

# 最新学生会拓展训练心得体会 学生会素质拓展训练心得体会(优秀8篇)

工作心得的写作应该客观真实，深入具体，不只是简单地列举事实，更要分析原因和结果，并提出自己的感悟和建议。感谢以下同学的分享，他们的军训心得对于我们的成长和进步有着重要意义。

## 学生会拓展训练心得体会篇一

学校为了我们以后在社会中走得又好又快和飞的更高，于2013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分钟上洗手间。

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,。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。

## 学生会拓展训练心得体会篇二

为了提高学生会成员的综合素质,增进各成员的感情,学生会都会组织成员参与素质拓展训练,下面是小编为大家搜集整理的学生会素质拓展训练心得体会,欢迎阅读与借鉴。

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。

### 学生会拓展训练心得体会篇三

客车缓缓慢了下来，探头望出去，郁郁葱葱的树林中一处三层高的院落映入眼帘。俯身钻出车来，清新的空气、柔和的阳光拥抱迎接着我们每一个人，不像是出来吃苦训练，更像是一场乡间旅行，净化心灵，放空自己。直到教练厉声喊道“集合”我才回过神来，才有了紧张，像军训的感觉。

从分配房间开始，意味着这四天三夜我们即将在眼前的这所基地度过，怀着紧张，好奇，忐忑的心情我们迎来了下午的入园欢迎仪式，在教练有序的指引下，我们陆续落座于会议室，听教练给我们讲团队是由基层和管理层人员组成的一个共同体，它合理利用每一个成员的知识与技能协同工作，解决问题，达到共同的目标。向左说一声团队，向右喊一句团队，那么团队究竟有多大力量，或在我们工作中能起多大作用，在此之前我并没有深刻体会，也不能够深刻感知。

直至从蛟龙出海这第一个课题开始，一切茫然才慢慢飘散离去，才慢慢有所体会。蛟龙出海，顾名思义称为两人三足，大家分成六队，每队队员把自己的左右腿跟同伴的绑起来，横向移动，速度最快到达终点的即为获胜。我们红旗六连在选出连长菅志国，指导员我，一名旗手、两个师务长后，显然在这个课题上我们并没有给大家起到什么指导或者组织的作用，而是各自忙各自的绑带，想要试图迅速移动，却忘了，当我们把彼此绑住的那一刻起，我们早已成为了一体，那么想要走的更远就必须合作，一同前行，这就说到了五个统一中的统一行动。当看到别的队员已经开始挪步前行的时候，我们却连一步都跨不出去，最后还说在教练的指导下，我们才取得了第一名的好成绩，晚上又在晚课挖金矿的比赛中失利，获得了两颗星的奖励。这一夜，我辗转反侧，队友们为什么要选我，我们相互都不认识，他们为什么要把这一份信任赌在我身上，我该如何面对他们给予我的信任，难道就是继续滥竽充数？靠教练的帮助让我们侥幸险中求胜？显然这不是我想要的结果，想要回报他们，就必须承担起一个指导员应该有的责任，帮助我的队友，让我们红旗六连靠自己的实力打出一片天地。

第二天，早操后的第一个课题就是勇攀高峰，在教练的带领下我们来到挑战地点。面对这一面高墙，我的心里又打起鼓来，怎么办，昨晚的坚持早已抛之脑后，从小就恐高的我，恨不得立马刨个洞钻进去，让我逃过所有的高空训练。事情总是与你迎面相向，怕什么来什么，最终自己心里没有过去那道坎，挑战失败了。看着队友们期许的目光，“指导员加油；指导员加油”的呐喊，我心里像被针扎一般。合作天梯，这一次，我在心里暗下发誓，绝不能输，绝不能让我的队友失望，我现在就是那领头的羊，如果我再不带好头，我的同伴就会失去方向，无论多么艰难，我都必须迎难而上。最终我冲破了自己心里那道防线，当和刘旭站在至高点，接受队友们欢呼喝彩的那一刻，我才打心底里笑了，笑的那么灿烂，那么幸福。在接下来的活动中我也不再惧怕，主动积极的组织我的伙伴们迎接每一项挑战，我们一起沟通，统一规则，



统一思想，在我的统一指挥下，我们一起攻坚克难，以每一项课题都名列前茅的优异成绩回报了我的队员们。

夜幕降临，这一夜，我的心如春天的花肆意的绽放开来，我终于意识到一个团队在一起的力量有多大，只要团队共同协作，一切不可能都将变成可能。就像蚂蚁毁掉木船，一只蚂蚁当然不能将一支船吞噬，可成千上万只蚂蚁就能使一条船在一日之内瞬间毁灭，这就是团队的力量。

第三天，拓展项目卓越圈再次证明了我们六连的实力，大家心往一处想，劲儿往一处使，不断摸索练习，即便下着雨，我们也没有退缩，这一项目的完胜还要归功于我们的队友一宝叔，他今年五十多岁，在这几天艰苦的训练中，他从未显露过半点疲乏，我们这些年轻人都叫疼叫苦，而宝叔却总是笑眯眯的说，再来两遍，这一天的卓越圈也是，冒着大雨，大家都想回去，而我们宝叔说，没事，再来两遍，就这样，我们冒雨比别的队多练了两遍，也就是这两遍，让我们最终夺得了二十四秒的好成绩。教练说，吉尼斯世界纪录还二十二秒，我们二十四秒的成绩已经是教练培训过的队伍中成绩最好的一支队伍，听到这样的夸赞，我们几乎要欢呼的跳起来，感谢宝叔，是他的耐心与坚持为我们创造了历史，谱写出了最美好的篇章。超级电网，我们虽然成绩一般，但我却从这里学到了三点，第一，不要盲目，不要急功近利，急功近利只会白白的浪费机会；其二就是对队友的绝对信任，因为只要你有一点不信任的抬头看，就会触碰到电网；第三，即便到了最后一刻，也绝不可松懈，因为哪怕是剩最后一只脚也有可能让你之前所有的努力白费。夜款款而来，大家围着篝火欢呼庆祝，看着所有人脸上洋溢着满足充实的笑容，我思绪良多，内心从未如此富足，像是得到洗礼一般，撕下一张张人皮面具，看到真实善良的人们，看到大家为了争赢一颗颗小星星绞尽脑汁的样子，相互帮扶，统一规则，共同合作，这才是我们鄂能化需要的团队，这才是我们鄂能化应有的精神风貌。

第四天“行走的力量”，我们踏上荒无人烟的沙漠，追寻着远处若影若现的那面旗帜，中煤鄂能化从此就驻扎在了我心中。

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”，那短暂的四天三夜拓展训练已经圆满结束，而我此刻激动的心还久久不能平复，这是一次心的洗礼，这是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力，这是一种文化，是一种精神，更是一种信仰。回到岗位，我也会从以下三点来践行这几日所有的感悟：第一、一个团队要想走的更高更远，只有紧密团结成一个整体，才能战无不胜、攻无不克；其二、任何事情都不要盲目的急功近利，要统一规则，统一指挥，统一行动，统一思想，统一声音，其三、提高团队的创新精神，利用资源的合理配置来提高任务完成效率和速度。当然，这几天的训练带给我的感悟还远远不止这些，很多东西还需要我们去思考和挖掘。

最后，非常感谢公司能安排这次拓展训练，让我们有机会重新认识自己，认识到团队强大的力量。我也要学以致用，在以后的工作中，把自己的感悟融入到工作中去，不断提高自我，完善自我，为中煤鄂能化贡献出自己的力量。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 学生会拓展训练心得体会篇四

上周天，注定是一个艰难但着实充满意义的一天。正所谓人生处处是课堂，只要去用心去体会，何处不修行。它带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”回顾训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的.所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

## 学生会拓展训练心得体会篇五

今天早上八点多从学校出发，向着今天的目的地明阳天下拓

展基地出发。出去疯玩了一天，最大的感受是虽然有点累，但很兴奋，超级爽，也很给力的，感受和收获也挺多的，感谢明阳天下拓展公司的王教练，此时此刻难以表达出来，趁着些许的记忆，把今天的事记录一下。

今天可以说是学院学生会和团总支大部分人都出动了，大概有50人的大部队呢。明阳天下乐园在黄埔区丹水坑风景区，景色优美。走了将近五十分钟的车程，九点多到了那里。一切准备就绪后，也开始了分组，三组人马个个跃跃欲试，想大展身手呢。

我们上午的行程是山谷游乐区，不过挺好玩的，讲究的是团队合作精神。首先是攀壁项目，各个身手敏捷，兴致勃勃地比拼着呢。一个项目下来，觉得有点不习惯，有点累的感觉。不过呢，接下来的空中钢丝——急速圆木，还有竖网桥——悬空摇摆等一大堆精彩而刺激的项目呢，还有很多项目的名字忘了，\_个项目玩下来，觉得好累，但觉得难度不大，体力还是可以的。那些都是在晃悠悠的绳索中度过的。上午的比赛都是团队合作的，所以大家互相配合，相当的有默契，我们组的表现也很不赖哟。欢声笑语中，时间过得快，大家其乐融融参与其中啊，真是难得。

下午一点多就很期待水上项目，听说很爽的哟。先来到

儿童游乐区，刚开始不知道，工作人员说那里是儿童游乐区。不过呢，说是儿童游乐区，我们也照玩不误，接下来的事情大家可想而知啦。在儿童游乐区都玩得那么爽。接下来，转移阵地——水上乐园区。那里的项目才是超级刺激的，有些是很有挑战难度呢。有超级晃板，踏笼飞渡，鼓浪屿——平安桥，还有突出重围、天马行空、快乐筒、情侣桥、地转天旋、挑战筒、红军桥、水上漂、桶上飞□“s”桥等很多项目。

很快，开始了“团灭”计划，把团总支的个个先弄下水，这只是一个热身而已，没啥。接下来，真正的“团灭”拉开

序幕啦，先来一轮狂轰乱炸——打水仗，幸亏我们学生会人多一点，有点优势，打到他们都分散咯，大家用手泼水的功夫还是不错的，简直是在混战呢。更为厉害的，还有呢，那就是——各个击破。这项目真是好，把团总支的每一个人都浸在水里，那是无法料想的。把他们抬起来，让他们整个身体全部都浸在水里，像浸“猪笼”似的，夸张了点，可以说“团灭”是大获全胜，外部问题解决了。接下来是轮到主席团咯，也不例外。大家尽情地玩，真是难以想象，嘻嘻。

本文转自明阳天下拓展官网，请注明出处。

## 学生会拓展训练心得体会篇六

破晓拂晓之时，我们院学生会的孩子们踏着欢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，看不见终点，只知道盼望在前方。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欢乐，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”的气势与胸怀。

秋意虽凉，但青草依旧蔓蔓，风光照样怡。虽难听见鸟儿的欢声，可整个山林充满着我们欢乐的味道。山顶有一块宽敞地，学长，学姐命令我们在上面休息，做嬉戏。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。我们宣人们快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，他们是如此的得意。当我发觉我自己只带钱不带干粮的悲剧时，我是万分的后悔啊。我只好拿出我的绝技伸出弱小的双手、厚着脸皮向我们宣传的孩子们强行讹诈，把他们的干粮一个一个吃个

遍。

当我把自己肚子填饱时，发觉他们的目光对视着我，是多么的“酷热”，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，我那薄弱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凄惨啊。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劝慰我此时的“落寞”啊。哈哈我就知道我们宣人是如此的得意，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。

随后我们开头做嬉戏，玩起了我们童年的’嬉戏——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“永驻长城的嬉戏，看到他们如此的坚持，让我感到我们力气的强大。当我们玩起了信任背手时，让我们知道了信任的珍贵。最终我们玩起了”八块五毛“的嬉戏，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顽强，让我知道了团结力气的强大与团队合作精神的珍贵，让我明白了永不言弃、坚韧拼搏的毅力，也让我再一次感受到了这个家暖和与亲切。

随着时间的消逝，太阳渐渐日落西山，我们也就踏上了回家的路。路虽遥远漫长，心甚是快乐。一路长长而又整齐的队伍布满着欢声笑语，一路上洋溢着幸福与欢乐的味道。

这次的花山之旅，不一样的旅程，不一样的感受，给人生划上了华美而又多彩的一笔。让我感受到了团结力气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暖和与亲切，也让我感受到了我们11级学生们“青于蓝，而胜于蓝”的力气与决心。我知道院学生会这个大家庭会在我们带着下更加辉煌，更加强大、暖和。

## 学生会拓展训练心得体会篇七

拓展训练，这个概念开始在我的头脑中很陌生，很生疏。带着好奇、带着锻炼和收获的希望。为了这次训练我特意买了一双运动鞋。早上六点半起床，坐了2个多小时的车终于到了深圳最东部的南澳训练基地，在车上教练让我们玩一个互动游戏每一个人说出一个成语，我的成语是一路平安，但说成语之后才知道，成语的前词是洞房花烛夜，教练问我你的洞房花烛夜为什么一路平安；因为我希望两个人婚后能够平平安安相扶到老。也是我送给每一会朋友的祝福。经过开典的教练训导和严格的要求及活动的安排部署，我成了战龙队中的一员，我们制定了口号，战龙。。。战龙与众不同！！

这次的训练虽不是肉体上的折磨，在精神上虽是享受对我来说也是一种折磨啊，因为一到基地我就头痛可能休息不够和晕车的原因，但我还是坚持完成一天的三项节目。第一项是藏秘寻宝，我们团结一致，相互协作很快就找到了宝藏，第二项是翻越沼泽，只借住三个铁桶和三块木板走过100米沼泽。个人的力量和智慧是有限的，而凝聚成为一个团队我们在男同事那有力的双手和扶住下很快就翻越这遍沼泽地，虽然过程很苦很累但是我们很开心，这个项目体现出团结就是力量，付出终有收获。第三项是炮打冰破是最有意思也是最搞笑一个项目，也是有点残忍，两个队pk□呵呵，我们这个队基础乱了阵脚弄得像鸡飞蛋打输给了对方，比赛第一友谊第二，我们输了结果，可我们过程也付出了很多，失败乃成功之母□xx年给力。这次拓展训练，我们增强自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题。但它给我们以启示，愿我们更团结、更坚强。

虽然身体不舒服，但我利用两个多小时把今天所学到的和所收获的与大家分享，希望你们看完也会有所收获。

## 学生会拓展训练心得体会篇八

学校为了我们以后在社会中走得又好又快和飞的更高,于20\_年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催。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分钟上洗手间。

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。