# 最新素质拓展训练心得体会(实用10篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-07-12

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。素质拓展训练心得体会篇一拓展训练是一种通过...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

**素质拓展训练心得体会篇一**

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。

**素质拓展训练心得体会篇二**

通过为期一周的培训，结合班组实际使我对班组管理建设有了更进一步的认识，班组以创建标准化班组为契机，抓现场、抓人员、重点是一日作业标准化流程落实。以作业指导书为根本，以岗位练兵为手段，提升职工职业技能和业务素养，结合班组管理调动“五大员”及党员和技术骨干的积极性，参与到班组建设当中，对普通职工以民主管理和人文关怀为保障，扎实开展各项班组管理各项工作。

1、提高班组创建思想认识，严格执行标准化。当前班组建设是一项打基础、利长远的工作，是上级当前必须抓好的一项重要工作，更是各站段强化班组管理的迫切需要。做为班组长首先务必要端正思想，高度重视。从抓好一日作业标准化流程这个切入点开始抓，持之以恒落实好。

2.认真学习作业标准，严把作业质量关。为保证每一位职工掌握日常作业标准，我们每天都利用一定集中学习时间对《班组管理工作手册》、《桥梁作业指导书》、《桥梁作业标准》内容的学习，根据当日作业项目将作业指导卡片由技能辅导员保管带到现场，如有疑问及时翻阅，实现每个岗位人员的岗位职责和分工明确，每一项作业都有标可依，有章可循。每日作业完成后都严格由带班人进行质检，不符合质量要求的坚决返工，确保设备维修质量。另外每季度都开展一次岗位练兵活动，提高职工实战技能。

3.落实班组等级管理和岗位星级管理，提高班组职工业务素质。一是自我加压，教育职工提高集体荣誉感，每日必须做到一日标准流程的规范常态管理；二是向职工讲明实行岗位分级分档、定期综合考核、动态调整档次、档次待遇挂钩流程内容，让职工知道“以素质决定岗位，以岗位和业绩决定收入”，在遵章守纪、按标作业的同时，提高职工上进心；三是重视专业技能培训教育，为提高班组整体队伍素质，班组制定了“四个一”学技练功计划，即“每日一道桥梁专业知识题目在早安全预想后抢答；每周五安全质量分析会后技师会对有关业务技能不懂不熟的职工进行答疑解释；每半月开展一次业务技能专业知识集中学习；每月针对新职工薄弱项目开展一次岗位练兵活动。通过“四个一”活动开展，有力促进职工业务素质的提高。

4.做到预想全面细致，抓好每日作业安全防控。在班前点名分工时，我们要求每位职工都要发言，全员参加安全预想。安全预想要求做到全、细、有针对性，责任分明，分工到人，反之，则重新预想。此外班组根据岗位实际，制定劳动安全卡控措施十八条，让职工熟记，知道安全风险重点在哪，措施有哪些。

5.通过电务段标杆工区的经验介绍，明确了班组建设之间的差距与不足通过段路桥科邵主任的业务讲解，使我对桥梁作业中的不足之处有了深刻的了解，特别是桥隧二十防，明确了生产中的薄弱之处，更加认识到自己在工作中存在的差距，学习工务外勤系统的学习，对今后的电子台账有了深入的了解。

6.充分发挥好工区职工主观能动性，发挥好民主管理。作为班组长要主动思考，结合工区实际明确班组创建思路，同时，要充分发挥好班组五大员的作用，合理分担责任、分担任务，便于自己腾出足够多的时间和精力，更好地抓好班组日常管理工作。在班组我们经常说到“班组是小家、责任人人有”，现在良好的生活环境必须需要大家共同爱护，在日常“三线”管理中，我们每次召开民管会都征集“三线”环境常态管理的合理化建议，也充分结合积分考核等手段，促使大家养成自觉维护的良好习惯。

**素质拓展训练心得体会篇三**

在刚进入高中的时候，一眼望去的便是各式各样的课程，除了学习根基性的知识之外，学校还提供了许多的素质拓展训练。这些训练在学生们的大学申请及以后的职业生涯中都有着至关重要的作用。

其中最为重要的当属学校的动态课程。此课程覆盖了各个领域，从语言实践到科技体验，从户外拓展到社区服务，学生们可以选择自己感兴趣的课程进行专业性学习。我认为，动态课程给予了我们展示自己的机会，我们可以在自己擅长的领域中有所发挥，并结交志同道合的伙伴。

除了学校的课程之外，社会实践也是十分重要的。我们可以通过参加志愿服务以及社会实习的方式锻炼自己的能力。在我参加一次社区服务的活动时，我与同伴们一起改造了社区内的废弃物品，让这些废品变得有价值，这不仅仅是环保的一种行为，更是我们从中获得了自豪感的体现。

在素质拓展训练中，体育锻炼也起到了很大的作用。学校每周都会安排运动课，而且运动会和体育竞赛也是我们学校非常关注的事情。通过运动，我们可以增强自己的体质，更加健康地生活。

最后，我认为，在素质拓展训练中，最重要的就是培养好的人际关系和组织能力。社团生活是很好的方式，自己的兴趣爱好也是十分重要的方面。例如，我喜欢参加学校体育俱乐部中的篮球队，不仅能够锻炼身体，还可以在团队中增加自己和队友的默契，这也是一种很好的锻炼和成长的方式。

总而言之，素质拓展训练是我们初中生涯中重要的一环，通过这个过程，我们可以获得更深入的人生体验，更好地认识自己的自我价值。我相信，这段经历将会对我们的未来生涯产生积极的影响。

**素质拓展训练心得体会篇四**

拓展训练更多的是对团队合作精神的体现，对个人心理的挑战，让人直面真实的自我，体会团队的力量。下面小编准备了关于素质拓展训练的心得体会，提供给大家参考!

2天1夜的素质拓展训练结束了，但它对我的影响却永远也不会结束;它带给我的心灵冲击、引发的内心思考使我 在将来的人生道路上会走得更好。短短的两天一夜我成长了很多，首先，我认识了很多优秀的同学;其次，整个训练过程把妙趣横生的游戏与我们的生活、学习有机的联系在一起，使我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生。

有研究表明：人类对亲身经历事情的记忆是对亲眼看到事情记忆的4倍，是对亲耳听到事情记忆的8倍。2天1夜的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变的寓意深刻。以下把我的心得和感受与各位朋友分享。

在整个训练过程中教练会不断地向大家问好，希望大家用三句话来回答，“好，很好，非常好!”并加一个手势--在“非常好”的同时要击掌一次，并且送出两个大拇指。大拇指代表非常棒的意思。一个大拇指送给团队，一个送给自己，说明我们都是最棒的。

体会与分享

表面上看起来很小的一个问好方式和一个简单的呼喊动作其实并没那样的小和简单，它折射出的是一种积极乐观的态度和对自我的一定的肯定，是对士气的一种鼓舞。它能够提高我们的凝聚力，它能够提高我们的做事效率。

体会与心得

这些幽默诙谐的代号给我们这些相互不太了解的同学留下了深刻的印象，就像入营宣誓词中的这段话一样，“今天，我将要开始新的生活。今天，我爬出满是失败的老茧，重塑自我，用全身心的爱拥抱每一天。”在这个刚刚组建的没有任何利益联系的团队里，我们抛弃我们的所有，无论职位、年龄、财富。就像一个刚刚出生的婴儿一样，把它变得纯粹起来，在这里我们只有战友。

在空地上竖立4根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站在铁杆顶端的.一个横梁上，然后在空中跳起，跳到前方1.25米远的另一个8米高的铁杆的横梁上。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空中跳跃，每一个人都或多或少产生恐惧感，在8米的高空从一个横梁跳到距离1.25的另一个横梁，是一次的极大的考验。从8的横梁上跳下去更是一次心理的挑战。

体会与心得：

表面上看起来很难的事情，其实并没有想象中的可怕，在学习、生活和以后的工作中，我认为遇到困难并不可怕，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。我们如果想要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏的时候，勇敢的跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。当别人站在高杆上，底下观看的人感觉似乎很简单，很容易，在自己身处其境的时候，才发现原来心竟然如此的狂跳，腿也不听使唤的颤斗。在生活和学习中，身处的环境不同，会产生不同的想法、感受和需求，因此我们要学会换位思考。

体会与心得：

从活动中悟出有了竞争机制，为了完成任务，取得胜利，就必须合作。必须建立一个有竞争力的团队，要完善自己的组织体系，要领得到有力，分工明确，要彼此信任，理解和包容。这样我们的任务就能够又快又好的完成。团队需要一个领导，而领导者需要了解团队的目标，目前所掌握的资源，找到合适的方法。比如，这次游戏中熊猫侠的表现，它能够先知先觉的站起来整合资源就是不错的表现。这说明领导者必须对团队思想、行动进行统一，指明方向和方法，并有力地执行。

通过这个活动，教练给我们讲了一个种树的故事，说：植树节到了，老板分给甲、乙、丙三位员工每天种50棵树的任务。分工很明确，甲负责挖坑，乙负责种树，丙负责埋土。第一天甲乙丙三位员工配合默契，圆满完成任务，高高兴兴向老板汇报成果，得到老板夸奖。第二天，老板仍然吩咐他们种50棵树分工不变我，但是，由于乙临时有事不能来了，但是，甲心中想我的任务是挖坑，只要完成了自己的任务就会得到老板的奖励，而其他人完不成任务收到责罚，就不管我的事，丙心中的想法与甲一样，认为只要埋50个坑就完成了任务。于是，甲满头大汗的在前面挖坑，丙满头大汗在后面埋坑，结果第三天老板检查他们的工作，问：“你们种的树呢”

事告诉我们，有很多事单靠个人的力量是无法完成的，必须依靠集体的力量协调配合。资源是有限的必须合理分配，目标明确，目标的导向作用是我们的成功的关键，同时：通要到位，信息要共享，经验要分享。

白龙教练告诉我们：信任被摔这个拓展项目是世界八大经典的拓展项目之一，训练规则是：当人站在1.75的跳台上直挺挺的向后倒下时，在台下方用手托起的六组伙伴会用把台上摔下的人接住，不少的热播由于本能的害怕，不敢往下，心里上会出现犹豫。屁股先下去，这样在下面接的同伴承受的局部重力过大容易受到伤害。

体会与分享

当台上的人问道：“跳了你们准备好了么?”.台下所有组成人床的同伴异口同声回答：“我们准备好了，请相信我们”这就是承诺，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量、和信心的源泉，承诺体现的是一种责任感，当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心至于大家的考验中，在人的一生中，有些东西是值得誓死捍卫的，舵手教练告诉我们：“只有在心里放松，姿势标准的情况下倒下的人才是最安全的，而接的人也是最省力的”当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会出现猜疑，无法真诚相对，信任的维度是1、忠诚2、正直、3、能力4、一贯5、开放。珍惜每一次机会，信息是一切关系的基础，因信任而行动，因责任而担当。

哑人和聋人关系的互补与维系给我心灵带来了强大的冲击和震撼，我作为一个聋人，深刻的体会到了，做父母的不易，也许他们需要的不是我要功成名就，衣锦还乡，也许仅仅是一个电话，一个问好，坎坷的人生路因为有他们的陪伴而使我风雨无阻，让我在这个世界上生活的更美好，他们是在这个世界上给我最多的人，但也是唯一不求回报的人，我要学会感恩。

这是最后一个项目，翻越这堵5米高且垂直的围墙，我们就顺利毕业了，在这里，我首先要感谢让我踩着他们肩膀上毕业墙的那些人，他们的肩上沾满了汗水、泥土，肩膀上红红的血印就是他们的军功章。他们的奉献和付出换来了团队的成功。这个项目充满了危险和困难，面对不可能的任务，我们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、团队精神在这一刻得到诠释和升华。

体会与分享

卓越的团队必须具备团结、信任与协助，每一次齐心协力的团结合作，每一次成功后的热情相拥，每一次完成项目后的坦诚分享，都会让我们彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有一颗感恩的心，学会帮助别人，才会得到别人的帮助。

素质拓展训练的过程中我得到的收获超出了以往阅读书籍取得的间接经验和总结，他改变了我的固有思维模式，超越了自我，也领略到了“熔炼团队，超越自我”的意义。

**素质拓展训练心得体会篇五**

素质拓展训练，其实一开始听到这个素质拓展活动时，我只是把它想作一种新式的演讲，再加上由于\_\_消耗了许多精力，我对它是有些抵触的。然而最后却发现它的确的意义非凡。

这一次的活动再次验证了那句话“心态决定一切”。一开始带着抵触的心态，结果活动不太投入，既累收获又有限。然而第\_天我转念一想：既然参加活动是改变不了的，那耗时间与吃苦也是一定的了，那何不换一种心态，去接受它，不然就真是一无所获还浪费了时间。

心态调整后，随着活动的进行，对它的认可也越来越高，起初觉得漫长的\_天，最后却是觉得还没有尽兴就结束了。也不是后来的活动更有意义，而是一开始的心态，让自己不想去融入，不想去参悟。其实一开始的\_\_便是一个很好的引入，它为什么累？因为它既不是站也不是坐，而是介于两者之间的一种形式。就像教官所说：“‘进’又怕吃苦，‘退’又不甘心，瞻前顾后，选择兼而有之。结果既没有‘进’的好成果，又没有享受到‘退’的轻松，到头来只收获了后悔。”其实一开始我是并不相信我能坚持的，\_\_时双腿已经发酸，放弃的念头已经萌生，但一看其他人都没有松懈，我便咬牙坚持了下来。到了\_\_时，发现似乎没那么累了，。到了\_\_，腿已经酸到发麻，几乎快瘫倒在地，但有了倒计时，我居然奇迹般挺了下来。其实这也是生活的一个缩影：苦与累是肯定有的，但只要挺过去，便是另一片光明。就算最后有了意外的阻挠，也要咬牙前进，因为放弃便只能前功尽弃，而坚持便还有一线生机，因为也许意外之后就算胜利的“桃花源”。

最后的\_\_也是感受颇多。信任是该活动的关键因素，一开始不太信任同伴，行动不快而且还总有磕磕绊绊。后来信任加强，默契提升，道路变得更加顺利，只要有对方牵引，就敢在黑暗中放心奔跑。引导者的互换，也不是生活中的父母，老师与我们的关系吗？现在他们引导我们，我们便要相信他们，他们所做的一切都是为了我们。以后他们年迈了，我们便应该用真心去报答，感恩，不辜负他们的良苦用心。

参悟，参与与感悟，这\_天不到的经历，将会是我最宝贵的记忆。

**素质拓展训练心得体会篇六**

这一周，学校组织我们六年级学生在xx月x日去xxx拓展实践基地，进行为期3天的拓展训练。

当张老师将这个消息告诉我们时，全班同学都欢呼起来，那声音高得足以将学校的屋顶掀翻。因为这三天不用上学，没有作业，而且是进行拓展训练，进行有趣的体育活动，所以我也十分兴奋。

当我迈着轻快的步伐走回家里，把这个消息告诉妈妈时，她也很高兴，并极力赞成学校举办这项活动，并给我讲拓展训练的好处和作用，并嘱咐我要克服各种困难，做好应对各项活动带来的挑战心理。听到这些，我恨不得马上就到xx训练基地了。

终于盼到了x月xx日，这天早晨，我早早就起床，整装完毕。我比往常早一些离开了家，先坐班车到学校，然后由学校乘坐x号班车前往xx拓展基地。到达基地，我看见这里的道路两旁都是绿油油的柳树，深深地呼吸了一口这里空气，感觉十分清新，我就要在这里呆上三天，很是兴奋。

我们首先进行了宿舍的分配，然后张老师向我们介绍了这几天军训的教官。他年纪轻轻的，皮肤有点黑，个子高高的，好像有1.80米，站在我们这些小学生面前，就是一个小巨人，我们需要仰视才能看见他的脸。

这三天中，他教我们进行了行为习惯的训练，如立正、稍息、齐步走、跑步等正规动作，还领我们进行了击鼓颠球、盲人方阵、生死电网等许多有意义的游戏。每个游戏和活动都有其技巧和寓意，大家齐心协力，把每个项目都完成了很好。但其中最让我心惊胆战的就是过缅甸桥这个活动了。

缅甸桥是一个挑战自我的项目，它要求参与者穿好安全装备，攀爬到十米的高台，在这个毫无栏杆的缅甸桥上走上十米，然后再从桥上往下跳。我清楚地记得我是第一个实验者，我觉得要爬上十米的铁柱，再走过十米的木桥，十分容易，既使木桥旁边一点安全措施也没有，我还是很有信心能走过去。当教官帮我穿好安全衣里，我的“死党”xx跑过来对我说：“加油啊！xx！”我顿时信心百倍，回拍了一下她的肩膀说：“我会成功的！”接着我就开始往铁柱上爬。

刚开始的时候，我一点也不害怕，可是越往上爬，我再往下瞅时，同学们一下变得小时，我的心也开始紧张起来，身上顿时出了一身冷汗。为了不害怕，我索性不往下瞅了，同时也在给自己鼓劲：“别害怕，加油！”，我使劲地往上爬，终于爬到了吊桥上。为了保持身体的平衡，我将双手向身体两侧平伸起来，然后小心翼翼地走上了木桥，此时的木桥却在我的走动过程中左右摇摆起来，我也随着木桥左右摇晃起来，我害怕极了，真想退缩回去，我稍微镇定了一下自己，咬咬牙，一步步慢慢向前挪，同学们都在为我加油，五四三二一，我终于走完了十米，到达了对面，我成功了！最后的一跳，对于我来说，还是比较简单的，因为我知道有教练的保护，我毫无顾忌地往下一跳，圆满完成了这个挑战项目。

诸如这类活动，班上的同学并不是都能出色完成各项活动和节目，因为这些活动都需要付出很大勇气和努力才会成功。

三天中，我脱离了父母的“管教”，完全走入了另外的生活：自己不仅要完成洗漱，还要自己梳头，整理床铺，完全是自立。我同时也明白了学校让我们去拓展训练的真正目的。学校是通过这三天的活动，提高我们的团队意识和创新精神，培养我们的人格，磨练我们的意志，在这次训练中，我们不断地超越自己、管理自己，也让我更加体会了“独立自主，自力更生”这句话的真正含义了。军训虽然很苦，但咬咬牙，就这么挺过来了。所以坚持就是胜利！

我相信，这次拓展训练将会给我以后的学习和生活带来无尽的益处。

**素质拓展训练心得体会篇七**

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。

**素质拓展训练心得体会篇八**

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!

**素质拓展训练心得体会篇九**

破晓黎明之时，我们院学生会的孩子们踏着快乐的脚步迈向我们的目的地－－花山。一条十八弯的小道映入我的眼帘，看不见尽头，只知道希望在前方。踩着经过花雪与年轮的枫叶与枝头，只知道它们载着我们此时的幸福。一步一个脚印，一起一步台阶，汗流夹背只记述着我的快乐，成长。欢声笑语即过，我们很快就登到了顶峰。众眼环视，使我体会到“一览众山小”的气魄与胸怀。

秋意虽凉，但青草依旧蔓蔓，景色照样怡。虽难听见鸟儿的欢声，可整个山林弥漫着我们快乐的味道。山顶有一块宽阔地，学长，学姐命令我们在上面休息，做游戏。我知道几位学长，学姐也走累了。坐下休息时，脸上都露出洋溢的笑容与舒心的感觉。此时，他们内心像是吃了蜜一样幸福舒坦。我们宣人们迅速找到一块阳光爱不到的地方，舒坦的坐了下来，各自拿出了自己期盼已久的干粮，狼吞虎咽般嚼了起来，脸上露出了幸福的微笑，像是世界开满了花。此时，他们是如此的可爱。当我发现我自己只带钱不带干粮的悲剧时，我是万分的懊悔啊。我只好拿出我的绝招伸出弱小的双手、厚着可爱的脸皮向我们宣传的孩子们强行勒索，把他们的干狼一个一个吃个遍。当我把自己肚子填饱时，发现他们的目光对视着我，是多么的“炽”，多么的\'深情\"，，原来他们的东西都被我吃光了。呵呵，我那颗惭愧的心啊，让我不堪回首。接着，他们伸出一双螃蟹般的钳子向我驶来，我那单薄如纸的躯干与幼小的心灵被他们一场揉捏一般之后，衣襟不整的形象透露着我此时内心的无助与悲惨啊。之后他们看到我的形象与表情后，也让他们倍感到惭愧的，又伸出友好的双手从包里拿出一样又一样的物质干粮来安慰我此时的“落寞”啊。哈哈，我就知道我们宣人是如此的可爱，如此的让我感到亲切，我知道只有在你们“无情的推残”下，我才能更加的强大、成长。。

随后我们开始做游戏，玩起了我们童年的游戏———丢手绢，我们唱啊唱，他们跑啊跑，让我们进入了童年的回忆。紧接着我们又玩起了“永驻长城\"的游戏，看到他们如此的坚持，让我感到我们力量的强大。当我们玩起了\'信任背手时\"，让我们知道了信任的可贵。最后我们玩起了”八块五毛“的游戏，让我感受到了院学生会这个家庭的生活的丰富多彩。总之，让我感到了他们的团结与坚强，让我知道了团结力量的强大与团队合作精神的可贵，让我明白了永不言弃、顽强拼搏的毅力，也让我再一次感受到了这个家温暖与亲切。。

随着时间的流逝，太阳逐渐日落西山，我们也就踏上了回家的路。路虽遥远漫长，心甚是开心。一路长长而又整齐的队伍充满着欢声笑语，一路上洋溢着幸福与快乐的味道。。

这次的花山之旅，不一样的旅程，不一样的感受，给人生划上了华丽而又多彩的一笔。让我感受到了团结力量的强大与团队合作的精神，感受到了院学生会这个大家庭的温暖与亲切，也让我感受到了我们\*\*级学生们“青于蓝，而胜于蓝”的力量与决心。我知道院学生会这个大家庭会在我们带领下更加辉煌，更加强大。温暖。

**素质拓展训练心得体会篇十**

在接下来的工作和生活中，应当谨记这几天培训所学到的.东西，活学活用，做好自己，多听、多想、多做、更要多支持身边的领导，当我们的工作没做好时、当我们做错事时、领导替我们顶着压力，承担责任。最后，感谢公司及各位领导给予我这次培训学习的机会，让我去更好的认识自我的不足，并勇于”突破自我、创新”，希望接下来的日子里，能有更多的培训机会。

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