

最新开展素质拓展活动心得感悟(精选5篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

开展素质拓展活动心得感悟篇一

记得一位名人曾经说过：“只有那些勇敢镇定的人才能熬过黑暗，迎来光明。”是的，人的一生不可能永远一帆风顺，总会遇到一些挫折和困难，当你遇到这些的时候，不能选择逃避。只有勇敢正确地去面对困难，挑战困难，勇往直前，才会取得成功。对我来说，军训正是这样。

军训，这个词在我们的脑海中是很陌生的，是从未接触过的，也不是我想像的那样——立正，稍息，跑跑步什么的。

真正让我觉得艰苦的是正式军训的时候，在平常，如果温度超过25℃我都会在家里吹空调、玩电脑、吃冰棒。而现在，赤日炎炎，大地像个大火炉一样，差不多每天都在30℃以上，我们还要在这种天气下，顶着烈日在操场上站军姿，双脚尖距离60°，手指的大拇指贴食指第二关节处，眼睛平视上方45°，而且必须坚持很久，必须纹丝不动，动一下，加25秒或蹲下练蹲姿。那种情况下，别提有多苦了，脸上的汗珠一滴一滴往下滴，眼泪跟着也一滴一滴地顺着脸颊滴落下来。好几次看到班上的同学一个一个中暑、晕倒，但我没有想过要放弃，因为我一想到父母对我的期盼，想到坚强，想到真正的军人一站就站一天，那我这点苦算什么呢？我学会了坚强。

这是一次难得、难忘的经历……

开展素质拓展活动心得感悟篇二

20**年10月15日，阳光明媚，秋高气爽；一个特别难忘的日子，因为在这一天，我很荣幸的参加了勤工助学服务中心培训部举行的雏鹰素质拓展训练。

早上9:00，我们一支30人左右的队伍准时到逸夫学术交流中心报道集合，然后听从教练的安排分成了两个队，正式开始了我们的素质拓展训练，从第一个项目开始，我们所有队员就展现出了积极的态度，当出现困难时，我们队员就相互帮助，共同挑战困难。

中午1:00，我们大家和教练一起在训练场地吃了一盒简单的午餐，但我们大家都吃得很香，很开心；吃完饭我们稍做休息后，又回到训练中，开始接下来的任务。

当下午5:00，我们完成本次素质拓展训练的最后一个项目“翻阅毕业墙”时，我们的训练已进入尾声，结束训练后，教练给我们颁发“参训证书”，教练与我们一起分享本次训练的快乐与收获。

只有完美的团队！

最后，我要感谢，感谢培训部给我们提供了这样一个难忘的训练；感谢教练们认真的培训我们；感谢我的队友和我度过一个美妙的日子！

开展素质拓展活动心得感悟篇三

今天在老师和专业教练带领下，我们17金融本一二班一起进行了心理拓展训练。在这次的素质教育中，我们收获了开心，感动，还有尴尬，疲倦。

但是，我的内心并没有感到后悔，这个我们一起度过的，两

个小时的下午时光。心理咨询中心教师和教练精心设计了“社会摇”“甩绳”等素质拓展活动项目。“社会摇”热身活动，让同学们在轻松愉快的氛围中熟悉彼此。“泡泡糖黏什么”游戏使同学们逐渐消除陌生感，相互合作，不断激活我们的团体动力。最后协作完成的“甩绳”项目中，也进一步增强了同学们之间的信任与合作。

在最后的拓展训练项目里，我们六十多位同学一起甩绳子，最后甩了三千多下。这不仅远远超出吴辉老师的想象，更远超出我们对自己的想象。现在回想起来，不仅明确了自己在集体中的位置，还对自己本身有了一个更全面的了解。

心理健康是驱动学生人格发展的基本动力。一个人的心理健康与否，直接影响到的是他自己人格的发展；心理健康教育不仅能正确引导一个人的人格发展，也能使一个人的人格上升到一个新的高度，进而使我们有一个健全的人格；心理健康的进步，能帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。

最终，我们绝大多数人在拓展训练活动结束后更加熟悉了彼此，更加的团结一致。也从中找到了自己的优势，明确了自己的不足，更明白了何为集体，何为为大家。非常感谢老师和教练的指导，感谢你们，让我得到这次提升心理素质的机会！

开展素质拓展活动心得感悟篇四

素质拓展绘画活动是一项旨在培养学生综合素质的活动。在活动开始之前，我们小组成员需要做一些准备工作，比如查找绘画资料，了解绘画的基本知识，以及选择合适的绘画题材等等。这些准备工作是为了能够更好地参与活动，展示自己的绘画才华。

二、活动的主题及内容

素质拓展绘画活动的主题是“家乡的美丽”。我们小组的任务是用绘画的方式表达出自己对家乡美丽的理解和感受。我们用心观察家乡的山水风光、人文景观等特点，利用绘画的技巧将其生动地展现在画布上。我们相互交流和分享自己绘画的灵感和创意，共同丰富了活动的内容。

三、活动中的收获和体验

通过素质拓展绘画活动，我收获了许多。首先，我学会了用绘画表达自己的想法和感受，提升了自己的艺术素养。其次，我与小组成员合作完成一幅幅精美的作品，锻炼了团队合作能力和沟通能力。最重要的是，我在创作过程中领略到了家乡的美丽之处，更加热爱和珍惜家乡。

四、活动的启示和反思

素质拓展绘画活动不仅培养了我们的艺术素养，还使我们更加关注和发现家乡的美丽。然而，在参与活动的过程中，我也发现了一些问题。比如，有些同学在创作中缺乏自信，害怕展示自己的作品；还有些同学对绘画知识了解不足，导致创作时碰到了困难。因此，我们应该认识到自己的不足，努力提高自己的绘画技巧和艺术修养。

五、展望未来

素质拓展绘画活动为我们提供了一个展示自己才华的平台，也让我们更加了解和热爱家乡。未来，我们应该继续坚持绘画的练习和培养，以提升自己的绘画水平；同时，我们也应该积极参加更多的类似活动，发现他人的才华和美丽，从而不断拓展和丰富自己的艺术修养。

总之，素质拓展绘画活动是一次既有意义又有趣味的体验。通过参与活动，我学到了更多的绘画技巧，锻炼了自己的团队合作能力，更加热爱了家乡。希望我以后能够更加努力地

提高自己的绘画水平，为展示自己的才华做好充分准备。同时，希望能够通过绘画艺术让更多的人了解家乡的美丽，传递出我们对家乡的热爱之情。

开展素质拓展活动心得感悟篇五

“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、互相信任。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。