

最新训练心得体会 IPQC训练心得体会 (优质7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

训练心得体会篇一

作为一名工厂的质量控制员，我参加了为期三天的IPQC[In Process Quality Control]训练，通过这次培训课程的学习和实践，我对IPQC的知识和技能有了更清晰的认识，同时也感受到了IPQC技能的应用和实际操作中遇到的问题和解决方法。在这篇文章中，我将分享我对IPQC训练的心得体会。

一、实操比理论学习更好

在课堂上，老师讲解的IPQC理论知识不少，但上机操作的时间却很少。虽然老师会让我们在课堂上练习IPQC测量，但实际五彩斑斓的小零件到达测量站台时，依然感到有点不适应。当我们拿到实物进行第一次测量时，我们直接面对的是硬件和真实的尺寸。然后我们再记住方法和工具的使用，增加测量的稳定性和准确性。我们花费了大量时间进行练习，让自己对技能更加自信，并在实践中了解到了更多的细节，并发现了自身的不足之处。因此，尽可能多的在实践中掌握技能和方法，这是IPQC训练的一个重要目的。

二、注意细节，-掌握关键点

在IPQC的操作过程中，细节是重中之重。我们必须严格按照

规定的操作规程进行操作，并注意每一个细节。例如，在壳体测量中，我们必须注意测量点的准确定位，否则可能会得到错误的结论；在磨损测试中，我们必须注意测量环境□IPQC测量的准确性，和技能要细节和关键点的细致掌握密不可分。因此，我们要认真学习和实践，尽可能在实践中注意细节和关键点，增加测量的可靠性和准确性。

三、技能共享，共同提高

在课堂上，学员们经常会互相讨论和比较。不仅如此，在IPQC测量实践中，共享技能也是非常必要的，这样可以减少工作时间，并提高工作效率。例如，在测定壳体高度时，我发现我的技巧比其他人更快，而在使用卡尺方面，其他人的经验要比我更加丰富。在互相学习和共享技能的过程中，我们不仅继承了上一代人的经验，还尝试了新的技术和想法，这是IPQC训练的一个重要收获。

四、及时纠错，避免错误扩散

在IPQC测量中，出现错误是常有的事，但我们需要及时检查错误和纠正错误。如果不及时纠正错误，这些错误可能会扩散到下一个环节，给整个生产过程造成影响。因此，在IPQC训练过程中，学会及时纠正错误是至关重要的。我们要积极分析每一次测量过程中出现的问题，并及时纠正错误，这样可以避免更大的错误和影响，并提高生产过程的效率和稳定性。

五、保持谦虚态度，持续改进

虽然我们已经学到了IPQC技能，但这并不意味着我们已经掌握了所有的知识和技巧。在生产 and 工作中，我们必须保持一种谦虚的态度，并不断改进技能和方法。实现稳定和高效的IPQC控制，需要我们不断努力和尝试。因此，我们应该积

极寻找问题和解决方法，并不断改进控制标准，将IPQC控制过程保持在高水平。

总之□IPQC训练是一次宝贵的经验，这个培训带给我们知识和技巧的同时，也提醒我们要保持良好的心态和态度。通过实践和不断尝试，我们可以成为更专业和更高效的IPQC实施者，并在现有的基础上不断提高自己的水平，为工厂提高质量控制的效率和准确性。

训练心得体会篇二

4月23日(星期五)我校在结束一周的教学工作后，全体教师立即赴xxxx进行拓展训练。当晚我们观看了一场国际级长隆大马戏，真的太精彩了!因为考核的工作备战了两周的我，心暂时轻松了。本以为这场马戏是本次活动中最有意义的项目了，一心想到明天的拓展训练一定是无聊的，真没想到却让我如此难忘。下面我来谈谈自己在这次训练中的一点体会。

因为一开始我就抱着玩的心态来参加，认为这次的训练，只是一种游戏。教练看穿了我们的这种心态，用了一个巧妙的方法，把我们这个团体分成了两队，利用人的好胜心理，挑起我们两队比赛的激情。教练用了最简单最直接地方法检测了我们的专注力，从检测中，我体会到认真聆听是很重要的，让我联想到自己在班主任工作中的一些细节，我每天都在训学生没有好好听讲，不认真的态度。想想自己，在这次训练中，不也存在着这个问题吗?我是一个成年人，更何况他们是一群七、八岁的孩子。教练告诉我们：想做好工作，关键取决于你对待它的态度，因为“态度决定一切”。无论在学习还是工作中，你的态度是积极的还是消极的都取决于你自身。要想一件事情达到理想的结果，惟有以积极的态度，倾注满腔的激情，而不能像烟花那样在最璀璨的瞬间绽放，在最缤纷的刹那凋零。

第一关“四渡赤水”训练中，只凭着两条绳子和两根竹竿渡过这条河，我们“威虎队”的每个队员想尽了办法，为求在这次训练里顺利通过且争得胜利。虽然在这关比赛中，我们在时间上略输“猎豹队”二分多钟，但我们队还是全员一个不漏地安全渡岸，总结这次训练，我们主要是输在第一渡时使用的方法不太得当，我们还是在一次又一次的渡水里，总结经验与方法，一次比一次渡河的时间快，最难忘的是我的队的队长与副队长，在这个训练比赛中，队长一直走在我们队的最前面，为我们搭桥引线，让我们每位队员都安全顺利通过，而我们的副队长也一直守到最后最后一个队员过渡后，自己才过来。

第二关“高空历奇”训练中，两个人手牵手，走过高5米多，长8米多，宽约60厘米的板桥，桥是由仅仅9块稀疏不一的木板支撑在铁丝上，虽然上去的队员都被挂着安全线，而紧握安全线的是本组的其他队员，在如此高空的训练中，我们把自己的生命交给了队员，在高空中靠着两人互相合作，互相鼓励，互相信任来完成本次挑战。我跟我校最瘦小的一位女同事一组，开始她提出要跟我一组时，我都不敢相信。但从这次任务中，我重新认识了这位同事。

从这两关拓展训练中，让我深切感受到，团队成员协调的重要性。首先每个队员要相互信任，以认真做好身边的每一件事的态度，这样才会有强烈的责任心和奉献精神。其次，团队要从整体着眼，具体问题具体分析，并根据个人的能力，分工明确，此外还要鼓励创造性的思维方式，要成为一支优秀的团队，一个人的力量是微不足道的，充分发扬团结协作的精神。

最后，参加拓展的28人以4分48秒的优秀成绩，成功攀越了3.8米高的毕业墙，为此次拓展训练划上圆满句号，本次活动充分体现了“信赖、付出、积极、关爱、主动”的团队协作奉献精神。虽然只有短短一天时间，但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，并使我得到了十分

有益的人生感悟，对我的工作学习和生活都将产生很大影响。

训练心得体会篇三

第一段：介绍训练球的概念和作用（200字）

训练球是一种新兴的运动训练工具，在近年来越来越受到运动爱好者的关注。它通常是由橡胶材质制成，具有一定的弹性，通过使用训练球可以对身体的某些部位进行有目的的训练。训练球可以提高身体的协调性、平衡性和灵活性，还可以帮助增强肌肉力量和稳定性。因此，许多人将训练球作为一种有效的训练工具，用于身体锻炼和康复训练。

第二段：训练球的使用体验和效果（200字）

在我使用训练球进行锻炼后，我深刻体会到了它的作用和效果。首先，训练球可以帮助改善身体的协调性。在平衡训练中，训练球能够唤醒我身体内潜伏的各种肌肉，使得我在运动中更加灵活自如。其次，训练球对提高肌肉力量也有很好的效果。通过在球上进行一些特定的动作，可以有效地刺激身体的各个部位，并逐渐增强肌肉的负荷能力，使其更加强壮。最重要的是，训练球非常适合康复训练。在受伤恢复期间，通过在训练球上进行一些低强度的动作，可以帮助加快康复进程，提高身体的稳定性和功能。

第三段：训练球的选择和正确使用（200字）

在选择训练球时，需要考虑自己的身高和体重，选择适合自己的大小。一般来说，身高160cm以下的人可以选择直径为55cm的训练球，而身高160cm以上的人则适合选择直径为65cm的训练球。使用训练球时，首先需要确保球的充气度合适，过度充气或不足充气都会影响到动作的稳定性。另外，还需要注意动作的正确性，避免过度伸展或过度收缩。在进行高难度的动作时，可以在旁边寻找支撑物，以确保自身的

安全。

第四段：训练球的训练计划和技巧（200字）

在使用训练球进行锻炼时，可以根据自身的需求和目标制定一套科学的训练计划。比如，想要提高平衡性的人可以选择一些需要保持平衡的动作，如单脚站立、斜板深蹲等。想要增加肌肉力量的人可以进行一些需要调动全身肌肉的动作，如平板俯卧撑、仰卧起坐等。同时，还可以使用训练球进行柔韧性训练，如挺身伸展、曲背伸展等。除了训练计划，还可以结合一些训练球的技巧，如向前推球、抱球旋转等，以提高训练的趣味性和效果。

第五段：总结训练球的优势和心得（200字）

总的来说，训练球是一种有效且有趣的运动训练工具。它可以提高身体的协调性、平衡性和灵活性，增强肌肉力量和稳定性。训练球的选择和正确使用是确保训练效果的关键。通过科学合理地制定训练计划和灵活运用一些训练球的技巧，可以使训练更加全面和有成效。我个人在使用训练球进行锻炼的过程中，获得了不小的进步和收获。在未来的训练中，我将继续利用训练球进行各项功能的训练，以更好地提升自己的身体素质和运动能力。

训练心得体会篇四

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共

同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。

团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。

团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：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！在工作中也是一样：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。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是

给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、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，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没

有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

前两天公司组织了两天一夜的拓展训练，感觉还不错，正好给缺少锻炼的我一次锻炼的机会，我们参加了很多项目，有信任背摔，爬逃生墙，越断桥，逃出天罗地网，同舟共济，走向成功之路等等。

在这次训练中，我感受到了同事之间的团结友爱精神，几乎每个项目都需要团结协作，才能取得最后的胜利，也学会了要懂得相信别人，你才能通过集体的力量取得成功。

在这次训练中，有一个项目叫高空抓杠，当我爬到7.2米的柱子上的时候，想要站起来的时候，好害怕啊，不敢站，是队友的鼓励，才使我站起来，最终抓到了那根杠，这使我明白了我们要对别人多一些鼓励，只要迈出来，才有可能取得成功，不然连想要成功的机会都没有。

极限喊唱，真的是已经达到我的极限了，我从来都没有想到，我也会那么的疯狂，不应该用疯癫形容可能会更好一点。我连和朋友一起去ktv唱歌都紧张，更何况是在一群不熟悉的人面前呢？开始是相当的紧张，但是由于教官比较严厉，连续两三次，我连唱歌的机会都没有，就被叫下去了，然后我看到队员的那种拼命的精神，当时我就有一种想法，我也要豁出去，才行。不然就是拖别人的后腿，就达到了忘我的状态了。虽然最后我没有达到要求，但是我已经很尽力了。

给我印象最深的就是极限喊唱，现在我脑子一处于混沌状态的时候，脑子中想到的就是真心英雄的歌。

虽然这次在身体上有点累，但是我还是比较喜欢这次拓展训练的，克服了我遇见生人的胆怯心情，拓展训练结束了，但是在活动中那种拼搏的精神会一直伴随着我们，很怀念这次活动。

3月27日 在学工办主任张广磊的带领下，我与赵建成辅导员，还有42名新生班干参加了与郑州市123教育培训机构合作的拓展训练。我们“披星戴月”，天不亮就起床，夜幕降临时才坐上了从新郑龙福山庄返校的车。短短一天的时间，我们收获了很多，团结、信任、承担、沟通、挑战自我、配合等字眼铭记于心。

在辅导员生涯里，这是一次难忘的经历，也是一次难能可贵的机会。在这一天的时间里，当坐上车，教练大卫组织大家进行“起代号”活动中，我就发觉这将是一次不错的人生经历，这个活动完全可以借鉴到我的课堂和平时开班会上，老师和学生的互动，学生自身的体验，学生对老师的回应是多么重要。当学生们走上断桥，将要跨跳的那一刻，我不仅仅暗暗地问自己，如果是我，是否有勇气站上去，是否有胆量跨越那一步，至今，我仍旧没有得出答案。

但至少，在今后的人生路上，我能够更加坚定一个信念——不断超越自我。当大家起队名、编队歌、绘制队旗的时候，真心羡慕他们青春的美好，让自己也有回忆自己青葱岁月的闲暇和机会。

当他们做“盲人方队”的时候，为他们着急，也感慨这个社会人与人之间互不信任的悲哀，感叹人与人之间那堵无形的墙，感受到沟通和信任的重要性。当他们做“同起同坐”游戏时成绩从15多分钟到2分多钟，对这帮孩子们的佩服油然而生。当他们站在“毕业墙”前面的时候，为他们担忧，但是他们的行动感动了我，眼泪藏在眼眶中差点流了出来，举着相机的手停了下来，不自觉地为他们鼓掌助威。

活动结束后一周多了，但那天的场景依旧历历在目，今记文字为念。

训练心得体会篇五

首段：训练心得的重要性（150字）

训练是提升自身能力和技巧的关键过程，而训练心得体会则是对训练过程中的经验和感悟的总结。培养良好的训练心得习惯可以帮助我们更好地发现自身的不足并进行改进，同时也提高了我们的自我认知水平。通过这种反思和总结的方式，我们可以不断进步，逐渐达到自己的目标。因此，我们应该珍视每一次训练经历，记录下自己的心得体会，以便在以后的训练中能够更高效地发挥自己的潜力。

第二段：策略和技巧（250字）

在训练中，我们可以通过制定合理的策略和运用适当的技巧来提高效率和成果。在我个人的训练心得中，我发现了一些常用的策略和技巧，例如分解大目标为小目标、归纳总结重点等。这些方法都能帮助我更清晰地理解和掌握训练内容，从而提升学习效果。值得一提的是，这些策略和技巧并不是一成不变的，我们应该根据训练内容和个人情况的变化进行调整和创新，以求最大化地发挥我们的潜力。

第三段：挑战和激励（250字）

训练过程中必然会遇到各种各样的挑战，这些挑战无论是来自外部的困难还是来自内心的压力，都是我们提高自身能力的机会。在个人的训练心得中，我意识到积极应对挑战和激励自己的重要性。当面对困难时，我会告诉自己相信自己的潜力，并寻找解决问题的办法。同时，我也会从外部寻找激励，比如与优秀的人交流、参加比赛等。这些激励能够激发我的激情和动力，让我更加坚定地朝着目标前进。

第四段：耐心和毅力（250字）

训练往往是一个需要耐心和毅力的过程。在个人的训练心得中，我不断地体悟到耐心和毅力对于训练成果的影响。训练过程中，往往需要长时间的坚持和不断地重复，不可避免地会出现挫折和疲惫。但只要我保持耐心，并用毅力不断克服困难，我就会发现自己取得了突破和进步。耐心和毅力并不是一蹴而就的品质，而是需要通过不断训练和磨砺才能逐渐培养起来的。

尾段：总结和展望（200字）

通过不断总结训练心得，我们可以加深对自身能力和训练过程的理解，同时也可以发现自身的优势和不足，有针对性地进行调整和改进。而这些改进和进步，将为我们在未来的训练中提供更大的发展空间和机会。因此，我将继续保持训练心得的习惯，并根据实际情况进行调整和创新，为实现自己的训练目标而努力奋斗。

（总字数：1200字）

训练心得体会篇六

虽然只有短短的两天半时间，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。从拉鼓击球、定向寻宝、缅甸桥、天使之手、翻越毕业墙等等活动中，我们看出，有了竞争机制，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。

在所有的训练中，给我印象最深的就是“翻越毕业墙”这个项目。毕业墙有4.2米高，56个人要从那么高的墙翻过去确实是很困难的。2个总队长因为我们的过错而被惩罚、4个人梯

肩膀都被踩出了淤血、8个拉手已经到了身体的极限。完成任务后，他们笑了，我们都哭了。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。只有众志成城，并有条不紊行动的前提下，方可顺利完成目标。

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。磨刀不误砍柴工，做梅花桩和蜘蛛网项目时，先定好方案，每个人找好自己的位置，最后一举通过。

3、应学会遇到问题换位思考。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。

衷心感谢公司领导和同事。虽然只有短短两天时间，拓展培训所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我身处何种岗位、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，去开拓更广阔的天地。

训练心得体会篇七

雄赳赳气昂昂的拓展宣誓，拉开了我们为期两天的拓展帷幕。

原本以为拓展训练只是简单的体能测验，只是对身体素质的

一种挑战和考验，但是短暂的两天拓展，使我对它有了重新的认识和感悟。

如果说恐惧可以吞噬一切事物的可能性，那么克服恐惧便使一切未知充满了可能，甚至成功。拓展期间，我们队有幸接触了一项高空项目——空中抓杠。当初次看到冷峻的单杠悬在八米的高空，当近身看到细高的铁杆无遮无挡的直插云霄，我们心生畏惧。但是，当困难真正降临到每个人身上的时候，因为选择，因为坚持，因为挑战，因为信念，我们勇敢地踏了上去，我们无悔地战胜了自己，战胜了恐惧，赢得了对自己的掌声和感动。

战胜了恐惧，拥有了力量，我们看到了璀璨的明星。那么，将这种信念融入到整个团体中，我们便忘到了整片星空。

团队的游戏和挑战，使我们由陌生到熟悉，由困惑到理解，彰显出了信任的光辉，焕发出了团结的力量，碰撞出了热情的火花。一个人的力量微乎其微，但是一群人将微薄的力量无限扩散，这股能量会冲释一切，会将一切不可能消失殆尽，会让人叹服不已。但是乐在其中，必须学会付出和包容。甘愿为整个团体去付出自己的力量，明白自己的目标，担当起自己的责任，做一个懂得付出的人，同时心若大海的去容纳他人。

拓展训练，有害怕，有退缩，但是鼓舞和激励让人变得更加强大；有勇敢，有坚持，因为加油和呐喊让人变得更加轩昂；有泪水，更有欢笑，因为挑战的刺激和成功的喜悦激发着人们的壮志雄心。

两天的拓展训练虽然短暂，但它充实，难忘，永恒。因为它是一段刻骨铭心的回忆，它是一场别开生面的力量的盛宴。

十月的北京秋高气爽□xxxx年10月23日——24日□xxxx学院xxxx年新入院的22名教职员工踏上了期待已久的拓展之旅。

为期一天的拓展训练非常短暂，但它却带给我们从未有过的经历和体验，我们的精神和心灵也受到了震撼和升华。

这次拓展训练的地点安排在昌平十三陵附近北京智点拓展公司的训练基地，在人事处霍华老师和桂小珍老师的带领下，我们在下午两点半到达目的地，拓展活动正式开始。大家在教练的指导下分成两队，两队在15分钟内完成了队名、队训、队标、队歌和队旗的设计与制作，“太阳”队和“火凤凰”队诞生了。两队的队长分别由民乐系的胡瑜老师和指挥系的傅晶晶老师担任。在所有的训练项目中，除了“高空断桥”是个人的挑战项目之外，其它的“穿越雷阵”“穿越电网”“蛟龙出海”都是需要集体的智慧和力量共同完成的。

先说说“高空断桥”，这应该是让每个参加拓展训练的队员最犯怵的项目了。在离地8米的高空中架起的15公分宽的跳板上进行跨越，想起来都会心惊胆战。管弦系的吴琼老师主动请战，第一个挑战自我，她顺利地爬上跳台，沉着稳健的一跳为这个项目开了一个好头。没有亲身做过这个项目的人是不会感受到那种恐惧，当你站在窄窄的跳板并在上面行走时，所有的人都会心跳加速，而正是在起跳的那一刻，每个人也跨越了心理的那道鸿沟。这个训练项目让每个参与的队员看到了一个从未看到过的自己，它让我们能够更加勇敢和自信地面对今后工作和生活中遇到的困难和挑战！

“穿越雷阵”是我们进行的第一个集体项目，虽然大家在开始之前做了比较清晰的战略部署和战术安排，但在进行过程中还是出现了一些意想不到的情况和了几个不该发生的错误。之后大家及时讨论总结，发现是因为我们的“主人翁”精神都很“强”，游戏过程中每个人“热情”的发言造成了局势的混乱。这个项目让大家看到在执行一项团队工作时，之前需要周密的计划和准确的沟通，而在执行过程当中一定需要核心人物的领导，在事后则需要及时的总结。

有了“穿越雷阵”的经验，之后的“穿越电网”大家显得默

契了很多。在两位队长的带领下，大家有序的按照身型大小进行穿越。男老师们在这个项目中发挥了巨大的作用，提琴制作的赵祎老师，附中室内乐的岳麟老师和图书馆的张之悍老师作为输送方，胡瑜老师，傅晶晶老师和作曲系的胡银岳老师作为接收方，他们把每一位女老师安全地送过“电网”。在即将结束任务的时候出现了一个小插曲，可能是因为之前高强度的体力劳动，最后一个穿越电网的张之悍老师不小心触网了，这时大家表现出空前的团结，没有一个人抱怨因为这一失误可能造成的任务失败，相反大家非常冷静，积极地想办法解决问题。最后在所有人的有序配合下，张老师来到了“安全地带”，在他落地的一刻，大家欢呼起来，为集体的智慧和力量而欢呼！

一天的拓展训练很快就结束了，老师们都感觉意犹未尽。大家都非常感谢人事处的老师为新老师们提供这样一次相互认识和了解的机会，并且非常高兴能够有这样一次令人难忘的经历！