

拓展心得体会沟通 拓展CS心得体会(精选10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

拓展心得体会沟通篇一

随着现代科技的快速发展，计算机科学与技术[Computer Science]已经成为一个应用范围广泛、前景看好的学科领域。为了进一步拓展对计算机科学的了解，提升自己的技术能力和创新能力，我参加了一次拓展计算机科学[CS]的活动，并从中获得了一些有益的心得体会。

首先，参加拓展CS活动让我意识到计算机科学的广泛应用和潜力。在活动中，我们学习了计算机科学的基本原理和编程技术，并应用到实际项目中。通过与队友合作，我不仅深入了解了不同领域中计算机科学的应用，还进一步认识到了计算机科学在各行各业的重要性。例如，在医疗领域，计算机科学可以用于辅助诊断和医疗研究；在交通领域，计算机科学可以用于智能交通管理和车辆自动驾驶等。这些应用不仅让我惊叹计算机科学的多样性，也让我看到了未来计算机科学的无限潜力。

其次，拓展CS活动让我深入了解了团队合作的重要性。在活动中，我们被分成小组，并在限定的时间内完成一个项目。这需要我们充分发挥每个人的优势，与队友紧密配合以达到团队目标。通过与队友的交流和合作，我学会了倾听、尊重和信任。每个人都有自己的想法和方法，只有团队成员之间相互尊重和信任，才能充分发挥团队的创造力和效率。这个

经验让我意识到，无论在学习还是工作中，团队合作都是至关重要的，只有通过合作才能取得更好的成果。

第三，拓展CS活动使我更加深入地了解编程技术和算法。在活动中，我们学习了不同的编程语言和算法，并应用到实际项目中。通过实践，我更加熟悉了编程语言的语法和各种算法的原理。这不仅提高了我的编程能力，还让我意识到编程是一个创造性的过程。编程不仅仅是为了解决问题，更是为了创造新的应用和技术。这给了我更大的信心和动力去深入学习和探索编程技术和算法，并将其应用到更广泛的领域中。

此外，拓展CS活动也让我认识到持续学习和自我进步的重要性。在计算机科学领域，技术更新迅速，旧的技术会很快被淘汰，新的技术会不断涌现出来。只有不断学习和跟上最新的技术发展，我们才能在竞争激烈的市场中立于不败之地。参加拓展CS活动让我意识到，学习不仅仅是为了应付考试和获得文凭，更是为了自我成长和提高。只有持续学习和不断创新，我们才能适应不断变化的社会 and 市场需求。

综上所述，参加拓展CS活动让我从多个方面受益。我意识到计算机科学的广泛应用和潜力，深入了解了团队合作的重要性，学习了编程技术和算法，并体会到持续学习和自我进步的重要性。这次活动不仅拓宽了我的视野，也为我的未来发展提供了有益的经验 and 启示。我相信，通过不断努力学习和实践，我将能够在计算机科学领域中取得更大的成就。

拓展心得体会沟通篇二

背摔，注意同事之间的信任。这种信任是不能掺杂任何虚假的，一点点的怀疑都会通过潜意识的行动表现出来。我太害怕了，所以摔倒的时候弯了膝盖，撞到了同事的胳膊。由此，我深深明白，真正的信任是发自内心的。只有相互信任，才

能充分发挥团队每个成员的能力，达到最完美的效果。

我相信“毕业墙”是一个拓展项目。

对于每个人来说都刻骨铭心□4.2m的高的光滑墙壁，在不借助任何外力的情况下，要求整个团队人员都攀爬上去。这对于我们这些平时不多锻炼的人来说很难想象，随着教练的一声令下，大家就迅速地制定方案，在这一环节，我看到的是男同志们都争先恐后地做人梯，是一个个坚强有力的臂膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨的通红的脸和踩在他们肩上、腿上深深地印痕。由于中途有违规操作行为，教练下令我们重新攀爬了两次，虽然大家都已经很累了，但是我们没有任何怨言。尤其是小张、阿勇、阿丹他们四个让我更深刻地意识到了个人在团队中的重要性，如果因为个人的小小失误，就影响到同事甚至是整个团队，他们四个人明明已经累到快要撑不住了，小张的一声“相信我们”，触动了所有队员的内心，大家纷纷掉下了眼泪，但是眼泪打不败我们这支钢铁般的队伍，我们擦干了眼泪，继续攀爬，最终，我们顺利的越上了4.2m的“毕业墙”。

拓展训练是一种挑战，挑战的不仅是体能，更是意识，挑战的不仅是个人，更是团队。训练虽然只有短短的两天时间，但我想这次训练给我们每一个人留下的却是一笔永久的精神财富，它增强了我们的自信心，磨练了我们战胜困难的毅力，教会了我们超越自己，完成了看似根本不可能完成的任务；它教会了我们任何时候对队友不抛弃，不放弃，更增强了我们的团队意识；它教会了我们在以后的生活中更加坚持，在以后的工作中更加认真敬业。感谢为我们提供了这样一次宝贵的机会，让我们得以成长。

我相信缘分，既然缘分让我们这样一群敢想敢干的人遇在一起，就让我们更加珍惜这份缘，珍惜缘分让我们共同组建的这个家。

拓展心得体会沟通篇三

第二段：困难和挑战

休闲拓展活动不同于旅行，它要求参与者在有限的时间内，完成一系列有难度和挑战的任务。这也就意味着，这类活动中你可能会面临着各种各样的挑战和困难。在这些困难和挑战中可以让我想到一句话：成功的关键是不放弃。这也让我认识到，我们在生活和工作中遇到的难题和困难都需要勇气和毅力去面对和解决。

第三段：团队合作

在休闲拓展活动中，参与者通常需要分组类进行比赛，需要整个团队通力合作才能完成任务。团队中每个成员都拥有各自的特长和经验，个人的能力并不是唯一的关键，更重要的是团队的合作和协调。团队中的合作和协调不仅能够达到任务目标，还可以培养每个成员的互相信任和理解，更好地促进团队整体的成长和发展。

第四段：冒险和创新

休闲拓展活动中，参与者需要进行一系列创新和冒险的尝试，这包括但不限于攀岩、跑酷、悬崖高空飞翔等等。通过这些活动，我学会了克服自己的恐惧和冒险精神，这也让我明白到在生活和工作中需要时刻保持创新和挑战精神，才能够在竞争激烈的社会中获得成功。

第五段：收获和体制

最后，在休闲拓展活动中，我们所学到的不光是技巧和经验，更重要的是一种动力和心态。在参加这些活动的过程中，我充分体验到了通过身体和心灵的训练，提高个人和团队的认识和能力的效果。通过这些休闲拓展活动，我们可以找到更

好的身体与心态平衡，并从中获得生活中更多的收获。

结论：总结

休闲拓展活动让我看到了一个全新的世界，我深深意识到自己的不足与缺陷。然而，人生的不断挑战和超越也是一种美好的体验，在长期的训练和锻炼中，无论是对身体和心理，还是对个人和团队，已经取得了很大的提升。因此，在未来的日子里，我将继续保持勇气和创新的精神，迎接更多的挑战和机遇，积极掌握人生的主动权，实现自身和团队的进一步发展。

拓展心得体会沟通篇四

暑假我参加了小记者班的CS军训拓展活动，我们坐车来到了一个美丽的草坪，也是一个茂盛的森林。虽然我们到这里不是来玩的，但是也一样开心。

就像是包饺子，真人CS等，还有一个短暂的晚会，都是十分快乐的。

就拿CS说说吧！第一场我不知道还会打死自己人，于是就随便乱射，便射死了自己人，结果第一场就输了。

第二场我们学会了隐藏，有的藏在草丛里，有的躲在树的背后。

我们两人一小组，本以为自己队有4人生存下来，但是我们只有1个人生存下来了。

最后玩的找宝藏也很有意思。军长让每个连的连长给每个连发了一张地图，让我们跟着地图走，由于我们有好多人都看不懂地图，只好跟着会走的人走。

我们是排在第二队开始走的，但是找到第一关已经落到最后一队了。第一关是学一种动物的声音或动作；第二关是给我们三张报纸，让我们连的人都站在上面，但是我们站不下，就想了一个办法，大的背小的。第三关是连长或政委在草坪里藏了十元钱让我们去找。最后我们放弃了，因为太难找了，我们找了大半个小时都没找到，再加上我还在捉虫子。所以我们用练30分钟军姿来代替。第四关是一个连长让我们去一堆石头里找一个紫色的宝石。

这次虽然是军训拓展活动，但我并不觉得很累，还玩得开心极了！

拓展心得体会沟通篇五

机关拓展是一种团队建设训练活动，可以提高团队协作能力、加强沟通和信任。本文将分享我的机关拓展心得体会，探讨在机关拓展中学习到的几个重要方面，包括领导力、沟通技能、团队协作等。

第二段：领导力

机关拓展可以帮助我们锻炼领导力，例如领导团队完成任务、策划活动等。领导者需要具备决策能力、沟通能力以及解决问题的能力。在机关拓展活动中，会分配一些指挥官和队长，他们需要发挥领导作用，带领团队完成任务。在这个过程中，我们可以学习到领导者在不同情境下的表现和技能，提高我们的领导力水平。

第三段：沟通技能

机关拓展也可以提高我们的沟通能力。在团队协作的过程中，我们必须清楚地表达我们的意图和需求，同时也要听取他人的想法和建议。这需要我们具备清晰和准确的语言表达能力以及有效的听取和理解能力。机关拓展活动所要求的沟通技

能还包括团队成员之间的视线联系和语言协调等。这些技能对于我们在工作中的沟通和合作是非常重要的。

第四段：团队协作

团队协作是机关拓展的核心，也是我们应该重点关注的方面。在团队协作过程中，我们不仅要根据任务分工合作，还需要理解和尊重彼此，支持和鼓舞彼此，形成一个高效的团队。机关拓展活动可以帮助我们掌握这些技巧，培养团队协作意识和团队精神。在活动中，我们经常需要团队合作解决问题，例如搭建桥梁、攀爬障碍等，这一系列活动很好地展示了团队合作的重要性。

第五段：结论

总的来说，机关拓展是一种非常有用的团队建设训练活动，它可以帮助我们提高领导力、沟通技能和团队协作能力。在机关拓展活动中，我们不仅能享受户外的挑战和乐趣，而且可以学到很多珍贵的经验和技能，这些都对我们将来的工作和生活有着积极的影响。因此，我相信机关拓展活动是一种非常值得推广的团队训练方式。

拓展心得体会沟通篇六

说起拓展训练，我还是很有感触的。自从20xx年毕业以来，我参加的拓展训练共有三次。除了咱公司参加过两次外，以前还跟开发区党委参加过，那也是我第一次接触拓展训练。所以说，拓展训练对我一点也不陌生，甚至可以说是熟得不能再熟的老朋友。

尽管参加了很多次拓展活动，但每一次都有不同的收获与感悟。笑翻天乐园拓展的游戏形式非常丰富，有需要转动脑筋的，也有需要付诸体力的，更多的是需要依靠团队通力合作的。不管是哪一种，我们都可以从中汲取一定的道理，进而

应用到我们的实际生活中。毫不夸张的说，有时候一点点不经意的体验与感悟，甚至会影响我们的一生。

记得第一次参加拓展训练，那还是在四年前。当时是和开发区党委成员一起参加的。由于我们平时很少在一起，基本上都相互叫不出名字，所以那次拓展对大家的挑战都很大。可就是这样的情况，在经历了一个个拓展活动之后，大家不但相互熟悉起来，而且还彼此信任，甚至达到了荣辱与共的程度。虽然我们的团队大多都是年龄偏高的人士，但大家在处理问题上，毫不逊色。那次活动还有一个比较大的亮点，就是活动本身都是比较“刺激”的，比如“高空速降”、“穿鱼网”、“攀岩”，还有就是终级难度的“毕业墙”。尤其是最后一项活动，这么大的难度，我们的团队无一落下，全部通过，不管是年龄偏大的老同志，还是年龄小一些的。即使是大家在通过了之后，在那一瞬间，仍然有很多人不相信自己能够做到。没错，这就是潜力！

后面两次拓展活动都是跟咱公司一起参加的。我们公司规模相当庞大，很多同事都相互不认识，参加这样一个活动正是时候。尤其是这次，给我的感触很深。以前参加拓展我只是默默奉献的“队员”。

这次有幸被大家推举为“灾难队”的队长。就在被选出的那一刻，我突然间倍感压力，脑子里想了很多。有句话说的好，不在其位，不谋其职，当你在这个位置的时候，背后有一种强大的力量在推动着自己向前冲，这就是团队的荣誉感和责任心。这也是以前拓展训练中无法体会到的。随着拓展活动陆续地展开，大家都展示出了无限的热情，尤其是“巧拼七国”和“激情150”。

前一个游戏给大家带来了深深的思考，当游戏结果公开后，每一个人都在反思过程中的得与失，甚至展开了激烈的争论。以至于后来公司再一次邀请到和蔼文雅的牛奔老师，让没有参加过该活动的同事有机会体验到其中的乐趣。而“激

情150”真的很“激情”，记得当时游戏进行到一半的时候，突然间下起了小雨。但大家热情高涨，已经不是天气所能左右的了。在一旁观战的其它队的队友，也认真地学习对方的战略和战术，为的就是尽可能好的取得成绩。想想当时那一幕，真是让人感慨万分。

时至今日，在笑翻天拓展活动已经过去一段时间。但某些场景和细节仍然萦绕在我们的脑海中，相信每一个人都有自己的感悟与收获。就让我们承载着拓展的激情，为将来的生活和工作开道吧，勇往直前！

拓展心得体会沟通篇七

在现代社会，人们经常会感到迷茫和困惑，仿佛置身一个巨大的迷宫中。因此，迷宫拓展成为一种普遍的团队建设形式，可以有效提高个人和团队的自信心、合作精神和解决问题的能力。在参与迷宫拓展活动的过程中，我深刻地认识到了团队合作的重要性，同时也积累了宝贵的经验和体会。

第一段：意外的失败让我认识到合作的重要性

在一次迷宫拓展中，我和其他队员一起进行任务，但出现了意外的失败。这时候我意识到，我不能单凭自己的能力解决问题，需要和团队成员相互协作。我向其他队员请教，他们也积极提供建议和帮助。我们一起想方设法，最终成功完成任务。从此，我明白了团队合作的重要性，也认识到每个人在团队中都有自己的价值和作用。

第二段：团队合作能够激发个人的潜力

在迷宫拓展中，队员之间的合作能够激励个人充分发挥自己的潜力。每个人在任务中都可以发挥出自己的优势，同时也能学会倾听他人的意见和建议。通过合作，我们可以相互支持，拥有更高的自信心和动力。在困难任务中，我们不再困

惑和犹豫，而是敢于尝试和创新，找到最优解决方案，成功超越难关。

第三段：团队合作培养了我们的沟通技能

迷宫拓展不仅能够提高团队合作意识，也让我们更加懂得如何与他人有效地沟通和交流。每次任务后，我们都会互相评价，帮助他人更好地发现自己的不足和改进方向。在每一个任务和挑战中，我们会密切配合，充分交流，避免出现误解和错误。这种互动不仅是一种积极的学习方式，也可以帮助我们更有效地解决问题。

第四段：团队合作使我们领导力更加成熟

在迷宫拓展中，我们还有机会锻炼自己的领导能力。每一个任务都需要有一个队长来组织和协调，同时需要团队成员相互配合和支持。当我们遇到难题时，队长需要吸纳各成员的优势，有效分配任务，帮助他们发挥潜力。在这个过程中，队长也能得到锻炼，更加成熟和自信。从而，我们的领导能力和管理能力也得到了提高和改善。

第五段：结语

综上所述，迷宫拓展不仅是一种愉悦的娱乐方式，更是一种具有教育意义的团队建设形式。不仅有助于团队成员之间的交流与合作，也可以帮助加强个人的领导力与沟通技能，激发个人的潜力和自信心。通过迷宫拓展，我们可以建立更加紧密、高效和富有活力的团队，更好地服务社会，为自己的未来创造更大的价值。

拓展心得体会沟通篇八

“春暖花开时，外延活动始”正值阳春三月，在这万物复苏的美好季节里，外延部一场别开生面的拓展活动在公司食堂

三楼羽毛球场激烈进行着，分组、站队、报人数，很快四个比赛队伍就成立了，在啦啦队的加油鼓掌中，队员们以饱满的热情投入到了接下来的团队游戏比赛中。

拓展游戏包括合力吹气球、多人绑腿，人椅等多个项目，这些游戏项目不仅给我们带来了欢乐，还让我们从中领悟一些工作及生活中的道理，在玩乐中受益匪浅，这种寓教于乐的拓展方式，给了我们别样的体验，让我们感受很多，也学到了很多。

团队效率之一——随机应变齐协作合力吹气球是两个团队比赛开始时随机抽取自己在游戏中参与的角色，并且要在最短的时间里扮演好自己所属的角色，与队员们配合完成将气球从吹鼓到坐爆这一系列的动作，这个游戏充分考验了队员们的应变能力和协作能力。

团队合作之一——步伐一致有规范

多人绑足游戏是每队有四名成员，相邻队员将腿并列绑在一起，且在最短的时间内抵达目的地，游戏开始前两个队的队员们已经在紧张的商讨着对策，甚至开始了紧凑的演练，比赛开始后，团队的不同表现方式造就了比赛结果的悬殊，“眼见为实”让我们清晰直观的意识到了团队合作规范一致的步伐，团队默契配合的关键和方法。

团队动力之一——公平公正互竞争

这些拓展活动都是四个队伍的互相竞争，竞争把队员们的积极性调动起来了。每一个游戏的速度、配合都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！

经过这次的拓展活动，让我们意识到了团队合作的重要性，

让大家相互之间更加熟悉，改善人际关系，增进对集体的参与意识与责任心；感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在工作中发挥团队合作精神。把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样部门才会不断成长，公司才会不断进步。

拓展心得体会沟通篇九

单杠是体育健身项目中少有的利用自身重量来锻炼全身肌肉群的器材之一，也是我健身计划中必不可少的一环。经过长时间的锻炼，我在单杠上的技术和力量都得到了不小的提高。在训练的过程中，我不仅仅锻炼了身体，更锻炼了心理控制能力和毅力，因而更有感受和收获。

第二段：

在最初练习单杠时，我的体重和力量都不足以进行高难度的动作。因此，我通过单杠拓展的方式来逐渐提高自己的身体素质。我从基本的引体向上开始，然后逐渐拓展到干草舞和双杠反转等难度更大的动作。随着自己技术的提高，我也能逐渐完成更加高难度的动作，如单臂引体向上和拔背等。

第三段：

单杠训练需要一定的毅力和决心。由于这项技能需要不断的重复和锻炼，每一次训练都需要充满动力和决心。对我来说，我需要时刻保持自信心和积极心态，时刻提醒自己坚持下去是值得的。这种较量心态更加倾向于艰苦卓绝的自我锻炼和挑战极限，不断的提高自己的技能和心理承受能力。

第四段：

单杠拓展训练也增强了我的肌肉控制能力。通过这项训练，我可以清楚地感觉到每个肌肉的收缩和伸展，也能灵活地控制自己的肌肉状态。与此同时，我发现单杠训练还能带来不少健康益处，如减轻肌肉疼痛和增强身体的稳定性等。

第五段：

单杠拓展训练也鼓励了我寻求团队合作和支持。在训练中，我发现有不少人对我的进步和成果感到钦佩和鼓舞。这种认可和支持极大的鼓励了我坚持练习，同时我也希望能够通过实践感受和拓展力量来支持和帮助他人。集体力量总是大于个人力量的，我相信通过团队的支持和奋斗，我们能够一起实现更加伟大的梦想。

拓展心得体会沟通篇十

训练伊始，教练为参训队员下达了“解职令”，所有参训人员都是训练营中的营员，并告诫每位营员要将“四个凡事”铭记在心，即凡事认真负责，凡事积极主动，凡事全力以赴，凡事没有借口，力争以“空杯归零”的心态来参加此次集训活动。“四个凡事”，说起来容易，做起来难。如果对所做的任何一件事情，拥有认真负责的态度、加上积极主动的激情、配合全力以赴的行动，无论结果成功与否都能从实际出发总结经验教训，自身能力和素质的提高、为单位和社会做出更大的贡献，这些都会在日积月累中迅速显现出一个不一样的自我、不一样的集体。

营员共有32名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk最终确定了“黑豹突击队”和“亮剑队”两个小组。“野狼队”在pk中胜出，感受到集体合作得到胜利的喜悦，同时身为“野狼队”的一员也倍感荣幸。

站在那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其

实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒！“我们准备好了，请相信我们吧”。背后传来队友的支持声，我想起了刚才我在台下接住同事的时候，那种自豪感、被信任感、那种信心和勇气，我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

个人的力量是有限的，而集体的力量是无穷的。一个人离开了集体，或是集体里的人不够团结，其中某一个环节不够严谨，都有可能出现危险。在这个项目进行总结的时候，教练问我们：“你们还记得是谁搀扶你们走过那段山路吗？你们还记得你是踩着谁的腿和肩膀上去的吗？你们还记得你是被谁托和拉上去的吗？”有的人还记得，有的人忘了，其实老师是想提醒大家，无论什么时候，都不要忘记帮助过自己的人，尤其是成功的时候。

最后一个项目是爬毕业墙。当我们面对4.2米的高墙，培训师告诉我们为了全体队员的“生存”所有人员在没有任何辅助条件的同时，必须在规定的时间内到达最高点时，说心里话，大家都没有足够的信心，四个小团队合并成一个大团队，竞争没有了，只剩下合作。经过讨论，我们找到了爬毕业墙的方法：高个队员站在魁梧高大的垫底队员肩上，再由第二轮队员托举高个队员的脚，使其可以伸手够到墙顶，努力爬到墙上，再把下一位队员拉上来，其余队员围在墙下，双臂弯曲呈托举状，作保护人墙，队员都将爬过去时，最后一个队员抱紧倒数第二个队员的双腿，被墙上的队员拉上去。打冲锋和断后的是男队友义不容辞的职责，女队员在中间上。但是，当看到我们的战友，那些平时只坐在电脑前面敲打着键盘的同事们，我们用自己并不坚实的肩膀，身材并不高大身躯为大家搭好了人梯的一瞬间，我又一次被震撼，我在内心自问，我们能行吗？我们可以吗？第一个队友，在大家的

鼓励及加油声中，胜利到达后，大家欢呼雀跃，当我踏着队友的肩膀，胜利到达高墙上时，我从心底发出了深深的感激，感谢队友给予我“生”的希望，感谢队友为了全体队友的生存，你们敢为人梯的牺牲精神。同时，使大家认识到个人的成功，永远基于团队的成功，感受到了浓厚的团队氛围所激发的高昂斗志，感受到团队精神的伟大，感受到团队给与每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到团队精神的培育是对每一个员工的要求。

毕业了！32个队员以12分钟的好成绩毕业了。我们这些先爬上顶峰的毕业生，看着垫底队员因被踩红的肩膀，衷心感谢他们的付出和牺牲；看着先驱队员因拉人而酸痛的胳膊，感谢他们的勇气和力量；互相感谢着，为了给予别人的支持，为了团队合作的成功，为了相互的信任，为了超越了的自己。当教练说道：大家团结协作，完成了所有的项目，在训练中，你们战胜了自己，让不能变成了能，让不可以变成了可以，你们是不是一支能战斗的团队、是不是一支团结的团队、是不是一支具有高度凝聚了的团队。当全体队友大声的回应者：是！是！是！的时候，我的心灵再一次被强烈的震撼。拓展训练，虽然使我们的身体筋疲力尽，但是，它给了我一次终生难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么加强彼此了解和沟通。懂得了团结协作、互相激励，挑战自我，也让我学会了换位思考。也让我知道，人要时刻有一颗感恩的心，感谢给予一次锻炼、学习的机会、感谢你们让生活成为无尽的探索、感谢你们让我懂得了真诚与信赖、感谢你们让我知道只要付出就会有收获！