# 桐庐拓展旅游心得体会 2

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-11-26

*第一篇：桐庐拓展旅游心得体会 2杭州桐庐猴鹰谷基地拓展旅游心得体会7月31日和8月1日我参加了公司组织的桐庐猴鹰谷基地拓展训练，在这为期2天1夜的拓展训练中，我们训练的项目包括：悬崖速降，心心相应，毕业墙，真人CS，猴鹰谷基地洞穴探险。我...*

**第一篇：桐庐拓展旅游心得体会 2**

杭州桐庐猴鹰谷基地拓展旅游心得体会

7月31日和8月1日我参加了公司组织的桐庐猴鹰谷基地拓展训练，在这为期2天1夜的拓展训练中，我们训练的项目包括：悬崖速降，心心相应，毕业墙，真人CS，猴鹰谷基地洞穴探险。

我被分在1队，并担任了1队的幽灵指挥官，我的职责是协助队长管理好我们的团队，做到军纪严明，令行禁止。

第一天，我们训练了悬崖速降，心心相应，毕业墙和真人CS，每个项目都让我感受深刻，特别是在做毕业墙的过程中，毕业墙的高度有4米5，我们要把34个人全部越过毕业墙，在教练的一声令下，我们的队员甘当人梯，特别是我们的周总和吕总，身先士卒，争当人梯，我做大家上人梯的垫脚石，帮助我们的队员顺利迈出第一步，并护送队员们上人梯，上去的队员就负责拉在人梯上的队员，整个翻越过程紧张并有序的进行着，最后我们全体通过毕业墙，仅用时14分，这是一个非常不错的成绩了。

第二天，我们进行了猴鹰谷基地神秘的洞穴探险，进洞之前我们大概走了1个小时的山路，这是一个天然溶洞，里面有地下水，最深的地方可以过膝，整个过程可以用惊险刺激来形容，最后出洞的时候基本上全身都是湿的，虽然整个过程很艰辛，但刚出洞的时候还是有一股莫名的成就感跃然心上。

通过这2天1夜的拓展训练，使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，这种心理极限上的突破不是简单的活动项目就能够达到的，同时也体会到

了个人能力的发展潜力。我行，我可以。通过这次拓展训练也使我感受到了团队的力量，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练中寻找合作的契机，不断形成一种默契，这种关系使原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的团队，我在项目进展中增强了克服困难的信心和勇气，坚定了面对困难却能坚韧不拔进行到底的信念，更可贵的是拓展训练，锻炼了我的胆识，也克服了平时只凭感觉行事的思维定式。使我相信超越自己，就能够创造奇迹。

最后我很感谢公司能组织这样一次惊险刺激并非常有意义的拓展活动。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，一起创造美好的未来。

最后非常的感谢猴鹰谷基地的教练和老师，是你们的付出，才有我们的收获。谢谢你们！你们辛苦了。

2024-8-2

**第二篇：桐庐拓展旅游心得体会**

桐庐拓展旅游心得体会

7月31日和8月1日我参加了公司组织的桐庐拓展训练，在这为期2天1夜的拓展训练中，我们训练的项目包括：悬崖速降，心心相应，毕业墙，真人CS，神仙洞探险。

我被分在1队，并担任了1队的幽灵指挥官，我的职责是协助队长管理好我们的团队，做到军纪严明，令行禁止。

第一天，我们训练了悬崖速降，心心相应，毕业墙和真人CS，每个项目都让我感受深刻，特别是在做毕业墙的过程中，毕业墙的高度有4米5，我们要把34个人全部越过毕业墙，在教练的一声令下，我们的队员甘当人梯，特别是我们的周总和吕总，身先士卒，争当人梯，我做大家上人梯的垫脚石，帮助我们的队员顺利迈出第一步，并护送队员们上人梯，上去的队员就负责拉在人梯上的队员，整个翻越过程紧张并有序的进行着，最后我们全体通过毕业墙，仅用时14分，这是一个非常不错的成绩了。

第二天，我们进行了神仙洞探险，进洞之前我们大概走了1个小时的山路，这是一个天然溶洞，里面有地下水，最深的地方可以过膝，整个过程可以用惊险刺激来形容，最后出洞的时候基本上全身都是湿的，虽然整个过程很艰辛，但刚出洞的时候还是有一股莫名的成就感跃然心上。

通过这2天1夜的拓展训练，使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，这种心理极限上的突破不是简单的活动项目就能够达到的，同时也体会到

了个人能力的发展潜力。我行，我可以。通过这次拓展训练也使我感受到了团队的力量，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练中寻找合作的契机，不断形成一种默契，这种关系使原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的团队，我在项目进展中增强了克服困难的信心和勇气，坚定了面对困难却能坚韧不拔进行到底的信念，更可贵的是拓展训练，锻炼了我的胆识，也克服了平时只凭感觉行事的思维定式。使我相信超越自己，就能够创造奇迹。

最后我很感谢公司能组织这样一次惊险刺激并非常有意义的拓展活动。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，一起创造美好的未来。

2024-8-2

**第三篇：永灿科技桐庐旅游猴鹰谷拓展训练心得体会**

永灿科技桐庐旅游猴鹰谷拓展训练心得体会桐庐野外拓展训练团队拓展培训桐庐旅游拓展训练旅游桐旅游桐庐拓展

永灿科技为期二天二夜的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息，为那些感动的人，感动的事。在此次桐庐游记拓展训练中，我们忘记年龄性别，忘记工作中的身份，忘记生活、工作所处的环境，抛开一切，全身心的投入到训练中。参与此次拓展训练的有64人，我们分为三个团队，分别为魏国、蜀国、吴国。我所属的吴国团队，有一个既霸气又响亮的名字----无敌。无敌队的队长由汤总担任，他是一个很有想法与特色的人，他为我们天敌队中的每个人都起了一个三国人物的名字作为代号，他是孙权（主公），有鲁肃、甘宇、太史慈、荀彧、赵云、马超……，有大乔、小乔、貂婵、甄姬、刘夫人……。在主公的带领下，我们高喊着“无法无天，一统天下”的口号，开始了一天的征途。上午的拓展项目是峡谷定向----爬山，下午的拓展项目是峡谷定向----溯溪。在峡谷定向的过程中，要找到点标完成任务才可得分，以分数最高的为获胜队伍。在这过程中，总会有些人、有些事、有些小细节，是那么的让人感动与窝心。在爬山过程中有一个点标任务是要求团队所有人以四种变奏拍出一致的响声，不允许有一点点或快或慢的杂音在里面，在讨论好四种变奏的掌声后，执行时，有个女孩总会跟不节奏，或许是觉得拖累大家，很不好意思，在几次失败后，她偷偷的向后移动，想站在队伍的最后，大家看不到的地方，但主公与大家都没有放弃她，主公反而让她站在最前面，主公的对面，一起鼓励她，让跟着主公的拍掌节奏一起来，结果我们一次就通过了。主公告诉我们，我们是一个团队，要坚持做到不抛弃、不放弃任何一名队友，不论输赢，至少我们团结的精神要存在于每个人的脑中。下午的溯溪是此次拓展中最有挑战，也是发生最多感人时刻的项目。我们在这过程中一样要找点标并完成任务，但此次的路途却过于坎坷。大大小小的岩石，高高低低的路面，深深浅浅的溪流，宽宽窄窄的鸿沟，这不平的一路，对时常运动的人来说，或许是小case，但对于常年坐办公室的人来说，却是不小的挑战，特别是对于女生和运动细胞不强悍的人来说，更是一大难题。所以一路上总是难免磕磕碰碰，每个团队也常出现有女生或体质弱、运动不好的人远远的落在后面。可这些并不影响所有人前进的步伐，因为我们总有优秀的队友，在后面一路扶持帮助落后的人，一步步前进。扶持着落后的人前进，拉一把在后面的队友，帮女生背背包、拿拿水，这些或许都只是小事，但却让人感觉特别温馨，因为这让我们深刻的体会到我们是互帮互助，相亲相爱的一家人。其实在溯溪过程中，最让我感动的并不只有这些小事，还有在第一次有男生落水后，几个落水的男生，他们不但没因为自己摔倒而生气或是有不好的情绪，而是直接整个人站到水里，搬石头放到水里，给后面的人踏脚，并小心扶持着他们走过这一段溪流，避免了再有人落水。再来就是最后将要到达目的地时，最后一条宽宽的水流了，这条溪太宽，水虽不算深，但也不浅，要搬石头垫脚，不大好办，只能脱鞋光脚渡水过，可毕竟到外都是石头，印着脚会痛，有不少男生主动背女生过河，背完一个又一个，虽然我自己是光着脚过河的，没有亲身体会到被背着过河的感动，但我过完河，站在彼岸看到背人这一幕，心中有着深深的触动。大家来自五湖四海，这么

远的距离，这么陌生的人，却因一起进入到永灿这个大家庭，成为同事，成为朋友，成为家人，互帮互助、相亲相爱的一家人.这次的拓展不仅仅是一个简单的训练，一次公司旅游，同时是一次身心的大洗礼；它更是一种文化，一种精神，一种理念；同时带给我们无限开心，无限真实，无限感动。

**第四篇：2024桐庐野营拓展训练感言**

怒放的青春

——2024桐庐野营拓展训练感言

盛夏的早晨，早早起床收拾行囊； 踏着蒙蒙细雨，怀揣期待的我们——班申景观人要拓展起航！

拓展，拓展，开拓进取，展现自我。

登山考验耐力，超越自我就能超越极限。

手执绳索翩翩而上，攀援豹子崖，你也会身轻如燕。

高空速降挑战胆量，想体验惊险就要把胆怯遗忘。

手拉手涉水钻洞，体现的是集体力量。

CS枪战战略部署，释放你的青春热血与能量。当疲惫伴着快乐入帐，耳边还留篝火晚会的笑语欢唱。

看，那山岭绿丛中的粉红衣裳； 任凭那山雨滂沱我自当强。

听，那蝉鸣与队歌比高唱响；

哪管那烈日似火人盛骄阳。

这就是我们，追求无怨无悔的青春与梦想；

这就是我们，任凭前路漫漫，荆棘茫茫；

因为，我们明白——年轻的生命就是要怒放！

**第五篇：参观桐庐心得体会**

赴桐庐参观学习心得体会

县委副书记 王菊萍

11日至12日，根据县委、县政府统一安排，有幸赴浙江宁波市桐庐进行了学习考察，参观考察了富春江夜景灯光秀、江南镇荻浦村、迎春商务区、滨江商住综合体，与桐庐县领导干部进行了深入交谈。通过近距离、多角度的参观考察，直观的感受到桐庐的飞速发展，不仅开阔了眼界，更找到了差距。现将此次学习考察体会感受作一汇报。

一、所见所感

桐庐位于杭州的西部,是杭州旅游西进战略上的一颗璀璨明珠。在参观考察桐庐的2天时间里，触动很大、感受颇深。

1、大手笔、大气魄。初进桐庐境内，扑面而来的满目葱绿。臵身在桐庐的任何地方，望天，天碧蓝；看水，水清透；走路，路整洁。无论是临街建筑，还是城市绿化，观看之后都让人既感到震撼，又感到惭愧。震撼的是作为一个县级城市，桐庐如此大手笔、大魄力推进城市建设；惭愧的是与桐庐相比，弋阳落后了不止一点半点。在随后对该县荻浦村、滨江商住综合体的参观中，也深刻感受到，桐庐对城乡建设的投入同样是大手笔，一个村少辄几百万，多辄几千万，一个水利风景区整体搬迁两个村庄，为桐庐历年来旧城改造

楼自上而下打出了一个巨大的英语单词：“HERO”（英雄）。当时，建设迎春商务区，多数人不看好，有近90%的官员和老百姓存在反对声音，他们担心高楼建成后成为“空壳”楼宇。如今，迎春商务区已全部结顶，其中18幢已投入使用，共入驻企业635家，入驻率58.35%，已成为省政府命名的省级现代服务业集聚示范区，并成为浙江县域楼宇经济发展示范区和中国最具活力的楼宇经济样板区。在兴建商务区之初，几乎没有几个人把商务区和英雄联系到一起。今天，英雄这个单词是国内首个县级商务区——桐庐迎春商务区的生动写照，更是对桐庐全体领导干部的褒扬肯定。

二、桐庐经验做法

近年来，桐庐县委、县政府紧紧抓住城乡区域统筹发展的历史性机遇,选择了一条符合桐庐实际的发展战略，给桐庐带来了日新月异的变化。

1、发展理念先进。桐庐的成功不是偶然的，他们有太多值得我们学习和借鉴的经验，通过这次考察学习，给我最大的感受就是，桐庐的领导干部思想活跃、敢闯敢试，如，他们勇于直面困难，突破常规，打造出国内首个县级商务区。不瞻前顾后，不左顾右盼，桐庐的成功秘诀就是不断解放思想、处处敢为人先。

2、工作力度强劲。用强劲这个词语，是因为桐庐工作力度让我惊叹。迎春商务区，建筑面积达80万平方米，仅

现状，汲取桐庐先进经验。

一是统一思想，全力攻坚克难。龟峰创建5A工作是明年工作的重中之重，其中江廖肖村景观整治改造工程是对大服务区功能的完善与补充，建成后必将成为展示龟峰形象的一扇窗口，对龟峰创建5A景区工作起着至关重要的作用。一是龟峰管委会、农工、林业、农垦、发改、财政和旭光乡等单位，务必各司其责、密切配合，高标准、高规格地做好各项工作。二是进一步整合资金，做好对上争取的同时，县乡两级都要积极加大投入力度，龟峰管委会、发改委、财政局、农工部等加大项目扶持力度，保证经费支撑。三是推进拆迁工作。严格实行一户一宅和农民建房审批制度，拆除违建房屋和围墙，做好有关安臵工作。

二是抓好重点，打造精品乡村。环境景观和道路景观改造项目、建筑立面和围墙改造项目，严格按照时间节点要求加快推进。高标准、高起点规划设计风情街项目，统一标示标牌，结合农村卫生环境专项整治活动，对该村环境卫生进行彻底整治，不留死角。同时，探索研究推行新的机制，实施管理物业化、运行公司化、设施标准化、标准精细化，把畅、亮、绿、洁、美、安贯彻始终，落实到每家每户。

三是结合实际，融入弋阳元素。桐庐“美丽乡村”之所以打造如此成功，是因为他们把文化建设摆在首位，荻浦村的孝文化、寿文化，与我们的“龟文化”有着异曲同工之处，

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！