

# 飞盘运动心得体会(模板7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。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？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家有所帮助。

## 飞盘运动心得体会篇一

早就听说百丈崖是国内最刺激的户外体验中心，一直想亲身体验一下。妈妈也认识我。前几天我妈去旅行社签合同，就等周六走了。

坐大巴颠簸了三个多小时，终于到了百丈崖景区。我们在景区换了观光车，在山林中通过一条类似盘山公路的小道来到了百丈崖脚下。刚走了不到500米，仿佛进入了一个天堂：一个农民与大山的怀抱分离，与外面钢筋水泥、尘土飞扬的环境完全不同；没有城市的喧嚣，却有农民的辛苦；没有污浊的空气，只是洞穴的清新有区别；没有成排城市的摩天大楼，但有蓝瓦红砖的农舍。我们回到最初的生活。

再往前，你会看到一个独特的大门，瀑布沿着大门落下，就像孙悟空的水帘洞一样壮观。调皮的孩子已经脱了鞋袜，拿着水枪在瀑布下玩耍。进入洞门，仿佛置身于一个凉爽的世界，一股山里特有的凉意向我们袭来。我们都深吸了一口气。我面前是一条汨汨的小溪，渐渐分成两条路，——普通路和探索路。我妈背着水枪和包走在平凡的路上，我和我爸走向冒险之路。

冒险之路有很多项目。据说每个项目都很惊险。如果你不小心，你会淋湿的。如果你的身体不够强壮，你会与悬崖近距离接触。第一项是滑绳，就是抓一根连着滑轮的绳子，从一

个悬崖滑到另一个悬崖，然后从软梯上爬上山。这么容易也叫冒险？我有点忘乎所以了。让我们同舟共济。三个人同时站在竹筏上。他们只靠一根链条前进，不用桨。虽然只有10米远，但很多人在这个高度变成了水。另外，走普通道路的人不断往这边倒水，很难顺利通过。在我们组一个大叔的提示下，我们两个孩子分开脚站在两头，大叔站在中间，听他喊‘左右’，决定用哪只脚，三个人配合的很顺利。再往前是情人桥，多么形象——两个单木桥连在一起，呈现出“日本人”的造型，必须手拉手，步伐一致，否则浮桥会翻。我和父亲牵手走过之后，我们正得意忘形的时候，听到前面传来一声低沉的哭声。看到的时候头皮发麻，惨哭——。谁知道这个情人的桥还没过，转过来的却是一个高飞的人，也叫峡谷飞跃。就是在两个悬崖之间拉一根绳子，荡过3米的山涧。下面是湍急的瀑布，掉下来的后果很严重。终于轮到我了，我深吸一口气，抓起绳子挥了挥，却出丑了。我腿短，毫无偏见的踢到对面悬崖上的悬崖，又被弹了回来。我离成功只有一步之遥，我又回头了。哇，我只好开玩笑：我排过一次队。

终于到了百丈瀑布，只好顺着瀑布往上爬。看着又陡又高的瀑布，我想撤退，但同车的一个男生也在排队，我只好硬着头皮走了。我抓住链子，爬到一半就累得气喘吁吁。我抬头一看，因为阳光，我睁不开眼睛。当我回头往下看的时候，后面的人都跃跃欲试。小溪里满是嬉戏的游客。我不能让人看笑话。坚持就是胜利。我刚爬到瀑布顶，肩膀酸痛。顶上的风景不一样，自豪感油然而生。我像一个凯旋的将军，挥挥手，走下台阶，扑到小溪里，参加游客的水战。下午我们去秋浦河激情漂流，旅途充实愉快。在回来的大巴上，我们这个年纪的几个孩子还在讨论攀岩的体验，大人们都已经睡着了。

## 飞盘运动心得体会篇二

21日的拓展训练，经过多项目的交融汇合，其中悟处甚多。

首先，我荣幸选为闪电4队队长，这个队长一天下来，我个人认为自己不够称职，其中的经验教训在人生、工作当中亦能得到较好运用。

虽说“队长任命”比较突然，但人生、工作当中何尝不是如此，也许人生道路出现坎坷、转折等，又或任命至另一部门负责，其当时处境与现时处境何其相似。队员们都来自各供电公司和自己一样的基层一线站长，但我作为队长应该首先明白自己的职责所在。我在积极做好自己工作同时，还应尽力安排好每一细节分工工作，务求我们这个团队能发挥最大潜能，这样，才能算是一个优秀队长。我失误在于：

2: 没有尽快熟悉各队员状况、能力，掌握“人”的基本素质，以便展现出最佳状态；

3: 没有充分调动队员积极性。在此，我只尽到良好带头人作用，而没有将自己组织、领导能力展开。人生路上，不会有多少时间、多少人听你解释各种原因，所在意的是你目标的实现，价值的体现。但，我感到高兴的是，由于队员们本身的优良素质，在磨合中自然展露出一个勃勃向上的团队精神，并且每个人都尽力发挥自己智慧，共同携手过关，使得闪电4队在各个项目中表现良好。这又给我另一启迪：“人”的因素的至关重要性。在日常工作中，员工的本身素质——工作责任心和业务技能的熏陶、培养，要在点滴中不断强化。我在工作布置中，不仅要力求安排发挥他们最大效能工作，而且还要不等不靠，从自身做起，去影响、教育、培训好员工，去提升他们的全面素质，为共同协调工作打下扎实良好基础。

其次，在各项目训练中，内心感悟各异。“跳跃断桥”，勇敢的一跃，向我们传达了许多信息：位置互换，在地面上轻而易举的事，换一个角度，在高空却成为“梦魇”，所谓不在其位，不谈其言；克服了心理的恐惧，只要勇敢迈出小小一步，成功就在眼前，看似危险，而仅在于你的付诸行动，所谓心动不如行动，凡事首先要去“做”。“电网救人”，我

更加理解合理计划，合理分工，共同实施的重要意义。千头万绪，好象什么都要做，什么都不便做，担心事情完不成，其实在那么多头绪中，有着你所未发觉的点点线索走向，你要计划得当，并按照各个条件不同进行分工，再一起努力，离胜利就越来越近。“攀岩”，对我来说，对大多数队员来说，都是个挑战。

我在离岩顶1.5—2.0米时，已觉得精力疲惫，力气消耗殆尽，无力再攀，当时，对自己只有成功登顶的渴望，战胜自己的意志力。剩下的攀爬，靠着残余的一丝体力，凭着顽强的意志力完成登顶。这样的成功，深深体会到，成功的关键往往取决于你最终顽强的斗志。所谓，战场成败在分秒间决定。当你面对困难、阻力时，你坚持不懈的努力终将会得到一个相应的成功，我们不要轻言放弃，也许，胜利的彼岸就仅在一歩之遥。“信任背摔”，它又赋予我们对团队的信任力量是无穷的。如此高度，如此摔法，等于将自己的一切全部放在你伙伴手中，这是一种纯粹的兄弟间的绝对信任，它深深融入到队员心间，极大融洽队员们共同情怀，如同“过钢索桥”、“翻高墙”一样，团队的力量，组织的严密都给所有队员上了深深一课，让我们在短时间内迅速融为一体，倍感亲切，互相信任，都奉献出自己的真诚、力量，我们也圆满完成所有训练项目，掌握了训练的真正目的、内涵。

### 飞盘运动心得体会篇三

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，特地在万仙山拓展训练基地组织了此次训练，透过此次训练，我们深深理解到要想成功务必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，范文之心得体会：拓展训练心得体会。在高强度的训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一齐，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1.5米的高台上时情绪都十分忐忑不安，因为我们是在拿自我做赌注，如果摔倒或者有其他的一些意外，就表现出团队的协作潜力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，透过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才能够取胜？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。

## 胜利墙——团队精神

应对4米高的求生墙，任凭你的潜力再强，你也不可能一个人徒手攀上四米高的墙但是群众的力量却很大，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13人最后越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在群众的努力下，竟然完成了，可见群众的力量之大。。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。透过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的认识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队务必有明确的目标。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务必要确立的。

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

一个成功的团队务必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潜力、决定潜力、决策潜力、大局意识与团队意识。应对目标团队每个成员都会产生自我的方案，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光，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。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都务必在事先有一个整体的构思，只有这样才能起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时光，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前务必先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先务必有职责心，明确每个人的职责，明确领导者的职责，明确整个团队的职责。每个人都拥有了强烈的职责心才会将团队或公司的工作作为自我成长的一部分去用心对待；第二我们务必有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，透过超多的学习去持续用心的上进心才能使团队一向持续前进的动力；第三务必有感恩的心，实现一个目标不能只靠自我，而是学会互相取长补短，互相帮忙，必须要拥有一颗感恩的心。感谢帮忙过你的人，感谢你有潜力去帮忙别人。

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就应是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自我的全部身心交给自我的团队，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。训练的时光虽短，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。

透过训练，过去的我只明白能够去做能够做到的，此刻的我才明白有了团队就有了坚强，我还能够去做很多想都想不到的事情；过去的我只明白团队需要自我去奉献，此刻的我明白了自我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，此刻的我才明白信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往潜力不是决定因素，更重要的是你并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，才能到达1+1大于2的结果。

## 飞盘运动心得体会篇四

一个团队是如何上下齐心，共同完成任务的？团队的关系就如同一个传动机器上的众多齿轮，是互相影响的，即使相距最远的两个部门或个人也会互相影响，所以应该学会通力协作，共同配合；在团队中任何个人的成功都离不开团队其他成员的配合、协助甚至鼓励与支持；当个人得到团队中其他人员的鼓励、协助时，你的心态怎样？有没有感恩的心态去对待自己的伙伴，有没有在接受他人给予的同时自己努力的回馈与付出。我们追求的是一种共赢的结果和状态，如何达到我们要的共赢？我们需要良好的协作才能作到共赢。

任务要很好的完成最关键的因素在哪里？最关键点是彼此的配合，分享和借鉴团队的成功经验从而对自己的动作进行改正。不知道大家有没有发现当每次成功攀上一个梯时，我们不仅增加了成功的经验、和能力，更重要的是提高了自信、锻炼了意志力；同时，离我们的目标和成功就又进了一步，因此及时的行动是战胜畏惧的良好方法。你的每次成功都是踩着同伴的身体达成的；自己取得了成功切记要拉你的同伴一把，让他也体会、分享成功的喜悦，这样自己才能取得更

大的成功，这必须拥有感恩和知恩图报的心。两人间默契的配合协作；目光中传递坚定的信念；面对困难时暗示性的激励；是刻骨铭心的、无所畏惧的、内心充满力量的！那些看似很有勇气、不畏艰难的人，并不是内心就没有害怕、恐惧，而是他们在艰难时刻能以积极的心态面对并及时地进行自我控制与调适。

最后，无论是否攀顶成功，每次挑战的过程是有收获的、快乐的。我想我们应该建立自信心，保持积极心态，给自己正面积极的心理暗示。遇到困难，运用我一定要！我一定行的坚定信念，面对艰难勇敢挑战自我，超越自我。清晰自己的目标，发挥相互协作；这样，我们才能发挥我们的团队合力，让我们不断成长。

#### 第五个训练科目是盲人方阵

盲人方阵的意思是蒙住每个人的眼睛，寻找离我们只有5米距离的25米长的一根绳子，然后摆出一个最大面积的正方形，时间为45分钟。

这个科目最后总结成功的经验大家一起讨论方法，但最后确定一个方案并以队长为中心，大家必须服从。这样就在规定的时间内完成任务。正确理解团体与个体，团队成员之间的关系，认同组织形式，明确组织目标，实现畅快表达式意愿和聆听另人观点，最终形成高绩效团队成功完成任务。我们失败的原因在于观点不一致，争论的时间太长，而且不服从，按个人观点去做，在思想不服的情况下实践，一定不会取得好的结果，造成混乱，不团结，不服从是我们失败的根本原因。

#### 第六个训练科目是急速60秒

通过“急速60秒”拓展训练项目，在训练活动结束后之后分享自己参加活动的心得体会、讨论完成项目的更佳方案以及通

过这些活动得到了什么启示。

“急速60秒”主要是训练团队合作与分工的关系，通过团队每个人员的合理分工，共同协作，高效完成任务。

“急速60秒”是一项让人印象深刻的游戏：桌上反放30张代表1—30的数字信息卡片，卡片没有标明数字，而是一些形象图案，如画着一只碗，代表1，孔子代表2（孔老二之意），一座大山，代表3，有的是英文等等，反正让人看了让人有些晕菜。要求各队充分联想，识别所代表的数字。项目总时间固定不变，每队有8次进场机会，任务是要在60秒内把圆圈内的卡片从小到大依次由队长交给培训师，每次各队队员进场后，按照顺序操作卡片，培训师接过卡片后予以确认，顺序不对重新来过。这个游戏一开始就将人们引向了竞争，这种竞争能确保对于每个团队机会公平。而如果要为了整个团队的成功而合作，则势必形成分工，这将立刻造成权利与责任的不平衡，导致机会不均等。如果没有一种利益共存与共享的机制，来平衡内部的付出与回报，就无法达成真正的合作，最终损害整体集体的利益。

## 飞盘运动心得体会篇五

团队项目并不是靠一个人的智力，体力和潜力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，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，相互帮忙，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自我如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，不然怎样敢鼓起勇气往后倒，因为他们明白他们的身后有自我的团队，他们的团队必须会接住他们的，因此他们不惧怕，

有一个同学从小恐高，当她迎着风站在跳台上时，内心紧张到无法形容，听着大家的嘶喊声，又充满了勇气。最后带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去，当她重重的砸在队友的手上时她哭了。不是因为她怕了。而是因为开心，因为感动。因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧，那一刻的情绪是多么的澎湃。我想只有亲身体会才能懂。还有一个项目就是爬人梯墙，一个3米多高的木墙不借任何外力，靠团队合作征服它。有一个场景很多同学都深深的记得，大个子的男生首先爬上去，健硕的男生半蹲在墙木板下，给女同学们当踏口。其他女生在周围作护手，防止同学从上方摔下，大家各司其职。在短短的2分多钟就已经完成了挑战。看着男生们的肩膀被踩得红肿胀的，感受莫深，让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中，同学们的体验和收获主要有以下几点：

- 1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的潜力，相信他们是尽力的；
- 2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力；
- 3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的就应是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅思考的是个人的利益，而是就应以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而是在团队的大家庭里，我们能够得到更多的关爱和温暖。一根筷子，容易折断，那么十根筷子就折也折不断了。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下地感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的好处。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自我，拓展便为学生开启了这道门，使他们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自我具有必须的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中主角的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人风险与牺牲精神，以及有明确的目标，合理的解决方法，是一个团队成功到达目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。绝不轻言放下，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。很多同学表示透过这次的训练，他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。同时也明白了，所谓的团队精神，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群众负责。没有承诺，团队就如一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的群众。使学生在学会团队精神，信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自我，学会正视自我的缺点，了解自我的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了自然中放松，在游戏中学习，在欢笑中感悟；能认识到群体的作用，增进了对群众的参与意识与职责心；改善了人际关系，学会了关心。更为融洽地与群体合作。

透过亲身体会拓展，学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了这些十八岁少男少女的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟到了创新的重要好处。思维拓展了，落脚在实践上。在这次活动中，大家都感触很多，也学到了很多很多。不仅仅仅仅懂得了，更加深刻的体会到了作为一个大学生就应有的素质，相信学生们都明白，也明白，只是看能否真正的做到而已。经过这次

素质拓展，我相信大家都能加以改善自我的本身不足，成长成才。

拓展训练给了学生一次终身难忘的经历，让他们在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自我，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟；体验快乐、感知盲点、深受震撼；认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；启发想象力与创造力，提高解决问题的潜力；认识群体的作用，增进对群众的参与意识与职责心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。学生在空间上说，“我想这次锻炼的不光是我们的身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不一样凡响的体验。这一天，我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的好处了。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一齐总结训练状况”。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作状况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

## 飞盘运动心得体会篇六

由我们团总支素质拓展部承办的“活力团总支，未来你我知”活动于十一月二十八日正式开始。为了更好的促进团总支内部各部门间的联系，提高干事的集体协作能力，个人工作能力以及领导能力，我们部准备了具有一系列的集体游戏来激发干事的工作热情和领导潜力。同时，也为了完善素质拓展部内部的建设，提高自身能力，总结经验教训，为下次活动打下良好的基础，针对此次活动我进行了一次的总结。具体内容如下：

在写策划书的时候，时间比较紧，我们想的活动偏向于娱乐，没有考虑到活动的意义和目的，导致策划书再三修改才能通

过。出现这样的情况，我们会吸取教训，下次不会出现同样的情况。虽然这样，但活动还是顺利地进行啦。

在准备方面，各种所需品比较齐全，但有些物质没有很准确地预算，导致出现一小问题，但各干事和委员们都比较配合，使活动进行比较顺利。

在游戏活动进行的组织方面，本部内成员能够团结协作，积极参与，体现了比较好的主人翁意思。但在活动中部门与部门之间的交流比较少，只是忙于自己部门的事情，对活动的整体性把握能力不足。活动进行中的纪律总体不错，但有些委员的组织能力响应不足，甚至有些游戏规则也不太清楚，以致活动时间没有把握的很好。

在厨艺大赛活动方面，个人觉得很好，因为这个活动能够让部门与部门的人员进行认识。例如我们素拓部吧，因为我们做的寿司和黄金汤圆太受大家的欢迎啦，以致我们还没有做好，其他的人都来我们这里偷吃。虽然偷吃是不对的，但我们从另外一方面来看，他们敢过来偷吃，表明他们想认识我们。这不是达到我们这次活动的目的和意义吗？所以，他们来我们这里偷吃我们都没有拒接，因为这是一个很好的认识机会啊！

以上就是我们素拓部承办此次活动的总结。我们会总结此次的经验教训，争取在下次活动中做的更好，为促进团总支内部的建设做出自己的贡献。

## 飞盘运动心得体会篇七

之前我只知道，情商[eq]又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。但是，到底什么是情商，情商包括哪些内容？这个具体的我还真的不太了解。偶然听到舍友讨论丽姐的《情商拓展》这个选修课，说：“丽

姐上课的课堂气氛很活跃，丽姐下课比较快，丽姐是个很“变态”的老师，等等”于是，怀着一种好奇心，我选择了丽姐（9—16）周的课，来亲眼目睹丽姐是如何的“变态”法。

第9周星期二晚上，我提前十几分钟来到了时习楼a307教室的门口等候，看看丽姐是何许人也，又是如何的“变态”的。很快就要上课了，一看，额，老师挺淑女的嘛！我靠，一开口才知道原来是一女汉子也。老师大致介绍了她自己，还有这门课课堂的一些纪律问题，还说这是一门不用说人话的课，在丽姐的课堂上可以不说人话。这点深深吸引了我，因为很多时候我也不喜欢说人话，喜欢说一些鸟语，别人都不理解，就连我家人都说我脑袋不正常，神经病什么的。认识丽姐，我就像遇到了知音，知道了这世界“变态”的人、“神经病”的人还挺多的，不止我一个，心里踏实多了。哈哈！

真心喜欢丽姐这门课，我对去上这门课的积极性很高，每次课都会到。有一次去到了教室门口，却看到丽姐在教室门口上贴了一张写有“有事不能来上课，停课一周”的通知，顿时心里有一种失落感，要是其的课的话，不知有多高兴呢。在丽姐的课上学到了很多东西，首先，知道了情商包括的主要内容：一是，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能更好的完善自己人格，创造自己的生活。二是，能妥善管理自己的情绪。即能调控自己；三是，自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是，认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理。即领导和管理能力。其次，情商水平高的人具有明显的特点：一是，社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感。二是，对事业较投入三是。为人正直，富于同情心。四是，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。再次，丽姐告诉我们一些我们非常感兴趣的增高、减肥的方法：一是，健身增高并不是每天都锻炼，持之以恒，

而是要三天打鱼两天晒网，因为要给骨骼一个缓冲的时间。二是，每天晚上睡觉前轻轻的按摩小腹，久而久之，就可以减掉小肚上的肥肉。是的，自从听了丽姐的话之后，我每晚睡觉前真的这么做，结果还真的有点效果呢，小肚上的肥肉没有那么明显了。我会一直坚持下去，把自己讨厌的赘肉减掉，做个向丽姐一样苗条的女孩。

我们，要在保护自己生命安全的前提下去做其他的事情，因为生命是宝贵的，每个人都只有一次生命，我们要珍惜生命。“你比划，我来猜”这个游戏很有趣，当时我也积极参与了，我和我的伙伴一个比划一个猜，虽然只猜出了两个，但是我们玩的很开心。而且丽姐通过让我们玩这个游戏，让我们知道了我们在与人交往、沟通中要学会换位思考，这样别人才容易明白你所要表达的是什么，这样才会更容易找到彼此的共同点，更好的相处。

总之，喜欢丽姐的“变态”，和丽姐相处的这几周很开心，也学到了很多，希望以后还有机会上丽姐的课。同时，谢谢丽姐给我们带来的愉快心情！