

# 分数混合运算二教后反思 分数混合运算 教学反思(汇总5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

## 拓展训练心得体会篇一

第一段：介绍单人拓展训练的概念和重要性（200字）

单人拓展训练是一种以个人为中心的训练方法，通过一系列的活动和挑战来提高个体的自信心、自我认知和团队意识。这种训练方式强调个体的自主性和责任感，在现代社会中具有重要意义。单人拓展训练可以帮助个体了解自己的能力和局限性，锻炼应对困难和压力的能力，并且增强个人与他人的合作和协调能力。因此，单人拓展训练对于个人的成长和发展具有不可忽视的作用。

第二段：分享个人在单人拓展训练中的体会和收获（300字）

在我参加的单人拓展训练中，我经历了许多挑战和困难，但也获得了很多宝贵的经验和教训。首先，我学会了面对恐惧和不确定性。在一个高空攀岩的训练项目中，我曾经感到极度的害怕，但通过克服自己内心的恐惧，并且相信自己的能力，最终成功完成了攀爬。这个经历让我明白了勇气和决心的重要性，同时也加强了我对自己能力的信心。其次，我意识到了合作的重要性。在一次需要团队合作完成的任务中，我与其他参与者之间的沟通和协调非常关键。通过这个项目，我学会了倾听和尊重他人的观点，同时也学会了如何与他人有效地合作，从而达到共同的目标。

### 第三段：谈论如何将单人拓展训练的收获应用到日常生活中（300字）

单人拓展训练不仅仅是一种训练活动，更是一种生活态度。通过参与这种训练，我意识到挑战和困难是生活中不可避免的一部分。在面对困难时，我会更加勇敢和坚定，积极寻找解决问题的方法，并且不轻易放弃。同时，我也更加重视合作和团队精神。在日常生活中，我会更多地与他人沟通合作，学会相互理解和尊重，共同努力实现共同的目标。单人拓展训练也教会我如何自我管理和激励自己。通过定期制定目标和安排时间，我能更好地管理自己的时间和任务，并追求个人的成长和进步。

### 第四段：探讨单人拓展训练在提升职场能力中的作用（200字）

单人拓展训练在提升职场能力方面具有重要作用。在一个竞争激烈的职场环境中，个人的自信心、决策能力和人际交往能力是非常重要的。通过参与单人拓展训练，个人能够提高自我认知和自信心，更好地应对职场中的挑战和压力。此外，在单人拓展训练中，个人还能锻炼自己的领导力和团队协作能力，这些优势在职场中是非常宝贵的。因此，通过参与单人拓展训练，个人可以全面提升自己的职业素养，从而在职场中取得更好的发展。

### 第五段：总结单人拓展训练的重要意义和建议（200字）

综上所述，单人拓展训练对于个人的成长和发展有着重要的作用。通过参与这种训练，个体可以提高自信心、自我认知和团队意识，锻炼应对困难和压力的能力，并提升职场能力和领导力。因此，我建议更多的人积极参与单人拓展训练，挑战自我，超越自己的局限，不断成长和进步。同时，社会各界也应该重视单人拓展训练的重要性，并为个人提供更多的机会和支持，以促进个体和社会的共同进步。

## 拓展训练心得体会篇二

商业拓展训练是一个提高团队合作能力与创新思维的培训。在这篇文章中，我将分享我的商业拓展训练心得体会，其中我在团队协作、沟通技巧、创新思考和领导能力方面都得到了很大的提升。

### 第二段：团队协作

商业拓展训练的核心就是团队协作。在培训中，我意识到团队合作并非简单的“每个人都做一件事”，相反，要建立一个优秀的团队，团队成员需要互相倾听、互相支持、互相鼓励，这样团队才能有效发挥各自的优势，实现团队目标。

### 第三段：沟通技巧

对于一个成功的团队，良好的沟通技巧是非常重要的。在商业拓展训练中，我学会了如何在团队中有效地沟通。我发现，有效的沟通需要在听取对方的观点的基础上才能建立，而非单方面的表达自己的意见。在团队中，每个人都具有自己的优势和能力，我们需要在沟通中明确每个成员的任务和角色，增强彼此理解与信任，以达到更好的成果。

### 第四段：创新思考

商业拓展训练还让我学会了创新思考。在团队协作中，我们需要给予彼此更多的信任和空间来让每个人发挥自己的创意和创造力。时刻鼓励创新思维是一个优秀团队达成共识的重要因素，拓宽思路可以帮助我们更好的应对未来的挑战。

### 第五段：领导能力

在商业拓展训练中，每个人都有机会成为领导。团队领袖通过指导和激励来带领团队完成任务，同时还需要通过透明的

沟通和及时的反馈来建立信任关系。在这个过程中，我学习了生动、清晰地表达自己的观点和意见，并且努力成为一个顶尖的领导者。

## 结语

通过商业拓展训练，我获得了许多珍贵的经验和技巧。最重要的是，我意识到个人与团队的成功都需要相互搭配，如果团队成员之间能够相互倾听、互相支持，就能创造出最大价值。这一经验不仅可以帮助我更好的应对未来的挑战，更是能够让我在日常工作中更好的与同事协作，实现个人和企业双赢。

## 拓展训练心得体会篇三

我怀着非常激动和跃跃欲试的心情报名参加了公司新增加的体验式培训课程——户外拓展训练。通过三期的专业拓展培训，虽然过程很辛苦，但收获非常多，感悟也特别深刻。不仅在团队合作和沟通技能方面都得到了成长，而且我们的培训效果和个人学习的成果得到了公司的认可，被聘为公司内部的兼职讲师。通过这次的培训我明白在培训兼职讲师的道路上，这才刚刚开始，在接下来的日子，还需要我们去不断的学习、实践、积累和传授。

通过这三期的培训，我们学习了很多拓展项目，现在和大家分享几个印象最为深刻的课程：

### 1、高空自落(激发潜能，挑战自我、超越自我)：

此项目属高空危险作业，需要我们胆大心细，以及敢于挑战的精神。主要是由我们自己在高达十米的高空，自己控制绳索，自由下落。整个项目过程都是由朱建老师给我们亲自讲解、演示和指导，朱老师首先给我们详细讲解做这个项目需要注意的事项，主要是对高空自落项目中需要用到的一些安

全设施的应用和下滑的技巧，如：安全绳、安全扣、安全环、安全帽等的使用。其中，在讲解安全绳的使用过程中，我们学会了几种安全系数非常高的系绳的方法，有单八、双八、三八等等，同时老师还特别提到安全在这个项目尤其重要。

在实践操作过程中朱老师顶着炎炎烈日耐心给我们指导给我留下了非常深刻的记忆。老师在高空中边讲解，边演示，同时像雨滴一样的汗水渗透了老师的衣服，可是他克服了外界恶劣的环境，还是和我们一起分享课程……讲解演示完之后就轮到我们自己去做实践、体验，如果自己不去亲身体会，可能觉得那些不算很难，但是亲自感受了，才体会到那种紧张感和那种欲罢不能的恐惧。幸运的是，老师不断的给予我们正能量，队友们也给我们加油鼓劲，经过一次次的体验，让我们最终战胜了内心的恐惧，成为真正的勇者，也让我爱上了这项训练，因为这个活动项目能够激发我们的潜能，挑战自我，超越自我。

## 2、盲人方阵(领导力，执行力，协作意识):

在盲人方阵项目中，老师的要求是让我们8个人用眼罩遮住双眼，在20分钟内，将一根长绳子摆成一个面积最大的正方形，且8个人分别站在四个顶点和四条边的中点上。这个平常看似很简单的动作，突然把眼睛蒙蔽起来，盲人般的感觉，顿时觉得自己就像是在沙漠中失去了方向一样，感觉在这样一个行走都成问题的情况下怎么可能完成这样严格的一项任务呢？当时真的觉得完成任务几乎不可能的，脑袋一片空白，没有任何长度、角度仪器，还蒙上眼睛完成任务，实在是难。

按照老师的指导，我们选了一个队长，但是刚开始的时候，应该是大家都没什么思绪，所以都是七嘴八舌，冒出许多想法，然后也未经深思熟虑就付诸行动，等到大家遇到阻碍后又进行重新调整，以至于就这样浪费了大量宝贵的`时间。在浪费大量时间后，大家才觉得这样下去不行，于是顿时又安静下来，大家都听队长说，队长把大家的之前的意见凝聚成

一个切实可行的方案，然后把我们都编上号码，最后按号码指挥大家如何操作，执行完毕后队友们都会汇报一声执行ok□这样队长就好继续安排后续的队员行动。最终，我们准确地完成了定位，出色地完成了任务。

通过这个项目，使我感受到：

- 1、领导的切实可行的方案与指导就是一个团队的方向；
- 2、良好的沟通和交流是团队有效合作的重要的保证；
- 3、在团队中只要大家同心协力，团结互助，才能有良好凝聚力和战斗力去克服我们所遇到的任何困难。

### 3、七巧板(竞争意识 协作意识)

在这个项目中，主要是完成老师发给我们每组的任务卡上的七巧板拼图。刚开始，老师把我们8个人分成7个组，六个单人组和一个两人组，其中两个人的那个组为协调组，坐在我们六个单人组围成的圆圈的中间。那么单人组是要完成各自手里任务卡中的任务，在完成的过程中需要在中间的双人组帮助协调其他各组之间的板件交换，各组才能共同完成他们手中的任务卡。游戏开始时，各组根据各自的任務向协调中发出需求信息，然后协调组向其他组进行协调和沟通，并进行有序的交流板件，以至于各组都顺利地完成任务。只是在最后的集体任务中需要完成正方形和长方形难度比较大，也由于时间关系最终没能完成这个拼图任务。

但是听老师说，我们是完成的比较好的，比较文明，沟通比较顺畅的队员。有些其他的公司就会出现抢板件、沟通不到位等等不良的情况。

从这个项目中，给我的感悟是：

(1)平时在工作中，经常会遇到要处理的事情比较多时，就容易出现乱成“一锅粥”的现象，现在仔细想来，主要是需要找出合理的统筹方式，分清轻重缓急，先抓主要矛盾。“凡事预则立，不预则废！”，事情蛮干，不如不干。事前多思考，想想做事中可能会遇到什么问题，提前做好防范措施和计划，有备无患。

(2)审时度势，顾全大局，做事时，不能太私利。

总结：

经过这次的培训和体验，我们受益匪浅，让我们的身心都得到了一次洗礼和成长，我希望自己在今后的兼职指导老师的过程中将这些体验式的拓展活动中所展现的精神面貌和实践意义进行宣导和推广，将这些活动中给我们带来的正能量去影响我们周围的同事，使我们的团队更有凝聚力和战斗力。

## 拓展训练心得体会篇四

商业拓展是企业发展的必要手段之一，为了更好地掌握商业拓展的技巧和方法，我参加了商业拓展训练班，这是一次难忘的经历。在训练过程中，我积极参与训练，探索不同的商业拓展策略，结合自己的实际工作经验，收获不少收获。以下是我在商业拓展训练中的心得体会。

第二段：意识到行业趋势的重要性

在商业拓展中，了解行业趋势非常重要。通过对市场信息的收集和分析，可以提前把握行业的走向，做出正确的决策。在训练过程中，我们通过剖析某行业的发展历程以及当前市场环境，了解行业趋势，并结合公司实际情况，制定了适合自己的商业拓展计划。这使我深刻认识到，只有了解行业的发展方向，才能在激烈的市场竞争中占据一席之地。

### 第三段：学会与客户沟通技巧

商业拓展的核心在于建立良好的客户关系。学会与客户沟通技巧，是商业拓展中必不可少的技能。在训练过程中，我们通过角色扮演模拟客户交流场景，锻炼了自己的沟通技巧。比如在与客户沟通中要有耐心、要站在客户的角度考虑问题、要注意细节等，这些都是训练中得到加强和改善的。通过实践，我深刻认识到：与客户沟通是一个良性互动的过程，可以帮助我们更好地了解客户需求，增强客户满意度。

### 第四段：深刻认识到小细节的作用

商业拓展中，每一个小细节都可能影响到最终的结果。这就要求我们在训练过程中注重细节，注重细节的管理和把控。比如，只有在与客户沟通时善于倾听，才能更好地把握客户的需求，为客户提供更好的服务。而放在现实工作中，细节管理的因素很多，如业务流程、文案设计、现场规划等等。只有在日常的工作中注重每一个小细节，才能提升自己的综合素质，赢得客户的称赞和信任。

### 第五段：总结

商业拓展是一项持续不断的工作，通过参加商业拓展训练班，我开拓了视野，增强了业务能力，更加深刻认识到每一个细节的意义。未来，我会继续学习与实践，不断提升自己的商业拓展能力，为公司的发展做出更大的贡献。

## 拓展训练心得体会篇五

10月8日，我们一行42人在心彩教练的带领下来到了万仙山拓展训练基地，开始了为期两天一夜的拓展训练活动。本次的拓展训练是为了锻炼我们销售部全体员工的团队意识和克服困难的决心，由郑州心彩拓展训练公司组织开展。



到达万仙山拓展训练基地后，雷达教练首先对我们讲解了本次训练营要达到的目的，同时也介绍了一下拓展训练活动中的项目。随后，大家在教练的组织下完成了入营宣誓，分队，命名并设计队徽、队旗、队训，创作队歌，每个人起一个代号。之后，我们参加了训练营的第一个项目“穿越电网”，游戏很简单，就是在两棵树之间用绳子织起的网，有大小形状都不规则的十一个洞口，假想为有高压的网丝，队员要互相配合在不碰触到网子的情况下全部穿过去，并且穿过的洞口不能再过人，直到十一个洞口都被穿了下一轮才又全部开通，电网网眼大小不一，且每眼只能用一次。要求是在40分钟之内，让全队的人从网的一侧过到网的另一侧，在穿网过程中，身体的任何部位不得碰到网上，包括头发，衣服等。接到任务后，由于我们最初有些忙乱，只顾尝试，而没有找到可行的方案，被封闭了几个网洞，稳定情绪后，大家经过讨论，认为有一两个洞口实在太小，女同志估计也过不了，权衡再三，我们先让一名身强体壮的男队员从网下爬过去做接应，再将队友一个个的从网洞抬过去，整个过程大家都很投入，更是充分发挥了每一名队员的智慧，每次的成功换来的是大家的欢呼雀跃，当我们全部顺利穿越电网时，连教练都说我们表现的相当出色。这个项目使我认识到，一个人的智慧和力量是有限的，只有团结起来，凝聚起来的力量是能战胜任何困难的。

第二个项目是“高空相依”，在7.5m的高空中有两根1cm粗的钢丝，两根钢丝的距离一头在0.5m左右，一头在1.8m左右，需要两个人配合，手掌相对握紧，从较窄的一头同时走到较宽的一头。由于是高空项目，大家都有些紧张，为了消除大家心中的恐惧，作为队长，要给大家起一个带头和表率作用，我和阿坤自告奋勇第一个上，当爬到7.5m的高空中时，心里稍微有些紧张，当脚踏上钢丝的那一刻，只觉得钢丝在不停的摇晃，腿也开始跟着哆嗦了，总是往后倾，要掉下去的感觉，为了互相给对方鼓劲，给对方勇气，消除恐惧心理，我们喊着口号，把胳膊伸直，一步一挪，最后在我们两个人一

心一意、互相信任、默契配合下，顺利走过钢丝，战胜了自我。

第三个项目是“信任背摔”。站在1.6米的背摔台上向后倒，说不紧张那是骗人的，但是，看看台下那一个个坚实的臂膀，那一双双鼓励的目光，没有理由不去信任我们的队伍，没有理由去忧郁和退缩，信任让背摔其实一点都不可怕；站在台下搭好了脚、腿和肩膀、手臂，几道防线和必胜的信念让我知道安全接到队友那是毫无疑问的。当一个又一个队友从台上摔下来，砸在自己手臂上的时候，会痛、会累，不知道有没有想到要退缩，但是，看着队友们义无反顾地倒下，倒在自己身上，那是怎样的一种信任啊，把生命和希望都交给了我们，我们怎么能让他失望，尽管痛了、累了，可是，接好每一个队友是我们的责任，不能辜负了大家的信任啊。通过这项训练，我们每个人都体验到了什么是团队成员之间的互信和互赖，以及挑战和战胜自我。

第四个项目是“高空断桥”。有两块0.5m宽的木板架在10m的高空中，在风中摇摆不停，中间有1.8m的宽度需要跨越。这个项目主要依靠的就是自己，当然另一方面也需要团队的鼓励，当我爬上十几米摇摇晃晃的高台时，心里有些紧张，手在冒汗，腿在颤抖，在犹豫的时候，是教练的一声“别怕，我在你后面”和队友的“老虎，加油”鼓励声，使我奋力一跃跳了过去，在那一刻，我内心有一种说不出的自豪感，我想人的潜能是需要挖掘的，只要重新认识自己，挑战自我，没有不可能的事，就像教练总结的一样：“行动是治愈恐惧的良药，犹豫拖延只能增加恐惧”。我们在日常工作中也会遇到像“跨越断桥”一样的困难，是战胜自己克服困难，还是思前想后畏缩不前呢？“跨越断桥”的经历告诉我，“空中一小步、人生一大步”，良好的心理素质，坚定的必胜信心，是我们克服困难的有力武器。当你迈出了第一步时，成功就离你更近了一步。

第五个项目是“盲人布阵”。每个队员都用一个眼罩蒙住眼

睛，然后将一根长绳围成最大正方形，最后队长站在这个正方形的正中央。在这个项目中，我们队完成的很出色，得到郭经理、教练和其它两个队的赞扬。体会最为深刻的，就是队友之间要互相沟通，通过沟通，获得充分的信息，形成统一的认识和意志，服从命令听指挥，才能圆满完成任务。在工作中，沟通也尤为重要，同事之间的沟通，领导与下级之间的沟通，是实现集体目标的关键所在。

在训练中，暴龙教练还带领我们完成了几项有意义的团队活动和游戏，如“众志成城”“万众一心”“智闯雷阵”“造桥”“坎坷人生路”等。无一不体现了信任、沟通、团结、智慧和勇气。特别是在“坎坷人生路”中，我们42名队员全部蒙着眼睛，手拉手，在黑暗中前进，跨过了坎坷的台阶，走过了湿滑的草地，在有些寒意的晚上不知走了有多久，久到没有了时间概念，只知道拉着我的手向上抬抬，注意要上台阶了，抬腿小心；向下摆摆，要下台阶，注意脚下；用力往上拉拉，提一下队友的裤腿，注意抬腿，前面有障碍，迈过去。不知道前面拉着我的那个人是谁，但我知道，那是队友，我知道有了危险他会及时示意我，不会让我发生任何意外，正如我也在做的，把前面队友发给我的信息一步一步的传递下去，不能有丝毫差别，这就是我们的队友，我们的战友，手拉手，让我在黑暗中也不再害怕。

这次拓展训练，给我留下了深刻的印象，得到的知识与心得体会也非常丰富。用我们队在分享回顾时的一段话来概括就是：“服从命令，听从指挥；众人合心，其利断金。找准方法，摸清规律；配合默契，稳中求胜。团结就是力量，坚持就是胜利。”

通过这次训练，让我深刻地体会到了团队的力量是巨大的，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。我坚信，通过这次训练，我们销售部的全体精英在今后的工作中一定会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，迎接光明的未来。

## 拓展训练心得体会篇六

### 第一段：拓展训练的背景与目的（200字）

太仓拓展训练是我参加的一次团队建设活动，旨在通过一系列的户外挑战活动来提升团队成员的团结协作能力。这次训练的目的在于帮助我们了解自己和团队成员之间的优势和不足之处，并通过互相配合和合作进行问题解决。相信这次训练能够带给我们很多宝贵的经验和启示，帮助我们在未来的工作和生活中更好地与团队合作。

### 第二段：面临的挑战和反思（300字）

在训练中，我们面临了很多困难和挑战，其中最大的挑战之一是沟通不畅。有时候我们会发现团队中的成员在解决问题时缺乏有效的沟通和信息交流，导致问题无法得到及时解决。这让我们意识到了沟通的重要性，只有通过频繁的沟通才能使团队成员之间形成更好的理解和合作。

此外，在训练中我们还发现了自己的团队协作能力还有很大的提升空间。有时候我们会出现意见不统一、各自为战的情况，这使得团队无法高效地解决问题。我们认识到，团队合作需要每个人都能够尊重他人的意见，倾听别人的建议，并能够主动互相帮助。只有团队成员之间相互信任和支持，才能够取得更好的成果。

### 第三段：团队合作的收获与成长（300字）

通过这次训练，我们意识到了团队合作的重要性，也认识到了自身的不足之处。我们每个人都开始更加重视与团队成员的沟通交流，提高自己的表达能力和倾听能力。这使得我们在解决问题时能够更多地倾听他人的建议，充分利用团队中每个人的优势进行合作。

在训练中，我们还学会了如何分工合作，将困难的任務分解成小步骤，并通过分工与合作来完成任務。这不仅提高了工作效率，还让我们深刻体会到了团队合作的力量。我们发现，只有团队成员之间相互支持和协作，才能够克服困难，取得更好的成绩。

#### 第四段：拓展训练的启示（200字）

通过太仓拓展训练，我们发现团队合作的重要性，也认识到了自身在团队合作方面的不足之处。我们明白了只有团队成员之间相互支持、合作和信任，才能够创造出更大的价值。在未来的工作和生活中，我们会更加重视团队合作，学会倾听和尊重他人，发挥每个人的优势，从而取得更好的成果。

#### 第五段：总结与展望（200字）

总之，太仓拓展训练是一次很有收获的团队建设活动。通过这次训练，我们深刻体会到了团队合作的重要性，并意识到自身在团队合作中的不足之处。我们会将这次训练中学到的经验和教训应用到未来的工作和生活中，不断提升自己的团队合作能力，以达到更好的成果。相信在今后的工作中，我们会更加团结协作，积极配合，取得更大的成功。

## 拓展训练心得体会篇七

9月28号迎来了公司一年一度的户外拓展训练活动，早晨9点多我们来到了天山乡老营房训练基地，刚到目的地，收到教官的指示，先换上迷彩服，就这样一天的培训开始了。

给我们来了顿精神大餐，教我们每天早晨醒来后对自己说一些积极向上的话，如“我的生活中充满了激情、健康、财富、爱心和力量，今天真是美好的一天啊！”，给自己一个这样得心理暗示，使自己一天得生活能有一个好得开始，做一个开朗积极向上的人。

这次的拓展训练收获很多，但是最让我感动的是以下两个活动。

一是教官带着我们玩了一个叫“信任背摔”的活动，“信任背摔”这个活动的目的是建立起我们彼此间的信任，同时还可以锻炼我们的心理素质，克服恐惧，对我们的心理素质提升有很大的帮助。我站在背摔台准备往下倒的时候心里还是很恐惧的，担心自己摔下去会不会受伤，当我在惊恐中倒在队友弹性而牢固的臂中时，感觉到心里是那么的踏实，深深感触到信任的重要性。同时也让我感到：只有充分相信你的同伴，相信你的集体，他们才会在你需要帮助的时候给你最无私，最真诚的支持；而台下的队员同样要有团结协作的精神，要有承接住上面队员的勇气、信心和责任。

土和汗水，肩膀被踩出红红的血痕，他们默默的承受着痛苦，直到最后一名队员成功的翻越了毕业墙。那一刻我们高声欢呼，辛苦的汗水成功的泪水交融在一起，那场面激动人心。成功离不开团队的团结一心，齐心协力。在分享的时候，教官问我们“当底座的队员们都是堂堂七尺男儿，他们的肩膀为什么给我们踩，我们是他们的长辈么，是他们的亲人么？”这时候大家都沉思起来。为什么，因为我们是同事，是在工作中帮助和关心我们的人，是我们在人生中相处时间最久的人，是在一起奋斗拼搏的人。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而总有些人比别人付出的更多，有时候我们甚至看不到他们承受的压力和伤痛。为那些付出更多的人鼓掌喝彩。

时间过的飞快，一天的拓展训练就这样结束了。我相信每个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带人工作中。这次拓展训练对我来说是一次难忘的经历。他给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多有意义的工作理念和人生观！

## 拓展训练心得体会篇八

20\_\_年9月17日，我很荣幸的参加了由扬州大学商学院组织的20\_\_级mba/mpa拓展训练培训活动。一大早，全体学员在仪征红山体育公园的大草场上，聆听了基地老师对相关情况的简要说明以及商学院汤院长对此次活动的期望后，就开始了为期一天的培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动中受益匪浅，感想颇多。

### 一、团队需要核心

正式进行拓展活动之前，教官通过一系列热身活动将42位学员分为两个队，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务，我们队通过举手表决很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。“一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子”，这句话充分说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和拥护者。优秀的团队需要核心！

### 二、团队需要竞争

我们的第一项拓展游戏——“攀岩”，这始终是两队之间的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“攀岩”的速度、高度都在进步，向上攀登的轨迹也在不断地完善。爬到最高处者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队需要竞争！

### 三、团队需要信任

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是“信任团队”——正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。优秀的团队需要信任。大家普遍体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈；很快我们这些陌生的同学变得熟悉起来，我们将一起经过三年时间的共同学习，我们需要分享很多工作时候的管理经验，以及相互讨论工作中遇到的困惑，我们需要这样的方式相互熟悉，相互支持！优秀的团队需要信任！

#### 四、团队需要民主

下午的第一个游戏是穿越电网，这游戏主要考察我们的团队合作精神和小心谨慎的工作态度，如果团队不合作的话，根本就不可能穿过；如果大家不小心，那么就有可能在穿网眼的时候接触到网线而导致功亏一篑。在“这个游戏中，我们组很好地诠释了民主的意义。大家利用穿越前教官给我们的讨论时间，你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性，只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主！

#### 五、团队需要合作

我们的最后一项游戏是“海上逃生”，这考验我们能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施，这是一个团队成败的关键；一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作！



短短一天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。通过此次训练，我深深理解到要想成功必须要付出十分的努力方可站在高点上，胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在此次拓展训练中，汗水、痛苦与欢笑交织在一起，使我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，而一个团队需要有一个善于组织和思考的管理者才会发挥团队每位成员的作用，使团队实现“更高、更快、更强”。

## 拓展训练心得体会篇九

延安拓展训练是陕西省延安市所推出的一种全新的长城文化体验活动，其旨在通过对长城文化的体验和感受，让参与者了解长城文化的历史底蕴和民族精神，进而提高自身的民族自豪感和爱国精神。那么，在我参与延安拓展训练的过程中，我收获了哪些体验和感悟呢？下面我就来分享一下我的心得体会。

### 第二段：感受

在这期间，我亲身经历了攀登长城、搜寻信号塔、过木桥、爬绳梯、穿隧道、军体拓展等一系列项目，这些都是延安拓展训练的项目之一。在活动期间，我克服了自己的恐高症、恐怖症和自我保护意识，也更加深刻地体验到了团队协作和身体力行的重要性。这些感受给我带来了信心和勇气，也让我明白了许多重要的道理。

### 第三段：收获

在这段拓展训练过程中，我不仅体验到了身体上的锻炼，也学会了如何与队友协作、如何坚持到底、如何发挥个人优势，这些都是非常重要的素质。同时，我也在乎呵这个过程中感受到了诚信、团队合作和自我认知方面的提升，这些体验和

收获都在未来的学习和工作中将会发挥很重要的作用，让我更加自信和坚定。

#### 第四段：启示

这次拓展训练的活动不只是培养与提高个人能力和素质，更着重于培养团队的合作，所体现的一种团队合作的精神，这是这次拓展训练给我们的最大启示。在未来的学习和工作中，我们同样需要具备这样的精神，并重视自己与同事之间的协作，更加团结和奋斗，去实现企业和团队的目标。

#### 第五段：总结

总而言之，延安拓展训练是一次非常有意义和收获的体验活动。通过这次活动，我受益良多。我对身体的挑战更加勇敢，对团队的协作更加认真，对个人和群体的分析与反思也有了更深刻的认识。这种收获和体验，将伴随着我，让我在未来的发展过程中更加自信和坚定。在此，我希望更多的人可以来参与延安拓展训练活动，寻找到自己在其中获得的成长和收获。

## 拓展训练心得体会篇十

延安拓展训练是一次人生中极具挑战性和益处的经历，它除了给我们带来了团队精神和合作意识，也让我们深刻领悟到了“不放弃”的坚定信念。在三天的时间里，我经历了感动、成长和收获，在心灵深处留下了难以磨灭的印记。

#### 第二段：感动

在延安拓展训练中，我深刻领悟到了团队精神的力量。我们并不是一群单独的个体，而是一个整体，每个人的付出和努力都是为了团队的成功。在障碍中，我的队友们给予了我无尽的鼓励和支持，让我感受到了身为团队的一份子的自豪。

这种感动是普通日常生活中无法获得的，它教会了我如何去关心别人、支持别人。

### 第三段：成长

延安拓展训练的另一个收获是促进了我们的个人成长。在面对各种未知的挑战和障碍时，我们必须学会更好地控制自我、处理问题以及冷静思考。在那三天中，我接受了许多挑战，包括攀岩、绳索桥、险滩等等。虽然我有时候感到害怕，但我从未放弃、放缓脚步，而是一次又一次地挑战自己。我深知挑战和攀登的过程肯定会伴随失败，但也只有在这个过程中我们才会感受到学习和成长的喜悦和快乐。

### 第四段：收获

延安拓展训练给我带来最重要的收获是一颗“不放弃”的心。即使在某些任务中，我个人表现不佳，但我没有因此气馁或焦虑，而是选择继续努力。在完成各种各样的任务之后，我深知一个团队的成长是由每个个体的成长而汇聚而成的。以及，问题不是出现了多少，而是我们选择去解决了多少。每次完成任务后，那种成就感让我惊叹团队的力量。我也因此想学会从每一个失败中学习，在面对困难时不放弃、永不言败。

### 第五段：结语

在这次的延安拓展训练中，我感受到了很多，收获了很多。我相信这些收获不仅仅是在拓展训练时的，还之后游走在生活尘埃中时很有用处。我希望能将延安的经历带回日常生活中，变得更加自信、勇敢和坚韧。