

2023年素质拓展训练的心得体会 素质拓展训练心得体会(通用18篇)

培训心得是对培训质量和效果进行评估和反馈的有力工具。

【实习心得】实习经历，蓄势待发的职业新人

素质拓展训练的心得体会篇一

x月x日，公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，特地组织了一次拓展训练。通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深：

信任背摔—协作精神，当我们每个队员站在约2米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者其他的什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神。通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜：协作高效诚信。这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

毕业墙—团队精神，面对4米高的毕业墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上四米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们30人终于越过了这个毕业墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然用了不到七分钟就完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了，我想一切困难在我们每

一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次团队拓展训练活动，让我对团队的认识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。在工作之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+12的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。。

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。

素质拓展训练的心得体会篇二

20xx年10月22日公司组织培训，原本还以为像往常一样又是很枯燥的宣讲培训，懒懒的兴致不高的去了，集合后才知道不是一上午就能结束的培训，而且是游戏性质的培训，就抱着看看的态度呆着了，就这样开始了一次有趣、实用而又感动的培训过程。

首先开始的是给我们这二十几人所在的队命名、选队长、设计队歌及口号。我们的队把自己命为“飞虎队”，队歌是团结就是力量，口号是我们的队伍向太阳——根据一部电视剧名而来的。队长嘛，则选了我们队伍中最小个的李海芬担任。

接着游戏才真正开始，正是接下来的几个游戏让我们更真切的体会到了很多平常用“嘴”讲出来的道理、道义、道德是如此的难能可贵，也是如此的不容易。也理解了“素质拓展训练”真正的意义：一个优秀的团队就是要在相互信任的基础上，发挥每个成员的最大潜能，为了一个共同的目标团结协作去实施，最终收获超出想象的丰厚成果。

当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安，

因为我们是在拿自己做筹码,每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外,在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中,我们的队友除了几名腰不好的外都一个个的挑战了自我。通过此次活动,我们体会到了:无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责,信任他人也被他人信任。

刚一看到约2平方米的毯子,要求我们所有人站上去后将毯子再完全翻转过来,这简直就是不可能完成的任务嘛,我们一群人都没头绪了,在很长一段时间我们都是“考虑”怎样才能站在毯子上而不是去“站上毯子去”,就这样我们浪费了大量的时间,最终我们没有完成这个游戏,很懊恼。在教练的指引下我们逐渐找到了思路,开始有了一些情晰的可能。这个游戏告诉我们:什么事没有去实施,没有尽全力时不要轻易说“不可能”,只要集思广益勇于去尝试看似“不可能”会变成“可能”。

当我们失去视觉及语言功能时,怎样才能完成一项任务呢?在正常人的世界里,这是极其痛苦的事情,必然手足无措。这个游戏告诉我们要珍惜我们当下拥有的,即便在我们失去语言和视觉时,不要自暴自弃,不要忘记肢体语言一样可以表达我们的内心想法,一样可以和别人沟通去完成“难办”的事。

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经,无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得,我最大的体会就是去享受整个过程的感动,总结如下:

2、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,相互配合和协调,才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅。

素质拓展训练的心得体会篇三

为期2天的崇明岛拓展训练，在一片欢呼声中落下帷幕。

最引以为豪的是高空抓杠项目。之前听说有高空断桥，还没见过高空抓杠呢。在一番心理战斗之后，毅然爬上了8米高的柱子。

其实爬的过程还好，不咋见柱子的晃动。但是到了顶端，情况就完全变了一晃动的不停。那叫一个紧张啊。慢慢的调节呼吸，稳住身体的晃动，柱子也渐渐趋于平稳，双腿慢慢跪于顶端；待平稳后，右脚谨慎小心的踩上平台，左脚后来居上；经过一番调节之后，整个人已经蹲在柱子顶端平台啦，接下来就是关键的站位。慢慢的，右手扶住背后的缆绳，身体保持平衡，慢慢站起。这时的心情已经不能用言语来表达了。接下来抓杠，成功在此一举。双手举起，对准横杠，调节心态，跳！稳稳抓住，稳稳下滑，稳稳着地！一颗悬着心的终于解放了，长舒一口气，抬头看看8米的柱子，我居然爬到那，跳了下来，心情依然不能平静。

我想，对每一个人而言，真正挑战的对象是自己而不是别人或其他客观因素！更进一步的是，要明白这样一个道理——当挑战来临的时候，心态比技能更重要！高空抓杠，是一个自我挑战的项目，其中更多是强调心理素质的提升和强化。只要你站到上面勇敢跳出，不管你最后抓没抓住那个杠，你都是成功的。因为你相信自己、克服了恐惧，实现了高空中的自我超越。而我，作为没有抓住杠的那一个，却获得了更大的收获：不仅仅是临危不惧的自信心和挑战自我的实现，

更多的是遭受失败与挫折后的应对和心理调节。

人生路上总会遇到这样或那样的困难，不去放手一搏，不去努力尝试，留下的只会是终身的遗憾，失败不可怕，可怕的是因此倒下。只要有信心，用积极的心态去面对各种挑战和困难，永不言弃，终将会取得最后的成功。

毕业墙，我尝试成为伙伴们成功的基石，最后翻阅障碍[cs]作为侦察兵，成功发现并跟踪敌方，为我方的胜利提供了有力的后勤保障；5项团体协作积极参与，数数字、滚棒球、坚持杆、颠棒球、搭队形，为每个细节奉献力量。

拓展其实只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨炼过程。

拓展的锻炼总是让人留恋的，美好的时间总是短暂的。

相信自己，相信伙伴，相信未来！

素质拓展训练的心得体会篇四

1、在做好大学生素质素质拓展训练工作中，辅导老师应该利用自己的优势，克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习，不断提高和丰富心理专业知识，特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流，获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备，但感觉自己的语言不能达到理想效果，要想给学生一碗水，自己要拥有一桶水甚至更多。平时

要注意综合知识的积累，才能在拓展中应用自如。

是第一次参加素质拓展活动，感觉很有趣、很有意义，我收获很多。这是外语系团学干部培训素质素质拓展训练。

这次活动给我留下最深的印象是责任感，不论我们是什么身份，都应该要有责任心，对自己、对他人、对团队负责，就像人们常说的“在其位，谋其正”，你在什么样的岗位上，就应该担起什么样的责任。这次活动，在我们14人的小团队中，我担当的是“政委”一职，我的职责就是配合队长，跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在“密宗挑战”中，我在40人的大团队中担任队长一职，我们的报数挑战在开始和结尾两轮都取得了圆满的成功，但是在中间第二轮的时候，我们队因为一些小原因失败了，队员们接受了20下俯卧撑的惩罚，而我作为队长就要担当起责任，接受60下的俯卧撑。对于一个女生，我不曾做过这么多的俯卧撑，但是因为我知道队长就该承担队长的责任，我不愿也不能放弃。

除了责任，我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度，认真完成每一件任务，那才能构建一个优秀的团队；而也只有在优秀的团队中，个人才能得到更好的`发展，才能做最好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中，应该有“不抛弃，不放弃”的理念和“木桶原理”，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是最短的那块板。

关于领导者或者管理者，我学到了应该注意沟通的有效性和学会授权以及不为失败找借口这一点。并学到了在做一件事的时候应该有这样几个步骤，简称为“pdca”□

即，plan□do□check,action□而最关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且

能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者领导者，我们都应该记得“重要的不是我，重要的是我们”，秉持着“不抛弃不放弃”的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

素质拓展训练的心得体会篇五

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。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。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2——1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织

在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要

倒了!”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪！

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，以为拓展么，应该只是让人增加点知识，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开始步行走向目的地。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。热身的内容是给所在的小队命名、选队长、队密、队训、队歌。我们的小队把自己命为“187”，队歌是一团结就是力量，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的

最高领导身高187的帅男担任。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，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：

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。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，捡瓶子前的2分钟，我们应该好好考虑如何能让瓶子简单且快捷的被拿到。

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。

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。

素质拓展训练的心得体会篇六

是一个美妙的星期天，我早已计划好了要去朋友的学校玩，早上7点就起床了，但是班长临时通知学校要就进行素质拓展训练，不情不愿中我只好告诉朋友我下次再找他玩。七点五十，我和同学一起来到学校的操场，迎接我们的是一排穿着教练服，看起来很有气势教练。他们站立的整齐挺拔，看起来向军人一样。我和同学们原本懒懒散散的步子也快了起来，迅速地站好队伍，怎么着，也不能让教练小瞧了我们不是，就这样，我开始了一天的素质拓展，我没有想到，这次素质拓展会给我带来如此多的东西，以至于我现在想起它就觉得庆幸，庆幸我选择了参加123教育的素质拓展训练。

带领我们进行素质拓展训练的是重庆山外山企业管理有限公司的教练团。主教练谢寒叫我们六个字问好方式：“好，很好，非常好。”我们都笑成一团，但我们都感觉到这次拓展训练是另一种的学习方式。在：“今天我将开始新的生活，我将和我的同伴一起勇敢的面对各种困难和挑战……”庄严地宣誓声中我们开始了新的一天，充满了快乐、汗水、感动、震撼的一天。

在团队组建中，我们有了自己的团队，有了自己的队名、队歌、队训，还有了队长。我们的队名叫亮剑队，呵呵，受《亮剑》影响太深了。有了团队归属的我们要正式开始一天的挑战了。第一个就是同起同落，我们所有人要分成两队，背靠背，同时坐下，同时起立。看似简单，做起来可就难了，我们试了五轮都没起来，最后一轮在教练的鼓励之下，我们所有人都按教练说的全力以赴，起来之后，我们都很高兴，忐忑中，教练宣布我们的成绩是1秒56，一瞬间的呆楞后，我们的欢呼声冲口而出，直上九霄，忘情而快乐。在激情节拍中，我们每个人都拍的`双手通红，但笑意在脸上洋溢，我感到，我身边的伙伴是如此的可爱，我们地心紧紧的连在了一起。万里长城让我们学会了团结协作与挑战，驿站传书每一轮的限制，让我的思维一步一步的开阔，教练说的真对，不

逼自己一把你就不知道自己多优秀。一天的时间很快，我们在一次次的挑战中成长，教练的点评，让我受益匪浅。

最后是让我刻骨铭心的’一个项目——领袖风采，我们的队长一个个子小小的男生，替我们承担了80个俯卧撑的责任，看着他一起一落，我的心里难受极了，恨不能替他承担。从小到大，父母为的我付出一幕幕浮现在眼前，我泪流满面。在领袖风采中，我的心灵受到了极大的震撼，很多时候我们都潜意识的只想到自己，会逃避很多本应该承担的责任，但是，现在，我不会，我要做一个百分之百对自己负责的人。

整个一天的拓展训练结束了，我们人生的素质拓展才刚刚开始，大学是一个新的起点，我相信，我会创造一个美好的未来。谢谢123教育的教练，你们给了我一次机会，一次超越自己，发现自己，改变自己的机会。

今天又是美好的一天。

素质拓展训练的心得体会篇七

xx年3月18日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，表达了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心；一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑)，表现出每个团队丰富的想象力和创造力；一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力！团结就是力量！

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。 “空中

断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的间隔，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵历练得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出表达了团队的动态管理、整体的执行能力、表达了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”表达了团队的指挥与服从、协调与配合，表达了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的气氛，让每个人都有一种责任感、平安感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友平安接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比冲动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练工程中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在竭力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰辛，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20

分钟的时间，就平安完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练工程在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它表达出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！！

素质拓展训练的心得体会篇八

始终来我都说过，进展一项素养拓展活动/嬉戏/工程，进展活动的关键点是：玩后的共享！今日我们就一起来共享一下素养拓展活动的感想。只有实践后才有亲身的感想，才有感言可发。有句话说得好：亲眼见得不肯定是真的，亲耳闻的也不肯定是真的，旁听的也未必是真的，只有亲身体验，专心体会，专心思索过，分析过才是真的！

有人这样说过：“人都一样，只有亲身经受的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经受和体验中，我们才会思索那些看似简洁平凡的小问题，由此启迪我们的思维。”通过此次训练，我感悟颇深。

首先，团结的力气是强大的。一个人的力气是薄弱的，几个人的力气集合起来将解决困难的逆境。工程——求生墙，也称“毕业墙”。对我来说就是感动，甚至我觉得男生在得意的。

同时，也是宏大的。当最终一个队员被大家齐心协力从四米五的高墙下拉上来的时候，那一刻的感动岂能用言语表达。一个个会心的微笑，一个个深情的欢呼都缺乏以淋漓尽致表现当时大家的心情。徒手翻越四米五的高墙，19名队员全部要到达墙顶，对于我们来说，一开头的反响是“很难”，但是在大家的共同努力和彼此的出谋划策下，我们胜利的“获救”，在全部逃离“危急地带”到达顶端的那一刻我们是最骄傲的，由于我们组成了最优秀的团队。我不禁感慨：力气的源泉来自于团结。同时，我要说的是，男生在此工程中发挥的作用是无可取代的。由于没有他们，我们就很难胜利。过程中，男生们都主动弯下腰来让女生踏着他们坚实的肩膀向上攀爬，每个男生承受着的是重力的压迫与责任，就算受伤了他们也坚持到最终。“女生先上”，“还有吗？”，“加油啊”是这个工程中听到的最多的话语，简洁而布满了责任感，男生所表现出来的士气与责任感，让每个女生感到欣慰。我不禁想为自己鼓掌，为整个大家庭鼓掌！

其次，士气和拼搏。提起士气对于一个人来说并不是那么困难的一件事情，这是我在完成高空抓杠的感想。在下面，作为一个观看者，觉得那非难事，但是当我爬上高柱，在要站立起来的一瞬间，说也惊奇，我其实不可怕，也没想过退缩放弃，但是两条腿就是不听使唤。或许是我恐惊吧，我迟疑了将近十几秒，但是在家庭成员的鼓舞下，我对自己说“我行的，没有什么事情我是做不到的！”，那一瞬间，我突然感到布满了力气，英勇的跨出了那一步。我胜利了。其实，一件很简洁的事情，在极端的条件下变得困难重重，此时假如也能拥有一颗平常心去面对，困难就会迎刃而解了，而平常心也是需要不断培育历练的，这或许就是我们所说的素养之一吧。

最终，信任。在玩盲人和哑子嬉戏后，我发觉信任很重要。在现实生活中，我们往往缺少的就是信任。其实，只要我们彼此相互信任，我们获得的将是源源不断的帮忙，也会少走弯路。当自己被遮住眼睛后，总觉得缺乏安全感。在被握着

手往前行进的过程中，我告知自己，我要信任，信任身边的人，要信任对方。在对方贴心的指引下，我们顺当踏过凹凸不平的小路，穿过一道道“防线”，也就是障碍。当自己担当另一角色时，我想到的就是如何能够让对方信任自己，如何让对方不受损害，如何引导并让对方理解你的意思。

短短一天的素养拓展生活让我更进一步熟悉了自己，每一个工程、每一次嬉戏之后的沟通，都会让我有新的收获，带给我无穷的启迪，启迪我们每个人在今后的工作生活中，不断挑战自我、超越自我，将自己融入到团队中去。

所以，大家在做完一件事后，在进展一个素养拓展活动后不要忘了，大家坐下来好好共享下感想！这样你的体会才会更多，更深，明白的才会多，活动进展得才有意义！

素质拓展训练的心得体会篇九

在训练中，无论是一开始的信任背摔、攀云梯、雷阵还是后来的同舟共济、漫漫人生路等，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。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。并且在“信任背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。为什么在训练中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人。全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧，才能挖掘出团队的活力与竞争力。在过程中寻找快乐，在感悟中得到升华。

在整个素质拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结

束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，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。

素质拓展训练的心得体会篇十

4月11-13日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进展了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着同事的关爱和鼓励，充分地体会团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格慎重，强调纪律。旨在鼓励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后那么逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经历却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的工程，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。大家没有任何的隔膜和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个工程给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想筹划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规那么的洞，而且看上去都缺乏够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差异，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在工程完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与缺乏之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的时机太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的

时机。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔珍贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

团结就是力量！团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌！

素质拓展训练的心得体会篇十一

2月20日-2月23日，根据段里安排，我有幸参加了南京桥工段第三期为期4天的工班长专项培训。首先感谢段领导给我们参加这次培训的机会，其次还要感谢授课老师精彩而又生动的讲课以及高里培训基地的后勤保障。通过本次培训学习，使我受益匪浅，也意识到自己有很多不足之处。下面通过本次学习浅谈一下自己的体会。

通过南京职培基地何亚明老师的职业道德课程，所谓的职业道德，就是人们在职业生活中应遵循的基本道德，职业道德属于自律范围。何老师讲课非常生动形象，还列举了许多古今的列子，语言通俗易懂，让我们更容易接受。

通过职教科刘志清科长讲述的——桥梁维修，常见病害的检查分析及维修措施的课程，有些桥梁的病害以及维修的措施是我以前没有接触过的，刘科长讲的'非常的详细和透彻，使我茅塞顿开，也意识到自己业务水平上的不足，让我有动力去了解更多未知的东西！

通过晚自习高里培训基地的王主任组织我们三个大桥车间的工班长交流班组管理经验，我们之间相互交流、讨论班组管

理中好的方法和班组管理中比较棘手的问题，通过大家的交流，我也学习到了其他好的班组的办法，也为自己在以后的班组管理中提供了好的借鉴方向！

通过路桥科邵志勇主任讲解的桥隧设备“二十防”措施，让我意识到在今后的工作中的重点是什么，怎样才能抓住重点去检查设备的问题，邵主任还讲解了班组管理的方法和班组管理的注意事项，对我们在班组管理的实际操作中提供了好的方法！

通过拓展训练课程的安排，培养我们团结，互助，信任的合作精神，尤其是翻越四米多高的障碍物，一两个人是根本完不成的，必须经过多人之间的相互合作才能完成，我们的班组也是这样，自己一个人肯定不能把班组建设好，只有通过班组成员的齐心协力才能把班组建设好！

四天的培训课程丰富而又精彩，回去之后，我会把在这里学到的知识和经验带到班组管理中去，争取把自己的班组提高一个新的台阶！再次感谢段里给予我这次培训机会和授课老师精彩的课程！

素质拓展训练的心得体会篇十二

3月18日，我们长沟中心校的全体中青年教师，在中心校领导的组织下，在大兴古桑园拓展训练基地进行了为期一天的拓展训练。一天的时间虽然非常短暂，但在训练中我们所表现出来的斗志和意志，通过训练所收获到的感悟和体会，却会持续影响着每个人以后的工作和。

拓展训练的每个工程都有明确的目标，团队所有的筹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详细，“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。

在每项工程进展之前，我们的队员在教练讲清楚规则那么后，都会自发的聚到一块商量怎样做才能最好最快的完成。一个好的方案和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进展，因此在进展任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施方案进展论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。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，这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中都能按方案办事，工作才能顺利圆满的完成。

团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同开展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的根底，失去了信任，团队成员就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要严密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。团队合作中如果没有这些因素，任何工作目标也是无法完成的。

在制定方案和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

在仅仅一天的素质拓展训练时间中，天气也仿佛在刻意的给我们的活动增加难度，早晨还是晴空万里，下午就刮起了寒风，但是再恶略的天气也挡不住我们青春的呐喊，我们在这一天中所表现出来的斗志昂扬的气势和强烈的团队荣誉感，使我们感受到了集体力量的伟大。

在一天的拓展训练活动完毕后，我们即将出现在自己人生的第一个工作岗位上，我们一定会把自己在团队活动中所体验到的学习精神、坚持精神、尝试精神还有伟大的团队精神，

应用在我们即将工作的岗位上，运用到我们将来的工作中，一起去开创我镇教育事业的新篇章，去谱写自己人生的新篇章。

素质拓展训练的心得体会篇十三

在太阳的“光辉”笼罩下，昨天的户外拓展把我们每个人的脸都印刻得红彤彤的，可拓展训练给我的感受还真是不少。从来没有像这次这样，陌生的人走到一起，就那么相信彼此了，一起协作完成教练“变态”好玩的任务。有种青春飞扬的感觉，觉得青春不再是风中飘摇的蒲公英，我们有力量可以去把握，可以决定我们飞舞的方向，不再受命运的摆布！在汗水，欢笑，游戏，讨论，尝试，分享中，我们沸腾了天空，热闹了草地，感染了夏虫。

这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。最明显的是蛟龙出海项目。所有人必须相互把腿绑在一起，纵向走、横向走，共同到达10米以外的终点。这个项目的关键就在于大家必须认同一个团队，必须要和团队的目标一致，否则都想着完成任务，反倒失去了整体实现目标的一致性。当时猛虎队赢的很痛快，而我们的制胜法宝就在于所有队员目光坚定的超前看，齐声大喊一致的口令，心无杂念的迈向终点。这种力量非常巨大，它能让每一个成员注意力集中的.完成共同的目标。

任何事情都有一定的规律和解决方法，那么在你没有想好之前，事情的结果会事倍功半。而且这种规划性能够帮助我们更快更好的找到方向，提高工作效率，提升任务成功率。这个教训在盲人方阵项目中尤为凸显。这个项目是我们唯一失败的项目，失败的原因有很多，最重要的我认为在于团队没有事先想好，沟通好事情该怎么做，能够怎么做，而是只是有个初步的想法就轻率行事。这样的经验在一些需要方式方法的项目和工作中尤为重要。我们每天有很多的项目要进行，面对很多的问题要处理，如果没有很好的规划，即想好怎么

办，会走很多的弯路，不能及时的到达终点。

“你有一个想法，我有一个想法，我们两个人在一起交流，每个人都会有两个想法。”这是一个很简单而经典的理念。在整个团队合作当中，彼此的沟通和分享对于团队的融合和信任非常重要。有的时候，自己觉得应该是那么回事，并且认为别人也应该明白是那么回事，但真正到最后，谁都不明白是怎么回事。所以沟通是彼此信任和目标一致的重要工具。经常和你的上司沟通，经常和你的下属沟通，经常和你的家人沟通，沟通无极限，这种畅通的信息流是事情完成的重要部分。

钻石很美，夺目璀璨。可是在一个团队中，需要的不是我们闪亮的每一个面，我们需要排列，组合，寻找到各自最好的一面，才能组成一件传世的珠宝。就在这次的拓展训练中，我们开始慢慢的发现自己，认识自己，开发自己。这只是个开始，时间太短暂，但世界广大，我们还有很多的机会去体会，不远的一天我们一定找到自己的位置！

草地又寂寞了，树荫也安静了，太阳也回去了，我们一群人也许又将成陌路了，或者成了朋友，可是这个闪光的日子，却铭记在这片蓝天的尽头，有一天你我偶然抬头，飘过眼前的云彩，会告诉我们这天的相聚！

素质拓展训练的心得体会篇十四

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我的牺牲，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。

素质拓展训练的心得体会篇十五

很高兴参加了总公司组织的这次素质拓展训练活动，在xxx乐园，让我们亲身体会了紧张而又具有挑战性的户外拓展生活，增强了对彼此的了解与信任，树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

早上很早就到达xxx基地，下车后，教练带领我们进行了训练前的热身活动，一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会，大家共同攻破一个又一个的困难。

短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。在xxx乐园，有太多的经验要和大家一起去交流；在xxx乐园，有太多的收获要和大家一起去分享。这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。

素质拓展训练的心得体会篇十六

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。

素质拓展训练的心得体会篇十七

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！

素质拓展训练的心得体会篇十八

3月29日，我参加了由学校组织的素质拓展活动。穿上那身久违的军装，站在整齐的队伍里，面对着严肃而不严厉的教官，我想起了刚开学时的军训。也是在这样炎热的天气里，也是这样一群面带坚毅和傲气的年轻人，在体能与意志的考验中挥汗如雨，却依旧精神饱满，斗志昂扬。

其实，在参加这次训练前，我多少是有些抵触情绪的，抱怨天气的炎热，也抱怨训练占用了我周六的休息时间。但随着训练的开展，我的些许不快一扫而空，取而代之的高昂的激情和斗志。

拓展训练很苦，至少对像我这样体质不好又缺少锻炼的人来说是这样的，但却能点燃我们的激情。当那一声声报数的声音呼喊出时，我感觉全身舒畅，积压在胸中许久的烦闷一扫而空。也是在那一刻，我才真切地体会到自己还是一个充满活力与朝气的年轻人，体会到年轻真好。

拓展训练共分为六个项目，每一个项目可以说都是为我们大学生量身定做的。每一个项目都需要团队人的相互理解和相互配合，团结的力量在训练中得到了完美的展现。一个项目就是一个挑战，一次次的尝试一次次的失败，但每个人都没

说过要放弃，也许是出于自尊心，也许是大家知道作为团队的一员自己肩上的责任。在大家的共同努力下，一个个看似不可能完成的任务都迎刃而解，这就是团结的力量。

在这六个项目中给我印象最深的是“领袖风采”，这也是训练的最后一个项目。为了不让自己的队长和政委受罚，每个队员都反复练习尽力做到最好。但比赛有输赢，胜负难免。160个俯卧撑的处罚落到谁的身上都是非常大的考验，但队长和政委没有犹豫，更没有怨言，直接扑到在地，默默接受处罚，在场队员无不为之动容，受其感染，纷纷弯下身子，一起接受处罚。

反观获胜一方，丝毫没有轻视和嘲讽，有的只是满目的肃然和敬重。没有太多的话语，只有一起一伏的身影在晃动，只有理解与坚持四处弥漫，感动在场的每一个人。训练毕竟不是游戏，责惩在所难免，但每个人都能乐观的看待，释怀受罚的不快，投入到新的训练项目中，并始终听从教官的安排。

为期一天的训练在疲惫与愉悦感受中落下帷幕。在结束仪式的感恩教育中，在那熟悉的歌声中，很多人都回想起了父母艰辛的背影，暗自垂泪。青年人是希望，是家的希望，更是国的希望，我们懂得感激身边每一个爱我们和我们爱的人，将国与家的责任一肩扛起。

短暂的一天结束了，但挥之不去的记忆却永远定格在每个参训人员心里。因为在这一天，我们不仅仅经受了体质与意志的考验，更多的是我们学会了如何在一个集体中找到自己的位置并最大限度发挥自己的能力和能力，学会了团结和体谅，学会了不抛弃不放弃，学会了感恩，学会了直面生活中的一切看似不可能完成的挑战，学会了大胆的梦想和尝试。