

# 2023年柔道训练心得体会 预备役训练心得体会(优质6篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 柔道训练心得体会篇一

大学—美丽的象牙塔，在这拥有比高中较多的空余时间，也不在有老师的喋喋不休，没那么多的人来约束自己，以致大多数学生在此期间慢慢的迷失了自己。军训为同学们敲响了警钟。在军营中，让同学们感触最深的是军人的严谨作风。军训，就是为刚进入大学的学生量身定制的，只为了很好的适应大学的学习生活，学会自我管理，培养同学的团队意识，合作能力。

学校教育担负着传授科学文化知识、为社会主义现代化建设培养各类专门人才的重要任务。要完成这个任务，需要通过多种途径，而学生军训就是为培养合格人才而采取的一项重要措施。

学生军训，除了学习初级军官和士兵必须掌握的基本知识和基本技能以外，还要进行政治教育，组织他们学习我国近代史，了解革命先驱奋斗的道路和英勇事迹，学习党的路线、方针和政策，增强同党中央在思想上和政治上保持一致的自觉性；同时，由于军事本事也是一门科学，有着自己的规律和特点，并且包含了许多自然科学的内容，学习军事，也可以促进其他专业的学习。

随着国家经济建设的不断发展，人民解放军武器装备现代化的步伐将进一步加快。这就需要成千上万具有较高军事素质和科学文化知识的人去掌握。高等院校和高级中学的学生具有较高的文化程度，经过一段军事训练以后，挑选一部分适合服现役的学生入伍，这对人民解放军的现代化建设是有好处的。

我军已从全国各地地方大学选拔了一大批大学毕业生入伍服役，在部队现代化建设中发挥了很好的作用。今后，根据国家教育事业的发展和人民解放军现代化建设的需要，我军将不断从高等院校和高级中学毕业选拔军人，吸收军官。通过这样的改革，必将更好地改善人民解放军官兵的知识结构，提高官兵的素质，加速人民解放军的现代化建设。

坚持走精干的常备与强大的国防后备力量相结合的道路，这是我国国防现代化建设的必由之路。对高等院校学生和高级中学学生进行军事训练，是党中央、中央军委从加强国防后备力量建设出发作出的战略决策。

我们对高等院校和高级中学的学生实施军事训练，使他们牢固树立国防观念，掌握一定的军事知识和技能，就能为我军实行战时快速动员，储备基层指挥军官、技术军官和后备兵员打下坚实的基础。目前，我国已有高等院校1000余所，在校学生150万余人，每年招收新生60余万人；已有高级中学(含中等专业学校、技工学校、职业高中)2.4万余所，在校学生700余万人，每年招收新生400余万人。

如果他们都经过一定的军事训练，掌握一定的军事知识和军事技能，做到寓兵于民，寓兵于校，我国的国防后备力量将会更加强大。一旦战争发生，将会源源不断地满足兵员动员的需要，保证战争的胜利。

们的国防观念。要做到这一点，最有效的途径就是对他们进行军事训练。通过军事训练，对他们进行爱国主义、革命英

雄主义和人民军队的传统教育，激发他们的爱国主义热情，增强建设祖国、保卫祖国的责任感，从而推动全民国防教育的发展，弘扬中华民族崇勇尚武的传统美德，使全体公民都树立起居安思危、常备不懈、有备无患的国防观念。

同时军训是根据《中华人民共和国兵役法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，是高等院校改革教育内容，学生接受国防教育的基本形式；是培养“四有”人才的一项重要措施；是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的有效手段。

军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

我从小就梦想成为一名军人，每当我看到军人，就有一股敬畏之情油然而生。一个国家因为有他们而强大。人民因为有他们生活更加安宁。

但我没有想到在今年夏天我的梦想就实现了。我有幸参加了xx市的预备役训练，虽然我们在武装上不够正规，但是我们的`训练，教官的素质还有等等都让我感受到军队的气息。短短几十天的预备役训练对于人的一生来说是短暂的，但是这短暂的时光却给我留下了最深刻的记忆。

在我们的训练队里，我们每一个人都友善可亲，团结一致。我们每一个人都是真正的男子汉，教官教导我们流血流汗，坚决不流泪。我们会倒下，但我们不屈服，从哪里跌倒就从哪里爬起。我们高喊“听党指挥，服务人民，英勇善战”。

我们会怕累，但我们不退缩，我们的崛起才是祖国明天的希望。我们深知预备役部队是加强军队后备力量建设、保障战时迅速扩编军队的重要组织形式。他是一支训练有素，战斗

力较强，战时能够迅速成建制地转化为现役部队，参加作战的部队。我们也深知责任重大。在这样的军团里我可以学到很多东西，同时我为我能够在这样一个集体感到无比的庆幸和骄傲。

我们是一个团队，是一个所有人为之奋斗的集体，“没有完美的个人，只有完美的团队；只有完美的团队才能打造一个完美的个人”。在铁血这个大集体中，每一个人都在努力和付出，每一个兄弟姐妹如同家人一般，不管悲伤或喜悦总有人给你分担与分享，这是一种幸福，是在忙碌的现实生活之外所能找到的宁静，是一种心与心的交流，更是彼此思想的融会贯通。

我很荣幸有机会加入这支铁血众优秀军团，我想是一种机遇，但更多的是一种缘分，我相信自己是优秀的，也相信其他成员是优秀的，能够在如此卓绝的军团生活和学习，我不但感到万分的荣幸，更多的是来自各个方面的感动，因为这是一个优秀的集体、是一个卓越的组织、有着光荣使命和沉重责任的军团。“士为知己者死、女为悦己者容”，参加这次预备让我们的人生路上有多一笔宝贵的精神财富，在未来的前进道路上：我将会勇往直前、永不彷徨。

未来的路还有很长，未知的征程上布满了荆棘，而我心中一直有个声音在呼唤：前进！前进！我们不敢忘记，我们是不屈不挠的革命者的后代，除非不所为，为之必呕心沥血、精益求精，让我此时告诉我们的朋友，一个民族经历过战争的锻炼，受过严酷而艰苦的和平的熏陶，以我们的古代传统自豪。我们并不是极端主义者，但我们以一切民族大义为先。前进，将是我们生生不息的奋斗口号！勇往直前，将是我们不竭的动力！

通过参加这次训练，使我感悟很多。

顽强拼搏，勤奋实干，是取得成绩的前提。这次军训，是为

了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体质、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次练习。

在整个军训期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的练习。军训使我知道了部队的终极目标是“打得赢，不变质”，一切训练和工作都围绕此目标展开，不允许空谈，只有实干，必须付出血和汗的代价才能取得成绩。

令我感触较深的是，现在机关上已经不再鼓励“带病坚持工作”，稍有不适应便可请假，而部队仍在提倡“挺一挺”的精神，不准随意请假。军人的理念是：平时都不能咬牙坚持，还何谈战时的流血牺牲、为民奉献。

我们参训刚开始的几天，春寒料峭，气温忽高忽低，昼夜温差大，是感冒多发季节，加上训练强度很大，拉伤韧带的有之，感冒生病者有之。参训的都是各单位的负责人，很少有这样的经历，但面对困难，没有一个人愿意退出，因为这是勇气和意志的较量，谁也不愿当懦夫。

严守纪律，令行禁止，是战无不胜的法宝。实践经验告诉我们，守纪律是一种无形的巨大力量。部队作风纪律好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。

训练具有磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”内涵，是一项来源于挑战极限的训练活动，旨在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。给予我的启发和体验却是一笔永久的精神财富，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

## 柔道训练心得体会篇二

现代社会飞速发展，对于我们担负执勤处突和维护社会和谐稳定的. 特警队伍来说，如何确保在各种情况下的任务完成是我们当前工作的重点。支队于3月2日开始了为期三个月的强化训练生活。自训练的第一天，我就感觉到了训练生活的紧张与劳累，深刻的体会到我们的身体素质较一名优秀的特警队员的要求还有很大的差距，距离成为一名合格的特警队员还需要更加刻苦的训练，需要我们学习的东西还有很多很多.....。

当代警察，不仅需要较高的文化素质，较强的应用能力、适应能力，而且需要具有坚强的意志，顽强拼搏的精神，用训练来培养这种精神是最佳方式。在培养意志和拼搏精神的同时，更培养了队员组织纪律观念。

对于我自身来讲，此次集训是我入警五年来公安工作涵盖最为全面的一次，这次学习内容对于自身来说重要性不言而喻，我也会把握好这次提高自己的机会，结合往年的集训经验，把此次训练任务完成好。

为圆满完成此次集训任务，我决心做到以下：

一、刻苦训练、加强自我管理能力。坚决做到每一个科目保质保量完成。

二、扬长避短、优势互补。参加此次集中训练的队员来自不同的中队，每一名队员都有优势的一项，也存在劣势的一面，为了能够取得共同的进步，我将时刻总结训练经验，交流训练心得，并且汲取兄弟支队的优秀训练方法，以达到事半功倍的效果。

三、严守纪律、注重修养。保证做到遵守支队各项规章制度、严格执行大队一日生活制度，在平时严格要求自己，时刻注

意特警形象。

特警队员要在训练的有限时间里，汲取无限的知识，发扬“不抛弃、不放弃”的攻坚精神，培养瓷都特警“居则有礼、动则有威、攻无不克、坚不可摧”的精神，培养一支“心坚如铁、志强如钢，攻必克、守必住、打得赢”的攻坚队伍。用对人民群众负责、对自身安全负责、对执法执勤工作负责的高度的责任心严格落实训练，取得训练工作综合素质的切实提高。

### 柔道训练心得体会篇三

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

团队建设所谓团队，就是由某些人为了到达必须的目标而组成的一个队伍，团队中的人能够是固定的，也能够是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不一样的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的潜力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到之后的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

凝聚力没有人明白接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时光或是完成任务的方式方法，此时就需要很

好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在用心讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

尝试与执行力“摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，群众的力量，当一个办法不行时，立刻有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

## 柔道训练心得体会篇四

拓展训练心得体会范文职工拓展训练心得体会20xx年2月15日，对于全体职工们来说是一个令人终身难忘的日子，在短短的一天的时间里，职工们通过参加化肥厂组织的拓展训练，深深体会到如何激发自己的潜能，挑战自我、超越自我，更重



要的是认识到团队协作的重要性。

一、激发潜能，挑战自我、超越自我 我是我们队第一个做“空中抓杠”动作的。没上去的时候，我心里一点也不害怕，但上去后，站在6、7米高，面积只能容纳两只脚的摇摇晃晃的铁杆上，我心里十分紧张极了。两只脚一动不动，不敢向前迈出。站在那里虽然几次伸出手想抓，但我还是战胜不了自己心理恐惧。最后在教练的指导和队友的鼓励下，我伸出了双手，向前一跃——成功啦！那一刻我感到成功后的喜悦。成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协。但我知道，如果没有队友们的鼓励，我是不会轻易从那么高的平台上跳出去的。我从内心感谢给我鼓励与支持的队友们，是他们让我战胜了心理的恐惧。在攀岩运动中，我替教练收绳。因此，每位队员的攀岩过程我都清清楚楚。我们队的队员最短的用时30秒钟，最长的近10分钟。虽然在这个项目中我没有碰到什么困难很快地通过，但我更佩服在上面徘徊几分钟在队友的鼓励下最后通过的队友。在我们的一生工作、生活中，会遇到许多的困难，当你面对困难时，是选择挑战，还是退缩，关键在于自己的态度，只要相信自己，走出第一步，我相信许多事情都会有完美的结局。

## 二、相信队友、共同协作“心灵之窗”

参加完公司组织的两天一夜的团队拓展特训后，我感受颇多。整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我的启发和经验却是一笔永久的财富！在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，从一开始设计自己团队的队名、队训、队歌，就预示了整个过程离不开集体的智慧和力量。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。

训练有很多的项目，给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两项。在高空断桥训练时，我在下面望着八米高的断桥心里就在想，一米多的跨度，在平地上轻轻一跃应该过得去，可在高空中万一过不去摔下怎么办？当我爬上八米的高空走上跳板时就更紧张了，跳过去时还好，但是中间跳板是由一根柱从中间撑起的，过去后站立开始就不停的摇晃，好一会儿才慢慢的转过身来，尽管有保险带，心里仍然咚咚咚的加速狂跳，站不稳，不敢往回跳，那种恐惧真是无法形容。下面同伴一遍遍地喊：不要往下看深呼吸稳定，加油！加油！；于是我稍稍调整心态稳定，看准目标心一横跳过去，成功！那一刻，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃；这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解，在实际工作中也一样，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。

最后一个项目是毕业墙，此项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。一堵4米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。一个人做不到，而团队可以做到。为达成团队目标，每个人都应奋勇争先，相互支持与合作，团队精神在这里得到完美体现。这个项目给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持救上一个又一个同伴的队友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自己的肩头的队友感动！为指挥大家伙儿安全，用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的队友感动！当墙下只剩下一个队友，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，于是，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，让墙下的队友抓住了脚成功跃上墙头的时候，响起了经久不息的掌声。那一刻，我的眼睛都湿润。最后，感谢两个字弥漫了整个训练营中。感谢队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教练的指导、感谢公司的关怀，几乎每个人的带着感谢相互去拥抱，似乎每个人都有着说不完的谢意。

还有笑翻天乐园的高级教练运用生动活泼、深入浅出与浅入

深出相结合，寓教于乐并实例相结合的授课方式，给我们上了有益的一堂有关干部职能提升的课程，主要内容为：1. 提升管理干部工作教导的能力；2. 促进良好的组织气氛、建立良好的人际关系；3. 减少现场意外灾害的发生，减少浪费；4. 提升管理干部分析问题、解决问题能力；5. 提升管理干部沟通能力及领导；6. 工作中同事间的谈话技巧及相处之道。并强调我们一定要学以致用，运用到实际工作中。

拓展训练结束了，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。真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一支坚强，团结的优秀团队。

这次拓展训练心得体会，总结起来有以下几点：一是分层管理、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。二是做事要先做计划，再开展行动。这就是磨刀不误砍柴工的道理。三是遇到问题应学会换位思考。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。四是要学会相互配合。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。五是要因材施教。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定

位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

## 柔道训练心得体会篇五

短短三天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“狼队”和“虎队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；虎校军拓教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

4月2日凌晨三点所有销售人员开始集合，统一穿上迷彩服、迷彩帽和迷彩鞋，背上特种兵专用背包，带上仅有的二千克食物和五瓶水，还有野外住宿帐篷，通过教练检验后，开始分组。所有人员随机平均分配为两组，命名为狼队和虎队。一切准备就绪，大家开始上车，所有人带上眼罩，车缓缓启动，难忘的旅途开始。

夜晚尤其寒冷，加上雨，同事带着单薄的被子，忍着浑身的酸痛，有生以来，最痛苦的一次睡眠。

早晨6点大家开始集合，做准备活动。起床的一刹那，整个身体已经不听使唤，没有不疼的地方。好多人感冒，但大家没有一个缺席。上午狼队和虎队的竞争尤其激烈，每个团队游戏都由开始的陌生，到后来的奇迹，打破一次次记录。下午开始登山寻宝，山体陡峭，而且很多碎石，山路都是我们一下下砍出来的。中间有很多惊险，都被同事们一一化解。最后狼队获得胜利。

最后一天，好多人水都空啦，几个人一瓶水。在经过不断的竞争下，虎队最后被狼队收编，在烧队旗时候，大家留下热泪。最后大家一起做逃亡游戏。所有关进监牢，相互踩着肩

膀向外跃，经过两次的失败，第三次终于成功逃亡。有些人手已经流血，也有背直不起来的。最后，大家踩着领导的肩膀走过，所有同事都哭啦，为我们有这些身先士卒的领导而感动。吃过午饭，把帐篷带上，开始步行向回走。五公里后，终于上啦大巴，下午5点，带着满身的疲惫，终于回到公司。

每一次的经历都是一种学习，都会有一定的收获，每有一次有意义的活动都会让我们难忘，并让我们有所感想。相信这次活动给我的启迪会让我受用终身，感谢这次公司组织的这次训练。

## 柔道训练心得体会篇六

您们好，此时此刻，在书写这篇心得体会的时候，我的脑海里再次浮现出拓展3天来的每时每刻...每一份笑容，每一个拥抱，每一滴汗与泪的流露，至今还历历在目，使我终生难忘。而您们的良苦用心和精心安排，促成了我们在三天的生活中，接受了一次心灵的洗礼，在精神上得到了无尽的动力食粮，并且在拓展项目训练中收获很多。

xx年7月26日早晨，在赵院长深情的送行中，我怀着激动的心情踏上了前往拓展训练中心的班车，我是第一次和这么多同事一起外出，要知道，平时我们的相聚，大多是在手术中，病房里，这种放松的心情，道不出的喜悦，溢于言表。一路上的欢声笑语，使我们忘记了舟车的劳顿，行程3个多小时，我们到达了这次拓展训练目的地——八里沟风景区。

“厕所马桶柳叶刀等等”是我们这次训练的代号，也是我们忘掉一切，平等相处的前提。“黑马”教练是这样对我们说的：代号代表着一个让人期待的开始，在这一刻你们不分男女，地位高低，你们只有团队，只有彼此。伴随着“狼烟起，江山北望”的歌声，朗诵着“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗言，大山里的饭菜是那么的让人流涎，香甜。原来，程序化，制度化的就餐要求是维护秩序，提高效率，节约时间的

有力保证，从吃饭联系到工作，从遵守制度到人人自律，带来了一切事务的井然有序，我们都在吃饭中得到了启发。

“不知苦中苦，哪有甜中甜”美妙只是一个开端，换穿上厚厚的迷彩服，整队站在烈日下，汗不自觉往下流，“蛟龙”和“牯牛”两队的训练科目开始了。

“众志成城”科目很有讲究，两个人背靠背坐立在一起，靠下肢的力量相互支撑，最终完成站立，我和“黑马”教官的演示，显的很简单轻松，但没有想到的是，当一队人员背靠背，手挽手，却很难全体支撑，完成站立，大家一次又一次的实验，调整人员，最终快速的完成了任务，这个小游戏告诉我们，一个人的力量永远是有限的，当每个人的力量发挥在一个团队中，形成总和，便是巨大的，即使有人倒下，也能被这种整体的力量挽起。但仅仅有这些是不够的，我们还要做一个让同伴靠得住的人，因为只有相互依靠信任，才能形成合力。

“同舟共济”是九块小木砖怎样在30分钟内载过23个人安全渡河的游戏，真的很艰难，我们纸上谈兵就耗费了三分之一的的时间，教官严厉的呵斥道：别只顾商量，要做做试试。原来我们只顾广议，没有集中思想，大家各抒己见，却没有人去尝试，也许大家都想把最好的方案用最快的时间实施，可时间不会停留，就这样，我们人扶人，脚踩脚，一步一步替换走，终于安全的到达了彼岸，游戏完毕后，我瘫坐在地上，疼痛让我迅速的脱下了鞋子，眼前的脚背已经青紫淤血，脑海里则想起了付出与回报。

“信任背摔”这个项目，我经常在电视里看到过，1米5的平台，我认为不是高度，可当我蒙上了双眼，捆绑了双手，背对着地面，站在了台上，恐惧油然而生，我很欣慰有我们的团队，我信赖的队友，他们用臂膀相互交错组成了一张有力的网，我大喊：同志们，准备好了吗？他们高声坚定的回答道：准备好了，我们支持你！我心中的紧张消失了，绷直了

身体背摔了下去。就这样每个人轮换着摔下，又用臂膀支撑着彼此，信任与被信任相互交替，自豪和感动油然而生。

我们都想拥有美丽的家园，可它的组成不是一件简单的事情，有的时候，我们都在享受着家给我们的温暖，却忘记建设家的艰辛，尤其是青年人。做为第五人民医院的一名员工，医院就是我们美丽的家园，每个人都有建设家园共享繁荣的责任和义务，可我们在日常的工作中，生活中怎样去建设这个家呢？大家都做过这个游戏，它的环节是：沟通在医院，人与人需要沟通，科与科需要沟通，医生和患者需要沟通，其实沟通的本质目的是达成共识，统一不变的思想，凝聚最大的力量，完成建设美好家园的最终理想。

“人生路坎坷”坎坷人生路，对于我们这一代年轻人，可能还没有更深刻的体会，当“黑马”教官，用煽情的言语，低沉的语调把我们引入那一幕场景的时候，我还觉的很可笑，但当我手中握有父母妻儿时，心中却感到万分的沉重，就在这个时候，地震发生了，为了保护更多的人，我们必须放弃一个自己最爱的人，我紧紧握住了拳头，心中阵阵的刺痛，无法控制眼泪往下流，虽然是虚拟的一刻，但已经饱尝这难以割舍的亲情感受，感谢我的父母，我的妻儿，如果那是真的，我将用我的生命换回你们的自由。

“大风唤起永五院，卓越辉煌指日来”拓展日的生活和训练是短暂而又充实的，但其内在含义，对我乃至整个人生的影响是深远的，在当今多元化的社会格局中，在生活节奏越来越快，压力越来越大的环境里，人与人的情感沟通交流变的越来越困难，而通过拓展训练这种体验式的学习过程，我们学会了真诚的沟通，补充了自信，提升了内在素质，加强的团队意识，我一定会把拓展训练中所得到的体会和启发，发挥于日常的临床工作中，应用在科室团队建设上，给力到医院布局发展中，而作为一名临床工作者，青年医师，我将努力做一个靠得住，有本事，能成事，不碍事的80后青年，决不辜负领导，同事对我的帮助，支持和期望，为我院的全面

可持续发展，贡献自己的全部力量。