

农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会(汇总10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇一

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。

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。

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！

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”！

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇二

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”！

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇三

为期2天的崇明岛拓展训练，在一片欢呼声中落下帷幕。

最引以为豪的是高空抓杠项目。之前听说有高空断桥，还没见过高空抓杠呢。在一番心理战斗之后，毅然爬上了8米高的柱子。

其实爬的过程还好，不咋见柱子的晃动。但是到了顶端，情况就完全变了一晃动的不停。那叫一个紧张啊。慢慢的调节呼吸，稳住身体的晃动，柱子也渐渐趋于平稳，双腿慢慢跪于顶端；待平稳后，右脚谨慎小心的踩上平台，左脚后来居上；经过一番调节之后，整个人已经蹲在柱子顶端平台啦，接下来就是关键的站位。慢慢的，右手扶住背后的缆绳，身体保持平衡，慢慢站起。这时的心情已经不能用言语来表达了。接下来抓杠，成功在此一举。双手举起，对准横杠，调节心态，跳！稳稳抓住，稳稳下滑，稳稳着地！一颗悬着心的终于解放了，长舒一口气，抬头看看8米的柱子，我居然爬到那，跳了下来，心情依然不能平静。

我想，对每一个人而言，真正挑战的对象是自己而不是别人或其他客观因素！更进一步的是，要明白这样一个道理——当挑战来临的时候，心态比技能更重要！高空抓杠，是一个自我挑战的项目，其中更多是强调心理素质的提升和强化。只要你站到上面勇敢跳出，不管你最后抓没抓住那个杠，你都是成功的。因为你相信自己、克服了恐惧，实现了高空中

的自我超越。而我，作为没有抓住杠的那一个，却获得了更大的收获：不仅仅是临危不惧的自信心和挑战自我的实现，更多的是遭受失败与挫折后的应对和心理调节。

人生路上总会遇到这样或那样的困难，不去放手一搏，不去努力尝试，留下的只会是终身的遗憾，失败不可怕，可怕的是因此倒下。只要有信心，用积极的心态去面对各种挑战和困难，永不言弃，终将会取得最后的成功。

毕业墙，我尝试成为伙伴们成功的基石，最后翻阅障碍[cs]作为侦察兵，成功发现并跟踪敌方，为我方的胜利提供了有力的后勤保障；5项团体协作积极参与，数数字、滚棒球、坚持杆、颠棒球、搭队形，为每个细节奉献力量。

拓展其实只是一种训练，是体验下的感悟。最重要的是我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。我相信每一个人都从拓展中得到或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到实际工作中去，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炼过程。

拓展的锻炼总是让人留恋的，美好的时间总是短暂的。

相信自己，相信伙伴，相信未来！

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇四

与众多的应届大学生一样,20xx年我选择了工作而非考研继续学习.原因很简单,我感觉自己已经储备了足够的能量,能够迎接未来的挑战.但是在20xx年的立夏户外素质拓展培训中,我感觉自身原来不是那么强大,又或者说不需要我那么强大,因为我还有团队。

不可否认,在20xx年入夏的拓展训练之前,我一直认为自己很优秀.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。

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇五

通过一天的拓展培训,使我更加认识到“团结就是力量”。个人的力量是有限的,团队的力量是无限的。不管遇到什么困难和挫折,只要大家心往一处想,劲往一处使,充分发挥大家的智慧,群策群力,相信一切艰难险阻都会被我们彻底消灭。团队合作精神很重要。

每次得到一项任务,我们都要先去执行、实践,且必须一次次总结经验,找出其中的不足,通过改进,才能成功的完成目标。另外,实践出真知,许多游戏,在还没做的时候,觉得他很难,似乎无法完成。可是等我们尝试了之后,才发现当初那些难题实际很简单。

明确目标是完成任务的前提,制定正确的方案是成功的必然。在以后的工作中,在做每一项工作的时候,都要在头脑中有一个从前至后的流程安排。个人的岗位职责确定之后,各司其职,有利于有明确责任,发挥个体的主观能动性。这样既把很多事防患于未然,又节省了时间。

这次拓展培训有几项游戏需要我们仔细观察,细心、认真、发现诀窍可以大大提高工作质量和效率。

一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力。

不能一味的循规蹈矩，要勇于去尝试新的事物，努力创新，富有开拓精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。只要多一些勇气和毅力，我们就会成功。

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。在工作中，我们要学会换位思考，不要被表面的现象所困扰。

在工作中，我们要与别人多交流。只有这样我们才能集思广益，才能及早发现问题，解决问题。

此次拓展训练教给我很多，在今后工作中我一定会延续这次活动中的精神，努力完成单位分配的各项任务，为医院的发展做出自己应有的贡献！

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇六

我参加了由总公司组织的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

早晨我们在总公司门口集合，乘车一起前往这次拓展训练的目的地——位于_训练营。在车上大家彼此不太熟悉，都显得比较拘谨，但是领导们却说当晚上我们回去的时候将会是另一番风景。刚才是自己不大相信，但之后事实现实的确如此。

经过四十分钟的车程我们顺利到达目的地了。在训练营里，我们通过教官的介绍，了解了今天的任务。很快我们便进入了正式的训练时间。首先教官提前教我们：，一是听到“早晨好”，要立即回答“好，很好，非常好”，并作出相应的

动作来配合；二是当听到“准备好了没”，要迅速回答“时刻准备着”。在简单的队列练习与口号练习后，训练营正式开始。

首先是总教官对我们进行训话，让我们知道来这里的目的。之后是分队，我分在第二队中，而且在每个人自我介绍完之后，我很荣幸的被选为第二队的队长。之后我在副队梁婷的协助下，和我们一起的20位队员一起为队伍的起了个响亮的名字“雄鹰队”。在之后的5分钟内大家各自发挥特长，按照要求时间画队旗、定口号；当“雄鹰！雄鹰！永争第一！”被大家喊出，当我们动感的队旗在风中飘动时，我们雄鹰队也算正式成立了。

拓展正式开始第一项是团队的整体套圈活动。首先是队员手拉手形成圆，然后将呼啦圈套在队伍上，让呼啦圈绕队伍一圈，哪个队伍时间短就算获胜。在这个过程中，我们队成绩不大理想，但在这个过程中，我们队员彼此了解了，似乎也从这个环节中得到了不少启示。有时候当我们在做事情的时候低低头，多交流，不要一意孤行，似乎一切困难的事情都不那么困难了；就算遇到困难也不要着急，要慢下来好好想想，不能确定的时候要和朋友或者同事商量下，然后再做决定，这样才能更好的工作。之后我们也做了一些类似增强团队协作的活动，都非常有意思。似乎在这个过程中我更加清楚的认识到集体的力量是多么的重要，每个在集体中人要想做的更好是就必须依托在集体之上，只有这样才能做的好。

经过午餐及短暂的午间休息之后我们便进行下午的首个训练——信任背摔。这个以前电视上长见，觉得异常简单，但是真正站在1.5米高空手被反绑之后，背对大家才发现，要把自己完全交给别人是一项多么难的事情。我们每个人在平常环境中感触不深，但是站在台子上的时候才知道彼此的信任是多么重要。只有在自己充分的信任队友相信队友的情况，才敢把自己交给别人，你才会勇敢的摔下去。这个项目中我充当了第一个吃螃蟹的人，因为身为队长我得给我的队员们

做出榜样，让大家感觉到我们是个优秀的队伍，彼此之间是十分信任的。在我的尝试成功后，很多人都勇敢的完成了这个项目。当然有些女队员还是很害怕，她们站在台上，剩下的队员都在鼓励她们，经过信任交流后很多人都勇敢的完成了尝试，这让大家很感动，因为被信任的感觉可以让我们大家彼此走的更近。现在想想这个项目真的让我感触很深，虽然只是小小的一摔，但是在那不到一秒钟的时间里你却能经历一次心灵的洗礼与升华。在未知的道路上你或许会迷茫会害怕，这是因为你形单影只，孤军奋战，更或者是你缺少信任的人。但是当你在未知的路上有信任的人，有彼此之间不存在芥蒂的朋友时，你就在很大程度上有了勇气，有了向前的力量，而这些正是信任所带给你的。请相信信任的力量，你给别人一份信任得到的往往是更多的信任。

上去的_遇到了心理障碍，不敢前进，我们在下面为她加油鼓劲，并牢牢抓住绳子，为她提供较为平坦的路的同时也为她的安全提供了保障。当这位_在我们的加油声中一步步完成挑战时，我们下面爆发了喝彩与欢呼声，因为她在大家的帮助下完成了对自己的挑战，我们都为她高兴。之后男生大部分都顺利而且快速的完成这个任务，部分_虽然存在困难，但在大家的鼓励之下都完成了挑战。挑战结束后大家进行了交流，总结起来就是团队的协作是十分重要的。在团队工作中，没有哪个人是可以替代的，也没有哪个人是可以脱离组织而独自完成的，只有大家齐心协力，共同协作才可以顺利完成任务。即使你在团队工作中遇到困难了，但在大家的帮助下肯定能是顺利度过难关，最终成功的。

最后一项也是让我们大家难忘的就是胜利墙。面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.2米高的墙。而且这是真真正正的集体项目，就算最后只有一人没爬上去就算失败。在这个项目之前我们表示压力很大，毕竟我们大家都不想输，想为自己单位挣得荣誉。当然这个项目让我们三位队长有了更深的体会。在开始之前我们仨和大家在短暂的时间里商讨各种上去的方法，同时约定了65人

爬上去共用的时间。在几次分歧之后我们确定了90分钟全部上去的挑战时间。可是当比赛一开始就给了我们一记重重的打击，由于有人不守规则，在爬墙过程中说话并作危险动作，我们被责令重新开始。身为队长的我们三人由于组织不够好，受到了惩罚：每做一个俯卧撑后便向大家深鞠躬，并说“求求你们遵守规则”直到大家都能遵守规则时结束。这个过程中我们是痛苦的，其中还包括一位女队长，相信她更辛苦；但是我们愿意接受这样的惩罚，因为我们领导的不够好才造成这样的结局。再我们完成一次又一次的惩罚之后，有很多人动容了，眼睛湿润了，很多的队员都大声喊出“我们一定遵守规则，请教官别再惩罚他们了”。之后在我们又完成了些惩罚之后我们便开始了又一次挑战。这回挑战或许真的能让我铭记很久很久。在这个过程中，大家都分工合作，没人说话没人犯规，很多男生在下面做人梯的时候，脖子，肩膀，背部，胳膊都被踩红踩破皮了，也依然守规则；他们大喊，他们默默呻吟，但都没有说一句话，因为这个时候我们心中只有一个目标就是完成挑战，没有人计较得失；很多爬完的_在下来之后为剩下的男生加油，她们都是彼此手拉着手，含着眼泪在加油；站在墙上的男生都不惜体力的拉下面的队员向上爬，一个又一个，从未间断，直到挑战结束。当最后一位队员别拉上毕业墙之后，我们释放了，开始宣泄我们心中的那份激动，再看看我们所用的时间，9分钟！这个时间使我们预测时间的十分之一啊。我们无论男女，都相拥在一起庆祝这份来之不易的成功。我不得不说我们真的是一直很棒很棒的队伍，我为自己是这个团队中的一员而感到荣幸。这个挑战虽然只有很短的时间，但是让我们这些人的心一下子拉的更近了，从略带腼腆到彼此可以称兄弟姐妹，这是多大的进步。而这也让我更加明白了再团队工作中，我们要在遵守规则的基础上去完成我们的任务和职责，其中最重要的就是大家彼此合作，不计得失，心往一处想，劲往一处使，就算前方是万丈深渊，我相信大家齐心协力都能迈过去的，因为我们是一直优秀的团队。

最后，我依然想说：身为这个集体中的一员我真的很荣幸，

能认识这里的每一个人都是我的福分，我愿意与大家一起共事，为这个集体，为公司贡献我的全部力量。

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇七

20xx年5月20日，对于我来说的是一个难忘的日子。因为这一天我参加了郑州拓展训练中心在南阳五道幢拓展训练基地组织为期两天两夜的拓展训练营，这两天的所作所为让我懂得了团队的含义。以前总是单纯的认为团队无非等同于合作，现实告诉我并不是这样。当你选择进入一个团队的时候，意味着你将接受一种责任，背负着团队的荣誉，一种承担，团队需要你，你必须毫无保留分付出。它有时会让你欣喜，但这种欣喜往往伴随着艰辛。没有团队成员的合作，没有成员之间的配合，一切都是枉然。

那天大概8点左右出发前往目的地。在路上我们高谈阔论，殊不知等待我们的挑战是什么。当车驶进一个犹如“桃花源”的地方。就是前面所说的南阳五道幢，算得上一个挺不错的风景区。到处可以看见绿色。教官把我们带去训练场地。我们自行组队，我们队的队名叫传闻中的三公主，呵呵，团队里只有三个男生，是不是很有心意。第一个项目是高空项目。大概有6，7米左右。我们需在系上安全带的情况下，走过一座桥。并不是我们想象的那种一般的桥，是由十几块小木板和几个绳子组成的，所以走起来有些晃动。团队里一个一个勇敢的都走了过去，轮到我了，我也没想太多。上去就飞快的走着，突然感觉自己很享受这种漂浮的感觉。尽管团队里有些人还是惧怕这个项目，不过每个人都勇敢的走了过去。一种勇往直前的精神，瞬间闪耀在这个团队的每一人身上。第二个项目是找数字。有三十张卡片，每张卡片代表一个数字，卡片可能是英文字母，可能只是图案，需要我们去仔细琢磨。试了5次，我们还是因为时间问题没有成功，但每一次失败后，我们都会总结，把自己心里记住的那张图片与团队

每一个商讨。功夫不负有心人，第六次，我们以54秒，第一的成绩完成了这项挑战。第三个项目，是过电网，一张很大由绳编成的网，上面有许多大小不一的网口。团队需要依次穿过网口，当时我们在做这个项目时，下起了大雨，但我们仍坚持进行，因为每一个网口只能过一个人，所以还是很有难度，因为我们队有三个男生，第一个男生先过去，然后由我和另一人依次帮助女生过网。最后，我。俩再过去。这个计划显然不错，我们试着过去几个人，但却因为一次次的触网，被教官要求集体返回。我们没有气馁，反而变得更加的小心翼翼。最后，终于全队过网，当教官说这个项目的成功率只有30%的时候，我们甭提多自豪。

说说最后的一个项目吧，集体翻过4米高墙。一个极具挑战的项目。刚开始，当我们每一个人站在墙下面时，心里都有些发软，怎么这么高。光滑的平面，没有一点可以支撑的地方，如何翻越。项目开始，我们想了很久，决定做人梯。因为我们外语学院，男生偏少的缘故。意味着男生需要付出更多，但是作为团队的一员，没有一个人退缩，义不容辞的抢着做人梯。让女生踩着我们的手和肩膀，再由上面的人接应。途中因为违反项目归队，队长被罚做俯卧撑，里面不乏有女生的身影。看着他们因为我们的错误，做出承担的时候，我们很伤心，真的，这些真是作为一个团队需要承担的吗。种种这些无疑激起了我们对成功的渴望。我们严格按照归队，不畏艰辛，终于完成任务。当那首《真心英雄》响起时，我们紧紧的抱在一起，也许这就是一个团队的凝聚力，当喜悦充斥着时，我们不会忘了付出，每一个人的衣服沾满了泥巴，我们不会嫌它脏，反而认为这也是一种幸福。

这次拓展活动，深深的印在了我的脑海里，没有经历过的人是不会明白它有多难忘。团队，让我重新审视了自己。一个班级，需要组成一个团队，共同学习，生活。一个公司需要一个团队，彼此合作完成的工作任务，不仅可以使得工作效率大大提高，而且还能给枯燥乏味的工作增加许多趣味。我总结了团队成功必须具备三个词，一是合作，二是承担，三

是不弃。当你决定走进一个团队的时候，这三个词意味着你时刻要把它挂在心里，无论做什么事情之前都有把这三个词提在前面。一个团队到底有多大的魅力？它可以拉近人与人之间的距离，是彼此更加的亲近。它能够让我们更清楚的认识自己，了解自己的处境，给自己合理的定位。它永远给你传达的是一种积极向上的精神，当你骄傲时，它会告诉你，成功并不是你一个人的努力。当你气馁时，它告诉你，背后还有那么多身影在默默的支持你，怎么可以轻易说放弃。在今后的生活中，我想我更加清楚的知道如何去融入一个团队又该如何在一个团队中生存下去。团队中，你需要学会尊重每一个成员，你更应该学习大家的优点，从而才能改正自己的不足，提高自身的能力，才能更好的发挥自身的价值。

难忘的团队，难忘的每一张成员的笑脸，永远印在了彼此的心里。不会伴随时间推移，随风而去。

难忘的经历，需要一个很好的总结，所以感觉有必要写这篇文章，这样才能把难忘留住。我不敢说以满分的成绩完成了这次活动，但我学到，体会到的东西，几乎可以超越这个满分。只希望种种的那些感受不只是一时停留在脑海里，我希望它出现在我今后的学习、工作、生活中，有了团队，人生路上才不会孤独，在此也感谢郑州拓展训练中心给予我们极大的帮助，希望以后建立长期合作关系。

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇八

在8月份我参加了矿团委组织的团支部书记拓展训练活动，通过参加这次拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，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，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在教练的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。虽然只有短短三天时间，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在达到火凤凰训练场地后，按照教练的要求，我们被分为了两个小队，每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队呼。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队呼，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。在之后各个项目中，大家都充分发挥了合作精神，成功的完成了各个训练项目。

在训练中，无论是一开始的信任背摔、攀云梯、雷阵还是后来的同舟共济、漫漫人生路等，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策，都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。并且在“信任背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。为什么在训练中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人。全身心地投入当然会大声说出自己的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧，才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之

后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，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给我带来很大的帮助。

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇九

通过为期一周的培训，结合班组实际使我对班组管理建设有了更进一步的认识，班组以创建标准化班组为契机，抓现场、抓人员、重点是一日作业标准化流程落实。以作业指导书为根本，以岗位练兵为手段，提升职工职业技能和业务素养，结合班组管理调动“五大员”及党员和技术骨干的积极性，参与到班组建设当中，对普通职工以民主管理和人文关怀为保障，扎实开展各项班组管理各项工作。

1、提高班组创建思想认识，严格执行标准化。当前班组建设是一项打基础、利长远的工作，是上级当前必须抓好的一项重要工作，更是各站段强化班组管理的迫切需要。做为班组长首先务必要端正思想，高度重视。从抓好一日作业标准化流程这个切入点开始抓，持之以恒落实好。

2. 认真学习作业标准，严把作业质量关。为保证每一位职工掌握日常作业标准，我们每天都利用一定集中学习时间对《班组管理工作手册》、《桥梁作业指导书》、《桥梁作业标准》内容的学习，根据当日作业项目将作业指导卡片由技能辅导员保管带到现场，如有疑问及时翻阅，实现每个岗位人员的岗位职责和分工明确，每一项作业都有标可依，有章可循。每日作业完成后都严格由带班人进行质检，不符合质量要求的坚决返工，确保设备维修质量。另外每季度都开展一次岗位练兵活动，提高职工实战技能。

3. 落实班组等级管理和岗位星级管理，提高班组职工业务素质。一是自我加压，教育职工提高集体荣誉感，每日必须做到一日标准流程的规范常态管理；二是向职工讲明实行岗位分级分档、定期综合考核、动态调整档次、档次待遇挂钩流程内容，让职工知道“以素质决定岗位，以岗位和业绩决定收入”，在遵章守纪、按标作业的同时，提高职工上进心；三是重视专业技能培训教育，为提高班组整体队伍素质，班组制定了“四个一”学技练功计划，即“每日一桥梁专业知识题目在早安全预想后抢答；每周五安全质量分析会后技师会对有关业务技能不懂不熟的职工进行答疑解释；每半月开展一次业务技能专业知识集中学习；每月针对新职工薄弱项目开展一次岗位练兵活动。通过“四个一”活动开展，有力促进职工业务素质的提高。

4. 做到预想全面细致，抓好每日作业安全防控。在班前点名分工时，我们要求每位职工都要发言，全员参加安全预想。安全预想要求做到全、细、有针对性，责任分明，分工到人，反之，则重新预想。此外班组根据岗位实际，制定劳动安全卡控措施十八条，让职工熟记，知道安全风险重点在哪，措施有哪些。

5. 通过电务段标杆工区的经验介绍，明确了班组建设之间的差距与不足通过段路桥科邵主任的业务讲解，使我对桥梁作业中的不足之处有了深刻的了解，特别是桥隧二十防，明确了生产中的薄弱之处，更加认识到自己在工作中存在的差距，学习工务外勤系统的学习，对今后的电子台账有了深入的了解。

6. 充分发挥好工区职工主观能动性，发挥好民主管理。作为班组长要主动思考，结合工区实际明确班组创建思路，同时，要充分发挥好班组五大员的作用，合理分担责任、分担任务，便于自己腾出足够多的时间和精力，更好地抓好班组日常管理工作。在班组我们经常说到“班组是小家、责任人人有”，现在良好的生活环境必须需要大家共同爱护，在日常“三

线”管理中，我们每次召开民管会都征集“三线”环境常态管理的合理化建议，也充分结合积分考核等手段，促使大家养成自觉维护的良好习惯。

最新农村干部素质训练心得体会总结 素质拓展训练心得体会优质篇十

11月11号光棍节这天，我并不孤单，有一群朋友们陪着我度过了一个不一样的节日。怀着无比激动、忐忑的心情。跟随大部队从学校出发，来到观音岩附近的度假村。地点虽然是度假村，可是我们此行的目的却不是玩，而是对我们自身能力、团队协作的训练，从学校之外的另一方面，用更灵活、更考验人的方式进行的锻炼。

听说要去素质拓展训练，而且是在户外，心里真的有点害怕，同时又很期待。害怕的是，即将到来的拓展训练会比军训更辛苦，会有几公里的负重跑、会有战术爬行比赛、会有高网的攀爬、会有野外求生训练等，一系列电视里才会出现的奇怪想法在我的脑袋里出现，有点担心自己的能力能否通过那样的训练，所以我的心里十分的忐忑。素质拓展训练、夏令营、冬令营、魔鬼训练营等，这些户外活动的字眼总是出现在我的耳朵里，面对昂贵的营费，像我这种农村的孩子只能望而却步，没想过这种高学费的东西自己会去参加，可是，就是三峡职业学院团委给了我这个机会，让我真正体会到不一样的学习空间中学习的乐趣。虽然这次走的地方很近，训练的时间很短，但我却十分珍惜这来之不易的机会，短暂的时光。

上山之后，我们看到了不黑的阿泰教官，与军训时候的教官相比，他真的好白，而且很幽默，每一句话的笑点都很高。旁边有同学说他一点也不像教官，而像一个煮饭的。传统的思维方式让我把教官想像成军训时的黑教官，可是没想到却是一个白小伙。这个教官给了我一个小小的惊喜。

来到这个度假村，庙宇般的设计让我一度以为这是一个寺庙，而非度假村，我以前去过一些度假村，有的以池塘为主题，有的以桃花为主题，寺院模式的还是第一次见，或许是去过的地方太少，看到这样的结构，心里的惊喜又多了一分。

这次训练的内容，也给了我很大的惊喜，没有长跑、战术，有的是游戏般，紧张中带一点刺激的团体训练。总结这一天下来，我们一共进行了四个团体训练的项目。第一个项目，团队的组建。我觉得这个项目在锻炼我们这三十几个人的大团队上，就像准备好木板要做桶一样，给了我们目标，把我们牢牢的捆在了一起，使我们意识到我们是一个团队、是一个team，“fly”是我们的标志，由我们的队名“青春飞扬”而来，这四个字也正好体现了现在我们大学生青春活力的一面。“团结就是力量，青春就要飞扬”是我们的队歌，虽然有一点牵强，但是唱起来也不缺乏一种气势。第二个项目，站在高处背过身向后倒。才听教官讲着实把我笑了一跳，背后可是水泥地，不是棉花垫。听清规矩后，小小的心终于平复了一些。站在高凳上，听着同伴们的加油声，“请相信我们”的呐喊声，我的心里很踏实，十几个男生能够轻松个、把我接住。倒下的一瞬间，我享受的闭上了眼睛，这么多双手组成的怀抱是多么的安全。在下面的时候，很遗憾没有去试着接其他的同伴，不是不想，而是自己没有那个能力。第三个项目，生死电网。听名字，应该是很考验速度和细节的活动，有三十个大小不一的网组成，每个成员必须从不同的一个网过去，并且身体的任何一个部位都不能碰到网线。看着队长给我指的那个最小的网，那么小，和肩差不多宽，而且还要求不能触碰到网线。三次的尝试，我终于过去了，谢谢我的队员们三次把我举过头顶，被他们举着很安全，我相信他们会安全地把我放到地上，我的男同胞们，谢谢你们，还有那个做了一百多个俯卧撑的队长。第四个项目，“盲人哑巴”。教官带着我们一对对“盲人和哑巴”走在田间小道，上梯下坎过水沟，一路都不平坦，我们不知道下面的路是怎样的，唯有相互扶持，相互信赖，相互依靠。很庆幸自己是哑巴，能够清楚地看到面前的路。同时我也很谢谢我的盲人，谢谢

他能相信我，相信我可以带他走完全程。

最后的一个项目，谢谢老师让我和自己的心进行了一次亲密的接触，很多人都哭了，我也落了泪，我想家了，想高中的好朋友了，想远在外地的爸爸了，不知道多病的他，身体有没有好一点。

这次素质拓展训练，真的让我学到了很多的东西，很多呆在学校学不到的东西。还尝试了很多生活中的第一次，有惊喜，也有害怕，最多的是收获，或许我不是最好的，但是我却认真的对待这自己。谢谢我的学长学姐们，还有我身边的同学们，谢谢你们的帮助。