

2023年团建心得体会1000字(精选8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

团建心得体会1000字篇一

20__年7月29日—30日，公司组织员工来到康巴什三多培训基地参加为期2天1夜的户外拓展训练。我在经过pk后被选为橙队队长，非常感恩队友给我的信任和责任。我们的队名：先锋队；口号：先锋先锋，勇闯巅峰；队歌：《打靶归来》；队徽：下面两个人支承上面一个人，含意是：众志成城，团结就是力量。作为队长，我有队蜜和后勤队长协助。

第一天的训练项目有：高空断桥、穿越电网、信任背摔、急速大挑战，晚上步行至沙巴日太草场露营，在到营地的途中，前边的人会把路况传递给后边的人，一个传一个，做到信息互通，互相帮助。到营地后，大家一起合作搭帐篷，在月亮和星辰的参与下总结今天的收获。通过一天的训练，我们每一个人都深深感受到了公司的良苦用心，我深感明白胜利的喜悦是由无数次的跌倒与反省凝聚而成的。第二天的训练项目有：露营地步行至用餐地、用餐地步行回露营地、做团队合作游戏、野外徒步穿越。通过这次拓展训练，使我明白，一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，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。

拓展培训教练带领我们以做集体合作项目的方式，开导我们多向思维的能力，用项目来体现日常工作中会出现的问题，

完成一个项目后大家都会做一个总结，总结我们成功和失败的关键点。给我印象最深的是高空断桥这个项目。当我们看到断桥时，那表情不知道是惊讶还是痛苦，“好高啊！”大家异口同声地说。教练告诉我们这就是今天的第一项任务“高空断桥”，十一米高的两个铁柱高耸着，上面悬着两个互不联系的铁板，我们要做的就是从一个铁板跳到另一个铁板上，然后在踩着两个板下来，当时大家都对自己的勇气有点质疑了：

“这么远肯定跳不过去”

“我有恐高症，怎么办？”

“我的腿不长，这怎么能过去呢？”

“我的腿现在都开始抖了，更别说爬那么高了，完了，我完不成”

在高空断桥项目训练时，我在下面望着8米高的断桥时，尽管我表面镇静，但心理还是有点恐惧，心想，一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就过去了，可在高空中万一过不去怎么办。当我一步一步爬上8米高空，站到桥上时腿就软了，颤颤惊惊走到这边桥的边缘时，只有一个感觉，腿在抖，不知道是自己的关系，还是风的关系，总之一个字：抖！不由自主的想：“怎么办，我能迈过去吗？”尽管有保险绳，尽管队友在下面拉着保险绳，但我心里还是咚咚直跳。听着队友们的加油声，按照教练指导我把左脚放在铁板的前面，右脚靠后，深吸一口气，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃，真是高空一小步，人生一大步……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。

非常感恩公司的培养，通过这两天的拓展训练，给我的启发、

历练却似一笔永久的财富，在训练中发现了自身的许多弱点，通过训练提高了自信心。并认识到团队的重要性，每个队员在团队中都是重要的。有一个队员的失误，可能导致整个团队的失败。在团队中找准自己的位置，踏踏实实、稳扎稳打，把团队分配的任务完成。还有团队的配合、目标任务分解尤其重要，队员之间的资源共享，信息的沟通以及相互间的及时交流，避免个人英雄主义，是取得最后胜利的关键。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加重要。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。

每一次齐心协力的团结合作，每一次挑战之前的真诚鼓励，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感恩公司给了我们参加此次训练的机会，感恩同事给予的支持与鼓励，感恩这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们公司更团结、更坚强！

团建心得体会1000字篇二

毕业墙这个项目，使我感觉到“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4米高的笔直的铁墙，没有任何工具，当时就想着怎么过去？大家齐心协力共同努力，终于征服了“求生墙”，但是更让我无法忘怀的是作为人梯底座的队员不知肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。在最后教练让当人梯的队员站成一排，当我们看到充当人梯的队员肩膀上都是血印的时候，眼泪不经意的流了下来。

一天的素质拓展结束了，感悟很深，真的。信任背摔、高空单杆、毕业墙一个个的项目让我至今感受至深。

因为我是第一次参加这样训练，所以进入角色较慢，虽然时间只有短短一天，但经典的户外素质拓展项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

拓展训练所给予我们的启发和经验却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十分有益的人生感悟。在这一天里，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而且在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下的感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，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已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并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。团队中个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

我热爱学习，同样热爱各式各样的活动与工作，因为它锻炼了我，让我一次次地体会了失败与成功的酸甜苦辣。我在这些事情中付出，但也学习着，收获着，我将不断超越自我，百尺竿头更进一步。

总之这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这

次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

团建心得体会1000字篇三

团建，无疑是加强团队凝聚力的有效方式。不过本次团建和以往有些不同，曾经的团建是一群熟悉的伙伴一起玩乐，这一次有些不同的是，和不太那么熟悉的伙伴一起前进。在班长的安排下，我们来到了位于火车站附近的量子空间，在这里，我们进行了班级对抗赛，经过这次团建活动，我们慢慢了解彼此，也明白了我们个人对于团队意义，相逢是缘，相处更是难得的缘分，大家能够相聚20会计7班，更是万里挑一的缘分。相信大家团结协作，20会计7班终能开出绚丽的花朵。

通过这次班级团建活动，我们加深了与同学们之间的感情和合作能力。作为班级中的一员，应坚持集体主义价值观的取向，知道个人的发展与成长离不开集体，集体也离不开个人，需要大家的共同努力。

生命是短暂的，时间是无限的，通过本次班级团建活动，从班级出发，从个人做起，构建融洽班集体，增进同学们之间的交流与合作，增进同学们的关系，让同学们更加了解彼此、团结同学、培养同学们的沟通和表达能力，促进班级文化建设。

班级文化活动建设是班级师生共同创造的精神财富，是校园文化的重要组成部分，也是形成班集体凝聚力和良好班风的必备条件。

班级文化活动建设不但能有效地调动学生的学习与实践的兴趣，更重要的是能启迪学生思想，陶冶学生情操，弘扬学生道德，培养学生的主人翁精神，塑造积极向上的班级精神，

促进学生健康成长。

给班级同学之间交流提供一个更宽广的平台，增进感情，加强班级凝聚力，使我班成为一个团结、奋进的集体。

我们下次再见！

团建心得体会1000字篇四

在到达古塔公园团队建设场地后，按照团建领队的要求，我们被分为了六个队，在一些趣味的热身活动游戏结束后，开始了团队拓展活动。根据要求每个队都由队员选出一名队长、一名队秘，并一同起队名，设计队旗、队伍口号及载歌载舞的展示队歌，最后摆个pose照集体照。在团队展示阶段，我们集思广益，各显神通，很快确定了队伍名称“葫芦娃队”，随后画出精美的队旗，“金刚葫芦娃，什么都不怕！”的口号喊出我们如虹的气势，整个过程使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是一个团队中的一份子，要成功完成团建训练项目，需要团队中每一个人的努力，需要大家的充分沟通协作才能圆满完成。

在进行小组“猜拼图”“一丝不苟”活动的过程中，我们小组的每一个人自始至终都在为小组的顺利过关而努力，始终坚持以团队协作为最终目标。虽然刚开始我们过于急于求成，但通过我们及时调整方案，最终达到失误率为零的结果，取得完美的胜利。

三、

在进行最后一个“呼吸的力量”活动时，瓢泼大雨不期而至。队员们无畏风雨，有条不紊的迅速穿上临时雨衣，收拾好训练物品，按照指令在大雨中整齐列队。这次团建成员中女同志占绝大多数，体现出巾帼不让须眉的气势。通过此次团建训练使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解

决问题的能力；通过这次团建训练，增进了我对集体活动的参与意识与责任心。在整个训练过程结束后，大家都很累，可参与活动的每个人都兴高采烈地议论着训练过程中的事情，都感到回味无穷。我第一次感到团队的力量如此之大，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

丰富多彩的体验式拓展训练让我们认识到什么是团队：团队是一个整体，团队中的每一个人就是个体，个体之间只有相互信任、互相帮助，才能打造一支高效的团队。一个好的团队需要一个诚智的决策者，更需要一群优秀的执行者，这两者缺一不可。

通过团队圣塔、贪吃蛇等团建活动项目，我们深深的体会到：团结就是力量，一个好的团队应该具备这些特点：

- 1、团结。如果一个团队不团结的话，那么这个团队绝不会成功，这是最基本的因素。
- 2、信任。队员之间要互相信任、互相认可，不要因为一点儿小事就抱怨，从而让整个团队止步不前，因此我们应该多一分信任，少一分抱怨。
- 3、互助。队员之间应该互相帮助，相互扶持。人心齐，泰山移。如果这个团队有凝聚力，那样就会离成功更近一步。
- 4、责任心。团队有责任心也是尤为重要的，当一个团队中某一个队员发生某些不确定的因素时，每一个人都担起各自的责任，而不是推卸自己的责任。
- 5、创新。创新在当今的社会中是每个人必备的技能。如果一个团队一直循规蹈矩、墨守陈规，没有打破思维定势的勇气，那这个团队就会被别人超越，落后的越来越远。正所谓失之毫厘，谬以千里。

团队的鼓励，良好的人际，热情的氛围，激情四射的青春……这些增加了我们战胜困难的勇气和不断前进的力量，让我们懂得如何更好有效地与他人沟通、与他人合作。

因为年轻，所以不怕失败。只要我们少一点浮躁，多一点稳重，就一定能绽放出我们年轻人的个性和风采，未来的舞台永远属于年轻人！

团建心得体会1000字篇五

在短暂的团建活动中，我们半仙队共同完成了团队升塔、贪吃蛇、不倒森林、循环报数、欢乐节拍等一系列的团建活动任务，在寓教于乐的团建活动中受益匪浅。

让我们拓展感悟最深的就是团队圣塔，在第一轮比拼中，由于我们缺乏有效的领导，没有找到正确的方法，导致整个团队处于迷茫的状态，每名队员面对花花绿绿的小圆块不知所措。在第二轮中，我们虽然找到正确的方法，每个人也明确了自己的角色，但是在执行过程中，还是因为有队员出现错误、后面的队员不能及时作出应变，结果还是不尽人意。经过对前两轮的总结和反思，在第三轮中我们团队制定了完善的方案、分工明确，出现问题后就及时进行了调整，最终顺利地完成了挑战任务。我们半仙队在这三轮挑战的中逐渐磨合、完善、成长。在接下来的贪吃蛇、不倒森林等项目中，发挥越来越好，配合越来越默契。

本次的团建活动，让我们深刻地认识到：一个团队的成败取决于它是否具备有效的领导力、正确的方法、快速准确的执行力以及相互之间的协作能力。同样，我们在日常工作中，要树立团队意识，从整体出发，发挥自己的最大能力，才能助推公司一步步地走向辉煌。

感谢集团给我们这样一次成长的机会，让我们在职场适应期，及时调整状态，快速转换角色，为我们今后更好的工作、学

习奠定了坚实的基础。相信在中慧的这个大平台上，通过不懈的坚持和努力，我们一定会走的更远、飞得更高。

团建心得体会1000字篇六

1月2日新年的第二天，是参加这次户外团建拓展训练家人们难忘的一天，公司为了使我们在工作中更加团结，更加坚强，更加有凝聚力特组织了一次有意义的户外团建拓展训练。

上午7点30分我们一行63人从生产基地出发，9点10分到达长沙户外拓展基地。在拓展教练的引导下我们做了户外热身及一些团建互动游戏，使大家之间相互融合及拓展教练与大家之间的相互融合，打破大家对陌生环境及陌生训练的坚冰，后又在教练训导和严格的要求及活动安排部署下，我们分成了“红方队”和“蓝方队”两支队伍，“红方队”和“蓝方队”分别在做成“守队”和“攻队”完成真人CS的户外拓展训练，做到三局两胜来区分胜负。通过拓展训练使我们大家在体悟中受益匪浅，两个团队做到明确分工，相互配合，达到终极目标。

明确分工：从第一局两支队伍确定为“红方队为守队”和“蓝方队攻队”后，明确团队的位置后，就各自由自己的团队长带领团队到属于自己团队的区域，队长预先开小会做分工，各自区域队友是那些是掩护人员、攻击人员、守护人员、明确做到各自守护和攻击的对象及位置来争取团队的胜负。

相互配合：从开始第一局至第三局中团队作战中各自团队人员相互配合，团结一心，听指挥，掩护人员保护攻击人员的安全，做到让攻击人员直接到达对方阵地、获得更多的射击机会取胜，守护人员原地守护射击对方，保留一定的实力来取胜。让我最记忆尤深的是第三局红方队的配合，第三局是保护各自队的队长，如队长“牺牲了”整个团队算输，在激烈枪战15分钟后，红方队在做好其他部署安排人员保护队长

之外的人，留与足够的人员看守阵地和掩护外，安排5个团队里的先锋冲刺，先锋队里其中一个人一声“冲啊”勇往直前的冲到蓝方队区域，通过拼杀寻找到他们的队长，把他们队长一举拿下红方队获胜。

达到终极目标：各自团队为了自己的终极目标不惜一切代价来完成此次任务，最终红方队对抗蓝方队以三局二胜，红方队2:1获胜。

公司团建拓展训练活动结束了，从本次团队拓展训练中学到了不少知识，我们会把所学的运用到工作中去，感谢君辉拓展教练，感谢公司领导给予这次拓展培训的机会！

团建心得体会1000字篇七

1919年的今天，北京的青年们燃起了一把大火，燃尽了帝国主义的贪婪，烧掉了北洋军阀的虚伪。今天，又是五四，接过火把，朝光明出发。

在《巴黎合约》上，列强肆意操纵会议，把本就属于我们的山东主权拱手送给日本。“誓死力争，还我青岛”！这是学生们发自内心的呐喊。示威，游行，请愿，一代青年不惜低下头颅，但他们的心依旧昂扬。可北京政府贪生怕死，想极力维护帝国主义的权威与所谓的地位，镇压学生，出动军警，对内施压，对外妥协。于是，青年们喊出“外争主权，内除国贼”，使身处水深火热之中的民族又燃起了希望。

近代过去，中华人民共和国成立。又是青年一代，扛起建设新中国的重担，他们放弃国外的高薪，毅然回到祖国，那怕条件恶劣，哪怕身处边塞，哪怕下放农村……谁喊过一声苦？谁嚷过一声累？这群还略显稚气的青年，为了十年、二十年，甚至百年后的伟业能打牢根基，他们愿做一颗颗螺丝钉，愿当一根根蜡烛，为祖国发光、发热。这一团团充满生机的火，终于造就了五星红旗光辉的红。

当今中国，何等繁荣，何等昌盛！但这并不意味着现在的青年一代可以懈怠。相反，我们要顺着时代发展和历史的潮流，借前辈之力，发当下之光，不仅要满足于物质上的小康，更要让五四精神在神州大地上传唱不息，传承生机，传递活力。

百年五四，走出过多少伟大的青年一代；百年风华，共和国因青年发生了太大转变。借时代契机，做伟大一代，指点江山，激扬文字。

让五四之火，生生不息！

团建心得体会1000字篇八

10月22号,是我值得深刻铭记的日子,我有幸参加了为期一天的团队拓展活动——一场智慧与体能的锻炼。

1. 团结合作

团队合作是指团队的成员为了团队的利益和目标而相互协作、尽心尽力的意愿和作风,是一流团队中的灵魂。如果没有正确的管理文化、良好的从业心态和奉献精神,就不会有团队的凝聚力。培养团队合作可以从以下方面入手:

注重培养团队成员的大局意识,注重工作的整体性,要有为团队的奉献精神。其次发挥团队成员个性,是团队精神的基础。团队精神的形成,其基础是个人的爱好和成就。设置不同的岗位,选拔不同的人才,给予不同的培养,让每一个成员都拥有成长空间。

协同合作是团队精神的核心。对于一个团队的队长来说,他需要有团队组织能力。而对于队员来说,不仅要个人能力,还需要在各自位置上各尽所能。发挥团队精神,互补互助以共同发挥最大效率的能力,这就是团队协作能力。

向心力是团队凝聚力的集中体现,具体表现为团队强烈的归属感,每个团队成员都能强烈地感受到自己是团队当中的一分子,把个人工作和团队目标联系在一起,对团队表现出一种忠诚,对团队的成绩表现出一种荣誉感,对团队的成功表现出一种骄傲,对团队的困境表现出一种忧虑。

2. 挑战自我高空断桥——胆识的挑战,高度8米,横板中间有米的断面,需要的是我们迈出第一步的勇气。这个项目对人的体能要求并不高,最需要的则是对心理的挑战,只要能战胜恐惧的心理,困难就迎刃而解。同时也告诉我们如何在压力和困难面前调整自己的心态,勇于尝试,挑战自我,战胜自我。人在自己的人生旅途中(生活和工作中)会有很多这种时候,都会像我们站在断桥上一样,面对着各种挑战和考验,有时候这种挑战和考验非常严酷,也会突如其来,让人惶恐、害怕、紧张、犹疑、不知所措。如果在这个时候我们退缩、放弃,或是等待,止步不前,那我们就会失去成功的机会,失去幸福的机会。因此,我相信努力不一定成功,放弃一定失败。生活与工作中的困难不只是如此简单的一种障碍,如此小的困难,因此在生活和工作中,我们每个人都要勇敢的面对一切,坚信自己能行。让我们相信每个人都具有巨大的潜力,拥有创造奇迹的可能。

3. 分析性格

下午,教练带领我们进行四型人格分析的学习。刚开始,一人一张带有选择题的纸,一支笔,根据得分画出西方格,判断出每个人的性格。

根据心理学上的相关知识,结合人的情感和表达的程度,将通常的社交人群分为四种不同的风格,即:孔雀型、考拉型、猫头鹰型、老虎型。孔雀型的人喜欢说;猫头鹰型的人喜欢想;老虎型的人喜欢做;考拉型的人喜欢看。

猫头鹰型的人认为孔雀型的人说话不算话;孔雀型的人认为猫

头鹰型的人过于较真；老虎型的人认为考拉型的人做事不知急；考拉型的人认为老虎型的人过于暴躁。

孔雀型的人欣赏考拉型的人做人很厚道；考拉型的人欣赏孔雀型的人天生浪漫；老虎型的人欣赏猫头鹰型的人做事很认真；猫头鹰型的人欣赏老虎型的人敢作敢当。老虎型猫头鹰型重在做事：老虎型要做就做，猫头鹰型做就做好。孔雀型和考拉型重在做人：孔雀型想做焦点，考拉型只想做倾听者。

认识不同的性格，学会与不同性格的人相处，就是学会了如何做人。了解人的性格，知道各性格的短，跟人相处起来会比较容易，若是上司更可以按照性格来分配各种任务，如果很懂性格的话，基本上猜到别人在什么情况下会干什么。对于我们自己，什么样的性格最好呢最好的性格像小溪流水一样，涓涓细流，又像大海一样，波涛汹涌，还像冰一样，棱角分明，还像水滴一样圆滑，更有水随各种容器任意变化着各种形状。

4. 劳逸结合CS野战游戏成为一项非常热门的户外活动，街头巷尾也都在大谈特谈真人CS。CS野战游戏其实是一种模仿军队作战的游戏，参加者都穿上各款军服，手持镭射枪，配备各款野战装备，穿梭丛林之间，展现各种队形阵势，个人技巧，全部投入扮演一个士兵或将领的角色。

活动中，大家统一着装，手持彩弹模拟枪，一方攻，一方守，大家身临其境地感受到“枪林弹雨”的作战场面，在丛林间上演了一场场激战。在战斗过程中，每位员工都表现得非常积极，团队里彼此团结、互帮互助，个人的潜能得到挖掘，应对困难的能力得到提升。

5. 众志成城

在“毕业墙”项目训练时，一堵米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，学

到了团结的力量是无穷的,集体的能力是伟大的,人的潜能是无限的……这个游戏给予我的,除了感动,还是感动。为第一个爬上墙头,坚持救上一个又一个同伴的朋友感动!为在下面咬着牙甘当基石,让一个个同伴们踏着自己的肩头求生的朋友感动!为指挥大家伙儿逃生,用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动!直到墙下只剩下一个同伴,再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候,于是,一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来,墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的手。当最后一人成功跃上墙头的时候,响起了经久不息的掌声。游戏开始前,教练问我们多长时间可以完成“认为40分钟以上的,举手!”大多数都举了。最后大队长说出我们的完成时间是“8分54秒”时,大家都难以置信,觉得这是不可能的事,然而现在已然成功了。

随着社会的发展,靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微,由此,团队整体的效率就显得极其重要。保持整个团队的最佳状态,使其成为一个无坚不摧的战斗团体,必须增进彼此的了解和加强相互之间的合作。

听到过的你会忘记,看到过的你会渐渐淡忘,只有亲身体验过的才会铭记在心,一天的训练不长,但很有意义。拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位,只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。