

# 2024年大学生拓展训练心得体会200字三篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/160270.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

### 大学生拓展训练心得体会200字篇一

大家略作休整就开始了今天的活动。项目三个：1.穿“电网”；2.跳马；3.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，团队合作精神非常重要，我们需要互相帮助和协调。团队精神的培养是今天的重点之一。

团队项目不是靠一个人的能力就能很好地完成的，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，每个队员之间最关心的是如何组织，协调和配合好。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，就必须有着很强的团队合作意识，因为靠一个人的力量是不可能成功的。

我们每一队的表现都非常好。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获取的。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，也许得到的就是对方对你的信任。改变这个社会的正是人与人之间的付出和信任，关爱和支持，鼓励和祝福。

所有的感动，也许会是让心灵的震撼，也许会是细小微弱得无法清晰的感觉，只有你在生活中用心聆听，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x个春秋，留下的有不易察觉的痕迹，也有在心灵中深刻的回忆。

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！

## 大学生拓展训练心得体会200字篇二

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，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团委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。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天半时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，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，在辅导员的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

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，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。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的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

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

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，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，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。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。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的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。

### 大学生拓展训练心得体会200字篇三

很荣幸能参加xx大学体育学院大学生素质拓展训练，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟姐妹！

“拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在电视上看过，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。x月x日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。学院给我这次机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

在电视上看到训练很多都是高空项目。心怀忐忑不安和好奇，当我知道训练场地是操场的时候，我似乎有些失望。早上六点多起床。当我们他今天经常的那一时刻，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。x点左右，训练正式开始。我们队x个人。教练给了x分钟让各队创编队名、队训、队歌和个人代号。我队考虑后决定取名“狼之队”，队歌就是“精忠报国”的前两句，队训是：不抛弃不放弃，我给自己起了个代号叫“狼牙”。刚开始我们建立团队文化，并熟悉团队文化。

在这次拓展中，既有各队项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的

每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

“信任背摔”、“逃生墙”、“感恩的心”那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是“信任背摔”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动，还有“感恩的心”，那更是一种发自内心的触动。

“信任背摔”是一个比较典型的熔炼团队精神的训练项目，背摔队员需双手\*，站到1.7米高的平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有很多手交织在一起，搭起一张安全的“弹簧床垫”，可真正当我站到1.7米高的水泥台上时，原本很轻松的一颗心却被紧紧地揪起。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我是狼牙，我准备好了，团队准备好了吗？”，随着台下那整齐、有力的回应：“准备好了”，我接着喊“相信团队”下面回应“相信自己”我感觉到他们的声音已经将我安全托起，我还有什么不信任的，跳！我勇敢地向后倒下，来不及回想，他们已经把我稳稳的托起……通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到：1、信任；2、责任；3、换位思考。

下一个项目是“逃生墙”，这个项目，使我感觉是对我们团队意志的考验，3.7米高的墙，上去的人不许回来，没有任何工具，保证20人安全逃离，当时就想着怎么过去？后来大家齐心协力共同努力男生趴在墙上，先让女生踏过……虽然我们这些作为人梯底座的队员不知肩上、手上受了多少“践踏”，我们心甘情愿。最后，我们很快通过了逃生墙，心里的那种感觉，是说不上来的。

最后一个项目是“感恩的心”，那是心灵的触动，从我被蒙上双眼，到项目结束，我的心里便经历了很复杂的心理过程，其实素质拓展的每一项活动都有心灵的触动，但是这一项更深刻，那种深刻是无法用语言表达的。

一天的素质拓展结束了，但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成；忘不了那一次次汗泪与智慧的交织；更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，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中，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发