

# 2023年大学生素质拓展心得体会(优秀17篇)

在实习心得中，我们可以结合实际经历，分享自己的见解和体会，以便对实习单位提出建设性的意见和建议。以下是小编为大家收集的实习心得范文，仅供参考，希望能对大家撰写实习心得有所帮助。

## 大学生素质拓展心得体会篇一

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、完善自己、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，使我受益匪浅、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”，我我们心甘情愿。

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！

心得二：

10月24日机电工程学院全体教师一行30余人参加了在龙福山庄举行的素质拓展训练活动。

此次素质拓展活动使我受益匪浅、感受颇深。

在来龙福山庄前我对素质拓展训练一无所知。

心怀着忐忑不安和好奇，于早上来到了龙福山庄素质拓展中心，7点30分，训练正式开始。

全体教师分为训练组、后勤组和机动组。

我们训练组被分成了2个队，每个队都是9人。

教练给了10分钟让各队创编队名、队旗、队呼。

我们是第一队，我队考虑后决定取名“神鹰队”，队呼是：神鹰神鹰，今日必胜！另外还做了一面队旗，旗上面有我们的队名、队徽、队呼。

在这次拓展中，展现了团队的力量！团队项目不是仅靠一个人的智力、体力和能力就能完成的项目。

它最大的特点就是群策群力，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都相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

“驿站传书”、“领袖风采”、“毕业墙”等，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“领袖风采”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

## 大学生素质拓展心得体会篇二

大学生是社会的未来和希望，他们接受的教育不仅影响他们自己的未来，也影响着整个社会的发展。作为一名大学生，我深有体会，大学生活不仅是知识的积累和学习方法的提升，更是人生态度和价值观的塑造。在这里，我要分享一些我所体会到的教育心得体会，希望能对正在经历大学生活的你们有所启示和帮助。

### 第二段：积极主动是成功的关键

作为大学生，在学习和生活中必须具备积极主动的态度，这是成功的关键。在学习上，要努力去了解课程内容、积极参加课堂讨论，主动去请教老师和同学。在生活中，要积极参加社会实践和志愿者活动，拓宽自己的视野和经验，增加自己的社会责任感和抗压能力。

### 第三段：多元文化的交流和融合

大学生活是一个多元文化的大舞台，不论是同班同学还是来自不同国家和地区的外国留学生都带给我们不同的文化体验和思维方式。这时候，我们要保持开放和包容的心态，尊重不同文化，学会交流和融合。只有真正理解和认同不同文化，才能更好地跨越文化障碍，增强自己的国际视野和文化素养。

### 第四段：强化实践能力和创新思维

大学应该是理论与实践相结合的平台，而实践能力和创新思维是一个成功的标志。在学习上，要注重实践，积极参加科研项目和创新竞赛，培养自己的实际动手能力。在生活上，要勇于尝试新事物和新思维，从实践中汲取经验教训，不断创新和提高自己的能力和思维方式。

### 第五段：坚持追求梦想和成长

大学生活是人生最重要的阶段之一，更是在心灵成长和生涯规划方面有着至关重要的意义。要勇敢追求自己的梦想，注意自身的心理健康和人际关系，不断提高自己的综合能力和素质。最重要的是，要坚信自己，不断加强自我呈现和领导力，让自己成为一个有追求、有思想、有能力的人。

结尾：

无论你在大学生生活中经历了什么，都要保持积极向上的心态，相信未来的发展前景，不断完善自己的人生计划和理念，在实践中不断发掘和探索出自己的价值和梦想。愿你在大学生生活中收获丰硕，能够成为一个有自信、有担当、有社会责任感的新时代青年。

## 大学生素质拓展心得体会篇三

大学生作为社会的一份子，面临着各种各样的沟通和表达的机会和挑战。无论是面对面的交流，还是书面的表达，大学生需要不断地提升自己的沟通表达能力，以适应现代社会的需求。在这个连贯的五段式文章中，将就大学生的沟通表达心得和体会进行分析和总结，以帮助更多的大学生提升自己的沟通表达能力。

### 第二段：积极倾听和关注细节

一个好的沟通表达必须建立在积极倾听和关注细节的基础上。大学生在与他人交流时，要做到耐心倾听对方的意见和观点，不中断对方的发言，尊重对方的感受。同时，还要关注细节，捕捉对方交流中的重点和要点，以避免误解和不必要的争执。只有当大学生真正理解对方的意思和要求，他们才能够更好地进行表达和应对。

### 第三段：培养自信和清晰表达

在沟通和表达中，自信是至关重要的。大学生需要相信自己的能力和知识，并且相信自己的表达可以被他人听懂和理解。大学生可以通过广泛的阅读和学习来不断拓宽自己的知识面，以便在表达时能够流利而清晰地陈述自己的观点和见解。此外，大学生还可以参加一些演讲和辩论的活动，通过积极参与，锻炼自己的表达能力。

#### 第四段：主动沟通和善于合作

在大学生活中，主动沟通和善于合作是非常重要的。大学生应该主动与同学、老师和其他人建立良好的沟通关系，增进相互了解和信任。在团队合作中，大学生更应该注重沟通和表达，明确任务和目标，充分发挥个人的意见和想法。此外，大学生还可以主动参加一些社团和志愿者组织，通过组织活动和服务社会，锻炼自己的沟通和表达能力。

#### 第五段：积累经验和不断改进

沟通和表达是需要不断实践和积累经验的过程。大学生在实践中应该不断发现问题，总结经验，进一步改进自己的沟通表达能力。可以参加辩论赛、文化艺术表演等活动，通过在实际场景中演练，提高自己的表达能力。同时，大学生还可以多与不同年龄、背景和兴趣爱好的人交流，借鉴他们的沟通表达方式，拓宽自己的思维和视野。

#### 总结：

大学生的沟通表达能力是一个不断学习和提高的过程。通过积极倾听和关注细节，培养自信和清晰表达，主动沟通和善于合作，积累经验和不断改进，大学生可以不断提升自己的沟通表达能力，更好地适应社会的需求和挑战。让我们共同努力，成为更好的沟通者和表达者。



# 大学生素质拓展心得体会篇四

## 第一段：导入+背景介绍（200字）

沟通表达是大学生在校期间最重要的技能之一，它不仅能帮助他们顺利完成学业，还能帮助他们建立良好的人际关系。然而，我们常常听到一些大学生抱怨自己的沟通表达能力不足，导致无法有效地与他人沟通。这凸显出大学生缺乏沟通表达方面的心得和体会。通过反思个人的沟通与表达经验，我们可以提高自己的沟通技巧，更好地应对各种沟通场景。

## 第二段：沟通需注重倾听（200字）

在大学校园中，沟通并不仅仅是发言，它更需要倾听。听是一种礼貌和尊重，对于沟通的积极性和效果起着至关重要的作用。倾听他人的观点和看法，能够增加解决问题的可能性，同时也能够积累更多的人际关系。在大学生活中，我们常常面对各类人，他们来自不同的地方、有着不同的经历和思想观念。倾听他们的声音，可以拓宽我们的视野，让我们更加全面地了解问题和情况。因此，大学生要注重倾听，善于倾听，以更好地沟通。

## 第三段：语言表达要简洁明了（200字）

大学生在沟通表达中，语言的表达要简洁明了，避免啰嗦、罗嗦，以免给对方带来审美疲劳。语言简洁明了能够准确表达自己的意图和观点，让对方更容易理解。此外，大学生要善于使用直接的语言，尽量避免隐晦的言辞，以免引起对方的误解。同时，语音语调也是沟通的重要组成部分，大学生应该注重语音语调的恰当运用，让自己的表达更具吸引力和说服力。

## 第四段：肢体语言也是沟通的重要组成部分（200字）

沟通表达不仅仅包括口头语言，也包括肢体语言。肢体语言是一种非语言的沟通方式，通过姿态、眼神、手势等表达自己的情感和意图。在大学生活中，充分利用肢体语言可以让我们的信息更加立体、生动，增加沟通的效果。深情地凝望对方、微笑、点头示意等行为都是沟通时可以采取的肢体语言。通过学习和运用肢体语言，可以增加自己的说服力和影响力，同时也能更好地理解他人的意图。

#### 第五段：多与他人互动和交流（200字）

在大学期间，大学生有很多机会与他人进行互动和交流，这是他们提高沟通表达能力的宝贵机会。多参加团队活动、寻找志同道合的朋友、积极加入社团等，可以让大学生更多地与他人互动和交流。通过这些互动和交流，他们能够提高自己的语言表达和倾听能力，锻炼自己的沟通技巧。同时，互动和交流也能够让大学生更好地与他人建立联系，拓展人脉资源。

#### 总结：

在大学生活中，沟通表达是一项重要的能力，它对于大学生的学习和未来的职业发展都起着至关重要的作用。通过倾听他人、简洁明了的语言表达、肢体语言的运用以及与他人互动和交流，大学生们能够提高自己的沟通表达能力，更好地面对各类沟通场景。只有不断提升自己的沟通表达能力，才能更好地抓住机会，实现个人的自我价值。

### 大学生素质拓展心得体会篇五

在重大edp中心老师的带领下，2015年2月26日至27日，中心委托重庆在路上培训咨询公司对我班全体学员进行了一次别开生面的户外拓展训练，旨在通过户外拓展这一独特的培训方式打造一支团结、高效、创新的优秀团队。

此次培训，培训方为我们团队量身订做了一套训练课程，并有专业教练进行项目指导，把训练项目与现实生活充分融合，进行团队成员的人格、能力、职业规划等素质训练，使队员在体验中丰富自己，以最直接的方式体会到个人、团队共同成长的关系。

培训开始时，全体人员随机报数分成三个团队。

进行初步热身后，教练要求每队内选出队长，取出本队有意义的队名，鼓舞人心的队训，个性化的队型，通俗贴切的队歌，设计出简单但鲜明的队徽。

在各队学员都充分发挥了想象力，由最初的各抒己见到最终的意见统一，确定了本队的队名“陆舰队”，队训：陆舰！陆舰！勇往直前！队型是由全队成员排列而成的一艘乘风破浪扬帆起航的战舰，队歌则是由某革命影视作品的乐曲改编而成的。

拓展训练包括人猿泰山、穿越电网、盲人方阵、高空抓杠、海乱求生等训练项目，无不体现团队合作的重要性。

此次培训，打开了人与人之间的心灵壁垒，加强了团队合作，树立队员合力致胜的信念；开发了个人和团队潜能；培养了队员们勇于面对竞争、面对压力、面对风险的良好心理素质。

“人猿泰山”教会我们要充分发掘自身的潜力、充分利用自身的资源和自己团队资源。

“穿越电网”告诉我们资源是有限的，一定要合理的加以分配和使用。

“盲人方阵”让我们知道面对陌生的外部环境、面对从未经历过的挑战不能盲目进行，而是应该先研究制定切实可行的实施计划，才能顺利实施。

“高空抓杠”则是让我们克服了自身的心理恐怖以及人们处在不同位置时的心理区别。

而“海难求生”让我明白了个体力量的弱小和团队力量的巨大，在完成求生任务时，没有团队的合作，仅凭个人的力量，是绝对无法完成的，然而大家团结在一起，别说是四米墙，五米墙我们也可以征服。

可以说此行收获最大的就是让所有队员体会到“没有一个完美的个人，但是可以有一个完美的团队；”。

两天的拓展非常短暂，但是它带给我们的是从来没有过的震撼。

有人为自己的团队加油，也有人在给别的团队泼冷水，有人感动得抱头痛哭，也有人在默默的奉献、顽强的拼搏。

在一系列拓展项目中，我们不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当，不仅提升了我们的视角高度，也让我们总裁五班全体同学的友情更加浓厚，就像经历了生死的难兄难弟，我们变得空前的团结，无比的坚韧。

写到这里，我脑中不由再次响起那个熟悉的旋律，“路上的心酸，已融进我的眼睛，心灵的困境，已化作我的坚定，在路上，我心灵的呼声，在路上，只为伴着我的人，在路上，是我生命的远行，在路上，只为温暖我的人……”

## 大学生素质拓展心得体会篇六

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。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中,安排的训练注重团队项目,它的最大特点就是群策群力,团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中,每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好,而不是某个队员自己如何能做得更好;个体对团队的关注应该远远超过了其自身!

笑翻天乐园拓展训练心得体会:从来没有想到,一次拓展训练给了我这么多的感受和收获,在生活中,我们往往要做出很多抉择,有些抉择需要的是勇气。在事业上,我们往往去面对很多机遇,把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的,但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后,你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么?拓展是石,可以敲出星星之火;拓展是火,可以点燃希望之灯!拓展是灯,可以照亮前进之路;拓展是路,伴随您走向成功!

通过拓展训练,我有以下方面的提高:认识自身潜能,增强自信心,改善自身形象;克服心理惰性,磨练战胜困难的毅力;启发想象力与创造力,提高解决问题的能力;认识群体的作用,增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系,学会关心,更为融洽地与群体合作;学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生,岛是安全的,人是健全的,而且岛上有充足的食物,我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去,时间一分一分的过去,通过大家的共同努力,我们都平安的完成任务了。这就说明在工作之前要明确目标,找到做事的关键和方法,也需要别人的帮忙,只有大家通力合作才能完成任务,每个项目结束后,我们都会去总结,在这个项目中,我们的收获是什么,有哪些不足,关键是每个队员都会去发言,感受到了贵在参与的精神,真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的,或无法完成的更好,更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力,更要在团队中发挥团队合作精神.我会把这次的活动的感受用在以后的工

作中,多学会换位思考,这样自己才会不断进步,希望自己的明天更好。

参加这次拓展是巧合,拓展回来已经一个星期了,但内心至今尚未平静下来,脑海里一遍遍的回放着那天的画面。让我受益颇多,让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟!山水依旧在,鸟语花香存心头,虽然只短短的时间,但欢歌笑语,恋恋不舍,却让我终生难忘,给我的人生又书写下了美好的一页!

拓展当中,我们玩了很多团队性质的游戏,在这些游戏中,我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性:自私!在一团队、企业里、社会当中,我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的:人不为己,天诛地灭!可见,这是我们作为人所特有的本性,只是有的人能很好的控制它,因为他们懂得什么才是“克己奉公”,懂得凡事以大局为重,懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得学习的,令人钦佩的!而那些不太懂得控制自己私欲,一心信奉“人不为己,天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢?我却不那么认为,他们做不到,并不是他们的错,这是本性使然。但有一点我们要明白的是,如果事事为己,过于计较个人得失,凡是以己为先的话,相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的!在人群当中,如果你能尽己所长,显己才能,让自己的价值提升,那么我相信这才是真正的为己;让自己的团队在众多团队中脱颖而出,让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己!只有集体强了,个人才能更好的发展!同时,游戏还让我学会了一些人际关系的技巧,上下级之间需要上行下效,并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务,达成我们的目标!

这一次的拓展中,教会了我许多,其中有一点是:在这社会当中,作为企业的一员、团队的一份子,我们难免要充当其中角色,也许你是高高在上的高层,也许是不高不低的中层,也许你是位卑言轻的基层;但无论你处于哪个层面,有一点是

可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更有价值!那怎样才可以做到呢?没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎?因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住!首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之!要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心!”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

在篇尾，我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程!同时要感谢那些跟我一起度过美好的同伴们，感谢笑翻天乐园的所有工作人员，尤其是带领我们的教练，你太帅了!

## 大学生素质拓展心得体会篇七

今天我们全班同学参加了大学生素质拓展训练，虽然结束后感到有点疲惫，但是每个人都是心怀喜悦的。因为通过这次训练让我们明白了许多人生哲理，使我们感想颇多。



我们今天的素质拓展训练有三个项目：攀岩，信任背摔，空中断桥

攀岩这项活动的难度系数虽然较大，但是，只要我们相信自己“我能行”，来克服一切心理障碍，挑战自己，然后再注意教练强调的一些在攀岩过程中的要领，则阻碍我们前进的挫折会溜到我们脚下，使我们每个人既安全又有效的爬到岩顶，但我们爬到岩顶时，我们就感到无比的自豪和激动，因为我们已经战胜了困难，挑战了生命的极限。

信任背摔这项活动让我深深地体会到了团队协作精神的重要性，因为团结就是力量，所以我们每个人都要有端正的态度来服从一切制度，并且要有责任感和一份爱的心去接他人，在接他人的过程中要相互团结，相互配合，让被摔的人放心，感到安全，其次，被摔的人要真心的去相信他人，这样可以使我们的活动安全无误的完成，让每个被摔的人体会到团队的温馨和团结的力量。

空中断桥这项活动可以锻炼大学生在很短的时间内克服心理障碍，快速跨越困难，摆脱困难，赢得救援，虽然在跨桥之前心理有些胆怯，但是，只要你相信自己，鼓起勇气，就一定可以成功。当你到桥面，听到队友们的鼓励声和加油声，你就会很轻松的跨过断桥，此时此刻的心情是非常地激动与高兴的，战胜了自己。所以我们在困难面前一定要坚强，敢于克服困难，挑战自我。

我们真的很期待下一次的活动，因为这样的活动，不仅可以丰富我们的学习生活，更是学习内容的一种拓展与升华，让我们明白任何一项活动与游戏都不在其本身，而在于完成过程的收获与体会、反思与进步。小黑教练说过，狭路相逢勇者胜，勇者相逢智者胜。愿我们每个人都做学习中工作中生活中的“智者”！

## 大学生素质拓展心得体会篇八

秀.同时由于自身的优越性,我感觉自己并不需要别人的帮助,队友对于我来说更多的是一种负担.当我可以轻松完成各项工作,而别人不能完成时,我会感觉很兴奋,那种自身油然而生的自豪感务必强烈.以至于我不能真正看清,当眼睛只是注视着远方而没有脚踏实地,就很容易跌倒.很显然,这次的拓展培训,我摔得很惨.显然,像我这样自大的人,一开始就和团队沟通发生了冲突.那是在团队文化组建中关于如何设计团队logo,我和团队里的其他队友发生了争执.原因是我一个人不满足当前的设计想法,想要驳斥大家所谓好的想法,最后大家为了顾全大局还是选择了之前大家一致的意见.于是,在接下来的团队文化展示时,由于我们所摆的造型和团队文化不相符,最终教练判对面的队获胜.

我因此感觉到很可惜,也感觉自己的队友为什么不相信自己,也许换成我自己的想法就有可能成功.(这里要补充下,如果换成我的,结果还是一样,因为重点不是logo如何设计,而是相互的融合,这才是团队.很显然,这份道理对于当时的'我来说,似乎永远也不会明白)鉴于此次项目的挑战失败,我再次确信不要依靠所谓的队友.正好接下来的项目,是一个个人挑战项目,我决定定要自己挑战成功.有时候,不知道是不是期望的越大,失望的就越大.接下来的拓展训练项目是高空抓杆,这对于有点恐高的我来说,似乎难度比想象中大.但是,自己为了表现自己不害怕,竟然第一个选择挑战.我当时不断的告诉自己,我是可以的,我是可以的但效果不是很明显,我站在上面就突然呆住了,以往的一切神勇都不复存在.我该怎么办,我无法跨过去.就在这个时候,我下面的队友看到我有点害怕,就不断为我加油呐喊,同时不忘激励我.说实话,一开始我很反感听到他们为自己加油,因为我感觉这是对于我的一种羞辱,我是一个不需要依靠团队的人.

但随着时间的慢慢过去,看着大家为自己不断地加油呐喊,我

心里真的很感动. 那种感情, 似乎是我以前没有感觉过的带着大家的那份鼓励, 我按照狼牙上海拓展培训公司老师的方法为自己减压, 尽量不去想自己身处高空. 慢慢的, 我学会了调节自己, 终于在最后一次尝试中稳稳的抓住了那个杆子. 那一刻, 我也感觉那根杆子也是我的团队.

当拓展培训老师帮我从高空中放下来时, 我紧紧的拥抱起了我的团队, 我不停的说谢谢. 看着他们满脸的笑语, 我油然的感觉到很快乐.

入夏来的第一次拓展培训, 是我人生中的一个里程碑, 因为它教会了我. 就算个人再强大, 也比不上团队, 因为我相信团队的力量无与伦比.

## 大学生素质拓展心得体会篇九

### 一、培养自主学习能力的的重要性

在大学的的学习生活中, 自主学习能力是非常重要的能力。大学是一个知识获取的重要阶段, 而自主学习能力能够帮助学生更好地适应学习环境, 主动地获取所需知识。在过去的几年中, 我通过亲身经历认识到, 培养自主学习能力对于大学生是至关重要的。一方面, 它能让大学生更好地适应大学的学习模式, 摆脱高中时被老师指导的依赖; 另一方面, 它能够极大地提高学生的学习效率和学习成果。因此, 教育大学生自主学习能力成为我在教育工作中的首要任务。

### 二、听取学生的意见和反馈

作为一名教育者, 我深知教育工作的目标是帮助学生成长, 在教育过程中学生的反馈是至关重要的。每一个学生都是一个独立的个体, 他们对于学习的需求和问题有所不同。因此, 在教育大学生的过程中, 我时常与学生进行交流, 倾听他们的意见和反馈。通过与学生的互动, 我能够更好地了解他们

的学习需求，根据他们的反馈进行有针对性的教学安排。这种互动不仅能够提高教学效果，还能够建立良好的师生关系，让学生感受到被尊重和关怀。

### 三、创造积极的学习氛围

创造积极的学习氛围是教育大学生的关键一环。学习不仅仅是理论的传递和知识的学习，更是一种积极的态度与习惯的养成。在教育大学生的过程中，我努力营造积极的学习氛围，鼓励学生养成良好的学习习惯。我鼓励学生积极参与课堂讨论，提出自己的观点和问题，倡导学生之间的合作和互助。同时，我注重鼓励学生独立思考 and 主动学习，让他们意识到学习的重要性和乐趣。通过这样的努力，学生能够更积极地参与学习，激发出更多的学习动力。

### 四、引导学生发展综合能力

教育不仅仅是传授知识，更重要的是培养学生的综合能力。大学生在接受教育的同时还需要发展自己的各项能力，才能更好地应对未来的挑战。在我的教育工作中，我常常引导学生参加社团活动、实践实习等综合能力培养项目。这些活动能够帮助学生锻炼自己的组织能力、沟通能力和解决问题的能力。同时，我也鼓励学生积极参与社会实践，通过实践锻炼自己的实际操作能力和创新能力。综合能力的培养不仅能够提高学生的竞争力，还能够提升他们的自信心和综合素质。

### 五、注重学生的情绪管理与心理健康

学生的情绪管理和心理健康对于教育工作至关重要。大学生正处于一个成长和发展的阶段，他们面临着各种各样的压力和挑战。在我教育大学生的过程中，我注重与学生建立良好的心理沟通，了解他们的心理状态和困扰。同时，我会与他们分享一些调节情绪、解决问题的方法，帮助他们正确处理自己的情绪和困惑。我也会鼓励他们积极参与健康的娱乐活

动，保持身心健康。只有在良好的心理状态下，学生才能更好地投入学习和成长。

总结起来，教育大学生需要注重培养学生的自主学习能力，听取他们的意见和反馈，创造积极的学习氛围，引导他们发展综合能力，并关注他们的情绪管理与心理健康。这些心得体会是我在教育工作中得出的宝贵经验，希望能够对其他教育者有所启发，更好地教育和关心大学生的成长。

## 大学生素质拓展心得体会篇十

随着社会的快速发展和教育的进一步普及，当代大学生的焦虑感越来越普遍。在学业、就业、情感和家庭等各个方面，大学生常常会遇到各种各样的问题和挑战，这种压力多少会让他们感到焦虑不安。在将此作为主题进行论述时，我根据自己的经历和了解整理出以下5篇文章。

### 第一段：介绍当代大学生焦虑的普遍现象

如今，随着社会的发展和科技的进步，竞争越来越激烈，大学生们要努力学习，同时还要面对就业和社会适应等各种挑战。但是，在此过程中，许多学生都感到各种压力，引起他们的注意力和调节注意力的心理反应。因此，焦虑，这种心理反应在大学生中变得越来越普遍，严重影响着他们的学习和生活质量。

### 第二段：对大学生焦虑的主要原因进行分析

大学生焦虑的原因有很多，其中最显著的原因是对经济和工作上的担忧。在如今的社会发展中，许多大学生考虑到自己的就业前景和就业竞争，其精神压力变得越来越大，同时也增加了他们的焦虑感。此外，大学生在学习和生活中也遇到了许多困难和挑战，常常遇到学业上的问题，升学和实习等方面的压力，还有人际关系和家庭问题的困扰等，这也会让学

生感到焦虑和不安。

### 第三段：讨论大学生焦虑对身心健康的影响

焦虑感不仅会影响精神层面，还会直接影响身体和生理健康。许多大学生由于焦虑，容易失眠、厌食、抑郁，导致身体不舒服和生理机能受损。常常存在循环反馈的关键点：残酷的学习压力会导致心理负担，进而对身体健康产生影响，身体的不舒服反过来又增加学习上的难度，从而加剧学习和生活的焦虑。

### 第四段：提供缓解学生焦虑的一些方法

在实际的生活中，学生可以采取许多方法和技巧来减轻焦虑。首先，保持积极的心态和良好的心态非常重要。学生可以通过自己的兴趣和习惯来进行自我体验。同时，适当的运动，如跑步、瑜伽、打球等，也可以缓解身心压力。此外，寻求专业帮助或咨询专家或辅导员可以帮助学生找到更好的解决方案和发泄渠道。

### 第五段：总结并表达对学生焦虑的思考

焦虑是一种常见的心理反应，很多大学生都会遇到这种心理困境。然而，面对焦虑，有许多方法和技巧可以帮助学生缓解和减轻心理负担。只要学生用心去处理自己的情况，积极态度、努力学习，把握温和的学业生活节奏，以及多方求助咨询等，一定会找到一个适合自己的解决方案。重要的是，学生需要相信自己，保持良好的心态和过程。

## 大学生素质拓展心得体会篇十一

网络学习是当今大学生教育的一大趋势，因为它具有时间灵活、地点自由和资源丰富的优势，受到越来越多的大学生的青睐。作为一名大学生，我也曾经在网络学习中度过了一段

宝贵的时光。在这个过程中，我积累了一些宝贵的经验和感悟，它们帮助我更好地适应网络学习环境，提高了我的学习效果。在这篇文章中，我将分享我的网络学习心得体会。

首先，网络学习让我更好地管理我的时间。在校园中，学生们需要按照学校的时间表去上课，而在网络学习中，我们可以自由选择自己的学习时间。这使得我可以更好地安排我的日程安排，合理地安排每一项学习任务。通过制定清晰的学习计划，我可以更高效地完成所需的学习任务，充分利用我的时间。此外，网络学习还可以节省我通勤的时间，我可以在家中完成学习任务，避免了在路上浪费的时间，提高了我的学习效率。

其次，网络学习提供了更广泛的学习资源。通过网络，我可以轻松访问到海量的学习资源，如电子书籍、网上课程和学术论文等。这些资源都可以帮助我更全面地了解一个主题，并扩大我的学习范围。与传统图书馆相比，网络学习更加方便快捷。我只需要一个电脑和网络连接，就可以随时随地获取所需的学习资料。这让我感到非常方便和满足，使我能够更好地深入研究和学习感兴趣的领域。

此外，网络学习提供了更多的合作学习机会。通过在线学习平台，我可以和其他学生进行交流和讨论。我们可以一起完成作业、分享学习心得，还可以互相提供反馈和建议。这种合作学习的方式不仅拓展了我的思维，也帮助我更好地理解和掌握学习内容。我还可以通过与其他学生的互动来增进自己的社交能力和合作能力。通过合作学习，我能够从不同的角度看待问题，吸取他人的经验和见解，不断提高自己的学习水平。

然而，网络学习也存在一些挑战和困难。首先，网络学习需要更强的自律能力。在传统课堂上，老师通常会监督和引导学生的学习，而在网络学习中，我们需要自己进行时间规划和任务安排。这对于缺乏自我管理能力的学生来说是一项挑

战。我曾经遇到过由于缺乏自我约束而无法按时完成作业的困境，但我很快意识到了自己的问题，并通过制定明确的目标和制定可行的计划来解决它们。这次经历使我意识到自律对于成功学习的重要性，我开始积极培养自己的自律能力。

最后，网络学习还缺乏面对面的互动和交流。尽管网络学习提供了一些交流平台，但它仍然无法取代传统课堂的面对面互动。我发现在传统课堂上，我可以更直接地向老师提问，获得实时的解答。而在网络学习中，我需要通过在线讨论或邮件等方式进行交流，并等待老师回复。这种延迟的互动方式有时会影响到我的学习效果。因此，我经常主动寻求与老师面对面的交流机会，以确保我对学习内容的理解和应用。

总结起来，网络学习给大学生提供了诸多的机会和挑战。通过充分利用网络学习的优势，如时间灵活、资源丰富和合作学习，我能够更好地管理时间、拓展学习范围，并积极培养自律和合作能力。然而，我也意识到网络学习需要更强的自我管理和自律能力，并需要克服面对面交流的缺失。毫无疑问，网络学习已成为现代大学生学习的重要方式，我们需要不断适应和提升自己，以迎接这个全新的学习挑战。

## 大学生素质拓展心得体会篇十二

在盲人方阵拓展游戏时，我们组很好地诠释了民主的意义。大家你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的根底。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性。只有在民主的气氛下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主。

正式进行拓展活动之前，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务。我们队很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的



各项任务。有这样一句话：一头狮子带着的一群羊可以打败一头羊带着的一群狮子。说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和时机的能力，这对团队的开展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

背摔活动，首先表达一种自信，但更多的却是信任团队正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而平安的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信信任团队信任他人被人信任。优秀的团队需要信任。

背摔活动时如果承接者只有一人，你敢背摔吗？如果你站在高台时问：准备好了吗？下面的同志嘻嘻哈哈，你的心里是什么滋味？你刚摔下时，承接者中突然有人逃跑、拆台，那会是什么结果？完成背摔的必备条件精诚合作。一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带着下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作。

驿站传书活动始终是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮传书

的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！大学生素质拓展的心得体会范文2昨天在广州笑翻天乐园进行了为期一天的训练，留给我们无尽的思索，一切都历历在目，仿佛一次头脑风暴，思想到达了史无前例的一个新高度。在一天的拓展训练中，我们共参加了背摔、攀岩、断桥、火山行、空中抓杠、七巧板、孤岛求生、毕业墙等8个工程的培训，每当顺利的完成一个工程时，我们会欢呼雀跃；失败时，又会非常的

懊恼，检讨自己的过失。每个工程结束以后，培训师会带着我们进行训练小结，无论成败与否，每个人都要发表自己的意见，谈自己的想法同时提出建议。

攀岩和空中抓杠工程，我在没做之前就觉得很难，甚至认为自己根本不可能完成，但是当我真的成功完成之后，就会觉得我们的能力远比我们自己想象的要强的多。这说明我们每个人都是很坚强的，每个人在平时的工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的火焰山。在工作和学习中，我们会遇到很多时机，同时也会遇到许多的困难与阻力，你是否能突破这些困难与阻力从而抓住时机，就要看能不能勇敢的跨出第一步，如果不勇于尝试，挑战自我，就永远也不会知道自己的能力和潜力有多大，永远不会进步。

## 2. 通过背摔，我明白了信任是团结合作的根底。

背摔，简言之就是一个人站在高处，直躺着向背后摔下去，此时队友们正用手臂交织成一张平安网，顺利的接住摔下来的伙伴。背摔训练需要建立在相互信任的根底上，当队友将他的生命完全交给我们的时候，就表示他对我们的充分信任，这就要求我们必须以高度的责任心来承接这份信任；同时也要求背摔者克服自己的害怕心理，充分相信同伴的力量，否则那么就会出现身体弯曲现象，造成重心偏移，给平安网增大不必要的偏差力。

其实在我们的生活与工作中，我们不能预测前面会遇到什么样的困难，我们要学会信任，相信团队，在人生的道路上，离不开同事的支持和帮助。当我们遇到困难时，队友和团队是我们坚强的后盾，他们永远是值得信赖的朋友。只有这样，才能增强团队的凝聚力，从中找到归属感。就如同这样一句话没有完美的人，只有完美的团队。

3、七巧板，通力合作、合理的分配资源，即快好省的完成工作进度。

七巧板工程一开始有些乱，也没有有什么好的方案，大家自己顾自己，结果耗时很多，收效甚微。经过教练的点拨，大家冷静下来，仔细思考，从无序到有序、从混乱到有条不紊，逐步确定了这样的工作方法：第一步，集思广益；第二步，确立统一的领导；第三步，确定完善的方案；第四步，分工明确；第五步，认真实施；集思广益，才有可能做到面面俱到，才可能产生较完善的方案；统一领导才能统一认识，平息争论，协调指挥；高瞻远瞩的拍板才可以让真正完善的方案浮出水面；根据各人的性格特点来组织分工，各司其职才能有效率。通力合作、合理优化的分配资源，能把很多意想不到的事情变成现实。

拓展训练为我们激发出的. 能量，把个人潜质发挥到最正确位置。

超越梦想一起飞，你我需要勇敢面对，让生命回味这一刻，让我们永远奋飞！无论工作与生活，让我们怀着一颗感恩的心，不断地接受人生一个又一个挑战吧！

大学生素质拓展的心得体会范文3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工程就能够到达理想效果的，通过对拓展工程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开展潜力。证明了自己，超越了自己。通过这种拓展工程也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展工程中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在工程进展中都增强了克服困难的信

心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展工程都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的开展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最正确状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练工程的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作方案。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作之中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队才会保持高度的开展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

## **大学生素质拓展心得体会篇十三**

在盲人方阵拓展游戏时，我们组很好地诠释了民主的意义。大家你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后

确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性。只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主。

正式进行拓展活动之前，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务。我们队很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。有这样一句话：一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子。说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是信任团队正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信信任团队信任他人被人信任。优秀的团队需要信任。

背摔活动时如果承接者只有一人，你敢背摔吗？如果你站在高台时问：准备好了吗？下面的同志嘻嘻哈哈，你的心里是什么滋味？你刚摔下时，承接者中突然有人逃跑、拆台，那会是什么结果？完成背摔的必备条件精诚合作。一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作。

驿站传书活动始终是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮传书的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备

再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！

## 大学生素质拓展心得体会篇十四

新入职大学生要适应新的工作环境、学习新的技能和规章制度，这一过程必然需要付出艰辛的努力。但是，正如人们常说的那样，迈出第一步是最难的。面对新环境和挑战，新入职大学生应该如何应对呢？本文作者即作为一名新入职大学生，将从自己的经验出发，展开思考，分享自己的心得体会。

### 第二段：适应新环境

新的工作环境可能截然不同，令人感到困惑和不适应。但是，逐渐融入这种环境是必须的。我的做法是，积极观察、主动融入和试图了解周围的人和事。我调整自己的身心状态，尽早适应新环境，建立新的社交圈子，接受并享受不同的文化和价值观。

### 第三段：学习新技能和规章制度

每次新的工作都需要掌握新技能和规章制度。新入职大学生在这方面通常更好学习，因为他们经常学习和掌握新知识。我建议，首先要认真听取前辈的建议和指导，把握关键词和草本规则，从而有效地实现自己的职业目标。此外，要利用培训机会，及时了解新技术和新理念，这有助于培养更全面的视野和更敏锐的洞察力。

### 第四段：处理与同事的关系

合理处理与同事的关系是工作成功的关键之一。作为一名新入职大学生，我学习了互相尊重和信任的重要性，能够时刻做到客观、公正、真诚。每个人都是独立的，有自己独特的长处和优点，正确看待和使用这些优点是我们相互促进的基

础。

## 第五段：总结

总之，新入职大学生首先需要适应新环境，融入新环境，然后学习新技能和规章制度，最后，不断优化与同事的关系。从长远来看，这种态度和方法将为他们的职业生涯和成长奠定坚实的基础，也将让他们更好地面对职业挑战和困境，实现自己的人生价值。

## 大学生素质拓展心得体会篇十五

这次拓展活动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自尊的极限，可以说是历练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理想达到能够效果的，通过对拓展项目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肺栓塞的跨越，于潜能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。通过这种拓展的也使各个小组项目成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种亲密关系，这种关系由原来松散的个体成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中增强了克服困难的信心和勇气，开展提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，当更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时若果倘若凭感觉行事的思维定式。没有不可能，跳出自己就能够创造奇迹，断桥和墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的工作效率就显得效率极其重要。保持整个团队的最佳平衡态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。这次拓展训练

项目的. 安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的其他工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有较大很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。其次，整个合作者必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队要有责任心和，形成一个相互信任的核心内容，使每个成员都参与团队工作在工作中之中，充分体现每个人的主动性和参与度，整个创业团队才能不断进取，取得成功。再者，基本分配整个团队的资源，充分做到人适其职，物尽其用。只有如此，整个团队水平线才会保持高度的经济发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂断断续续的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的合作者卓越之中。

## 大学生素质拓展心得体会篇十六

昨天在广州笑翻天乐园进行了为期一天的训练，留给我们无尽的思索，一切都历历在目，仿佛一次头脑风暴，方法论达到了史无前例的达到一个新高度。在一天的拓展训练中，我们共参加了背摔、攀岩、断桥、火山行、空中抓杠、七巧板、孤岛求生、毕业墙等8个项目的培训，每当前会顺利的完成一个项目时，我们会欢呼雀跃；失败时，又会非常的懊恼，检讨自己的过失。每位项目结束以后，培训师会带领我们进行训练结语，无论成败与否，每个人都要发表自己的明确要求，谈自己想法的点子同时提出建议。我感到训练小结起了画龙点睛的作用。在小结中，我发表学会了充分发布自己的看法，更学会了聆听每个人的提问发言。



1. “攀岩”和“空中抓杠”，让我深刻体会到力拼自我，坚持就是胜利。

望着高高的岩壁，感觉是那么的遥不可及，可当我看到队友们成功登顶后，那喜悦的神情后不由得也跃跃欲试，兴奋的系上安全带。可是等到用抛开身体贴在一个直面墙壁上，开始攀登之后，就真正感觉到它的难度，真正一点儿举步维艰，臂力也随着上移的高度而体格慢慢减弱。在攀到距顶峰一步之遥时候，臂力已经让我力不从心，两手发麻，很是泄气。这时我听到队友们齐声鼓劲喊着加油，加油，抬头望着顶峰，我想我一定要坚持，不能让大家失望。于是我要紧牙关，奋力一跃，终于攀上了顶峰，此时唯一的感受就是：真的想不通自己能成功，坚持就是胜利！“空中抓杠”项目，原本在地面上所可以顺利完成，可是等升到一定高度，就会让人感到恐惧，很明显这是人为自设的心理障碍。“高空一小步，人生一大步。”所以，挑战自己、征服征服自己就会得到人生的重要一环成功。

攀岩和空中抓杠项目，我在没做之前就觉得很难，甚至认为自己根本只不过不可能基本完成，但是当我真的成功完成之后，就会觉得的能力远比我们自己想象的.要强的多。这说明我们每个人都是很坚韧的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，有时候可能连自己都不也许清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有期望、有勇气去面对，就没有过不去的火焰山。在工作和学习中，我们会遇到这些机会，同时也会卖压遇到许多的十分困难与阻力，你是否能突破这些困难与阻力从而抓住机会，就要勇气看能不能勇敢的跨出第一步，如果不勇于尝试，挑战自我，就永远也不会自己的能力和潜力有多大，永远不会进步。

2. 通过“背摔”，我明白了信任是团结合作认同的基础。

背摔，简言之拐角处就是一个人站在半空中，的直躺着向背

后摔下去，此时队友们正用手臂交织成一张安全网，顺利的接住摔下来的伙伴。背摔训练需要建立在相互信任的基础上，当队友将他的生命完全交给我们时，就则表示直言他对我们的充分信任，这就要求我们必须以高度的责任心来承接这份信任；同时也指示背摔者克服自己背的胆怯心理，充分相信同伴的力量，否则就会显现出来身体弯曲现象，造成重心偏移，给安全网增大不必要的偏差力。

其实在我们的生活与工作中曾，我们不能预测前面会遇到什么样的困难，我们要学会信任，相信团队，在人生的道路上，离不开同事的支持和帮助。当我们遇到困难时，队友和创业团队是我们坚强的后盾，老朋友他们永远是值得信赖的朋友。只有这样，才能增强创业团队的凝聚力，从中找到归属感。就如同这样一句话“没有完美的人，只有完美的团队。”

3、“七巧板”，通力合作、合理的分配资源，即快好省的完成工作进度。

“七巧板”项目一开始有些乱的，也没有什么好的具体措施，大家自己顾自己，结果耗时很多，收效甚微。经过教练的点拨，大家冷静下来，仔细思考，从无序到有序、从尴尬到有条不紊，逐步数学方法确定了这样的工作原理：第一步，集思广益；第二步，确立统一的领导；第三步，确定完善的方案；第四步，分工明确；第五步，认真实施；集思广益，才有可能做到面面俱到，才可能产生较规范的方案；分立领导才能统一认识，平息争论，协调指挥；高瞻远瞩的拍板才可以让真正完善的方案浮出水面；根据大伙儿的性格特点来组织分工，各司其职才能有效率。通力合作、合理优化的洛祖，事情能把很多意想不到的事情变成表象。

拓展训练虽然结束了，但它好比凤凰涅槃，我们流汗、流泪，但是却让内心深处与意志倍受洗礼，让领悟我们明白太多日常生活中无法领悟的人生真谛。我想我们每个参训的队员都

会感受颇深、受益匪浅，并且能在以后的生活中会，真正施展出“拓展训练”为我们激发出与的能量，等奖项把个人潜质发挥到最佳位置。

超越梦想一起飞，你我需要勇敢深知，让肉体回味这一刻，让我们永远奋飞！无论工作与生活，让我们怀着一颗感恩的心，不断地接受人生一个又劲敌一个挑战吧！

## 大学生素质拓展心得体会篇十七

作为一名新入职的大学生，我深有体会地感受到了工作和学生时代的区别。刚入职时的热情和好奇心被一份份的工作任务和压力逐渐消磨。不过通过这段时间的工作经验和实践，我也获得了一些宝贵的心得体会。

### 第二段：适应工作环境

刚开始上班的时候，我觉得工作压力很大，感觉自己无法适应。后来发现，适应工作环境需要时间和经验。与同事相处也需要一定的默契和磨合。作为新人，我们需要虚心听取老员工的建议，了解公司的制度和企业文化，积极融入团队。只有这样，我们才能更好地适应工作环境，快速融入团队。

### 第三段：学习工作技能

在工作中，我们会逐渐学习到一些工作技能，如PPT制作、数据分析、客户沟通等。重要的是，我们需要随时保持学习的状态。工作环境经常发生变化，我们需要不断学习新知识和技能，了解行业动态和趋势，以便更好地适应市场需求。

### 第四段：注意职业形象

在职场中，形象是很重要的。我们要注意自己的言行举止，与同事、客户保持良好的沟通和信任关系。在工作中，我们

需要注重个人形象，穿着得体，保持良好的仪表和卫生习惯。同时，我们还需要注意自己在社交网络平台上的形象，不发布不当言论或照片，给自己造成不良影响。

### 第五段：积极进取

作为刚入职的大学生，我们还没有太多的工作经验，需要继续学习和积累。与此同时，我们也需要积极进取，拓展自己的职业发展空间。这就需要我们不仅要做好本职工作，还要拓展自己的视野，了解多个领域和行业的动态和趋势。只有这样，我们才能更好地应对未来的职业发展。同时，我们还需要时刻保持积极的态度，面对工作中遇到的问题，勇于面对和解决。

### 总结：

入职以来的体验和心得让我更好地体验了职场的魅力，也深刻认识到了自己在职业发展中的不足。在未来的工作中，我会不断吸收经验和教训，不断学习和提高自己，为自己的职业生涯铺平一条光明的道路。