

# 2023年大学素质扩展心得体会 大学生素质拓展训练心得体会(优质5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 大学素质扩展心得体会篇一

今天，我们班进行了为期一天的户外拓展训练，大学生心理素质拓展，虽然天上下着蒙蒙细雨，可是并没有阻挡我们。

5月17号早上坐车去训练地点的时候，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让老师们放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。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，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。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率运转。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。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

到了目的地，我们先是听一个培训师，是师大心理学老师，做拓展训练前的讲话。另还有他的三个研究生，他们面带笑容，平易近人。与这样的培训师相处，让我感到很亲切、很愉快。首先把我们班人招集在一起，单双单双的报数，报单一组，报双一组，两下就将其分成4个小队。

展示队号，队歌，同学们都是那么的积极，认真的完成老师交代的没一个任务。第一项活动穿网，这是一个人无法完成的，在两棵树的中间，栓上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十个小格。不是很大也不的很小，刚刚一人能过的去。

但是不能碰到绳子，如果是那样的话就得从来，而且要记时间的’，有相关的处罚，男生一个俯卧撑，女生一个下蹬。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。怎样能过去，先让瘦小而又有有力气的先，之后就空中传人，就这样一个接一个的过去了。同学们的欢呼声连连。最后看来，越到后做的快。

这又说明了什么呢，刚开始是觉得有点难，看着那小小的孔，让人难以想象。在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。一回生，二回熟。不断积累经练，不断的总结，吸取失败教训。之后同学们一起照相，一起谈感受，各个都谈出自己的想法，自己的愿望。

第二项活动是每个队的人全都参加，用一根绳子编一五角心。是有眼罩遮着眼，活动中不能用言语交流，四个小组各有各

的方案，我认为都做的很好，完全是靠感觉，心灵感应来完成这项活动，我们奔腾队，个个出谋划策。共同商讨，最后用一种不用手语，且完成了任务。

我们都有一种团队意识，就是要把老师交代的任务，认真完成。

来沟通人们的思想，引导人们产生共同的使命感、归属感和认同感，反过来逐渐强化团队精神，产生一种强大的凝聚力。在其中每个人都认真，也很快乐。

除此之外还做了很多活动，大家一起跳舞等等。都促进了同学们相互交流。

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。

在我们的实际工作中，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能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。

显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

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了解的力量。

## 大学素质扩展心得体会篇二

在上一学期中，我多次参加了学校组织的干部培训讲座，在名师与名家的讲座中，我学到了很多书本以外的知识，更知道了众多前人宝贵的经验和教训，使我的人生得到了很到的升华。作为一名当代的大学生，如何开拓自己的眼界是很重要的一项任务，而如何寻找并加以鉴别信息的来源恰恰是我们所欠缺的。武汉理工大学本着对我们负责，对广大的学生负责，对我们的家长负责，对整个社会和国家负责的太对，为我们举办了多次高质量、高水平、高成效的素质教育讲座。使我们在大学阶段可以接触到当今世界最前沿的咨询与最前沿的研究方向知道，让我们在大学阶段便可以有着广阔的视角，可以与世界接轨，走在中国的最前面。

这一系列的素质教育讲座，在丰富了我们的课外生活与开拓了我们眼界的同时，还是我们不断吸收名家大师几十年的生活经验与哲理，这些及其宝贵的经验、教训，是他们用一生的时间来归纳、总结出来的，他们无私的'奉献出来，不仅是我们的世界观、价值观、人生观有了更加清晰、准确的认识，更正确的理解，还使我们在最美好的青春年少指示，有了前人的指导，少走弯路，更快的走向成功。

活，还帮助我们树立正确的人生观、世界观、价值观，建立健康、健全的人格。而且，使我们对专业所学的领域之外有了一定的认识，开拓了自己的视野，增加了自己的见识和思路，为未来的道路打下了更加牢固的基础。

回顾本次训练，仿佛仍历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至领导，下至普通员工，人人都无所畏惧，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。在训练开始前，教练做活动讲解，在“忘记年龄、忘记性别、忘记身份”的宗旨下将我们分成了四组。从此刻起，我们所有的组员就拧成了一股绳，迅速的完成确定队名、队旗、队训的各项工作。从拓展训练

的第一项活动开始，教练就及时的让我们针对每一个项目组织进行讨论，分析在完成任务过程中的得与失，总结成功的经验和失败的教训。虽然两天的拓展训练较为辛苦，有成功、有失败、有喜悦、也有遗憾，但无论是我个人还是我们这个团队都有很大的收获，总结起来用六个字形容就是——“团队”、“信任”、“超越”。通过这一系列科目的训练给我一些启迪。

一、明确任务是完成任务的前提接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能是盲人骑马走哪算哪，只有明确了任务、方向、目标，才能避免蛮干，走弯路。

一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样既使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。

三、团队的凝聚力是提高竞争力的保证人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，又可能导致失败。相反，团队的所有成员人人都易事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。

四、提高执行力是完成任务的根本。这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成各训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了虽然已离开了拓展基地，但一回想起拓展训练的经历，心里还是久久不能平静，因为自始自

终我们均为自己的顺利过关而满足，我们为同伴加油而声嘶力竭，我们为同伴成功而欢呼雀跃，我们为全体通过而拥抱而欢呼。所有的一切，是那么的真切、那么的具有合力，那么的让人回味。在一天的训练中，我们快乐着。

合作着、前进着、幸福着，这种团结协作、催人奋进的精神将永远激励我今后的工作，我坚信，只要大家齐心协力，定能创造奇迹。

## 大学素质扩展心得体会篇三

学校为了我们以后在社会中走得又好又快和飞的更高，于12月7日和青创园共同举办了野外素质训练。通过此次训练，我们每一个人都深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在这一天的训练中，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感触颇深：

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。在王老师和青创园策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，几分钟后各个学校也全部到达，方哥给了我们5分钟上洗手间。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，感觉就好像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项目中我们要不分男女，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”，那时我们就好像真的回到十几年前的孩童时代。接下

来，便带领我们做游戏。

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项目是“蛟龙出海”。这个个项目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，我们才能有机会赢。

我们的第二个训练项目是“信任背摔”。这个项目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项目。这个训练这是由李教官带领我们完成的，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，我们须要打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。这个项目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项目是“穿越火线”。这个项目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项目。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’最后一个训练项目“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，真是激动人心的时刻啊！

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。从这个团体项目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……我们感激，感激我们身边的同学，感激曾经帮助过我们的人，感激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体现了人世间的真善美。

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！

## 大学素质扩展心得体会篇四

今日，我们班进展了为期一天的户外拓展训练，大学生心理素质拓展，虽然天上下着蒙蒙细雨，可是并没有阻挡我们。

5月17号早上坐车去训练地点的时候，我并不了解所谓的“拓展训练”究竟是要做些什么，还以为仅仅是为了让教师们放松疲乏的身心而设立的一个名目罢了。在这一天，所留下的余味却依旧留在我的心里，这余味不仅是身体上的痛苦，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，在这次的拓展训练中的活动中，都表达了团队精神。所谓团队精神，简洁来说就是大局意识、协作精神和效劳精神的集中表达。团队精神的根底是敬重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境地是全体成员的向心力、分散力，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率运转。团队精神的'形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒共性、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。团队精神是组织文化的一局部，良好的治理可以通过适宜的组织形态将每个人安排至适宜的岗位，充分发挥集体的潜能。假如没有正确的治理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

到了目的地，我们先是听一个培训师，是师大心理学教师，做拓展训练前的讲话。另还有他的三个讨论生，他们面带笑容，平易近人。与这样的培训师徒相处，让我感到很亲切、

很开心。首先把我们班人招集在一起，单双单双的报数，报单一组，报双一组，两下就将其分成4个小队。展现队号，队歌，同学们都是那么的积极，仔细的完成教师交代的没一个任务。第一项活动穿网，这是一个人无法完成的，在两棵树的中间，栓上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十个小格。不是很大也不的很小，刚刚一人能过的去。但是不能遇到绳子，假如是那样的话就得重来，而且要记时间的，有相关的惩罚，男生一个俯卧撑，女生一个下蹬。一孔一人过，只有大家团结全都，规划规划。怎样能过去，先让瘦小而又有有力气的先，之后就空中传人，就这样一个接一个的过去了。同学们的欢呼声连连。最终看来，越到后做的快。这又说明白什么呢，刚开头是觉得有点难，看着那小小的孔，让人难以想象。在生活中也是如此会遇到许多难题，要对自己有信念。一回生，二回熟。不断积存经练，不断的总结，吸取失败教训。之后同学们一起照相，一起谈感受，各个都谈出自己的想法，自己的愿望。

其次项活动是每个队的人全都参与，用一根绳子编一五角心。是有眼罩遮着眼，活动中不能用言语沟通，四个小组各有各的方案，我认为都做的很好，完全是靠感觉，心灵感应来完成这项活动，我们奔腾队，个个出谋划策。共同商讨，最终用一种不用手语，且完成了任务。我们都有一种团队意识，就是要把教师交代的任务，仔细完成。商讨中相互听取他人见解，共同商讨。任何组织群体都需要一种分散力，传统的治理方法是通过组织系统自上而下的行政指令，淡化了个人感情和社会心理等方面的需求，而团队精神则通过对群体意识的培育，通过员工在长期的实践中形成的习惯、信仰、动机、兴趣等文化心理，来沟通人们的思想，引导人们产生共同的使命感、归属感和认同感，反过来渐渐强化团队精神，产生一种强大的分散力。在其中每个人都仔细，也很欢乐。

除此之外还做了许多活动，大家一起跳舞等等。都促进了同学们相互沟通。

拓展训练是完毕了，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我信任每一个人体验完了、震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到实际工作和学习中，能真正把在拓展中得到的启发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与训练的最大感受了。在几个团队工程中，我们有的取得了胜利，也有的失败了。这些工程要求我们同生死、共患难，用集体的才智才能取得最终的成功。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的力量和特长就应当能够取长补短的，只有这样，整个团队才能安康向前进展，对企业的进展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不行能取得企业的进展的。

每个人在平常工作和生活中都有许多潜在的力量未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信念、有没有士气去面对，能否开发出那些始终埋伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力气。

## 大学素质扩展心得体会篇五

大学生素质教育是一种教育理念和教育思想，没有固定的模式。它是以全面提高大学生思想品质、科学文化知识、身心素质与技能素质，培养创新能力和发展个性为主要内容的基沛出教育。下面是小编为大家准备的大学生素质拓展训练心得体会，希望大家喜欢！

通过近期对大学生素质拓展计划简介的学习，我受益匪浅。在学习过程中我收获了许多也明白了许多，这段时间的学习让我更进一步了解了大学生素质拓展的重要性。

在《大学生素质拓展计划简介》里我知道了大学生素质拓展计划”是由团中央、教育部，全国学年联合实施。大学生素质拓展计划”旨在全面贯彻党的教育方针，按照“四个统一”的要求坚持面向现代化、面向世界、面向未来，以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新精神和实践能力为重点，普遍提高大学生的人文素质和科学素质，造就“有思想、有道德、有文化、有纪律”，德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。“大学生素质拓展计划”的主要内容是以开发大学生人力资源为着力点，进一步整合深化教学主渠道外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在思想政治与道德素养、社会实践与志愿服务、学术科技与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培养等六个方面引导和帮助大学生完善智能结构，全面成长成才。同时我还了解到“大学生素质拓展计划”的实施主要围绕职业设计指导、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节展开。全国全日制普通高等学校(包括社会力量举办的全日制高等学校)均在实施范围之内。《大学生素质拓展证“大学生素质拓展计划”的主要内容是以开发大学生人力资源为着力点，进一步整合深化教学主渠道外有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在思想政治与道德素养、社会实践与志愿服务、学术科技与创新创业、文化艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培养等六个方面引导和帮助大学生完善智能结构，全面成长成才。

此外，实施大学生素质拓展和创新能力培养，各单位，各部门应加强对学生的指导，帮助学生建立成才目标，引导他们积极参与各种素拓和创新能力培养活动等。为在校大学生素质和能力的提高创造条件。

通过学习，我相信我们所在的大学和学生们的会一起共同努力，创造一个和谐，文明，有凝聚力，健康向上的环境氛围。争做一个文明有素质的大学生，为祖国的明天奋斗。

以前在大学的时候，虽然也听说过也亲眼目睹过素质拓展训

练，但是并未亲身参加过，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。通过参加学院组织的为期一周的训练，我才明白了“素质拓展训练”就是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。是一项大型的户外拓展训练活动。由于本人身体的原因，所以我参加的项目并不是很多，但是正是这几个小项目，让我体会到了团队协作的伟大力量。

我参加的高空项目有：高空断桥、合力制胜等。场地项目有：挑战no.1雷阵、毕业墙、信任背摔”等，所有项目在有条不紊的进行着，在每项活动结束后，我们都会有一段精辟的总结和个人分享环节。尤其是在“信任背摔”这个项目中，我深刻的体会到每个人在工作中都离不开同伴的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有责任感，才能全身心投入到工作中去。

拓展训练活动结束了，虽然大家都有点累，但是大家仍然很兴奋的交流着训练的体会。有的说这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说训练培养了团队意识；还有的说对协作的重要性有了更具体的感受。可是我觉得这次拓展训练给我留下的印象极深，因为这是我第一次参训，虽然我没有获得冠军，但是得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、我认为拓展训练就是开发那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。知识和能力并不重要，不惜一切的为团队贡献自己的一份力量才是最重要的。
- 2、每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥每一个人的主动性和积极性，尽量让自己做得更好。
- 3、从失败中我们也得到教训和启示：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。

4、有一个很好的领导也是很重要的，只有领导起到了好的带头作用，大家才会团结在一起，才会发挥好本团队的力量。

总之，这次素质拓展训练，也是我人生中第一次参加这样的训练，它给了我难忘的经历，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。

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。

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。