# 最新综合素质拓展训练心得体会 素质拓展训练心得体会(模板17篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-03-08

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。综合素...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**综合素质拓展训练心得体会篇一**

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，素质拓展训练对于大学很熟悉。下面本站小编整理了素质拓展训练。

供你参考。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的。

工作计划。

很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义;而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功再者，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，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

在太阳的\"光辉\"笼罩下，昨天的户外拓展把我们每个人的脸都印刻得红彤彤的，可拓展训练给我的感受还真是不少。从来没有像这次这样，陌生的人走到一起，就那么相信彼此了，一起协作完成教练“变态”好玩的任务。有种青春飞扬的感觉，觉得青春不再是风中飘摇的蒲公英，我们有力量可以去把握，可以决定我们飞舞的方向，不再受命运的摆布!在汗水，欢笑，游戏，讨论，尝试，分享中，我们沸腾了天空，热闹了草地，感染了夏虫。

1、团结就是力量：这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。最明显的是蛟龙出海项目。所有人必须相互把腿绑在一起，纵向走、横向走，共同到达10米以外的终点。这个项目的关键就在于大家必须认同一个团队，必须要和团队的目标一致，否则都想着完成任务，反倒失去了整体实现目标的一致性。当时猛虎队赢的很痛快，而我们的制胜法宝就在于所有队员目光坚定的超前看，齐声大喊一致的口令，心无杂念的迈向终点。这种力量非常巨大，它能让每一个成员注意力集中的完成共同的目标。

2、磨刀不误砍柴工。任何事情都有一定的规律和解决方法，那么在你没有想好之前，事情的结果会事倍功半。而且这种规划性能够帮助我们更快更好的找到方向，提高工作效率，提升任务成功率。这个教训在盲人方阵项目中尤为凸显。这个项目是我们唯一失败的项目，失败的原因有很多，最重要的我认为在于团队没有事先想好，沟通好事情该怎么做，能够怎么做，而是只是有个初步的想法就轻率行事。这样的经验在一些需要方式方法的项目和工作中尤为重要。我们每天有很多的项目要进行，面对很多的问题要处理，如果没有很好的规划，即想好怎么办，会走很多的弯路，不能及时的到达终点。

3、尊重、沟通、分享共赢：“你有一个想法，我有一个想法，我们两个人在一起交流，每个人都会有两个想法。”这是一个很简单而经典的理念。在整个团队合作当中，彼此的沟通和分享对于团队的融合和信任非常重要。有的时候，自己觉得应该是那么回事，并且认为别人也应该明白是那么回事，但真正到最后，谁都不明白是怎么回事。所以沟通是彼此信任和目标一致的重要工具。经常和你的上司沟通，经常和你的下属沟通，经常和你的家人沟通，沟通无极限，这种畅通的信息流是事情完成的重要部分。

钻石很美，夺目璀璨。可是在一个团队中，需要的不是我们闪亮的每一个面，我们需要排列，组合，寻找到各自最好的一面，才能组成一件传世的珠宝。就在这次的拓展训练中，我们开始慢慢的发现自己，认识自己，开发自己。这只是个开始，时间太短暂，但世界广大，我们还有很多的机会去体会，不远的一天我们一定找到自己的位置!

草地又寂寞了，树荫也安静了，太阳也回去了，我们一群人也许又将成陌路了，或者成了朋友，可是这个闪光的日子，却铭记在这片蓝天的尽头，有一天你我偶然抬头，飘过眼前的云彩，会告诉我们这天的相聚!

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二**

为了锻炼教师个人的心理素质、团队协作精神、责任感和相信自我挑战自我的意识，同时加深相互间的交流，赣南师范学院组织我们参加高校教师岗前培训的教师开展了户外素质拓展活动。8月16日下午2点，我们来到了此次拓展训练的目的地----赣南师范学院室内篮球场。

在这里，我们在教练的指导下首先学到了当听到“大家好”，要迅速回答“好，很好，非常好”这种问好方式。接着，全学区的80多位老师随机成立了8个小队，各队迅速召集，并制定自己队的队名、队呼及队歌。10分钟内做好以上几件事情必须大家齐心协力，在队长带领下大家各自发挥特长，按照要求时间定队名，画队旗、定队歌，当“国家队、霸气侧漏”大声念出时，标志着我们国家队正式成立。小队的成立就是锻炼短时间应急能力、协作能力、服从或者指挥力以及个人特长发挥能力。大声喊出队呼时使我们的集体荣誉感发挥到极致，那一刻我非常自豪。

拓展活动开始前，我们全部队伍在活动场地仔细聆听教练说明活动的注意事项，了解安全进行活动的每个步骤，确保每个活动我们都能安全完成。

我们“国家队”第一项活动是“击鼓颠球”，这个活动需要每个人按照要求拉住绳子共同配合用一面小鼓来颠球，在5分钟内完成次数最多的队可以获胜。这就需要大家及时沟通不断联系，同时也需要我们在困难面前相互信任、相互帮助、相互鼓励，才能最终胜利到达。

第二项是“能量传递”。让我知道控制能力，合作的凝聚力，团队责任感，包容理解精神，懂得在思考问题上也能换位着想，能站在对方的角度上思考，让我感悟较为深刻。更让我知道什么是团队精神，什么是优秀的团队，我们队伍共10个人，每个人有一个工具来传递乒乓球，要让全队一起通过约20米左右的“路程”，最终将乒乓球传递到桶中。队员们整齐的排在一起，互相传递着，控制着乒乓球的速度，不让每一位队员出现失误，慢慢往前面移，过程中也因为队员的违规而重新开始，但是我们不气馁，并在教练的引导下，前方的队员思想一致、脚踩着脚，最终我们队在5分钟内取得了不错的成绩——成功传递了10个乒乓球。整个游戏充分体现出团队精神及沟通的重要性，在工作中只有服从统一的指挥，保持畅通的沟通渠道、频繁的信息交流，注重细节，减少执行力偏差，提高工作效能，个人和团队的目标才能顺利实现。

第三项是“驿站传书”。这个项目需要两个或两个以上的队伍同时进行。每个队纵向排成一列，将信息从队尾传至队首。项目目标：理解沟通机制的重要性;学习突破思维定式，能不断地进行创新;提高解决问题的能力和决策能力;如何灵活地面对环境的变化。在这个项目中我们组的队员个个开动思维，利用各种简单的符号来传递复杂的数字。

最后一个项目是“急速60秒”，项目一开始我们队友就说“不就是从1按顺序拿到30，我从小就是玩这长大的，我来。”听他这么一说，我心想：太好了，我们这次赢定了！谁知事情往往没有我们想象的那么简单，当我们走到跟前一看，顿时傻了眼，原来卡片上面写的不是数字1、2、3……而是图画、文字和算式。可就在这时，第一次时间到了，就这样我们浪费了一次机会，感觉有的图片跟数字一点联系都没有，我们一直在那回想着那些图片，一直在思索哪个是1、哪个是2、哪个是3.......。在第二轮的时候我们都在努力的想着、猜着、最终只猜出来三个，经过一番讨论之后，我们小组决定也要分组，一组找1-10、二组找11-20、三组找21-30，这样时间就可以减少一半了，再结合我们上一轮的经验，我们还是没能够完成任务。

真的，这个项目给了我太多的启发，虽然这次我们失败了，但这个游戏告诉我们：不管做什么事都一定要珍惜时间，时间一旦错过，就永远回不来了。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。半天的素质拓展结束了，今天的夕阳在我眼里特别美丽，虽然有点疲惫，但是踏上归程的我们带着满满的收获。和新同伴之间的默契配合让我们迅速熟悉起来，就像亚当斯密在《道德情操论》里说的那样，在共同战胜困难的过程中，我们更容易地建立起彼此间的理解、信任和支持;在战胜自我的恐惧心理后，我对困难有了更加积极的态度和认识，畏惧总会被信心吞噬，险阻总会被行动克服。我想我会把今天学到的通往成功、战胜困难的心得渗透到以后的工作中，把每一个任务当作一次素质拓展，发扬团队精神，信任同事多向前辈们学习，同时提高自己的业务水平和能力，争取得到他人的信任，相信我们都会在自我挑战、自我超越的路上越挫越勇！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**综合素质拓展训练心得体会篇三**

学校为了我们以后在社会中走得又好又快和飞的更高，于xx处12月7日和青创园共同举办了野外素质训练。通过此次训练，我们每一个人都深深地理解到成功者是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在这一天的训练中，汗水与泪水。痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可催。这次活动给我带来的感触颇深：

今天早上8点20分我们准时从学校出发驶向我们今天的目的地红枫湖。在王老师和青创园筹划人方哥的带动下一路上有欢笑。有喜悦。有愉悦的歌声。经过90分钟的车程，我们学校最先到达目的地红枫湖，几分种后各个学校也全部到达，方哥给了我们5分种上洗手间。然后我们由方哥带到了运动场地，在运动场地，等待我们的是孙教官和李教官。在认识了孙教官和李教官后，孙教官给我们介绍了很多，同时也说明我们今天训练的目的和用心。刚开始的20分钟，孙教官让我们重新温故了进入大学的第一课：军训。让我们重温大一军训的热情与那种严格的纪律，感觉就好似又重新回到了刚进大学的那些日子。孙教官给我们说明了在下午的工程中我们要不分男女，共同完成任务，我们男女搭配，相互摸着对方的鼻子说“今天我们都只有五岁”，那时我们就好似真的回到十几年前的孩童时代。接下来，便带着我们做游戏。

让我们明白了一个人的局限性，不管做任何事我们都要团结一致向着我们的目的前进。也让我们明白了团结在当今社会的重要性。随后，中午12：30我们进餐厅用餐，工作人员早已把饭菜都准备好了。经过一早上的认识。接触和磨合，来自各大学的各位同学都少了很多陌生，多了许多融洽。饭后我们一起在湖畔边欣赏了这里的美景，相互认识。了解。随后我们来到了训练场，正式开始了今天的训练。

今天我们训练的每一个科目都是从古代战争中演变而来的，有很高的实践意义。

我们今天的第一个训练工程是“蛟龙出海”。这个个工程是考验我们团队的凝聚力。创造力。想象力。反映能力。领导能力。我们要先分队。选出队长和参谋长。取队名。选队歌。自设队旗。在我们大家相互配后给我们队命名为“布鹰”队，另一队他们取为“狼群联盟”。这样我们便开始了比赛，我们都相互把脚绑在一起，然后一起横着走。由于种种失误，很不幸我们队在这次比赛中我们失败了。我们沉默着，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但也让我们大家学会了很多，明白了很多，我们要时刻准备着，我们才能有时机赢。

我们的第二个训练工程是“信任背摔”。这个工程不仅考验我们团结合作。我们的勇气，还要考验我们人与人之间的信任度的工程。这个训练这是由李教官带着我们完成的，它是由8到10位同学在1.5米的台子下一同学手靠着另一同学的肩膀组成的\'手臂人垒，然后一些同学就用手支撑着这几位同学的肩，以防冲击力太大前面同学向后倒。人垒做好后，其他同学就给即将上去的同学加油打气，减少上去同学的心理压力和恐慌。在台子上面的同学站好并且由老师绑好手后就问下面的同学：你们准备好了吗？下面的全部同学就说准备好了，然后他就数1、2、3，于是就倒下来真的是太刺激了。当今社会，我们人与人之间的信任很少了，我们须要翻开我们大家的心扉我们才能更好的完成任务，这次我们做到了，我们漂亮完成任务。这个工程训练也让我们明白了责任的重大，人与人之间的信任是多么的重要。

今天我们的第三个训练工程是“穿越火线”。这个工程是考验我们决策能力。配合程度。默契程度。协调程度和以整体为重的工程。在大家的努力下，我们30多个人中我们‘逃走’了20多人，剩下的‘牺牲’了。虽然我们赢了“狼群联盟”队，但我们还是失败了。也处我们明白了胜不骄败不馁的可贵。让我们懂得了默默奉献的可敬，为我们国家的强大默默奉献那些人们的不易，也让我们体会到了我们中华民族的伟大。

接下来我们进入了我们今天的最后一个训练工程“翻越毕业墙”。是最难的一个挑战，也是最让人振奋人心的时刻。它是由4.2米高铁面楼台，由人在地面上做人体人梯，然后同学们踩着这个同学上去，由上面的同学直接性的拉上去，徒手翻越毕业墙，而且只要有一个人说话。有一个人蹬墙。有一个人拉手方法错误，在三个规矩中犯一条就是犯规。有一个人犯规就要重来。队长和政委就要受罚。刚开始由于有人说话我们被罚了，真是冲动人心的时刻啊！同学们都感动的流下了泪水。后来我们大家都遵守纪律，再也没有被罚了。准备工作都做好了以后，同学们同事们飞速跑到毕业墙下，搭好人梯。另外的同事踩着同事的手臂，肩膀，一步一步往上爬。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是我们能够顺利通过。当你踩着同事肩膀的那一刹那，心是痛楚的因为他们付出的太多。而我们的领导更是喊破了嗓门，声音都嘶哑了，还在高声呐喊加油！加油！坚持！毕业墙上我们是支优秀团队，我们已经没有了组别界限。没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹。从这个团体工程中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力。甘于奉献。永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下；先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽。往后拉……我们感谢，感谢我们身边的同学，感谢曾经帮助过我们的人，感谢生命中为我们加油呐喊助威的人，他们是最伟大的，有了他们我们的生命才更具有生命力。我们两个队总有69人，最后我们都顺利翻过了毕业墙。我们已不再是两个队。几个学校的同学，不分男女，我们已经是一个整体。我们流泪，我们感动，我们一起努力，为了大家，为了团队，为了成功，我们融合为一个整体。现在回味无穷啊，真的好感动。也让我们明白了一群无私奉献，悄无声息付出的人，甘心这样奉献和付出表达了人世间的真善美。

一天的拓展活动就这样结束了，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那。分享了成功一刻的喜悦。完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了自己的心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我。挑战自我。超越自我的目标，更熔炼了一只坚强。团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到以后的学习。工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

谢谢学校。谢谢青创园，谢谢发起者方哥，谢谢青创园的所有成员，谢谢训练的孙教官和李教官。谢谢来自各校的同学们，今天你们让我收获很多，感悟很多：我们的父母。兄弟姐妹。我们的亲人在为我们默默付出，他们没有责任为我们这样付出，珍惜我们的亲人和朋友。加油，相信明天会更好！

**综合素质拓展训练心得体会篇四**

很荣幸能参加xx大学xx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“xx”。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！

**综合素质拓展训练心得体会篇五**

x月x日，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，特地组织了一次拓展训练。通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须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。在高强度的训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，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。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x米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者有其他的什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神。通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜：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。

毕业墙—团队精神，面对x米高的毕业墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上四米高的墙但是集体的力量却很大，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xx人终于越过了这个毕业墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然用了不到七分钟就完成了，可见集体的力量之大。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。通过这次团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。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必须要确立的。

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

**综合素质拓展训练心得体会篇六**

在训练场上，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。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会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。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

**综合素质拓展训练心得体会篇七**

短短xx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xx的时候，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xxx开始后，我还参加了一段时间的xxxx，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xxx：“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八**

短短一个学期的心理素质拓展课程结束了，中间还因为种.种原因缺席了两次，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大学一年级的时候，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。而在大二开始后，我还参加了一段时间的心理协会，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，如同孙悦说：“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，大学还没有毕业就开办了自己的公司，如今在家乡红红火火的办着高考辅导班，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。

时间过的飞快，转眼一个学期又过去了，在忙碌与空闲之间渐渐消磨着生命。在间或旁人的耳中，总能听到某某大学又有人跳楼之类的话语。对于这样的行为，我只能无语，可是却不知道周围又有多少可能会做出这样选择的人。我们总是活在自己的世界里，对于旁人的一举一动知之甚少，只有在事情发生了之后才会去品头论足。

这次的青海之行，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九**

20\_\_\_\_年6月19日，我很荣幸的参加以“团队，目标，荣誉，责任”为主题的互动式素质拓展训练。通过本次活动，我不仅了解了自己，同时也考验了自己团队合作，不抛弃，不放弃的精神，还从各个活动中受益匪浅，感悟颇深。

18日晚，随着大学生素质拓展训练各项准备工作就绪，我校大学生干部素质拓展训练拉开了帷幕。19日早晨，全体学员在图书馆门前庄严宣誓，激情澎湃的口号声秀出了我们当代大学生特有的品质。随后，学员们聆听了主教练“天籁”对本次活动相关情况的说明，对此活动的意义，期望进行阐述。我们便开始培训前的热身阶段，以便于调动学员们的积极性和热情。热身的内容包括：分小组，给所在的小组命名，设计队徽，队训，创作队歌。我和远媛很荣幸的分到第五小组，由杜鹃老师指导，队长，政委自由竞争自选形式，我们的队名取为“利剑”，队训“利剑出击，所向披靡”，队歌以精忠报国为蓝本，歌词稍作改动，便形成了第五小组的基本骨骼和灵魂。

考验我们的时刻到来了，随着一些拓展训练项目的顺利开展，自己经历了汗水，疲惫，但收获了胜利果实的喜悦。这项目对人的体能要求并不高，更多是心理咨询的挑战，而且也会感悟到，体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己，认识生命的意义。更重要的是我发现自己的潜能真的是巨大的。就拿“无轨电车”这个项目来说，这个训练项目告诉我们，挑战自我，没有不可能的事(nothingisimpossible)，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。我记得主教练“天籁”说过这么一句话“我希望我们团队是一团水，把水变成一块冰，砸在地上，它就是一块坑”。同样的一支队伍可以庸碌无为，也可以成就大业。此外，“智解手结”，“驿站传书”属于益智性项目，启发了我做事情多动动脑子，学会用发散思维来解决事情，不要拘泥于形式，条条框框等。

成功取决于坚持到底，决不放弃，人创造奇迹往往就在一瞬间。“万里长城”上我们这支优秀的团队，没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧团队，真真切切体会到“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我看到了久别了真诚，看到了早已被淹没的朴实，看到了为达到目的，大家众志成城，甘于奉献，永不认输得动人一幕，感受着亲爱的同学们带来的震撼。因为只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。

紧张的一天拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服困那的一刹那，分享了成功一刻的喜悦，完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，有内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理咨询与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更融炼了一支坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生积极的影响。相信每个人都从中得到了或多或少的启发，但是我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个很长的磨练过程。

勉乎哉!

**综合素质拓展训练心得体会篇十**

学校素质拓展训练的意义在于激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。下文是一些学生参加素质拓展训练后的。

希望对大家有帮助。

学校为了我们以后在社会中走得又好又快和飞的更高，于20xx处12月7日和青创园共同举办了野外素质训练。通过此次训练，我们每一个人都深深地理解到成功者是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。在这一天的训练中，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可催。这次活动给我带来的感触颇深：

今天早上8点20分我们准时从学校出发驶向我们今天的目的地红枫湖。在王老师和青创园策划人方哥的带动下一路上有欢笑、有喜悦、有愉悦的歌声。经过90分钟的车程，我们学校最先到达目的地红枫湖，几分种后各个学校也全部到达，方哥给了我们5分种上洗手间。然后我们由方哥带到了运动场地，在运动场地，等待我们的是孙教官和李教官。在认识了孙教官和李教官后，孙教官给我们介绍了很多，同时也说明我们今天训练的目的和用心。刚开始的20分钟，孙教官让我们重新温故了进入大学的第一课：

军训。

让我们重温大一军训的热情与那种严格的纪律，感觉就好像又重新回到了刚进大学的那些日子孙教官给我们说明了在下午的项目中我们要不分男女，共同完成任务，我们男女搭配，相互摸着对方的鼻子说“今天我们都只有五岁”，那时我们就好像真的回到十几年前的孩童时代接下来，便带领我们做游戏。

让我们明白了一个人的局限性，不管做任何事我们都要团结一致向着我们的目的前进。也让我们明白了团结在当今社会的重要性。

随后，中午12：30我们进餐厅用餐，工作人员早已把饭菜都准备好了。经过一早上的认识、接触和磨合，来自各大学的各位同学都少了很多陌生，多了许多融洽。饭后我们一起在湖畔边欣赏了这里的美景，相互认识、了解。随后我们来到了训练场，正式开始了今天的训练。

今天我们训练的每一个科目都是从古代战争中演变而来的，有很高的实践意义。

我们今天的第一个训练项目是“蛟龙出海”。这个个项目是考验我们团队的凝聚力、创造力、想象力、反映能力、领导能力。我们要先分队、选出队长和参谋长、取队名、选队歌、自设队旗。在我们大家相互配后给我们队命名为“布鹰”队，另一队他们取为“狼群联盟”。这样我们便开始了比赛，我们都相互把脚绑在一起，然后一起横着走。由于种种失误，很不幸我们队在这次比赛中我们失败了。我们沉默着，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但也让我们大家学会了很多，明白了很多，我们要时刻准备着，我们才能有机会赢。

我们的第二个训练项目是“信任背摔”。这个项目不仅考验我们团结合作、我们的勇气，还要考验我们人与人之间的信任度的项目。这个训练这是由李教官带领我们完成的，它是由8到10位同学在1.5米的台子下一同学手靠着另一同学的肩膀组成的手臂人垒，然后一些同学就用手支撑着这几位同学的肩，以防冲击力太大前面同学向后倒。人垒做好后，其他同学就给即将上去的同学加油打气，减少上去同学的心理压力和恐慌。在台子上面的同学站好并且由老师绑好手后就问下面的同学：你们准备好了吗?下面的全部同学就说准备好了，然后他就数1.2.3，于是就倒下来真的是太刺激了。当今社会，我们人与人之间的信任很少了，我们须要打开我们大家的心扉我们才能更好的完成任务，这次我们做到了，我们漂亮完成任务。这个项目训练也让我们明白了责任的重大，人与人之间的信任是多么的重要。

今天我们的第三个训练项目是“穿越火线”。这个项目是考验我们决策能力、配合程度、默契程度、协调程度和以整体为重的项目。在大家的努力下，我们30多个人中我们‘逃走’了20多人，剩下的‘牺牲’了。虽然我们赢了“狼群联盟”队，但我们还是失败了。也处我们明白了胜不骄败不馁的可贵。让我们懂得了默默奉献的可敬，为我们国家的强大默默奉献那些人们的不易，也让我们体会到了我们中华民族的伟大。

接下来我们进入了我们今天的最后一个训练项目“翻越毕业墙”。是最难的一个挑战，也是最让人振奋人心的时刻。它是由4.2米高铁面楼台，由人在地面上做人体人梯，然后同学们踩着这个同学上去，由上面的同学直接性的拉上去，徒手翻越毕业墙，而且只要有一个人说话、有一个人蹬墙、有一个人拉手方法错误，在三个规矩中犯一条就是犯规。有一个人犯规就要重来、队长和政委就要受罚。刚开始由于有人说话我们被罚了，真是激动人心的时刻啊!同学们都感动的流下了泪水。后来我们大家都遵守纪律，再也没有被罚了。准备工作都做好了以后，同学们同事们飞速跑到毕业墙下，搭好人梯。

另外的同事踩着同事的手臂，肩膀，一步一步往上爬。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是我们能够顺利通过。当你踩着同事肩膀的那一刹那，心是痛楚的。因为他们付出的太多。而我们的领导更是喊破了嗓门，声音都嘶哑了，还在高声呐喊加油!加油!坚持!毕业墙上我们是支优秀团队，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下;先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉……我们感激，感激我们身边的同学，感激曾经帮助过我们的人，感激生命中为我们加油呐喊助威的人，他们是最伟大的，有了他们我们的生命才更具有生命力。

我们两个队总有69人，最后我们都顺利翻过了毕业墙。我们已不再是两个队、几个学校的同学，不分男女，我们已经是一个整体。我们流泪，我们感动，我们一起努力，为了大家，为了团队，为了成功，我们融合为一个整体。现在回味无穷啊，真的好感动。也让我们明白了一群无私奉献，悄无声息付出的人，甘心这样奉献和付出体现了人世间的真善美。

一天的拓展活动就这样结束了，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了自己的心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到以后的学习、工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的半天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

拓展训练使我明白了相信同伴，会取得意想不到的效果。第一个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

整个拓展训练结束后，使我感受到团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标，对团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢?通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的。

口号。

队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高;希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞!”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质;也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前!!

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，素质拓展应运而生。素质拓展起源于国外风行了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，培训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法和训练方式。

素质拓展，又称拓展训练、外展训练,原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。

这种训练起源于二战期间的英国，当时一艘大西洋商务船队屡遭德国人的袭击。许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针对这种情况，汉思等人便创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。拓展训练课程以培养合作意识与进取精神为宗旨，崇尚自然与环保。利用崇山峻岭、湖海大川等自然环境，通过创意独特的专业户外体验式培训课程，帮助企业和组织激发成员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队生产力的目的。战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。外展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等。素质拓展暨外展训练在经历了40年代的创始、50年代的扩大规模、60年代的长足发展、70年代的稳固和80年代的国际化之后，到今天，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心，外展训练强调安全第一，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。

但是不得不说的是这些拓展有明显的硬伤。因为这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素拓整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天的时间，而且是在大学校园里面完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们08级人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

1、集合。这要求所有参与人员于周末早上7点30分于图书馆前集合，迟到者罚俯卧撑。通过这一项，以达到参与人员的纪律性和服从安排，便于整个活动的展开。更具体的像，当指导老师问：“你们叫什么?”我们回答：“静悄悄。”通过这简单的一句口号，使所有参与者保持安静。当指导老师问：“同志们好!”我们回答：“好!很好!非常好!”这简单的话语也能大大激励参与者，活跃气氛。

2、分组。为了保证游戏的目的，整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂，以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识，因为这个过程中用的全是代号,而非真实姓名。(前面已经提到过了，“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。)还有一个环节是通过扔球环节，掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个人。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动，大大调动大家的积极性，是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程，保证团队的合作能力。

5、展示。这个是将自己小组的所建立的小组文化进行展示，而且是在所有参加人员面前展示。通过这个环节的展示，不仅活跃了气氛，更保证了团队的协作能力。由于大家都很熟悉，且大家都已经大三了，所以在这个环节，大家异常活跃，而且以搞笑为主，现场氛围格外愉快。

6、坐人座。这个游戏是要求所有人站成一个圈，并且是后面一个人面对前面那人的后背站着。在指导员说坐的时候，前面的人就坐在后面那个人的膝盖上，看大家能坚持的时间。在此过程中，指导员带领大家喊：“赢!我赢!大家赢!!”通过这个游戏，也保证大家协作能力。

7、信任背摔。

这个游戏我以前见过，但一直不敢尝试，而这一次的活动让我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚，这里就不介绍了。

我认为，这个游戏不是考验胆量，更是考验个人对组员的信任，因为当决定要摔时，你的身家性命全掌握在队友手中。我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，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。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

。

**综合素质拓展训练心得体会篇十一**

本文目录。

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、

口号。

队歌队形，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天半时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生!在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间?为什么事情办起来总是不顺利?为什么?为什么?在一个个项目中，在辅导员的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好!在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的﹑有出谋划策的﹑有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

返回目录。

首先，我有幸成为x公司的一员，能前去参加此次的团队拓展训练，经过为期两天半的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

回想起这几天的经历，真的是我人生中不可或缺的一笔宝贵的财富，每一个小游戏，每一项团队活动，都给我带来了许多的感悟，体会到很多的人生哲理。再次感谢公司对我们的用心良苦，接下来我就这几天的活动说一说自己的感受。

第一天下午抵达酒店后，换上了迷彩服便开始了令我期待已久的素质拓展。从短短的只给30秒时间整队到十分钟的站军姿，我渐渐的意识到了，这跟以往在学校所参加过的素质拓展是截然不同的，不存在半点马虎，高效的执行力，半军事化的训练让我的神经慢慢的开始紧绷。每做一件事情都有严格的时间限制，做不到的会有额外的“奖励”。短短的半个小时，我们这群刚进入大唐的新人，从无精打采的喊口号到每一句口号都整齐嘹亮，从懒懒散散的整队到精神抖擞的跺出声音，我们渐渐的从一群来自四面八方的应届毕业生感觉到我们现在是一个团队，我们都是大唐苏电的一份子!也通过短短的半个小时看到了我们这群年轻人的不同，看到了我们高效的执行力，看到了大唐苏电未来的希望!一个下午的时间过得很快，印象最深的就是吃晚饭了，先站军姿再背诗，《锄禾》这首诗应该还是小时候背过的，第一次看到这么壮观的场面，这么多人一起高声背诵完古诗然后享受一顿无声的晚餐。

第二天五点多就起床了，快速地洗漱后6点20在楼下集合，简单的跑操锻炼，吃早饭，前往素质拓展的训练基地。上午的高空项目对我来说倒没什么难度，感触比较深的一点是每一个人上去之前队友们都会来加油打气，仔细的检查防护服是否穿戴到位。“信任背摔”相对而言就更考验我们对队友的信任程度了，把自己的安全完全的交给自己的队友，让我们学会的就是信任与被信任。第一个队友上去往下倒的那一下，重重的压力砸在我的双臂上，下意识的是立马挺直去保护队友的安全，因为我知道当我往下摔的时候他们同样也是不畏疼痛来护住我的身体确保我的安全。

第二天下午的“穿越电网”真的是让每一个人都精疲力尽，在无法交流的情况下将每一位队员运送到电网的另一侧，中途只要触网就算牺牲，不幸的是我们最终由于大意有三名队员没能成功过网。当教练说这三名队员接下来就不参与我们的素质拓展了，由于他们自己的问题导致了自己的牺牲，想干嘛就干嘛去的时候整个气氛就凝固了。好歹在我们的努力下，教练同意我们用相应的俯卧撑数量换得了他们重生的机会。

“毕业墙”跟“抱团打天下”这两个项目都激发了我们86人这个大团队无比高昂的斗志，在体力消耗的同时我们需要去思考如何更快更好的完成这项我们原本觉得根本不可能完成的任务。由于这两项活动我都自告奋勇的留在最后过去，所以感触特别的深。作为一个团队，我们不抛弃不放弃任何一个队员，我们是一个整体，留在最后相对比较难过去，大家通过不断的做试验总结出好的方法再来解救我们，然后齐心协力把我们带回队伍中去，这一点真的让我很感动。

这次拓展训练，一是让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。二是切身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!三是决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己。四是学会换位思考，多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。我坚信：只要我们大唐苏电的员工拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，大唐的明天将会更加美好。

返回目录。

我参加了由总公司组织的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

早晨我们在总公司门口集合，乘车一起前往这次拓展训练的目的地——位于燕儿窝的飞鹰训练营。在车上大家彼此不太熟悉，都显得比较拘谨，但是领导们却说当晚上我们回去的时候将会是另一番风景。刚才是自己不大相信，但之后事实现实的确如此。

经过四十分钟的车程我们顺利到达目的地了。在训练营里，我们通过教官的介绍，了解了今天的任务。很快我们便进入了正式的训练时间。首先教官提前教我们：，一是听到“早晨好”，要立即回答“好，很好，非常好”，并作出相应的动作来配合;二是当听到“准备好了没”，要迅速回答“时刻准备着”。在简单的队列练习与口号练习后，训练营正式开始。

首先是总教官对我们进行训话，让我们知道来这里的目的。之后是分队，我分在第二队中，而且在每个人。

自我介绍。

完之后，我很荣幸的被选为第二队的队长。之后我在副队梁婷的协助下，和我们一起的20位队员一起为队伍的起了个响亮的名“雄鹰队”。在之后的5分钟内大家各自发挥特长，按照要求时间画队旗、定口号;当“雄鹰!雄鹰!永争第一!”被大家喊出，当我们动感的队旗在风中飘动时，我们雄鹰队也算正式成立了。

拓展正式开始第一项是团队的整体套圈活动。首先是队员手拉手形成圆，然后将呼啦圈套在队伍上，让呼啦圈绕队伍一圈，哪个队伍时间短就算获胜。在这个过程中，我们队成绩不大理想，但在这个过程中，我们队员彼此了解了，似乎也从这个环节中得到了不少启示。有时候当我们在做事情的时候低低头，多交流，不要一意孤行，似乎一切困难的事情都不那么困难了;就算遇到困难也不要着急，要慢下来好好想想，不能确定的时候要和朋友或者同事商量下，然后再做决定，这样才能更好的工作。之后我们也做了一些类似增强团队协作的活动，都非常有意思。似乎在这个过程我更加清楚的认识到集体的力量是多么的重要，每个在集体中人要想做的更好是就必须依托在集体之上，只有这样才能做的好。

经过午餐及短暂的午间休息之后我们便进行下午的首个训练——信任背摔。这个以前电视上长见，觉得异常简单，但是真正站在1.5米高空手被反绑之后，背对大家才发现，要把自己完全交给别人是一项多么难的事情。我们每个人在平常环境中感触不深，但是站在台子上的时候才知道彼此的信任是多么重要。只有在自己充分的信任队友相信队友的情况，才敢把自己交给别人，你才会勇敢的摔下去。这个项目中我充当了第一个吃螃蟹的人，因为身为队长我得给我的队员们做出榜样，让大家感觉到我们是个优秀的队伍，彼此之间是十分信任的。在我的尝试成功后，很多人都勇敢的完成了这个项目。当然有些女队员还是很害怕，她们站在台上，剩下的队员都在鼓励她们，经过信任交流后很多人都勇敢的完成了尝试，这让大家很感动，因为被信任的感觉可以让我们大家彼此走的更近。现在想想这个项目真的让我感触很深，虽然只是小小的一摔，但是在那不到一秒钟的时间里你却能经历一次心灵的洗礼与升华。在未知的道路上你或许会迷茫会害怕，这是因为你形单影只，孤军奋战，更或者是你缺少信任的人。但是当你在未知的路上有信任的人，有彼此之间不存在芥蒂的朋友时，你就在很大程度上有了勇气，有了向前的力量，而这些正是信任所带给你的。请相信信任的力量，你给别人一份信任得到的往往是更多的信任。

上去的女生遇到了心理障碍，不敢前进，我们在下面为她加油鼓劲，并牢牢抓住绳子，为她提供较为平坦的路的同时也为她的安全提供了保障。当这位女生在我们的加油声中一步步完成挑战时，我们下面爆发了喝彩与欢呼声，因为她在大家的帮助下完成了对自己的挑战，我们都为她高兴。之后男生大部分都顺利而且快速的完成这个任务，部分女生虽然存在困难，但在大家的鼓励之下都完成了挑战。挑战结束后大家进行了交流，总结起来就是团队的协作是十分重要的。在团队工作中，没有哪个人是可以替代的，也没有哪个人是可以脱离组织而独自完成的，只有大家齐心协力，共同协作才可以顺利完成任务。即使你在团队工作中遇到困难了，但在大家的帮助下肯定能是顺利度过难关，最终成功的。

最后一项也是让我们大家难忘的就是胜利墙。面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上4.2米高的墙。而且这是真真正正的集体项目，就算最后只有一人没爬上去就算失败。在这个项目之前我们表示压力很大，毕竟我们大家都不想输，想为自己单位挣得荣誉。当然这个项目让我们三位队长有了更深的体会。在开始之前我们仨和大家在短暂的时间里商讨各种上去的方法，同时约定了65人爬上去共用的时间。在几次分歧之后我们确定了90分钟全部上去的挑战时间。可是当比赛一开始就给了我们一记重重的打击，由于有人不守规则，在爬墙过程中说话并作危险动作，我们被责令重新开始。身为队长的我们三人由于组织不够好，受到了惩罚：每做一个俯卧撑后便向大家深鞠躬，并说“求求你们遵守规则”直到大家都能遵守规则时结束。这个过程中我们是痛苦的，其中还包括一位女队长，相信她更辛苦;但是我们愿意接受这样的惩罚，因为我们领导的不够好才造成这样的结局。再我们完成一次又一次的惩罚之后，有很多人动容了，眼睛湿润了，很多的队员都大声喊出“我们一定遵守规则，请教官别再惩罚他们了”。之后在我们又完成了些惩罚之后我们便开始了又一次挑战。这回挑战或许真的能让我铭记很久很久。在这个过程中，大家都分工合作，没人说话没人犯规，很多男生在下面做人梯的时候，脖子，肩膀，背部，胳臂都被踩红踩破皮了，也依然守规则;他们大喊，他们默默呻吟，但都没有说一句话，因为这个时候我们心中只有一个目标就是完成挑战，没有人计较得失;很多爬完的女生在下来之后为剩下的男生加油，她们都是彼此手拉着手，含着眼泪在加油;站在墙上的男生都不惜体力的拉下面的队员向上爬，一个又一个，从未间断，直到挑战结束。当最后一位队员别拉上毕业墙之后，我们释放了，开始宣泄我们心中的那份激动，再看看我们所用的时间，9分钟!这个时间使我们预测时间的十分之一啊。我们无论男女，都相拥在一起庆祝这份来之不易的成功。我不得不说我们真的是一直很棒很棒的队伍，我为自己是这个团队中的一员而感到荣幸。这个挑战虽然只有很短的时间，但是让我们这些人的心一下子拉的更近了，从略带腼腆到彼此可以称兄弟姐妹，这是多大的进步。而这也让我更加明白了再团队工作中，我们要在遵守规则的基础上去完成我们的任务和职责，其中最重要的就是大家彼此合作，不计得失，心往一处想，劲往一处使，就算前方是万丈深渊，我相信大家齐心协力都能迈过去的，因为我们是一直优秀的团队。

最后，我依然想说：身为这个集体中的一员我真的很荣幸，能认识这里的每一个人都是我的福分，我愿意与大家一起共事，为这个集体，为公司贡献我的全部力量。

返回目录。

经过人力资源部的精心策划和组织，公司员工一早开拔拓展基地，进行为期两天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，并有多为领导随性一起参加训练。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。两天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练中的每个项目都给我带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己印象最深刻的项目和心得和感受与所有的同仁们进行分享。

此次拓展训练首先以破冰仪式拉开帷幕，在破冰仪式上进行团队组建及团队建设成果展示(包括队名、队员昵称、队歌、队训、队旗制作等)。之后两天分别开展了穿越电网、鼓动人心、集体木鞋、信任背摔、空中断桥、挑战no.1、七巧板、毕业墙七项时间实训拓展活动。

各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，首先是制定好切实可行的方案，然后齐心协力的合作，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

集体木鞋是各成员合力配合，所有队员站到木鞋上拿起两根绳子，大家一起用力移动木鞋向前走，又有大家一起喊口号向前走、只能一名队员喊口号、都不能喊口号、奇数队员面向前、偶数队员面向后，大家一起向后倒着走多种走法。游戏中大家为了共同的目标找准自己的位置。在失误中总结经验找到迅速完成目标的途径。在竞争激烈社会环境中，一个团队在工作当中，个人的价值观能否融入到团队当中去实现共同的愿景影响的这个团队的力量。团队出现问题时管理者要及时调整，做出迅速反应，带领团队用正确的方法解决问题。

背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.5米高平台上，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来，它验证了人与人之间的可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。

这个项目是唯一一个非团队性质的挑战项目，要求队员们在8米多高1米多宽的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

最后一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都要爬上毕业墙。参加培训的全部成员团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑，当我踩在队友们的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，当最后一刻孟总亲自倒挂下来把最后一个队员拉上去时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

总结：良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。任何人都不要以为自己什么都行，离开了团队，你可能一事无成;也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行!

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力!

。

**综合素质拓展训练心得体会篇十二**

素质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。

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很后一秒种。

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，很开始我们说的是半个小时，很后我们只用了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。

**综合素质拓展训练心得体会篇十三**

20xx年6月19日，我很荣幸的参加以“团队，目标，荣誉，责任”为主题的互动式素质拓展训练。通过本次活动，我不仅了解了自己，同时也考验了自己团队合作，不抛弃，不放弃的精神，还从各个活动中受益匪浅，感悟颇深。

18日晚，随着大学生素质拓展训练各项准备工作就绪，我校大学生干部素质拓展训练拉开了帷幕。19日早晨，全体学员在图书馆门前庄严宣誓，激情澎湃的口号声秀出了我们当代大学生特有的品质。随后，学员们聆听了主教练“天籁”对本次活动相关情况的说明，对此活动的意义，期望进行阐述。我们便开始培训前的热身阶段，以便于调动学员们的积极性和热情。热身的内容包括：分小组，给所在的小组命名，设计队徽，队训，创作队歌。我和远媛很荣幸的分到第五小组，由杜鹃老师指导，队长，政委自由竞争自选形式，我们的队名取为“利剑”，队训“利剑出击，所向披靡”，队歌以精忠报国为蓝本，歌词稍作改动，便形成了第五小组的基本骨骼和灵魂。

考验我们的时刻到来了，随着一些拓展训练项目的顺利开展，自己经历了汗水，疲惫，但收获了胜利果实的喜悦。这项目对人的体能要求并不高，更多是心理咨询的挑战，而且也会感悟到，体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己，认识生命的意义。更重要的是我发现自己的潜能真的是巨大的。就拿“无轨电车”这个项目来说，这个训练项目告诉我们，挑战自我，没有不可能的事（nothingisimpossible），不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。我记得主教练“天籁”说过这么一句话“我希望我们团队是一团水，把水变成一块冰，砸在地上，它就是一块坑”。同样的一支队伍可以庸碌无为，也可以成就大业。此外，“智解手结”，“驿站传书”属于益智性项目，启发了我做事情多动动脑子，学会用发散思维来解决事情，不要拘泥于形式，条条框框等。

成功取决于坚持到底，决不放弃，人创造奇迹往往就在一瞬间。“万里长城”上我们这支优秀的团队，没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧团队，真真切切体会到“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我看到了久别了真诚，看到了早已被淹没的朴实，看到了为达到目的，大家众志成城，甘于奉献，永不认输得动人一幕，感受着亲爱的同学们带来的震撼。因为只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。

紧张的一天拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服困那的一刹那，分享了成功一刻的喜悦，完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，有内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理咨询与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更融炼了一支坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生积极的影响。相信每个人都从中得到了或多或少的启发，但是我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个很长的磨练过程。

勉乎哉！

**综合素质拓展训练心得体会篇十四**

首先，我有幸成为\_\_\_\_\_\_公司的一员，能前去参加此次的团队拓展训练，经过为期两天半的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

回想起这几天的经历，真的是我人生中不可或缺的一笔宝贵的财富，每一个小游戏，每一项团队活动，都给我带来了许多的感悟，体会到很多的人生哲理。再次感谢公司对我们的用心良苦，接下来我就这几天的活动说一说自己的感受。

第一天下午抵达酒店后，换上了迷彩服便开始了令我期待已久的素质拓展。从短短的只给30秒时间整队到十分钟的站军姿，我渐渐的意识到了，这跟以往在学校所参加过的素质拓展是截然不同的，不存在半点马虎，高效的执行力，半军事化的训练让我的神经慢慢的开始紧绷。每做一件事情都有严格的时间限制，做不到的会有额外的\"奖励\"。短短的半个小时，我们这群刚进入大唐的新人，从无精打采的喊口号到每一句口号都整齐嘹亮，从懒懒散散的整队到精神抖擞的跺出声音，我们渐渐的从一群来自四面八方的应届毕业生感觉到我们现在是一个团队，我们都是大唐苏电的一份子!也通过短短的半个小时看到了我们这群年轻人的不同，看到了我们高效的执行力，看到了大唐苏电未来的希望!一个下午的时间过得很快，印象最深的就是吃晚饭了，先站军姿再背诗，《锄禾》这首诗应该还是小时候背过的，第一次看到这么壮观的场面，这么多人一起高声背诵完古诗然后享受一顿无声的晚餐。

第二天五点多就起床了，快速地洗漱后6点20在楼下集合，简单的跑操锻炼，吃早饭，前往素质拓展的训练基地。上午的高空项目对我来说倒没什么难度，感触比较深的一点是每一个人上去之前队友们都会来加油打气，仔细的检查防护服是否穿戴到位。\"信任背摔\"相对而言就更考验我们对队友的信任程度了，把自己的安全完全的交给自己的队友，让我们学会的就是信任与被信任。第一个队友上去往下倒的那一下，重重的压力砸在我的双臂上，下意识的是立马挺直去保护队友的安全，因为我知道当我往下摔的时候他们同样也是不畏疼痛来护住我的身体确保我的安全。

第二天下午的\"穿越电网\"真的是让每一个人都精疲力尽，在无法交流的情况下将每一位队员运送到电网的另一侧，中途只要触网就算牺牲，不幸的是我们最终由于大意有三名队员没能成功过网。当教练说这三名队员接下来就不参与我们的素质拓展了，由于他们自己的问题导致了自己的牺牲，想干嘛就干嘛去的时候整个气氛就凝固了。好歹在我们的努力下，教练同意我们用相应的俯卧撑数量换得了他们重生的机会。

\"毕业墙\"跟\"抱团打天下\"这两个项目都激发了我们86人这个大团队无比高昂的斗志，在体力消耗的同时我们需要去思考如何更快更好的完成这项我们原本觉得根本不可能完成的任务。由于这两项活动我都自告奋勇的留在最后过去，所以感触特别的深。作为一个团队，我们不抛弃不放弃任何一个队员，我们是一个整体，留在最后相对比较难过去，大家通过不断的做试验总结出好的方法再来解救我们，然后齐心协力把我们带回队伍中去，这一点真的让我很感动。

这次拓展训练，一是让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。二是切身感受到了\"人的潜力是无穷的\"。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!三是决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己。四是学会换位思考，多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。我坚信：只要我们大唐苏电的员工拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，大唐的明天将会更加美好。

**综合素质拓展训练心得体会篇十五**

近日，我有幸的参加了由学校团支部组织的主题为“岗位角色再认识，加强执行力，提高团队意识”为主题的拓展训练活动。通过本次拓展，不仅让我对自己有了更深刻的认识，同时也考验了自己不言放弃的精神及团队精神。这次的拓展训练中的各个项目也给我留下了深刻的印象，让我受益匪浅，感想颇多。

9月27日晚随着“团队破冰”仪式的顺利进行，团队素质拓展训练营在重渡沟拓展训练基地拉开了序幕。全体学员在基地的会议室里，聆听了基地老师对相关情况的简要说明和对此次活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。

28号上午，我们首先挑战的项目是“空中抓杠”，――也就是我们每个人都要站在离地面10米高的独立的一个铁杆子上面，飞跃出去抓牢对面的单杠。当我站在高处那个铁杆子上时，踩在那块窄窄的圆顶上，只觉得世界是空的，只剩那根单杠，风刮着的声音在耳边呼啸着，只看见那根叫做单杠的横杆梦幻般地在空中摇荡。我的腿有些颤抖，手心湿漉漉地冒汗，尽管腰间拴着能承重三吨的安全保护绳，尽管我知道若是在地面我肯定抓得住，可是，我还是慌恐着，没有足够的勇气松开抓着铁梯子的手……下面传来队友们鼓励声，我绝对不能给这个团队丢脸呀，我集中了全身的力量，飞跃了，瞬间，我像会飞翔的鸟儿，扑向了那个给予我希望的杆子。有风吹过，单杠微微地摆动，像是召唤，又像示威。终于抓住了目标!!

当我重新站在地面上时，依然有些不敢相信，自己真的做到了吗?高高的空中，单杠依然在轻轻地摇摆。从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢;同样的一支队伍，可以庸碌无为，也可以成就大业。无论是从2米高倒摔在学员们用自己身体所搭成的人床上的“信任背摔”，让学员深深地体会到了信赖与团结的重要性——用对别人的信赖克服自己的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中的目标。还是全体学员蒙上眼睛通过一根绳子各自准确找到自己定位的“盲人方阵”，都充分考验了学员的沟通能力以及如何充分发挥自己角色作用的能力。我们组完成“走出雷区”的任务，这个项目让我们深刻体会到强有力的领导、合理计划、严密组织、团结协作、严格执行对我们完成集体任务是多么的重要一个团队每个人都充当了不同的角色，有决策者，有参谋者，有执行者。但每个角色都是团队中不可或缺的一员。这就需要在以团队的整体目标和利益为首要的情况下，要充分发挥自己的才智与作用，使团队实现“更高、更快、更强”。

成功取决于坚持到底、决不放弃，人创造奇迹往往就在一瞬间。“毕业墙”上我们这支优秀团队，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下;先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉……最后当看到我们的组长抓住上一人的脚腕奋力向上蹬的场面时，呼吸瞬间暂停了，紧接着就是狂热的欢呼，我们胜利了，这就是团队的生命力充分的发挥，是人性自然的要求。人生旅途中，唯有遇到逆境才能激发自己身上潜在的能量，充分利用自己生命中那些优秀的潜能，主动的超越自我，才能不断的超越不同方位的自我，使自己从平凡变为不平凡，不优秀变为优秀。人先天都有改善环境的愿望，也都有表现自己才华的愿望与欲望。阻力越大、动力就越大。因为只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。当我看到大家搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自己的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

在这次为期两天的拓展训练活动中，我们作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2、应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

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、这是我从教练的讲解里领会的一种精神。作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。

5、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身上，而自己却从未真正运用的力量。

**综合素质拓展训练心得体会篇十六**

公司组织两天的活动，是我人生中难忘但又充满意义的两天。本次团体活动让我体会到人生处处是课堂、它给我带来了一笔精神上的财富。同时让我觉得能处于这样一个优秀而有默契的团队中感到自豪和荣幸。

\"团队合作，突破自我、开拓创新\"是整个培训的主旋律，通过一系列实践活动让我清晰且深刻意识到团队协作的重要性，及自身潜力潜在的无限可能性。下面是我在这次拓展培训中的心得体会：

5人的欲望是跟随一生的，不要在乎能有多少钱，而是要去在意生活品质及自身的不断提高与发展，平台不一样了，人的羁绊也会不一样。

在接下来的工作和生活中，应当谨记这几天培训所学到的`东西，活学活用，做好自己，多听、多想、多做、更要多支持身边的领导，当我们的工作没做好时、当我们做错事时、领导替我们顶着压力，承担责任。

最后，感谢公司及各位领导给予我这次培训学习的机会，让我去更好的认识自我的不足，并勇于\"突破自我、创新\"，希望接下来的日子里，能有更多的培训机会。

**综合素质拓展训练心得体会篇十七**

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注，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”。

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！