

写拓展心得体会 拓展心得体会(模板7篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

写拓展心得体会篇一

拓展训练属于体验式培训，所谓体验式培训简单地说就是通过亲身经历来实现学习和掌握技能的过程。下面是本站带来的拓展的心得体会范文，仅供参考。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理...

4月11-13日，星源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第一次参加拓展训练，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，让我感受最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！这个项目给我最大启发是：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。

三、 突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功

半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、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。

4、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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练心得体会-感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人热血沸腾。培训的时间距现在已经两个月了，但我记忆犹新。

是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。

特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到银龙煤业这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了我的今天！这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法：投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨光老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。高贤峰博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相

信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢？我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要的10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅(侣)》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要我们有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报；微笑是改变人际关系最快的表达方式，良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运。。。我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，

我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳。。。感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

“用一生的时间，干两辈子的事情，活出三世的精彩”这是我们老总总结出的！

“做善良的人，走成功的路，创灿烂人生”这是心洲文化传媒对成功人的诠释！

我就把他们的经典语句当做我的座右铭吧。

写拓展心得体会篇二

作为一名党员，我们的使命就是服务人民，为实现中华民族的伟大复兴而不懈奋斗。而拓展党员的工作，就是让更多的优秀人才加入到我们党的队伍中，为我们的事业贡献力量。在这个过程中，我有幸参加了一些拓展党员的活动，深刻地感受到了拓展工作给我们党带来的巨大发展机遇，也收获了许多心得体会。

第二段：宣传和发动的重要性

要想拓展党员，首先就要进行充分的宣传和发动。这个过程可以通过党组织和各类媒体进行，主要目的是让广大群众了解党的重要性和党的各项工作的进展情况，引导人们积极参与到拓展工作中来。我认为，宣传和发动是拓展党员的第一步，如果这一步做得不够充分，那么后面所有的工作都会变得更加困难。

第三段：筛选和培训的重要性

拓展工作需要的不仅仅是大量的人力资源，更需要的是优秀的人才。而如何从众多的人中筛选出优秀的党员，是拓展工作的重要环节之一。在筛选过程中，要注重考察应聘者的政治素质、道德品质、组织纪律性以及工作经验等方面的能力。同时，针对不同的应聘者可以进行针对性的培训，提高其党性观念和业务能力，使其更好地为党和人民服务。

第四段：激励和表彰的重要性

为了鼓舞和激励入党者发挥自己的优势和潜能，充分发挥其先锋模范作用，我们可以通过各种渠道和形式，在社会上予以表彰和奖励。例如，可以组织各种形式的表彰和奖励活动，颁发荣誉证书、奖章、奖金等，鼓励党员们继续发扬优良传统，发挥先锋模范作用，更好地为党和人民服务。

第五段：结语

拓展党员是推进我党事业发展的必由之路，每个党员都应该以行动来响应和支持这个工作。通过这些拓展心得体会，我深刻认识到了拓展党员工作的重要性，也感受到了在这个工作中自身的特殊职责和使命。我相信，在我们的共同努力下，中国共产党一定能够拥有更多更优秀的党员，为中华民族的伟大复兴作出更加重要的贡献！

写拓展心得体会篇三

第一段：引入话题

党员拓展是党内教育管理的重要内容，它是通过一系列培训和体验活动，旨在提高党员的组织觉悟和工作能力。我近日参加了一次党员拓展活动，通过这次活动，我深感厚植拓展的重要性，并对自身的成长有了新的认识。

第二段：拓展的价值和意义

党员拓展不仅是一种活动，更是一种学习和成长。通过参与各种高难度的团队合作项目，我认识到团队合作的重要性，从而培养了自己较强的沟通和合作能力。拓展活动还提高了我的团队意识，让我深刻体会到，只有将个人的力量与集体凝聚在一起，才能创造出更大的成就。此外，拓展也是一次自我挑战的机会，通过克服各种困难和挑战，我提高了自身的毅力和坚韧性，更加坚信只要努力，就能克服困难，实现自我价值。

第三段：拓展中面临的挑战与反思

拓展活动虽然富有挑战性，但也不乏一些困惑和反思。在活动中，我发现自己在某些方面存在不足，例如沟通能力的欠缺、团队意识的薄弱等。这些问题让我认识到，提高自身的能力需要不断地反思和自我调整。同时，拓展活动也会让人面临一些意想不到的挑战，例如在高空项目中的害怕和不适应。这些挑战让我明白，只有勇于面对恐惧，才能超越自我、成长进步。

第四段：收获与展望

通过一次次的拓展活动，我学会了如何制定明确的目标和计划，并通过不懈努力去实现它们。我也学会了如何与他人高

效沟通，提高团队的协作效果。这些收获让我在工作、学习和生活中变得更加积极和自信。展望未来，我希望通过更多的拓展活动来不断提高自己，努力成为一名优秀的党员，在为党和人民的事业做出更大贡献的同时，也不断实现自身的发展与成长。

第五段：总结

通过参与党员拓展活动，我深刻认识到了拓展的重要性的价值，尤其是对于党员来说。它不仅能够提高党员的组织觉悟和工作能力，还能够培养党员的团队合作意识和坚韧毅力。在今后的工作中，我将继续保持对拓展活动的热情和参与度，不断提高自身的全面素质，为党和人民的事业贡献自己的力量。

写拓展心得体会篇四

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！它可以帮助了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。下面小编在这给大家整理了一些拓展心得体会范文，希望对大家有帮助！

为期两天的拓展训练终于结束了。回顾这两天，每一点都还在眼前，总是让我感慨万千。舞台上的人100%的信任，舞台上的人做后仰时对同事的责任感，都让我感动。做人肉梯子时大家的争先恐后，被惩罚时队长的勇气感动了我；被逃离电网时冲锋陷阵的无畏，以及逃跑不成功队员的坚韧不拔所感动。

背摔，注意同事之间的信任。这种信任是不能掺杂任何虚假的，一点点的怀疑都会通过潜意识的行动表现出来。我太害怕了，所以摔倒的时候弯了膝盖，撞到了同事的胳膊。由此，我深深明白，真正的信任是发自内心的。只有相互信任，才

能充分发挥团队每个成员的能力，达到最完美的效果。

我相信“毕业墙”是一个拓展项目。

对于每个人来说都刻骨铭心□4.2m的高的光滑墙壁，在不借助任何外力的情况下，要求整个团队人员都攀爬上去。这对于我们这些平时不多锻炼的人来说很难想象，随着教练的一声令下，大家就迅速地制定方案，在这一环节，我看到的是男同志们都争先恐后地做人梯，是一个个坚强有力的臂膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨的通红的脸和踩在他们肩上、腿上深深地印痕。由于中途有违规操作行为，教练下令我们重新攀爬了两次，虽然大家都已经很累了，但是我们没有任何怨言。尤其是小张、阿勇、阿丹他们四个让我更深刻地意识到了个人在团队中的重要性，如果因为个人的小小失误，就影响到同事甚至是整个团队，他们四个人明明已经累到快要撑不住了，小张的一声“相信我们”，触动了所有队员的内心，大家纷纷掉下了眼泪，但是眼泪打不败我们这支钢铁般的队伍，我们擦干了眼泪，继续攀爬，最终，我们顺利的越上了4.2m的“毕业墙”。

拓展训练是一种挑战，挑战的不仅是体能，更是意识，挑战的不仅是个人，更是团队。训练虽然只有短短的两天时间，但我想这次训练给我们每一个人留下的却是一笔永久的精神财富，它增强了我们的自信心，磨练了我们战胜困难的毅力，教会了我们超越自己，完成了看似根本不可能完成的任务；它教会了我们任何时候对队友不抛弃，不放弃，更增强了我们的团队意识；它教会了我们在以后的生活中更加坚持，在以后的工作中更加认真敬业。感谢为我们提供了这样一次宝贵的机会，让我们得以成长。

我相信缘分，既然缘分让我们这样一群敢想敢干的人遇在一起，就让我们更加珍惜这份缘，珍惜缘分让我们共同组建的这个家。

早就听说百丈崖是国内最刺激的户外体验中心，一直想亲身体验一下。妈妈也认识我。前几天我妈去旅行社签合同，就等周六走了。

坐大巴颠簸了三个多小时，终于到了百丈崖景区。我们在景区换了观光车，在山林中通过一条类似盘山公路的小道来到了百丈崖脚下。刚走了不到500米，仿佛进入了一个天堂：一个农民与大山的怀抱分离，与外面钢筋水泥、尘土飞扬的环境完全不同；没有城市的喧嚣，却有农民的辛苦；没有污浊的空气，只是洞穴的清新有区别；没有成排城市的摩天大楼，但有蓝瓦红砖的农舍。我们回到最初的生活。

再往前，你会看到一个独特的大门，瀑布沿着大门落下，就像孙悟空的水帘洞一样壮观。调皮的孩子已经脱了鞋袜，拿着水枪在瀑布下玩耍。进入洞门，仿佛置身于一个凉爽的世界，一股山里特有的凉意向我们袭来。我们都深吸了一口气。我面前是一条汨汨的小溪，渐渐分成两条路，——普通路和探索路。我妈背着水枪和包走在平凡的路上，我和我爸走向冒险之路。

冒险之路有很多项目。据说每个项目都很惊险。如果你不小心，你会淋湿的。如果你的身体不够强壮，你会与悬崖近距离接触。第一项是滑绳，就是抓一根连着滑轮的绳子，从一个悬崖滑到另一个悬崖，然后从软梯上爬上山。这么容易也叫冒险？我有点忘乎所以了。让我们同舟共济。三个人同时站在竹筏上。他们只靠一根链条前进，不用桨。虽然只有10米远，但很多人在这个高度变成了水。另外，走普通道路的人不断往这边倒水，很难顺利通过。在我们组一个大叔的提示下，我们两个孩子分开脚站在两头，大叔站在中间，听他喊‘左右’，决定用哪只脚，三个人配合的很顺利。再往前是情人桥，多么形象——两个单木桥连在一起，呈现出“日本人”的造型，必须手拉手，步伐一致，否则浮桥会翻。我和父亲牵手走过之后，我们正得意忘形的时候，听到前面传来一声低沉的哭声。看到的时候头皮发麻，惨叫——。谁知道

这个情人的桥还没过，转过来的却是一个高飞的人，也叫峡谷飞跃。就是在两个悬崖之间拉一根绳子，荡过3米的山涧。下面是湍急的瀑布，掉下来的后果很严重。终于轮到我了，我深吸一口气，抓起绳子挥了挥，却出丑了。我腿短，毫无偏见的踢到对面悬崖上的悬崖，又被弹了回来。我离成功只有一步之遥，我又回头了。哇，我只好开玩笑：我排过一次队。

终于到了百丈瀑布，只好顺着瀑布往上爬。看着又陡又高的瀑布，我想撤退，但同车的一个男生也在排队，我只好硬着头皮走了。我抓住链子，爬到一半就累得气喘吁吁。我抬头一看，因为阳光，我睁不开眼睛。当我回头往下看的时候，后面的人都跃跃欲试。小溪里满是嬉戏的游客。我不能让人看笑话。坚持就是胜利。我刚爬到瀑布顶，肩膀酸痛。顶上的风景不一样，自豪感油然而生。我像一个凯旋的将军，挥挥手，走下台阶，扑到小溪里，参加游客的水战。下午我们去秋浦河激情漂流，旅途充实愉快。在回来的大巴上，我们这个年纪的几个孩子还在讨论攀岩的体验，大人们都已经睡着了。

之前我只知道，情商(eq)又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。但是，到底什么是情商，情商包括哪些内容？这个具体的我还真的不太了解。偶然听到舍友讨论丽姐的《情商拓展》这个选修课，说：“丽姐上课的课堂气氛很活跃，丽姐下课比较快，丽姐是个很“变态”的老师，等等”于是，怀着一种好奇心，我选择了丽姐（9-16）周的课，来亲眼目睹丽姐是如何的“变态”法。

第9周星期二晚上，我提前十几分钟来到了时习楼a307教室的门口等候，看看丽姐是何许人也，又是如何的“变态”的。很快就要上课了，一看，额，老师挺淑女的嘛！我靠，一开口才知道原来是一女汉子也。老师大致介绍了她自己，还有

这门课课堂的一些纪律问题，还说这是一门不用说人话的课，在丽姐的课堂上可以不说人话。这点深深吸引了我，因为很多时候我也不喜欢说人话，喜欢说一些鸟语，别人都不理解，就连我家人都说我脑袋不正常，神经病什么的。认识丽姐，我就像遇到了知音，知道了这世界“变态”的人、“神经病”的人还挺多的，不止我一个，心里踏实多了。哈哈！

真心喜欢丽姐这门课，我对去上这门课的积极性很高，每次课都会到。有一次去到了教室门口，却看到丽姐在教室门口上贴了一张写有“有事不能来上课，停课一周”的通知，顿时心里有一种失落感，要是其的课的话，不知有多高兴呢。在丽姐的课上学到了很多东西，首先，知道了情商包括的主要内容：一是，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能更好的完善自己人格，创造自己的生活。二是，能妥善管理自己的情绪。即能调控自己；三是，自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是，认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理。即领导和管理能力。其次，情商水平高的人具有明显的特点：一是，社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感。二是，对事业较投入三是，为人正直，富于同情心。四是，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。再次，丽姐告诉我们一些我们非常感兴趣的增高、减肥的方法：一是，健身增高并不是每天都锻炼，持之以恒，而是要三天打鱼两天晒网，因为要给骨骼一个缓冲的时间。二是，每天晚上睡觉前轻轻的按摩小腹，久而久之，就可以减掉小肚上的肥肉。是的，自从听了丽姐的话之后，我每晚睡觉前真的这么做，结果还真的有点效果呢，小肚上的肥肉没有那么明显了。我会一直坚持下去，把自己讨厌的赘肉减掉，做个向丽姐一样苗条的女孩。

我们，要在保护自己生命安全的前提下去做其他的事情，因为生命是宝贵的，每个人都只有一次生命，我们要珍惜生命。

“你比划，我来猜”这个游戏很有趣，当时我也积极参与了，我和我的伙伴一个比划一个猜，虽然只猜出了两个，但是我们玩的很开心。而且丽姐通过让我们玩这个游戏，让我们知道了我们在与人交往、沟通中要学会换位思考，这样别人才容易明白你所要表达的是什么，这样才会更容易找到彼此的共同点，更好的相处。

总之，喜欢丽姐的“变态”，和丽姐相处的这几周很开心，也学到了很多，希望以后还有机会上丽姐的课。同时，谢谢丽姐给我们带来的愉快心情！

为了深入实施新课程，加强小学科学学科建设，12月29日，来自桐乡市各小学的科学骨干教师齐聚崇德小学，交流和研讨了小学科学拓展性课程的开发与实施。

上午，与会老师观摩了3节由教师自主创新的拓展课。崇德小学姜敏杰老师执教《神秘的沉浮子》以魔术开场，让整节课顿时充满了神秘感，学生求知欲望高涨，通过自主尝试和指导改进，每位学生都成功制作出了沉浮自如的沉浮子。市实验小学教育集团中山小学的朱徐杰老师执教的《压水机》，用操作暗箱使水压出的方式也同样激起了学生浓厚的学习兴趣，学生不仅制作出了“压水机”，还深入研究了压水机的原理。濮院小学教育集团毛衫城小学的沈亚老师执教的《糖水番薯》一课，把“教室”搬到了蓝天下，学生在“锄园”里通过合作制作出美味的番薯，体验了劳动的快乐，培养了合作的意识。

下午，崇德小学陈梅娟老师、高桥镇中心小学俞国兴老师和毛衫城小学钱云峰老师分别介绍了各校在拓展性课程方面的研究和成果。当紧张的听课和交流让有些老师有些疲倦时，嘉兴市小学科学名师吴建伟老师精彩的“stem课程”讲座，则让老师们又兴奋起来了。吴老师先介绍了“stem课程”的含义：即science(科学)[]technology(技术)[]engineering(工程)[]math(数学)。然后让老师们分小组合作进行了用“筷子

搭廊桥”、“制作纸火箭”、“用塑料管演奏”等活动，让老师们在参与、体验中慢慢明白了科学需要创新、需要结合其他课程来发展和学习的先进教育理念。

最后，桐乡市小学科学教研员高炳林进行了总结，指出科学老师们要开阔视野去借鉴国内外优良的科学拓展课程的经验，要敢于去创新，在有目标定位与顶层设计的前提下，选择合适的载体去有计划地开发与实施，扎实做好基于学校的校本课程开发工作。

告别了长达两个月之久的长假，返回校园，我如期进行了素质拓展训练，这一切的未知让我莫名的兴奋。

早起，换装。穿上迷彩服那一刻一股不知名的力量由心里升起，我自信地整理好着装，戴帽，一切都准备就绪。

但训练并没有我想象中的那般简单且顺利。烈日就是第一个下马威，树木毫无生机似的垂靠在一旁，知了一声声无力地吵闹着，惹得人心烦。阔别了久违的校园生活，重新站起了军姿，没过几分钟脚底板就一阵阵的生疼，汗水顺着额头划过脸颊，滴落在衣服和地上，双眼被汗水弄得有些睁不开眼，腰部也开始发酸，一切事物都让我感到难受，“要不就打个报告休息一下吧，真的太难受了。”

正当我要举手报告时，身边就传来教官的声音：“还有十分钟，再坚持一下。”我把手握紧成拳，在心里对自己说道：“再坚持一下吧，就剩十分钟啦了，二十分钟都挺过来，十分钟一下就过去了。”就这样，三分钟、五分钟，慢慢地时间就这样过去了。当教官宣布原地休息时，我揉了揉腰，活动下腿，虽然很累，但我坚持下来了。

回望今日的历程，汗水和苦累占据了我的大部分记忆，但同时我向成功的自己迈出了第一步。

每一个人从小便有一个梦想，而那个一开始的梦想便是你为此奋斗的起点，因为那个最初梦想你开始制定各种计划来慢慢靠近它，为它备足燃料，备足起飞时所需的各种物品，等到时机恰好时，放飞它！

小的时候，我总羡慕着那一道道潇洒、帅气的背影，那一步步整齐划一的步伐，那一声声嘹亮的口号。从此，我的心中便多了一个军人梦！庆幸的是家中正好有几位当过兵的长辈，因此我便能听到他们心中的军旅生活，他们会耐心地对我讲解他们在军营中的作息和武器的正确使用方法，口头上已经学会了如何使用武器，但是纸上谈兵又有何用呢？应该去接触它认识它使用它！

训练的第三天，是实现我多年来的小梦想的不平凡的一天！在这一天中我正式的摸到了枪，当看到枪的那一刻开始所有训练中辛苦的一切，什么军姿训练啊通通被我扔在了脑外，此时在我心里的便只有枪了！我正如同大多数男生一般两眼发光迫不及待地想要去摸枪，心急得等待两三分钟后我如愿以偿地摸到枪。

“开保险，拉枪机，取放弹夹，瞄准”在教官的教导下我终于可以熟练地使用枪。手持着枪，趴在地上，右眼瞄准靶心那种发自内心的激动和兴奋此刻正充满了我全身，虽说体验的时间只有两三分钟但在我的心中如同十几分钟一般，即使回到队伍也依旧无法隐藏心中的那种激动。

今天虽实现了我的小梦想，但也告诉了我想要放飞那个大梦想还需备足更多的燃料这样才能直冲云霄！

以前，对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与团队中每一个分子都参与其中，让我受益匪浅，感触良深！

本次拓展训练中我们主要是作了放下竹竿，过木板，信任背摔，逾越障碍，摆正方形，盲人雷阵等训练项目。给我印象最深的就是“逾越障碍”的绝壁逃生攀爬项目，坚持做好每个队员的保护工作，这就是责任心，这就是一个团结的队伍。大家齐心努力，争取把所有的人全部攀爬过去，大家没有退缩，齐心协力，一个一个的把同事送过去。一天的训练虽然结束了，但在今后的生活和学习中我还将不断的提高自我，完善自我，拓展训练所给与我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟。拓展训练归来自感收益颇多：

一、树立起了团队精神，增强了团队意识，方能成功

“人无完人”，这个道理恐怕大家都知道，我们都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自己、战胜自己，我们才能够战胜一切困难。在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出这一步，我们的人生就能前进一大步，才能将本属于自己的机会牢牢抓住。但当我们这些不完美的人为了一个共同的目的走到一起来以后却能完成一件完美的事，形成一个完美的集体，这就是团队的魅力。尤其是“拼正方形”这个训练这对我触动很大，这让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，摒弃了一再埋怨同事的毛病，让我看到了他们种种的优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。

二、增强了协作意识，加强合作意识

“竹竿传递”等这些集体项目让我体会到团结协作的重要。一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的，在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

三、认识到了沟通的重要，计划的目的性

在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题。这点在“走木板”任务中体现最为深刻，我们的混沌、混乱自己忙着自己做，都是未能及早地意识到沟通所致。个人之间的沟通、队长与同学的沟通、以及经验的主动交流等是实现集体目标的关键。沟通可以让你变得主动、智慧。

四、增进了友谊，加深了理解

在进行逾越障碍的攀爬项目时，我们的同学没有一个退缩，充当底座的男生争抢着用自己的双手、用自己的肩膀托起逃生的队员，逃生成功的队员们加入到高空迎接队员的队伍，他们伸出一双双手，使出全身力气，解救需要帮助的同伴。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。团队精神的核心是奉献，奉献成为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。团队精神的精髓是承诺，团队成员共同承担集体责任。没有承诺，团队如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。在学会团队精神，信任，和沟通的同时，我们还收获了许多东西：学会挑战自己；学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处；学会鼓励他人；学会欣赏他人。

写拓展心得体会篇五

党员拓展是一个不断增长的过程，是对自身价值的不断发掘和提升。之所以要进行党员拓展，是因为只有拓展了自己的思想，才能在工作 and 生活中做出更多更好的贡献。本文将分享自己的党员拓展心得体会，希望能够为更多的党员提供一

些参考和借鉴。

第二段：重视学习和思考

作为一名党员，第一件事情就是要重视学习和思考。只有不断学习，才能保持充实的思想，才能在各种复杂的情况下不迷失方向。同时，我们还要学会思考，尤其是在遇到问题和困难时，要以更加积极的态度去思考解决问题的办法，不断总结经验。

第三段：勇于尝试和创新

在党员的拓展中还要勇于尝试和创新。如果一味地墨守成规，那么就难以取得进步。党员拓展的过程中，我们需要寻找新的机遇，逐渐拓宽我们的思维边界，尝试不同的方法和技术，才能更好地适应变化的环境。

第四段：坚守信念和价值观

没有坚定的信念和价值观，就难以成为一名优秀的党员。在党员的拓展过程中，我们需要始终保持对党和人民的忠诚，坚定自己的立场和信仰，不易受到各种干扰和诱惑。通过自身的表率 and 正面引导，为他人树立起起正面的榜样。

第五段：总结

在党员拓展的过程中，我们要始终坚持不断学习和思考，勇于尝试和创新，坚守信念和价值观。只有在这个过程中不断提升自己，才能更好地服务社会、服务人民。希望通过本文的分享，可以帮助更多的党员朋友理清发展思路，做出更好、更实际的实践。

写拓展心得体会篇六

第一段：初中拓展的经历与感受

初中拓展是我在初中学习生涯中最有意义的一段经历。通过参加拓展活动，我不仅拓宽了自己的眼界，还锻炼了自己的意志和毅力，培养了团队合作精神。在这个过程中，我发现了自己的潜力和不足，学会了不仅仅关注自己，更要关注集体和他人，让我受益匪浅。

第二段：拓展活动锻炼个人意志和毅力

在拓展活动中，我们经历了严峻的户外考验，如攀爬高坡、穿越溪流等。这些艰巨的任务让我不得不面对自己内心的恐惧和怯懦。然而，通过和同伴的互相鼓励和支持，我逐渐克服了困难，完成了任务。在这个过程中，我深刻体会到只有坚持不懈、百折不挠，才能获得成功。这种意志和毅力的锻炼，让我受益至深，使我更加坚定了追求自己理想的决心。

第三段：培养团队合作精神

在参加拓展活动中，团队合作是至关重要的。我们需要相互配合、互相支持，才能解决各种问题。团队合作的过程中，我学会了倾听他人的意见，学会了关注集体的利益，而不是只关注自己。只有抱着团队合作的精神，每个人都愿意付出努力，我们才能共同取得胜利。这一经验不仅让我在拓展活动中受益匪浅，也让我在日常学习和生活中更好地与他人相处和交流。

第四段：发现自身潜力和不足

在拓展活动中，我还发现了自己的潜力和不足。通过各种任务的挑战，我发现自己在团队中充满了创意和想法，而且在解决问题时能够冷静思考，采取合理的方案。但同时，我也

发现了自己的不足，比如沟通能力不足、领导能力不足等。这些发现让我意识到自己还有很多需要提高的地方，也让我更加珍惜自己的长处，并着力弥补不足之处。

第五段：拓展活动的启示和收获

通过这次拓展活动，我明白了拓展不仅仅是对体能的锻炼，更是对内心的培养。在这个过程中，我不仅学会了坚持和毅力，也懂得了如何与人合作和相互支持。同时，我也认识到了自己的优点和不足，从中找到了自我进步的动力。这次拓展活动为我提供了一个锻炼自己、挖掘自己潜力的机会，让我从中受益匪浅。

总结：

通过拓展活动，我收获了坚持不懈的意志和毅力，学会了团队合作和相互支持，发现了自身的优点和不足。拓展活动让我从容面对困难和挑战，成长为一个更加坚强和自信的人。我相信，在今后的学习和生活中，我将更好地运用这些经验和收获，不断提升自己，追求更高的目标和理想。

写拓展心得体会篇七

今年的4月1日，我们参加了拓展训练亲子活动。到达活动基地，迎接我们的是一队身着迷彩的年轻小伙子，看着他们，孩子走在我身后，惊恐地看着他们，可是微笑一直挂在他们的脸上，“小朋友，今天要玩的开心哦！”不知道为什么，面对他们的问好孩子居然会意的点点头！

活动开始了，第一个是亲子操，童稚般的旋律慢慢地响了起来，身边的好多小朋友都在手舞脚踏，他们的动作很稚嫩，可是又很有感染力，他们是一群精灵，看着他们你虽然想笑，可是你又忍不住为他们鼓掌。

忽然有个年轻的姑娘走了过来，对我微笑了下，转而把微笑投向了我的儿子，“小朋友，我们拉上妈妈一起跳舞好吗？来跟着姐姐，我们左拍两下，我们又拍两下，两只手弄成猫咪的样子……”起初我的儿子，还很羞涩，可是不知道为什么，他开始动了，虽然还没有完全将自己放开，可是越来越欢乐，时常对着那个姑娘笑，“呵呵呵，姐姐！我做的对吗？”“小朋友真聪敏！我们要不要做得更好呀！”“要，左拍拍，右拍拍……”居然也学着那个姑娘，嘴里默默的念着。随着的旋律的结束，那位姑娘顺手将我的儿子托起，在空中一直旋转着，“格叽格叽格叽格叽”挑逗着孩子，“呵呵呵”看着自己儿子的笑容，我也笑了，两个都是可爱的精灵。

在接下来的陶艺活动中，又有一个小伙子加了进来，“小朋友，在做什么动物啊，能给哥哥看看嘛？”“嗯，你看！”“恩，我怎么看着像只小老鼠啊！”看着那个小伙子发懵的样子，旁边的大人都大笑不止，我也差点喷饭了，儿子拿起来仔细端详了一下，眼睛转来转去，又看看了小伙子，“哥哥，我看着他像你，再加个大鼻子，再给加一副眼镜！这就像了，像小朋友你！”

就这样，两个孩子般的人，相互的斗来斗去，时而弄出个猪八戒，时而弄出个灰太狼的，还互给对方的作品起名字，结果一凑合，猪狗全成本家了！

这哪还像一个成年小伙子，跟一个孩子差不多，泥涂抹了整张脸，在整个活动场地内的家长们，都被这个小伙子逗笑了，很多的小孩子就要他抱抱，很喜欢围在他身边，“哥哥，看我做得怎样。”“哥哥，能给我做一个小猫咪嘛！”“哥哥，这像你吗！”

“车轮滚滚”“两人三足”等等，每一个活动都有年轻的姑娘和小伙子加入进来，他们都带着小孩大手牵小手，传递了小朋友之间的友谊，传递的是相互之间的欢乐，在这些小伙

子的活跃下，所有的小孩子都动了起来。看着自己的儿子和其他小朋友一起动手，一起欢乐，努力为自己团队取得胜利贡献自己的一份力，看着他和其他小朋友融成一体，认认真真，又微笑常挂，我不自觉的退出了他的圈子成了一个旁观者。

时间过得很快，太阳就要下山了，夕阳铺就了我们回家的旅途。就要上车了，儿子的眼睛总是盯着那群和自己玩了一天的哥哥姐姐们，“妈妈，我们喜欢哥哥姐姐们，以后我们还来吗？”看着自己的孩子想自己投递来的眼神，“当然可以呀！”