

2023年大学生素质拓展课心得体会(实用13篇)

军训心得是对军事训练中个人所思所感所悟进行总结和表达的一种文章材料，它能够帮助我们更好地理解和应用所学的知识技能，我觉得我们需要认真撰写一篇军训心得。接下来是一些学习心得的借鉴，供大家在写作时参考使用。

大学生素质拓展课心得体会篇一

这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素质拓展训练整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天的时间，而且是在大学校园里面完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

1、集合。这要求所有参与人员于周末早上7点30分于图书馆前集合，迟到者罚俯卧撑。通过这一项，以达到参与人员的纪律性和服从安排，便于整个活动的展开。更具体的像，当指导老师问：“你们叫什么？”我们回答：“静悄悄。”通过这简单的一句口号，使所有参与者保持安静。当指导老师问：“同志们好！”我们回答：“好！很好！非常好！”这简单的话语也能大大激励参与者，活跃气氛。

2、分组。为了保证游戏的目的，整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂，以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识，因为在这个过程中用的全是代号，而非真实姓名。（前面

已经提到过了，“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。)还有一个环节是通过扔球环节，掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动，大大调动大家的积极性，是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程，保证团队的合作能力。

5、展示。这个是将自己小组的所建立的小组文化进行展示，而且是在所有参加人员面前展示。通过这个环节的展示，不仅活跃了气氛，更保证了团队的协作能力。由于大家都很熟悉，且大家都已经大三了，所以在这个环节，大家异常活跃，而且以搞笑为主，现场氛围格外愉快。

6、信任背摔。

这个游戏我以前见过，但一直不敢尝试，而这一次的活动让我也有了这样的机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚，这里就不介绍了。

我认为，这个游戏不是考验胆量，更是考验个人对组员的信任，因为当决定要摔时，你的身家性命全掌握在队友手中。我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的。

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力。

3、学会换位思考。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

大学生素质拓展训练心得体会范文(三)

大学生素质拓展课心得体会篇二

学院依据党的要求，举行了一系列大学生素质拓展训练的活动，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xx同志“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养和科学素质，造就“有理想、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。

实施“大学生素质拓展计划”，有利于形成大学生自觉参与素质教育的积极导向，有利于动员社会资源服务大学生素质教育，有利于增强大学生自主创业就业的意识和能力，有利于他们将自己塑造成为“理想远大、热爱祖国的人，追求真理、勇于创新的人，德才兼备、全面发展的人，视野开阔、胸怀宽广的人，知行统一、脚踏实地的人。”

在参加了全校举行的洪战辉素质拓展训练营以及其他的培养大学生素质拓展活动以后，我觉得收获颇多，也从中明白了学校举行这样的活动有什么目的，实施“大学生素质拓展计

划”是服务青年学生成长成才的需要。随着我国经济社会的不断发展和改革开放的进一步深化，当代大学生生逢盛世，赶上了一个好的时代。一方面他们有着比以往更多得发展机会，施展才华、建功立业的舞台更广阔了；另一方面，激烈的国际竞争也给大学生带来了挑战，甚至可以说是巨大的挑战。首先对大学生的素质要求高了，他们要有较高的科技文化素质，要有良好的心理素质，还要有健全的法律素质、良好的道德素质和广阔的国际视野。其次，大学生还面临着就业竞争的压力。大学生就业在新增劳动力就业机会当中所占比重很高。大学生数量增加的越多，在相对有限的就业机会中竞争就愈益激烈，大学生怎么去面对？关键还是提高自身素质。实施“大学生素质拓展计划”就是一个有益的途径，既有利于提高大学生思想道德素质，有利于提高大学生的科学文化素质，有利于增强大学生的适应能力，也有利于增强大学生的竞争力。实施“大学生素质拓展计划”是高校共青团工作适应新形势发展的需要。在新形势下，高校共青团工作面临着很多新的情况。首先是高校大学生发生了深刻的变化。比如说，学分制的全面推广，班级功能的相对弱化，大学生公寓的普遍建立，大学生的流动增强，大学生的选择性增强。

还记得第一次参加洪战辉素质拓展训练营，随着庄严肃穆的《义勇军进行曲》奏响，洪战辉宣布开营仪式正式开始，杨若邻将营旗授予来自17个系部的学生代表。“洪战辉七种精神”分别是勤奋刻苦的求知精神、豁达大度的乐观精神、宽厚博大的仁爱精神、自强不息的奋斗精神、真情挚爱的负责精神、知恩图报的感恩精神和愈挫愈勇的拼搏精神。他希望每一个参与者都能够从中收获到乐观与仁爱、拼搏与奋斗、责任与担当、感恩和梦想。：“这次素质拓展营活动，我们不仅得到了快乐，而且学会了户外交流与合作，这有助于我们素质的提升。通过这次活动，我们真正体验了洪战辉的七种精神。收获的不仅是快乐，还有和同学们的友谊，那是平时在寝室睡觉所收获不了的。在大学，不是只读书，还要培养自己的能力，学会怎样做人。当今社会，大学生的素质令人堪忧，可能这也与身边的环境有关，但是多参加学校的活

动总是好的，特别是能提高学生的能力，品德，不至于大学毕业后还不知道自己的理想是什么？还不知道自己的人生观价值观，还不能靠自己的能力找工作，还要靠父母养活。如果是这样，还不如现在多参加学校的有关于能力道德培养提高的活动，借助这些活动提高自己的能力。

培养自己的能力很重要，积极参加能提高自己能力的活动，你会在这些活动中收获到自己平时在书本上无法收获的东西。

素质拓展训练虽然是短暂的，但我相信这些的活动意义是深刻的，在我们的实际工作中，我们也要发挥团队精神，为自己的成长和腾飞不懈努力，在乐趣中开启智慧的大门。

时光，往往在我们徘徊，迷茫，不知所措的时候而悄悄溜走。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。但我们不能总是沉浸在过去，前方是一段未知的旅程，你无法预测哪个转弯会成为你下一站的风景，要做的，就是足够真诚，勇敢地往前走。

让我感悟到的实在太多太多，感悟快乐，感悟生活，感悟幸福，感悟生命…所有的感悟，我将把它们化为一份动力，用心去做每件事，欣然地接受每一天，学会感恩和知足！

大学生素质拓展课心得体会篇三

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们

都平安的完成任务了。这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，只有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

参加这次拓展是巧合，拓展回来已经一个星期了，但内心至今尚未平静下来，脑海里一遍遍的回放着那天的画面。让我受益颇多，让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟！山水依旧在，鸟语花香存心头，虽然只短短的时间，但欢歌笑语，恋恋不舍，却让我终生难忘，给我的人生又书写下了美好的一页！

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私！在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭！可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得学习的，令人钦佩的！而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢？我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以己为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的！在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己；让自己的团队在众多团队中脱颖而出，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己！只有集体强了，个人才能更

好的发展!同时, 游戏还让我学会了一些人际关系的技巧, 上下级之间需要上行下效, 并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务, 达成我们的目标!

这一次的拓展中, 教会了我许多, 其中有一点是: 在这社会当中, 作为企业的一员、团队的一份子, 我们难免要充当其中角色, 也许你是高高在上的高层, 也许是不高不低的中层, 也许你是位卑言轻的基层;但无论你处于哪个层面, 有一点是可以肯定的, 那就是你想要不断的提升自己, 让自己可以成长和得到发展, 能够让自己活得更更有价值!那怎样才可以做到呢?没有谁是含着金钥匙出生的, 俗话说的好: 王侯将相焉有种乎?因此我们要想提升自己, 让自己在这社会上变得更有价值, 那就得脚踏实地的努力, 命运就掌握在自己的手里, 看你能否握得住!首先, 提升自我的意识要明确于心, 要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的, 不是为了在领导面前留个好印象而为之!要知道正确的行为规范, 对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升, 是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度, 生活的积极、负责的态度, 有了正确的心态, 面对事情时才能更好的完成, 才能更好的让自己成长!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏, 游戏最后教练跟我们说了一句话: “生活要常怀一颗感恩的心!”细想, 的确如此, 生活中如果我们怀着一颗感恩的心, 会让我们的的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们, 感谢我们的对手让我们再一次得到了成长, 感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们, 是你们丰富了我的人生, 是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

在篇尾, 我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会, 让我有那么的人生留下那么美好的一段历程!同时要感谢那些跟我一起度过美好的同伴们, 感谢笑翻天乐园的所有工作人员,

尤其是带领我们的教练，你太帅了！

大学生素质拓展课心得体会篇四

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。

通过亲身体会拓展，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！

大学生素质拓展课心得体会篇五

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。谢谢来自各校的小伙伴们，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！

大学生素质拓展课心得体会篇六

在参加社会实践与志愿效劳的过程中能把理论学问与社会实践严密结合起来；具有较强的环境适应力量；具有肯定的洞察社会力量；具有崇高的奉献精神，具有较强的社会责任感。

学术科技与创新创业表达学生课外从事的创新创业活动以及在参与各级各类学术、科技、创业等竞赛中取得的成绩。要求大学生具有宽厚扎实的特地学问和多门学科的专业学问；能深入思索和探究人类社会所面临的一些重大问题；娴熟把握一到两门外语和娴熟运用计算机等现代化工具；对学问构造以及人与自然关系有总体性的把握，具有较高的文化素养和学问底蕴；具有对新技术、新观念的跟踪和鉴别力量；具有创新的意识和思维习惯。

文化艺术与身心进展反映学生参加的文体活动和取得的成绩，以及有益于身心安康进展的其他经受。要求大学生具有肯定的文化艺术修养；具有开拓进取的健全人格；具有适应环境、擅长调整的安康心理；具有胜任学习和工作的强健体魄。

社团活动与社会工作记录学生组织或参加的社团活动，所担当的学生干部职务及在组织、治理力量方面的熬炼，也包括在校外所兼任的社会工作。要求大学生通过社团活动，培育广泛的兴趣爱好，进展自己的特长，提高人际交往的力量，建立良好的人际关系，与同学和谐相处；在社会工作中，培育学生组织治理力量和协调应变力量，体验胜利、增加自信；学会关怀他人、效劳社会的力量和本事。

技能培训及其它记录学生参与各类技能培训及取得的成绩。要求大学生提高双语力量、计算机力量以及与所学专业相关的其它技能培训证书或从业资格证书。

长期以来，在高等教育的培育目标上有“通才”与“专才”的争辩。解决这一问题的关键在于把握社会分工的“专业要求”和社会合作的“社会化要求”之间的关联。大学生素养拓展规划就深刻表达了不同需求之间的关联，即从上述六大内容入手，铸造大学生适应社会的共同平台，突破狭隘专业划分所带来的学问局限，从而为群众化的高等教育培育通识人才奠定了坚实的根底。

20xx年以来，共青团中心、教育部、全国学联已经在上海、重庆、山东、湖南等地高校胜利进展了“大学生素养拓展规划”的试点工作。从各试点单位的状况来看，大学生素养拓展规划“全面贯彻了党的教育方针，对于培育大学生的思想政治素养、创新精神实践力量，对于普遍提高大学生的人文素养和科学素养，促进大学生的全面进展发挥了重要作用。实践证明，大学生素养拓展规划紧扣高校‘育人’中心工作，适合青年大学生的特点和需求。”一般来讲，实施“大学生素养拓展规划”，应重点做好“四个环节”的落实工作。

1、职业设计指导

大学生活是职业生活的前奏。大学生职业规划的成败，不仅是大学生自己学习胜利与否的标志，也是一所大学教育胜利与否的标志。对大学生进展职业设计指导，要理清专业目标与社会需求、兴趣爱好与共性心理之间的关系。

2、素养拓展训练

所谓素养拓展是要求大学生首先满意根本素养要求，即大学的培育目标规格根底上，培育具有充分共性和丰富制造精神与实践力量的素养。全国高校普遍开展的“挑战杯”、“文化、科技、卫生三下乡”活动等，均是大学生素养拓展训练的有效载体。同时，大学生素养拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施“大学生素养拓展规划”要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参加到大学

生素养拓展的过程中来。在素养拓展训练中，要实行“请进来”、“推出去”等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素养拓展工作中积极吸纳社会的参加，不仅能够增加大学生自觉提高综合素养的主动性，而且使社会在参加大学生素养拓展工作的过程中强化对“大学生素养拓展证书”的认同。

3、建立评价体系

在实施“大学生素养拓展规划”的试点过程中，应当建立一整套科学标准、公正合理、切实可行的大学生拓展认证体系和操作程序。在认证环节中，认证内容的合理性、认证程序的`可操作性事关“大学生素养拓展规划”的成败。在开展认证工作的过程中，我们应当不断探究并努力加强以下四个方面的工作：第一，标准《大学生素养拓展书》的认证内容，逐步健全大学生素养拓展认证的指标体系，尽可能以客观选项代替主观评价；其次，不断完善大学生素养拓展认证评价体系，形成开放的、自我完善的认证机制；第三，吸纳学生和社会的参加，建立起与认证组织体系相对剥离的监视组织体系；第四，加强对认证队伍的选拔和培训。

4、强化社会认同

实施“大学生素养拓展规划”是一项简单的系统工程，其中素养拓展认证需要建立一套科学合理、客观公正的评价体系，必需推动认证工作的信息化建立。要着手构建计算机网络信息平台，要建立高效安全的素养拓展计算机网络数据库，不但对学生的认证工作可以在计算机网络中实现分散评价，集中掌握，而且社会公众和用人单位可以在法律允许范围内依据授权权限，直接进入到高校网络数据库中查对学生的素养拓展状况和认证状况。这样做，不但使高校学生素养拓展认证的真实性和牢靠性获得师生和社会舆论最大限度的监视和

保障，而且将形成有效的素养拓展机制。

“大学生素养拓展规划”使高等教育重新端详大学培育特地人才的根本职能，又结合社会进展给予人才观以科学内涵。假如在环境的变迁中轻视大学的育人职能，放任教育的异化，则很可能重现孔子之忧，即“德之不修、学之不讲、闻义不能徙、不善不能改”。从这个角度来讲，“大学生素养拓展规划”的意义，在如下话语中定能得到彰显，“大学当然应当为经济进展做出奉献，大学教育也应当帮忙学生从事有益并令人满足的工作。然而对于一个最好的教育来说，还存在无法用美元和人民币来衡量的更重要的方面。最正确教育不仅有助于我们在专业领域内更具制造性，它还应当使我们更擅长深思熟虑，更有追求的抱负和洞察力，成为更完善，更成熟的个人”。

大学生素质拓展课心得体会篇七

大学生素质拓展训练是一种野外训练，能够增强野外生存技能和反应能力，下面是本站小编精心整理的大学生素质拓展训练心得体会，供大家学习和参阅。

今天我们全班同学参加了大学生素质拓展训练，虽然结束后感到有点疲惫，但是每个人都是心怀喜悦的。因为通过这次训练让我们明白了许多人生哲理，使我们感想颇多。

我们今天的素质拓展训练有三个项目：攀岩，信任背摔，空中断桥

攀岩这项活动的难度系数虽然较大，但是，只要我们相信自己“我能行”，来克服一切心理障碍，挑战自己，然后再注意教练强调的一些在攀岩过程中的要领，则阻碍我们前进的挫折会溜到我们脚下，使我们每个人既安全又有效的爬到岩顶，但我们爬到岩顶时，我们就感到无比的自豪和激动，因为我

们已经战胜了困难，挑战了生命的极限。

信任背摔这项活动让我深深地体会到了团队协作精神的重要性，因为团结就是力量，所以我们每个人都要有端正的态度来服从一切制度，并且要有责任感和一份爱的心去接他人，在接他人的过程中要相互团结，相互配合，让被摔的人放心，感到安全，其次，被摔的人要真心的去相信他人，这样可以使我们的活动安全无误的完成，让每个被摔的人体会到团队的温馨和团结的力量。

空中断桥这项活动可以锻炼大学生在很短的时间内克服心理障碍，快速跨越困难，摆脱困难，赢得救援，虽然在跨桥之前心理有些胆怯，但是，只要你相信自己，鼓起勇气，就一定可以成功。当你到桥面，听到队友们的鼓励声和加油声，你就会很轻松的跨过断桥，此时此刻的心情是非常地激动与高兴的，战胜了自己。所以我们在困难面前一定要坚强，敢于克服困难，挑战自我。

通过以上的三项活动，我们深深的体会到每个人都有未展示的内在潜能，所以，在以后的生活中，面对困难与挫折，不要轻易低头，面对坎坷的道路，不要随意止步或回头，面对千载难逢的好机会，不要说我不行，不要轻言放弃，我们在做每项活动之前，虽然有点犹豫感，但是我们相信自己“我能行”，勇敢的跨出了一小步，我们都很成功的完成了自己的任务，其实，当我们跨出眼前一小步的同时，我们已经跨出了人生的一大步。

通过这次素质拓展训练，不但训练了自己的野外综合素质，而且增强了团队协作意识，也增强了同学们之间的感情，增添了生活色彩，丰富了校园文化。

最后，常感谢教练对我们的指导！

这是第一次参加素质拓展活动，感觉很有趣、很有意义，我

收获很多。这是外语系团学干部培训素质拓展训练。

这次活动给我留下最深的印象是责任感，不论我们是什么身份，都应该要有责任心，对自己、对他人、对团队负责，就像人们常说的“在其位，谋其正”，你在什么样的岗位上，就应该担起什么样的责任。这次活动，在我们14人的小团队中，我担当的是“政委”一职，我的职责就是配合队长，跟队长和队员们一起出谋划策为完成任务共同努力。而在“密宗挑战”中，我在40人的大团队中担任队长一职，我们的报数挑战在开始和结尾两轮都取得了圆满的成功，但是在中间第二轮的时候，我们队因为一些小原因失败了，队员们接受了20下俯卧撑的惩罚，而我作为队长就要担当起责任，接受60下的俯卧撑。对于一个女生，我不曾做过这么多的俯卧撑，但是因为我知道队长就该承担队长的责任，我不愿也不能放弃。

除了责任，我还重新认识了团队与个人的关系。唯有每个人都抱着对自己、对团队负责的态度，认真完成每一件任务，那才能构建一个优秀的团队；而也只有优秀的团队中，个人才能得到更好的发展，才能做最好的自己。所以我们应该为了团队而努力。而在构建团队中，应该有“不抛弃，不放弃”的理念和“木桶原理”，不该放弃团队中的任何一名伙伴，即使他在某些方面的能力不及他人，而应该积极地帮助他，帮助他提升自我的综合素质。因为木桶装水的多少取决于的是最短的那块板。

check,action[]而最关键的就是检查这个环节，学会检查，可以使我们做事成功率更高、满意度更高，并且能够从中学会更多意想不到的东西。

不管是作为普通员工或者管理者或者领导者，我们都应该记得“重要的不是我，重要的是我们”，秉持着“不抛弃不放弃”的精神，向明确的目标前进，为自己和团队的未来而努力。

下午，第二期青马工程大学生骨干培训3班和6班的学生在田径场开展一次素质拓展活动。经过这次素质拓展，增强了我们的集体责任感，对以后的学习和工作奠定了良好的基础。

中午一点，我们便早早地来到扇形广场集合，晴朗的天气给大家顺利进行培训提供良好的条件，各班班长及负责人点名结束后我们便来到田径场开始培训了。设计队旗，选队歌、想口号，几十个人一起解手镣，信任背摔，没有一个细节不需要队友的密切配合和相互帮助。

设计队旗教会了我们团结就是力量，每个人想出一个办法汇集在一起就是智慧的海洋；解手镣告诉我们每个人都是团队中的一员，只要大家一起努力再大的困难也会克服，不抛弃不放弃，我们一起奋斗到最后；信任背摔让我们知道了彼此的信任是多么重要队友对你的负责，你对他们的信任，是你成功最后的勇气和力量。大家汗水与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。不管是哪一个环节，都要求队友之间相互配合，齐心协力，在这里，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们只是一个队员，要跟所有的队员一起战胜困难，接受挑战。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功。

一个下午的素质拓展结束了，它赋予我的启发和经验会是我在大学一笔珍贵的财富，一个个任务的完成，我们付出的汗水与智慧，遇到困难的时候我们说什么也不愿意就此放弃那执着的表情，我们最后成功后的欢笑，都是田径场上最美丽的画面，一个个在上演在告诉我们什么是团队精神。这次户外素质拓展加强了同学们之间的沟通和合作，培养了大家之间的相互信任个协作精神，提升了团队凝聚力，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

大学生素质拓展课心得体会篇八

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！

大学生素质拓展课心得体会篇九

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。

大学生素质拓展课心得体会篇十

我很荣幸的参加了xx织的“破冰”素质拓展训练活动。通过本次活动,我不仅了解了自己,进一步理解了团队精神,还从各个活动项目中受益匪浅,感想颇多。

“破冰”活动在操场顺利进行,素质拓展队的总教练对相关情况作了简要说明后,我们就开始了,通过报数进行简单地分队。内容是分队,选出小队队长、给所在的队命名、设计队徽、队训。我们的队的队名是“大骨熬成汤队”。队长嘛,则选了我们队伍中的小萌新18级学弟担任。

这些项目使一个小队作为整体面对各种挑战。活动后,我们都围坐一起讨论情况,分享喜悦,也分析队友失误的原因,并能将训练与生活联系起来,总结经验。

在每项活动结束之后,教练会告诉我们做这个活动的意义。正如教练所说。要无条件信任同伴。我们每个人在工作中都离不开他人的帮助和支持,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归属感和责任感,才会抛弃一切杂念,全身心投入到工作中去。

之前我对“拓展训练”并不是很清楚,通过这次的活动,我才明白原来这种活动是一种考验人的智慧和团队协作能力,培养团队协作精神的训练。由于时间有限,我们参加的项目并不很多,但是正是这些小项目,让我体会到了团队合作的重要性。

游戏项目的名字我不太能准确说出,但是,我能准确的表达我从此次素质拓展活动吸取的经验和获得的感悟。这门课不同于一般的体育课,不只是活动一下筋骨,它还充满了乐趣,充斥着智慧,蕴含着勇气与哲理。生活中的真理就隐藏在各

个活动中，在团队合作的欢声笑语中和亲身体验中深入浅出地渗透出来。给自己一个反思表现、领悟精髓的机会，同时也锻炼了自己快速组织语言、在大家面前发表意见的能力。活动像一道道关卡，考验着自己，考验着整个团队，它让每一个参与者深刻体会到素质拓展课的更深层次的内涵，它教给我们与人沟通协作的技巧、团队合作的组织和纪律、自我挑战的勇气。

这次拓展训练给我留下的难忘的印象，获得了许多新的感悟，总结起来，有以下几点：

- 1、一个人的成功不能代表整个团队的成功，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。
- 2、发挥主观能动性的重要性，要知道自己应该做什么，思考怎样做好，发挥创新能力。
- 3、准确信息与有效沟通是有机关联的，各成员需要相互配合和协调，才能出色完成共同的任务。
- 4、智慧与技能结合才能发出耀眼的星光，并且能走的更长远。
- 5、通过合理的身体接触，实现情感的沟通和信任，这是通过一个“摸部位”这个活动得到的感悟。
- 6、纵观全局、宏观思考，是促进团队完成任务的关键。

大学生素质拓展是促进大学生提高自身领导能力、沟通能力以及组织协调能力，促进大学生成功迈向社会的重要手段。我相信在以后的工作和学习中，我会更加明白如何成为一名优秀的队员，更加明白如何成为一名优秀的领导者，更出色地完成任

大学生素质拓展课心得体会篇十一

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。

大学生素质拓展课心得体会篇十二

××月号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参与了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的时机和平台，激发我们在逆境中的潜能，让我们更信任自己，更懂得团体的力气。

在大学里，我们不光学会的是学问和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了许多，尽管我对自己的表现并不满足，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，张教师和孙教师带着我们坐着车去往江北的一个公园参与训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严峻，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的嬉戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能胜利。接下来我们就进展我们的团体活动了，我们的团队有着一个洪亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气概呢！我们在队长的带着下，还高唱队歌“我信任”开

头了一天极具挑战的训练。

这是一个让彼此信任的工程，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他，每个上台的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“，你真棒，你是我们的好典范，加油加油加油！”当台上的人问到：“预备好了吗？”，台下全部组成人床的同伴异口同声地答复“预备好了，请信任我们！321”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担忧，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都安全，没有一人受伤。

承诺表达了一种责任感，团队同伴的承诺是一种珍贵的资源，是士气、力气和信念的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死保卫的。

这是一个看似特别危急的工程，保证不会消失危急。在空地上直立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个也许直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。到达场地时，我真不觉得可怕，队长第一个上去，我在下面始终盯着看，当他蹲在圆盘上时候，那根柱子就不停的摇摆，渐渐的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越可怕，这时教练告知队长，不要可怕，不是杆动，是腿再抖。

到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人好像会觉得很简单、很简单。在自己身处其位的时候，才发觉原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很可怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最终真的胜利的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结阅历，找到对的方式方法，敢于

挑战，你就可以胜利。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们全部人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简洁其实很难的活动，由于教练又特殊实事求是，给我们40分钟完成这个活动，刚开头我们一点阅历也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得全部人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最终在教练的指示下，全部的人都帮助，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的胜利了，大家都特殊快乐。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简洁就简单胜利的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的胜利是全部人共同努力得来的，它来的真的不简单。在这里才深深的感受到团体一心的强大力气。

在这个工程里，我们全部人是一个团队，要求全部人都要攀上4米高的垂直的墙，墙真的很高，必需用人搭成梯子，一个人要上去，必需需要4个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，胜利离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告知我们生活不会始终都是一帆风顺的，失败是胜利之母，没有失败你就可能永久没有胜利，信任失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最终，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了鹰狼拓展的毕业证书，它们不珍贵但很有意义，上面有句话，很好，“埋怨不如转变”，转变别人很困难，但你可以选择转变自己，只要心态好，我想转变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是分散力。

大学生素质拓展课心得体会篇三

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。

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。

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。