

# 拓展课心得体会总结 拓展心得体会(大全10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 拓展课心得体会总结篇一

5月26日我随着x集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益匪浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂台”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气概，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“xxx”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设路的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟！在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙的同学，他们真正做到了为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼！这个项目让我体会到：一个

篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂台，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩！

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、相互信任的精神；“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神；“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神；“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神；“胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。

## 拓展课心得体会总结篇二

最近，我参加了一次国豪拓展的活动，体验到了不一样的感受。这次拓展让我更了解自己，也让我认识了不同的朋友。通过这次活动，我深刻体会到，勇于挑战自我，敢于突破自

己的局限，才能不断进步。

## 第二段：学会了团队合作

在这次拓展中，我们一起完成了一系列的任务，有些任务需要整个团队的协作。而一些任务则需要个人的智慧和勇气。在这个过程中，我学会了如何与不同的人合作，让我们的力量变得更强大。同时，我也奋斗了自己的困难，充分体验了自我突破的满足感。团队合作成为了我们完成任务的关键。

## 第三段：鼓舞了我的勇气和自信

在项目中，我有意识地运用了自己的智力和领导能力，带领团队顺利完成了任务。这些过程给了我极大的鼓舞，让我更加相信自己的能力。同时，这次活动也间接地教我如何面对失败和挫折，不断地摆脱自己的两极情绪，保持自信心态，始终不放弃。

## 第四段：变得更加坚韧

在拓展训练中，有一项任务是攀爬高墙，我一开始非常害怕，好像不敢尝试。但是，在队友的鼓励下，我鼓足勇气，最终成功攀爬上去。这次体验给了我极大的挑战，也让我更加坚韧。其实，生活就是一个不断挑战的过程，只有敢于挑战，才能真正让自己进步。

## 第五段：总结

虽然，这次拓展并没有给我带来什么物质上的东西，但是，我深深地体会到团队的力量和个人的成长。通过这次活动，我学会了如何更好地与人相处，理解他们的需求，同时也认识到了自己的优缺点。这种心理上的收获是非常珍贵的，也是生活中无法摆脱的重要部分。我相信，永远坚定不移地追求进步，不断挑战自我，才能真正走向成功。

## 拓展课心得体会总结篇三

\*\*年4月28日，我们公司全体员工带着新奇、向往和无限的激动，来到了环境优美、空气清新的拓展训练基地。我们听从教练的指导，做了简单的训前准备工作，为接下来的拓展训练项目做铺垫。

今天的拓展训练内容有“信任背摔、高空断桥”中间穿插其他小游戏不再一一介绍了。

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

在这一次的精彩拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

## 拓展课心得体会总结篇四

第一段：介绍培训拓展的概念和目的（200字）

培训拓展是一种通过参与各种团队活动和挑战来提升个人和团队能力的培训方法。它的目的是通过锻炼身体、挑战极限和培养团队合作，提升个人的领导力、沟通技巧和团队合作能力。近年来，培训拓展在企事业单位中得到广泛应用，因为它能够有效地帮助员工提高工作效率和团队凝聚力。

第二段：对培训拓展的亲身体验及收获（300字）

我曾参与过一次培训拓展活动，这次活动的主题是团队合作。

我们进行了一系列的团队挑战，如高空滑索、攀岩等。在这个过程中，我亲身经历了身体和心理上的挑战。我将所有的关注点都放在了团队合作上，因为只有通过团队的合力我们才能完成这些挑战。

通过这次活动，我学到了很多关于团队合作的重要性和技巧。首先，团队合作需要每个成员做到互相帮助和支持。当我遭遇困难时，我的队友总是及时地给予我鼓励和帮助。其次，有效的沟通是团队合作的关键。在整个活动中，我们通过不断的交流和协商，确保每个人的意见都能得到听取和尊重。最后，团队的目标要明确，每个人都要为团队的目标而努力。只有当每个人都明确自己的任务和责任，并为之努力奋斗时，团队才能取得成功。

### 第三段：分享拓展活动对个人成长的影响（300字）

除了对团队合作的理解，这次拓展活动还对我的个人成长产生了较大的影响。首先，我发现自己比我想象中更有勇气和决心。面对攀岩和高空滑索等高风险挑战时，我没有轻易放弃，而是鼓起勇气克服自己的恐惧，完成了这些挑战。这增强了我的自信心和勇气。

其次，这次活动让我认识到了自己的潜力。在与队友合作中，我发现自己在领导和组织方面有独特的才能，我能够发挥自己的优势来帮助团队更好地完成任务。这次活动让我对自己有了更深的认识，也对自己未来的发展有了新的思考。

### 第四段：总结拓展活动的意义和应用（200字）

通过这次培训拓展活动，我深刻体会到了团队合作的重要性，也体验到了团队合作的力量。团队合作可以使每个人的潜力得到发挥，同时也可以将个人的力量最大化，实现共同的目标。这对于个人和组织都具有重要的意义。

培训拓展活动也在企业中得到广泛应用，因为它可以提高员工的团队意识、创新能力和沟通技巧。在团队合作中，每个成员都能够发挥自己的专长，为团队的发展做出贡献，并从中获得成长和满足感。因此，培训拓展是一种非常有效的培训方式，对个人和组织的发展都具有积极的影响。

### 第五段：个人的未来规划和展望（200字）

通过这次培训拓展活动，我对自己的未来有了更明确的规划和展望。我希望继续提升自己的团队合作能力，并在未来的工作中能够发挥更大的作用。我也希望通过自己的努力和不断的学习，成为一个擅长团队合作、具有领导力和沟通技巧的人。我相信，通过持续的努力和培训，我一定能够实现自己的目标并取得更大的成就。

总之，培训拓展是一种非常有意义和有效的培训方式。通过参与各种团队活动和挑战，个人可以提升自己的团队合作能力和个人能力，并从中获得成长和满足感。同时，企事业单位也可以通过培训拓展活动提升员工的团队意识和综合能力，实现组织目标。因此，我将继续参与和支持培训拓展活动，并将其应用于日常生活和工作中。

## 拓展课心得体会总结篇五

我很荣幸的参加了由分公司组织拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅磨练了自己，同时也学到了与人协作的团队意识和不言放弃的精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

烟台拓展训练心得：拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服恐惧的一刹那、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，但我们是否能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。

烟台拓展训练心得：培训中，我们参加了信任背摔、高空断桥、生死电网、穿越雷阵、毕业墙、驿站传书、财商沙盘、真人CS等项目，这些项目都是对团队高度和谐的考验，成功了那是智慧、创新和齐心协力、永不放弃的表现！

烟台拓展训练心得：给我印象最深的是高空断桥和毕业墙两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着十二米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，一米二的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去怎么办。当我一步一步爬上十二米高空之时，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“这么高，万一掉下去怎么办，还是下去吧？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面的队友在一遍遍地喊“队长加油！队长加油！”这时我才意识到已经上来一会儿了，我是队长啊，队长如果都退缩，岂不被人看扁？为了不耽误团队太多时间，心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……从这个单项训练的整个过程，我经历了恐慌——勇敢——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

烟台拓展训练心得：在“毕业墙”项目训练时，一堵4.5米的高墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。“毕业墙”上永远留下我们这支最优秀团队攀爬的痕迹，我们已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。从这个团体项目中我们看到了久别了的真诚，看到了早已被淹没了的朴实，看到了为达目标众人协力、甘于奉献、永不认输的动人一幕，感受着我们亲爱的同事们带来的震撼。

烟台拓展训练心得：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。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。
2. 应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。
3. 从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。
4. 这是我从教练的讲解里领会的一种精神。作为领导，要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。
5. 知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力

量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在身上，而自己却从未真正运用的力量。

## 拓展课心得体会总结篇六

5月26日我随着x集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益非浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂台”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气概，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“xxx”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设路的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟！在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙同志，他们真正做到了为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼！这个项目让我体会到：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂台，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、

忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩！

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、相互信任的精神；“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神；“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神；“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神；“胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。

## **拓展课心得体会总结篇七**

xx年4月28日，我们公司全体员工带着新奇、向往和无限的激动，来到了环境优美、空气清新的拓展训练基地。我们听从教练的指导，做了简单的训前准备工作，为接下来的拓展训练项目做铺垫。

今天的拓展训练内容有“信任背摔、高空断桥”中间穿插其他小游戏不再一一介绍了。

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

在这一次的精彩拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

## 拓展课心得体会总结篇八

### 第一段：引言（120字）

夜行是一种独特的户外活动，让人们远离城市的灯光和嘈杂，去探索自然界的神秘与安宁。作为一个爱好夜行的人，我有幸参与了多次夜行活动，并从中获得了许多宝贵的体验和经历。在这篇文章中，我将分享一些我个人的拓展夜行心得体会，希望能够给对夜行活动感兴趣的朋友们一些启发和指导。

### 第二段：筹备与准备（240字）

拓展夜行活动需要提前进行充分的筹备和准备工作。首先，确定行程目的地及路线，并对地形、天气等相关信息进行了了解，以便应对突发情况。其次，选择合适的装备是十分重要的，包括头灯、手电筒、防寒衣物等。同时，还要确保装备可靠性，避免出现不必要的麻烦。此外，合理的食品和饮水的携带也是必不可少的。只有做好了充分的准备工作，我们才能更好地享受夜行活动带来的乐趣。

### 第三段：夜行中的团队合作（240字）

夜行活动往往需要参与者之间的密切合作，因此，团队合作

是夜行活动中的关键要素。在夜行过程中，相互之间的沟通和配合必不可少。我们要善于分工合作，比如，有人负责引路，有人负责检查环境，有人负责记录进展等。每个人都要扮演好自己的角色，以确保安全和顺利。此外，夜行过程中的团队活动也是加强团队凝聚力的良好机会，借着一起完成任务和克服困难的过程，增进队员之间的友谊和信任。

#### 第四段：夜行中的挑战与成长（240字）

夜行活动充满了挑战与成长的机会。在夜行中，我们也许会遇到前所未有的困难和问题，比如路线不明、天气恶劣等。这时候，我们要保持乐观、冷静并勇往直前。解决问题的能力 and 坚持不懈的精神是夜行活动中必备的素质。同时，夜行也能够让我们体验到独特的心灵成长。在黑暗中，我们能够更加深刻地感受到自然的力量及其中蕴含的和谐与秩序。夜行不仅是身体上的一种挑战，更是一次内心觉醒和成熟的过程。

#### 第五段：结语（360字）

夜行活动给我带来了许多意想不到的收获和快乐。通过夜行的锤炼，我学会了团队合作、解决问题、保持乐观等技能和品质。与此同时，夜行也让我重新审视自然界的美妙和神秘，更加明白和珍惜自然的珍贵资源。通过夜行活动，我不仅身体健康，心灵得到了愉悦，还结识了很多志同道合的朋友。夜行活动将继续成为我追求自由和挑战的一种方式。如果有机会，我愿意让更多的人体验到夜行的乐趣，并和他们一起成长和进步。

在夜行的探索中，我明白了自己的局限和不足，为了享受更广阔的星空，我会不断克服困难和挑战，提升自己的技能和素质。夜行活动教会了我对自然的尊重和对生活的热爱。在这个喧嚣的世界里，夜行成为我追求内心平静和放松的一种方式。无论是在夜行中体验重重困难后的满足，还是透过夜

行，致敬大自然，夜行给予我的都是难忘的回忆和深刻的体验。

## 拓展课心得体会总结篇九

拓展爬墙是一项富有挑战性和刺激性的户外活动，通过克服高空的恐惧和对身体的极限挑战，让参与者学会勇敢、坚持和团队合作。近日，我参加了一次拓展爬墙活动，从中收获了许多宝贵的体验和心得。以下将通过五段式的文章结构，向大家分享我的感受与理解。

### 第一段：准备阶段

在拓展爬墙活动之前，我们小组经过了充分的准备。导员为我们详细介绍了安全操作规程，并做了示范。我们逐一熟悉了设备的使用方法，开始进行简单的室内练习。这个过程中，我意识到安全是最重要的，必须牢牢把握每个绳扣，绝不能有丝毫的松懈。此外，团队协作也是关键，一人爬墙需有队友提供保护，我们必须相互信任、相互依靠。

### 第二段：迈出第一步

当我们真正走进拓展爬墙场地时，我心里有些忐忑不安。看着高高的爬墙墙，我不禁思考自己是否有足够的勇气和实力去完成这个挑战。然而，我们的导员鼓励我们大胆尝试，并坚信我们一定能够做到。于是，我迈出勇敢的第一步。虽然刚开始时感觉手臂有些发软，身体微微颤抖，但我告诉自己要坚持下去。我深呼吸，集中注意力，顺利完成了第一个难关。这一刻，我明白了只要敢于尝试，自己的能力是无限的。

### 第三段：团队协作的重要性

爬墙是群体活动，在每个关卡，我们都需要队友的配合才能顺利过关。有时候，我爬到一半，遇到难以逾越的障碍，队

友会及时提醒我如何解决，给我鼓励和指引。在一个特别高的墙壁上，队友们齐心协力，组成一个人墙，一起将我推上顶端，并且牢牢保护我不受伤害。这让我深刻体会到了团队合作的重要性，只有团结一心，才能攀登更高的高度。

#### 第四段：克服恐惧并享受挑战

在爬墙的过程中，我不可避免地会遇到自己的恐惧。当我站在墙面前，往上看时，眼前的高度让我胆战心惊。然而，我告诉自己不要被恐惧所束缚，要勇敢地面对。我放慢了呼吸，调整了心态，把注意力集中在身体的每一个动作上。当我完成一次又一次的攀爬时，我逐渐意识到，挑战自己也是一种快乐。克服恐惧，战胜困难，是一种无法用言语表达的成就感。

#### 第五段：体会与收获

通过这次拓展爬墙活动，我不仅收获了勇气和毅力，还学会了如何与队友密切合作。我明白了每个人在团队中都有自己不同的角色和责任，只有相互协作，才能攀登到更高的高度。此外，我还体会到了身体力行和与挑战共舞的乐趣。只有在经历了比较和竞争之后，才能体会到付出努力的甜蜜和成就感。这次拓展爬墙活动使我收获了自信和成长，也激发了我勇往直前的斗志。

总结：拓展爬墙活动是一次克服恐惧、挑战自我的机会，通过准备、执行和总结，我们不仅能够提高个人能力和技巧，更能够感受到团结合作的力量。在未来的生活中，我将以拓展爬墙的经历为契机，更加勇敢地面对挑战，不断追求进步和突破自我。

## 拓展课心得体会总结篇十

5月26日我随着xxxx集团一行44人，赴长沙石燕湖拓展训练基

地参加为期两天的拓展训练，这次的活动可以说让我受益非浅，从身心两方面都接受了深刻的洗礼。我十分感谢公司组织者的努力和付出，使我们有这样一次难忘的经历。

两天时间的拓展训练紧张而激情，在教练的带领下团队共完成了8个训练项目，不管是“巨人脚步”、“仙人指路”、“沼泽浮桥”、“赛龙舟”项目，还是“夺宝奇兵”、“擂战”、“高空抓杆”、“毕业墙”项目，每一个项目单靠一个人的力量与智慧是无法完成的，面对重重阻碍与困难，团队里的每一位成员都能坚定信心，敢于挑战自我，将各自的优势充分发挥出来，群策群力，相互信任、相互配合、相互帮助，默契协作，以锲而不舍的精神，勇往直前的气概，以集体的智慧和力量克服了种种困难，闯过层层障碍，顺利完成了各项训练，充分展示了“xxxx”队伍团结拼搏的风采。

特别是最后的全体44人翻越毕业墙的游戏让我记忆深刻。开始时，我们给自己设路的目标时间是10分钟，结果我们只用了7分多钟！在攀爬过程中，44个人就如同一个人，劲往一处使，心往一处想。尤其是充当人墙的同志，他们真正做到了为了团队的目标舍身忘我。身体要承受那么多人的踩踏。

在那一刻，集体的力量、团结的力量以前所未有的形式显现出来，给我以深深的心灵震撼！这个项目让我体会到：一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，团队的力量是巨大的。

另外一个好玩的轻松的游戏就是擂战，或者说枪战，我们模仿实体战事的形式，两军对垒，互相交火。在枪战中，我们就像教练所要求的真正忘记了年龄、忘记了平日的职务身份、忘记了性别。我们端枪对准平日工作中的领导、同事，手中一个劲的扫射，却又忍不住哈哈大笑，老实说，我小时候也没有玩过“打战”的游戏，似乎这是男孩子的专利。可今天的游戏让我填补了童年时代的那一页空白，时空倒转，自己又如同一个单纯的小孩！

“人心齐，泰山移”，团结就是力量。通过拓展训练，打破了原来部门之间的沟通障碍，密切了同事之间的关系，让每位成员充分体验了团队的力量是不可估量的，充分认识到对于一个决策的理解程度和执行力度在任何一项工作中都起着至关重要的作用。在一个团队中一旦缺乏了团队精神，团队成员各行其是，其结果必将是失败。

在实践工作中，我们要拿出“仙人指路”项目中相互沟通、相互信任的精神；“高空抓杆”项目中自我激励、挑战自我的精神；“巨人脚步”项目中相互默契、相互配合的精神；“夺宝奇兵”项目中团结协作、勇往直前的精神；“胜利墙”项目中到讲究奉献的团队精神，我们要把这种精神运用到平日的工作学习中。

只有公司全体员工都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，敢于奉献，就是一支无坚不摧的团队，就没有战胜不了的困难。