

素质拓展训练的心得体会(15篇)

当我们经过反思，对生活有了新的看法时，就十分有必要要写一篇心得体会，这样就可以通过不断总结，丰富我们的思想。那么写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编精心整理的素质拓展训练的心得体会，希望能够帮助到大家。

素质拓展训练的心得体会1

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。

拓展正式开始首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首个吃螃蟹的人，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。

之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，胳膊都被踩红踩破皮了，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。

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。

素质拓展训练的心得体会2

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渺小，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.....

素质拓展训练的心得体会3

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，几分钟后各个学校也全部到达，方哥给了我们5分钟上洗手间。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，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！

素质拓展训练的心得体会4

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，以为拓展么，应该只是让人增加点知识，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验

人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便开始步行走向目的地。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是给所在的小队命名、选队长、队密、队训、队歌。我们的小队把自己命名为“187”，队歌是——
团结就是力量，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导身高187的帅男担任。

训练正式开始了。给我们一条信息后，我们就动身去找第一个目的地。第一个项目是拿瓶子，任务是在规定的时间内，每一位队员都要拿到一个瓶子，且不能超过规定的线，不能碰到瓶子所在区域。项目开始后，大家并不着急，而是在队长的带领下，每个人根据自己的身高由高到矮开始尽力拿到自己能拿到的最远的瓶子。经过大家的努力，虽然最后没有拿完瓶子，但是却体现出了我们的团结一致的决心

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束之后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚

的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。

每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，捡瓶子前的2分钟，我们应该好好考虑如何能让瓶子简单且快捷的被拿到。

3、从失败中我们也得到教训和启示。

在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

素质拓展训练的心得体会5

本周三发起笑翻天乐园一天拓展训练，通过本次户外活动，增强团队凝聚力、执行力。在训练活动中提升自我，学会关心、激励、感恩及相互信任，勇于担当！

虽然玩了信任背摔，但还是对它恐惧。不是不信任伙伴们，而是对身后未知的东西没有安全感，这种心理恐惧和障碍需要一点点的克服，当你转身背对外面，身体笔直的倒下去时，那个害怕啊！跟跳楼、跳崖一样！也许还更恐怖，因为你看不见后面。不管玩的怎样，我尝试了，也算战胜了自己！但在这个项目中大家不畏惧，克服心里障碍，挑战自我，以互相信任，理解的信念完成了这项目。

断桥是自己最大敌人，给自己正确心理暗示：肯定自己，“我一定行”。不要总给自己不良的暗示，不要轻易否定自己，不要轻易说“我不行”。所谓勇气，只有在行动中才能培养。不是不能，而是不敢。能不能是技术问题，敢不敢则是心理问题，要战胜恐惧。在这个九米高空的断桥上跳过来跳过去的“享受”是这周户外拓展的最大收获，说实话真的很恐惧，但当我走到摇晃的木板尽头咬牙起跳的时候，觉得自己还挺伟大的。这世上，没什么过不去的，给自己加油。

四十几个人翻过毕业墙只需九分零六秒，这个真的很强很厉害！惊险、激情、热血！集体翻过毕业墙，除了感慨团结就是力量，更多地是对底下当台阶和上面拉人的男同志的感激和佩服，没有他们根本不可能通过，最后我想感谢当人梯的六位男生，感谢帮忙拉人的所有男生，感谢在背后扶着大家上去的每一个队员，谢谢大家，我爱你们！

一天的的军事拓展训练到此结束，这段经历必将是我成长过程中不可磨灭的记忆，这次训练我完成了很多第一次，第一次断桥，第一次毕业墙，第一次毫无顾虑的仰头倒下，第一次踩着你们的肩膀翻越近五米的高墙，团队的力量是伟大的，你们让我明白了责任与勇气。

素质拓展训练的心得体会6

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，透过这一天下来，我才明白原先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。热身的资料是分小队，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. 体积比较弱小的在大家的帮忙下一个一个被从空中送到对面. 经过大家齐心协力的努力，最后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、相信群众是我们融入群众，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信群众。我们每个人在工作中都离不开同事的帮忙和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的群众，他们在你需要帮忙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、相信你的群众，我们在这个群众中才会有归属感和职责感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

素质拓展培训心得体会5篇心得体会，学习心得

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十分丰富，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，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自己就应做什么，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，最后一举透过。

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，构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向潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

素质拓展训练的心得体会7

11月14日星期三，我们班的每一个人都带了一个小背包，可是却不是去秋游，而是去西湖小学参加素质拓展。

刚刚到，教练就把我们带到营地讲了讲特训营的规矩，我们队的汪教练首先带我们去“玩”大脚板，讲得就是团结，教练把我们分成了5组，我们组的队员训练的很熟练我们喊着“左右左右.....”口令是为了我们组的组员不抬错脚，可是在比赛的时候却只拿了第二名，有很多同学都在打扰我们组，所以有很多人抬错了脚，我觉得不是那些同学在针对我们，而是我们不够团结。

我们玩的第二项是相依为命，是一男一女牵着手走一钢丝，刚开始我和另一位男同学不够团结只是想着让自己过这条钢丝，由于我总往前推，最后我们都掉下来了。第二次我们没有只想着自己，所以过了。做什么事都不要只想着自己，处处也要为别人着想。

第三项是动力火车，我们几个女生一起抬着脚跳着走，只要有一个人摔倒，其他人也会跟着摔倒，因为我们是一个团体，有一个人掉队都要从

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/738122002115006>
[116](#)