# 最新综合素质拓展训练心得体会 素质拓展训练心得体会(实用12篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-02-03

*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。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。综合素质拓展训练心得体会篇一20xx年10月22日公司...*

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。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**综合素质拓展训练心得体会篇一**

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在“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。

**综合素质拓展训练心得体会篇二**

这一周，学校组织我们六年级学生在xx月x日去xxx拓展实践基地，进行为期3天的拓展训练。

当张老师将这个消息告诉我们时，全班同学都欢呼起来，那声音高得足以将学校的屋顶掀翻。因为这三天不用上学，没有作业，而且是进行拓展训练，进行有趣的体育活动，所以我也十分兴奋。

当我迈着轻快的步伐走回家里，把这个消息告诉妈妈时，她也很高兴，并极力赞成学校举办这项活动，并给我讲拓展训练的好处和作用，并嘱咐我要克服各种困难，做好应对各项活动带来的挑战心理。听到这些，我恨不得马上就到xx训练基地了。

终于盼到了x月xx日，这天早晨，我早早就起床，整装完毕。我比往常早一些离开了家，先坐班车到学校，然后由学校乘坐x号班车前往xx拓展基地。到达基地，我看见这里的道路两旁都是绿油油的柳树，深深地呼吸了一口这里空气，感觉十分清新，我就要在这里呆上三天，很是兴奋。

我们首先进行了宿舍的分配，然后张老师向我们介绍了这几天军训的教官。他年纪轻轻的，皮肤有点黑，个子高高的，好像有1.80米，站在我们这些小学生面前，就是一个小巨人，我们需要仰视才能看见他的脸。

这三天中，他教我们进行了行为习惯的训练，如立正、稍息、齐步走、跑步等正规动作，还领我们进行了击鼓颠球、盲人方阵、生死电网等许多有意义的游戏。每个游戏和活动都有其技巧和寓意，大家齐心协力，把每个项目都完成了很好。但其中最让我心惊胆战的就是过缅甸桥这个活动了。

缅甸桥是一个挑战自我的项目，它要求参与者穿好安全装备，攀爬到十米的高台，在这个毫无栏杆的缅甸桥上走上十米，然后再从桥上往下跳。我清楚地记得我是第一个实验者，我觉得要爬上十米的铁柱，再走过十米的木桥，十分容易，既使木桥旁边一点安全措施也没有，我还是很有信心能走过去。当教官帮我穿好安全衣里，我的“死党”xx跑过来对我说：“加油啊！xx！”我顿时信心百倍，回拍了一下她的肩膀说：“我会成功的！”接着我就开始往铁柱上爬。

刚开始的时候，我一点也不害怕，可是越往上爬，我再往下瞅时，同学们一下变得小时，我的心也开始紧张起来，身上顿时出了一身冷汗。为了不害怕，我索性不往下瞅了，同时也在给自己鼓劲：“别害怕，加油！”，我使劲地往上爬，终于爬到了吊桥上。为了保持身体的平衡，我将双手向身体两侧平伸起来，然后小心翼翼地走上了木桥，此时的木桥却在我的走动过程中左右摇摆起来，我也随着木桥左右摇晃起来，我害怕极了，真想退缩回去，我稍微镇定了一下自己，咬咬牙，一步步慢慢向前挪，同学们都在为我加油，五四三二一，我终于走完了十米，到达了对面，我成功了！最后的一跳，对于我来说，还是比较简单的，因为我知道有教练的保护，我毫无顾忌地往下一跳，圆满完成了这个挑战项目。

诸如这类活动，班上的同学并不是都能出色完成各项活动和节目，因为这些活动都需要付出很大勇气和努力才会成功。

三天中，我脱离了父母的“管教”，完全走入了另外的生活：自己不仅要完成洗漱，还要自己梳头，整理床铺，完全是自立。我同时也明白了学校让我们去拓展训练的真正目的。学校是通过这三天的活动，提高我们的团队意识和创新精神，培养我们的人格，磨练我们的意志，在这次训练中，我们不断地超越自己、管理自己，也让我更加体会了“独立自主，自力更生”这句话的真正含义了。军训虽然很苦，但咬咬牙，就这么挺过来了。所以坚持就是胜利！

我相信，这次拓展训练将会给我以后的学习和生活带来无尽的益处。

**综合素质拓展训练心得体会篇三**

我们信任学生通过体验式拓展课程可以建立自信、士气、制造力与学习敬重自然与生命。

一、学生素养拓展活动内容架构：

从活动过程中，让学生从实践中学习培育积极的人生观，从活动中呈现出领导、自我治理及团体互助合作与人相处及互动。并让学生离开家庭独立生活，学习自己面对环境转变及挑战，学习感受自然的呼吸、触摸生命的感觉，而学习的步骤如下：

2、整合：在专业教师的引导下，学生们透过团队争论、分散共识、凝定规划、互助合作承受挑战。

二、学生素养拓展五大教学课程：

（1）自我探究课程。

成长体验营假如学生学习就像在玩嬉戏一样好玩、刺激，有收获与感觉，让学生和团体一起学习共同突破成长，是的这就是我们的教学方式：现学，现用—要就立刻转变课程运用团队建立的阅历和理论，与自我成长活动及方法，依据学生不同状况和团队相处的情形，利用体验活动，如室内或户外活动及设备（钢索、高墙、攀岩、垂降、空中独木桥、无具野炊、溯溪活动等）让学生在活动中学习、成长与突破。

自然体验课程。

探究自然活动让学生有时机接近大自然，呼吸新奇空气、触摸大树、闻闻花草体验探究户外，在活动过程中引导学生体验生命之美，让学生融入自然之中，感受及学习回归大地怀抱，也学习户外根本技能（越野健行、根底登山技术）。

（2）探险体验课程。

独木舟：藉由一种最宁静、原始、挑战的交通工具亲近自然。

攀岩：“攀岩是一种既刺激又迷人的运动，唯有执着与自信，才能在这活动中不断自我挑战与学习。“攀岩感觉是一种危急运动，但确可以让学生增竟体适能力量，并增进感觉统合，又可以琣养士气、毅力、自信与推断力量。攀岩也是一种团队活动，必需互助合作，相互帮忙及鼓舞才能达成。

攀树攀树原先是由美国科学家玛格丽特罗曼为讨论树冠生态而进展的讨论技术，而攀树和攀岩之间有一些技术及装备是一样，树带给学生是一种自我超越、探险、新颖、登高望远的感觉。

定向运动：定向越野它的定义是：利用地图与指北针穿越一个未知的地区，在欧洲北部宽阔的土地上掩盖着一望无际的森林，其中还散布着很多的湖泊，城镇，村庄稀疏散落，人们主要利用那些隐现在林中湖畔的小径往来，在这种地理环境中生活的人，理所固然的比地球上其它地区的人更需要准确区分方向的技能，否则想要穿越那片林海将是非常危急而困难的事，而让学生在活动过程中学习面对问题及解决问题的力量，也学习户外根本技能。

（3）亲子互动课程。

亲子互动成长验营寻常生活中不知如何跟学生相互沟通，了解学生想法及传达自己的看法，是你目前的感受吗！

当你想要告知学生我们想法时又得不到认同及正面的响应，往往因此暂停沟通甚至彼此仇视，这是你所要的\'吗！活动是实行体验方式，感受我们寻常与学生是如何沟通，有沟但却没通，是否只是单方的要求而经常忽视学生的想法。课程是，让家庭成员实际体验家中现况如何？学习彼此合作达成共识，及那里需加强？建立良好互动模式与增近家庭合作，让父母及学生学习沟通、相处及相互信任的方式及技巧。

（4）童子军训练课程。

童子军教育是一种生活教育。

童子军教育是补充学校和家庭的缺乏。童子军教育是以进展自我的智识，冒险的精神，以及奇怪的心去发觉新事务。童军教育是去发觉教室以外的世界，提倡可以学习的技术，和传送智识给别人。

童子军教育是好玩的，但具有教育的目的。

童子军教育是经由团队合作的方式，并以趣味来引发学生的兴趣，帮忙学生进展身体、智识、群性和精神的目的。做中学、学中做，和别人一起实际操作，以小队制度进展领导力量、团体技能和个人责任。

鼓励性的活动方案。

童子军活动是与大自然接近的，从大自然特有的简易性、制造性和发觉性的丰富学习环境，供应青少年冒险和挑战的时机，进而引发学生在学校无法发觉的特质。

（5）合作思索训练课程。

关于这个课程，从其课程标题本身就可以略知梗概，这是一门课关乎「团体运作+合作思索+竞赛模式」。

合作思索训练课程其中所揭橥的「十大力量」如下：

1、了解自我与进展潜能。

2、观赏、表现与创新。

3、生涯规划与终身学习。

4、表达、沟通与共享。

5、敬重、关心与团队合作。

6、文化学习与国际了解。

7、规划、组织与实践。

8、运用科技与信息。

9、主动探究与讨论。

10、独立思索与解决问题。

这门课的设计精神是盼望学生能透过团体合作（小组）共同解决难关，并且让学生在解决问题的过程，是主动思索如何完成目标，并非教师给步骤，一步一步依序操作；而采「竞赛模式」，除了用「好玩」来引发学生学习动机外，更重要的是在这过程让学生有胜利或失败的体验，亲自参加过才能够有所体验感受，并试着引导他们说出自己的想法，让别人（组）了解你的思索途径与感受。

**综合素质拓展训练心得体会篇四**

之前我对“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“野狼队”，队歌是——呵呵，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最高领导吴院长担任。

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.休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，在每项活动结束之后，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：

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。

**综合素质拓展训练心得体会篇五**

这是一个凉爽的周末，我们按要求穿戴，来到了战鹰拓展训练营。这是我第一次参加拓展训练，以前常听人提起，心中不免有些期待。

在教练的要求指引下，在团队长的带领下，大家用智慧、毅力、团结共同克服了一个又一个的困难，虽然有雨水、有汗水、有泪水相陪伴，但也有欢笑、友谊、信任在左右。最终，我们圆满的完成了所有目标。

拓展训练的第一个项目是队员手拉手钻呼啦圈，队员们诉说心得、寻找技巧、互相帮助，我队首先完成了任务，队员们信心得到了很大提升。

在第二个项目“高空断桥”中，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0.8米左右,然后再跳回来，随后双脚横跨断桥就算完成。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，但每个人初次尝试仍是心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神和鼓励。一跃后的成功，都得到大家的欢呼、赞美，激励着每一个队员。这个项目，教会了我们如何在压力和困难面前调整自已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，大家心中不免都泛起了嘀咕。好在有教练的指导、团队长的带领，但由于经验不足，慌乱中，部分队员违反了规定而导致第一、二次的失败。此时，沮丧、失望情绪弥漫在队员中，站在雨中的教练，手拿话筒，用他哽咽的话语，总结着我们失败的原因，分析着存在的问题，并要求团队长一人接受着团队失败的惩罚；而这，刺到了队员们每个人的心灵深处，泪水、雨水交织在脸上，斗志也被深深地唤醒。第三次任务开始了，大家虽然已筋疲力尽，但都憋足了劲，一言不发，在团队长的指挥下，提前全部翻越。此时，喜悦战胜了感动，而感动已深深地埋藏到在每个人的心里，我为我们的团队感动骄傲、自豪！

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。

拓展训练的收获，超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我们的思维模式，超越了自我，领会到了团队的巨大力量和重要作用。

20xx-7-7。

**综合素质拓展训练心得体会篇六**

素质拓展训练这个词或许对那些小学生或中学生比较陌生，但我想对于很多大学生应该不会陌生吧！应为那该是大学的必修课。

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1：50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧！雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们24个人和一条顺子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗？那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从i指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错；热知道了在生活中多个朋友多一条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢谢！

**综合素质拓展训练心得体会篇七**

励志。

影片观看、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。×月×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。

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×人一同向前大步跨越。这个看似×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，如经典电影深入脑海，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，为农的明天再续辉煌！

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“野狼队”，队歌是——呵呵,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最高领导吴院长担任。

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.休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,在每项活动结束之后,指导员都会有一段精辟的。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：

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，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。

这学期终于有机会选上体育课，心里又激动又有些迟疑。激动是因为能有一个在秋冬之际定期锻炼身体、放松身心的机会，要想研一时选上体育课实在太难；迟疑是觉得不知是否该选素拓，怀疑自己动手能力差、缺乏勇气，难以完成素质拓展课的任务。转念一想，这课不正能给自己克服这些心理障碍、个人短板的机会吗，成绩高低、在众人面前表现又有何妨，男子汉就应该勇于尝试、敢于挑战。于是下定决心参与到这门好奇而又充满期待的体育课中。

第一节课过去三个多月了，至今印象深刻。在短短的时间内大家。

自我介绍。

互相熟悉并迅速形成了队伍，八仙过海，各展所长，绘制了队旗，创造了队歌和队训，促使我们。

自我评价。

自我展现并凝聚成了一个集体——黄蜂队。

在信任背摔中，当站在1米多高的台上时心情多少有些忐忑不安，因为自己要悬空落体了，自然而然地担心摔倒或有什么意外，而在老师严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，终于微笑着上台、勇敢地落下来。其中感触最深的就是要勇于尝试，其实好奇能给人战胜未知的困难的勇气，我们不知道从台子上跳下来会是怎样的感觉，正是因为不知道，我们才要去体验去尝试。在现实中只安于现状或只会模仿他人，是不会自己的新发现的，生活的意义便狭隘许多。

在云梯游戏中，根根短短的木棒在大家的合力下架起了一座云梯，尽管并不是人人都放心其安全系数，但大家都尽可能挺起胸膛抬起头颅走完了人搭的云梯。这体现的就是信任二字，信任自己才会勇敢甚至潇洒走一回，信任他人才不会蹑手蹑脚、左顾右盼。在团队的共同努力下，最终每个人都实现了一次空中漫步。

在攀爬天梯的项目中，需要伙伴们互相帮助，借助彼此的大腿、肩膀、胳膊一同攀上心目中的高度。我跟两位女生分到一组，要依靠自己的力量拉起两位同伴完成任务，如此重担在肩在此之前从未有过。面对前所未有的挑战，最终一马当先、坚持不懈地完成了，还收获同伴“靠谱”的赞誉。这一次我真正体会到了自我的价值和团队的责任感，团队合作中始终是你中有我，我中有你的，不可能始终依赖他人，有时必须勇敢站出来，不畏艰险，敢于承担责任，一往无前，如此才能真正实现个人在集体中的价值。

挑战150的游戏是给我印象极为深刻的项目。尽管大家没有完成任务，但总结分享的经验还是与自己所学的规划专业颇有关联。规划中的一个核心理念就是统筹全局，布局全篇，使总体中的每个单元都在最适合自己的位置，使每个位置上的单元都能根据自身特点发挥最大效益。在这次集体挑战中，如果第一个选择做诺亚方舟的项目，可以在团队站稳后再跟老师说开始，而且同时进行二人扔接球的项目，则可以节约至少10秒的时间；如果跳绳可以依照规则分成两组而不是三组，则又可以节约十几秒的时间；如果在项目转场过渡中合理分配、调度人员位置和任务，则又能省出一些时间……这些都需要在开始前对整个游戏规则有整体的把握和熟悉，再用统筹学的基本原理寻找若干突破点，做出细致的规划那么游戏的各项任务可以依照预期顺利完成。可惜事先这两点我们做的都还不够，但在失败中我也总结出重要的经验即现状调研和分析、规划同样重要，这对所学专业也是重要的启示。

如今想起这些项目依旧历历在目，不能忘怀，原因就是它们都给人以深刻的体会和深入的思考，其实这远非几句话能说清楚，需要切身感受。这学期的素质拓展课就要结束了，很有些依依不舍的心情，同时也深深喜欢上了素质拓展运动。之前老师说过素质拓展能锻炼我们的创新与开拓意识、团队意识、沟通协调能力、判断力和执行力等等，这些都在每堂课的游戏中潜移默化地影响着我们。在这门课上收获的不仅是身心的愉悦，还有许多许多。衷心感谢老师对每一个任务悉心的指导，感谢队友们的鼓励和帮助。

历时近两个月的05级毕业生素质拓展训练已经圆满结束，回顾拓展训练的点点滴滴，做为辅导老师我感触很多，当看到同学们全身心投入拓展的各个环节时我很欣慰，当听到同学们在分享时，说到对母校的感谢，对团队精神的深刻领悟，对信任的正确理解等等时，我很感动。现对自己的拓展历程做如下总结和反思：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展工作,要始终坚持“以人为本”的原则,首先分析毕业生目前的情况，特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放,不盲从,有自己的观点和见解,不喜欢那种“我说你听”的灌输式教育方式,尤其不喜欢听大道理，这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说，他们又具有着对进入社会的恐慌，特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些，这就需要我课前做充分的理论知识准备，把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享，及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识，从而达到拓展训练的真正目的。

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。一定要拥有着足够的感染力，因为感染力会比感冒更容易传染给学生，使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气，没上课前主动听同事的课，认真观察学生参与状态，为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师，用我们的语言感染学生，有时要像带兵上战场一样，让我的兵们，带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动，只有这样才能把大家团结起来，更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了，学生才会真正有收获。

素质拓展心得体会(2)易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理，改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚，博得学生的信任。在分享中，我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受，和学生产生了共鸣。在大家都发完言后，队长主动说，老师你多给我们说说吧，其他人连连点头。当时我看到了大家对我的信任，我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗？学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了，甚至超越了我们的想象，他们说的更深，想的更远了。

1、努力让每位同学都积极参与，获得真切的体会。

“寓教于乐”一直是我们追求的境界。在活动中,能使学生真正地动起来,使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享,为每一个学生营造最佳的学习和受教育的契机,激发主动的参与意识。辅导老师在“传道”中要激发学生兴趣,使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣;同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性,带动整体氛围,进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了“团结、支持、合作、鼓励”的氛围,使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说:“身教胜于言教。”在素质拓展训练的每一项活动中,教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时,教师都会适时介入,提供适当的帮助,增强学生对活动的信心。同时,在师生互动和学生合作活动中,无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想教育工作时，要努力变换工作方式，抓住思想教育的契合点，让学生在具体行为中自觉辨析对与错，是与非。

1、在做好大学生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几点。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。

人的一生体会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来，本站范文之心得体会:素质拓展心得。所谓素质拓展是要求大学生首先满足基本素质要求，即大学的培养目标规格基础上，培养具有充分个性和丰富创造精神与实践能力的素质。全国高校普遍开展的\"挑战杯\"、\"文化、科技、卫生三下乡\"活动等，均是大学生素质拓展训练的有效载体。同时，大学生素质拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施\"大学生素质拓展计划\"要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参与到大学生素质拓展的过程中来。在素质拓展训练中，要采取\"请进来\"、\"推出去\"等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素质拓展工作中积极吸纳社会的参与，不仅能够增强大学生自觉提高综合素质的主动性，而且使社会在参与大学生素质拓展工作的过程中强化对\"大学生素质拓展证书\"的认同。

以前我对\"素质拓展\"并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种活动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。

集合后，,经过简短报数分组.每支队伍都出色地制定了自己队伍队训、队名，展示了本队伍的才智魄力和精神风貌。

这次素质拓展活动最大特点是充分挖掘人的潜能。每项高难度项目中都包含着自信心---挑战自我，战胜自我。攀爬八米高的山，没有恐惧心那是根本不可能的事情；每一个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发，让我们懂得了团队项目不是单凭一两个人的冲动和体力就能完成的。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，只有团队中的个体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。

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，我们都围坐一起总结训练情况。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情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处.

这次素质拓展活动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、潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它,而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！

而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

2、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：\"勇敢是人类美德的高峰。\"英国哲学家培根说：\"如果问在人生中最重要的才能是什么?那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

3、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。

4、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，做过电网项目的人都知道，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。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动,极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

。

**综合素质拓展训练心得体会篇八**

这次在南京职高里培基地参加的20xx年第三届工班长培训，虽然只有短短4天时间，但通过课堂上理论学习、户外拓展训练让我对以后如何管理好班组获益匪浅，以下几点是我这次学习心得：

高铁工作环节复杂，铁路的各项技术也在进步，只有加大技术业务学习的力度，特别是对于新技术、新规章、新标准的学习和使用、掌握，使知识能够不断更新，才能够适应日益发展的铁路要求；同时班组要加强岗位练兵、技术比武等活动，提高职工现场实作能力和应急能力，大家才能在学习过程中不断成长、提高。

班组要认真学习单位下发的各类文件、通知通报、规章制度，深刻领会文件精神，通过学习提高职工的业务素质和安全意识。加大反“三违”力度，对在工作中违章操作的职工，严格考核机制，进行相应的处罚，及时清除各种安全隐患，有效遏止“三违”及“严重三违”现象的发生，实现全工区安全生产。班组要以现场管理为重点，围绕现场抓管理，围绕问题抓整改，以现场为阵地，发扬“严、细、实”的工作作风，使各项安全工作做到有目标、有安排、有措施、有奖惩。要完善各项管理制度，制定各项劳动安全卡控措施、应急预案，认真落实安全生产责任制，营造一个“人人抓安全、人人保安全、人人管安全”的良好氛围，达到“以责保安”。

班组长要给予职工专攻一门的特长学习，使工区人员都各自有一门自己工作上的特长，进一步健全和完善班组人员结构工作中的实作技能不强的差距，班组长在讨论工作、生活上的问题时，要与工区职工多交流，加强职工的认同感，在平时生活中要多关心年轻职工生活，了解职工思想状态，及时化解工作中的一些矛盾纠纷。

在今后的工作中，我会针对班组人员实际情况进一步完善班组的各项管理制度，建立健全各项学习规章制度，为更好做好本职工作而努力。

**综合素质拓展训练心得体会篇九**

xx年11月10日，xx组织了一次素质拓展训练，由xx成员参与。“拓展训练”—一项户外拓展活动，它赋予了“磨炼意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的深层内涵。对于“拓展培训”这个活动，之前只听说过并且只是在网上看了一些资料，并未亲身体验，所以不知道所谓的“拓展”竟为何意。这次有机会参与xx的素质拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深！此次素质拓展训练我们进行了一次次全新的体验，体验的过程充满冒险与挑战，我们克服困难，完成了这些看似不可能完成的任务，在享受成功的喜悦的同时，我们更真切地感受到了团结就是力量，这力量可以创造任何奇迹。

首先，我们全体成员被分为八个团队，分别为自己的团队命了队名、创了队歌与口号，由各自的队长领队。我所在的团队名叫“梦之队”。教练带着我们“梦之队”共体验了三项活动。

这是一项战胜自我，信任团队的活动。每位团队伙伴都要站在一米来高的台子上，背对着团队其他伙伴直挺着向后倒，由其他在台子下的伙伴接住。站在一米来高的台子上，我的心不由得“嘭嘭”直跳，两腿不听话的打起颤抖来。教练对我说：“别怕，相信自己，相信你的伙伴们”。我深呼吸，大喊“准备好了吗”，背后传来一声整齐而有力的“准备好了，请相信我们！”我紧闭双眼，直直的向后倒了下去。那一秒，我似乎听到了后面伙伴们那紧张而又期待的急促呼吸声。我的脑海中一片空白，感觉像空中的一颗尘埃，慢慢的向下飘落，直到接触到我那可爱的伙伴们强有力的臂膀时，我才慢慢的睁开双眼。伙伴们轻轻的把我放下，霎时，一片欢呼声与一阵掌声不由得响起。信任背摔，是队友用胳膊搭起了一个平稳的落点，“准备好了，请相信我们！”这几天每回想起这句话时都心生暖意，我感到了信任他人以及被他人信任的快乐，并体验站在下面看上面的人时和自己站在上面时完全不同的感觉，从而理解每个人在工作中的位置不同，感受也不同的.道理。

这个项目十分的考验团队合作与领导的分配能力。小分队全部通过一张电网，有一人触电，即为任务失败，电网上每个形状只能通过一次。这个项目给我的感悟就是任务的分配，因为只有一分钟的商议时间，时间过了就只能队长说话，这时队长的分配方案就显得很重要，但是我们还是没有分配得很合理，不过还好最后还是都安全的过去了，但花了很长时间。所以领导的分配，安排能力很重要。

我觉得这是一个既要靠团体又要靠个人的一项向综合性的课程，既需要智慧又需要勇气，又需要大家的合作，还需要打头的人具有一定的能力和技巧，才可以给后面的人一个相对安全的环境，后面的人才可以放心的去做，那就是要有实力才能让人信服，在这里扩大了来说，就是在一个陌生的环境里，面对的是陌生的人群，如何让别人承认你接受你相信你，那就得靠你自己的能力。

集体的力量发挥得淋漓尽致的当数“毕业墙”了。四米高的墙，不借助任何工具，一个人是无法完成的。团队必须有有勇敢者甘为人梯，其余人员做保护，踩在队友的膝盖上，肩膀上，我们一个个顺利爬上了墙。给我的感悟除了集体的力量以外，还有我们成功的背后，是队友的肩膀被踩出了脚印。我想有时候我们沾沾自喜于自己的成功，其实成功的背后有许多个甘为人梯的人在付出，我们也应学会做人梯，为同事、同学、朋友甚至陌生人的成功出一把力。

通过这次拓展训练，我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功是属于团队的每一位成员，如果没有团队里每一位成员的相互协作、共同努力，那么很多事情是难以完成，甚至是无法完成的。通过这次训练，我还学会了挑战自我，学会了鼓励他人，欣赏他人，更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心。虽然只有短短的半天时间，但此次拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我身处何种岗位、只要再次回味，用心体会就能得到十分有益的人生感悟：每个人都要做好自己，要会合作，愿为他人付出，最终集体会取得成功，自己也会取得更大的成功，正所谓“我在团队成长，团队有我更强！”让我们摒弃个人英雄主义，把自己融入团体，舍小我，为大我，我们会感受到一个团队的成功远比个人的成功更让人幸福！上下同心，其利断金！让我们携起手来，为团学联的明天而奋斗！为学校的明天而奋斗！

**综合素质拓展训练心得体会篇十**

短短学期的心理素质拓展课程结束了，没有太多的总结，只是心里充满了感激。

初次接触心理素质拓展是在时候，学校刚刚开展这方面的课程，我在一个同学的推荐下参加了第一期培训，感觉非常好，在彼此陌生的人与人之间建立了寻常无法想象的友谊，有一些甚至维持到了现在。而开始后，我还参加了一段时间的，那是一段帮助我成长的历程，至今回想起来还是历历在目。

而这一个学期，我又选修了心理素质拓展的课程，同样又是一群陌生的人，在学期结束的时候，却又有了非一般的情感，如同：“就像偶遇到老朋友，总有许多话要说。”

总是在每节课中注意着每一个细节，总是在课后进行细细的品味，总是在期盼着下一节课的到来。当宿舍的还在为选修的体育课头疼时，我却在焦急的等待着。

每节课都有非常大的收获，不断的对比着自己的不足，不断的在游戏中琢磨真理，希望将每一个闪光点都能用在自己将来的生活中。在形形色色的人群中，我做好自己的角色，体现真实的自我。

拓展训练有一句经典的话：没有完美的个人，但是可以有完美的团队。

我相信心理素质在一个人一生中的作用，因为它曾经那么痛苦的折磨过我的灵魂。彷徨与苦闷，曾经占据了我的躯体。可是幸而，我战胜了自己，回归了一个天然的本性。

我也相信这样的拓展训练对人潜能的激发。那个大学推荐我参加心理培训的同学，曾经是那么的平淡无奇，此后便如脱胎换骨，走上了与我们完全不一样的道路，他的博客里总是体现着对自己未来人生的规划，看来总是让人艳羡。

这次的训练，是我人生之中的又一个起点。或许一辈子我都再也不会去那些只有越野车才能到达的崇山峻岭之中，然而那里朴实而潇洒的生活却牢牢印在了我的心里。我们一行总是在讨论，他们对于外面的世界是否向往，是否会对这里闭塞而落后的世界感到压抑？结论是不会的。因为他们坦然并且非常惬意的生活在一个没有人打搅的世界里。倒是我们，一方面羡慕他们的心态，一方面又羡慕城市人的富足，当两头都不能满足的结果是，活的更加不潇洒。当我回到了这座城市，我发现大家都是仰着头看着比自己高的人，而从来不想那些环卫工，建筑工，不想现在的社会还有吃不饱的人。我的朋友说，因为他生长在贫苦的农村，知道有很多人还在贫困线上挣扎，所以每当在工作和生活中有一些不顺，都会想到这个社会还有那样的一群人，于是释然。

或许是的，一个人的心理素质在人的整个一生中起着决定性的作用。而且就是这样的一门课，让我在有限的时间里能好好的停下脚步，整理好自己的情绪，不断的从课程和周围的一草一木中汲取力量，踏实而愉悦的，向美好的未来奔去。

**综合素质拓展训练心得体会篇十一**

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―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，在每项活动结束之后，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：

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，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。

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。

**综合素质拓展训练心得体会篇十二**

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xxx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：

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、相互信任。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。

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最好的升华。

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，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

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。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，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集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟!启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力;认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心;改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

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!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！