# 大学管理拓展心得体会(三篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-06-27

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。大学管理拓展心得体会篇一通过此次素...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**大学管理拓展心得体会篇一**

通过此次素质拓展，对于团队及团队精神，有了更深更系统的理解。什么是团队?团解笔为口、才，队解笔为耳、人，不明思意，团的意思是，一群有口才的人才围绕着一个共同的圈子，这个圈子可以理解为团队的共同目标。队的意思是，一群有耳朵的人，耳朵可理解为倾听，可理解为服从领导。总而言之，团队的意思就是一群可以倾听，能服从领带的人才，为了一个共同的目标而聚在一起的一个圈子。这点在我们这次素拓上有很好的体现。

整个素拓的四个活动中，无一不将团队，体现得淋漓尽致。寻宝，为了“寻得宝物”这个共同的目标，我们团队成员积极商讨方案，寻找线索，四处奔跑，不辞劳累，在寻得所有线索但没有突破的时候，大家一起讨论，集思广益，头脑风暴。在发现可能藏宝的地点之后，积极动手去挖，四处寻找，终于实现目标，寻得宝物。在这过程中，有我们队员无数的思考，无数的倾听，有为了达成目标不辞劳累的奔波，为的是同一个目标。

“穿越电网”，我想的是，假使这正真是一睹高压电网墙，通过则意味着生存，而触网意味着死亡。但面对死亡，我们队员表现出的不是自私，而更多的是为了实现目标所表现出的无私。把好过的，能通过的机会让给别人，自己选择小的通过，要知道，没有通过意味着死亡。这就是团队精神，在大目标面前，人人都是无私奉献于团队，没有自私，有的只是目标，有的是愿景。就是因为这种团队精神，我们通过了15个人中的13个，只牺牲了2个。

“背摔”，这讲求的是信任，团队成员的互相信任，信任队员，信任领导。在往下摔的时候，脑海里只能有信任，相信你的队友能将你牢牢接住，你该做的就是没有丝毫怀疑。这是团队的最高境界，一个团队，为了共同目标，彼此是百分之百的信任，目标、方案形成之前，集思广益，一旦目标、方案形成，该有的就只有信任，百分之百的信任。

“盲人方正”，这是一个方案的设计和解决的问题，很多时候，我们团队会遇到一些预想不到的问题，或者是障碍，遇到障碍后，作为团队，该做的是积极寻求解决方案，而不是坐以待毙。在这个游戏中，我们紧闭双眼，没有方位，但是在我们积极寻找方案之后，硬是通过人作为尺子，做到最接近正方形的方正。这就是团队，遇到障碍，再大的障碍，只是合力解决。

总之，团队就是奉献，就是无私，就是大我，在团队面前，我们该有的只有信任，该做的只有付出。我们为了团队的大目标，积极努力，无私奉献。这就是团队，这就是团队精神。

两天的培训，感触最深的是领导、是公司的精心安排。从我们的乘车、住宿、饮食、活动，无一不是领导们的精心安排，这些是精神的结晶。作为新加入公司的我们，感受是温暖，是和谐，是家。自然，家是我们共同的港湾，是我们共同奋斗的动力，是我们的指航标。我们今后自然会努力，会奋斗，会学好技术，扎实肯干，会服务于公司，服从于公司。因为，它是我们共同的家!

我是一个懂得感恩的人，滴水之恩，当涌泉相报。公司给了我平台，让我学习，给我机会。我会调整好心态，积极学习技术知识，向师傅学习，向现场学习，向劳务学习。会无条件服从公司安排，好好将自己的知识服务于公司。会团结好同事，处好各种人际关系，做一名合格上进的x人!

**大学管理拓展心得体会篇二**

5月25日，春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖t恤衫，带着好奇、喜悦的心情登上了自由人拓展培训公司的中巴车。车子驶向目的地新津，公路两旁的田里种着油菜，满目的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望;当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景;在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，按t恤的不同颜色分成两组，分别发给队旗，拉开了训练的序幕。

先是各队选出队长、确定队伍名、确定对歌，然后是各队唱队歌、摆出显示本队精神的pose。因为我们身着红装，索性取名为红军，将《闪闪的红星》主题歌作为我们的队歌;而身着黄色t恤的那队取名为黄虎队，队歌为《雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江》。第一个回合的pk因为我们没在意而输给黄虎队。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了穿越电网、定向寻宝、趟雷区、诺亚方舟、盲人机车、盲人方阵、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是诺亚方舟的训练项目，因为我知道诺亚方舟的故事，诺亚方舟是上帝的拯救没有罪的人的船，只要搭上这艘船你就得救了。教练拿出一方绿色的小毯，大概有一个麻将桌垫大小，对折后放到地上，当诺亚方舟。然后描述了灾难发生的危急情形，让我们红军队想法尽可能多的逃生，不能站上去试，站在上面坚持20秒钟，脚不能触地、连裤脚触地都算失败。给我们20分钟商量对策。我们一致认为每个人都要得救，然后开始设计方案。根据“船”的大小最多能容下三双脚，而且三个人必须紧密结合，其余的人单脚踩在那三个人的脚上，相互紧紧地楼在一起，相互扶将。方案定了，开始实施，我们选敦实的牛牛和葛葛先生站列稳妥，娇小的东北人挤在他们中间，脚交错摆布，然后我、qq、自由人、风起单脚踩在他们脚上。20秒钟很快就过去了，试验成功我们要求上诺亚方舟，首战告捷!教练又将小方毯对折，面积缩小一半，规则同上。我们感到压力大增，这时有人动摇了，想选择放弃自己来保全大家，而教练也肯定部分放弃是此游戏的聪明择决，但我们多数认为我们是一个整体，逃生一个也不能少。我们筹划让牛牛和葛葛先生相互抱紧站稳，因为牛牛比葛葛壮实，让东北人爬上葛葛的背以保持平衡，然后我们余下的四人在两侧相互攀援，单脚踩在两位“中心人物”的脚上。试验成功，然而真正站上小毯，我们才体会到什么叫颤巍巍、什么叫做齐心协力，总之，这20秒过得好漫长，我听到东北人在小声鼓励葛葛。当教练手一挥，宣布成功时，我们尖叫、我们击掌。

经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。

我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康;城市的喧嚣麻木了我们的心灵，让我们感觉迟钝;纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带者面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动.

**大学管理拓展心得体会篇三**

历时近两个月的级毕业生素质拓展训练已经圆满结束，回顾拓展训练的点点滴滴，做为辅导老师我感触很多，当看到同学们全身心投入拓展的各个环节时我很欣慰，当听到同学们在分享时，说到对母校的感谢，对团队精神的深刻领悟，对信任的正确理解等等时，我很感动。现对自己的拓展历程做如下总结和反思：

一、拓展前要备好学生：

在认真参加多次集体备课的同时，自己在业余时间对所要做拓展的学生有个全面的了解。感觉要想做好毕业生素质拓展工作,要始终坚持“以人为本”的原则,首先分析毕业生目前的情况，特别是心理状态。始终坚持尊重学生、理解学生、启发学生、关心学生、激励学生的基本原则。现在的学生在意识形态上要求平等、自我意识强、挑战意识强。他们思想比较解放,不盲从,有自己的观点和见解,不喜欢那种“我说你听”的灌输式教育方式,尤其不喜欢听大道理，这是当代大学生普遍的心理特征。那么对于即将走入社会的毕业生来说，他们又具有着对进入社会的恐慌，特别是实习回来后对为人、处事方面的求知欲要更强烈些，这就需要我课前做充分的理论知识准备，把自己工作中积累的一些实战经验与他们一起分享，及时对他们的感悟进行总结提升。让他们对活动的认识自觉内化为自觉意识，从而达到拓展训练的真正目的。

二、拓展前辅导老师自身要做的准备：

1、辅导老师要有很强烈的方向感和感染力。一定要拥有着足够的感染力，因为感染力会比感冒更容易传染给学生，使学生紧紧跟随团队。记得上课前杨老师也一再的和我们强调辅导老师要有势气，没上课前主动听同事的课，认真观察学生参与状态，为自己的课做方方面面的准备。做为辅导老师，用我们的语言感染学生，有时要像带兵上战场一样，让我的兵们，带着战斗的激情去参加各个环节的拓展活动，只有这样才能把大家团结起来，更重要的是把不积极参与的、性格内向同学带动起来。只有让学生全身心投入了，学生才会真正有收获。

2、辅导老师要用真诚换取真诚。素质拓展从传统的知识灌输转变为“在做中学”。学生能够完全的理解与接纳培训的内容不是一件容易的事。每个人都守着一扇自内开启的心门没有人能随便地打开。辅导老师要做的事情就是进入学生的心理，改变和优化他们的固有的心理定势。这需要辅导老师首先亮出真诚，博得学生的信任。在分享中，我回想自己在刚刚走入社会时的心理感受，和学生产生了共鸣。在大家都发完言后，队长主动说，老师你多给我们说说吧，其他人连连点头。当时我看到了大家对我的信任，我毫无保留的述说了自己在工作中的点滴经验。希望能对他们有一点点的帮助。真诚的、互动的分享让大家很受益。

3、辅导老师要有坚定的信心。辅导老师会用平常心来告诉自己别只去寻求工作以外的快乐而忽视了工作本身的快乐。事实不是这样吗?学生在拓展中给了我们太多的感动和意外。学生不但把我们此次拓展的真正目的都感受到了，甚至超越了我们的想象，他们说的更深，想的更远了。

三、拓展训练给我的学生工作带来的启示：

1、努力让每位同学都积极参与，获得真切的体会

“寓教于乐”一直是我们追求的境界。在活动中,能使学生真正地动起来,使每一个人在富有挑战性、趣味性的历奇活动中体验、合作、交流、探讨和分享,为每一个学生营造的学习和受教育的契机,激发主动的参与意识。辅导老师在“传道”中要激发学生兴趣,使训练过程像娱乐活动一样有吸引力和乐趣;同时辅导老师通过调动性格外向学生的积极性,带动整体氛围,进而使不易融入集体的学生积极参与。通过活动营造了“团结、支持、合作、鼓励”的氛围,使同学们在共同的体验过程中战胜自我、实现了深切的体验、共同成长。

2、启发我在日常学生工作中努力尝试建立新型师生关系。

俗话说:“身教胜于言教。”在素质拓展训练的每一项活动中,教师都会适当做些示范和指导。当学生在活动过程中遇到困难或挑战时,教师都会适时介入,提供适当的帮助,增强学生对活动的信心。同时,在师生互动和学生合作活动中,无形之中已建立了良好的朋友式、战友式的新型师生的关系。这使我不禁想到在做学生日常思想教育工作时，要努力变换工作方式，抓住思想教育的契合点，让学生在具体行为中自觉辨析对与错，是与非。

四、通过拓展训练发现自身存在的不足

1、在做好大学生素质拓展训练工作中,辅导老师应该利用自己的优势,克服不足。感觉自身的不足主要是心理专业知识不丰富。在今后的工作中加强自身的学习,不断提高和丰富心理专业知识,特别是加强与学校心理咨询中心老师的交流,获得心理教育的专业技能。

2、进一步加强理论知识的学习和提高语言组织能力。在和学生分享时虽然有所准备，但感觉自己的语言不能达到理想效果，要想给学生一碗水，自己要拥有一桶水甚至更多。平时要注意综合知识的积累，才能在拓展中应用自如。

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;而也只有在优秀的团队中，个人才能得到更好的发展，才能做的自己。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。

关于或者管理者，我学到了应该注意沟通的有效性和学会授权以及不为失败找借口这几点。并学到了在做一件事的时候应该有这样几个步骤，简称为“pdca”。即，plan，do，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，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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找