

## 学生会素质拓展训练心得体会范文（30篇）

### 学生会素质拓展训练心得体会范文 篇1

与众多的应届大学生一样，我选择了工作而非考研继续学习。原因很简单，我感觉自己已经储备了足够的能量，能够迎接未来的挑战。但是在的立夏户外素质拓展培训中，我感觉自身原来不是那么强大，又或者说根本不需要我那么强大，因为我还有团队。

不可否认，在入夏的拓展训练之前，我一直认为自己很优秀。同时由于自身的优越性，我感觉自己并不需要别人的帮助，队友对于我来说更多的是一种负担。当我可以轻松完成各项工作，而别人不能完成时，我会感觉很兴奋，那种自身油然而生的自豪感务必强烈。以至于我不能真正看清，当眼睛只是注视着远方而没有脚踏实地，就很容易跌倒。很显然，这次的拓展培训，我摔得很惨。

显然，像我这样自大的人，一开始就和团队沟通发生了冲突。那是在团队文化组建中关于如何设计团队 logo，我和团队里的其他队友发生了争执。原因是我一个人不满足当前的设计想法，想要驳斥大家所谓好的想法，最后大家为了顾全大局还是选择了之前大家一致的意见。于是，在接下来的团队文化展示时，由于我们所摆的造型和团队文化不相符，最终教练判对面的队获胜。

我因此感觉到很可惜，也感觉自己的队友为什么不相信自己，也许换成我自己的想法就有可能成功。（这里要补充下，如果换成我的，结果还是一样，因为重点不是 logo 如何设计，而是相互的融合，这才是团队。很显然，这份道理对于当时的我来说，似乎永远也不会明白）鉴于此次项目的挑战失败，我再次确信不要依靠所谓的队友。正好接下来的项目，是一个个人挑战项目，我决定定要自己挑战成功。

有时候，不知道是不是期望的越大，失望的就越大。接下来的拓展训练项目是高空抓杆，这对于有点恐高的我来说，似乎难度比想象中大。但是，自己为了表现自己不害怕，竟然第一个选择挑战。我当时不断的告诉自己，我是可以的，我是可以的但效果不是很明显，我站在上面就突然呆住了，以往的一切神勇都不复存在。我该怎么办，我无法跨过去。就在这个时候，我下面的队友看到我有点害怕，就不断为我加油呐喊，同时不忘激励我。说实话，一开始我很反感听到他们为自己加油，因为我感觉这是对于我的一种羞辱，我是一个不需要依靠团队的人。

但随着时间的慢慢过去，看着大家为自己不断地加油呐喊，我心里真的很感动。那种感情，似乎是我以前没有感觉过的带着大家的那份鼓励，我按照狼牙上海拓展培训公司老师的方法为自己减压，尽量不去想自己身处高空。慢慢的，我学会了调节自己，终于在最后一次尝试中稳稳的抓住了那个杆子。那一刻，我也感觉那根杆子也是我的团队。

当拓展培训老师帮我从高空放下来时，我紧紧的拥抱起了我的团队，我不停的说谢谢。看着他们满脸的笑语，我油然的感觉到很快乐。

入夏来的第一次拓展训练，是我人生中的一个里程碑，因为它教会了我。就算个人再强大，也比不上团队，因为我相信团队的力量无与伦比。

## 学生会素质拓展训练心得体会范文 篇2

破晓黎明之时，我们院学生会的孩子们踏着快乐的脚步迈向我们的目的地——花山，一条十八弯的小道映入我的眼帘，看不见尽头，只知道希望在前方。踩着经过花雪与年轮的枫叶与枝头，只知道它们载着我们此时的幸福。一步一个脚印，一起一步台阶，汗流夹背只记述着我的快乐，成长。欢声笑语即过，我们很快就登到了顶峰。众眼环视，使我体会到“一览众山小”的气魄与胸怀。

秋意虽凉，但青草依旧蔓蔓，景色照样怡。虽难听见鸟儿的欢声，可整个山林弥漫着快乐的味道。山顶有一块宽阔地，学长，学姐命令我们在上面休息，做游戏。我知道几位学长，学姐也走累了。坐

下休息时，脸上都露出洋溢的笑容与舒心的感觉。

此时，他们内心像是吃了蜜一样幸福舒坦。我们宣人们迅速找到一块阳光爱不到的地方，舒坦的坐了下来，各自拿出了自己期盼已久的干粮，狼吞虎咽般嚼了起来，脸上露出了幸福的微笑，像是世界开满了花。此时，他们是如此的可爱。当我发现我自己只带钱不带干粮的悲剧时，我是万分的懊悔啊。我只好拿出我的绝招伸出弱小的双手、厚着可爱的脸皮向我们宣传的孩子们强行勒索，把他们的干粮一个一个吃个遍。

当我把自己肚子填饱时，发现他们的目光对视着我，是多么的“炽热”，多么的“深情”，原来他们的东西都被我吃光了。呵呵，我那颗惭愧的心啊，让我不堪回首。接着，他们伸出一双螃蟹般的钳子向我驶来，我那单薄如纸的躯干与幼小的心灵被他们一场揉捏一般之后，衣襟不整的形象透露着我此时内心的无助与悲惨啊。之后他们看到我的形象与表情后，也让他们倍感到惭愧的，又伸出友好的双手从包里拿出一样又一样的物质干粮来安慰我此时的“落寞”啊。哈哈我就知道我们宣人是如此的可爱，如此的让我感到亲切，我知道只有在你们“无情的推残”下，我才能更加的强大、成长。

随后我们开始做游戏，玩起了我们童年的游戏——丢手绢，我们唱啊唱，他们跑啊跑，让我们进入了童年的回忆。紧接着我们又玩起了“永驻长城”的游戏，看到他们如此的坚持，让我感到我们力量的强大。当我们玩起了“信任背手时”，让我们知道了信任的可贵。最后我们玩起了“八块五毛”的游戏，让我感受到了院学生会这个家庭的生活的丰富多彩。总之，让我感到了他们的团结与坚强，让我知道了团结力量的强大与团队合作精神的可贵，让我明白了永不言弃、顽强拼搏的毅力，也让我再一次感受到了这个家温暖与亲切。

随着时间的流逝，太阳逐渐日落西山，我们也就踏上了回家的路。路虽遥远漫长，心甚是开心。一路长长而又整齐的队伍充满着欢声笑语，一路上洋溢着幸福与快乐的味道。

这次的花山之旅，不一样的旅程，不一样的感受，给人生划上了华丽而又多彩的一笔。让我感受到了团结力量的强大与团队合作的精神，感受到了院学生会这个大家庭的温暖与亲切，也让我感受到了我们11级学生们“青于蓝，而胜于蓝”的力量与决心。我知道院学生

会这个大家庭会在我们带领下更加辉煌，更加强大、温暖。

学生会素质拓展训练心得体会范文 篇3

很荣幸能参加平顶山学院大学生骨干培训，很感谢校团委给予我们参加大学生素质拓展训练的机会，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！

“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，在太行山写生的时候，虽然亲眼目睹过，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。12月6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6:45我和队友们一道搬着桌子迈进训练场。那一刻，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。8点左右，训练正式开始。我们被分成了三队，一队20人。教练给了20分钟让各队创编队名、队徽、队训、队歌和个人代号。我在二队，我队考虑后决定取名“突击队”，队歌就是“黄河颂”的简捷版，队训是：认真团结、友爱互助，我给自己起了个代号叫烈马。另外我队还利用提供的资源在旗子上画上队名、队徽、队训。刚开始，教练先用15分钟军训式训练先让我们熟悉拓展培训纪律。

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”、“共建家园”、“翻越生命线”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，背摔队员需双手捆住，蒙上双眼，站到 1.7 米高的用课桌组成平台上，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。在经过短暂的心理调整后，我大声高呼“我要挑战，你们准备好了吗？”，随着台下那整齐、有力的回应：“我们支持你”、“准备好了”，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。

对于各队项目，给我印象最深的是“共建家园”项目。没蒙上眼睛的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人蒙上眼睛的那一刻我感觉有点惶恐，一片漆黑中寻找绳子（24 米、18 米、12 米），测量长度，组建家园图案。二十名盲人完成一件事的却很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

最后一个是团队项目，我不知道那个项目叫什么名字，我就叫它“翻越生命线”，这个项目，使我感觉是对我们团队意志的考验，1.7 高的绳子，不许从下钻，不许跨越，不需借助任何外力，过去的人不许回来，最重要的是不许碰线，有一个人碰线的话所有人全部返回。没有任何工具，保证 60 人安全通过，当时就想着怎么过去？后来大家齐心协力共同努力，终于想出了组建楼梯式，所有男生伸出双臂组成梯状，先让女生踏过……后来我们仅用了 17 分的时间征服了“生命线”，虽然我们这写作为人梯底座的队员不知肩上、手上受了多少“践踏”，我我们心甘情愿。为了帮助最后一名队员顺利通过生命线，取得最终胜利的队员。我们几个男生用双腿当底座，双肩当阶梯，站成一排，确保最后一名队员顺利通过。

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。



总之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！

#### 学生会素质拓展训练心得体会范文 篇4

在校会的第二年了，也是我第一次参加学生会这个大家庭的活动，说实话可能因为去年班级里面搞过一次类似拓展活动，所以对于这次刚开始确实没抱很大的期望。但经过一整天下来，抛开之前的顾虑，没有陌生，没有不好意思，没有出现任何问题，大家每个人都能放开，都可以很好得融入这个大家庭，当然，也包括我自己。

刚到这里超级好呀！之后就是热身和随机组队，四支队伍紫蓝黄橘全都是随机组成，所有的人员都是因为缘分被分到了一起，很幸运我被分到了橘队，取队名时，大家很快就定下了"社会人队"，并且立马上网搜索了佩奇的图片然后画在队旗上，想把时间多留给队舞的编排，后来我利用了现在抖音上很火的一首音乐《东西》并且利用了现成的一支舞蹈，但是！这首可爱风格的舞蹈对于我们组的三个男生来说有些为难了，但是他们最后还是很团结地配合我们完成了，超级能耐了！即使最后跟黄队很意外地撞名撞队形了，但是我们这支佛系队伍也没在怕的，还笑闹着说要跟黄队联盟。

一整天的拓展活动下来，最记忆犹新的`应该就是团队比拼四个项目的比赛，先是轮流练习，在每个拓展项目中找到相对应的方法，但最重要的还是团结，特别是我们十四个人背靠背一起站起来的时候，刚开始真的是纹丝不动，不过经过不断调整人员、动作，不断地练习、找方法，大家一鼓作气相互作用和支撑很快就能站起来。虽然手臂被我们的"姚总"的肌肉臂夹得我超级疼，但其实在那个时候已经不会care这些了。再后面就是拉鼓击球，我们不管怎么样，怎么调整，总是击不起来，甚至十个的要求我们只能击到四次，真的是好绝望啊！后来大家都抱着死都不放弃哪怕击球击一天，然后也把这项高难度任务放在了最后。万万没想到，原本想先看看别队的能力咋样，我们的"姚总"把我们推到了第一组，又是万万没想到啊，我们最后败在了几根棍子的手下，之前训练的时候那是相当不错，可是在现场的时候我们耗在上面好多时间，但大家都没有轻言放弃，摆好心态坚持到了最后，反而最担心的拉鼓击球没想到大家齐心协力三局就击满了十个，也可能是运气比较好吧哈哈，嘻嘻！最后的我们还是相当满意了！

在一整个拓展活动期间，我会时不时的去看看部门里的大家在每个团队玩得怎么样，有没有遇到问题，不过我发现我的担心完全是多余的，自始至终我发现大家融入得很棒，玩得也很开心，我也是打心眼儿里的高兴。我很享受这次拓展活动过程，大家聚在一起打闹，一起分享美食，享受午后的时光，一起晒太阳，感受阳光带来的慵懒，一起团结一心，不轻言放弃，很感动但也更加温暖，我希望三十二届的每一位成员不管在以后的生活中也好，工作学习中也罢，都能一直这般快乐，我能感受到她们脸上洋溢的笑容是她们发自内心的快乐，也希望三十二届越来越好，校学生会越来越好。我很喜欢很爱那个视频，祝愿大家能熬过所有苦难，不管遇到什么，我们是一个大家庭，我也相信，世界会温柔以待我们每一个人，加油！

#### 学生会素质拓展训练心得体会范文 篇5

4月10日，是我最值得铭记的日子，是我生命中最难忘的一天，我们学校组织全体教职工参加了一次前所未有的素质拓展训练。这一天，我们用实际行动诠释了新时代教师应具备的主动，合作，智慧，沟通，责任，欣赏，感恩和超越。虽然是短暂的一天，但让我体会到

成功的快乐和团队的力量是无止境的，给予我的启发和经验更是一笔永久的财富。

在素质拓展中，我们每个人都是一个普通的，独立的个体，不需要外界的帮助，也再没有什么职务头衔，都要为团队的成功出谋划策，一个人的成功也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。在本次素质拓展的过程中，队员之间最关心的就是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神发挥得淋漓尽致。

在“同舟共济”这个活动中，每个组都是由9个成员组成，这个“舟”先是由4块泡沫板组成，9个人都必须站在上面，并且保持10秒钟才算过关。然后去掉一半的泡沫板，9人同样站在上面，同样保持10秒钟，最后再去掉一半，只剩下其中的一小块。这三关都过了才算圆满完成任务。我们第一关很容易就完成了任务，可是到了第二关的时候，我们试了好几次都没有成功，站在里头的人，分别安排了高大的、强壮的、瘦弱的，队员们有时候能同时站在上面，站在船上面，有些摇晃，不能保持10秒钟，试了几次，终于完成了。我们都露出了舒心的笑容。接下来是第三关，印象最深刻了。这个时候，其他队都已经完成了任务，我们都有些着急了，这到底有什么诀窍呢？队员们都在思考着，讨论着，都在献计献策。最后，队员们安排我站在中间，我一只脚稳稳地站在上面，另一只脚抬起来，队员们围成一个圈，紧紧地抱着，不落下任何一个。我站在中间最能感觉到力度倾斜方向，当力度往一边倒的时候，我站在中间往另外一边加力，以保持力度的平衡性。“10、9、8、7、……1”终于我们都通过了这关。队员们欢呼着，蹦跳着，是那么的开心、快乐。快乐的同时，让我想到在学生当中，也同样可以开展这个活动，能让学生体会到成功的快乐和团队的力量。

在“我们都是一个人”活动中，如果没有统一的指挥，团队就会出现参差不齐，训练项目也难以在短时间内取得成功。这就要求我们团队要有完善的组织体系，要协调有序，速度保持一致。这样我们的目标和任务就能够完成得又快又好，以便达到胜利的彼岸。

在“真诚赞美”活动中，让我们体会到去欣赏身边的人和赞美身边的人，在我们的生活中是多么的重要。通过这次心与心的交流，更加拉近了我们之间的心理距离。

拓展折射人生。一天的训练和每次活动后的交流，给我收获颇丰，启迪无穷。作为新时代的教师，在今后的工作生活中，要不断挑战自我、超越自我，将自己融入到团队中，将自己的所得运用到工作去，以积极乐观的态度去面对自己的生活和工作；用感恩的心去面对生活；认真履行自己的职责，不为失败找借口，只为成功找方法；努力营造团队良好的工作氛围，努力工作，争取更好的成绩。

## 学生会素质拓展训练心得体会范文 篇6

前两天，我参加了凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，两天的户外素质拓展训练中，虽然大雨不时地光顾我们，但同事们在大自然的怀抱中，轻松和谐的气氛下，还是克服了雨水带来的不便，尽情地享受着来自他人的关爱和鼓励，充分地体会来自——团队的力量！

拓展培训是一种户外体验式培训。体验式培训强调我们去“感受”学习，而不是单在课堂上听讲。在体验式培训中，学员是过程的主宰。拓展训练的'显著特点有：综合活动性、挑战极限、集体中的个性、高峰体验、自我教育。训练目标包括心理训练、人格训练、管理训练等。通过精心设计的拓展训练活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

这是本人参加的第二次参加凌鹰户外运动俱乐部的拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令；户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性；加强学员团队的荣誉感和归宿感；清楚个人团队中的定位与责任；掌握沟通技巧，提高沟通能力；加强竞争意识，熔炼团队合作精神；加强自信心与掌握协调各种关系的能力；激发自身潜能，热情投入团队训练。

训练开始前先进行了团队建设。破冰起航营造团队气氛，打破隔膜，建立相互信任的基础。大家一起高声回答“好”、“很好”、“非常好”，振兴士气，鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解，消除紧张，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。本项目的体力消耗为低、难易值为低。

这次户外拓展训练的项目有“一起走过的日子”、“人生交叉点”、“荒岛求生”、“意大利粉”、“密码传递”等等，都是以团队合作的项目为主。

“一起走过的日子”是整队人站在两条横木上，手提着绳子，以统一的步伐行走一段距离。这个团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契，提高了大家的组织策划、沟通技巧、团队配合能力等。

“人生交叉点”属于个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最

小的原则设计,这项活动对我们受训者的心理承受力是一次极大的考验。

“荒岛求生”主要考验团队的分工合作，对资源的充分运用和时间资源的分配，提升对目标管理的意识。

其中团队合作的项目“意大利粉”使我感受最深。大家在蒙着眼睛的情况下，首先要把两个圆球和一捆绳子找到。然后通过身体语言来引导，用尽绳子围成一个正方形，把球放在正方形的中间，组成一个意大利粉的形状。充分体现出队友之间沟通的重要性，一个错误的指令或者对指令的误解都会出现失败。而在这个项目中，每个人都轮流充当引导者和被引导者，通过这种换位思维方法，使大家都明白到蒙上眼睛时那种感受，从而在引发大家思考什么才是真正的沟通。本人通过活动认识到沟通是一门艺术，它不仅仅局限于简单的交谈；是开启人际关系的钥匙，一个成功人士必备的能力。其实在一个单位里面无论是外部还是内部的沟通也是非常重要。一个好的管理者必定是一个好的沟通者。所以领导如果能多站在干部职工的角度考虑，解决干部职工在工作和生活上的困难，将使大家更团结一心，迎接一切任务的挑战。

总的来说，我体会到以下几点：

一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。

二是真切体会了“人的潜力”是深不可测的”这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自己还是很棒的。三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，今后的自我一定会更好。

通过拓展训练，我如下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。

未来，我将把这些知识融入工作当中去，实现更美好的人生。

学生会素质拓展训练心得体会范文 篇7





很荣幸能参加\_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。12月6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。8点左右，训练正式开始。我们队20个人。教练给了20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掀起。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！

学生会素质拓展训练心得体会范文 篇8

我参加了由总公司组织的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

早晨我们在总公司门口集合，乘车一起前往这次拓展训练的目的地——位于\_训练营。在车上大家彼此不太熟悉，都显得比较拘谨，但是领导们却说当晚上我们回去的时候将会是另一番风景。刚才是自己不大相信，但之后事实现实的确如此。

经过四十分钟的车程我们顺利到达目的地了。在训练营里，我们通过教官的介绍，了解了今天的任务。很快我们便进入了正式的训练时间。首先教官提前教我们：一是听到“早晨好”，要立即回答“好，很好，非常好”，并作出相应的动作来配合；二是当听到“准备好了没”，要迅速回答“时刻准备着”。在简单的队列练习与口号练习后，训练营正式开始。

首先是总教官对我们进行训话，让我们知道来这里的目的。之后是分队，我分在第二队中，而且在每个人自我介绍完之后，我很荣幸的被选为第二队的队长。之后我在副队梁婷的协助下，和我们一起的20位队员一起为队伍的起了个响亮的名字“雄鹰队”。在之后的5分钟内大家各自发挥特长，按照要求时间画队旗、定口号；当“雄鹰！雄鹰！永争第一！”被大家喊出，当我们动感的队旗在风中飘动时，我们雄鹰队也算正式成立。

拓展正式开始第一项是团队的整体套圈活动。首先是队员手拉手形成圆，然后将呼啦圈套在队伍上，让呼啦圈绕队伍一圈，哪个队伍时间短就算获胜。在这个过程中，我们队成绩不大理想，但在这个过程中，我们队员彼此了解了，似乎也从这个环节中得到了不少启示。有时候当我们在做事情的时候低低头，多交流，不要一意孤行，似乎一切困难的事情都不那么困难了；就算遇到困难也不要着急，要慢下来好好想想，不能确定的时候要和朋友或者同事商量下，然后再做决定，这样才能更好的工作。之后我们也做了一些类似增强团队协作的活动，都非常有意思。似乎在这个过程中我更加清楚的认识到集体的力量是多么的重要，每个在集体中人要想做的更好是就必须依托在集体之上，只有这样才能做的好。

经过午餐及短暂的午间休息之后我们便进行下午的首个训练——信任背摔。这个以前电视上长见，觉得异常简单，但是真正站在1.5米高空手被反绑之后，背对大家才发现，要把自己完全交给别人是一项多么难的事情。我们每个人在平常环境中感触不深，但是站在台子上的时候才知道彼此的信任是多么重要。只有在自己充分的信任队友相信队友的情况，才敢把自己交给别人，你才会勇敢的摔下去。这个项目中我充当了第一个吃螃蟹的人，因为身为队长我得给我的队员们做出榜样，让大家感觉到我们是个优秀的队伍，彼此之间是十分信任的。在我的尝试成功后，很多人都勇敢的完成了这个项目。当然有些女队员还是很害怕，她们站在台上，剩下的队员都在鼓励她们，经过信任交流后很多人都勇敢的完成了尝试，这让大家很感动，因为被信任的感觉可以让我们大家彼此走的更近。现在想想这个项目真的让我感触很深，虽然只是小小的一摔，但是在那不到一秒钟的时间里你却能经历一次心灵的洗礼与升华。在未知的道路上你或许会迷茫会害怕，这是因为你形单影只，孤军奋战，更或者是你缺少信任的人。但是当你在未知的路上有信任的人，有彼此之间不存在芥蒂的朋友时，你就在很大程度上有了勇气，有了向前的力量，而这些正是信任所带给你的。请相信信任的力量，你给别人一份信任得到的往往是更多的信任。

第三个项目是高空行走，这是一个团队协作的项目，如果大家协作不好，就会有队友出现危险或者很难通过这个挑战。项目开始之前教官问我们这个队伍全部完成要多久时间，我们斩钉截铁的回答会在一个小时完成，教官对我们的回答很满意，之后挑战便开始了。首先

上去的\_遇到了心理障碍，不敢前进，我们在下面为她加油鼓劲，并牢牢抓住绳子，为她提供较为平坦的路的同时也为她的安全提供了保障。当这位\_在我们的加油声中一步步完成挑战时，我们下面爆发了喝彩与欢呼声，因为她在大家的帮助下完成了对自己的挑战，我们都为她高兴。之后男生大部分都顺利而且快速的完成这个任务，部分\_虽然存在困难，但在大家的鼓励之下都完成了挑战。挑战结束后大家进行了交流，总结起来就是团队的协作是十分重要的。在团队工作中，没有哪个人是可以替代的，也没有哪个人是可以脱离组织而独自

完成的，只有大家齐心协力，共同协作才可以顺利完成任务。即使你在团队工作中遇到困难了，但在大家的帮助下肯定能是顺利度过难关，最终成功的。





最后一项也是让我们大家难忘的就是胜利墙。面对 4.2 米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上 4.2 米高的墙。而且这是真真正正的集体项目，就算最后只有一人没爬上去就算失败。在这个项目之前我们表示压力很大，毕竟我们大家都不想输，想为自己单位挣得荣誉。当然这个项目让我们三位队长有了更深的体会。在开始之前我们仨和大家在短暂的时间里商讨各种上去的方法，同时约定了 65 人爬上去共用的时间。在几次分歧之后我们确定了 90 分钟全部上去的挑战时间。可是当比赛一开始就给了我们一记重重的打击，由于有人不守规则，在爬墙过程中说话并作危险动作，我们被责令重新开始。身为队长的我们三人由于组织不够好，受到了惩罚：每做一个俯卧撑后便向大家深鞠躬，并说“求求你们遵守规则”直到大家都能遵守规则时结束。这个过程中我们是痛苦的，其中还包括一位女队长，相信她更辛苦；但是我们愿意接受这样的惩罚，因为我们领导的不够好才造成这样的结局。再我们完成一次又一次的惩罚之后，有很多人动容了，眼睛湿润了，很多的队员都大声喊出“我们一定遵守规则，请教官别再惩罚他们了”。之后在我们又完成了些惩罚之后我们便开始了又一次挑战。这回挑战或许真的能让我铭记很久很久。在这个过程中，大家都分工合作，没人说话没人犯规，很多男生在下面做人梯的时候，脖子，肩膀，背部，胳膊都被踩红踩破皮了，也依然守规则；他们大喊，他们默默呻吟，但都没有说一句话，因为这个时候我们心中只有一个目标就是完成挑战，没有人计较得失；很多爬完的在下来之后为剩下的男生加油，她们都是彼此手拉着手，含着眼泪在加油；站在墙上的男生都不惜体力的拉下面的队员向上爬，一个又一个，从未间断，直到挑战结束。当最后一位队员别拉上毕业墙之后，我们释放了，开始宣泄我们心中的那份激动，再看看我们所用的时间，9 分钟！这个时间使我们预测时间的十分之一啊。我们无论男女，都相拥在一起庆祝这份来之不易的成功。我不得不说我们真的是一直很棒很棒的队伍，我为自己是这个团队中的一员而感到荣幸。这个挑战虽然只有很短的时间，但是让我们这些人的心一下子拉的更近了，从略带腼腆到彼此可以称兄弟姐妹，这是多大的进步。而这也让我更加明白了再团队工作中，我们要在遵守规则的基础上去完成我

们的任务和职责，其中最重要的就是大家彼此合作，不计得失，心往一处想，劲往一处使，就算前方是万丈深渊，我相信大家齐心协力都能迈过去的，因为我们是一直优秀的团队。

最后，我依然想说：身为这个集体中的一员我真的很荣幸，能认识这里的每一个人都是我的福分，我愿意与大家一起共事，为这个集体，为公司贡献我的全部力量。

## 学生会素质拓展训练心得体会范文 篇9

### 一、团队需要民主

在"盲人方阵"拓展游戏时，我们组很好地诠释了民主的意义。大家你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性。只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主。

### 二、团队需要核心

正式进行拓展活动之前，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务。我们队很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。有这样一句话：一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子。说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

### 三、团队需要信任

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是"信任团队"——正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。优秀的团队需要信任。

#### 四、团队需要合作

背摔活动时如果承接者只有一人，你敢背摔吗？如果你站在高台时间：“准备好了吗？”下面的同志嘻嘻哈哈，你的心里是什么滋味？你刚摔下时，承接者中突然有人逃跑、拆台，那会是什么结果？完成背摔的必备条件——精诚合作。一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作。

#### 五、团队需要竞争

“驿站传书”活动始终是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“传书”的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！

#### 学生会素质拓展训练心得体会范文 篇 10

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前，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。这次有机会参与网名网讯的素质拓展训练，使我受益匪浅、感受颇深！

当我们迈进训练场的那一刻，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。

虽然只有短短的一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下几个方面：

##### 一、目标一致、互相信任

无论是训练一开始的背摔、巨人天梯、毕业墙，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。

家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作，如果我们在实际工作中都能像现在这样。手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也一定要以这种心态重新定位自己的角色和责任。

## 二、永恒的微笑

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“石墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

拓展训练很快的一天，但是使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作是我们最终取得成功的精髓。

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。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

通过这次拓展活动，使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意

识与责任心; 改善了人际关系, 学会了关心, 更为融洽地与群体合作。

总之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！

篇三以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——呵呵，暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。第一个项目是翻越“电网”。任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。体积比较旁大的先过。体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面。经过大家齐心协力的努力，终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着，在每项活动结束之后，指导员都会有一段精辟的总结。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

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，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、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，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

学生会素质拓展训练心得体会范文 篇 11

素质拓展训练这个词或许对那些小学生或中学生比较陌生，但我想对于很多大学生应该不会陌生吧!应为那该是大学的必修课。

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午 1:50 开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧!雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们 24 个人和一条绳子要在 30 分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了 13 瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块 4.2 米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是 140 人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了 25 分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。



我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象 4.2 米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗？那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从 i 指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

在今天傍晚，活动快要结束的时候，教练说了一番话，有的队员都感动哭了。说的什么了？我也记不清楚了，但我还记得教练说的：你的父母不是什么本应该为你付出的，而是出于一种责任，一种信任，一种血浓于水的亲情。那么我们有什么资格一味的向父母索要了？难道我们就不能为他们做点什么吗？那怕是打一个电话，问一声好；在父母的生日的时候说一声生日快乐。这些很难吗？

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错；热知道了在生活中多个朋友多一条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢谢学生会素质拓展训练心得体会范文 篇 12

素质拓展训练已结束了，可总也忘不掉那些曾经一起浴血奋战、齐头并进的队友们，虽然我们只有半天的时间相处，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，坚若磐石。

我们总共 20 人，被分成了两队，各十人。老师让我们各队选出队长、队秘、旗手、宣传员、卫生员及创编队名、队歌、口号、队形。我们是红队，最后决定取名“大拇指队”，队训是：“tobeno.1”，队歌是《我相信》。我在队中任旗手，经过这短暂的合作，我们也有了一个初步的认识。

我们体验了许多活动，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“飞夺泸定桥”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。这个项目是两队从铁索桥的左右两端同时出发，哪方全员先到达对面，哪方获胜。一开始我只想的让我方人先过，阻止对方前行，但致使两方都无法前行，后来两方合作顺利的完成任务。

用教练的话说，每一件事都有三种做法，硬碰硬、一方妥协、双赢。争取双赢才是最大的胜利。素质拓展项目有效加强了队员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。

拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这半天里，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。

在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖，在体验水上活动时，我两次进水，全身湿透了，不管是我们对还是他们队都很关心我，注意别感冒啊一类的，心里一直暖暖的。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下的感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为我们开启了这道门，使我们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/118130124140006064>