

2023年飞盘训练营 拓展训练心得体会 会(优质10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

飞盘训练营篇一

经过3个钟头的车程和走1个小时的山路，终于到达了营地，到了营地已经是中午两点钟左右，稍休息一下，教练就开始教我们扎帐篷了，扎好了帐篷下个环节就开始训练了，训练项目有险地求生、智能猜字、团队方正、风雨人生路、崖降还有篝火晚会等等，拓展训练给了我启发和经验，也给了我深深的感触，在一系列的项目中，让我更加清晰的认识自己，培养了团队精神和休整意识，就像有句话说的“没有完美的人，但是可以有完美的团队。”

就拓展训练而言，给我最深的有以下几点：

一个优秀的团队应该有个优秀的领导，有一个明确的目标愿景，领导需要合理分配，统筹分配有时候为团队的利益必要时还得牺牲个人利益，才能完成目标任务，以及为了完成目标制定计划。

总之，感谢企业给了我这次学习和锻炼的机会，当我面临艰巨的任务和困难时，只要我们坚定信心和积极努力寻找方法并付出行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为不可能完成的任务，伙伴们，让我们一起加油吧！

飞盘训练营篇二

××××年××月××日，难忘的一天，深刻的一天——拓展训练，真正感悟团队的力量。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，近而有了行动。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，壮士一去兮不复反的味道，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。

毕业墙。是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内，所有人成功翻越一面高约4.2米的光滑墙壁。（这个活动起源于英国的一场海战，当时战船已沉没，而救援船在没有任何工具的情况下，海上的士兵只有通过自己的智慧和努力翻越障碍，才能获得生存。随着历史的发展，这项一向是海军训练的内容现在已搬上陆地，用于锻炼人们的求生技能。）而且是在全体队员都进行了一上午的训练后，体力严重透支的情况下立即翻越此墙。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目，对我们来说这是一个很艰巨的挑战。烈日下，随着培训师一声令下，我给出我的肩膀，你伸出你的双臂，大家都毫无怨言主动去做人梯，能听到的只有快速行动的刷刷声、释放出自己所有力量的呐喊声，能看到的只有一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。而这些却更让我感觉到了所有人对于成功的渴望，它就像一组庄严的乐章，但凡身临其境的人，都能感觉到一股无形的神奇力量。

这些不同寻常的项目，让我身临其境地体会到了“团结就是力量”不仅仅是一句口号，它是“滴水穿石”、“众志成城”的伟大力量！更为重要的是，让我知道了这世界上没有什么事情是不可能的。做任何事情我们都要有目标、计划和信心！我们的潜能超出了我们的想象！

一天的拓展训练结束了，我无比快乐——因为拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着公司的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

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！

飞盘训练营篇三

一天紧张而又意义非凡的广州笑翻天户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀

的团队优秀的成绩！团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次，良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现。我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态。其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验；在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展！

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重！团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好做好工作，才能让我们的蓝图更辉煌！

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为团体为个人的人生增添光彩！

飞盘训练营篇四

10月8日，我们一行42人在心彩教练的带领下来到了万仙山拓展训练基地，开始了为期两天一夜的拓展训练活动。本次的拓展训练是为了锻炼我们销售部全体员工的团队意识和克服困难的决心，由郑州心彩拓展训练公司组织开展。

到达万仙山拓展训练基地后，雷达教练首先对我们讲解了本

次训练营要达到的目的，同时也介绍了一下拓展训练活动中的项目。随后，大家在教练的组织下完成了入营宣誓，分队，命名并设计队徽、队旗、队训，创作队歌，每个人起一个代号。之后，我们参加了训练营的第一个项目“穿越电网”，游戏很简单，就是在两棵树之间用绳子织起的网，有大小形状都不规则的十一个洞口，假想为有高压的网丝，队员要互相配合在不碰触到网子的情况下全部穿过去，并且穿过的洞口不能再过人，直到十一个洞口都被穿了下一轮才又全部开通，电网网眼大小不一，且每眼只能用一次。要求是在40分钟之内，让全队的人从网的一侧过到网的另一侧，在穿网过程中，身体的任何部位不得碰到网上，包括头发，衣服等。接到任务后，由于我们最初有些忙乱，只顾尝试，而没有找到可行的方案，被封闭了几个网洞，稳定情绪后，大家经过讨论，认为有一两个洞口实在太小，女同志估计也过不了，权衡再三，我们先让一名身强体壮的男队员从网下爬过去做接应，再将队友一个个的从网洞抬过去，整个过程大家都很投入，更是充分发挥了每一名队员的智慧，每次的成功换来的是大家的欢呼雀跃，当我们全部顺利穿越电网时，连教练都说我们表现的相当出色。这个项目使我认识到，一个人的智慧和力量是有限的，只有团结起来，凝聚起来的力量是能战胜任何困难的。

第二个项目是“高空相依”，在7.5m的高空中有两根1cm粗的钢丝，两根钢丝的距离一头在0.5m左右，一头在1.8m左右，需要两个人配合，手掌相对握紧，从较窄的一头同时走到较宽的一头。由于是高空项目，大家都有些紧张，为了消除大家心中的恐惧，作为队长，要给大家起一个带头和表率作用，我和阿坤自告奋勇第一个上，当爬到7.5m的高空中时，心里稍微有些紧张，当脚踏上钢丝的那一刻，只觉得钢丝在不停的摇晃，腿也开始跟着哆嗦了，总是往后倾，要掉下去的感觉，为了互相给对方鼓劲，给对方勇气，消除恐惧心理，我们喊着口号，把胳膊伸直，一步一挪，最后在我们两个人一心一意、互相信任、默契配合下，顺利走过钢丝，战胜了自

我。

第三个项目是“信任背摔”。站在1.6米的背摔台上向后倒，说不紧张那是骗人的，但是，看看台下那一个个坚实的臂膀，那一双双鼓励的目光，没有理由不去信任我们的队伍，没有理由去忧郁和退缩，信任让背摔其实一点都不可怕；站在台下搭好了脚、腿和肩膀、手臂，几道防线和必胜的信念让我知道安全接到队友那是毫无疑问的。当一个又一个队友从台上摔下来，砸在自己手臂上的时候，会痛、会累，不知道有没有想到要退缩，但是，看着队友们义无反顾地倒下，倒在自己身上，那是怎样的一种信任啊，把生命和希望都交给了我们，我们怎么能让他失望，尽管痛了、累了，可是，接好每一个队友是我们的责任，不能辜负了大家的信任啊。通过这项训练，我们每个人都体验到了什么是团队成员之间的互信和互赖，以及挑战和战胜自我。

第四个项目是“高空断桥”。有两块0.5m宽的木板架在10m的高空中，在风中摇摆不停，中间有1.8m的宽度需要跨越。这个项目主要依靠的就是自己，当然另一方面也需要团队的鼓励，当我爬上十几米摇摇晃晃的高台时，心里有些紧张，手在冒汗，腿在颤抖，在犹豫的时候，是教练的一声“别怕，我在你后面”和队友的“老虎，加油”鼓励声，使我奋力一跃跳了过去，在那一刻，我内心有一种说不出的自豪感，我想人的潜能是需要挖掘的，只要重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，就像教练总结的一样：“行动是治愈恐惧的良药，犹豫拖延只能增加恐惧”。我们在日常工作中也会遇到像“跨越断桥”一样的困难，是战胜自己克服困难，还是思前想后畏缩不前呢？“跨越断桥”的经历告诉我，“空中一小步、人生一大步”，良好的心理素质，坚定的必胜信心，是我们克服困难的有力武器。当你迈出了第一步时，成功就离你更近了一步。

第五个项目是“盲人布阵”。每个队员都用一个眼罩蒙住眼睛，然后将一根长绳围成最大正方形，最后队长站在这个正

方形的正中央。在这个项目中，我们队完成的很出色，得到郭经理、教练和其它两个队的赞扬。体会最为深刻的，就是队友之间要互相沟通，通过沟通，获得充分的信息，形成统一的认识和意志，服从命令听指挥，才能圆满完成任务。在工作中，沟通也尤为重要，同事之间的沟通，领导与下级之间的沟通，是实现集体目标的关键所在。

在训练中，暴龙教练还带领我们完成了几项有意义的团队活动和游戏，如“众志成城”“万众一心”“智闯雷阵”“造桥”“坎坷人生路”等。无一不体现了信任、沟通、团结、智慧和勇气。特别是在“坎坷人生路”中，我们42名队员全部蒙着眼睛，手拉手，在黑暗中前进，跨过了坎坷的台阶，走过了湿滑的草地，在有些寒意的晚上不知走了有多久，久到没有了时间概念，只知道拉着我的手向上抬抬，注意要上台阶了，抬腿小心；向下摆摆，要下台阶，注意脚下；用力往上拉拉，提一下队友的裤腿，注意抬腿，前面有障碍，迈过去。不知道前面拉着我的那个人是谁，但我知道，那是队友，我知道有了危险他会及时示意我，不会让我发生任何意外，正如我也在做的，把前面队友发给我的信息一步一步的传递下去，不能有丝毫差别，这就是我们的队友，我们的战友，手拉手，让我在黑暗中也不再害怕。

这次拓展训练，给我留下了深刻的印象，得到的知识与心得体会也非常丰富。用我们队在分享回顾时的一段话来概括就是：“服从命令，听从指挥；众人合心，其利断金。找准方法，摸清规律；配合默契，稳中求胜。团结就是力量，坚持就是胜利。”

通过这次训练，让我深刻地体会到了团队的力量是巨大的，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。我坚信，通过这次训练，我们销售部的全体精英在今后的工作中一定会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，迎接光明的未来。

飞盘训练营篇五

参加xx公司两天培训概括起来就是：

在参与中学习，在学习中感悟

在过程中锻炼，在锻炼中成长

在互动中交流，在交流中显差距

在项目中启迪，在启迪中碰撞思想

在游戏中感恩，在感恩中激发前进

身体极限的挑战，心灵上的洗礼。

认识自我，挑战自我，超越自我。

衷心的感谢xxx教练给了我艰难但充满意义的两天培训，我也庆幸自己没有因为身体的些许不适而退缩。

训练虽然结束了，但心理震撼并未随之消逝；时间虽短，但收获实在太多太多了。

1、对拓展培训有了进一步的认识，也坚定了我一直走下去的勇气与信心。

原先，对拓展有的只是很表面的认知，“苦力活”，无论是酷热的夏日还是寒冷的冬天，无论挥汗如水还是寒风刺骨，都是风雨无阻的在野外展开一系列的活动，而大多是对身体的锻炼。

回顾训练中的挑战和磨难，我亲身感受到拓展培训的意义所在，推动我全力做好各项工作的动力。

拓展培训不是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，一种思维，一种考验。

通过体验式的培训，不仅使学员高度参与和互动，磨练了个人意志。

是对我们体能上的锻炼与检验，更是对我们精神上的一种启发与洗涤。

2、“团结就是力量”在两天的训练中得到了很好的诠释，深刻认识到团队的力量。

训练开始的第一时间就设计队名、口号、对歌，就预示着整个过程都离不开集体的智慧与力量，在训练的过程中每个项目都离不开团队的支持与鼓励。

没有完美的个人，只有完美的团体。

个人的力量的有限的，但集体的力量与智慧的无限的。

一个有魄力的领导者带领着围绕这个领导核心的队员，在完成任务的过程中相互交流，思维的碰撞；相互鼓励，感受团队的温暖；相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。

这样，不论面对将来怎样的变数，只要手牵着手朝着共同的目标进发一定会把困难克服。

3、痛并快乐着！每个项目、每个游戏的背后都极具教育与启发意义。

相信每个训练项目都是经过精心策划而来，都是针对不同的对象而实施的。

最后一个室内培训项目，把游戏与工作、生活、学习紧密的

联系在一起。

每个看似游戏的背后也隐含着极大的教育意义，让我们在快乐的参与中得到深刻的体会。

人在成长的过程中面对种种的变数与未知，肩上的负担就会越来越多，责任也会越来越大，适当的发泄与减负才能让我们继续在前进的道路上走下去。

你猜猜我出几，这个游戏真的使我得到很大的启示。

其实人与人之间，有时只需要一个轻轻的拥抱或浅浅的一个微笑就可以拉近彼此的距离，双方的心理界限，敞开心扉来交流互动。

是我们吝啬于一个表情还是羞于去表达呢？最后经过教练的一番语重心长，每个人都带着“感谢与感恩的心”相互的去拥抱。

以后要多给别人一个“4”，同时别人也会同样的回馈你一个轻轻的拥抱甚至更多更多。

4、感恩：感恩父母家人，感恩公司团队，感恩朋友同学。

感恩一切曾经帮助过你和曾经伤害过你的人，时刻怀揣着一颗感恩的心。

下半场的时候其实是思绪泛滥，感慨最多的时刻。

两天的培训过程中难忘的瞬间、感动的点滴霎时涌上心头。

感谢父母的养育与栽培，感谢他们无怨无悔的为我们付出与操劳；感谢队友的鼓励与帮助，感谢教练的指导与关怀，感谢公司提供一次这么有意义的培训。

感谢所有一直与我们同在的你们！！！！

而在我们一天天成长的同时父母也一天天的老去，身体也一天天的不复从前。

父母每时每刻都在为我们操劳着，担忧着，但我们却把这些当成理所当然的一并接受，包括自己也是，从没对父母亲说过一声“我爱你们”。

闭着眼睛反思自己的种种不孝与不长进，以及自己的工作，愧疚得泪流满面。

最后在昂首大喊“爸爸妈妈，我爱你们”“我承诺”“我要成功”的呐喊声中使心灵得到了一次洗礼，“感恩”二字弥漫了整个训练团队。

而这次训练给到我们的启发与经历是一笔永久的财富。

5、身心“疲惫”，真切体会到自己与别人之间的差距，明确自己以后努力和改进的方向。

培训回来真的是身心“疲惫”。

为什么会这么说呢？因为早上起来身体给我的第一反馈是：全身肌肉酸痛，很艰难的才能从床上爬起来。

平时缺乏锻炼，活动的太少，身子太弱了。

回顾前两天的培训，心久久难以平复。

平时缺乏锻炼，没抓住机会锻炼自己的各方面的能力；还有就是自己的性格使然。

不过，这些都是可以改变的，只要自己想要去改变去行动起来。

能否把拓展培训中所学所悟真正运用到实际工作中和日常生活中去，还需要一个很长的磨练时间。

从这一刻起，确定自己今后一段时间里努力的方向与目标，充分利用各种资源来提升自己，锻炼自己。

把教练的教诲铭记心中并付诸行动，把那颗炙热的心、感恩的心一直延续下去！！

6、作为一名拓展培训师的意义所在。

从狭义的角度来看，作为一名培训师首先就是赢得学员的尊重与敬仰。

从更深远的角度来看，不但可以展现自己的所学所长，强化学员的体能同时启发学员思考，在锻炼的同时得到感悟。

通过各种的挑战与磨难，言传身教，或者简单的一句教诲足以令他们受用一生。

7、最后的聚餐，餐桌的“礼仪”。

最后的聚餐，大家都玩的不亦乐乎，感谢两天以来队员的默契与合作，感谢教练的付出与教导，感谢公司领导的关怀，感谢感谢。

总之，一切尽在不言中，干杯就是最好的表达，看见服务员总是忙着拿啤酒进来，每个人都在互相敬酒。

中国典型的餐桌上的“礼仪”。

第一天早上的“军训”，给到的是意志的锻炼，学会坚持与服从，这也是作为一名职场新人应具备的基本素质。

下午的“风雨人生”凸显了沟通的多样性以及沟通渠道与信

息畅通的重要性；让我们体会到信任、互助、责任心、将心比心、包容心的重要性，也是我们与人的相处之道。

“百米障碍”挑战自己生理上的极限，为自己也为团队而战，相互扶持，相互帮助。

能者多劳，弱者尽自己最大的努力，尽量不要成为团队的负担。

也正是因为有了团队这个大家庭，使我不再害怕，也增强了信心，因为我知道，团队一直与我同在。

我哪能轻易失信于人呢？我哪能愧对别人的信任呢？“梅花桩”一失足成千古恨，预示着我们要谨慎的走好脚下的每一步，也是非常讲究团队的智慧与协调合作。

有个学员总结的很好，就是“要善于接受帮助”。

既然自知能力有限的时候，就要善于接受别人的援助，不要碍于接受帮助就预示着是弱者而拒绝通往成功的助力。

“竹筏”是最考验思维能力的团体项目，能否创新能否打破惯性思维，是成功的重要因素。

最后一个项目“毕业墙”穿越了毕业墙就预示着这两天的训练我们可以毕业了。

一堵3.3米的高墙，光滑，没有任何工具，要求所有队员都能翻越过去才算过关。

一个无能为力的，而一个团队就可以做到。

为了达到目标，每个人都奋勇当先，咬牙甘当他人的垫脚石，被踩着膝盖，肩膀也毫无怨言，团队精神在这里得到了完美体现。

这个项目给予我最多的除了感动还是感动。

当最后一个队员成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声，当中包含有鼓励，有成功的喜悦，但更多的是感动。

前两天注定是一个艰难但充实的日子，对我来说不仅是生理上的挑战，更给我带来了一笔精神上的财富。

两天下来，付出了很多但收获得更多！！付出了汗水和泪水，但我相信汗水和泪水最终会凝结成美好。

虽然苦，虽然累，但一切都是值得的！！

飞盘训练营篇六

野外拓展训练是寓教于乐的户外活动，由于它鲜活的教学方式吸引着大批的学员。

在那个凉爽的星期六，我有幸参加，感觉受益非浅。

站在攀岩墙下，抬头向上望去，只见那十六米高胡墙壁上布满了“钉子”，两两之间有两步之遥，且渐次向上延伸，直达顶端。这些“钉子”就是攀岩过程中用以支撑和前进的支点。在现实工作中，这些“钉子”就是我们前进道路上所遇到的一个又一个困难。这些困难也如同岩壁上的“钉子”一样总出现在最不合适的地方，是那么的难以掌控。这些困难有大有小，不断的出现在你前进的路上，直到你到达顶点。我们必须学会用自己的方法去克服这些困难，迈过那看不见的坎，到达顶点。同时也告诉我们在准备前进勇攀高峰时，要事先做好计划，规划好前进路线，不要迷失了前进的方向。

后面的游戏是集体项目。每人都在游戏中扮演了不同的角色，相当于企业中的高层领导、中层领导、基层员工。每一个角色必须在游戏中发挥各自的功能作用，才能顺利完成游戏。

“不倒森林”是八人同时转圈，不让竹杆倒地的游戏，其实这也是考验同事之间的团结协作的能力。八个人，必须动作幅度一致，节奏一致，才能顺利通关。反映到企业生产中，同样如此。一个成品的生产是多道工序按序流转后才完成，如果最后一个环节出了问题，会导致前面所有的努力全部白费，只能重头再来。在这里，每一件成品都有我们员工的辛勤汗水，不是哪一个人可以独自完成的，所以员工之间必须加强沟通，多些理解，少些抱怨，让气氛和谐融洽，开心工作，高效生产！

“七巧板”这个游戏，我们可以说是彻底失败。现在回头去想，我个人认为有三个问题值得去思考。一、领导的确立。二、规则的执行。三、资源的分配。首先，一个企业中，最高领导是一个企业的灵魂，俗话说“野狼领导的群羊可以打败绵羊领导的群狼”。领导的确立我认为其中一个重要的职能就是制订规则，同时使用行政手段处罚犯规者以确保规则的权威性。没有领导的企业或是领导不明的企业是容易起内讧的，且派系繁杂各自为政。然后，规则的执行是依靠中层领导去以身作则，督促员工遵守规则。这里就要考验中层领导对规则的理解程度，并全力去执行规则，拥护规则。如果中层领导不得力，又自身犯规，这会带动一大片的人去犯规，那样就会场面失控，出现责不罚众的局面，最终只能以失败收场。中层领导的作用很重要，关系到一个企业的生命力。最后，资源分配考验的是高层领导与中层领导之间信息沟通是顺畅。如果很顺畅，高层领导就能够较全面的掌握公司的各方面信息，然后就此重新整合，再次分配，以达到资源利用的最大化。这其中，很关键的一点就是要相互信任，不可心存介怀。

这次拓展体会很多，这里不再一一赘述，就此写下以上几点，纯是个人体会，作借鉴之用。

飞盘训练营篇七

翠华山拓展训练归来已有两周，有关的所闻所感却依然是大家热衷于谈论的话题。三天的朝夕相处，我们同吃同住同感动，彼此更加了解，也日渐亲密。身在其中，使我收获颇多、启迪颇深。

高空断桥上的第一跳我犹豫了很久，站在8.5米的高空，看着仅仅30厘米宽的断桥不断晃动，我感到大脑一片空白，是恐惧还是仅仅因为不习惯这样的高空，我说不清楚。在大家的加油呐喊声中，我终于鼓足勇气，纵身一跃，成功！原来，每个人的身上都暗藏着一股十分强大的力量，只有通过不断的尝试，不断的挑战才能激发出来。面对未知的领域，我们也许会因为害怕不可预知的前景而不敢迈步，害怕面对失败的可能而犹豫不前，但当自己克服心理的障碍，勇敢的迈出第一步，就会发现，挑战自我，唤醒潜能，就会打开不同的局面，面对不一样的精彩！参加拓展训练，完成对自己极限的挑战，使我变得更加自信，也深深的激发了在今后的工作生活中敢于超越自己、挑战自己的勇气。

“鹰一样的个人，雁一样的团队”，初入拓展训练基地，这是给我印象最深的一副标语。鹰，是力量、勇猛、果敢的象征；雁，则是团结、协作、互助的象征。此次活动，让我前所未有的亲身体验并深刻理解了团队的含义。一个优秀的团队，必须有一个共同的奋斗目标，有一个坚强的领导，有鹰一样的个体；在具体实践中，个体必须融入团队，心怀大局，分工协作，各尽所能，在团队中获得支持。

鼓励的魅力。无论是双人高空八字钢索还是单人高空断桥，每每我信心不足的时候，团队的鼓励便无处不在，有搭档坚定的眼神，有队友喊的震天响的加油呐喊声，还有已经完成任务的老大姐、老领导为榜样，这些都深深地鼓舞着我，带给我无穷力量，让我有勇气去向自己挑战。有时，我为自己的逊色表现无比自责，是队友们真诚的鼓励，让我振奋精神，

勇敢的投入到下一次的挑战。团队中，抱怨无济于事，只会挫伤队友的积极性和团队的锐气，唯有相互鼓励才能让我们一次次取得胜利，一次次在失利后仍然继续求索。

信任与被信任。“滚蛋”游戏中，我们信任队友，相信他会承接着乒乓球顺利滑行；“七巧板”游戏中，我们信任领导者，坚决服从安排努力完成下达的任务；“高空八字钢索”中我们信任搭档，坚信在双方的支持下就能顺利通过；“高空断桥”我们信任安保队员，相信他会紧紧拉住安全绳索，保障我们的安全。信任队友，我们的心态变得从容，步伐变得稳健；而被队友信任，我们才发现，需要更大的担当和更多的付出。信任与被信任，让我们心手相连，共同向成功迈进。

奉献与牺牲。抢渡金沙江游戏中，12名桥墩甘为人梯的壮举让我感触良多，这种勇于牺牲、友爱互助的精神深深地打动了我，唤醒了我与队友之间至纯至真的兄弟姐妹情谊。奉献与牺牲无时无刻不存在于整个拓展训练当中，安保人员为了保障大家的安全，放弃休息，暴晒在阳光下目不转睛、一丝不苟；12名桥墩为了让队友安全渡过金沙江，不惜以自己的双手为人梯让队友踏过，直到最后一刻，桥墩们依然顶着疲惫相互推让着让其他桥墩先行过江。我想，每个人的内心世界都深植着为队友、为团队牺牲奉献的精神，12名桥墩激发了所有人的情怀，让这种甘于奉献、敢于牺牲的桥墩精神深深地扎根于每个人的心里。感谢队友的奉献与牺牲，是他们成就了我们的胜利；是他们让我知道能为团队而牺牲奉献是一种无上光荣。

有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！“失败的团队没有成功者，成功的团队没有失败者”。只有融入团队，树立良好的团队意识，形成积极进取的人生态度，在团队中学人所长，补己之短，尽最大努力完成自己的工作并密切协作他人，团队的整体目标才能顺利实

现，我们才能获得无穷力量。

“滚蛋”游戏中，由一开始的不得要领，到最后的娴熟老练，在一次次的失败中，我们不断总结经验，直至获得成功。“捡卡片”游戏中，大家集思广益，相互启发，突破了一个又一个的难题。“传真机”游戏中，我们经历了一场空前的头脑风暴，对我们的思维定式发起了挑战。使我们明白了一项任务的完成一定存在多种方式，发散思维才能找到最为快捷有效的那一种。“七巧板”游戏中，我们意识到，凡事预则立不预则废。只有明确目标，科学部署才能取得胜利。每一个游戏都会让我们从中得到不同角度的启示，每个游戏过程都是不断总结经验教训，不断调整思维方式、处事策略的过程。有时失败比成功更有意义，失败所能带给我们的经验教训远比成功更加深刻。我想，获得如此众多的启示，亲身体会是一个重要渠道，但每次游戏结束后的总结亦是重中之重。工作生活中，若每一次都能深思得失成败因果，在总结中不断修正自己，我想我们的脚步会一次比一次稳健。

飞盘训练营篇八

6月14号，是我值得深刻铭记的日子，因为今天是我第一次参加拓展训练，虽然只有短短的两天时间，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。在这两天半的时间里，让我感受最深的有以下几个方面：

相信他人，为成功赢取时间——背摔。背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.6米高的地方，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来。这项活动看上去似乎很平常，没有什么蕴涵，其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。“信任”与“被信任”都是源于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果自己对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。

做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。游戏中短短几个字“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

飞盘训练营篇九

我觉得优秀的团队具有以下特征：

袁总就是一个优秀的领导者，而我们共同的目标愿景就是企业发展越来越好，给我们带来的收益也越来越多。今年我们公司的管理走上正轨，制定了年度计划、月度计划、公司计划、个人计划，这些不都是为了我们共同的目标制定的吗？有了计划，剩下的就是实施的问题了。

：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在做雷区取水时，我们的队员，有的出主意想办法，有的身材小巧就当取水人，有的身材强壮就做坚强的后盾和支撑。

有一次我们用错了人，让身材高大的的队员当取水人，结果这个队员牺牲了。在我们的工作中，有做业务的，有开票的，有发货的，有做财务的，哪一个环节做不好，公司运转都会出问题。每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

：在雷区取水时，当我们的取水员接近水井时，当他往瓶子里倒水时，四周静的鸦雀无声，所有的人在站好自己岗位的同时，注意力全部在那个瓶子上，越接近成功，越要专注不能放松。

在金字塔项目中，好多人都是忙忙碌碌的，可有的人写了半天纸条，竟然忘记写上自己的代号。在我们的工作中，时刻都有许多细节问题需要我们去重视，处理不好，轻则返工，重则会让我们功亏于溃。

：在金字塔项目中，这一点体会最深。这个项目中，只有单向沟通，结果有的人忙的不得了，有的人无所事事，到头来忙的人也是瞎忙，没有理出个头绪。我们工作中，有时领导或同事交待一件事情，也许自己有不同的想法，可是没有进行双向沟通，之后，这件事情，我做没做，怎么做的，只有自己知道，没有一个反馈，有时就不了了之。

这就是我们好多事情定了一个个的计划，可实施过程中总是不了了之的根源。我觉得公司在实施一个计划之前，应该充分听取相关人员的想法和意见，充分沟通，达成共识，实施起来是不是会顺利许多？另外实施过程中的及时反馈、沟通会使我们的工作更顺畅。

：在信任背摔时，每一个背摔的人都要将手反扣绑起来，这样做的目的是为了保护自己下面的人不受到伤害。这使人联想到纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说没有规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！

：相信自己！相信队友！相信团队！做断桥时需要的就是自信，信任背摔需要的是自信和相信队友，在做红与黑时需要的是诚信！相信自己！相信队友！相信团队！有了这个坚定的信念，我们才会坚定的迈出自己的脚步，才会坚定的做出自己正确的选择，我们的团队才会义无反顾地走向成功！

：这一点也是治关重要的。在做三岛求生项目时，每个岛的上人都有自己的题目，只有集中在一起才是整个队伍要完成的任务。在我们公司，按分工不同，设置不同的部门，各个部门都有自己的工作要做，可我们是一个整体，是密不可分

的爱生医药，每个部门的工作都应该围绕整个团队的利益，为了共同的目标互相配合，而不是各自为战，不分主次。

：在做项目时，教练要求我们对完成任务的队员说：你真的很不错！一开始，觉得很可笑，可说到后来就变成发自内心的话语，完成任务的队员听到这句话也是充满自信，激情澎湃。

在我们日常工作中，我们同样需要上下级的激励，同事间的激励，在工作中有成功，有失误，不管怎样，每个人都有付出和努力，适时的激励，会让每个人多一些自信和反思，享受成功的喜悦和付出的成就感，在以后的工作中才会有更大的激情和动力去投入。

在两天的训练中，我深刻地反思了一下自己，就自身的弱点和缺陷很有感悟：

：在三岛求生中，我非常有幸被安排到盲人岛，在黑暗、无助当中，我度过了生命中静止的两分钟，忽然我发现我应该能说话时，就大声的向健全人岛呼喊，可是听到的只是很平淡而且不完整的回答，我只是更加茫然无助和不知所措。在工作中、生活中，当别人甚至自己的孩子向自己求助、提问时，也许自己觉得很不过为然，随口一说，可对于求助的人这件事也许是很重要的。

自己的随口一说只会加重别人的茫然无助。我本人的脾气有些急躁，很多时候都忽略了别人的感受，对于我来说学会倾听是多么重要啊！在我以后的人生道路上，我会永远记住自己做为最弱者时的体验！

！在信任背摔时，每一个背摔的人摔下来之前，下面的人都要大声回答：准备好了！我们一定支持你！坚定的回答才会使背摔的人相信下面的队员，才会坚定的倒下来。

工作当中，自己总是在抱怨，为什么自己已经做了，已经做

好了，可别人总是还要一遍遍地问：做好了么？做好了么？我想还是应该反思一下自己：自己准备好了吗？自己真的做好了么？别人的不信任和怀疑不是毫无理由的！只有自己准备好了，才会换来别人百分之百的信任！

：在做断桥和信任背摔时，当自己站在高处时，怎么觉得那么高？！自己需要跨越的距离怎么那么远？！和自己在下面做为旁观者时的感受是多么的不同！工作中生活中，我们每个人都要学会换位思考，立场不同、角度不同，对问题的看法也会不同。学会换位思考，带来的是对别人的理解，带来的是处理问题时清醒的头脑和正确的选择。

：看着那高高的毕业墙，我在想：自己的身体比较重，行动也不敏捷，我怎么爬上去啊？！可是当众人的手将自己推到墙下，并将自己高高举起时，当我踩着众人的肩站在半空时，我感受到下面有无数双手强有力的支撑，我看到上面有无数双手向我靠拢，顿时自己浑身上下有了一股前所未有的力量！终于，我成功了！我们成功了！可是我们成功以后，我想不起来自己究竟是怎么爬上毕业墙的，我不知道自己踩过谁的肩膀，也不知道是谁的双手在支撑自己，牵引自己。

是啊！在工作中生活中，无时无刻，有许多人都在默默的帮助自己，自己也许知道，也许不知道。可是没有别人的帮助，单凭自己一个人的力量怎么可能成功？！在以后的人生道路中，无论何时何地，我都会报着感恩的心去做每一件事，我都会报着感恩的心面对我的队友，成功属于大家！成功属于我们的团队！！

飞盘训练营篇十

通过一周时间，选培办对06、07、08三个年级的国防生进行了考核，对09级国防生进行了体能测试，并进行了量化评分。在此次考核中，绝大多数国防生能够认真执行各项规定，严肃考风考纪。考核的分数基本反映了国防生的体能素质，达

到了预期的目的。

体能考核对于国防生来说是个巨大的考验，此次考核分为5个项目，100米、单腿深蹲、仰卧起坐、引体向上、五千米长跑。通过新生军训、暑期集训以及平时的早操集体练习，国防生体能素质总体水平显著提高，每个项目的测试水平较往年均有较大幅度的提高。纵向比较，总体上随着年级的增加，国防生的体能水平越高。横向比较，同年级国防生之间的体能水平差距缩小，绝大多数国防生达到了要求。当然，通过这次考核也发现了不少问题。个别同志个别项目存在短板，尤其是5公里长跑和引体向上，优秀率偏低，需要我们今后重点练习。

在此次考核中，09级国防生成为了一大亮点，他们不仅以考生的身份参加了测试，更以考官的身份发挥了重要的作用。通过新生军训，在选培办以及各级骨干的努力下，09级国防生思想上有了兵味，行为上有了兵形，体能水平也有了较大幅度的提高。值得一提的是，他们在5公里测试中表现优异，展现出了较高的水平。他们在考核中不甘示弱，奋勇争先，超越自己，交上了令人满意的答卷。

体能训练是一切军事训练的基础，体能水平的提高更是一个长期的过程。前方的道路任重而道远，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。通过此次考核，我们发现了自己存在的问题，找到自己的短板，它鞭策我们在今后瞄准部队任职需要，严格要求自己，加强体育锻炼，努力提高体能水平，为今后发展夯实基础。