

2023年拓展训练心得体会分享 拓展训练 心得体会(实用8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

拓展训练心得体会分享篇一

5月7日公司举办了拓展训练活动，这是我来到汇美这个大家庭第二次参加拓展训练，每一次都有不同的感受和收获！

到达目的地后，大家开始集合了。教练以游戏形式布置“陷阱”让大家往里钻，当然我们曾上过当的所以这次知道避开“陷阱”，而掉入“陷阱”的同事受到了惩罚。其实只要大家用心思考和互相配合就不会掉入“陷阱”的。经过游戏，我们找到了各自的队友，分别组建了四个小队，以“唐僧取经”为主题命名队名。我们队名非常响亮，叫“齐天大圣大队”，口号是“降妖除魔，取得真经”！我们接下来的训练项目分别有“指压板挑战”、“翻牌挑战”、野炊活动、“团队取经”等。

“指压板挑战”是一个集体挑战的项目，先由两名队员赤脚从一端跑到另一端挑战教练，赢后另外两位队员马上一起跳绳5个，完成后，再有两名队员背靠背夹着气球从教练端走到另一边，到达终点挤爆气球……如果队员之间配合不好，很难争取在第一时间完成。

“翻牌游戏”更是考验团队了。教练准备了13张牌，让每队全员参加，从1一直按顺序翻到k限时5分钟。看似简单的游戏做起来却有点困难，由于我们队在比赛中没有发挥好，只得了第三名，但我们并没有气馁，反而总结教训，争取在下

一项目中做得更好。我们总结几点：

一、我们在工作中要有一个领导者指挥。

二、我们要彻底地执行指挥者的决策，当在执行中发现问题再讨论解决，不要自行发挥。

三、大家要找到正确的工作方法，只有这样大家才能高效率、高标准完成项目。

野炊这个环节就是让我们团队间合作做一顿饭。取食材、洗碗、烧火、烧菜，分工合作。忙碌一小时后，我们终于吃上饭了，大家边吃边聊，感觉就像一个大家庭。这就告诉我们，在工作中，大家的分工都不同，但是目标是一致的，我们就要像兄弟姐妹一样相处，有困难一起解决，只有大家共同努力，公司才有发展，我们才有收入。

“板上战兵”这个训练项目是需要小组成员共同完成一个动作造型，只能有四只脚站在地上，并要坚持15秒。由于我最胖，我提议我在下边做支柱。经过队长指挥后，我们摆好造型，我们“体积”大的做四个支柱，其他伙伴趴到我们身上，这短短的15秒让我无比的痛苦，因为肩负着“重担”，但为了团队，我们还是坚挺过去了。这个活动我的感想是再苦再累都要坚持，不要因为一点压力就放弃。

从“团队取经”这个训练项目中我领悟到，人与人之间的沟通很重要，当工作中出现问题，大家要总结经验，吸取教训，避免以后同类问题的发生。

在整个训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员的帮助和支持，为了解决某一问题或完成一个合作项目，我们都必须拿出自己的想法、经验和其他成员分享讨论，甚至相互质证，这最容易迸发出思想火花。当然，过程中也会有一些不和谐的情况出现，因为这些不和谐现象的发生，也付出

了“沉重的代价”。我们既然是一个团队，那么更应该是同心协力、通力合作，努力去完成我们的目标。

拓展训练心得体会分享篇二

在这次培训中，我参加六个项目，让我体会最深的是“空中断桥”和“空中走钢丝”这两个项目。“空中断桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在8米高的空中从一块宽30cm的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成，两块之间相距1米2。当我踏上8米高空时，它真的令我双腿发抖，头晕目眩。我心里是非常紧张，感到自己完不成这项任务。这时我听到同事们在下面给我加油的声音，他们给了我力量和勇气，我脑子里只闪过一个念头就是有同伴们的信任和鼓励，我一定能完成它，于是我开始了我的第一次飞跃和第二次的回跳。下来的时候我的脚在发抖而且还发软，可是我却为自己的勇气而自豪！有些事情，看起来简单，是因为危险不在你的身边，当遇到挫折时候，更多需要的是支持和鼓励，只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。

“空中走钢丝”这个项目是两个人互动项目，考验两人的体力、合作能力以及胆识。只有真正的走过了才能体会到，困难是可怕的，但因为有了队友这双“天使之手”，有了同伴的鼓励，有了对彼此的信任，我们每一个人都能拼发出强大的动力，从而克服恐惧战胜困难。

两天的时间很快就过去了，我们就要离开风景如画的翠华山。但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好本职工作的动力。

通过这次拓展训练，使我明白每一项工作单靠一个人的力量

与智慧是无法完成的，它需要一个团队中每一个成员相互协作，共同完成，只有这样的团队才是战无不胜的，而个人在团队中应该相互支持、帮助、信任，积极地做力所能及之事，将自己的优势最大限度发挥出来。所以我们每个人都应该清醒地认识到自己是团队的一员，要有与团队一起拼搏的精神，同时这个团队也只有将所有成员的力量凝聚在一起，才能将工作顺利完成。

还有一点就是作为搭档我们必须互相信任，信任是建立在双方相互合作的基础上的，我们作为一个团队，有了积极向上的团队精神，还是不够的，我们彼此还要信任，这样才能心往一处想，劲往一处使，在工作中很重要，领导要信任员工，相信他能把工作做好，那么员工就会自觉认真的完成每项工作，因为他知道他的成绩是被领导认可的，所以团队中的每个人都要坦诚相待，尽自己的最大能力为团队贡献一份力量。

拓展训练心得体会分享篇三

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协作，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一致的精神风貌。

整个拓展训练我的总体收获如下：

一、用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不

相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个人不想安全接住倒下的同事，没有一个人不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，我更多的是感受：团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，开发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！！

拓展训练心得体会分享篇四

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受到的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴做好教学中的各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，正如教练所说的，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了性别，我们抛开一切，虽然天还下着小雨，但我们还是全身心的投入到训练中。以前我对“拓展训练”是一个未知数。通过参加这次拓展训练，我才明白原来这种训练是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。虽然时间有限，让我体会到了团队合作的重要性。到达训练基地的上午，首先就开始了培训前的热身准备，热身的内容是把我和利通一小的老师分成四个小队，命名设计队徽。队训，创作队歌。我们小队积极的商讨把自己命为“闪电队”。队歌是“前进前进前进，我们的速度像闪电，闪电！”。队训是“闪电！闪电！狭路相逢，勇者必胜！”

我们队第一个训练项目就是“高空走钢丝”这个项目。我最恐惧的就是这个项目。其实我本人就畏高，有时候站在高一点的地方就头晕目眩，两腿发软。当我爬上那么十几米高的杆子上时，我只觉得世界上一片空白。内心里是惧怕、紧张、

犹豫，腿在颤抖，手在冒汗。最后我还是战胜了自己，和我的一位队友最后一个上了钢丝绳。站在摇摇摆摆的钢丝绳上，使自己镇定了情绪，可是没走几步，我的安全绳和空中的拉杆扣到了一起，我怎么甩都没有甩开，就坐了个“飞机”把队友拉下了水。这个项目结束后听着队友们激动的分享各自的感受，我很佩服大家，队友是那么的勇敢，可惜我的运气不好，耐性也不够坚强，挑战失败了！

拓展训练的第二个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在 8.5 米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约 1.2米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上 8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会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。

最激动人心的就是攀爬毕业墙，它体现了我们的一种团队精神。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上4.2米高的墙，虽然我们的队员里面只有三四个男同志，但是团队的力量却很大，所有人共同努力，团结合作，甘当人梯，在大家的共同努力下六十多个队员终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在团队的努力下，竟然完成了！用时15分多中，与原定的40分钟的时间相比，这是我们没有想到的结果。试想如果我们

每个伙伴在工作中都能像在这项活动中那么配合默契，那么互相彼此照应，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

通过此次拓展训练，让我感悟到很多道理。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

拓展训练心得体会分享篇五

这次去野外拓展训练，可以说让我大开眼界、受益匪浅。

为期一天的拓展训练很快就结束了，通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练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。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。

训练正式开始了。上午我们对的训练主要是锻炼自信和勇气。

一天的拓展训练结束了，在回来的路上，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次训练，是一次挑战自我的机会；有的说，训练培养了团队意识；还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识()与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目时，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量。

5. 在素质拓展中，我们每个人都是一个普通的，独立的个体，不需要外界的帮助，也再没有什么职务头衔，都要为团队的成功出谋划策，一个人的成功也不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次素质拓展的过程中，队员之间最关心的就是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，个体对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神发挥得淋漓尽致。

这次户外拓展训练给我感触颇深，为了让新老员工间互相认

识，互相熟悉，交流活动心得，增强团队凝聚力，虽然只有短短的一天时间，使我懂得了团队的真正意义，懂得了什么是沟通，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，它使我们重新认识和体验了团队精神力量，也激发了我们个人的潜能，增强了挑战自我的勇气和自信。

在工作中总结失败的教训及成功的经验，同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考，学会感激、学会宽容、学会回报，整个团队才是最团结奋进、最优秀的团队。

一开始我们由于工作岗位不同、性质不同平时接触少大家有点陌生，但是很快大家就融入了新的环境和队伍中。看到大家都很积极向上，瞬间激发了我们的斗志和荣誉感，不管做哪个项目我们都很积极出谋划策。取队名时，队员提议叫“狼牙队”很开心大家认同通过，因为我们认为“狼牙”代表合作、团结、耐力、执着、拼搏、共生、凶残，狼牙队没有个人，他是一个团队。希望我们团队团结、友爱、互助、共享。

在“盲人方阵”项目中，让我们明白公司不同层面的职责，内部如何进行有效的沟通与协调，集中精力主抓矛盾、资源共享，合理分配利用，发扬主人公精神。这个游戏让我们感悟到领导力的重要性，作为管理组，在工作当中我们是否也应该协调好冲突，带领整个团队向我们的目标奋进。

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是毅力；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但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。通过训练我们增强了自信心，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。

更重要的是它改变了我们的某些思维模式和理念，激发我们沉睡的潜能，一个个看似简单的活动，都让我们去思考、去领悟、去提炼。在工作和集体生活中，都要像我们队歌《团结就是力量》一样，时刻互相团结、协作精神。本次拓展训练，每一个项目都让我们受益匪浅，我们有很多不足，需要时刻提醒自己多沟通，多一份理解，把每一件工作都当做是拓展训练中的一次挑战，就没有解决不了的难题，加油!!

拓展训练心得体会分享篇六

在没有参加“帽儿山拓展训练”前，我曾在电视中看到过类似的节目，作为一个旁观者被感动着、吸引着，期盼着能有这样的人生经历，亲身感受到强大的团队精神和释放自我潜能的震撼，而今我如愿以偿。

虽然只有短短两天时刻，拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

从队歌、队旗到队训，每个人都用心参与，没有任何私心杂念，当我们高举我们的队旗，唱起了我们谱写的队歌，齐声喊起我们的队训时，自豪之情油然而生，大家真正的拧成了一根绳，自己的力量也变得强大了。

我自认为是一个有勇气的人，但是在第一个项目中，我真正的感受到，人的勇气是需要他人给予的。当看到队友们一个个勇敢地登上背摔台时，我的勇气一格一格的再升级，看到那些伸出双臂的队友，看到他们坚定的眼神，我知道没有人会退缩，正因每个人都有很强的职责感，我最后勇敢地走到了台上，严格的按教官指令完成了动作，正因只有自己做得好，才能减轻同伴的压力。换位思考、做好自己、履行职责、勇于承担，这是我在开训的第一天第一刻所领悟到的。

在训练中有一个很好安排，就是在分享的时候鼓励大家用心

发言，为自己的群众作贡献。这个安排的本身也就是期望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的潜质。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司群众也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

给我震撼的是“翻越求生墙”。4米高墙，70人，19分钟，这是我们在没有完成时，不敢坚信的一组数字。当时的情景历历在目，再华丽的语言都不能形容当时的情景，那肩膀上被无数次踩踏所构成的血红脚印，让我看到了平凡中的伟大。

这次拓展训练让我亲身体会到难忘、惊心、刺激。每个项目后的点评，大家都畅所欲言，谈了自己的切身体会，都表示在今后工作中必须会延续这次的团队精神，发奋完成公司分配的各项任务。我们大家都感觉到彼此之间的信任度在加深，团队之间的合作精神在上升。从每个人那里，我们能看到更自信，更坚定的目光。

再次感谢公司给我这次拓展的机会，使我重新认识了自己价值，我会珍惜这次亲身体会得到的感悟，以此作为动力把自己的境界提高一个层次，发挥自身的优势，做好每一项工作。

拓展训练心得体会分享篇七

深秋的百花湖，一些些萧瑟，一些些清冷，但随着广电受训团队的到来，显得异常喧闹。

按照拓展训练的惯例，教练把我们随机分成了四个组别，各组分别选出了队长，确定了各自的队名，队伍的宗旨以及队歌。很快，我们组有了一个响亮的名字，那就是亮剑队。CS“无轨电车”、水到渠成，两两捉对。一束束激光，击中了散落的灵魂，一把把汗水，浇灌了失落的激情，一串串泪珠，滴落了久违的感动。咫尺之间，纵然山色空蒙、湖光潋滟，诗画天成，也无人旁骛。

“首战用我，用我必胜”，前三个项目过后，名已符实。我们11人的亮剑队群策群力，合作共荣，取得了亮丽的成绩，其余三队也不甘落后，团结协作，圆满完成了各项任务。面对毕业墙大考，四个队重新组合，通力合作，形成一个强有力的团队。有了新的队长，新的政委，不断翻倍的俯卧撑，证明有责任、有担当。湖边，屹立着4.26米的高墙，暮色降临。我们47位团员，要在夜色掩人之前翻越高墙，安全撤离。人梯，徒手保护、肩扛、托举，有时候甚至是颅骨，也要成为攀登的阶梯。都是活生生的肉体，手和手的连环相扣，已经是擎天的巨臂，默默地奉献，竭诚的气力，只听得见沉沉的呼吸。终于，高墙之上，我们的团队，英雄的团队，迎接了一个崭新的天明。

一次拓展，终身受益。下面，详细谈谈我的体会。一个团队，从团队建设，到团队管理，到最后发挥团队最大的效能，我认为，始终贯穿着管理与服务的角色，同时，管理与服务，也是互换的角色。管理是学问，是科学，服务是内容，也是工作的重心。

就拿CS攻防来说，攻防策略确定，队长分配了任务过后，看似各司其职，其实每个火力点，都有一个自我管理又要服务于全局的问题，单打独斗散兵游勇，相互接应势如破竹。战略战术体现管理，每一次冲锋、每一个掩护体现服务，反过来，战略战术正确与否，决定了每次战斗的输赢，可以说战略战术服务于每一次具体的战斗。又比如“无轨电车”与“水到渠成”，管理是人员分工，是具体的实施，是动作和技术要领，而给水保障、协同的动作是服务，贯穿整个竞技过程，同时人员的分工与搭配，影响比赛的进程，决定比赛的结果，也可以说，赛前所做的管理工作服务于赛程，决定赛果。

认识到管理与服务的关系，是我的重要心得之一。就省公司而言，高层领导决策，中层干部执行，主管主抓落实。主管貌似夹心饼干，在领导与职员，还有各级分公司业务部门之

间回旋。就主管职务而言，承上启下，内外衔接，可以说既是管理员，又是服务员。管理出效益，服务出成绩，管理工作就是服务工作，一切工作的出发点就是为领导服好务、为团队服好务、为各级分公司服好务，服务于大局，服务于公司整体绩效，服务于家国。

管理是姿态问题，服务是心态问题，期待我们一起改进。

拓展训练心得体会分享篇八

参加短短的三天拓展训练，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟，分享心得范文。下面是本站小编为大家收集整理的参加拓展训练心得范文，欢迎大家阅读。

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练心得体会-感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人热血沸腾。培训的时间距现在已经两个月了，但我记忆犹新。

是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到银龙煤业这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个

团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了的今天!这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法：投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨光老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。高贤峰博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的

污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢？我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅(侣)》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要我们有共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报；微笑是改变人际关系最快的表达方式，良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运。。。我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳。。。感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责

任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

“用一生的时间，干两辈子的事情，活出三世的精彩”这是我们老总总结出的！

“做善良的人，走成功的路，创灿烂人生”这是心洲文化传媒对成功人的诠释！

我就把他们的经典语句当做我的座右铭吧。

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心感谢领导的信任和同事的支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理...

4月11-13日，星源电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、 目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、 树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”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，让我意识到个体和集体的差别，让我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。

三、 突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发,让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!