

# 2023年枪械训练心得体会(模板8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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 枪械训练心得体会篇一

充满期待的xx·xxx生存团队熔炼特训营拓展活动在欢笑、泪水、汗水中结束了，每个人的感悟，看待事物的角度不尽相同，但我相信，每个人在本次拓展中都或多或少地有所收获。从活动的内容，活动规则看得到公司为我们每个人的成长，为帮助我们突破自己，为增强我们的团队意识等等所做的努力，感谢公司给予的平台。

我们进行的第一个活动项目是撑钉子，要用一根钉子撑起其他12根钉子，并且不能借助任何外力。在我们固有的思维模式里，很难想象一根钉子怎么能撑起12根钉子，这就需要我们打破思维了，虽然大家都觉得很难，但没有人给自己的思维设限。游戏过程中，我们尝试了各种方法都没有办法让钉子固定在支撑的那根钉子上，教练提醒我们，换个角度试试。在我们调整了钉子的平衡点，改变钉子的固定角度后，终于完成了任务，拿到了第一名。这个游戏告诉我们，要学会换位思考，打破常规思维模式，看似不可能的事情也会出现奇迹。

第二个活动项目是寻找食材，刚拿到装食材清单的信封时，大家都还沉浸在取得钉子游戏第一名的喜悦中，并且教练说第一名的项目启动资金是最多的。打开信封一看，只有40元和两张满满的食材清单，顿时大家都傻眼了，甚至怀疑是不是装错了。大家心里都觉得这是个不大可能完成的任务，也

想过通过捷径拿到钱去完成任务。但是，大家还是勇敢地踏出了第一步，向一个洗菜的阿姨要了第一份食材。紧接着，我们领取了自己的任务，开始发挥自己的口才，用真诚去打动别人。不愧是做销售的，即使被人拒绝也没有退缩。在工作中也一样，有时候我们会为自己的胆怯找借口，找各种理由说服自己：这个不行，那个也不行。其实，只要勇敢地踏出第一步，并且坚信自己能做到，一步一步往下走，就能化不可能为可能。这个项目的目的就是要我们突破自己，放下面子，学会谦恭，在这个拓展中，人人平等，要做的是齐心协力去完成任务。

后来，听说第二批中午都完成了五菜一汤的任务，并且吃得比我们更好时，我觉得其实我们还可以做得更好，还有提升的空间。

拓展的另一个项目是荒岛求生存项目，上岛后的第一个任务就是生火做饭，以钻木取火的方式取得火种，钻木取火的典故从小就听过但没有尝试过，真的要去实施的时候才发现原来这么困难，这不仅考验取火人的体力，耐力，还要求两个人齐心协力。看到飞哥、阿挺、小梅…他们那么努力地坚持着我却帮不上忙时，真恨不得自己会变魔术变出火来，我不会变魔术，唯一能做的就是旁边给他们加油、鼓劲。这让我想起了“死亡爬行”，在布洛克的心里、在他的队友眼里，他20码都爬不完，但在教练不断的支持、鼓励、压力下，他竟然爬完了全场110码。人的潜能是无限的，只是我们没有足够的自信，认为自己做不到，这就需要做为同事、队友的我们给予支持和鼓励。

穿越海岸线是一个需要有体力、耐力和意志力的活动。我们这次穿越的海岸线不算很难，不过坚持全程走完不休息是需要一定的耐力的。我坚持走在队伍的前面，累了也在坚持，不是为了得第一的虚荣心，而是因为我知道，走在后面，你永远都在追赶别人的脚步，越追越累。只有走在前面，你才能把握自己的节奏，可以自己决定怎么走。

本次拓展活动跟以往参加过的拓展活动不太一样，不是很辛苦，甚至感觉很好玩，收获非常多。队长陈睿的认真负责，陈丽静的百折不挠，飞哥、阿挺的坚持不懈，龙媚媚的激情，芬姐、英姐的积极主动……每个队员身上都有太多太多的闪光点，数都数不清。优胜团队奖是每一位队员用自己的智慧和汗水换来的。同时也要感谢我们的对手，正因为对手强大，我们才有压力和动力。

卓越，卓越，超越一切，只要我们打破思维，全力以赴，永不放弃，就一定能超越自己，超越一切困难！

做饭前有个小插曲，由于坐快艇的时候食材是放在一起的，上岸的时候3组错拿了一袋2组的食材，2组发现食材不见的时候与3组队员发生了冲突，大家七嘴八舌，场面几乎失控。想起这件事就有点汗颜。其实，出现问题时，冲动是魔鬼，只会把问题复杂化，沟通才是最好的解决办法。

晚饭后的分享会给我的感触很多，最让我印象深刻的是，有的人谦虚的接受别人提出的建议，有的人却还在为自己辩解。人们最容易犯的错误就是将过去的成功和经验用于新的角色和环境中，结果四处碰壁，让自己陷入了瓶颈。这时候我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，不要被那些成就、经验、学识等看似重要的东西束缚了自己。有了空杯心态，才能轻装上阵，才能认识到过去的鲜花和掌声不能决定你的现在，更决定不了你的未来。那一刻我告诫自己，在工作中的每个阶段都要谦虚坦诚，不骄不躁，做一个主动“空杯”的人。

人生中第一次攀岩，开始觉得很好玩，信心满满的，越往下走越害怕，但是没有退路。我跟自己说：我就不信了，我一定能下去，而且要加快速度！有时候真的要逼一逼自己，勇敢一点，没有过不去的坎。

## 枪械训练心得体会篇二

\*\*年8月的最后两天我们学校要进行一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的营地过夜。不仅要去品尝美味的农家菜、美味的火锅，还要感受神秘的野外生活。

我们坐了两个小时的车，终于到达了目的地。来到了山下的农户人家，他们很热情地招待我们。在教练的指导下，我们开始搭帐篷，这是我第一次搭帐篷，以为很困难。我们本想把帐篷搭在林子里面，师傅说晚上湿气太重，帐篷容易潮湿，怕我们会感冒，又重新帮我们选好了位置。我们互帮互助搭好了帐篷。

帐篷搭好后，吃了农家菜，就向后山出发。边走边欣赏美丽的风景，可是前面的小河挡住我们的路。贾伶俐决定帮我们探路。可能是她太大意了，重重的摔在了石头上，我吓到了以为她会流泪，真没想到平常豪气的她哼都没哼一声。贾伶俐！谢谢你，我真佩服你！看着我们大家手牵手互相帮助，觉得大家关系又更近了，过了小小的河沟是不是觉得我们特别的温馨。越来越有爱。

小小的小河当然难不倒我们温暖的大家庭。来到瀑布前，教练说：“就在这儿开始‘绳降’。”“绳降”这可只在电视里见过，大家兴奋极了。心里特别期待但是心里紧张过头了，英勇的贾伶俐打头阵。看了她们的表现，我觉得大家都非常勇敢，互相给大家打气加油。终于到我了，虽说有点害怕，大家给我加油叫我不要怕，但我的表现还是没让大家失望，大家都很棒。对于女孩子来说这是锻炼大家的自信心和勇气，大家都迈出了这一步是不是很棒。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、

互相激励。这是一段震撼心灵的历程，是对大家心的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使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，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

## 枪械训练心得体会篇三

4月11—13日，电建公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“味博士农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？

肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。。。。。

## 枪械训练心得体会篇四

我们每天的军事训练内容非常简单，不过是原地转法、正步、立定、齐步这些基本的动作，这些动作平时看起来非常简单，而现在做起来却没有那么容易了，第一天下来，我们就累得半死，全身都疼，但是大家没有一个人退缩，都坚持到了最后。其深深体会到了坚持就是胜利。

通过拓展训练，我深刻的理解到了什么叫“团队”。在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。如果没有团队精神，这次所有的拓展项目都

无法完成。正是大家严格要求自己，注意细节、一丝不苟，才能顺利完成。

在深深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，可以说是一次难得的经历。通过这次训练，我最终能真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，同时也体会到个人能力的发展潜力。了解自己，超越了自己。使我明白，没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过这次的训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。我也能为能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面对怎样的困难，我们都能够手牵手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！

在此，我真心的感谢公司组织的这次活动，也感谢我们的队友，给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们的公司明天更辉煌、更美好！

## **枪械训练心得体会篇五**

在这里，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、队训、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

短短的一天时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间？在一个个项目里，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。

五、纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。俗话说无规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙！

一次拓展训练，给人的启迪是如此之多。

在此，给我印象最深的就是“电网逃生”的游戏，规则是：成员必须从电网的一边经过一个网孔，到达“电网”的另一边。如果触动“电网”，该活动失败，全队重新再来。

在这个游戏中有许多要点需掌握：弄清有多少资源，正确的组织指挥，团队的力量，分工明确、合理，及时做好准备工作，扎头发、扎裤腿、扎衣角。

以上这些工作无疑是重要的和必需的。从解决问题方式的角度讲，可以选择不同的姿式过网：拱墙式、狗爬式、飞标式，当然还有活动中用得成功的抬木头式。

但更重要的，决定成败的关键是下面的工作：

谁应该先通过，谁应该后通过，谁应该中间通过。

最后我们的团队在一次和一次的失败中，使我懂得了许多道理。当时我只想着皇天不负有心人啊，看来讲究方法的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往是失败者。这是我在“电网逃生”活动中的体会。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。第二，团队中所有人应保持一个积极上进的心态，如果今天我们的活动中，大家不是士气高昂，有一个积极的心态，活动能完美地完成吗？第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们应该取得成功。

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。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时间限制，某一部门制定的方案不一定是完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益？！各部门按照所分配的角色来担当责任，执行的过程中

再根据实际情况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

## 枪械训练心得体会篇六

拓展训练是现在很多公司集团都在进行的，为了做好团建活动，提升员工专业素养，锻炼大家的实际动手能力，作为一名员工，参加班组长拓展训练，你有什么感悟？下面给大家带来的是20xx年集团班组长拓展训练营心得体会。

11月20日-23日，我参加了集团公司工会主办的“扬正气树新风”企业文化节系列活动之第三期班组长拓展训练营。学习过程中，我边学边思，边思边悟，3天半的课程，在老师的答疑解惑和学员们的交流互动中悄然而过。

三天半的学习，是一次知识的积累，是一次认识的提高，更是一次素质的提升。学习中，我反思过去，规划明天，针对如何做好班组建设工作找到了一些答案，在此，与大家共享。

充分挖掘地域资源优势，从历史、人文、地区特色等角度深化品牌建设。从现实情况看，许多班组建设难以形成有内涵、有特色的班组。文化引领的目的，最终是为了形成内涵丰富，更具文化底蕴的班组。

没有规矩，不成方圆。完善的规章制度是做好班组建设的保障和依据，建立健全规章制度，规范班组成员行为，增强约束机制，确保各项工作有章可循，有规可依。

班组长作为兵头将尾，具有管理班组的各项权利，要用好这些权利，就要坚持原则，不徇私情。否则，就会引起员工不满，影响班组的和谐团结，使队伍失去凝聚力、战斗力。只有坚持原则，奖惩分明，才能把员工的积极性调动起来，更好地发挥员工的主观能动性。

一名优秀的班组长必须做到身先士卒，率先垂范，有了榜样的力量，才能够凝聚队伍士气，调动员工的积极性。要身体力行，严格遵守各项规章制度，起到模范表率作用，让员工心悦诚服服从你的管理。

民航的工作性质决定了安全、服务是整个生产过程的关键因素，员工素质的高低关系到每个航班的平安起降和服务产生的社会效应。加强班组建设，就必须把员工队伍素质的提升作为重要工作来抓，从安全知识到服务意识，从理论知识到岗位实操，要帮助员工进行职业规划，真正让员工在企业发展的同时，实现职业发展。

班组作为企业最基本的组织细胞，承担着重要且基础的工作，而对人、财、物的使用没有决定权，这就需要管理者要深入了解班组建设中存在问题和困难，适时给予指导帮助，对班组建设中出现的难题及时上报公司予以解决，杜绝充当“甩手掌柜”，“信息员”的角色。

以上是本人在学习、工作过程中的一点心得体会，不足之处请批评指正。

## 枪械训练心得体会篇七

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅

力;启发想象力与创造力,提高解决问题的能力;认识群体的作用,增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系,学会关心,更为融洽地与群体合作;学习欣赏、关注和爱护大自然。

铁的纪律是完成任务的保障,我们的团队是临时组织起来的,每个人都有不同的生活习惯、喜好、长处和短处,有的对团队有利,有的则有害。我们要正确区分工作时间和休息时间,个人时间和团队时间。不要把生活中的不良习惯带到团队中来,积极、快速地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,我们必须严格遵守纪律,团结协作,这是顺利完成各项任务的前提和保障。

这是我第一次参加拓展训练,这次训练大家在两天的时间里共同克服了一个又一个的困难,增强了对彼此的了解,也提高了大家的团体意识。

每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的工作方法。首先,一个优秀的团队必须有明确的目标;其次,在面对各种困难和挑战时,团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次,决策者代表了团队的方向与大局,需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

在完成项目时也暴露了我们一些弱点,我们的表现有些盲动、草率,忽略了集体的力量,在还没有明确行动目的,没有制定可行的工作方案的情况下,就开始行动,而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员,其他同伴由于不了解目标,使得任务事倍功半。

拓展训练的过程中,我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我这些年来的思维模式,超越了自己,认识了团队的巨大力量,也领悟了创新的重要意义。

第二天我们来到雁荡山净名大峡谷,这次很好的体现了昨天

的训练结果。在小组长的带领下对如何结队而行做了详细的规划及落实。途中大家互相打气、加油，你帮我我帮你，把团队合作的精神发挥得更加淋漓尽致。开心圆满的结束了这项活动！

## 枪械训练心得体会篇八

翠华山拓展训练归来已有两周，有关的所闻所感却依然是大家热衷于谈论的话题。三天的朝夕相处，我们同吃同住同感动，彼此更加了解，也日渐亲密。身在其中，使我收获颇多、启迪颇深。

高空断桥上的第一跳我犹豫了很久，站在8.5米的高空，看着仅仅30厘米宽的断桥不断晃动，我感到大脑一片空白，是恐惧还是仅仅因为不习惯这样的高空，我说不清楚。在大家的加油呐喊声中，我终于鼓足勇气，纵身一跃，成功！原来，每个人的身上都暗藏着一股十分强大的力量，只有通过不断的尝试，不断的挑战才能激发出来。面对未知的领域，我们也许会因为害怕不可预知的前景而不敢迈步，害怕面对失败的可能而犹豫不前，但当自己克服心理的障碍，勇敢的迈出第一步，就会发现，挑战自我，唤醒潜能，就会打开不同的局面，面对不一样的精彩！参加拓展训练，完成对自己极限的挑战，使我变得更加自信，也深深的激发了在今后的工作生活中敢于超越自己、挑战自己的勇气。

“鹰一样的个人，雁一样的团队”，初入拓展训练基地，这是给我印象最深的一副标语。鹰，是力量、勇猛、果敢的象征；雁，则是团结、协作、互助的象征。此次活动，让我前所未有的亲身体验并深刻理解了团队的含义。一个优秀的团队，必须有一个共同的奋斗目标，有一个坚强的领导，有鹰一样的个体；在具体实践中，个体必须融入团队，心怀大局，分工协作，各尽所能，在团队中获得支持。

鼓励的魅力。无论是双人高空八字钢索还是单人高空断桥，

每每我信心不足的时候，团队的鼓励便无处不在，有搭档坚定的眼神，有队友喊的震天响的加油呐喊声，还有已经完成任务的老大姐、老领导为榜样，这些都深深地鼓舞着我，带给我无穷力量，让我有勇气去向自己挑战。有时，我为自己的逊色表现无比自责，是队友们真诚的鼓励，让我振奋精神，勇敢的投入到下一次的挑战。团队中，抱怨无济于事，只会挫伤队友的积极性和团队的锐气，唯有相互鼓励才能让我们一次次取得胜利，一次次在失利后仍然继续求索。

信任与被信任。“滚蛋”游戏中，我们信任队友，相信他会承接着乒乓球顺利滑行；“七巧板”游戏中，我们信任领导者，坚决服从安排努力完成下达的任务；“高空八字钢索”中我们信任搭档，坚信在双方的支持下就能顺利通过；“高空断桥”我们信任安保队员，相信他会紧紧拉住安全绳索，保障我们的安全。信任队友，我们的心态变得从容，步伐变得稳健；而被队友信任，我们才发现，需要更大的担当和更多的付出。信任与被信任，让我们心手相连，共同向成功迈进。

奉献与牺牲。抢渡金沙江游戏中，12名桥墩甘为人梯的壮举让我感触良多，这种勇于牺牲、友爱互助的精神深深地打动了我，唤醒了我与队友之间至纯至真的兄弟姐妹情谊。奉献与牺牲无时无刻不存在于整个拓展训练当中，安保人员为了保障大家的安全，放弃休息，暴晒在阳光下目不转睛、一丝不苟；12名桥墩为了让队友安全渡过金沙江，不惜以自己的双手为人梯让队友踏过，直到最后一刻，桥墩们依然顶着疲惫相互推让着让其他桥墩先行过江。我想，每个人的内心世界都深植着为队友、为团队牺牲奉献的精神，12名桥墩激发了所有人的情怀，让这种甘于奉献、敢于牺牲的桥墩精神深深地扎根于每个人的心里。感谢队友的奉献与牺牲，是他们成就了我们的团队，成就了团队整体的胜利；是他们让我知道能为团队而牺牲奉献是一种无上光荣。

有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你

可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！“失败的团队没有成功者，成功的团队没有失败者”。只有融入团队，树立良好的团队意识，形成积极进取的人生态度，在团队中学人所长，补己之短，尽最大努力完成自己的工作并密切协作他人，团队的整体目标才能顺利实现，我们才能获得无穷力量。

“滚蛋”游戏中，由一开始的不得要领，到最后的娴熟老练，在一次次的失败中，我们不断总结经验，直至获得成功。“捡卡片”游戏中，大家集思广益，相互启发，突破了一个又一个的难题。“传真机”游戏中，我们经历了一场空前的头脑风暴，对我们的思维定式发起了挑战。使我们明白了一项任务的完成一定存在多种方式，发散思维才能找到最为快捷有效的那一种。“七巧板”游戏中，我们意识到，凡事预则立不预则废。只有明确目标，科学部署才能取得胜利。每一个游戏都会让我们从中得到不同角度的启示，每个游戏过程都是不断总结经验教训，不断调整思维方式、处事策略的过程。有时失败比成功更有意义，失败所能带给我们的经验教训远比成功更加深刻。我想，获得如此众多的启示，亲身体会是一个重要渠道，但每次游戏结束后的总结亦是重中之重。工作生活中，若每一次都能深思得失成败因果，在总结中不断修正自己，我想我们的脚步会一次比一次稳健。