

# 2023年大学素质拓展心得 大学生素质拓展训练心得(优质6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 大学素质拓展心得篇一

大学生素质拓展训练是一种野外训练，能够增强野外生存技能和反应能力，下面是本站小编精心整理的大学生素质拓展训练心得体会，供大家学习和参阅。

今天我们全班同学参加了大学生素质拓展训练，虽然结束后感到有点疲惫，但是每个人都是心怀喜悦的。因为通过这次训练让我们明白了许多人生哲理，使我们感想颇多。

我们今天的素质拓展训练有三个项目：攀岩，信任背摔，空中断桥

攀岩这项活动的难度系数虽然较大，但是，只要我们相信自己“我能行”，来克服一切心理障碍，挑战自己，然后再注意教练强调的一些在攀岩过程中的要领，则阻碍我们前进的挫折会溜到我们脚下，使我们每个人既安全又有效的爬到岩顶，但我们爬到岩顶时，我们就感到无比的自豪和激动，因为我们已经战胜了困难，挑战了生命的极限。

信任背摔这项活动让我深深地体会到了团队协作精神的重要性，因为团结就是力量，所以我们每个人都要有端正的态度来服从一切制度，并且要有责任感和一份爱的心去接他人，在接他人的过程中要相互团结，相互配合，让被摔的人放心，

感到安全，其次，被摔的人要真心的去相信他人，这样可以使我们的活动安全无误的完成，让每个被摔的人体会到团队的温馨和团结的力量。

空中断桥这项活动可以锻炼大学生在很短的时间内克服心理障碍，快速跨越困难，摆脱困难，赢得救援，虽然在跨桥之前心理有些胆怯，但是，只要你相信自己，鼓起勇气，就一定可以成功。当你到桥面，听到队友们的鼓励声和加油声，你就会很轻松的跨过断桥，此时此刻的心情是非常地激动与高兴的，战胜了自己。所以我们在困难面前一定要坚强，敢于克服困难，挑战自我。

通过以上的三项活动，我们深深的体会到每个人都有未展示的内在潜能，所以，在以后的生活中，面对困难与挫折，不要轻易低头，面对坎坷的道路，不要随意止步或回头，面对千载难逢的好机会，不要说我不行，不要轻言放弃，我们在做每项活动之前，虽然有点犹豫感，但是我们相信自己“我能行”，勇敢的跨出了一小步，我们都很成功的完成了自己的任务，其实，当我们跨出眼前一小步的同时，我们已经跨出了人生的一大步。

通过这次素质拓展训练，不但训练了自己的野外综合素质，而且增强了团队协作意识，也增强了同学们之间的感情，增添了生活色彩，丰富了校园文化。

最后，常感谢教练对给我们的指导！

这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。

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。

下午，第二期青马工程大学生骨干培训3班和6班的学生在田径场开展一次素质拓展活动。经过这次素质拓展，增强了我们的集体责任感，对以后的学习和工作奠定了良好的基础。

中午一点，我们便早早地来到扇形广场集合，晴朗的天气给

大家顺利进行培训提供良好的条件，各班班长及负责人点名结束后我们便来到田径场开始培训了。设计队旗，选队歌、想口号，几十个人一起解手镣，信任背摔，没有一个细节不需要队友的密切配合和相互帮助。

设计队旗教会了我们团结就是力量，每个人想出一个办法汇集在一起就是智慧的海洋；解手镣告诉我们每个人都是团队中的一员，只要大家一起努力再大的困难也会克服，不抛弃不放弃，我们一起奋斗到最后；信任背摔让我们知道了彼此的信任是多么重要队友对你的负责，你对他们的信任，是你成功最后的勇气和力量。大家汗水与欢笑交织在一起，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。不管是哪一个环节，都要求队友之间相互配合，齐心协力，在这里，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。我们只是一个队员，要跟所有的队员一起战胜困难，接受挑战。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功。

一个下午的素质拓展结束了，它赋予我的启发和经验会是我在大学一笔珍贵的财富，一个个任务的完成，我们付出的汗水与智慧，遇到困难的时候我们说什么也不愿意就此放弃那执着的表情，我们最后成功后的欢笑，都是田径场上最美丽的画面，一个个在上演在告诉我们什么是团队精神。这次户

外素质拓展加强了同学们之间的沟通和合作，培养了大家之间的相互信任个协作精神，提升了团队凝聚力，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

## 大学素质拓展心得篇二

××月号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参与了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的时机和平台，激发我们在逆境中的潜能，让我们更信任自己，更懂得团体的力气。

在大学里，我们不光学会的是学问和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了许多，尽管我对自己的表现并不满足，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，张教师和孙教师带着我们坐着车去往江北的一个公园参与训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严峻，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的嬉戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能胜利。接下来我们就进展我们的团体活动了，我们的团队有着一个洪亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气概呢！我们在队长的带着下，还高唱队歌“我信任”开头了一天极具挑战的训练。

这是一个让彼此信任的工程，每个人都会从那个固定的高度

背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他，每个上台的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“，你真棒，你是我们的好典范，加油加油加油！”当台上的人问到：“预备好了吗？”，台下全部组成人床的同伴异口同声地答复“预备好了，请信任我们！321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担忧，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都安全，没有一人受伤。

承诺表达了一种责任感，团队同伴的承诺是一种珍贵的资源，是士气、力气和信念的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的的一生中，有一些东西是值得誓死保卫的。

这是一个看似特别危急的工程，保证不会消失危急。在空地上直立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个也许直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得可怕，队长第一个上去，我在下面始终盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇摆，渐渐的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越可怕，这时教练告知队长，不要可怕，不是杆动，是腿再抖。

到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人好像会觉得很简单、很简单。在自己身处其位的时候，才发觉原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很可怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最终真的胜利的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结阅历，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以胜利。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们全部人

不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简洁其实很难的活动，由于教练又特殊实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开头我们一点阅历也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得全部人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最终在教练的指示下，全部的人都帮助，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的胜利了，大家都特殊快乐。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简洁就简单胜利的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的胜利是全部人共同努力得来的，它来的真的不简单。在这里才深深的感受到团体一心的强大力气。

在这个工程里，我们全部人是一个团队，要求全部人都要攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必需用人搭成梯子，一个人要上去，必需要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，胜利离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告知我们生活不会始终都是一帆风顺的，失败是胜利之母，没有失败你就可能永久没有胜利，信任失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最终，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书，它们不珍贵但很有意义，上面有句话，很好，“埋怨不如转变”，转变别人很困难，但你可以选择转变自己，只要心态好，我想转变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是分散力。

## 大学素质拓展心得篇三

素质教育是一种新的教育思想,它是以全面提高、培养、完善学生的思想道德素质、科学文化素质、身心健康素质及审美素质,培养学生创新能力和创新精神,发展学生的智慧和个性品质为目的的教育。下面是本站为大家准备的大学生素质拓展训练心得,希望大家喜欢!

11月,伴随着百色学院第二届新生文化月的展开,我们企业管理协会也举办了特色活动“大学生素质拓展培训”。此次培训共分为三期:第一期东合校区全体实习会干,第二期澄碧校区实习会干与会员,第三期东合校区部分会员。

大学生素质拓展培训作为我们协会的一大特色活动,有着其重大的意义:随着市场经济的时代发展,大学生就业压力也越来越大,人与人之间的关系也越来越淡漠。通过素质拓展培训可以增强会员之间的凝聚力,加强相互之间的了解,改善人际关系,打造高效团队,认识自我,为协会的发展打下坚实的基础!

培训的主要流程有:1 破冰起航,2 信任背摔,3 穿越雷区,4 巧解人绳。通过这四个有意义的“游戏”来让大家明白一定的道理:任何一个人离开了团队都无法成功,队友之间要相互信任,要团结!

12级大学生素质拓展培训总结 - 企业管理协会 - 百色学院企业管理协会

在破冰起航里,要求大家在15分钟内选好队长,起好队名,想好队歌和口号,并且把它们写在旗子上。在这几十号人里,大家七嘴八舌,各有各的想法,但是时间是有限的,所以要求大家以最快的速度选出一个有能力,肯负责任的人出来当队长,主持大局。而且通过在这过程中的讨论,也让大家彼



此有了了解。培训的第一个项目就是“信任背摔”，之所以叫信任背摔就注重在“信任”二字。背摔者被绑着手和脚背对着队友们站在1.2米的高处，其他人则站在下面搭着人床，等待着接住背摔的人。在这过程中，搭人床的每一个队友要十分注意，因为这关系到背摔者的人身安全，当然，背摔者也要相信队友们，只有这样才能顺利进行我们的培训。第二个项目是穿越雷区，这个游戏来源于二战时期的一个逃生故事，一群人被困在一个布满电网的区域里，人们要在最短的时间通过电网的小漏洞来脱离危险区，在这过程中一不小心触到电网就会死亡，所以这是一个很严肃的问题。在培训时，实习会干们看到这么小的一个电网漏洞都觉得不可能穿过，很多人都是盲目的试，但都失败了，最后经过培训师一再强调事件时间问题时，他们只能冷静下来，最后终于找到了方法，并且在规定时间内全部都通过了电网。

## 12级大学生素质拓展培训总结 - 企业管理协会 - 百色学院 企业管理协会

培训的第三个项目是巧解人绳，要求是：首先都举起左手，然后握住对面的人的左手，然后举起右手，抓住对面的人的旁边的手，就这样要求解开这个解，中途不可以放开手。方法正确解出来的是一个“8”字，或是“0”。开始时好多实习为了贪图方便，都抓了自己旁边的人的手，解了很久解不开，经过提醒之后，他们重新来了一次，终于解出了一个“0”。通过这个游戏，我们可以知道，有时候越是贪图方便就越会麻烦，得不到事情的结果，所以，我们要按照事情是原则做事。

拓展培训的主要项目就这四个，当然其中也穿插了一些小游戏，比较有意义的就是记名字，先由第一个自我介绍，第二个自我介绍前要先说在他之前已经介绍过的人，也就意味着最后一个介绍时要把前面所有人的名字都说过一遍，通过这样的方法来认识大家，记住大家，毕竟记住别人的名字是对他人最基本的尊重！

此次拓展培训到今天也就圆满结束了，作为协会的一个特色活动，我们每年都要举办3到4期，大家的收获也蛮多，比如：信任背摔中的信任与团结，穿越雷区的时间就是生命，巧解人绳的安规则做事……总之，不论是哪个项目都离不开团结与信任，这也是拓展培训的精髓所在！

清晨，我带着兴奋、激动与好奇的心情迈出了宿舍，更是焦虑的心颤动着。兴奋激动的是可以随大家一起去玩，好奇的是不知怎样去玩，而焦虑的是此次玩的题目是“大学生素质拓展训练”。微风轻轻地吹，天色阴沉，像是今天太阳心情也不大好，不会出现了。

时间随水流，心随着车轮子瞬间转到了目的地——甘肃农业大学大学生素质拓展训练基地。

教官的严肃让我的心由颤动转为抖动，我兴奋的笑颜霎间转向拉紧的绷带。

在室内，教官首先让我们相互认识，在5秒内每个人要摸到其他47个人的手。5秒啊！47个人啊！一眨眼的功夫！好可怕！但是，最终我们胜利了，通过共同努力，我们达到了教官的要求。又15分钟内，三个组分别选出队长、队秘等6个职位，设置出队旗、队歌、队名、队号、队的poss□15分钟！好多的内容！但是，同样，我们完成了！此时，我第一次真正地感觉到了团结的力量！

我们怀着成就，撑起队旗，唱响队歌，喊亮队号，跑出室外。我们面临的是18米高的攀岩项目，岩是直立的！18米！天下起了蒙蒙细雨，好像是怕我们热着，给我们一点凉爽。我们穿好装备，战斗了。奇迹出现了！我们每个人都坚强地爬了上去！爬在顶部，真的好开心！我们战胜了恐惧！

平日里总说信任，直到我站到台子上，放心的下跌时，心中的信任是前所未有的。此刻，我把我的生命交给了伙伴们，

我信任他们，我相信他们，我相信他们会接住我，会让我安全落地！

经过上午既成就又开心的训练，我们吃起了香喷喷的牛肉面。这时，好像太阳因为我们的勇敢表现心情好了，和煦的阳光洒在矫健的身体上，心里暖暖的。

望着8米高的高空抓杆，心中的恐惧再次涌现。那么细的杆上面顶一个小不点的圆盘，站在圆盘上跳向接近2米远的杆子，还要抓住杆子！这可能吗？事实证明，一定可能！一位伙伴有恐高症，但当他带着怦怦的心跳上去，成功的下来时，苍白的脸庞上布满了开心的笑窝！对！就像教官说的，“在你没有实践之前，你没资格说不可能”！

最后，我们面前是一堵高4米多的毕业墙。伙伴们把自己的头使劲的顶在墙上，他们要为别人搭起一座结实的人梯。当我们一个接一个踩着他们的肩膀甚至头爬上去时，我们哭了，望着结实的人梯，望着他们仅仅顶在墙上的头，望着他们紧咬牙齿，坚持不放弃，我们的泪水像泉水一样喷了出来！我们都上去了，只剩下最后两个人，他俩只能一个踩肩先上，一个抱着最后的唯一一只腿倒立随之而上！当我们使出全身力气拉他俩上来时，心绷紧了，是他们坚持到最后一刻把我们都救了，留下他们是最危险的，我们一定要救他们！

我们成功的全上去了，泪水左一把右一把是擦不完的，搭人梯的伙伴们的肩上永久的留下了血痕的脚印，但他们流下的泪是热的，他们的心是笑的！

今天，谁与我浴血奋战，明天，谁就是我的兄弟！

此刻，回想与兄弟们一天的浴血奋战，心中的开心与欣慰已是难以用语言表达。今天，我们组成了一流的团队，我们战胜了恐惧，超越了自我，我们的心被深深地感动了！兄弟姐妹们，我们会永远团结在一起，只要我们团结奋斗，勇往直前，

是没有资格说不能的!

什么是拓展训练?拓展训练源于国外几十年的户外体验式训练,通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动,培养人们积极进取的人生态度和团队合作精神,是一种现代人和现代组织全新的学习方式和训练方式。

目前,我国面对企业人的职业化学习,培训活动并不少,方法绝大多数是传统的灌输式教育,或者名不符实,实际效果并不明显。

以体验、经验分享为教学形式的拓展训练的出现打破了以往传统的培训模式,它吸收国外先进经验,同时注重中国人的心理特征与接受风格,将部分课程放在户外,精心设置了一系列新颖、刺激的情景,让学员主动去体会、去解决问题,在参与、体验过程中,心理受到挑战,思想得到启发,然后通过学员共同讨论总结,进行经验分享,感悟出种种具有丰富现代人文精神和内涵的道理。我国媒体对此宣传还远远不够,而且政府应在办学机制方面给予办学者更多的鼓励和支持,让拓展学校在更大范围内以更快的速度发展。

## 大学素质拓展心得篇四

我很荣幸的参加了xx织的“破冰”素质拓展训练活动。通过本次活动,我不仅了解了自己,进一步理解了团队精神,还从各个活动项目中受益匪浅,感想颇多。

“破冰”活动在操场顺利进行,素质拓展队的总教练对相关情况作了简要说明后,我们就开始了,通过报数进行简单地分队。内容是分队,选出小队队长、给所在的队命名、设计队徽、队训。我们的队的队名是“大骨熬成汤队”。队长嘛,则选了我们队伍中的小萌新18级学弟担任。

这些项目使一个小队作为整体面对各种挑战。活动后，我们都围坐一起讨论情况，分享喜悦，也分析队友失误的原因，并能将训练与生活联系起来，总结经验。

在每项活动结束后，教练会告诉我们做这个活动的意义。正如教练所说。要无条件信任同伴。我们每个人在工作中都离不开他人的帮助和支持，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。

之前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这次的活动，我才明白原来这种活动是一种考验人的智慧和团队协作能力，培养团队协作精神的训练。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这些小项目，让我体会到了团队合作的重要性。

游戏项目的名字我不太能准确说出，但是，我能准确的表达我从此次素质拓展活动吸取的经验和获得的感悟。这门课不同于一般的体育课，不只是活动一下筋骨，它还充满了乐趣，充斥着智慧，蕴含着勇气与哲理。生活中的真理就隐藏在各个活动中，在团队合作的欢声笑语中和亲身体验中深入浅出地渗透出来。给自己一个反思表现、领悟精髓的机会，同时也锻炼了自己快速组织语言、在大家面前发表意见的能力。活动像一道道关卡，考验着自己，考验着整个团队，它让每一个参与者深刻体会到素质拓展课的更深层次的内涵，它教给我们与人沟通协作的技巧、团队合作的组织和纪律、自我挑战的勇气。

这次拓展训练给我留下的难忘的印象，获得了许多新的感悟，总结起来，有以下几点：

- 1、一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的个

体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。

2、发挥主观能动性的重要性，要知道自己应该做什么，思考怎样做好，发挥创新能力。

3、准确信息与有效沟通是有机关联的，各成员需要相互配合和协调，才能出色完成共同的任务。

4、智慧与技能结合才能发出耀眼的星光，并且能走的更长远。

5、通过合理的身体接触，实现情感的沟通和信任，这是通过一个“摸部位”这个活动得到的感悟。

6、纵观全局、宏观思考，是促进团队完成任务的关键。

大学生素质拓展是促进大学生提高自身领导能力、沟通能力以及组织协调能力，促进大学生成功迈向社会的重要手段。我相信在以后的工作和学习中，我会更加明白如何成为一名优秀的队员，更加明白如何成为一名优秀的领导者，更出色地完成任任务。

## 大学素质拓展心得篇五

今日是一个很有意义的日子，由于我们选在这个周六进展规划已久的大学生素养拓展训练。我们的地址是在一个特地的素养拓展中心，叫素养拓展野战营地，里面有各种专业的设施。在55路车上，我们坐了十个多个站，最终，下车了，我们以为到了。谁知道赵教师说了一句，步行五公里就到。大家赞叹！然后我们还是开头了步行，在半小时后，真正的目的地最终到了。

大家略作休整就开头了今日的活动。工程三个：一、穿“电网”；二、跳马；三、蒙眼用绳结五角星。

我们被分成四组：长江一号，绝队，石头队，奔腾队。每队都有自己的口号和队歌。我们被告知，我们的活动是团队活动，团队合作精神特别重要，我们需要相互帮忙和协调。团队精神的培育是今日的重点之一。

团队工程不是靠一个人的力量就能很好地完成的，只有团队中的每一个个体相互团结，群策群力，才能共同完成目标。在拓展中，每个队员之间最关怀的.是如何组织，协调和协作好，。队名，队歌，口号，造型使团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。对于本人目前在学生会或者以后出去工作而言，就必需有着很强的团队合作意识，由于靠一个人的力气是不行能胜利的。

我们每一队的表现都特别好。我们都很团结。我们的五角星虽然没有得第一，但是我觉得我们队的五角星是编得最好的。

通过亲身体会拓展，我得到的收获远远超出了以往阅读书籍猎取的。这是一次心灵的洗礼，让我更深地领悟了人生。

生活中，人与人之间更重要的是懂得付出和信任，在付出和信任的同时，我们也正得到回报，或许得到的就是对方对你的信任。转变这个社会的正是人与人之间的付出和信任，关爱和支持，鼓舞和祝愿。

全部的感动，或许会是让心灵的震撼，或许会是细小微弱得无法清楚的感觉，只有你在生活中专心倾听，才能顿悟那些生动的音符。

岁月的车轮不知不觉中已从我的生活隧道中碾过了20个春秋，留下的有不易发觉的痕迹，也有在心灵中深刻的回忆。

时间，往往在我们徘徊，迷茫，不知所措的时候而静静溜走。我们会感慨过去的日子里我们失去了太多太多，而得到的实在太少太少了。但我们不能总是沉醉在过去，前方是一段未

知的旅程，你无法猜测哪个转弯会成为你下一站的风景，要做的，就是足够真诚，英勇地往前走。

让我感悟到的实在太多太多，感悟欢乐，感悟生活，感悟幸福，感悟生命…全部的感悟，我将把它们化为一份动力，专心去做每件事，欣然地承受每一天，学会感恩和知足！

## 大学素质拓展心得篇六

通过拓展训练，我有以下方面的提高：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；学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们都平安的完成任务了。这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，只有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

参加这次拓展是巧合，拓展回来已经一个星期了，但内心至今尚未平静下来，脑海里一遍遍的回放着那天的画面。让我受益颇多，让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟！山水依旧在，鸟语花香存心头，虽然只短短的时间，但欢歌笑语，恋恋不舍，却让我终生难忘，给我的人生又书写



下了美好的一页！

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私！在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭！可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得学习的，令人钦佩的！而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢？我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以己为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的！在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己；让自己的团队在众多团队中脱颖而出，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己！只有集体强了，个人才能更好的发展！同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标！

这一次的拓展中，教会了我许多，其中有一点是：在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层；但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更更有价值！那怎样才可以做到呢？没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎？因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住！首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之！要知道正确的行为规范，对工

作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心!”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

在篇尾，我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程!同时要感谢那些跟我一起度过美好的同伴们，感谢笑翻天乐园的所有工作人员，尤其是带领我们的教练，你太帅了!