

拓展心得体会(通用6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拓展心得体会篇一

拓展训练这一活动在现代社会越来越受到重视。它不仅可以增强个体的身体素质和心理素质，还可以培养个人的团队合作能力和领导力。参加拓展训练不仅是一种体验，更是一种成长。在这篇文章中，我将分享我个人参加拓展训练活动的感受和收获，希望能够给大家带来一些启示和帮助。

第二段：体验过程

我参加的这次拓展训练活动是在一个山区举行的。在整个活动中，我们需要完成很多任务，有的是个人任务，有的是团队任务，还有一些需要站在高处完成的任务。在完成的过程中，我体验到了风雨飘摇、山泉欢唱的感觉。尤其是在完成一些刺激性更高的任务时，我体验到了紧张、兴奋和恐惧等情绪。不过，通过自己的努力和团队的支持，我最终克服了这些负面情绪，完成了任务。

第三段：收获与启示

通过这次拓展训练活动，我收获了很多。首先，我更加深刻地认识到了团队合作的重要性。在参加任务的过程中，我发现只有当我和我的队友们密切合作，才能够顺利完成任务。其次，我意识到了自己的领导潜力。在拓展训练活动中，我时常能够给队友们提出一些解决问题的好方法，并真正地让我的队友们认同和信任我。这让我深刻认识到了领导的重要

性。最后，我在拓展训练活动中还体验到了真正的团队生活，这种生活方式令我很有感触，也让我理解了更多的人性，产生了新的思考。

第四段：如何经营团队？

在我看来，拓展训练活动是经营团队的一个非常好的方法。在经营团队时，我希望能够采取下面的一些策略，从而达到更好的效果。首先，要注重团队建设。为了让团队获得成功，我们需要注重团队内部的建设，建立深刻的人际关系、激发队员的潜力、互相信任和支持等身心极其重要的环节。其次，要注重领导者的角色。领导者是整个团队的核心，他需要负责整个团队的运作，指导团队达成目标。最后，我认为要注重人性的体验。在经营团队时，我们要尊重队员的人性，用真心而不是权威去推动团队成长，要在共同的任務中感受到团队内每个成员的个性、情感和习惯，建立深刻的感情联结和信任关系。

第五段：总结

在总结这篇文章的时候，我想说的是，参加拓展训练活动是很有必要的。它可以帮助个人提高身体素质和心理素质，同时也可以增强个人的团队合作能力和领导力。通过这次活动的体验和收获，我深刻认识到了团队合作的重要性，更加了解自己的优势和潜力。如果你也想参加拓展训练活动，那么请不要担心自己会挑战不了。相信团队的力量，发挥自己的潜力，你也一定可以完成任务。

拓展心得体会篇二

在我们的生活中，无论是工作、学习还是日常生活中，经常需要思考一些问题，寻找一些有效的解决方法。拓展即是在万事万物中寻找突破和创新，让事情更好地得到解决。今天，我将分享我对于拓展的心得体会。

第一段：拓展的意义和价值

拓展是对现状进行突破，是在已知的基础上寻求更加优秀的方法或实现更加高效的目标。拓展的过程可以培养我们的探索精神，提高我们的创新能力，让我们更加敢想敢试，更加有勇气面对困难和挑战。通过拓展，我们可以更加深刻地认识自己，从而完善自我，提高自身的素质和综合能力。

第二段：拓展的工具和技巧

拓展需要使用一些具体的工具和技巧，如思维导图、SWOT分析、头脑风暴等，这些工具和技巧可以帮助我们更加有条理地进行思考和行动。在使用这些工具和技巧的过程中，我们应该保持开放的心态和创新的思维方式，不断尝试新的方法和思路，从而找到最适合自己的拓展方式。

第三段：拓展的实践体验

拓展需要进行实践，在实践中我们可以更好地体验拓展的过程和效果。具体的实践方法可以是参加拓展活动、尝试新的工作方式、探索新领域等。在实践中，我们可以找到更多的问题，也可以找到更多的可能性，这些都是拓展的价值所在。

第四段：拓展的结果和影响

拓展的结果不仅是解决问题，更有可能是一种全新的经历和体验。拓展的经历可以帮助我们更好地成长和发展，同时也可以启发我们对学习和生活的探索和思考。拓展的影响超越了个人范畴，也可以影响他人和组织，帮助他人和组织解决问题，提高整体能力和竞争力。

第五段：拓展的未来

拓展是一个持续不断的过程，它需要我们不断追求更好的结

果和更高的目标。在未来的拓展之路上，我们应该更加注重多元化、协作和创新。多元化就是要探索各种不同的方式、思路和策略，从而寻找最优解。协作就是要发挥团队的力量，携手合作，共同完善解决方案。创新就是要敢想敢试，勇于尝试新思路和新方法，从而推动拓展的进程向更高更远的方向发展。

总而言之，拓展是一种态度，也是一种能力。在日常生活和工作中，我们应该不断尝试和探索，用拓展的方式解决问题，从而让自己更加成长和发展。拓展可以促使我们不断前行，实现更好的自己，创造自己想要的美好未来。

拓展心得体会篇三

拓展训练是一种特殊的体验，不同于日常的学习与生活，它强调的是合作与团队精神的重要性。在多次参加拓展活动的经历中，我深刻地体会到了拓展带给我的不同于其他体验的感觉，也逐渐的从中得到了一些启示和体会。

一、团队合作

团队合作是拓展训练中重要的一部分，每位队员都拥有不同的经验和技能，通过团队合作将这些因素最大化地发挥出来才能取得最好的效果。在参加拓展训练时，我们不仅需要关注自身的表现，还需要通过理解和协作来使整个团队达成目标。这种合作精神在现今的社会中也是非常重要的，因为一个人的能力是有限的，而团队则能够协同一致创造出无限可能。

二、自我认知

拓展训练也可以帮助我们更好地了解自己。在参加拓展活动时，我们需要突破自身的限制，去尝试一些自己以前从未做过的事情。这能够让我们更好地认识自己的能力和不足之处，

在激烈的竞争中弥补自己的不足，提高自己的能力。在拓展训练后，我开始更多的思考自我认知，了解自己的优点和缺点，并试图在日常生活中改善自己。

三、冷静思考

在面对突发事件时，必须看到任何可能发生的最糟糕的事情。因此，拓展训练可以帮助我们学会冷静思考，紧急情况下不会惊慌失措。拓展训练让我领悟到了沉着冷静的重要性，并且在日常生活中我也常常会运用这种技能。在遇到一些困难时，我能够冷静分析情况，采取最合适的解决方案，从而使自己更好地应对问题，更科学地解决问题。

四、适应能力

拓展训练的活动通常都是在户外进行的，在这个过程中不仅面对着自然环境的限制，还要应对团队合作中的各种情况变化。因此，适应能力也是拓展训练的必修课。拓展训练教会了我一个很重要的知识——万事万物都在变化中，我们只能不断调整自己的思维和方法，才能更好地应对外界的各种变化。

五、正向心态

最后，感受到拓展训练最真切的是它带给我们的正向心态。面对一些困难和挑战，我们时常产生负面情绪，拓展训练通过不断挑战自我的方式，让我们明白要想取得成功就必须保持积极的态度和信念。这让我领悟到人的思维方式对一个人存在的巨大影响。

总之，拓展训练让我们感受到了不一样的体验和成长方式，在其中得到了很多启示和体会，让我意识到团队合作、自我认知、冷静思考、适应能力和正向心态在日常生活中的重要性。通过这于拓展训练，我成为了一个更好的、更开放的人，

并继续通过这些经验追求更高的目标。

拓展心得体会篇四

xx月xx日-xx日，我们公司在xx组织了一次主题为“十年经纬，共筑卓越”的拓展培训，三天两夜的活动，对我来说，不仅是一次难忘的经历，更是一场身心的洗礼，一场勇气与坚持的挑战，一笔永恒的财富。

“如果你想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言，纵然你想要得到成功，只要心中浮现失败的字眼，胜利就不会对你微笑，因此，从现在这一刻起，我有明确的目标加上大量的行动力，用积极的心态告诉自己，我一定能，我一定能，我一定能做到攀登高峰，攀登人生最高峰。”开营仪式在这样的宣誓声中进行，自此，拓展训练正式拉开帷幕。

这次拓展培训给了我深深的感触和启迪，主要有以下几点：

在团队七巧板游戏中，几块小小的拼图，短短的45分钟，却一下子把我们打回原形，把我们整个团队的缺点表现的淋漓尽致。在游戏开始前，虽然已经分好了小组，大家也分别推选出了厂长、车间主任、通讯员、运输员等角色，并且明确了我们的总体目标。但是游戏开始后，大家便各自为战，为了自己小组的利益，不惜去争、去抢、去骗，而以厂长为首的领导小组，不仅没有充分发挥自己的领导作用，反而为了完成自己的任务加入到了小组之间的斗争中，时间很快到了，7个小组一共才得了418分，离我们的总体目标还很远，我们的工厂惨被解散。这时候我们才幡然醒悟，原来整个工厂才是一个统一的团队，整体目标才是我们共同的目标。否则，即使每个小组都得满分，仍然无法达到团队的整体目标。联系到实际工作，又何尝不是这样呢，公司就是大团队，公司的整体目标才是我们各部门以及全体员工共同的目标，在平时的工作中，总有人为了自己部门的利益而弃大局于不顾，

一味的批评、抱怨甚至指责他人。其实，只有大家齐心协力，心往一处想，劲儿往一处使，向着同一个目标出发，群策群力，才能达成整体目标。

大海捞针是我们队在第二环节的第一个单独项目，其实在知道游戏规则后，我们就已经隐约意识到，卡片的背面有提示信息，但是在实际行动中，大家急于求成，把注意力完全放在了自己翻的卡片是不是正确上，忘记了要搜集卡片的信息，传递给队友，每个人跑过去都是让教练判断一下自己翻的卡片是不是正确的。

还记得当时教练问我们，你们到底干什么来了，又为什么回去，你们究竟得到了什么？我们哑口无言，正如教练总结的那句，大家都忘了，带着目标出发，带着结果回来。在实际工作中，更需要我们牢记这句话。

穿越电网给了我们沉重的一击，因为这是我们队伤亡最惨重，失分最多的项目，这个项目给我的感触也最多。教练刚讲完游戏规则，大家不管三七二十一，没有任何计划就开始行动，整个过程慌乱而且毫无章法，有人因为重复使用网孔而被冤死，有人明明已经通过，却因为救人而不小心触电，有人在提醒别人，自己却不小心触碰电网。这些现象暴露出我们团队的很多问题，也让我有很多感悟。首先，事前应该有合理的规划。凡事“预则立，不预则废”，如果我们在得知游戏规则后，先冷静分析利弊，合理规划实施方案，按照队员不同的身形比例进行量身定网，肯定会避免很多不需要的牺牲。在我们的工作和日常生活中也是如此，遇事提前统筹规划，做好防范措施，避免蛮干，才能有备无患。其次，明确职责，统一指挥。在游戏中，我们没有明确的分工，没有统一的指挥，于是所有人都是领导者，所有人都是监督者，所有人又都是实施者，大家各执一词，手忙脚乱，现场陷入了十分混乱的局面，造成了严重的后果。再次，细节决定成败，态度决定高度。反思我们队失败的原因，有几个队友的牺牲是因为衣服不小心触碰了电网，这也反映出我们在这个项目中的

态度不够严肃，不够端正。如果我们真的站在生死边缘，命悬一线，还会这样粗枝大叶，因为小小的失误而丢掉性命吗？由此可以看出细节和态度对得失成败的重要作用，一个小细节的忽略，思想上的小懈怠，极有可能会导致我们与成功失之交臂。

原以为毕业墙是一个不可能完成的任务，4.2米的高墙，68名队员不借助任何外力，怎么可能通过呢？但是，我们做到了，我们仅仅用了15分钟就做到了。当哨声响起，看到我们的队友、我们的亲人迅速涌到毕业墙下，用身体搭成人墙，一次又一次，有人踩着他们的肩膀向上攀爬，他们不但没有丝毫的退缩，反而高高举起保护的双手，我的眼泪决堤了，为这些无私奉献的家人感动，也为自己是这个优秀团队中的一员而感到自豪！感谢经纬，给了我这么好的家人；感谢经纬，让我满心温暖；经纬，感谢有你！

两天一夜的拓展培训，我们经历了失败的痛苦，分享了成功的喜悦，完成了对团队和自我的重新认识，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了经纬科技这支坚强、团结的优秀团队，相信通过全体经纬人的共同努力，一定能够策马扬鞭，续写经纬科技浓墨重彩的华丽乐章！

拓展心得体会篇五

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。

这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。

证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。

没有不可能，超越自己就能够创造奇迹，断桥和毕业墙等拓展项目都是出色的例证。

从拓展训练联想到实际的工作，我也感到受益匪浅，随着社会的发展，靠一个人完成所有任务的可能性已是微乎其微，由此，团队整体的效率就显得极其重要。

保持整个团队的最佳状态，使其成为一个无坚不摧的战斗团体，必须增进彼此的了解和加强相互之间的信任感。

这次拓展训练项目的安排和设计在这方面的努力每个人都深有体会，由此应用到具体的工作中，团队中相互的协作效率和质量都会有很大的提高。

通过对拓展训练的总结体会，在实际工作中如何增强团队的核心竞争力，我想：首先，整个团队必须确定一个合理的工作目标，在目标确定的前提下，制定出切实可行的工作计划。

很明显，没有目标的团队，存在就没有任何意义；而如果团队的目标制定的不合理或根本不能实现，那最终也必将一事无成。

其次，整个团队必须有强大的凝聚力，单个成员对整个团队

要有责任心和使命感，形成一个相互信任的核心，使每个成员都参与团队工作中，发挥每个人的主动性和参与度，整个团队才能不断进取，取得成功。

再者，合理分配整个团队的资源，充分做到人尽其职，物尽其用。

只有如此，整个团队才会保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

拓展训练是短暂的但是它对我的影响确实是深远的，我要把拓展训练中体会到的切实应用到今后的工作中，使自己充分融入到创造卓越的团队之中。

对我来说，第一天有一个不一样的开始，本来是6点40分集合的，结果阴差阳错，我没能准时到达。

队长打电话过来催的时候，也就是我还在床上的时候，已经6点55分，幸好东西早已收拾好，跑步加打的到了7点10分赶到了集合地点。

上车以后，多亏了陈同学的绿茶，让我不至于缺水，至今仍难以忘怀。

这件匪夷所思的事情，我至今还没弄明白，我后来看了闹钟确实调到5点50，那么是响了很多次后停了，还是压根没有响，我就知道了，以后的重要事件，两个闹钟会增加不少保险系数。

去到之后第一个事情就是分组，我们组的同学都比较内敛，但合作很好，而且随着教练的鼓励，大家也越来越投入地交流和参与。

第一个项目是背摔，就是人占到一个高台上，然后垂直往后

倒，别的同事负责接住，有些同事总结的时候说因为接住别人的时候都是非常专注，保证了摔下来的同学的安全，所以轮到自己的时候他也相信别人会像他一样，所以摔的时候很放心，我自己在台上却没有想这些，我上台前已经有几位同学示范过了，我是很相信我们组的人的，我在台上的时候唯一专注的是教练之前说的步骤，第一是双手反过来顶住下巴，第二是背对大家，后脚跟略微探出，第三是问“准备好了吗”，第四是数“三二一”，最后倒下去，我相信只要正确做完，大家一定能接住的。

这个项目是在大雨中进行的，不过却完成得很顺利。

第二个项目是下午的高空单杠，简单来说就是先爬上一根10米左右的柱子，然后要站到顶端一个30厘米左右半径的圆盘上，此时前方1米处左右有个单杠，要跳过去双手抓住单杠。

这个项目最难的地方是站到圆盘上，因为到顶的时候双手只能扶着圆盘，脚很难提上去，提上去之后还得站起来，而且一旦脚发抖，整根柱子就跟着晃起来，进一步增加难度。

尽管如此，凭借大家的鼓励，我和其他组员一样跳了过去并抓住那根单杠。

另外，我还幸做了一阵子的主保护，我以为我的身体素质不足以应付这个任务的，不过教练说只要按照说好的方法做就没问题，这是一次建立自信的成功尝试，虽然后来左臂有点酸痛，但现在左手的力量比以前大了很多。

如果说两个挑战项目是对体力和勇气的锻炼，那么几个pk小项目就是对合作与沟通的锻炼。

我们在贪吃蛇项目里有很强的执行能力，但也暴露了沟通时混乱的问题，最终成绩比较靠前。

在极速60秒的项目里，我们根据之前的总结，围一圈有序地发言，大大提高了效率，而且第一场进场时发现不是数字牌，有人果断地叫大家记牌，所有人都冷静执行，没有冲进去捡牌，说明了我们随机应变的能力和很强的执行能力，这一点以后要发扬下去，另外我们“国足“队和“美女与野兽“队合作交换信息，是双赢，最终我们取到三轮就完成任务的好成绩。

最后不得不提的项目就是翻毕业墙，如果没有默默无闻的做基石的同事和上面拉人的同事，我和其他很多同事都难以爬上3米多的毕业墙，因此，我想为他们的辛勤付出再次鼓掌，同时为我们的团结一致感到自豪。

另外，公司还为我们所有人，尤其是七月份生日的人准备了神秘的礼物，我都觉得很感动。

总的来说，我要感谢所有同事在两天的拓展中一起投入和付出，使我在两天的拓展训练中非常开心，也克服了不少困难，希望以后的工作中继续并肩作战。

野外拓展训练心得体会短短两天两夜的野外拓展训练，使我认识到了团队的力量是巨大的，我们团队的每一个人的潜力也都是巨大的，成功是属于我们团队的每一个成员，同时自己也更加坚信没有不可能完成的任务，世上无难事，只怕有心人。

人最大的敌人就是自己，战胜自己就是取得胜利的第一步。

我非常荣幸自己能够有机会参加这次野外拓展培训，作为一名群团干部，一名宣化文化的传播者，宣化精神文明的实践者，弘扬者，经过此次培训，使我认识到宣化文化完全是可以复制的，它在我们的日常工作生活中无处不在。

我们的宣化文化是根深叶茂的，在我们此次的训练项目中都

体现了出来，都是在对宜化文化进行着另一方面的诠释。

自己作为一名刚刚走进宏丰，加入宜化不到一年的新工，此次机遇，此次训练无疑是非常难得的，自己从当初肤浅的认识宜化的‘六大法宝到深刻领悟宜化文化的真谛，也使自己找到了新的人生目标的新的起点。

拓展心得体会篇六

历奇山庄一个神奇的地方，我在这里完成了40年人生当中第一个拓展活动，只要你认真去完成去体会，你就会有收获。

之所以这么晚写心得，就是看看这次拓展到底有多深的印象在我的脑海里。现在想来，一幅幅生动的画面历历在目，看来右脑的开发得到了很大的印证。

“团队”、“极限”、“放下”、“释放”、“信任”、“感恩”、“执行力”、“领导力”等等都得到了很好的诠释，让我有很深的感悟。

忘不了我被大家推举为队长的那一刻，既兴奋又紧张，信任与压力共来，感谢同学们！

忘不了中午的“自助”餐，从来不做饭的我手足无措，金梅同学已经动手在做饭了！李菊花同学的火爆脾气令我马上清醒，分工协作，李菊花做大总管，主管后厨！这时宜红同学的鱼已经到了，边喊：泽雨赞助捞的！红卫同学的抱着一大堆的柴也冲了过来！黄诚同学帮着打下手，忙得不亦乐乎！后厨搞定！没注意看到汉文同学，因为后面的节目有他的大用场，哈哈。

这时必须抽人想队名、口号和队歌了，院长首当其冲，赢赢积极托同学拿歌词，大功告成！在吃着自己同学动手做的香

喷喷的饭菜后，引吭高歌！飞龙飞龙，真心英雄！哈哈，第一次体验了分工合作的乐趣。

在荡秋千的环节中，忘不了金梅同学荡过去的第一声尖叫，把姬教练和我们都吓了一跳！也忘不了宜红同学的腰带、金梅同学的大皮靴，是它们将秋千第一次拉到身边，这需要多大的献身精神！忘不了汉文同学的纵身一跃，掀起了拓展的第一个环节，奠定了我们胜利的基础。我们制定了最优的策略，稳扎稳打，最后取得了第一的好成绩！总结如下：分析资源制定正确的策略，万无一失稳扎稳打执行策略。

第二个环节是高空走钢丝，刚一到，大家都害怕了，那么高，太危险了，其实这是挑战自我挑战极限最好的一个环节。还是汉文同学和金梅同学一马当先，在同学们的鼓励下，在强有力的保护下，顺利完成我们认为不可能的任务！后来同学们都顺利经过了考验。这里体现的是信任、挑战自我。

第三个是扎船比赛，虽然我们没有取得很好的成绩，汉文和金梅也挂了彩，但是我更看到了同学们的投入，为集体荣誉而战的热情，让我感动。后来我们分析原因，找出差距，在后来的活动中避免类似的错误。在这个项目中我觉得应该分工明确，反应迅速，另外需要好好的反思。

累了一天的同学们终于可以烧烤晚餐了，虽然只是粥和面，大家吃得津津有味，还在闲暇之余玩起了老鹰捉小鸡的游戏，大家真的找到了童年的感觉。同学感情越来越深厚。我们都放下了，释放了。

晚上的一个环节我自己概括为信任和感恩，只有队长一双眼睛，其余队员都是蒙着眼睛，靠着一双双温暖的手，上台阶、下台阶、过索桥、钻山洞、过高墙，大家相互扶持，只有对各自的信任我们才能做到！后来大家围坐在一起，在都是黑暗的环境里，在深情的音乐下，默默地感受人生。很多同学都哭了，那时一种心灵的释放，是对感恩最好的诠释，大家

应该把这份感恩带给家人、员工、领导和我们的社会！

第一天的拓展结束了，大家好像意犹未尽，在入住的酒店，又开始了大大小小的聚会，有的一直到凌晨。同学的友谊再一次拉近了。

第二天清晨，大家又是精神抖擞投入拓展，好像根本没有昨日的疲劳。十万火急的项目考验的是大家真正团队合作的精神。有争议、有分歧，但到最后都形成的统一，每一个人都是那么的投入。最后泼水的环节，又是汉文顶住压力，一击即中，我们取得了胜利！体会是关键时刻要统一，团队协作最给力！

前面所有的环节都是以小组为单位的，这时教练宣布后面的活动改为整班行动。小时候玩的七巧板游戏被搬上了桌面，大部分同学都被蒙在鼓励，以桌为单位进行拼图，却始终没有大的成功，后来大家才恍然大悟，原来这是需要团队协作的！有了协作精神，资源就可以整合，最后每个桌子都有了很好的收获。总结：团队协作、资源整合、合作共赢！

最后的一个环节就是毕业墙！！！之所以用三个感叹号，就是因为这是真正团队合作的集中体现！在教练宣布规则后，我们就排兵布阵，制定最佳策略。口哨一响，又是汉文第一个冲在最前面，手勾住了墙边，但怎么努力也上不去，这时，一位同学一个箭步登上人墙，用力一托，汉文就完成了第一个登顶！接着我们犹如训练有素的军队组成几个突破口，迅速攀登。我要感谢那些在下面作底座的、做保护的同学，正式由于他们的坚实的身体，让我们翻越了毕业墙，达到了又一个顶点！最后的两个殿后的同学应该是更大的挑战，他们是潘正球同学和孔祥春同学，潘正球同学先要抓住上面同学的手，孔祥春同学抓住他的腿，那要承受多大的力，但他们上来了，我们胜利了！如果我没记错的话，41名同学，用时仅5分17秒！我们体验到了团队的力量，体验到了谁是冲锋在前的勇士，谁是我们坚实的后盾，谁是我们的忠实的保护者，

谁是最最后完成任务胜利的人。团队力量，受益无穷！有时自己很艰难的时候，需要人托一把，你就成功了，相信团队吧！

大家又回到大教室，回味着拓展的乐趣，大家用画来表达自己的收获。我们可爱的叶老师、钱老师也用她们深情的话语和无限的真诚表达了她们的感受，我们都很感动，我们有信心成为最好的同学、最好的班集体。

需要回忆的还很多，比如我找到了我的国王和我的公主，我还找到了我的公主的公主！有意思！

拓展活动，越认真对待，收获也越多！不管你信不信，反正我信了。下次还来！耶！