

# 2023年学校素质拓展心得体会(大全5篇)

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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 学校素质拓展心得体会篇一

时光是短暂的，蕴涵的意义却是深远的。

在这短短的半天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

拓展训练使我明白了相信同伴，会取得意想不到的效果。第一个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。

拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

整个拓展训练结束后，使我感受到团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标，对团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！！

## 学校素质拓展心得体会篇二

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。团队精神的形式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！

## 学校素质拓展心得体会篇三

拓展培训心得之培养团队意识、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

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。在做群众拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。因此，在具体工作中，我们要明确分工、落实职责，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自己的位置，充分论证，最后一举透过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，只有明确了前进的方向和最终需要到达的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，只有规划好全局的目标和方向，我们才会事半

功倍。

在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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，透过分析、决定，充分了解它的本质，透过组织、协调到达目标，透过沟通交流，才能建立多赢的局面。

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得就应怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的潜力有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不同面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，但是我们激发了潜质，发挥了潜力最后完成了各项挑战。

没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个群众项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间内将如何去完成？工作中又何尝不是如此呢？团队不仅仅只是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一齐就能称为团队，而且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们应对最后一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻但是去，我们相互帮忙，最后成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

离开信任的团队是松散的团队，是毫无战斗力的团队，建立一支相互信任的团队，比任何激励都重要。在“信任倒”项

目中，最能证明这一点，每个人站在高台上，身体直直的向后倒下，仅靠后面的同事双手拖住，这需要多么大的勇气与信任；还有在“穿越电网”训练中，需要所有的队员在不接触“电网”的状况下穿过所有的网洞，而且，这些网洞在没有别人的帮忙下是很难色一个人独自透过的，这就要求“被送者”要和“送人”的人建立信任，相互支持。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有构成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们应对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时持续用心进取的人生态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新应对崭新的每一天，应对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

## 学校素质拓展心得体会篇四

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，张老师和孙老师带着我们坐着车去往江北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。

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。

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，这是我只知道当别人站在高杆上，在底下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。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都会攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个



人要上去，必须要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是凝聚力。

## 学校素质拓展心得体会篇五

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个人和一条绳子要在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，都要听从指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

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