

# 最新企业拓展培训心得体会 专业企业拓展培训心得体会(通用5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 企业拓展培训心得体会篇一

作为一名企业职员，不断自我提升是我们职业发展的必经之路。最近，我有幸参加了一次专业企业拓展培训，带给我很多收获和启发。在这篇文章中，我将分享我在培训课程中的体会以及所得到的心得体会。

### 第二段：理论与实践的结合

在培训过程中，我注意到培训师非常注重理论知识的传授，同时也强调实践的重要性。课堂上，我们学习了许多关于领导力、团队合作和沟通技巧的理论知识。这些理论知识为我们解决工作中常遇到的问题提供了很好的指导。而在室外拓展活动中，我们才真正把这些理论知识应用到实践中。我们经历了各种团队合作的挑战，通过解决问题的实践，更深刻地理解了理论知识的重要性，也更加明白了团队合作的价值。

### 第三段：团队合作的重要性

在培训中，团队合作是重点讨论的话题。团队合作不仅仅是大家一起完成任务，更重要的是能够在团队中相互支持、合理分工和共同进步。在拓展活动中，我们分成小组进行各种任务，每个人都有自己的角色和责任。通过团队合作，我们

可以将各个个体的优势最大化，同时也能够相互补充不足。通过这次培训，我深刻认识到团队合作对于企业的重要性，也明白了只有通过团队合作，我们才能在激烈竞争的市场中取得优势。

#### 第四段：有效的沟通技巧

另一个在培训中让我受益匪浅的是沟通技巧。在工作中，沟通是进行团队合作、完成任务的重要手段。培训课程中，我们学习了一些有效的沟通技巧，包括倾听、提问和表达自己的观点。这些技巧帮助我们更好地与他人沟通，解决问题，并建立起良好的工作关系。通过实践和反思，我意识到自己在日常工作中往往忽视了一些沟通的细节，而这些细节往往会对我们的工作效率和效果产生影响。因此，通过这次培训，我立志要不断提升自己的沟通技巧，从而更好地与同事和客户进行交流。

#### 第五段：总结与展望

通过这次专业企业拓展培训，我对于团队合作和沟通技巧有了更深刻的理解和体会。我认识到理论知识和实践相结合的重要性，只有将所学的理论知识应用到实践中，才能真正提高自己的能力。此外，我也意识到自我提升是一个不断的过程，我们应该时刻保持学习的心态，不断拓展自己的知识和能力。未来，我将继续积极参加各种培训机会，并将所学应用到日常工作中，为自己的职业发展打下坚实的基础。

在结束了这次培训后，我深刻体会到专业企业拓展培训的重要性。通过这次培训，我们不仅仅是学习了理论知识，更重要的是在实践中锻炼和提升自己。通过团队合作和沟通技巧的培训，我们能够在工作中更好地与他人协作，共同进步。这次培训让我明白了自我提升的重要性，也激发了我不断学习的动力。在未来的工作中，我将不断总结经验，提高自己的专业能力，为企业的发展做出更大的贡献。

## 企业拓展培训心得体会篇二

在现代企业的竞争中，不断拓展和提升团队的能力成为了重中之重。为了进一步加强公司团队的凝聚力、合作意识和创新能力，我们参加了一次专业企业拓展培训。此次培训的目的是通过一系列的团队合作项目和挑战，提升我们的团队协作能力，培养解决问题的能力，以及加强团队内部的信任和沟通。

### 第二段：详细描述培训内容和活动

培训的第一天，我们参加了一场全员参与的团队建设活动。在这个活动中，我们分为几个小组，每个小组都有一个共同的目标：完成一项看似不可能完成的任务。通过这个任务的安排，我们学会了如何团结一致地努力工作，如何有效地分配任务，以及如何在面对挑战时保持冷静的心态和积极的心态。这个活动极大地提高了我们的团队默契和协作能力。

### 第三段：分析培训效果和个人收获

在参与培训的几天里，我们不断面临各种刺激和挑战。通过这些刺激和挑战，我们的团队逐渐找到了合适的团队工作模式。同时，我们也意识到了每个人在团队中的重要性和价值。我个人在这次培训中也有了很大的收获。我学会了如何更好地与他人合作，以及如何在紧张的环境下保持冷静。我意识到只有信任与沟通才能带来更好的工作效果。此外，通过团队合作项目，我也感受到了团队精神的力量，团队的力量是无限的。

### 第四段：对培训的评价和建议

总的来说，这次专业企业拓展培训对我们团队建设起到了非常重要的作用。通过培训，我们团队的凝聚力得到了很大的加强，团队成员之间的沟通也更加顺畅。但是，培训也存在

一些不足之处。例如，培训时间过短，有些训练项目进行得比较仓促，没有充分激发每个人的潜力。未来的培训可以增加一些更具挑战性的项目，帮助每个人充分发挥自己的潜力。

## 第五段：总结和展望

通过这次专业企业拓展培训，我们不仅提高了团队的协作能力，也获得了宝贵的个人成长机会。我们团队意识到了团队合作的重要性，并学会了如何更好地与他人合作。未来，我们将继续努力，将培训中学到的知识和能力应用到实际工作中，使团队更加强大。同时，我们也希望能够参加更具挑战性和深度的培训，继续发展和提升自己。相信通过不断的学习和提升，我们的团队一定能够取得更好的成绩。

## 企业拓展培训心得体会篇三

企业拓展培训心得，拓展是一种对自身能力挖掘的一种方式，下面是小编带来的企业拓展培训心得，欢迎阅读！

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之中，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，充分做到人适其职，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。

3月25日，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。

有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，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，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

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后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，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间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，我看到的是我们在积极讨论，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。

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，期待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。

总结可以让你点评过去，正视现在，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。

9月9日下午，我赶到火车站的时候，天空开始下起了小雨。

中秋就要到了，周围都是行色匆匆、归心似箭的人群。

而我，告别音犹在耳的喧嚣，拖着一条还在疼痛的腿，带着曲终人散的寥落，奔向远方亲人的慰藉。

回到家狂睡一晚，起来时女儿从我包里翻出军帽戴在头上，调皮的在家里跳来跳去。

见到我，一脸认真的问“爸爸，你当解放军去了吗”我想了一下，淡淡的说“恩，当了几天”。

她可不管当了几天解放军是什么意思，得到答案后就转身玩去了。

亲爱的女儿，原谅爸爸敷衍的回答，因为实在不能用简短的语言说出刚刚过去几天的经历和感受。

9月4日，来自方正证券全国各营业部的一百多学员们陆续来到位于长沙东郊的司法警官学校，参加总部举办的“潜龙计划”第二期培训。

相互认识中，大家热情的交谈着“培训些什么内容啊？”“基地的外面真有点破啊，长沙就这样子？”“听说前面住着袁隆平？”“前面的道路叫远大路，著名的远大空调就在附近”“你们的三一重工咧？嘿嘿！”。

我们就这样恬燥着，轻狂着。

这种散漫直到第一个晚餐开始前被嘎然而止了。

我们的总教官姓卫，就餐前卫教官咆哮着宣布了就餐纪律“排队进入餐厅，个人进入固定位置站立，所有人到齐后开始餐前训导，吃饭时除了咀嚼声不能发出任何另外的声音，以后都是这样！保护好你们的帽子，帽在人在，帽丢人亡！”听教官的口气不像说说而已，我们有点傻眼，同时也有点期待，到底后面会发生些什么呢？吃完这餐无声的饭，就正式开始了我们的培训课程。

开训照例是领导出场，章晔总还是那么文质彬彬，赵馨老师还是那么“保重”，甘总很有现代管理人的“范”，严谨中透着儒雅之风。

甘总训词中提及我们人民路营业部汤总的“静听花开的声音”的报告，我不免小小的自豪着……开训后教官登场了，“现在开始破冰，全部分为六个组……”嘿嘿，年轻人的冰实在容易破，现场马上热闹起来。

队名取了，队呼高声吼起来，队歌豪迈的唱起来。

我所在二队，大名“雄鹰队”，真的有点俗……队歌还不错《怒放的生命》很振奋！



9月5号，天刚亮，尖锐的哨声响起，让我们想起站在外面的不是温和的老师，而是怒目圆瞪的教官。

虽然早有准备，不禁还是加快了起床洗漱的速度，像个真正的兵一样，迅速穿好迷彩服，跑到前坪。

还好还好，刚刚进行最后十秒的倒计时，大家齐声高喊“10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, ”。

集合时间到了，有几个伙伴迟到了，惩罚就是俯卧撑和上下蹲。

对平时不怎么锻炼的人来说，这两个项目真要命“干嘛这么严格，迟到也不过几秒钟”，人群里有人低声说着。

教官明显感觉到了这种情绪，或是他早就料到了，收拾完那几个迟到的和没戴帽子的学员后，高声说“你们穿着这一身衣服，就要按军人要求自己，这是铁的纪律，必须执行！没得商量！”看来是玩真的了，大家都这么想。

有了这次教训后，接下来几天就鲜有迟到的了。

看来纪律只要无条件的执行，就会得到遵守。

教官把我们全部分成三个连，我在一连，负责的教官叫“飞龙”一个高大帅气的家伙。

九月的长沙依然闷热，我们被分别带到操场进行队列训练。

一次次的站立、转体、齐步走等枯燥的练习后，大家都全身是汗了，帅气的飞龙却不是个温和的家伙，严格纠正着我们的动作。在一次齐步走单独练习后，我被飞龙任命为连长，开始了难忘的“中尉”连长遭遇。

接下来的企业内训对我们可谓是及时雨，因为我们正需要关

于增员的渠道，方法，合规方面的知识。

谭双老师给我们带来了营销一线的团队建设，团结高效的经验。

来自嘉实基金的沈峥给我们分享了他的创业历程和关于基金理财产品的销售理念和方法，全场讲座妙语连珠，思想尖锐，还记得他说了一个青蛙爬铁塔的故事：一群青蛙爬铁塔，不断地有青蛙抱怨铁塔太高、太滑而纷纷掉队，最后只有一只青蛙爬到了铁塔的顶端，只因为那是一只聋子青蛙，因为他听不见，所以心无旁骛，一心向前，最后成功。

又说到人生是一场求学、求职、求爱、求婚、求官、求财、求医的过程。

更加难忘的是心训课程：第一次心训我们被要求戴上眼罩，在狂风暴雨声中，由同伴牵引，在黑暗中摸索着走过一段障碍重重的路程。

黑暗中的我是恐惧的，不知前路是什么，安全感来自同伴的牵引。

在教练的引导下，让我们想到我们来到人世间是弱小的、茫然的，是父母辛苦的养育我们的身体，尽心的教育我们做人。

父母恩重如山，应该要尽力回报，“我不能随波浮沉，为了我挚爱的亲人”真不是一句唱了就过的歌词。

过程中很多人都留下了眼泪，我想到我过世的父亲和孤独的母亲，心里一阵黯然。

第二次心训叫领袖风采，按连为单位扮演三个公司。

连长担任董事长，员工需要严格按照董事长部署准确快速无

误的循环报数。

我被任命为一连的董事长，一连的队员们就是我的员工。

上场的时候根本没想到这个游戏的残酷，唯一知道并承诺的是董事长将为公司的失败和违规付出代价。

全部安排并操练了几遍后，比赛要开始了，卫教官一声哨响，比赛却并没有正常开始，因为我连有人讲话，卫教官于是下了惩罚-----十个俯卧撑，我想“该”，这是因为公司纪律不严，于是痛快的接受了惩罚。

然后比赛正式开始了，是比赛就有赢有输，遗憾的是我公司有员工心理素质不过关，紧张的重报数了，自然是输家，卫教官一声令下“俯卧撑二十个”于是我们又接受了一次惩罚。

到这里才恍然大悟，原来惩罚是领导承担的，执行是不容抗拒的，俯卧撑数量是成倍增加的。

由于每轮只有一个公司是赢家，其他两连都是要被罚的，被罚者就是董事长和总经理。

接下来的几轮比赛，我们不断的大声呼叫着，改变队形，重新操练，然而比赛是残酷的，惩罚不断地增加着，我一次次爬起来，鼓舞着员工们的士气，一次次被罚到趴在地上站立不起，力气耗尽，为了之前的承诺，拼尽全力完成那几乎是完不成的惩罚，做到最后全身都没有知觉，心里甚至涌起“风萧萧兮易水寒，壮士一去不复还”的悲壮。

也许正如教官所言，一个小小的报数游戏尚且问题频频，平时的工作中，领导又会为我们的工作失误、成绩低下在背后默默承受多少的委屈。

那是个体力透支的夜晚，那是个眼泪齐飞却被告知规则一定

要被遵守的夜晚，那是个被震撼心灵的夜晚，那是个理解了宽容和责任的夜晚。

那个夜晚我的腿被拉伤了，那个夜晚我失眠了。

“军井未掘，将不言渴。军灶未开，将不言饿。”这段训词在我耳边回响了一个晚上。

周四进行了拓展训练。

信任背摔、高空跳跃和盲人寻宝。

我可以分别理解为队友的支持、个人的勇气和团队的协作。

最后一个项目翻越“毕业墙”。

此墙高4米，平面一块，无任何落脚点，被要求全体在四十分钟内翻过。

看上去真的很难，短暂沉默后，全体一致喊“爬”，于是有异常艰辛的大协作开始了，下面的队友忍痛支撑着，上面的队友拼尽全力拉上去，嗓子喊哑了还在喊，肩膀被踩肿了还在支撑着，手臂无力了还在强拉着。

最后一个不落的全部翻过去了，当卫教官喊出“37”分钟的时候，全体欢腾了，为大家齐心协力完成的这个艰难的任务而欢呼。

回想刚刚经历的几天培训，到现在为止，严肃认真写在每个人的脸上。

每个人心中都有一种成功的感觉，也许如开训中甘总所言，经过了信心、忍耐、坚持、一诺千金，全力以赴的洗礼后，经过创新力、变革心、洞察力、判断力的增强后，怀着一颗感恩惜福的心，每个士兵都可以成为将军。

回程的路上，大家都默默的回味着，直到晚上那场精彩的文艺演出才重新把我们拉会轻松状态。

最后纪念一下我们的友情吧，太原的张哥，你该考虑少抽点烟了。

常德的孙际锐，你有一颗火热的心。

北京的胖哥，虽然时常摸你的大肚子，却并没有记住你拗口的名字，原谅我的“有手无心，祝你早日当爸爸。

湘潭的刘谦，我太喜欢你的性格了，我们那个玩笑还是不要当真吧。

## 企业拓展培训心得体会篇四

作为一名在职人士，我深知要想在企业中获得更高的职位和更好的发展机会，除了个人能力之外，还需要具备良好的团队合作意识和卓越的拓展能力。为此，我参加了一次专业企业拓展培训，通过这次培训，我深刻体会到了团队合作的重要性以及如何在工作中拓展自己的能力。在这篇文章中，我将分享我在培训中的体会和心得，希望对大家有所启发。

### 第一段：培训前的期望和准备

在参加这次专业企业拓展培训之前，我对于培训的期望是能够通过团队合作培养出良好的沟通和协作能力，提高自己的领导力和决策能力。为此，我在培训前进行了一些准备工作，包括学习相关的理论知识和技巧，并做好了心理预期。我希望能够和其他参训者一起分享经验和思考，并从他们身上学到更多的东西。我相信，通过这次培训，我能够实现自我突破和提升。

## 第二段：培训中的团队合作

在培训的第一天，我们被分成了若干小组，每个小组有着不同的任务和目标。在团队合作的过程中，我意识到团队合作是一项十分重要的能力。在团队中，每个人都有自己的长处和短处，我们需要相互合作，充分发挥各自的优势，共同完成任务。在这个过程中，我们经历了分工、讨论、决策和执行的每一个环节，每个人都发挥了重要作用。团队协作不仅能够提升工作效率，还可以促进团队成员之间的交流和互动，增强团队凝聚力。

## 第三段：培训中的领导力培养

在团队合作中，每个小组都需要有一个领导者来带领大家完成任务。在培训中，我有幸被选为一个小组的领导者，这是对我个人能力的一次挑战，也是对我的领导力培养的一次机会。作为领导者，我需要兼顾团队成员的需求和任务的完成。在沟通和协调中，我学会了倾听和尊重每个人的意见，理解他们的困难和需求，努力使每个人都能够发挥自己的潜力。我对团队的目标进行了明确的规划和安排，通过有效的沟通和反馈，使团队达到了预期的目标。在这个过程中，我不仅提高了自己的领导能力，也学会了更好地管理和激励团队成员。

## 第四段：培训中的决策能力提升

在培训中，我们需要在有限的时间内做出重要的决策。面对各种不同的情况和挑战，我们必须快速做出准确的决策。在这个过程中，我学会了如何收集和分析信息，如何权衡利弊，如何在风险和收益之间做出权衡。我发现，在面对决策时，要敢于冒险和尝试，要相信自己的能力和判断。通过这次培训，我的决策能力得到了很大的提升，我更加自信地面对各种挑战和抉择。

## 第五段：培训后的收获和启示

通过这次专业企业拓展培训，我不仅得到了许多专业知识和技能，还培养了团队合作意识和拓展能力。我深刻认识到，团队合作和领导力对于个人和企业来说是至关重要的。只有通过团队合作，我们才能够充分发挥个人的优势，实现更大的目标。只有具备良好的领导力，我们才能够有效地管理团队，实现企业的发展和壮大。这次培训让我深刻明白了自己的不足和提升的方向，也为我今后的职业生涯指明了道路。

总结起来，这次专业企业拓展培训让我受益匪浅。团队合作、领导力培养和决策能力提升都是我职业生涯中必备的素质。通过这次培训，我不仅得到了理论知识和实践经验，也认识到自己的不足和提升的方向。我相信，在今后的工作和生活中，我会更加注重团队合作，不断提升自己的领导力和拓展能力，为企业的发展做出更大的贡献。

## 企业拓展培训心得体会篇五

这次拓展训练，我们大家都有收获，本次活动我收获总结为两点：第一、团结就是力量，有一分光发一分光，有一点也散一点热；第二、拓展训练不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的拓展训练中也应该是辛苦的了，定时立正、过河取水、拯救伤员、鼓动人心。这些基本动作要我们反复地训练，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的比较严格，对我们也充满了期望，因此我们其中一员做错一个动作都要收到一个大礼包（做十个俯卧撑）。下面我将对参赛项目进行描述如下：

此训练虽说从上小学就开始训练了，但是我们的队伍中有大

龄职工，教官在训练之前特此强调“若有员工觉得身体不舒服的，可以原地就座”，但是到此项训练结束，我们中的每个人都不拖后腿，每个人都坚持到最后。自我感言：在实际生活和工作中，做任何事情都要严格要求自己、坚持到底。

由教练和单位组织者将每个矿泉水进行编号，要求我们在取水时不能掉进“河里”，这样我们各自找伴、体重重的和个头高的互相搭配成一队，其他人做协助队员。自我感言：做事情要找方法、找技巧，看到他人的长处，互补自己的短处。

要求我们每个人手里拿着担架“塑料半径管”，中间抬的两个伤员“高尔夫球和乒乓球”，要求我们队员将担架相互对接，最终将伤员送往安全救治地。自我感言：虽然每个人都付出的微薄之力，但是都要各负其责，不然会影响团队的成绩。

将锣鼓周围绑上多条绳子，每个人手里各拉一个，将鼓抬起，同时将足球放在鼓中心让鼓面颠起球，最后看哪个队颠的数量最多。自我感言：在工作中要和同时团结起来，创建好的平台，就要合理利用。

让我们所有队员钻过电网（线绳），不要触碰到电网者算成功闯关。自我感言：不能拿机遇不当一回事，每次的机遇都是要付出和消耗体力的，所以做任何事情都要认真、踏实。竟可能的一步到位。

训练有苦。烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来了，在身上流淌，痒痒的，喉咙干了，火在心中燃烧，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，到处都有欢歌笑语，每次训练活动中让人有种心惊胆战的快乐。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。



经过这次短暂、艰苦而又难忘的训练，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前；同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

拓展使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。曾经，我们在工作中一起欢笑过，争执过。今天，我们一起经历风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，一天短暂辛苦的拓展后，我们的灵魂将得到升华。我相信拓展后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：拓展训练感谢你，同时也感谢公司领导给予我们拓展的机会。