

# 舟艇驾驶培训心得(大全8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 舟艇驾驶培训心得篇一

开学第一天的素质拓展活动可以说是我们研究生生活的第一课，无论大家是沉浸在成功的喜悦或者是失败的懊恼中，我想每个人都或多或少的会有自己的收获。

对于昨晚我们组的表现，还是挺令人欣慰的。作为一个完全陌生的团队，大家在游戏过程中展现出来的协同能力以及为了团队牺牲自己的精神令人为之动容。从最开始大家积极寻找自己的“有缘人”开始，我们就被牢牢地拴在了一起，荣辱与共，十张图书馆夜景图的碎片成为了我们之间解不开的九连环。在之后的几个游戏中，大家从最开始解手链游戏的生涩到之后满水高脚杯添曲别针的七嘴八舌，从最开始的手忙脚到之后的分工明确，大家相处的越来越融洽，团队的执行力也得到了质的飞跃。

通过昨晚的活动，我有如下几点感悟：

首先，木板长短与盛水多少的关系。众所周知，一个木桶能盛多少水完全由构成它的木板中最短的一块决定。游戏是十个人的，每个人都是至关重要的一环，都要有团队意识，无论谁出了差错都会导致最终难以取胜，这一点在最后一关传话就突出的尤为明显，只有每个人都尽力做到最好，才能保证整个团队的战斗力。

第二，1+1与2的关系。个人能力要通过团队的分工才能够体

现，配合很重要，明确的分工能为团队的前进保驾护航，是十人的团队而不是团队的十人。良好地配合能够使工作事半功倍，正如在团队旗帜团徽的设计过程中，谁负责作画，谁负责设计，都相当重要，如果只是漫无目的地都在讨论，我想这样的团队不可能在规定的时间内完成一系列的任务。

第三，理想与现实的关系。在满水的高脚杯中放入曲别针时，多少人不愿意相信能够放到100个左右，事实是我们做到了。不怕做不到，就怕不敢想，不去做，生活中亦如是。很多人看着理想的目标好像很遥远，不愿意为之努力，还自欺欺人地安慰自己说那是不现实的，就如大多数组都认定杯子中将不能放进50个以上的曲别针时，现实给了我们狠狠的一记耳光。我们要把理想放的长远并为之而奋斗才是最正确的，宁愿梦在残酷的现实里破碎也不愿放弃理想而碌碌无为。

这次的拓展活动给大家上了生动的一课，游戏是很快就结束了，但是游戏带给我们的思考却不应该停止。

## 舟艇驾驶培训心得篇二

一、关于拓展训练：拓展是近年颇流行的时尚休闲方式，在教练的介绍下，我才知道它的由来：拓展英文为outward development[]中文译为“拓展”或“外展”，原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难!这种训练起源于二战期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底。

人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学堂”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工

商业人员等群体。

训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者。训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

二、对于拓展训练中各个项目的一些感受：

1、对于信任背摔项目的感受：用挑战自我的勇气，感受团队的力量，从对个人的信任到团队的信任，同时也感受个人来自于团队成员信任的责任。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，理解信息沟通所必须的因素及相关环节：信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4.5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

明白了很多道理：1、做任何事之前我们都要事先做好准备，可以避免盲目做事。

以更好地去挖掘自身的潜在能力，更好地去发展自己。拓展训练课程是为我们量身定做，每一个拓展训练项目都是根据我们团队的情况而选取的，让我们能够从拓展训练中获取最大的利益。

高了解决问题的能力、领悟到了同事之间相互合作、相互帮助、相互支持的重要性。

## 舟艇驾驶培训心得篇三

当太阳还在沉睡的时候，我们已经整理好我们的行囊，踏上了去户外拓展的道路，全体队员凭借坚强的意志与努力使得军训拓展训练取得圆满成功虽，然活动中还有很多不足之处，但我们相信只要经历这种磨练，才能全面提高全体队员的意志力与凝聚力。我们正在这条道路上努力着。

第二天，我们学会了服从，体会到军事拓展训练不光是对体能的一种锻炼，更是对身心的一种考验。一个人只要有坚韧不拔的毅力、坚强的意志，相信在工作与生活中，遇到挫折时，我们会勇敢地站起来，去迎接更大的挑战。

我们明白未来的发展之路必须经受这一切的洗礼，才能取得成功。其实回头想想，我们失去的只不过是几滴泪几滴汗，而是获得广大客户与加盟商的支持与认可。此次的军训活动我们付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚强与团结，同时让我们懂得高品质的团队是可以经得起一切磨砺与挑战的。军人的豪迈加上铁一样的纪律这正是我们在往后的工作中持之以恒的参照目标。

时间是如此的短暂，离开军事拓展基地的这天，看着教官，虽然只是短短的两天时间，面对昨日还是严肃的教官今天突然产生难舍的感怀。时间虽然短暂，但是留给我们的将是永恒的记忆。

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢，坚强。

严明的纪律，严格的'要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右

铭。

事情每天都有发生，有些事就像那过眼云烟，转瞬即逝；有的却犹如热铁烙肤，难以忘却。入了八月的广州，燥热的天气并没有给人渐入凉爽的感觉，除了这天气深深地给记忆划上了一笔外，四号在黄埔军校的军事拓展训练也早早地注定了要在大家的心上再留下一道痕迹，正如高中、大学时军训的画面，会永远挥之不去。

迎着久违的清爽，乘坐着早班车，我们出发了。不在乎路途的我们，欣赏着沿途的风景，满怀憧憬，嘻哈一路，当然，也会有些许忐忑藏于心间。上午先是参观黄埔旧址，瞻仰先烈前辈，触发了心灵的震撼与感动，带着激动，我们转战去了训练场。更快地更换好军装，站齐了队伍，正式展开了场地上的训练。这次的拓展和曾经经历过的军训有所不同，没有了夹着帽檐顶着太阳军姿一小时，没有了正步，没有了饭前一支歌……主打的是团队的协作。

期间一共做了两个团体活动：信任背摔，还有个被称作挑战国际记录的拍数字。在经历第一个信任背摔时，每个战友都吼出了对集体的坚信，仰天后摔，接着躺进集体的怀抱，安全着地。我去掉了眼镜，虽然近视度数一般，不过突然取下，还是不习惯。

当我站在上面的那一刻，真心一毫也不担心我的身重体胖，满怀对集体的信任，准备一躺而就，外加上不戴眼镜让我有点发晕，后仰的那一瞬，我闭上了双眼，结果落地安好。虽然一个人摊开一双手很难接住一个高处倒下的人，但是一群相互鼓励相互抵掌的战友，却可以万无一失地完成。

这就是信任的力量，团队的力量。也许这个游戏让我们觉得团队是存在的，团队的力量也不能忽视，不过似乎没有让大家切身感受到少了团队的支撑会怎样。接下来的训练就让我们深有感受。

“拍数字”，我们第二队，第一次拍前，大家讨论试图采用听手掌拍地次数来操作，“疾水冲不了满杯”，结果第一次违令，第二次中途断线，下来后，我们讨论了场地嘈杂环境不允许，听音也没有视觉传输快准，最终采用了守住自己的号码，盯住上家，最后几个人拉抱结合拍30的方法。

经过训练我们一次次刷新成绩，尽管最终的团队自我突破中，大家高度集中的神经出现了断点，没能实现拍入六秒的成绩，七秒多也是新进步。如果没有大家，单凭个人，30个散布着的数字，会拍多久试想便知。

团队的执行力，凝聚力，无需言他，行胜于言。训练中的感动也是时时存在，相信每个人都不会忘记第一队，他们在80深蹲时，相互打气，数着数字，那画面很温馨，团队一直都在。

拓展仅仅是一天的时间，时间虽短，记忆长存，时时的感悟，团队精神也会永生。从讲解员起先的讲解，思考着军团的努力，终得救民就国，大家的努力，也会让工作更完善，后又训练场荷枪实弹，体会着团队的意义。

脱下军装，坐在归去的班车里，这一路退后的夜景，逝去的时间，邂逅的黄埔，长存于心，再也无法忘却。感谢公司让我们有了这次体验和感悟，也感谢身边的战友，她们以实际行动感染着我，感谢集体，感谢有你。

## 舟艇驾驶培训心得篇四

大学—美丽的象牙塔，在这拥有比高中较多的空余时间，也不在有老师的喋喋不休，没那么多的人来约束自己，以致大多数学生在此期间慢慢的迷失了自己。军训为同学们敲响了警钟。在军营中，让同学们感触最深的是军人的严谨作风。

军训，就是为刚进入大学的学生量身定制的，只为了很好的适应大学的学习生活，学会自我管理，培养同学的团队意识，合作能力。

学校教育担负着传授科学文化知识、为社会主义现代化建设培养各类专门人才的重要任务。要完成这个任务，需要通过多种途径，而学生军训就是为培养合格人才而采取的一项重要措施。

学生军训，除了学习初级军官和士兵必须掌握的基本知识和基本技能以外，还要进行政治教育，组织他们学习我国近代史，了解革命先驱奋斗的道路和英勇事迹，学习党的路线、方针和政策，增强同党中央在思想上和政治上保持一致的自觉性；同时，由于军事本事也是一门科学，有着自己的规律和特点，并且包含了许多自然科学的内容，学习军事，也可以促进其他专业的学习。

随着国家经济建设的不断发展，人民解放军武器装备现代化的步伐将进一步加快。这就需要成千上万具有较高军事素质和科学文化知识的人去掌握。高等院校和高级中学的学生具有较高的文化程度，经过一段军事训练以后，挑选一部分适合服现役的学生入伍，这对人民解放军的现代化建设是有好处的。

我军已从全国各地地方大学选拔了一大批大学毕业生入伍服役，在部队现代化建设中发挥了很好的作用。今后，根据国家教育事业的发展和人民解放军现代化建设的需要，我军将不断从高等院校和高级中学毕业选拔军人，吸收军官。通过这样的改革，必将更好地改善人民解放军官兵的知识结构，提高官兵的素质，加速人民解放军的现代化建设。

坚持走精干的常备与强大的国防后备力量相结合的道路，这是我国国防现代化建设的必由之路。对高等院校学生和高级中学学生进行军事训练，是党中央、中央军委从加强国防后



备力量建设出发作出的战略决策。

我们对高等院校和高级中学的学生实施军事训练，使他们牢固树立国防观念，掌握一定的军事知识和技能，就能为我军实行战时快速动员，储备基层指挥军官、技术军官和后备兵员打下坚实的基础。目前，我国已有高等院校1000余所，在校学生150万余人，每年招收新生60余万人；已有高级中学(含中等专业学校、技工学校、职业高中)2.4万余所，在校学生700余万人，每年招收新生400余万人。

如果他们都经过一定的军事训练，掌握一定的军事知识和军事技能，做到寓兵于民，寓兵于校，我国的国防后备力量将会更加强大。一旦战争发生，将会源源不断地满足兵员动员的需要，保证战争的胜利。

们的国防观念。要做到这一点，最有效的途径就是对他们进行军事训练。通过军事训练，对他们进行爱国主义、革命英雄主义和人民军队的传统教育，激发他们的爱国主义热情，增强建设祖国、保卫祖国的责任感，从而推动全民国防教育的发展，弘扬中华民族崇勇尚武的传统美德，使全体公民都树立起居安思危、常备不懈、有备无患的国防观念。

同时军训是根据《中华人民共和国兵役法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，是高等院校改革教育内容，学生接受国防教育的基本形式；是培养“四有”人才的一项重要措施；是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的有效手段。

军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

我从小就梦想成为一名军人，每当我看到军人，就有一股敬

畏之情油然而生。一个国家因为有他们而强大。人民因为他们生活更加安宁。

但我没有想到在今年夏天我的梦想就实现了。我有幸参加了xx市的预备役训练，虽然我们在武装上不够正规，但是我们的`训练，教官的素质还有等等都让我感受到军队的气息。短短几十天的预备役训练对于人的一生来说是短暂的，但是这短暂的时光却给我留下了最深刻的记忆。

在我们的训练队里，我们每一个人都友善可亲，团结一致。我们每一个人都是真正的男子汉，教官教导我们流血流汗，坚决不流泪。我们会倒下，但我们不屈服，从哪里跌倒就从哪里爬起。我们高喊“听党指挥，服务人民，英勇善战”。

我们会怕累，但我们不退缩，我们的崛起才是祖国明天的希望。我们深知预备役部队是加强军队后备力量建设、保障战时迅速扩编军队的重要组织形式。他是一支训练有素，战斗力较强，战时能够迅速成建制地转化为现役部队，参加作战的部队。我们也深知责任重大。在这样的军团里我可以学到很多东西，同时我为我能够在这样一个集体感到无比的庆幸和骄傲。

我们是一个团队，是一个所有人为之奋斗的集体，“没有完美的个人，只有完美的团队；只有完美的团队才能打造一个完美的个人”。在铁血这个大集体中，每一个人都在努力和付出，每一个兄弟姐妹如同家人一般，不管悲伤或喜悦总有人给你分担与分享，这是一种幸福，是在忙碌的现实生活之外所能找到的宁静，是一种心与心的交流，更是彼此思想的融会贯通。

我很荣幸有机会加入这支铁血众优秀军团，我想是一种机遇，但更多的是一种缘分，我相信自己是优秀的，也相信其他成员是优秀的，能够在如此卓绝的军团生活和学习，我不但感到万分的荣幸，更多的是来自各个方面的感动，因为这是一

个优秀的集体、是一个卓越的组织、有着光荣使命和沉重责任的军团。“士为知己者死、女为悦己者容”，参加这次预备让我们的人生路上有多一笔宝贵的精神财富，在未来的前进道路上：我将会勇往直前、永不彷徨。

未来的路还有很长，未知的征程上布满了荆棘，而我心中一直有个声音在呼唤：前进！前进！我们不敢忘记，我们是不屈不挠的革命者的后代，除非不所为，为之必呕心沥血、精益求精，让我此时告诉我们的朋友，一个民族经历过战争的锻炼，受过严酷而艰苦的和平的熏陶，以我们的古代传统自豪。我们并不是极端主义者，但我们以一切民族大义为先。前进，将是我们生生不息的奋斗口号！勇往直前，将是我们不竭的动力！

通过参加这次训练，使我感悟很多。

顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。

在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。

令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适应便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。

我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有

之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

训练具有磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”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。给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

## 舟艇驾驶培训心得篇五

当我们心中积累了不少感想和见解时，就十分有必要写一篇心得体会、如此就可以提升我们写作能力了。以下小编在这给大家整理了一些拓展训练心得体会，希望对大家有帮助！

首先非常感谢公司组织这次拓展训练，同时通过这次团建拓展活动，让我们懂得了很多。

1，团队队列展示，看似简单，其实教会我们，不管不论什么事都要认真用心去对待。

2，战死沙场，正确的战略思路、有效的传达与沟通、士兵的无条件服从决定一场战争的输赢。就像我们平时生活中一样，作为一店之主，必须要有正确的思路计划工作，并清晰地传达到下面每个员工，进行有限的沟通才可以把一个团体带好。

3, 拓展训练项目大脚板, 一个团队想赢得最后的胜利, 必须每个人都要团结, 一条心去才能把一件事情做到, 哪怕是一个人不齐心就会拖累整个团队。

4, 拓展训练项目手拍数字牌, 配合与合理安排分配任务非常重要, 当分配到各自任务时必须全神贯注对待自己的任务, 还要相信团队中的每个人相信他一定可以完成, 这是一个团队的凝聚力, 彼此的信任。游戏过程中为什么会出现数到自己面前的数会无动于衷呢? 不是他不想做好, 是对队友的一种不信任导致自己分心。还有就是控制好自已的紧张情绪, 一紧张很容易出错。

5, 拓展训练项目高空踩钢丝, 每个人内心都会有对某件事的恐惧, 恐惧会伴随着逃避或找借口退缩。所以我们要勇敢去做我们不敢做的事情, 这就是突破和成长, 就像我们平时不敢拉客, 不敢与顾客交流, 当我们勇敢去踏出第一步的时候也许就觉得这件事其实很简单, 只是我们内心限制了自己行动。当你跳高可以跨过一米八的时候, 一米八以下你就很纵容很轻松完成。勇敢突破让它成为习惯。

6, 拓展训练项目划船, 意见统一, 不要半途而废, 既然决定了就一定坚持做到底, 十五分钟的造船, 如果你做到一半又说这个不行那个不行, 所以坚持很重要。

7, 拓展训练项目毕业墙, 4米多的墙很多人一看就马上否定自己过不去了, 很容易放弃。确实那么高的墙一个人肯定过不去, 说明一个团结的团队很重要, 一个人的力量是有限的, 一个团结的团队的力量是无限的。只要敢想, 坚持不放弃, 最后肯定可以成功。

经过这次拓展训练活动, 感触最深的是坚持不放弃。

短短\_\_学期的心理素质拓展课程结束了, 没有太多的总结, 只是心里充满了感激。

初次接触心理素质拓展是在\_\_的时候，学校刚刚开展这方面的课程，我在一个同学的推荐下参加了第一期培训，感觉非常好，在彼此陌生的人与人之间建立了寻常无法想象的友谊，有一些甚至维持到了现在。而\_\_开始后，我还参加了一段时间的\_\_，那是一段帮助我成长的历程，至今回想起来还是历历在目。

总是在每节课中注意着每一个细节，总是在课后进行细细的品味，总是在期盼着下一节课的到来。当宿舍的还在为选修的体育课头疼时，我却在焦急的等待着。

每节课都有非常大的收获，不断的对比着自己的不足，不断的在游戏中琢磨真理，希望将每一个闪光点都能用在自己将来的生活中。在形形色色的人群中，我做好自己的角色，体现真实的自我。

拓展训练有一句经典的话：没有完美的个人，但是可以有完美的团队。

我相信心理素质在一个人一生中的作用，因为它曾经那么痛苦的折磨过我的灵魂。彷徨与苦闷，曾经占据了我的躯体。可是幸而，我战胜了自己，回归了一个天然的本性。

我也相信这样的拓展训练对人潜能的激发。那个大学推荐我参加心理培训的同学，曾经是那么的平淡无奇，此后便如脱胎换骨，走上了与我们完全不一样的道路，他的博客里总是体现着自己对未来人生的规划，看来总是让人艳羡。

这次的训练，是我人生之中的又一个起点。或许一辈子我都再也不会去那些只有越野车才能到达的崇山峻岭之中，然而那里朴实而潇洒的生活却牢牢印在了我的心里。我们一行总是在讨论，他们对于外面的世界是否向往，是否会对这里闭塞而落后的世界感到压抑？结论是不会的。因为他们坦然并且非常惬意的生活在一个没有人打搅的世界里。倒是我们，

一方面羡慕他们的心态，一方面又羡慕城市人的富足，当两头都不能满足的结果是，活的更加不潇洒。当我回到了这座城市，我发现大家都是仰着头看着比自己高的人，而从来不想那些环卫工，建筑工，不想现在的社会还有吃不饱的人。我的朋友说，因为他生长在贫苦的农村，知道有很多人还在贫困线上挣扎，所以每当在工作和生活中有一些不顺，都会想到这个社会还有那样的一群人，于是释然。

或许是的，一个人的心理素质在人的整个一生中起着决定性的作用。而且就是这样的一门课，让我在有限的时间里能好好的停下脚步，整理好自己的情绪，不断的从课程和周围的一草一木中汲取力量，踏实而愉悦的，向美好的未来奔去。

人生的经历是有限的，但正是这有限的经历组成了我们记忆深处最快乐最感动的画面，就如同这次拓展训练一样，通过超越极限的自我挑战，不仅锻炼了我们的意志，提升了我们的信心，更是增强我们团结的凝聚力，让我明白了个人与团队之间的关系，我相信我们大家也会把这次的经历作为记忆中最难忘的回忆，用以自勉，借以自强。

这次的拓展训练中最典型的项目——背摔。每个队员要站在1.5米高台上背对倒向由其他所有队员支撑的“人床”，当教练讲解了规则，有队友出于本能的恐惧脸上露出了害怕的表情，但当每个队员在大家加油下走上高台，对下面的队友问到“准备好了吗？”听到所有队员异口同声地回答“准备好了！”就是这承诺，就是这信任，让我们都出色完成了这个项目。最感动的项目——毕业墙，所有队员要在不借助任何外力的情况下翻过4.2的高墙，只能踩在我们队友的肩上一个一个地爬上去，中途有犯规，有错误，眼看快要完成不得不重新来过，做“梯子”的队友又忍着剧痛让大家一个一个在他的肩上爬过，教练翻开他们的衣服，一个个鲜红的脚印深深地印在他们的肩膀上，我们就是这样翻过这堵墙，就是在大家齐心协力中完美毕业了！

这次拓展训练让我记忆深刻，我们家人不怕苦不怕痛，真诚相助，那份勇气，那份感动，那份坚持，都是我们最强有力的动力！我爱我的家人！

首先感谢公司这个平台，让我能跟着公司这个大家庭一起，其次感谢张总和人事部的仙女们给我们准备的这次拓展，虽然只有两天的时间，但是让我感触很深，这次拓展不仅仅是让我收心，让我更加坚信在公司我会得到我想要的，在这里领导能带领我完成我的梦想。第一天教官带领我们一起做游戏，第一个游戏是锻炼我们一个团队的默契，在一次次的失败中，我们没有气馁，也没有放弃任何人，而是在失败的基础上我们取得了成功，就像在工作中我是从17的5月份加入到公司，6月份下到店里的，刚来的时候懵懵懂懂的，经常因为说错话做错事而没有得到顾客同事的认可，是我的团队没有抛弃我，让我慢慢的磨练，虽然现在不是很优秀但一直跟着团队脚步一步一步的走。第二个游戏冰海沉船，彼岸不是很遥远，过程却很艰辛，游戏开始时我们大家都乱成一片，都不知要如何过去，我们选择了一个背一个，但效果不是很好，由于我们讲话又从起点出发，不去做真的永远不知道成功后是有多开心，我们29人才有9个垫子，相当于3个人必须在一个垫子上，在过程中前面的老师真的是在负重前行，脚踩脚各种姿势，一个扶一个，大家都很坚持，我们这组也还是提前到的，我们到达彼岸，看着还没到的队伍，内心是很澎湃的，也觉得很心塞，成功就在我们的眼前，它并不远，却难以到达，但只要坚持始终会到达。

第二天是每个领导的总结，听了领导们的总结很是震撼，公司的发展真是很厉害每一步都计划的很到位，给我们员工也有各种福利，一直都在为我们着想，在20\_\_年自己也会努力的去工作，把工作做到很好，加以学习，把业绩提升起来报答公司。

最后祝公司在20\_\_年越来越好，鸿运滚滚来，四季都发财。各位兄弟姐妹腰包鼓鼓。



拓展不是一场游戏，而是一种考验

今天早上8点30分，怀着兴奋的心情到广州拓展之王一笑翻天拓展基地参加拓展培训。能参加这个训练我也觉得非常荣幸。昨天在讨论会上学长透漏，明天就是你们玩的时候了。然而今天的经历让我明白了这不是一场游戏，是一种对我们的考验，对我们团结协作能力的大测试。

我们学生会成员，包括班长团支书一共一百多人，分成了四个小组，我被分到了第三组，在以刘硕学长和杨建业组长的领导下，我们自己的队伍起了一个名字一战狼之队，并且拥有了自己的口号：战狼战狼，实力最强，战狼之队，用不后退。训练开始了。

第一项，停止间转法。

第二项，逆向思维。

第三项，目标市场（扑克游戏）。

第四项，猫捉老鼠。

第五项，无金生存。

第六项，拉火车。

第七项，顶气球。

第七项，滚雪球。

第八项，信任背摔。

第九项，报数。

在这些项目中，我印象最深刻的就是五金生存和报数。

下午2点20分，我们在笑翻天雷锋像面前集合了，随着时间的推移，项目在继续进行，而每一个项目结束之后，都会有小组受到惩罚，如“炸油条”，而这些惩罚更多的是压在了组长一个人的肩上，我们看在心眼里，心里也不好受，因为他们受罚是因为我们没做好，所以我们团结起来和组长一起受罚，以求心灵上得到一点安慰。

渐渐地，天黑了，青马培训也进入了尾声到了最后一个项目了一报数。看似简单的游戏却有一个残酷的规格：报数分四次，每次选出报数最慢的一组，做俯卧撑，第一次，30个，第二次，60个，第三次120个，第四次，240个，而这个重担无疑又落到了组长的头上。全体干事都在为组长加油，声音震耳欲聋。第四次了，这次是240个。看着组长们那狰狞的面孔，不由得感到心疼。大家再也忍不住了，争着要同甘共苦，全体陪着组长做俯卧撑，但却得到了意想不到的结果，重做，前面的不算数。并且警告不要再跟着做，否则还是从做，当时我们彻底崩溃了，看着眼前发生的一幕，许多干事都流出了滚烫的泪水，甚至和学长发生了争执。最终学长惩罚我们每人80个俯卧撑，学长对我说，这只不过是一个游戏，不要硬撑着，受不了就站起来，但我却不认为这是个游戏，这真的是一个难忘的经历，最终我们坚持到了最后。

当这个游戏结束的时候，学长眼睛湿润。他说，里面有我的两个干事，难道我就不心疼吗？这句话震撼了我们每一个人的心。直到那时我才知道服从命令的重要性，如果我们服从命令，组长就不会重做俯卧撑，就不会为了我们而受这么大的苦。学长说，今天你们犯错了，有人替你们扛着，那以后呢？还是要靠你们自己。是啊，别人只能给你指导，但路还是要自己走，尽量让自己少犯错误，认真对待每一件事，这才是我们身为学生会干事所要做到的。一定要记住，团结协作，是永远不会过时的口号，让我们共同努力，为我们的明天创造灿烂的辉煌吧！

什么是拓展训练，拓展训练有什么用？

拓展训练是一种式的培训活动，是通过特定的活动设计，使参与者浓缩历练过程，获得社会经验与感悟的教育活动。

这里讲到的教育，是一个广义的教育概念，所谓广义，只是用于区别目前以教师讲授为主的学校传统教育。即包括目前以教师讲授为主的学校传统教育形式和其它的体验式教育、培训活动。

追踪溯源，人类的教育活动开始于体验式的教育形式。对于人类起源的认识，地域位于东非越来越趋于统一，起源时间一直争议较大。主要是发现的，在2500万年至300万年之间的化石，哪些属于“更接近人类的猿”，哪些属于“更接近猿的人类”，不易判断。也就是说，从猿到人的过程至少持续了几千万年。我们看不到这个过程，但是，我们能够看到这个过程以前的一些状态，因为很多动物依然存在，其中一种状态就是成年动物对于幼年动物的训练。人的教育活动，一定是从那个争议之前就开始了，也就是说，有几千万年的历史了，当然那时可能只是“更接近人类的猿”。这个教育活动的过程一定是模仿及体验，所以说，人类的教育活动开始于体验式的教育形式。

即使人类进化到文明阶段，一个很长的时期，也是以体验式教育为主的。以西方教育家为例，生活于公元前469年~公元前399年的苏格拉底，他们的教育活动，虽然更强调逻辑与思辨，但是很少是说教形式，其实也是一种体验式的方式。东方生活于公元前551年~公元前479年的孔子，教育形式包括礼、乐、射、御、书、数等，体验式的形式更为丰富。也就是说，体验式教育远远早于所谓的、当前所说的“传统教育”。

当代英国著名教育家柯林·比尔德，《体验式学习的力量》一书的作者，根据他对东西方教育对比的介绍，他认为，在幼儿园时期，两地没有区别，都属于体验式教育的形式。但是，随着教育的升级，区别越来越大。在英国，直至中学阶段，体验式的教育形式也要占到60%左右，而中国，虽然已经

开始教育改革，但是，仍然不到20%。

体验式教育，很大程度上与我们所说的中学教育改革——素质教育，基本上是同一概念。这种概念与“传统教育”相比，特点是什么呢？我们认为有四个特点。

一是为主体。学员而不是教师，是教育的主体，更是发展的主体、体验的主体，教师要由单纯的知识传授者向学员学习活动的引导者、组织者转变，要尊重学员的主体地位，调动学员的内在动力。

二是活动为载体性。课程目标主要通过教师指导的各种教学活动来实现。活动是教和学的中介。在体验式教学中，要让学员直接参与主题活动、游戏活动和其它实践活动。教师要根据教学内容将活动的过程、方法、技能与知识融合起来，寓德育于活动之中，有目的地为学员创设恰当的情境，引导学员积极参与体验。

三是分享是一个重要环节。引导学员积极分享是实践体验理论的有效形式，“体验式教学”强调学员的探究活动，提倡分享学习。让学员在课程领域或现实生活的情景中，通过教师引导、小组合作、个人研究等组织形式，培养学员发现和提出问题的能力、搜集和处理信息的能力、分析和解决问题的能力、交流与合作的能力。使学员在获得内心体验的过程中，逐步提高能力。

四是离开项目，回到生活。《学会生存》一书指出：“学校不能和生活脱节。”活动是生活的模拟，无论是课程目标、课程内容都应当面向生活，特别是要在引导中离开特定活动，回到生活。

十月的北京秋高气爽，\_\_年10月23日——24日，\_\_学院\_\_年新入院的22名教职员踏上了期待已久的拓展之旅。为期一天的拓展训练非常短暂，但它却带给我们从未有过的经历和

体验，我们的精神和心灵也受到了震撼和升华。

这次拓展训练的地点安排在昌平十三陵附近北京智点拓展公司的训练基地，在人事处霍华老师和桂小珍老师的带领下，我们在下午两点半到达目的地，拓展活动正式开始。大家在教练的指导下分成两队，两队在15分钟内完成了队名、队训、队标、队歌和队旗的设计与制作，“太阳”队和“火凤凰”队诞生了。两队的队长分别由民乐系的胡瑜老师和指挥系的傅晶晶老师担任。在所有的训练项目中，除了“高空断桥”是个人的挑战项目之外，其它的“穿越雷阵”“穿越电网”“蛟龙出海”都是需要集体的智慧和力量共同完成的。

先说说“高空断桥”，这应该是让每个参加拓展训练的队员最犯怵的项目了。在离地8米的高空中架起的15公分宽的跳板上进行跨越，想起来都会心惊胆战。管弦系的吴琼老师主动请战，第一个挑战自我，她顺利地爬上跳台，沉着稳健的一跳为这个项目开了一个好头。没有亲身做过这个项目的人是不会感受到那种恐惧，当你站在窄窄的跳板并在上面行走时，所有的人都会心跳加速，而正是在起跳的那一刻，每个人也跨越了心理的那道鸿沟。这个训练项目让每个参与的队员看到了一个从未看到过的自己，它让我们能够更加勇敢和自信地面对今后工作和生活中遇到的困难和挑战！

“穿越雷阵”是我们进行的第一个集体项目，虽然大家在开始之前做了比较清晰的战略部署和战术安排，但在进行过程中还是出现了一些意想不到的情况和了几个不该发生的错误。之后大家及时讨论总结，发现是因为我们的“主人翁”精神都很“强”，游戏过程中每个人“热情”的发言造成了局势的混乱。这个项目让大家看到在执行一项团队工作时，之前需要周密的计划和准确的沟通，而在执行过程当中一定需要核心人物的领导，在事后则需要及时的总结。

有了“穿越雷阵”的经验，之后的“穿越电网”大家显得默契了很多。在两位队长的带领下，大家有序的按照身型大小

进行穿越。男老师们在这个项目中发挥了巨大的作用，提琴制作的赵祎老师，附中室内乐的岳麟老师和图书馆的张之悍老师作为输送方，胡瑜老师，傅晶晶老师和作曲系的胡银岳老师作为接收方，他们把每一位女老师安全地送过“电网”。在即将结束任务的时候出现了一个小插曲，可能是因为之前高强度的体力劳动，最后一个穿越电网的张之悍老师不小心触网了，这时大家表现出空前的团结，没有一个人抱怨因为这一失误可能造成的任务失败，相反大家非常冷静，积极地想办法解决问题。最后在所有人的有序配合下，张老师来到了“安全地带”，在他落地的一刻，大家欢呼起来，为集体的智慧和力量而欢呼！

一天的拓展训练很快就结束了，老师们都感觉意犹未尽。大家都非常感谢人事处的老师为新老师们提供这样一次相互认识和了解的机会，并且非常高兴能够有这样一次令人难忘的经历！

20\_\_年大学毕业至今已经7年，这7年我度过了人生最大的转折期，也由一个涉世不深的大学生成长为一名企业员工。改变都是痛苦的，但是改变都是为了生活的更好。这几年中，我多少次回眸觉得大学生活依然是历历在目，多少次我期盼能够在学校再次见到我的同学和老师，多少次我曾经想再次重温一下校园的生活，但是这些在一年一年的蹉跎后，都变成了我的奢望。带着父母殷切的期盼，带着家人无限的祝福，我跨过了这个门槛，在开学前的这次拓展训练中，我如同《我是特种兵》中的小庄一样，再次找到了一切。一切都回来了！同学的称谓，纯洁的友谊一切都是那么的熟悉，虽然人不是当初的那群人！

拓展训练对我来说已经是第二次，我并不担心它给我带来的累，只是担心不够刺激。集团在\_\_年已经让全体员工参加一次，那些震撼，那些触动今天依然历历在目。这次拓展训练，天公作美沥沥小雨一直不停，没有让我感受太阳的火辣。当我穿上那身迷彩服，真的非常的兴奋，可能《我是特种兵》

的影响让我对这身衣服更加的崇拜和尊敬，迫不及待的自拍一张，留一纪念，想象着自己将要挑战自己的体能和智能。虽然接下来的训练没能在体能或者是心理上达到一种挑战，但是却收获了另外一种不一样的东西。我学会了倾听和关注。

这群人不是一般人，是社会的各行各业的精英，虽不是人人都是大领导，但是思想上一定是有特定追求的。这次拓展训练中，我感受着自己前所未有的心情。其中的两个游戏，

《驿站传书》、《七彩人生》，让我收获颇多。这些关于信息沟通和组织管理的问题，平时的工作已经习以为常，但是这次依然还是学到平时注意不到的内容和细节。关于《驿站传书》，我认识到了信息在从发出到媒介传输到接收的整个过程中，流失和错误是相当的严重。首先，信息源发出信息的形式直接影响到信息传递的速度和准确率。其次，信息接受的流畅程度直接取决于传递的机制和制度规定，如果大家的信息代表符号是一致的，传递会很快，如果不一致，交流沟通自然出现了很多障碍。传递速度不仅慢，信息还不准确。我觉得这就是为什么秦始皇要统一文字、度量衡的原因之一吧。最后，关于反馈问题。信息传递的准确与否，从反馈情况就可得知。信息传出后，给一个明确的反馈，信息传达者即可明白传递的有效性。所以积极的反馈也是有效传递的保障。有些道理虽然在书中讲过无数遍，但是真正意识到还是第一次。关于《七彩人生》，我们团队最终获得了1046分的佳绩，不仅证明团队的协作精神非常的高，同时也证明大家的服从意识也很强。在这个约束性不是很强的团队中，大家都能够明白执行的重要性，在确定了领导小组后，大家都开始了无条件的服从，谁也不再计较自己小组得分的前后了，多了合作少了竞争，为我们最后取得这样的成绩形成强有力的支撑。大团队的成功需要小团队的合作，合作本身意味着妥协。大家为了整体的目标相互合作，不计得失。这个游戏虽然我们是成功的，但是在工作的权重选择上并没有首先进行权衡。得分最高的任务没有先完成，如果时间不够的话，损失的也是最大的。大家习惯了前后顺序的工作，要学会选择学会权衡。旋风教练关于“赢”的解释，更是让我耳目一

新。他说“赢”字其实就是几个元素的组合，“亡”意味着一种危机感，“月”时间，意味着紧迫感，“员”就是我们经常提到的以人为本，发挥人的主观能动性，自然没有完不成的任务。无论是资金还是人员，所有的资源只有动起来才能产生价值产生利润，才能营造“赢”的结果。

《牵手》这个项目我是第二次参加，虽然我知道教练煽情的演讲只是让大家更动容，背景的音乐无非就是催泪弹。但是项目进行过程中，我还是流泪了。我只是希望自己更坚强一些，但是父母、亲人、丈夫都是我们的软肋，我没办法收起自己对他们的愧疚，无视他们的付出，更不能轻易的将他们推开。当教练喊到“你走开”的时候，我没有选择推开哑人；当教练让哑人喊出“我没用”时，我没舍得松口他的手，我知道这一松开可能就是永别。我自认为自己已经尽力做到感恩，甚至是以德报怨，但是心中仍然还是会有很深的自责。这份深情是还不完的。重温《牵手》，我仍然流泪，流泪证明了我的良知，我的牵挂。“哑人”只是一个影子，是众多亲人和朋友的影子，我们从这个影子身上一定要学会感恩。

晚会的现场更让我回到了学生时代，似乎比学生时代更有趣。大家开心的唱，开心的跳，开心的笑，开心的闹，谁还能想起自己已经是孩子他爹孩子他妈？谁还能记得自己已经年过而立甚至是不惑？谁还能记得工作中不公平和不开心？这一刻大家都放开了，似乎是梦幻的，似乎是不真实的，就当是大家完成一次成功的穿越吧！

## 舟艇驾驶培训心得篇六

一、拓展训练使我在思想观念上有了新的转变。

拓展训练，是一种综合性的训练，它不单纯使身心受到了考验和锻炼，更重要的是在思想观念上给人启迪，这种启迪和思维方式上的转变，会使人终身受益。在训练中，有的活动



看似非常简单，但实际运作中却漏洞百出，失误不断，以至于最后以失败而告终。为什么看似简单却总是失败呢？其中原因诸多，但我认为，还是一个思维方式受传统观念束缚的问题。平时，我们的思维方式大多是按正常的思维逻辑方式进行的，也就是说按部就班地有板有眼的处理。这种处理问题的方法一遇到特殊地理环境和新的变化，往往会使人措手不及，无从下手。在总结失败教训时，我们总是认为失败的理由很多很多，如没有计划性，没有统一的指挥调度，没有合理的安排部署等等，但细细想来，还是一个思维定式问题，也就是说，我们想问题，办事情时没有开拓思维方式，总认为应该这样，不应该那样，没有在特殊情况下求得应变的能力，因而总是失败。作为自己，通过这次拓展训练，我从中悟出一个道理，越是简单的事，越要扎扎实实的干好，越是复杂的问题，越要冷静对待，从容处理，敢于在困境中超越打破常规思维，以求得新的发展和进步。

## 二、拓展训练使我深刻认识到团队精神的重要意义。

一个人的能力是有限的，但集团的力量，团队的力量却是无限的。只有发挥了团队的精神，用集体的力量去克服困难，我们就会无往而不胜。训练中，有许多项目如团队协作食指放下长杆、爬天梯、背摔、爬救生墙、团队报数比赛、团队穿越电高压就生口都是靠团队协作进行的，有的难度很大，有的需要勇气和智慧。如果单靠一人，没有团队作坚强的后盾，没有众人的鼓励和加油，许多事是无法完成的。信任是团队合作的基础，只有彼此信任团队才能行成合力，才能有凝聚力，向心力，从而才能有战斗力；沟通是团队合作的润滑剂，善于沟通才能使自己更好地融入团队，从而更好的担当起自己的角色，完成团队交付的任务；创新则是工作成效的最突出表现，它需要扎实的基本功，来源于对每一项常规工作的全面掌握。团队凝聚力和执行力表现在一个团队只能有一个章法、一个领袖、一个声音，任何团队成员都要抛弃私心杂念、抛弃任何抱怨，团队的章法、领袖、声音高于一切，执行团队章法和团队声音是每个团队成员的使命，始终牢

记“凝聚产生力量，团结诞生兴旺”。同时打造一个卓越团队，取决于这个团队的每一个成员，只有每一个团队成员把自己在整个团队中应该做的事情做到极致和卓越，才能形成一个卓越的团队。

三、拓展训练使我振奋了精神，鼓起了我今后战胜各种困难的的风帆和向胜利彼岸前进的信心和勇气。世上无难事，人最大的敌人就是自己，所以说超越了自我，就超越了一切；战胜了自我，就战胜了一切。通过高空跨越断桥那个训练项目，深刻地认识到当自己面对任何困难、任何挑战时，只有战胜自我心理上的任何恐惧，超越自我，就像在高空断桥上勇敢地迈出那一跳，也就像做任何事情，只要战胜自己迈出那关键的第一步，也许就成功了一半，所以说任何事情的成功并不像自己想象的那样困难和不可达成。

四、这次拓展训练对自己最后一点启示就是要时常怀有一颗感恩的心，对自己的父母、家人、领导、朋友、同事、单位感恩。只有时常怀有感恩之心，才能在当今物欲横流、复杂浮躁的社会中保持住自己平常、积极、进取的心态。

## 舟艇驾驶培训心得篇七

今天我们要出发去密云进行拓展训练，大概走了两三个小时天已经黑透了——我们迷路了，虽然有很多村民指路，可能是晚上的原因，一直找不到目的地，最后还是先到的同事又辛苦的跑回来给我们带路，到基地的时候已经基本上晚上10点钟了，本来我在路上想都这么晚了大家还会等我们这几个人吃饭吗？——肯定早吃了吧！但是到的时候大家都还没有吃饭，一直等着我们！单位的丁总年纪大了，他也没有先吃，而是和大家一样饿着肚子等我们，让我们觉得挺感动的，大家平等的看待对方，没有因为我是领导就可以特殊，我来帝测时间不长，但是我觉得我没有选错单位，有这样的领导让我们真的很心暖！

到基地的第二天上午，教练让我们每个人演讲两分钟，我发现原来不爱说话的人到台上的时候，当大家齐刷刷的看着你的时候，你会从刚开始说不了几个字到最后放松畅快的表达。你才发现原来我也可以在这么多人面前畅言，内心很为自己感到欣慰。大概过了10分钟，我们到露天的地方进行背摔训练，看着训练的台子也不高，同事们也陆陆续续的顺利通过了，当我自己站在台子上面的时候，还是没有感觉到害怕，但是当我倒下去的那一刹那，心感觉失重了，这个感觉刚刚有的时候，随着“咚”的一声我落在了大家的胳膊上面，心着地了。我当时愣了一下，第一反应就是感谢！

下午的时候我们先进行的项目是电网，当我们站在器材边的时候大家的感觉我想都是一样的——过不去，可是接下来大家齐心协力把同事们一个个安全的送到对面时，我相信大家心里只剩下兴奋、激动！我们圆满的完成了这个项目，而且没有超时，当时那种心情真是比发工资还高兴，我们突破了自己认为是不可能得事情，心情就一个字——爽！！通过这个项目我发现当人们在困境中身体里的潜能是能发挥到自己的平常状态无法比拟的，所以我觉得只要大家肯发掘，自己的潜能是无限的。接下来我们两个小组分开比赛，开始训练的时候，我们还信心满满。可能是因为大家有点骄傲吧，比赛结束时教练说了下我们两组所用时间，我们跟飞鹰队相差较多，心里有点泄气，总结了一下：我们这组在遇到组员失手时，有点着急浮躁，埋怨也多了点。大家也想努力，也想劲往一处使，可是就是掌握不好那个点；相反飞鹰队的队员在失手的时候，他们队的反应是互相鼓励，不要气馁。游戏结束了，我们队看到了对方的长处，大家也互相学习了经验，我觉得不管是多么大或是多么小的一个团队：团结、信任、鼓励、帮助，是必不可少的元素。

转眼到了第二天了，今天的第一个项目是断桥，刚开始上去的几个男生都特别顺利，我心里也没有感觉到很紧张，但是当许士清站上去的时候，他因为恐高，腿发抖了，迈不出去那一步，但是经过大家的打气、加油，许哥突破了自己，他



## 舟艇驾驶培训心得篇八

x月x号对于我来说是个难忘的日子，这一天我第一次参加了拓展训练，虽然只有一天，但这一天将让我受用无穷。

曾听说过我们学校有这样的活动，但只是听说，并且从同学的口中得知一个字，就是“玩”，我不赞同他们的说法，我认为这个活动真的很有意义，给了我们真正挑战自己的机会和平台，激发我们在困境中的潜能，让我们更相信自己，更懂得团体的力量。

在大学里，我们不光学会的是知识和技能，更重要的是学习怎样去生存，懂得生存的意义，并且要选择一个好得生存方式是很重要的，拓展中我学会了很多，尽管我对自己的表现并不满意，精神没有调整好，下面介绍一下我们一天的战斗成果。

早上大家都很早的在校门口集合，x老师和x老师带着我们坐着车去往xx的一个公园参加训练，在车上我们吃着早餐到达目的地，等待我们的是一个教练，看起来很严厉，让我们排队，报数，分成了两个对队，之后给我们带到了另一个场地，另一个教练领我们做了一个像魔术一样的游戏，我们都不知道到为什么，只知道听从他的指挥就能成功。接下来我们就进行我们的团体活动了，我们的团队有着一个响亮的队名——亮剑，对训是“侠剑相逢，亮剑必胜”，是不是很有气势呢！我们在队长的带领下，还高唱队歌“我相信”开始了一天极具挑战的训练。

这是一个让彼此信任的项目，每个人都会从那个固定的高度背对着其他人笔直的躺下去，其他人要搭成人床在下面接住他。每个上台的人都要有其他伙伴的加油，拍着面临挑战的人说“xx你真棒，你是我们的好榜样，加油加油加油！”当台上的人问到：“准备好了吗？”，台下所有组成人床的

同伴异口同声地回答“准备好了，请相信我们xxx”这是一种承诺，台上的人就躺下去，在上面的人真的感到担心，几乎每个人下来时都有尖叫，甚至下来很久了，腿还在抖，但是大家都安全，没有一人受伤。

承诺体现了一种责任感，团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当说出自己的承诺时，相当于把自己的人品、公信力、责任心置于公众的考验中。在人的一生中，有一些东西是值得誓死捍卫的。

这是一个看似非常危险的项目，保证不会出现危险。在空地上竖立一根x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xx厘米圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方x米远的单杠。到达场地时，我真不觉得害怕，队长第一个上去，我在下面一直盯着看，当他蹲在圆盘上时，那根柱子就不停的摇晃，慢慢的站起来，但柱子晃得越来越厉害，越来越害怕，这时教练告诉队长，不要害怕，不是杆动，是腿再抖。到我上的时候，这是我才知道当别人站在高杆上，在底下观看的人似乎会觉得很简单、很容易。在自己身处其位的时候，才发现原来心竟然如此地狂跳、腿也不听使唤地抖动。我真的很害怕我会掉下去，但是我在教练的指挥下，最后真的成功的上去了。

从这个活动中我懂得了一切的困难只是所谓人们看到的困难，只要自己亲身去体验，总结经验，找到对的方式方法，敢于挑战，你就可以成功。

在两棵树之间挂着大格子的网，是个格子，要求我们所有人不碰网的条件下每个人都要过去，其实这个活动就是看似简单其实很难的活动，因为教练又特别实事求是，给我们x分钟完成这个活动，刚开始我们一点经验也没有，只是有点想法，然后一遍遍的试，只要有一个人碰网就得所有人重新再过。一次次的重来，一次次的失败，虽然我们的队里有两个很胖

的队友，但他们通过努力一次次的都过来了，看着他们真的努力。最后在教练的指示下，所有的人都帮忙，不让有任何疏漏的地方。这一遍真的成功了，大家都特别开心。

这个活动我们懂得了，有些事情不是看似简单就容易成功的，但实践起来却很困难，更不是一个人能够完成的，我们的成功是所有人共同努力得来的，它来的真的不容易。在这里才深深的感受到团体一心的强大力量。

在这个项目里，我们所有人是一个团队，要求所有人都要攀上x米高的垂直的墙，墙真的很高，必须用人搭成梯子，一个人要上去，必须要x个人当人梯，还要换班当人梯，每个当人梯的人肩膀都很红，甚至都不能碰，有的男生因此都不敢穿衣服，他们真的付出了很大的努力，成功离我们越来越近了，产生了小小的失误，但我并不认为这是一个败笔，这告诉我们生活不会一直都是一帆风顺的，失败是成功之母，没有失败你就可能永远没有成功，相信失败也是上天赐给我们的礼物，要好好的把握它，这样你接下来的路才更好走。

最后，我得到了教练赠送的小礼物，并为我们每个人颁发了xx拓展的毕业证书，它们不贵重但很有意义，上面有句话，很好，“抱怨不如改变”，改变别人很困难，但你可以选择改变自己，只要心态好，我想改变自己不是一件困难的事。

通过这样一天的训练，我知道了组织这次活动的意义，什么是合作，什么是团结，什么是凝聚力。