

2023年学生职业教育心得体会 小学生课外拓展的心得体会(大全9篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。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？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

学生职业教育心得体会篇一

随着社会的不断发展和进步，家长们对于小学生教育的要求也越来越高。除了学校的主要课程外，很多家长还会给小学生报名参加各种课外拓展活动，以期能够全面培养孩子的能力和素质。在我过去的几年拓展学习经历中，我收获了很多，下面就谈谈我对小学生课外拓展的一些心得体会。

首先，小学生课外拓展能够帮助培养孩子的综合能力。传统的教育注重学生在校课程上的学习，而忽略了其他方面的培养。而课外拓展活动的开展正好填补了这一空白，让孩子们有机会去尝试一些在学校里学不到的东西。比如，我曾经参加过绘画班，通过系统的学习，我不仅掌握了一些绘画技巧，更重要的是培养了我的观察力和创造力。这些综合能力在我日常的学习和生活中都得到了很好的运用。

其次，小学生课外拓展能够开阔视野。作为小学生，我们很容易陷入学校课堂里的小世界中，很难看到更广阔的世界。而课外拓展活动能够带我们走出教室，走向社会。比如，我曾经参加过夏令营活动，去了一些景点和社区，结识了很多不同的人，了解了他们的生活和工作。这些经历让我对世界有了更深的认识和理解，也使我变得更加开朗和自信。

再次，小学生课外拓展能够锻炼孩子的社交能力。在学校里，

我们只能和同学们交往，而与其他年级和其他学校的孩子接触的机会相对较少。而课外拓展活动的开展正好提供了这样的机会。比如，我曾经参加过一个交流活动，与其他学校的小学生们一起合作完成了一个项目。通过这次合作，我学会了与陌生人交流、合作解决问题，也结识了一些新朋友。这些社交经历对于我们的成长和发展都非常重要，让我们更加懂得与人相处和合作。

最后，小学生课外拓展能够激发孩子的兴趣爱好。学习是一件辛苦的事情，特别是对小学生来说，很容易产生厌学情绪。而课外拓展活动可以通过让孩子选择自己感兴趣的项目来激发他们的学习热情。比如，我曾经参加过数学竞赛培训班，这让我深入了解了数学的乐趣和挑战性。因为兴趣的驱使，我愿意花更多的时间去学习数学，也在数学学科上取得了很好的成绩。

综上所述，小学生课外拓展对于培养孩子的综合能力、开阔视野、锻炼社交能力和激发兴趣爱好都起到了积极的作用。通过这些体验，我深刻体会到了课外拓展活动的重要性和价值。相信只要更多地推动和支持小学生课外拓展，为他们提供更多的机会和平台，我们的孩子们一定能够在全面发展中茁壮成长。

学生职业教育心得体会篇二

教育是培养孩子全面发展的关键，而课外拓展则是培养孩子多元智能和综合素质的重要途径之一。作为一名小学生，我深深感受到了课外拓展对我的成长与发展的积极影响。下面我将分享我在课外拓展中的心得体会。

首先，课外拓展丰富了我的知识。在学校课堂上，我们只能接触到有限的知识点，而通过参加课外拓展活动，我有机会接触到更广阔的知识领域。比如，我参加了英语角活动，通过与其他同学交流、讨论，我不仅学到了一些新的英语表达

方式，还了解到了来自不同国家的文化和风俗习惯。这些新鲜的知识不仅开拓了我的眼界，还让我更加热爱学习。

其次，课外拓展培养了我的动手能力和创造力。很多课外拓展活动都是以实践为主，这就要求我们动手去尝试、去实践。在绘画班上，我学会了运用画笔和颜料来表达自己的感情和想法。绘画不仅让我发现了自己的潜力，还让我更加细致观察生活中的美好。在科技创新班上，我学会了使用简单的电子器件制作小发明，如电灯、风车等。通过这些实践，我培养了自己的动手能力和创造力，使我更加独立和自信。

再次，课外拓展加强了我的组织能力和团队合作意识。在学校里，我们经常组织各种课外活动，比如英语演讲比赛、乐队表演等。参加这些活动，我不仅有可能会展示自己的才艺，还需要与队友配合，共同达成目标。在准备英语演讲比赛时，我和队员们共同讨论、分工合作，分工明确，相互配合，最终取得了较好的成绩。通过这些合作经历，我学会了倾听他人的意见，尊重集体决策，锻炼了自己的组织能力和团队合作意识。

最后，课外拓展培养了我坚持不懈的毅力和勇于挑战的勇气。在学校课堂上，我们的学习安排是固定的，但是在课外活动中，我们经常面临新的挑战 and 困难。比如，我参加了学校组织的登山活动，一开始我以为这只是一次简单的户外活动，但实际上，登山过程中的艰辛和困难让我不禁想要放弃。然而，我坚持了下来，最终成功登上了山顶。这次经历让我明白了只有坚持不懈，才能迈向成功。同时，我也学到了挑战自我的勇气，不断超越自我，勇敢面对未知。

课外拓展是现代教育的一个重要组成部分，它给予了我们更多的可能性和发展空间。通过课外拓展，我不仅广泛了解了各种知识领域，培养了多元智能和综合素质，还锻炼了动手能力、组织能力和勇于挑战的勇气。我相信，只有不断丰富自己的课外拓展经历，才能更好地适应社会的发展变化，实

现个人价值的最大化。因此，我会坚持积极参与各种课外拓展活动，不断提升自己的综合素质和能力，为未来的发展打下坚实的基础。

学生职业教育心得体会篇三

为期两天的'拓展训练已经结束了，但浑身的酸痛还不时地让我回想起丰富多彩的训练生活。不管是让我惊心动魄的“缅甸桥”、“逃生”，还是让我感动不已的“集体木鞋”、“过电网”、“挑战150”，……所有的情节历历在目，令我难以忘怀！

9月15日上午到达生存岛，大家分组后通过短暂的相识便开始了紧张的训练。首先进行了过沼泽与集体木鞋。我们第八队金牛队虽然在过沼泽的时候没能得到第一而得了第二，但赛后在教练的悉心启发下，我们共同找出团队成员在完成该项目时所体现的弱项与需要改进之处，大家相互勉励，希望在之后的比赛中能够取得更好的成绩。果不其然，在之后的“集体木鞋”项目中，虽然在第一回合中我们队没能发挥好，但是也因此充分的锻炼了我们的默契度，在条件越来越苛刻的第二回合和第三回合中，我们越战越勇，连续取得了冠军，而第三回合的比赛要求大家在没有口令的情况下齐心协力走到终点，充分的体现了我们的默契程度！大家为之振奋，我们的团队也因此更加有凝聚力，增进了队友间的信任程度。

最能体现拓展训练的优势就在于此了，队友们可以在最短的时间内磨合，达成默契，为了共同的目标一起克服困难，一起努力，寻求方法，战胜对手。

最让我记忆犹新的就是过“缅甸桥”了，上到8米多高的高空徒步过桥，对于我来说还是头一回，拓展训练令我成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。但我知道：如果没有队友们的鼓励，没有前

面队友们的榜样作用，我无论如何不可能在8米多高的铁索桥上迈步，更不敢飞身跳下。我最终战胜心理的恐惧，我从内心非常感谢给我鼓励与支持的队友们。

而在随后及第二天训练中参加的“合力过桥”“过电网”“逃生”等项目中，让我第一次切身的体会到了mba所极力倡导的团队精神的重要性。尤其在“逃生”项目中，女生完全是依靠男生的力量完成的，我清楚的看到站在一线上拉队友的男生手背胳膊已经都被勒出了血印，或毛细血管已经出血，皮下都是血点，但他们都还是尽力地去“营救”每一个需要帮助的队友，让我为之深深感动！

这次拓展训练，一是让我亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务，人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！二是深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。拓展训练如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。三是决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，面对机会就不要轻易放弃，要相信自己。四是学会换位思考，对人：多设身处地替他人着想；对事：多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。同时经过这次拓展训练，加深了同学之间的了解，增进了友谊，真是受益匪浅！

学生职业教育心得体会篇四

相信学生通过体验式拓展课程可以建立自信、勇气、创造力与学习尊重自然与生命。这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素质拓展训练整体的安排来看就知道。建的过程，保证团队的合作能力。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增

强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

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，但我们是否能真正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。

周三我代表我们班进行了为期一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。

拓展训练就是培养我们的团队意识，让我们一起精诚合作，共同完成任务。笑翻天教练说在特警队被称为“三秒胳膊”，意思就是能让人在三秒内完全丧失行动能力，这我们听了都极为佩服，他说我们在这里要完全放开心中的不适与枷锁，完全的接纳身边的同学伙伴，与他们精诚合作，融洽相处，说的令我不禁改变了心中的想法。一天做了四个游戏，都是需要团队合作完成的，虽然我们斧头帮成绩不是最好的，但我们却在合作努力中，感受到了彼此的友谊与快乐，让人体验到了友谊这一美好的情感。

最后一个游戏是一个类似搭桥的游戏，就是22个人用手搭成桥，让其他人从上面通过，这一项不算是很难，但是那个同班同学，他竟然穿板鞋，把我手勒的疼死人，还有个更要命的竟然穿的钉子鞋，把我的手都快钉断了，而且那貌似重190斤的同学竟然从我手上蹦过去了，那时候真的疼啦，但了我们班整个团队，我强忍了下来，直到游戏结束。

带着我们是一个快乐的集体的信念，我们接受着一个一个的挑战。与其说每个游戏要玩，不如说是每一个挑战。因为除了我们的2班还有其他班。凡是不做便罢。做就做好！这应该是一个集体做起码的处事信念。正因为我们心中有同样的目标，有凝聚的领导力。所以我们取得了一个又一个的胜利。

这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素质拓展训练整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天的时间，而且是在大学校园里面完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

1、集合。这要求所有参与人员于周末早上7点30分于图书馆前集合，迟到者罚俯卧撑。通过这一项，以达到参与人员的纪律性和服从安排，便于整个活动的展开。更具体的像，当指导老师问：“你们叫什么？”我们回答：“静悄悄。”通过这简单的一句口号，使所有参与者保持安静。当指导老师问：“同志们好！”我们回答：“好！很好！非常好！”这简单的话语也能大大激励参与者，活跃气氛。

2、分组。为了保证游戏的目的，整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂，以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识，因为在这个过程中用的全是代号，而非真实姓名。（前面已经提到过了，“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。）还有一个环节是通过扔球环节，掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个人。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动，大大调动大家的积极性，是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程，保证团队的合作能力。

5、展示。这个是将自己小组的所建立的小组文化进行展示，而且是在所有参加人员面前展示。通过这个环节的展示，不仅活跃了气氛，更保证了团队的协作能力。由于大家都很熟悉，且大家都已经大三了，所以在这个环节，大家异常活跃，而且以搞笑为主，现场氛围格外愉快。

6、信任背摔。

这个游戏我以前见过，但一直不敢尝试，而这一次的活动让我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚，这里就不介绍了。

我认为，这个游戏不是考验胆量，更是考验个人对组员的信任，因为当决定要摔时，你的身家性命全掌握在队友手中。我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

- 1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的。
- 2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力。
- 3、学会换位思考。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

学生职业教育心得体会篇五

破晓黎明之时，我们院学生会的孩子们踏着快乐的脚步迈向我们的目的地——花山，一条十八弯的小道映入我的眼帘，看不见尽头，只知道希望在前方。踩着经过花雪与年轮的枫叶与枝头，只知道它们载着我们此时的幸福。一步一个脚印，一起一步台阶，汗流夹背只记述着我的快乐，成长。欢声笑语即过，我们很快就登到了顶峰。众眼环视，使我体会

到“一览众山小”的气魄与胸怀。

秋意虽凉，但青草依旧蔓蔓，景色照样怡。虽难听见鸟儿的欢声，可整个山林弥漫着我们快乐的味道。山顶有一块宽阔地，学长，学姐命令我们在上面休息，做游戏。我知道几位学长，学姐也走累了。坐下休息时，脸上都露出洋溢的笑容与舒心的感觉。

此时，他们内心像是吃了蜜一样幸福舒坦。我们宣人们迅速找到一块阳光爱不到的地方，舒坦的坐了下来，各自拿出了自己期盼已久的干粮，狼吞虎咽般嚼了起来，脸上露出了幸福的微笑，像是世界开满了花。此时，他们是如此的可爱。当我发现我自己只带钱不带干粮的悲剧时，我是万分的懊悔啊。我只好拿出我的绝招伸出弱小的双手、厚着可爱的脸皮向我们宣传的孩子们强行勒索，把他们的干粮一个一个吃个遍。

当我把自己肚子填饱时，发现他们的目光对视着我，是多么的“炽热”，多么的‘深情’，原来他们的东西都被我吃光了。呵呵，我那颗惭愧的心啊，让我不堪回首。接着，他们伸出一双螃蟹般的钳子向我驶来，我那单薄如纸的躯干与幼小的心灵被他们一场揉捏一般之后，衣襟不整的形象透露着我此时内心的无助与悲惨啊。之后他们看到我的形象与表情后，也让他们倍感到惭愧的，又伸出友好的双手从包里拿出一样又一样的物质干粮来安慰我此时的“落寞”啊。哈哈我就知道我们宣人是如此的可爱，如此的让我感到亲切，我知道只有在你们“无情的推残”下，我才能更加的强大、成长。

随后我们开始做游戏，玩起了我们童年的游戏——丢手绢，我们唱啊唱，他们跑啊跑，让我们进入了童年的回忆。紧接着我们又玩起了“永驻长城”的游戏，看到他们如此的坚持，让我感到我们力量的强大。当我们玩起了‘信任背手时’，让我们知道了信任的可贵。最后我们玩起了”八块五毛“的游戏，让我感受到了院学生会这个家庭的生活的丰富多彩。总之，让我感到了他们的团结与坚强，让我知道了团结力量的强大

与团队合作精神的可贵，让我明白了永不言弃、顽强拼搏的毅力，也让我再一次感受到了这个家温暖与亲切。

随着时间的流逝，太阳逐渐日落西山，我们也就踏上了回家的路。路虽遥远漫长，心甚是开心。一路长长而又整齐的队伍充满着欢声笑语，一路上洋溢着幸福与快乐的味道。

这次的花山之旅，不一样的旅程，不一样的感受，给人生划上了华丽而又多彩的一笔。让我感受到了团结力量的强大与团队合作的精神，感受到了院学生会这个大家庭的温暖与亲切，也让我感受到了我们11级学生们“青于蓝，而胜于蓝”的力量与决心。我知道院学生会这个大家庭会在我们带领下更加辉煌，更加强大、温暖。

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摧。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分钟上厕所。

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!

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,但我们是否能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。

很荣幸能参加平顶山学院大学生骨干培训,很感谢校团委给予我们参加大学生素质拓展训练的机会,虽然拓展训练已结束了,虽然我们只有一天的相处,可在这短暂的一天里,我们一起流汗,一起欢呼,一起讨论,一起感悟……一天的融洽,使我们亲如兄弟!

“拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前,在太行山写生的时候,虽然亲眼目睹过,但是并未亲身参与其中,所以也不知道所

谓的“拓展”究竟是何内容。12月6日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。学院给我这次机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

在电视上看到训练很多都是高空项目。心怀忐忑不安和好奇，当我知道训练场地是操场的时候，我似乎有些失望。早上6：45我和陪队友们一道搬着桌子迈进训练场。那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变！因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。8点左右，训练正式开始。我们被分成了三队，一队20人。教练给了20分钟让各队创编队名、队徽、队训、队歌和个人代号。我在二队，我队考虑后决定取名“突击队”，队歌就是“黄河颂”的简捷版，队训是：认真团结、友爱互助，我给自己起了个代号叫烈马。另外我队还利用提供的资源在旗子上画上队名、队徽、队训。刚开始，教练先用15分钟军训式训练先让我们熟悉拓展培训纪律。

在这次拓展中，既有各队项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功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。

“信任背摔”、“共建家园”、“翻越生命线”那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是“信任背摔”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

“信任背摔”是一个比较典型的熔炼团队精神的训练项目，背摔队员需双手捆绑，蒙上双眼，站到1.7米高的用课桌组成平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有十双手交织在一起，搭起一张安全的“弹簧床垫”，可真正当我站到1.7米高的水泥台上时，原本很轻松的一颗心却被紧紧地掀起。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我要挑战，你们准

准备好了吗？”随着台下那整齐、有力的回应：“我们支持你”、“准备好了”，我感觉到他们的声音已经将我安全托起，我还有什么不信任的，跳！我勇敢地向后倒下，来不及回想，他们已经把我稳稳的托起……通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到：1、信任；2、责任；3、换位思考。

对于各队项目，给我印象最深的是“共建家园”项目。没蒙上眼睛的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人蒙上眼睛的那一刻我感觉有点惶恐，一片漆黑中寻找绳子(24米、18米、12米)，测量长度，组建家园图案。二十名盲人完成一件事的却很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

最后一个是团队项目，我不知道那个项目叫什么名字，我就叫它“翻越生命线”，这个项目，使我感觉是对我们团队意志的考验，1.7高的绳子，不许从下钻，不许跨越，不需借助任何外力，过去的人不许回来，最重要的是不许碰线，有一个人碰线的话所有人全部返回。没有任何工具，保证60人安全通过，当时就想着怎么过去？后来大家齐心协力共同努力，终于想出了组建楼梯式，所有男生伸出双臂组成梯状，先让女生踏过……后来我们仅用了17分的时间征服了“生命线”，虽然我们这写作为人梯底座的队员不知肩上、手上受了多少“践踏”，但我们心甘情愿。为了帮助最后一名队员顺利通过生命线，取得最终胜利的队员。我们几个男生用双腿当底座，双肩当阶梯，站成一排，确保最后一名队员顺利通过。

一天的素质拓展结束了，但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成；忘不了那一次次汗泪与智慧的交织；更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉

悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

学生职业教育心得体会篇六

上周我来到明阳天下拓展训练基地参加拓展训练活动，最让人深刻的活动是翻越求生墙项目。

这是一个非常经典的团队项目，就是必须全队所有成员在规定的时间内徒手翻越一面高4米的光滑墙面。“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，当时就想着怎么过得去？结果大家齐心协力很快就征服了石墙。求生墙让我们每个人的感触颇深，在我心里留下了深刻的印象。试想在洪水来临时，求生墙让我们化为一个整体，真正意义上做到了团结一心！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：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。这样看似很难完成的任务，可是通过大家齐心协力的合作，结果很出色的只用了20几分钟就全部翻越！

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、经历了心理与生理的考验，真正实现了挑战自我、突破自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。

2、从失败中我也得到教训和启示：在工作中，各岗位之间需要沟通，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。

事需要协作精神，而协作精神的首要条件就是要信任同事，同时也要让同事信任你。

4、作为领导，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整体、完美的团队。这是我从教练的讲解里领会的一种精神。

5、一个团队有很强的凝聚力，无疑会形成这个团队的较强的竞争力。“抱团打天下”必然比单打独斗要强得多。

学院依据党的要求，举行了一系列大学生素质拓展训练的活动，实施“大学生素质拓展计划”，旨在全面贯彻党的教育方针，按照总书记同志“四个统一”的要求，坚持面向现代化、面向世界、面向未来，以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新精神和实践能力为重点，普遍提高大学生的人文素养和科学素质，造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”，德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

实施“大学生素质拓展计划”，有利于形成大学生自觉参与素质教育的积极导向，有利于动员社会资源服务大学生素质教育，有利于增强大学生自主创业就业的意识和能力，有利于他们将自己塑造成为“理想远大、热爱祖国的人，追求真理、勇于创新的人，德才兼备、全面发展的人，视野开阔、胸怀宽广的人，知行统一、脚踏实地的人。”

在参加了全校举行的洪战辉素质拓展训练营以及其他的培养

大学生素质拓展活动以后，我觉得收获颇多，也从中明白了学校举行这样的活动有什么目的，实施“大学生素质拓展计划”是服务青年学生成长成才的需要。随着我国经济社会的不断发展和改革开放的进一步深化，当代大学生生逢盛世，赶上了一个好的时代。

一方面他们有着比以往更多得发展机会，施展才华、建功立业的舞台更广阔了；另一方面，激烈的国际竞争也给大学生带来了挑战，甚至可以说是巨大的挑战。首先对大学生的素质要求高了，他们要有较高的科技文化素质，要有良好的心理素质，还要有健全的法律素质、良好的道德素质和广阔的国际视野。其次，大学生还面临着就业竞争的压力。

大学生就业在新增劳动力就业机会当中所占比重很高。大学生数量增加的越多，在相对有限的’就业机会中竞争就愈益激烈，大学生怎么去面对？关键还是提高自身素质。实施“大学生素质拓展计划”就是一个有益的途径，既有利于提高大学生思想道德素质，有利于提高大学生的科学文化素质，有利于增强大学生的适应能力，也有利于增强大学生的竞争力。实施“大学生素质拓展计划”是高校共青团工作适应新形势发展的需要。在新形势下，高校共青团工作面临着很多新的情况。首先是高校大学生发生了深刻的变化。

比如说，学分制的全面推广，班级功能的相对弱化，大学生公寓的普遍建立，大学生的流动增强，大学生的选择性增强。

还记得第一次参加洪战辉素质拓展训练营，随着庄严肃穆的《义勇军进行曲》奏响，洪战辉宣布开营仪式正式开始，杨若邻将营旗授予来自17个系部的学生代表。“洪战辉七种精神”分别是勤奋刻苦的求知精神、豁达大度的乐观精神、宽厚博大的仁爱精神、自强不息的奋斗精神、真情挚爱的负责精神、知恩图报的感恩精神和愈挫愈勇的拼搏精神。他希望每一个参与者都能够从中收获到乐观与仁爱、拼搏与奋斗、责任与担当、感恩和梦想。：“这次素质拓展营活动，我们

不仅得到了快乐，而且学会了户外交流与合作，这有助于我们素质的提升。

可能这也与身边的环境有关，但是多参加学校的活动总是好的，特别是能提高学生的能力，品德，不至于大学毕业后还不知道自己的理想是什么？还不知道自己的人生观价值观，还不能靠自己的能力找工作，还要靠父母养活。如果是这样，还不如现在多参加学校的有关于能力道德培养提高的活动，借助这些活动提高自己的能力。

培养自己的能力很重要，积极参加能提高自己能力的活动，你会在这些活动中收获到自己平时在书本上无法收获的东西。

素质拓展训练虽然是短暂的，但我相信这些的活动意义是深刻的，在我们的实际工作中，我们也要发挥团队精神，为自己的成长和腾飞不懈努力，在乐趣中开启智慧的大门。

学生职业教育心得体会篇七

第一段：引言（100字）

学生军事拓展活动是培养学生团队合作精神和全面素质的重要途径。最近，我校组织了一次难忘的军事拓展活动，我深感受益匪浅。下面我将结合个人体验，谈谈我的一些心得和体会。

第二段：个人经历（200字）

我作为队长，带领着一个由六名队员组成的小队。在活动开始之初，我们大家都是互不认识的陌生人，然而通过一系列的合作任务和团队拓展训练，我们逐渐熟悉了彼此，并逐渐建立起了紧密的信任关系。在攀爬训练中，我看着队友们一个个勇往直前，既感到了压力，也感到了信心。虽然在训练

中遇到了各种困难和挑战，但是我们都坚持不懈地克服了它们，感受到了共同努力的力量。

第三段：团队合作的重要性（300字）

通过这次军事拓展活动，我深刻认识到了团队合作的重要性。每个人都有着不同的优势和特长，而通过合理分工和紧密协作，我们才能充分发挥各自的潜力。在活动中，我们经常需要依靠彼此的帮助才能完成任务，我们互相激励、互相支持，形成了一个团结友爱的集体。这样的团队合作精神，能够帮助我们在学习和生活中更好地与他人相处，也能够培养我们的领导力和组织能力。

第四段：团队合作的难处和解决方法（300字）

然而，团队合作也会面临一些困难和挑战。在拓展活动中，团队成员之间可能会产生摩擦和矛盾。这时候，我们应该学会倾听和尊重每个成员的意见，找出问题所在，并通过有效的沟通和妥协来解决。此外，团队领导者也需要学会合理地分配任务，鼓励队员们发表自己的观点，并及时解决问题；同时，队员们也应该积极参与，努力完成自己的任务，不给团队增加负担。只有通过这样的团队合作方式，我们才能在充分发挥团队优势的同时，也能够应对挑战，取得更好的成果。

第五段：感悟与展望（200字）

通过这次军事拓展活动，我体验到了团队合作的力量，也学会了坚持不懈以及面对挫折的勇气。这次活动不仅增强了我个人的自信心，提高了我的领导能力，也让我体验到了团队协作带来的喜悦和成就感。在未来，我希望能够将这些宝贵的经验和体会应用于学习和生活中，不断提升自己的综合素质，更好地实现个人目标。同时，我也希望能够与团队成员们保持联系，继续加强我们之间的友谊和合作，共同创造更

加美好的未来。

总结（100字）

通过学生军事拓展活动，我深刻认识到了团队合作的重要性和困难之处。只有通过相互信任、有效沟通和合理分工，我们才能在团队中取得更好的成效。这次活动不仅丰富了我的学生生活，也为我未来的发展铺平了道路。通过这次拓展，我相信我能够更好地面对生活中的各种挑战和困难。

学生职业教育心得体会篇八

在此,我真心的感谢感谢中心组织这次活动,为我们搭建了一个相互交流的平台,也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌!

在参与完某件意义非凡的事情之后,一般来说肯定是都会有不一样的心得体会,然而记录这些心得体会是十分重要的,一份很好的心得体会他不仅仅能抒发自己的情感,同时是一种学会做人的态度,在这里,本站小编为大家准备了国培的心得体会的范文,小编非常希望能够帮助大家更好的阐述自己的心得体会。

通过这次国培,收获颇丰、感想颇深、眼界开阔了、思考的问题能站在更高的境界。心中的困惑、教学中的疑难、成功的经验都是我们热心交流的话题。这是一个畅所欲言、平等交流的地方,使我对教育与新课程又有了一个新的认识,不断完善自己,多多吸取别人的经验,使自己在国培中成长。

回想学习中,多位教育名家的讲座为我们的教育科学理论注入了源头活水,给我带来了心智的启迪、情感的熏陶和精神的享受,让我饱享了高规格的“文化大餐”,我感受着新思潮、新理念的激荡,他们以鲜活的案例和丰富的知识内涵及

精湛的理论阐述，给了我强烈的感染和深深的理论引领，每一天都能感受到思想火花的冲击；我分享到了收获的喜悦，接受了思想上的洗礼，受益匪浅。国培就像一朵盛开的奇葩，宛若傲雪红梅，分外娇艳，为我们搭建了一个交流学习的平台，能和更多的同行交流，探讨了疑惑。在一次次的感悟中，颇感自己的责任重大、知识贫乏。下面将我的学习心得小结如下：

1、在学习中反思。

“一个人能走多远，看他与谁同行，一个人有多优秀，看他有什么人指点，一个人有多成功，看他与什么人相伴，有几位好同伴，将会成就你的一生。”当我听了几位专家的讲座，真是受益匪浅。激起我心中的许多感想，让我树立了新的正确的教育观，感悟到要善待学生，尊重生命。学到了自信，学到了方法，感悟至深。作为一名教师，我认为这种观念的形成是很重要的。有了这个观念的引导，在今后课程改革中尽管可能会碰到各种各样的问题、挫折，坚信我会去探索、解决！

作为一名教师，不能只是课堂技术的机械执行者，而必须是课堂实践的自觉反思者。一定要在课堂教学中保证“教师主导”“学生主体”的地位，深深地感到教法要结合实际，就地取材，灵活机动，要因人而异、因生而异，生源不同，各有千秋，要针对学生，因材施教。教学有法，教无定法，贵在得法；形成自己的教法，形成自己的特色，形成自己的风格，教出自己的风采。教师必须要有开发课程和整合课程内容的能力。只有这样才能用好教材、活用教材。还应该不断的学习，不断的增加、更新自己的知识，在教学中预设与生成的矛盾，这样才能将教材中有限的知识拓展到无限的生活当中去。

2、在反思中进步、成长

通过学习，让我清醒地认识到，专家与名师，之所以能成为专家与名师，他们那广博的知识积累和深厚的文化底蕴。能够“恰当把握教学生成”，是与他们辛勤的付出、不断地积累总结分不开的，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”是他们的最好写照。作为一名参加教育教学能力提升工程省级培训的教师，要想以高贵的姿态行走，就要在教学中学会反思，在反思中总结，真正提高教学能力，做一个智慧型的老师。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，需要可持续性的发展。能否对学生实施高素质的教育，促进学生主动、活泼、生动地发展关键在于教师的素质。只有通过在教育中不断学习，在学生实际情况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。教育将更进一步注重对学生创新和实践能力的培养，进一步接受以人为本的理念；听了专家的报告，使我明白每个学生都能够学习，并且能够学好，成为优秀的学生和未来社会的成员。“老师的能耐是让一个不爱学习的孩子爱学习了”。因此，教师就应着力于将经验内容转化为学生容易理解和接受的内容与形式。专家的讲座，让我认识到教师应由经验型向专业型转化，传统型的教师已不适合新形势的需要。因此我们要不断提高自身素质，不断地用知识来充实自己，并逐步向专业化教师转化。

3. 做好角色转化

兴趣是最好的老师。老师的引导和鼓励让他们在学习中获得快乐。把价值引导和孩子的自由发展结合起来，体现了价值引导，同时又注重学生快乐的学习，不强迫学生去被动的接受，而是满足学生的需求。学生不但主动快乐的学习了知识，努力创造一个想说、敢说、喜欢说、有机会说，并能得到积极的应答的环境，学生在交往中，在生活中交流和表达，不仅语言得到发展，其他各方面的能力也得到发展。为此，教师必须转变自己的角色地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的氛围。在这种

轻松的氛围里真正地引导学生积极、主动地学习，鼓励学生大胆去学，真正让学生成为主宰学习的主人，学习活动参与者、探索者与研究者。只有这样，才能培养出新时期“发现型、发明型、创造型、创新型”的学生。

4. 善待每一位学生

从本质上看，学生并不存在好与差之分，“差生”之所以“差”，原因在于他们潜能被种种主客观因素所束缚，而未得到充分的释放而已。因此，我们教师对这些所谓的“差生”，更应加备的关爱与呵护。教师要心胸宽广，能够听取各种不同意见，要严于律己，宽以待人，要多一些理解之心、关怀之心、友爱之心，这样给学生良好的示范作用。在他们身上，我们要倾注全部的爱，去发现他们学习上每一点一滴的进步，去寻找他们生活中，品德上每一个闪光点；冰心曾说过：“爱是教育的基础，是老师教育的源泉，有爱便有一切。”

5. 要关心爱护学生

要想成为一名优秀的人民教师，我们首先要爱学生。因为，我们每天面对的是一个一个有着鲜活生活，一个个正在茁壮成长的学生，我们要把他当作一个能动的人，给他们一个自由的空间，尊重平等地对待他们、关心他们，和他们成为无话不说的好朋友；从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，让学生感到温暖，增强自信，这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃，更会使教学效果收到事半功倍的作用。

6. 要懂得言传身教

教师要以自身的行为去影响学生，真正成为学生的表率，使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。因此，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都必须认真、稳重、

规范、得体，切不可马虎、轻率、任性、不负责任。此外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，向学生畅开心灵，既可以向学生谈自己从人生中取得的宝贵经验，也可以向学生坦诚地公开自己的生活教训，使学生真正感受到你不仅是良师还是益友。

7. 要不断提高自己

上课是一门艺术，除了有一定的知识结构外，还要有一些技巧和方法。教师上好一堂课，最主要就是有自己的特色，有自己的灵魂，不同的方法可以学习、借鉴。国培活动是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。专家结合自身的成长给我们做的一场场精彩讲座，为每一位潜心求学者提供了丰盛的教学营养大餐，为我们教师的健康成长又一次指明了方向。愿我们的教师像大海那样敞开胸怀容纳百川，像太阳那样，不断地进行新的核聚变，积蓄新能量，做一支永远燃烧不尽的蜡烛，去照亮人类，照亮未来。为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务。

学生职业教育心得体会篇九

第一段：引言（150字）

学生军事拓展是一种以军事拓展训练为基础的教育活动，通过军事训练中的一系列活动来增强学生的意志品质、团队合作意识和身体素质。在参与学生军事拓展的过程中，我有幸体验到了军事训练的严格和磨炼，也收获了许多宝贵的心得体会。

第二段：锤炼意志品质（250字）

学生军事拓展是一种对学生意志品质的磨砺和锤炼。在训练过程中，我遇到了许多极限挑战和困难，但是我通过坚持和努力，不断战胜自己的内心恐惧和困难，在困境中找到渴望突破的力量。这种力量让我更加坚定了自己的信念，并且在面对生活中的困难时，我更加勇敢地去面对和解决问题。

第三段：培养团队合作意识（250字）

学生军事拓展注重培养学生的团队合作意识。在各种团队活动中，我学会了倾听他人的声音，学会了与他人协作和合作，克服了个人主义的思维。在团队合作中，我深刻领悟到团队的力量是无穷的。每个人的努力为团队的整体贡献了一份力量，团队的成功离不开每个人的付出。在今后的学习和工作中，我将积极投入到团队中，为团队的成功贡献自己的力量。

第四段：锻炼身体素质（250字）

学生军事拓展训练也是一种锻炼身体素质的方式。通过长时间的跑步训练、背负沉重的军装行军、攀爬难度较大的悬崖等活动，我感受到了身体的挑战和极限。这些活动不仅让我的身体更加健康和强壮，也让我意识到身体的力量是无穷的。只有具备强健的体魄，才能更好地应对生活和工作中的各种挑战。

第五段：总结（300字）

通过学生军事拓展训练，我不仅锻炼了意志品质，培养了团队合作意识，也提高了身体素质。这些经历让我明白了成功背后的奋斗和付出，让我深刻体会到只有脚踏实地、勇往直前，才能取得自己想要的成果。在今后的学习和工作中，我将继续保持军人的拼搏精神和优秀品质，用积极的态度和努力去追求自己的理想和目标。学生军事拓展不仅是一种训练，更是一次人生的历练，这段经历将会伴随我整个人生的成长和发展。