# 山西拓展训练心得体会

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2023-12-30

*第一篇：山西拓展训练心得体会山西拓展训练心得体会为期2天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，...*

**第一篇：山西拓展训练心得体会**

山西拓展训练

心

得

体

会

为期2天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，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——“飞鹰队”，在队长的带领下，我们高唱队歌“打靶归来”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括四大项目：“看图识数、神笔马良、吹气球、七巧板”。每每遇到困难和挑战，我们以“飞鹰、飞鹰、战无不胜！”的队训激励和支持着队友，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。

拓展训练的第一个项目“看图识数”，它是一个考验团队合作精神、动脑、技巧的项目，30张卡片，表示30个数字，卡片上面是图案或者提示语言，卡片背面是数字。要求团队里面选出一名队员在圈内按从小到大的数字1—30翻动卡片，其他队员可以在外边提示翻动哪一张，看那个团队在规定时间内翻正确的多。裁判判定是否正确。在比赛前大家都积极出谋划策，最大限度的为团队贡献自己的智慧和力量。比赛开始后，大家都精神高度集中，好像时间都忘记了走动，而又转瞬即逝。通过这个项目，教会了我们团队之间要互相沟通、集思广益，一定要互相配合、分工；面对有限的时间和强大压力的时候、在困难面前调整自已的心态，勇于担当，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“神笔马良”，任务是：每人分得一根2米多长的绳子，并将绳子绑到毛笔上（绑什么位置，自己决定），绳子的另一头选手牵着，利用旁边的墨桶和7张A4白纸写出“品汇有我更精彩”7个大字，看哪个团队用时最短。这个游戏看起来简单，可是那么多人牵着绳子用毛笔写字还是有很大难度的。经过大家一番激烈的讨论和努力后，我们最终完成了比赛。看着我们写出的几个大字，大家由衷的认识到：团队之间配合默契的重要性，并且只有大家为了同一个目标，心往一处走，劲往一处使，才能完成任务和目标。

训练项目的第三项是“吹气球”，任务是：1张连接图纸、20多根长短不一的PVC管，每队选出3名队员做管理者，3名队员做传递消息人员，剩下的为组装人员。管理者将图纸上的组装内容告诉消息传递着，传递者再告诉队员怎么组装。最后将20多根PVC管，组成一个由多个吹气孔组成的管路，并且将2个气球吹爆，用时最短者获胜。听到比赛规则后我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务。但是经过大家积极讨论和研究方案，精密布置，最终还是完成了任务。通过这个项目也使大家由衷的认识到，一个团队的消息指令传递很重要，每个人、每个部门都必须不折不扣的将领导、管理层的消息传递下去、执行下去，是完成任务的基本要求。如果层层克扣消息的内容或是传递不完善，到最后将会成为导致任务失败的根源。还有，选择员工担任岗位的时候必须将人员合理安排分配，让合适的人选、在正确的岗位上、物尽其用、人尽其能。不然也会给企业或是任务造成无可挽回的损失。

训练项目的最后一项是“七巧板”，这个项目也是给我印象最深的一个项目，每队除了队长外，其他人员每4个人一组，每组任意分得4块板子和一张7个图案的图纸。每组均分别拼出图纸上的图案，完成一种图案，如正确，裁判记1分，最先拼完图纸上图案的组，获胜。当看到图纸和自己手中的木板后，大家都开始议论纷纷，这怎么

拼呀，给的木板根本就不够拼成图纸上的图案。有的议论，有的埋怨、有的干脆就不拼了。等了很长时间，大家都没有完成。这时队长组看到队员们的状况后，也很是着急。他们组织各组，统一将手中的木板，交于他们管理。然后再分给每2组1个单位，来完成图纸上的图案。最终，我们也在组长的带领下完成了图案。这个任务告诉我们，大家必须相互合作、资源共享、才能完成自己的目标，才能实现“共赢”的局面。这才是这个游戏要表达的意思。单打独斗是很难、很难完成自己的目标和任务的。如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就必须得融入团队中，互相支持、互相配合！

通过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个人要想有所作为，必须融入团队，正如一滴水，要想永不干枯，必须融入大海一样；过去的我只知道去做能够做到的，现在的我才知道有团队就有了坚强，我还可以去做很多自己不敢想、甚至是想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我公司以后多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

保安部：\*\*\*

**第二篇：拓展训练心得体会202\_**

拓展训练心得体会202\_.7.12日

202\_-7-10日上午10;00

一；分组.潞安小学一行共60名不同年龄的教师到了珏山上.先吃完早饭,团队训练开始。人排成两行。通过报数形式点总人数，又一二三四报数，将数字相同的人分成一组，共四小组。又以小组领取不同的服装，我们组领到了象美国大兵一样的衣服。在站队过程中大家嘻嘻哈哈地笑着.随随便便地说着,象一群刚到陌生环境下好奇的孩子,没有把年轻的教练放在眼里,有人在大家都静悄悄时趁机张扬着自己.这支时而整齐,时而散乱的队伍被有些不满意的教练带到了珏山训练场.体会.这多么象我们学校平时开会,拖拉.说笑.手机不定时响起.领导不满意会场秩序,老师不满意领导生气.十五分钟的会开成四十分钟.散会后,领导生气.老师不服气.建议;学校是大家的,每个人都是家中的一员.人人都要为家争光添彩.决定了的事大家要严格执行,.二:建立团队:以小组,在一定的时间内制定出队名.队歌.口号.图标.选出队长.一个队的人围在一起,紧张的想着.叫黑豹队吧.这大山上肯定有豹子,叫飞越队.最后一致同意叫飞豹队.口号:快乐无限笑声不断挑战自我超越极限…队歌;将游击队之歌改编成我们的队歌.大家互相激发.互相启迪,在规定的时间里完成了任务.每个人都感受到了集体的智慧,体会到了参与的快乐.在接下来的展示中,人人出力,组组争先.体会;在工作生活中,参与越多,就越感觉是自己的事.投入越多,会越有成就感.集体的力量被调动时,才是真正的有力量.建议;学校.家庭要形成团队的力量,个人要为团队出力,有问题时要依靠团队的力量.1晨练。早上7；00小跑步到一个场地，弯腰。后仰，摇手腕，脚腕，前后人捏肩捏脖捏耳百汇捣

背压腿互背40分

体会;平时以为不能做到的,其实能做到,今后要锻炼身体,不把我老了挂到嘴上。要坚持。

建议;

2背摔。游戏规则:一人站在2米的高台上背对大家向后往后摔，下面的人两人一组为一保，二保至五保，共十人两人面对面双手搭在对方肩膀上，5组形成一个小床，人倒下后会倒在小床上，这是第一层的保护，两人右腿弓着互相支撑，在第一层保护下面形成第二层保护。双方的脚顶在一起在下面又形成第三层保护。

尽管有层层保护，但从高处往下摔还是胆战心惊。不只要相信下面的保护一定能够保护你，关键是要克服高处向后摔的恐惧。我是满怀信心上去的，往下一看，这么高，实在害怕，要不是李教练的坚持我是不会往下摔的体会；人最大的敌人真是自己，要经常挑战自我，要相信朋友。相信自己。也要相信 陌生人。更要相信自己

建议；不放弃生活中的挑战，不放弃任何差生。

3断桥。

4电网。

5方阵

6毕业墙

7烧烤晚会上

8,1-30的游戏

8在车上

9明白为什么校长不满意.10惩罚的方式

11学习太极拳到昔阳

12.饭店的发展

13超越。很多事没有第二次。计划好再行动。人生规划。执行力

**第三篇：拓展训练心得体会**

拓展心得体会

202\_年6月18号，是我值得深刻铭记的日子，因为今天是我第一次参加拓展训练，跟随公司和鹏鹄拓展培训公司的唐教练来到南海。虽然只有短短的两天半时间，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。在这两天半的时间里，让我感受最深的有以下几个方面：

“信任背摔”： 相信他人，为成功赢取时间----背摔。背摔其实是一项很简单的活动，一个人背站在1.6米高的地方，如果你相信自己的团队那你就平躺着摔下来。这项活动看上去似乎很平常，没有什么蕴涵，其实它验证了人与人之间心灵的交流及可信度。鹏鹄拓展公司的唐教练分享道：“信任”与“被信任”都是源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。如果自己对自己都没信心，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。游戏中短短几个字 “相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。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。

“孤岛求生”：参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，每个平台目前最高可站26人。训练各级人员相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、部门之间的隔阂，勇创佳绩的决心和勇气。

“翻越毕业墙”：“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一4.2米笔直的石墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越！当时就想着怎么过得去？结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破！在困难面前，我们没有退缩！这个训练给我很大启发：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。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

“空中断桥”：“空中断桥”，这个项目个人挑战项目，要求队员们在9米多高的铁板这边跳到另一边，然后再跳回来就算完成。有些事情，看起来容易、做起来却很难。只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但是

通过大家的鼓励，并成功的完成了训练任务。因此，在我们实际工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

总结： 拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

**第四篇：拓展训练心得体会**

拓展训练心得体会

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。拓展训练是由多个任务组成的，每个任务都是对文化、精神、理念；思维、考验、气概的锻炼。对于每个任务，我们都是遵循着“思考、寻找、尝试、实践”，的前提，最终达成目标的。在这样的过程中，最为团队中的一员，我重新认识自己，在团队中定位自己，使自己发挥所长；学会如何积极面对问题，与团队中其他人一起解决问题，形成新的思考问题的方法与解决方法。

现在回想起来，“计划-实施-反思-应用”，这是整个拓展训练的全过程，其中“反思”是“核心”，“应用”是目的。“计划、实施”也很关键，是“反思”的基础。一系列的拓展训练活动结束后，我静下心来对每一项任务进行认识的思考、总结，发现看似简单的任务却蕴含着深刻的管理理论内涵。

 目标管理——我们的队伍向太阳

在训练之初，仅短短地十几分钟，我们就在教练的指导下完成了破冰，组成了一支团队，实现了团队的融合。我们的团队有着一个响亮的名字——太阳队，我们高举队旗，高唱队歌“前进前进前进，我们的队伍向太阳”为接下来极具挑战的训练做好了准备。我认为，这样的破冰不仅仅是让临时组成的团队中的队员消除因不熟识而自然产生的隔阂感，更重要的是蕴含着管理理论中“目标管理”的理念。

“目标管理”的概念是管理专家彼得·德鲁克（Peter Drucker）

1954年在其名著《管理实践》 中最先提出的。德鲁克认为，并不是有了工作才有目标，而是相反，有了目标才能确定每个人的工作。所以“企业的使命和任务，必须转化为目标”，如果一个领域没有目标，这个领域的工作必然被忽视。因此管理者应该通过目标对下级进行管理，当组织最高层管理者确定了组织目标后，必须对其进行有效分解，转变成各个部门以及各个人的分目标。

正是因为我们有了共同的目标，才使我们这些年龄不同、工作身份不同的队员完美的在团队中相互融合，抛开一切，全身心的投入到任务的完成中。即使遇到困难和挑战，我们也以“两队相遇、勇者必胜！”的口号互相激励、相互支持，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃，最终完成各项训练任务。

 行为激励——我jump，你jump

我们要完成的第一个任务是“高空单杠”，它是一个个人挑战项目，要求队员们爬上一根8米高的铁柱，并站在柱顶的跳台上，跳起来，抓住悬空的单杠，就算完成。开始队友们仰视着高高的铁柱望而却步，作为队长，又是队伍中最年轻的队员，我义无反顾地走到教练身前，准备第一个去完成这项任务。当我一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳，恐高使我阵阵眩晕。好不容易爬上顶端，却又不敢站到跳台上了。也不知是铁柱在真的摇晃，还是因为恐高使我的平衡系统崩溃造成定位困难，反正我的身体就在不停地晃动。脚下是仅仅能站住两只脚的跳台,而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍极度恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，太阳队的口号萦绕在耳边，这个时候我不能再犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定

决心，豁出去了。纵身一跃，任务完成！通经我这一次不算完美的一跳，激起了队友们的信心，大家都纷纷爬上高空，完成这惊险一跳，为我们的太阳队累积了优异的成绩。

这个项目，不仅教会我们如何在压力和困难面前调整自已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我，还因为我的误打误撞验证了管理学中“行为激励法”的原理。

“行为激励法”是指用企业领导者在某些方面的有意行为来激发下级的激励方法。由于企业领导者处于员工有目共睹的特殊地位，其一言一行自然就成为众人关注的焦点，因而在一个企业里，没有什么比企业最高层领导亲自过问某事或采取某项行为更能说明此事的重要性了。行为激励法三个要点：

1、生活上的行为激励。分有乐同享、有苦同当、有难当先三个方面。

2、工作上的行为激励。领导人身先士卒，不是在危难之时才表示出来，而是在平时小事上也要表现出身先士卒，起到表率作用。

3、态度上的激励。由于态度是认知因素、情感因素和行为因素所构成的，当出现紧急情况时，领导人惊慌失措就必然影响下级的情绪，搞得手忙脚乱，不知所措，结果会坏大事。当时的情景下，作为队长的我如果犹豫不决，必然会影响队友的士气。反而硬着头皮上，则恰恰起到了对队友的激励作用。

 组织资源配置分析——不要匹配，只要最匹配

第二项任务是“穿越电网”。在两根柱子之间挂着一张网，网上有大小不一的格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。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，看到有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，最终大家全部顺利钻过了“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。

“组织资源配置分析”在管理学上的定义是指是根据各种可选战略对组织资源的要求，通过比较各战略方案，以确定哪个战略方案与组织资源和组织能力最匹配。资源配置分析的真正优点是它能确定战略所要求的必要资源的变化，即确定组织资源该做哪些变化才能符合战略的要求。任务的要求虽然很困难，但是我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地对组织资源进行配置，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。 艾维·利时间管理法——重要与紧急

第三项任务是“孤岛求生”。模拟这样一个场景：我们这个队的所有队员乘坐一艘大船在水流湍急的河上航行，正在航行的时候船出了事故沉没了，大家不得不顺水漂流，并分别漂到了三个岛上。盲人岛上的队员由于误食了有毒的野果，食物中毒，所有人都失明了。哑人岛上的队员由于误食了另一种有毒的野果，所有人都不能说话了。珍珠岛上的队员健康安全。要求三个岛上的队员通过完成本岛的任务自救或互救，最终共同得救。

这个任务旨在让我们体悟层级之间、部门之间、不同人员之间的有限沟通；部门内部和部门之间的分工与协作；突破思维定势、培养创新与分享的内涵。更是通过这个任务教我们合理管理实践的方法，即“艾维·利时间管理法”。

“艾维·利时间管理法”将所有要做的事情分为四种：1.紧急而重要的事情；2.紧急而不重要的事情；3.不紧急而重要的事情；

4.不紧急且不重要的事情。如果让你排序，哪个先干，哪个后干，相信大多数人都会先选择1，就是紧急而重要的事情。最后选择的是4，即不紧急和不重要的事情。没错，你的选择是对的，那么2和3的排序是什么呢？这个争执最多，正确答案是——排序二应该选择3，即不紧急而重要的事情，就是通常我们说的抓住重点，这是关键。排序三只能是2了，即紧急而不重要的事情。有人一定会问：我为什么不去干紧急的事情呢？因为它是不重要的事情，这些不重要的事情可以放到以后做，也可以委托别人做，干事情当然要抓住精髓、抓住实质，那才是成功的关键!

所有的任务完成了，我们“太阳队”共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。

我想，参加培训的最终目的应该是：在培训中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作吧，如何把这次活动心得落到实处，除了管理学的理论，我还有四点感受：

1、分层管理、明确领导极其重要。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，做事要先做计划，再开展

行动。

2、要竭尽所能发挥好岗位作用，岗位优势，不能因为自己的努力不够而影响了团队集体的进步。

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，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、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、成功与失败皆有启示。在工作中，各单位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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

202\_-8-31

**第五篇：拓展训练心得体会**

乐观自信 协作共赢

——拓展训练心得体会

赵雨溪

为了进一步提高我校工商管理学员的综合素质，培养学员们积极的生活态度与团队合作精神，202\_年9月17日，我们202\_级IMBA与MBA学员在老师的带领下，一行120余人迎着黎明前的第一缕曙光于凌晨7时乘车从兰州出发赴刘家峡训练基地进行素质拓展。

刚到目的地，我们顾不得鞍马劳顿，稍作休息便进入会场投入到期待许久的培训导入之中。开班仪式中，北京博雅塔培训基地的老师形象而生动的讲解与互动使得我们很快明白了本次培训的意义所在：通常利用精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

与此同时，我们了解到拓展训练的五个环节：体验、分享、交流、整合、应用。这五个环节循环往复，紧密相连。体验：学员们通过观察、表达和行动的形式进行体验，它贯穿于整个活动的始末。分享：学员们要与其他体验过或观察过相同活动的人分享他们的感受或观察结果。交流：分享个人的感受只是第一步。同时要与其他学员们探讨、交流以及反映自己的内在生活模式。整合：按照逻辑程序总结出原则或归纳提取出精华。并且进一步整合从而帮助学员们定义和认清体验成果。应用：策划如何将这些体验应用在工作及生活中。而应用本身也成为一种体验，有了 新的体验，循环又开始了。因此学员们可以不断进步。

理解素质拓展的训练目的与环节之后，我们三个班120余人被随机分成了六个团队。在紧张而激烈的30分钟讨论之后，每个团队都拟定并创作了各自的队名、队训、队徽、队旗、队歌以及队规。我被分在了人数最多第二组，共18名成员，由魁梧而干练的崔进老师带队。值得一提的是，我们以狼命名，因为狼有两性：

1、团结合作：狼过着群居生活，狼与狼之间的默契配合成为狼成功的决定性因素。不管做任何事情，它们总能依靠团体的力量去完成。

2、执著拼搏：狼的态度很单纯，那就是对成功坚定不移地向往在狼的生命中，没有什么可以替代锲而不舍的精神，狼驾驭变化的能力使它们成为地球上生命力最顽强的动物之一。因此，取名“智狼队”，希望我们团队在以后的两天里团结协作，共创辉煌。

上午11点整，我们欣喜而踊跃地参加了第一个拓展项目：信任背摔。信任背摔是一项心理素质拓展的活动，要求全队每个人轮流上到背摔台上背向队友，双脚后跟1/3出台面，（培训师做出示范动作）身体重心上移尽量垂直水平倒下去，下面的队员安全把他接住即为完成。在做这个项目的过程中需要注意，首先，背摔队员在背摔台只能严格按照动作要领来做才可以保证足够安全，特别要遵守以下四点；不要向后窜跃、倒下时肘关节收紧不要打开、不要垂直向下跳、要控制自己的双脚不要上下摇动并打开；其次，搭人床的队员第一组队员的肩膀距背摔台沿约30公分的距离，个子可以不用很高，通常可以安排为女士；第二、三组 是力度最强的四个人，当然，如果背摔者的个子较高受力点应向后调节。每组队员的肩膀应紧密相连勿留空隙；人床形状应保持由低渐高的坡状，剩下的队员要用双掌推住最后一组队友的肩膀处，以保护人床的牢固，所有队员在任何时候都不可以撒手或撒退；当听到背摔队员的询问：准备好了吗时，头要向后仰同时侧向队友的背部，当队友倒下来后一定遵守“先放脚后将身体扶正”的拓展安全第一原则；另外，做保护的队员不要迅速撒手或鼓掌，以免发生其他意外。

通过这一活动的体验式学习，首先，我们全体队友建立起了彼此间的信任关系，其次，这个活动还锻炼了我们的心理素质，克服恐惧的勇气，对我们的心理素质提升有很大帮助。第三，全体队友们的责任心和对同一目标的使命感也得到培养。

下午，秋风飒飒，小雨淅沥，我们身披雨衣，踊跃参与了三选二的高空项目：高空抓杠和高空断桥。高空抓杠要求我们依次攀爬上一根高约8米的圆柱，奋力向前跃出，双手抓住面前的一根单杠。虽然身着安全带，系有动力绳，但恐高心理、娇小身材使得我不由自主地忐忑起来。尝试还是放弃？先做还是观望？最后，在舍友的表率之下，我决定一搏。“相信！我相信！我们相信！”在队友们激情的鼓励声中，向来恐高的我第一次向8米高空迈进。淅沥的小雨打在我的脸上，冰冷的绳索一次又一次地挂在盘梯上，我默默地告诉自己，坚持就是胜利。终于，我爬到了8米的圆盘上，可是，没了盘梯的遮挡，我一眼看到了地面上的 教员与同学，只觉得口干舌燥，两耳眩晕，我本能地喊了起来：“老师，我不行了，我不行了。”盘梯在摇晃，队友在呼喊，可是我听不到，什么也听不到。我该怎么办？我迟疑了。这时，只听“坚持，没有退路！”，哦，那是舍友的声音！对，没有退路！再搏一次！哈！我站上了圆盘！不，还差一步！我要抓杠！松开绳索，只盯目标，好的，一、二、三、跳！哈，我成功了！我抓到了！我从未如此兴奋，如此自豪！我一遍又一遍地重复：“原来，一切皆有可能！”

高空断桥，顾名思义,就是在距离地面8米的高空搭起了一座独木桥,而这个桥的中间却是断开的,间距1.2米-1.4米,要求所有队员爬上8米的高空后,从一侧迈到另一侧,再从另一侧迈回来,最后原路返回,要求队员完成两次跨越。当我顺利完成了高空抓杠后，信心与胆量都得到了很大提高，做这个项目时就不再胆怯了！我自信地爬上盘梯，冷静地跨过断桥，兴奋地重返地面，快乐地拥抱队友。这一切完成的如此顺利，都得归功于挑战自我的勇气与不懈追求的执着，而这些则是半小时前刚刚习得的。

通过高空项目的参与，我理解了风险与机遇的关系，勇于接受挑战的重要性； 理解了环境变化带来的压力，并且学习在压力下保持镇定，鼓励自己不断进取，向更高的目标奋进。

酣畅淋漓的晚休之后，18日一大早，蒙蒙细雨中我们又迎来了充满智慧与挑战的新项目：七巧板和孤岛求生。七巧板拼图活 动中，一个团队分成七个工作组，模拟企业中不同部门或者各个分支机构，通过团队完成一系列复杂的任务，体验沟通，团队合作，信息共享，资源配置，创新观念，高效思维，领导风格，科学决策等管理主题，系统整合团队。此活动中我们队仅得了360分，虽然超过了雄鹰队，但仍然存在诸如任务不清、沟通不利、秩序混乱等问题。

孤岛求生的背景是在某片海域上，曾经有三个却又相隔不远的小岛，岛上住着三种截然不同的人群：健全人、盲人和哑人，由此这三座岛分别被称为珍珠岛、盲人岛和哑巴岛。他们之间平时很少联系，但这一次他们必须联合起来，因为海盗来了。正所谓人多力量大，三个岛上的居民分别迎敌，都无胜算，但只要他们联合起来就有足够的力量对抗海盗，所以他们决定齐聚到一个岛上。崔老师将我们分成三组，分别安置在盲人岛(喻基层员工)、哑人岛(中层管理者)、健全人岛(高层决策者)。要求在规定时间内完成各自的任务并集合在一处安全的地方。我被分配在健全人岛，但我最终没有取得盲人岛居民的信任，未完成此项任务。

活动结束后，经过发人深思的讨论，我体会到了不同的领导风格对于团队完成任务的影响和重要作用。终于明白主动沟通的意识、有效的沟通渠道和沟通方法、合理处理竞争关系，充分利用资源、增强全局观念的重要性。

在下午的六队五项全能大比拼中，我们队积极沟通、共同协作、平和心态、踏实练习。终于以4分04秒的优异成绩夺得第一场的冠 军。可惜的是，第二场中发挥失利，排名第四。所以，生动的一课又使我们恍然：骄兵必败。要成为一名优秀的管理人才就必须时刻清醒。

经过为期两天紧锣密鼓的拓展之后，我深有感触：良好的团队精神和积极进取的人生态度，是一位优秀的管理人才必备的基本素质。在今后的学习与工作之中我决定从以下四个方面塑造自己：

1、乐观自信 积极的工作态度和人生态度是拓展精神的核心。我要做挑战机遇的先锋，做言出必果的巨人，做乐观自信的赢家。

2、开拓创新 21世纪是一个创新的时代，要以开放的心态、发散的思维去应对变化，积极进取。

3、认真负责 细节决定高度，人和事因认真而完美。注重细节是专业化的表现，也是坚守承诺，积累信用的基石。

4、协作共赢 成功来自每个人的努力和贡献，成功是协作的结晶。同时，个人利益也要服从集体利益。只有双赢的心态才能拥有最大的动力，享受成功的经验与益处。

以铜为镜，可正衣冠；以人为镜，可明得失。看到队友们自信、睿智、不惧、不弃的生活态度与人格魅力，我深深地感受到自身的不足。今后，我将虚心学习，开拓创新，用炙热的热情之火去点燃那许久的梦想之灯！

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！