

公司素质拓展心得体会 素质拓展心得体会 (模板9篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

公司素质拓展心得体会篇一

拓展训练心得体会范文职工拓展训练心得体会06年7月15日，对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重要的是认识到团队协作的重要性。

我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，

关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程离不开集体的智慧和力量。所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。

训练有很多的项目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在高空中万一过不去摔下怎么办？当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了，跳过去时还好，但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的，过去后站立开始就不停的摇晃，好一会儿才慢慢的转过身来，尽管有保险带，心里仍然咚咚咚的加速狂跳，站不稳，不敢往回跳，那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊：不要往下看深呼吸稳定，加油！加油！；于是我稍稍调整心态稳定，看准目标心一横跳过去，成功！那一刻，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃；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，在实际工作中也一样，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。

最后一个项目是毕业墙，此项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。一堵4米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。一个人做不到，而团队可以做到。为达成团队目标，每个人都应奋勇争先，相互支持与合作，团队精神在这里得到完美

体现。这个项目给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的队友感动!为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动!为指挥大家伙儿安全，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动!当墙下只剩下了一个队友，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我的眼睛都湿润。最后，感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀，几乎每个人的带着感谢相互去拥抱，似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与浅入深出相结合，寓教于乐并实例相结合的授课方式，给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程，主要内容为：

- 1、提升管理干部工作教导的能力；
- 2、促进良好的组织气氛、建立良好的人际关系；
- 3、减少现场意外灾害的发生，减少浪费；
- 4、提升管理干部分析问题、解决问题能力；
- 5、提升管理干部沟通能力及领导；
- 6、工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一

种考验、一种气概。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。四是要学会相互配合。在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。五是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

公司素质拓展心得体会篇二

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。在广州笑翻天乐园的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

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。

这次拓展训练，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个方面加以改进。一是调整心态，焕发激情。作为一名部门负责人，他的心理素质的表现将直接对下属工作情绪产生影响。如果做到既不急噪，又冷静果断，就会营造一种轻松的工作氛围，使人心情舒畅。否则，将会使他人感到烦躁和压抑，失去工作信心。不论是领导还是员工，他的激情将是他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

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!最后感谢公司的同事,感谢笑翻天乐园的教官们!

公司素质拓展心得体会篇三

2019年2月20日-2月23日,根据段里安排,我有幸参加了南京桥工段2019第三期为期4天的工班长专项培训。首先感谢段领导给我们参加这次培训的机会,其次还要感谢授课老师精彩而又生动的讲课以及高里培训基地的后勤保障。通过本次培训学习,使我受益匪浅,也意识到自己有很多不足之处。下面通过本次学习浅谈一下自己的体会。

通过南京职培基地何亚明老师的职业道德课程,所谓的职业道德,就是人们在职业生活中应遵循的基本道德,职业道德属于自律范围。何老师讲课非常生动形象,还列举了许多古今的列子,语言通俗易懂,让我们更容易接受。

通过职教科刘志清科长讲述的——桥梁维修,常见病害的检查分析及维修措施的课程,有些桥梁的病害以及维修的措施是我以前没有接触过的,刘科长讲的非常的详细和透彻,使我茅塞顿开,也意识到自己业务水平上的不足,让我有动力去了解更多未知的东西!

通过晚自习高里培训基地的王主任组织我们三个大桥车间的工班长交流班组管理经验,我们之间相互交流、讨论班组管理中好的方法和班组管理中比较棘手的问题,通过大家的交流,我也学习到了其他好的班组的管理办法,也为自己在以后的班组管理中提供了好的借鉴方向!

通过路桥科邵志勇主任讲解的桥隧设备“二十防”措施,让我意识到在今后的工作中的重点是什么,怎样才能抓住重点去检查设备的问题,邵主任还讲解了班组管理的方法和班组管理的注意事项,对我们在班组管理的实际操作中提供了好的方法!

通过拓展训练课程的安排，培养我们团结，互助，信任的合作精神，尤其是翻越四米多高的障碍物，一两个人是根本完不成的，必须经过多人之间的相互合作才能完成，我们的班组也是这样，自己一个人肯定不能把班组建设好，只有通过班组成员的齐心协力才能把班组建设好！

四天的培训课程丰富而又精彩，回去之后，我会把在这里学到的知识和经验带到班组管理中去，争取把自己的班组提高一个新的台阶！再次感谢段里给予我这次培训机会和授课老师精彩的课程！

公司素质拓展心得体会篇四

第一段：引言（100字）

新的一年已经开始了，这意味着新的机遇和挑战也随之而来。作为一个自我追求素质提高的人，我决定参加今年开年的素质拓展活动。通过多种多样的培训和挑战，我收获颇多，不仅提升了个人能力和技能，还找到了新的认识和启发。在此，我将分享自己的心得体会，与大家共同探讨如何在新的一年里做出更好的自己。

第二段：探索未知，开拓视野（200字）

在素质拓展活动中，我们参加了各种户外挑战和团队合作项目。当我们面对各种未知的情况时，要求我们在高压下迅速做出决策并与队友紧密合作。这种经历拓展了我的视野，让我更加敏锐地察觉到潜在的机遇和隐患。比如，在一个探险项目中，我必须克服自己的恐惧，在高空攀岩中寻找突破，并与队友共同克服难关。这样的挑战锻炼了我的勇气和决心，也让我明白只有积极面对困难，才能获得成长和进步。

第三段：学习与成长（300字）

素质拓展活动不仅仅是身体上的挑战，也是心理上的磨练。在培训课程中，我们学习了很多有关沟通技巧、团队建设、领导力等方面的知识。我意识到作为一个团队成员，沟通和协作是至关重要的。我也明白了领导力的重要性，一个好的领导者能够带领团队克服困难，实现共同的目标。在这个活动中，我有机会担任领导者的角色，这不仅让我成长了，也让我更加深刻地理解了团队合作的重要性。

第四段：认识与启发（300字）

素质拓展活动中，我们与许多不同背景的人一起工作和生活，这让我开始思考人与人之间的差异和相似之处。我认识到每个人都有独特的个性和天赋，并且我们可以通过互相学习和合作来实现个人的发展和团队的进步。这样的认识让我更加尊重和欣赏他人，也使我更加有包容和理解之心。同时，素质拓展活动也给了我许多启发，它们改变了我的思维方式和行为习惯。我学会了关注细节、调整自己的态度和提高自己的自律能力。这样的改变让我相信只要有恒心和努力，我们都能够达到自己的目标。

第五段：总结与展望（200字）

通过参加开年素质拓展活动，我深刻地体会到了个人成长的重要性和意义。接下来，我将继续学习和提升自己，争取更多的机会去实践和应用所学到的知识和技能。我相信只有持续不断地追求进步和超越自己，才能在未来的发展中取得更加出色的成绩。我感激这次活动给予我的机会和启发，也感谢我的队友和教练的支持和帮助。新的一年已经开始了，我将继续坚持不懈地努力，为自己创造更加美好的未来。

总结：通过参加开年素质拓展活动，我在挑战、学习、认识和启发中获得了许多。这次经历不仅让我学到了很多新知识和技能，还让我提升了自己的勇气、决心和领导能力。我相信，这些素质拓展活动的收获将对我未来的成长和发展起到

积极的推动作用。我期待未来能够在更多的机会和挑战中展现自己的能力和潜力，为自己的人生走向更高峰而努力。

公司素质拓展心得体会篇五

新的一年开始了，在这个全球团结抗击疫情的普通人的英雄之年，我参加了一次素质拓展活动，这是一个非常有意义的经历。通过这个活动，不仅我个人的素质得到了提升，更重要的是我收获了一些珍贵的心得体会。在这篇文章中，我将分享一下我在这次活动中的收获和感悟。

段落二：团队合作

素质拓展活动中最令我印象深刻的一点就是团队合作的重要性。在这个活动中，我们被分为几个小组，每个小组都需要完成一系列的任务和挑战。这些任务需要我们共同协作，互相支持。通过这个活动，我意识到要想取得成功，团队合作是不可或缺的。每个人都有自己的优势和局限性，只有将优势互补，才能达到更好的效果。而一个没有团队合作精神的团队，无论多么强大的个人实力都是无法发挥最大作用的。这次活动让我深刻明白了团队合作的重要性，也让我更加认识到了自己在团队中的责任和作用。

段落三：挑战自我

素质拓展活动不仅是团队合作的过程，更是一个挑战自我的过程。在这个活动中，我们需要面对各种各样的困难和障碍，这些困难和障碍往往超出了我们的想象。但是，正是这些挑战让我们更加珍惜团队合作的力量，并激发了我们的潜能。通过这个活动，我发现自己有着比自己想象中更强大的韧性和毅力。在面对陌生的环境和任务时，我没有放弃，而是不断地尝试和努力。最终，我战胜了自己的恐惧和不安，完成了任务。这次经历让我明白了，只有挑战自我，才会发现更多的潜能和可能性。

段落四：人际关系

素质拓展活动是一个很好的机会，让我有机会与其他同学建立起更加紧密的人际关系。在这个活动中，我们相互依靠，互相帮助。通过共同的努力和合作，我们建立了深厚的情谊。这次活动让我认识到，人际关系的重要性远远超出了平时的想象。良好的人际关系不仅可以提高工作效率，还可以带来快乐和幸福的感觉。通过这次活动，我学会了倾听，学会了尊重他人的想法和意见，也学会了如何与人相处，处理人际关系。

段落五：总结与展望

通过这次素质拓展活动，我得到了很多启发和收获。团队合作、挑战自我和人际关系都是我在这个活动中学到的重要课程。我相信，这些经验和教训将对我未来的发展产生积极影响。我将更加注重与他人的合作，鼓励自己挑战自我，建立更加健康和积极的人际关系。我相信，通过不断的努力和学习，我将成为一个更加全面发展的人。

结语：

通过这次关于“开年素质拓展心得体会”的文章，我从团队合作、挑战自我和人际关系三个方面总结了自己的收获和感悟。这次活动不仅丰富了我在校园生活中的经历，更重要的是让我明白了一些重要的人生道理。我相信，在未来的日子里，我将利用这些经验和教训，不断地提升自己，为自己的未来发展打下扎实的基础。

公司素质拓展心得体会篇六

刚选了素质拓展课的时候以为这门体育课就是简单的玩游戏而已，等上了课才发现原来这门课并不是简单的玩游戏，通过游戏过程中的与同学们之间的交流以及团结合作共同完成

一项项任务，还有游戏过后老师给我们讲的一些道理，我突然觉得这门课原来是这么的有意思，的确是一门独特的有意义的体育课，让我深有感触。

首先，从我个人角度来讲，通过这一学期的素质拓展课，我变得更加积极主动了，也更会去与别人交流了。记得第一次的游戏任务是在最短的时间让“狼”和“羊”顺利过河。我对这个游戏的印象最为深刻了，因为必须得“大狼”背“小羊”，当时我看到别的女生很干脆利落的就让“大狼”给背了。而轮到我时，我的第一反应是吓的赶紧后退，感觉特别不好意思，我一直不肯让别人背，尽管我知道要赶紧抓紧时间不然我们组就要输了，但我就是会不好意思，觉得很别扭。在一番思想挣扎之后，我还是放开了，就让别人背了。从这次之后，我慢慢的觉得这真的没什么不好意思的，这是一个游戏，而且是一项任务，一个团体之间最重要的是团结合作，如果每个人都有这么多的顾忌的话，那这项任务该要如何去进行，因此只有每个人都出一点力量齐心协力才能让整个组顺利完成任务。其次，我明白了团结合作是多么的重要，我们可以看到每个游戏都要靠大家共同完成，一个人的力量和能力是有限的，只有大家一起才能想出好办法，才能顺利的完成任务。记得在玩“穿电网”这个游戏中，每个组要在规定的时间内让组员在不触电的条件下顺利通过电网，试想一下，如果不靠众人的力量单个人能顺利的穿过吗，对于比较低一点的出口或许一个人可以通过，但是上面的很高的呢，一个人怎么能够得着呢？在我们的生活中不也一样吗，有些事情是单凭个人的力量是远远不够的，需要靠大家的帮忙才行。众人拾柴才能火焰高，众人开桨才能划大船，众人团结一致齐心协力没有什么事是办不到的。

再次，由于这些任务是要靠大家共同完成的，所以在此过程中人与人之间的沟通交流是特别重要的。在那次的“七巧板”游戏中便深刻的体会到了这一点。要拼成这几个图，需要不同形状的板子，而每个组手里的板子是有限的，如果要完成这些图片，必须要与别的组交换板子才行，这时候交流

和沟通就显得非常重要了。在做很多事情的时候也是如此，必要的时候懂不懂得沟通将会决定这件事的成败。因此，我们在生活当中应该学会怎样去与别人沟通，只有多交流，多沟通才能顺利的完成任务。

最后，我想说，还有一点让我印象很深刻的便是我们的体育老师了，通过这一学期与老师的接触，我觉得这位老师是一个特别值得我们敬佩的人。每次完成一项任务后，老师都会总结一下我们在完成任务过程中的表现和一些道理，老师的话让我深有感触，让我明白了许多。可以看出老师是一位非常负责任的人，无论是对他的学生还是对待工作都是满怀着热气和强烈的责任感，他的一言一行都值得我们去学习，无论是现在还是将来进入到社会以及在今后的工作当中，我们都要对自己对他人对工作抱有积极的态度和强烈的责任心。

以上便是我对素质拓展这一门课程的心得体会，我觉得这是一门特别有意义的课，它教会了我很多，无论是从个人方面还是集体方面都让我受益匪浅。

公司素质拓展心得体会篇七

新的一年，我参加了一次开年素质拓展活动，通过这次活动的亲身体验，我深刻地领悟到了拓展训练对提高个人素质的重要性。在这次拓展活动中，我收获颇丰，不仅锻炼了身体，增强了体魄，还学会了团队合作、沟通协调等重要技能。以下是我个人对这次活动的心得体会。

第二段：拓展训练的身体锻炼意义

在拓展活动的训练项目中，我们进行了一系列的体力训练，例如攀高墙、绳子横渡等。这些活动不仅考验了我们的勇气和毅力，也锻炼了我们的身体素质。在攀高墙的过程中，我克服了自己的恐高心理，勇敢地攀爬到了顶端，这让我对自己的身体素质和意志力充满了信心。通过这次拓展活动，我

体验到了身体素质对个人的重要性，意识到只有拥有强健的体魄，我们才能更好地应对各种挑战。

第三段：团队合作与沟通协调

在拓展活动中，我们分成了小组进行合作任务。这些任务需要我们相互协作、互相帮助，才能完成。例如，在悬崖绳桥项目中，我们需要站在绳子上，相互搀扶着走过。这个过程中，我们不仅要保持平衡，还要相互配合，以确保每个人都能安全通过。通过这个项目，我深刻认识到了团队合作的重要性，意识到一个团队的成功来自于每个人的团结协作。另外，在整个活动过程中，我们还需要不断地进行沟通协调，以确保任务的顺利进行。通过这次拓展活动，我学会了更好地沟通和协调，这将对我的日常生活和学习都有很大的帮助。

第四段：心理承受力与自我反思

拓展活动中，我们除了进行体力训练和团队合作，还经历了一些挑战，例如盲目行走和信任倒圆桶等。这些活动需要我们的心理承受力和勇气。在参加盲目行走活动时，我什么也看不见，只能依靠自己的感觉和对队友的信任。这让我意识到了自己的心理承受力有时候是有限的，但只要我能相信自己，相信团队，就能克服困难。另外，通过参加这些活动，我还学会了进行自我反思。在活动完成后，我会认真思考自己在活动过程中的表现，找出自己的不足，并努力改正。这种反思让我不断进步，成为一个更好的人。

第五段：总结

通过这次开年素质拓展活动，我收获了很多。我体验到了身体锻炼的重要性，学会了团队合作和沟通协调，增强了心理承受力，并掌握了自我反思的方法。这些经历将对我未来的成长产生积极的影响。我要将这些体会运用到我的日常生活和学习中，不断提升自己，追求更高的目标。我相信，只要

我坚持努力，不断拓展自己，就能取得更大的成就。

公司素质拓展心得体会篇八

七月初在炎炎夏日之下，怀揣着兴奋的心情来到武警指挥学院进行为期20天的培训，这将是毕业后2年再次融入集体生活的机会。大学的集体生活的片段如胶片电影般在脑中回放，一切仿如昨日。因此对此短暂的集体生活也有诸多的期待与憧憬。

在培训两天后，为期一天半的精彩素质拓展培训开始了。最开始以游戏的方式进行了团队的组建。这样的组队方式使每个人都走出了自己熟悉的小圈子，踏入新的团队，扩大了队员们的社交圈子，增强了队员们的沟通能力，快速适应新环境的能力。

整个素质拓展训练分为团队组建与建设，三个考验团队默契与信任的项目：盲人岛，雷区取水与背摔，团队展示。每个环节都要求各个队员融入其中，发挥各自的才能，相互配合，相互沟通，完成各项素质拓展项目。

这次的素质拓展培训明显刻着团结，信任，沟通，自我突破的标签，是个性与集体的完美融合。

团队组建成功后，经过简短的认识后，彼此有了初步认识，于是推举了大家都信任的队长，在队长的引领与组织下，每个队都顺利完成了队名，队歌，口号及logo的设计，十二支队伍都充分发挥出各自的才能打造出了一支支个性鲜明，青春活力的队伍，如不二神队，风驰队，打虎队等。团队的建设不仅充分发挥了集体的智慧，而且增强了凝聚力，认同感与归属感，为接下去的项目奠定了坚实的基础。

三个团队游戏，令我印象最深，感受最深刻的是信任背摔。当站在高台上，面对背后未知的情景，虽然知道台下有一双

双温暖的伙伴的手会将自己接住，但出于人对未知事物的恐惧本能，心中虽然已充满对同伴的信任，但还是难免恐惧。闭上眼，摔下去的那一刻，突破了本能的恐惧，摔下去并被同伴接住的这个过程虽然短暂，但增加了突破自我的勇气与对同伴的信任度。这是一个梦幻的旅程，如同穿梭时间隧道般，个人瞬间成长了许多。

素质拓展培训在十二支团队的团队show中落下帷幕。四分钟的团队show展示了所有队员的风采，展现了青春的活力与激情，一个个极具创意，精彩纷呈的节目陆续上演。

美好的时光总是流动的比較快，一天半的时间眨眼间就过去了。虽然时间短暂，但谱写出了一曲令人无法忘怀的青春之歌。

公司素质拓展心得体会篇九

素质拓展训练这个词或许对那些小学生或中学生比较陌生，但我想对于很多大学生应该不会陌生吧！应为那该是大学的必修课。

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1：50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧！雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们24个人和一条顺子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒

种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗？那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错；热知道了在生活中多个朋友多一条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。