

# 拓展训练心得 中学生拓展训练心得体会(汇总7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 拓展训练心得篇一

星期天，我早早的起了床。到底是怎样的动力让我改变了一贯懒床的习惯？那就是——拓展训练。

直到夜晚十时许，训练闭幕。回到家时，墙上的闹钟已经敲起深夜十二时的钟声了。回想起今天发生的那一幕幕令人感动的画面，热血依然沸腾！久久不能入睡。

记得那个高空单杠的项目让我胆战心惊，看着队友轻松地爬上圆柱上去，却迟迟不敢站立。我的心跳也加速了，甚至能听到：碰碰碰乱了节奏的心跳声。但处于好奇与刺激，我又想挑战一下自己。看着队友，一个两个都成功了的完成任务。该我上场了，我一开始也很轻松地爬上了柱子，但快到顶端时我因为没有任扶手，脚在柱子上抖动得厉害，几分钟过去了，我迟迟不敢站在圆盘上去。耳畔传来队友们加油助威的呐喊。我想，我不可以为我们的团队抹黑，于是努力地去每一个动作，终于，我克服了困难站直了身体，跳起身来抓住了不远处的单杠。我成功了，我成功了！压抑不住心中的喜悦。我叫出了声。队友们也给了我更多的掌声。

晚上的压轴项目——生命之旅，两百多人的群体被教练“劈成”两半。清楚了规则后的一半人戴上眼罩，而另一半的同学则可以挑选当谁的引路人。时间慢慢流逝，我在等候，等

候着那个我可以信赖，可以依靠的人早点来到我的身边。一分钟，两分钟，我有些紧张了，难道我独自就面对一片黑暗吗？我显得很无助。在我最失意的时刻，终于感觉到一双温暖的我手牵起了我的手。心中那沉甸甸的石头终于落了下来。一声令下，我们开始了我们的旅程。总担心自己会摔跤，不愿相信那个协助我的同学，所以不敢迈开步伐。这样一来行程变得很不顺，好几次险些摔倒，但都有长长地臂膀揽住了我。我被他感动了，慢慢地我也相信了他。就这样他帮助我克服了一路上许多的困难与挫折，终于到了角色互换的时候，我迫不及待地摘开眼罩想要目睹这一路小心翼翼照顾我的人。我发现是一张陌生的脸，我们互不相识，若不是这个活动，我想我们今生都没有交集。当我给他引路时，才发觉责任的重大，我甚至不敢松懈，害怕一不留神就会造成了他的任何伤害。

在这个项目中，我深刻的认识到，在人生的道路上，难免会遇到许多困难或挫折，我们不能它们被阻碍前行的步伐，反而应该勇敢的面对，我们要接受别人对我们的帮助，也要有一颗帮助人的心。相互支持与鼓励，我们才更容易取得成功！

结束了生命之旅，进入今天的总结时段。刘老师动情地为我们讲述一些感人的事迹。其中就有一些有关父母与我们的故事，让我联想到自己的父母。每个天没亮的清晨，做好饭菜唤起沉睡的自己补充一天的营养，每个傍晚做佳肴菜守望着我归来。为了养育我成才，不辞辛劳的工作，赚些钱来补贴家用。一件衣服穿了多年也不舍得买件新衣，却在每到过年的时候为我挑选我喜爱的衣服。而我不但不让他们省心，时常还会闹脾气，常常因为一点小事而跟父母闹别扭。此刻，我后悔极了。我决定以后一定要做个让父母省心的孩子。

其实，一整天下来，每一个体验的项目都让我或多或少有所收获，比如雷霆战鼓、齐头并进等活动，让我明白了没有完美的个人，只有完美的团队的话语的深刻含义。病毒游戏也给我留下了深刻印象，一个病毒的出现，不会影响什么，但

随时间增长，病毒会感染很多使其也成为病毒，这样恶循环下去，最终全部遭殃。学习中这样类似的现象太多了，像是班集体中一开始可能只有极个别的同学有讲话的不好行为，但如果没有被制止，他可能吸引更多同学模仿这种不良习惯。久而久之，我们的班集体就会整体落下。所以我们一定要为自己营造一个良好的学习环境，我们必须将那些“病毒”扼杀在摇篮中。

总而言之，今天的拓展太值得了，学得的知识我终身受用。我唯有感激举办训练的老师，是他们让我重新燃起希望的火花。

## 拓展训练心得篇二

为期一天紧张而又意义非凡的户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

我们被分成四组□xxxx□x队，xx队，xx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，团队合作精神非常重要，我们需要互相帮助和协调。团队精神的培养是今天的重点之一。

团队项目不是靠一个人的能力就能很好地完成的，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，每个队员之间最关心的是如何组织，协调和配合好，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，就必须有着很强的团队合作意识，因为靠一个人的力量是不可能成功的。

我们每一队的表现都非常好。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。

通过亲身体验拓展，我得到的收获远远超出了以往阅读书籍获取的。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，也许得到的就是对方对你的信任。改变这个社会的正是人与人之间的付出和信任，关爱和支持，鼓励和祝福。

所有的感动，也许会是让心灵的震撼，也许会是细小微弱得无法清晰的感觉，只有你在生活中用心聆听，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，留下的有不易察觉的痕迹，也有在心灵中深刻的回忆。

时光，往往在我们徘徊，迷茫，不知所措的时候而悄悄溜走。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。但我们不能总是沉浸在过去，前方是一段未知的旅程，你无法预测哪个转弯会成为你下一站的风景，要做的，就是足够真诚，勇敢地往前走。

让我感悟到的实在太多太多，感悟快乐，感悟生活，感悟幸福，感悟生命所有的感悟，我将把它们化为一份动力，用心去做每件事，欣然地接受每一天，学会感恩和知足！

### **拓展训练心得篇三**

六月二号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，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机会和平台,激发我们在困境中的潜能,让我们更相信自己,更懂得团体的力量。

在大学里,我们不光学会的是知识和技能,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,拓展中我学会了很多,尽管我对自己的表现并不满意,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,张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北的一个公园参加训练,在车上我们吃着早餐到达目的地,等待我们的是一个教练,看起来很严厉,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游戏,我们都不知道到为什么,只知道听从他的指挥就能成功。

接下来我们就进行我们的团体活动了,我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑,对训是“侠剑相逢,亮剑必胜”,是不是很有气势呢!我们在队长的带领下,还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

### 第一个项目,信任背摔

这是一个让彼此信任的项目,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。

每个上台上的人都要有其他伙伴的加油,拍着面临挑战的人说“xx,你真棒,你是我们的好榜样,加油加油加油!”当台上的人问到:“准备好了吗?”,台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了,请相信我们!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心,几乎每个人下来时都有尖叫,甚至下来很久了,腿还在抖,但是大家都很安全,没有

一人受伤。

承诺体现了一种责任感,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。

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。

在人的一生中,有一些东西是值得誓死捍卫的。

第二个项目,高空抓杠

这是一个看似非常危险的项目,保证不会出现危险。

在空地上竖立一根8米高的铁杆,要求我们爬上铁杆,站到铁杆顶端的一个大概直径为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,我真不觉得害怕,队长第一个上去,我在下面一直盯着看,当他蹲在圆盘上时候,那根柱子就不停的摇晃,慢慢的站起来,但柱子晃得越来越厉害,越来越害怕,这时教练告诉队长,不要害怕,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,在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。

在自己身处其位的时候,才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。

我真的很害怕我会掉下去,但是我在教练的指挥下,最后真的成功的上去了。

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,总结经验,找到对的方式方法,敢于挑战,你就可以成功。

第三个项目, 穿越电网。

在两棵树之间挂着大格子的网, 是个格子, 要求我们所有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单其实很难的活动, 因为教练又特别实事求是, 给我们40分钟完成这个活动, 刚开始我们一点经验也没有, 只是有点想法, 然后一遍遍的试, 只要有一个人碰网就得所有人重新再过。

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。

最后在教练的指示下, 所有的人都帮忙, 不让有任何疏漏的地方。

这一遍真的成功了, 大家都特别开心。

这个活动我们懂得了, 有些事情不是看似简单就容易成功的, 但实践起来却很困难, 更不是一个人能够完成的, 我们的成功是所有人共同努力得来的, 它来的真的不容易。

在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

第四个项目, 毕业墙。

在这个项目里, 我们所有人是一个团队, 要求所有人都要攀上4米高的垂直的墙, 墙真的很高, 必须用人搭成梯子, 一个人要上去, 必须要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, 成功离我们越来越近了, 产生了小小的失误, 但我并不认为这是一个败笔, 这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的, 失败是成功之母, 没有失败你就可能永远没有成功, 相信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。

最后,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,它们不贵重但很有意义,上面有句话,很好,“抱怨不如改变”,改变别人很困难,但你可以选择改变自己,只要心态好,我想改变自己不是一件困难的事。

拓展训练回来,每个人都有不同的感触,对于这次笑翻天乐园拓展之行,让我深深地体会到团队协作精神、全局意识的重要,我会将拓展体会、收获、乐趣,与组内的姐妹们一起分享!

分享一:在大一期间,受到过的拓展训练甚少,大家都会在不知情况下去做一些游戏,在游戏中能看到自己是否争取机会,是否维护团队。

然而,这一切会出现两种情况:被动,意味自己没有放开。

主动,更决定自己的目标。

所以,在没有踏入工作的时候,有必要多锻炼自己的不足,让才能在实践中展示。

分享二:有些人总认为小事情的心灵触动是比较渺小的,其实放到了那就是人生和生活,包括在笑翻天拓展乐园,如果你体会不了每个小的事情和生活的点点滴滴,你就抓不住人生的机会和机遇。

分享三:合理分配整个团队的资源,充分做到人适其职,物尽其用。

只有如此,整个团队才会保持高度的发展态势,从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的。



分享四：经过笑翻天乐园的教练的悉心指导，提高了我们系同学寻找问题、把握问题、剖析问题，确立问题的能力，充分体会到，个人的力量是有限的，团队的潜能是巨大的。

拓展训练就是一个团队，是一个整体，为了完成目标，不分彼此。

拓展训练是为了拉近了人与人的关系，让平时难得一聚人们有了更多的交流与沟通，对彼此都有了新的了解，对团队概念都有了新的认识。

4月23日早上7∶20∶xx校区团工委新一届干部助理素质拓展集训在足球场拉开序幕，本次素质拓展的培训讲师为：校区团工委副书记xx∶办公室主任徐向东、黄仲伟，组织部部长王瀚修，团工委98名干部助理参加培训。

同学们可能是对素质拓展怀着强烈的好奇心，所以尽管很早就起床了，充满活力，准备着接下来的挑战。

今天的做的游戏的名字叫做“一块五毛”即爱的抱抱，男生代表五毛，女生代表一块，每当导师们说一个数字时，干部助理们就必须找齐相应的人，不然就被淘汰。

干部助理们积极参与并乐在其中，第一轮的游戏就有很多人被淘汰了，在他们脸上明显写着羡慕与嫉妒。

在最后一个团体胜了之后我们便又围成了一个圈，大家齐唱了一首《团结就是力量》。

这也许就是今天最好的总结了。

之后∶xx同学和几个干部助理们都发表了自己关于这个游戏的看法和体会。

都强调了，我们团工委是一个整体，这个的素质拓展是以整体为单位的，我们在做游戏时就应该抛弃我们各组织、部门间的成见，融为一体，这样的团工委能好的凝集在一起，我们团工委的力量也才能发挥到最大。

第一次的素质拓展很快就结束了，在接下来的四天里，我们还将进行集训，相信我们的助理们经过五天的素质拓展之后，联系能更加紧密，团队合作能力、沟通能力有明显的提高。

## 拓展训练心得篇四

很荣幸能参加平顶山学院大学生骨干培训，很感谢校团委给予我们参加大学生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！

“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，在太行山写生的时候，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6日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。学院给我这次机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

在电视上看到训练很多都是高空项目。心怀忐忑不安和好奇，当我知道训练场地是操场的时候，我似乎有些失望。早上6：45我和陪队友们一道搬着桌子迈进训练场。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。8点左右，训练正式开始。我们被分成了三队，一队20人。教练给了20分钟让各队创编队名、队徽、队训、队歌和个人代号。我在二队，我队考虑后决定取名“突击队”，队歌就是“黄河颂”的简捷版，队训是：认真团结、友爱互助，我

给自己起了个代号叫烈马。另外我队还利用提供的资源在旗子上画上队名、队徽、队训。刚开始，教练先用15分钟军训式训练先让我们熟悉拓展培训纪律。

在这次拓展中，既有各队项目又有团队项目，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，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

“信任背摔”、“共建家园”、“翻越生命线”那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是“信任背摔”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

“信任背摔”是一个比较典型的熔炼团队精神的训练项目，背摔队员需双手捆绑，蒙上双眼，站到1.7米高的用课桌组成平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有十双手交织在一起，搭起一张安全的“弹簧床垫”，可真正当我站到1.7米高的水泥台上时，原本很轻松的一颗心却被紧紧地揪起。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我要挑战，你们准备好了吗？”，随着台下那整齐、有力的回应：“我们支持你”、“准备好了”，我感觉到他们的声音已经将我安全托起，我还有什么不信任的，跳！我勇敢地向后倒下，来不及回想，他们已经把我稳稳的托起……通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到：1、信任；2、责任；3、换位思考。

对于各队项目，给我印象最深的是“共建家园”项目。没蒙上眼睛的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人蒙上眼睛的那一刻我感觉有点惶恐，一片漆黑中寻找绳子（24米、18米、12米），测量长度，组建家园图案。二十名盲人完成一件事的却很困难，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。

最后一个是团队项目，我不知道那个项目叫什么名字，我就叫它“翻越生命线”，这个项目，使我感觉是对我们团队意志的考验，1.7高的绳子，不许从下钻，不许跨越，不需借助任何外力，过去的人不许回来，最重要的是不许碰线，有一个人碰线的话所有人全部返回。没有任何工具，保证60人安全通过，当时就想着怎么过去？后来大家齐心协力共同努力，终于想出了组建楼梯式，所有男生伸出双臂组成梯状，先让女生踏过……后来我们仅用了17分的时间征服了“生命线”，虽然我们这写作为人梯底座的队员不知肩上、手上受了多少“践踏”，但我们心甘情愿。为了帮助最后一名队员顺利通过生命线，取得最终胜利的队员。我们几个男生用双腿当底座，双肩当阶梯，站成一排，确保最后一名队员顺利通过。

一天的素质拓展结束了，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，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！

## 拓展训练心得篇五

很荣幸能参加xx大学体育学院大学生素质拓展训练，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！

“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，在电视上看过，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。学院给我这次机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

在电视上看到训练很多都是高空项目。心怀忐忑不安和好奇，当我知道训练场地是操场的时候，我似乎有些失望。早上六点多起床。当我们他今天经常的那一时刻，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。x点左右，训练正式开始。我们队x个人。教练给了x分钟让各队创编队名、队训、队歌和个人代号。我队考虑后决定取名“狼之队”，队歌就是“精忠报国”的前两句，队训是：不抛弃不放弃，我给自己起了个代号叫“狼牙”。刚开始我们建立团队文化，并熟悉团队文化。

在这次拓展中，既有各队项目又有团队项目，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。

“信任背摔”、“逃生墙”、“感恩的心”那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，

尤其是“信任背摔”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动，还有“感恩的心”，那更是一种发自内心的触动。

“信任背摔”是一个比较典型的熔炼团队精神的训练项目，背摔队员需双手\*，站到1.7米高的平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有很多手交织在一起，搭起一张安全的“弹簧床垫”，可真正当我站到1.7米高的水泥台上时，原本很轻松的一颗心却被紧紧地揪起。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我是狼牙，我准备好了，团队准备好了吗？”，随着台下那整齐、有力的回应：“准备好了”，我接着喊“相信团队”下面回应“相信自己”我感觉到他们的声音已经将我安全托起，我还有什么不信任的，跳！我勇敢地向后倒下，来不及回想，他们已经把我稳稳的托起……通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到：1、信任；2、责任；3、换位思考。

下一个项目是“逃生墙”，这个项目，使我感觉是对我们团队意志的考验，3.7米高的墙，上去的人不许回来，没有任何工具，保证20人安全逃离，当时就想着怎么过去？后来大家齐心协力共同努力男生趴在墙上，先让女生踏过……虽然我们这些作为人梯底座的队员不知肩上、手上受了多少“践踏”，我们心甘情愿。最后，我们很快通过了逃生墙，心里的那种感觉，是说不上来的。

最后一个项目是“感恩的心”，那是心灵的触动，从我被蒙上双眼，到项目结束，我的心里便经历了很复杂的心理过程，其实素质拓展的每一项活动都有心灵的触动，但是这一项更深刻，那种深刻是无法用语言表达的。

一天的素质拓展结束了，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。

这次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！

## 拓展训练心得篇六

以前在大学的时候，虽然也听说过也亲眼目睹过素质拓展训练，但是并未亲身参加过，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。通过参加学院组织的为期一周的训练，我才明白了“素质拓展训练”就是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。是一项大型的户外拓展训练活动。由于本人身体的原因，所以我参加的项目并不是很多，但是正是这几个小项目，让我体会到了团队协作的的伟大力量。

我参加的的高空项目有：高空断桥、合力制胜等。场地项目有：挑战no.1雷阵、毕业墙、信任背摔”等，所有项目在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，我们都会有一段精辟的总结和个人分享环节。尤其是在“信任背摔”这个项目中，我深刻的体会到每个人在工作中都离不开同伴的帮助和支持，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责

任感，才能全身心投入到工作中去。

拓展训练活动结束了，虽然大家都有点累，但是大家仍然很兴奋的交流着训练的体会。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。可是我觉得这次拓展训练给我留下的印象极深，因为这是我第一次参训，虽然我没有获得冠军，但是得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、我认为拓展训练就是开发那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。知识和能力并不重要，不惜一切的为团队贡献自己的一份力量才是最重要的。
- 2、每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥每一个人的主动性和积极性，尽量让自己做得更好。
- 3、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，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。
- 4、有一个很好的领导也是很重要的，只有领导起到了好的带头作用，大家才会团结在一起，才会发挥好本团队的力量。

总之，这次素质拓展训练，也是我人生中第一次参加这样的训练，它给了我难忘的经历，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。

## 拓展训练心得篇七

以前我对拓展训练并不是很清楚，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坐着大巴出发了。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。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为xx队，队歌暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的xxx担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越电网。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的电网。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过。体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

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。我们每个人在学习中都离不开同学的帮助和支持，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，全身心投入到学习中去。

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：

- 1、分层管理、明确领导极其重要。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。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。
- 3、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，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。
- 4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。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。