

最新写心得感受(模板5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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

写心得感受篇一

人活着是为了什么？也许我们会回答：“为了繁衍生息、为了享受美好的生活、为了赚更多的钱生活的更富足等等，其实大多数人都会这样去想，去回答这个问题，但当你看了《活法》以后将会有更高层次的答案——————人活着是为了“提升心性，磨练灵魂”。正如稻盛先生所讲，人生在世，为欲所迷，为欲所困，可以说是我们人这种动物的本性。如果放任这种本性，我们就会无止境地追求财富、地位和名誉，就会沉湎于享乐。佛语有云“人痛苦的根源缘于人的欲望，欲望越强烈，越得不到满足便会越痛苦。”所以，自现在开始要放下欲望，提升心性，磨练灵魂。

稻盛先生说人活着的意义就是修炼灵魂，可能我们对此话感觉有些消极，人身到头来本来就是一场空，而稻盛和夫给出的最好的活法就是，人活着就要不屈不挠，勤勤恳恳工作，专心致志，一心扑在日常最重要的岗位上，孜孜不倦工作，坚持劳动，扎根于内心，陶冶人格、砥砺精神，才能达到更高境界，人生自然而然得到磨炼。

稻盛先生说，在日常工作之前首先要思考好每个细节，这样目标就一定会实现，对比自己，确实在工作中未有成熟的事前思考，这样必会导致不完美的的工作结果，这是我在以后的工作中去努力要改善的部分。

现实中我们将事物考虑的过于复杂，按稻盛哲学所讲，真理

之布由一根纱线织成，把事情看得越单纯，就越接近真实，也就是越接近真理。抓住复杂现象背后单纯的本质，这样一种思考方式极为重要。结合实际工作，我们确实把简单的事情复杂化了，所以导致内耗增加，从而导致相关成本的浪费，所以，在经营活动中，复杂的事情要做到简单化，简单的事1、2、3就可以了。

战胜自我向前进，人生大变样：人都是有惰性的，大多数人都会讨厌工作，当在你讨厌工作，觉得难以忍受时，还是要多加忍耐，要下决心朝前走，要发奋努力，这将改变你的人生，所以在现实工作中，我们要抑制利己的欲望，决不能放松对自己的要求，要战胜自己贪图安逸之心，发奋工作，从正面迎击困难，相信遇到再难的事都会取得成功！

以利他心度人生，磨砺心智：为他人尽心尽力的行为，不只是对他人有利，最后福报回到自己身上，对自己同样有利。想一下如果每位员工在工作中都能秉承利他心态，遇到问题时能站在别的角度去思考，去处理问题，相信没有做不好的事，多一些利他之心，实际上也是为自己积累回报，总有一天会回馈到自己的身上。对世间万物凡事都往好的方面想，利他人之心，有爱心、不懈努力、顺应宇宙潮流就能度过一个美好的人生。与其相对，憎恨、仇视他人，只顾利己之人，其人生将会变得越来越糟糕，因此人生须要磨砺自己。磨砺心智所需要的六个精华。

- 1、付出不亚于任何人的努力；
- 2、戒骄戒躁；
- 3、每天自我反省；
- 4、感谢生命；
- 5、行善积德；

6、弃掉感性所带来的烦恼；

写心得感受篇二

段一：

最近，我参加了一项比赛，在体验过程中，我深切体会到了自己没有尽全力的痛苦。回顾自己犯的错误，思考自己未来的发展，我意识到持之以恒的努力才是成功的关键。我从这次比赛中汲取了很多教训，学会了更好地掌控自己的情绪和思维，让自己更接近成功。

段二：

我参加的比赛主要涉及了团队协作的能力，在整个比赛过程中，我感受到了来自队友的压力和关注。我们首先面对的是我们的时间调度问题，分配好时间，灵活安排，并且坚持分配好的时间，这是我们成功的关键。在比赛中，我也发现了自己的一些缺陷，例如，我缺乏信任和行动力，并且相对优良表现的队友们经常面对我的种种问题，这让我十分不安。我开始有意识地积极改善自己的表现，逐渐形成了相信自己的信念。

段三：

在整个比赛期间，最重要的是我们的耐心和决心，我们要求自己不放弃，即使遇到困难仍然保持乐观。在这个过程中，我也学会了很多针对困难的有效处理方式。例如，当遇到困难时，第一时间不要失去冷静，而是要站回来想想问题的根源，积极寻找解决方法，甚至找到专业人士询问意见。我了解到，在这样的比赛中，应该有一个稳定团队目标和步骤规划，才能更好地完成任务并取得成果。

段四：

比赛结束后，我反复审视了自己在在这个过程中面临的不足和缺点，及时调整了自己的态度和表现。我很感谢这个比赛，它让我对自己的人生有了更深刻的认识。肯定自己的优点，认识自己的缺陷，成为一个更稳定、更具活力的人，意识到每天都有新的机会来证明自己，这是我从比赛中得到的最大收获。

段五：

总之，我的这个经历告诉我，如果真正想要成功，就应坚持不懈，迎难而上。无论我们面临多大的挑战和困难，我们都应该毫不退缩地坚持我们的信念，坚信自己的能力，保持自信心，并准备迎接下一个机会的到来。正因为如此，我们才能在生活中不断完善自己，不断追求更高的目标，获得更多的成就。

写心得感受篇三

随着岁月的流逝，我也在不断地成长。而这一路上，我发现自己不断总结、积累的力量是无穷的。它帮助我在学业、工作和生活中迅速地进步和提升。在心得体会中，我越发深刻地体会到，积累是成长的必经之路。

心得体会范文开：基础是成长的垫脚石

成长需要一个坚实的基础。在学习中，我发现我的进步离不开对基础知识的积累。小时候，我并非顶尖的学生，但我深知只有打好基础，才能够往更高层次进发。于是，我开始刻苦钻研课本，补充自己的知识空白。渐渐地，我发现自己在学业上取得了很大的进步。这使我明白，基础是成长的垫脚石，它是稳固自己成长的关键。

心得体会范文开：经验是成长的财富

值得庆幸的是，我们在成长的过程中会不断从各种各样的经验中学到东西。这些经验有时来自于成功，有时来自于失败。我亲身经历了许多失败的时刻，但每一次失败都给予我宝贵的经验教训。通过总结经验，我发现自己在失败中得到了最大的成长。因为只有失败中，我才会检视自己的不足，并寻找改进的方法。从经验中吸取教训，帮助我更好地成长。

心得体会范文开：积累是成长的源泉

除了打好基础和总结经验，积累也是成长的重要源泉。在学习中，知识的积累是非常重要的。只有不断学习新的知识，才能保持自己与时俱进。而在工作中，做事的经验积累同样重要。通过不断地实践，我不仅学到了新的技能，还锤炼了自己的能力。而生活中的积累，则更多地体现在人际关系的建立上。通过结交朋友、交流学习，我发现自己在生活中也能够获得很多有价值的经验。积累是成长的源泉，它让我不断进步。

心得体会范文开：改变是成长的动力

成长需要不断地改变自己。作为一个人的成长，必须对自己不断进行审视和评估，然后做出相应的调整 and 改变。正是这些改变，推动我不断超越自己，实现自我提升。当我看到自己的进步和成长时，我更加坚信，改变是成长的动力，它让我不断突破自己的局限，迎接更大的挑战。

总结：通过这些心得体会，我明白，积累是成长的必经之路。不管是学业、工作还是生活，只有打好基础，总结经验，积累知识和经验，改变自己，才能不断进步和提升。因此，我会一直坚持积累的原则，不断在成长的道路上前行，追逐属于自己的成功与成就。

写心得感受篇四

随着年龄增长，我对人生的看法也越来越深刻。不断探索自我，学习和成长，这些经历带给了我很多的心得体会。在这篇文章中，我将分享我所获得的一些体会，以及对生命和幸福的一些观点。

第一段：学会感恩

在我的成长过程中，我经历了很多的困难和挑战。然而，这也是教会了我学会感恩。我开始学会珍惜生命中的每一个美好瞬间，这种感悟也让我更加勇敢地去面对人生的挑战。

第二段：保持正面的态度

我们都知道，人生中总会有遇到许多糟糕的事情。然而，如果你能够保持正面的态度，就能在这些事情中找到积极的一面。即使在最困难的时候，也可以在心灵中找到一些温暖的角落，从而使自己更加积极向上。

第三段：勇敢去尝试

很多人都会因为害怕失败而不敢去尝试。然而，勇敢去尝试往往会收获意想不到的好结果。我曾有许多次放弃尝试的经历，但也有一些意想不到的机会，让我争取去尝试，最终获得了成功。所以，无论在什么情况下，我们都应该勇敢尝试，去寻找自己心中的美好。

第四段：珍惜时间

时间是我们生命中最珍贵的资源，我们需要好好珍惜每一分每一秒。不要将时间浪费在无意义的事情上，而要尽可能地去挖掘和发现生命中更有意义的事情。所以，当我们面临时间紧迫的选择时，一定要考虑一下，这个选择是不是真的值

得我们去花费时间。

第五段：对生命的领悟

仔细审视自己的生活，我们会发现，生命中最珍贵的东西并不是我们所拥有的金钱或物质财富，而是我们所拥有的情感和人际关系。这些关系不仅仅给我们带来了快乐和幸福，还可以帮助我们度过人生中的挑战和困境。我们需要珍惜和保护这些关系，并在生命中不断扩展它们。

总结

通过以上的体会，我认为，真正的幸福源于内心的平静，是在意义和目标上的联接，并在重视和珍惜人际关系上的坚定承诺中得到实现。无论我们如何看待生命，我们都应该尽可能地活到最好。

写心得感受篇五

体验心得范文要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的体验心得范文样本能让你事半功倍，下面分享【**体验心得范文通用5篇**】，供你选择借鉴。

培训结束也已经一个多星期了，现在回想起来，觉得也还是比较受用这一些理念，一些军训过程中养成的习惯，虽然培训加军训的日子比较枯燥，再夹杂几次考试，无形中给自己增加了不少压力。枯燥训练中寻找属于自己的快乐，似乎就是那么得简单，对于我们的教官，埋怨也多，但是怀念也同样少不了，学到的东西也很多。

一、活到老学到老

人，一出生前面十几年甚至二十几年集中用来学习，这个已

经是社会常识，但仅仅依靠学校、课堂的那些知识是显然不够的。因为社会不仅是知识的社会更是实践的社会。就像在培训的第一天对于老师的领袖理论一直不认同，但是通过这么两个星期来的接触，能够站上台勇敢的表现、相信自己的人确实相对比较优秀，这对自己的感触很大，有实力一定要表现出来。董事长开营仪式上也强调荣安的学习文化，像我们讲述了公司荣安大学堂的学习氛围。这么多年来，也没有经历过这种体验式培训的方式，也第一次体验到了此次培训后内心的那种震撼和感动，我明白自己需要不断的学习、需要不断的实践才能带来不断的进步。

二、沟通是一个团队中的桥梁，不沟通的行为是盲目的

在任何一个团队完成的任务中，沟通是使大家凝聚并协调行动的连线。如果你不沟通你不能获得信息，那样你会一无所知；如果你不善于沟通，不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个容易出问题而整个任务就不能完成。这点在“七巧板”任务中体现最为深刻，当所有小队都在研发自己的图形时，其不知很多小队所做的都成了无用功，各自未战得分率都会很低，也导致了我们没有完成任务，游戏结束之后回想起来沟通是那么的重要，可能一半的时间就够我们完成整个团队的任务。这些都是未能及早地意识到沟通所致。由此推而广之，可以推出个人之间的沟通、领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及经验的主动交流等是实现集体目标的关键，同时沟通可以让所有人变得主动和智慧。

三、树立团队精神，增强团队合作意识

帮助一万人成为体验式培训导师！

证明了这一点。摒弃了一再埋怨同学的毛病，让我看到了他们种的优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。

四、细节决定成败

“泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。”所以，大礼不辞小让，细节决定成败。几位受邀而来的老师给我们讲述的高效人士的七个好习惯，办公室礼仪等等，让我也深深明白学生时代的彻底结束，不可能再回到过去，你要学会面对未来，现在的我们面对未来能做的首先就是做好自己，就像一些好的习惯，一些办公室基本礼仪都是一些琐碎的细节，但真正做好的人并不多，很多时候一个小小的失误就能够酿成大错，细节决定成败。

通过这次培训我们增强自信心，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。人生的道路是曲折的，漫长的，一各短暂的15天不能解决所以的问题。但它给我们以启示，愿我们更团结、更坚强。

饮水思源，我的收获都是因为有他人的付出，感谢董事长、各位领导提供给我们的学习机会；感谢讲师们的谆谆教诲和辛勤辅导；感谢所有的伙伴们齐心协力和精诚合作，谢谢你们。

公司组织全体人员参加了“历奇培训体验中心”指导进行的拓展培训，两天的培训让我感受到了融汇公司员工的活力与团队精神，做为销售部的一名成员，两天的拓展训练，虽然感到劳累，但通过精心设置的各类富有寓意的游戏活动，自身获益匪浅。

一：责任与压力是让人清醒和前进的动力

通过“毕业墙“活动，我感受到了同事之间互相配合互相照顾，当自己在毕业墙下为同事护航时，自身更感受到了压力与责任，我如何能让此时无依无靠的同事不受伤害，这种压力和责任让自己每走一步都要想到同事的安全，让自己小心翼翼；同样，做为销售部成员，我要努力做好自己的本职工作，

明确自己的责任和压力，要更认真，更仔细的去对待每一位客户，做好当下的工作。

二：相互信任是取得成功的最重要保障

这是“信任背摔”这项活动带给我的收获，当自己信任同伴能接住自己时，自己很舒服的倒在了同伴有力的臂膀中，当不信任同伴而臀部先向下掉落时，由于受力点集中，增加了部分同伴的压力而不能让这种压力平均的传递给所有同伴，既让自己非常不舒服，也让部分同伴受到伤害；同样，在我们的工作中，销售部虽然是公司的排头兵，但与公司的各个部门都关系紧密，我是前方，公司就是后方，只有前后方之间互相信任，互相支持，并不断进行换位思考，才能让公司更加具有竞争力。

三：做好计划和规划是成功的前提

这是“大海捞针”这项活动带给我的启示。我们做这个游戏时，一开始未进行认真的思考，盲目的进行，第一次做出来的结果离目标要求差距甚远，如果事先充分理解教练的要求，先认真分析，将事半功倍，正所谓磨刀不误砍柴工；结合自身目前的工作岗位及性质来看，首先要认真了解、分析客户的要求，针对客户情况做好分析，确定方案然后在去实施，或许比现在做完之后再进行修改更能提升效率，也更能满足客户的需求。

四：不要单独依靠自身的力量，团队的力量和支持更有战斗力

这是整个训练中感触最深的一点；在“团队圆”游戏中，大家由多根小绳子绑在手臂为支撑点围成一个圆圈，让同伴从绳上踩过，这个游戏告诉我，每个人都是团队的支点，必须依靠团队的力量共同完成，让我感受到了团队协作和支持的力量；回到日常工作中，我认为，做为销售部的一员，同样要做

好与各个部门的沟通、协作，只有这样才可以形成合力，也就可以生成巨大的战斗力。

有人说，拓展是体验下的感悟。更是身体力行下的收获。我们所处的位置不同，决定了我们欣赏到不同的风景。但无论我们体会到了什么，相信这都是积极的，是有助于融汇团队建设的，也是增强公司凝聚力，增强公司荣誉感的一种很好的方式，亦是提升工作氛围、提高工作效率的一个有效途径。

衷心感谢我们的教练、公司领导和同事。此次拓展训练是非常成功的，虽然只有短短两天时间，拓展培训所给予我们的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我们身处何种岗位、承担哪些职责，只要用心体会都会从拓展培训中获益良多。在今后的工作中我愿意和我们的领导、同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地。

作为一名的大学生村官是幸福的，更是幸运的，这是集团党委书记许萍女士深切地对我们说的。的确如此，市委市政府高度重视的大学生村官事业的发展，与这样一个中国食品界的领头雁合作的共建大学生村官培养示范工程就是一个创新，他将给我们的大学生村官更好地扎根基层、创业富民提供很多的宝贵的财富。

我想从一下几个方面谈谈这一周在的感悟：

一、高度的社会责任感，用道德的滋润万家。

一进，“食品工业是道德工业”的标语醒目的映入我们的眼帘，通过几天的学习，我们也真正地体会到了这句话对的意义，这是真正文化底蕴的提炼。作为食品界的领头雁，真正地做到了“厚德载物、行健致远”，他一自己高度的社会责任感和道德感诠释了自己。

从这几天的授课培训还有实地车间体验，我们真正地走进了

的每一个环节，从生产、加工、包装、销售等等，都力求“以质量取胜”，我想这也是为什么会得到社会人的认可，为什么会在短短的十年内创造出中国民营企业的奇迹。

联系到我们大学生村官，我们更应该以为榜样，在不断提高自我知识、时间能力的同事，更应该加强自己的道德感和社会责任感的培养，无论是在我们的创业中还是在具体的工作中，都力求做到“以德服人、以礼相待”。只有这样，才能在创业富民的道路上真正实现我们的人身价值。

二、高效的管理经营理念，大胆的用人理念，铸就了正以年轻的活力继续领跑肉食品行业。

通过这几天的学习与体验，的高效管理理念无不令我们惊叹。集团内的各个部门，都有着一套严密而又有序的管理模式，每个部门协调性保持得特别好，真正地在以一个团队来运作，比如，在可上，授课老师告诉我们，在企业信息化管理这个环节，做得非常成功，并且在信息化管理上以其低成本、高效率获得了成功。

这也就告诉我们大学生村官在创业的过程中，要注重发挥团队作用，无论是在创业企业中还是在平时的工作中都应该主意与其他人的协调，做好百姓的协调员，做好矛盾的协调员，在乡镇政府里也要主意协调好与同事、领导的关系，只有这样才能够在农村待下去、干得好、流得动。

总经理所说的那样：做别人所不能做得、做别人所不该做的、做别人所不想做的。这是年轻人所具备的能力俞素质。

这就昭示了我们作为大学生村官，更作为这样一个年轻而又有会理的城市的大学生村官，我们更应该一饱满的激情和年轻的活力在的创业富民的道路上做出自己的贡献。

三、高明的决策，在关注民生的同时抢占了农村这个潜在市

场。

总裁祝义才先生出生于农村，也许正是这个乡土情结，才使这么关注民生，祝先生不止一次地在两会上对三农问题提出了很多建议，并且得到了领导的认可。

这几年在农村市场上或者是中小城里开发了很多市场，在关注民生的同事，开发了农村市场，做到了农民与企业的共赢。

这次集团与市大学生村官共建培养示范工程，这又是对农村、农民、农业所做的重要举措，那么我们作为大学生村官的一员也更应该努力工作，用实际的行动去创业富民、去回报社会的关注、回报政府的关心，争取在创业富民的道路上走得更远。

同仁们，让我们在市委市政府的将强领导下、在社会各界的关注与帮助下，用自己的青春去服务基层，用自己的知识去创业富民，真正地在创业富民的道路上创造我们人生美好的未来。

参加拓展培训归来已经四天有余了，可时间的推延丝毫没有抹去在博来受训的点滴经历与感受。此刻的我坐在电脑前，回顾短短2天拓展培训的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。

记得有人说过，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，由此启迪我们的思维。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事，如何寻找人生的支点，如何实现自我的价值……这次博来拓展之旅，又一次新的体验，在体验式的拓展培训中我受益良多。总结如下：

一、加深了对“拓展培训”的理解

以活动为舞台，以项目为道具，以学员实操为推动，以培训师为导演，以学员体验后的感悟为精华。”这是教练在本次培训的第一堂课上所讲的一番话，给我留下了深刻的印象。作为一名正在学习人力资源管理专业的学生，对于其基本职能活动之一的培训的认识也仅仅停留在书本中所介绍的相关内容。而对于体验式培训即拓展培训，更是刚刚接触，知之甚少。通过这次亲身参与体验，我加深了对“拓展培训”的理解。

理论上讲，所谓“体验式的拓展培训”就是充分利用各种室外的自然环境或者是创造的假设情境，从情感上、体能上、智慧和社交上对学员提出挑战，在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中，实现“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训宗旨。通过这次培训，我更加深刻地体会到，每一个培训项目的设计都不是随机的、盲目的，都有一定的针对性和目的性。我们的很多项目都是在游戏中完成的，但是游戏的最终目的不是为了娱乐，游戏本身就是培训。以游戏的形式让学员受训正是拓展培训的亮点之一，某种意义上讲，更有助于培训效果的发挥。

通过这次受训，我对培训的主体和客体也有了更清晰的认识。一般来讲，受训人员在整个培训过程中是被动的，一切行动听指挥，整个过程是在培训师的安排下逐步进行的。在这种情况下，容易产生一种误解，认为整个培训中，培训师起着主导作用。而事实上，培训师在培训过程中只是起着指导和引导的作用，培训的主角是我们这些参与受训的人员，我们的体验和感受是最重要的，培训的出发点和落脚点也是为了让学员们有所感、有所悟，在思想上有所改变进而在行动上有所改观。所以，作为受训者更应该积极配合，全情投入，持着开放和负责任的心态，积极分享每次体验的感受。

二、对“培训师”角色有了更全面的认识

从学员的角度理解每个培训项目，这样才能在分享与点评中

有的放矢，找到关键的问题。

另外，作为培训师，需要具备很高的综合素质，语言表达要坚定有力、语速适中、声音洪亮，又不失风趣幽默；肢体语言要丰富灵活；面部表情要亲切、平和，让学员感受到放松与鼓励。还有最重要的两点，一是培训师自身要有充分的自信心，这样才能很好的掌控整个培训过程，也更容易让学员们产生信赖感；二是培训师一定要有广博的知识面，大量的案例和管理理论要能够举一反三、灵活运用，并在适当的时机信手拈来。以上的这些都是从本次我们的培训师的表现中所感受和体会到的，我想如果今后自己要成为一名合格的培训师，还差的很远，还需要在很多方面学习和提高。

三、体验感悟

两天的培训不包括团队建设在内，我们一共参与了8个项目——领导与部属的沟通训练、背摔、过电网、七巧板、空中单杠、扑克牌、齐眉棒以及断壁求生，这其中有的顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

“沟通训练”使我明白，在解决问题的过程中，沟通是很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否“有效”，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的“信息反馈”。

“背摔”让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也赢得他人对自己的信任，当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任

的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要请许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

“过电网”这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

“扑克牌”的游戏，让我切身体会了做领导者的不易，也强化了自己的决策意识。原来很多时候真的是如管理大师西蒙所言，“管理就是决策”。此外，我还懂得了管理中不同层次员工有着不同的分工角色，应当尽其所能，各司其职。

“求生”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

在两天的培训过程中，“断桥”和“空中单杠”是唯一的两个个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己在某个瞬间闪过的内心的恐惧，但是越是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自己原本具备的能力被淹没，真的是“断桥一小步，人生一大

步”，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可以和别人一样，做到更好。分享体验时，教练谈到“心里暗示”，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的年轻人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的的时候，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

人生充满了无数的第一次，每个“第一次”都是一个新的开始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习与成长，踏实做人，认真做事，一步一个脚印。超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。感谢博来，给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的两天。我还年轻，还需要不断地学习与成长；未来充满变数，但相信有了这两天的培训经历，未来的路，我会更加用心地走下去，走得更稳、更坚实。

这次体验式培训，给了我全新的感受。以前，接受的是理论再到实践的灌输式教育，而这次在国际会议中心的体验式培训，感受到的是从内心激发的种种思绪。这种体验，让人从心里，从骨头里，彻底地做了一次洗礼。对于团队而言，不外乎几点：如果有一个团队，必定有共同的目标，以及完成任务的个体组合。共同的目标，也就是团队要完成的任务。当我们拿到这个目标，必须去分析：我们的目标明确么？不能只是一个口号，规则会不断修改，我们要在开始之前读懂这些规则。我们要用什么方法去完成目标？这个方法应是从多个方法中评估得来的，这点也很重要。俗话说，三个臭皮匠顶一个诸葛亮，群策群力能想到很多绝妙的点子。有了方法，我们就要去实践，任何方法是否可行，只能用行动来说明。

不要说这不行，那不行，只有在做过后才可下定论。我们是一个团队，每个人都是不可或缺的一份子，每个人前进一步，团队就会前进很远。我们每个人的才华，放在个人，只是微不足道的，而在一个团队里，每个人的成绩放大起来，就可以愚公移山、精卫填海！而对于我自己，我要说的是，如果没有做过，请不要说你不行。我们每个人的潜能是无限的，只在乎有没有勇气去完成。

两天的体验式培训结束了，留给我思索的东西还有很多很多：创新、变通、信任、责任、直面挑战、不轻言放弃，只有走出去，才能看到无限天地宽，无论是今后的工作还是生活，突破自己狭隘的圈子，多接触新事物，多交流，积极融入更广阔的空间，才能有创新，有突破，勇敢的面对挑战，才能激发自身的潜质。我想，我会永远记住这次体验式培训，也会以此作为起点，完成自己未竟的目标！