

训练心得体会(通用9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

训练心得体会篇一

塌了，因为这是大家毕业之前的最后一次集体活动所以大家都很珍惜！

好不容易到了星期五我们一大早就坐上了大客车来到了亚森拓展体验中心。我们来到了这里的第一个任务就是分组。我们和五班商量后我们决定和五班一组，然后我们由一个姓会的教练带队。我们先做了一个植物标本，大家做的标本都很好看！然后教练带领我们做了麻布绘每个人都画得很好，我画了北京2008奥运会的标志——人文奥运。然后到了中午12点到了吃饭的时间，大家拿出背包把里面的吃的都拿出来很快吃完了。下午的第一个项目是“通天大道”这个项目由三个部分组成——方木部分、圆木部分、平衡木部分。我一上去就知道了这不是一个容易完成的项目，因为我刚一上去踩在上面就不停的晃动。我好几次差点掉下去呢，要不是因为我用手牢牢的抓住了两边的绳索我可真就是一足失，成千古恨了，我最后还是慢慢悠悠的通过了这个项目然后我再给自己班的同学加油呐喊希望他们能顺利通过！在我的加油助威下我们班的同学都顺利拿到了第一！然后到了徒手攀岩的部分老师把要领告诉了大家，然后再把大家都系上安全带。我是第一个很快就掌握了要领，我左脚一踩右手一抓，我三下五除二很快就到了顶峰！

啊！一天很快就过去了，就这样大家度过了愉快的一天。

训练心得体会篇二

首段：

AD训练是指对注意力缺陷多动障碍[Attention Deficit Hyperactivity Disorder[ADHD]患者进行的认知能力训练，其目的在于提升患者的自我控制和自我调节能力，从而帮助他们更好地适应日常生活。作为一名AD患者，我参加了AD训练，今天我来分享一下我的心得体会。

二段：

首先[AD训练的效果真的非常不错。在训练前，我总是非常失控，内心十分焦躁，难以控制自己的行为。但经过AD训练，我的自我控制能力得到了显著提升。一个小小的提示就能够让我意识到自己的情绪波动，并及时调整。这样，我不再因为我内心的情绪影响他人，也不会因为他人的情绪而轻易受到影响。

三段：

其次[AD训练在多种方面帮助了我。注意力以及记忆力是我一直困扰我的事情。训练让我更加注意到细节和重点，因此我不再放弃我很难集中注意力的任务，反而能够完成它们。此外，我也不再忘记重要的事情，而是会记下做好的事情来提醒自己，这让我十分惊喜。

四段：

第三[AD训练不仅让我个人找到了自我调节的方法，也让我更好地了解那些与我亲近的人，并与他们建立了更好的沟通方式。例如，我曾经因为对家人的反应不当而引发很多争论，现在我已经学会了更好的方式来表达我的感受，并平静地解

决问题，这意味着与家人的关系变得更好了。

五段：

总之，参加了AD训练，我的一些坏习惯得到了有效的改善，我的行为也变得更加自制。AD训练不仅让我个人自己迎来了积极的变化，还让我拥有了和他人更好的沟通和交流能力。AD训练，不仅是AD患者和他们家人的关键，也是提高自我修养和内在力量的关键，我相信更多的人会从中受益。

训练心得体会篇三

（一）简略写出自己阅读过的书籍或文章的内容，然后写出自己的意见或感想。明确的说，就是应用自己的. 话语，把读过的东西，浓缩成简略的文字，然后加以评论，重点的是（着重）提出自己的看法或意见。

（二）将自己阅读过的文字，以写作技巧的观点来评论它的优劣得失、意义内涵，看看它给人的感受如何，效果如何。

（三）应用原文做导引，然后发表自己的意见。比如我们可以引用书中的一句话做为引导，然后发表见解。

（四）先发表自己的意见或感想，然后引用读过的文章来做印证。

（五）将读过的东西，把最受感触、最重要的部分做为中心来写；也可以把自己当做书中的「主角」来写；也可以采用书信的方式来写；更可以采用向老师或同学报告的方式来写。

训练心得体会篇四

公司组织两天的活动，是我人生中难忘但又充满意义的两天。本次团体活动让我体会到人生处处是课堂、它给我带来了一

笔精神上的财富。同时让我觉得能处于这样一个优秀而有默契的团队中感到自豪和荣幸。

“团队合作，突破自我、开拓创新”是整个培训的主旋律，通过一系列实践活动让我清晰且深刻意识到团队协作的重要性，及自身潜力潜在的无限可能性。下面是我在这次拓展培训中的心得体会：

5人的欲望是跟随一生的’，不要在乎能有多少钱，而是要去在意生活品质及自身的不断提高与开展，平台不一样了，人的羁绊也会不一样。

在接下来的工作和生活中，应当谨记这几天培训所学到的东西，活学活用，做好自己，多听、多想、多做、更要多支持身边的领导，当我们的工作没做好时、当我们做错事时、领导替我们顶着压力，承当责任。

最后，感谢公司及各位领导给予我这次培训学习的时机，让我去更好的认识自我的缺乏，并勇于“突破自我、创新”，希望接下来的日子里，能有更多的培训时机。

训练心得体会篇五

端午之际，公司组织“野外拓展培训”活动，快乐的时光是短暂的，但是这次的野外训练对我产生了深远的影响。

在这短短的一天时间里，拓展训练让我受益匪浅，对工作态度，自信心、团队协作，创新等多方面都有了新的认识，让我加深了对克服心理压力，战胜自我，团结协调，相互促进等很多道理的印象，并且自己在这些方面也有了一些提高。

27号早上早早起床，公司的每一次活动，都会让我迫不及待地参加。上到车上，同事不约而同的穿上了万人长跑的运动服，看上去个个精神抖擞，斗志昂扬，展现了我公司团结一

致的精神风貌。

一、用于挑战自我，战胜自我，要有更高的目标，更远的目标。在第一项：“空中抓杠”，让我相信一切皆有可能。出发前的恐慌不安，在同事们的鼓励声中慢慢减去；对自己的不相信，在同事们的关怀下，渐渐平息；在同事们的拥抱，以及关心的目光中，我出发了。人往往对未知的世界有一种恐惧的心理，站在8米高的墩子上，我真不敢相信自己能站起来，能跳过去抓住平衡杠。但最后在朋友的鼓励中，在自己的鞭策下，要紧牙，冲了出去，抓住平衡杠那一瞬间，我满心欣喜，“我做到了，我成功了！”现实生活中也是一样，前途的不可测往往使人畏惧不前。但拓展训练一下子使我对前途的挑战欲望猛然增强。在工作中，业务的拓展往往无法预见其结果，使自己裹足不前。但拓展训练使自己猛然醒悟到在今后的工作中，不要因为不可认知而畏惧，不要因从来未尝试过而轻言放弃。一个人对自身的认识往往是有保留的，对自己的潜能认识是模糊的、低估的。拓展训练使自己更清晰地认识到自己身上潜伏的能量，增强了自己克服困难，迎接挑战的信心与决心。通过拓展训练，我重新认识到了自身的潜能，也将把这种潜力发挥到以后的工作中。

二、相信同伴，会取得意想不到的效果。第二个项目：“信任背摔”，就是信任与责任的检验。站在高台上面，没有一个人不胆怯，没有一个人不害怕。而在下面的同事，没有一个人不想安全接住倒下的同事，没有一个人不想完美的完成任务。当自己倒下来了，被接住了，这一刹那我感受到信任的胜利以及团队的力量，一个相互信任的团队是无往而不胜的。这样的责任，以及信任，正是我们在平时的工作生活中不可缺少的品质：我们不仅要意识到自我的责任，也要和其他同伴合作，信任团队中的每一个人，完成每一项工作。

三、在以后的项目中，不管是“盲人摸绳”，还是“海上逃生”，我更多的是感受：团队的合作，集体的智慧和力量，无私的奉献，以及我们共同的愿望和工作目标。”团队建设

的好与坏关系到一个单位和部门的生存与发展，那么，怎样才能建设一支好的团队呢？通过拓展训练，我认识到一个好的团队必须具备以下几个方面的因素：集体协作，合理分工，勇于挑战，目标明确，团结协作能力和凝聚力。

训练已经结束，我们的口号队徽我都永远记录在脑海里面了，在我以后的工作，生活会发挥极其重要的作用。

希望以后的我，像我们的口号一样“飞翔，飞翔，一路翱翔”，越飞越远，越飞越高；希望以后的工作也想队歌一样“挑战自己，一起飞！”不断挑战自己，超越自我，激发自身的潜质；也希望我的人生像我们的队徽一样，腾飞不停，勇往直前！

训练心得体会篇六

随着数字时代的到来，广告营销变得愈发重要。为了更好地理解和应对这一趋势，越来越多的人开始参加广告训练。在过去的一个月中，我参加了一个广告训练，收获颇丰。以下是我对这一经历的1200字的心得体会。

第一段：训练主题

广告训练的主题是建立一个品牌和市场营销的基础能力。在课程中，我们学习了如何构建营销战略，分析顾客需求和购买行为，以及搭建品牌形象和声誉。训练课程分为多个阶段，其中包括案例研究、小组讨论和实战演练，旨在直接帮助我们应对真实的市场挑战。

第二段：内容亮点

我认为本次培训的亮点是实用性和互动性的结合。培训的讲师们通过深入浅出的方式，让我们了解到了营销战略和品牌管理的核心要素。同时，他们也通过实际案例演示、小组讨

论和个人练习等形式帮助我们将所学知识应用到实践中。这样的组合带来了更丰富和贴近实际的学习体验。

第三段：收获体验

参加这一训练，让我对市场营销的认识和应用水平有了质的提升。在训练课程结束之后，我觉得自己真的理解了市场营销背后的逻辑，以及如何使用不同的工具来制定营销战略。更重要的是，我从中学会了如何克服困难，解决挑战，并更好地应对未来的市场机遇。

第四段：留下印象的案例

在整个训练课程中，有一次小组讨论让我印象深刻。我们的小组被分配一个场景，要在30分钟内设计一个完整的营销方案。在讨论结束后，我们的方案成为了最受欢迎的方案。这次小组讨论的成功让我深刻地认识到团队合作的重要性，而不仅仅是互相竞争。

第五段：总结

回想这一个月广告训练，我收获颇多。在这个数字化时代，广告营销变得越来越重要，而训练课程帮助我建立了一个成功的市场营销基础。我相信，这些知识和经验将会在我的职业生涯中带来不可估量的价值。

训练心得体会篇七

第一段：介绍PR训练的背景及意义（200字）

公关[PR]作为一种重要的沟通策略，已被广泛应用于企业、政府和非营利组织等各个领域[PR训练是培养人们在这个领域所需技能的重要途径之一。参加PR训练的过程中我获得了很多有益的经验 and 启示，下面将分享一些我的心得体会。

第二段□PR训练的重要性和对个人成长的影响（250字）

PR训练在提高个人沟通能力和构建自信方面起到了关键作用。通过模拟真实的公关场景并接受专业人士的针对性指导，我学会了如何高效地进行口语和书面沟通，同时也提高了自信心。此外□PR训练还培养了我的组织、解决问题和危机管理的能力，这对我个人的成长和职业发展都非常有益。

第三段□PR训练中的挑战和突破（300字）

参加PR训练虽然有很多好处，但也面临一些挑战。首先，模拟公关场景要求我们在有限的时间内进行快速反应和决策，这对思维敏捷性提出了要求。其次，与不同背景和文化的人合作要求我们具备良好的团队合作能力和跨文化沟通能力。在这个过程中，我发现通过不断的实践和反思，我逐渐突破了这些挑战。我学会了更加灵活地思考问题和应对突发情况，并改善了我的团队合作技巧。

第四段□PR训练给我带来的启示和经验（300字）

参加PR训练让我认识到沟通的重要性和技巧。良好的沟通能力是成功公关的基石，而这也是我作为一名公关专业人士需要不断培养和提高的能力□PR训练还教会了我制定和执行沟通策略的重要性，以确保信息传递的准确性和一致性。此外□PR训练还启发我积极主动地解决问题和面对挑战，同时也增强了我的责任感和决策能力。

第五段□PR训练的价值和未来发展（250字）

PR训练对我个人和职业发展都有着重要的价值。通过训练，我获得了实际操作的机会，提高了我在实践中解决问题和应对挑战的能力。此外□PR训练还为我创造了人脉和社交机会，这对未来职业发展非常有帮助。我相信随着社会的不断发展

和进步。PR行业的需求将会继续增长，参加PR训练对我未来的职业发展提供了有力的支持。

总结（100字）

通过PR训练，我不仅提高了自己的沟通能力和自信心，还培养了组织、问题解决和危机管理的能力。PR训练给我带来了许多启示和经验，并为我未来的职业发展打下了坚实的基础。我相信这些经历将成为我在公关领域成功的关键。

训练心得体会篇八

PB训练是一种提高个人表现的运动训练方式。我很庆幸自己能参加这种训练，因为这不仅有助于我的身体健康，还能提升我的心理素质。在经过几个月的训练后，我总结出了自己的心得体会。

第二段：训练的初期阶段

一开始，我加入了一群志同道合的人，在一位专业训练师的指导下开始了PB训练。在这个初期阶段，由于我之前没有接受过这样的训练方式，所以开始时是有一点半生不熟的感觉。但是，我仍然能够感受到训练的强度，和心理和身体方面的挑战。在这个阶段，虽然我很努力地跟上其他人，但是有时候我还是会失败，只是通过不断地尝试，我最终克服了这个阶段的难度。

第三段：训练的进阶阶段

随着时间的推移，我进入了PB训练的进阶阶段。在这个阶段，我开始变得更加自信，并开始体验到身体变得更加强壮和有活力。随着训练的加强，我发现我对训练的技巧和动作有了更加深入的理解。这是一个相对困难的阶段，但是在这个过程中，我学会了如何管理自己的身体，如何确保保持内心的

平静，这可以帮助我更好地投入到运动训练当中。

第四段：达到高峰阶段

在训练的高峰阶段，我发现自己已经拥有了很多进步。我不再焦虑，而是开始享受运动的快乐。这对于整个训练过程有着重要的影响。训练过程中我能感受到自己的力量，我意识到自己是能够承受更多挑战的。经过多次训练，我发现自己有了更多能量和动力，可以帮助我在任何时刻都能够达到最佳状态。

第五段：结论

在这个PB训练过程中，我学会了如何更好地管理和控制自己的身体和情绪。我也学会了如何逐渐迈向向前发展。训练过程中，我学会了如何重视自己的身体健康，同时也让我对自己在生活中所面临的各种挑战更加深刻了解。这种持续的辛苦训练让我变得更加自信和强壮，越来越勇敢地面对挑战，同时也学会了如何更好地控制平静和专注。我相信这些技能会对我的未来生活产生非常的帮助。

训练心得体会篇九

每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的工程。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部通过。

通过集思广益，我们拟定了方案，采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的杨升超、陈伟江、陈治作为底座，先由高德全、关弟华踩在他们的肩膀，大家奋力将他们先托上高墙，然后他们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，一个一个成功地翻越了高墙。整个过程历时不过5分钟，活动完毕后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼，那一刻的

场面冲动人心。

首先要感谢作为底座的杨升超、陈伟江、陈治，十几个同伴踩在他们的肩膀上，汗水、沙土粘满了衣服，肩膀被踩出红红的血痕。他们的奉献和付出，换来了团队的成功。公司的开展，不仅需要运筹帷幄、冲锋陷阵的将帅、骨干，更需要许许多多辛勤工作的普通员工，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成工程的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

北京明阳天下拓展公司的翻越毕业墙工程，是一个必须由集体的力量才能完成的工程，八十多人的团队在不得借助任何外力的条件下，必须在40分钟内全体越过4、2米高的墙。面对高高的墙壁，如果单凭个人的力量是根本无法完成的，更别再说在短短的40分钟内全都翻越完毕。

面对困难，五位队长显示出了前所未有的团结合作精神，仅仅用了3分钟的时间，便商量出一套完整的行动方案。时不待人，马上开始行动，一部分队员在墙下搭起了人梯，其他队员就踏着这些队员的身体爬上了墙头，先上的拉着后上，下面的托起上面的，就这样一个接着一个，你推我我拉着你，转眼间，墙的一边就剩下最后5名队员了。这时已经没有人梯可以借助了，现在他们唯一可以利用的就是墙头上队友们伸给他的手和一条平安带，在一次又一次的尝试失败后，全体队员都屏住了呼吸，给予他鼓励和支持。

当上下两名队员的手在一次又一次失败后紧紧地握在了一起。此时，拓展训练基地里响起了雷鸣般的欢呼声，我们在为自

己骄傲，在为我们的团队骄傲，更为我们队员们精诚团结的精神骄傲。看着队友们灿烂的笑容，看着本来个人不可完成的困难被我们踏在了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢？答案只有一了脚下，我被深深地感动了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢？答案只有一个，那就是集体的力量，是团队的力量。

信任”与“被信任”都是于生活中点点滴滴的积累。“信任”首先要相信自己，做什么事情都要充满自信。如果对自己都没信心，那就谈不上“信任”与“被信任”。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的时机就会增大，成功率就越高。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

在我们日常的工作当中，经常会遇到很多困难，正如我们所做销售一样，也要面对很多的困难，一个人的力量是有限的，面对困难可能就要退缩，但是有我们公司在，有我们这个团队在，在公司和同事的帮助与支持下，勇敢地去面对困难，走下去一定能成功。

我们同样需要上下级的鼓励，同事间的鼓励，在工作中有成功，有失误，不管怎样，每个人都有付出和努力，适时的鼓励，会让每个人多一些自信和反思，享受成功的喜悦和付出的成就感，在以后的工作中才会有更大的激情和动力去投入，感谢北京明阳天下拓展公司的努力付出！

近年来，“拓展训练”这个名词在社会上越来越流行，对于我来说既熟悉又陌生，向来只是听说谁谁参加拓展训练了，也在电视节目中看到过相关的介绍，却从来没有亲身经历过。在印象里似乎就是进展一些团队工程，目的是为了进展一些团体意识的训练……等等吧，带着种种的好奇与疑问，和大家一起踏上了去“拓展”的路程。

在训练基地，经过教练介绍，了解到拓展训练是一种培养现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式，一项挑战极限的训练活动，旨在鼓励人的斗志，激发人的潜能，培养人的自信，创造性的发挥人的团队合作能力。在两天的训练中，我们参加了有信任背摔、生死电网、高空速降、坎坷人生路、毕业墙等五个工程。这些工程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、共同奋进的表现。

这次拓展训练的体会，总结起来有以下几点：

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。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在工作中，不要为外表的现象所困扰，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、协调到达目标，通过沟通交流，才能建立多赢的场面。

在工作中，各科室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。

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。

我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。为了完成团队的任务，我们必须遵守纪律，团结协作，扬长避短，甘于奉献。

拓展训练的过程中，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取

的间接经历和总结。它改变了我这些年来的思维模式，超越了自我，认识了团队的宏大力量，也领悟了创新的重要意义。我将努力在以后的工作中，发挥团队合作的精神，为我公司的开展尽一份力量。毕业墙，是最后一个工程，趁我还记得，趁我还感动，在此记录一下上周参加大自然拓展训练营中的一个难忘的拓展训练工程，教练带着我们走到墙板下，我以为是躲避阳光休息一下，心理还暗暗地猜测这墙的用意；休息不多时，教练就向我们介绍这最后一道难关。

4米高的墙板，所有队员，不借助任何外力，道具只有我们的身体（衣物不可用）。所有的人必须在规定的时间内全部翻过墙。

虽然我们心里一直在打鼓，跟教练说这个不可能做到，但是教练用坚决的眼神给我们打气，说一个人是很难过去的，对于一个团队来说却能轻而易举。

大家商议10分钟后开始行动，负责搭人墙的同事动作很标准，面向墙壁一腿半蹲一腿弓步，踩踏点只有两个，弓步的大腿面，还有肩膀。最下面搭两层人墙，人墙上面再搭一层，这6个同事是我们的中流砥柱。其它人围成半圆双手展开，手心朝上高举过头，众人一起形成一个保护网。然后我们的第一个英雄，踩着6名同事的肩膀，在大家的保护和加油声中翻过毕业墙。

此后的过程开始顺畅，第一个人拉上去第二个人，两个人再分工拉上去第三个人……可是参加活动的人们体型不一，有一些非常彪悍的，是我们人墙的不二人选，然而他们上去的时候却不是那么容易。这往往需要下面的人墙承受更多的重量，上面的同学也要增加人手，密切配合。当时有一个超重量级的小胖儿要上去时，大家都为他捏了一把汗，因为人墙差点被他踩倒，上面的同学不管是负责拉手的，还是负责拉脚的，都有点难负重荷！气氛很紧张，人心却是空前团结，加油声整齐而响亮，半圆形的保护网也时刻戒备着。当小胖

儿最终翻过求生墙的时候，大家都一阵欢呼。

最难的是最后一个人如何上去。下面已经没有求生墙了，而他无论跳得多高都不可能够到上面的人。大家商议之下，有一位英雄站出来，以倒挂金钟的姿态迎接下面的人，以自己的身体作为媒介把他接引上去。这个真的很危险，我们的英雄头部充血，青筋暴起，还要尽力向上牵引，让其它人抓住下面的伙伴，当他俩都顺利越过求生墙的时候，有些女孩子已经忍不住落泪了。

教练说，你们本来说不可能做到，但是你们做到了。你们本来说需要60分钟，现在可以告诉你们，你们只用了30分钟。这个工程需要的就是团队的配合和信任。每个充当保护者的人都很重要，没有你们的保护，谁也不敢翻过这座墙。那些充当人墙的同学，请你们站出来，大家看看他们的肩膀，每一个都有青紫色的淤青。第一个和最后一个上去的同学，也请你们站出来，你们值得大家为你们鼓掌喝彩。在我们的工作中，很多事情都需要团队的配合，而且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。但是从今天起，我希望你们尊重和保护团队里的每一个人，为那些付出更多的人鼓掌喝彩！

这个工程真是太精彩了，教练的话字字珠玑，让我们怀着感恩的心看待团队里的每一个伙伴。

感动久久回荡……

10月4—5日□xx公司的员工和高管进展了为期两天的户外拓展训练，同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着同事的关爱和鼓励，充分地体会团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们来到训练场地的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除

职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格慎重，强调纪律。旨在鼓励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。在训练场上，我们的团队里有高管有领导有员工，但是我们忘记了年龄，抛弃了工作的身份，遗忘了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。

我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——烈火，在队长的带着下，我们高唱队歌“我的热情好似一把火”开始了极具挑战的训练。整个训练主要包括五大工程：雷区取水，沼泽探雷，煽动人心，网球对接，信息传递，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“东风吹，战火烈，三队英雄怕过谁！”的队训鼓励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

本次拓展训练最感动人的工程莫过于最后的攀爬“毕业墙”，看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，严格的教官告诉我们：“没有任何保险措施，什么道具都不能用，全队学员必须在不违反规那么的情况下，在规定的时间内全部翻越毕业墙才算成功，你们的拓展训练才算毕业。”怎么办？只有靠自己，靠每一位队员的智慧，靠团队的力量，最后大家协商的结果是用搭底座的方法，第一排四个，一人手扶墙，一人抱紧对方的腰，其他人踩着他们的肩膀上去，先爬上去的人再用手拉下面的人上去，每一位队员心中都暗暗鼓励自己要勇敢，踩上队员肩膀的时候，身后有几十双而有力的手顶住背部及臀部，一股力量在支持我们向上攀越，一种从未有的平安感油然而生，也充满了勇气。

当所有人出色的翻越过毕业墙后，当时我的眼泪已经在眼眶里跳来跳去，最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，教官请上了我们公司年龄最大的员工上去宣布我们所用的时间，当他念出：“55分44秒”时，大家高声欢呼，辛勤的汗水成功的泪水交融在一起，可以看出，人的潜

能是需要挖掘的，要创造条件，寻找时机，拓展训练的工程对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心里的挑战，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，认识声明的活动，你会发现人的潜能真是宏大无比，这个训练工程告诉我，挑战自我，没有不可能的事，不要因从未尝试而放弃，要重新认识自我，超越自我，只有团结一心，众志成城，各项任务方可顺利完成，我为自己身为一名中天人而感动骄傲、自豪！

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的时机太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的时机。在这两天里，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，她给了我一笔珍贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！