# 最新拓展活动心得体会500字(五篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-07-23

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。拓展活动心得体会500字篇一初次...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

**拓展活动心得体会500字篇一**

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。

**拓展活动心得体会500字篇二**

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：一、穿“电网”;二、跳马;三、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 !

**拓展活动心得体会500字篇三**

“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，

**拓展活动心得体会500字篇四**

这是我在人力的参与的首个活动，感觉很开心。很高兴可以和大家一起完成工作。

刚开始做策划的时候，真的是什么都不懂。初次做出来的策划有很多问题，很多细节都没有考虑到，策划书的格式、语言也不规范。还好有师兄师姐的指导和大家的相互协作，才能把策划修改好。在试玩阶段，我们更好地完善了游戏规则，也让大家更加熟悉了游戏。

在调配人员的时候，因为人手不足，所以很多同事上下午都安排了工作，但大家都乐意去完成任务，让我觉得我们真的是一个“有福同享，有难同当”的大家庭！

游戏当天，活动总体顺利进行，虽然有出现一些小问题，例如物资的准备不够充分，游戏气氛不够热烈，但在大家的共同努力下，这些问题基本得到解决。参与这个活动很累，同时也很快乐。

大家对待工作都很认真，很有热情。和我一起做策划的同事很好地完成了讲解游戏，分发物资，维持秩序的任务。跟部门的同事也有做足功课，事先熟悉规则，及时解答了所跟部门的疑问和监督游戏的进行。

至于对昊楠师兄和诗婷师姐的评价，那当然是很好啦，没有你们的指导，我们的策划的可行性肯定很低，你们细心的指导我们受益匪浅。

在这次活动中，我收获了很多经验，进一步巩固了和大家的友谊，同时发现自己在遇事学会随机应变和提高心理素质这两方面有待加强。

希望大家可以继续共事下去，构建一个温馨的人力大家庭，一起挥霍我们的大学生活。

**拓展活动心得体会500字篇五**

学校为了为宏扬校园文化艺术节精神，丰富同学们课余文化生活，开发大学生潜能；培养大学生的创业素质，进步其领导能力、团队合作能力，创新思惟能力及心理素质。我社在迎来祖国的第60个生日的时候，举行了大学生户外拓展练习活动。通过大家团结协作，学校的大力支持我社把本次活动弄得有声有色。下面来谈谈这次的户外拓展练习心得体会：

一、学校重视，同事合作，充分预备

1、学校给予方针指导，并提供场地、宣传等支持，为活动的顺利举行创造了很多便利条件。是这次活动成功的必要条件。

2、起航协会理事会在朱慧敏会长的带领下，明确分工，各部同一协作。屡次召开活动策划会议，广大会员积极献计献策，为活动提出了很多宝贵的意见。

3、在活动宣传方面，起航不但发挥宣传部分的作用，而且实行一班一人责任制，把活动直接宣传每一个人，获得了惊人的效果。其中宣传部连夜赶工，制作宣传文件的事迹，颇为感人!

二、活动进程规范、正规。

1、早在一个月前，起航理事会成员就赴欢乐岛进行了大学生户外拓展集训，为本次活动的举行培养了大批助教职员，保证了活动的高质量。

2、起航协会还特地从欢乐岛请来两名专业教练，对我们的活动进行指导，还有一系列的安全措施，都保证了我们活动的顺利进行。

三、活动出色、意义重大，大家收获颇丰

1、生死电网、怪兽过河、信任倒、蜈蚣行、齐眉棍等游戏让大家笑声连连，纵情开释自己。

2、活动进步大学生对团结，友爱，互助，坚持不放弃的熟悉。使他们亲身体会到了团队的气力。

3、锻炼了新大学生的，团队的合作能力，交际能力，应变能力，创造能力。

4、进步了大学生在面对困难时不抛弃，不放弃的精神。

在活动中每一个参与者也都在为自己的队伍拼搏，齐眉棍的整齐划一，生死电网的团队合作，互帮互助都在其中逐一体现，让人感动。大家从中学到了相信他人，理解他人，包容他人并珍惜我们所具有的。这是一次很成心义的活动，从中每个参加的人都有所收获，都会让他们学习，生活有更深的体会。

四、起航社团的到锻炼

1、锻炼了起航理事会成员的策划，宣传，组织，准备活动能力。加大了社团的凝聚力，和理事会成员的合作能力。

2、进步了起航在学院内的影响力，有益于起航作为实践性团体形象的提升。

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