

# 室外拓展培训心得体会总结 室外拓展培训心得体会(精选5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。那么下面就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 室外拓展培训心得体会总结篇一

相信很多人参加室外拓展培训之后都收获了太多的感想，有着太多太多想说的话。以下是小编为大家整理推荐关于室外拓展培训的心得体会，希望对大家有所帮助。

怀着激动的心情，我很荣幸参加了为期七天的中青班干部培训，这次培训让我记忆深刻，这是我人生中的一笔宝贵财富。在这几天里，我学到了很多的东西，也有了一定的进步，同时也认识到自己的不足。忠心感谢公司领导给我们提供这次珍贵的提升自我的机会。这次培训内容丰富，既有户外拓展训练，又有理论培训，整个培训安排井然有序，队员们全心投入，深入学习，奋勇拼搏。使我进一步理解了如何与上下级沟通，认识到了什么是团队，什么是团队精神，什么是团队协作，以及如何建立高绩效团队，拓展训练更是磨练了我们的意志，培养了我们团结协作，奋勇拼搏，相互关爱，相互进取的精神。通过这次培训，我们都有所得，有所思，有所悟。对我而言感触尤为深刻，我有以下心得体会：

一、户外拓展训练让我对团队建设有了进一步的认识和了解。在老师的指导下，我们分成了六个小组，并分别给自己的小组取了名字、口号。直到现在，每一个项目，每一次感动，每一次挑战，每一次自我的超越，都仿佛还在眼前，我相信

这些都将成为我宝贵的精神财富，激励和帮助我获得成功。

我们一共进行了接水、走钢丝、翻毕业墙等几个项目的培训。给我印象最深的是“翻毕业墙”这个项目。“翻毕业墙”考验的是团队合作能力，在有限的时间内，让所有队员都翻过墙确实不是易事，需要团队拿出一个大致的脱险方案，队长必须要有大局意识观，倾听及采纳每一个队员提出意见和建议，充分了解团队的每一个队员自身素质及优点和缺点，合理有序的安排各项工作，充分发挥了每一个队员的潜力，然后综合做出有力可行的决策。通过这个项目，我深深感觉到团队的力量是很大的，团队的智慧也是很强的。关键是队员之间要相互配合，积极参与。

二、理论培训让我更好地掌握沟通艺术，了解了什么才是团队。

### (一)关于对沟通的认识

1、下级同上级沟通的时候，下级要会表达，对所沟通事项的主题、重点、思路要清晰；而上级也要会听，听出重点，给下属指明方向。

2、同级之间的沟通要讲配合，明白针对事情自己应该怎样做，做到什么程度，对方才能接受，并且需要对方做什么，做到什么程度，才能达成双方满意的结果。

3、上级同下级沟通要时，上级要多讲表扬、鼓励话语，对下级所做的工作及时给予肯定。

4、平时工作中的沟通，需做好主动出击，提前沟通，这样就避免产生争议和抱怨。其实出现问题并不可怕，可怕的是明知有问题而不做沟通，导致误会、争执的产生，反而还不能达到双方满意的结果。

## (二)关于对团队的认识

1、通过对海尔集团、狼性文化的学习，我想到了很多，也感悟到了很多。通过系统的学习我认识到：团队就是有共同的目标并认同，为结果担负共同责任的一群人，他们有着严密的组织，各尽其责，有强有力的领导核心。团队精神就是相互合作、相互服务、相互支持、相互信赖。

2、要建立一个高效协作的团队，必须要克服缺乏信任、惧怕冲突、欠缺投入、逃避责任、无视结果这五大障碍。

信任是一个团队协作的基础，是团队高效协作的核心。冲突的爆发和解决是保持团队健康的重要条件。欠缺投入的主要原因在于团队成员没有明确的目标，或者不了解工作的真正意义。逃避责任的产生是缺乏对整个团队的责任感和归属感造成的。当团队成员把他们的个人需要或他们的部门利益放在整个队伍的共同利益之上的时候，就导致了无视结果。

3、建立一支高绩效的团队，我们可以利用目标和价值观、赋能、人际关系和沟通、灵活性、最理想的生产率、认可和感谢、士气这七大策略。

三、将我们学到的沟通艺术及团队建设的知识转化成行动，最终上应用到工作生活中来。

通过这次培训，对沟通艺术及团队建设有了一个比较系统的认识，但这只是一个好的开端，还需要我们不断学习，不断努力，不断进取。“师傅领进门”，我们还需要不断的修炼，还需要将理论转化成具体行动，最终应用到具体的工作生活中来，全面提升自己的行为能力和工作水平，更好地满足工作的需要。

短短的两天的户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多

想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力，团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一样互相分享着成功的喜悦。

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小诀窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒！那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步，我想说，如果没有那些鼓励，没有那些加油，我无法坚持，我无法战胜那个害怕的我，谢谢我的队友们。

在这次拓展训练中，我收获了太多太多的心得，如：感恩，

团结，信任，友爱，沟通，严谨，责任，细节，执行力，合理分配资源，团队配合等等，可是更让我铭记于心的是我们在这两天之中建立的同学之间真挚的友谊。若干年后，当我们白发苍苍，我们是否还能够再聚首，笑谈当日祥春同学被鞭炮捉弄的窘迫，还能迈着蹒跚的小步再玩老鹰捉小鸡.....

通过参加了公司人力资源部为生产一线管理人员组织的拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情、责任、信任和感恩。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，那是因为长期的安逸环境、习惯的生活方式、不思进取的态度，因此只要有足够的责任感、有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。当走进拓展训练基地，穿上迷彩作训服，全队在一起高呼队名、队伍口号，高唱队歌的那一刹那，我的心灵被震撼，这时感觉到，我就是一名战士，我必须为全队的胜利、荣誉而战！在教官的介绍下，我们都逐渐了解到“拓展训练”的含义，我了解到“拓展训练”具有“磨练意志、完善自我、团队磨合”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——劲霸，我们高唱队歌“咱们工人有力量，嘿；咱们工人有力量，嘿嘿嘿”，开始了一天极具挑战的训练。由于时间的关系，参加的项目不是很多，但是每一个项目以及培训师的教诲，都给予我很多的感受，影响最深的是“穿龙锁”、“过沼泽地”和“空中抓杠”。

“穿龙索”，我们39人手拉着手围成一圈，以一人为起点，开始穿过用绳子围成的圆，不允许用手接触绳子。教练给我们讲了规则和要求，问我们要用多长时间可以完成，我们有

说二十分钟、10分钟等，探讨一直继续，教官及时告诉我们军人最快的是1分30秒，我们听了这个，想着我们今天穿的是军装，我们也是军人，我们最终确定是2分钟，挑战1分钟30秒。第一圈计时开始，所有的队员目光都跟着绳索，前一个人的失误、还是成功队友们都及时给与了鼓励，一圈很快就过去了，我们都紧张地看着教练，等待着时间的公布。教练让我们的一个队友公布了时间，3分30秒，一片叹息的声音，这时教练的批评及时到达，叫我们要分析、总结做事的步骤和方法。教练的一声声：你们有没有信心、能不能超越。我们集体回答了：“能，能，没有问题。我们有信心，我们一定能够完成既定目标。”第二圈再次开始，总结的经验从各方及时传达到，绳圈顺利地穿越到第六人，这时绳索绕到队友的手上，1分钟仍然没有解决，最后教练给了我们一次重新开始的机会，还好这次比较顺利，又到了公布成绩的时候了，2分36秒，总结了、分析了找方法了，进步了，给自己鼓励的掌声及时响起。第三次的挑战继续进行，成绩公布的时候20分18秒。这时教练给我们3分钟，分析、总结的机会。在下次的時候一定要突破2分钟以内，否则集体做20个俯卧撑。我们39人快速地给出前面几次的意见(1)我们发现在身高相对平均的地方速度最快；(2)下一个人要及时给与上一个穿绳索的人予以帮助等，有了以上的经验总结。最后一次的挑战再次开始，绳索在队友中有序地穿越着。成绩出来了、成绩出来了，1分56秒，啊成功了、成功了。虽然最后1分30秒的挑战失败了。但我们收获了：每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考。

“空中抓杠”在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求我们爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个大概直径为20厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方1.5米远的单杠。虽然身上挂满了安全保护措施，但在高空跳跃，每个人都产生了或多或少的恐惧

感，从杆上站到顶端的圆盘是一次极大的考验，从圆盘跃起抓杠更是一次心理的挑战，特别是我们女员工。有的同伴从满脸通红到面色苍白，有的战战兢兢不敢站立，有的站了许久不敢跃起。我们为每一个参训的队员“加油”，目送他们一个一个爬上摇摇晃晃的高杆，然后不断呼喊他们的名字，每完成一个步骤都热烈地鼓掌高呼。结果，全队13多名队员都顺利完成了这项训练，最后大家用热烈的掌声庆贺自己的成功和胜利。

当我们在闭营仪式上，教官就我们一天的训练进行了全面的总结，并给予了很高的评价，当培训师说道：大家团结协作，完成了所有的项目，在训练中，你们战胜了自己，让不能变成了能，让不可以变成了可以，我们是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚力的团队、是不是一支.....当全体队友大声的回应者：是!是!!是!!!的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼，这就是\*人，这就是精神，这就是文化!

一天的时间很快就过去了，回头看看，我心理装着的是一份沉甸甸的收获。拓展培训没有个人和团队之分，所有的科目都是大家去完成的。这里面包括了责任、协作、细致、耐心、认真、创新、信心、信任、团结、勇敢等等优秀的品质，而这些优秀的品质无论是属于个人还是属于团队都是不可战胜的。我为自己的优秀感到骄傲，我为我优秀的团队感到自豪!

我们是最优秀的，我们无往而不胜!

在今后，把真正在拓展中的精神运用到工作生活中去，把得到的启示运用到学习中去，多创业绩，回报公司，回报社会。

## 室外拓展培训心得体会总结篇二

感谢老板给了我们一份稳定的工作;感谢上司对我们的指导;

感谢同事热情的帮助;感谢父母给我们的养育之恩;感谢家人一直是我们的坚强的后盾;感谢至亲挚友一路相伴…心中有爱,心才会温暖、热情、有力量,亲爱的同事们,感谢你们!

## 2, 要有一颗同理心

不管是工作还是生活,要有一颗理解对方的心,当同事间沟通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时…要真正站在对方的角度考虑问题,实实在在、设身处地为对方着想。我相信,只要有心,一切问题都将迎刃而解。

## 3, 团队的力量不抛弃不放弃

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊:“用心、信任、付出、支持”时,确实很辛苦,但是我们的队员始终坚持到最后,没有因为这些困难而放弃,因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的,每个人都是重要的,正因为有着这样重要的每个人,才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀,团队的优秀才是真正的优秀。

## 4, 心态决定一切

今天的成绩取决于昨天的心态,明天的成绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友,如果你带着抱怨、冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度,路将越走越窄,朋友将越来越少,职位收入将停滞不前,甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此,如果没有核心竞争力,将没有市场,从而被市场淘汰。

## 5, 一人一心“忠”

受雇于一家企业,就要全身心投入这家企业,因为忠于企业是对一个员工最基本的要求,也是最基本的职业道德。如果



每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

## 6, “予人玫瑰，手有余香”

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑；因为“良言一语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

## 7, 勇于承担责任

“领袖风采”的环节，更是触动心灵。因为我们平时工作中的一次疏忽大意给公司带来损失，而这些要由上司承担责任，由公司来买单，因为有上司和老板的宽容，才让我们继续走下去，他们默默地承担着因为我们的过错而带来的各种损失和麻烦，甚至是痛苦和焦虑……我们还能心安理得吗？责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任；为人父母了，要承担抚养儿女的责任；工作了，要承担起作为一个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

以上即是本次拓展训练之后的心得体会，感谢公司给予的这次培训机会，在以后的工作当中，我将努力不断提升自我，虚心向领导和同事们学习，做一个合格的员工。

## 室外拓展培训心得体会总结篇三

这次拓展训练对大家今后工作、生活带来了深刻的启迪，队员们在团队氛围中突破心理极限，挑战自我，体验到了相互关心、相互信任和相互鼓舞的团队合作精神，深刻认识到“凝聚力”对于个人、团队和企业的作用，同时加深了大家的感情联系，使同事之间的感情得到进一步升华，大家纷纷表示在今后的工作中，继续发扬这种团结协作精神，打造一支完美的核心团队，为公司的蓬勃发展再立新功。

## 室外拓展培训心得体会总结篇四

20xx年5月25日和26日，是个值得纪念的日子。公司为了增强全体员工之间的情感交流，改善人际关系，建立积极向上、轻松的工作气氛；通过团队协作共同完成各项艰巨任务，从而使员工树立相互配合、相互支持的团队精神及合作意识，创立一支高绩效的团队；改善组织内部的沟通与信息交流；使公司员工进一步明确和认同组织目标，增强企业凝聚力；增进员工对团队力量的认识、培养员工的归属感，使我们的员工在工作中更团结、更坚强、更具竞争力，能更好的适应无限变化的市场环境，由我们部门-人力资源部的带领下，在翠华山太乙街道办纵横拓展培训组织了为期两天拓展培训。拓展的时间虽短，却给予给我们巨大的启发和深刻的学习体验，使我们重新认知了自己，改变了自己，充分认识到了“团队”精神的重要性，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的无坚不摧。

对于一个很早就开始筹备这项拓展培训计划的我来说（对活动流程熟悉），对于这一天的到来，心里多少有些期待与好奇。当然，不管天气好坏与否，活动依然按原计划如火如荼的展开了。不管是整个活动从头到尾的服务工作，还是体验活动中的每个项目，都让我学会了很多，懂得了很多。

“高空断桥”这个项目要求每个队员跳过架在离地八米高的

断桥，这是个锻炼个人勇气的项目，同时也是个展现团队精神的项目。人身处高空，多少都会出现恐高的情况，当然我也不例外，从开始的退却，到最后还是跳过去了。因为有下面的队员、教官等着我，给我打气加油，给我鼓励；因为我不想因为我一个人而导致整个团队的成绩；所以我鼓起勇气战胜了心中的恐惧，坚决的迈出挑战自我的那一步。在工作中，我们也会遇到困难，甚至认为某个工作超出了自己的能力而恐惧，而逃避。我们要相信自己的潜力，要勇敢的去挑战自己，战胜自己，跨越为自我能力设定的那条线。另一方面，一个良好的团队氛围，能够激励队员们去克服困难，战胜恐惧。

“信任背摔”-协作精神，当我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情都非常忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌，如果摔倒或者其他的什么意外，就表现出团队的协作能力不好，也就是我们的团队是否具有团队精神，通过此次活动，我们每个人都陷入了深深的思考，那就是：什么样的团队才可以取胜？协作高效诚信……这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

“毕业墙”-团队精神，面对4.5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4.5米高的墙，但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们39人终于越过了这个求生墙。这个原本用40分钟完成的事情，在集体的努力下，居然用了10分钟完成，可见集体的力量之大。在即将成功的那一刻，除了呐喊声、欢呼声、剩下的就是成功的喜悦和感动。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。除了以上项目，还有很多值得回忆的瞬间与感动。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次室外团队拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

“达芬奇密码”扑克牌项目的结果告诉我们：一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

过“电网”项目中，计划性是一个团队取得成功不可忽视因素，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1大于2的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，而且基本在雨中进行，但收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念；同时也是一种思维，一种考验，一种气概。

通过训练，我的体会如下：

1. 要增强企业的向心力和凝聚力，团结就是力量。
2. 无论干什么事都要有明确的目标，没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。

3. 关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。

4. 要上下沟通，拓展沟通渠道，确保信息畅通，使整个活动始终处于有效的控制状态，以做出正确的判断和决策，否则就会贻误战机。

5. 态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。

当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极，乐观的态度和勇往直前的斗志。

## 室外拓展培训心得体会总结篇五

短短的两户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力，团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时

大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一样互相分享着成功的喜悦。

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小诀窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒！那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步，我想说，如果没有那些鼓励，没有那些加油，我无法坚持，我无法战胜那个害怕的我，谢谢我的队友们。

在这次拓展训练中，我收获了太多太多的心得，如：感恩，团结，信任，友爱，沟通，严谨，责任，细节，执行力，合理分配资源，团队配合等等，可是更让我铭记于心的是我们在这两天之中建立的同学之间真挚的友谊。若干年后，当我们白发苍苍，我们是否还能够再聚首，笑谈当日祥春同学被鞭炮捉弄的窘迫，还能迈着蹒跚的小步再玩老鹰捉小鸡.....