

2023年拓展训练的个人心得(通用10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

拓展训练的个人心得篇一

这是一个阳光明媚的清晨，我们在欢乐和等候中走进山家，我们度过了美好的春季的时间；我们在磨练中熔炼团队，在相同中增进友谊；我们在激起所拥有的聪慧、力气和精神的过程中，感触到“我们所占领的，比我们所假想的多很多！”

4月13日上午8:30，国家林业局党校第三十六期党员引导干部进修班38位教员，在党校教师的带领下乐不可支地离开了昌灰区虎峪园林山庄停止拓展训练。睹过锻练，很快我们就被分红了三收队伍，然后全体先生在虎峪山庄的集会室里，聆听了教练对拓展训练相关情况的简要说明和对此次运动的期望。松接着恳求我们在20分钟内起好队名、队徽、队训，创作队歌，选出队长。我们小组共有12人，经过人人的集思广益，我们将自己小组定名为“白牛队”，并判断了队少、队徽、队训、队歌。其他两个小组的名字辨别为“猛虎队”跟“爱国者队”。随即三个小组以风采展示的办法举行了pk。我们“红牛队”与得了“最好创意奖”。做为“红牛队”的一员，我感想到了群体成功的高兴。

由于时间无限，只有短短一天半的拓展训练时间，我们参加的项目并不很多，但是正是这五六项活动，给我留下了难记的印象。尽管拓展训练曾经结束，而我的心田依然为之澎湃，久暂难以忘却，给我带去深刻的思考取启示。总结起来，主要有以下几面体会：

1. 严密打算，积极主动地寻觅成功的措施，是胜利的基础。

此次拓展培训给我印象最深入的便是“脱越电网”项目，项目大致情况是：有一张共有16个年夜小纷歧网孔的“电网”，在40分钟内，我们团队中的12个队员必须从“电网”的一边经由一个网孔，到达“电网”的另外一边，并且每一个网孔只能利用1次。如果震动“电网”，该网孔将被封闭。项目开始后，我们大师并不慢于过网，而是制订了周到的计划，依据网孔的数量、巨细跟队员情况，公平安排队员穿梭“电网”的前后顺序、位置，确定确实可止、公道的方法，在各人群策群力、散思广益、周密计划下，经过全部队员的奇特努力，咱们的队员在规定的时光内齐体顺遂经过“电网”。“穿越电网”名目使我明白了一个道理：只要在干事之前，充分考虑各类情况，根据具体的情形制定出周密的盘算，扫尾并不易，常常能获得事半功倍的成果！

2. 明白目标，以目标为导背，是成功的前提。

在“十面埋伏”这个项目中，我们“红牛队”分成了两个小分队，本来我地点的小分队人员都已靠近对方的大本营，立即胜利在视，不知怎么大家都把心思放在夹攻对方人员上，根本不往斟酌若何躲开对方的夹击，尽快盘踞对方的大本营，偏偏离了举止的胜利目标——小分队人员以最快的速率全部进进对方的大本营，终极招致了我们小分队的失败！“十面埋伏”这个项目使我体会到：不管干甚么事都要有清楚的目标，不明确的目标，就没无方向，不只会浪费时间，而且只会失败！

3. 遭遇失败，怎样办?!失败是成功之母，是成功中的价格。不气馁、不废弃、不妥协，这是成功的态度。

在“穿越地雷阵”这个项目中，划定全队职员要在40分钟的时间内从“地雷阵”的一边成功地走到另一边，刚开端我们队信心满谦，拔取一条较为中间的门路作为穿越“地雷阵”

的路标，谁知刚踩上第一步我们的队员就被“炸”回了起点，我们遭受了一次次的失败，一次次调解我们选定的道路，当第三轮也就是最后一轮我们向“地雷阵”的彼岸动员打击的时分，竟发明我们仿佛已无路可穿越，然而大家出有放弃！我们静下心来对走过的每条失败的路经进行梳理，终究收现在“地雷阵”的两侧各有一块不被标注号码的空地（后被告知是“保险岛”）没有被探索过，我们像发现新大陆一样向“地雷阵”两侧的“安全岛”挺进，经过最后两次的测验考试，我们末于成功地达到了此岸！用时不到30分钟！经过那个项目的拓展，使我深深地懂得到：得败其实不可怕，正在掉败面前没有放弃，好好天总结失利的经验教导，最终一定会取得成功！

4. 勾结就是力量，团队力量是成功的保证。

在这次拓展举动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一小我私家的聪明和才干就可以实现。它的最大特点就是集思广益，一个人的成功不克不及代表全部团队的成功，只有团队中的每个队员联合一心，彼此帮助，相互信任，才华独特实现团队的目标。在本次拓展的过程当中，我们“红牛队”的队员之间最关心的都是怎样构造、协调合营好，而不是只有本人做好了就好了，队员对团队的存眷已近远超越了自身！团队共同的粗神更是发挥得淋漓尽致。特别是“穿越电网”项目，我作为体形较肥的队员，看到“电网”网孔的大小后，得到了成功穿越“电网”的信念，但是团队的其他人都没有放弃，而是将此中一个位于1.5米下地位的最大的网孔留给了我，而且根据我的体重开理地部署了我穿越“电网”时双方的力量，在大家群策群力地援助下，我终于成功地穿越了“电网”！那一刻，我的心灵遭到了极大地震撼，使我深深地明确了一个情理：在团队眼前，一小我的气力是微小的，一团体的成功离不开团队的辅助！在现今的社会，单挨独斗只会失败，很难成功！

经过一天半的拓展培训，感悟颇多，我信赖，其余的学生必

定比我领会更深、感悟更多!在现实任务和生活中，我们一方里要常怀戴德，绝不抱怨，树立岗亭的责任认识和踊跃的人死立场;另一圆面，在我们的事情中，毫不简单办事，而要全力以赴。我们每次的任务皆要超出我们事实的目标，并总是竭尽全力来真现。用如许的心态，才使得我们可能始终地超越自我，完成着人生的空想。我念，我们每位同志应该铭记：保全大局，负担任务，连合分歧!只为成功找方式，不为失败找来由。

拓展训练的个人心得篇7

拓展训练的个人心得篇二

团结就是力量!团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌!

__年3月18日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心;一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑)，表现出每个团队丰富的想象力和创造力;一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力!团结就是力量!

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。 “空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对

冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵历练得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的

所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

拓展训练的个人心得篇3

拓展训练的个人心得篇三

近期，金福特铝业总经理李儒塘带领公司团队人员参加户外拓展活动。拓展培训结束后又回到了工作岗位上时，回顾几天前的野外拓展训练的全过程，大家依然记忆犹新。

我公司人员对于各个活动都做了自己精彩的分享。对于高空断桥，我公司部分家人精彩分享如下。

夏菁拓展总结：高空断桥项目需要克服自己的恐惧，很多事情看似完不成，只要大胆尝试，勇于挑战，最终可以突破自己。

对于穿越电网，我公司部分家人精彩分享如下。

骆海涛拓展总结：没有完美的个人，只有完美的团队和团队的凝聚力。有了共同的目标没有什么任务完成不了，解决方法只会比困难多。

拓展训练的个人心得篇四

3月18日，我们长沟中心校的全体中青年教师，在中心校领导的组织下，在大兴古桑园拓展训练基地进行了为期一天的拓展训练。一天的时间虽然非常短暂，但在训练中我们所表现出来的斗志和意志，通过训练所收获到的感悟和体会，却会持续影响着每个人以后的工作和学习。

“没有完美的个人，但可以有完美的团队”是我此行最大的收获。拓展训练不同于一般的课堂教学，它是一种“体验式”的教学训练，拓展训练的最大目的是：培养团队精神和整体意识，改善人际关系，了解沟通的重要作用。通过基地教练组织的一系列的活动的，就我个人而言，我自己有以下一些深刻的体会：

第一，挑战自我，战胜自我。

在进行的拓展项目中，有一项叫“高空断桥”，大家在安保措施的保护下，要跨越在平地上轻而易举能跨越的宽度。但因为是在高空，所以每个人都产生了或多或少的恐惧感，我们要做的就是挑战自己的恐惧感，跨越这一小步。在人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们挑战自我，勇敢的跨出这一小步，那么我们就将属于自己的机会牢牢抓住。

第二，无论做什么事情之前都要有明确的目标。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我

相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第三，做事要有周详的计划和正确的方法。

在每项项目进行之前，我们的队员在教练讲清楚规则后，都会自发的聚到一块商量怎样做才能最好最快的完成。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第四，团队精神和整体意识在工作中的推广。

团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任，团队成员就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。团队合作中如果没有这些因素，任何工作目标也是无法完成的。

第五，有力的领导。

在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

在仅仅一天的素质拓展训练时间中，天气也仿佛在刻意的给我们的活动增加难度，早晨还是晴空万里，下午就刮起了寒风，但是再恶劣的天气也挡不住我们青春的呐喊，我们在这一天中所表现出来的斗志昂扬的气势和强烈的团队荣誉感，使我们感受到了集体力量的伟大。

在一天的拓展训练活动结束后，我们即将出现在自己人生的第一个工作岗位上，我们一定会把自己在团队活动中所体验到的学习精神、坚持精神、尝试精神还有伟大的团队精神，应用在我们即将工作的岗位上，运用到我们将来的工作中，一起去开创我镇教育事业的新篇章，去谱写自己人生的新篇章。

拓展训练的个人心得篇5

拓展训练的个人心得篇五

拓展训练告诉我们一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

当我们迈进魔鬼训练营的时候，听总教练杨文忠教练的理论培训、介绍才知道，拓展训练是一项来源于挑战极限的训练活动，是在激励人的斗志，激发潜在能力，创造性的发挥人的团队能力。

虽然只有短短一天时间，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这一天里，让我感受最深的有以下四个方面：

一、 大家目标一致、互相信任、团结协作

无论是训练一开始的背摔、盲人方阵、电网、巨人天梯、毕业墙，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本位主义而是相互帮助和协作。如果我们在实际工作中都能像在“盲阵”中一样，手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。为什么在训练中大家都能如此的团结?因为大家的目标完全一致。更让我从内心佩服我们队里小学部的有智慧、有决策、有勇气、有力量、充分发挥带头作用，体现凝聚力和向心力的男教师们。

二、通力合作，合理分配资源

“电网”：一张大的网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对一个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，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。相信“团结就是力量，一切尽有可能!”

三、突破创新、迎难而上

在训练中杨教练有一个很好安排就是，在每项活动后都有一次集体分享，在分享的时候鼓励大家积极发言、发表自己所感所悟。并为所有发言的队员给予掌声鼓励。我想这个安排的本身也就是希望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的表达能力。做自己没有做过的事情就是一种突破。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的学校、幼儿园集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

四、毕业墙上的永恒微笑

毕业墙是最后一个项目，“翻越求生墙”训练是对我们意志的考验，4.2米笔直的石墙，没有任何工具，当时就想着怎么过得去？结果大家齐心协力仅用了20多分钟就征服了石墙，难忘的是作为人梯底座的队员肩上、身上受了多少“践踏”，更让人敬佩的是为了帮助最后一名队员顺利攀上毕业墙，取得最终胜利的队员，使同舟共济的团队精神得到了最好的升华。

使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越了个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。当队友们把我拉上4米高的台子上时，使我感受到团队精神的伟大，团队合作对一个教育单位的最终成功起着举足轻重的作用。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，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人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作。

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。就如游戏中过“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。

二、树立合作意识，合理分配资源。

“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，同时注意人力资源优劣互补，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。

三、突破创新、迎难而上。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互

相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一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,在受益后带入工作中。这次拓展
训练对我来说是一次终身难忘的经历,她给了我一笔宝贵的
精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧
与体能的培训。听到过的你会忘记,看到过的你会渐渐淡忘,
只有亲身体会过的才会铭记在心,两天的训练不长,但很有
意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体
验这个项目的时候我们用时接近7秒,当我们完成了5秒的目
标之后,教练问我们下一个目标是多少,我们的意见出现了
分歧,有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒,觉得3秒
钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后,终于用
行动证明了我们的实力2秒多钟,大家不自禁的拍起手来,这
个成绩是当时我们都无法想象的,被认为不可能的事情我们
通过努力与协作却做到了。

教练说的很对:如果你心中想到失败,你就失败,如果你没
有必胜的信心,就无任何成就可言。如果把目标定的过低,
触手可及,那团队还有何动力,有何发展可言。只想在山腰
看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后,教练向下面问:“下
面的伙伴,你们准备好了吗?”对于台下的伙伴们,听到这句
话,会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固,耸耸
肩,搭搭腿,然后骄傲喊出:“准备好了,请相信我们一定
支持你!”教练教我们的时候我还觉得可笑,觉得怎么连这样
的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白,这
样的回答是必要的,这是向台上的伙伴交付的信任,对我们
这个团队的信任,让他放心的将自己的安全交给大家。我连

最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了

自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此,我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

拓展训练的个人心得篇六

xx年7月24日，一个值得深刻铭记的日子。

印象中的7月北京应当是烈日当头，酷热难耐，不过我们得到老天爷的特别眷顾，这一次的“拓展训练”正逢酷暑中的“阴凉天”。早早的起床准备，怀着略微激动的心情随着队伍出发了。

“拓展训练”，一个既熟悉又陌生的词。现在的书本、网络以及电视中到处充斥着这样的词汇，“拓展训练”已然成了当今最流行的团体活动，而我也有幸借着这次公司年会的机会亲身体验“拓展训练”的魅力所在。

到达目的地之后，教练将我们分成两组并下达了第一项任务——“破冰”：选队长、定队名以及口号。紧接着，两支队伍诞生了：“金牛队”&“雄鹰队”。我作为“金牛队”的一员，与队友们高喊我们的口号“金牛！金牛！协同作战，战无不胜”！此时此刻，没有了平日里的上下级差别，没有了不同地区、不同部门同事之间的陌生感，队友之间互相投

以信任的眼神，为完成接下来的挑战而互相鼓劲加油。

第二项任务：高空断桥。望着十米多高的断桥，真的是有点腿软，但是当队友们一齐上前拍着你的肩膀，高喊着你的名字以及“协同作战，战无不胜”的口号时，一股莫名的感动油然而生。不能辜负大家的期望，利索的爬上了断桥。站在高空，面对1米多宽的“断桥”，恐惧感随之而来。我犹豫了。许久，听到了“队长”在下面的喊声“没事的，跨过去就行了”以及来自队友们的鼓励，终于鼓起勇气迈出了那一步……最终，我没能完成断桥“跨越”，从空中掉了下来。带着些许遗憾冲着照相机镜头微笑留念的时候，告诉自己“至少我迈出了那一步”，但是这次的失败也使我明白，犹豫不决会令机会流失，今后面对任何事情，我需要更加自信的勇敢面对、果断抉择！

如果说“高空断桥”着重考验的是个人勇气和身体素质，那么接下来的两项任务“信任背摔”以及“翻越毕业墙”，则更注重团队力量的考验，而我们每一个人也从中感悟到“协同作战，战无不胜”的深刻内涵。

在“背摔”的时候，完全没有站在“断桥”上那种紧张感，因为我绝对信任队友们能接住我，虽然最后教练说我是被推下去的……也许在完成“背摔”之前，大家都有些许顾虑，担心自己的姿势可能不标准，或者身高体重会给队友们增加负担，但是最终的事实证明，无论倒下的姿势如何，无论高矮胖瘦，每一个“背摔”的人都能安全落地，因为下面的队友都在拼尽全力保护着你的安全。

“翻越毕业墙”进一步考验着团队的智慧与协同作战能力。这项任务要求“金牛队”和“雄鹰队”联手行动，在规定时间内不借助任何外力，翻越4米多高的木墙。毫无疑问，单靠个人的力量这是一项“不可能完成的任务”，但是团队的力量是无限的。队友们纷纷献计献策，快速制定了行动方案，身强力壮的男队友们个个主动上前担当“人梯”，让其他队

友踩着他们的肩膀翻越高墙，通过下面的托起上面的，先上的拉着后上的，我们快速地翻越了高墙，剩下最后一名队友了，此刻没有人梯可以借助，于是站在高墙上的队友“倒挂”在墙上伸出手臂拉最后一名队友。在多次尝试之后，终于两个人的手拉在了一起，全场顿时起了雷鸣般地掌声和欢呼声，我们成功了！

通过这半天汗水与泪水交织的拓展训练，我们感悟了许多，收获了许多：

第一， 明确目标， 理性计划。做任何事情都要有一个明确的目标，同时制定切实可行的计划。只要有坚定的信念和合理的计划，必然可以达到目标。

第二， 信任同事， 相信集体。信任是我们开展工作的基础，我们在工作中离不开同事的协助，只有充分信任同事，相信集体，才能在需要的时候得到他人的帮助，而我们也会因为相互之间的信任而全身心地投入到工作中。

第三， 群策群力， 协同作战。个人的力量是有限的，而团队的力量却是无穷的。在遇到某些困难时，仅凭个人的能力已经无法逾越，此时我们应该发挥团队协作的力量。通过有效的沟通，大家群策群力，协同作战，攻克难关。

拓展训练是短暂的，给我们的影响却是长远的，带着这次训练的感悟与收获，我坚信协同作战，必能战无不胜，乘风破浪，克服一切艰难险阻，为华海的发展目标而奋斗！

拓展训练的个人心得篇七

短短四天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃。训练场上“山鹰队”、“大队”和“神鹰队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都使我深刻体会到野外拓展训练是挑战极限的训练活

动，旨在激励人的斗志，激发潜能，培养自信，创造性的发挥团队合作能力和组织凝聚力;jake教练、阳光教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。通过这次拓展改变了我们长久形成的思维模式，超越自我，认识了团队的巨大力量，也领悟到团队合作的重要意义。

训练伊始，在“自我介绍”中所有参训人员都给自己起一个代号，这看似简单的代号让我们对他人都有了全新的认识。学员共有51名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了“山鹰队”、“大刀队”和“神鹰队”三个队的队长、队秘、队呼、队歌，并通过小组风采展示的方式进行pk

这个小小的风采展示使大家不仅仅感受到了集体合作得到胜利的喜悦，而且更加深刻的理解了“态度决定一切”的深刻内涵。

在众多拓展训练项目中“空中断桥”、“月球行走”、“管理金字塔”、“毕业墙”等给我留下了深刻的印象。“空中断桥”是一个高空项目，每位队员都需要沿梯子爬上8米高的桥头，从桥的一端跳到1.2米以外的另一端桥头然后在跳回来，沿梯子爬下。任务本身的难度和所需要的体力都不是很大，重要的是心理的考验。由于是第一次参加拓展训练我在爬高梯的过程中产生了恐惧和体力不支的情况，在教练和队员的鼓励下我完成了空中断桥项目。通过这个经历我想生活、工作中每一件事情都犹如这样一座桥，目标就在桥的那一头，完成空中断桥的过程恰如面对困难和克服困难的心的历程，从“我怕”，“我能行吗？”到“我试试”，从“我不行了，我挺不过去了”到“坚持、再坚持”，直到取得最终的胜利。在面对困难时心理的障碍是最难逾越的，一旦战胜自己的恐惧感，只要要坚持下去、永不放弃，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步时，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

“月球行走”主要是在规定的时间内让17名队员手拉手，相互的脚踝处用皮筋固定，然后排成长排依次通过10个直径约40公分的呼啦圈，队员的脚一旦触碰呼啦圈，全队必须重新开始行走。刚开始的时候队员们的脚总是配合不好，4支脚会不小心触碰呼啦圈，直到重复3次后才全部通过。在这里我看到的是一个个为了让别的队员顺利通过而牺牲自己脚丫子的队员们，体会到团队合作的重要性和“海纳百川，有容为大”的深刻含义，其实工作、家庭、婚姻中我们都有自己的责任和义务，多一些团结一致，多一些“包容、宽容、从容”生活将会更美好。

“管理金字塔”让我们角色互换分别充当高层、中层和基层，相互之间不能说话，只能通过中层来传递信息一同完成活动。在这项活动中，我深深体会到三者之间的即分工又合作的关联性，高层负责布置任务，把握方向；中层需要汇总和过滤信息，有上传下达的沟通力；基层则需要问任务，带着解决方案去处理事情。然而就是这样一个看似简单的“上传下达”和主动问“任务”，难住了我们许多小分队，一旦没有全面地将高层决议传达到基层，或是没有将基层的想法汇报给高层，都会使信息延误或发生偏差；另外，在信息传达到基层前，大家无所事事，仅是一味的坐等中层安排，或是信息顺利传达到基层后，还等待高层下达解决的方法，都会使时间一分一秒的流逝，而错失胜利的机会。由此可见，准确的传达信息和主动出击地做事方式对我们的工作而言是多麽重要，有人说“我们不能改变生命的长度，但可以改变生命的宽度”，让我们转变以往的思维模式，在工作、生活中发挥聪明才智，挥洒出灿烂的篇章吧！

在“毕业墙”中当我们看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到大家都成功翻越后的激动的神情，才真正理解到齐力断金的含义。不难看出，整个项目的每一个环节就如一个个单列的珍珠，是相互间的协作把每一个环节整体的串联在一起，最后形成一个完美的“珍珠项链”。而大家的协作是以相互间的信任为前提。就是人与人之间的这种相信，使得最下面

的队员甘做人梯;中间的队员敢于伸出救助之手;上面的队员勇于伸出援助之手。而这“梯”与“手”之间，“手”与“手”之间的接触与连接所体现的正是一种团结协作精神，也正是这种团结协作精神使得整个项目圆满完成。

拓展训练结束后，大家仍然很兴奋，眉飞色舞地交流着训练体会。有的说，这次拓展训练，是一次挑战自我的机会;有的说，拓展训练培养了团队意识;还有的说，对协作的重要性有了更具体的感受。对我而言主要有以下几点：

- 1、分层管理、明确任务和意愿。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任和意愿，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样才能做好。
- 2、团队的协作。成功的团队没有失败者，失败的团队没有成功者。对于团队而言，团队协作整齐划一远高于个人能力的突出，如果仅仅是个人进步了，而整个团队却是一盘散沙，那么它将永远无法形成一个拳头的威力。
- 3、周密的计划和方法。大事不疏，疏则有漏;小事不乱，乱则有错。遇到事情不要盲目的行动，周密的部署和解决问题的方法是成功的先决条件。
- 4、沟通之道。在传递信息时，不失真、不失全、不失效，一定要让对方完全明白需要做什么事情;说什么不重要，对方听到什么才重要;改变说的方式，听到的效果才不一样。
- 5、执行力。成功=意愿*方法*行动，在明确前进的方向和做事的方法后，迅速地行动才是解决问题的关键。

拓展训练的个人心得篇八

xx公司已经经待了有一个多月的时间。在在这四月的末尾，我迎来了公公司一年一度的大型拓展训练活动一万佛湖拓

展训练。

虽然，我在写这篇感悟的时候，已经离拓展训练结束有半个多月的时间了，可是拓展那俩俩天的记忆，仿佛就像昨天发生的事情一样，仍然历历在目。

这一次的拓展，我觉得说实话就是为了训练我们的勇气、遇事处理能力、判断能力以及与同事之间的团结友爱、互相帮助精神的。拓展内容包括了限时钻电网、跳高台、攀爬高空、徒手翻毕业墙等项目，每一个项目都会告诉我们一个相对应的道理。

在这次拓展，给我感悟最深的有两个项目。其中一个跳高台。另一个就是徒手翻毕业墙。

这个跳高台项目，其实就是由几组队员组成的“人肉垫子”，去接住从一米五的高台上跳下来的每个挑战者。对这个项目而言，最重要的是考验队员之间的信任程度的。我在教练分析完这个项目以后，得到的是以上的认知。然而，让我感悟颇深的原因是本人体重偏胖，比较重。我也想按照教练的指示与讲解去执行命令，可是当你真站上那一米五的高台的时候，你就知道了有些事情并不是自己想象中那么简单。这个简单的后跳考验的不仅仅是信任，还有挑战者的遇事处理能力。我承认，我不是一个成功的挑战者，我在上高台后跳的时候已经忘记了所有关于教练讲解时“人肉垫子”上的。因为自己，加重了队员们的承重压力，加重了他们的负担。对此，我也深深感歉意。但是，让我庆幸的是队员们并没有因为如此而让我跌倒在地上。所以，我很感谢这帮可爱的同事，友好的队员们。在这次的项目中，给我自己得到的感悟是：在未来，不管是工作还是生活中，都希望自己能遇事不慌、不害怕、不气馁。

这一次，为期俩天的拓展就在不知不觉中结束了。然而，

教给我的道理会一直延续下去。《礼记坊记》里面有一句话，叫做：“君子贵人贱己，先人而后己”与君共共勉。我希望在未来，自己能做一个更好的人，团结同事，帮助他人，尽自己的绵薄之力。

一开始这个拓展训练其实我是不想去的，主要是2个原因，一是我家孩子上学没有人照顾；二也是最主要的我怕我做不到，担心自己身体受不了，也担心其中的一些项目我完成不了，这样就丢人了。

”框”，自己己不愿意走出这个”框\””，不愿意迈出第一步，导致致自己永远觉得自己不行。这这次结束后，感觉虽然很累，，但痛并快乐着！

2天的拓展训练里，，我们做了很多的小游戏，挑挑战了很多平时认为不可能完完成的项目，例如穿越电网、、信任背摔、高空项目、驿站传书、毕业墙等等，在这一一系列的游戏里，讲究的是团队合作精神，不畏个人的荣荣辱成败，开辟新思路，新理念，敢于跨越现有的思路，，不能太拘束，踊跃创新。

”抛弃”顾虑，只为\”生存””，不顾个人的荣辱和付出，，努力着、坚守着、奋斗着……当最后的2个人一起上去的那一瞬间，所有人都欢呼着，释放着压在心中的一切一切，只为自己的成功而高兴。也不知道过了多久，那个遥不可及4米高的栏板板，我们所有的”兄弟姐妹”都在那里”爬一回\”，那个曾经让我们觉得不不可思议，无法完成的事情，，我们竟然完成了。而当教练告诉我们说，再这个一整个过程中，我们仅用了”11分钟”的时候，我们所有人都惊呆了…与之前的11小时、3小时•••••3天，甚至不可能等等的话说”拜拜”我们在规定的时间内完成了，这样在这过程中，我们的男生们不畏辛苦疲惫，一直坚守着，，大部分的男生都被”踩\””拉”受伤了，但他他们没有一句怨言，不在乎付出的多少。当我看

到大家的的伤时，当时我真心的感动了了，虽没有热泪盈眶\”男神们”感动了，感谢你们的辛苦付出，无论是汗水还是伤痕，谢谢，千言万语无法表达达，只能一句谢谢。本次的旅程就在教练给我们每一个发完”结业证书\”后，就就在”痛和欢乐声”中结束了。

结合平常的工作中，也是一样的，团队的合作是非常重要的，也是环环相扣的，因为我们的目标只有一个”服务好客户”只有客户满意了，对我们认同了，我们才有机会更强更大，同时我们个人才有机会将自己的”腰包\”鼓起来，生活水平提高。

xx的全体同仁，，与时俱进，共同进步！

拓展训练的个人心得篇九

通过这次拓展训练，我懂得了什么是感恩，读懂了感恩的真蒂。大大增强了我对集团公司这支团队的凝聚力。深深感受到团队力量的伟大。

什么是团队？团队是由员工和管理层组成的一个共同体。团队是一个组织，团队是一支队伍。其实我们每个人都生活在团队里。也许有人会说我是个体户，不在团队里，其实个体户也是一支团队，这支团队包括你的客户和你的供应商。也许有人会说我是一个孤儿，不在团队里，其实他也在国家这个大团队里，孤儿从小生活在福利院，国家给了无微不至的照顾，直至他们学习毕业，走上工作岗位。

夫妻是一支团队；家庭是一支团队；一个企业是一个团队；一个国家是一支团队；全人类是人生最大的团队。

在日常生活中，我们大都忽略了团队的力量。只有遇到困难需要帮助时，才能深深的感悟。零八年汶川大地震，如果没有全国人民的齐心协力，灾区不会重建得这么快，这么好。

零八年奥运会，一零年世博会同样不会举办的如此成功，另世人赞叹。

在训练中当灾难来临我们逃离时，遇到了近一人深的沟壑，勇士们志愿搭起了人桥。每两人搀扶一个盲人，从他们身上一脚一脚踩过···，一个两个十个···五十个···，他们的肩磨破了，背踩烂了，可他们咬紧牙关忍着，坚持着没一人退缩，直到最后一名盲人从他们身上走过。当遇到了四五米的高墙，窜过它我们可以生存，反之我们将面临毁灭。在紧急关头，没人指使，没人命令，我们团队中身强力壮的勇士们立刻站到了墙下，一排够不着勇士们肩上又站上一排，人梯搭好了，最先上去了两个机智的小伙子，以便在上面接应。接下来是老弱瘦小和女同志。十个···二十···四十···五十，一个个迅速翻了过去。灾难离我们越来越近，面对危险，面对死亡的威胁，勇士们没一个退缩，他们把危险留给自己，把希望给了别人。他们的肩踩烂了，豆大的汗珠如雨下。他们坚持坚持再坚持。最终我们整个近七十人的团队以十八分钟的极速，逃离了死神，迎来了新生。

团队的力量是惊人的，当灾难来临如果不是团队中团结一致的力量我们不可能战胜困难，如果没有团队勇士们舍生忘死的精神，如果我们各顾自己，那么我们面对的只有死亡。

零四年我们三超公司刚搬进开发区时，厂房还只是两栋框架，没有墙板，更没有遮风避雨的屋顶。那时的三超公司就像是大海中的小木筏漂漂荡荡，在经历了无数风雨坎坷后，三超公司一天比一天的强大起来，如今的三超公司已发展到300人的大公司。而我也从一个面朝黄土背朝天的农民，在团队领导和队员们的带领下，我不仅学会了钢结构制作过程，更成为公司一名企业管理者。在此期间，都是同事的认真传教，从打字到出入库，记账做帐等，百教不烦，百问不厌，耐心传教。使我逐渐掌握了仓库管理的基本技能。不言而喻，他们就是我的搀扶者，领路人，使我踏上了现代企业管理之路。

我由衷的相信明天的三超公司一定会在姚俊华总经理带领下，在我们整个团队的拼搏努力下，一定会打造成一支现代化的航 母舰，由浅海驶向深海，驶向大洋！

拓展训练的个人心得篇十

为期两天的拓展训练结束了，但这次拓展留给我的思考远远没有结束。回顾在训练的过程中，感受颇深，欢乐、担当、职责。这次训练对于我来说是一场身心的洗礼。它不仅仅是一个个游戏，更是一种精神理念，我们的团队在训练中是有一个狼性的名字——战狼之队。在队长的带领下，我们开始了两天的挑战训练，经过两天的训练，我的体会如下：

每一个游戏基本分三轮，每一轮教师都会给我们一个时间探讨，交流，沟通。活动每一轮我们团队会研究怎样做，出谋划策，首先让团队的每一个人都清楚游戏的目标，然后计划、组织、领导、分工到个人及注意事项。

第二轮开始之前，会给我们时间讨论第一轮的成功与失败，团队会围成一个圈，每个人总结一下经验，大家的目标是否一致，计划漏掉了什么，检讨足与不足，检讨出现的问题，要怎样去改善，为第二轮成功做辅导工作。

第三轮就会增加难度，时间控制及异常情景的突变。我们会进一步检讨我们的不足及优势的地方，及细小细节能控制好时间，提高高效的运作。

每一项游戏虽然我们团队没有全都拿第一，有异常情景发生，一个人一个环节出问题，就会影响团队成绩，但在大家互相帮忙的情景下，基本是一个上浮提高的趋势。这个成绩来自于大家的智慧、来自于大家的协手共进，来自于团队的每一个人给一份力量，目标明确，计划得当，合理安排，执行力度发挥到极致，融集到一齐变成一个大能量。才取得上进降耗提效的结果。没有完美的个人，仅有完美的团队。

根据团队的意见，队长统一完善的方案，按每个人的特长来合理分工，分工明确，相互配合执行，过程中是一个环环相扣的环节，交与接要磨合好，力度发挥到极致，取得成绩。否则一个环节出错，环环出错，成绩将会是零，更谈不上降耗和提效了。游戏《珠行万里》中体现出团队一个人交的时候，交接的人员捏着你的管，你会说要他放手，等他反应过来放手了，你再去接下头的时候，时间已经来不及慢了，或者你去接管的时候，他的手挡着那个接头，你的管连不上，导致球就落地了，全部的人前功尽弃，所以配合很重要。当然错误发生了，失误了，并不可怕，只要我们反醒，检讨，反思，查出原因，找出方法，后面提高就是最大的成功。

这次培训时间管理给我印象最深的是《赢在执行》，最终一轮比赛中，与挑战的时间只差0.26秒获胜，首先我们是以35.98秒挑战到30.78秒，最终挑战23秒，虽然未挑战成功，但每一次我们都是提高，每一次挑战后，我们会分析原因，找方法，找瓶颈，优化时间，向挑战的目标出击，提高效。所以我们以后在工作中，做什么事，必须要研究时间瓶颈，时间是降耗提高效的最快方法。

信任是人与人之间最好的协作和团结，使团队产生强大的凝聚力。游戏中的《信任背摔》，这是团队中的每一个人的信任，这种信任不能够有一点点假，不能够心存疑虑，结果是要给你保护的人信任，否则信任你的人造成负担和严重的伤害，由心而生的才是真正的信任，仅有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致。

当我说“我准备好了，我的团队们准备好了吗？他们说“准备好了”这么简单几个字的回应，让我由心的把一切的担心，疑虑全放下了，直接往下头倒，因为我信任我的团队，必须能好好的保护我，不会受伤害。结果也这样，我完好无损的躺在团队紧握有力的手臂上，我高兴，我欢乐！这就是信任！

沟通是信息的交换和意义的传达，是人与人之间交流思想观

念，沟通感情的过程，是人与人之间无隔阂、和睦相处，亲密无间的真诚与舒畅，仅有完美的沟通，才会有完美的结果，否则就会产生误会，所做的一切都归于零。在游戏《目标市场》中我深有体会，当教练说那里有18张牌，每个人去拿一张牌给教师看，如果对就拿走，不对就要放到原处，我所接到的传达信息就仅有这些，我上去拿了一张牌，是一个长方形，我想到是4，因为有四条边，但教师说不对，我把牌放下了，在回团队的途中，我很迷惑，为什么错了，那会是几呢？归队后，我向团队们询问，我才明白自我错在哪里，要按1到18张牌的顺序拿给教师看，那才是对的，而我接到的信息沟通仅有50%，还有50%自我注意力不集中，导致沟通失误，挑战失败。

担当是理解并负起职责，做任何事情每一个人都有一份自我的职责，需要自我去担当，仅有当我们担当起了自我的职责时，才能够把事情做好。在拓展中我们有自我的团队，有队长领头，队长在游戏中为我们承担着失败的职责和处罚，敢于担当职责。同时也让我们每个人明白担当的职责，过程中必须要尽职尽责的把工作做好。即使出了错，也要敢于承担职责，没有任何借口。

纪律与执行力是牢牢相扣的，纪律是约束大家，这次培训由教练在开始之前，就给我们说明了纪律，让我们自我约束，纪律的重要性，有纪律不执行，就等于没有纪律，所以仅有执行了，执行力度到位了，才真正做到了保护大家的团队和利益，使此次拓展顺利开展胜利成功。

两天的拓展，每个游戏活动中有坎坷、有困难、有苦、有累、但带给我们的是士气，欢乐、欢乐！每一场游戏都是在欢乐士气中开始，在欢乐中结束！

感恩来发源于内心的真诚，由然而生，游戏《风雨人生路》让我更深深体会到今日自我所拥有的一切，不是什么理所当然，来自于我认识的所有人——父母、亲人、好友，教师、

领导、同事，甚至敌人，正因为有他们的帮忙，扶持，激励，才有今日的我，要不然一无所有。在游戏中，当我的右手由扶持的人给我方向，遇到坎坷给我指点，遇到平面让我释放压力，简便的指示，让我在黑暗中经历了一场顺畅的路程。当我的左手拉着需要我给他方向的时候，我及时反应传递给他，让他也跟我一样顺畅的一步一步的前行，我要给他明显的提示，让他也传达下去，让我们每一个都能在坎坷的路上顺畅经过，路途中我感觉到左右手紧拉，有一股具大的力量相互拉着，甚至会拉掉的感觉，但我能感觉到大家在说不能够放手，要紧紧的牵着。我们长盛队一齐经过了这次考核，大家发自内心深处的心声是感激，感动，感恩！

在此，我感激我的父母、亲人、好友，教师、领导、同事！感激公司给我们这次拓展的机会，让我们成长！多谢！