，强调背摔者如何在保护背摔者安全的情况下保护自己等等。大家一致选举一名男生成为第一个吃螃蟹得人，我们其余人员按照老师的要求依次排好队伍，准备好接的姿势，等待上面的伙伴发出指令：准备好了吗？我们说：准备好了，他说：3、2、1，就会倒下来。当伙伴倒下来的瞬间，我们女生都闭上了眼睛，成功了，我们接住了。第一个伙伴的成功给我了一些信心，轮到我背摔时，我在没做之前就觉得很难，甚至认为自己根本不可能完成，但是当我真的成功完成之后，就会觉得我们的能力远比我们自己想象的要强的多。

每个人都是很坚强的，每个人在平时的工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的火焰山。在工作和学习中，我们会遇到很多机会，同时也会遇到许多的困难与阻力，你是否能突破这些困难与阻力从而抓住机会，就要看能不能勇敢的跨出第一步，如果不勇于尝试，挑战自我，就永远也不会知道自己的能力和潜力有多大，永远不会进步。

四、优势互补，密切合作1加1大于2

最后一个项目俗称‘毕业墙’。4.2米高墙，光滑，没有任何的工具，要求所有的队员都要翻越过去，才算胜利。如何合理的支配体力，都是要大家思考的事情。男生中体力充沛、承担起最后一个翻越的角色。全队一共204名队员，其中70%为女生，难度可想而知，只有齐心协力，才能完成任务。伴随着一个个伙伴翻越高墙，一阵又一阵鼓励的掌声响起，一声又一声的加油助威声相伴。女生们悄声说，辛苦同学，以后我少吃点；男生们放大嗓门喊道，踢腿，再踢腿，抓紧我；我对团队这个词汇越发的份崇。活动结束了，甘当人梯的男生肩头、背上、腿上全是交错的脚印，在高墙顶端负责拉人的同学们，不自觉的揉着肩头、大臂、小臂，但脸上是止不住的笑容，洋溢着青春、友谊……204人成功的翻越毕业墙，同时200多人的汗水、泪水化为血液流淌在每个伙伴的心间。

短暂的素质拓展训练使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

**素质拓展培训心得体会篇二**

“背摔”是我内心最为纠结的项目，对生命的畏惧让恐惧无限放大。当我们到达项目区域的时候，老师严肃而又认真的讲述该项目的注意事项，强调背者如何在保护背摔者安全的情况保护自己等等。

大家一致选举一名男生成为第一个吃螃的人，我们其余人员按照老师的要求依次排好队伍，准备好接的姿势，等待上面的伙伴发出指令：准备好了吗？我们说：准备好了，他说：3、2、1，就会倒下来。

当伙伴下来的瞬间，我们女生都闭上了眼睛。成动了，我们接住了．第一个伙伴的成功给我了一些信心，轮到我背摔时，我在没做之前就觉得很难，甚至认为自已根本不可能完成，但是当我真的成功完成之后，就会常得我们的能力远比我们自己想象的要强的多。

每个人都是很坚强的，每个人在平时的工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难。

实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的火焰山。在工作和学习中，我们会遇到很多机会，同时也会遇到许多的困难与阻力，你是否能突破这些困难与阻力从而抓住机会，就要看能不能勇敢的跨出第一步，如果不勇于尝试，挑战自我，就永远也不会知道自己的能力和潜力有多大，永远不会进步。

**素质拓展培训心得体会篇三**

大学生是国内高校为了全面提高人才培养素质而设立的课堂外的活动内容,其目的主要是为了锻炼学生的协作能力、生活能力、社会适应能力等在课堂内难于达成的培养内容。下面是本站带来的素质拓展

培训心得体会

，希望对大家有帮助。

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了 “磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，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。这次有机会参与网名网讯的素质拓展训练，使我受益非浅、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，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：

一、目标一致、互相信任

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。

二、永恒的微笑

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。

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!

昨天(4月24日)，我参加了学院组织的素质拓展培训。通过这次机会，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，通过这种形式是大家打破了隔阂，更加积极的融入到团队之中，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积极发现问题、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;通过这个项目，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轻松的时刻，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。通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能力还有默契程度。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。通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起时，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，让我知道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!竞争与合作都是达到目的的手段!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。

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，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。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。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了.一路上大家精神饱满,一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地,首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵,暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过.休积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面.经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着,在每项活动结束之后,指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会;有的说，训练培养了团队意识;还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

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

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。

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、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。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

**素质拓展培训心得体会篇四**

拓展培训心得之培养团队意识、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确责任，落实分工极其重要。

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。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。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝政出多门和首尾失顾的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。

在做穿越电网活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是磨刀不误砍柴工的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、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，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、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是小游戏、大道理。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的电网，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里将如何去完成?工作中又何尝不是如此呢?团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的毕业墙。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是团结就是力量，众力断金。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

六、相互信任是团队建设的基石，离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。

七、学会沟通和理解。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、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。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。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神!

**素质拓展培训心得体会篇五**

拓展培训心得之培养团队意识 、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

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。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实责任，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要达到的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

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，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。

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了能力终于完成了各项挑战。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个集体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里将如何去完成?工作中又何尝不是如此呢?团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一起就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们面对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻不过去，我们相互帮助，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

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。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。 拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神!

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人......

**素质拓展培训心得体会篇六**

前两天，我参加了xx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xx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;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。回顾，将使我消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使我能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

**素质拓展培训心得体会篇七**

尽管一整天的宿舍拓展训练结束了，眼中满是泪水，心里满是激动。不知多少次心灵震撼，不知多少次泪流满面，不知多少次懊悔交加，不知多少次愧疚难当，不知多少次热情拥抱，不知多少次激情澎湃，我深深的沉浸其中，思在其中。。。畅快淋漓，好久没有这样痛快的真实的宣泄自己的情感，好久没有这样勇敢、坦率的直面自己，我认真、用心的审视自己、还有自己走过的20个春秋，我坦诚、善意地去回想我身边的每一个亲人、每一个朋友、每一个领导、每一个同事，每一个曾经帮助过我的人，每一个曾经激励过我的人，每一个曾经支持过我的人，每一个曾经伤害过我的人，不平静的心任良知和爱一遍一遍的冲刷和洗濯…….拓展培训具有挑战自我极限、发挥潜在能力、增强自身素质、提高团队协作精神的目的，所设项目的难度系数较高，为便于以团队为单位，充分发挥团队每组队员的参与、协作、配合精神，参训人员分为两组，各组自命组名，自选队长，自创队歌，待一系列规范性准备活动完成后，便展开严格守纪的分组拓展训练在训练中， 有多个项目是依靠个人胆量、勇气、身体素质、心理状态为基础的拓展科目，看似简单的器械设施，却带给不同心理素质的队员带来不同的身心体验。 只有你身临其境，才会真切体验到：依靠自信和团队鼓励，战胜恐惧心理，突破重重难关，最终享受成功的喜悦心情，这种无形的收获是巨大的。

整个拓展活动中，大家兴致勃勃地积极参与，很快教练就带领我们热身开始了拓展训练，虽然只是几个简单欢乐的开场小游戏，但是却让兴奋的团队有条不紊。在教官的细心指导下，配合各种项目，我们明白了个人潜能力量的巨大，本次拓展活动首先是对所有人进行随机团队组建，根据队员人数共分成4个小组，依照教练组的要求在10分钟之内选定各队的队长，队名，口号，队歌以及队伍造型，让我们对实训有了别样的认识和对团队的不一样理解。

目标一致 团结协作-

从一开始训练的背摔、牵手、盲阵、毕业墙等等几乎所有的项目，都是每个成员积极出谋划策，为完成一致的目标而努力。团队的力量，胜过一切，每个成员都不是孤立的存在，需要团结配合，用我们的智慧去战胜困难，去完成预定的任务。如果我们在实际工作中， 都能像在“盲阵”中一样，手紧紧握住，相互扶持，真诚相待，换位思考，我们就能战胜一切困难。当我们沉浸在自我的喜悦里时，不要忘记感谢那些曾经给予自己各种帮助和支持的人 ，拥有一颗感恩的心。拓展是一种切身体验，一种感悟，它使我们每个人在心灵和精神上都有拓展培训之点滴思考一个新的超越——重新认识自我，认识生命!

二 彼此信任，创新思维寻方法-

互相照应，还有什么困难克服不了?我想任何困难在我们面前我们都可以迎刃而解。一个优秀的团队须有明确的目标，只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的方向和动力。一个出色的团队在面对各种困难和挑战时必须以团结为核心，加之队员相互关心、激励、包容、建议才能使团队更加团结。当最后一个同学拉着前一个同学的脚时，整个团队都沸腾了，我们战胜了自己，我们为自己欢呼!!!

三 培养自己的执行力-

一个团队的力量是无穷的，在培训的过程中我时刻感受着。然而，如果一个团队没有每一个强有力的执行个体，哪怕是再好的方法，也不能完成团队的共同目标，只能将所有的努力都付之一篑。因此在团队中需要用制度约束。培养每一个强有力的执行个体，来塑造一个强有力的团队。就好比一个很好的想法或一项完善的制度，如果达不到有效执行，也只是空话。

最后，今天能有幸参加此次培训，感到很荣幸，也愿意分享给那些没有机会参加总部培训的团队成员，感谢陪我们辛苦训练的教官，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体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给我带来很大的帮助。

**素质拓展培训心得体会篇八**

通过近期对大学生素质拓展计划简介的学习，我受益匪浅。在学习过程中我收获了许多也明白了许多，这段时间的学习让我更进一步了解了大学生素质拓展的重要性。

在《大学生素质拓展计划简介》里我知道了大学生素质拓展计划”是由团中央、教育部，全国学年联合实施。学生素质拓展计划”旨在全面贯彻党的教育方针，按照江泽民“四个统一”的要求坚持面向现代化、面向世界、面向未来，以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新精神和实践能力为重点，普遍提高大学生的人文素质和科学素质，造就“有思想、有道德、有文化、有纪律”，德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。“大学生素质拓展计划”的主要内容是以开发大学生人力资源为着力点，进一步整合深化教学主渠道外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在思想政治与道德素养、社会实践与志愿服务、学术科技与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培养等六个方面引导和帮助大学生完善智能结构，全面成长成才。同时我还了解到“大学生素质拓展计划”的实施主要围绕职业设计指导、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节展开。全国全日制普通高等学校（包括社会力量举办的全日制高等学校）均在实施范围之内。“大学生素质拓展计划”的主要内容是以开发大学生人力资源为着力点，进一步整合深化教学主渠道外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在思想政治与道德素养、社会实践与志愿服务、学术科技与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培养等六个方面引导和帮助大学生完善智能结构，全面成长成才。

此外，实施大学生素质拓展和创新能力培养，各单位，各部门应加强对学生的指导，帮助学生建立成才目标，引导他们积极参与各种素拓和创新能力培养活动等。为在校大学生素质和能力的提高创造条件。

通过学习，我相信我们所在的大学和学生们会一起共同努力，创造一个和谐，文明，有凝聚力，健康向上的环境氛围。争做一个文明有素质的大学生，为祖国的明天奋斗。

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

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