

# 最新青马素质拓展活动心得 户外素质拓展活动心得体会(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 青马素质拓展活动心得篇一

短短一个学期的心理素质拓展课程结束了，中间还因为各种原因缺席了两次，没有太多的总结，只是心里充满了感激。

初次接触心理素质拓展是在大学一年级的時候，学校刚刚开展这方面的课程，我在一个同学的推荐下参加了第一期培训，感觉非常好，在彼此陌生的人与人之间建立了寻常无法想象的友谊，有一些甚至维持到了现在。而在大二开始后，我还参加了一段时间的心理协会，那是一段帮助我成长的历程，至今回想起来还是历历在目。

而这一个学期，我又选修了心理素质拓展的课程，同样又是一群陌生的人，在学期结束的时候，却又有了非一般的情感，如同孙悦说：“就像偶遇到老朋友，总有许多话要说。”

总是在每节课中注意着每一个细节，总是在课后进行细细的品味，总是在期盼着下一节课的到来。当宿舍的还在为选修的体育课头疼时，我却在焦急的等待着。

每节课都有非常大的收获，不断的对比着自己的不足，不断的在游戏中琢磨真理，希望将每一个闪光点都能用在自己将来的生活中。在形形色色的人群中，我做好自己的角色，体现真实的自我。

拓展训练有一句经典的话：没有完美的个人，但是可以有完美的团队。

我相信心理素质在一个人一生中的作用，因为它曾经那么痛苦的折磨过我的灵魂。彷徨与苦闷，曾经占据了我的躯体。可是幸而，我战胜了自己，回归了一个天然的本性。

我也相信这样的拓展训练对人潜能的激发。那个大学推荐我参加心理培训的同学，曾经是那么的平淡无奇，此后便如脱胎换骨，走上了与我们完全不一样的道路，大学还没有毕业就开办了自己的公司，如今在家乡红红火火的办着高考辅导班，他的博客里总是体现着对自己未来人生的规划，看来总是让人艳羡。

时间过的飞快，转眼一个学期又过去了，在忙碌与空闲之间渐渐消磨着生命。在间或旁人的耳中，总能听到某某大学又有人跳楼之类的话语。对于这样的行为，我只能无语，可是却不知道周围又有多少可能会做出这样选择的人。我们总是活在自己的世界里，对于旁人的一举一动知之甚少，只有在事情发生了之后才会去品头论足。

这次的青海之行，是我人生之中的又一个起点。或许一辈子我都再也不会去那些只有越野车才能到达的崇山峻岭之中，然而那里朴实而潇洒的生活却牢牢印在了我的心里。我们一行总是在讨论，他们对于外面的世界是否向往，是否会对这里闭塞而落后的世界感到压抑？结论是不会的。因为他们坦然并且非常惬意的生活在一个没有人打搅的世界里。倒是我们，一方面羡慕他们的心态，一方面又羡慕城市人的富足，当两头都不能满足的结果是，活的更加不潇洒。当我回到了这座城市，我发现大家都是仰着头看着比自己高的人，而从来不想那些环卫工，建筑工，不想现在的社会还有吃不饱的人。我的朋友说，因为他生长在贫苦的农村，知道有很多人还在贫困线上挣扎，所以每当在工作和生活中有一些不顺，都会想到这个社会还有那样的一群人，于是释然。

或许是的，一个人的心理素质在人的整个一生中起着决定性的作用。而且就是这样的一门课，让我在有限的的时间里能好好的停下脚步，整理好自己的情绪，不断的从课程和周围的一草一木中汲取力量，踏实而愉悦的，向美好的未来奔去。

## 青马素质拓展活动心得篇二

### 【篇一】

一直来我都说过，进行一项素质拓展活动/游戏/项目，进行活动的关键点是：玩后的分享！今天我们就一起来分享一下素质拓展活动的感想。只有实践后才有亲身的感想，才有感言可发。有句话说得好：亲眼见得不一定是真的，亲耳闻的也不一定是真的，旁听的也未必是真的，只有亲身体验，用心体会，用心思考过，分析过才是真的！

有人这样说过：“人都一样，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，由此启迪我们的思维。”通过此次训练，我感悟颇深。

首先，团结的力量是强大的。一个人的力量是单薄的，几个人的力量集合起来将解决艰难的困境。项目——求生墙，也称“毕业墙”。对我来说就是感动，甚至我觉得男生在可爱的同时，也是伟大的。当最后一个队员被大家齐心协力从四米五的高墙下拉上来的时侯，那一刻的感动岂能用言语表达。一个个会心的微笑，一个个深情的欢呼都不足以淋漓尽致表现当时大家的心情。徒手翻越四米五的高墙，19名队员全部要到达墙顶，对于我们来说，一开始的反应是“很难”，但是在大家的共同努力和彼此的出谋划策下，我们成功的“获救”，在全部逃离“危险地带”到达顶端的那一刻我们是最自豪的，因为我们组成了秀的团队。我不禁感叹：力量的源泉来自于团结。同时，我要说的是，男生在此项目中发挥的

作用是无可取代的。因为没有他们，我们就很难成功。过程中，男生们都主动弯下腰来让\*踏着他们坚实的肩膀向上攀爬，每个男生承受着的是重力的压迫与责任，就算受伤了他们也坚持到最后。“\*先上”，“还有吗？”，“加油啊”是这个项目中听到的最多的话语，简单而充满了责任感，男生所表现出来的勇气与责任感，让每个\*感到欣慰。我不禁想为自己鼓掌，为整个大家庭鼓掌！

其次，勇气和拼搏。提起勇气对于一个人来说并不是那么困难的一件事情，这是我在完成高空抓杠的感想。在下面，作为一个观看者，觉得那非难事，但是当我爬上高柱，在要站立起来的一瞬间，说也奇怪，我其实不害怕，也没想过退缩放弃，但是两条腿就是不听使唤。也许是我恐惧吧，我犹豫了将近十几秒，但是在家庭成员的鼓励下，我对自己说“我行的，没有什么事情我是做不到的！”，那一瞬间，我突然感到充满了力量，勇敢的跨出了那一步。我成功了。其实，一件很简单的事情，在极端的条件下变得困难重重，此时如果也能拥有一颗平常心去面对，困难就会迎刃而解了，而平常心也是需要不断培养历练的，这也许就是我们所说的素质之一吧。

最后，信任。在玩盲人和哑子游戏后，我发现信任很重要。在现实生活中，我们往往缺少的就是信任。其实，只要我们彼此互相相信，我们获得的将是源源不断的帮助，也会少走弯路。当自己被遮住眼睛后，总觉得缺乏安全感。在被握着手往前行进的过程中，我告诉自己，我要相信，相信身边的人，要信任对方。在对方贴心的指引下，我们顺利踏过凹凸不平的小路，穿过一道道“防线”，也就是障碍。当自己担当另一角色时，我想到的就是如何能够让对方信任自己，如何让对方不受伤害，如何引导并让对方理解你的意思。

短短一天的素质拓展生活让我更进一步认识了自己，每一个项目、每一次游戏之后的沟通，都会让我有新的收获，带给我无穷的启迪，启迪我们每个人在今后的工作生活中，不断

挑战自我、超越自我，将自己融入到团队中去。

所以，大家在做完一件事后，在进行一个素质拓展活动后不要忘了，大家坐下来好好分享下感想!这样你的体会才会更多，更深，明白的才会多，活动进行得才有意义!

## 【篇二】

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，对于“拓展培训”这个活动只是听过，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。这次有机会参与网名网讯的素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深!

当我们迈进训练场的那一刻，我们已经被赋予了人生中的一次新的转变!因为他激励了人的斗志，激发了人的潜在能力，创造性的发挥了人的团队能力。

虽然只有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

### 一、目标一致、互相信任

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，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。家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、互相信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

## 二、永恒的微笑

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“石墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大。

### 【篇三】

短短一个学期的心理素质拓展课程结束了，中间还因为种种原因缺席了两次，没有太多的总结，只是心里充满了感激。

初次接触心理素质拓展是在大学一年级的時候，学校刚刚开展这方面的课程，我在一个同学的推荐下参加了第一期培训，感觉非常好，在彼此陌生的人与人之间建立了寻常无法想象的友谊，有一些甚至维持到了现在。而在大二开始后，我还参加了一段时间的心理协会，那是一段帮助我成长的历程，至今回想起来还是历历在目。

而这一个学期，我又选修了心理素质拓展的课程，同样又是一群陌生的人，在学期结束的时候，却又有了非一般的情感，如同孙悦说：“就像偶遇到老朋友，总有许多话要说。”

总是在每节课中注意着每一个细节，总是在课后进行细细的品味，总是在期盼着下一节课的到来。当宿舍的还在为选修

的体育课头疼时，我却在焦急的等待着。

每节课都有非常大的收获，不断的对比着自己的不足，不断的在游戏中琢磨真理，希望将每一个闪光点都能用在自己将来的生活中。在形形色色的人群中，我做好自己的角色，体现真实的自我。

拓展训练有一句经典的话：没有完美的个人，但是可以有完美的团队。

我相信心理素质在一个人一生中的作用，因为它曾经那么痛苦的折磨过我的灵魂。彷徨与苦闷，曾经占据了我的躯体。可是幸而，我战胜了自己，回归了一个天然的本性。

我也相信这样的拓展训练对人潜能的激发。那个大学推荐我参加心理培训的同学，曾经是那么的平淡无奇，此后便如脱胎换骨，走上了与我们完全不一样的道路，大学还没有毕业就开办了自己的公司，如今在家乡红红火火的办着高考辅导班，他的博客里总是体现着对自己未来人生的规划，看来总是让人艳羡。

时间过的飞快，转眼一个学期又过去了，在忙碌与空闲之间渐渐消磨着生命。在间或旁人的耳中，总能听到某某大学又有人跳楼之类的话语。对于这样的行为，我只能无语，可是却不知道周围又有多少可能会做出这样选择的人。我们总是活在自己的世界里，对于旁人的一举一动知之甚少，只有在事情发生了之后才会去品头论足。

这次的青海之行，是我人生之中的又一个起点。或许一辈子我都再也不会去那些只有越野车才能到达的崇山峻岭之中，然而那里朴实而潇洒的生活却牢牢印在了我的心里。我们一行总是在讨论，他们对于外面的世界是否向往，是否会对这里闭塞而落后的世界感到压抑？结论是不会的。因为他们坦然并且非常惬意的生活在一个没有人打搅的世界里。倒是我们，

一方面羡慕他们的心态，一方面又羡慕城市人的富足，当两头都不能满足的结果是，活的更加不潇洒。当我回到了这座城市，我发现大家都是仰着头看着比自己高的人，而从来不想那些环卫工，建筑工，不想现在的社会还有吃不饱的人。我的朋友说，因为他生长在贫苦的农村，知道有很多人还在贫困线上挣扎，所以每当在工作和生活中有一些不顺，都会想到这个社会还有那样的一群人，于是释然。

或许是的，一个人的心理素质在人的整个一生中起着决定性的作用。而且就是这样的一门课，让我在有限的时间里能好好的停下脚步，整理好自己的情绪，不断的从课程和周围的一草一木中汲取力量，踏实而愉悦的，向美好的未来奔去。

### 青马素质拓展活动心得篇三

11月14日，机械与汽车工程学院在党员、预备党员中开展了“扬机汽特色，展支部风采”的社会实践活动，围绕“团结互助，合作创新”的主题，党支部开展了形式多样的活动，使每位党员、预备党员都在实践中取得了实实在在的效果。

“机器(汽)推动世界，梦想创造未来，团结凝聚力量，创新成就辉煌”的口号充分地体现了我们党员、预备党员那充满激情的梦想，创新的思想以及对团结合作的'重要性的认识。随和，我们参加了“五人六足踩气球”，“乒乓球接力赛”，“手拉脚向前跑”，“解手结”等活动，在活动过程中，我们充分地运用了创新思维、创新理念去解决一个有一个困难，极大地发挥了团结合作的作用，从而真正地展示了我们党员、预备党员的新风貌，促进了活动的圆满成功！

为举行此次活动，我们小组进行了充分的讨论、通知和准备，许多成员更是放弃了自己的私人活动，这充分地体现了我们党员一切以集体利益、国家利益为重的思想，也突出了党员、预备党员们一颗颗积极向党组织靠拢的心，同时也从侧面显



示出我们党强大的魅力!

通过这次“扬机汽特色，展支部风采”的党员素质拓展活动的学习，我们党员、预备党员都进一步深化了对党的基本知识的理解，增强了我们向党组织靠拢的观念以及对“团结互助，合作创新”的重要性的理解，明确了无论什么时候，在什么地方，都要不能忘记自己是一名中国共产党员，更要以党员的标准来严格要求自己，为社会主义建设贡献一点力量!

## 青马素质拓展活动心得篇四

20\*\*年10月15日，阳光明媚，秋高气爽;一个特别难忘的日子，因为在这一天，我很荣幸的参加了勤工助学服务中心培训部举行的雏鹰素质拓展训练。

早上9:00，我们一支30人左右的队伍准时到逸夫学术交流中心报道集合，然后听从教练的安排分成了两个队，正式开始了我们的素质拓展训练，从第一个项目开始，我们所有队员就展现出了积极的态度，当出现困难时，我们队员就相互帮助，共同挑战困难。

中午1:00，我们大家和教练一起在训练场地吃了一盒简单的午餐，但我们大家都吃得很香，很开心;吃完饭我们稍做休息后，又回到训练中，开始接下来的任务。

当下午5:00，我们完成本次素质拓展训练的最后一个项目“翻阅毕业墙”时，我们的训练已进入尾声，结束训练后，教练给我们颁发“参训证书”，教练与我们一起分享本次训练的快乐与收获。

只有完美的团队!

最后，我要感谢，感谢培训部给我们提供了这样一个难忘的训练;感谢教练们认真的培训我们;感谢我的队友和我度过一

个美妙的日子!

## 青马素质拓展活动心得篇五

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！

笑翻天乐园拓展训练心得体会：从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！