2023年大学生素质拓展训练心得体会(优秀5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生素质拓展训练心得体会篇一

团队核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服目标。要切实可行而又具有挑战意义目标，能激发团队工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真，在这次拓展训练中活动中，都体现团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神集中体现。团队精神基础是尊重个人兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员向心力、凝聚力，反映是个体利益和整体利益统一，并进而保证组织高效率运转。团队精神形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证成员共同完成任务目标，而明确协作意愿和协作方式则产生真正内心动力。团队精神是组织文化一部分，良好管理可以通过合适组织形态将每个人安排至合适岗位，充分发挥集体潜能。如果没有正确管理文化，没有良好从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队队名、口号、队歌、队形，就预示此次活动整个过程离不开集体智慧和力量。

短短时间，我心灵受到前所未有强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生!在我们团队中，为什么工作中总是浪费时间?为什么事情办起来总是不顺利?为什么?为什么?在一个个项目中，在辅导员点拨下，我们找到答案：

一、优秀团队首先应该有一个优秀领导者，有一个共同目标愿景，以及为实现共同目标而制定计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化发挥自己特长，我们团队才会做到最好!在工作中也是一样：每个岗位人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造好成绩。

三、团队中沟通特别重要。这让我感受到人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论人会少走弯路，充分利用资源达到既定目，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中工作生活进行讨论：

第一，团队目标应明确，所有人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人心智，有完美沟通，就一定会有完美结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有活动，大家都以一种积极心态参与，有出力、有出谋划策、有监督示警，总之是在一个有序有组织状态下完成。按

现场活动中对各位成员临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现问题和存在隐患及时提出，并提出相应解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在我们实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间能力和特长就应该能够取长补短，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业发展也是有利无害。显而易见是，企业进步依托不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作组织，没有一个协作作战团队是不可能取得企业发展。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正解力量。

大学生素质拓展训练心得体会篇二

今天早上8点20分我们准时从学校出发驶向我们今天的目的地红枫湖。在王老师和青创园筹划人方哥的带动下一路上有欢笑。有喜悦。有愉悦的歌声。经过90分钟的车程，我们学校最先到达目的地红枫湖，几分种后各个学校也全部到达，方哥给了我们5分种上洗手间。然后我们由方哥带到了运动场地，在运动场地，等待我们的是孙教官和李教官。在认识了孙教官和李教官后，孙教官给我们介绍了很多，同时也说明我们今天训练的目的和用心。刚开始的20分钟，孙教官让我们重新温故了进入大学的第一课：军训。让我们重温大一军训的热情与那种严格的纪律，感觉就好似又重新回到了刚进大学的那些日子。孙教官给我们说明了在下午的工程中我们要不分男女，共同完成任务，我们男女搭配，相互摸着对方的鼻子说“今天我们都只有五岁”，那时我们就好似真的回到十几年前的孩童时代。接下来，便带着我们做游戏。

让我们明白了一个人的局限性，不管做任何事我们都要团结一致向着我们的目的前进。也让我们明白了团结在当今社会的重要性。随后，中午12：30我们进餐厅用餐，工作人员早已把饭菜都准备好了。经过一早上的认识。接触和磨合，来自各大学的各位同学都少了很多陌生，多了许多融洽。饭后我们一起在湖畔边欣赏了这里的美景，相互认识。了解。随后我们来到了训练场，正式开始了今天的训练。

今天我们训练的每一个科目都是从古代战争中演变而来的，有很高的实践意义。

我们今天的第一个训练工程是“蛟龙出海”。这个个工程是考验我们团队的凝聚力。创造力。想象力。反映能力。领导能力。我们要先分队。选出队长和参谋长。取队名。选队歌。自设队旗。在我们大家相互配后给我们队命名为“布鹰”队，另一队他们取为“狼群联盟”。这样我们便开始了比赛，我们都相互把脚绑在一起，然后一起横着走。由于种种失误，很不幸我们队在这次比赛中我们失败了。我们沉默着，我们反思着，失败的痛楚无法形容。人生就是这样，是现实的，我们不得不接受。但也让我们大家学会了很多，明白了很多，我们要时刻准备着，我们才能有时机赢。

我们的第二个训练工程是“信任背摔”。这个工程不仅考验我们团结合作。我们的勇气，还要考验我们人与人之间的信任度的工程。这个训练这是由李教官带着我们完成的，它是由8到10位同学在1.5米的台子下一同学手靠着另一同学的肩膀组成的’手臂人垒，然后一些同学就用手支撑着这几位同学的肩，以防冲击力太大前面同学向后倒。人垒做好后，其他同学就给即将上去的同学加油打气，减少上去同学的心理压力和恐慌。在台子上面的同学站好并且由老师绑好手后就问下面的同学：你们准备好了吗？下面的全部同学就说准备好了，然后他就数1、2、3，于是就倒下来真的是太刺激了。当今社会，我们人与人之间的信任很少了，我们须要翻开我们大家的心扉我们才能更好的完成任务，这次我们做到了，我

们漂亮完成任务。这个工程训练也让我们明白了责任的重大，人与人之间的信任是多么的重要。

今天我们的第三个训练工程是“穿越火线”。这个工程是考验我们决策能力。配合程度。默契程度。协调程度和以整体为重的工程。在大家的努力下，我们30多个人中我们‘逃走’了20多人，剩下的‘牺牲’了。虽然我们赢了“狼群联盟”队，但我们还是失败了。也处我们明白了胜不骄败不馁的可贵。让我们懂得了默默奉献的可敬，为我们国家的强大默默奉献那些人们的不易，也让我们体会到了我们中华民族的伟大。

接下来我们进入了我们今天的最后一个训练工程“翻越毕业墙”。是最难的一个挑战，也是最让人振奋人心的时刻。它是由4.2米高铁面楼台，由人在地面上做人体人梯，然后同学们踩着这个同学上去，由上面的同学直接性的拉上去，徒手翻越毕业墙，而且只要有一个人说话。有一个人蹬墙。有一个人拉手方法错误，在三个规矩中犯一条就是犯规。有一个人犯规就要重来。队长和政委就要受罚。刚开始由于有人说话我们被罚了，真是冲动人心的时刻啊！同学们都感动的流下了泪水。后来我们大家都遵守纪律，再也没有被罚了。准备工作都做好了以后，同学们同事们飞速跑到毕业墙下，搭好人梯。另外的同事踩着同事的手臂，肩膀，一步一步往上爬。人梯的同事是最辛苦的，人梯的同事我想一定是咬紧牙关，默默的在坚持着。他们的胳膊他们的手臂全都踩红了。他们为的是我们能够顺利通过。当你踩着同事肩膀的那一刹那，心是痛楚的因为他们付出的太多。而我们的领导更是喊破了嗓门，声音都嘶哑了，还在高声呐喊加油！加油！坚持！毕业墙上我们是支优秀团队，我们已经没有了组别界限。没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹。从这个团体工程中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力。甘于奉献。永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来

的震撼。搭人墙的，一层不够两层……第一个上去了，第二个上去了……我们没有时间顾及他们是否痛，把他们无情的踩在脚下；先上去的，一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽。往后拉……我们感谢，感谢我们身边的同学，感谢曾经帮助过我们的人，感谢生命中为我们加油呐喊助威的人，他们是最伟大的，有了他们我们的生命才更具有生命力。我们两个队总有69人，最后我们都顺利翻过了毕业墙。我们已不再是两个队。几个学校的同学，不分男女，我们已经是一个整体。我们流泪，我们感动，我们一起努力，为了大家，为了团队，为了成功，我们融合为一个整体。现在回味无穷啊，真的好感动。也让我们明白了一群无私奉献，悄无声息付出的人，甘心这样奉献和付出表达了人世间的真善美。

一天的拓展活动就这样结束了，让我深深触动，让我感受到了团体力量的伟大。作为一个团队共同经历了克服恐惧的一霎那。分享了成功一刻的喜悦。完成了一次对自我的重新认识，我们战胜了自己的心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我。挑战自我。超越自我的目标，更熔炼了一只坚强。团结的优秀团队，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到以后的学习。工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。

谢谢学校。谢谢青创园，谢谢发起者方哥，谢谢青创园的所有成员，谢谢训练的孙教官和李教官。谢谢来自各校的同学们，今天你们让我收获很多，感悟很多：我们的父母。兄弟姐妹。我们的亲人在为我们默默付出，他们没有责任为我们这样付出，珍惜我们的亲人和朋友。加油，相信明天会更好！

大学生素质拓展训练心得体会篇三

10月22日我代表我们班进行了为期两天的户外素质拓展训练。

早上去训练地点的时候，我并不了解所谓的"素质拓展训练"到底是要做些什么，还以为和军训差不多。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神。

为学习注入生命活力。真的，在这次拓展训练中的活动中都体现了,有团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识，协作精神和奉献精神的集中体现。团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。

核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力，凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性，表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。

如果是那样的话就得重来，而且要记时间的`，有相关处罚，队长要罚做俯卧撑，从两个起，之后就是2的n次方。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。

先让瘦小的而又有力气的先，之后就往过传，就这样一个接一个过去了。在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。不断积累经验，不断总结，吸取失败教训。

还有一项活动是走风雨人生路。有眼罩遮眼，活动中不能用言语交流，完全是靠别人帮忙扶着完成的。在活动中，我们共同扶持着走过弯曲的山路，冰凉的水路，崎岖的草地路，爬过各种难以完成的坡地岩石。

大家互相取暖，照顾着自己的队友·····

训练是结束了，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了，震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。

强调团队精神，这可能是大家这一次参加训练的最大感受了。在几个团队的项目中，我们有的取得了成功，也有的失败了。这些项目要求我们同生死，共患难，用集体的智慧才能取得最终的胜利。

在我们实际的工作中，也是如此。一个班级，一个团队，各成员之间的能力和特长就应该取长补短的。只有这样，整个团队才能健康向前发展。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越空难，实际上就是看我们有没有信心，有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

我很庆幸自己参加了这次的拓展训练!

大学生素质拓展训练心得体会篇四

我被分到第三组，要求在40分钟之内，介绍自己使别人记得你，选出队长，确立队标，队歌和口号，然后进行才艺展示。时间很紧迫，在队员的共同努力下我们战神队圆满完成了任务。培训两天下来感觉受益良多。

以前我对“素质拓展活动”并不是很清楚，通过两天的直接感触，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。

我们每个人自出生以来，登堂入室，循规蹈矩的生活，数十年如一日，难得有机会重新思考与认识自己，素质拓展为我们开启了这道门，让我们去除各种约定俗成的“毒性规条”，换一种方式思考问题，以空杯心态重新审视自己，在活动中

认为好几种项目遥不可及时，全然放下，放下各种杂念，一切就那么自如。素质拓展训练让我们鼓起别样的信心与胆识，对自己，对人生，对学习，有了全新的感受;战胜困难后的心跳不断冲击自己，更进一步认识团队精神，协作精神，互助精神的重要性。

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。

没有完美的个人，只有完美的团队”。世界上最强的团队就是蚂蚁军团，它们以微小的身躯能抬起一头大象，只要达到足够的数量，它们甚至可以抬起地球。

中国革命的胜利也充分证明了这一点，我们的革命者们用“小米夹布枪”一次又一次的战胜了以先进的“洋枪、大炮”为武器的帝国主义侵略者和国内反革命分子。

谁敢说这没有团队力量的功劳呢?在团队的帮助下，我们克服了内心的恐惧，“空中断桥”、“空中抓杠”，看来只有“特技人员”能够完成的动作，我们成功的克服了各种困难，成为了自我的“英雄”!在团队的集体智慧创作下，我们的“篝火晚会”的“小品”和“服装秀”是那么令人叹为观止，如此的`卓越是我们自己难以预料和想象的，在团队的力量下，我们迸发出了深处的潜力和激情!

通过这次活动是我更加深刻的理解了信任和团结的含义。

信任是什么?信任就是在信任背摔那里一刹那毫无顾忌的一跳。

信任是什么?信任就是在明明站在很高的台子上却毫无惧怕。

信任是什么?信任就是自己知道台下有朋友的支撑自己肯定摔不到。

信任是什么?信任就是跳下来时身体伸直，有无数的肩膀的依靠。

信任是什么?信任就是明知道有危险但有朋友在身边就很心安。

信任是什么?信任就是自成功的那一刹那激情的拥抱。

团结是什么?团结就是为队友的安全那用臂膀搭起的城堡。

团结是什么?团结就是“准备好了”的声声震天喊叫。

团结是什么?团结就是在穿越时有人扶头，有人拉手。

团结是什么?团结就是你累了歇一歇我“上的”的一句大吼。

团结是什么?团结就是在拉正方形时即使有困难也要互相协作。

团结是什么?团结就是相信团队里的每一个人，并彼此真诚的心灵熏陶。

大学生素质拓展训练心得体会篇五

今日是一个很有意义的日子，由于我们选在这个周六进展规划已久的大学生素养拓展训练。我们的地址是在一个特地的素养拓展中心，叫素养拓展野战营地，里面有各种专业的设施。在55路车上，我们坐了十个多个站，最终，下车了，我们以为到了。谁知道赵教师说了一句，步行五公里就到。大家赞叹！然后我们还是开头了步行，在半小时后，真正的目的地最终到了。

大家略作休整就开头了今日的活动。工程三个：一、穿“电网”；二、跳马；三、蒙眼用绳结五角星。

我们被分成四组：长江一号，绝队，石头队，奔腾队。每队

都有自己的口号和队歌。我们被告知，我们的活动是团队活动，团队合作精神特别重要，我们需要相互帮忙和协调。团队精神的培育是今日的重点之一。

团队工程不是靠一个人的力量就能很好地完成的，只有团队中的每一个个体相互团结，群策群力，才能共同完成目标。在拓展中，每个队员之间最关怀的.是如何组织，协调和协作好，。队名，队歌，口号，造型使团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。对于本人目前在学生会或者以后出去工作而言，就必需有着很强的团队合作意识，由于靠一个人的力气是不行能胜利的。

我们每一队的表现都特别好。我们都很团结。我们的五角星虽然没有得第一，但是我觉得我们队的五角星是编得最好的。

通过亲身体验拓展，我得到的收获远远超出了以往阅读书籍猎取的。这是一次心灵的洗礼，让我更深地领悟了人生。

生活中，人与人之间更重要的是懂得付出和信任，在付出和信任的同时，我们也正得到回报，或许得到的就是对方对你的信任。转变这个社会的正是人与人之间的付出和信任，关爱和支持，鼓舞和祝愿。

全部的感动，或许会是让心灵的震撼，或许会是细小微弱得无法清楚的感觉，只有你在生活中专心倾听，才能顿悟那些生动的音符。

岁月的车轮不知不觉中已从我的生活隧道中碾过了20个春秋，留下的有不易发觉的痕迹，也有在心灵中深刻的回忆。

时间，往往在我们徘徊，迷茫，不知所措的时候而静静溜走。我们会感慨过去的日子里我们失去了太多太多，而得到的实在太少太少了。但我们不能总是沉醉在过去，前方是一段未知的旅程，你无法猜测哪个转弯会成为你下一站的风景，要

做的，就是足够真诚，英勇地往前走。

让我感悟到的实在太多太多，感悟欢乐，感悟生活，感悟幸福，感悟生命…全部的感悟，我将把它们化为一份动力，专心去做每件事，欣然地承受每一天，学会感恩和知足！