

素质拓展训练的心得(汇总10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

素质拓展训练的心得篇一

一大早就赶往了xx的拓展训练基地。下车后，在教练的安排下，我们进行了简单的热身活动，在短短数十分钟内，各小组成员群策群力确定了队长、队呼、队歌，经过小组风采展览的体式格局进行pk最终确定了“黑豹队”和“雄鹰队”两个小组。

悬空摇摆。看到同事们一个个简便的跨出高空的一小步后，我也英勇的爬到断桥上，这时候才发现迈出这“一小步”的艰难，这时候才领会到“迈步维艰”的意境，这时候才意识到我眼高手低了。站在空中，优柔寡断，腿有些哆嗦，心里呈现着出现掉误的景象：脚步不够大，踩空了怎么办，或者脚步够大，但没有踩到对于面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓动、队友的鼓动都没有灌进听觉里。身后的陈教练也对于我说：有我在，还有保护你的绳索，英勇的跨已往，不需要别人解答的题目的。在我鸠拙的跨到对于面木板上后，表情豁然开畅，归回起跳木板的跨越简便自若多了。也许，眼前的困难其实不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的水平，内心的樊篱阻碍了我们解决困难的程序和克服困难的勇气。

经过此次拓展训练，让我深刻领会到了团队的气力是巨大的，成功属于团队的每个成员，如果没有团队里每个成员相互协作、共同起劲，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，可是往往会在想象中扩大，打败自我就是取患上成

功的熬头步！如果对于所做的任何一件事情，拥有认真负责的立场、加上踊跃主动的豪情、配合一力以赴的行动，无论结果成功与否都能从实际出发总结经验教训，自身本事和素质的提高、为单位和社会做出更大的贡献，这些城市在日积月累中迅速闪现出一个不一样样的自我、不一样样的团体。

素质拓展训练的心得篇二

心理素质拓展训练是一种提升人们心理健康的方法，是受到越来越多人关注的话题。参加心理素质拓展训练的目的是为了帮助人们从心理上更好地应对挑战和压力，甚至在生活中更加自信勇敢，共同创造更好的人生。

第二段：了解自己的心理状况

参加心理素质拓展训练，首先需要了解自己的心理状况。通过心理测试、自省和专业顾问的指导，可以深入了解自己的心理状态，了解自己的潜在问题、弱点和优势等等。这有助于树立正确的自我认知，使自己更加了解自己，进而更加自信和坚强。

第三段：提升自信与沟通能力

心理素质拓展训练能够帮助人们提升自己的自信和沟通能力。自信是取得成功的重要因素之一，缺乏自信往往会降低自己的幸福感、生活质量和效率。参加心理素质拓展训练，可以通过角色扮演、团队竞赛、演讲训练等活动，逐渐培养自己的自信和沟通能力，从而更加适应社会的需要。

第四段：应对挫折和压力

生活中挫折和压力难以避免，但是我们可以通过心理素质训练学会更好地应对。参加心理素质拓展训练，可以学会调节情绪、有效应对负面情绪、有效应对压力等技能，提升自己

对挫折和压力的抵抗力，并更好地应对生活中的各种挑战。

第五段：总结

心理素质拓展训练是一种有益于人们身心健康的方式。通过了解自己、提升自信、沟通能力，有效应对压力和挫折等方面的训练，可以帮助人们更好地应对生活中的挑战，从而更加自信勇敢、迎难而上，共同创造幸福美好的人生。

素质拓展训练的心得篇三

[网友投稿]

xxxx年9月7日，在这秋高气爽，金秋收获的季节，我们“熔炼团队，超越自我”拓展训练在我们杨总的带领下出发了。虽然仅有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不一样的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心境，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都很放松，在经过四个多小时的欢乐旅途我们最之后到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在那里渡过人生中具有十分重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队徽，编了队歌，拟了口号。我们进行的第一个项目是高空抓杠。这是个个人项目，当我们站在下头时看着对友们似乎很简便的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了了。原先并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自我就没有办不到的事

情，在这项活动中，我们每个队友都十分出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。我怕我的队友接不住我怎么办当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。这个活动就是信任与职责的体现。在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。这个项目是团队项目，我们最终失败了。失败的原因有好多，本来这是一个简单的任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自做战，而到最终我们也没明白我们到底要做什么在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾！这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中坚持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥团体的力量！

我们进行的第四个项目是悬崖速降。当我一个人站在20多米的悬崖上，往下看那一瞬我有点发晕了，我竟然有点手足无措了，我始终不敢迈开我的双腿，但当我真正的跳了两下后，原先是这样的刺激，这样的富有挑战性，最终顺利完成任务。这就是我们在日常生活中对一些事情缺乏勇气和挑战，使我们失去了很多机会。经过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限！

最终一个项目叫深海逃生也叫毕业墙。就是不能借助任何工具和外力，我们全体成员在最短的时间里翻越7.2米的高墙，就算全体毕业。因为时间的紧迫，我们的男队友一个个自觉

的搭成人字梯，先让体重大，年龄大，我们女生先上，在我们共同努力下我们以优异的成绩完成了最终一项任务。当我们全体站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着下头的战友手磨破了，肩膀也渗出了血迹，我明白了什么是勇敢，什么是奉献，什么是大无畏精神，使我想起了一首歌是这样唱的：“一要筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感激他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务！

3天的培训时间很短，但意义重大。永远不会忘记背摔台上的那坚实有力的臂膀；不会忘记那坎坷人生路上教会我们时刻用一颗感恩的心去善待所有的人；不会忘记那毕业墙的那一幕幕感动时刻……当我带着疲惫和不舍踏上回来的路程时，我的心里时终不能平静下来，回来这三天的点滴，让我回味一生，感慨万千！经过这次排练训练让我战胜了自我，经历了心理与生理的考验，让我增强了自信心，让我们全体成员的手拉的更紧了，心贴的更近了。相信每个人都从中得到了多少的启发。在这次拓展中，既有个人项目也有团队项目，仅有团队中的每个成员互相团结，互相帮忙才能共同完成任务。在今后的工作中，我们要发挥自身的潜能，克服心理惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队意识。不管遇到什么困难，能历功的跨出就是海阔天空，就离成功近了一步，退缩仅有失败。这次拓展将使我受益一生，它将成为我人生道路上重要的一个里程碑！最终我感激精益公司的全体教练员们，你们让我学到了很多很多……，感激我们公司登铁公司给我们这么好的机会，我会努力的将我所学所思运用到日后的工作中，回报公司！

素质拓展训练的心得篇四

素质拓展训练是一个让学生能够锻炼自身的能力以及潜力的培训项目。这些培训项目包括了体育，语言，文化，科技等多种方面，使得学生的知识面更加广泛，能力更加全面。在

这个过程中，我深深感到了自身的成长与变化。

在素质拓展训练中，我参加过很多活动。其中最令我印象深刻的是参加了一个社交活动。在这个活动过程中，我们小组需要完成一个任务，并需要与陌生人合作。此时，我不得不承认我的思维还是很狭隘。一开始，我对陌生人有很大的抵触心理，觉得不好开口。但是随着活动的进行，这种感觉逐渐消失了。最终，我弥补了我的一些不足。我学会了如何更好地与人交流和合作。

除此之外，素质拓展训练也让我体会到了如何更好地管理时间。在平常生活中，我总是感觉时间太少，不足以完成所有的任务。但是，在素质拓展训练中，我学会了如何管理时间，更好地安排自己的日程。有时，我还会主动寻找活动，而不是等待它们来找我。

素质拓展训练还让我更加自信。我发现自己的能力不仅仅局限于课堂上所学习的知识，而是有更多的潜力可以开发。在这个过程中，我也越来越能够放松心态并把握自己的机会。

总的来说，素质拓展训练是一个非常有意义的项目，它也让我了解到了一些非常重要的概念，如合作，时间管理，自信等。在过去的几年中，这些领域已经成为我人生中非常重要的一部分。我相信，这些经验将会对我未来的发展产生长远影响。

素质拓展训练的心得篇五

近来我参加了一次心理素质拓展训练，这个过程非常能让我感受到自己的进步。这个训练是由一支专业的心理团队组织而成，他们以快乐、挑战和互动为主，让我们在动中学习，在乐中成长。在这个过程中，我获得了很多启示和收获，下面就让我来和大家分享一下我对于心理素质拓展训练的心得体会吧。

第一段：认识自己的局限性

这个训练的第一关，是要我们爬墙，而且是非常高的那种。我知道这是一道考验我的恐高心理的任务，于是我已经提前做好心理建设。然而当我爬墙时，我的腿开始发抖，发现我早已丢失了自己的定力。这一瞬间我认清了自己的局限性：我以为自己有足够的信心去面对挑战，但我显然错了。在这个过程中，我真正认识到了自己的弱点，晓得了如何改善自己。

第二段：改善自己的弱点

我决心要克服我恐高的心理障碍，于是我选择去攀岩拓展。这是一个非常充实的经营，由于要攀升到很高的地标，我不得不靠自己的力量解决问题。当我的身体开始出汗时，我意识到自己需要更多的智慧来克服这个难题。我通过观察石壁的细节、专注于每一个手脚的实际操作，我渐渐地摆脱了自己思维的限制，实现了心灵和身体的平衡，让我能够克服内心的恐惧，成功的完成了攀岩任务，这真是一次难得的经历。

第三段：成为团队的一部分

团队的协作往往需要团队中每个成员有一定的才能，并且他们也有自己的习惯和思维方式。在这个训练过程中，我们被分成了几个小组来进行任务。我的小组任务是要集体攀爬绳网，而这需要我们各自发挥才能，进行高度的协作和配合。我们共同制定了每一个人的任务，分配出能力差别不大的任务以确保我们能够形成一致的配合，让团队更加团结。在这个过程中，我发现我能够成为各位队友的一部分，分享我的才能，也在他们身上学到专业知识。我意识到了团队合作的重要性，以及在团队中相互帮助和支持的能力。

第四段：获取成就感

当我们合理地利用我们的才能和资源，努力完成我们的目标时，我们得到的最好的回报就是成就感。我们的团队完成了我们的整个任务，并取得了最好的成绩，这是我参与训练的重要原因之一。我们为能够共创这个成就而感到自豪，并在心理上获得了巨大的满足感。当我们接受挑战并战胜目标时，我们的关于自己能力的信心和个人称之为一起增加。

第五段：应用所学知识

最后，我们把在这个过程中所学到的心理素质训练带回了现实生活。我们学会了克服恐惧和不安，惊喜地发现，我们可以遇到挑战并在克服中学会改善自己。我学到了团队协作和配合的重要性，并认识到在成就感时刻与团队分享成果的重要性。我们应用所学的知识 and 技能，展现自己的专业才能，让我们成为更有价值的人。

结论：

通过这个心理素质拓展训练的过程，我意识到了自己的局限性，并发现了改善自己的弱点的方法。我学会了团队协作和共同创造成功的重要性，并在这些领域中提高了专业能力。我通过完成任务和取得成就感来巩固自己的信心和自我认识，并应用所学的知识来推动自己走向更高的人生高度。总之，这个训练让我拥有了一次非常难得的成长经历。

素质拓展训练的心得篇六

今日是一个很有意义的日子，因为我们选在这个周六进行计划已久的大学生素质拓展训练。我们的地址是在一个专门的素质拓展中心，叫素质拓展野战营地，里面有各种专业的设施。在55路车上，我们坐了十个多个站，最终，下车了，我们以为到了。谁明白赵教师说了一句，步行五公里就到。大家惊叹！然后我们还是开始了步行，在半小时后，真正的目的地最终到了。

大家略作休整就开始了今日的活动。项目三个：一、穿“电网”；二、跳马；三、蒙眼用绳结五角星。

我们被分成四组：长江一号，绝队，石头队，奔腾队。每队都有自我的口号和队歌。我们被告知，我们的活动是团队活动，团队合作精神十分重要，我们需要互相帮忙和协调。团队精神的培养是今日的重点之一。

团队项目不是靠一个人的本事就能很好地完成的，仅有团队中的每一个个体相互团结，群策群力，才能共同完成目标。在拓展中，每个队员之间最关心的是如何组织，协调和配合好。队名，队歌，口号，造型使团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。对于本人目前在学生会或者以后出去工作而言，就必须有着很强的团队合作意识，因为靠一个人的力量是不可能成功的。

我们每一队的表现都十分好。我们都很团结。我们的五角星虽然没有得第一，可是我觉得我们队的五角星是编得最好的。

经过亲身体会拓展，我得到的收获远远超出了以往阅读书籍获取的。这是一次心灵的洗礼，让我更深地领悟了人生。

生活中，人与人之间更重要的是懂得付出和信任，在付出和信任的同时，我们也正得到回报，也许得到的就是对方对你的信任。改变这个社会的正是人与人之间的付出和信任，关爱和支持，鼓励和祝福。

所有的感动，也许会是让心灵的震撼，也许会是细小微弱得无法清晰的感觉，仅有你在生活中用心聆听，才能顿悟那些生动的音符。

岁月的车轮不知不觉中已从我的生活隧道中碾过了20个春秋，留下的有不易察觉的痕迹，也有在心灵中深刻的回忆。

时光，往往在我们徘徊，迷茫，不知所措的时候而悄悄溜走。我们会感慨过去的日子里我们失去了太多太多，而得到的实在太少太少了。但我们不能总是沉浸在过去，前方是一段未知的旅程，你无法预测哪个转弯会成为你下一站的风景，要做的，就是足够真诚，勇敢地往前走。

让我感悟到的实在太多太多，感悟欢乐，感悟生活，感悟幸福，感悟生命…所有的感悟，我将把它们化为一份动力，用心去做每件事，欣然地理解每一天，学会感恩和知足！

素质拓展训练的心得篇七

在刚进入高中的时候，一眼望去的便是各式各样的课程，除了学习根基性的知识之外，学校还提供了许多的素质拓展训练。这些训练在学生们的大学申请及以后的职业生涯中都有着至关重要的作用。

其中最为重要的当属学校的动态课程。此课程覆盖了各个领域，从语言实践到科技体验，从户外拓展到社区服务，学生们可以选择自己感兴趣的课程进行专业性学习。我认为，动态课程给予了我们展示自己的机会，我们可以在自己擅长的领域中有所发挥，并结交志同道合的伙伴。

除了学校的课程之外，社会实践也是十分重要的。我们可以通过参加志愿服务以及社会实习的方式锻炼自己的能力。在我参加一次社区服务的活动时，我与同伴们一起改造了社区内的废弃物品，让这些废品变得有价值，这不仅仅是环保的一种行为，更是我们从中获得了自豪感的体现。

在素质拓展训练中，体育锻炼也起到了很大的作用。学校每周都会安排运动课，而且运动会和体育竞赛也是我们学校非常关注的事情。通过运动，我们可以增强自己的体质，更加健康地生活。

最后，我认为，在素质拓展训练中，最重要的就是培养好的人际关系和组织能力。社团生活是很好的方式，自己的兴趣爱好也是十分重要的方面。例如，我喜欢参加学校体育俱乐部中的篮球队，不仅能够锻炼身体，还可以在团队中增加自己和队友的默契，这也是一种很好的锻炼和成长的方式。

总而言之，素质拓展训练是我们初中生涯中重要的一环，通过这个过程，我们可以获得更深入的人生体验，更好地认识自己的自我价值。我相信，这段经历将会对我们的未来生涯产生积极的影响。

素质拓展训练的心得篇八

由专业团队打造的拓展活动，内容丰富生动，寓意深刻。教练们以体验启发的教育手段，亲身参与的训练的方式，使得每一系列活动中所寓意的深刻的哲理和合作理念，能牢牢地植根于团队和每个队员的潜意识中，为每个队员职业生涯的开始提供了丰盛的大餐。

首先体验的“信任背摔”，极大地挑战了成员的心理极限。站在两米的高台，后仰背摔，只有同事徒手搭建的“肉网”承接高空坠落的成员的重量。有恐高症的成员，在同事和教练的鼓励下，走上高台，除了教练给予精准的动作要领指导和心理建设，最重要是，团队内部建立起的信任感，相信信任和承诺的重要性和力量。在第一名同事背摔成功后，每个人的自信心都大大增强，原来事情不像想象的那样恐怖，勇敢的接受挑战，突破自己，信任他人。由此，我们不断的克服自己心理障碍，并且学会了换位思考，更好地理解他人。这也使得接下来的拓展活动进行的非常顺利。

拓展训练项目有效地拓展了我们的潜能、创造力和创新力；提升和强化了个人心理素质，锤炼了我们的细节关注度。同时

让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，团队成员之间的唇齿相依的关系，增强同事之间的信任和团队协作能力。从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

很高兴参加了这次公司组织的拓展训练活动，在笑翻天乐园让我们真正体会到了户外拓展的生活。拓展训练不但增强了我们之间的信任，还让我们团队更加团结一致，树立了工作中互相帮助的精神。

来到了笑翻天乐园内，可以看到这边山势雄伟、绿树成荫、细水长流，是个旅游的好地方。园内的教练带领着我们来到了广场之中，跟我们讲了一些拓展训练的注意事项以及活动纪律，然后就开始了维持一天的拓展。

“信任背摔”这个游戏很简单，“小游戏、大道理”通过一些简单的亲身体验去引导团队思维的感悟，促使形成团结精神和积极进取的良好习惯，同时拓展训练还可以磨练一个人精神意志。站在一米二的木板上，背靠着团队，然后往下倒下去让团队接住。这个看似简单的动作，团队要想顺利完成任务就必须绝对相信团队、突破心中的恐惧。一次次的不断尝试，不断地总结失败的经验，最后我们顺利完成任务。它让我们明白了，在工作中我们要相互帮助、彼此信任，这样团队合作起来才能达到最好的效果。

“信任是团队合作的开始，也是管理团队的基础”，一个不能相互相信的团队，是一支没有凝聚力的团队，也是一支没有战斗力的团队，就是一支失败的团队。在这个竞争激烈的社会中，团队的协调默契才能形成强大的团队，才能在社会立足于不败之地。

笑翻天乐园的教练带领着我们参加各种各样的拓展训练项目，有水上的、也有陆地的、同时也有高空的。“毕业墙”是令我最难忘的，那最后的场面一直在我们脑海中呈现。面对那

个4.5米高墙我们不知如何是好，只有不断地尝试了。不管失败了多少次，我们始终相信我们团队一定可以的！“皇天不负有心人”，最后我们组成了叠人阵，将一个又一个的人送“毕业墙”。

“相信”让这个团队变得更加坚强、更加勇猛，“相信”让这个团队变得齐心协力，也是“相信”让这个团队坚持到底获得最后胜利！

素质拓展训练的心得篇九

历时近两个月的05级毕业生素质拓展训练已经圆满结束，回顾素质拓展训练的点点滴滴，做为辅导老师我感触很多，当看到同学们全身心投入拓展的各个环节时我很欣慰，当听到同学们在分享时，说到对母校的感谢，对团队精神的深刻领悟，对信任的正确理解等等时，我很感动。现对自己的拓展历程做如下总结和反思：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展工作，要始终坚持“以人为本”的原则，首先分析毕业生目前的情况，特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放，不盲从，有自己的观点和见解，不喜欢那种“我说你听”的灌输式教育方式，尤其不喜欢听大道理，这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说，他们又具有着对进入社会的恐慌，特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些，这就需要我课前做充分的理论知识准备，把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享，及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识，从而达到素质拓展训练的真正目的。

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。一定要拥有着足够的感染力，因为感染力会比感冒更容易传染给学生，使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气，没上课前主动听同事的课，认真观察学生参与状态，为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师，用我们的语言感染学生，有时要像带兵上战场一样，让我的兵们，带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动，只有这样才能把大家团结起来，更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了，学生才会真正有收获。

2、辅导老师要用真诚换取真诚。素质拓展从传统的知识灌输转变为“在做中学”。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理，改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚，博得学生的信任。在分享中，我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受，和学生产生了共鸣。在大家都发完言后，队长主动说，老师你多给我们说说吧，其他人连连点头。当时我看到了大家对我的信任，我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗？学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了，甚至超越了我们的想象，他们说的更深，想的更远了。

1、努力让每位同学都积极参与，获得真切的体会

“寓教于乐”一直是我们追求的境界。在活动中，能使学生真正地动起来，使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享，为每一个学生营造最佳的学

习和受教育的契机,激发主动的参与意识。辅导老师在“传道”中要激发学生兴趣,使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣;同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性,带动整体氛围,进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了“团结、支持、合作、鼓励”的氛围,使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说:“身教胜于言教。”在素质素质拓展训练的每一项活动中,教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时,教师都会适时介入,提供适当的帮助,增强学生对活动的信心。同时,在师生互动和学生合作活动中,无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想教育工作时,要努力变换工作方式,抓住思想教育的契合点,让学生在具体行为中自觉辨析对与错,是与非。

1、在做好大学生素质素质拓展训练工作中,辅导老师应该利用自己的优势,克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习,不断提高和丰富心理专业知识,特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流,获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备,但感觉自己的语言不能达到理想效果,要想给学生一碗水,自己要拥有一桶水甚至更多。平时要注意综合知识的积累,才能在拓展中应用自如。

是第一次参加素质拓展活动,感觉很有趣、很有意义,我收获很多。这是外语系团学干部培训素质素质拓展训练。

这次活动给我留下最深的印象是责任感,不论我们是什么身份,都应该要有责任心,对自己、对他人、对团队负责,就

像人们常说的“在其位，谋其正”，你在什么样的岗位上，就应该担起什么样的责任。这次活动，在我们14人的小团队中，我担当的是“政委”一职，我的职责就是配合队长，跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在“密宗挑战”中，我在40人的大团队中担任队长一职，我们的报数挑战在开始和结尾两轮都取得了圆满的成功，但是在中间第二轮的时候，我们队因为一些小原因失败了，队员们接受了20下俯卧撑的惩罚，而我作为队长就要担当起责任，接受60下的俯卧撑。对于一个女生，我不曾做过这么多的俯卧撑，但是因为我知道队长就该承担队长的责任，我不愿也不能放弃。

除了责任，我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度，认真完成每一件任务，那才能构建一个优秀的团队；而也只有优秀的团队中，个人才能得到更好的发展，才能做最好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中，应该有“不抛弃，不放弃”的理念和“木桶原理”，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是最短的那块板。

check,action]而最关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者领导者，我们都应该记得“重要的不是我，重要的是我们”，秉持着“不抛弃不放弃”的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

素质拓展训练的心得篇十

第五期团校培训在3月19日开展，到现在已差不多要接近尾声，

团校的学员们基本上都坚持下来了，3月26、27日，我们上的是课外实践活动，这个活动在团校培训课程当中具有很好的作用，能够很好的体现出一种团队精神。我们这次的活动还有一句关于团队合作精神的口号“青春骄阳，能力更强”，体现的是一个青年的青春活力与能力。确实也是，我们为了完成定向越野的目标，每组队员都在不怕辛苦地奔跑，去寻找我们那份可贵的“宝藏”。

定向越野的确是能够很好的锻炼团队精神，并且还可以锻炼参加成员的意志。活动分为好几个点，每个点都不再一个地方，必须通过我们的努力在能将这些目标找出来，所以大家都跑得上气不接下气，热汗淋漓。但是，我们都有坚持下来，并且将任务完成。

我们是定向越野当中的第八组，也是团校培训班的最后一组，下午3点多我们就开始在在球场旁边集合，经过校团委组织部的安排和讲解下，我们拿到了地图，拿到地图之后，我和另一个成员就开始分析地图的走向，把走向弄清楚之后就开始了有顺序的挖宝行动。所以，我们很快就完成任务。最后一组定向越野活动结束后，很多人都说看不清楚地图，我觉得看地图应该要有活跃性的思维，因为很多地图就和数学题一样，需要转很多弯弯才会有规律。我和我的同伴看地图时是把地图转个方向看的，这样子看起来，很快就找到了方向感，并迅速准确的发现目标，整个活动下来，都用了很短的时间。

自己将如何的走向目的地?走向目的地是需要如何做才是最好的?如果将上面几个问题考虑清楚，我相信，大家将不会变得渺茫不知道方向，也不会让自己偏离我们想要追求的理想目标。每一种追求与理想都要靠坚持才能继续走下去，“坚持就是胜利”，我很认同这种看法，胜利不一定就要是成功，像今天下午的越野活动，我们第七对虽然只拿到第九名，但是，我们的坚持和团结都让我们很开心。举办一次这样大型的活动很难，就因为活动的可贵，所以我们才会更珍惜。

定向越野活动我们都做的很开心，我将会永远的记住这次有意义的活动。