# 公司业务培训和素质拓展训练心得体会

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-29

*第一篇：公司业务培训和素质拓展训练心得体会公司业务培训和素质拓展训练心得体会xx集团于五一期间，对各公司中层以上管理人员和有关业务骨干进行了业务培训和素质拓展训练。总的来说，我的收获很多。一、关于课程培训该次培训授课老师主要讲了《实用礼仪...*

**第一篇：公司业务培训和素质拓展训练心得体会**

公司业务培训和素质拓展训练心得体会

xx集团于五一期间，对各公司中层以上管理人员和有关业务骨干进行了业务培训和素质拓展训练。总的来说，我的收获很多。

一、关于课程培训

该次培训授课老师主要讲了《实用礼仪》、《企业文化建设》和《市场营销》三个方面，这几门课程的实用性很强，老师讲的更是生动活泼。

在《实用礼仪》的学习中，我体会到，一个人只有保持自己良好的个人形象和合情合理的待人礼节，才能赢得别人的尊重。中华民族是一个有着五千年文明史的传统礼仪之邦，儒家“仁义礼智信”的思想举世闻名，而礼则是与人交往的重中之重。结合现实来说，对于我们这样一个在竞争中求生存、求发展、没有垄断优势、在某些方面还要依靠优质服务才能赢得订单的企业来说，以礼待人，良好的服务显得尤为重要。公司的《绩效考核管理制度》中，也有相关规定，例如，不准顶撞客户，要使用文明语言等，我们都要认真领会并贯彻执行。

《企业文化建设》和《市场营销》，讲的是企业如何练“内功”，不断提升和发展自己。

“营销”和“推销”是两个完全不同的概念本文来源：公务员在线http://www.feisuxs，“营销”搞好了，根本不需要“推销”。就拿盛康来说，去年春节前花生果的销售就做的不错，订单接连不断，以至于后来生产供不应求，成功的经验是：

1.季节性：春节前是花生果销售的黄金季节，盛康就抓住了这一机会；

2.口味：卤味烤花生果已初步得到了广大消费者的认可；

3.价格：价格适应市场。当时花生原料的价格比较低，但我们成品的价格相对较高，这不但不会影响销售，反而从某些方面提高了公司产品的档次。

盛康粮油专门成立了市场部，以便扩大销售市场。实践证明，公司的决策是正确的，无限广阔的市场等待着我们去开发。再比如说，我们现在主要做的是贴牌生产，公司的成名品牌还没有打造成功，或者说客户知名度还不高，而要打造一个知名品牌是一个长期的过程，在市场竞争日益激烈的今天，我们还有很多的工作要做。

二、关于素质拓展

为了营造良好的企业氛围，体现团队精神，我们每天早上六点钟准时集合，在李先生的带领下进行晨练，先是做操，然后是5公里的越野，晨练的过程中，口号声坚定有力，脚步声整齐而富有节奏。

由于身体的原因，我没能参加越野训练，但是同志们并没有对我另眼相看。当我站在路口操场上等待队伍归来时，我看到的是同事们对我宽容的眼神和笑容，真是令我倍受感动，身为聚丰人，我无限自豪。

三、努力向上，为公司多做贡献

这次的培训和拓展活动，与其说是公司对我们的考验，不如说是公司给我们的奖赏，大家平时的工作都很辛苦，几乎没有时间放松，集团公司领导趁五一期间专门安排了该次活动，让我们在调节工作节奏的同时放松身心，汲取知识的同时享受大自然的美妙时光，可谓用心良苦。

所以对于公司的这种关怀，我们非常感激。今后，在具体的工作中，我们一定加倍的努力，来回报公司领导如此深切的关怀。

**第二篇：公司素质拓展训练心得体会**

拓展训练心得体会

物流——刘伟

4月21日，天气凉爽。经过人力资源部的精心策划和组织，公司70多名员工一早开拔蓟县盘山拓展基地，进行为期两天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的重视和支持，并有多为领导随性一起参加训练。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。两天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练中的每个项目都给我带来了心灵的冲击，引发内心的思考。以下我把自己印象最深刻的项目和心得和感受与所有的同仁们进行分享。

此次拓展训练首先以破冰仪式拉开帷幕，在破冰仪式上进行团队组建及团队建设成果展示（包括队名、队员昵称、队歌、队训、队旗制作等）。之后两天分别开展了穿越电网、鼓动人心、集体木鞋、信任背摔、空中断桥、挑战NO.1、七巧板、毕业墙七项时间实训拓展活动。

统筹规划，合力安排资源——“穿越电网”

各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。游戏的过程中，托举者手上承载着他人的“性命”，而被托举者又是绝对信任的把自己的“生命”交给了自己的同伴来掌握。这就是一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，首先是制定好切实可行的方案，然后齐心协力的合作，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

齐心协力，合力完成目标—— “集体木鞋”

集体木鞋是各成员合力配合，所有队员站到木鞋上拿起两根绳子，大家一起用力移动木鞋向前走，又有大家一起喊口号向前走、只能一名队员喊口号、都不能喊口号、奇数队员面向前、偶数队员面向后，大家一起向后倒着走多种走法。游戏中大家为了共同的目标找准自己的位置。在失误中总结经验找到迅速完成目标的途径。在竞争激烈社会环境中，一个团队在工作当中，个人的价值观能否融入到团队当中去实现共同的愿景影响的这个团队的力量。团队出现问题时管理者要及时调整，做出迅速反应，带领团队用正确的方法解决问题。

相信他人，为成功赢取时间——“信任背摔”

背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.5米高平台上，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来，它验证了人与人之间的可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。

挑战极限，战胜自己——“空中断桥”：

这个项目是唯一一个非团队性质的挑战项目，要求队员们在8米多高1米多宽的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

资源共享，服从领导安排——“七巧板”

这个项目是把所有队员分成7个组，1-6组每组间隔等距，7组是在中心。每组按照自己的任务书完成任务，在规定的时间内整个团队得分超过1000分，视为成功。任务过程中学员不能移动自己的位置。在最初十分钟内由于没有很好熟悉规则以及组织资源导致得分很好，后来经过大家研究最终由领导组同意分配资源最终在规定的时间内完成了超过1000分的成绩。这个活动训练映射的日常工作中就是各个部门之间的沟通、协作，还有就是领导的协调力。没有沟通协作，大家各自为政，只顾个人利益，不顾集体利益，不顾全大局，早晚也会失败。领导者应当思考如何发挥自己的中枢神经的作用，不能只是站在自己部门的小圈子搞本位主义，一定要站在一定的高度看问题,为部门员工与员工之间，部门与其它部门之间的沟通协作、铺路搭桥，从而实现公司的整体目标规划

齐心协力，不离不弃——“毕业墙”

最后一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都要爬上毕业墙。参加培训的全部成员团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑，当我踩在队友们的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，当最后一刻孟总亲自倒挂下来把最后一个队员拉上去时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

总结：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。任何人都不要以为自己什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

感谢此次活动所有队员的积极参与和真诚相助，希望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

**第三篇：素质拓展训练心得体会**

素质拓展训练心得体会

2024年9月7日-8日，我院组织我们本级的MPA新生进行了为期2天的素质拓展训练，7日早上的开学典礼结束后，老师要求大家12:30集合，经过大约1小时的车程，我们抵达了素质拓展训练基地，而担任此次训练的蒋教练已等候多时，刚下车，他就让大家集合，进行简单的介绍后，立即给大家分发了训练迷彩服以及房卡，要大家放下行李，更换服装，马上下楼集合，此时我心里感到一丝丝的紧张，教练会不会很严格。

很快大家就准备完毕，准时集合，然而我们的蒋教练还是很可爱的，他以非常幽默轻松的方式开始，让大家感到很放松。参加本次训练的同学一共15位，之后他将大家分为两组进行比拼，并发给每组一面旗子，要求大家在15分钟内完成队旗的设计，我们小组抽到的是红色旗子，比拼开始后，大家首先讨论确定了队名：“火焰队”，之后大家分工合作，有人负责找队歌，有人负责想口号，有人负责策划队形，有人负责绘制队旗，大家各司其职，既分工又合作，并在规定的时间内完成了所有任务，最终以创意取胜，而首战的告捷不仅让大家感觉到胜利的喜悦，同时大家也意识到了团队合作的重要性。随后教练又给大家进行了听口令做动作的小游戏，这既是一个考验反应能力，也是一个考验专注力的游戏，自己在这个游戏中没有出错，说明这两方面的能力还是不错的。

稍事休息之后，我们再次集合，蒋教练带领大家来到了高空训练基地，还没开始，我的心中已打鼓，这么高，我不行呀！随后教练给大家讲解了该高空项目，这个项目要求体验者要攀爬直梯去到8米高空，然后徒步跨越1.2米的跳板，最后再做折返。而同时地面的安保工作也很重要，需要3个人同时有序配合来保证攀爬者的安全，讲解清楚之后，体验正式开始：第一个上去的是一个男同学，大家全都目不转睛的注视着他，看他一步一步爬到平台，再走向跳板，同学们都屏住呼吸，当他一跃而过到对面时，大家不约而同的欢呼鼓掌，随后他又很快折返回到地面。就这样，大家一个接着一个上去下来，我内心不断给自己打气加油，终于到自己上场了，我鼓足勇气穿好装备，开始往上爬，在最初的几米觉得还行，而越往上心里越害怕，手掌也不停地冒汗，感觉抓握不牢，教练告诉我将手在衣服擦干继续爬，终于爬到平台，真正的害怕才开始，因为我要在没有扶手的情况下，前进大概2-3米，然后需要跳过1.2米的空隙，过去之后还得折返，此时的心里害怕极了，两条腿也打颤，而教练和同学们在下面不停地为我加油打气，告诉我深呼吸、大喊来减轻紧张情绪，我试着照做，好像有效果，我借此机会调整自己的呼吸，一鼓作气，跨了过去，立即又进行了折返，在下直梯的时候明显感觉轻松了很多，回到地面，感觉如释重负，但是明显觉着大腿酸痛。最终，在教练和同学们的鼓励帮助下，所有同学都完成了此项目，虽然没有教练所说的治好了大家的恐高症，但是尽力体验了一把这样的项目，也是弥补了自己的一项缺憾吧。

8日上午教练主要让我们进行了三个游戏项目，第一个为颠鼓击球，我们小组8个人，刚好7人握绳颠鼓，一人捡球，起初大家很难把握节奏，也不能连续击球，通过教练的指导以及大家的揣摩、练习，我们逐渐掌握了击球技巧，连续击球的数量不断增加，从最初的3个、5个到最后一次最多击球36个，这让大家体会到了不断进步的快乐，同时大家也总结出来，要想做好这个游戏，必须把握好这些关键点，即一定要保证鼓面的水平，且大家颠鼓的频率要一致，绳子要拉紧，要做好这些关键点，就要大家的互相协调与配合。

第二个小游戏为轨道乒乓球接力赛，就是每个队员拿一截约50厘米的塑料轨道，成员之间做无缝对接，然后让乒乓球从起点能够不停留、不回流的一直往前走，最终接力流入指定的塑料杯不弹出为一个有效球。大家通过短时的磨合与练习，最终总结出一个规律：首先大家接力要及时，小球初速度要低，尽量把高度放低以便最终小球能顺利入杯。掌握了要领之后，比拼开始，10分钟内进球最多的获胜，一声哨响，大家立刻投入比赛当中，按照之前总结的技巧和接力方案，我队最终进球12个，比赛结束，大家全都汗流浃背，但却非常的快乐。这个游戏同样体现了团队协作与配合的重要性，每个人都是重要的一环，都有着不可或缺的作用，因此大家不但要做好自己的事，更重要的是要与组员的默契配合。

而第三个小游戏，我不知如何称呼，但是却是此次训练难度最大的一个项目，教练在两棵树之间用绳子框出一个矩形，而这个矩形的宽固定，长是以同学中体型最大者设定的，教练要求不管使用什么方法，要求全部队员在不触及矩形四边的情况下，全部从一边过到另一边，而中途若是有人触线，不论成功过去几个队员，都只能返回重新再来！通过练习，大家最终商定先由身材瘦小的同学通过，然后再让通过难度大的同学过去，最后剩下的同学再通过。游戏正式开始，按照计划我们顺利的通过了几位同学，可是很不幸，中途有同学触线，我们只得重来。而这种中途失败重头再来在我们这里不断上演了5-6次，大家此刻都很沮丧。而教练说我们可以选择放弃，也可以继续挑战，他问同学们是否放弃，但大家依然选择继续挑战！我们这次采取了更加谨慎小心的策略，小心翼翼的“运送”着每个同学，终于，在大家的共同努力下，所有的同学都过去了。而这个游戏让我们体会到，即使再大的困难，只要我们坚持不懈，同心协力，总会克服的；同时我们也意识到，在关键时刻团队这种不抛弃、不放弃的精神让每个队员都感到团队就像一家人，家人的这种不离不弃让人内心感到温暖，充满力量。

此次拓展训练还有个令人印象深刻的小环节，就是“餐前诗”，在每餐之前教练都会叫大家全体起立，一起吟诵《悯农》，虽然这首孩童时期就会背诵的诗，在此齐声诵读时，心境已然发生了变化，这让大家想到的不仅仅是食物的来之不易，不能浪费每粒粮食，更是让大家体会农民在种植过程中的艰辛以及在农作物生长过程中付出的汗水与真心。

这次的素质拓展训练虽然短暂，却给我留下了深刻的印象，首先训练基地的选择就体现了老师的良苦用心，学校为我们选择了秦岭山区，这里群山环绕，绿树成荫，溪流潺潺，仿佛世外桃源，让人心旷神怡，身心放松。其次就是本次训练的形式，与之前同学们接触到的那种刻板、乏味的训练方式相比，他采取是一种集趣味、挑战、比拼、活力、智慧为一体的训练模式，寓教于乐。最后就是本次训练带给我的最大收获：团队！从本次训练的开始直至最后结束，都一直渗透着团队二字，通过此次训练让我们大家更加领悟到了什么是团队以及团队的力量。其一，团队不仅仅是几个人简单的叠加，而是一加一大于二，有无限的创造力，无限的可能性；其二，团队需要队员之间彼此的包容、信任、帮助、协作、鼓励等，才能将团队的力量发挥至最大；其三，团队需要一个睿智的管理者，能够发现每个队员的长处，让他们能够尽情的展现自我，让每个队员都能体会到归属感、成就感，让大家能够找到向心力、凝聚力，而不是一盘散沙；其四，团队需要每个队员都要有很强的责任感、使命感，时刻将团队看作自己的家，而将自己看作团队的一员。

其实，团队无时无刻不出现在我们的学习、工作、生活中，而我们也无时无刻不处在各类团队当中，因此我们既要做好团队中的一员，同时我们也应利用好团队这个平台，让自己不断的成长，壮大起来，成为更优秀的队员。

**第四篇：素质拓展训练心得体会**

2024年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(来源：好范文 http://www.feisuxs/），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。

**第五篇：素质拓展训练心得体会（定稿）**

素质拓展训练心得

凡事在经历后才会懂得的更多。前些天我们在学院校的组织下，和其他的几个兄弟院系一起去樱桃沟进行了素质拓展训练，通过这次素质拓展训练，我受益匪浅，感受颇深。

去往训练基地的途中，我们在教练的组织下互相起了代号，难忘的一天就从起代号开始了。

到了樱桃沟，看到的不是满树的樱桃，而是一堆迷彩服放在大家的面前，教练给每个人发了服装后，要求大家在10分钟内必须要把服装换好，并做好一切准备工作，否则就要受罚。

然后回来后我们重新分了组，我们院系和体育部的老师共同组成一个队伍，我们对名为“尖刀队”，我还被大家推举出来当了政委。

在这次拓展中，既有个人项目又有团队项目，但所有的个人项目也都是和团队共进退的。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。它的最大特点就是群策群力，团结互助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

上午我们进行了两个项目，首先进行的是“信任背摔”，在这个环节中，最重要的就是要战胜自己的恐惧心理。在那高高的背摔台上摔下来，虽说下面有人挡着，而且是三重防护，但还是有人没有完全放开心中的恐惧。从这个环节中，我也有很深的体会：就是要相信自

己、相信自己的队友的实力，要能克服、敢于克服心中的恐惧，怀揣一颗坚强勇敢的心。要学会换位思考。

上午的第二个项目是“高空”，这是一个挑战自我，战胜自我的项目，每个在都要在一个教练用绳子保护的前提下徒手爬上8米多高空的板上，然后再跳到相距1米多多的对面的板上。当我在下面看着自己的队友上时，看到他们有的害怕不敢往上爬，但有的队友感觉很轻松的样子，我想自己应该不会害怕吧，因为背上有保险绳保护，但是当我真正的开始往上爬时，在刚开始的几米我没有太大的感觉，但是当我爬到8米左右，快摸到跳板的时候，我心里很紧张，手心里满是汗，心里有一种“害怕”和“不安全”的感觉，我停了一会，深吸了一口气，顺利的爬上跳板，终于战胜了自己，当时当我站到跳板上，当时的我觉得不敢松开扶手，总想找一个“依靠”的感觉，而此时教练已经在拉着保险绳督促我往前走，我就慢慢的调整自己的呼吸和心态，慢慢的走到跳板头，然后随着教练的“1，2，3，跳！”，我顺利的跳到了对面的板上，我又一次的战胜了自己！通过这个项目，我相信在以后的工作中，在此遇到自己没有遇到过的问题或棘手的问题时，我就可以坦然的面对了，相信自己可以的！只要战胜自己，事情都可以解决的！

终于到吃饭时间了，大家都是又热又饿，在教练的带领下，大家终于来到了餐厅，都狼吞虎咽的吃起来了。

中午吃过饭休息了一会，教练就把我们带到了一个屋子里，音乐也适时的响起，教练那富有磁性而低沉的嗓音也开始带领我们走进回

忆，回忆我们的“漫漫人生路”，我们闭上双眼，回想起经历过的一幕一幕，回想起以前身边关心、照顾、鼓励、帮助过我们的父母、亲戚、朋友，使我们不禁热泪盈眶，在忙碌的生活中，什么时候我们这样想过，这样回忆过？回忆是为了我们今后更好的生活，更好地对待别人，对待朋友，对待父母。

在这个环节中，教练让我们分成两组，分别充当“盲人”和“领路人”，我充当的是“领路人”，当教练让背起“盲人”不准放下时，我依然的坚持背起了体育部的一位体重比我重了将近一倍的一位老师，在这个过程中，我坚持不住时就用手撑住自己的双腿。由此让我感受到，自己有一定的责任，不论对家人，朋友，还是对自己的工作，以后自己一定要负起自己的那份责任，那怕那样会把自己压的踹不过气来。

最后一个项目“向左转向右转”可以说是一个个人项目也可以说是一个团队项目，因为是第一个项目，所以开始的时候有些人还没有进入状态，情绪还没有紧张起来，所以不断有人错。那我们的“领导”就会受到惩罚，但由于只要有人出错我们就不能停止，所以没有紧张起来的人会感到羞愧。通过这个项目，我深深的体会到了以下几点：以后自己做什么事要么不做，要做就要做好，否则就会影响到团队；并且自己出错了，自己的“领导”就要承担相应的“惩罚”，而且还影响整个团队的进步。

一天的素质拓展训练结束了，虽然大家都很累，但是素质拓展训练所给予我们的启发和经验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有益的人生感悟。在这一天里，感悟最深的应该是团队的意识，从一个人到一个团队是一个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑到自己个人的利益，而是应该以团队的利益为上。

回头再回忆这些项目的时，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己熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于挑战新事物，有开拓创新精神。并充分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。

决不轻言放弃，坚决坚持到底，绝不脱离团队，团结协作，我尽心通过这次拓展训练，我们在今后的工作生活中一定会团结合作，心往一处使，勇于挑战，取得优异的成绩。

2024-5

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！