**青年户外素质拓展培训活动心得**

李振邦

视频技术事业部

6月21日，我有幸参加了团委举办的素质拓展活动。这不仅是一次简单的活动，更是一次对自我的挑战和对团队精神的深度体验。活动伊始，我们被随机分成了若干小组，彼此之间并不熟悉。然而，这正是素质拓展活动的魅力所在——在陌生中建立信任，在挑战中培养默契。此次素质拓展活动内容丰富多彩，包括多项团队合作项目。这些项目不仅考验了个人的执行力，更考验了团队的协作精神和信任度。通过这次素质拓展活动，我受益匪浅。首先，我深刻认识到团队合作的重要性。只有每个成员积极参与、相互信任、通力合作，才能顺利完成任务。其次，我学会了在压力和困难面前保持冷静，找到解决问题的方法。最后，我增强了自信心，敢于面对挑战，勇于突破自我。