

# 大学生拓展训练心得体会(15篇)

我们得到了一些心得体会以后，写一篇心得体会，记录下来，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。应该怎么写才合适呢？下面是小编为大家收集的大学生拓展训练心得体会，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 大学生拓展训练心得体会1

x月，伴随着xx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的发展，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！

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。

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！

## **大学生拓展训练心得体会2**

下午，第二期青马工程大学生骨干培训3班和6班的学生在田径场开展一次素质拓展活动。经过这次素质拓展，增强了我们的集体责任感，对以后的学习和工作奠定了良好的基础。

中午一点，我们便早早地来到扇形广场集合，晴朗的天气给大家顺利进行培训提供良好的条件，各班班长及负责人点名结束后我们便来到田径场开始培训了。设计队旗，选队歌、想口号，几十个人一起解手镣，信任背摔，没有一个细节不需要队友的密切配合和相互帮助。

设计队旗教会了我们团结就是力量，每个人想出一个办法汇集在一起就是智慧的海洋；解手镣告诉我们每个人都是团队中的一员，只要大家一起努力再大的困难也会克服，不抛弃不放弃，我们一起奋斗到最后；信任背摔让我们知道了彼此的信任是多么重要队友对你的负责，你对他们的信任，是你成功最后的勇气和力量。大家汗水与欢笑交织在一起，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。不管是哪一个环节，都要求队友之间相互配合，齐心协力，在这里，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。我们只是一个队员，要跟所有的队员一起战胜困难，接受挑战。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功。

一个下午的素质拓展结束了，它赋予我的启发和经验会是我在大学一笔珍贵的财富，一个个任务的完成，我们付出的汗水与智慧，遇到困难的时候我们说什么也不愿意就此放弃那执着的表情，我们最后成功后的欢笑，都是田径场上最美丽的画面，一个个在上演在告诉我们什么是团队精神。这次户外素质拓展加强了同学们之间的沟通和合作，培养了大家之间的相互信任个协作精神，提升了团队凝聚力，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

### **大学生拓展训练心得体会3**

也是在校会的第二年了，也是我第一次参加学生会这个大家庭的活动，说实话可能因为去年班级里面搞过一次类似拓展活动，所以对于这次刚开始确实没抱很大的期望。但经过一整天下来，抛开之前的顾虑，没有陌生，没有不好意思，没有出现任何问题，大家每个人都能放开，都可以很好得融入这个大家庭，当然，也包括我自己。

刚到这里超级好呀！之后就是热身和随机组队，四支队伍紫蓝黄橘全都是随机组成，所有的人员都是因为缘分被分到了一起，很幸运我被分到了橘队，取队名时，大家很快就定下了“社会人队”，并且立马上网搜索了佩奇的图片然后画在队旗上，想把时间多留给队舞的编排，后来我利用了现在抖音上很火的一首音乐《东西》并且利用了现成的一支舞蹈，但是！这首可爱风格的舞蹈对于我们组的三个男生来说有些为难了，但是他们最后还是很团结地配合我们完成了，超级能耐了！即使最后跟黄队很意外地撞名撞队形了，但是我们这支佛系队伍也没在怕的，还笑闹着说要跟黄队联盟。

一整天的拓展活动下来，最记忆犹新的应该就是团队比拼四个项目的比赛，先是轮流练习，在每个拓展项目中找到相对应的方法，但最重要的还是团结，特别是我们十四个人背靠背一起站起来的时候，刚开始真的是纹丝不动，不过经过不断调整人员、动作，不断地练习、找方法，大家一鼓作气相互作用和支撑很快就能站起来。虽然手臂被我们的“姚总”的肌肉臂夹得我超级疼，但其实在那个时候已经不会care这些了。再后面就是拉鼓击球，我们不管怎么样，怎么调整，总是击不起来，甚至十个的要求我们只能击到四次，真的是好绝望啊！后来大家都抱着死都不放弃哪怕击球击一天，然后也把这项高难度任务放在了最后。万万没想到，原本想先看看

别队的能力咋样，我们的“姚总”把我们推到了第一组，又是万万没想到啊，我们最后败在了几根棍子的手下，之前训练的时候那是相当不错，可是在现场的时候我们耗在上面好多时间，但大家都没有轻言放弃，摆好心态坚持到了最后，反而最担心的拉鼓击球没想到大家齐心协力三局就击满了十个，也可能是运气比较好吧哈哈，嘻嘻！最后的我们还是相当满意了！

在一整个拓展活动期间，我会时不时的去看看部门里的大家在每个团队玩得怎么样，有没有遇到问题，不过我发现我的担心完全是多余的，自始至终我发现大家融入得很棒，玩得也很开心，我也是打心眼儿里的高兴。我很享受这次拓展活动过程，大家聚在一起打闹，一起分享美食，享受午后的时光，一起晒太阳，感受阳光带来的慵懒，一起团结一心，不轻言放弃，很感动但也更加温暖，我希望三十二届的每一位成员不管在以后的生活中也好，工作学习中也罢，都能一直这般快乐，我能感受到她们脸上洋溢的笑容是她们发自内心的快乐，也希望三十二届越来越好，校学生会越来越好。我很喜欢很爱那个视频，祝愿大家能熬过所有苦难，不管遇到什么，我们是一个大家庭，我也相信，世界会温柔以待我们每一个人，加油！

#### **大学生拓展训练心得体会4**

随着时光的流逝，我们的大学体育素质拓展训练课渐渐接近了尾声。回顾我们在训练中的点点滴滴，我的感触颇深。经过一个学期的训练，我懂得最多的不仅仅是自己能力的提升，更重要的是团队的力量。一种团队的精神，团队的文化和团队的气质。

我们挑战的第一项活动就是解密DNA，由于我们当时没有团队意识，而且团队成员彼此之间了解不多，缺乏沟通，所以这也是我们团队唯一一项没有出色完成的任务。在这个活动中我们虽然挑战失败了，但是通过这次活动，我们团队成员之间完成了彼此的互相了解，初步培养了团队精神，为以后的挑战奠定了坚实的基础。

接下来，我们陆续挑战了信任被摔，穿越生死电网，蒙眼做矩形，鼓面抛球等一系列团体挑战任务，并且都取得了优异的成绩。在信任被摔活动中，我们挑战的不仅仅是个人的勇气和毅力，更大程度上是队友们之间的帮助。有许多队友承受着挑战的同学来自身体的高空冲击，甚至还有有的队友意外伤害，但是同学们还是成功的完成了任务，并且通过这次成功的挑战，我们树立了信心，完成了团队的第一次成功配合。在穿越生死电网的任务中，我们的团队精神获得了更大的提高，队友们通过互相鼓励，共同出谋划策，最后，在仅仅有一线希望的情况下，队友们团结一致，众志成城，把握住了最后的希望，赢得了胜利。在蒙眼做矩形活动中，同学们更是从分发挥自己的聪明才智，出谋划策，最后在班长统一指挥和队友们密切配合下，出色的完成了任务，使得我们的团队凝聚力进一步提升，团队也日趋完美。在穿越生死电网游戏中，同学们更是在规定的时间内出色的完成了任务，并且同学们更加精诚团结，团队凝聚力进一步提升。在鼓面抛球活动中，我们就将团队凝聚力发挥到了极致。当我们面对困难时，我们想到最多的不是自暴自弃，而是相互鼓励，共同促进，并且在训练的过程中单次达到了100多次的良好战绩，鼓舞了全队的气质，使的我们团队更加富有凝聚力和挑战性。

在个人挑战项目中，我们也取得了优异的成绩。在个人挑战项目中，最富有挑战的项目莫过于空中断桥这个项目了。在这个项目中，我学到的是一种超越精神，其实断桥并不可怕，因为那只是一步的事，只要勇敢的迈出那一步，那么就是胜利。但是因为断桥在高空，给我们是视觉的冲击恰恰就是困难所在，当我们怯懦了，害怕了，想退出了，这是不妨孤注一掷，拿出气吞山河的其实，你就会发现其实一切都是浮云。当我们勇敢的迈开那一步，我们胜利了，当我们再回首时，我们不禁自己都很佩服自己当时的勇气。这就是超越。

在拓展课上，我们完成了太多的超越，完成了许多看似不可能的但是我们实实在在做到的许多事。真的很感谢老师对我们的帮助，感谢班长对我们的支持鼓励，感谢队友们的精诚团结和密切配合，真的谢谢大家让我明白了团队的意义，谢谢老师。

班级姓名 电气五班xxx

学号 311008xxxxxx

日期 20xx-12-12

## **大学生拓展训练心得体会5**

团队的利益高于个人的利益才是卓越的团队

一年一度的大学生职业规划大赛素质拓展训练在风景如画的二郎山开展，这次素质拓展训练让我受益匪浅，让我学到很多东西领悟到团队的价值人生的意义。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在队友分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通才能造就卓越的团队。

第一天我们早上5点多就起床迎接激动又兴奋地素质拓展训练。

集合的过程有点长快7点才向目的地出发，到二郎山我们发现那太美了在这样优美的环境中训练在苦也觉得是一种美的享受。到达训练基地安顿好教练为我们做了自我介绍带我们做了一些小游戏。重要的一个环节是我们每个人都给自己取了一个代号，在素质拓展训练中我们一切职务都不再显现人与人之间都以代号相称。接下来我们明确了素质拓展训练的目标融炼团队、超越自我。我们的拓展训练项目有信任背摔、高空断桥、坎坷人生路、翻越毕业墙。

信任背摔中我深刻体会到团队信任的重要性。在这个项目中每名伙伴从1、7米的高台上背对下面倒下去，下面有6组伙伴搭建的人梯将其接住。试问我们正常人谁敢背对着地面从高台上跳下去，正是有了伙伴的支持与帮助、有了团队伙伴之间的信任才有可能将这项活动很好地进行下去，也让参与这项活动的队友有了深刻的感悟。这项活动不仅仅是团队之间的信任还有队友的牺牲精神、团队之间的友爱与帮助。成为一支优秀的团队这些都是必不可少的因素。

高空断桥是一项挑战性很高的训练项目，队友系好安全带后爬上8米高的跳台然后跨越1、2米的断桥再降落下来。这项活动可以考验队友的冒险性与挑战力。我上到8米的高台上走到断桥尽头的时

候也有些恐惧，但我就死死盯住对面的目标我就给自己一剂定心丸——  
我一定能够到达对面的目标，默数三二一我就勇敢的跳出去了结果就落到了对面的跳台上了。当人们面临危险与挑战的时候要勇敢，要坚定，要自信不要过多犹豫。有的队友站在跳台上一直害怕左看看又看就不敢跳，不要犹豫勇敢一点每个人都能跳过去。人都有无比强大的潜力就看你如何将它激发出来。学会战胜自己，最大的敌人就是自己，克服自己内心不利于成功的因素，我们就能做最优秀的自己。

坎坷人生路是一个励志感人的情景剧，他让我们深刻的体会到了人与人之间的亲情、友情、爱情。一个幸福的人和一个人的快乐的人分别是一个盲人和哑人他们互相搀扶演绎一场悲喜交加的人生故事，有段哑人搀扶盲人走过一段崎岖的山路。这个活动彻底将每个人的心扉都打开了，好多女生泣不成声几回到乎所有的队友都落泪了。我们深刻的体会到人间最珍贵的亲情、友情和爱情，通过这个活动我们也了解到自己的不足，让我们学会了孝顺、感恩、包容……通过这个活动每个人都好好的感动了一回，让我们体会人间感情至深。

翻越毕业墙是团队在不借助任何外力的情况下集体翻越4、2米高的毕业墙。不借助任何外力必须搭建人梯而且教练让我们有了时间观念，必须在最少的时间里完成任务，我们定的15分钟以内，结果出乎我们的意料我们仅用了9分1秒，可见我们团队的潜力之大，我们团队的团结心语凝聚力之大。搭建人梯的伙伴有2组，一组3个人我们踩着他们的肩膀与大腿爬上高高的毕业墙，最先上去的是几个男生他们负责拉队友上去也发挥了中流

砥柱的作用。我们克服种种困难，众志成城终于将毕业墙跨在我们的脚下。其中为我们搭建人梯的伙伴和拉队友上去的伙伴付出了很多很多。

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。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。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。五是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

## 大学生拓展训练心得体会6

为期一周的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和合作，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。

### 第一天是全体的拓展培训。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了以前，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。整个训练主要包括五大项目：挑战极限——攀岩，过雷区，盲人提水，如履薄冰，攀登“毕业墙”。每次遇到困难和挑战，我们都互相鼓励着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。无论结果如何，我们收获的是那一个过程，和过程之后的思考。

我们的第一个训练项目是挑战极限——攀岩，在这个项目中，我的表现还不错，因为在攀爬之前认真地听老师讲解注意事项，而且我觉得这是有挑战性的项目，很兴奋。而在攀岩过程中，帽子却时而遮住前方的路，回忆起来，人生何尝不是如此，总会有阻碍挡在你前进的路上，但是，只要我们坚定目标，就一定会取得成功！接着是团体项目：过雷区。这是一个看似简单，实则困难的项目。需要彼此的默契配合，并且在行动之前做好预案。第三项是盲人提水，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，也充分说明了人生生涯中，定位方向准确性的重要性。之后是如履薄冰。这个项目是我觉

得最刺激也是有些害怕的项目。好在有老师的保护，我顺利地完成了任务。最后是攀登“毕业墙”。我们二班同学团结一致，制定方案，终于所有人都顺利地翻过毕业墙，在这个活动中，我很真切地感受到团结的力量！

接下来的日子里，我们系统学习了职场礼仪、简历制作、面试技巧等知识。第一天，我们分成八个小组，而我们组给自己起名“铿锵八人行”，我们组的标志是八卦图的形状，每个人是这个集体中的一员，寓意我们团结一致。

而之后的日子里，我们小组都很积极的参加活动，其中我参加了无领导小组讨论的模拟面试，真的很紧张，但也学到了很多，提高了自己的能力。

在与我们小组及全班同学的一起的活动和讨论，我结交了新的朋友，对于一些问题也有了多方面的思考和定位。同时也拓展了自己的知识面，了解了平时不太关心的一些事情。此外，最大的收获就是思想上的又一次的冲击。曾经，我的观念很狭窄，是一次又一次的思想冲击让我不断拓宽，也许是不经意的一句话，或者一个动作，而这一次，是接连几天的冲击，从老师讲解的求职技巧到职业生涯规划再到老师的亲身经历，每一天都给我的思想新的理念，新的冲击。可以说，这些日子，每一天都有一个第一次，每个“第一次”都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我认真体味，用心珍藏。在体验中学习与成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印。超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己！

感谢吉林省教育厅、吉林省财政厅、吉林省高等学校毕业生就业指导中心，给了我这样一个体验培训的机会；感谢培训老师与我的队友们

，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的一周。我还年轻，还需要不断地学习与成长；未来充满变数，但相信有了这两天的培训经历，未来的路，我会更加用心地走下去，走得更稳、更坚实！

通过参加这次拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，这使我深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，只要有信心、有勇气去面对，每个人在平时工作和生活中就没有解决不了的难题。

拓展训练是一项来源于挑战极限的训练活动，虽然时间很短，但只要用心体会就能获得十分有益的人生感悟。

#### 团队意识，合作精神

要成功完成训练项目，需要每一个人的努力和合作。在之后各个项目中，大家都充分发挥了合作精神，成功的完成了各个训练项目。

#### 目标一致，互相信任、团结协作

在训练中，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而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能“口号一致，步调一致”，我们就能成为一个团结的、强大的团队。在整个拓展训练的过程中，每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，提高了解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。虽然时间不是很长，收获却很大，感受很深。

通过这次拓展训练，让我更明白如何更好的完成工作以及将来生活中碰到的困难。

**总结归纳以下几条经验：**

**一、明确任务是完成任务的前提。**

**二、沟通是成功的必要条件。**

**三、团队的凝聚力是提高竞争力的保证。**

**四、提高执行力是完成任务的根本。**

**五、面对困难要沉着冷静，要相信自己。**

一个人的力量再强大也不及团队的力量，正所谓独木不成林，心齐泰山移。

在以后的工作中，我也一定会不断提升自我工作能力，融入到集体中去

但是通过此次拓展训练，我从中悟出一些道理，特别是在特定的环境中如何去思考，去发现，去感悟，对自己，对团队重新认识，重新定位，对我以后的工作及生活带来很大的影响。现将心得体会总结如下：

没有完美的个人，但是可以有完美的团队，人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的。

同时，通过这次训练，我感觉到人与人之间的关系拉近了，部门与部门之间的矛盾化解了，彼此间的信任更加增强了。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量那么强大，所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何做得更好，个体对团队的关注应该远远超过了其自身！

如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、势必一盘散沙，工作就是难出成绩。

**团结就是力量！团结定能成功！**

**要相信自己、信任搭档、信任团队。**

**要有强烈的集体责任心！和团队意识！**

所谓“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心合力才能共度难关。

本次拓展训练很好教育了大家学会从另一个角度去分析问题。许多任务是有目标的，但同时也是有要求的。这在游戏中就是一种规则。在领会

规则的同时，我们又可以从不违反规则的基础上去尝试用一种全新的方法去解决问题，即具有创新意识。这也是开展拓展训练的目的之一。

## 大学生拓展训练心得体会7

xx月xx号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，x老师和x老师带着我们坐着车去往x的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢！我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

第一个项目，信任背摔

这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他，每个上台上的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“xx，你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油！”当台上的人问到：“准备好了吗？”，台下所有组成人床的同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们！321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

## 第二个项目，高空抓杠

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在下面观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

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/878062116005006>  
[101](#)