# 2024年素质拓展培训心得体会(优质8篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-12

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。素质拓展培训心得体会...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**素质拓展培训心得体会篇一**

经过××大学经管学院的精心组织和策划，××××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体或者娱乐活动，而是大学经管学院为我们精心组织和安排的非常具有教育意义的体验式培训。

拓展训练是一种塑造团队活力、推动个人素质成长的训练课程，通过丰富生动，寓意深刻的训练内容，以体验启发作为基本教育手段，让每一个拓展训练科目都蕴涵着深刻的道理和观念，都能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中。在当今的社会竞争发展中，拥有良好的团队精神和积极进取的人生态度，是mba精英人才应有的基本素质，也是塑造现代人格特质的两大核心内涵。

这次户外拓展训练虽然只有短短的一天，但留在我心里的震撼却难以磨灭。回顾整个拓展训练过程中，我们从刚开始的团队建设，到“毕业墙”前相互信任的彼此帮扶;从起初的彼此陌生，到在团队成员的鼓励声中勇敢的迈出断桥项目中一步;从项目总结中培训教官深入浅出的讲解和学员们的精彩感悟，到游戏中蕴涵的人生体悟;无不让我的身心接受着一次又一次的洗礼。

一

首先是拓展项目“环环相扣”和“拯救大兵”，让大家在惊险而紧张的环节中挑战自我，勇于把握机会，信任团队。“环环相扣”项目要求团队全体成员手牵手不能分开，在胳膊上一共挂从大到小的三个呼啦圈，在保持连体的情况下从指定的起点达到终点，这个项目考验的是团队的领导力与执行力。“拯救大兵”项目要求每人手持一节“生命通道”，通过节节相连，为若干个“乒乓球”大兵构筑一条从敌后前线回到后方的通道，整个过程要求学员不能用手触碰、大兵之间也不能触碰、不能倒退，这是检验沟通与配合的最佳项目。教官介绍项目的话音刚落，我们“狼牙队”就开始热烈地讨论人员位置的排列组合及前进的方式和节奏。在队长的带领下，大家统一按照方案执行。伴着整齐有序的脚步，相互会意地微笑鼓励，我们终于第一个抵达终点。成功的喜悦让我们忘却了身体的劳累，集体荣誉感从心底油然而生。

“高空断桥”项目要求队员在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，在空间跨度大约1.5米左右的断桥上再跳回来才算完成。当我一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅有一条木板,手中没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但我仍心存恐惧。此时此刻，听着下面队友热情的加油声，刚刚的豪言壮语浮现在心头，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，深吸一口气，正视前方，纵身往前一跃，“好!”队友的欢呼声让我立即从紧张的情绪中释放出来。大家的欢呼声，赞美声交织在一起，让我对自己充满信心。这个项目教会我们建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我。

“鼓动人心”，“如果在一面面积不到1/3平方米的花鼓上，由二十二个人每人手牵一条长3米连接到鼓上的绳子来控制鼓面的平稳。然后将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起。你们团队能颠多少个呢?”这是教官刚开始介绍这个项目时提出的问题。“这个项目好难啊!”、“估计能颠10个吧”、“一个人歪了球就要掉下去了啊!”，场上充斥着疑惑和小心翼翼的声音。这是一个难度较大的项目，没有固定的目标达成值，但却是挑战团队协作的最佳项目。“狼牙队”通过民主讨论形成决策，让每个队员都了解决策的结果和实施的过程，坚决执行决策，同时听取队长在活动过程中的调整和应对。第一次一百四十下!第二次三百二十九下!第三次六百一十三下!!!我们通过合理配置人力资源和团结协作使结果最终远远超过了原定的期望值，看到了团队更大的潜力，使大家更加紧密的融合在一起。

二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，39名船员的生命受到威胁。这时有一艘过往船只赶过来营救，可是船上没有任何营救设施，船员们只有靠自身的力量才能翻越4米多高的船身，获得解救。上面的故事便是“逃生墙”也叫“毕业墙”项目的由来。一堵4.5米的木板墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员在有限的时间内，通过合理规划及相互协作，不得发出声音，全部翻越“船身”逃生。在这项挑战中，除了感叹“团结的力量是无穷的”、“人的潜能是无限的”以外，最让我震撼的是每个人的奉献精神。无数语言化为简单感谢二字。感谢第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个人的勇士;感谢在下面咬着牙，强忍疼痛，甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的英雄们;感谢冒着烈日，时刻做好保护姿势的同伴们;当墙下只剩下最后一位同伴时，这时已经没有人梯可以借助了，他唯一可以利用的就是墙头上队友们伸给他的手。尝试，失败!尝试，又失败!全体队员都屏住了呼吸，给予他鼓励和支持。当上下两名队员的手紧紧地握在一起，成功跃上墙头的时候，拓展训练基地里响起了雷鸣般经久不息的欢呼声和掌声，我为身处这样的团队骄傲，更为队员们精诚团结的精神骄傲。看着大家灿烂的笑容，看着貌似不可完成的困难被我们踏在了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢?答案只有一个，那就是集体的力量，团队的力量。因为每个人队员对团队的关注已远远超过了自身，将团队合作的精神发挥得淋漓尽致。拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信的微笑。是的，“我们战胜了自己!”每个队员相互的目光都充满着信任，是的，“我们在一起是最棒的!”这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历。它让我们建立了相互的理解和信任，激发了团队意识，形成了积极、高效的团队氛围。这次训练，不仅仅是一种简单的训练，更是一种文化、一种精神、一种理念的渗透。

我要感谢教官们、“××”的队友和mba班级的所有成员，感谢大家互相信任和彼此鼓励，因为你们，我们实现了一加一大于二的结果;当然，也同样感谢新大经管学院组织的这次拓展训练给我带来如此多的信心与收获。

**素质拓展培训心得体会篇二**

拓展培训，打开了一扇重新认识自我的大门，是受益一生的人生感悟!下面，小编为大家收集整理了素质拓展

培训心得体会

范文，供大家借鉴参考，希望对大家有帮助!

拓展训练是一种塑造团队活力、推动个人素质成长的训练课程，通过丰富生动，寓意深刻的训练内容，以体验启发作为基本教育手段，让每一个拓展训练科目都蕴涵着深刻的道理和观念，都能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中。在当今的社会竞争发展中，拥有良好的团队精神和积极进取的人生态度，是mba精英人才应有的基本素质，也是塑造现代人格特质的两大核心内涵。

这次户外拓展训练虽然只有短短的一天，但留在我心里的震撼却难以磨灭。回顾整个拓展训练过程中，我们从刚开始的团队建设，到“毕业墙”前相互信任的彼此帮扶;从起初的彼此陌生，到在团队成员的鼓励声中勇敢的迈出断桥项目中一步;从项目总结中培训教官深入浅出的讲解和学员们的精彩感悟，到游戏中蕴涵的人生体悟;无不让我的身心接受着一次又一次的洗礼。

一、高效的执行力，良好沟通与配合。

首先是拓展项目“环环相扣”和“拯救大兵”，让大家在惊险而紧张的环节中挑战自我，勇于把握机会，信任团队。“环环相扣”项目要求团队全体成员手牵手不能分开，在胳膊上一共挂从大到小的三个呼啦圈，在保持连体的情况下从指定的起点达到终点，这个项目考验的是团队的领导力与执行力。“拯救大兵”项目要求每人手持一节“生命通道”，通过节节相连，为若干个“乒乓球”大兵构筑一条从敌后前线回到后方的通道，整个过程要求学员不能用手触碰、大兵之间也不能触碰、不能倒退，这是检验沟通与配合的最佳项目。教官介绍项目的话音刚落，我们“狼牙队”就开始热烈地讨论人员位置的排列组合及前进的方式和节奏。在队长的带领下，大家统一按照方案执行。伴着整齐有序的脚步，相互会意地微笑鼓励，我们终于第一个抵达终点。成功的喜悦让我们忘却了身体的劳累，集体荣誉感从心底油然而生。

二、“跳出真我”，树立自信心，挑战自我，把握机遇

“高空断桥”项目要求队员在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，在空间跨度大约1.5米左右的断桥上再跳回来才算完成。当我一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅有一条木板,手中没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但我仍心存恐惧。此时此刻，听着下面队友热情的加油声，刚刚的豪言壮语浮现在心头，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，深吸一口气，正视前方，纵身往前一跃，“好!”队友的欢呼声让我立即从紧张的情绪中释放出来。大家的欢呼声，赞美声交织在一起，让我对自己充满信心。这个项目教会我们建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我。

三、信任团队，团结一致

“鼓动人心”，“如果在一面面积不到1/3平方米的花鼓上，由二十二个人每人手牵一条长3米连接到鼓上的绳子来控制鼓面的平稳。然后将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起。你们团队能颠多少个呢?”这是教官刚开始介绍这个项目时提出的问题。“这个项目好难啊!”、“估计能颠10个吧”、“一个人歪了球就要掉下去了啊!”，场上充斥着疑惑和小心翼翼的声音。这是一个难度较大的项目，没有固定的目标达成值，但却是挑战团队协作的最佳项目。“狼牙队”通过民主讨论形成决策，让每个队员都了解决策的结果和实施的过程，坚决执行决策，同时听取队长在活动过程中的调整和应对。第一次一百四十下!第二次三百二十九下!第三次六百一十三下!!!我们通过合理配置人力资源和团结协作使结果最终远远超过了原定的期望值，看到了团队更大的潜力，使大家更加紧密的融合在一起。

这是我第一次参加拓展训练，不同于

军训

，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变――从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是――我做到了!虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程――原来我是乐观而积极的!在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景――原来我是勇敢而不服输的!在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力――原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实!我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下――原来我是能够迎难而上、敢于突破的!我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务;在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气;在过沼泽的时候最大的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动;翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了!”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量......

前两天，我参加了凌鹰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凌鹰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三**

通过素质拓展培训学习，培训的内容很丰富，涉及到了现代企业管理、战略管理、绩效管理、目标管理、沟通协作、组织激励、团队领导等各个方面，在此分享心得体会范文。下面是本站小编为大家收集整理的素质拓展

培训心得体会

范文，欢迎大家阅读。

班组长素质提升培训心得体会。使我学有所获，体验了一段难忘的培训经历，此次培训的目的是让班组长明确认知自身角色，充分掌握班组基础管理的理论和方法，增强班组长的管理能力、团队意识、领导艺术和沟通技巧，使每位班组长进一步提高综合素质。

老师们的讲课的形式新颖、内容丰富、风趣幽默、深入浅出，他们毫无保留的把学习和工作经验拿出来与我们分享，使我受益匪浅。一天一夜的拓展训练，让我懂得了\"团队\"的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、怎么互相激励;接着是中国煤炭教育协会著名讲师乔明翰老师讲的\"如何做一名称职的班组长及白国周班组管理法\",白国周管理班组的\"六个三\"即\"三勤\"\"三细\"\"三到位\"\"三不少\"\"三必读\"\"三提高\"为接下来我的班组创建神南\"十强班组\"提供了宝贵经验;接着是由北大纵横著名讲师韩晓宾讲的\"班组长管理能力培训\",让我们明白了一名班组长应该具备的正确观念和心态;最后是由神东集团榆家梁煤矿运输队队长刘小平老师讲的\"神东集团班组建设与班组管理经验介绍\",他将近20xx年的管理实战经验传授给我们，由浅入深地使我们了解了生产现场班组长的职责和作用。

在这六天的培训学习中，我不断把老师所讲授的知识与自己在实际工作中遇到的问题结合起来思考：\"如何改进和提高班组的管理水平，提高工作效率，增强班组的凝聚力，营造一个团结、高效的班组\".通过这次学习让我认识到了自己存在的不足，我对自己提出了以下要求：

一、持之以恒学习，做知识型人才

在学习\"如何做一名称职的班组长及白国周班组管理法\"的时候我在感叹，感叹自己\"在班组管理这方面了解太少\".我觉得自己在以后的工作中一定要谦虚谨慎，勤于思考，善于学习。胡耀邦同志曾说过这样一句话\"不注重学习的领导干部不会有大出息。\"一个思想僵化的人，一个不知学习的人，一个不与时俱进的人最终被社会淘汰。在这次培训中，我很有感触，特别是老师讲\"如何做一名称职的班组长\"课程时，让我深受鼓舞。我决心以饱满的热情，昂扬的斗志投入到以后的学习和工作中。同时要向他人学习、善于和敢于向与观点不一致的人学习，取长补短，为我所用。

二、提高业务水平，做技能型人才

班组是企业安全运输生产最基层的组织，是铁路企业各项工作的落脚点，同时也是承载压力和责任的前沿哨所，班组长是企业的\"兵头将尾\",是生产现场的第一管理者及责任者;是整个班组共组的组织领导者和指挥者;也是直接参与工作的人。所以班组长不仅要具备善于沟通、执行力要强、具有影响力、关注细节、带领团队等管理能力同时还必须掌握足够的技术技能。在以后的日子里要不断的提高自己的业务水平。

三、不断追求创新，做创新型人才

所说：\"创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。\"对于一个人来说，没有创新精神，将会是平庸的一生。对于一个团队来说，如果缺乏创新，将缺乏生存和发展的基础。对于一个国家来说，如果离开了创新，将成为民族和国家的悲哀。 20xx年是红柠铁路的\"创新年\",我要乘着创新之风努力的实现自我的更新。

本次培训让我知道了一个优秀团队，必须是团结合谐团队，一个班组就是一个团队，而班组长则是这个队伍的领头羊，如何提高班组凝聚力，打造一个团结协作，高效执行的团队，班组长的作用至关重要。另外班组是企业的细胞，加强班组管理是增强企业凝聚力和职工亲和力的基础工作。班组的安全管理是铁路运输管理的基础，没有班组这一稳固的安全基础，铁路运输安全就没有保障。

有幸参加了市局(公司)组织的中层干部能力与素质三期培训班，回顾三期的学习，我深深地体会到：每一堂课都是授课老师们多年的理论积淀与实践经验的结晶，每一次气氛热烈的小组交流、专题研讨，都显示了学员们对实际工作深深地思考。各位授课老师水平高超，有效地开拓了我们学员的思路，课程安排内容充实、形式多样而又特色鲜明，达到了学有所获、学有所成、学有所用的目的。希望今后组织上能更多地举办类似的培训活动，让大家走得更远、学得更多。

培训的内容很丰富，涉及到了现代企业管理、战略管理、绩效管理、目标管理、沟通协作、组织激励、团队领导等各个方面，从三期的培训中，我有以下几种收获：

一是武装了头脑，增长了知识。通过培训，学到了很多未曾涉猎的知识，对一些重大理论和实践问题有了进一步的理解，对现代企业管理、人际沟通、目标管理等方面有了更进一步的理解，学到了许多新观点、新理念、新方法。大家普遍认为，这次培训是一次很好、很及时的“充电”，获得了很多有价值的信息，对今后的工作有很强的指导作用。。

二是开阔了视野，拓宽了思路。通过培训，逐步提升了自身管理能力，提升了战略思维能力，能够站到更高的角度，去看石嘴山烟草的发展。更科学系统地学习了如何做好一名卓越的管理者，如何更好的运用绩效管理、如何培养人格魅力、建立和谐的人际关系、当好中层干部等方面的领导艺术。这次培训，对大脑是一次彻底的清洗，拓宽了知识面，打开了眼界，大长了见识。

三是解放了思想，提高了执行力。通过培训，对提升执行力的必要性有了更深刻地理解，我深切地感受到，我们的专卖工作与先进单位还存在着一定的差距，要缩小差距，迎头赶上，就必须站到更高的角度，认真学习借鉴先进单位的科学理念、发展意识、超前眼光、创新精神，不断解放思想、更新观念、提高执行力，推动石嘴山专卖管理工作不断进步。

结合自身实际，我将着重从以下三个方面下功夫：

一是将学习思考作为终身的习惯。好学、勤学、乐学，把学习当作开展好工作的前提，当作业余生活中的乐趣，当作提升人生品质的重要方式。要乐于学习、善于思考，刻苦钻研业务，改进工作方法。通过学习、思考、钻研，不断提高个人整体素质，不断提高业务熟练程度，不断提高服务群众的能力, 努力使自己成为“想干事、会干事、干好事、不出事”的优秀干部。

二是将工作实践作为进步的阶梯。自觉把深入实践作为成长、成熟、成才的必由之路。在实践中，不仅要干一行、爱一行，更要钻一行、精一行，努力把复杂的事做成功，把简单的事做完美，把平凡的事做出彩，充分发挥中层干部作用，尽力当好称职的桥梁和纽带。在实际工作中，要认真查找不足，勇于完善，在改善服务态度中树立良好形象，在改进工作方法中提高效率，在创新实践经验中提高能力水平，在平凡的岗位上做出实实在在的成绩。

三是将能力提升作为永恒的追求。坚持学有所用、学以致用,充分发扬理论联系实际的良好学风，结合专卖工作实际，努力把所学的各类知识转化为提高工作质量，实现工作目标的本领。

首先感谢新疆公司给我们精心安排的这次培训体验，非常有幸能够参加其中，班组长管理提升培训使我对班组管理有了更深的体会，同时也是自我完善、自我提升、自我超越的过程。

五天的培训很快就过去了，内容丰富而充实，点点滴滴都在脑海中浮现，感受颇多，具体如下：

1、班组作为企业最基本的单元，所有上级下达的任务、安排到这里都将变成具体的一项项工作，班组长就是这个承上启下，既是领导者又是直接生产者。所以班组长要提高自身能力，充分发挥班组的积极性，注意总结反思，辅助上级完成各项工作。

2、要让领导做选择题，自己做思考题。这一点很重要，领导每天要面对很多问题，根本没有太多的精力来逐一思考处理来自基层班组的全部问题。作为一名称职的班组长，我们就要把班组中的问题先思考并提出几套解决方案，然后在向领导汇报，让领导来选择决定。这样不仅个人能力在思考解决问题的过程中得到了提高，领导也能在\"做选择题\"的过程中不断认可你的能力。

3、作为一个班组或者团队，良好的氛围很重要，大家相互融洽相互配合，会促进各项工作更快的完成，同时组员间的互相信任尤为重要，个人的才智是有限度，当班组所有成员都贡献出自己的才智，那将是无穷的能量。

4、对待每项工作要有章法，先做好计划、然后按照方案实施、过程中检查落实情况、过后总结改进完善。通过积累经验，渐渐形成一种模式或者说是班组特有的班组工作风格、默契，最终形成班组文化。

5、一个团队有多种角色，领导者、协作者、观望者、质疑者，运用好各种角色，培养团队成员具备各角色的能力，实现一岗空缺有人能补，一人不在工作继续。

结合自身工作岗位，在今后的工作中还需加强以下几方面：

1、培训。作为水电值长，要充分认识培训工作的重要性，认真做好值内的基础培训工作，要清楚的告诉值成员，我们的责任是什么，要怎么做，切实开展各类专业及安全培训，是我们日常工作得以顺利开展的保障。

2、规程。

**素质拓展培训心得体会篇四**

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。

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。

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五**

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。

拓展训练是一种塑造团队活力、推动个人素质成长的训练课程，通过丰富生动，寓意深刻的训练内容，以体验启发作为基本教育手段，让每一个拓展训练科目都蕴涵着深刻的道理和观念，都能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中。在当今的社会竞争发展中，拥有良好的团队精神和积极进取的人生态度，是mba精英人才应有的基本素质，也是塑造现代人格特质的两大核心内涵。

这次户外拓展训练虽然只有短短的一天，但留在我心里的震撼却难以磨灭。回顾整个拓展训练过程中，我们从刚开始的团队建设，到“毕业墙”前相互信任的彼此帮扶;从起初的彼此陌生，到在团队成员的鼓励声中勇敢的迈出断桥项目中一步;从项目总结中培训教官深入浅出的讲解和学员们的精彩感悟，到游戏中蕴涵的人生体悟;无不让我的身心接受着一次又一次的洗礼。

一、高效的执行力，良好沟通与配合。

首先是拓展项目“环环相扣”和“拯救大兵”，让大家在惊险而紧张的环节中挑战自我，勇于把握机会，信任团队。“环环相扣”项目要求团队全体成员手牵手不能分开，在胳膊上一共挂从大到小的三个呼啦圈，在保持连体的情况下从指定的起点达到终点，这个项目考验的是团队的领导力与执行力。“拯救大兵”项目要求每人手持一节“生命通道”，通过节节相连，为若干个“乒乓球”大兵构筑一条从敌后前线回到后方的通道，整个过程要求学员不能用手触碰、大兵之间也不能触碰、不能倒退，这是检验沟通与配合的项目。教官介绍项目的话音刚落，我们“狼牙队”就开始热烈地讨论人员位置的排列组合及前进的方式和节奏。在队长的带领下，大家统一按照方案执行。伴着整齐有序的脚步，相互会意地微笑鼓励，我们终于第一个抵达终点。成功的喜悦让我们忘却了身体的劳累，集体荣誉感从心底油然而生。

二、“跳出真我”，树立自信心，挑战自我，把握机遇

“高空断桥”项目要求队员在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，在空间跨度大约1.5米左右的断桥上再跳回来才算完成。当我一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅有一条木板,手中没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但我仍心存恐惧。此时此刻，听着下面队友热情的加油声，刚刚的豪言壮语浮现在心头，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，深吸一口气，正视前方，纵身往前一跃，“好!”队友的欢呼声让我立即从紧张的情绪中释放出来。大家的欢呼声，赞美声交织在一起，让我对自己充满信心。这个项目教会我们建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我。

三、信任团队，团结一致

“鼓动人心”，“如果在一面面积不到1/3平方米的花鼓上，由二十二个人每人手牵一条长3米连接到鼓上的绳子来控制鼓面的平稳。然后将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起。你们团队能颠多少个呢?”这是教官刚开始介绍这个项目时提出的问题。“这个项目好难啊!”、“估计能颠10个吧”、“一个人歪了球就要掉下去了啊!”，场上充斥着疑惑和小心翼翼的声音。这是一个难度较大的项目，没有固定的目标达成值，但却是挑战团队协作的项目。“狼牙队”通过民主讨论形成决策，让每个队员都了解决策的结果和实施的过程，坚决执行决策，同时听取队长在活动过程中的调整和应对。第一次一百四十下!第二次三百二十九下!第三次六百一十三下!我们通过合理配置人力资源和团结协作使结果最终远远超过了原定的期望值，看到了团队更大的潜力，使大家更加紧密的融合在一起。

这是我第一次参加拓展训练，不同于

军训

，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变---从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是我做到了!虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程――原来我是乐观而积极的!在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景――原来我是勇敢而不服输的!在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力――原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实!我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下――原来我是能够迎难而上、敢于突破的!我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务;在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气;在过沼泽的时候的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动;翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了!”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量......

前两天，我参加了凌鹰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凌鹰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、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六**

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在广州笑翻天乐园的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

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。

这次拓展训练，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个方面加以改进。一是调整心态，焕发激情。作为一名部门负责人，他的心理素质的表现将直接对下属工作情绪产生影响。如果做到既不急噪，又冷静果断，就会营造一种轻松的工作氛围，使人心情舒畅。否则，将会使他人感到烦躁和压抑，失去工作信心。不论是领导还是员工，他的激情将是他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有一个明显的改观。

这次拓展活动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。

本次拓展的过程中,每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好,而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注应该远远超过了其自身!最后感谢公司的同事，感谢笑翻天乐园的教官们!

**素质拓展培训心得体会篇七**

为了提高管理学院团学三大组织11级新干事的工作能力，增强组织内部干事的交流沟通，组织部、行政事务部、综合事务部特地于11月5日组织了一次户外素质拓展培训。对于此次培训，我感触良多：

1、每项工作都有它的规范和流程，就像素拓中我们进行的每项游戏都有其各自的游戏规则一样，在以后的团学工作中，我们在工作之前，也必须得去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。

2、在工作中，我们有时可能会以自我为中心，甚至想超越规则而自行其事。然而，个人的鲁莽和造次，都有可能会给整个部门带来不好的影响。因此，应时刻牢记，我是团队中的一员，要注重团队协作能力。

3、表面上看起来很难的事，其实并没有想象中的那么困难，就像游戏中所有人一开始都认为不可能通过一卷软纸把人运到十米外的指定区域一样，但最终所有小组都做到了!相似地，在工作、学习和生活中，其实遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心!心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们奋力一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

4、有很多事靠个人的力量根本无法完成，必须依靠集体协同配合，这就是组建团队的意义和价值。当一个团队成立时，一定要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序的开展，否则就只能像我们下午那样，白白地浪费了1个小时的时间而仍然未能顺利完成任务。同时，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

其实，本次户外素质拓展培训的每个游戏都设置了很多困难，而面对某些“不可能”完成的任务时，我们都没有选择放弃和退缩，因为每个成员都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。坚持、尝试、团队的精神，在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。而我们在本次户外素质拓展培训所获得经验也必将使我们受益终生。

**素质拓展培训心得体会篇八**

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1：50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧!雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们24个人和一条顺子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗?或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧!那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗?那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从i指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错;热知道了在生活中多个朋友多一条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢谢

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