

最新扫树叶的心得体会(优秀10篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

扫树叶的心得体会篇一

游戏目的：

- 1、通过肢体接触，打破人际藩篱，活跃团队气氛。
- 2、从具有挑战性的活动设计中，学习问题决策和团队互动。

游戏准备：

根据人员多少，分别准备大、中、小三块帆布(大小约可让整组人站立)，活动场地在一块平坦的空地上即可。

团队小游戏：翻叶子

游戏规则：

- 1、整组人员站上叶子后由训练员开始宣布规则。
- 2、所有学员现在是一群雨后受困的蚂蚁，在水面好不容易找到一片叶子站立，却又发现叶子充满了毒液，除非大家可以将叶子翻面，否则又将遭遇另一次生命的威胁。
- 3、在叶子成功翻面以前，每隔三分钟，就有一人中毒失明(或无法说话)，中毒者由团队自行决定。

4、整个过程都站在叶子上，包含讨论。

5、所有人身体的任何部位均不可触碰到叶子以外的部分，否则重来。

游戏目标：

在规则约束下，尽快将毯子翻过来，直至所有人站在毯子的另一面为止。

注意事项：

1. 根据人数多少给予大、中、小的塑胶帆布。

2. 活动要求地面平整开阔，两米范围内没有硬物。

3. 强调学员在项目实施中注意安全，不要踢伤“翻树叶”的队友。

4. 尽量避免学员踩在队友的脚上保持平衡，坚持不住的学员要及时报告。

5. 活动之初要严格要求，学员在“翻叶子”时候手指触地要重新开始。

6. 控制活动的难度，尽量让学员经过艰难的努力后完成项目。

7. 安全规则要强调，确保学员安全。

扫树叶的心得体会篇二

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有

好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

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完美、更辉煌！

[团队拓展项目心得体会]

扫树叶的心得体会篇三

野外拓展训练是现代组织提高团队协作能力和生存能力的一种训练方式，翻叶子是其中的一个项目，其创意来自于诺亚方舟典故。世界末日来临了，蚂蚁之家抓住了飘浮在水面上的能拯救它们的最后一根叶子，它们聚集在上面，但叶子表面粘满了毒液，它们必需在保证自己不掉到水里的情况下把叶子翻过来。

游戏目的：

- 1、通过肢体接触，打破人际藩篱，活跃团队气氛。
- 2、从具有挑战性的活动设计中，学习问题决策和团队互动。

游戏准备：

根据人员多少，分别准备大、中、小三块帆布(大小约可让整组人站立)，活动场地在一块平坦的空地上即可。

游戏规则：

- 1、整组人员站上叶子后由训练员开始宣布规则。
- 2、所有学员现在是一群雨后受困的蚂蚁，在水面好不容易找到一片叶子站立，却又发现叶子充满了毒液，除非大家可以将叶子翻面，否则又将遭遇另一次生命的威胁。
- 3、在叶子成功翻面以前，每隔三分钟，就有一人中毒失

明(或无法说话)，中毒者由团队自行决定。

4、整个过程都站在叶子上，包含讨论。

5、所有人身体的任何部位均不可触碰到叶子以外的部分，否则重来。

游戏目标：

在规则约束下，尽快将毯子翻过来，直至所有人站在毯子的另一面为止。

扫树叶的心得体会篇四

翻叶子，是一种寻常而又奇妙的体验。当我们缓缓将一页页叶子翻过，一幅世界的画卷便展开在我们的面前。无论是书籍中的文字还是大自然中的树叶，每一个叶子都记载着岁月的痕迹，激发出我们对知识和生命的思考。而在这过程中，我们也能够从中汲取到一些珍贵的心得体会。

首先，翻叶子使我们感受到知识的魅力。书籍是人类智慧的结晶，而文字则是它们的载体。当我们翻开一本书，不论是名著还是小册子，都会发现其中蕴含着丰富的知识。每一句字句、每一页页，都是融入了作者的思想心血。这些知识如同一朵朵鲜花，绽放在我们头脑的最深处。当我们不断翻动叶子，就仿佛踏上了一条知识的长廊，在其中不断探索、学习和成长。

其次，翻叶子带给我们的是对生命的思考。树叶作为自然界中最常见的存在之一，自有其特殊的含义和价值。当我们仔细观察一片树叶，会发现它所包含的生命力和奇妙之处。从它的纹理、颜色和形状中，我们可以联想到大自然的造化之美。就像一本书的叶子，也充满了文字记载和人类的智慧。在翻动书页的同时，我们也在探索生命的奥秘和价值。

再者，翻叶子让我们体会到了时间的流逝。书页的翻动和岁月的流逝是如此相似。每一页叶子都承载着时光的印记，记录了那些令人难忘的瞬间。当我们缓缓翻过一页又一页，仿佛在目睹一个个独特的时刻。这些时刻有的温暖而欢乐，有的悲伤而感动，有的平凡而珍贵。而正是这些翻页的时刻构成了我们生命中的点滴，成为了我们心中不朽的回忆。

另外，翻叶子还帮助我们收获思维的启发。当我们翻动一本书的时候，会有不同的文字和观点引发我们的思考。这些观点或许会被我们认同，或许会被我们质疑，但无论如何，它们都激发了我们的思维和灵感。就像拨动叶子时，我们也会发现另一面的美丽和意义。通过翻叶子，我们可以拓宽自己的视野，对世界和生活有更多的思考和理解。

总而言之，翻叶子是一种富有教益和意义的活动。在我们翻动叶子的过程中，我们感受到了知识的魅力、生命的思考、时间的流逝和思维的启发。这一切源于我们对文字和叶子的探索和鉴赏。因此，让我们时常翻动那些默默等待的叶子，品味知识的美妙，思考生命的价值，铭记岁月的流逝，汲取思维的启发。相信在这个过程中，我们会获得更多的心得体会，丰富自己的智慧和品味，真正领悟到翻叶子的意义所在。

扫树叶的心得体会篇五

秋天到了，树叶已经从树上纷纷扬扬的飘落下来，静静地躺在了那充满生机的大地上。

一天下课，我漫步在美丽的校园，看见了秋天的叶子，有大的，有小的，有长的，有短的。

千姿百态，形象万千。

树叶有的像一个小人，有的像一个手掌，还有的像一把能够扇风的扇子……

于是，我便开始观察树叶。

我先搜集了各种秋天的树叶。

枫叶、银杏叶、杨树叶等等，都进入了我的视线。

每当发现叶子，我就轻手轻脚地把他们捡起来，然后回家冲洗干净，夹在厚厚的书里做成标本、剪贴画、拓印。

秋天使我感兴趣的还是银杏叶。

它的全身都是翠绿翠绿的。

最吸引人的还是它的形状：像一把扇子。

它是那么小瞧，那么可爱，使我不舍得把它作为一把使我凉快的工具。

还有杨树叶。

它的把很长很细。

它的叶筋是对称的。

颜色一般都是绿中透一点点黄。

它除过叶把，就像一团“绿色的火焰”。

因为它的身子两旁都是波浪形状的，像一团火焰，由于它是绿色的，所以就称为“绿色的火焰”。

还有枫叶，冬青的树叶，紫铜叶等。

我就不一一做介绍了。

我喜欢秋天，更喜欢秋天的叶子，因为它们是这样的美丽。

有了他们，秋天就如锦上添花，更绚丽多彩了。

扫树叶的心得体会篇六

翻叶子是一种追求真知的行为，它可以让我们通过阅读和学习，获得知识和智慧。在翻阅叶子的过程中，我有了许多体会和感悟。它不仅让我受益匪浅，还改变了我的思维方式和生活方式。在下面的文章中，我将分享我的心得体会。

第一段：打开新世界的大门

翻叶子就像是打开了一扇通往新世界的大门。当我翻开一本关于科学的书时，我可以了解到宇宙的奥秘；当我阅读一本历史书时，我可以了解到人类的发展历程。通过阅读，我可以看到一个广阔而多样化的世界，这让我惊叹不已。我们可以在书籍中发现不同的人生观和价值观，扩大了我们的视野，丰富了我们的精神世界。

第二段：提升思维的深度和广度

翻叶子是培养思维能力的最佳途径之一。在翻阅过程中，我们需要理解和分析作者的观点，进行推理和判断。这种思维能力在我们的日常生活中也非常重要。通过翻叶子，我们可以提高我们的逻辑思维、批判性思维和创造性思维等各个方面的能力。这些能力将帮助我们更好地解决问题，做出明智的决策。

第三段：享受宁静与放松

翻叶子也是一种享受宁静和放松的方式。当我拿起一本好书，在安静的角落里尽情阅读时，我仿佛进入了一个完全不同的

世界。在翻阅的过程中，我感受到内心的平静和宁静。这是一种抛开尘世烦恼，放松身心的方式。阅读不仅可以放松我们的神经，也可以带给我们平和的心态和满足感。

第四段：开拓人生的可能性

翻叶子为我们开启了一个全新的学习和成长的机会。通过不断地学习和阅读，我们可以不断地获取新的知识，提升自己的能力和素养。翻叶子不仅可以丰富我们的头脑，还可以拓宽我们的眼界。只有不断地翻阅叶子，我们才能不断扩展我们感知世界的范围，提升我们的内在修养和智慧。

第五段：改变思维方式和生活方式

翻叶子不仅扩展了我的知识面，还改变了我的思维方式和生活方式。在阅读的过程中，我感受到了作者的思维方式，领会到了他们的智慧和人生经验。这种深入的思考和理解，影响了我的思维和生活。我开始更加注重思考问题的本质，而不是皮毛地看待。我开始更加积极地面对生活中的困难和挑战，不再被短暂的痛苦所困扰。翻叶子让我明白，只有通过不懈地追求和学习，才能获得真正的智慧和成长。

总结：

翻叶子是一种追求真知和拓展自己的方式。通过翻阅，我打开了新世界的大门，提升了思维的深度和广度，享受了宁静与放松，开拓了人生的可能性，改变了思维方式和生活方式。翻叶子不仅让我感受到知识的力量，也让我领悟到我们在这个世界上存在的价值和意义。因此，我将继续翻叶子，不断追求真知和智慧，为自己的人生增添更多的精彩和意义。

扫树叶的心得体会篇七

假如你刚开始学手工，或者对手工艺术感兴趣，那么你一定

可以听说过“叶子手工”。叶子手工是一种将鲜叶、干叶、纸或者布等材料加工成漂亮的手制品的技艺。在学习叶子手工的过程中，我曾获得了很多的收获和体会，下面我将分享一些我的心得。

第二段：技巧与方法

叶子手工做制品需要用到一些基本的材料，例如叶子、剪刀和胶水。除此之外，制作过程中还有很多的技巧和方法需要掌握。首先要注意的是要选择新鲜和完整的叶子，以免在制作过程中断裂。接着，使用剪刀将叶子剪成适当的大小和形状，这一步需要在切割用量和切割角度上多加练习。最后，通过粘合和排列叶片来创造出优雅、神奇和丰富的手工艺品。

第三段：耐心和毅力

在学习叶子手工的时候，我发现耐心和毅力是最重要的品质。因为叶子手工需要反复的尝试和细致的操作，而有时候工作进展缓慢，有些过程可能会出现小问题，我们一定要有足够的耐心去发现问题并准确地解决它们。在这个过程中我们还必须保持专注和不放弃，因为这是成功的保障。

第四段：创造自己的作品

当你在掌握叶子手工的技巧之后，你会发现你可以创造出许多漂亮的叶子手工作品。这些作品与别人的作品相比也许没有那么优秀，但它们都是你自己手工制作的，并且是独一无二的。它们可以展示你的个性和风格，给你广阔的创造空间。再加上叶子的原始味道，它能让你的作品更加生动、鲜明。

第五段：成为一个无止境的过程

最后，学习叶子手工是一个无止境的过程，你永远不会学完

它所有的技术和方法。这个过程中的每一个成就和困难，都可以成为你自己的宝贵经验。关键在于每一个练习和创作都积累了你的技巧和灵感，并帮助你不断成长和进步。所以，不要放弃自己，无论你有多么出色，学习叶子手工最大的意义在于不断自我提高和完善自己。

结论

学习叶子手工不仅仅是一种手工技艺，更是一种生活态度和精神文化活动。它需要我们细心、耐心、专注和创意，让我们从中一步步提高，迈向更加丰富和美好的生活。相信只要我们在这个过程中坚持不懈，最终会获得比成功更为重要的收获。

扫树叶的心得体会篇八

首先，关于叶子手工的心得体会，我想强调的第一点是：对于手工爱好者而言，叶子手工是一项很有意思的活动。无论是从材料的选取，还是从制作过程的细节方面来看，叶子手工都可以给我们带来很多乐趣和创造力的挑战。在进行叶子手工的过程中，我们可以不断尝试新的材料和工艺，从而激发出自己的创意和灵感。同时，通过手工制作的过程，我们也可以锻炼自己的耐心和专注力，使自己更加全面地发展和个性化。

其次，叶子手工的心得体会还表现在对自然和生态的关注上。在叶子手工活动中，我们需要认识到自然和生态是我们广阔而有价值的资源，我们不能只是破坏和消耗它们。相反，我们可以通过叶子手工的形式来表达对自然的敬畏和对环境的关注，让自己的生活更加健康、有意义和有质量。

第三个方面是，叶子手工的心得体会还涉及了对传统手工艺的继承和发扬。在叶子手工技艺的传承中，我们需要认真学习和掌握叶子的基本知识和技术，同时结合自己的想象力和

创意，创作出具有艺术价值的叶子作品。我们需要从传统手工艺中学到许多有价值的东西，比如生活启示、审美标准、文化内涵等，这些都能够叶子手工的学习和实践中得到很好的体现。

另外，叶子手工心得体会的另一方面则涉及到对自身心理和身体健康的关注和维护。很多人喜欢参加手工活动，就是因为能够让情感得到释放和宣泄，同时通过劳动的形式来达到身心的平衡和调整。而叶子手工更是一项非常有意义的活动，可以让我们在制作过程中获得心灵的满足和愉悦，有助于缓解压力和改善心理状态。

最后，我们还需要认识到一个重要的问题：叶子手工是一项不断革新和创新的的活动，在不断的实践和尝试中，我们可以不断发掘新的材料、新的技术和新的创意。因此，我们需要不断地拓宽视野，加强学习和研究，以便更好地发掘叶子手工的潜力和魅力。

总之，上述几点就是我对叶子手工心得体会的一些简单总结和分享。通过叶子手工的实践和思考，我们可以不仅仅用双手去尝试和创造，同时还能够从中得到更多的成长和收获。希望大家在参与叶子手工活动的过程中，能够不断地学习和进步，感受到手工艺术的美妙和价值。

扫树叶的心得体会篇九

秋天的雨像一把钥匙，趁你不注意，悄悄地、悄悄地把秋天的大门打开了。

秋天来到的信息有很多。气温变低了，女孩儿把夏天的裙子换成了秋天的毛衣。风时快时慢，像指挥家的指挥棒一样，调合着秋天的合唱。秋天的雨和夏天雨不一样，秋天的雨，密密麻麻的，像牛毛一样密。雨过之后，出去走一走，你会觉得空气清新。

秋天是丰收的季节，田地里，有稻子、麦子、玉米稻子笑弯了腰，麦子低下了头，玉米爷爷的胡须像密密麻麻的秋雨。农民笑得合不拢嘴，稻田里像金色的海洋。果园里，水果大丰收，有石榴、苹果、香蕉、葡萄、梨、橘子石榴笑得裂开了嘴，苹果涨红了脸，黄灿灿的香蕉像弯弯的月牙，葡萄像一个个紫水晶。空气里有淡淡的果香，这种果香常常把小朋友的脚步吸引住！

秋天像一盒五彩缤纷的颜料，它把枫树涂成了红色，把菊花涂成了紫色。

我捡到了一片叶子，开始观察了起来。只见叶脉像我们的血管，在体内分布。叶子枯黄，形状像小水滴。叶子和我的巴掌差不多大。

夏叶比秋叶更软，秋叶比较脆，夏叶非常绿，像一块玉石，秋叶是枯黄色的，非常暗。它的声音比较清脆，当我走在金色的地毯上时，它们会发出“咔嚓咔嚓”的声音。

叶子为什么会飘落呢？我认为叶子变老了，叶柄抓不住树枝了，所以轻轻地飘落了下来。

我们应该学习叶子的精神，它们用自己的身体去回报给予它们生命的大树，我们应该感谢自己的爸爸妈妈，赋予我们生命和养育之恩！

扫树叶的心得体会篇十

野外拓展训练是现代组织提高团队协作能力和生存能力的一种训练方式，翻叶子是其中的一个项目，其创意来自于诺亚方舟典故。世界末日来临了，蚂蚁之家抓住了飘浮在水面上的能拯救它们的最后一片叶子，它们聚集在上面，但叶子表面粘满了毒液，它们必需在保证自己不掉到水里的情况下把

叶子翻过来玩。

翻叶子拓展游戏规则：

- 1、整组人员站上叶子后由训练员开始宣布规则。
- 2、所有学员现在是一群雨后受困的蚂蚁，在水面好不容易找到一片叶子站立，却又发现叶子充满了毒液，除非大家可以将叶子翻面，否则又将遭遇另一次生命的威胁。
- 3、在叶子成功翻面以前，每隔三分钟，就有一人中毒失明(或无法说话)，中毒者由团队自行决定。
- 4、整个过程都站在叶子上，包含讨论。
- 5、所有人身体的任何部位均不可触碰到叶子以外的部分，否则重来。

翻叶子拓展活动项目的及意义：

- 1、提高学员开放能力，打破学员间的隔阂。
- 2、培养全体学员的协作能力和团队精神。
- 3、培养学员时间管理和应对危机的能力。
- 4、培养危机意识和解决问题的能力。
- 5、提升对自己的认识和团队的`作用的认识。
- 6、提高安全意识，培养乐观心态。