# 拓展训练心得体会精选9篇

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-11-23

*拓展训练意义重大。它通过精心设计的活动，提升个人与团队能力素质。培养自信心，让人勇敢挑战自我;增强合作精神，促进团队协作;激发创新意识，开拓思维。在拓展中成长，为个人发展和团队建设注入活力，开启进步新征程。下面是小编给大家分享的一些有关于的...*

拓展训练意义重大。它通过精心设计的活动，提升个人与团队能力素质。培养自信心，让人勇敢挑战自我;增强合作精神，促进团队协作;激发创新意识，开拓思维。在拓展中成长，为个人发展和团队建设注入活力，开启进步新征程。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

拓展训练的心得体会，由于事先做了准备工作，这次在明阳天下国际拓展训练前期准备中，经由队员集体的集思广益，我们的队名最后敲定为“绿色和平队”，而我被选为队长。带着喜悦的心情一大早我们来到了明阳天下国际拓展训练中心，参加这一天的拓展训练。

作为队长就要担负责任，很快我就体会到了，在开始的热身运动中，我们输给了“倾城队”，我作为队长被罚做了三十个深蹲起。从中，我体会到了作为领导者应冷静思考，不要盲从、应合理计划、严密组织才能取胜。

热身后迎接的第一项挑战为“穿越电网”，经教练讲解完规则后，我们制定了方案。不过时间一分一秒的过去，我们遇到了“瓶颈”。反复在一个地方打转，教练“好心”的给予提示，我们又退回一格开辟了新的道路，经过一番努力，终于找到了正确道路，全体队员全部通过。通过教练总结，我意识到我们分析的还不到位，方法没有完全掌握，我们有时会遇到“瓶颈”，但只会一味走老路不去回头想一想，导致事情被搁置，岂不知，换个角度换个思维也许会成功的。

“管理金字塔”是我们拓展培训中完成状况颇多不佳的项目，个别团队勉强完成了任务，大多团队则未能完成。究其原因皆为沟通渠道出现断层。这个项目是多人各有分工，每人有自己的职责，由于规则要求不能用语言交流，很多人不会用特殊的方式将自己的职责及任务要求传递给建造师，造成建塔失败。游戏如此，我们不能不反思自己：在我们的日常工作中，有多少事情失败在我们的沟通渠道?又有多少创意因沟通的堵塞而夭折?

通过拓展训练，我在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，认识有效沟通的重要性，提高对资源有效利用的认识，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心、懂得珍惜、感恩，更为融洽地与群体合作;学会欣赏、关注他人和快乐地工作、生活。

6月28日，微微小雨。经过我们xx电器所有人员的投票和决定，公司17名成员一早就冒着雨冲向了传说中的洋河生态园(其实不在洋河，也不知道它为什么起这个名字)，进行为期一天的拓展训练。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲子经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平常我们口中的团队精神变得更深刻、更丰富。

队伍文化建设：队长王慎军;对花郭倩;我们是拼搏对;我们的口号是不拼不博，人生白活，不苦不累，人生无味;我们的队歌是不拼不博，人生白活，不苦不累，人生无味，我为xx开疆扩土，共创xx美好未来，拼搏!

穿越电网：很多事情不是靠个人的;力量可以完成的，必须依靠团队的力量协同配合。当我们不能改变游戏规则或社会环境时，唯一能做的就是适应环境同时不断的攻破与创新。托起每一个兄弟姐妹时的小心翼翼不就是我们工作最需要的认真、负责的态度吗?

信任背摔：“我们准备好了，请相信我们”这就是承诺，团队的承诺是一种宝贵的资源。当我们每一个人放心的摔下时，体现了彼此之间的信任。只要相信，总有你意想不到的事情发生。

断桥：这只是一个突破自己的考验，在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心。当顺利完成时，有大家热烈的掌声来庆贺自己的成功和胜利，那种瞬间的喜悦是无法用言语来表达的。

求生墙：最想表达的就是张维和袁学东等等在下面给我们当人梯真的很辛苦，是他们的付出和奉献换来了团队的成功。

真人cs：真没想到一个连网络版都没有玩过的人也可以这么狂欢，汗流浃背时也这么有激情，最深刻就是我们以3：0获胜了。哈哈......

总结起来这一天过得真的非常有意义，还有想倾诉的是我晚上回家被骂的狗血淋头的，简直不能用一个惨字来形容了，真是可怜天下父母心啊。希望我可以乖乖的，不让他们再为了我而操心，为了我而吵架。同样我也希望我可以尽快拥有自己的自由与幸福，虽然比较遥不可及，先想一想吧，顺其自然。还有早上醒来真的不想动一下，浑身都疼，好不容易爬起来去上班，等不到公交车打不到的，差点迟到......记忆犹新!

上周，注定是一个艰难但着实充满意义的一天，它不仅带给我的是身体上的挑战，还给我带来了一笔精神上的财富。，在明阳天下拓展公司的这次拓展心理中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力。把个人与团队完全融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才是真正的收获。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

这次拓展训练，对照检查自己的工作，我想应该从以下两个方面加以改进。一是调整心态，焕发激情。作为一名部门负责人，他的心理素质的表现将直接对下属工作情绪产生影响。如果做到既不急躁，又冷静果断，就会营造一种轻松的工作氛围，使人心情舒畅。否则，将会使他人感到烦躁和压抑，失去工作信心。不论是领导还是员工，他的激情将是

他的工作动力。因此，在我们的工作中，特别是领导干部应保持且不断激发全员的激情，这样，我们的工作才会是高效的、创新的。二是充分信赖他人。因为一个人的能力和精力都是有限的，不可能把所有的工作都自己扛，这样不仅效率不高，而且质量不佳，更没有充分利用人力资源。因此，要把工作合理分解，大胆让他人去干。不要担心会出问题，要相信他有能力比自己干的更出色。这样，就能造就一直人人都特别能战斗的队伍。我想，在今后的工作中，把握住了这两方面的改进，整个工作将会有一个明显的改观。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注应该远远超过了其自身!最后感谢公司的同事，感谢明阳天下拓展公司的教官们!

6月27日—29日，我们公司在洛阳龙潭大峡谷组织了一次主题为“十年经纬，共筑卓越”的拓展培训，三天两夜的活动，对我来说，不仅是一次难忘的经历，更是一场身心的洗礼，一场勇气与坚持的挑战，一笔永恒的财富。

“如果你想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言，纵然你想要得到成功，只要心中浮现失败的字眼，胜利就不会对你微笑，因此，从现在这一刻起，我有明确的目标加上大量的行动力，用积极的心态告诉自己，我一定能，我一定能，我一定能做到攀登高峰，攀登人生最高峰。”开营仪式在这样的宣誓声中进行，自此，拓展训练正式拉开帷幕。

这次拓展培训给了我很深的感触和启迪，主要有以下几点：

一、没有完美的个人，只有完美的团队—团队七巧板

在团队七巧板游戏中，几块小小的拼图，短短的45分钟，却一下子把我们打回原形，把我们整个团队的缺点表现的淋漓尽致。在游戏开始前，虽然已经分好了小组，大家也分别推选出了厂长、车间主任、通讯员、运输员等角色，并且明确了我们的总体目标。但是游戏开始后，大家便各自为战，为了自己小组的利益，不惜去争、去抢、去骗，而以厂长为首的领导小组，不仅没有充分发挥自己的领导作用，反而为了完成自己的任务加入到了小组之间的斗争中，时间很快到了，7个小组一共才得了418分，离我们的总体目标还很远，我们的工厂惨被解散。这时候我们才幡然醒悟，原来整个工厂才是一个统一的团队，整体目标才是我们共同的目标。否则，即使每个小组都得满分，仍然无法达到团队的整体目标。联系到实际工作，又何尝不是这样呢，公司就是大团队，公司的整体目标才是我们各部门以及全体员工共同的目标，在平时的工作中，总有人为了自己部门的利益而弃大局于不顾，一味的批评、抱怨甚至指责他人。其实，只有大家齐心协力，心往一处想，劲儿往一处使，向着同一个目标出发，群策群力，才能达成整体目标。

二、带着目标出发，带着结果回来—大海捞针

大海捞针是我们队在第二环节的第一个单独项目，其实在知道游戏规则后，我们就已经隐约意识到，卡片的背面有提示信息，但是在实际行动中，大家急于求成，把注意力完全放在了自己翻的卡片是不是正确上，忘记了要搜集卡片的信息，传递给队友，每个人跑过去都是让教练判断一下自己翻的卡片是不是正确的。

还记得当时教练问我们，你们到底干什么来了，又为什么回去，你们究竟得到了什么?我们哑口无言，正如教练总结的那句，大家都忘了，带着目标出发，带着结果回来。在实际工作中，更需要我们牢记这句话。

三、事前规划，明确分工，统一指挥—穿越电网

穿越电网给了我们沉重的一击，因为这是我们队伤亡最惨重，失分最多的项目，这个项目给我的感触也最多。教练刚讲完游戏规则，大家不管三七二十一，没有任何计划就开始行动，整个过程慌乱而且毫无章法，有人因为重复使用网孔而被冤死，有人明明已经通过，却因为救人而不小心触电，有人在提醒别人，自己却不小心触碰电网这些现象暴露出我们团队的很多问题，也让我有很多感悟。首先，事前应该有合理的规划。凡事“预则立，不预则废”，如果我们在得知游戏规则后，先冷静分析利弊，合理规划实施方案，按照队员不同的身形比例进行量身定网，肯定会避免很多不需要的牺牲。在我们的工作和日常生活中也是如此，遇事提前统筹规划，做好防范措施，避免蛮干，才能有备无患。其次，明确职责，统一指挥。在游戏中，我们没有明确的分工，没有统一的指挥，于是所有人都是领导者，所有人都是监督者，所有人又都是实施者，大家各执一词，手忙脚乱，现场陷入了十分混乱的局面，造成了严重的后果。再次，细节决定成败，态度决定高度。反思我们队失败的原因，有几个队友的牺牲是因为衣服不小心触碰了电网，这也反映出我们在这个项目中的态度不够严肃，不够端正。如果我们真的站在生死边缘，命悬一线，还会这样粗枝大叶，因为小小的失误而丢掉性命吗?由此可以看出细节和态度对得失成败的重要作用，一个小细节的忽略，思想上的小懈怠，极有可能会导致我们与成功失之交臂。

四、经纬，感谢有你—毕业墙

原以为毕业墙是一个不可能完成的任务，4.2米的高墙，68名队员不借助任何外力，怎么可能通过呢?但是，我们做到了，我们仅仅用了15分钟就做到了。当哨声响起，看到我们的队友、我们的亲人迅速涌到毕业墙下，用身体搭成人墙，一次又一次，有人踩着他们的肩膀向上攀爬，他们不但没有丝毫的退缩，反而高高举起保护的双手，我的眼泪决堤了，为这些无私奉献的家人感动，也为自己是这个优秀团队中的一员而感到自豪!感谢经纬，给了我这么好的家人;感谢经纬，让我满心温暖;经纬，感谢有你!

两天一夜的拓展培训，我们经历了失败的痛苦，分享了成功的喜悦，完成了

对团队和自我的重新认识，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了经纬科技这支坚强、团结的优秀团队，相信通过全体经纬人的共同努力，一定能够策马扬鞭，续写经纬科技浓墨重彩的华丽乐章!

20xx年9月9日，我很荣幸的参加了由通化市行组织的互动式拓展训练培训。在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

上午，拓展训练第一个项目是“空中抓杠”，队员要站在离地面11米高的独立的一个铁杆子上面，飞跃出去抓住对面的单杠。站在地上的时候我感觉这没有什么难度，对自己很有信心，但当我站在铁杆子上时，踩在那块窄窄的圆顶上，我发现我的腿在颤抖，心里在发慌，不敢往别处看眼前只有单杠。听到队友们的鼓励声，我认识到绝不能给团队丢脸，深吸一口气我集中了全身的力量，飞跃出去并成功抓住了那个单杠。在这个项目的整个过程中，我经历了自信——胆怯——勇敢——胜利的过程。这个项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，它是一项会让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越。重新认识自己，你会发现人的潜能真的是巨大的。同时也让我明白了，挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

下午，一开始我们进行的是最为惊险刺激的“信任背摔”项目，队员要从一座1.5米高的背摔台上直身向后倒下，其他队员在背摔台下面平伸双臂做保护。这项目中，我可以很有信心的接住每一位队友，但是当我尝试的时候，我就心存顾虑，教练很坚定的鼓励我：“放心，你要相信你的团队”。在我倒下去时，我只有一个信念，我相信我的团队，最后他们稳稳的接住了我。这项目体现一种自信，但更多的却是“他信”——背摔者相信下面的团队会为他提供一个安全屏障。也让我深刻地体会到了信赖与团结的重要性——用对别人的信赖克服自己的恐惧心理，在信赖别人的同时也做一个值得别人信赖的人，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成心中的目标。

紧接着，我们的训练项目是“穿越电网”，在规定的时间内，每一位队员都要穿越由不同面积空挡组成的电网。在此过程中队员的任何部位都不允许碰网，否则将重新开始，每一空挡只能用一人次，在活动中要求队员不需说话。项目开始后，我有点发蒙，一次次的失败让我觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家的讨论，精密布置，最终完成了这次挑战。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，这个项目主要是体现了团队合作精神，互相信任。在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，只有依靠团队的力量才能顺利完成任务。

最后一项是攀爬“毕业墙”。这个项目要所有队员一起完成，爬过四米二高的墙壁。身材魁梧的男队员主动做起了人梯，其他队友踩着他们的肩膀向上爬，先上去的队员一上去后马上回头将同伴一个一个的往上拽、往后拉，女队员坚强的忘记了恐惧，在男队员的帮组下顺利翻上了毕业墙，使得所有同事都顺利“毕业”了。当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我们胜利了，这就是团队的生命力充分的发挥，是人性自然的要求。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。

虽然只有以上几项训练，也让我懂得过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情;过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励;过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个组织，整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到1+1大于2的结果。

很荣幸和我的小伙伴们一同参加了企业拓展训练，两天的拓展结束回来后，脑中还不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都努力完成了任务，我感受到：人生道路上，最大的障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮助，当自己与同事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有责任心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心合力才能共度难关。其实我们每天的工作都在这个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

办任何事情我们必须有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，积极配合并出谋划策，坚定不移地执行集体策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分考虑各方面因素，估计出可能出现的各种情况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的各位伙伴，在这次活动中都表现非常优秀，回来后依然热情高涨，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮助，一路同行!

在十月十四日的那天我们初一一到八班去了示范性教育基地去拓展。

去的那天我们举行了升旗仪式，开完升旗仪式后教官们教了我们怎样套被罩、枕头罩、床单，在家里我只会套枕头罩，床单、被罩我看妈妈平常铺床单、套被罩我也会个十有八九的。

可谁想的到一个上午就已经过去了，我们到了餐厅门口教官说有“餐前文化，”一：唱“团结就是力量”，和“四个感谢”，我本以为是饭摆在桌子上，可谁想的到，饭是要自己打的。

下午我们去听讲了“安全教育”教会了我们如何给昏倒者做心肺复苏，总之给我的启示还挺多的。还给我们做了一节手工课，捏橡皮泥，因为我的手不灵巧，所以对我来说捏汉堡算是简单的吧，到了晚上，我们吃完饭教官带我们看了电影，但是天已经很晚了，到了宿舍洗洗就睡了。

第二天的上午我们去了东北庄杂技博物馆，看到了杂技的由来和发展，还看了杂技表演，上午的行程结束了，下午我们去了清丰单拐，看到了当时打仗的情景，深有感触，体会到了当时艰辛，晚上开了联欢会，许多人积极参加表演，非常精彩。

最后一天，我们玩了游戏，激情节拍，知道了团结就是力量，下午进行了闭幕仪式，心中非常的不舍。

三天的集训结束，学到了很多，也留下了深刻印象。

培训的第一天和同事们参加了公司安排的统一体检，也是第一次来北京，感觉一切都是那么新鲜，这次来北京培训，真的是磨练了我的意志，砥砺了我的品格，下面就对本次参加培训心得做一个总结，也算是对人生阅历和磨练的一个总结吧!

军训及十公里拉练

参加军训期间，我知道了军队纪律的严明，制度的森严，也明白了在平时的工作中更要遵守公司的各项制度。早操时间的跑步，蛙跳，鸭子步，俯卧撑，在体能上，对我们每个人都是一个挑战，说实在的如果没有教官逼着，只靠自律意识的话，很多人包括我自己都是不愿去做的，这也使我明白了，不管做什么事，我们都要坚持，一定要有自律意识，一定要比别人往前多跑一步，很可能这一步之差就决定了我们明天能走到什么样高度!

对我们全体队员最大的一个挑战，很可能就是10公里拉练了，虽然如此，我们还是在预计的时间之前完成了任务。在拉练的途中，我们挥汗如雨，汗流浃背，尽管都很疲惫，我们依然迈着坚定的步伐向目标前进;尽管有过停歇，但始终不曾放弃;尽管有队员掉队，但最终还是跟上了大部队。这让我看到了我们队员的团体意识和坚忍不拔不到目的地誓不罢休的毅力!

穿越电网

这个项目相对来说简单一点，通过团队成员的一起努力，我们很快便完成了任务，通过这个活动我体会到：

第一，网格形状大小是不一样的，我们不能让瘦小的女生占用大格子，必须留给身材高大的同伴，这说明现实工作中资源是有限的，我们必须学会合理分配，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。

第二，在工作中虽然各有分工，但是所有人都对结果和最终的绩效负有责任。任何一个环节的失误，都有可能导致使我们“触电”，我们团队的成果将前功尽弃、毁于一旦，我们也不得不从头再来，所以我们在顺利通过电网后，也要帮助团队其他成员通过电网，要有一颗感恩的心，只有这样，我们才能通过自己的努力让更多帮助自己顺利通过电网的人也能顺利通过，人与人之间是要相互帮助生命才会更完整更闪亮的，也只有这样，在现实工作和生活中，我们才能实现双赢!

排雷

排雷这个训练项目最重要的一点是明确规则，然后就是需要全体队员做反复的探索尝试，并在一次又一次的尝试中总结经验，最后才能确定哪一条路线才是能安全通过的，同时还要带上为探索线路做出牺牲的队员通过雷区，经过五六次的路线探索，我们终于顺利通过了雷区，通过这个项目，我有以两点感受：

首先，在平时的工作中有了一个目标，首先要认真分析，确定可行计划，合理安排分工，团队之间分享正确的信息，避免走不必要的弯路，每个队员都是团队的一份子，都要懂得为团队付出，齐心协力共同完成我们的目标。

其二，不管做什么事，在平时的工作和生活中我们都要遵守规章制度，只有这样我们才不会因为违规而受到处罚，此外，我们在工作中遇到困难时，不要轻言放弃，要大胆尝试，突破思维，最终完成我们的目标!

齐眉棍

做这个活动时，我们经过多次讨论后，终于找到了完成任务的关键点，效率提高了不少，这个小项目的训练强度虽然不大，但给我的启示却不少。

首先，在团队中必须要有一个核心领导，队员必须要无条件地服从领导的命令，同时领导也要充分听取、考虑队员的合理建议，把其中好的部分进行应用。

其次，在完成任何任务的过程中，总有“主角”与“配角”，不可能大家都是骨干，每名队员必须明确自己的位置，不要出现“越位”情况，只有相互配合，完成好自己的任务，整体的任务才能完成。

穿越生死线

相对于其他几个活动，这个活动还是有一定难度的，因为我们要从生死线的上方通过，而且不能像跳高那样跳过去，身体的任何部位都不能碰到那根线，否则就会被教官宣告死亡，最难的是，要想出一个好的办法怎样让最后一名队员通过生死线。刚开始讨论的时候，全队成员七嘴八舌的发表自己的看法，经过头脑风暴式的讨论后，我们结合每个队员身材的优势，在最后的时间里完成了任务。通过这个活动，我总结了以下感想：

第一，要结合实际情况，根据团队每个人的优势，合理安排分工。一个萝卜一个坑，在团队中，每个人都可以有自己的位置，都可以为团队的发展壮大贡献出自己的力量，关键是决策者是否善于发现每个人的优点，做到量才而用。

第二，在遵守规则的同时，要善于创新，不要拘泥于原有的思维模式，只有这样，才能找到新的出路，才能在山穷水尽时，寻得柳暗花明!

结语

在北京的时间虽然只有短短的一周，但是通过对产品知识的培训，公司管理制度的学习以及平时的军训，真的是懂得了不少道理，在培训的最后一天，我们考试完毕后，预示着离别的时刻即将到来，那时天空下着蒙蒙细雨，深秋的凉风无情的将已经变黄的梧桐叶吹落满地。时间过得很快啊，我们刚到的时候叶子还是绿绿的呢，现如今梧桐叶都已经变黄了。也就是在那离别前的最后时间里，一周以来的各种画面突然涌进了自己的大脑，就像放电影一样呈现在自己的眼前：忘不掉出早操时操场上我们跑1.5公里时的拼搏的背影;忘不掉教官惩罚我们蛙跳时我们那很搞笑的蹲姿;忘不掉10公里拉练时，我们挥汗如雨，汗流浃背的情形。这所有的一切在我们军训时我觉得都是痛苦的，但在此时，我除了回忆和记起，竟然突然觉得很难忘，突然觉得其实那也是一种甜蜜和温馨!

再见了，亲爱的兄弟姐妹们;再见了，一丝不苟的教官们，再见了，曾经让我魂牵梦绕的北京!真心的希望等到年会时，我们还能再次聚首北京，再续兄弟姐妹情!

前几天，我们参加了由市委组织部和市妇联联合组织的女大学生村干部能力建设培训班，此次培训我们一共进行了三天，虽然时间不是很长，但是确使我终身都受益匪浅。

我们这一次的培训是这样来安排的，第一天主要是以讲座的形式来进行培训，领导特别安排邀请了全国著名的心里专家来给我们上课。听了他们声情并茂的讲座，的确让我们对自己的人生观，价值观，道德观有了更深一步的了解。

作为新时期的女性我们已经逐渐成为社会的一部分，在现如今的年代，女性能成半边天已经不仅仅是挂在口头上的话了，我们正在用自己的实际行动来践行这句话。现在，在这竞争日益激烈的现实社会中，更是给了我们巨大的压力，因此，也需要我们具有良好的心理素质去对待工作。

接下来，讲座结束后我们一行一百多人都怀着激动的心情踏上了开往杨树沟的汽车，开始了我们为期两天的拓展训练，尽管这两天天公并不作美，但是却丝毫没有影响我们的热情，通过两天来的训练，我们的大脑真正的体会到了一种前所未有的思维模式。

这两天由于天一直在下雨，所以我们的各项活动基本上都是以游戏的形式在室内进行的。第一天早上我们在教练的指引下分成了五个小团队，有五个不同的教练对我们来训练，各个小团队选出一名队长和副队长，并且每位成员要给自己取一个代号，在这两天里我们不

分年龄，不论经验，不分职位高低，总之一句话，团结一致的完成各个任务。

我被分在了第五个小组，每个小组都有着相同的任务，只是顺序不同而已，我们开展的大致有以下几个活动：目标市场，盲阵，驿站传书，七巧板，红黑博弈，以及最后的生命之旅，还有当天晚上的杀人游戏。

我先来给大家谈谈我对前五个活动的体会吧，这五个活动中每一次我们都被分成了几个小分队来进行游戏，从最初的目标市场我们各小队彼此的不信任甚至还有敌对的情绪，只想自己要赢得心态，结果使我们这两个小队都输得很惨，后来我们对活动进行总结，并且调整了自己的心态，以至于在最后的红黑博弈中我们团队取得了共赢，但是我们却忽略了很多的问题。首先，在四个活动中我们的团队意识和个人在团队中的作用发挥的不强，要想成为一个优秀的团(推荐打开)队，我们必须要有一个明确的目标，有了目标才会有前进的动力和方向;另外，还要有一个强有力的领导核心，这样才能让大家紧紧地团结在一起，工作才能有明确的分工，才能各司其职，劲往一处使;再者，做事情要有计划，有打算，行动以前脑子里要有一个完整的思路，只有这样才能少做或者不做无用功，从而达到事半而功倍的效果;其次，就是要有强烈的责任心和合作意识，只有精诚团结才能取得1+1﹥2的效果，最后就是要相互学习，取长补短，在工作中要互相帮助，互相沟通。

其次就是从头到尾我们始终把这几个活动仅仅当成几个游戏来

玩，从没有由次来联想到自己的人生。尤其是在红黑博弈中，虽然我们都是游戏的赢家，但是在真正的生活中我们会这样一成不变的对待自己的父母，朋友，亲人吗?哪怕是在巨大的利益驱使之下呢?还能始终如一的对他们出红牌吗?相信此时的你一定在犹豫了吧!或许我们对他们不止一次的出了黑牌吧!

虽然我的人生只走过了短短的27年，我走过了童年，经历了青年，正在向中年迈进，这一路走来或许我们认为自己很不容易，但是我们只是被自己蒙蔽了双眼，看不到给予我们生命，抚养我们长大的父母，是不是一直在背后的支持者我们;看不到帮助我们的亲人们，正是有了他们的帮助我们如今才能一路前行;看不到给予我们友谊的朋友，正是有了他们的存在我们的生活工作才更加的有意义……。可是我们却蒙蔽了双眼，走到今天，他们始终默默的被我们踩在脚下，被我们所漠视，甚至被我们认为是理所应当，从来不认为你应该说：”“我爱你们，谢谢你们”，或许，我们回报给他们的只是埋怨。如果有一天他们一个个都离你而去，不再回来了，你想过没有?从来就没有吧!那就请你从这一刻开始，沉下心来好好想想吧!

那一刻我真的觉的自己真正长大了，训练的时间虽短，但是我的心里受到了一次真正的洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。

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！