# 2025年公司素质拓展训练心得体会怎么写

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-05-22

*20\_年公司素质拓展训练心得体会怎么写一这是我参加的第一次参加户外拓展培训，经过练习，我更加深入地感遭到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令;户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性;加强学员团队的荣誉感和回宿感;清楚...*

**20\_年公司素质拓展训练心得体会怎么写一**

这是我参加的第一次参加户外拓展培训，经过练习，我更加深入地感遭到户外素质拓展与军训的区别。军训主要使受训者遵守纪律服从命令;户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性;加强学员团队的荣誉感和回宿感;清楚个人团队中在的定位与责任;把握沟通技能，进步沟通能力;加强竞争意识，熔炼团队合作精神;加强自信心与把握调和各种关系的能力;激起本身潜能，热忱投进团队练习。

练习开始前先进行了团队建设。首先是大家分小组，给所在的小组命名、选队长、队秘、旗手，设计队徽、队训、创作队歌。大家一起高声回答好、很好、非常好，振兴士气，鼓舞斗志。团队热身活动加深了学员之间的相互了解，消除紧张，以便轻松愉悦的投进到各项培训活动中往。

这次户外拓展练习的项目有相依为命、真人cs、不倒森林、有轨电车等等，都是以团队合作的项目为主。

19号上午，我们首先挑战的项目是相依为命，――也就是两个人站在两条离地七 八米高的钢丝上，面对面相互支持，在高空中行走一段间隔。当我站在那条钢丝上时，只觉得世界是空的，只剩那条钢丝，风刮着的声音在耳边咆哮着，我的腿有些颤抖，手心湿漉漉地冒汗，虽然腰间拴着能承重三吨的安全保护绳，虽然我知道万一失足也不会有危险，可是，我还是慌恐，没有足够的勇气松开抓着铁梯子的手下面传来队友们的鼓励声，我们尽对不能给这个团队丢脸呀，我和我的搭档相互鼓励着、支持着，缓慢的挪向终点。有风吹过，钢丝微微地晃动，像是召唤，又像示威。终究，我和我的搭档成功的走到了终点!

当我重新站在地面上时，仍然有些不敢相信，自己真的做到了吗?高高的空中，钢丝仍然在轻轻地摇摆。从这个单项练习的整个进程，我经历了恐慌英勇成功的进程，成功后心里有说不出的兴奋。从此也能够看出，人的潜能是需要发掘的，要创造条件，寻觅机会，你会发现自己的潜能真的是巨大的。这个练习项目告知我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说不，要重新熟悉自我，超出自我。

下午各队进行了真人cs 练习，通过这个项目，使我在突破自我极限、打破旧的思惟模式、建立勇于迎接挑战的信心与决心，磨炼意志，建立全局观意识方面有了新的熟悉和进步。

20号的团队合作项目有轨电车使我感受最深。12名队员两脚分别踩着两根长3.6米宽0.16米的木板，手提两根与木板连接的绳索，依照教练的命令前进或后退，十二名队员同时站在木板鞋子上行走到达目的地，用时最少的队获胜。这个项目充分体现出队友之间沟通的重要性，一个错误的指令或对指令的误解都会出现失败。要想很好的完成这个项目，必须明确团队目标,加强有效沟通与合作能力，体现团队的气力，感受个人目标的实现有赖于团队目标的实现，团队目标的实现需要团队中的每一个人发挥作用;个人在组织中起积极作用时或许不明显，但一旦起破坏作用，对组织的危害就非常大，从而再引发大家思考甚么才是真实的沟通。

两天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深入内涵的练习项目所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，户外素质拓展项目有效加强了同事们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队凝聚力。

**20\_年公司素质拓展训练心得体会怎么写二**

 县委决定举办这次新任副科级领导干部培训班，其目的在于通过培训，提高干部的自身素质和实际工作能力。参加这次培训的大多数同志年龄比较轻，担任领导职务的时间比较短，工作经济和方法还显不足。面对西部大开发的新形势、好机遇，要促进礼泉经济持续快速发展，在座的各位担子重、责任大，这就要求每个同志都应十分重视自我完善，不断提高自身素质。

  今天，我首先讲一下领导干部素质问题。

  素质，对于一般人来讲，是指一个人的本质特征，一个人素质的好坏，直接影响这个人的言行。作为领导干部，则必须具备领导者素质，在特定条例下，领导者素质的高低，修养的好坏，是领导活动成效大小的决定因素。

  什么是领导者素质?领导者的素质，是领导者共同的本质特征，也就是指在一定的心理生理条件的基础上，通过学习、教育和实践的锻炼而形成的在领导工作中经常起作用的那些最基本的特征及所达到的水平。

  领导者的素质包括五个方面基本内容。

  1、政治思想方面：首先要具有坚实的马克思主义理论功底。要能够运用马克思主义的立场、观点和方法观察处理实际问题，能够在错综复杂的矛盾和斗争中深刻认识社会发展的客观规律，坚持正确的理想、信念，坚持正确的政治方向。其次要具有高度的原则性和实事求是精神。对待原则的态度，表现着一个人的政治素质，是一个领导者政治上是否成熟的重要表现。领导者要具有高度的原则性，在当前主要表现在能够同党支部在政治上保持一致。第三要具有强烈的革命性事业心和政治责任感。领导者具有强烈的革命事业和政治责任感，在现代阶段就必须对建设有中国特色的社会主义事业满腔热情，为改革开放，为发展生产力、造福人民积极工作;必须具有开拓进取的精神，敢于打破常规陈规旧习的束缚，勇于研究新情况，解决问题问题。

  2、道德品格方面:一要有全心全意为人民服务的高尚情操。全心全意为人民服务是一个领导者必须具备的基本道德品格。一个领导者有了全心全意为人民服务的精神境界，就会克己奉公，为人民群众的利益鞠躬尽瘁，死而后已，就会自觉地同形形色色的官僚主义、形式主义、假公济私、以权谋私行为作斗争。二要有端庄正派的良好作风。领导者平时的行为应该端庄正派，对上不吹不拍，对下不欺不压。自觉维护团结和统一，不培植私人势力，不搞派别组织和小集团活动，不阳奉阴违。带头树立共产主义和社会主义的道德、风尚。培养良好的风度，注意维护国格、人格。三要有民主谦逊的优秀品质。遇事走群众路线，多同群众商量，虚心听取专家意见，善于集思广益，切忌主观武断。平易近人，亲切和蔼。注意慎独，加强自我改造，不居功，不自傲，自觉接受组织和群众的监督。面向实际，面向基层，主动热情地为基层服务，虚心向自己的部下和群众学习。四要有谦让容人的豁达胸襟。能够团结自己不喜欢和不愿接近的同志，团结跟自己意见分岐的，看不起自己的，不尊重自己的，跟自己闹过别扭的，跟自己作过斗争的，自己在他面前吃过亏的那一部分人，即使在对立情绪相当严重、误解很深的情况下，也能根据干部的才智、特点、专长来使用。五要有严于律已的自我批评精神。要经常解剖自己，敢于承认自己的缺点和错误，鄙视别人对自己无原则的阿谀奉承。还要有勇于听取批评的勇气，不论是来自上级、同级或下级干部，还是来自普通群众的批评，都要有闻过则喜的胸怀，要广开言路，倡导并支持自下而上的批评。特别是对于来自下面的批评，更要有言者无罪，闻者足戒的气度。

  3、文化专业素质方面：首先要有扎实的文化基础。其次要有精通的专业知识。领导者的工作特点是组织管理，因此对于经济管理、行政管理、科技管理、领导科学、人才学、思想政治工作各方面的知识都要比较精通。要具有一定的知识深度，应是管理的内行。同时对自己所在单位的业务知识也要尽可能精通。第三要有比较广博的知识面。领导者不同于技术专家，需要认识和处理的问题包罗万象，涉及各个领域。除应该具有扎实的文化基础和精通的专业知识外，对于天文、地质、工业、农业、商业、财政、金融、法律、科技、教育、文学艺术、体育等知识，也要有所涉猎。四是要有丰富的社会生活实际知识。领导者应该注意深入了解周围事物的历史和现状，熟悉多种多样的社会生活实际，积累自己的直接经验。同时要把个别经验向一般知识转化，把实际知识向理论知识升华，把零碎知识向系统知识提高。

  4、组织能力方面：一是要有统筹全局的思考能力。能够对复杂的社会现象进行科学分析、综合、概括和判断，能够从全局出发，正确认识本地区、本部门、本单位在全局中的层次和地位。二是要有多谋兼听的探讨能力。能善于运用辩证唯物主义观点，依靠参谋咨询人员、依靠下级、依靠广大群众，注意倾听各方面的意见、探讨问题，以便把自己的意图通过民主协商，化为被指挥者的主动行为，并在民主协商的过程中修正和完善自己的指挥意图。三是要有权衡利弊的决断能力。领导者不有优预柔寡断，但也要切忌鲁莽，盲目拍板定案。要能在周密地权衡利弊得失的基础上，不失时机地作出决断。四是要有突出重点，兼顾一般的筹划能力。既要能找出带动整个链条的重点环节，又要能在整体工作中抓住重点。五是要有调兵遣将使用干部的能力。能善于因人施用，扬长避短，对下级和群众既严格要求，又发挥他们的主动性、创造性。六是要有平等待人、公道处事的协调能力。领导者必须能够自觉地同他的下级和广大群众平等相处，具有关心别人、理解别人的本领;能够把握下级和群众的思想脉膊，循循善诱，会做思想工作;能够公正地评价他们的成败功过，处理好各种矛盾，以便调动一切积极因素，形成和谐、配合默契的、协调一致的集体。七是要有接受反馈，适时反映的应变能力。在决策付诸实施以后，领导者要能够注意信息的反馈，对新事物、新问题有敏锐感知的能力。遇到突然事件，能够既不惊慌失措、无所适从，又不拘泥刻板，沉着冷静，应付自如。八是要有交流思想的表述能力。领导者必须具有科学的思维能力。较强的演说和写作能力。

  5、心理素质方面：首先要有成熟的心理态度，要既能清醒地认识到自己的内在需要，又能正确估计外部条件，能够从动态追求心理平衡，自觉地把自己的行为控制在适当的限度内。其次是要有敏锐的认识能力。也就是说，要有敏锐的感觉、良好的记忆力、丰富的想象力。只有具备敏锐的认识能力，才能认清形势，选准工作的突破口，迅速开创领导工作的新局面。第三要有卓越的思维能力，要能够运用逻辑的思维、辩证思维、集中思维、发散思维、超前思维、直觉思维等各种思维形式，作出快速、准确的推理和判断。第四要有坚韧不拨的意志。愈是艰巨的任务和艰险复杂的环境，愈需要坚韧的意志。第五要有健全崇高的人格。具备健全崇高的人格，如诚实、勤奋、踏实、认真、宽容、谦虚谨慎、豁达开朗，富有强烈的责任感和牺牲精神等品格，有助于增进领导者的活动效率，而残缺卑下的人格则会败坏领导者的形象，贻误领导工作。人格的形成是一个主观和客观相互作用的复杂过程。社会上各种不健康因素都会侵蚀人们的心灵，干扰形成健全崇高的人格。现在，有些干部存在的言行不一、阳奉阴违、以及妒忌、自私、偏执、老好人等残缺人格，就是这种干扰的表现。合格的领导者应该注意克服这种干扰，努力塑造健全崇高的人格。

  领导者素质在领导活动中的作用主要表现在以下三个方面：

  1、领导者素质和修养状况决定着领导工作的成败。领导者在领导活动中处于主导地位，领导素质的高低、修养的好坏，对于领导工作的成败关系极大。俗话说，只有不能打胜仗的将军，没有不能打胜仗的战士，这是从军事角度上说将军对于战争胜负的重要性。其实，管理经济、教育、科技也都是同样的道理，古今中外，都是如此。

  2、领导素质是发挥领导功能的基础。素质和功能密切相关，世界上任何一个事物都是如此。领导功能的发挥，必须有领导者的素质条件，不同的领导者，之所以履行领导职能的情况不一样，都与领导者的领导素质状况直接相关。一般来说，领导素质愈高，领导功能就能发挥得越好，而一个素质不高的领导者只会把工作弄糟。

  3、领导素质是形成领导影响力的主要因素。从现在领导的特点看，领导是一个领导者对被领导者施加影响的过程。领导者之所以能够率领、引导被领导的群众朝着既定的目标前进，就在于具有领导影响力。领导的影响力，总的来说，是由权力性影响力和非权力影响力所构成的。领导者的权力性影响力，主要是由组织赋予的，非权力影响力，则是由领导者本身的品德、知识、才能这些素质及其行为所造成。权力性影响力和非权力性影响力，都会对领导活动产生影响。不过，在不同的时期，它们影响领导活动的程度是不同的。在奴隶社会、封建社会主要是以使用职权为基础来实施领导。人类社会发展到今天，非权力性的影响力对领导活动的作用大在增强了，在许多情况下，如在业务领导工作中，在学术领导工作中，甚至甚至起着决定性的作用。这样一来，领导者的素质就成了形成领导影响力的主要因素。领导者素质愈高，领导者对被领导者的影响力、凝聚力就愈大，领导工作就愈能获得广大的群众基础，反之，则会丧失群众基础，使领导工作无法正常进行，使领导活动目标无法实现。

  为什么要提高领导者素质。原因之一，领导者素质的改善和提高，取决于后天的努力。马克思主义管理学、领导学认为：领导者素质的形成，除心理生理素质的基础作用外，更重要的是，领导者后天的学习、训练、教育和实践，这些因素在领导素质的形成中起着决定性作用。因为，不仅领导者的政治素质、道德素质、文化专业素质、组织能力素质如何，者是后天学习、教育、训练和实践影响的结果，而且，心理生理素质本身的发展和提高也在一定程度上决定于后天的学习、训练、教育和实践，一个领导者可以通过不断地学习和实践，改善和提高自身的素质，也会由于怠惰和蜕化，而丧失原来的素质，甚至变质。原因之二，我们领导者素质方面仍存在许多问题，尤其表现在少数人身上，是比较严重的，有的同志不注重理论学习，缺乏政治敏锐性和鉴别力，是非观念不强;有的不注意实践锻炼，工作能力、工作经验欠缺;有的不能严格要求自己，组织纪律淡漠，公仆意识淡化;有的不注意个人修养，不注重个人形象，语言随便，行动自由;有的则缺少一定的气度，待人处事不是以公心，利已主义严重。

  归结以上两方面原因，要提高和完善领导者素质，除了组织的培养、教育、管理、引导外，领导者应在自身方面下功夫，在今后的荼、学习、生活中应注意坚持做到以下几个方面，不断提高和完善自身素质。

  1、要正确对待自己，不断强化学习，增强理论业务素质。

  人贵有自知之明。不论做人、做事还是做官，一个人只有正确对待自己的长与短、得与失、成与败，真正做一个明白人，才有可能做好人、做成事、做好官，才有可能取得政治上的进步和事业上的成功。客观上讲，年轻干部都有共同的长处：有知识，有朝气，有理想，有抱负，富有改革、进取、创新精神，这是共性，也是优势。也正因为有这些长处和优势，有些年轻干部往往容易产生一种自负、自傲、自满的不健康心理，不能够正确对待自己。比如，有的自认为有年龄、文化优势，不注意学习，看不起老同志，总觉得老同志思想保守、观念陈旧，跟不上时代步伐，不善于从老同志身上学习优良传统和作风，以及他们丰富的工作经验和领导艺术;有的工作刚取得一点成绩，就沾沾自喜，居功自傲，觉得自己什么都行，干什么都胜过比自己年老的，强于比自己年轻的，甚至目空一切，有时稍遇挫折，总是感到周围的同志甚至包括组织都对不起自己，听不得一点不同意见，总想听赞扬的话、奉承的话。这些都是年轻干部容易产生和遇到的问题，而又是不容易正确对待和处理的问题，是年轻干部健康成长道路上的极大障碍，必须认真加以克服。

  要正确对待自己，关键要敢于自我剖析、自我批评，做到吾日三省吾身。自省是一面镜子，也是一种修身的方法。坚持自省，就能够多一点谦虚，少一点盛气;多一点自励，少一点自负;多一点成功，少一点失败。历史上由于不自省、不自知而失败的例子很多。经常地自我反省，自我剖析，为人民的利益坚持对的，为人民的利益改正错误的，是我们党的光荣传统，也是年轻干部所应该继承和发扬的。在这方面，老一辈无产阶级革命家给我们做出了榜样。毛泽东、邓小平可谓一代伟人，但他们对自己的评价也是三七开、四六开。这些伟人对自己都有一个正确的评价，而我们现在有些同志总觉得自己完美无缺，找不出毛病。有的一讲就是我有啥毛病、啥问题、啥错误?这是年轻干部健康成长的大敌。正确对待自己的问题，说到底是修养问题、素质问题。而较高的素养来自两个方面。一是勤于学习。作为一名年轻干部，学习是首要的、长期的乃至终生的任务，是健康成长的前提和基础。值得注意的是，目前有些年轻领导干部在学习上尤其是在理论学习方面存在着一些不容忽视的问题。有的认为随着职务的提升，工作水平和领导水平就自然而然提高了;有的认为自己是大专生、本科生，知识化、专业化已不成问题;有的感到自己现在工作很顺手，当个科级干部知识够用了，甚至用不完，学不学问题不大等等。这些认识和做法都是非常错误和有害的。当今世界科学技术突飞猛进，日新月异，知识经济的时代已经到来，当一名领导干部确实需要有真才实学。尤其在事业单位，专业性、业务性、知识性很强，如果没有一定的业务能力，没有一定的专业文化知识，是很难搞好本职工作的，更谈不上担当一名称职的领导干部了。每一个年轻干部都必须明白，一个人天资聪明不能代替后天的努力;职务的升迁不能带来智慧和水平的自然提高;较高的文化和专业知识水平，不能代替马克思主义理论水准;更重要的是还必须具备较高的理论素养、政治素养、综合素质。因此，年轻领导干部一定要增强学习的自觉性，把学习作为一种觉悟、修养、境界和责任，珍惜大好时光，减少应酬，排除干扰，挤时间多读书，多思考问题，多积累知识，多搞学术调研，多出调研成果。二是勇于实践。实践出真知，在实践中刻苦锻炼是年轻干部健康成长的根本途径、必由之路。一语不能践，万卷徒空虚。离开生动的实践，再好的理论也是空洞的。现实生活中我们也可以看到，凡在实践中不怕困难，勇于实践，勇于思考问题，大胆解决问题，理论与实践结合得好的干部，都成长得快，担当重任的能力强，提拔重用起来后，打开工作局面也比较快，工作成效就比较明显。如果一个人的综合能力、综合素质低于所承担的职务需要，那是一件痛苦的事，甚至是一种磨难。因此，我们有了理论知识、文化功底，有了较强的政治理论素养，就要到第一线、到实践中去，注重调查研究，勇于克服困难，解决问题。做校长的就要把课堂作为实践阵地，探索教改经验，提高教学质量;做农技站长的，就要在把农村作为实践阵地，积极推广农业新技术、新产品，在调整产业结构，发展生态农业上下功夫，为礼泉经济发展做贡献等等。从一定意义上讲，凡是有作为的人，都是在实践中通过解决一个又一个问题、克服一个又一个困难而成长起来的，这就要求领导干部要在实践中增长才干，要靠在领导工作中增长才干，提高处理问题的能力。

  2、要正确对待组织，虚心接受教育培训，增强工作能力。

  对于年轻干部来讲，正确对待组织，就是要正确对待组织培养。年轻领导干部健康成长，既依赖于个人的努力，更离不开组织的培养。应该说，每一个年轻干部从发现培养到提拔使用，组织上都下了很大功夫。但是，有些干部不能正确地认识这一点，总认为自己的进步、成长、提拔重用，主要靠自己奋斗，靠同学、老乡、同事帮忙;总认为朝中无人难做官，当官要有后台，具备四化还要有人说话。一旦走上领导岗位，首先想到的是关系，是某个人，想到的是同学、同事谁给我投的票，想到的是哪一个领导帮我说话了，报私情，谢私恩，把组织的培养、同志们的帮助、人民群众的养育之恩抛到九霄云外。如果得不到提拔和重用，满足不了个人愿望，就埋怨组织，总觉得组织欠自己太多。任何一个年轻干部，不管是是否提拔重用，都要有平静的心态，正确对待。在很多时候，我们选干部，既要考虑个人条件，又要根据工作的需要，一些优秀的、成熟的同志可能会因为班子结构、班子职数等客观条件的限制暂时用不起来。但没有用的，并不一定没有本事。客观地讲，一个人被组织提拔重用，既有德才方面的主观因素，也离不开历史机遇的赐惠。必然性是具备了一定条件，但机遇也很重要，从大的方面看，你们有良好历史机遇：一方面是新时期干部政策，严格按照四化方针，坚持德才兼备标准，大力选拔优秀年轻干部。另一方面是干部任用打破了论资排辈、迁就照顾、求全责备的沉旧观念，这就为年轻干部的成长提供了良好的机遇。从小的方面看，只所以今天你们能走上某个单位的领导岗位，是那里有空缺，这也是个机遇，假若没有这些原因，你们也就不可能在这个单位部门任领导。可以客观地讲，具备条件的人很多，但用的毕竟是少数，要知道，在没有用的人中还有相当一部分要比自己强，只是他们当中的一些人没有机遇。因此，不能认为提拔了，个人就是最优秀的，没有提拔重用的人都不如自己。因此，每一个年轻干部都要讲党性，讲大局，讲组织原则，讲组织纪律，正确处理个人进步与组织培养的关系，立足本职，立足自我提高和自我完善，立足埋头干事。时刻提醒自己，不断努力，积极进取。

  3、要正确对待名权位，用好权、服好务，增强服务意识和拒腐防变能力。

  名位和权力对每一个人都可能产生诱惑。作为一名党的干部，正确对待这个问题，就要时刻牢记党的宗旨，树立正确的人生观、价值观。立志做大事，不要立志做大官，视党和人民的利益重如山，视名利淡如水，顶得住私欲诱惑，做到名惑面前不失志，利诱面前不乱意，权惑面前不动心。有些干部不能正确对待，当了官后没有长思考入党为什么?当干部为什么?做官又是为什么?只是私字当头，要名、要利、要权，不能阻挡色、欲的引诱，最后不要说为党和人民工作，连自己都保不住，落了个罪人，受牢狱之苦。原江西省副省长胡长清，由于理想信念动摇，利欲熏心，把人民赋予的权利作为摄取金钱的工具，在他担任江西省副省长、省长助理、国务院宗教事务局副局长、国家税务总局办公室主任期间，先后90次收受索取他人财物，折合人民币共计545.55万元，并有161.77万元人民币的巨额财产不能说明来源，最终被处于极刑，于20\_年3月8日在南昌枪决。原广西壮族自治区书记、全国人大常委会副委长成克杰，先后收受贿赂达3000余万元，数额之大，令人惊心触目，现已罢免副委员长职务，开除党籍，移交司法机关处理。原中央候补委员、浙江省委常委、宁波市委书记许运鸿，为妻、子打开绿灯，谋取暴利。应其妻要求，先后帮助宁波五州公司贷款借款，经其直接打招呼的款项2500多万元，美元540多万元，该公司给妻人民币400万元，最近被依法惩处。原云南省高级人民法院院长、党组书记孙小虹，走私小汽车，偷逃税款63.7万元，违反财经纪律，私帐外帐、隐瞒诉讼费、利息和其他收入共计7743万元，经其同意从中支出940万元用于发放奖金、福利，最终被绳之以法。还有广东湛江特大走私受贿案，涉及金额达100多亿元,涉及公职人员200人，其中地厅级12人，处级干部45人，科级干部53人，湛江市委书记陈同庆，海关总长曹秀康被绳之以法。还有四川綦江虹桥垮塌案，其县委书记张开科、副书记林世元受贿、玩忽职守，被判处死刑。正确对待名权位，即使在平凡的岗位上也能够流芳千古，永远活在人民的心中;像：孔繁森、焦裕禄、李向群、高建鹏、马斐等。少数干部名位思想严重，见名就要，见利就上，见权就争，这是要不得的。有的不提拔不干工作，干工作全是为了升迁。有的事业单位未干几天，就怨事业单位枯燥乏味，没有前景，就寻情钻眼，想跳槽，进大机关，谋一官半职。有的刚进单位不几天，就要上副科级，副科还没坐稳，就要当正科干部，甚至为此不择手段，跑官要官，就是不在工作上下实力，不在群众中找位置。这样的干部怎么能在人民群众的心目中有位置，组织上又怎么能把党和人民的再大一些权力交给他?这样的人即使当了官，有了位，也不可能扎扎实实地为群众谋利益，名和位也决不会长久!

  利不可以虚受，名不可以苟得。事业单位工作不象行政单位工作那样虚事多，事业单位大多都是硬扎扎的实事，这就要求我们的领导干部每一个都要加强党性修养，不为名所累，不为利所缚，不为权所动，不为欲所惑，把全部心思和精力用在工作上，用在为人民群众谋利益上，老老实实做人，扎扎实实干事，搞好本职工作，让人民群众放心满意。只有这样，才有活得洒脱，活得充实，活得有意义;才能受到人民的爱戴、尊重和组织的信任;才能真正健康成长，不辜负党和人民的重托。

  4、要正确对待同志，注重相互学习，不断充实自己。

  同德则同心，同心则同志。在我们党内，同志，不仅仅是成员之间的一般称谓，重要的是体现一种由共同理想联系在一起的相互平等、相互信任、生死相依的革命关系。毛主席说我们党内称同志好，很亲切，互相尊重。而我们现在有些同志一当上领导就与没当领导之前判若两样，总想让别人叫他的官衔，叫名字就不高兴，觉得别人是对自己不尊重，名字叫顺了，反而觉得亲切，官衔叫腻了，反而觉得刺耳，与同志有一些距离。同志之间的关系是人际间最无私、最纯洁、最高尚的关系。我们每一个干部都生活在同志之中，无论是什么职务、在什么岗位，每天都要与上下左右的同志打交道。一些干部由于缺乏过硬的党性锻炼，也由于受生活阅历、处事经验、性格特点等因素的制约，往往容易在处理同志之间的关系上产生一些偏差，甚至出一些不正常的现象。比如，有的对上级盲目服从、阿谀奉承，对同志心存戒备，相互提防，对下级颐指气使，趾高气扬，盛气凌人;有的心胸狭窄，容不得别人超过自己，嫉贤妒能，看到别人提拔了，就眼红，就嫉妒，甚至采取不正当手段，想方设法搞垮人家，而看到别人受到挫折，犯了错误，就幸灾乐祸;有的只能听好话，听奉承话，容不得别人的批评等等。但是只要我们每个人都能正确对待同志，这类问题就会减少以至杜绝，大家才能成为一个大家庭里亲密无间的同志。不能正确对待同志的问题虽然表现在少数干部身上，但危害很大，不仅影响个人的进步与成长，也影响干部队伍整体的团结，影响工作。

  正确对待同志，首先要有谦虚的作风。毛主席说，虚心使人进步，骄傲使人落后。年轻领导干部在成长过程中，离不开组织的培养、领导的关心、同志的帮助，没有任何人的成长进步不受到周围许许多多人的关心、爱护、帮助、教育，只不过有些是直接的，有些是间接的。所以每个人一点一滴的进步与成长，都是从别人身上受到教益，吸取了营养。因此，要有一个谦虚的态度，认真地对待这个问题。每一位年轻干部特别是担任领导的都要正确地认识自己，时刻摆正自己的位置，不鄙人之短，不恃己之长，虚心向周围的同志学习，尤其要向年龄大有工作经验的老同志学习，以人之长补己之短。

  正确对待同志，还要有宽广的胸怀。中国古语有雅量这个词。雅量就是要求有宽广的胸怀，就是倡导人们特别从政为官的人，要有容言容人容事的大气量，宰相肚里能撑船就是这个意思。领导干部都应该具有心胸宽广的雅量，尤其年龄大的或担任正职的领导干部更应有雅量。一是要容言。重要的是能容难听之言，能受难堪之辱。凡是有利于改进工作、有利于党和人民利益的意见，包括反对自己的意见，都要诚心诚意地倾听。二是要容人。一方面，要容人之长，见贤思齐而不嫉贤妒能，视同志的进步为自己的进步，为别人的成功而高兴;另一方面，要容人之短，以宽厚之心对待那些有明显缺点和毛病的同志，热心地帮助他们改正缺点和不足。决不能眼睁睁看着让同志的错误越犯越大，路越走越窄，想方设法往外赶。

  5、要正确对待群众，主动贴近群众，增强群众观念。

  正确对待人民群众，是马克思主义唯物史观的基本要求，是我们党的宗旨所决定的。目前，一部分年轻领导干部对当前改革进入攻坚阶段、各种矛盾错综复杂、干群关系紧张所蕴含的巨大危险认识不足，对与群众保持血肉联系缺乏内心的真诚和现实的紧迫感，这应当引起高度重视。

  正确对待群众，就要做到感情上贴近群众。我们应该检查一下自己的一言一行、一件事情，真正为老百姓考虑了多少?我们得有这个感情。不把人民的利益放在至高无尚的位置，怎么能全心全意为人民服务?而要做到这点，就应该而且必须经常深入基层，深入群众，详察民情。不管处在哪个岗位上，做什么事情，做什么决定，都必须把群众的利益、群众的承受能力、群众受益的大小放在第一位。搞城建的要保证人民群众的生命与安全，严把质检关;搞教育的要关心下一代的成长，让所有的失学儿童重返校园;搞农业技术推广的要经常深入农村，帮助农民解决农业技术难题，帮助农民脱贫致富。要始终牢记自己是人民群众中的一员，人民群众是自己的衣食父母，因此，不论官多大，位多高，都不能忘本。要保持和人民群众的感情，不要远离人民群众。尤其是事业单位和群众打交道的机会多，群众要来办事，一定要热情接待，及时予以办理，不能久拖不办，让人民群众真以为单位门难进，面难见，话难听，事难办。这样只能加大党和人民群众之间的距离，人民群众是有意见的。

  一个人素质的提高不是一朝一夕就能办到的，而需经过一个不断实践和长期锻炼的过程。因而，需要同志们在今后的工作、学习、生活中不断地努力。

**20\_年公司素质拓展训练心得体会怎么写三**

很多人都羡慕那些手里有权、底下有兵的领导，无论是高层领导还是中层领导。总是认为当了领导就不用每一天沉在繁琐当同，能够管人管事了。从表面上看，领导是依靠公司制度和个人学识潜质来带领团队完成既定工作，实现自身价值的；而从另一个层面来讲，领导仅有当自我潜质始终处在能够有效带领并管理工作好团队前进时，所谓的领导才有了自身作为管理工作者的价值。领导者的团队管理工作职能主要是运用组织赋予的权力，组织、指挥、协调和监督下属人员，完成领导任务的职责和功能，它包括决策、选人用人、指挥协调、激励和思想等。

由于传统模式中大面积存在“干而优则官”现象，事实上在领导队伍中，许多人并不善于团队管理工作，而是更加专业。企业误以为只要足够专业，就能胜任团队管理，专业人士也往往误以为由于自我足够专业，就必须能够胜任团队管理工作职位。同样是专业人士，有的只适合做规划，有的只适合做咨询，有的只适合做培训，仅有那些具有组织和领导潜质的专业人士，才适合做管理工作。并且，即便是那些适合做团队管理工作thldl的专业人士，也受到种种制约，比如过往的经历，比如创新、创造潜质和适应潜质。那么，对于身处领导岗位，如果在履行职能时演绎好应发挥出的“团队管理工作价值”呢？

要运用好现代管理工作方法，领导者的素质是前提。卓越的领导者应当率先垂范、勇于挑战，尤其应当以品格、素质树立领导的威信，以智慧、艺术成就事业的发展。领导者个人的修为与现代团队管理工作艺术运用成效息息相关，有必要以提高领导自身修为作为前提，来提高领导的信服力和团队的凝聚力。领导者的素质修为是领导者从事团队管理工作活动所务必具备的条件，是一种潜在的领导潜质。它包括出众的品格、渊博的知识、健康的心理、综合的潜质、强健的体魄等。领导者在平时应注重素质的培养与锻炼，透过实践锻炼，重视管理工作细节的培养，到达提高领导者自身素质的目的。

1、要有清醒的自我估价潜质和坚强的控制潜质；要充分了解工作，充分了解下属，并且首先也是最重要的是了解自我，做到自知自明，清楚地明白自我的所长所短。要学会扬长避短，来决定自我能做什么，不能做什么，这样才能既有利于事业的发展，又有利于个人的前途。

2、要有大度的气量；矛盾时时有、处处有，即使是十分出色，十分有成就的领导者，在团队内外也会有人不满意，如果你想有所作为，就要准备遭遇挫折、承受责难。没有这样的准备，就不能成为一个称职的领导者。从另一方面讲，责难和报怨也有教育功能，让下属讲话，能够获得更多的信息，兼听则明；能够明白自我的不足，便于改正；能够更加了解自我的下属，改善团队管理工作的艺术与效能。要有大度的气量，还表此刻有爱才惜才之心，领导者要善于团结各种不一样学术见解、不一样才智、不一样个性的工作人员，个性要善于团结并使用那些批评过自我、又被实践证明是批评错了的人，保护和激励他们发挥主观能动性，力求使他们各尽所长，各得其所。

3、要适时展现个人魅力；领导者能够透过展现个人魅力，得到他人的认可。这种认可来自他的影响力。领导者应注重树立个人形象，如刚正不阿的政治形象、诚信务实的社会形象、品德高尚的人格形象、科学民主的决策形象、顾全大局的团结形象等等，用以树立威信、感召下属，利于强化工作动力与团队凝聚力。

领导团队管理工作工作，不一样的团队成员承担不一样的工作；不一样的发展时期，工作的资料和性质也不完全相同。领导在这一个团队建制当中，要很好的发挥每个人的特长实现团队价值，首先要学会的就是合理分工。合理分工的目的，是为了让员工能够有良好的工作感觉，并发挥每个员工的工作特长，最高效的完成工作任务，体现所团队管理工作的价值。

同时，值得注意的是，最能体现一个领导成就的不是他本人做了多少工作，而是他所带的团队取得了什么样的业绩。这个好处上来讲，领导自身价值的体现是其团队管理工作价值的反应，两者呈正比例。团队取得的成绩越高，领导的团队管理工作价值也就越发明显。基于这个理由，那些处在公司各个岗位的领导们，往往都是为了公司安排的各项工作而竭尽所能，充分调动各方资源来确保团队完成任务，这本无可厚非。可是，成绩出来了，问题也同样出现了。大多数领导在鲜花和掌声中成了主角，而和他并肩战斗的团队此时却似乎没有其个人风光，更别提团队中那些所有参与工作的普通员工了。如此反复，时刻长了，团队员工没有了工作的动力，在消极和怠工中自然影响团队成绩，领导的风光也就不复存在了。所以在实际工作当中，领导必须要学会分利。

分工要素：1、定位工作性质：先要清楚的是工作的性质，详细规划工作轻重缓急程度以及完成时刻，列出详细的工作进度表，并清楚工作完成的整个流程。关键的一点，要清楚这项工作是急需完成的还是锦上添花的，从而根据实际状况来安排工作进展。2、了解员工状况：在清楚的工作的性质之后，就要仔细研究自我团队员工的具体状况了。要弄清楚团队每个人的优势和劣势是什么，适合什么样的工作，具备什么样的资源能够利用。从而有针对性进行工作安排，有利于工作顺利开展。

分利原则：有了成绩要把团队成员推到前台，理解公司的表扬和认可。如果这个荣誉非要个人来代表团队接纳，也要第一时刻透过安排团队的聚会等方式，将这种荣誉和成绩反馈到所领导员工身上，让他们感激能在这样一个团队，能有这样一个领导来指挥团队管理工作。

卓越的领导者应当具备领导力和团队管理工作潜质，应当善于发现问题、创新决策、驾驭指挥，领导者应当把感召和凝聚组织成员的影响力作为领导的精髓。企业或团队内部和谐团结氛围的营造，有利于提高团队运行效率，领导要重视搞好团队管理工作，重中之重是要识别人员，用好人才。现代社会，领导者应对的工作任务更加繁杂、工作环境更加多变，个人英雄的时代已经过去，领导者团队管理工作的职责更加突出。在团队管理工作中，领导者除了要科学决策、构成共识、制定规章之外，一个重要职责是提高用人的艺术，科学用人。用人艺术在领导的团队管理工作工作中起到关键的作用，它关联到领导目标的实现和事业的成败。好的决策方案，有赖于好的团队执行力。古人所谓“成事之要，惟在得人”，讲的就是选人用人的重要性。

领导者用人，应坚持四项原则：用人之长，避人之短；“疑人要用，用人要疑”；用当其才，适才适位；用当其时，注重时效。团队工作对人才质量与敬业精神的要求很高，为此管理工作的领导者，要有用才之胆，选才之魄，求才之渴，爱才之心，荐才之道，容才之量，识才之能，育才之德，护才之责。要在工作实践中，明白人、关心人、培育人、发展人，十分注重发挥团队全体成员的用心性、主动性与创造性。

作为领导，发挥管理工作的成功和价值体现的另外一个显著的方面就是你为公司培养了多少个有用之才？一个人带领团队为企业牟取利益毕竟是小范围的，如果能够多培养一些能独立带领团队为企业创造价值的员工成为新领导，那才是企业最期望看到的状况。

所以对领导而言，不断的给团队员工适宜可行的发展空间，并指导有潜力的员工成长为新的领导，才是体现领导团队管理工作价值最核心的重要一个方面。

忽略了自我大脑的思考潜质的人不可能成为一个出色的领导者。领导者体现管理工作价值需要腾出一点时刻和自我交谈、商量或从事有益的思考。领导都个性地忙碌，但每一天都要花许多时刻来单独思考。领导阶层最主要的团队管理工作工作其中之一就是思考，迈向领导之路的最佳准备也是思考。所以，期望你每一天都能抽出必须的时刻练习合理的单独思考，并且往往朝着成功的方向去思考。久而久之，你就会发现，你自我已经培养起了你的作为领导者的“团队管理工作气质”和管理工作才能。

领导思考问题要尽可能地周到，处理事情的时候要多思考还有哪些不贴合人性的地方。人人都用自我的方法来领导别人，可是总有一种最好的、最梦想的贴合人性的方法。

1、把别人都看得很重要，并且是真心实意的。要时常关心下属的业余成就，时常想到，一个人活着的最主要的目的，其实就是享受生活。这是一个很普通的原则：你越是关心一个人，他就越是会发奋地为你工作，为你服务，你的成就也就越大。

2、遇到跟人事有关的难题时，要及时地问自我：“处理这件事最合乎人性的方法是哪一种？”

3、循序渐进，不断追求提高：坚信自我和别人还能够提高，并付诸行动。在任何行业中仅有精益求精的人才有机会不断地升迁。领导人，尤其是真正的领导人十分缺乏，为了使你始终持续旺盛的进取心，有两件事情是你务必要做的：每做完一件事情都要研究如何进一步改善。每做完一件事情都要提出更高的标准。

领导者仅有具备出众的团队管理工作潜质、非凡的成就、公正的态度，才能获得下属的崇敬和钦佩；仅有具备丰富的情感、卓越的德行、个性的魅力，才能博得团队的拥戴与支持；仅有具备超凡的智慧、优秀的品格、榜样的力量，才能拥有崇高的威望，才能实施有效的管理工作。

**20\_年公司素质拓展训练心得体会怎么写四**

我参加了由总公司组织的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

早晨我们在总公司门口集合，乘车一起前往这次拓展训练的目的地——位于\_训练营。在车上大家彼此不太熟悉，都显得比较拘谨，但是领导们却说当晚上我们回去的时候将会是另一番风景。刚才是自己不大相信，但之后事实现实的确如此。

经过四十分钟的车程我们顺利到达目的地了。在训练营里，我们通过教官的介绍，了解了今天的任务。很快我们便进入了正式的训练时间。首先教官提前教我们：，一是听到“早晨好”，要立即回答“好，很好，非常好”，并作出相应的动作来配合;二是当听到“准备好了没”，要迅速回答“时刻准备着”。在简单的队列练习与口号练习后，训练营正式开始。

首先是总教官对我们进行训话，让我们知道来这里的目的。之后是分队，我分在第二队中，而且在每个人自我介绍完之后，我很荣幸的被选为第二队的队长。之后我在副队梁婷的协助下，和我们一起的20位队员一起为队伍的起了个响亮的名字“雄鹰队”。在之后的5分钟内大家各自发挥特长，按照要求时间画队旗、定口号;当“雄鹰!雄鹰!永争第一!”被大家喊出，当我们动感的队旗在风中飘动时，我们雄鹰队也算正式成立了。

拓展正式开始第一项是团队的整体套圈活动。首先是队员手拉手形成圆，然后将呼啦圈套在队伍上，让呼啦圈绕队伍一圈，哪个队伍时间短就算获胜。在这个过程中，我们队成绩不大理想，但在这个过程中，我们队员彼此了解了，似乎也从这个环节中得到了不少启示。有时候当我们在做事情的时候低低头，多交流，不要一意孤行，似乎一切困难的事情都不那么困难了;就算遇到困难也不要着急，要慢下来好好想想，不能确定的时候要和朋友或者同事商量下，然后再做决定，这样才能更好的工作。之后我们也做了一些类似增强团队协作的活动，都非常有意思。似乎在这个过程我更加清楚的认识到集体的力量是多么的重要，每个在集体中人要想做的更好是就必须依托在集体之上，只有这样才能做的好。

经过午餐及短暂的午间休息之后我们便进行下午的首个训练——信任背摔。这个以前电视上长见，觉得异常简单，但是真正站在1.5米高空手被反绑之后，背对大家才发现，要把自己完全交给别人是一项多么难的事情。我们每个人在平常环境中感触不深，但是站在台子上的时候才知道彼此的信任是多么重要。只有在自己充分的信任队友相信队友的情况，才敢把自己交给别人，你才会勇敢的摔下去。这个项目中我充当了第一个吃螃蟹的人，因为身为队长我得给我的队员们做出榜样，让大家感觉到我们是个优秀的队伍，彼此之间是十分信任的。在我的尝试成功后，很多人都勇敢的完成了这个项目。当然有些女队员还是很害怕，她们站在台上，剩下的队员都在鼓励她们，经过信任交流后很多人都勇敢的完成了尝试，这让大家很感动，因为被信任的感觉可以让我们大家彼此走的更近。现在想想这个项目真的让我感触很深，虽然只是小小的一摔，但是在那不到一秒钟的时间里你却能经历一次心灵的洗礼与升华。在未知的道路上你或许会迷茫会害怕，这是因为你形单影只，孤军奋战，更或者是你缺少信任的人。但是当你在未知的路上有信任的人，有彼此之间不存在芥蒂的朋友时，你就在很大程度上有了勇气，有了向前的力量，而这些正是信任所带给你的。请相信信任的力量，你给别人一份信任得到的往往是更多的信任。

第三个项目是高空行走，这是一个团队协作的项目，如果大家协作不好，就会有队友出现危险或者很难通过这个挑战。项目开始之前教官问我们这个队伍全部完成要多久时间，我们斩钉截铁的回答会在一个小时完成，教官对我们的回答很满意，之后挑战便开始了。首先

上去的\_遇到了心理障碍，不敢前进，我们在下面为她加油鼓劲，并牢牢抓住绳子，为她提供较为平坦的路的同时也为她的安全提供了保障。当这位\_在我们的加油声中一步步完成挑战时，我们下面爆发了喝彩与欢呼声，因为她在大家的帮助下完成了对自己的挑战，我们都为她高兴。之后男生大部分都顺利而且快速的完成这个任务，部分\_虽然存在困难，但在大家的鼓励之下都完成了挑战。挑战结束后大家进行了交流，总结起来就是团队的协作是十分重要的。在团队工作中，没有哪个人是可以替代的，也没有哪个人是可以脱离组织而独自完成的，只有大家齐心协力，共同协作才可以顺利完成任务。即使你在团队工作中遇到困难了，但在大家的帮助下肯定能是顺利度过难关，最终成功的。

最后一项也是让我们大家难忘的就是胜利墙。面对4.2米高的求生墙，任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上4.2米高的墙。而且这是真真正正的集体项目，就算最后只有一人没爬上去就算失败。在这个项目之前我们表示压力很大，毕竟我们大家都不想输，想为自己单位挣得荣誉。当然这个项目让我们三位队长有了更深的体会。在开始之前我们仨和大家在短暂的时间里商讨各种上去的方法，同时约定了65人爬上去共用的时间。在几次分歧之后我们确定了90分钟全部上去的挑战时间。可是当比赛一开始就给了我们一记重重的打击，由于有人不守规则，在爬墙过程中说话并作危险动作，我们被责令重新开始。身为队长的我们三人由于组织不够好，受到了惩罚：每做一个俯卧撑后便向大家深鞠躬，并说“求求你们遵守规则”直到大家都能遵守规则时结束。这个过程中我们是痛苦的，其中还包括一位女队长，相信她更辛苦;但是我们愿意接受这样的惩罚，因为我们领导的不够好才造成这样的结局。再我们完成一次又一次的惩罚之后，有很多人动容了，眼睛湿润了，很多的队员都大声喊出“我们一定遵守规则，请教官别再惩罚他们了”。之后在我们又完成了些惩罚之后我们便开始了又一次挑战。这回挑战或许真的能让我铭记很久很久。在这个过程中，大家都分工合作，没人说话没人犯规，很多男生在下面做人梯的时候，脖子，肩膀，背部，胳臂都被踩红踩破皮了，也依然守规则;他们大喊，他们默默呻吟，但都没有说一句话，因为这个时候我们心中只有一个目标就是完成挑战，没有人计较得失;很多爬完的\_在下来之后为剩下的男生加油，她们都是彼此手拉着手，含着眼泪在加油;站在墙上的男生都不惜体力的拉下面的队员向上爬，一个又一个，从未间断，直到挑战结束。当最后一位队员别拉上毕业墙之后，我们释放了，开始宣泄我们心中的那份激动，再看看我们所用的时间，9分钟!这个时间使我们预测时间的十分之一啊。我们无论男女，都相拥在一起庆祝这份来之不易的成功。我不得不说我们真的是一直很棒很棒的队伍，我为自己是这个团队中的一员而感到荣幸。这个挑战虽然只有很短的时间，但是让我们这些人的心一下子拉的更近了，从略带腼腆到彼此可以称兄弟姐妹，这是多大的进步。而这也让我更加明白了再团队工作中，我们要在遵守规则的基础上去完成我们的任务和职责，其中最重要的就是大家彼此合作，不计得失，心往一处想，劲往一处使，就算前方是万丈深渊，我相信大家齐心协力都能迈过去的，因为我们是一直优秀的团队。

最后，我依然想说：身为这个集体中的一员我真的很荣幸，能认识这里的每一个人都是我的福分，我愿意与大家一起共事，为这个集体，为公司贡献我的全部力量。

**20\_年公司素质拓展训练心得体会怎么写五**

大学生素质拓展心得体会

20xx年5月20日，对于我来说的是一个难忘的日子。因为这一天我参加了郑州拓展训练中心在南阳五道幢拓展训练基地组织为期两天两夜的拓展训练营，这两天的所作所为让我懂得了团队的含义。以前总是单纯的认为团队无非等同于合作，现实告诉我并不是这样。当你选择进入一个团队的时候，意味着你将接受一种责任，背负着团队的荣誉，一种承担，团队需要你，你必须毫无保留分付出。它有时会让你欣喜，但这种欣喜往往伴随着艰辛。没有团队成员的合作，没有成员之间的配合，一切都是枉然。

那天大概8点左右出发前往目的地。在路上我们高谈阔论，殊不知等待我们的挑战是什么。当车驶进一个犹如“桃花源”的地方。就是前面所说的南阳五道幢，算得上一个挺不错的风景区。到处可以看见绿色。教官把我们带去训练场地。我们自行组队，我们队的队名叫传闻中的三公主，呵呵，团队里只有三个男生，是不是很有心意。第一个项目是高空项目。大概有6，7米左右。我们需在系上安全带的情况下，走过一座桥。并不是我们想象的那种一般的桥，是由十几块小木板和几个绳子组成的，所以走起来有些晃动。团队里一个一个勇敢的都走了过去，轮到我了，我也没想太多。上去就飞快的走着，突然感觉自己很享受这种漂浮的感觉。尽管团队里有些人还是惧怕这个项目，不过每个人都勇敢的走了过去。一种勇往直前的精神，瞬间闪耀在这个团队的每一人身上。第二个项目是找数字。有三十张卡片，每张卡片代表一个数字，卡片可能是英文字母，可能只是图案，需要我们去仔细琢磨。试了5次，我们还是因为时间问题没有成功，但每一次失败后，我们都会总结，把自己心里记住的那张图片与团队每一个商讨。功夫不负有心人，第六次，我们以54秒，第一的成绩完成了这项挑战。第三个项目，是过电网，一张很大由绳编成的网，上面有许多大小不一的网口。团队需要依次穿过网口，当时我们在做这个项目时，下起了大雨，但我们仍坚持进行，因为每一个网口只能过一个人，所以还是很有难度，因为我们队有三个男生，第一个男生先过去，然后由我和另一人依次帮助女生过网。最后，我。俩再过去。这个计划显然不错，我们试着过去几个人，但却因为一次次的触网，被教官要求集体返回。我们没有气馁，反而变得更加的小心翼翼。最后，终于全队过网，当教官说这个项目的成功率只有30%的时候，我们甭提多自豪。

说说最后的一个项目吧，集体翻过4米高墙。一个极具挑战的项目。刚开始，当我们每一个人站在墙下面时，心里都有些发软，怎么这么高。光滑的平面，没有一点可以支撑的地方，如何翻越。项目开始，我们想了很久，决定做人梯。因为我们外语学院，男生偏少的缘故。意味着男生需要付出更多，但是作为团队的一员，没有一个人退缩，义不容辞的抢着做人梯。让女生踩着我们的手和肩膀，再由上面的人接应。途中因为违反项目归队，队长被罚做俯卧撑，里面不乏有女生的身影。看着他们因为我们的错误，做出承担的时候，我们很伤心，真的，这些真是作为一个团队需要承担的吗。种种这些无疑激起了我们对成功的渴望。我们严格按照归队，不畏艰辛，终于完成任务。当那首《真心英雄》响起时，我们紧紧的的抱在一起，也许这就是一个团队的凝聚力，当喜悦充斥着我们时，我们不会忘了付出，每一个人的衣服沾满了泥巴，我们不会嫌它脏，反而认为这也是一种幸福。

在欢声笑语中，这个活动圆满的结束，似乎由之前的反感，变成了现在的依依不舍，这就是团队的力量吗?

这次拓展活动，深深的印在了我的脑海里，没有经历过的人是不会明白它有多难忘。团队，让我重新审视了自己。一个班级，需要组成一个团队，共同学习，生活。一个公司需要一个团队，彼此合作完成的工作任务，不仅可以使得工作效率大大提高，而且还能给枯燥乏味的工作增加许多趣味。我总结了团队成功必须具备三个词，一是合作，二是承担，三是不弃。当你决定走进一个团队的时候，这三个词意味着你时刻要把它挂在心里，无论做什么事情之前都有把这三个词提在前面。一个团队到底有多大的魅力?它可以拉近人与人之间的距离，是彼此更加的亲近。它能够让我们更清楚的认识自己，了解自己的处境，给自己合理的定位。它永远给你传达的是一种积极向上的精神，当你骄傲时，它会告诉你，成功并不是你一个人的努力。当你气馁时，它告诉你，背后还有那么多身影在默默的支持你，怎么可以轻易说放弃。在今后的生活中，我想我更加清楚的知道如何去融入一个团队又该如何在一个团队中生存下去。团队中，你需要学会尊重每一个成员，你更应该学习大家的优点，从而才能改正自己的不足，提高自身的能力，才能更好的发挥自身的价值。

难忘的团队，难忘的每一张成员的笑脸，永远印在了彼此的心里。不会伴随时间推移，随风而去。

难忘的经历，需要一个很好的总结，所以感觉有必要写这篇文章，这样才能把难忘留住。我不敢说以满分的成绩完成了这次活动，但我学到，体会到的东西，几乎可以超越这个满分。只希望种种的那些感受不只是一时停留在脑海里，我希望它出现在我今后的学习、工作、生活中，有了团队，人生路上才不会孤独，在此也感谢郑州拓展训练中心给予我们极大的帮助，希望以后建立长期合作关系。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！