

最新走过断桥心得体会300字(大全5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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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，我们一起来看看吧。

走过断桥心得体会300字篇一

两天一夜的拓展训练活动，让营销xx班的同学们有机会一起体验生活，团结游戏，感悟成功和失败的过程。其中令我最感触的有以下几点：

同学们刚刚入学，并不熟悉，因此在“队形队列”“游戏过程中各抒己见，意见方法未能达到统一然后时间就过去了，要上台比赛的时候我们还没有熟悉自己的口号和队歌，即便大家的目标都是想为团队进出一份力量，但是结果却是一团糟。

沟通才能信任

在“南水北调”这个拓展游戏中我们越纵队总结了前两个游戏的经验，尊重和聆听了同学的意见统一了方法，而且坚信自己团队的力量。所以在这轮游戏中拿到很好的成绩。

信任才能共赢

“毕业墙”这个拓展游戏相信是每位xx班的同学都是感触最深的。当看到项目经理，因为团队里的同学犯错误而受罚的时候，大家都特别的难过。很多放不下，还没有真正成为xx班主人的同学，他们的责任感，使命感全都回来了，我们班的凝聚力得到了胸前团结。那一刻我也被深深的感动了，不离不弃，甘为踏脚石，还有拉你一把绝不放手的人现在还在我脑海中不断的呈现，当最后一位同学翻过高墙时，我看到

其他同学无不大汗淋漓和全情投入的□xx班我爱你们，感谢上天让我们xx班在这里相遇相识，共同经历和成长。

放下才能得到更多，责任大于能力，感恩才会幸福。

走过断桥心得体会300字篇二

xx县的公职人员们：

为有效遏制森林火灾，保护森林资源，保障人民群众生命财产安全，充分发挥公职人员(含全县各级党政机关、企事业单位、人民团体的干部职工和村居委干部及护林员)在森林防火工作中的表率作用，在全县形成全民参与、共同抓好森林防火工作的浓厚氛围，特发出如下倡议：

一、公职人员要做森林防火的义务宣传员

各级公职人员在回乡探亲、休闲和祭祀时，要广泛向亲朋好友、乡里乡亲宣传森林防火的有关知识，扩大森林防火的宣传覆盖面，让群众充分认识森林防火的有关法律法规和森林火灾的危害性，避免野外违规用火，防止森林火灾的发生。

二、公职人员要做文明祭祀的模范践行者

各级公职人员在回乡祭祀时，要大力倡导鲜花祭祀、网上祭祀等各种无烟祭祀，决不参与存在森林火灾隐患的各种祭祀，坚决制止在林区燃烧香烛纸宝、燃放烟花爆竹等祭祀行为。

三、公职人员要做森林火灾的义务扑救员

一旦发生森林火灾，各级公职人员要及时向所在镇或县森林防火部门报告火情，尽快疏导周边群众，尽快协助火灾扑救，最大限度减少人民群众生命财产损失。

四、公职人员是森林火灾的首要追责者

如果公职人员不遵守森林防火有关法律法规，野外违规用火特别是参与祭祀而引发森林火灾的，除按规定追究党纪、政纪责任外，还要加倍处罚。

各级公职人员□xx是我家，森林防火靠大家；生态环境大家同创，绿色家园你我共享！让我们共同携起手来，为建设山川毓秀幸福、推动全县经济社会振兴发展而不断努力！

xx县森林防火指挥部办公室

20xx年11月6日

走过断桥心得体会300字篇三

20xx年6月20日，公司组织我们去临安青山湖浙地山庄拓展基地为期两天的团队拓展训练。

虽然两天的拓展十分短暂，但是它带给了我的是从来没有过的震撼。在一系列拓展项目中，我不仅仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神明白的不足和处理方式的不恰当。能够说此行收获颇丰，尤其让我学会了，只要敢于拼搏，就会取得成功；只要树立信心，就能超越自我。也让我体会到了团队精神的重要，坚信群众伙伴，即使牺牲自己也在所不惜。只有这样，我们的群众才是最强大的！团结就是力量！

拓展只是一种训练，是体验下的感悟。是体现群众的个性。拓展训练实行分组活动，强调群众合作。力图使每一名学员竭尽全力为群众争取荣誉，同时从群众中吸取巨大的力量和信心，在群众中显示个性透过“磨合”逐渐构成新的群众文化。我们应把拓展中学到的启示运用到生活和工作的困难中，明确自己的目标和方向，对待工作务必经过充分的策划，务

必有团队协作的精神和机制去完成每一项工作任务。

透过拓展训练给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟，而针对参训者在诸多方面都有着显著的提高：

一，认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性。

二，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的潜质。

三，认识群体的作用，增进对群众的参与意识与责也由任心。

四，改善人际关联，学会关心，更为融洽地与群体合作。

走过断桥心得体会300字篇四

空中断桥：勇敢让我们如此美丽为期一天的明阳天下拓展公司的拓展训练，带给我们的是勇气，是相信队友，是团结协作。这些东西装成一大箩筐，装在我们的行囊，让我们在未来的道路上不怕困难，勇敢进取！其中的空中断桥项目，让我深深的认识到：有时候不逼自己，永远战胜不了恐惧，永远不知道自己有多优秀，因为勇敢会让我们变美丽！

永不言败！”队员们齐呼着我们队的队训，有队友的支持，我觉得浑身充满了力量。兴奋地登上了八米高的跳台。站上去的一瞬间，我的想法是：我可以回去吗？答案肯定是不可以。教练说过，如果一个人挑战不成功，我们整个团队都不成功。我做着深呼吸，努力的调整自己。有时挺奇怪的，当没时间思考时，根本就不知道“怕”字怎么写；但当有时间考虑时，手开始颤，腿开始抖，心越发不踏实。两米的距离，平时就一步，但在八米高空我用了1分钟，好不容易才走到“断桥”边缘。双手张开，做平衡状，右脚一点点往前移，调整姿态，

以让脚掌三分之一伸出空中，以便跳跃时蹬板，获取足够的反弹，跃过“断桥”。到了“断桥”边，才明显感觉板往下沉，有些慌，怕板断，从此掉下去。脚开始抖，悬在八米的高空上，有些彷徨，有些犹豫。心里默数着一、二、三，然后跨越出去，居然稳稳的落在了对面的桥板上，心里踏实多了。地面想起了阵阵掌声，教练也鼓励我说做得很好。跨回去的时候觉得轻松了许多。但还是出了一身冷汗!就这样，我完成了一次惊心动魄的“空中断桥”!

每个人的一生都会面临很多“断桥”，横亘在面前，是机会，也是挑战。“跳过去”就能走出现在的困境，踏上一条崭新的路，扭转命运的起始点。但这一步不容易，需要跨越，需要勇气，更需要胆量。很多时候人们就在思前想后，过分忧虑，害怕改变，害怕不确定，机会也就这样在身边溜走，最后图然剩下一堆叹惜。

空中一小步，人生一大步;迈出一步，需要决心;在8米高的断桥

迈出一步，更需要勇气和智慧。我的人生在这里迈出了一步，我相信以后遇到任何困难我也能够毅然的迈过去。

走过断桥心得体会300字篇五

x月x日，一个特殊的日子[]xx公司在刘x总和所有同事的努力下，一起走过了四个年头。为了纪念这个特别的日子，同时公司为了使我们的团队更加团结、更加坚强、更好地适应转型带给我们的机遇，特别安排在拓展野山坡训练了此次拓展训练，通过此次训练，我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深：

清晨五点半，我早早醒来眼还没睁开就扒开窗户看看外面的天气怎样，晴朗无云，我的心暗自窃喜了一番，因为我只准备了a计划没有备用b计划啊。然后开始起床洗漱，六点二十准时出发，五十抵达公司楼下和车主联系，得到确定信息后等候大家，大家陆续不断的到来，分发早餐，七点二十准时出发。

为了给大家一个预热的前奏，在车上充当起导游的角色激起大家的兴致，还好大家积极配合，抵达目的地的时候已是兴致高涨。

在教练的带领下，我们分组后，我荣幸当选队长，组内员工苦思冥想队名、队训和队歌。十分钟的时间到了，猛虎队产生，队训是猛虎出征、寸草不生□pk黄蜂队。开始进入第一个项目。

信任背摔——协作精神

大家充电后，我们每个队员站在约1.5米的高台上时心情还是有点忐忑不安，因为我们是在拿自己做赌注，如果摔倒或者其他的什么意外，就表现出团队的协作能力不好，而且pk黄蜂队速度，但是我们积极地队友们在下面鼓劲加油，豁出去了，就这样一个一个的进入备战阶段，出于对队友的信任和对团队的负责，我们迅速而且几近标准的完成了任务，和黄蜂队的速度相当。通过此次活动，增强了团队间的相互信任和理解，克服了心理障碍，同时通过身体接触打破大家的隔膜，在组织中建立了平等的人际关系。

第二个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信

任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

训练的第三项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然12分46秒全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

上午的训练结束了，我们到农家乐享用午餐，休息片刻继续进行下午的挑战。

下午1：30正式进入训练阶段，挑战第一个项目——急速60s□

这是一个智力和团队合作结合性比较强的项目，任务是在60秒的时间将圈内看似没有联系的卡片有序的交到培训师的手中，尽管我们猛虎队首先发现了规律的存在，但是最终还是黄蜂队胜利。最后，我归结到：首先要合理分配内部人员的工作职责，第二，组内员工要积极沟通、共同合作，方能成功。

最后一个项目，是大家自选的，高空走钢丝，极具挑战性，开始一些人员早就放弃了项目的存在，同时也包括我，可是当一个个队员成功走过的时候还是有点心痒痒，在经过我们刘总一个一个的刺激和“忽悠”，赶鸭子上架，就这样战战兢兢的爬上去了，我在走过的时候一直对颤抖的自己说：一定要成功，一定要成功。最终顺利通过，那一刹那我克服了

恐惧，摆脱了颤抖，我成功了。我们用队歌和语言激励和支持着队友，没有抛弃，没有放弃。我们战胜了心魔，由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。我相信：只要我们每一个人都有了“务实和谐，同心跨越”的精神，我们美高就有一个美好的明天。

结束之前，教练给大家安排了一个按摩操，舒展一下身体。

和挫折的时候我们一定要拿出来看，曾经的我们是多么的辉煌，这一切又算得到了什么。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。虽然只有短暂的一天，但是犹如经历了人生的考验。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念；同时也是一种思维，一种考验，一种气概。

通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了

团队的方向与大局。决策者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。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才能起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

在现实社会中，在工作中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的应该是团结与合作，不管是部门内部，还是部门之间，只有精诚团结，每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1>2的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

感谢公司提供给我们这次认识自我，快速成长的机会。衷心的祝愿各位同事工作顺利，祝愿我们美高公司成功转型。