# 素质拓展训练心得体会200字(19篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-10-06

*素质拓展训练心得体会200字一一学期下来，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...*

**素质拓展训练心得体会200字一**

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。

**素质拓展训练心得体会200字二**

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!

**素质拓展训练心得体会200字三**

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

**素质拓展训练心得体会200字四**

“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!

**素质拓展训练心得体会200字五**

自进入农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、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!

**素质拓展训练心得体会200字六**

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“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。

**素质拓展训练心得体会200字七**

第五期团校培训在3月19日开展，到现在已差不多要接近尾声，团校的学员们基本上都坚持下来了，3月26、27日，我们上的是课外实践活动，这个活动在团校培训课程当中具有很好的作用，能够很好的体现出一种团队精神。我们这次的活动还有一句关于团队合作精神的口号“青春骄阳，能力更强”，体现的是一个青年的青春活力与能力。确实也是，我们为了完成定向越野的目标，每组队员都在不怕辛苦的奔跑，去寻找我们那份可贵的“宝藏”。

定向越野的确是能够很好的锻炼团队精神，并且还可以锻炼参加成员的意志。活动分为好几个点，每个点都不再一个地方，必须通过我们的努力在能将这些目标找出来，所以大家都跑得上气不接下气，热汗淋漓。但是，我们都有坚持下来，并且将任务完成。

我们是定向越野当中的第八组，也是团校培训班的最后一组，下午3点多我们就开始在在球场旁边集合，经过校团委组织部的安排和讲解下，我们拿到了地图，拿到地图之后，我和另一个成员就开始分析地图的走向，把走向弄清晰之后就开始有顺序的挖宝行动。所以，我们很快就完成任务。最后一组定性越野活动结束后，很多人都说看不清楚地图，我觉得看地图应该要有活跃性的思维，因为很多地图就和数学题一样，需要转很多弯弯才会有规律。我和我的同伴看地图时是把地图转个方向看的，这样子看起来，很快就找到了方向感，并迅速准确的发现目标，整个活动下来，都用了很短的时间。

我认为，人的一生从某种意义上来讲也是一种定向运动，唯一不同的是人生没有人给你一张地图和指南针，一切方向都需要靠自己去把握。生活上我们要有明确的生活目标，现在，没有明确目标的基本上是我们这一代年轻人的通病，生活过的没有目标，得过且过，很少有大的作为。所以，我建议大家开始自己追求之前一定要问问，自己所要到达的目的地是哪里?

自己将如何的走向目的地?走向目的地是需要如何做才是最好的?如果将上面几个问题考虑清楚，我相信，大家将不会变得渺茫不知道方向，也不会让自己偏离我们想要追求的理想目标。每一种追求与理想都要靠坚持才能继续走下去，“坚持就是胜利”，我很认同这种看法，胜利不一定就要是成功，像今天下午的越野活动，我们第七对虽然只拿到第九名，但是，我们的坚持和团结都让我们很开心。举办一次这样大型的活动很难，就因为活动的可贵，所以我们才会更珍惜。

定向越野活动我们都做的很开心，我将会永远的记住这次有意义的活动。

**素质拓展训练心得体会200字八**

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2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4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30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。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。在工作之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心,明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待;第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力;第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1>2的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶.。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念;同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

**素质拓展训练心得体会200字九**

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！

**素质拓展训练心得体会200字篇十**

今天是一个很有意义的日子，因为我们选在这个周六进行计划已久的大学生素质拓展训练。我们的地址是在一个专门的素质拓展中心，叫素质拓展野战营地，里面有各种专业的设施。在55路车上，我们坐了十个多个站，终于，下车了，我们以为到了。谁知道赵老师说了一句，步行五公里就到。大家惊叹！然后我们还是开始了步行，在半小时后，真正的目的地终于到了。

大家略作休整就开始了今天的活动。项目三个：1.穿“电网”；2.跳马；3.蒙眼用绳结五角星。

我们被分成四组：长江一号，绝队，石头队，奔腾队。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！

**素质拓展训练心得体会200字篇十一**

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。

**素质拓展训练心得体会200字篇十二**

历时近两个月的05级毕业生素质素质拓展训练已经圆满结束，回顾素质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：

一、拓展前要备好学生：

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，从而达到素质拓展训练的真正目的。

二、拓展前辅导老师自身要做的准备：

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。

2、辅导老师要用真诚换取真诚。素质拓展从传统的知识灌输转变为在做中学。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。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。

三、素质拓展训练给我的学生工作带来的启示：

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,为每一个学生营造很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。

四、通过素质拓展训练发现自身存在的不足

1、在做好大学生素质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。

我是初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素质拓展训练。

这次活动给我留下很深的印象是责任感，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，才能做很好的自己。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很短的那块板。

关于或者管理者，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。而很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，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。

**素质拓展训练心得体会200字篇十三**

11月，伴随着百色学院第二届新生文化月的展开，我们企业管理协会也举办了特色活动“大学生素质拓展培训”。此次培训共分为三期：第一期为东合校区全体实习会干，第二期澄碧校区实习会干与会员，第三期东合校区部分会员。

大学生素质拓展培训作为我们协会的一大特色活动，有着其重大的意义：随着市场经济的时代发展，大学生就业压力也越来越大，人与人之间的关系也越来越淡漠。通过素质拓展培训可以增强会员之间的凝聚力，加强相互之间的了解，改善人际关系，打造高效团队，认识自我，为协会的发展打下坚实的基础!

培训的主要流程有：1 破冰起航，2 信任背摔，3 穿越雷区，4 巧解人绳。通过这四个有 意义的“游戏”来让大家明白一定的道理：任何一个人离开了团队都无法成功，队友之间要相互信任，要团结!

12级大学生素质拓展培训总结 - 企业管理协会 - 百色学院企业管理协会

在破冰起航里，要求大家在15分钟内选好队长，起好队名，想好队歌和口号，并且把它们写在旗子上。在这几十号人里，大家七嘴八舌，各有各的想法，但是时间是有限的，所以要求大家以最快的速度选出一个有能力，肯负责任的人出来当队长，主持大局。而且通过在这过程中的讨论，也让大家彼此有了了解。培训的第一个项目就是“信任背摔”，之所以叫信任背摔就注重在“信任”二字。背摔者被绑着手和脚背对着队友们站在1.2米的高处，其他人则站在下面搭着人床，等待着接住背摔的人。在这过程中，搭人床的每一个队友要十分注意，因为这关系到背摔者的人身安全，当然，背摔者也要相信队友们，只有这样才能顺利进行我们的培训。第二个项目是穿越雷区，这个游戏来源于二战时期的一个逃生故事，一群人被困在一个布满电网的区域里，人们要在最短的时间通过电网的小漏洞来脱离危险区，在这过程中一不小心触到电网就会死亡，所以这是一个很严肃的问题。在培训时，实习会干们看到这么小的一个电网漏洞都觉得不可能穿过，很多人都是盲目的试，但都失败了，最后经过培训师一再强调事件时间问题时，他们只能冷静下来，最后终于找到了方法，并且在规定时间内全部都通过了电网。

12级大学生素质拓展培训总结 - 企业管理协会 - 百色学院企业管理协会

培训的第三个项目是巧解人绳，要求是：首先都举起左手，然后握住对面的人的左手，然后举起右手，抓住对面的人的旁边的手，就这样要求解开这个解，中途不可以放开手。方法正确解出来的是一个“8”字，或是“0”.开始时好多实习为了贪图方便，都抓了自己旁边的人的手，解了很久解不开，经过提醒之后，他们重新来了一次，终于解出了一个“0”.通过这个游戏，我们可以知道，有时候越是贪图方便就越会麻烦，得不到事情的结果，所以，我们要按照事情是原则做事。

拓展培训的主要项目就这四个，当然其中也穿插了一些小游戏，比较有意义的就是记名字，先由第一个自我介绍，第二个自我介绍前要先说在他之前已经介绍过的人，也就意味着最后一个介绍时要把前面所有人的名字都说过一遍，通过这样的方法来认识大家，记住大家，毕竟记住别人的名字是对他人最基本的尊重!

此次拓展培训到今天也就圆满结束了，作为协会的一个特色活动，我们每年都要举办3到4期，大家的收获也蛮多，比如：信任背摔中的信任与团结，穿越雷区的时间就是生命，巧解人绳的安规则做事……总之，不论是哪个项目都离不开团结与信任，这也是拓展培训的精髓所在!

**素质拓展训练心得体会200字篇十四**

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！

**素质拓展训练心得体会200字篇十五**

素质拓展训练心得体会

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!

**素质拓展训练心得体会200字篇十六**

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!

**素质拓展训练心得体会200字篇十七**

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！

**素质拓展训练心得体会200字篇十八**

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!

**素质拓展训练心得体会200字篇十九**

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。

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!

综合素质素质拓展训练心得体会样本2

素质素质拓展训练已结束很多天了，可总也忘不掉那些曾经一起“浴血奋战”的战友，虽然我们一周只有两节课的时间相处，可在这短暂的时间里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……，使我们亲如兄弟姐妹!

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。

“素质拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前在没有开素质拓展课的时候，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，我一点也不清楚。今年我们开了这个课，我真的很高兴。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!

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