

# 最新夜场培训总结(模板6篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 夜场培训总结篇一

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的目标一致，在20xx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！

## 夜场培训总结篇二

丁霞

我有幸参加了这次公司组织的“星火”训练营，抱着期待和学习的心情，我参与其中，收益良多，给我的人生上了生动的一课。

我们这次星火训练营，来自金华市各个公司，一共分为五个大组，分别是“金星”组、“木星”组、“水星”组、“火星”组、“土星”组，每组有8个人，我是“火星”组的一员，其中组织了许多活动，充分调动了大家的积极兴，一年的活动下来，感觉就是不一样。在这个训练营中认识的许多人，每个人都是那么的和蔼可亲。大家都全程全身心投入，互相帮助，展示出了最精彩的自己，因此次活动也拉近了彼此的距离。教官也不是严肃敬畏的，而是幽默风趣的，同伴也不是生疏冷漠，而是热情热心的。

“态度决定一切；成功者，学习者。”这一句话倒是伴随着

我走过了每一个训练营的日子，一直支持着我去定下每一个小小的计划和目标，使自己更快的成长和成熟。在这次训练营让我学到许多丰富的非车险知识，对我在从事的非车险工作上面发挥了很大作用，总是能学到条款以外的新知识，如法律知识，关于境外救援的知识等等，特别是各位教官的博学多才让我心里敬佩不已，暗暗下定决心成为有丰富知识的人。对团队的理解和重要性有了更深一层的认识。团队的力量是何其伟大！个人不过是高楼上的一块砖，大海中的一滴水，世间的一微尘而已！从我们的出生，成长到成材，什么时候离开过团队而能生存的？小时候有家庭这个小团队，是爸爸妈妈在默默的支撑着这个家！让我茁壮成长；读书有学校团队，是老师的殷殷教导和同学们的热心帮助，使我能成材；工作有公司团队；是领导的英明决策和同事的精诚合作使我工作起来如鱼得水！训练营中许多活动让我感触颇深，我本身有些胆小，缺乏勇气，但在训练营活动中勇敢的走上台发表我的看法和想法，积极参与其中，在磐安组织的挺进大盘山活动中，自己体质本身比较弱，耐力不够好，大盘山又比较险，是同伴的一次次鼓励和帮助，也觉的不那么累了，爬的更有劲，终于爬到了山顶，战胜了自己，人生就像一座座高峰，只有战胜了自己，才能看到最美丽的风景。在晚上的晚会中，充分发挥自己会唱歌的特长，代表火星组表演了独唱节目，接受到了许多掌声和赞美声，使自己变得更有信心，现在面对更多的人也不紧张而是勇于表现自己，展示自己，发挥自己的长处，弥补自己的短处，而这些都要谢谢我的团队和伙伴们，是他们给了我勇气和鼓励，通过这次活动，我的感想是：做什么事都需要有信心和耐力，要有团队精神，靠你一个人是无法很好的完成任务的，只有信任你的伙伴发挥大家的智慧，才能出色的完成任务，不要总想公司能给你什么，要想想你能为公司做些什么；在对待工作和生活时，时刻提醒自己所肩负的责任，无论对上下级的沟通，对具体事物的处理，对细节的关注，都离不开自身的责任感。同样，在集体目标的实现过程中，要学会换位思考，多替别人着想，可能会为目标的实现发挥更大的能量，最终和团队一起成长。要学会赞许别人，敢于表现自己！要把每天的工作和学习当

作一件非常快乐的事情，那样你就会感受到幸福。学会理解和包容别人。知道了怎样去和别人交流沟通，懂得了去嘉许和欣赏他人！有了丰富的非车险知识做后盾怎么应用到业务中，更是有了一颗感恩的心以及爱心和责任心！超越自己就会创造奇迹！

从现在开始，我将把这次训练中所学到的宝贵经验好好的运用到公司工作和自己的生活中。

我的行动计划是：

1. 把这次训练中所学到的宝贵经验和帮助过我的朋友一起分享。2. 未来的日子里我会不断的温习在这次活动中所感悟的道理，不断总结完善自己。

3. 把在活动当中学到的运用到工作生活中。

感言：

我们很渺小，但是我们可以爬上大树看风景。

## 夜场培训总结篇三

为了锻炼教师个人的心理素质、团队协作精神、责任感和相信自己挑战自我的意识，同时加深相互间的交流，xx师范学院组织我们参加高校教师岗前培训的教师开展了户外素质拓展活动。x月x日下午x点，我们来到了此次拓展训练的目的地----xx师范学院室内篮球场。

在这里，我们在教练的指导下首先学到了当听到“大家好”，要迅速回答“好，很好，非常好”这种问好方式。接着，全学区的x多位老师随机成立了x个小队，各队迅速召集，并制定自己队的队名、队呼及队歌。x分钟内做好以上几件事情必须大家齐心协力，在队长带领下大家各自发挥特长，按照要

求时间定队名，画队旗、定队歌，当“国家队、霸气侧漏”大声念出时，标志着我们国家队正式成立。小队的成立就是锻炼短时间应急能力、协作能力、服从或者指挥力以及个人特长发挥能力。大声喊出队呼时使我们的集体荣誉感发挥到极致，那一刻我非常自豪。

拓展活动开始前，我们全部队伍在活动场地仔细聆听教练说明活动的注意事项，了解安全进行活动的每个步骤，确保每个活动我们都能安全完成。

我们“国家队”第一项活动是“击鼓颠球”，这个活动需要每个人按照要求拉住绳子共同配合用一面小鼓来颠球，在x分钟内完成次数最多的队可以获胜。这就需要大家及时沟通不断联系，同时也需要我们在困难面前相互信任、相互帮助、相互鼓励，才能最终胜利到达。

第二项是“能量传递”。让我知道控制能力，合作的凝聚力，团队责任感，包容理解精神，懂得在思考问题上也能换位着想，能站在对方的角度上思考，让我感悟较为深刻。更让我知道什么是团队精神，什么是优秀的团队，我们队伍共x个人，每个人有一个工具来传递乒乓球，要让全队一起通过约20米左右的“路程”，最终将乒乓球传递到桶中。队员们整齐的排在一起，互相传递着，控制着乒乓球的速度，不让每一位队员出现失误，慢慢往前面移，过程中也因为队员的违规而重新开始，但是我们不气馁，并在教练的引导下，前方的队员思想一致、脚踩着脚，最终我们队在x分钟内取得了不错的成绩——成功传递了x个乒乓球。整个游戏充分体现出团队精神及沟通的重要性，在工作中只有服从统一的指挥，保持畅通的沟通渠道、频繁的信息交流，注重细节，减少执行力偏差，提高工作效能，个人和团队的目标才能顺利实现。

第三项是“驿站传书”。这个项目需要两个或两个以上的队伍同时进行。每个队纵向排成一列，将信息从队尾传至队首。项目目标：理解沟通机制的重要性；学习突破思维定式，能

不断地进行创新；提高解决问题的能力 and 决策能力；如何灵活地面对环境的变化。在这个项目中我们组的队员个个开动思维，利用各种简单的符号来传递复杂的数字。

最后一个项目是“急速x秒”，项目一开始我们队友就说“不就是从x按顺序拿到x吗？我从小就是玩这长大的，我来。”听他这么一说，我心想：太好了，我们这次赢定了！谁知事情往往没有我们想象的那么简单，当我们走到跟前一看，顿时傻了眼，原来卡片上面写的不是数字x□x□x.....而是图画、文字和算式。可就在这时，第一次时间到了，就这样我们浪费了一次机会，感觉有的图片跟数字一点联系都没有，我们一直在那回想着那些图片，一直在思索哪个是x□哪个是x□哪个是x.....□在第二轮的时候我们都在努力的想着、猜着、最终只猜出来三个，经过一番讨论之后，我们小组决定也要分组，一组找x□二组找x□三组找x□这样时间就可以减少一半了，再结合我们上一轮的经验，我们还是没能够完成任务。

真的，这个项目给了我太多的启发，虽然这次我们失败了，但这个游戏告诉我们：不管做什么事都一定要珍惜时间，时间一旦错过，就永远回不来了。

在这里，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。半天的素质拓展结束了，今天的夕阳在我眼里特别美丽，虽然有点疲惫，但是踏上归程的我们带着满满的收获。和新同伴之间的默契配合让我们迅速熟悉起来，就像亚当斯密在《道德情操论》里说的那样，在共同战胜困难的过程中，我们更容易地建立起彼此间的理解、信任和支持；在战胜自我的恐惧心理后，我对困难有了更加积极的态度和认识，畏惧总会被信心吞噬，险阻总会被行动克服。我想我会把今天学到的通往成功、战胜困难的心得渗透到以后的工作中，把每一个任务当作一次素质拓展，发扬团队精神，信任同事多向前辈们学习，同时提高自己的业务水平和能力，争取得到他人的信任，相信我们

都会在自我挑战、自我超越的路上越挫越勇！

## 夜场培训总结篇四

初冬时节，寒气渐浓，却挡不住我们的激动心情。公司安排了户外拓展训练，作为冬季培训的项目之一，本次外展主题为“沟通协作凝聚团队”，旨在通过活动让大家在快乐的体验中重新认识自我、感受团队，增强团队的凝聚力和集体荣誉感。

大家开始了本次培训的团队打造环节。破冰游戏，让大家以最快的速度彼此熟悉了起来；组建团队，将一个个团队紧密的凝聚在了一起；团队展示，更彰显了每个团队的风采与实力。接下来的团队游戏更是紧张激烈、精彩纷呈。传递数字的游戏，让大家体会到了团队沟通的策略以及团队成员团结协作的重要性；盲人方阵游戏，让大家感受到了个人与团队的息息相关，以及团队成员间的分工合作，自身管理力、领导力、执行力的重要作用。

在近两个多小时的团队活动中，队友们在彼此信任中形成了牢固的团队，在一次次的尝试、总结、失败与成功中，体味了管理的艺术与团队的力量；在合作共赢的氛围中，增强了凝聚力、团结协作的精神，更深切的理解到日常工作中的有效方法和团队管理的艺术。

在我们的生命中或许会有很多人、很多事在你心里留下印迹。我想素质拓展亦是其中之一，它留给了我们太多感动与酸楚，也可以说那样的一天半我们是痛并快乐着。在这期间令我感触最深的就是“信任背摔”了，当台上的人问到：“我要跳了，你们准备好了吗？”，台下所有组成人床的同学异口同声地回答“我们准备好了，请相信我们！”这就是承诺。团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。当然这也让我们明白了：表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。

在日常学习生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

还有一个最令我感动的项目是“生命之旅”。当我们女生蒙上双眼，眼前只有黑暗、孤独与无助。这时一双双手伸了出来，这让恐惧中的我们也有了一丝安心，也有了黑暗中的依赖。黑暗让彼此不熟悉的同学们都连在了一起，我们此刻也成为了朋友成为了家人，因为彼此间的信任，我们在黑暗中摸索前行、毫无畏惧经历过重重阻挡，虽然只是一个简单的动作，一次短暂的活动，却让我们感受到彼此的默契和信任。

此刻我们不再是陌路，而是相亲相爱的一家人。在人生的旅途中，我们总会遇到种种困难，而往往这些困难不是凭一人之力可以克服的，它需要他人的帮助，需要大家团结。所以当我们将睁开双眼每一天都要多笑一点，那样心中勇敢才会多一点，未来之旅才会有更多喜悦。

## 夜场培训总结篇五

精选范文:团队精神训练营心得体会(共2篇)经过两天两夜封闭式课程的学习，让我学会了好多好多的人生道理，也感悟了太多太多，让我终身难忘，做一个人要感谢的人太多，要感谢自己的父母，是他们给了我们的生命，要感谢老板给了我这次的培训的机会和就业的机会，在这两天两夜我感到本来做不好的事情，只要自己努力付出就没有做不好的事情，虽然付出的多，胜利了也很开心。

在新思维里一开始【孙武斩妃】说起吧，就比如公司一样，公司有自己的制度，公司的中层就好像妃子，如果自己的员工做错事，也并不一定要很凶的态度来对待他们，一定要想好办法在做定论。

游戏中的数字接龙中我学会了团队精神，做为一个团队一定要把一个团队当做一个人一样，才会取得胜利，所以说一个团队一定要每个人都一样一个想法，才会胜利。

从星光大道上我学会了每个人都要开动大脑，遇到困难不要怕多想办法，最后肯定会反败为胜的，方法肯定要比困难多。

让我感悟最多的就是红黑游戏了，红黑游戏中就比如公司里员工一样，如果你出红牌，攻击对方，对方也一样出红牌攻击你，那么都会失败，所以说一定要相信对方，才能得到双赢。在自己的人生中要学会宽容别人体谅别人，多为别人着想，那样才会取得双方的胜利。在创新游戏中，让我感悟到了在自己的公司中要学会创新，我们要开动脑筋想办法创新，别的公司都在努力，我们要更加努力的想办法超过其他公司，我们才会胜利，别人在进步，我们更要进步，才不会被社会淘汰。

在淘汰中我感悟到了其中的重要性，在公司里每天我们都要努力的付出，公司要创新，我们更要进步，在游戏中4个家庭里就比如4个车间一样，如果我们车间输了，我们肯定也输了，所以我们要更加努力的工作。

在最后的数字游戏中我学会了天下没有不可能有做不好的事情，只要开动脑筋，就会成功。

公司要进步要创新，我们就更要提高一点，如果没有提高自己，最终会被淘汰，在这次培训中我感悟太多，我一定要把学到的知识都带到工作中去，我要把我们复合车间所有的人员都要带好，我相信在自己的努力中会把本车间提高一个档次，要做到焕然一新。虽然这次很累很苦，但是我很开心，感到很值，在此衷心的感谢老板给我这次培训的机会，以后定将报答公司。

2014年教师团队精神培训心得体会 [团队精神训练营心得体会

(共2篇)] 今天我校全体教师在校长的带领下共同学习了有关, 管理方面的一些的知识. 我深深的体会到如何更好的做到人与人之间沟通和交流. 大家在一起就是一个大家庭, 一个团队, 通过两天的学习, 我的体会如下:

现在科学技术迅速发展, 人们同样提倡团队精神, 主要是因为这个行业的发展太快。而随着国际竞争的加剧, 我国改革开放的进一步深入, 中国的教育界也在发生深刻的变化, 知识的更新速度在不断加速, 每一个教师都不可穷尽所有的知识, 学科的纵深发展的态势日益显现的同时, 加强联系和协作成为必然的要求, 这样就有必要提倡教师的团队精神。团队精神培养团队成员之间的亲和力。一个具有团队精神的团队, 能使每个团队成员显示高涨的士气, 有利于激发员工工作的主动性, 由此而形成的集体意识, 共同的价值观, 高涨的士气、团结友爱, 团队成员才会自愿地将自己的聪明才智贡献给团队, 同时也使自己得到更全面的发展。

## 一、团队精神有利于提高组织整体效能。

通过发扬团队精神, 才能取得更好的成绩。不能要求每一个教师都是优秀教师, 都是教育的行家里手; 教育科学的发展呈纵深式的推进, 从宏观和微观两个方面都要求走向联合与合作; 某一门学科也要求多学科的参与才能更好地发挥该学科的优势。我们提倡教师的团队精神, 可以集群体之优势, 形成合力、聚为焦点, 不必面面俱到, 也许在解决教育的某些问题上或某个问题的某个方面, 更能获得突破, 但在团队之中, 仍然要尊重劳动, 尊重人才的价值取向, 才能形成合作向上、积极进取精神是团队精神的基本内核之一。

## 二、“感恩与爱”

自己的感激之情表达出来, 我以后将会把这份感恩的心投入的工作去, 带着爱和尊重去工作, 去影响一个团队, 去影响更多的人。

三、教育的合作精神或协作精神，是当代教育的特色之一。

教师没有一种合作精神，但凭自己的那一点知识或技能是远远不够用的。每个人必须与他人协作，他自己才有成功的可能，同时每一人又处在特定的团体之中，这个团体可大或小，因为每一个人都是“特定社会关系的人”，即社会的人，教师也是这样的一种人，教师的社会角色决不可能脱离社会而存在，当代的教育已不是教师个人的英雄主义时代，更多的要谋求协作和合作，因此，教师以团队协作的方式，就更可以发挥该团体的作用，使知识和学科的纵深发展都得很好的延续，它较传统的教研组或办公室为单位的组织，具有更好的实现目标的能力，这对于当前的教育教学改革具有重大的现实指导意义。

团队精神是教师集体智慧的结晶，是教师教育教学和科研能力的具体体现，它对教育改革具有重大的理论指导意义。团队精神的实质是“整体大于部分之和”。

## 篇二：团队精神培训心得体会

### 团队精神培训心得体会

体验式培训，讲授的内容不是很多，而且也能记录，所以主要也就记住了团队、活在当下有点印象，其他还是对体验的项目的实际感悟，将感悟写出来，与大家共享，也便于自己经常回顾。

#### 体验之一：“同心杆”

在这个小小的游戏中，我的最大感受有三点：

- 1) 尊重和信任团队的领导，不要有任何怀疑和不满，团队里只能有一个声音。一个声音使团队成员朝着一个目标共同努力，才能最大范围的提高团队的工作效率。对领导的能力和

指挥的怀疑会导致团队停滞不前。

2) 目标明确之后，作为团队的成员最需要的是做好自己，做好自己的工作，而不是去挑剔和指责别人。每个人停下来挑剔和指责别人的时候，就忘记了自己的工作职责。3) 团队配合中每个成员必须要能提得起、放得下，该提起的时候提不起，工作没有好的开始；该放得下时候放不下那么工作的关键就得不到落实。

体验之二：“承诺”

承诺有两层含义，诺是诺言，承是履行，承诺就是有言必行，说到做到。严格的履行自己的诺言，不是为了别人，而是为了自己，是为了品格和尊严。不管是工作中还是生活中，在承诺之前要想好；承诺之后，就要想尽一切办法去实现。承诺之后就是责任，小到遵守纪律的承诺，大到关键任务的承诺。

结合工作中，我们公司中的遵守诺言的意识太弱了，小到会议纪律的遵守，大到部门职责的履行。很多时候都不能遵守自己的诺言。

体验之三：“风中劲草”。

信任是卓越团队的基础，没有对团队成员的信任，就没有全力以赴的投入和付出。

体验之四：“领袖风采”

很荣幸被大家推选为a组的女队长，虽然三天之后的我还是全身酸痛。在这项活动中，通过实践和教练的引导，我的感触颇深。

队的成果，失败是

和长处就半天找不到。如果不用“欣赏”的眼光去看事物和人，那么看到的世界是残缺的世界。这世界不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。所以要建立卓越的团队，一定要有一双善于发现美的眼睛，懂得去看到每个成员的优点，这样取长补短才能发挥团队的优势。

## 体验之六：“过电网”

成功的十大警句：承诺与事情的发生而不是它如何发生；承诺与得到预期的结果而不执着于常规；行动的速度是迫切的而不是孤注一掷；清晰的目标和理想焦点集中于计划；愈挫愈勇屡遭挫折而热情不减；愿意放弃我现在所拥有的；细节决定成败；严谨、自律、坚持；镜子照向自己而不是归罪于外；充分利用所有的资源。

在我们的活动中有多少次失败是因为成员的不严谨、自律不够而使我们前功尽弃；有多少次失败是因为我们忽略细节而功亏一篑；有多少次失败是因为我们没有充分利用资源而不能达成目标啊？这些理念不仅是我们记在脑海，而是如何在工作中得到实际的应用，才能切实提高团队绩效。总之，我亲眼目睹了两天一夜的体验式的培训，就把来自山东省不同地区、不同单位和不同年龄的人打造成了一支热情高涨、配合默契和效率的团队。我相信这种体验式的培训对于各部门的团队建设或者跨部门的团队建设都非常有帮助，对于新组建的团队有利于快速融合和建立团队的战斗力，对于老的团队也有利于提高成员的认知和配合能力。

## 夜场培训总结篇六

xx年7月17号，我很幸运的参加了和途公司组织的‘沟通能力，团队协作’为主题的互动拓展训练活动，在这个活动过程中，我们有流汗、有欢笑、有流泪、有辛苦，但是通过这个活动我认识到沟通的重要性，团队合作精神体现的能力。

17号的早上，随着夏姐的讲话，拓展训练在国信大楼13楼正式拉开序幕，全体员工在听培训老师的情况说明、目的和分队后，就从站军姿开始了这一天的拓展训练活动。

首先挑战的项目是‘单指放鱼竿’每对人员分成两排面对面站着，每人伸出一根手指，面对面的人手指对接，鱼竿放在上面一起把他放到地面上，由于鱼竿的前重后轻，试了很多次都失败了，在n次的失败后，我们都急了，都相互埋怨别人没做好，后来经过培训老师的提醒和多次的摸索，我们决定让一个人来指挥，我们都听他的口令慢慢的往下放，后来终于成功了，通过这个项目学习到，一个团队中，没人指挥是不可能成功的，还有就是失败后不能埋怨别人，要多找找自己的原因，做好自己才不能给团队拉后腿。

接下来的项目是‘七巧板’就是把每对的人分成三小组，分别站在门外、中间、角落

在门外和角落各放一个七巧板，门外的的人把七巧板的摆设描述给中间的人，再有中间的人传递给角落的人，把角落的七巧板摆的和门外的一样，我们用了‘72计’但由于描述的不到位，收到的信息不准确，到最后以失败告终，这告诉我们在一个团队沟通的重要性，沟通不好就会失败。

最后一个项目是‘电网逃生’在一米多高的空中平行绑着两根绳子，平行的绳子再由两根绳子连接着，中间有个1—2平米大的空格，所以的人都要从这个空格过去，附加条件是不能碰到周围的绳子，碰一次回去一个人，第二次会两个人，第三次回四个人……。以此类推不能借助除了我们团对人员以外的其力量，当时我们觉得完全不可能完成的，想了很多办法，来来回回很多次，最后通过大家不怕受累、不分彼此、相互帮助下顺利通过了，在这个项目中我们这个团队对了份感情，更加紧密的团结在一起。

一天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一

霎那、分享了成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识，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，相信很多体会一定会对我们以后的工作和生活产生很多积极的影响。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否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。

这次拓展训练给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1： 分层管理、明确领导极其重要。
- 2： 遇到问题学会换位思考，多包容别人，多总结经验。
- 3： 多沟通，善于沟通，相信团队，相互帮助，相互协作。