

2023年扑克牌拓展训练项目 拓展心得体会 (实用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

扑克牌拓展训练项目篇一

转眼间来公司工作已经八个月了，这八个月的时间给我最大的感受就是一个“情”字。是的，领导对员工的悉心照顾，同事之间互帮互助的浓浓之情，无不令我印象深刻。这八个月的时间里是我从学生到职业人转变的一个时期，期间我收获良多，感悟良多。

本次拓展训练中我们主要进行了“取水、取瓶”、“高空云梯”、“信任背摔”、“卓越圈”、“扎筏渡河”等拓展项目。每一个项目都给我留下了深刻的印象，这些拓展项目已经不仅仅是一个游戏，我们从中更多的可以学到很多人生道理。

在破冰之前，我对于拓展的认识还很模糊，想当然的认为拓展和军训类似，只不过是体力上的训练，但是随着教练的讲解才渐渐有所了解，认识到这一天半的拓展更重要的是对于一个人团队合作意识的训练，对于队长决策和执行力的训练。我们40多个人共分为三个小队，我很荣幸的被分到了三队，在选择组长时我主动承担了队长这个职务，这对于我来说将是一个挑战，这是我第一次主动承担“领导”的角色，这或许会成为我人生的一个重要转折点吧，起码我勇敢的做出了尝试。

接下来的任务我们是要在三十分钟内确定队名、队训、队歌、

队旗等。除了对歌外其它的三项我们都迅速的确定了下来，但是对于没有任何音乐细胞的我来说无疑是一个巨大的难题，不过最后大家群策群力，还是想出来了一个很不错的队歌。最后因为超出规定时间3分钟，作为队长我接受了70个俯卧撑的“惩罚”，经过这件事儿使我们每一个人都有一个很强的时间观念，作为队长，更是在后面的拓展中严格控制时间，通过这件事儿我学会了以后无论在工作中还是生活中都要赶早不赶晚，要把握好时间。

第二个项目是“取水、取瓶”（不清楚这个项目的具体名称，暂时用这个名字表示吧），大概内容是，每个队分为两个小组，每个小分队从教练处取得任务书，到指定地点完成任务，期间这两个小组之间最多沟通10分钟（可以分为3次使用），教练宣布任务开始后我们组两个小分队就开始研读计划书，并且想当然的认为我们的任务书是相同的，我们只不过是商量选择一个最优路径，直到在开始后的20分钟我们进行了第一次沟通。结果是出人意料的——两个小组的任务是不同的，一个是取瓶，一个是取水。通过这个游戏我们对与信息沟通的重要性有了一个全新的认识，对于这个游戏而言，我们失去了最开始的“黄金沟通三分钟”，在工作中则表现为，当领导下发任务后一定要确保自己对任务理解的正确性，在开发过程中，和网管、硬件的沟通，是否符合需求等，否则，一旦不一致，则前面的努力都是白费。

“高空云梯”这个项目是对我们体力和毅力的考验，也是团队在困难中团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验。在这个项目中，需要两个人为一组，通过两个人相互协作最后趴到最高处得横木才算成功。在所有组中，韦添一和王美静这一组最艰难，他们是第一组，我们大家都没有经验，看到他们在横木上筋疲力尽我们在下面为之着急，但是他们从来没有说过要放弃，他们的坚强和勇敢鼓舞了我们后面的每一组。当他们爬上了最后一根横木后，这不仅仅是他们二人的成功，更是整个团队成功。在后面各组的训练中我们逐渐掌握了窍门——在必要时防护队员配合攀爬的队员适当“给力”，

这样横木上的队员便可以感受到身后整个团队的支持。这要非常感谢我们队体重二百多斤的王泽民，正是他凭借着身体优势一次次的帮助队友攀爬上了横木的最高端。

“信任被摔”这个项目是要考验对于团队的信任，要求是要一个队员站在1.5米的高台上背对着台下的其它队员，待台下伙伴全部交织起双臂，形成一个形如“担架”的防护，在高台的队友，双手被绑的状态下整个身体笔直向后倾倒，倒在众人之中，这不仅考验了一个人对于队友的信任，同时也体现了一个人是否自信。其实台下要比台上更为辛苦，正是有了王泽民和季怀东强有力的保护，每一个人都顺利的挑战了自己。队友中不乏被队友撞痛臂弯，但仍坚持着迎接每个队友的碰撞，将队友的安全化为自身的责任，化为一种非凡的力量。在大家的鼓励和支持下，王泽民也从容的踏上了高台，当我们成功接住他的那一刹那我们都在为我们团队自豪，相信他也会因为选择信任这个团队而高兴。

“卓越圈”这个项目要求每个队的所有队员在尽可能快的时间内穿过一个绳圈。每轮比赛后，第二名和第三名的队长要接受“惩罚”——一定数量的俯卧撑。在大家的努力下，在前两轮比赛中我们一直保持领先，在第二轮的比赛中我们取得了6秒多的成绩。但是我们并没有停滞不前，我们依旧在努力，在寻找更优的方法。在第三轮比赛中，一队的方法——圈套人，而不是人钻圈，凭借这个方法，他们一跃成为了第一，后来在训练的时候我们一直在讨论如何改进的方法，用于训练的时间就相对减少了。此时在我心中有一个巨大的疑团，一队的方法固然好，但是我们如果现在改变锻炼方法的话，还得重新开始，在下一轮比赛中成绩肯定会更糟，所以大家最后一致通过沿用老方法，锻炼熟练程度。但是在后面两轮的比赛中屡有失误发生，等到第五轮比赛的时候我们比前两轮有了进步，但是还是没能争到第一，这一轮下来后我已经做了上百个俯卧撑，每当坚持不下去的时候，听到队员在身边的支持与鼓励，想到作为队长要勇于承担责任，最后我还是坚持下来了，几百个俯卧撑使我的身体疲惫不堪，但是我

们队员依旧保持了高昂的斗志和激情。这个游戏结束后，我做了深刻的自我检讨，作为队长我没有维护好对内的纪律，我们在方法改进的讨论中浪费了更多的时间；在关于团队的决策上我想更加尊重每一个成员的意见，想做到民主，但是在这个时候恰恰是需要队长的“一锤定音”，这样可以节省更多的时间用于锻炼；另一个就是在第三轮比赛中应该毫不犹豫的吸取一队的经验，而不是固守错误，不要因为曾经的努力就不肯改正。这些问题可能都是我性格中缺陷的一种外在表现，今后我将会努力的完善自己的性格，克服缺点。在此特别感谢王立琦和房帅(担当举绳的角色)，他们两位在比赛中是最辛苦的，手都磕破了，还依然坚持训练，在此代表全部队友给两位说一声辛苦啦。

最后一个拓展项目是“扎筏渡河”，在这个项目中主要锻炼大家的动手能力，作为队长尤其要关注每一个细节，每一个水桶是否已经和竹筏捆绑牢靠，就在开始比赛时大家突然发现后面有一个水桶已经开了，大家没有去追究这是谁的责任，而是为了胜利直接开船冲向终点！就在船到达终点时，我们的船出现了严重问题，虽然我和好多队友都是第一次坐船，都是第一次下水，但是我们都没有一点畏惧，为了团队的荣誉，我们毅然取得了战利品——两个西瓜。在返航途中，我们的船只剩下了三个水桶，这个时候果断让韦添一和季怀东带着两个西瓜游回去了，最后船体严重受损，已经不能再支持6个人了，这个时候我不得不下船从而保护队友顺利滑到岸边。在此，特别感谢一组后来救我上船，感谢他们无私的帮助。这个项目是我印象最为深刻的，这也将是我人生中的一个重要的经历，第一次下水，不会划船只是一个借口，其实最主要的是我们没有注意到细节——每一个水桶的边沿有两个很细的孔，如果将绳子穿过孔绑在竹筏上将大大增加船的安全性。另外，划船也是需要两个人团结协作的，如果两个人各划各的话船就会打转。

从来没有在教练面前为自己的失败去找寻错误，而是主动的承担应有的惩罚，然后私下里再去想办法去解决问题。

什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。就我个人而言，我很荣幸担当队长的职责，通过担当队长这个角色使我认识到了自己的不足，在个人能力方面还很欠缺，一直很愧疚没能带领大家最终走向胜利，但是我相信大家激情仍在，在以后的工作中大家一定会精诚团结，为工作的发展做出应有的贡献。另外，在这次拓展中所学到的人生哲理也将受用终身，这次拓展已然成为了我人生的转折点。

扑克牌拓展训练项目篇二

5月26日我随着___集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益非浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂战”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气概，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“___”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设路的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟！在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙同志，他们真正做到了

为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼！这个项目让我体会到：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂台，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩！

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、相互信任的精神；“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神；“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神；“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神；“胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。

扑克牌拓展训练项目篇三

昨天是难忘的一天，深刻的一天——拓展训练，真正感悟团队的力量。在明阳天下拓展公司短短的一天，我们学到在其他地方学不到的知识。学到的多，懂得的人生哲理也终生受用，首先，感谢公司给我提供了这样学习的场所、锻炼自我及超越自我的舞台。第一，提高了自我的心理素质和身体素质。第二是培养了同事们之间的感情，使我们之间更团结。

来到拓展基地，放眼望去都是高高的架子，台子，顿时心里就紧张起来，看来真是对身体和心理的双重考验。有些人胆小，但不是弱点，要知道胆小的人呢？他是与生俱来的，每个人在出生的那一刻，已经与恐惧沾上边，恐惧是不可避免的，大部分的人都以否定论去看待恐惧，当然事事都有两面，如果没有恐惧，就没有动力。所以呢！不要因恐惧而烦恼不安，是恐惧让我们产生思想，进而有了行动。抓杠也好，以及空中断桥都要在高空中完成任务，从心理学的角度来看，所有的人都存在着怕的心理，站在高空的那一刻存在着矛盾的心理，上也不是，退也不是，这种挑战已经开始了，不能因为怕而放弃。

高空断桥。本次活动中最练胆子的，莫过于空中断桥了，8米的高度，算不上高，但如果承重的面积很小，再加上不断摇摆的动作，那可就有吓人了，因为我们都不是高空作业者，所以，恐惧也是情有可原的。看着上去的人发抖的双腿，胆怯的双眼望向对面1.2米远那块承重的木板，真有风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复返的味道，在大家非常鼓动性的鼓励下，我一步步爬上了8米的高架，刚一上去就觉得快被风带走了，我紧紧抓住绳子，慢慢往前挪，此时眼前的那两板之间的距离仿佛变大了，远没有在下面看时那么近，更加紧张了，我总觉得跨不过去，我个子不高，怎么可能跨那么远？于是，我大声的问教练是否能跨过去，也许是想从她那找到自信吧，这时，所有人都在为我加油鼓劲，我想不能辜负大家的希望，毕竟我是第一个上去的女队员，一定要开个好头，

这样后面的人就不会害怕了，于是，我一个深呼吸竟然跨过去了，太兴奋了。此时才觉得其实真的没什么可怕，可怕的是战胜恐惧的过程。

信任背摔。“准备好了么，准备好了，一二三”随着口号，我的身体做了一个自由落体的动作。在同事们的高呼声中，我飘然而下，强有力的胳膊，雄壮高昂的口号，让我气从心底起，胆从气边生，抱胸、闭眼、向后勇敢地平躺而下。这个小插曲叫信任背摔，名副其实，这是同事之间的一种信任，这种信任是相互的，只有相互信任，才能做出这种大胆的动作，把最坏的结果留给自己，把最安全的信任推给对方。这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑，都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是伤害。由心里开始，才是真正的信任。

感动仍在回味，震撼还在继续！在此，我真心的感谢公司组织这次活动，搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们公司的明天更辉煌、更美好！

扑克牌拓展训练项目篇四

虽然拓展训练已经结束了，我相信今天大多数的大家会感到腰酸背痛，相信大家还对着昨天的拓展久久忘怀，相信大家会在微少的改着...或是心里的或是行动上的。

这次拓展，或许大多数人最初的感觉只是一次拓展活动而已，会感到只是任务只是公司安排的，心里会些有埋怨要早起、会被晒黑、会辛苦等等。拓展完我相信留给大家最后最深刻的是感动、意外、振奋、团结。

也许大家都知道感动和团结的释义，但是这次拓展真正让我明白了、体验了、体会了什么是感动，什么是团结。让我感动和意外的是我看到了不一样的大家，看到了真实的大家，

看到了具有凝聚力的大家。

平时我们大家在公司里在工作中最多只是一个微笑、一句招呼、一个问候。彼此之间的了解甚少。但是毕业墙那一幕幕，让我现在都觉得很难以忘怀。失败了三次，爬了三次。每次一个脚步踏着一次大腿、一次手掌、一次肩膀我都感觉到人梯的肉体在使劲着、在忍强着肩上的重量。一个又一个从他们的身体翻越而过，他们承受了多少重量。当每一次教练喊停，我觉得很遗憾但更多还有无奈。因为我踏过他们的肩膀，每次踏着他们的肩膀我都能感受到它在微微颤抖而马上又很坚稳起来，我知道他们在使劲着使其平稳让我们可以顺利爬上去，站在上面的同事也出了全身的力气拉我们上去的，吃力得面部的表情都扭曲了。

在他们辛苦付出了那么多的时候，为什么大家还是要犯规重来，为什么大家还是那么散漫的动作呢？但是最后还是觉得很欣慰，大家终于团结了起来，心在一起了，懂得了。再没有了犯规没有了散漫没有了重来。感动的是他们，毫不犹豫站出来做人梯，一直在坚持到最后，汗水浸透了全身，用全身的力气的力气让每一个成员爬上去。

感动的是他们，站在上面用着双臂，把成员一个一个拉上去，有重量级的、有轻巧的、有高大的。感动还有最后2个同事攀爬的那瞬间，心里在担心着也在期待着。当最后一个抱着上一个的腰部，上面的同事在使劲拉的时候，那每一次的上升的痕迹都是那么的艰辛、那么的坚定、那么的勇敢、那么的努力。大家在加油、在期待着、心里也许被这一幕幕感动着。最后我们胜利了，欢呼了。

如果没有责任感、没有团结、没有凝聚力、没有信念、没有坚持，可能这次不会有成功。

感恩这次的拓展，让我们体会了什么是感动和团队。让我们重新认识了彼此、感悟团队的无穷力量。

扑克牌拓展训练项目篇五

四年级寒假，我和爸妈回老家过年。与此同时，我们一家人去了一个到处是树的地方，小溪在那里撞击着岩石，“叮叮、咚咚、哗哗”的声音和鸟儿的歌唱变成了美妙的交响乐。

突然，父亲指着一堵挂着粗绳的石墙。我和我妈马上就明白了，我爸是想让我们挑战一下！我小心翼翼地踩在小溪边的岩石上，走近绳子。

站在岩壁前，我看到岩壁不是很高，但也很陡。还好好像是一些沙石结构，不由得暗暗庆幸：太好了！没那么危险。

爸爸先爬上了岩石。他一步一步地蹬着车。很简单！然后我该爬了，系好“安全绳”，准备出发。我踩一只脚，移动另一只脚。我妈在下面支持我，我爸在上面拉绳子。慢慢的，我爬到了中间，很多汗水从我的手和额头流了出来，流啊流，仿佛时间在一点一点流逝。母亲放下手喊道：“加油！加油！爬上岩石，别怕，我是来看的！”我感激地低下头。妈妈笑得像朵花，很快温暖了我。悬在半空的心慢慢被温暖包围。我父亲试图拉它。我鼓起勇气，挣扎着爬了上去。经过努力，我终于爬上了岩石，我妈也爬了上去。

我们一家人站在岩石顶上，阳光照耀着我们，身上盖着“金”，仿佛进入了太阳公公的怀抱，享受着太阳的温暖。

暮色渐沉，我们随着夕阳挥手回家。

扑克牌拓展训练项目篇六

这学期终于有机会选上体育课，心里又激动又有些迟疑。激动是因为能有一个在秋冬之际定期锻炼身体、放松身心的机会，要想研一时选上体育课实在太难；迟疑是觉得不知是否该选素拓，怀疑自己动手能力差、缺乏勇气，难以完成素质

拓展课的任务。转念一想，这课不正能给自己克服这些心理障碍、个人短板的机会吗，成绩高低、在众人面前表现又有何妨，男子汉就应该勇于尝试、敢于挑战。于是下定决心参与到这门好奇而又充满期待的体育课中。

第一节课过去三个多月了，至今印象深刻。在短短的时间内大家自我介绍、互相熟悉并迅速形成了队伍，八仙过海，各展所长，绘制了队旗，创造了队歌和队训，促使我们自我评价、自我展现并凝聚成了一个集体——黄蜂队。

在信任背摔中，当站在1米多高的台上时心情多少有些忐忑不安，因为自己要悬空落体了，自然而然地担心摔倒或有什么意外，而在老师严格指导如何做保护以及队友一次次高亢的加油声中，终于微笑着上台、勇敢地落下来。其中感触最深的就是要勇于尝试，其实好奇能给人战胜未知的困难的勇气，我们不知道从台子上跳下来会是怎样的感觉，正是因为不知道，我们才要去体验去尝试。在现实中只安于现状或只会模仿他人，是不会自己的新发现的，生活的意义便狭隘许多。

在云梯游戏中，根根短短的木棒在大家的合力下架起了一座云梯，尽管并不是人人都放心其安全系数，但大家都尽可能挺起胸膛抬起头颅走完了人搭的云梯。这体现的就是信任二字，信任自己才会勇敢甚至潇洒走一回，信任他人才不会蹑手蹑脚、左顾右盼。在团队的共同努力下，最终每个人都实现了一次空中漫步。

在攀爬天梯的项目中，需要伙伴们互相帮助，借助彼此的大腿、肩膀、胳膊一同攀上心目中的高度。我跟两位女生分到一组，要依靠自己的力量拉起两位同伴完成任务，如此重担在肩在此之前从未有过。面对前所未有的挑战，最终一马当先、坚持不懈地完成了，还收获同伴“靠谱”的赞誉。这一次我真正体会到了自我的价值和团队的责任感，团队合作中始终是你中有我，我中有你的，不可能始终依赖他人，有时必须勇敢站出来，不畏艰险，敢于承担责任，一往无前，如

此才能真正实现个人在集体中的价值。

挑战150的游戏是给我印象极为深刻的项目。尽管大家没有完成任务，但总结分享的经验还是与自己所学的规划专业颇有关联。规划中的一个核心理念就是统筹全局，布局全篇，使总体中的每个单元都在最适合自己的位置，使每个位置上的单元都能根据自身特点发挥最大效益。在这次集体挑战中，如果第一个选择做诺亚方舟的项目，可以在团队站稳后再跟老师说开始，而且同时进行二人扔接球的项目，则可以节约至少10秒的时间；如果跳绳可以依照规则分成两组而不是三组，则又可以节约十几秒的时间；如果在项目转场过渡中合理分配、调度人员位置和任务，则又能省出一些时间……这些都需要在开始前对整个游戏规则有整体的把握和熟悉，再用统筹学的基本原理寻找若干突破点，做出细致的规划那么游戏的各项任务可以依照预期顺利完成。可惜事先这两点我们做的都还不够，但在失败中我也总结出重要的经验即现状调研和分析、规划同样重要，这对所学专业也是重要的启示。

如今想起这些项目依旧历历在目，不能忘怀，原因就是它们都给人以深刻的体会和深入的思考，其实这远非几句话能说清楚，需要切身感受。这学期的素质拓展课就要结束了，很有些依依不舍的心情，同时也深深喜欢上了素质拓展运动。之前老师说过素质拓展能锻炼我们的创新与开拓意识、团队意识、沟通协调能力、判断力和执行力等等，这些都在每堂课的游戏中潜移默化地影响着我们。在这门课上收获的不仅是身心的愉悦，还有许许多多。衷心感谢老师对每一个任务悉心的指导，感谢队友们的鼓励和帮助。

扑克牌拓展训练项目篇七

5月26日我随着x集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益匪浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂台”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气概，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“xxx”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设路的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟！在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙的同志，他们真正做到了为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼！这个项目让我体会到：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂台，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩！

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着

至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、相互信任的精神；“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神；“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神；“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神；“胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。