# 素质拓展训练感想

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-07-18

*第一篇：素质拓展训练感想死与新生悲观的哲学家曾今说过，人类没有救赎。在宗教里，不可能有人的救赎，原因在于，人类不该被救赎，而是要让其结束。人类的个体若是完成，生存的意义就会消失，但人类却只为了生存下去的欲望而无意识的拒绝它。所有人类在以人...*

**第一篇：素质拓展训练感想**

死与新生

悲观的哲学家曾今说过，人类没有救赎。

在宗教里，不可能有人的救赎，原因在于，人类不该被救赎，而是要让其结束。

人类的个体若是完成，生存的意义就会消失，但人类却只为了生存下去的欲望而无意识的拒绝它。所有人类在以人类的身份思考时，变得比动物还不如——明明是为了完成而生存，却为了生存而拒绝完成。人类的起源，便是从这种矛盾开始的。

然而，求生的欲望是否有错？在绝境中所用的种种手段是否肮脏？牺牲少数而存活多数的做法又是否能得到肯定？被称为灵长的群体，都拥有被同一的意识——希望自己的世界能够永存。人类这种舍弃自我的种族，会将本能朝某个方向收束而变为空壳。

这便是集体无意识。人类的思想、意识的最底层都连接这同一个巨大的湖，名为集体无意识的混沌冲动。在这里，不存在个体，只有人类原初的记忆，即为生存的本能。当极端的环境来临时，人类会抛弃理性，抛弃人与人的隔阂，回归潜意识。

当灾难来临，当绝望的未来充斥着放大的瞳孔，当苦涩的海水淹没了早已声嘶力竭的喉咙，还有希望的火种可以熊熊燃烧吗？当高耸的甲板压在颤抖的心头，当跳跃的极限依旧不能够到墙头，坚强的人们就会因此低头沮丧坐等死亡吗？

无论是谁，都不愿预知黑暗的未来。既然尚未发生，也就无所谓改变。对于人类来说，未来是由思念凝聚成的。人们活在当下，正用 1

自己的手创造着未来。双肩承受的脚步，是对生命的呵护；臂膀拉起的重量，是对未来的祝福。纵然船体烈火熊熊，纵然海水冰冷刺骨，但依旧不能阻挡人类抓住最后一根希望的绳索。最终，当全体人员都安全脱险时，才知道再困难的险境依旧可以渡过，再绝望的未来依旧可以扭转。这是什么？想活下去的心温暖了活下去的祈愿！

雨果说，我们都是罪人；我们都被判了死刑，但是都有一个不确定的缓刑期；我们只有一个短暂的期间，然后我们所呆的地方就不会再有我们。是的，人都会离开尘世，步入天堂亦或地狱，但你能让安吉尔带你步入神殿，让高居伊甸园之上的耶和华亲吻你的额头、送上神的祝福吗？你能让自己的心因为善良，而在阿努比斯的天秤上变得和羽毛一样轻吗？如果不能，那你就将被地狱的枷锁永远封印，时刻无不倾听撒旦狰狞的笑声。

这便是人类，于集体无意识下统一的整体。在拉莱耶神殿里沉睡的旧日支配者面前，在愤怒的挥动着三叉戟的波塞冬面前，纵使我们会恐惧，纵使我们会迷茫，但人类的双手依旧会搭在同伴的肩头，共同面对。此时，会有所谓卑鄙不卑鄙，肮脏不肮脏的说法吗？就算有人甘愿留到最终，但他的勇气会被同伴继承，他的那一份希望依旧会被同伴努力着。

是的，人类没有救赎，也不应该被神救赎，因为我们自己早已救赎了自己。就算人类的文明、人类的历史会被毁灭，但人类不会结束，因为人类这个伟大的种族曾今在这个浩瀚无际的宇宙中存在过。

所有事物终将会消失、灭亡，进而死去，如果不是这样，过去与

未来的境界就会变得暧昧不清。事物就是因为无法挽回，才会让人重视而不让它逝去。为何只因为逝去，就认为它没有永远呢？即使消失，即使被遗忘，事物的存在依旧不会改变，会改变的东西，只是自身用以接受事物存在的心而已。

终于，东方的一缕阳光照射在曾今汹涌的海面，反射出迷人的彩虹。他们仿佛听到，来自遥远天际传来的未来福音。

周日 在路上拓展训练有感

重庆大学弘深学院经管创新实验班 张怡丰

2024年10月29日

**第二篇：素质拓展训练感想**

素质拓展训练感想

为期两天一夜的素质拓展训练已经结束，两天一夜的激情和挑战给我踏上工作岗位不足一年的新人带来了一笔宝贵的精神财富，让我懂得了不仅仅是团队的精神，协作的重要性，更让我不断地去尝试思考自己、挑战自己。

在训练场上，我们忘记了性别，忘记了年龄，忘记了职位，全身心地投入训练中。在训练过程中，我们相互激励，本着不抛弃，不放弃的态度，顺利完成了神笔马良、呼吸的力量、卓越圈、高空断桥以及指压板接力等项目。通过这“小游戏、大道理”的素质拓展训练，让我受益良多，体会最深的有以下几点；

一、加强团队精神，不断提高团队配合协作能力。“神笔马良”项目注重团队力量的均衡，讲究的是团队的写协作。在书写字时，要不断、适时的与其他成员进行沟通以此做出力量的调整，进一步确保整体力量的相对平衡，让我们更深的体会到团队合力重要性。

二、学会进行有效地沟通，明确分工，增强责任意识。在“呼吸的力量”项目中，有领导者、沟通者和执行者这三种角色，每种角色的职责各不相同。联系到我们实际的工作，每个人分担的工作不同，因此要明确各自的职责，各司其职，这样更有利于充分发挥个人的主管能动性。在这个项目中，因为我们在检查呼吸机的时有点大意，拖延了时间，这让我们意识在工作完成后要仔细检查的重要性。同时，要学会沟通和理解，在我们面对各种问题时，要注重沟通方式的变化，掌握沟通技巧，做到及时有效地沟通，不断地进行信息的整合，这样就可以减少隔阂，减少矛盾，以此来培养高度契合执行力，从而进一步提高工作效率。

三、尊重规则，善于向他人学习。在“卓越圈”项目开始时，我们队对项目规则的理解存在误区，没能正确领会项目规则的意图，在教练的提醒下我们才恍然大悟。在看到其他队的挑战过程，我们决定向他们学习。在吸收借鉴他人的经验的基础上，我们在细节的地方不断地经行优化改进，最终完成了该项目。在日常的工作中，我们要尊重理解规则，严格按照规则要求进行工作，同时，要借鉴他人长处，联系自己实际工作情况进行改善，真正做到内化于心，外化于形。

四、学会换位思考，挑战内心的恐惧感。在“高空断桥”项目中，当我们站在地面看高空中那一米多点的距离感觉跨过去应很简单，但是但我们身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。在其他队员的激励下，我们勇敢地迈出了这一小步，走出了心理恐惧的一大步。在工作中，各级领导和员工都处于组织中不同的位置，面对问题时会产生不同的想法，而团队的合作基于彼此间的理解和支持，我们都应该培养换位思考的观念。我们往往会被那些表面看起来很难的事所吓倒，但其实并没有我们想象中的可怕，因此要有解决困难的勇气和信心，勇敢地做出一小步，也许你会实现人生一大步的跨越。

拓展训练带给我的体会远不止这些，在今后的工作中我会将从“游戏”中领悟到的理念放工作中，不断改善沟通以及交流的方式，提高效率，不断地自我激励和自我完善，让自己的工作做得更加出色，不断地学习成长，使自己充分融入到创造卓越的团队之中色。

**第三篇：素质拓展训练感想**

素质拓展课心得

09级酒店管理1班 蒋东耀 090154124

11月25号至27号，我参加了为期三天的素质拓展训练课。通过这次拓展训练，使我们战胜了自己，经历了心理与生理的考验，实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，深刻体会到团队精神的重要性。此次拓展训练虽然只有三天的时间，可所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，使我感受最深的有以下几个方面：

一、互相信任：

背摔是一个体现人与人之间的信任与责任的项目，我们依次从２米多高的台上捆住双手直身向后倒下，其他队员在背摔台下用双臂做保护。这项任务看起来简单，做起来就难。它充分体现出团队之间的相互信任与责任，当我们在背摔的时候能否完全信任台下的队友，台下的队友在接的时候能否负责任用出全力去保护队友，这些都是这个项目对我们的考验。

二、拥有信心：

高空丛林是要求自己一人在１０米多高的平台上，借住悬吊的麻绳，走过近20米的钢绳。对于有些恐高的我，这完全是自己挑战自己。得克服恐惧，成功只有一步之遥，但必须勇敢跨出这一步，当时我曾经想退却，感到恐惧，没有面对恐惧而不畏恐惧的信心，但是通过大家的鼓励，成功的完成了任务。

三、集体精神：

从刚开始组件队伍，确立队名、队徽、队歌、口号，到参加“拉扁带”、“支援前线”、“同心鼓”、“雷阵图”等等团结合作的游戏活动，一个个原本陌生的面孔逐渐变得可靠。个人的力量终究有限，然而集体的力量终于战胜一切不可能。

四、团结集体：

“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的队员不借助任何工具爬上4米多高笔直的墙上。这个项目培养了大家团结一致、齐心协力、密切合作、克服困难的团队精神，培养了大家计划组织、协调组织能力，将看似不可能完成的任务变成现实。培养了我们战胜困难的决心和信心，团队只有在一起共渡困难，才能培养真正的凝聚力和真正的团队成员，在团队里大家的能力不同，优势也不同，在面对困难的时候，有能力克服困难的成员都挺身而出。“翻越求生墙”让我们化为一个整体，齐心协力，迎难而上。

总之，通过参加这次的素质拓展训练课，我学到和很多，尤其是团队精神的重要。收获颇丰。

**第四篇：素质拓展训练经历及感想**

素质拓展训练经历及感想

2024年10月22日公司组织培训，原本还以为像往常一样又是很枯燥的宣讲培训，懒懒的兴致不高的去了，集合后才知道不是一上午就能结束的培训，而且是游戏性质的培训，就抱着看看的态度呆着了，就这样开始了一次有趣、实用而又感动的培训过程。

首先开始的是给我们这二十几人所在的队命名、选队长、设计队歌及口号。我们的队把自己命为“飞虎队”，队歌是团结就是力量，口号是我们的队伍向太阳---根据一部电视剧名而来的。队长嘛，则选了我们队伍中最小个的李海芬担任。

接着游戏才真正开始，正是接下来的几个游戏让我们更真切的体会到了很多平常用“嘴”讲出来的道理、道义、道德是如此的难能可贵，也是如此的不容易。也理解了“素质拓展训练”真正的意义：一个优秀的团队就是要在相互信任的基础上，发挥每个成员的最大潜能，为了一个共同的目标团结协作去实施，最终收获超出想象的丰厚成果。

一、信任背摔---负起责任 信任他人

当我们每个队员站在约1.4米的台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,每个人都自然而然的会担心摔倒或有什么意外，在教练的严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，我们的队友除了几名腰不好的外都一个个的挑战了自我。通过此次活动,我们体会到了：无论我们在什么样的岗位我们都要全力负起自己的职责，信任他人也被他人信任。

二、天翻地覆---勇于尝试变不可能为可能

刚一看到约2平方米的毯子，要求我们所有人站上去后将毯子再完全翻转过来，这简直就是不可能完成的任务嘛，我们一群人都没头绪了，在很长一段时间我们都是在“考虑”怎样才能站在毯子上而不是去“站上毯子去”，就这样我们浪费了大量的时间，最终我们没有完成这个游戏，很懊恼。在教练的指引下我们逐渐找到了思路，开始有了一些情晰的可能。这个游戏告诉我们：什么事没有去实施，没有尽全力时不要轻易说“不可能”，只要集思广益勇于去尝试看似“不可能”会变成“可能”。

三、盲人摸象---正确的沟通 珍惜拥有的当我们失去视觉及语言功能时，怎样才能完成一项任务呢？在正常人的世界里，这是极其痛苦的事情，必然手足无措。这个游戏告诉我们要珍惜我们当下拥有的，即便在我们失去语言和视觉时，不要自暴自弃，不要忘记肢体语言一样可以表达我们的内心想法，一样可以和别人沟通去完成“难办”的事。

四、模拟电网---团队协作的重要性 人内心的潜能的巨大

模拟电网游戏在我们这个团队进行的如此艰辛，如此感动，是让我最不能忘记的一项活动。由于不太认真的态度，让我们在游戏的开始就失去了很多机会，在教练严厉的处罚中我们才知道只有认真对待才可能完成这项活动，在一次次的努力下我们大部分的队友都穿越电网到达了目的地，可是剩余包括我、刘总、牛俊霞在内的6人依然在电网这边。为了营救我们，对面的队友自告奋勇的出来了2男2女接受挑战---救一人至少做60个俯卧撑（更有甚者做140个），看着他们一次次艰难的俯下撑起，听着他们一声声“孙香玲，我们要救你，我们不会放弃你”的誓言，那一刻我真的进入到了那个场景，心情很沉重，面前的网格不再是线编织的，它就是一根根电线缠成的，我们小心翼翼的将每一个复活的队员安全的送到对岸。在营救刘总的那一刻，让我体会到什么是人的潜能，三个女生只有牛俊霞个还可以，如果不是把“电网”真的当电网，她们怎么可能将他抬起送过电网？也就在那一刻我们真的是全力协作，只要刘总的身体过来一点点我们就是全力想要把他拉过来，以此来减轻对面三位的负担，成功的那一刻我们发自内心的鼓掌……

太多太多的感动在那一刻刺激着我们的神经，无数的语言在那一刻化作了无声的铭记。

说到这一天的训练心得，我最大的体会就是去享受整个过程的感动，总结如下：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个人的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好

2、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，相互配合和协调，才能完成共同的任务。

3、人的潜能是无穷的，正确认识自我及身边的人，从而充分发挥那些不被了解的能量。

素质拓展训练，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，让我受益匪浅

**第五篇：大学生素质拓展训练感想**

大学生素质拓展训练感想【范文】

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力 量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，素质拓展应运而生。素质拓展起源于国外风行了几十年的户外体验式训练，通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户 外活动，培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

素质拓展，又称拓展训练、外展训练(Outward bound),原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。昆明素质拓展训练这种训练起源于二战期间的英国，当时一艘大西洋商务船队屡遭德国人的袭击。许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针对这种情况，汉思等人便创办了 “阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。拓展训练课程以培养合作意识与进取精神为宗 旨，崇尚自然与环保。利用崇山峻岭、湖海大川等自然环境，通过创意独特的专业户外体验式培训课程，帮助企业和组织激发成员的潜力，增加团队活力、创造力和 凝聚力，达到提升团队生产力的目的。战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。外展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军 人、学生、工商业人员等群体。训练目标由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等。素质昆明企业形象策划拓展暨外展训练在经历了40年代的创始、50年代的扩大规 模、60年代的长足发展、70年代的稳固和80年代的国际化之后，到今天，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的 中心，外展训练强调安全第一，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。但是不得不说的是这些拓展有明显的硬伤。因为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。这一点从这次素拓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 08级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人。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。昆明管理咨询公司

6、坐人座。这个游戏是要求所有人站成一个圈，并且是后面一个人面对前面那人的后背站着。在指导员说坐的时候，前面的人就坐在后面那个人的膝盖上，看大家能坚持的时间。在此过程中，指导员带领大家喊：“赢!我赢!大家赢！”通过这个游戏，也保证大家协作能力。

7、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。昆明教育信息咨询

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！