# 个人素质拓展心得体会

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-12

*个人素质拓展心得体会（精选3篇）个人素质拓展心得体会 篇1　　素质拓展训练已结束很多天了，可总也忘不掉那些曾经一起“浴血奋战”的战友，虽然我们一周只有两节课的时间相处，可在这短暂的时间里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……，使我*

个人素质拓展心得体会（精选3篇）

**个人素质拓展心得体会 篇1**

　　素质拓展训练已结束很多天了，可总也忘不掉那些曾经一起“浴血奋战”的战友，虽然我们一周只有两节课的时间相处，可在这短暂的时间里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……，使我们亲如兄弟姐妹!

　　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。

　　“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还被赋予了 “磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前在没有开素质拓展课的时候，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，我一点也不清楚。今年我们开了这个课，我真的很高兴。这次有机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深!

　　我们被分成了四队，一队11人，二队8人，三队10人，四队10人。老师让我们各队创编队名、队训、和口号。我们是二队，我队考虑后决定取名“启程队”，队训是：“keepmove”,不走寻常路。另外还利用提供的资源做了队徽。里面由我们的队名、队训。刚开始，因为都是同学，同志们还没有进入状态，显得比较水，后来在老师的严格要求下，大家在训练中都严格遵守纪律，就连中午吃饭也是顾不得吃。

　　在这次拓展中，既有个人项目又有团队项目，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。它的最大特点就是群策群力，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。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

　　“信任背摔”、“高空抓杆”、“翻越求生墙”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。

　　“信任背摔”是一个比较典型的熔炼团队精神的训练项目，背摔队员需双手捆绑，站到1.7米高的水泥平台上，背对台下，尽可能水平摔，虽然台下有十双手交织在一起，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，1.7米呀，再加上视差，不由自主地我腿开始发抖。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我是张晨璐，你们准备好了吗?”，随着台下那整齐、有力的回应：“准备好了，请相信我们”，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”，使我深深的体会到以下几点：

　　一、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

　　二、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力

　　三、学会换位思考

**个人素质拓展心得体会 篇2**

　　善处身者必善处世，善处世者必要修身。古人将加强思想道德修养归纳为修身、齐家、治国、平天下。这是一种精深的文化、博大的学问，在实现中华民族伟大复兴的实践中，应该大力弘扬。

　　何谓思想道德修养?就是指理论水平、知识水平、思想水平、品德水平、工作水平的不断提升，树立正确的人生观、价值观、荣辱观和政绩观，养成正确的待人处事态度。实践已经并将继续证明，加强领导干部的思想道德修养，提高领导干部的综合素质，是建大功立大业的重要条件，是促进各项事业更好更快发展的重要保证。

　　加强思想道德修养，要立仁爱之心。有了仁爱之心，民族就会团结，国家就会强盛，事业就会发达，人民就会安居乐业。加强思想道德修养，就要牢固树立仁爱之心，因为爱是最好的老师、力量的源泉、做人的真谛。我们建立和谐社会，就是要建设爱的社会，让人人都有仁爱之心。我们提倡仁爱，一要爱国家，要尽自己的微薄之力，为国家强盛增砖添瓦。二要爱事业，因为事业是我们的生存之本，是实现人生价值、为国尽忠、为民奉献的平台，我们一定要爱其如命。三要爱同志，每个人不论在什么岗位，干什么工作，都是发展的开拓者、财富的创造者，我们一定要亲如兄弟、爱如姐妹、真诚对待、热情关怀。这种爱不是庇护错误，同志有缺点，该教育的要教育。赠人以财，不若赠人善言。黄金虽贵，用之则穷;善言于心，终身为宝。四要爱人民，人民是我们的生存之本、发展之源，一定要用优质服务和仁爱之心满足人民需求。五要爱家庭，处理好工作与家庭的关系，让家庭成为成长的沃土、温馨的港湾和工作的后方保证。

　　加强思想道德修养，要育感恩之德。懂得感恩，是做人、为官、处世的基本品德。要感父母的养育之恩，对父母尽孝，是中华民族的传统美德，又是每个人应尽的责任。不孝顺父母的人，岂能为国尽忠，为朋友尽力?要感念师教之恩、知遇之恩、济助之恩。人人懂得感恩，世界将会更美好。

　　加强思想道德修养，要养求知之欲。建功立业，做好工作，需要相应的知识、智慧和智力支撑。否则，空有大志，难有作为。知识、智慧、智力是从哪里来的?唯有学而得之、干而得之、悟而得之。我们必须大力培养自己的求知欲，坚持在读书中明事理，在实践中获真知，在升华中悟规律，做一个有思想、有品位、有才学、有谋略、攻必克、战必胜的领导者。

**个人素质拓展心得体会 篇3**

　　在高中生活中，我们天天被练习题覆盖着，同学之间沉默寡言，甚至作为同桌也交流很少，大家处在猜疑之中，又处在高考的压力之下，往往容易引发矛盾。走进大学这个小社会，第一个让我深深感受到沟通困难的是入学不久的各个社团的面试。

　　经过高考的束缚，刚从高考走出的我对面试这个词是陌生的，我开始慌张，猜想着他们会出什么样的题，担心我自己在面试中因紧张而说出一些与问题无关的话语。我参加了四个不同的面试，面试的题目多种多样，但我发现面试官们，也就是那些各个社团的负责人，问的最多的是关于与同学朋友们之间相处的问题，其中有一个问题让我印象深刻——如果你被分到你讨厌的那一个人的小组，你会怎样处理你与她之间的矛盾? 我记得我当时脱口而出“沟通”二字，我说我会找到与她的共通点，主动接近她与她交流。但后来我发现我所说的沟通在生活中并不是件易事。我开始学习，并得出以下结论：

　　第一，良好的沟通建立在礼节之上。人们都说第一印象很重要，而我觉得第一印象之中除了外貌之外，还有一点就是基本的礼节。礼，是表示敬意的通称，是人们在社会生活中处理人际关系并约束自己行为以示尊重他人的准则。 礼表现在四个方面，仪容仪表要整洁，美观，在搭配衣服时要注意场合;在公共场所举止要优雅，有风度，而且我认为举止行为是从内心自然散发的，不可生搬硬套。要举止的真正优雅要增长自己的德才和学识，要注重培养自己的素质。举止方面要注重容貌、仪态、谈吐、个人卫生，等等;第三方面是要有礼貌的语言;在不同国度或地区要注重宗教礼仪。

　　第二，沟通需要观察、洞悉。我有接触到管理学这门课程，其中有一个重要的环节是沟通，要做一个好的管理者，首先要会处理自己身边的人际环境，如果做不到则不会成为管理者。沟通在很多学科中都作为了一个重要课题，而我上大学所悟出的道理有二：其一为“以言揣人”，就是通过谈话洞悉人心，其二为：“以心品人”，通过自己和别人对待某事的态度来学会与他人沟通。我的姑父是位成功的企业家，他介绍我看几本书，其中有本叫《不抱怨的世界》，我们身处在人际环境中，我发现任何矛盾的根源都是抱怨，自己总是抱怨他人，其实我们是在折磨自己。我们总是抱怨为什么上天为什么把我们安排在贫穷家庭，却没想过怎么样才能改变自己，改变周围的环境。从现在起不要抱怨，试着去宽容人，宽容事，扩大自己的胸襟，你会发现沟通不是件难事。

　　可是，我们能时刻做到这一点吗?像我，我有时这种只能维持一天，第二天可能因为事情的增多而回到原状，我们不是机器人，我们有自己的情绪，我们需要释

　　放自己。什么能让我释放自己，我选择运动。通过运动把自己的不快释放出来，会发现自己对同样事情有了不一样的看法。

　　现如今，大学生由于从中学的应试教育大环境中进入大学，许多学生感到学业压力相对较小，成长环境相对宽松，在大学的环境中应该如何使自己尽快成长成才，以达到顺利就业的目标，是学生最迫切的需要。而沟通和交际是这个时代的主题之一,沟通能力已成为21世纪人才竞争的重要因素之一。我个人认为沟通能力，是我们当代大学生必修的课程。

　　大学生在沟通和人际交往中主要存在问题的原因是传统教育方式存在缺陷。大学生沟通能力的欠缺与中国的教育方式有关。在学校方面，在其教育中，通行的是灌输式的教育，基本上都是老师讲、学生听，而且多数教师并不喜欢同学提问题，也不太鼓励学生有自己独立的思想，造成学生缺乏沟通的主动性。。其次在家庭教育中，尽管许多父母在生活上对独生子女很娇惯，但是并未真正与孩子平等相处，去鼓励孩子自由地表达自己的想法，而更多的是长辈进行说教，使孩子处于一种思想压抑的状态，也更谈不上有意识地教育孩子要有自己独立的见解了。家长在要求孩子追求高分和证书的获得的同时，忽视沟通能力的培养，这种过分地强调成绩的第一性，优秀的学习成绩是父母的唯一期望，认为它是获得一个好工作的重要前提和必备条件。这样的意识观念至今还影响着相当一部分大学生。同时，大部分同学是独生子女，一部分家庭家长自身素质水平的制约,教育子女方法不妥,对孩子过分的关心甚至溺爱,使孩子形成不良的性格特征,诸如自私、不合群,缺乏集体荣誉感的现象较为突出。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找