# 教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结(二十一篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-09-10

*教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结一刚一下车，教练就让我们集合宣布训练中的纪律，到了训练基地，把 50人分成两组，每组就是一个团队。教练规定我们在二十分钟内来确定我们每个团队的队名，队旗，队歌，口号。大家集思广益，最后确定了我们...*

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结一**

刚一下车，教练就让我们集合宣布训练中的纪律，到了训练基地，把 50人分成两组，每组就是一个团队。教练规定我们在二十分钟内来确定我们每个团队的队名，队旗，队歌，口号。大家集思广益，最后确定了我们队的队名是“雄鹰队” 。

开始的时候，我们心想：游戏而已，何必较真。就满不在乎，后来随着活动的展开，违规队员、队长的受罚，让我们认识到这是一个有组织、有纪律的的团队，没有领导之分、没有男女之别，更没有特殊的关照，每个人都是平等的一分子，必须服从教练，必须服从训练营的纪律。

在短短的一天训练中 ，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。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得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，互相沟通，才能共同完成团队的目标。通过这次拓展的训练，我的收获颇丰，收获了激情、收获了快乐、更主要的是收获了人生的感悟：

第一、做事要有明确的目标，要善于沟通，要尽量打造良好的人际关系。第一个活动是征集签名：要求每个人在最短的时间内找到xx个具有某种特质的人，比如说：“教龄≥30年”“曾义务献血”等等，让他们帮你签名，且不能重复签，并一定要感谢为你签名的人。这个活动有明确的目标，看似非常简单，但要真正完成好也非易事。在活动中我发现：一定要学会沟通，学会分享，以达到资源共享。你主动帮别人签名的同时，那个人也一定会帮你签名。如果他实在不能帮你签名，也会尽量推荐给你一个能帮到你的人!看似帮别人，这其实不就是在帮自己!在不经意间了解了别人，改善了人际关系，提高了达成目标的效率。在单位的日常工作中何尝不是如此?!

第二、有力的领导。在为完成某一目标而制定计划和实施的过程中，团队中成员会各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力的领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。在“数青蛙”活动中，临时组建的小组分别选出了各自的小组长，在担任组长的过程中，有的善于倾听，集思广益，果断决策;有的连讲话都不敢大声，这样他们小组就像一盘散沙，这个小组就不可能高效、正确的完成目标任务，后来的活动证实也确实如此。这也凸现了“小组长”们的领导能力和决策能力，基本映射出了他在原工作单位的“角色”。所以一个正确的、有力的领导，对于一个团队能否沿着正确的道路前行，起着至关重要的作用。

第三、做事要有周详的计划和正确的方法。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。在“数青蛙”活动中，12个小组出台了多种方案，通过实践和活动后的总结，大家发现了各种方案的优缺点，找出了相对正确的方法，认识到了周详的计划和正确的方法对高效完成工作任务的重要性。

第四、团队精神和整体意识在工作中的推广。没有完美的个人，但可以有相对完美的团队。团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的成员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结二**

户外素质拓展心得体会

20xx年5月19-20日，我参加了公司组织的户外素质拓展训练。两天的户外素质拓展训练中，虽然雨水不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，在轻松和谐的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自——团队的力量!

这是我参加的第一次参加户外拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令;户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性;加强学员团队的荣誉感和归宿感;清楚个人团队中在的定位与责任;掌握沟通技巧，提高沟通能力;加强竞争意识，熔炼团队合作精神;加强自信心与掌握协调各种关系的能力;激发自身潜能，热情投入团队训练。

训练开始前先进行了团队建设。首先是大家分小组，给所在的小组命名、选队长、队秘、旗手，设计队徽、队训、创作队歌。大家一起高声回答“好”、“很好”、“非常好”，振兴士气，鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解，消除紧张，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。

这次户外拓展训练的项目有“相依为命”、“真人cs”、“不倒森林”、“有轨电车”等等，都是以团队合作的项目为主。

19号上午，我们首先挑战的项目是“相依为命”，――也就是两个人站在两条离地七八米高的钢丝上，面对面互相支撑，在高空中行走一段距离。当我站在那条钢丝上时，只觉得世界是空的，只剩那条钢丝，风刮着的声音在耳边呼啸着，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，尽管我知道万一失足也不会有危险，可是，我还是慌恐，没有足够的勇气松开抓着铁梯子的手……下面传来队友们的鼓励声，我们绝对不能给这个团队丢脸呀，我和我的搭档互相鼓励着、支撑着，缓慢的挪向终点。有风吹过，钢丝微微地晃动，像是召唤，又像示威。终于，我和我的搭档成功的走到了终点!

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，钢丝依然在轻轻地摇摆。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，你会发现自己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。

下午各队进行了“真人cs”训练，通过这个项目，使我在突破自我极限、打破旧的思维模式、树立敢于迎接挑战的信心与决心，磨炼意志，建立全局观意识方面有了新的认识和提高。

20号的团队合作项目“有轨电车”使我感受最深。12名队员两脚分别踩着两根长3。6米宽0。15米的木板，手提两根与木板连接的绳子，按照教练的命令前进或后退，十二名队员同时站在木板鞋子上行走到达目的地，用时最少的队获胜。这个项目充分体现出队友之间沟通的重要性，一个错误的指令或者对指令的误解都会出现失败。要想很好的完成这个项目，必须明确团队目标，加强有效沟通与合作能力，体现团队的力量，感受个人目标的实现有赖于团队目标的实现，团队目标的实现需要团队中的每个人发挥作用;个人在组织中起积极作用时也许不明显，但一旦起破坏作用，对组织的危害就非常大，从而再引发大家思考什么才是真正的沟通。

两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所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，户外素质拓展项目有效加强了同事们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队凝聚力。

再次感谢公司为我们提供的这次机会，也感谢培训基地的教练们，总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我会深深体会在活动中的每一点感想和活动结束以后教练的点评，回到工作岗位后系统、全面的了解和总结有价值的火花，并充实到自己的实际生活工作中去，让它切实的指导自己的人生历程，并一步步地把工作做的更好，为盖世集团的辉煌尽自己的最大力量!

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结三**

4月11-13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量!

这是我们大部分同事初次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;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。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去?肯定有人要拖后腿;不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具!这就是我们的潜能吧!这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务......

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结四**

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。

一学期下来，上了十几节课，我感觉当初的选择无疑是对的。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。生活中的真理就隐含在各个活动中，在团队合作的欢声笑语中、在个人挑战的亲身体验中深入浅出地渗透出来。每堂课最后的回顾总结，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、在众人面前发表意见、敞开胸怀的能力。的确，每一堂课都有不同的内容，特别的活动吸引着你，引发着你对之前活动的思考和对之后的猜想。一堂堂课像一道道关卡，考验着自己，考验着整个团队。无论成功与否，它都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、细节决定成败的意义、在困难面前沉着冷静、果敢与坚毅……

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，做出细致的规划方案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。

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结五**

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。

在今天傍晚，活动快要结束的时候，教练说了一番 话，有的队员都感动哭了。说的什么了?我也记不清楚了，但我还记得教练说的：你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了?难道我们就不能为他们做点什么吗?那怕是打一个电话，问一声好;在父母的生日的时候说一声生日快乐。这些很难吗?

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！

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结六**

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\_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字“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。

第三个项目是高空行走，这是一个团队协作的项目，如果大家协作不好，就会有队友出现危险或者很难通过这个挑战。项目开始之前教官问我们这个队伍全部完成要多久时间，我们斩钉截铁的回答会在一个小时完成，教官对我们的回答很满意，之后挑战便开始了。首先

上去的\_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\_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\_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\_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。

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结七**

10月12日上午，在我们分行工会组织下全行80余人参加了为期一天的户外素质拓展训练，由开始坐车去的兴奋到回来时的深思，与其简单的说是一次户外素质拓展，还不如说成从身体到心灵的一次洗礼。

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，也是这次活动要从我们身上要挖掘的要我们知道的我们本身就具有的两大品质。

当天所有的项目其实都很简单，但都在考验着我们，“鼓动人心”是上午我们接触到的一项简单的用十余根绳子绑着鼓垫排球的游戏，起初我们都看着挺难，让我们去报能完成的目标时我们都只是十个、十五个的报预期，但当我们真正开始练时我们发现十几个其实并不难，只要大家配合好，三四十个都很容易，但练了十分钟后我们又发现了问题，每次不是一边鼓抬的高就是有人移动的慢了，各种问题不断的出使得本来成绩不错的我们越练越差，开始出现了相互埋怨的情绪，也使我队在比赛时垫了底，大家比赛完都挺沮丧的，但还是积极的观看其他队的比赛，在别的队达到两百个时我们鼓掌，在他们掉球时我们感到惋惜，在比赛后教练让我们自己评价我们的表现时，大家都能发表了自己的观点，我们发现了训练时的问题，却同时又都没有在训练时提出这些问题，教练告诉我们，我们是一个团队，相互理解，没有去把外因比如个子相差太大、风太大当做理由，并且所有人都从正面说出这是个积极向上不去埋怨他人相互团结的团队，但是在训练中大家发现的问题却没有在当时就提出来大家一起想办法解决，没有真正的在能解决问题的时候解决问题，这是在所有团队前期都有的一个通病，在团队中给自己的定位不清，虽然在开始我们定了队长，但是对每个队员来说这个团队都是我们自己的，在团队遇到问题时，你不提我不提，表面上是一种你好我好大家好的一个和谐局面，其实这是一个没有向心力的团队，不管是在游戏中还是在实际的工作中，你要想真正成为这个团队中的一员就得提高你的高度，从队长的角度去为团队去考虑问题，如果一个团队所有的队员都能有这样的思想高度这个队伍就是一个真正能出力、能吃苦、敢冒头、能成事的团队。

下午的重点项目有两个，第一个是高空独木桥，要求我们爬上八米高的高杆，走过会移动的圆柱桥，当我们第一个队员轻松通过后我感觉这的确没啥难度，于是强烈要求第二个上，可只是看似简单的一个项目却要克服心理巨大的恐惧，当我爬到三米高左右，心跳加速，感觉呼吸都有点困难，当时我认怂了，给下面的队员和教练说我不行了，要下去，队员和教练只是鼓起，我也知道他们说的其实都不会对我有太大影响，还是的自我克服，再说下面有十几个队员在拉着绳子保护着我，大不了从上面摔下来，不能给后面队员压力，于是我继续硬着头皮往上爬，有爬了两米，我感觉已经到了极限，不能再上了，于是我在往上爬的柱子上停了一会，思考着是不是可以停了，闭着眼睛想要放弃，在心里告诉自己，自己已经努力了，但抬头看了看好像也不是太远了，就骗骗自己说就快好了，这会下去多丢人。于是头向上，不再看下面往上爬，然后通过圆柱桥，然后安全下来，到地下了突然两腿发软，直接就坐到地下，没有直接站起来，回想刚刚过去的一分钟，真是太神奇了，我竟然就这么的过来了，我竟然就这么过来了，来不及我发呆，我又要回到我的团队中去保护其他队员，很快我们团队所有队员都通过了圆柱桥，在我们总结这个项目中我们的得与失时，我想我所得到的可能不仅仅是通过这所桥，更多的是我能行，教练给我们点评的时候提示到，在高空或者生活工作的高压下我们要学会向上看，而不是看着自己脚下，在你最困难的时候想的越多越会卡在困难的死胡同里，不如豁出来继续往上走，决定了往上爬就不要给自己退路，当你再回首时，你会发现那其实就是一座“桥”，而且我们已经轻松的跨过了它，成长就是这样，每一次挑战自我就是一次新的跨越，相信自己，相信自己选择的团队。

今天要算全员都参加的项目就要算我们最后进行的“毕业墙”的项目这个项目要求我们所有队员在不借助其他工具的情况下自行完成攀爬任务，考验着我们八十多人的执行力和相互包容相互扶助毅，一开始我们中了教练的圈套，选了少数几个身强力壮的青年队员当人梯，但我们忽略了这些青年队员的身体承受能力，在第一次进行了四分之一时，教练叫停了，的确，我们所忽视的不仅仅是那些青年队员的承受能力，也忽略了我们在团队中其实大家的一员，后面有队员笑着又队员聊着，丝毫没有被下面四个青年人梯队员被踩时的嘶吼声所动容，依旧个各闲各的，叫停之后教练严肃的对我们说了我们所表现出来的对队员的付出的无视，将所有的错误归结到总队长上，让他带着病接受者惩罚，让我们下面四个人梯队员亮出臂膀让大家看通过队员在我们身上留下的满满的伤痕，开始作为四个人梯中的一个，我只是觉得我们是不是做的还不够，其实我们做的已经超出了团队最佳的人力资源的配合，在这种环境下，我们不能只单单考虑我们要付出多少，更要考虑我们怎样做才能使跟多的人通过这里，如果是真实的求生墙，如何让更多的人活下来光光靠一小部分人无私的奉献是不行的，要学会团队配合。在第二次的通过测试时，就开始轮流做人梯，团队的配合发挥出了巨大的能量，短短五分半，我们所有参加这项活动的人全部通过了“毕业墙”，靠部分人单打独斗让团队有好日子过的时代已经过去了，团队所有人动起来，所有人最终的的收益才会最大化。

当我们在一个团队中的时候，怎样去定位自己在团队中的位置很重要，怎样对待你身边的队友也很重要，最重要的是如何思考能使团队的每个人都各尽其能，发挥整个团队应有的效率和实力。一天的素质拓展很快的就这么过去了，但留给我们以后对生活和工作的触动和启发还将延续!

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结八**

在这两天的训练中我们共有八项内容：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼法花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放弃，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的心情无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙“等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。拓展训练结束了，我战胜了心魔，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。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否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，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，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。最后我要感谢蓝顿公司为我们提供了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

2.单位拓展训练心得

启示一：个人的力量是有限的，团队的潜能是巨大的。“月日，我在金沙滩参加了为期一天的党政机关优秀工作人员拓展训练……。感触最深的是最后一个项目：翻越毕业墙。规则要求所有参加拓展训练的队员，不借助任何工具，徒手攀过一面4米的高墙。这是一个相当困难的训练项目，一两个人根本无法完成。我们共同思考着方法，出谋划策，通过叠罗汉，摆手架，倒挂人绳等方式，最后所有的人都翻过了毕业墙……。其实，在实际工作中也一样，个人的力量是有限的，甚至完不成任务，只有把自己融于团队，才能使个人潜能限度地发挥出来，实现个人价值的化，团队的潜能是巨大的。”

启示二：沟通合作是完成任务的关键。“此次拓展训练的内容看似简单，却无一例外的需要团队的合作才能完成。比如在完成数字信息的传递中，我们小组尽管事前有了充分的准备，却无一例外的失败，主要原因还是彼此之间的沟通不够，导致在传递过程中队员之间表达的信息不能被对方理解......

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结九**

七月底，支行组织新老大学生在蓟县三实培训基地进行了一次拓展训练。此次拓展训练给了我们一次锻炼自我、互相激励的机会。我特别感谢参加拓展训练的每一位同事，特别是我所在团队的队员。在大家的共同努力下，我们顺利地完成了拓展训练。此次拓展给我留下了一段美好难忘的记忆。

周六上午，三实培训基地为我们安排了动员大会。通过“破冰”等活动，教练激发了大家参加拓展训练的激情。在教练的指导下，我们被分成了两队，分别完成团队建设，包括推选队长、队副长、安全员、保洁员，确定队名、队训、队歌、队旗。在大家的共同努力下，我们完成里了团队建设。由我担任队长，我们的队名是热火队，队训：热火，热火，拓展强者;队歌：热火队就像一把火，熊熊火焰燃烧了我，热火队就像一把，熊熊火光照亮了我，我们最团结，我们最火热，我们热火队是拓展的强者;队微：中间是一个大大的人字两边是熊熊燃烧的火焰，恰好形成一个“火”字。我们热火队的团队建设是通过全体队员共同完成的，是我们集体智慧的结晶。在接下来的一天半时间里，我们开始了拓展训练的项目。每个拓展项目都给我很多启发。我就其中的几个项目谈谈自己的感受。

一、空中断桥。在八米高的高空，有一座没有扶手的独木桥，中间有一处断裂。需要在保险带的保护下，从中跳过去再跳回来(或者大步走过)。跨越一米多的宽度，对于身体健康的成年人来说简直是易如反掌，但如果将这样的宽度放在八米的高台上，且是悬空的，那就是另外一回事了。这个项目让我体会最深的是“克服心理障碍、勇于战胜自我”的重要性。不要提早给自己设限，因为一个人的潜力非常巨大的。也许在平常这种能力不会体现出来，但当特殊情况出现时，自身潜力就会在不知不觉中发挥出来。

二、钻电网。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”。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，果敢善断，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。这还求求所有的队员相互帮助，相互协作，相互信任。在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如地做好每一件工作。

三、孤岛求生。在三个不同的岛上，一个盲人岛，一个哑巴岛和一个珍珠岛，要按照岛上字条的说明来完成任务。这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。珍珠岛代表公司的管理层，考验他们如何在很多信息中找到最有效的信息。哑人岛代表公司的中层，考验他们如何领会上级指示，领导下级完成工作。盲人岛代表公司的基层员工，考验他们能否服从上级的安排，完成领导交待的任务。这个项目让我体会到，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、需要领导有力、分工明确，需要彼此信任、理解和包容。

四、毕业墙。墙高 4 .2米，墙面光滑没有一处可以抓的地方，要求全部人员必须攀登上去。4米多高的墙，仅凭一个人力量是无论如何也翻不过来。这个项目是对我们意志的考验，更是对我们团队合作精神的考验。大家齐心协力，通过搭人墙的方式，最终越过毕业墙。这个项目给我很大启发：只要大家团结一致、齐心协力迎难而上，就一定能克服困难。毕业墙验证了“团结就是力量,众力断金”，同舟共济的团队精神在这个项目中得到了升华。

虽然我们拓展训练的时间短，项目不多，但每个项目的内涵及意义都与我们现实生活与工作有着最直接、最生动、最有说服力、最言简意赅的寓意。从这些拓展项目中，我学到如何挑战自我、激发潜能，如何有效分工、团队协作，如何进行时间管理，如何领导、决策、执行、协作、步调一致等许多新思想、新知识、新理念、新方法。

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十**

素质拓展训练心得体会

一、 团队需要民主

在“盲人方阵”拓展游戏时，我们组很好地诠释了民主的意义。大家你一句我 一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失 策，也不利于调动大家的积极性。只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主。

二、 团队需要核心

正 式进行拓展活动之前，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务。我们队很快选出了队长。接下来队员们围在队长 周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。有这样一句话：一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子。说明了团 队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念 的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

三、 团队需要信任

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是“信 任团队”———正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接 者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。优秀的团队需要信任。

四、 团队需要合作

背 摔活动时如果承接者只有一人，你敢背摔吗?如果你站在高台时问：“准备好了吗?”下面的同志嘻嘻哈哈，你的心里是什么滋味?你刚摔下时，承接者中突然有人 逃跑、拆台，那会是什么结果?完成背摔的必备条件——精诚合作。一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协 力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作。

五、 团队需要竞争

“驿站传书”活动始终是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“传书”的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争!

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十一**

破晓黎明之时，我们院学生会的孩子们踏着快乐的脚步迈向我们的目的地--花山，一条十八弯的小道映入我的眼帘，看不见尽头，只知道希望在前方。踩着经过花雪与年轮的枫叶与枝头，只知道它们载着我们此时的幸福。一步一个脚印，一起一步台阶，汗流夹背只记述着我的快乐，成长。欢声笑语即过，我们很快就登到了顶峰。众眼环视，使我体会到“一览众山小”的气魄与胸怀。

秋意虽凉，但青草依旧蔓蔓，景色照样怡。虽难听见鸟儿的欢声，可整个山林弥漫着我们快乐的味道。山顶有一块宽阔地，学长，学姐命令我们在上面休息，做游戏。我知道几位学长，学姐也走累了。坐下休息时，脸上都露出洋溢的笑容与舒心的感觉。

此时，他们内心像是吃了蜜一样幸福舒坦。我们宣人们迅速找到一块阳光爱不到的地方，舒坦的坐了下来，各自拿出了自己期盼已久的干粮，狼吞虎咽般嚼了起来，脸上露出了幸福的微笑，像是世界开满了花。此时，他们是如此的可爱。当我发现我自己只带钱不带干粮的悲剧时，我是万分的懊悔啊.我只好拿出我的绝招伸出弱小的双手、厚着可爱的脸皮向我们宣传的孩子们强行勒索，把他们的干狼一个一个吃个遍。

当我把自己肚子填饱时，发现他们的目光对视着我，是多么的“炽热”，多么的\'深情\",，原来他们的东西都被我吃光了。呵呵，我那颗惭愧的心啊，让我不堪回首。接着，他们伸出一双螃蟹般的钳子向我驶来，我那单薄如纸的躯干与幼小的心灵被他们一场揉捏一般之后，衣襟不整的形象透露着我此时内心的无助与悲惨啊。之后他们看到我的形象与表情后，也让他们倍感到惭愧的，又伸出友好的双手从包里拿出一样又一样的物质干粮来安慰我此时的“落寞”啊。哈哈我就知道我们宣人是如此的可爱，如此的让我感到亲切，我知道只有在你们“无情的推残”下，我才能更加的强大、成长。

随后我们开始做游戏，玩起了我们童年的游戏---丢手绢，我们唱啊唱，他们跑啊跑，让我们进入了童年的回忆。紧接着我们又玩起了“永驻长城\"的游戏，看到他们如此的坚持，让我感到我们力量的强大。当我们玩起了\'信任背手时\"，让我们知道了信任的可贵。最后我们玩起了”八块五毛“的游戏，让我感受到了院学生会这个家庭的生活的丰富多彩。总之，让我感到了他们的团结与坚强，让我知道了团结力量的强大与团队合作精神的可贵，让我明白了永不言弃、顽强拼搏的毅力，也让我再一次感受到了这个家温暖与亲切。

随着时间的流逝，太阳逐渐日落西山，我们也就踏上了回家的路。路虽遥远漫长，心甚是开心。一路长长而又整齐的队伍充满着欢声笑语，一路上洋溢着幸福与快乐的味道。

这次的花山之旅，不一样的旅程，不一样的感受，给人生划上了华丽而又多彩的一笔。让我感受到了团结力量的强大与团队合作的精神，感受到了院学生会这个大家庭的温暖与亲切，也让我感受到了我们11级学生们“青于蓝，而胜于蓝”的力量与决心。我知道院学生会这个大家庭会在我们带领下更加辉煌，更加强大、温暖。

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十二**

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了 “磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。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。这次有机会参与网名网讯的素质拓展训练，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：

一、目标一致、互相信任

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。

二、永恒的微笑

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!

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十三**

在参与社会实践与志愿服务的过程中能把理论知识与社会实践紧密结合起来;具有较强的环境适应能力;具有一定的洞察社会能力;具有崇高的奉献精神，具有较强的社会责任感。

学术科技与创新创业体现学生课外从事的创新创业活动以及在参加各级各类学术、科技、创业等比赛中取得的成绩。要求大学生具有宽厚扎实的专门知识和多门学科的专业知识;能深入思考和探索人类社会所面临的一些重大问题;熟练掌握一到两门外语和熟练运用计算机等现代化工具;对知识结构以及人与自然关系有总体性的把握，具有较高的文化素养和知识底蕴;具有对新技术、新观念的跟踪和鉴别能力;具有创新的意识和思维习惯。

文化艺术与身心发展反映学生参与的文体活动和取得的成绩，以及有益于身心健康发展的其他经历。要求大学生具有一定的文化艺术修养;具有开拓进取的健全人格;具有适应环境、善于调节的健康心理;具有胜任学习和工作的健壮体魄。

社团活动与社会工作记录学生组织或参与的社团活动，所担任的学生干部职务及在组织、管理能力方面的锻炼，也包括在校外所兼任的社会工作。要求大学生通过社团活动，培养广泛的兴趣爱好，发展自己的特长，提高人际交往的能力，建立良好的人际关系，与同学和睦相处;在社会工作中，培养学生组织管理能力和协调应变能力，体验成功、增强自信;学会关心他人、服务社会的能力和本领。

技能培训及其它记录学生参加各类技能培训及取得的成绩。要求大学生提高双语能力、计算机能力以及与所学专业相关的其它技能培训证书或从业资格证书。

长期以来，在高等教育的培养目标上有“通才”与“专才”的争论。解决这一问题的关键在于把握社会分工的“专业要求”和社会合作的“社会化要求”之间的关联。大学生素质拓展计划就深刻体现了不同需求之间的关联，即从上述六大内容入手，铸造大学生适应社会的共同平台，突破狭隘专业划分所带来的知识局限，从而为大众化的高等教育培养通识人才奠定了坚实的基础。

20xx年以来，共青团中央、教育部、全国学联已经在上海、重庆、山东、湖南等地高校成功进行了“大学生素质拓展计划”的试点工作。从各试点单位的情况来看，大学生素质拓展计划“全面贯彻了党的教育方针，对于培养大学生的思想政治素质、创新精神实践能力，对于普遍提高大学生的人文素质和科学素质，促进大学生的全面发展发挥了重要作用。实践证明，大学生素质拓展计划紧扣高校‘育人’中心工作，适合青年大学生的特点和需求。”一般来讲，实施“大学生素质拓展计划”， 应重点做好“四个环节”的落实工作。

1、职业设计指导。大学生活是职业生活的前奏。大学生职业计划的成败，不仅是大学生自己学习成功与否的标志，也是一所大学教育成功与否的标志。对大学生进行职业设计指导，要理清专业目标与社会需求、兴趣爱好与个性心理之间的关系。

2、素质拓展训练。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。

3、建立评价体系。在实施“大学生素质拓展计划”的试点过程中，应当建立一整套科学规范、公正合理、切实可行的大学生拓展认证体系和操作程序。在认证环节中，认证内容的合理性、认证程序的可操作性事关“大学生素质拓展计划”的成败。在开展认证工作的过程中，我们应该不断探索并努力加强以下四个方面的工作：第一，规范《大学生素质拓展书》的认证内容，逐步健全大学生素质拓展认证的指标体系，尽可能以客观选项代替主观评价;第二，不断完善大学生素质拓展认证评价体系，形成开放的、自我完善的认证机制;第三，吸纳学生和社会的参与，建立起与认证组织体系相对剥离的监督组织体系;第四，加强对认证队伍的选拔和培训。

4、强化社会认同。实施“大学生素质拓展计划”是一项复杂的系统工程，其中素质拓展认证需要建立一套科学合理、客观公正的评价体系，必须推动认证工作的信息化建设。要着手构建计算机网络信息平台，要建立高效安全的素质拓展计算机网络数据库，不但对学生的认证工作可以在计算机网络中实现分散评价，集中控制，而且社会公众和用人单位可以在法律允许范围内根据授权权限，直接进入到高校网络数据库中查对学生的素质拓展情况和认证情况。这样做，不但使高校学生素质拓展认证的真实性和可靠性获得师生和社会舆论最大限度的监督和保障，而且将形成有效的素质拓展机制。

“大学生素质拓展计划”使高等教育重新审视大学培养专门人才的基本职能，又结合社会发展赋予人才观以科学内涵。如果在环境的变迁中轻视大学的育人职能，放任教育的异化，则很可能重现孔子之忧，即“德之不修、学之不讲、闻义不能徙、不善不能改”。从这个角度来讲，“大学生素质拓展计划”的意义，在如下话语中定能得到彰显，“大学固然应当为经济发展做出贡献，大学教育也应当帮助学生从事有益并令人满意的工作。然而对于一个最好的教育来说，还存在无法用美元和人民币来衡量的更重要的方面。最佳教育不仅有助于我们在专业领域内更具创造性，它还应该使我们更善于深思熟虑，更有追求的理想和洞察力，成为更完善，更成熟的个人”。

以上是四篇大学生拓展训练心得体会，从心得体会当中我们可以看出，大学生经常参加拓展训练这种团建活动，可以提升大学生的职业能力、思维能力、心里健康、心理素质、管理素质、就业能力等综合素质能力，全面提升大学生的健康发展。

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十四**

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年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。

游戏很好玩,在游戏中我们要相互配合,随机应变,准确无误第一时间做到教官所说出的数字,做不到的就罚做游戏,真的是太开心了,回味无穷啊!

在游戏中,我体会了团结的重要性,如果一个小小的环节出了差错那么,我们这个游戏将是失败的,如果任何一位同学不为大局考虑,不为其他同学考虑,不去配合他人,那么,这个游戏也将会失败。这个游戏

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。

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十五**

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。

在今天傍晚，活动快要结束的时候，教练说了一番话，有的队员都感动哭了。说的什么了?我也记不清楚了，但我还记得教练说的：你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了?难道我们就不能为他们做点什么吗?那怕是打一个电话，问一声好;在父母的生日的时候说一声生日快乐。这些很难吗?

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。

谢谢这次素质素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十六**

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。这次有机会参与素质素质拓展训练，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，素质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，让我感受很深的有以下几个方面：

一、目标一致、互相信任

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。很难忘的是，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。

二、永恒的微笑

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很后一名队员顺利攀上毕业墙，取得很终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了很好的升华。

素质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，团队合作是我们很终取得成功的精髓。

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!

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十七**

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。12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，背摔队员需双手捆住，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”，我我们心甘情愿。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!

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十八**

10月22日我代表我们班进行了为期两天的户外素质拓展训练。早上去训练地点的时候，我并不了解所谓的“素质拓展训练”到底是要做些什么，还以为和军训差不多。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，在这次拓展训练中的活动中都体现了，有团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识，协作精神和奉献精神的集中体现。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。

在那里和教练们相处，让我感到很亲切、很愉快。首先把所有的人召集在一起，1、2、3报数，然后按数字分成3个小分队。展示队名、队训、队徽、队歌。同学们都是那么的积极，认真的完成每一个任务。在接下来的活动中有穿越电网，这是一个人无法完成的，在两根杠杆中间拴上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十几个小格。

不是很大也不是很小，刚刚一人能过得去，但是不能碰到绳子，如果是那样的话就得重来，而且要记时间的，有相关处罚，队长要罚做俯卧撑，从两个起，之后就是2的n次方。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。先让瘦小的而又有力气的先，之后就往过传，就这样一个接一个过去了。

在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。不断积累经验，不断总结，吸取失败教训。还有一项活动是走风雨人生路。有眼罩遮眼，活动中不能用言语交流，完全是靠别人帮忙扶着完成的。在活动中，我们共同扶持着走过弯曲的山路，冰凉的水路，崎岖的草地路，爬过各种难以完成的坡地岩石。大家互相取暖，照顾着自己的队友。

训练是结束了，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了，震撼完了，都会从拓展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生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。

强调团队精神，这可能是大家这一次参加训练的最大感受了。在几个团队的项目中，我们有的取得了成功，也有的失败了。这些项目要求我们同生死，共患难，用集体的智慧才能取得最终的胜利。

在我们实际的工作中，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取长补短的。只有这样，整个团队才能健康向前发展。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，能不能超越空难，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。

我很庆幸自己参加了这次的拓展训练！

**教师参加素质拓展训练心得体会 教师素质拓展总结篇十九**

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

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找