

最新高空跨越心得体会(优质5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

高空跨越心得体会篇一

月初，管理所组织我们前往君拓基地开展“点燃青春热情，展现团队活力”户外拓展训练活动。在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。我们参加了高空断桥、信任背摔、蛟龙出海等项目，这些项目都是对团队高度和-谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、共同奋进的表现。

“这么远肯定跳不过去”

“我有恐高症，怎么办？”

“我平时跳远都才跳1米4，这怎么能过去呢？”

“我的腿现在都开始抖了，更别说爬那么高了，完了，我完不成”

在高空断桥项目训练时，我在下面望着七米高的断桥时，尽管我表面镇静，但心理还是有点恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去怎么办。当我一步一步爬上七米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄很多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，能跨过去吗？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳。想起教练说过要相信自己，别人能过我也一定行。教

练提示我把左脚放在铁板的前面，右脚靠后，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃，真是高空一小步，人生一大步……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。身后的飞鱼教练也对我说：有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，没问题的。在我笨拙的跨到对面木板上后，心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。随后，我们进行了红黑博弈、共建美好家园的项目。其中“共建美好家园”的项目给我留下了深刻的印象。由于小组之间没有沟通，不了解其他小组的任务，因此每个小组都在各行其是，各自为了完成各自的任務而“忙碌着”。很快，30分钟的游戏时间结束了。结果，是惨不忍睹。摘下眼罩后，看到四十多位同事站在由二十四个节气和八卦图拼成的地坛的地面上时，我想，我们每一个人心中都有着悲愤。我们忘记了大家是一个团队、一个集体，忘记了沟通、协作，甚至在不明白整个“建设任务”的情况下瞎忙、乱忙，以至于任务完成的一败涂地。

高空断桥——胆识的挑战，高空断桥拓展项目，中间只有短短一米二的小障碍，需要的却只是我们迈出第一步的勇气，生活与工作中的困难不只是如此简单的一种障碍，如此小的困难，因此在生活和工作中，我们每个人都要勇敢的面对一切，坚信自己能行。一天的户外拓展虽说短暂，但给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，让我们对工作、对人生都有了一个重新认知。一天的培训锻炼了我们的胆识，增强了我们团队合作的意识，让我们相信每个人都具有巨大的潜力，拥有创造奇迹的可能。

高空断桥心得体会篇2

高空跨越心得体会篇二

第一段：引言（200字）

高空跨越是一种令人兴奋而又充满挑战的体验，它远离地面，让人感受到远离尘世的喧嚣，挑战个人的极限。我曾经有机会进行高空跨越，这是我一生中难忘的经历。在这篇文章中，我将分享我的高空跨越心得体会。

第二段：准备与期待（200字）

进行高空跨越前，我进行了充分的准备。我研究了有关高空跨越的知识和安全注意事项，确保我能安全地进行这个刺激的活动。尽管胆怯，但我对高空跨越充满了期待。我知道这是一次能够挑战自我、超越恐惧的机会。即将站在高空之上，我想象着那种无比刺激和自由的感觉，这种期待令我无法入眠。

第三段：挑战与克服（300字）

当我来到跨越平台时，我意识到自己真正面临的是一个考验。眼前的高度让我感到恐惧，我心里产生了一些犹豫。然而，站在朋友们的鼓励和教练的支持下，我鼓起勇气踏上细绳。刚开始的时候，我的脚步摇摇欲坠，我腿部的肌肉绷紧。然而，我专注地注视着远方，告诉自己要放松身体、专注前方。随着一步一步的前进，我渐渐感到内心的平静，我的信心也提升了。在这个过程中，我每一次的挑战和克服都让我变得更加坚强和勇敢。

第四段：感受与体验（300字）

高空跨越过程中，我感受到了一种前所未有的自由和兴奋。当我站在绳索上，身体和大自然融为一体，我获得了一种远离尘世的宁静感。虽然只是短暂的一瞬间，但我仿佛能够触摸到天空的边缘。高空之下的美景让我感到惊叹，我尽情享受这个特殊的体验。当我最终成功完成高空跨越时，满足感涌上心头，我意识到我已经超越了自己，证明了自己的勇敢和毅力。

第五段：收获与启示（200字）

高空跨越给我带来了许多收获和启示。首先，我意识到自己比想象中更勇敢，只要有足够的信心和毅力，我能够克服一切困难。其次，高空跨越教会了我放松身心，专注当下。在那个高空绳索上，只有专注和冷静才能保证自己的安全。最重要的是，高空跨越让我体会到了突破自我舒适区的重要性。只有敢于挑战自己，才能真正成长。这次高空跨越的经历，将永远铭刻在我的心中，激励着我勇往直前。

总结：高空跨越是一次充满挑战、刺激和成长的体验。通过准备与期待、挑战与克服、感受与体验，人们可以发现内心的勇气和潜力。高空跨越不仅是一次极限突破，更是一次启发人心的旅程，它教会我们勇于追求自己的梦想，勇敢地面对未知。无论是在高空之上还是地面之上，我们都应该永远保持超越自我、勇往直前的精神。

高空跨越心得体会篇三

在家靠父母，在外靠朋友，但对于我来说不管是在家还是在外，都要靠自己，人生中最重要就是要学会保护自己，保证自己的生命安全不让父母担忧，不让朋友牵挂。人的生命只有一次，如果失去了，是自己的悔恨，是父母的痛苦，是朋友的永远不愿提及的伤口。对于很多人来说，都没有安全防范意识，随着意外伤害案例的不断增加，普及安全防范知识的任务迫在眉睫。

安全一词对于我们来说并不陌生，从出生开始，父母就告诉我们这个不能碰那个不能摸，上学后关于安全防范的讲座更是数不胜数，那么为什么在经历了那么多讲座之后还是有那么多人因安全防范不够而受害呢？原因很简单，是对安全防范知识的不重视！是事不关己高高挂起的无所谓的态度！

大学伊始，《安全教育培训》再度开展，安全教育是学院思想政治教育的一个重要内容，也是大学生知识体系不可缺少的一个组成部分，因此，抓好大学生安全教育，这对于加强学院的日常管理，维护学院的正常教学、科研及生活秩序，保障学生人身安全和财物安全，促进学生健康心理的形成，都具有十分重要的现实意义。

一是缺乏社会经验。刚步入大学的学生由于从小都是在父母和老师的呵护下长大，没有经受什么挫折，思想比较单纯，对社会的不良风气和一些坏人坏事不能作理性认识。由于缺乏社会经验，自我防范意识比较薄弱，如缺乏保管自己的贵重物品、现金的经验，易于发生财物被盗；缺乏人际交往中的经验，容易上当受骗。也有一些大学生在收到侵害是不知道如何保护自己，轻而易举的被不法之徒欺骗或威逼利诱。

二是缺乏防范意识。一些大学生安全防范意识淡薄，对可能发生的各种安全问题，缺乏必要的重视和警惕，留下了种种影响安全隐患。如人离开不锁门、贵重物品不妥善保管、随意丢放，导致财物失窃；有的学生违反宿舍安全规定，在宿舍内乱接乱拉电线，违章使用电器、吸烟乱扔烟头等。

三是缺乏对社会消极因素的抵抗能力，有些大学生收拜金主义、享乐主义和极端个人主义思想的影响，经受不住来自社会金钱和好逸恶劳、贪图享乐的诱惑，从贪小便宜，小偷小摸而发展到大肆行窃，害人害己、危害社会，堕落成为社会的罪人。

针对上述大学生安全意识和防范能力方面存在的问题和不足，

因此，加强大学生安全教育，使广大学生提高警惕，掌握必要的安全知识，可以起到预防犯罪，减少案发的作用。

因此，为了预防此类时间发生，我们一定要树立安全意识，掌握一些必要的安全防卫知识及避险技能，从而提高自我保护能力。

1、我们每个人不做伤害他人和自己的事情，安全事故的发生都于人有关系，人是安全事故的制造者，又是安全事故的受害者。我们要经常反思自己的言行，是否会对他人在精神上造成伤害，只有这样我们才能使学校的安全事故降到最低限。

2、学好用好安全防范的知识。学习安全防范知识，可以帮助我们提高安全自救的能力，使事故伤害降到最低点。

3、安全工作重在预防。而预防需要从小事入手，需要从细节入手，安全事故的发生多数都是由小事引发的。不要和同学大家斗殴。

高空跨越心得体会篇四

高空跨越断桥，作为一项极限运动，近年来越来越受到人们的关注。通过悬崖之间的断桥，人们挑战自己的心理和身体极限，体验一种前所未有的刺激和成就感。最近我也有了机会尝试这项运动，我的经历让我明白高空跨越断桥不仅仅是释放压力和追求刺激，更是一种对自己的挑战和突破，通过它我不仅锻炼了自己的身体素质，也收获了心理上的成长。

第二段：讲述实践高空跨越断桥时的恐惧与挑战

第一次站在断桥上，我感受到的第一个情绪是恐惧，高度让我有一种直观的心悸感。我看着脚下深不见底的悬崖，心里不禁冒出一股退缩的冲动，害怕自己无法跨越过去。然而，正是这种内心的恐惧，使我更加渴望挑战自己的极限。我深

吸一口气，鼓起勇气迈出了第一步。当我感受到桥下的风，突然觉得自己的身体稳定了许多。我发现，高空跨越断桥实际上是一种心理层面上的挑战，通过战胜内心的恐惧，我得到了前所未有的冷静和自信。

第三段：强调高空跨越断桥对身体素质的要求和训练

高空跨越断桥是一项需要较好身体素质的极限运动。在断桥上行走需要保持足够的平衡感和灵活性。训练之前，我做了大量的瑜伽和平衡训练，提高了自己的身体控制能力和平衡感。在实践过程中，我意识到身体力量和平衡感的重要性。只有在身体素质得到提升的基础上，才能更好地完成断桥的跨越。因此，高空跨越断桥不仅仅是一次挑战，更是对身体素质的锻炼。

第四段：总结高空跨越断桥带来的心理成长

通过高空跨越断桥这一挑战，我对自己的心理素质有了更深的认识。在这个过程中，我学会了如何控制自己的恐惧和压力，如何保持冷静和自信。我发现，恐惧并不可怕，只要我们勇于面对它，找到控制恐惧的方法，我们就能够战胜它。高空跨越断桥让我明白，只有敢于接受挑战，才能突破自我，成长为更好的自己。

第五段：总结全文体会以及对未来的展望

高空跨越断桥是一项具有挑战性和极限性的运动，通过它，我锻炼了自己的身体素质，也收获了心理层面上的成长。我想对未来有更多的挑战和突破，不仅仅是在极限运动中，也包括其他方面的生活和工作。我希望在将来的路上，能够继续挑战自己的极限，成为一个更加坚强和勇敢的人。

通过高空跨越断桥这一艰巨的体验，我认识到挑战自己的重要性，也明确了自己的潜力和能力。这对我来说是一次宝贵

的经历，让我在成长中更加坚定地前行。高空跨越断桥不仅是一种刺激和娱乐，更是一种对自己的挑战和突破，让我们学会面对恐惧和压力，提升自己的心理素质。我希望将来有更多的人能够尝试这一挑战，让自己在极限中成长，成为更好的自己。

高空跨越心得体会篇五

随着社会竞争力越来越激烈，企业对于团队的要求越来越高，那么执行力如何是一个团队取胜的关键呢？成功的团队一定有着严格的执行力和明确的目标，每个人都会尽全力执行自己的职能，直到完成团队的目标。

拓展训练过程中，我们将拓展训练的目标明确，进行分工合作，让每一个执行者都知道自己做什么、为什么而做，团队效率得到巨大的提升。其实工作中也是一样的道理，工作人员的职能职责要详细，分工要明确。个人的职能职责明确了，就会尽全力去执行自己的工作，配合团队完成目标，团队的执行力也就会提高。

行为要有标准，做到公平公正。在一个销售团队中，每一个队员都有业绩要求，薪酬回报按照业绩高低进行计算，能力强越强回报也越多。团队人员的晋升要做到“能者上，平者让，庸者下”，要知人善用，根据每一个人的能力进行分配职位。

定期检查工作，及时纠正。对于团队的工作要加于监督，检查实际工作的效果是否和目标一致。如果与目标不一样，要对此进行纠正，落实好每一个项工作。

加强团队沟通交流。经常组织团队一起交流，相互学习，提高团队整体执行力。

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。

给我最深的拓展项目是急速60秒，需要将30张不同的卡片按照1到30的顺序排列起来。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，每个拓展项目结束后，我们都会去总结，在这个拓展项目中，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。我会把这次的拓展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。