

2023年公司拓展训练心得体会感想(优质7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给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。

公司拓展训练心得体会感想篇一

拓展训练是一种通过户外活动来培养团队合作和领导能力的方法。最近，我有幸参加了一次拓展训练活动，并从中获得了许多宝贵的经验和体会，下面我将分享一下我的心得体会。

首先，拓展训练是一次很好的机会让团队成员建立起相互之间的信任和合作关系。在拓展训练中，不同的任务需要团队成员共同合作完成，这就要求我们相互之间要建立起一定的信任，才能够更好地协同工作。在其中的一个游戏中，我们需要在限定时间内完成一个任务，但是每个人只能完成任务的一小部分，必须依靠团队的力量才能够完成整个任务。通过这个游戏，我明白了团队的力量是无穷的，只有相互合作，共同努力，才能够最终实现目标。

其次，拓展训练还能够锻炼个人的领导能力。在训练的过程中，我很幸运成为了一个小组的领导，并负责组织和管理工作。这对于我来说是一个很好的锻炼机会，我需要学会如何合理地分配任务，如何鼓励和激励团队成员，如何处理团队成员之间的分歧和冲突。通过这次拓展训练，我学会了站在团队的角度思考问题，学会了尊重每个人的意见，并且学会了如何在压力下保持冷静和处理问题。

第三，拓展训练还让我意识到自己的潜力是无限的。在训练的过程中，我们面对各种各样的挑战和困难，有时我们会觉得无法解决，但是只要不放弃，不断尝试，最终我们总能找

到解决问题的方法。这让我明白了自己的潜力是无限的，只要勇敢面对困难，相信自己的能力，我们能够超越自己，取得更好的成绩。

第四，拓展训练还让我意识到团队合作的重要性。在训练中，我们需要在有限的时间内完成任务，这就要求我们必须高度配合，相互支持。有一次，我们遇到了一道很难的任务，几乎没有人能够解决。但是，通过团队的集体智慧，我们最终找到了解决问题的办法，并且在规定时间内成功完成了任务。这次经历让我明白了团队合作的重要性，只有在团队的相互支持和合作下，我们才能取得更好的成果。

最后，拓展训练让我更加深刻地认识到了自身的不足之处。在训练过程中，我发现自己在团队协作和领导能力方面还存在一些不足之处，需要不断学习和提高。同时，我也认识到了自己的优点和潜力，通过不断地自我反思和反省，我相信我可以不断进步和成长。

总之，参加拓展训练是一次很有意义的经历，不仅让我收获了很多知识和技能，也让我对团队合作和领导能力有了更深刻的认识，并且促使我积极地反思和提高自己。我相信，这次拓展训练经历将对我未来的学习和工作产生积极的影响。

公司拓展训练心得体会感想篇二

拓展培训诠释着企业文化的团队建设

1月16日至1月17日两天的拓展训练中，我们放开自己投入团队活动中，了解到团队坚持到底就能完成任务或者是超额的完成目标。体验团队沟通协作重点是倾听，只有懂得更好的用心的倾听旁边的声音才能更有效的完成工作，了解工作中往往出现些困难只要有挑战自我的精神，对工作要充满激情才能走得更远。

拓展训练做为体验式培训的一种，已被我们行政部当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。

穿越电网的时候，大家有的脱去了上衣，有的脱去了鞋子，那一刻，不知道怎样的勇气让我们这么万众一心，一个个通口很多次无情的为我们关上了大门，但是终于我们还是成功了，听完陈教练给我们讲述的惊险的二战故事，我们也终于要开始下一个挑战了迄不知其实我们也正在经历这二战，经历着这么一堵困扰我们生存的墙！

经过大家短暂时间的讨论，第一位伙伴顺利的成功当然给了我们一个很好的开始，我们大家再接再厉，就这样一个接着一个，突然间我们还是遇到了前所未有的挑战，一位伙伴因为自己对胜利的渴望已经忘记了细心才是创造生命奇迹的最重要因素，是失败了，还是我们大家要集体承担这个错误了，终于，我们大家决定，选择了“不抛弃、不放弃”。

生命之花的灿烂来至于人们对生命的渴望，在淡漠了一丝恐惧、消减了一份威胁过后，生命之花在延续，同时我们的友谊、我们的凝聚力在加强，感谢你，我的伙伴们！鳄鱼池同样带着他美妙的传说走进了我们的美好的一天，没有什么多想了，终于到最后一个项目了，再没有了“挑战极限队”与“超越巅峰队”。到了最后一名学员，面对四米高的墙面，我们倒是有些哭笑不得，大家一个个就像是热锅上的蚂蚁，突然间一位伙伴站出来了。就这样我们大家一个接着一个顺利的翻越过了这堵求生墙。

一天的拓展结束了，陈教练用这样一句话总结今天的一天说““在我们的生活与工作中，行动永远比语言更重要”让我们珍惜今天与陈教练的相处，多一份行动，少一份感慨，用全身心的爱投入到工作与学习中，在平凡中演绎自己的伟大，同时在人生这部历史剧中，演绎自己的辉煌，让我们最后一刻回顾今天那一个个难忘的瞬间。等待我们的是“团

结” “齐心”，同样等待我们的还有今天是否能顺利的毕业。

体验式培训：思维的洗礼，智慧的提升

期盼已久的体验式培训终于在元月十二开课了。由笑翻天乐园的陈教练主讲，我们全体会员共聚一堂，接受思维的洗礼，灵魂的加冕，智慧的提升！

这样震撼的场面我还是第一次见到，会挣钱的人很多，但是会把挣钱的'经验分享出来的并不多，成功的人很多，但是能把成功的经验分享出来的不多，拥有爱的人很多，但是把爱传递到人间每个人心中的并不多。要是把这些全部做到了，体验式培训是一种模拟互动培训方式，也是最有效且具影响力的培训方式。通过体验式拓展培训，学员可以找到自己和企业的不足，从中受到启发，无论是团队的沟通、决策、凝聚力，个人的智慧、体能、奉献都能从拓展培训中深深获益，在这里我就把我感悟到的简单概括！

1. 比起兄弟姐妹的成长，我个人的荣辱得失又算得了什么！多么振奋人心的话，先不说其他，让企业成员每天喊上十遍，都将造成不可预计的正面影响，当团队成员都不计较个人得失的时候，只想着帮助团队其他人成长的时候，这是一个“虎狼之师”，一定有着超强的凝聚力，感恩之心，新来的伙伴能抗拒的了这样的力量吗？用不了几天，就会被征服，因为他能感受到在这里有所成长！

2. 大地就是一面镜子！我们总是在和别人较劲，为了一个所谓的“我是对的”，就这么简单的四个字，你失去了多少兄弟姐妹你知道吗？就因为你的好强，你的不甘示弱，你的威武不屈，以至于你没有朋友，不是他们不喜欢你，是你太在乎自己！然而这些结果在你人走茶凉的时候必会加倍的展示出来，会深深刺痛你的心，现在的你，也许风光耀眼，可是不居安思危，为时晚矣，企业沙盘模拟训练就是要告诉你，很清楚的告诉你，你承担的不仅仅是你个人的前程与幸福，那些跟着你的

兄弟姐妹，他们把自己和自己的家都交给你了，如果你失败了，那些人也就毁了，毁了那曾今向往的美好的前程！作为员工的我们更要清楚，我们的老板要是输了，我们失去的永远不会比老板多，你起码还可以在找工作，老板自己一旦输了，将是一无所有！

3. 倒下去的是身体，却提升了我们的整个灵魂！生活中，有时候我们需要让腰板弯曲，顾客不满意的时候，跟他鞠躬致歉，承诺用最快的时间让您满意，这是挽回损失的最好方式，就这么简单，可是我们就是做不到。好多时候，我们抱怨老板什么都不做，什么都要我们做，可是就是什么都不做的老板，承担所有的损失！

你只要弯一下腰，便能挽回的，你只要在努力一点，便能挽回的，你只要在坚持一下，就可以挽回的.....但是，都没有，甚至你都不理解你的老板！

你没有想过要使自己成为老板的心腹知己？如果从没有动过这样的念头，你就不能抱怨自己不成长不成功了，因为你连成功的勇气和想法都没有。如果有上帝，他也一定只会保佑有追求并且付诸行动的人！

4. 心在哪里，哪里就有奇迹！

素质拓展体会：激发潜能，无限可能

为了更好地加强新老员工之间的交流，让新员工迅速融入团队，迸发团队激情，增强组织凝聚力和团队士气，公司的新老员工在部门经理的带领下，于1月8日在笑翻天乐园开展以“激发潜能，无限可能”为主题的素质拓展训练活动。

活动一开始，教官通过一些小游戏来和参训学员们进行互动，营造出一种轻松、愉悦而又充满激情的氛围。接下来，教官把学员分成了三个小组，通过讨论协商，每个小组选出了一

名队长并设计出了各自小组的队名、队歌、队标、口号、队形，最后各个小组分别进行了团队的风采展示。在风采展示之后，各小组以团队竞赛的方式先后进行了“高空断桥，支援前线，荆棘排雷，穿越电网，法柜奇兵”五个拓展项目。这些项目都需要团队充分利用各自的优势，集聚团队成员的力量，根据教官下达的任务，通过团队协作共同完成团队目标。

高空断桥主要考验学员的心理素质，项目形式是8米高空从桥的一端跳到另一端(间隔1.5米)。实际上，那没有1.5米，也就是正常的一步。但是这个高度提高到8米高空，一边还是山沟(有几十米深)，这个高度，谁都会有点胆怯。空中的一小步就象征着我们人生中关键的哪一步，会给我们以后的路产生巨大的改变。

在“支援前线”项目中，各队队长扮演冲锋陷阵的士兵，其他队员则要按照教练的各种要求设法向队长提供所需的一切物资。鞋、袜子、衣服、甚至头发……不论教官提出怎样刁难的要求，各组队员都想方设法地迅速将物资送到队长手上。整个场面或许略显滑稽，但这种甘于奉献、相互信任、团结互助的精神让人感动。

经过五个项目的比拼之后，素质拓展训练在教官一番意味深长、刻骨铭心的点评和总结中顺利落下帷幕。本次活动，参训学员们通过彼此间的相互配合，顺利地完成了所有的项目。

从一个个具体生动的项目中，参训学员们体验到了团结的力量以及集体智慧所带来的成功与喜悦，领悟到了团队精神的实质与内涵，同时，这也让他们对管理的真谛有了更深层次的感悟，他们纷纷表示将把这些切身感悟带到今后的学习和工作中去。

公司拓展训练心得体会感想篇三

9月19号，我们单位组织去蓟县进行了一次野外拓展训练，感触颇深。这次的拓展对“团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我”的精神作了一次完美的诠释。本来看似不可能的任务，靠着我们的信任、团结、智慧，最后都让我们一个个完成了。

上午到站后就直接上了山坡，首先是进行热身准备工作，相互按摩肩、背、腰、腿，放松身体以后进行了一些发掘潜力的趣味活动，然后就是给我们一定时间确立队名、队旗、队歌、队训、队长选举的一系列培训，主要是展示团队文化，促进团队融合，烘托团队气氛，为我们接下来的拓展训练奠定基础。

首先进行的训练是“信任背摔”，就是建立我们团队成员之间的彼此信任，而信任的产生又来自于我们彼此所承担的共同责任，它是我们团队建设的基本要素。当我们在台上被背摔的时候，对下面的人充分信任才能不害怕，不会有后顾之忧，才能勇敢的倒下去。台下的人也有着一份责任，就是将背摔的人接住，保护好。让我感受到了，在平时的工作中，只有真诚相待，彼此信任，才会在我们遇到困难的时候有人帮助。

然后就是“空中晃桥”，每个成员都要承担着各种角色，并且角色的分工对目标的实现非常重要。它让我们在每个角色中都感受到了自己的重要性，换位思考对我们是一次提升。当我们处在高空的时候，只有勇往直前才是硬道理，后退意味着失败，停止不前也意味着失败。我们还需要有平稳的心态，全身心的投入。从一个桥到另一个桥就意味着一次放弃，只有鼓起勇气迈开这一步才会离成功更近一步。在平时的工作中也是这样，当我们遇到问题的时候，都彼此换位思考一下，就会理解每个人的感受，减少矛盾的产生，共同解决问题。当遇到困难的时候，要知难而进，才能顺利完成工作。

心得体会。

第三项是“智穿电网”，需要有一个领导，有组织，有计划，要合理利用资源，锻炼的是我们的控制能力，展示的是我们的团队智慧。虽然在这个项目中，我们开始都认为有很多洞是过不了人的，而且有些大洞一个人就能通过。尝试之后才发现结果恰恰相反。

最后一项是“过逃生墙”，有机会，有风险，有成功，但是我们必须要突破自我思维障碍，然后才能正确的认识自我潜能，进而超越自我。四米的高墙，不借助任何工具单靠一个人的能力，是上不去的。他需要我们大家一起想办法，一起配合，才能够最后一起完成任务。在工作中，我们需要的也是团结。公司需要我们每个人的鼎力支持，我们也需要公司的经济支持。大家齐心协力，一起为我们的公司争创辉煌。

虽然已离开了拓展基地，但现在想起仍历历在目，我们为自己的努力而欣慰，为同伴的付出而满足，为全体的成功而高兴。所有的一切，是那么的真真切切、那么的令人兴奋，那么的让人回味。经过了这一天的训练，我们付出的是汗水，换来的是每个人发自内心的笑容。这种团结协作、催人奋进的精神将永远激励我今后的工作，我坚信，只要大家齐心协力，定能创造奇迹。

拓展训练感想

公司拓展训练心得体会感想篇四

这次我们xx汽修公司组织了一次拓展训练，从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人

的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！

通过拓展训练，我有以下方面的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

给我最深的项目是孤岛求生，岛是安全的，人是健全的，而且岛上有充足的食物，我们的任务是两天内在岛上安全的生活下去，时间一分一分的过去，通过大家的共同努力，我们都平安的完成任务了。

这就说明在工作之前要明确目标，找到做事的关键和方法，也需要别人的帮忙，只有大家通力合作才能完成任务，每个项目结束后，我们都会去总结，在这个项目中，我们的收获是什么，有哪些不足，关键是每个队员都会去发言，感受到了贵在参与的精神，真正体会到了有些事情单凭个人力量是根本无法完成的，或无法完成的更好，更理想。我们每个人都要善于挖掘自己的潜力，更要在团队中发挥团队合作精神。我会把这次的活动的感受用在以后的工作中，多学会换位思考，这样自己才会不断进步，希望自己的明天更好。

懂得摆正自己的位置。在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生

态度和团队合作精神！

在今后工作中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

公司拓展训练心得体会感想篇五

今天我们要出发去密云进行拓展训练，大概走了两三个小时天已经黑透了——我们迷路了，虽然有很多村民指路，可能是晚上的原因，一直找不到目的地，最后还是先到的同事又辛苦的跑回来给我们带路，到基地的时候已经基本上晚上10点钟了，本来我在路上想都这么晚了大家还会等我们这几个人吃饭吗？——肯定早吃了吧！但是到的时候大家都还没有吃饭，一直等着我们！单位的丁总年纪大了，他也没有先吃，而是和大家一样饿着肚子等我们，让我们觉得挺感动的，大家平等的看待对方，没有因为我是领导就可以特殊，我来帝测时间不长，但是我觉得我没有选错单位，有这样的领导让我们真的很心暖！

到基地的第二天上午，教练让我们每个人演讲两分钟，我发现原来不爱说话的人到台上的时候，当大家齐刷刷的看着你的时候，你会从刚开始说不了几个字到最后放松畅快的表达。你才发现原来我也可以在这么多人面前畅言，内心很为自己感到欣慰。大概过了10分钟，我们到露天的地方进行背摔训练，看着训练的台子也不高，同事们也陆陆续续的顺利通过了，当我自己站在台子上面的时候，还是没有感觉到害怕，但是当我倒下去的那一刹那，心感觉失重了，这个感觉刚刚有的时候，随着“咚”的一声我落在了大家的胳膊上面，心着地了。我当时愣了一下，第一反应就是感谢！

下午的时候我们先进行的项目是电网，当我们站在器材边的時候大家的感覺我想都是一樣的——过不去，可是接下来大家齐心协力把同事们一个个安全的送到对面时，我相信大家

心里只剩下兴奋、激动！我们圆满的完成了这个项目，而且没有超时，当时那种心情真是比发工资还高兴，我们突破了自己认为是不可能得事情，心情就一个字——爽！！通过这个项目我发现当人们在困境中身体里的潜能是能发挥到自己的平常状态无法比拟的，所以我觉得只要大家肯发掘，自己的潜能是无限的。接下来我们两个小组分开比赛，开始训练的时候，我们还信心满满。可能是因为大家有点骄傲吧，比赛结束时教练说了下我们两组所用时间，我们跟飞鹰队相差较多，心里有点泄气，总结了一下：我们这组在遇到组员失手时，有点着急浮躁，埋怨也多了点。大家也想努力，也想劲往一处使，可是就是掌握不好那个点；相反飞鹰队的队员在失手的时候，他们队的反应是互相鼓励，不要气馁。游戏结束了，我们队看到了对方的长处，大家也互相学习了经验，我觉得不管是多么大或是多么小的一个团队：团结、信任、鼓励、帮助，是必不可少的元素。

转眼到了第二天了，今天的第一个项目是断桥，刚开始上去的几个男生都特别顺利，我心里也没有感觉到很紧张，但是当许士清站上去的时候，他因为恐高，腿发抖了，迈不出去那一步，但是经过大家的打气、加油，许哥突破了自己，他完成了。但是他发抖的样子留在了我的心里，我开始紧张起来了，轮到我时，我很快爬了上去，当我在木板上站好时，我发现对面那块板离我太远了，教练、同事开始给我鼓励、打气，我站在上面也不断让自己平静，给自己增加信心，我迈出了那一步，我成功了，兴奋、激动、开心。那时候我才发现当你觉得目标离你特远的时候，只是自己没有去尝试，当你下定决心迈过去的时候，你会觉得原来我离目标是这么近。下面是抓杠项目，许哥这次冲到了第一个，我觉得他很棒，但是在徐丽华做的时候，因为恐高，她始终没有跳起来抓杠，但是它能克服自己的恐高爬上去，而且站起来了，我觉得她也是在努力的克服着自己的缺点，这点是值得我们学习的，当我上去时我不知道自己要怎么站起来，那个托盘在我眼中显得特别小，觉得自己不可能站在上面，而且有身体稍微一动就会掉下去的感觉，后来杨姐在下面不断教我怎么

公司拓展训练心得体会感想篇六

第一段：介绍东莞公司拓展训练的背景和目的（200字）

东莞公司作为一家具有雄厚实力和广泛发展的企业，始终重视员工的综合素质培养和团队协作能力的提升。为了增强员工的团队合作意识和激发他们的潜能，公司决定举行一次拓展训练活动。这次拓展训练的目的是帮助员工在室外野外环境中培养团队精神，提升沟通协作能力，并通过实际操作来增强决策能力和解决问题的能力。

第二段：拓展训练活动的内容和体会（300字）

在这次拓展训练中，我们进行了一系列团队合作和个人挑战的活动。其中包括高空项目，团体过河，迷宫寻宝以及绳网挑战等。这些活动要求我们在有限的时间内充分发挥个人潜力，相互支持，紧密配合，共同解决问题。通过这些活动，我们加深了对团队精神和协作能力的理解。在迷宫寻宝的活动中，我们必须齐心协力、相互依赖，才能找到正确的路线。而在高空项目中，我们要互相鼓励、相信彼此的能力，才能完成挑战。这些活动让我们意识到，只有团结一心、共同努力，我们才能取得更好的成绩。

第三段：拓展训练活动的意义和收获（300字）

通过这次拓展训练，我们不仅加深了对团队合作的理解，还体验到了团队力量的力量和乐趣。在活动中，我们相互鼓励，迎接挑战，共同克服困难。这种团队合作的经验不仅对提升我们的团队合作能力有着直接的帮助，更对我们的个人成长和职业发展具有积极的影响。此外，拓展训练活动还帮助我们了解并尊重团队中每个成员的特点和优势，激发潜能，培

养整体思维和综合素质。这对于我们在日后的工作中更好地与团队合作，提升效率和创造力具有重要意义。

第四段：个人的成长和反思（200字）

在这次拓展训练中，我深刻地意识到团队合作的重要性。通过亲身参与活动，我发现只有充分发挥个人特长，并与团队成员合作，我们才能在有限的时间内取得较好的成绩。此外，这次活动还让我了解到，在面对挑战和困难时，要保持积极的心态并与团队成员共同努力。这样才能更好地解决问题，取得成功。

第五段：对公司未来的建议和展望（200字）

根据我对这次拓展训练的体会和反思，我建议公司在未来的培训中继续加强团队合作能力的培养。可以通过举办更多的拓展训练活动，提供更多的机会让员工锻炼团队协作能力。同时，公司还可以定期组织团队建设培训课程，引导员工学习如何更好地沟通交流、解决问题并达成共识。通过这样的努力，我相信公司团队合作意识和整体素质都会有所提升，为公司的发展打下坚实的基础。

总结：通过这次拓展训练，我们认识到团队合作的重要性，并体验到团队力量的力量和乐趣。这次活动对我们的团队合作能力、个人成长和综合素质提升具有积极的影响。希望公司能在未来继续加强这方面的培训，提高全体员工的团队合作能力，为公司的持续发展做好准备。

公司拓展训练心得体会感想篇七

近日，我参加了广东公司组织的拓展训练活动，这是一次难忘的经历。在这次活动中，我不仅学到了许多团队合作的经验，也提升了自己的沟通能力和解决问题的能力。通过这次活动，我深刻体会到拓展训练对于团队建设和个人成长的重

要性。

在这次拓展训练活动中，我们分为小组进行各种挑战和任务。从一开始的互相熟悉到最后的紧密合作，我们经历了一个个不同的项目，每个项目都有不同的困难和目标。在一个项目中，我们需要通过团队合作完成一个巨大的智力游戏，这要求每个人都充分发挥自己的才能和智慧，同时也需要不断地交流和协调。在另一个项目中，我们需要在规定的时间内建立一个高塔，这考验了我们的团队配合和决策能力。通过这些项目，我们不断地面对挑战，不断地尝试和总结失败的原因，并找到解决问题的方法。

在活动过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性。每个人都有自己的专长和能力，而一个成功的团队需要充分发挥每个人的优势和才能。通过团队合作，我们可以更好地解决问题，提高工作的效率。在活动中，我与队友们密切协作，互相帮助，共同迈过了一个个难关。我们通过分享自己的想法和意见，不断地吸纳和融合别人的建议，最终达到了更好的成果。这让我意识到，在工作中，我们也要倾听他人的意见，尊重他们的意见，通过团队合作来实现共同的目标。

除了团队合作，沟通也是一个重要的技能。在这次活动中，我们需要不断地与队友们交流和协调。只有当我们充分沟通，才能更好地理解彼此的想法和需求，更好地分配任务，最终实现目标。通过这次活动，我意识到在日常工作中，对话的时候应该注重倾听，尽量理解对方的意图，而不只是关注个人的想法。通过良好的沟通，我们能够建立更好的关系，在解决问题时也能够更加高效。

此外，这次活动也让我深刻领悟到解决问题的能力的重要性。在活动中，我们遇到了许多难题和挑战。只有在面对问题时，我们才能真正地认识到自己的不足和需要提高的地方。通过与队友们的讨论和协作，我学会了从不同的角度思考问题，找到更好的解决方法。这让我明白到，解决问题并不是一件

容易的事，需要不断地学习和积累经验，不断地改进自己的方法和态度。

通过这次拓展训练活动，我收获颇丰。我学会了团队合作，提高了自己的沟通能力和解决问题的能力。我明白了团队合作的重要性，意识到了沟通的重要性，并意识到了解决问题的能力对于个人和团队的重要性。这次活动带给我很大的启示，我将把这些体会应用到我的工作和生活中，不断地提升自己，取得更好的成果。我相信，通过不断地拓展训练和团队合作，我们可以实现更大的突破和发展。