

2023年大学生拓展训练心得体会(精选8篇)

读书心得是培养阅读兴趣和阅读习惯的有效途径。以下是小编为大家精心整理的实习心得范文，供大家参考和借鉴。希望这些范文能够给大家提供一些启发，帮助大家写出优秀的实习心得。大家一起来看看吧！

大学生拓展训练心得体会篇一

我被分到第三组，要求在40分钟之内，介绍自己使别人记得你，选出队长，确立队标，队歌和口号，然后进行才艺展示。时间很紧迫，在队员的共同努力下我们战神队圆满完成了任务。培训两天下来感觉受益良多。

以前我对“素质拓展活动”并不是很清楚，通过两天的直接感触，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。

我们每个人自出生以来，登堂入室，循规蹈矩的生活，数十年如一日，难得有机会重新思考与认识自己，素质拓展为我们开启了这道门，让我们去除各种约定俗成的“毒性规条”，换一种方式思考问题，以空杯心态重新审视自己，在活动中认为好几种项目遥不可及时，全然放下，放下各种杂念，一切就那么自如。素质拓展训练让我们鼓起别样的信心与胆识，对自己，对人生，对学习，有了全新的感受；战胜困难后的心跳不断冲击自己，更进一步认识团队精神，协作精神，互助精神的重要性。

只有团队中的个体相互信任，相互支持才能共同达到团队的目标。

没有完美的个人，只有完美的团队”。世界上最强的团队就

是蚂蚁军团，它们以微小的身躯能抬起一头大象，只要达到足够的数量，它们甚至可以抬起地球。

中国革命的胜利也充分证明了这一点，我们的革命者们用“小米夹布枪”一次又一次的战胜了以先进的“洋枪、大炮”为武器的帝国主义侵略者和国内反革命分子。

谁敢说这没有团队力量的功劳呢？在团队的帮助下，我们克服了内心的恐惧，“空中断桥”、“空中抓杠”，看来只有“特技人员”能够完成的动作，我们成功的克服了各种困难，成为了自我的“英雄”！在团队的集体智慧创作下，我们的“篝火晚会”的“小品”和“服装秀”是那么令人叹为观止，如此的卓越是我们自己难以预料和想象的，在团队的力量下，我们迸发出了深处的潜力和激情！

通过这次活动是我更加深刻的理解了信任和团结的含义。

信任是什么？信任就是在信任背摔那里一刹那毫无顾忌的一跳。

信任是什么？信任就是在明明站在很高的台子上却毫无惧怕。

信任是什么？信任就是自己知道台下有朋友的支撑自己肯定摔不到。

信任是什么？信任就是跳下来时身体伸直，有无数的肩膀的依靠。

信任是什么？信任就是明知道有危险但有朋友在身边就很心安。

信任是什么？信任就是自成功的那一刹那激情的拥抱。

团结是什么？团结就是为队友的安全那用臂膀搭起的城堡。

团结是什么？团结就是“准备好了”的声声震天喊叫。

团结是什么?团结就是在穿越时有人扶头，有人拉手。

团结是什么?团结就是你累了歇一歇我“上的”的一句大吼。

团结是什么?团结就是在拉正方形时即使有困难也要互相协作。

团结是什么?团结就是相信团队里的每一个人，并彼此真诚的心灵熏陶。

大学生拓展训练心得体会篇二

采购中心赖发

2017年6月，集团公司人事行政中心组织拓展训练，这次训练培养了大家的团队意识和换位思考意识，现结合实际工作谈谈心得体会。

（一）领导作用：团队舵手，决定成败的重要因素：

几个训练项目都体现了领导作用，团队领导在规定时间内要充分调动团队成员的积极性，征求意见，迅速做出决策方案，并督促团队成员严格执行，只有这样，才可能赢得胜利。

（二）团队合作：相互支持，适度竞争：

（三）执行力：这是我们确保胜利的决定因素：

工作中的启示：人的阅历、能力、经验、见识不一样，往往看问题的角度不一样，所采取的态度和行动对同一事件的反映也就不一样。在实际工作中：对上级，在决策未确定之间，要充分发表自己的看法，提出见解，供领导参考，一旦决策形成，那就要坚决不走样的执行确定的决策方案，而不能因为不符合自己的看法而保留执行，选择执行；对下级，在重大决策之前，可以充分听取各方面的意见甚至反对意见，权

衡利弊，选择出当时环境下的最优方案，决策确定后，必须要求下属不折不扣的执行，才能保证取得好的结果。

拓展训练通过设定游戏规则，将团队成员游戏过程中的表现与团队业绩极端化，用非常短的时间展示出来，用事实告诉我们合作、执行、策划等方面的重要性，以促动我们的灵魂。通过培训，要记住训练中的道理，不断完善改进自己，使自己成为一个更加完善的人，更加能创造价值的人，更加能易于合作的人。

大学生拓展训练心得体会篇三

很荣幸能参加xx大学体育学院大学生素质拓展训练，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，使我们亲如兄弟姐妹！

“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，在电视上看过，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。x月x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。早上六点多起床。当我们他今天经常的那一时刻，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。x点左右，训练正式开始。我们队x个人。教练给了x分钟让各队创编队名、队训、队歌和个人代号。我队考虑后决定取名“狼之队”，队歌就是“精忠报国”的前两句，队训是：不抛弃不放弃，我给自己起了个代号叫“狼牙”。刚开始我们建立团队文化，

并熟悉团队文化。

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”、“逃生墙”、“感恩的心”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，还有“感恩的心”，那更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*，站到1.7米高的平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有很多手交织在一起，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揪起。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我是狼牙，我准备好了，团队准备好了吗？”，随着台下那整齐、有力的回应：“准备好了”，我接着喊“相信团队”下面回应“相信自己”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。

下一个项目是“逃生墙”，这个项目，使我感觉是对我们团队意志的考验，3.7米高的墙，上去的人不许回来，没有任何工具，保证20人安全逃离，当时就想着怎么过去？后来大家齐心协力共同努力男生趴在墙上，先让女生踏过……虽然我们这些作为人梯底座的队员不知肩上、手上受了多少“践踏”，我们心甘情愿。最后，我们很快通过了逃生墙，心里的那种感觉，是说不上来的。

最后一个项目是“感恩的心”，那是心灵的触动，从我被蒙上双眼，到项目结束，我的心里便经历了很复杂的心理过程，其实素质拓展的每一项活动都有心灵的触动，但是这一项更深刻，那种深刻是无法用语言表达的。

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。

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！

大学生拓展训练心得体会篇四

在短短的一天里，我通过参加金坛热电这个大家庭组织的户外拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，认识自我、挑战自我、超越自我，最重要的是认识到了团队协作的重要性。

一、认识自我、挑战自我、超越自我

在今天上午的训练中最让我印象深刻的项目是：站军姿。因

为这是我一生都挥之不去的梦魇，想当年在高中以及大学军训时由于站军姿这项目我不知被教官骂过多少次、罚过多少次，以至于现在一提起站军姿我的心中便不由的一颤。但是人生不就是处处充满挑战的吗？如果遇到挑战就只会一味地退缩那么你的人生还有什么意思，过去的遗憾只有通过如今的汗水与努力才能去弥补。于是我放下心理包袱坚定一个信念：坚持、坚持、再坚持，任它烈日当头、任它汗水流过脊梁我亦如那石崖上的青松岿然不动。世上没有过不去的坎，只有自己转不过的弯，人最大的敌人还是自己。当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

二、合作、共赢

参加完今天公司组织的户外拓展训练后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机的结合在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名□logo□队训、对歌，以及之后的“神笔马良”、“一穿到底”的活动都告诉我们只有通过团队协作才能实现合作与共赢，所有的活动都离不开团队的智慧与力量。

一天的拓展训练结束了，但对我的影响却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力，它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

大学生拓展训练心得体会篇五

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，我并不了解所谓

的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。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。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天半时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间？为什么事情办起来总是不顺利？为什么？为什么？在一个个项目中，在辅导员的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工

不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案

供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

大学生拓展训练心得体会篇六

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。x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去，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！

大学生拓展训练心得体会篇七

今天，我们班进行了为期一天的户外拓展训练，大学生心理素质拓展，虽然天上下着蒙蒙细雨，可是并没有阻挡我们。

早上坐车去训练地点的时候，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让老师们放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。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。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

到了目的地，我们先是听一个培训师，是师大心理学老师，做拓展训练前的讲话。另还有他的三个研究生，他们面带笑容，平易近人。与这样的培训师相处，让我感到很亲切、很愉快。首先把我们班人招集在一起，单双单双的报数，报

单一组，报双一组，两下就将其分成4个小队。展示队号，队歌，同学们都是那么的积极，认真的完成老师交代的没一个任务。第一项活动穿网，这是一个人无法完成的，在两棵树的中间，栓上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十个小格。不是很大也不的很小，刚刚一人能过的去。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，有相关的处罚，男生一个俯卧撑，女生一个下蹬。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。怎样能过去，先让瘦小而又有力气的先，之后就空中传人，就这样一个接一个的过去了。同学们的欢呼声连连。最后看来，越到后做的快。这又说明了什么呢，刚开始是觉得有点难，看着那小小的孔，让人难以想象。在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。一回生，二回熟。不断积累经练，不断的总结，吸取失败教训。之后同学们一起照相，一起谈感受，各个都谈出自己的想法，自己的愿望。

第二项活动是每个队的人全都参加，用一跟绳子编一五角心。是有眼罩遮着眼，活动中不能用言语交流，四个小组各有各的方案，我认为都做的很好，完全是靠感觉，心灵感应来完成这项活动，我们奔腾队，个个出谋划策。共同商讨，最后用一种不用手语，且完成了任务。我们都有一种团队意识，就是要把老师交代的任务，认真完成。商讨中互相听取他人见解，共同商讨。任何组织群体都需要一种凝聚力，传统的管理方法是通过组织系统自上而下的行政指令，淡化了个人感情和社会心理等方面的需求，而团队精神则通过对群体意识的培养，通过员工在长期的实践中形成的习惯、信仰、动机、兴趣等文化心理，来沟通人们的思想，引导人们产生共同的使命感、归属感和认同感，反过来逐渐强化团队精神，产生一种强大的凝聚力。在其中每个人都认真，也很快乐。

除此之外还做了很多活动，大家一起跳舞等等。都促进了同学们相互交流。

拓展训练是结束了，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实际工作和学习中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。强调团队精神，这可能是大家这一次参加训练的最大感受了。在几个团队项目中，我们有的取得了成功，也有的失败了。这些项目要求我们同生死、共患难，用集体的智慧才能取得最终的胜利。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

大学生拓展训练心得体会篇八

我参加了我人生中的第一次拓展训练——我的mba第一课。

第一次的面对面的接触我的同学，我被称为年轻人！亲爱的朋友不要被眼前的称谓所迷惑，当然最主要是我要清醒地面对“年轻人”意味着：没有足够的工作经验、没有丰富的阅历、没有广泛的朋友圈、对社会的认识不够全面……作为这个团队的一员，我真切地感觉到自己的渺小，深刻的体会到自己的微不足道。

四月八日，在美丽的舜耕山庄，开始了我的mba生活，我投入到了这个大家庭中，这里有成功的企业家、知识渊博的导

师、热情的组织者，这里的一切的一切都让我激情澎湃，我知道我找到了我想要的东西，而且我对此深信不疑。

拓展训练的前期准备，是在八日的晚上进行的，拓展老师的表达，特别是身体语言的表达非常的生动，掀起了一阵又一阵的掌声，但是这一晚让我记忆深刻的还是分组后的一些列活动，从我们组队，到为我们一队起名字，设计队旗和口号、选择队歌！大家热情的讨论，积极的主点子，一个个富有想象力的构想展现在我们的面前，当然了，我们虽然设想很多，但是目的地都是为了一个，一个最终的统一！

而真正的拓展训练，是在第二天——一九号。

我们队的人最多，在年龄方面来说就像我们大整体的一个小缩影，有活泼好动的、有老成稳重的；有激情四射的、有精明仔细的。

我们的第一项活动是空中单杠——一根高约八米的铁柱，在铁柱的最上端顶有一个直径只有十几公分的铁盘，在铁柱的斜上方有一个横在空中的单杠。要求队员顺着铁柱子爬到顶端，然后在铁盘上站起身来，最后一跃而起抓住对面的单杠，整个任务才算完成。

首先上场的是我们队的活跃分子，爬杆的本领还是很厉害的，噌噌噌！顺利到达，只见他犹豫了一下，把一只脚放到了盘子的中央，但是另一只则迟迟不肯往上拿！但是我心里面迟疑？看上去挺简单的，而且都已经做好了保护，有足够的安全设施，他还有什么迟疑的？他在考虑什么？地面上的队员们都鸦雀无声，注视着上面的“第一人”，慢慢地、慢慢地，站起来了，下面的人一片沸腾，鼓掌声、尖叫声……而此时让人惊心的一幕发生了，铁柱子开始摇晃，一直在摇晃，不知道是风吹的还是队员在上面晃动，而且越来越厉害，所有人都目瞪口呆的看着上面的人等待着他做出选择！一秒钟、两秒钟，时间安静的溜走，而结果却迟迟没有出现，就在此时，“第

一人”向前猛地一伸胳膊，飞向了对面的单杠，就在那一刹那时间似乎都凝固了，所有人的目光随他一起飞到了对面，紧紧、紧紧地抓住了单杠，这一次的欢呼只有我们心里面知道，我们为我们的英雄欢呼，为我们的成功欢呼！

我不是第一个上去的女队员，因为我是和平型的人。

在我真正的上去之前，我已经跃跃欲试了，但是一直都没有鼓起勇气，并不是我害怕这个高度，或是难度！而是我没有说服自己的勇气。我心想，这有什么难的？爬上去，站起来，跳过去，仅此而已！而且有非常完善的保护措施！我现在需要做的就是去完成它，出色的完成它，我是下了这样的决心的。于是我上了，一步一步的爬了上去，而就在我爬到杆子的顶端准备站起来的时候，我心里面一阵的慌乱，为什么是这样的？我心里明明清楚我是安全的，但是在那一刻我心里面却空虚的一无所获，唯一的念头就是要抓住点什么？抓住点什么？一阵慌乱过后我一无所获，因为身边什么也够不到，这时我的脑袋里一道闪电划过，只留下一个意念：我的团队需要我去完成这个任务，我有坚固的安全后盾，而我所作的就是去完成这一些列的动作！这时我反而没有了恐惧，有的只是望着前方，听从着教练的指挥，去更好地完成的这次任务！

我们组用了一个上午的时间，全部通过了这次测试，而且大家都做得非常的优秀！也让我深刻的明白了一个道理！在工作中不免会遇到这样那样的题，会遇到不同的困难，但是领导已经明确了方向，而作为他的下属，我所应该做的就是勇往直前，不要被眼前的一点点困难而却步，不克服这些困难，你永远都不会成功，当然你如果不爬到山顶，你永远不会明白山外景色的魅力所在！

完成了一天的拓展训练，我们不断的学习到一些有一些的管理方面的知识，让我们在活动中不断的成长，不断的完善自身！而我们的毕业考试——逃生墙。

二战时期，在波涛汹涌的大海上，一只商船被德国军队的炮弹击中，船在半小时后将会沉没，三十九名船员的生命受到威胁。这时有一艘过往船只赶过来营救，可是船上没有任何营救设施，船员们只有靠自身的力量越过4米高的船身才能获救……由此便产生了我们的毕业考试课题——逃生墙。

我们面对的是一堵高4.2米的墙，光滑的墙面无懈可击。教练一声令下，立刻成立一个主力群，几位有经验的队员就安排翻越顺序，重点还是第一个和最后一个队员，紧接着出现了肩踩肩、人垒人，齐心协力、攻坚克难的激烈壮观场面。这场面让每一个深入其中的人感慨万千，久久难忘。