

最新素质拓展活动心得体会(汇总12篇)

读书心得是记录自己阅读过程和收获的方式，使阅读变得更有意义。下面是一些军训心得体会，希望能够对大家写作军训心得有所帮助。

素质拓展活动心得体会篇一

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来，上文库范文之心得体会：素质拓展心得。所谓素质拓展是要求大学生首先满足基本素质要求，即大学的培养目标规格基础上，培养具有充分个性和丰富创造精神与实践能力的素质。全国高校普遍开展的“挑战杯”、“文化、科技、卫生三下乡”活动等，均是大学生素质拓展训练的有效载体。同时，大学生素质拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施“大学生素质拓展计划”要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参与到大学生的素质拓展的过程中来。在素质拓展训练中，要采取“请进来”、“推出去”等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素质拓展工作中积极吸纳社会的参与，不仅能够增强大学生自觉提高综合素质的主动性，而且使社会在参与大学生素质拓展工作的过程中强化对“大学生素质拓展证书”的认同。

以前我对“素质拓展”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种活动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。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

集合后，经过简短报数分组。每支队伍都出色地制定了自己队伍队训、队名，展示了本队伍的才智魄力和精神风貌。

这次素质拓展活动最大特点是充分挖掘人的潜能。每项高难度项目中都包含着自信心——挑战自我，战胜自我。攀爬八米高的山，没有恐惧心那是根本不可能的事情；每一个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发，让我们懂得了团队项目不是单凭一两个人的冲动和体力就能完成的。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，只有团队中的个体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。

全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，我们都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

这次素质拓展活动给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！

而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

- 2、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：“勇敢是人类美德的高峰。”英国哲学家培根说：“如果问在人生中

最重要的才能是什么？那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

3、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

4、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目的人都知道，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

素质拓展活动心得体会篇二

通过素质拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。是团队成员共同承担的集体责任。没有，团队就如同一盘散沙。做出，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

我热爱学习，同样热爱各式各样的活动与工作，因为它锻炼了我，让我一次次地体会了失败与成功的酸甜苦辣。我在这

些事情中付出，但也学习着，收获着，我将不断超越自我，百尺竿头更进一步。

通过亲身体验拓展，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我二十年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的'重要意义。思维拓展了，落脚点在实践上。最后引用一句名言与大家共勉“生活不是守株待兔的遐想，不是消极的自我研究，不是情绪化的虔敬神明，只有行动才能决定人生价值”。

总之这次拓展训练课程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！

素质拓展活动心得体会篇三

拓展游戏前准备好在两棵树之间挂一张网，网上有大小不一的.20个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分(包括头发、衣襟)都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全队失败，先前透过的人，都务必重新来过。一开始大家跃跃欲试，但事实发现，单靠个人根本无法透过。于是，在队长的安排下，大家想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，虽然透过的过程很艰难，而且刚开始屡屡“触电”，只好重新来过。大家冷静下来，进行了严密的分工，有人指挥，有人帮忙、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终大家全部顺利钻过了“电网”。

给我的第一个素质拓展训练心得是有很多事靠个人的力量根本无法完成，务必依靠群众的力量协同配合，这就是组建团队的好处和价值。一个团队成立时，必须要建立强有力的组织指挥体系，进行合理的分工和协作，才能保证团队工作有序开展。

大小不一的电网格子，有的十分小，象征着不同的环境和艰难的条件。游戏就像是一个社会竞争，不要试图轻易改变游戏规则或者社会环境，唯一能做的就是最短的时间内适应环境。同时，游戏的规则会不断改变，犹如社会环境和竞争环境在改变，竞争是一个不断学习、改善的过程，不断寻找它的突破点。这个给我的第二个素质拓展训练心得。

大的格子十分有限，我们不能让瘦小的女生占用大格子，务必留给身材高大的同伴。第三个素质拓展训练心得是资源是有限的，务必学会合理分配。因此，任何一项工作开始之前，团队领导人要审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。

拓展训练组织中虽然各有分工，但是所有人都对结果和最终的绩效负有职责。任何一个工序的失误，都可能导致“触电”，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。我们在“抱、抬、托、举”的时候，都务必留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都务必在相互协作中善意提醒、彼此关注。一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。这也是给我最深的一个素质拓展训练心得。

素质拓展活动心得体会篇四

经过大学经管学院的精心组织和策划，10月8日，20__级mba□smna班的80多名学生一早开赴战鹰拓展训练基地，进行为期一天的拓展训练。我明白，这不是一次普通的群众或者娱乐活动，而是大学经管学院为我们精心组织和安排的十分具有教育好处的体验式培训。

拓展训练是一种塑造团队活力、推动个人素质成长的训练课程，透过丰富生动，寓意深刻的训练资料，以体验启发作为基本教育手段，让每一个拓展训练科目都蕴涵着深刻的道理

和观念，都能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中。在当今的社会竞争发展中，拥有良好的团队精神和用心进取的人生态度，是mba精英人才应有的基本素质，也是塑造现代人格特质的两大核心内涵。

这次户外拓展训练虽然只有短短的一天，但留在我心里的震撼却难以磨灭。回顾整个拓展训练过程中，我们从刚开始的团队建设，到“毕业墙”前相互信任的彼此帮扶；从起初的彼此陌生，到在团队成员的鼓励声中勇敢的迈出断桥项目中一步；从项目总结中培训教官深入浅出的讲解和学员们的精彩感悟，到游戏中蕴涵的人生体悟；无不让我的身心理解着一次又一次的洗礼。

一、高效的执行力，良好沟通与配合。

首先是拓展项目“环环相扣”和“拯救大兵”，让大家在惊险而紧张的环节中挑战自我，勇于把握机会，信任团队。“环环相扣”项目要求团队全体成员手牵手不能分开，在胳膊上一共挂从大到小的三个呼啦圈，在持续连体的状况下从指定的起点到达终点，这个项目考验的是团队的领导力与执行力。“拯救大兵”项目要求每人手持一节“生命通道”，透过节节相连，为若干个“乒乓球”大兵构筑一条从敌后前线回到后方的通道，整个过程要求学员不能用手触碰、大兵之间也不能触碰、不能倒退，这是检验沟通与配合的最佳项目。教官介绍项目的话音刚落，我们“狼牙队”就开始热烈地讨论人员位置的排列组合及前进的方式和节奏。在队长的带领下，大家统一按照方案执行。伴着整齐有序的脚步，相互会意地微笑鼓励，我们最后第一个抵达终点。成功的喜悦让我们忘却了身体的劳累，群众荣誉感从心底油然而生。

二、“跳出真我”，树立自信心，挑战自我，把握机遇。

“高空断桥”项目要求队员在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，在空间跨度大约1.5米左右的断桥上再跳回来才算

完成。当我一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅有一条木板，手中没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但我仍心存恐惧。此时此刻，听着下面队友热情的加油声，刚刚的豪言壮语浮此刻心头，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，深吸一口气，正视前方，纵身往前一跃，“好！”队友的欢呼声让我立即从紧张的情绪中释放出来。大家的欢呼声，赞美声交织在一齐，让我对自己充满信心。这个项目教会我们建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我。

三、信任团队，团结一致。

“鼓动人心”，“如果在一面面积不到1/3平方米的花鼓上，由二十二个人每人手牵一条长3米连接到鼓上的绳子来控制鼓面的平稳。然后将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起。你们团队能颠多少个呢？”这是教官刚开始介绍这个项目时提出的问题。“这个项目好难啊！”“估计能颠10个吧”“一个人歪了球就要掉下去了啊！”场上充斥着疑惑和留意翼翼的声音。这是一个难度较大的项目，没有固定的目标达成值，但却是挑战团队协作的最佳项目。“狼牙队”透过民主讨论构成决策，让每个队员都了解决策的结果和实施的过程，坚决执行决策，同时听取队长在活动过程中的调整 and 应对。第一次一百四十下！第二次三百二十九下！第三次六百一十三下！我们透过合理配置人力资源和团结协作使结果最终远远超过了原定的期望值，看到了团队更大的潜力，使大家更加紧密的融合在一齐。

四、通力合作，合理分配资源。

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，39名船员的生命受到威胁。这时有一艘过往船只赶过来营救，但是船上没有任何营救设施，船员们只有靠自身的力量才能翻越4米多高的船身，获得解救。上面的故事便是“逃生墙”也叫“毕业墙”项目的由

来。一堵4.5米的木板墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员在有限的时间内，透过合理规划及相互协作，不得发出声音，全部翻越“船身”逃生。在这项挑战中，除了感叹“团结的力量是无穷的”、“人的潜能是无限的”以外，最让我震撼的是每个人的奉献精神。无数语言化为简单感谢二字。感谢第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个人的勇士；感谢在下面咬着牙，强忍疼痛，甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的英雄们；感谢冒着烈日，时刻做好保护姿势的同伴们；当墙下只剩下最后一位同伴时，这时已经没有人梯能够借助了，他唯一能够利用的就是墙头上队友们伸给他的手。尝试，失败！尝试，又失败！全体队员都屏住了呼吸，给予他鼓励和支持。当上下两名队员的手紧紧地握在一齐，成功跃上墙头的时候，拓展训练基地里响起了雷鸣般经久不息的欢呼声和掌声，我为身处这样的团队骄傲，更为队员们精诚团结的精神骄傲。看着大家灿烂的笑容，看着貌似不可完成的困难被我们踏在了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢？答案只有一个，那就是群众的力量，团队的力量。因为每个人队员对团队的关注已远远超过了自身，将团队合作的精神发挥得淋漓尽致。拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信的微笑。是的，“我们战胜了自己！”每个队员相互的目光都充满着信任，是的，“我们在一齐是最棒的！”这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历。它让我们建立了相互的理解和信任，激发了团队意识，构成了用心、高效的团队氛围。这次训练，不仅仅是一种简单的训练，更是一种文化、一种精神、一种理念的渗透。

我要感谢教官们、“狼牙”的队友和mba班级的所有成员，感谢大家互相信任和彼此鼓励，因为你们，我们实现了一加一大于二的结果；当然，也同样感谢新大经管学院组织的这次拓展训练给我带来如此多的信心与收获。

素质拓展活动心得体会篇五

2019年7月24日，一个值得深刻铭记的日子。

印象中的7月北京应当是烈日当头，酷热难耐，不过我们得到老天爷的特别眷顾，这一次的“拓展训练”正逢酷暑中的“阴凉天”。早早的起床准备，怀着略微激动的心情随着队伍出发了。

“拓展训练”，一个既熟悉又陌生的词。现在的书本、网络以及电视中到处充斥着这样的词汇，“拓展训练”已然成了当今最流行的团体活动，而我也有幸借着这次公司年会的机会亲身体会“拓展训练”的魅力所在。

到达目的地之后，教练将我们分成两组并下达了第一项任务——“破冰”：选队长、定队名以及口号。紧接着，两支队伍诞生了：“金牛队”&“雄鹰队”。我作为“金牛队”的一员，与队友们高喊我们的口号“金牛!金牛!协同作战，战无不胜”!此时此刻，没有了平日里的上下级差别，没有了不同地区、不同部门同事之间的陌生感，队友之间互相投以信任的眼神，为完成接下来的挑战而互相鼓劲加油。

第二项任务：高空断桥。望着十米多高的断桥，真的是有点腿软，但是当队友们一齐上前拍着你的肩膀，高喊着你的名字以及“协同作战，战无不胜”的口号时，一股莫名的感动油然而生。不能辜负大家的期望，利索的爬上了断桥。站在高空，面对1米多宽的“断桥”，恐惧感随之而来。我犹豫了。许久，听到了“队长”在下面的喊声“没事的，跨过去就行了”以及来自队友们的鼓励，终于鼓起勇气迈出了那一步……最终，我没能完成断桥“跨越”，从空中掉了下来。带着些许遗憾冲着照相机镜头微笑留念的时候，告诉自己“至少我迈出了那一步”，但是这次的失败也使我明白，犹豫不决会令机会流失，今后面对任何事情，我需要更加自

信的勇敢面对、果断抉择！

如果说“高空断桥”着重考验的是个人勇气和身体素质，那么接下来的两项任务“信任背摔”以及“翻越毕业墙”，则更注重团队力量的考验，而我们每一个人也从中感悟到“协同作战，战无不胜”的深刻内涵。

在“背摔”的时候，完全没有站在“断桥”上那种紧张感，因为我绝对信任队友们能接住我，虽然最后教练说我是被推下去的……也许在完成“背摔”之前，大家都有些许顾虑，担心自己的姿势可能不标准，或者身高体重会给队友们增加负担，但是最终的事实证明，无论倒下的姿势如何，无论高矮胖瘦，每一个“背摔”的人都能安全落地，因为下面的队友都在拼尽全力保护着你的安全。

“翻越毕业墙”进一步考验着团队的智慧与协同作战能力。这项任务要求“金牛队”和“雄鹰队”联手行动，在规定时间内不借助任何外力，翻越4米多高的木墙。毫无疑问，单靠个人的力量这是一项“不可能完成的任务”，但是团队的力量是无限的。队友们纷纷献计献策，快速制定了行动方案，身强力壮的男队友们个个主动上前担当“人梯”，让其他队友踩着他们的肩膀翻越高墙，通过下面的托起上面的，先上的拉着后上的，我们快速地翻越了高墙，剩下最后一名队友了，此刻没有人梯可以借助，于是站在高墙上的队友“倒挂”在墙上伸出手臂拉最后一名队友。在多次尝试之后，终于两个人的手拉在了一起，全场顿时起了雷鸣般地掌声和欢呼声，我们成功了！

通过这半天汗水与泪水交织的拓展训练，我们感悟了许多，收获了许多：

第一，明确目标，理性计划。做任何事情都要有一个明确的目标，同时制定切实可行的计划。只要我们有坚定的信念和合理的计划，必然可以达到目标。

第二，信任同事，相信集体。信任是我们开展工作的基础，我们在工作中离不开同事的协助，只有充分信任同事，相信集体，才能在需要的时候得到他人的帮助，而我们也会因为相互之间的信任而全身心地投入到工作中。

第三，群策群力，协同作战。个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。在遇到某些困难时，仅凭个人的能力已经无法逾越，此时我们应该发挥团队协作的力量。通过有效的沟通，大家群策群力，协同作战，攻坚克难。

拓展训练是短暂的，给我们的影响却是长远的，带着这次训练的感悟与收获，我坚信协同作战，必能战无不胜，乘风破浪，克服一切艰难险阻，为华海的发展目标而奋斗！

团结紧张，严肃而不失活泼的2019年上半年总结暨下半年工作计划会议圆满结束。金董在会议上激情洋溢发言，思想上充分进行洗礼后，公司随后宣布的第二天拓展训练，让我兴奋不已。记得刚毕业时，在一家小企业工作，闲暇时一听闻同学或朋友眉飞色舞地描述公司组织的拓展训练的精彩片段，内心羡慕不已，盼望有一天能真切投入拓展训练中，体验其中。当踏入拓展训练基地，大多拓展设备都临空而立，看似简单的器械能达到预期的效果么，我怀着满腹的疑惑，懵懵懂懂地已被分到了“雄鹰队”。教练向我们介绍了训练的项目以及注意事项，建议我们商量出队伍的激励口号以及选出队长。经过短暂而有效的团体协作热身活动后，我们踏上了拓展之旅。

手挡迎面而对的刺眼阳光，我望着离地约7米的高空，忐忑及恐惧感从脚底蔓延至头顶，脑中两小人已争执得不可开交了，“没事儿，相信自己，你一定可以”“太高了，甭试了”。。。。。揉揉发涨的太阳穴，暂时让两小人消失，教练已在旁讲解这项目的内容，首先要求我们严格按照指示的步骤戴好安全帽，腰间拴上安全绳；然后爬上高空中的站台，找准机会，从跳台上凌空跃起，抓住在前方一臂以外空中悬着的一

根单杠，任务即完成。大部分队友已在同伴的鼓励声中一个个圆满地完成任务，旁听队友们分析成败的原因及取胜的要点，自信心慢慢腾升至心中。可真正轮到我上场时，额头开始密密冒汗。“额卖疙瘩”，平日乘坐透明电梯小腿肚都会抽筋的我，得爬上7米高空，还需“鱼跃”抓杠，自我挑战的难度可想而知。爬上高台，一不小心往下看一眼，“哦——”倒吸一口冷气，莫名的恐惧顿时充盈整个大脑，双腿已不听使唤地打颤。从地面仰望看似很近的单杠怎么离自己如此遥远；恐惧已将我控制得无法动弹于是只好紧紧抓牢安全保护绳充当“救命稻草”。

短短的几分钟如同过了几个小时，底下的队友们仍在坚持不懈地鼓励我“雄鹰、雄鹰，展翅飞翔”“何英、何英，何英必胜”“一二三，跳”。。。。。我竭力压抑自己的恐惧感，平视前方，深呼吸，慢慢调节好呼吸的节奏，双手合十祈祷给自己安全的心理暗示，脚步慢慢往前挪动，努力缩短与目标的距离。当心理与距离调节到最佳状态及位置，闭眼纵身一跃。“好——”队友的欢呼声显示我成功了，快乐的因子立即从紧张的情绪中释放出来，脸上绽放的胜利笑容定格于紧握单杠的那瞬间。缓缓从高空拉下过程中，我快速地总结了这项目的意义：建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我；建立临危不惧的自信心，挖掘自身的潜力，挑战自我；勇于把握机遇。

如果双手被捆绑，从1.8米的站台背向直挺倒下去，你敢么？当然下面会有“手臂网”接住你。可能谨慎的你会考虑倒下去的安全性，倘若接你的人松手怎么办？如果自己背摔的姿势不对，是否会受到伤害？种种顾虑可能会让你对接下来的拓展项目“信任背摔”打退堂鼓。这看似简单的项目，却是对同伴的信任以及对自己胆量的巨大考验。融入华海，最基本的前提就是信任同伴。团队成员彼此之间的信任程度、关系，是影响工作绩效及成果的一个重要关键因素。从心里认同团体，这样才能心无顾忌地为华海全心全意服务；充满猜忌的工作氛围只会让自己在无聊的胡思乱想中消极至淘汰。换个角

度，谈谈“手臂网”的成员们，个人仅仅单靠盲目的信任无法完成该项目。团体的鼓舞与支持源源不断通过紧紧相握搭建的“手臂网”给予个人安全的支撑。背摔前，个人与团体短暂而简洁的对答，“准备好了么”、“准备好了”、“我相信你们”充分展示了个人对团体的信任以及团体对个人的承诺。通过上一个”跳出真我“项目的考验，同伴对自己的鼓舞以及自我挑战，经过1年多与华海成员的坦诚相处，我顺利地团队圆满完成了此项目。

“跳出真我”、“信任背摔”两个拓展项目，让自己在惊险而紧张的环节中挑战自我，勇于把握机会，信任团体。而接下来的“百脚虫”是考验团队领导与执行、沟通与配合的最佳项目。乍听项目名字“百脚虫”便勾起了我浓厚的兴趣，项目要求团体全体成员单脚放入绳圈中，在保持连体的情况下从指定的起点达到终点。这次也是“金牛队”与“雄鹰队”唯一的较量赛。教练介绍项目内容话音刚落，“雄鹰队”开始热烈地讨论人员位置的排列组合及前进的节奏。最后大家相互沟通一致同意由队长敲定一方案，大家严格按照方案执行。比赛的口哨吹响后，两队从起点争先恐后奔向终点，“雄鹰队”采用成员站次强-弱-强策略，体力强及个头高的队员在前后，中间为体力稍弱的队员；大家手臂相互搭肩紧靠，迈步齐喊“一二一二”口令，并约定“一”迈左腿“二”迈右腿。伴着整齐而有序的脚步，相互会意地微笑鼓励，我们第一个踏上终点。成功的喜悦让我们霎时忘却了前行过程中被踩脚的疼痛及体力上的劳累，团体获胜的荣誉感从心底油然而生。

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，39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才能翻越4米多高的船身，获得解救。上面的故事便是我们马上参加“逃生墙”项目的由来了。一堵4.2米的木板墙，光滑、没有任何工具，地面上铺上一张普通的海绵垫，要求所有的队员假想船只即将沉没的危

急状况，在有限的时间内，通过合理规划及相互协作，全部翻越“船身”逃生。在这项挑战中，我除了感叹团结的力量是无穷，集体的能力是伟大以及人的潜能的无限……深深震撼我心灵，让我感动的是每个人认真态度和奉献精神。无数语言化为简单“感谢”二字。感谢第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个的勇士；感谢在下面咬着牙，强忍疼痛，甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的英雄们；感谢冒着烈日，时刻做好保护姿势的同伴们；当墙下只剩下最后一位同伴时，按照事先队友讨论的逃生方案最后一个步骤，一个队友从墙头上倒垂了下来，墙下的队友要抓出他的手腕，然后通过墙上顺利逃生队员们力量把两人拉上去。一下，两下，三下，周围的队员紧张地将心提到了嗓子眼。“加油，你是最棒”的口号化为无穷的力量持续鼓励着最后一个逃生者。最后他铆足了劲往地上一蹬，坚定地抓住了墙上同伴的手。当他成功跃上墙头的时候，场上响起了经久不息的掌声。。。。。。团结一致！集体的意识必须要在心里根深蒂固！在这项拓展活动中，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

拓展训练结束时，每个队员脸上都闪耀着自信的微笑。是的，“我们战胜了自己”；每个队员相互的目光都充满着信任，是的，“我们在一起是最棒的”！看到这一切，我在想，拓展训练拓展的是什么？拓展的是胆量、豪气和意志，拓展的是信任和理解，拓展的是团队意识，沟通技巧；它突破了体能的极限，在精神极限上培养出信任、团结、合作。这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历。拓展训练让肉体达到煎熬，但却让心灵达到了升华，更让我深切地体会到团队意识的重要性，没有团队意识的员工，无论学识有多高、技术有多精、学历有多深都将不会朝着公司有利的方向发展的，一切才华、学识对于这个企业来讲或许都是零。只有团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。

短暂的拓展训练已结束，留给自己的是永恒的震撼。这次训练，不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的渗透；它改变了我这些年来的思维模式，使我进一步认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义；它是一次对身心的一次大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。

素质拓展活动心得体会篇六

自进入**农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、励志影片观看、教育基地参观等内容。其中，给我印象最深的是素质拓展训练。这场以“团队协作——勇往直前”为主题的素质拓展活动，不但让我从中获得游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的伟大力量。

“素质拓展训练”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，在大学本科的时候，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。×月×日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。很感谢校研究生部给予我们参加研究生学生干部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，使我们亲如兄弟姐妹！

在这次拓展中，按照游戏规则，此次活动以部为单位进行五项竞技类比赛：无敌风火轮、超级链接、袋鼠跳、五彩连环炮和五人六足。其中，既有个人项目又有团队项目，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。

对于各个项目，给我印象最深的是“五人六足”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，做到×人一同向前大步跨越。这个看似×人一起走的事很困难，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。

一天的素质拓展结束了，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，而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。

总之这次素质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和工作中去，去开拓更广阔的天地，努力把研究生会的各项工作都做到尽善尽美，为**农的明天再续辉煌！

在机关工作时间长了，难免想探寻外面世界的精彩；在机关工

作时间长了，难免有些对身体健康的担忧；在机关时间长了，难免同事间有那么一点点的隔阂。20**年7月，部机关党委在风景如画的棋盘山组织的“拓展训练”可以说是春水润土，及时解渴，让我们组工干部视野大开，既锻炼了体魄，又增进了同事之间的友情。特别是每堂训练课课前的开动脑筋和自创战略、课中的勇猛果敢和团结协作及课后的总结经验和深刻反思，都给我们带来了视觉的冲击和心灵的震撼。挑战自我、相互帮助、集体利益高于一切的思想在那一刻被深深的理解与感悟。

很荣幸，我被选为第4队的队长。队长当然有权，我亲自任命漂亮女孩安丹为队秘、任命有百灵鸟美誉的钟茵姐姐为宣传委员、任命玉树楚楚的唐恒昌为旗手。当仨位同志进入角色后，队伍如平静湖水中扔入一粒石子马上活泼起来，欢歌笑语萦绕耳边，渴望胜利的激情在身边弥漫。在建队仪式上，我经过任职讲话后，集思广益，命名4队为“圣斗士星使队”，口号是“为了雅典娜，冲冲冲……”。编撰队歌、绘制队标时，大家的灵感仿佛一下子都爆发出来，不到五分钟的时间，忙而不乱，分工协作，早早就让制作的队旗迎风飘扬，创作的队歌响彻云霄。

第一关是信任背摔。我们姿势标准，一个接着一个落入队员们组成的人型防护网中，如鲤鱼跃龙门，自信而又优雅，就连我这200斤体重的人也是执行标准不走样，得到掌声一片。可王克琦有点战战兢兢、面色紧张，但在大家的鼓励下也是一跃而下。

第二关是穿越电网。不用问，这关我是最大的难题。经集体认真细致研究后，我第一个试钻。连续7次失败，却也总结出很多经验，看来“失败是成功之母”这句话真对。待实验和总结完毕，我们按照新定方案，或钻或抱，一个个轻松过网。最后只剩我和1名队员，钻不了，也抱不动，怎么办？我灵机一动，趴在地上，背上高度正好与一个空网相符，另一名队员在我背上爬过，在已过关队友的拉拽下终于成功。只剩我1

人了，我抖擞精神在大家关注的眼神中惊鸿般穿越，7次实践积攒的诀窍在瞬间体现出来。

第三关是高空抓杠。这关太刺激了，主要就是挑战自我，消除恐惧，攀上8米高的柱子，然后纵身一跃抓住斜上方的单杠。不管教练员怎么说，大家就是不敢上。正当我准备第一个尝试时，只听“我先上”，一位面色微黑的瘦高个分开人群挺身而出，大家一看，是第一关信任背摔中表现不好的王克琦，看来他要扭转在队友中的胆小懦弱印象，重新树立勇敢的领头羊形象。结局可想而知，在他成功登顶后，队员们顶住压力，克服恐高，攀上柱子调整姿态后，向单杠飞身一跃，象一道道彩虹滑翔于天际，全体队员均完成高空抓杠。虽然在攀登时大多数队员惊恐万分，但胜利后如花的笑靥却宣告我们“圣斗士星使”都是善于高空作业的“飞行军”。

第四关是毕业墙。这关是四队合一，一起攻克难关。随着曹龙主任一声令下，我们几个体格最健壮(也有胖胖的)同志的充当基石，其他人踩着我们的肩膀向上攀登，其余人等均举起双手向上推举，一名勇士成功登顶后开始从毕业墙的上方开始拽人，大家分工协作，井然有序。忽然我发现每个向上攀登的队友们都无一例外的选择我这块基石，看来我的体重让队员们感到了踏实，我无怨无悔，任队友们踩踏，实在顶不住了就呐喊一声。心里默念着：哥们，我无法借你一双翅膀，让你在天空飞翔。但我有坚强的肩膀，让你越攀越高。轮到我上了，无疑又是全队重中之重，在我向上攀登时，我感到脚底下是瘦弱的周壮拼尽全力的支撑，腿边是无数队友手臂的保护，上面满是挥舞的手等待给我一臂之力……。在那一刻，我觉得眼色渐渐湿润，感到刚才肩膀的伤痛真值，也只有这样才配在这个团队中生存，男子汉的激情被点燃，在队友们的帮助下，我火力全开顺利的站到毕业墙上。我上去后，马上投入拽人工作中，一个、一个、又一个……。我感觉不到累，因为为团队做贡献我义不容辞！最后只剩唐铭俩1人了，孙浩在墙上方一个金猴倒挂垂下双手，我紧紧按住他的腿，唐铭俩在下面快跑几步向上一纵，拉住了孙浩的双

手，收腹抬腿向上，大家抓住他的腿后，孙浩先起身，唐铭俪在大家的努力下，一个鹞子翻身飞上毕业墙，掌声雷动，大家又蹦又跳，相互击掌拥抱，热烈庆祝着毕业结束。

半天的光阴转瞬即到，就要离开棋盘山的拓展训练基地了，有些恋恋不舍，甚至心里有点莫名的惆怅，还在被拓展训练时队友们的精神和行为深深感染着！结合本职工作，现将心得体会总结如下：

一、市委组织部人才济济，凝聚力和战斗力较强。在拓展训练过程中，每当遇到困难时，队员们都能开动脑筋，各抒己见，思路清晰，科学有序，聪明睿智而又决策果敢，在较短时间内就能破解难题。在行动中听从指挥、整齐划一、敢试敢闯，既认真细致，又魄力十足，体现了良好的大局意识和优秀的个人综合素质，让我深深感到组织部的人才太多了，这哪里是舞文弄墨的机关干部，分明就是智勇双全的军中精英！

二、应多方位培养锻炼组工干部，推动工作再上新台阶。相对以前就理论，学理论、谈理论的党性教育活动，这次的拓展训练形式新颖，重实践重感悟，在寓教于乐中给人以深刻的启迪，我们受益匪浅。如果有机会应多采取到党校学习、考察观摩、户外活动、基层任职、省直部门上挂和信访办锻炼等方式全方位培养使用组工干部，多压担子，多给舞台，多创造环境，让组工干部更多的了解上级部门与下级单位、机关与基层、党务与政府、党群和干群关系等各行各业的工作形式和特点，掌握其中精髓，那么无疑会让组工干部各方面的能力得到显著提高，毕竟“读万卷书不如行千里路”、“实践出真知”。我坚信组工干部也一定会交上一份令人满意的答卷，进而不断创新组织工作方式，增加群众满意度，让组织工作在辽阳市经济发展建设的大潮中闪光。

三、更加热爱本职工作，深感责任重大使命光荣。半天的队长职位履职，让我更加理解领导干部在工作中的重要性，这

事关事业的成败。好的领导干部不仅要品德高尚、有群众威信，心怀全局观念，还要讲究领导艺术与方法，有民主作风、科学果敢的决策能力等等。要俯下身来当基石让千军万马从身上踏过，要敢于勇攀高峰第一个尝试危险动作，要全力以赴为弱势队友提供精神和力量支持，只有带好头，起好表率才能带领整个队伍取得成功。而自己有幸成为给领导干部服务的组工干部，领导干部成绩的取得自己间接的做过贡献，这是一份隐形的荣誉。所以，我必须严格执行组工干部行为准则，认认真真扎扎实实做好本职工作，于无声处创造自我价值，为组工事业竭尽绵薄。

四、团结就是力量，相信未来会更好。在这次拓展训练中，大家相互支持，不讲价钱，让整个团队马力十足，完成一次又一次艰险任务，这主要是大家团结的结果，正如一首歌中唱到“团结就是力量”。回顾组织部内的关系，大家工作时都能够精诚团结，但心里或多或少也会有那么一点隔阂，这主要是在例次部内干部竞聘中遗留下的不快。虽然同志们都能很好的调节处理，时间也能冲淡一切，但最好的方法还是象拓展训练这种用肢体语言和动作行为诠释我们是共进退的战友。当与你有隔阂的同志用稚嫩双肩支撑你双脚时，当与你有隔阂的同志鼓励畏缩不前的你要勇敢冲锋时，当与你有隔阂的同志抱着你穿越电网时……，以前一切的不睦都烟消云散了。中国有13亿人口，近期面临着南海和钓鱼岛领土纠纷，远期有两岸统一问题，面对美国来势汹汹的围堵打压，我们13亿人必须团结一心，听从党的指挥，立足本职岗位，自强不息，厚积薄发，励志把中国建设成为富强民主文明的超级大国。我们一定会成功，因为13亿人团结起来力量是无穷的！

总的来说这次的拓展训练开阔了眼界、启迪了思维、分析问题和解决问题的能力得到提升，对协作意识、资源合理分配、细节决定成败和领导决策能力等方面也有新的认识，在这里不一一述说了。今后，我要把拓展训练作为新的起点，以崭新的精神面貌和工作作风去工作、学习和生活。

素质拓展训练这个词或许对那些小学生或中学生比较陌生，但我想对于很多大学生应该不会陌生吧！应为那该是大学的必修课。

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1:50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧！雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们24个人和一条绳子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗?那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从i指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错;热知道了在生活中多个朋友多一条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢谢！

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，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。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了.一路上大家精神饱满,一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地,首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵,暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过. 体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空

中送到对面.经过大家齐心协力的努力,终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着,在每项活动结束后,指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体,开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持,只有充分信任你的同伴,相信你的集体,他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体,我们在这个集体中才会有归属感和责任感,才会抛弃一切杂念,全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了,在回来的路上,大家仍然很兴奋,眉飞色舞地交流着训练体会。有的说,这次训练,是一次挑战自我的机会;有的说,训练培养了团队意识;还有的说,对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深,得到的知识与心得体会也非常丰富,总结起来,有以下几点:

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后,各司其职,有利于明确责任,发挥个体的主观能动性,使其既知道自己应该做什么,又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划,再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理,做过电网项目时,大家先不急于过网,而是每个人找好自己的位置,充分论证,最后一举通过。
- 3、从失败中我们也得到教训和启示:在工作中,各单位之间需要沟通和信息的共享,需要相互配合和协调,形成力量的整合才能完成共同的任务。
- 4、知识和技能还只是有形的资本,意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上,而你自己

却从未真正了解的力量。

素质拓展活动心得体会篇七

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，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。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵，暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过。体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤

立无援时才会给你最无私、最真诚的支持;只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会;有的说，训练培养了团队意识;还有的说，对协作的'重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

这是我第一次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当

一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是一一我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程一一原来我是乐观而积极的！

在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景一一原来我是勇敢而不服输的！在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力一一原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！

我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下一一原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、

铮铮有力、久久回味。

在过沼泽的时候最大的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”

这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量.....

短短的两天的户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力，团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一

样互相分享着成功的喜悦。

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小诀窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒！那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步.....

素质拓展活动心得体会篇八

素质拓展训练，其实一开始听到这个素质拓展活动时，我只是把它想作一种新式的演讲，再加上由于xxx消耗了许多精力，我对它是有些抵触的。然而最后却发现它的确的意义非凡。

这一次的活动再次验证了那句话“心态决定一切”。一开始带着抵触的心态，结果活动不太投入，既累收获又有限。然而第x天我转念一想：既然参加活动是改变不了的，那耗时间与吃苦也是一定的了，那何不换一种心态，去接受它，不然就真是一无所获还浪费了时间。

心态调整后，随着活动的进行，对它的认可也越来越高，起初觉得漫长的x天，最后却是觉得还没有尽兴就结束了。也不是后来的活动更有意义，而是一开始的心态，让自己不想去融入，不想去参悟。其实一开始的xx便是一个很好的引入，它为什么累？因为它既不是站也不是坐，而是介于两者之间的一种形式。就像教官所说：“‘进’又怕吃苦，‘退’又不甘心，瞻前顾后，选择兼而有之。结果既没有‘进’的好成果，又没有享受到‘退’的’轻松，到头来只收获了后悔。”其实一开始我是并不相信我能坚持的□xx时双腿已经发

酸，放弃的念头已经萌生，但一看其他人都没有松懈，我便咬牙坚持了下来。到了xx时，发现似乎没那么累了，。到了xx腿已经酸到发麻，几乎快瘫倒在地，但有了倒计时，我居然奇迹般挺了下来。其实这也是生活的一个缩影：苦与累是肯定有的，但只要挺过去，便是另一片光明。就算最后有了意外的阻挠，也要咬牙前进，因为放弃便只能前功尽弃，而坚持便还有一线生机，因为也许意外之后就算胜利的“桃花源”。

最后的xxx也是感受颇多。信任是该活动的关键因素，一开始不太信任同伴，行动不快而且还总有磕磕绊绊。后来信任加强，默契提升，道路变得更加顺利，只要有对方牵引，就敢在黑暗中放心奔跑。引导者的互换，也不是生活中的父母，老师与我们的关系吗？现在他们引导我们，我们便要相信他们，他们所做的一切都是为了我们。以后他们年迈了，我们便应该用真心去报答，感恩，不辜负他们的良苦用心。

参悟，参与与感悟，这x天不到的经历，将会是我最宝贵的记忆。

素质拓展活动心得体会篇九

10月12日上午，在我们分行工会组织下全行80余人参加了为期一天的户外素质拓展训练，由开始坐车去的兴奋到回来时的深思，与其简单的说是一次户外素质拓展，还不如说成从身体到心灵的一次洗礼。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是这次活动要从我们身上要挖掘的要我们知道的我们本身就具有的两大品质。

当天所有的项目其实都很简单，但都在考验着我们，“鼓动人心”是上午我们接触到的一项简单的用十余根绳子绑着鼓垫排球的游戏，起初我们都看着挺难，让我们去报能完成的

目标时我们都只是十个、十五个的报预期，但当我们真正开始练时我们发现十几个其实并不难，只要大家配合好，三四十个都很容易，但练了十分钟后我们又发现了问题，每次不是一边鼓抬的高就是有人移动的慢了，各种问题不断的出使得本来成绩不错的我们越练越差，开始出现了相互埋怨的情绪，也使我队在比赛时垫了底，大家比赛完都挺沮丧的，但还是积极的观看其他队的比赛，在别的队达到两百个时我们鼓掌，在他们掉球时我们感到惋惜，在比赛后教练让我们自己评价我们的表现时，大家都能发表了自己的观点，我们发现了训练时的问题，却同时又都没有在训练时提出这些问题，教练告诉我们，我们是一个团队，相互理解，没有去把外因比如个子相差太大、风太大当做理由，并且所有人都从正面说出这是个积极向上不去埋怨他人相互团结的团队，但是在训练中大家发现的问题却没有在当时就提出来大家一起想办法解决，没有真正的在能解决问题的时候解决问题，这是在所有团队前期都有的一个通病，在团队中给自己的定位不清，虽然在开始我们定了队长，但是对每个队员来说这个团队都是我们自己的，在团队遇到问题时，你不提我不提，表面上是一种你好我好大家好的一个和谐局面，其实这是一个没有向心力的团队，不管是在游戏中还是在实际的工作中，你要想真正成为这个团队中的一员就得提高你的高度，从队长的角度去为团队去考虑问题，如果一个团队所有的队员都能有这样的思想高度这个队伍就是一个真正能出力、能吃苦、敢冒头、能成事的团队。

下午的重点项目有两个，第一个是高空独木桥，要求我们爬上八米高的高杆，走过会移动的圆柱桥，当我们第一个队员轻松通过后我感觉这的确没啥难度，于是强烈要求第二个上，可只是看似简单的一个项目却要克服心理巨大的恐惧，当我爬到三米高左右，心跳加速，感觉呼吸都有点困难，当时我认怂了，给下面的队员和教练说我不行了，要下去，队员和教练只是鼓起，我也知道他们说的其实都不会对我有太大影响，还是的自我克服，再说下面有十几个队员在拉着绳子保护着我，大不了从上面摔下来，不能给后面队员压力，于是

我继续硬着头皮往上爬，有爬了两米，我感觉已经到了极限，不能再上了，于是我在往上爬的柱子上停了一会，思考着是不是可以停了，闭着眼睛想要放弃，在心里告诉自己，自己已经努力了，但抬头看了看好像也不是太远了，就骗骗自己说就快好了，这会下去多丢人。于是头向上，不再看下面往上爬，然后通过圆柱桥，然后安全下来，到地下了突然两腿发软，直接就坐到地下，没有直接站起来，回想刚刚过去的一分钟，真是太神奇了，我竟然就这么的过来了，我竟然就这么过来了，来不及我发呆，我又要回到我的团队中去保护其他队员，很快我们团队所有队员都通过了圆柱桥，在我们总结这个项目中我们的得与失时，我想我所得到的可能不仅仅是通过这所桥，更多的是我能行，教练给我们点评的时候提示到，在高空或者生活工作的高压下我们要学会向上看，而不是看着自己脚下，在你最困难的时候想的越多越会卡在困难的死胡同里，不如豁出来继续往上走，决定了往上爬就不要给自己退路，当你再回首时，你会发现那其实就是一座“桥”，而且我们已经轻松的跨过了它，成长就是这样，每一次挑战自我就是一次新的跨越，相信自己，相信自己选择的团队。

今天要算全员都参加的项目就要算我们最后进行的“毕业墙”的项目这个项目要求我们所有队员在不借助其他工具的情况下自行完成攀爬任务，考验着我们八十多人的执行力和相互包容相互扶助毅，一开始我们中了教练的圈套，选了少数几个身强力壮的青年队员当人梯，但我们忽略了这些青年队员的身体承受能力，在第一次进行了四分之一时，教练叫停了，的确，我们所忽视的不仅仅是那些青年队员的承受能力，也忽略了我们在团队中其实大家的一员，后面有队员笑着又队员聊着，丝毫没有被下面四个青年人梯队员被踩时的嘶吼声所动容，依旧个各闲各的，叫停之后教练严肃的对我们说了我们所表现出来的对队员的付出的无视，将所有的错误归结到总队长上，让他带着病接受者惩罚，让我们下面四个人梯队员亮出臂膀让大家看通过队员在我们身上留下的满满的伤痕，开始作为四个人梯中的一个，我只是觉得我们是

不是做的还不够，其实我们做的已经超出了团队最佳的人力资源的配合，在这种环境下，我们不能只单单考虑我们要付出多少，更要考虑我们怎样做才能使跟多的人通过这里，如果是真实的求生墙，如何让更多的人活下来光光靠一小部分人无私的奉献是不行的，要学会团队配合。在第二次的通过测试时，就开始轮流做人梯，团队的配合发挥出了巨大的能量，短短五分半，我们所有参加这项活动的人全部通过了“毕业墙”，靠部分人单打独斗让团队有好日子过的时代已经过去了，团队所有人动起来，所有人最终的收益才会最大化。

当我们在一个团队中的时候，怎样去定位自己在团队中的位置很重要，怎样对待你身边的队友也很重要，最重要的是如何思考能使团队的每个人都各尽其能，发挥整个团队应有的效率和实力。一天的素质拓展很快的就这么过去了，但留给我们以后对生活和工作触动和启发还将延续！

素质拓展活动心得体会篇十

在接下来的工作和生活中，应当谨记这几天培训所学到的东西，活学活用，做好自己，多听、多想、多做、更要多支持身边的领导，当我们的工作没做好时、当我们做错事时、领导替我们顶着压力，承担责任。最后，感谢公司及各位领导给予我这次培训学习的机会，让我去更好的认识自我的不足，并勇于“突破自我、创新”，希望接下来的日子里，能有更多的培训机会。

公司素质拓展训练心得体会为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。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作好各项工作的动力。

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；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。在训练

场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。

我们的团队有着一个阳光而响亮的名字精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家

听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。

“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺

利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪！“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。

一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

素质拓展活动心得体会篇十一

本周三发起笑翻天乐园一天拓展训练，通过本次户外活动，增强团队凝聚力、执行力。在训练活动中提升自我，学会关心、激励、感恩及相互信任，勇于担当！

虽然玩了信任背摔，但还是对它恐惧。不是不信任伙伴们，而是对身后未知的东西没有安全感，这种心理恐惧和障碍需要一点点的克服，当你转身背对外面，身体笔直的倒下去时，那个害怕啊！跟跳楼、跳崖一样！也许还更恐怖，因为你看不见后面。不管玩的怎样，我尝试了，也算战胜了自己！但在这个项目中大家不畏惧，克服心里障碍，挑战自我，以互相信任，理解的信念完成了这项目。

断桥是自己最大敌人，给自己正确心理暗示：肯定自己，“我一定行”。不要总给自己不良的暗示，不要轻易否定自己，不要轻易说“我不行”。所谓勇气，只有在行动中才能培养。不是不能，而是不敢。能不能是技术问题，敢不敢则是心理问题，要战胜恐惧。在这个九米高空的断桥上跳过来跳过去的“享受”是这周户外拓展的最大收获，说实话真的很恐惧，但当我走到摇晃的木板尽头咬牙起跳的时候，觉得自己还挺伟大的。这世上，没什么过不去的，给自己加油。

四十几个人翻过毕业墙只需九分零六秒，这个真的很强很厉害！惊险、激情、热血！集体翻过毕业墙，除了感慨团结就是力量，更多地是对底下当台阶和上面拉人的男同志的感激和佩服，没有他们根本不可能通过，最后我想感谢当人梯的六位男生，感谢帮忙拉人的所有男生，感谢在背后扶着大家上去的每一个队员，谢谢大家，我爱你们！！

一天的军事拓展训练到此结束，这段经历必将是我成长过程中不可磨灭的记忆，这次训练我完成了很多第一次，第一次断桥，第一次毕业墙，第一次毫无顾虑的仰头倒下，第一次踩着你们的肩膀翻越近五米的高墙，团队的力量是伟大的，你们让我明白了责任与勇气。

今天一天的拓展训练，带给我们的是勇气，是相信队友，是团结协作，同时还有竞争意识。这些东西装成一大箩筐，装在我们的行囊，让我们在未来的道路上不怕困难，合作进取，取得很大的成就。我们一起加油！

有时候不逼自己，永远战胜不了恐惧，永远不知道自己有多优秀，这次拓展训练忒有意义了。一个牛逼的团队，它有个恶俗的名字叫英雄联盟。尝试从12米的高处跳跃。向上爬的时候只听得到风声和自己的心跳，以为下一秒就会受不了得尖叫，但还是坚持住了。最享受的便是从12米高处往下跳的一瞬，没有了恐惧没有了遗憾。

盲人方阵、感恩的心刚刚结束，很多伙伴都哭了，脱了鞋子袜子、挽起裤脚、戴上眼罩。不知道前后扶持自己的是谁，一路翻山越岭，平地、泥浆、石子地、草坪、河流、各种障碍物！看不见也不能出声，仿佛回到初生！这是第一次，最后一次，唯一一次的体验。笑翻天教官的总结让我受益良多，“一个团队只能有一个声音”，不会忘记这句话，这样的培训很有用！

最后的毕业墙，值得纪念！4.2米的墙看着就好高，是团队的

男汉子们，用肩膀把我们顶上去的，是教官和男汉子们把我们拽上去的，他们的后背留下了好多的血印，受了好多伤，谢谢团队男汉子们，谢谢笑翻天教官。我们50人组成人体墙，出乎意料的只用了十分钟就全部翻越成功。太兴奋了！让我明白了在团队中，每一个人要取得最好的绩效，都需要其他团队成员最好的配合。

第一次玩拓展训练，体会很多，收获很多。但很幸福，很快乐。虽然有点遗憾受点伤，但发现原来自己也可以这么勇敢。这么多伙伴这么多的信任。谢谢你们。更让我明白了整合团队，发掘每个人的最大潜力！最大限度的提升个人能力和公司软实力，更好的服务客户！

7月4日，公司组织全体员工参加了广州笑翻天乐园的拓展训练。我们经历了孤岛求生，高空断桥，毕业墙等拓展项目，让我们在亲身体验中，使我们的思想得到了进一步的升华，注重培养公司的团队合作精神、沟通能力和解决问题的能力。

最中意的是笑翻天乐园的经典课程项目孤岛求生，顺利从哑人岛把盲人岛盲人全部救出。感谢团队里我那些智慧，团结，淳朴的队友，各种项目很开心，很有收获。高层、中层、基层的互相配合，做为领导者，一定要具有整体全局观，整合人力资源，协作配合，同时要了解人力的特征、特点，提供职工获得成功的机会，营造和谐的工作环境，使得工作人员能有更好的沟通和交流。在工作中，明确目标，为达成同一目标而努力。

我人生第一次体验了“高空断桥”——出发时大伙一起拍着我的肩膀说：“...你最棒！你是我们的好榜样！”于是带着团队的鼓励爬上高空，站在高空中，纵身跳起时，的确需要很大的勇气，跨过去的那刹那，心有余悸，飞下来的过程，太快了，就一瞬间，眼前是黑的，看来自由落体的感觉与飞是完全不同的。最后，非常勇敢地完成了任务！

没有任何辅助工具，还有一个人在旁洒水施加阻碍!但这些困难并没有击退二营的碧业生们，反而使他们越战越勇!132人，耗时16分50秒，成功翻越4.3米高的毕业墙!踏着队友柔软的臂膀，心都融化了，多么希望自己能再轻一点，不压疼你们。看到下面作支撑的伙伴和听到上面拉人的伙伴撕心裂肺的叫喊，我在下面举起双手作保护。这次我真的哭了，被大家感动了!真心感谢队友的每一份坚韧，不抛弃不放弃，心怀这一执念，与你们同在!

结束了拓展训练比赛成绩不错。由于比赛密度比较大，从第一个到最后一个项目，在开展的过程中大家逐渐找到节奏。最终得第几名不重要，重要的是我们收获了方法，收获了信任!

我们历经太阳暴晒，以及游戏中的喊破喉咙，现在的我已经变成了印度人，敷一百张面膜也无法挽回。但我并不后悔。拓展最后的一句话，让我很有感触，投入度决定满意度!人生又何尝不是如此?团队拓展不仅是尝试各种高难度与技能的游戏，更是人与人之间学会沟通、协调、服从、合作与参与，和自信的培养。

素质拓展活动心得体会篇十二

为了锻炼教师个人的心理素质、团队协作精神、责任感和相信自己挑战自我的意识，同时加深相互间的交流，赣南师范学院组织我们参加高校教师岗前培训的教师开展了户外素质拓展活动。8月16日下午2点，我们来到了此次拓展训练的目的地——赣南师范学院室内篮球场。

在这里，我们在教练的指导下首先学到了当听到“大家好”，要迅速回答“好，很好，非常好”这种问好方式。接着，全学区的80多位老师随机成立了8个小队，各队迅速召集，并制定自己队的队名、队呼及队歌。10分钟内做好以上几件事情

必须大家齐心协力，在队长带领下大家各自发挥特长，按照要求时间定队名，画队旗、定队歌，当“国家队、霸气侧漏”大声念出时，标志着我们国家队正式成立。小队的成立就是锻炼短时间应急能力、协作能力、服从或者指挥力以及个人特长发挥能力。大声喊出队呼时使我们的集体荣誉感发挥到极致，那一刻我非常自豪。

拓展活动开始前，我们全部队伍在活动场地仔细聆听教练说明活动的注意事项，了解安全进行活动的每个步骤，确保每个活动我们都能安全完成。

我们“国家队”第一项活动是“击鼓颠球”，这个活动需要每个人按照要求拉住绳子共同配合用一面小鼓来颠球，在5分钟内完成次数最多的队可以获胜。这就需要大家及时沟通不断联系，同时也需要我们在困难面前相互信任、相互帮助、相互鼓励，才能最终胜利到达。

第二项是“能量传递”。让我知道控制能力，合作的凝聚力，团队责任感，包容理解精神，懂得在思考问题上也能换位着想，能站在对方的角度上思考，让我感悟较为深刻。更让我知道什么是团队精神，什么是优秀的团队，我们队伍共10个人，每个人有一个工具来传递乒乓球，要让全队一起通过约20米左右的“路程”，最终将乒乓球传递到桶中。队员们整齐的排在一起，互相传递着，控制着乒乓球的速度，不让每一位队员出现失误，慢慢往前面移，过程中也因为队员的违规而重新开始，但是我们不气馁，并在教练的引导下，前方的队员思想一致、脚踩着脚，最终我们队在5分钟内取得了不错的成绩——成功传递了10个乒乓球。整个游戏充分体现团队精神及沟通的重要性，在工作中只有服从统一的指挥，保持畅通的沟通渠道、频繁的信息交流，注重细节，减少执行力偏差，提高工作效能，个人和团队的目标才能顺利实现。

第三项是“驿站传书”。这个项目需要两个或两个以上的队伍同时进行。每个队纵向排成一列，将信息从队尾传至队首。

项目目标：理解沟通机制的重要性；学习突破思维定式，能不断地进行创新；提高解决问题的能力 and 决策能力；如何灵活地面对环境的变化。在这个项目中我们组的队员个个开动思维，利用各种简单的符号来传递复杂的数字。

最后一个项目是“急速60秒”，项目一开始我们队友就说“不就是从1按顺序拿到30，我从小就是玩这长大的，我来。”听他这么一说，我心想：太好了，我们这次赢定了！谁知事情往往没有我们想象的那么简单，当我们走到跟前一看，顿时傻了眼，原来卡片上面写的不是数字1、2、3……而是图画、文字和算式。可就在这时，第一次时间到了，就这样我们浪费了一次机会，感觉有的图片跟数字一点联系都没有，我们一直在那回想着那些图片，一直在思索哪个是1、哪个是2、哪个是3……。在第二轮的时候我们都在努力的想着、猜着、最终只猜出来三个，经过一番讨论之后，我们小组决定也要分组，一组找1-10、二组找11-20、三组找21-30，这样时间就可以减少一半了，再结合我们上一轮的经验，我们还是没能够完成任务。

真的，这个项目给了我太多的启发，虽然这次我们失败了，但这个游戏告诉我们：不管做什么事都一定要珍惜时间，时间一旦错过，就永远回不来了。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。半天的素质拓展结束了，今天的夕阳在我眼里特别美丽，虽然有点疲惫，但是踏上归程的我们带着满满的收获。和新同伴之间的默契配合让我们迅速熟悉起来，就像亚当斯密在《道德情操论》里说的那样，在共同战胜困难的过程中，我们更容易地建立起彼此间的理解、信任和支持；在战胜自我的恐惧心理后，我对困难有了更加积极的态度和认识，畏惧总会被信心吞噬，险阻总会被行动克服。我想我会把今天学到的通往成功、战胜困难的心得渗透到以后的工作中，把每一个任务当作一次素质拓展，发扬团队精神，信任同事多向前辈们学习，同时提高

自己的业务水平和能力，争取得到他人的信任，相信我们都会
会在自我挑战、自我超越的路上越挫越勇！