

素质拓展训练心得体会集合15篇

当我们心中积累了不少感想和见解时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，这样能够让人头脑更加清醒，目标更加明确。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编整理的素质拓展训练心得体会，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

素质拓展训练心得体会1

20xx年4月10日，是我最值得铭记的日子，是我生命中最难忘的一天，我们学校组织全体教职工参加了一次前所未有的素质拓展训练。这一天，我们用实际行动诠释了新时代教师应具备的主动，合作，智慧，沟通，责任，欣赏，感恩和超越。虽然是短暂的一天，但让我体会到成功的快乐和团队的力量是无止境的，给予我的启发和经验更是一笔永久的财富。

在素质拓展中，我们每个人都是一个普通的，独立的个体，不需要外界的帮助，也再没有什么职务头衔，都要为团队的成功出谋划策，一个人的成功也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。在本次素质拓展的过程中，队员之间最关心的就是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神发挥得淋漓尽致。

在“同舟共济”这个活动中，每个组都是由9个成员组成，这个“舟”先是由4块泡沫板组成，9个人都必须站在上面，并且保持10秒钟才算过关。然后去掉一半的泡沫板，9人同样站在上面，同样保持10秒钟

，最后再去掉一半，只剩下其中的一小块。这三关都过了才算圆满完成任务。我们第一关很容易就完成了任务，可是到了第二关的时候，我们试了好几次都没有成功，站在里头的人，分别安排了高大的、强壮的、瘦弱的，队员们有时候能同时站在上面，站在船上面，有些摇晃，不能保持10秒钟，试了几次，终于完成了。我们都露出了舒心的笑容。接下来是第三关，印象最深刻了。这个时候，其他队都已经完成了任务，我们都有些着急了，这到底有什么诀窍呢？队员们都在思考着，讨论着，都在献计献策。最后，队员们安排我站在中间，我一只脚稳稳地站在上面，另一只脚抬起来，队员们围成一个圈，紧紧地抱着，不落下任何一个。我站在中间最能感觉到力度倾斜方向，当力度往一边倒的时候，我站在中间往另外一边加力，以保持力度的平衡性。“10、9、8、7、……1”终于我们都通过了这关。队员们欢呼着，蹦跳着，是那么的开心、快乐。快乐的同时，让我想到在学生当中，也同样可以开展这个活动，能让学生体会到成功的快乐和团队的力量。

在“我们都是一个人”活动中，如果没有统一的指挥，团队就会出现参差不齐，训练项目也难以在短时间内取得成功。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要协调有序，速度保持一致。这样我们的目标和任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。

在“真诚赞美”活动中，让我们体会到去欣赏身边的人和赞美身边的人，在我们的生活中是多么的重要。通过这次心与心的交流，更加拉近了我们之间的心理距离。

拓展折射人生。一天的训练和每次活动后的交流，给我收获颇丰，启迪无穷。作为新时代的教师，在今后的工作生活中，要不断挑战

自我、超越自我，将自己融入到团队中，将自己的所得运用到工作去，以积极乐观的态度去面对自己的生活和工作；用感恩的心去面对生活；认真履行自己的职责，不为失败找借口，只为成功找方法；努力营造团队良好的工作氛围，努力工作，争取更好的成绩。

素质拓展训练心得体会2

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 and 工作的触动和启发还将延续！

素质拓展训练心得体会3

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 my 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。

素质拓展训练心得体会4

x月xx日参加了公司组织为期二天的素质拓展训练，过程受益匪浅。

深感训练中最后一项xxx游戏，这个游戏主要是要克服自己的心理障碍，让自己从内心里相信自己和集体，游戏看似不难，但要做起来却要经过一个心理斗争的过程，手被绑住，身体向后倒下，谁做都会有一个忐忑的心情，但只要心里坚定地信任大家相信自己，就能体会到这个项目所带给我们的快乐和感悟。另外xx游戏，xx项目等都深刻体现了团结、协助的力量。

通过此次训练我明白虽然没有完美的个人，但我们却可以创造一个完美的团体。要想真正把训练中所得到的启示运用到生活和工作中，还需要一个很长的磨练过程，正如教官所言：只有认真才能做对事情，只有硬心才能做好事情。我相信，只要我们坚持去做，努力去做，就肯定会有所收获。

素质拓展训练心得体会5

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：无论生活还是工作，学会倾听和沟通，是建立一个良好氛围的必要条件，听懂了才能做好；在做人、做事方面，要时刻谨记“盯紧上家，做好自己，方便下家”，学习别人的优点，坚持自己优秀的品质，在合适的时候帮助后来者；工作及人生，都需要有目标、计划，在计划有可行性的前提下，去做好最好，用心努力去完成执行力；遇事别否定，只要不断的相信自己能做好，事情能做成功，那么成功的概率就大增，接下来就是思考“该怎么办？”去把事情做下去；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。

公司素质拓展训练心得体会为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。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。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。拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，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己的心态，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。经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，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！本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“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”！

素质拓展训练心得体会6

首先，我有幸成为xxx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已的牺牲，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。

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/747145010140006>
[141](#)