# 心理拓展训练活动心得

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-11-28

*心理拓展训练活动心得投稿　　星期二下午，有些困。忘了下午有活动，晕乎乎的就下楼去了。操场上，稀里糊涂地又开始玩游戏……　　1、围着圈，手拉手，高兴地转啊转“三个人，手拉手抱成团!”,左边的州被我紧紧地攥着，右边迅速抓住个人拉过来，抱成一...*

　　心理拓展训练活动心得投稿

　　星期二下午，有些困。忘了下午有活动，晕乎乎的就下楼去了。操场上，稀里糊涂地又开始玩游戏……

　　1、围着圈，手拉手，高兴地转啊转“三个人，手拉手抱成团!”,左边的州被我紧紧地攥着，右边迅速抓住个人拉过来，抱成一堆。由于班上57个人，刚好能被3整除，so……而后的几次，我和州毅然决然地坚持主动出击的战术，免逃表演节目的惩罚，不过出局的情况也不少见，大多数人要么被队友“抛弃”，要么就是反应太慢留下来的。他们都有一个感受——孤独。于是，我们知道了朋友的重要性。

　　2、我不知是运气很好，还是运气真的挺好。我和平时关系不错的越分到了一组。眼睛一瞄，又欣喜地发现了半期第一的雨也在。组长我很是坚决的选了越，组名想过去想过来索罗出一个“虔诚”，不过好像不正规。后来雨说了一个“霸气”组里大多数人赞成，我持中立态度。然后……就决定了。越随口而出：“学习不努力，咋个干掉高富帅。”ok,决议通过。一旁的队旗绘制进展迅速，出场方式大体也出来了，不过……时间到了。幸运的是我们是最后一组，还有时间细化过程。“二货”、“青春无敌”、“继承者”和我们“霸气”完美地表演完毕。老实说，十几分钟的时间一个全新的小组规划出世，没有大家的思考、行动与协作，是不会这么周密详细的。越和雨成功地领导了我们。

　　3、刹那间，我感觉被同伴举过了头，感觉很奇妙，想笑，又想睁开眼看一看，笑是笑了，但不敢睁开眼，两三秒后我落回了柔软的垫子。因为我在小组内体重最轻，所以我融荣幸地被大家用一根食指“举起”，而后，奇怪的是本没有进行比赛，只是让每一位同学感受被举起的感觉。女生害羞，没一个想上，剩下的三个男生当然挺乐意，一个个被举起，一个个被放下。除了最后身材魁梧的越有些艰难，不过还是在老师和家长们的热心指导下被我们用小小的一根食指举起，感觉真奇妙。羽说他感受到了团结，副班宇调侃着说她知道了体重的重要性……

　　4、一个圆，十几个坚持着的人，二十几条发软的腿。一分钟、两分钟，一个组倒下，还有三个组。时间磨人，我感觉腿快承受不了越的重量，调整了一下坐姿，后面的女生感觉快受不了了，我几乎蹲在了地上“可以起来了……”坚持了很久，最后只是倒数，心中不免有些失落，我无心观战，在一旁盯着塑胶地面发呆。有时团结起来付出很多，回报却不大，这是我怎么也想不通的。大家总是说付出与回报是成正比的，但我迷惑了。“怎么了，这一次不算什么，团结是赢家们一个特点，但仍需要组织者和服从者的默契才足以胜出。需要改进的就是要相信对方，不要怕被埋怨，做好自己、服从命令就行。”什么是真正的团队合作？答案就在话中。

　　5、还是一个圆，这个圆需要旋转着到达一个瓶子前，然后圆里的人又旋转着将吸管放进瓶中，听起来很简单，不过当我们的腿被红领巾束缚着时，恐怕难以完成。雨组织我们拴好红领巾，告知我们要向“二货”组一样排成两列，然后一步步往前走。我说好像违反了规则，应该转着走吧，与思考了一下，没有改变方案。后来，班主任吹哨开始，我们一步一步的往前挪，“继承者”们艰难地转着圈挪动，我们明显比他们快很多，但违反规则的我并不感到特别高兴，再后来雨吼着让我们往前走、往右转圈但处在右边的我犯难了，往右转就需要我往后退着走，但是……剩下的路程我的动作变得有些笨拙，以至于后来转着圈把吸管投进瓶里时，我竟转错了方向。好吧，这次比赛我有责任，关键时刻慌了阵脚，心理素质不过关那！我想雨可能也慌了神，“往右转，往前走”哈哈，谁能做到？果然是心理拓展训练，收获颇多，改变忒大啊。

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