

2023年学生干部素质拓展训练活动心得体会(优秀5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

学生干部素质拓展训练活动心得体会篇一

大学生民族风社团在10月30日于山东建筑大学素质拓展中心举办了素质拓展训练。此次拓展训练增进了社员间的联系，更增进了社团与社员的感情。

又一个新的学期开始了，民族风社团各部门一片生机盎然。本着为山东建筑大学大学生民族风社团社员负责的原则，民社举办了本次“素质拓展训练”。

丰富社员课余时间，提高会员人际交往能力，注重个人与团体间的合作，是本次拓展训练的目标所在。素质拓展训练通过游戏和极限运动的形式，让大学生认识自我价值，找到自我定位，增强团队意识，实现自我超越，发现自身问题，进而激发个人潜能，锻炼战胜困难的毅力与恒心，掌握多种思维方式，克服传统的局限的思考方法，学会从多角度看问题。

下午一点钟，素质拓展训练正式开始。首先进行第一部分——破冰。教官通过一些简短益智的小游戏减少社员们的紧张和尴尬的局面，并使大家互相熟悉。第二部分是团队展示，所有社员随机分为四组，每一组选出队长，队秘，队名，队歌，队训，队形进行团队比赛展示，随后的训练就以组为单位，一系列的讨论增强社员之间的凝聚力。第三部分则开始进行素质拓展项目。第一个项目就是尽全力做不可能的事——高空断桥：在做好安全措施后，社员将在八米高的断

桥上，跳跃过长度约为一米到两米五宽的断桥。上断桥之前，大家纷纷把手放在该队员的身上，为他注入团体的力量。走上断桥之后，有的同学双腿已经颤颤发抖，大家便喊出团队的口号，为他打气的同时也是在为自己加油！这个项目大大增强了社员们的信心——只要敢做就没有什么不可能！我们体内还蕴藏着不可计数的潜力，等着去挖掘。第二个项目是信任背摔，在一米四的高台上，垂直背向倒向由本队队员手臂组成的人床。这个项目完全是靠对队友们的信任才能完成的任务。如果有一丝一毫不信任，腿会软，手会松，发生危险的就不仅仅是自己，还有队友。这让我们学到，在工作学习重要充分相信别人，团队之间要增强彼此之间彼此的信任度，才能更加默契更好的合作。第三项是感恩行动——攀爬毕业墙，所有社员一起，以叠罗汉的方式徒手攀爬高四米二的光滑墙壁。站在高高的毕业墙面前，我感触之极，想到我们社团是如此的团结！

学生干部素质拓展训练活动心得体会篇二

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

第二个项目，高空抓杠

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其

位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

第三个项目，穿越电网。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

第四个项目，毕业墙。

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都要攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失

败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

学生干部素质拓展训练活动心得体会篇三

一、前言：

青年是祖国的未来，是民族的希望，素质拓展活动方案。在任何一个时代中，青年都是社会上最富有朝气、最富有创造性、最富有生命力的群体。他们是未来的主力，也是现在的中坚，将扮演先进生产力的继承者和创造者的双重角色。

作为新一代的大学生，我们是青年中的强势群体，注定要在知识经济汹涌大潮中劈波斩浪。因此，要真正成为发展知识经济的主力军，成为二十一世纪的建设者和接班人，必须奠定坚实的基础，也就是要有过硬的综合素质，所以我们需要一个完善计划的实施来达到这个目的。“大学生素质拓展计划”在这种形式下应运而生，它以提高学生综合素质为着力点，进一步整合和深化教学主渠道外有助于学生素质提高的各项活动和工作项目，引导和帮助广大学生完善知识能力结构，同时在重全面发展的基础上，鼓励学生个性发展。

教育学是国家教育改革与发展的理论基础，教育学院则是培养教育人才的专门机构。教育是国家昌盛民族繁荣的坚实基础，是立国之本强国之源，作为教育学院的一分子，我们肩负着振兴祖国的重任，对于自身综合素质的完善与提高尤为重要。因此，为适应高等教育改革和推进素质教育的要求，适应我院学生的成才成长、就业创业的需求，我院积极响应团中央、教育部的号召，在西南大学校团委的领导下稳扎稳打的实施“大学生素质拓展计划”，经过努力，取得了一定

的成效，积累了宝贵的经验。

二、活动概述：

（一）、活动背景：

20xx年，是西南大学迎接教育部教育教学评估的冲刺阶段，在这得益的环境里我们应该把握机会，为提高我校教育教学质量促进学校的建设和发展而共同努力。20xx年，是教育部开始实施“大学生素质拓展计划”的第五年，我们应该吸收已有的宝贵经验，再接再厉促进我校大学生综合素质的提高。在此环境下，西南大学校团委提出了开展“素质拓展周”的活动计划，得到了各个学院的积极响应，把大学生的综合素质拓展工作落到了实处。

（二）、活动目的和意义：

以迎评促建为契机，促进“大学生素质拓展计划”的实施，促进我校大学生综合素质的提高。

（三）、活动时间：20xx年4月8日——20xx年4月23日

（四）、活动内容：

第一板块：思想政治与道德修养

a. 教育学院第二期党校培训讲座：

活动目的：为帮助我们的入党积极分子全面领会和掌握党的基本知识和基本理论，明确新时期共产党员的标准和肩负的历史使命，端正入党动机，加强党性锻炼和修养，以实际行动争取早日加入党组织。

活动时间：4月7日、4月14日

活动地点：10教301教室

活动内容：

a□讲座：4月7日9:00坚定理想信念,端正入党动机

主讲：教育学院杨尚秋书记

b□讲座：4月7日15:00积极向党组织靠拢

主讲：教育学院陈英副书记

c□4月14日下午：讨论及上交思想汇报

d□4月28日：结业考试

活动负责人：

党校校长：杨尚秋（院党委书记）

党校副校长：陈英（院党委副书记）

党校教务办成员：白莹朱一然程孝平蓝婵

第二板块：社会实践与志愿服务

社会实践与志愿者服务一直是大学生活动的主题，在我们获得了一系列的理论知识之后，运用于社会实践它将会把我们的知识推向成熟推向自然。教育学院也把社会实践放在首位，开展以下活动：

学生干部素质拓展训练活动心得体会篇四

清晨，我带着兴奋、激动与好奇的心情迈出了宿舍，更是焦

虑的心颤动着。兴奋激动的是可以随大家一起去玩，好奇的是不知怎样去玩，而焦虑的是此次玩的题目是“大学生素质拓展训练”。微风轻轻地吹，天色阴沉，像是今天太阳心情也不大好，不会出现了。

时间随水流，心随着车轮子瞬间转到了目的地——甘肃农业大学大学生素质拓展训练基地。

教官的严肃让我的心由颤动转为抖动，我兴奋的笑颜霎间转向拉紧的绷带。

在室内，教官首先让我们相互认识，在5秒内每个人要摸到其他47个人的手。5秒啊！47个人啊！一眨眼的功夫！好可怕！但是，最终我们胜利了，通过共同努力，我们达到了教官的要求。又15分钟内，三个组分别选出队长、队秘等6个职位，设置出队旗、队歌、队名、队号、队的poss□15分钟！好多的内容！但是，同样，我们完成了！此时，我第一次真正地感觉到了团结的力量！

我们怀着成就，撑起队旗，唱响队歌，喊亮队号，跑出室外。我们面临的是18米高的攀岩项目，岩是直立的！18米！天下起了蒙蒙细雨，好像是怕我们热着，给我们一点凉爽。我们穿好装备，战斗了。奇迹出现了！我们每个人都坚强地爬了上去！爬在顶部，真的好开心！我们战胜了恐惧！

平日里总说信任，直到我站到台子上，放心的下跌时，心中的信任是前所未有的。此刻，我把我的生命交给了伙伴们，我信任他们，我相信他们，我相信他们会接住我，会让我安全落地！

经过上午既成就又开心的训练，我们吃起了香喷喷的牛肉面。这时，好像太阳因为我们的勇敢表现心情好了，和煦的阳光洒在矫健的身体上，心里暖暖的。

望着8米高的高空抓杆，心中的恐惧再次涌现。那么细的杆上面顶一个小不点的圆盘，站在圆盘上跳向接近2米远的杆子，还要抓住杆子！这可能吗？事实证明，一定可能！一位伙伴有恐高症，但当他带着怦怦的心跳上去，成功的下来时，苍白的脸庞上布满了开心的笑窝！对！就像教官说的，“在你没有实践之前，你没资格说不可能”！

最后，我们面前是一堵高4米多的毕业墙。伙伴们把自己的头使劲的地顶在墙上，他们要为别人搭起一座结实的人梯。当我们一个接一个踩着他们的肩膀甚至头爬上去时，我们哭了，望着结实的人梯，望着他们仅仅顶在墙上的头，望着他们紧咬牙齿，坚持不放弃，我们的泪水像泉水一样喷了出来！我们都上去了，只剩下最后两个人，他俩只能一个踩肩先上，一个抱着最后的唯一一只腿倒立随之而上！当我们使出全身力气拉他俩上来时，心绷紧了，是他们坚持到最后一刻把我们都救了，留下他们是最危险的，我们一定要救他们！

我们成功的全上去了，泪水左一把右一把是擦不完的，搭人梯的伙伴们的肩上永久的留下了血痕的脚印，但他们流下的泪是热的，他们的心是笑的！

此刻，回想与兄弟们一天的浴血奋战，心中的开心与欣慰已是难以用语言表达。今天，我们组成了一流的团队，我们战胜了恐惧，超越了自我，我们的心被深深地感动了！兄弟姐妹们，我们会永远团结在一起，只要我们团结奋斗，勇往直前，一定可以成功！

学生干部素质拓展训练活动心得体会篇五

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。

通过以上的三项活动，我们深深的体会到每个人都有未展示的内在潜能，所以，在以后的生活中，面对困难与挫折，不要轻易低头，面对坎坷的道路，不要随意止步或回头，面对千载难逢的好机会，不要说我不行，不要轻言放弃，我们在做每项活动之前，虽然有点犹豫感，但是我们相信自己“我能行”，勇敢的跨出了一小步，我们都很成功的完成了自己的任务，其实，当我们跨出眼前一小步的同时，我们已经跨出了人生的一大步。

通过这次素质拓展训练，不但训练了自己的野外综合素质，而且增强了团队协作意识，也增强了同学们之间的感情，增添了生活色彩，丰富了校园文化。

最后，常感谢教练对我们的指导！

大学生素质拓展训练心得体会范文

这是第一次参加素质拓展活动，感觉很有趣、很有意义，我收获很多。这是外语系团学干部培训素质拓展训练。

这次活动给我留下最深的印象是责任感，不论我们是什么身份，都应该要有责任心，对自己、对他人、对团队负责，就像人们常说的“在其位，谋其正”，你在什么样的岗位上，就应该担起什么样的责任。这次活动，在我们14人的小团队中，我担当的是“政委”一职，我的职责就是配合队长，跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在“密宗挑战”中，我在40人的大团队中担任队长一职，我们的报数挑战在开始和结尾两轮都取得了圆满的成功，但是在中间第二轮的时候，我们队因为一些小原因失败了，队员们接受了20下俯卧撑的惩罚，而我作为队长就要担当起责任，接受60下的俯卧撑。对于一个女生，我不曾做过这么多的俯卧撑，但是因为我知道队长就该承担队长的责任，我不愿也不能放弃。

除了责任，我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度，认真完成每一件任务，那才能构建一个优秀的团队；而也只有优秀的团队中，个人才能得到更好的发展，才能做最好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中，应该有“不抛弃，不放弃”的理念和“木桶原理”，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是最短的那块板。

check,action[]而最关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者领导者，我们都应该记得“重要的不是我，重要的是我们”，秉持着“不抛弃不放弃”的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

大学生素质拓展训练心得体会范例

下午，第二期青马工程大学生骨干培训3班和6班的学生在田径场开展一次素质拓展活动。经过这次素质拓展，增强了我们的集体责任感，对以后的学习和工作奠定了良好的基础。

中午一点，我们便早早地来到扇形广场集合，晴朗的天气给大家顺利进行培训提供良好的条件，各班班长及负责人点名结束后我们便来到田径场开始培训了。设计队旗，选队歌、想口号，几十个人一起解手镣，信任背摔，没有一个细节不需要队友的密切配合和相互帮助。

设计队旗教会了我们团结就是力量，每个人想出一个办法汇集在一起就是智慧的海洋；解手镣告诉我们每个人都是团队中的一员，只要大家一起努力再大的困难也会克服，不抛弃不放弃，我们一起奋斗到最后；信任背摔让我们知道了彼此的信任是多么重要队友对你的负责，你对他们的信任，是你成功最后的勇气和力量。大家汗水与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。不管是哪一个环节，都要求队友之间相互配合，齐心协力，在这里，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。我们只是一个队员，要跟所有的队员一起战胜困难，接受挑战。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功。

一个下午的素质拓展结束了，它赋予我的启发和经验会是我在大学一笔珍贵的财富，一个个任务的完成，我们付出的汗水与智慧，遇到困难的时候我们说什么也不愿意就此放弃那执着的表情，我们最后成功后的欢笑，都是田径场上最美丽的画面，一个个在上演在告诉我们什么是团队精神。这次户外素质拓展加强了同学们之间的沟通和合作，培养了大家之间的相互信任个协作精神，提升了团队凝聚力，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。