

2023年学生干部素质拓展活动心得体会

学生干部素质拓展心得体会(实用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

学生干部素质拓展活动心得体会篇一

自进入研究生部团委、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。11月5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5人一同向前大步跨越。这个看似5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，为的明天再续辉煌！

学生干部素质拓展活动心得体会篇二

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。

拓展正式开始首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地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首个吃螃蟹的人，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。

上去的女生遇到了心理障碍，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。当这位女生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，部分女生虽然存

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。

之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；很多爬完的女生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。当之后一位队

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。

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。

学生干部素质拓展活动心得体会篇三

4月26日早晨，欢笑声充满了整个操场，因为团工委部门助理们又欢聚在一起，有一句诗这样写到“恰同学少年，风华正茂”，他们就像诗中的少年一样。在这个时间这个地点，这里只属于他们，有了他们这个早晨显得格外的美丽，这是一次团工委为了增强部门之间的交流而特开设的早早训活动。

今天学生处副书记xx和学生会主席xx及青协的副主席xx等几位及团工委干部前来指导。今天的游戏是由青协的副主席xx说的游戏规则，游戏叫“三的倍数”，而游戏的规则是以一个团队的形式围成一个圈，从第一个人开始说数字，凡是三的倍数的人只能拍手而不能说话，但是没说到三的人就拍一下手，如果谁做错了就为大家做表演。这个游戏就是考考大家的反应能力，然而有很多同学都没反应过来。其实玩游戏并不是为了争个输赢，主要的是为了大家能在一起高兴而已，所以那些输了的人很乐意为大家表演才艺。游戏不断深入同

时也不断进行着变化，最后在六个团队中找三个反应比较好的同学出来进行较量，然而事实证明总会有一个团队会输，所以也不会放弃这个机会让他们展示才艺，当然输的团队表演的舞蹈也是博得全场喝彩。

一个游戏总是不够，团工委的干部们又想出第二个游戏，这个游戏是要让大家都互相去认识，也因为这是关键。游戏规则是当有人叫了你的名字但你不能有反应，而你身边的人必须做划船的动作，要是该做划船手势的人而没有反应那么便会有请那人就会为大家表演节目。游戏最后在助理们的表演中结束了。这个游戏让大家都彼此的了解，这也是助理们一次难得沟通的机会。

在最后的一点时间里，学生处副书记xx做了讲话，她希望以后大家都能积极参加不要打退堂鼓。的确如此，这个活动就是为了让彼此都能认识，这以后在工作上大家才会互相帮助，互相扶持。

学生干部素质拓展活动心得体会篇四

户外拓展训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的拓展项目活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。给大家分享了学生干部素质拓展训练的心得体会，一起来看看吧！

五月6日至7日，我参加了“广州番禺职业技术学院学生干部素质拓展培训营”的活动。在此次培训活动中，学习到了很多东西，也结交了很多朋友。让我在活动中得到了锻炼。

本次学生干部培训的开展，旨在通过培训进一步加强学生干部团体建设，明确团学组织工作的方向，增强学生干部的大局意识、责任意识、服务意识，提高学生干部的管理能力、组织协调能力及业务水平能力。

五月6日晚，培训开班。校团委王贵军书记作专题讲座——《大学生心态与礼仪》。王书记特别强调到作为一名学生干部首先必须有奉献意识。这一点，我深有体会，在大一接近一年的时间里，作为系部门和协会部门的干事，忙的事情挺多的，有时工作和学习都堆在一起，这就需要我们把工作和学习都协调好。既在为同学办实事的同时又不影响学习。王书记还提到作为一名学生干部必须有责任心和较好的人际沟通能力。我觉得有责任心是必须的。无论是管理一个部门还是一个协会，作为一个领导者首先得对自己的工作负责。能担当大任者，才能更好地加强团体建设，形成团体的核心竞争力，让每个干事都有一种团体归属感和认同感。

其中，让我印象深刻的是王书记谈到大学生应该是一个具有专业特长、知识文化、脱离低级趣味、懂得为人处世的人。我觉得大学生就应该是德、智、体全面发展的人。我们不仅需要拥有一技之长，还需要有很好的人文修养与个性品质。这正是学校的人才培养目标：一技之长+综合素质。在政界的观点中，在知识文化社会中，知识更新迅速，而资讯传播亦快捷方便，发掘人的深层素质更为重要。所以说，我们除了具备知识、理解、交流、沟通的能力之外，还应具备良好的思想道德修养。作为一名学生干部更应具备较丰富的人文知识、社会责任感、健康的心理素质、创新能力等等。

5月7日，下午13：00到17：00在风雨操场中的定向越野活动中，更让我们体会到了团体的力量。更深一步证明作为一名学生干部，需要有团结协作能力和应急能力。

晚上6时整，校团委缪志波老师作专题讲座——《团体活动中的宣传技巧》。让我懂得宣传需要技巧。宣传要几时迅速，要紧紧抓着一段时间的工作重点，以传递信息为主，实用性尤为重要。缪老师说到宣传的目的就是给上级看，给同学看，给自己看。所以，在团学活动中，宣传这方面的工作尤为重要。

5月7日晚7点30分，校团委吴桂纯老师作专题讲座——《学生干部基本业务能力》。在吴老师说到学生干部应具备的业务能力中，我觉得自己在社交能力方面尤为欠缺。作为下一任清溪文学社会长培训代表，感觉自己责任重大，而需要学习的东西还有很多。就社交方面来说，我必须具备很好的社交能力。因为在文学社举行的“海芋杯”诗歌朗诵大赛是四校联合举办的。如何与外校协调沟通好，尤为重要。所以吴老师的讲座让我受益匪浅。她还谈到，学生干部应具备组织管理能力、表达能力、协调能力、收集处理信息的能力、社交能力、团结协作能力、创新能力、应急能力等。我觉得组织管理能力尤为重要。因为一个团学组织的发展，需要一个有管理能力的领导者来引导，否则组织就像一盘散沙，难以运行和长久发展。

为期两天的学生干部素质拓展培训，让我成长了不少，学会了如何提高个人素质、如何宣传和如何与人沟通交流。

在日后的时间里，我会更加努力地提高个人能力和人文修养。希望能在团学组织中学习到更多东西。让大学生生活过得踏实而务实。

4月26日早晨，欢笑声充满了整个操场，因为团工委部门助理们又欢聚在一起，有一句诗这样写到“恰同学少年，风华正茂”，他们就像诗中的少年一样。在这个时间这个地点，这里只属于他们，有了他们这个早晨显得格外的美丽，这是一次团工委为了增强部门之间的交流而特开设的早早训活动。

今天学生处副书记和学生会主席及青协的副主席等几位及团工委干部前来指导。今天的游戏是由青协的副主席说的游戏规则，游戏叫“三的倍数”，而游戏的规则是以一个团队的形式围成一个圈，从第一个人开始说数字，凡是三的倍数的人只能拍手而不能说话，但是没说到三的人就拍一下手，如果谁做错了就为大家做表演。这个游戏就是考考大家的反应能力，然而有很多同学都没反应过来。其实玩游戏并不是为

了争个输赢，主要的是为了大家能在一起高兴而已，所以那些输了的人很乐意为大家表演才艺。游戏不断深入同时也不断进行着变化，最后在六个团队中找三个反应比较好的同学出来进行较量，然而事实证明总会有一个团队会输，所以也不会放弃这个机会让他们展示才艺，当然输的团队表演的舞蹈也是博得全场喝彩。

一个游戏总是不够，团工委的干部们又想出第二个游戏，这个游戏是要让大家都互相去认识，也因为这是关键。游戏规则是当有人叫了你的名字但你不能有反应，而你身边的人必须做划船的动作，要是该做划船手势的人而没有反应那么便会有请那人就会为大家表演节目。游戏最后在助理们的表演中结束了。这个游戏让大家都彼此的了解，这也是助理们一次难得沟通的机会。

在最后的一点时间里，学生处副书记做了讲话，她希望以后大家都能积极参加不要打退堂鼓。的确如此，这个活动就是为了让彼此都能认识，这以后在工作上大家才会互相帮助，互相扶持。

xx年4月25日星期四早上7点20在足球场xx校区团工委进行了第三天的素质拓展训练，今天是由青年志愿者协会的主席和带队。

也许是白天工作学习比较累，所以今天的干部助理们来的都比较晚，青协主席就带队跑起了步，既是为接下来的活动热身也是为了提高助理们的精神，准备活动结束后，我们迎来了第一个游戏“跳大绳”，赢家和输家最后都有礼物，不过在开始前都是秘密。助理们迅速进入了比赛状态，一个个的在绳的晃动下飞舞着自己的身影，跳跃着自己的快乐。最后输家的惩罚就是背着赢家跑100米。

当大家还沉浸在第一个游戏的时候，第二个游戏也马上进入了准备状态即“瞎子背人”，一个同学蒙着眼睛背着另一个

同学往返跑100米，比哪队用的时间最少。游戏开始的时候也许大家还有点害羞，但当进行的时候，大家还是非常积极的参与其中，男生背女生。我想这个游戏是对彼此之间信任的建立和默契度的形成。

今天的这两个游戏是对团队默契度的考验，当然还包括了彼此之间的信任，而且我们的助理们都非常积极的，热情的参与了其中。我也相信在以后的工作中彼此之间的默契就会不言自明了。

学生干部素质拓展活动心得体会篇五

为了提高我校学生干部的整体素质，增强团队成员沟通及团队协作能力，打破心理障碍、拓展思维、增强互信，校团委特组织开展此次素质拓展活动。

一、拓展目的：团队建设学习管理增强自信磨练毅力信任协作

二、拓展对象：高一高二全体学生干部（90人）

三、拓展地点：学校篮球场

四、拓展时间：3月16日第二课堂

五、拓展项目：友情链接坐长城信任背摔齐心并进

六、拓展步骤：

前期准备：

1、动员：由教练向学员们介绍本次活动的目的、相应的要求以及组队（包括起队名、口号）。

2、道具：眼罩报纸透明胶绳子桌子椅子等

3、后勤：安排学生干部搬抬、摄影、统计、后场保障

活动现场：

1、奏团歌大合照（5分钟）

2、拓展活动进程：

（1）友情链接（15分钟）

目的：打破僵局，加速团队之间的认识，也考察大家的速记能力。

规则：各队任意派成一列，由排在首位者向背后的人作自我介绍，如：我是高**班的**，第二名队员再对他（她）背后的队员做介绍，如：我是高**班**后边的高**班**，第三名队员则依此介绍说：我是高**班**后边的高**班**后边的高**班**，依此类推，看哪队准确复述的最多，成绩最差的组要接受惩罚。

（2）坐长城（15分钟）

目的：经过刚才大家的相互介绍，初步调动起大家的积极性，这环节目的是加强团队之间的信任感。

规则：各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下（即坐在后边的人的膝盖上）。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

（3）信任背摔（15分钟）

目的：促使队员挑战自我、建立团队的相互信任、互相帮助。

规则：1、选两个监护员，负责管理整个游戏进程，包括检查队伍是否力量足够，保障队员安全。挑战者在哪，监护员就要跟到哪。

2、让其余队员在平台前面排成两列，向前伸直胳膊，交替排列，形成一个安全的承接区。头向后仰，集中精神，保证下坠瞬间不会和对面队友造成相互碰头。

3、挑战者双手交叉反握于胸前，闭目听从指挥，监护员最后调整挑战者的位置，并保障其安全。各项准备完毕后，挑战者要大声对队友讲“areyouready”队友准备好后回应“oklet'sgo.”

4、在传递的过程中，要求挑战者身体笔直，头向前倾，双脚并拢。听到监护员喊：“倒”之后，挑战者才能睁开双眼，站立于地。

注：承接员摘下手表、戒指或其他尖锐的'物件；跌落者掏空所有衣兜，解下带扣的腰带。

各组讨论问题：

- 最初你们对游戏有何认识？
- 参加游戏之后你们有何感受？
- 当站在平台上准备向后倒时，你有何感想？

（4）齐心并进（15分钟）

目的：检验队伍在前三项活动中是否已经建立了一定的信任感与协作能力，并通过此项目提升团队的协作能力与团队内成员的思考能力。

注：若行进过程中报纸发生断裂，队伍需在原地进行修理，待修理完成后方可前进。

后期工作：

1：组织颁奖：共91份奖品，包括活跃新星奖（1份）优秀团队奖（15份）其余参与人员纪念品（75份）。

2：各学生干部根据活动的经历，围绕拓展目的写一遍心得体会（3月21日第二课堂投递到团委信箱。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)