

户外拓展训练心得体会(模板6篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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，我们一起来看看吧。

户外拓展训练心得体会篇一

以前，对于“拓展培训”这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。这次有机会参与公司人事部组织到前程无忧温榆河拓展培训基地，让作为军凯地产这个大团队中每一个分子都参与其中，让我受益匪浅，感触良深！

本次拓展的目的为了提高员工的思想素质、锤炼员工的意志品德、打破员工的思想包袱，培养造就一支思想过硬、作风顽强、品德高尚、业务精通的团队。在这短短二天的训练中，磨练了自己的毅力、锻炼了自己的体魄，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单自己的小组成绩好的话不足以最终获胜，只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹！

本次拓展训练中我们主要是作过了断桥，“破冰”，拼图，逾越障碍等训练项目。给我印象最深的就是“逾越障碍”的逃生攀爬项目，坚持做好每个队员的保护工作，这就是责任心，这就是一个团结的队伍。大家齐心协力，争取把所有的人全部攀爬过去，大家没有退缩，齐心协力，一个一个的把同事送过去。二天的训练虽然结束了，但在今后的生活和工作中我还将不断的提高自我，完善自我，拓展训练所给与我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是通过自己去体会，去感悟。拓展训练归来自感收益颇多：

“人无完人”，这个道理恐怕大家都知道，但当我们这些不完美的人为了一个共同的目的走到一起来以后却能完成一件完美的事，形成一个完美的集体，这就是团队的魅力。尤其是“拼图”这个训练这对我触动很大，这让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，摒弃了一再埋怨同事的毛病，让我看到了他们种种的优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。

“穿梭隧道、竹竿传递”等这些集体项目让我体会到团结协作的重要。一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的，在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的時候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个有凝集力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的整体。

在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题。这点在“拼图”任务中体现最为深刻，我们的混沌、混乱自己忙着自己做，都是未能及早地意识到沟通所致。个人之间的沟通、领导与下级的沟通、下级与上级的沟通以及经验的主动交流等是实现集体目标的关键。沟通可以让你变得主动、智慧。

在进行逾越障碍的攀爬项目时，我们的员工没有一个退缩，充当底座的男队员们争抢着用自己的双手、用自己的肩膀托起逃生的队员，逃生成功的队员们加入到高空迎接队员的队伍，他们伸出一双双手，使出全身力气，解救需要帮助的同伴。此情此景，女队员们流下了感动的泪水。全体员工仅用时40分钟就完成了任务，感动了现场的培训师。训练总结中，他用热情洋溢的语言了我们这支队伍，对我们的表现给予了充分的肯定，这个项目对我们的触动很大，也大大的增进了我们的友谊。

总之，这次拓展训练，我们增强自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题。但它给我们以启示，愿我们更团结、更坚强。

户外拓展训练心得体会篇二

近年来，户外拓展训练越来越成为学校和社会关注的热点，在参与其中的过程中，我深深感受到了它所带来的收获及缺点。

首先，户外拓展训练让我学会了与人合作。在团队中，每个人都各司其职、互相配合，最终实现共同目标，这种合作精神不仅可以应用到学习中，更可以在日常生活中发挥重要作用，让人们更加融入团队和社会。

其次，户外拓展训练让我收获了坚韧的意志。队员在完成任务时经历了无数次的失败和挫折，但是我们没有放弃，始终保持着韧性和信心。这种坚韧意志可以让我们更好地克服人生道路上的困难和挑战，也有助于我们在面对学习和工作中遇到的挫折时不轻易放弃。

除此之外，户外拓展训练在帮助我们锻炼身体素质的同时，也能提高我们的多元观念。在不断地游戏体验中，我明确了自己的优势和不足，并且更加深入地认识到每个人的个性和特点都是独一无二的。这种多元观念有助于我们更好地理解并接纳不同的文化背景和生活习惯。

当然，户外拓展训练也存在着缺点。例如，在苛刻的环境下进行训练，队员可能会出现疲劳和身体不适的情况，也可能出现一定的安全隐患。而且，在游戏中存在着一定的竞争因素，如果没有好的组织把控，可能会导致某些队员的心理负担过大，从而对个人成长产生消极影响。

综上所述，户外拓展训练是一种宝贵的锻炼方式，能够带给人们很多收获，但也要充分考虑安全和心理健康等方面的因素，保证每个队员的健康成长。

户外拓展训练心得体会篇三

参加户外拓展训练是一次难得的体验，我学到了很多生活中的经验和技巧。在此分享我的一些心得和体会，也讲述一些我认为需要注意的缺点。

心得体会

首先，我体验到了团队协作的重要性。在经过一系列的团队拓展训练后，我意识到在真正的生活中，一个人的力量是微不足道的。只有团结协作，才能赢得更多的成功。

其次，我学到了如何应对危机。在户外拓展训练中，情况往往无法预测，危险也可能会突然发生。我学会了保持冷静，寻找解决问题的方式，及时应对，以免事态扩大。

另外，我也体验到了努力和坚持的力量。有时候遇到难以解决的问题，训练也会变得繁琐和乏味。但通过不断尝试和坚持，我成功克服了困难，取得了不小的进步。

缺点

参加户外拓展训练不可避免地存在不足之处。其中最为显著的包括以下几点：

一是缺乏安全保障。虽然拓展训练环节都有相关的安全措施，但在户外环境下仍然存在一定的风险。现阶段，我国相关管理制度还不完善，安全保障也相对较低。

二是缺乏清晰的指导。有时候在训练中会出现一些困难和问

题，但没有专业的指导人员解决。这会导致训练效果不尽如人意，同时也增加了团队成员的负担。

三是花费较高。参加户外拓展训练需要付出一定的费用，这对于贫困生、低收入家庭来说可能是一个难以承受的负担。

结语

参加户外拓展训练是一种很好的锻炼方式，可以丰富我们的生活，增强我们的体质与心理素质。但在参加的过程中，也需要注意训练的安全保障、指导水平和费用问题。希望我们能够选择适合自己的训练方式，健康快乐地度过每一天！

户外拓展训练心得体会篇四

在这次户外拓展训练中给我感触颇深，虽然仅仅是两天的时间，使我懂得了‘团队’的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，还使我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，是我们的心灵的到了升华，它是我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式，同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考，学会了不放弃，不抛弃，整个团队才会是最团结奋进，最优秀的团队。

在这次的训练中使我感受最深的是绝地求生游戏和翻毕业墙，在我们训练的第一天晚上教练带着我们进入了一个大厅，一进去就看见地面很干净，又有空调吹，心里想再这里能做什么游戏了，心里还一阵窃喜，随着教练的口哨声，大家很

很快就安静了下来，出现在大家面前的是一块很大的胶纸布，随后教练给我们讲解了游戏规则，教练说我们要45个人站在这张纸上面，想办法再把这张纸换一个面，时间必须在半小时完成，当时脑子就乱成一团，拼命的想怎么样才能做到了，然后教练给了我们团队十分钟的商讨时间，顿时大家都七嘴八舌的说个不停，随着教练的口哨声大家立马安静了下来，接下来开始了我们的游戏，队长开始发号施令了，开始将人叠起来，时间过去了一大半，可是胶纸还是原封不动的躺在那里，随着教练的喊停声大家安静了下来，每个人被罚了20个俯卧撑，一次又一次的失败，一次又一次的开始，来来回回折腾了好久始终都没有将纸的一个小角翻起来，最后我们的队长被罚了很多个俯卧撑，他做的很辛苦，我们也只是看着，没有办法代替他，此刻，大家的心里很不是滋味，一个个都留下了眼泪，他累的趴在地上起不来，队友们的抽泣声和教练的数数声最后他没能做完这么多个俯卧撑，即便是这样我们的团队还是没有放弃仍然坚持要完成这个任务，大家开始信心满满，斗志昂扬，很快我们又开始了，在第一次的失败中大家找到原因，所以在第二次中我们很快就想出了办法，经过半小时的时间，在大家的共同努力下终于将这块纸翻起来了大家特别开心那一刻‘感恩’与‘感谢’弥漫整个大厅，感谢每个队友的坚持，感谢教练和揭总，李经理的鼓励和关怀。

通过此次的拓展训练，真的让我感悟到很多，一个团队想要发展壮大只有紧密团结在一起，相互信任，执着拼搏，才能战无不胜，攻无不克。

户外拓展训练心得体会篇五

我们公司的销售精英团队在笑翻天拓展训练基地成功举行。此次培训的全程，所有的学员都为团队完成拓展项目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，出色地完成了今次的任务。

活动负责人向大家说明了活动细节和注意要领，还介绍了好玩有趣的游戏和惩罚。在训练过程中，学员齐心协力、团结拼搏、超越自我，克服重重困难，出色地完成了一个又一个训练项目，将“盲人方阵”、“信任背摔”和“毕业墙”等一个个看似不可能完成的任务变为了“可能”。

今天在做盲人方阵的时候感触挺深的，当我带上眼罩的那一刻，确实恐慌了，没有方向感，没有了伴儿，我不知道要往哪里走，我想如果有一天我真的花了眼，谁会是我的眼睛。像今天那个不知道是谁的一样，拉着我的手一直走。盲人方阵这个项目教会所有学员如何在信息不充分的条件下寻找出路，这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。

下午组织了一次“心理素质拓展的活动”，活动的项目是“信任背摔”。台上人的手绑了起来，他在下摔过程中才不会本能的伸开双手甚至乱抓乱拔，这样下面接的人就不会因为受到或者担心受到这些额外动作带来的伤害从而本能的缩回本来信任的双手，一个人一旦缩了手，对面的人就无力可用，这个支点就会崩溃；同理，一个支点出了问题，其他支点受力大小就不可控制，在地球引力的作用下，一个本能安全接到的人就会种种摔倒地上甚至受伤。把台上的人手绑起来，就好比领导者充分的放权。在任务下达并信任团队成员的基础上，充分放权，不额外插手任何细节，闭上眼睛，伸直了躯体，悠闲的享受着失重瞬间产生的奇妙感觉。然后把自己的身体冲击力对应均匀的分布到团队中各个支点上。这样的结果是，台上领导充分发挥领导才能并且享受领导位置上的绝对权力，同时台下员工得到了充分的信任并且以最舒适的心态和承受力完整的接住台上领导交给的各项任务。在各级人员充分享受信任带来的快乐时，任务也得到了最高效最完美的完成。后续的事情也能在良心循环中顺利开展。“信任背摔”则让小伙伴们体验了一种队友之间相互信任的心理感觉。

爬人墙这些我想都没想过会做的事。感谢在危险时接住我，拉住我，没有放弃我的队友，是你们让我放心的把安全都交给你们，我知道有你们在我就安心。真希望我们这个精英团队就这样一直毫无畏惧地走下去。在这种战歌中忍不住想哭，还以为自己是真的很难相信别人其实今天看出来是不相信触不到的力量。通过这个拓展项目，销售精英团队协作精神得到了充分的锻炼。

公司组织拓展训练，让我学到了几句话：“军井未掘，将不言渴；军灶未开，将不言饿；雨不披蓑，雪不穿裘，将士冷暖，永记我心。”我觉得很好。做公司和带兵打仗一样，也应该以此为准则。大家都收获良多：团队、责任、信任，30多人，一个目标，一条心，正能量。

户外拓展训练心得体会篇六

拓展活动中一项攀登天梯的拓展训练项目中，家人们积极组队，团队合作，家人之间相互配合，通过两人一组，一人借助另外一人的大腿和肩膀等部位奋力向上攀爬，家人们则在一旁加油呐喊。锻炼我们不屈的毅力和乐观向上的精神，同时最重要的就是锻炼家人之间的配合能力，只有两人同心协力，不屈不挠，才能一层层攀爬到最顶峰。

拓展培训的第二晚，由胥总带头组织，各部门领导协调帮助，公司的家人们进行了一场积极向上的内部讨论和学习大会。会间领导上台进行发言，肯定了这两天时间来家人们的的表现，同时第三天的拓展训练进行了鼓励和规划。各部门领导也上台对这两天的户外拓展培训做出了自己的总结和感想，期间还有很多家人踊跃上台，迫切希望和家人们分享自己在拓展培训中学习到的新的能力。

最后，在拓展训练即将结束之际，家人们进行了最后一个毕业高墙拓展项目，由大家搭成人梯，家人依次通过高墙。此

时，公司的家人们目标一致，伸出双手在下方保护向上攀登的家人。在人数高达80余人的情况下，家人们众志成城，团结一致，快速精准的通过高墙，期间用时仅仅11分钟。

在整个户外拓展训练期间，我们每一个人都会得到团队其它成员和其他团队的帮助与支持，同时，为了解决某一问题，甚至完成一个合作项目，我们每个人都必须就自己的看法、观点、思想去和其他团队成员分享，讨论，这是一个最易产生思想火花的时刻。在这里，每个人的性格优势，能力优势，都得到极大的发挥；同时，拓展项目中，风云际的教练们也特意设置有培养团队内部沟通、合作，以期达到改善和提高我们员工之间人际关系的项目。在拓展训练体验的过程中，团队成员中相互关心，帮助的行为展现也会极大地改进我们员工之间的人际关系。

三天的拓展培训时间稍纵即逝，家人们通过一项项拓展游戏和拓展活动，打破隔阂，拉近了彼此之间的距离，此时此刻的公司家人们目标一致，在20__年为公司创造更大的价值和贡献，携手共创公司美好的未来！

十月七日，____市场营销人员在刘总的率领下，来到了处长、株、潭交界处的石燕湖参加四季度营销例会并进行为期两天的拓展训练。车沿着湖边曲折的盘山公路飞驰，把我们送到了拓训的营区——石燕湖拓展训练基地（融景宾馆）。十月的石燕湖，一泓秋水，碧波荡漾。飘逸的白云，携着倒映的树影，顺着微风泛起的涟漪，向湖心卷舒。漫步湖边，暂时忘却征战市场的疲累和烦恼，享受着远离城市喧嚣的宁静。

开完季会，是晚，我们参加了拓训基地为我们举办的篝火晚会，佻族的小伙和姑娘为我们带来了精彩的民族舞蹈和游戏。在主持人充满激情的调动下，我们手拉着手围着篝火尽情地唱歌和跳舞，也玩起了转呼拉圈、滚铁环等儿时游戏。最后，我们手捧红烛，围成圆圈，面向篝火，虔诚许愿——愿公司

兴盛辉煌，个人事业卓越有成，家人、朋友健康平安！

接下来的两天，我们进行了“盲人方阵”、“巨人脚步”、“信任背摔”、“扎筏泅渡”、“市场搏奕”“穿越电网”、“蓝丝带的故事”、“高空飞跃”、“胜利墙”等一系列的训练。盲人方阵告诉我们：遇事不慌，外变不惊，指挥若定，突显“谋定、指挥、检查”在工作中的重要性。巨人脚步昭示着一个团队，只有步调一致，才能稳健快速向前迈进。信任背摔强调对同事的信任，遇到任何困难，同事和队友永远是你坚强的后盾。扎筏泅渡检验着一个团队的创造力，工作效率，凝聚力和指挥能力。高空飞跃锻炼队员个人的勇气、意志，实现自我的突破和超越。穿越电网煎熬着一个团队遇到重大困难时何去何从的心情，焦急、恐惧、慌乱、愤怒、权变都无助于团队的胜利逃生，无奈中只有采用最原始的办法将队员从电网上唯一的小洞中平抬至安全地带，四十六人的团队在队员们双手的接力中被托到安全区域。最后的一名队员也因获救队员深情的呼唤打动“国际救援人员”的心而脱险。代表生命重生的红烛重新燃起，汗水浸透衣襟的团员们深刻地感受着团队的温暖、关爱和力量，生命重生的感恩激荡在每个人的胸间。接着，蓝丝带的故事将我们带到了一个庄严神圣的殿堂，沐浴着感恩的洗礼。最后，我们飞越“胜利墙”，圆满完成了首届打造汉森精英团队的拓展训练。

在拓展训练中，队友紧密协作的精神，遇到困难无私帮助的关爱和鼓励，总结过程中相互评价的中肯，以及在训练课目中感受到的团结、拼搏、超越、感恩。所有这些，都将成为我们每位参训队员一笔宝贵的精神财富，指引我们超越自我，珍惜团队，感恩公司，铸就开创事业成功的长剑！

五一小长假，公司安排了一次拓展训练，这次拓展训练给我印象最深的是驿站传书这个项目，我从中学会了遵守规则的重要性。

驿站传书的规则是，所有的队员同向坐成一排，不许使用语言，前面的人不许将手伸到背后，后面的人不许将手伸到前面队员的眼前，就这样完成传递信息的任务。教练把一个数字告诉队伍后面最后一名队员，然后依次传递，直到最前面的队员得到信息后，将它写在一张纸上。两个队同时比赛，看谁的信息传播速度快而且准确。

第一次，我感到后面的队友在我的背上写了一个三位数字“969”，我使用相似的方法写在前面队友的背上，他得到信息后也依法传播到下一位背上。另一个队也是这样做的，不过他们有的人不是采用写的办法，而是像发报机一样用手指头在队友背上点击。也有的队员采用画道道的方法告诉前面的队员数字信息。

等到一条信息传播下来，我们很吃惊地发现，自己所传播的数字与教练给的真正数字大相径庭。我所接收到的“969”在最后被传播成了一个包含数字“4”和“0”的四位数，而真正的数字应该是“69”。差距竟然如此之大！

大家很快意识到，这是传播方式的不统一造成的后果。就像秦始皇的“车同轨，书同文”一个道理，没有标准和规矩，信息的传播很容易失真。

我们开始争论，使用什么样的方法来传播信息。有人赞成写数字，有人提出画横线，有人坚持“敲”电报，有人要求将人的后背画出9个部分代表不同的数字。叽叽喳喳，争论不休，只达成了有限的共识。结果，第二次，我们传播的数字再一次与原信息大相径庭。

其一，要善于开拓思维。用什么样的手段，才能达到又好又快的结果？各组在每轮开始前的“作案手段”研讨阶段纷纷展开了热烈的讨论，策略可谓五花八门，或按规则调动自己的聪明才智，或苦心钻游戏规则的空子，兵不厌诈者，匪平日之所思也！比如，有的最后一个学员直接用手机给队长发信息，

犯规吗，人家说了，按照与时俱进的理论，中国移动乃如今最大最快的驿站了，何不借其传书？没错呀！老师新增规则，把这条给戒了，可学员又使出别的招了。真是道高一尺、魔高一丈也，面对“魔鬼”般的学员，老师不得不频频修订完善游戏规则。

其二，思维要有前瞻性，所谓凡事预则立。数据信息，会是什么样的数据呢？整数？小数？分数？它们分别应该怎么书写？有的连方程式、根号什么的都考虑了应对方案；写了一遍不明白怎么办？别人犯规了咱们怎么办？此外，思维还得注意打破固有定势，比如，前三轮的数据，一轮比一轮复杂，当大家都以为最后一轮应该是最难时，老师偏偏给了个最简单的0，所以，思维不能是简单的经验重复和固定的逻辑判断。

其三，要注重团队精神，善集群策群力。一支队伍，人多人少，重在心灵默契。切磋要民主，决策要集中，谁都守口如瓶不行，谁都想当老大不行！提倡奉献精神，乐于融入群体，共识是和谐的基础，和谐是胜利的保障。所谓荣辱相依、生死与共，是一往无前的力量！老师点评说：人无完人，团队完美！

其四，过程和结果是辩证的。以课堂上的“驿站传书”为例，为了结果的第一，大可“不择手段”，胜者为王败者“寇”，结果显然重于过程；相反，假如胜败无所谓，但求快乐进行曲，期间开心就好，那么，过程当然更重要！过程与结果，孰重孰轻，因时因地因人而异也！这和抓各时期的中心工作，亦或和各项工作的跟踪，是否也有某种辩证的联系？总结活动技巧：

- 1, 不能讲话.

2. 不能回头

3. 后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面. (前后标准要以最前面的某个物品做参照, 比如白板. 离白板近则为前, 离白板远则为后)

4. 当信息传到最前面伙伴手中时, 这位伙伴要迅速举手示意, 并把信息交到白板附近的培训师手中, 计时会以举手那一刻为截止时间.

5. 不能传递纸条和仍纸条 .

6. 项目的最终解释权和裁判权归培训师(要解释清楚, 某些很有争议的方法, 和我们培训的整个中心相吻合算正确, 背离则算错误)

经过我们市场部讨论后, 我们团队定制出一套比较快捷、准确的游戏方式, 下面简单介绍下我们团队讨论出来的游戏方法:

6、信息传输为汉字的, 后方队员以双手拍前方队员双肩表示, 然后以手指在前方队员后背书写。注意笔画顺序。以免造成误解。

8、在遇到传递很难的数字或字母时, 后方人员在前方队员左肩或右肩连续拍打三次表示很难、放弃, 由最前方人员根据后面拍的是左还是右来随意写一个数字或字母节约时间; 9、当一队人员很多的时, 最后一个队员看前方信息已传递出去三个时就可再继续传递下一组信息。前方队员再向前传递时后方队员应注意观察看他是否传递正确, 若不正确及时拉前方队员衣角, 表示传递错误, 停止传递。再由发现错误的队员重新向前方传递。

通过两天的户外拓展培训, 让我有着很深刻的感触, 除了以前的军训外, 还没正式地参加过这类的拓展活动。起初, 虽然想到这是类似军训那些活动项目, 但是就只停留在想的层面上, 还不会真正感受到这种氛围; 从下车到达基地的那一刻起, 突然觉得这环境是那么地熟悉, 那些军队系列的精神面貌立刻出现在眼前, 心里在想, 自己何不曾也是这么想着, 有着这军人般的身躯与奋斗作风, 只是在社会的经历中慢慢

被淡化了，这一次又让我感受到了这一切，令我非常感激！

当教练让我们集合的时候，才发现很多基本的东西都已经抛弃了，那些站姿、动作、时间观念，还有纪律，尤其是团队的那种责任归属感，似乎一下子又强烈地回到了身旁；其实从公司开始出发，甚至是前一晚的时候我有在深思，这次去拓展，应该带上一些什么问题，带着什么样的收获回来，其实我就想把一切关于团队相关的收获都带回来，结果这次也真的让我收获满满的。第一个不得不让我重视的是，就连摆水瓶子这么简单的事情，你都应该要有更高的追求，无论生活还是工作，何不尝都是这样，试问自己都有那么认真去对待和更高的追求吗？而事实证明只要重视了，肯定就能做得更好，而且，当团队一起的时候，你一个人做得再好就优秀了吗？还应该更加懂得如何互相交流帮助让自己的队友更加优秀，我始终觉得，在一个团队中，你总应该要去想办法让你的队友表现得更加优秀，自己才会更加优秀。

在高空挑战的团队活动中，我的收获也是特别大，当你在地面的时候，看着别人跳的时候总会觉得挺简单，也挺好玩，但当你走到了那个高度的时候，心才不由自主地颤抖起来，甚至这一刻你也都不知道自己极限到哪？但是当你看到地面的伙伴们加油欢呼的时候，这股力量是多么强大，让自己可以放下任何的包袱，只要你选择了往上爬，只要克服了自己的心理障碍，就任何困难阻碍都不是问题，而正当战胜心理跳出腾空的一刹那，突然觉得一切都是那么简单、快乐！

当然，我想我也会跟大家一样，最后的毕业墙才是前所未有的感动，起初，教练问我们你会全力以赴吗？自己也很肯定，当然也是怀疑的，因为没经历过，就这样短时间能全部人翻越过去吗？但我也很肯定这是可能的，只是这一切都还停留在一种思想境界里面。一开始上去的时候我在扶墙梯，只看到大家在欢呼，一下子气氛紧张了起来，我看着被他们踩踏着的战友，我感受的到他们承受着的压力和心里的颤抖，而就在上去了部分人的时候，突然被教练叫停了，各种各样的问

题都出现了，那时真的很打击，而确实也是我们大家做得不好，很多危险动作都出现了，这非常不安全，随后还被叫停了几次，虽然我们是很努力的，但是过程当中真的需要去用心执行，注意一切的细节，最后全部人都上去的刹那，感觉是多么的幸福和感动，当然一切也显得身疲力尽了！

总而言之，感慨良多，但如果只是停留来印象感慨的话，那也就只能是留下一场经历而已，我想要把它带进生活和工作，让这些经历时刻跟随着，在此我觉得以下几点可以做的更好：

- 1、要学会多分享、沟通、交流；
- 2、团队的氛围很重要，但是这些也是相互的，每个人都要融入自己的工作；
- 3、热爱工作，快乐工作，才能做得更好；
- 4、固定思维模式很可怕，直接会影响方向跟结果；
- 5、团队中只要有人做得不好，无论任何一个人都有责任；
- 6、抱怨少一点，努力积极一点，不能想得太多而做的太少！

在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层；但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更更有价值！那怎样才可以做到呢？没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎？因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住！首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之！要知道正确的行为规

范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己!这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长!

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私!在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭!可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得学习的，令人钦佩的!而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢?我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以己为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的!在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己;让自己的团队在众多团队中脱颖而出，让自己所处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己!只有集体强了，个人才能更好的发展!同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标!

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心!”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的人生更丰富多彩!让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人!感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景!

最后，在篇尾，我要特别感谢华姐，感谢肥仔给我提供的这次成长机会，让我有那么的人生留下那么美好的一段历程！同时我还要感谢那些跟我一起度过美好两天的同伴们，谢谢你们！祝大家都幸福、快乐！

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。

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。

没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个不想安全接住倒下的同事，没有一个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。

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；希望以后的工作也像队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！

“参加的是一次训练，影响的是你的一生。”这是我们这次参加__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__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，我有个小小总结，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x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__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__，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__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。

10月29日，是中大总裁二十三班开学的第一天，我们的第一课是户外拓展活动。我们参加了过泰山绳、抢陆登滩、毕业墙、天使之手等项目。游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了一起，更给我们全体参训同学带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！

拓展训练不同于一般的课堂教学，它是一种“体验式”的教学训练，拓展训练的最大目的是：培养团队精神和整体意识，改善人际关系，了解沟通的重要作用。通过基地教练组织的一系列的活动的，就我个人而言，我自己有以下一些深刻的体会：

第一、挑战自我。在拓展项目中，有一项叫“天使之手”，大家在安保措施的下，要跨越横跨空中的钢索桥。但因为是高空，所以每个人都产生了或多或少的恐惧感，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，跨越这一小步。在人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们挑战自我，勇敢的

跨出这一小步，那么我们就将属于自己的机会牢牢抓住。

第二、无论做什么事情都要有明确的目标。拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第三、做事要有周详的计划和正确的方法。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第四、有力的领导。在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

第五、团队精神和整体意识在工作中的推广。没有完美的个人，但可以有完美的团队，团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。

第六、每时每刻在我们的心中都要有一颗感恩的心。对父母、

老师、和帮助我成长以及身边的每一个人给无微不至关怀和帮助。

两天的拓展训练已经结束，而工作与生活中的拓展训练才刚刚开始。盘点着心中的收获，小心翼翼的珍藏着这份难得的回忆，按捺不住心中的激动与惊喜!抬头望去，天比以往更蓝，山比以往更绿，眼前的道路比以往更宽广，心中的舞台比以往更宏大!坚信这次拓展会持续影响着我们每个人以后的工作和学习。