

# 空中断桥心得体会 断桥拓展训练的心得体会(实用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。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。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 空中断桥心得体会篇一

20xx年6月20日，公司组织我们去临安青山湖浙地山庄拓展基地为期两天的团队拓展训练。

虽然两天的拓展十分短暂，但是它带给了我的是从来没有过的震撼。在一系列拓展项目中，我不仅仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神明白的不足和处理方式的不恰当。能够说此行收获颇丰，尤其让我学会了，只要敢于拼搏，就会取得成功；只要树立信心，就能超越自我。也让我体会到了团队精神的重要，坚信群众伙伴，即使牺牲自己也在所不惜。只有这样，我们的群众才是最强大的！团结就是力量！

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。是体现群众的个性。拓展训练实行分组活动，强调群众合作。力图使每一名学员竭尽全力为群众争取荣誉，同时从群众中吸取巨大的力量和信心，在群众中显示个性透过“磨合”逐渐构成新的群众文化。我们应把拓展中学到的启示运用到生活和工作的困难中，明确自己的目标 and 方向，对待工作务必经过充分的策划，务必有团队协作的精神和机制去完成每一项工作任务。

透过拓展训练给予我的启发和经验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，而针对参训者在诸多方面都有着显著的提高：

一，认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性。

二，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的潜质。

三，认识群体的作用，增进对群众的参与意识与责也由任心。

四，改善人际关联，学会关心，更为融洽地与群体合作。

## 空中断桥心得体会篇二

拓展断桥是一种极具挑战性的户外活动，以其独特的形式和内容吸引了越来越多的参与者。我有幸参与了一次拓展断桥活动，这次经历让我收获颇丰，体验了团队合作的重要性，培养了自己的勇气和坚持不懈的精神。

在拓展断桥活动中，团队合作是最关键的因素。我们小组由七个人组成，每个人扮演着不同的角色，需要相互配合完成任务。第一次站在断桥上，我感到有些害怕和紧张，不确定自己能否成功完成任务。但是，经过团队成员的鼓励和协助，我克服了自己的恐惧，下定决心完成任务。我们一起交流、思考，制定了有效的计划，每个人都发挥出自己的特长，科学地分工合作。正是因为大家相互配合，我们顺利地完成了断桥任务，达到了预定的目标。

参与拓展断桥活动让我明白，勇气是很重要的。断桥高悬在空中，光是想象自己走上去都感到无比的胆怯。但要取得成功，我必须坚持下去。于是我闭上了眼睛，深吸一口气，毫不犹豫地走了上去。断桥的摇晃和高度都超出了我的想象，但我告诉自己，我不能放弃。我一步一步地犹豫前行，最终

成功渡过断桥。这一刻，我感到一种莫大的成就感，也让我重新认识了自己的勇敢和坚持不懈的精神。

拓展断桥活动还让我学会了如何认真倾听和尊重他人的意见。在团队合作过程中，每个人都有自己独特的思维和见解，聆听和尊重他人的观点是团队成功的关键。当有成员提出自己的意见时，我会耐心倾听，并积极地与他们沟通思想，共同努力达成最佳的解决方案。这样的合作方式让团队更加默契，有效地提高了我们的工作效率。

拓展断桥活动还让我意识到自己在挑战中的潜力。以前，我总是习惯于在舒适的区域内生活，不愿尝试新的事物。然而，断桥活动的参与让我明白，只有不断地突破自己的舒适区，才能发现自己的潜力所在。当我站在断桥上面临着巨大挑战时，我发现自己很快就适应了环境，冷静地思考，迅速做出决策。这次经历激发了我对未来更多的挑战，更多的尝试和探索的渴望。

最后，参与拓展断桥活动让我明白，只有在坚持中，才能赢得成功。断桥给我带来了许多痛苦和困难，但我决定坚持下去。当我踏过断桥那一刻，我清楚地感到，坚持和努力是成功的关键。这次拓展断桥活动让我懂得了真正的意义，成功是来自于内心的坚持和努力。

总之，通过参与拓展断桥活动，我学到了很多宝贵的东西。团队合作、勇气、倾听他人、发现自己的潜力和坚持，都是我从这次活动中获得的重要收获。这次经历激发了我对自己未来的动力和对团队合作的热爱。我相信，通过不断的挑战和努力，我能够做得更好，实现更多的成就。

### **空中断桥心得体会篇三**

断桥，作为中国江南一个重要的文化景点，传承了千年的历史文化。最近，我有幸去参观断桥，深刻地体验了江南文化

的博大精深，在参观的过程中，我获得了不少的收获，并对江南文化有了更新的认识。

## 第二段：断桥的历史悠久

断桥建于1607年，是吴越王朱瞻基为防御倭寇所建。它是中国历史上已存在的最古老的石拱桥之一。桥长400米，宽3.3米，由一排16个拱门分为三部分。断桥拱桥的设计独特，不断变换的弧形立柱能够吸收江水波浪的冲击力，从而延长它的使用期限。在过去的400年里，断桥曾经历了多次战争、洪水和火灾，但它仍然屹立不倒，让我们更加认识到人们之所以能够创造出这样的建筑，源于那代人们的智慧和劳动。

## 第三段：江南文化的不同之处

在参观的过程中，我深刻地感受到江南文化的独特魅力。与北方的文化不同，江南文化注重人性，崇尚自然世界中的和谐与平衡。这种文化与历代江南文人墨客形成了密不可分的联系，形成了特有的文学文化。例如，元朝著名文学家张可久即在断桥上留下了一首《破阵子·断桥残雪》，抒发了他对断桥壮丽景象的感慨以及对安定太平的祈求。这一段文字，深刻地表现了江南文化独特的情怀和创造力。

## 第四段：断桥带给我们的启示

参观断桥，也为我们敲响了许多启示。断桥深受战争和自然灾害的侵袭，但它最终还是屹立不倒。这为我们提供了心理上的寄托，我们应该再次牢记《论语》中的“千磨万击还坚劲”的精神，不向困难低头，勇于迎难而上。另一方面，断桥的坚韧也体现了人的工程能力，它向我们展示了人们的智慧和创造力，这还提醒我们应该充分发挥我们的智慧和创造力，创造出更多的历史和文化。

## 第五段：结语

江南文化坚守它自己的纯洁性和创造性，它的传承需要青年人的参与和热情。断桥作为一个文化重地，它的价值不仅反映了建筑的美学，还对江南文化的厚重和流转有很大的影响。更多地走进江南文化，我们会在其魅力中茁壮成长。让我记住这次美好的经历，鼓舞自己更加努力工作，在人生的旅程中继续探索江南文化的博大精深。

## 空中断桥心得体会篇四

断桥，又称吴门大桥，是中国古代建筑史上的一颗明珠。每年有大量的游客前来游览，并且对于学者来说更是一个研究的热点。前段时间，我来到了江苏省苏州市平江区牌楼街道西街，亲身参观了一段中国古代建筑中的经典之一——断桥。

### 第二段：景点介绍

断桥始建于南朝，历经千年而不倒。这座古桥长86米，宽3.7米，建筑结构精巧，风格独特。整座桥梁由18个大型石拱组成，就像是一条条珍珠链连接在一起。据记载，断桥自建成之日起，历史上曾多次被重修，如今的桥梁为明代萧德言所重建。断桥的建筑风格深受墨家学说的影响，既注重功能性，又注重美学，形成了独特的吴派建筑特色。

### 第三段：文化意义

走进断桥，便仿佛穿越了时空隧道，回到了古代，这种身临其境的感觉令人震撼。断桥是中国古代建筑的瑰宝之一，对于后世的建筑学研究具有极高的历史和文化价值。同时，断桥还是中国文化的一部分，它所代表的建筑文化深深地扎根中国大地，是中国传统文化的重要组成部分，是记录中华民族传统文化的重要载体。

### 第四段：参观感受

这座古桥虽然距离现代都市空间很近，却有别于现代快节奏的生活，仿佛一道时间的隧道，将人带回古代。清朗爽朗的江南气息、青石板路划出的曲折弯弯……在这里，你仿佛能够看见曾经在这里留下身影的苏州市民，听到曾经在这里留下的欢声笑语。而桥下的运河更令人印象深刻，恢宏的水道、历经岁月的石台阶，都呈现出一种深不可测的神秘感。站在桥头一角，真的让人有着一一种豁然开朗的感觉。

## 第五段：总结

人类在一些现代技术许多的时代，更应该停下来感受一下这些古老文化的价值。参观断桥过程中，我们不仅能够感受到中国建筑的古老带给人的文化震撼，同时也能够感受到一种融入自然的文化情感，能够感受到那种留连忘返的情感。无论是从文化价值还是美学价值上看，断桥都在影响着人们的心灵与文化大脑，是我们旅游在途中应该热爱的一个民族文化符号。不论是对于旅游者或是学者，断桥这样的古建筑都是珍贵的文化遗产，我们应该保护好它们，同时也要让更多的人了解它们，珍视它们，传承它们。

## 空中断桥心得体会篇五

7月9日，我们医院一行100多人驱车前往金海湾景区。当离开城市的喧嚣，来到这景色秀丽的室外时，我们旅途疲劳一扫而光，每个人都兴致勃勃地期待本次拓展训练。

这是本人第一次拓展培训，以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过教练介绍，我才明白原来这是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能、培养团队协作精神的运动，但又不完全属于体育运动的范畴。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，有“高空断桥”“逃生电网”“信任背摔”“毕业墙”等。

“逃生电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和

合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我们意识到个体和集体的差别，让我们深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在“信任背摔”这个项目中，我们体会团结的重要性，学着相信同伴的力量。果断、勇敢地向后倒下去，是取得成功的关键。轮到我上台摔背，当我从1米半高的台上俯视时，看见队友们充满鼓励而坚定的眼神，我真真切切地感受到了团队的温暖。它使我有后仰而下的勇气，让我懂得：在平时的工作中，只要你信任别人，拿出你的真诚，别人也会信任你，当在遇到困难时，大家会毫无保留地伸出爱之手来帮助你，得到帮助是一种幸福，能帮助别人更福气。

最后的“毕业墙”活动中，教练一发令，大家奋勇而上，争做人墙。领头队员顺势直冲墙头。在同事们的加油声中，我踩着同事的肩膀摸索着向上努力地攀爬。在地面上有无数双手在托着我，保护着我。上面接应的队友伸出手抓住我的胳膊，奋力将我提拉上去。我激动地拥抱了每一个帮助我的队友，伸出胳膊接应接下来的队员们。

正如培训老师所讲的一样：拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。拓展训练是结束了，但我相信每一个人在体验、震撼之后，都会或多或少地从中得到启发。但我们是否能真正把拓展中领悟的精神运用到实际工作中去，把在拓展中得到的启示运用到解决人生的困难当中，还需要

一个更长的磨练时间。

为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。在我们的实际工作中，也是如此。一个部门、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对医疗事业的发展也是有利无害的。显而易见的是，医院的发展、医疗事业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度合作的组织。