

最新户外心得培训心得体会总结(汇总6篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

户外心得培训心得体会总结篇一

这次，我参加了航程公司组织的户外拓展训练。通过这次活动，以游戏的形式体验了一个团队在实现目标的过程，作为女生这个团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！

短短一天的拓展训练，打开了一扇重新认识自我和团队的大门，给了我受益一生的人生感悟！我真真切切感受到“团结就是力量”——只有大家心往一处想，劲往一起使，才能同舟共济、创造奇迹！

这次训练令我印象最深刻。就让我谈谈“信任背摔”和“毕业墙”这2个训练项目吧。与大家一起分享一下这2项训练的心得！团队的核心是共同奉献，“信任背摔”需要每一个队员为了共同的目标无私的付出，尽职尽责全力以赴地去保护自己的队友，依靠团队的力量，在相互信任的基础上达到成功。当我站在背摔台上，带着点恐惧地问：“我是韦秋耐，你们准备好了吗？”听着队友们高呼：“韦秋耐，我们时刻准备着。”的声音时，我的心里没有了恐惧，更多的是对队友的信任。假如没有这一，任何团队的一分子就会失去信心，团队就会如同一盘散沙。做出这一，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体，成为每个人赖以信任的集体。这个活动结束后，我们围做一圈，教练让我们每人说一句话。”我就说：“因为相信你们，我就什么也不怕了。”教练还特意地把我拉出来，他激动的说，我一直在观察你，你和队长一直在第三排接人，你

们的位置是最关键的也是最累的,因为你尽心尽力接你的陌生朋友,你就有勇气相信漠视朋友一定会把你接住,这之间就形成了互相的信任。

“毕业墙”是我们所有参训的队员要共同努力完成的最后一项挑战。要在尽可能短的时间内,所有人成功翻越一面高约4米的光滑墙壁。没有任何一个队员接触过或者了解这个项目,对我们来说这是一个很艰巨的挑战。随着教练一声令下,第一个伙伴非常成功的通过人梯奋力翻到了墙顶,随即很快的去迎接下一个踩着人梯上来的伙伴。大家都毫无怨言主动去做人梯,让别的伙伴踩在自己的腿上背上肩膀上爬上去。也有很多人则是牢牢抱住被踩在脚下的伙伴,让他能稳稳当当支撑住每一个向上的力量。更让我体会到的是我们的这个团体是多末的优秀,多末的成功,而毕业墙等正是体现于此。

一天的拓展训练虽然结束了,尽管到现在我的身上还浑身酸痛,但是我却无比快乐,心情也总是不能平静——因为拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富。

我真的很喜欢这个活动,不仅增强了团队凝聚力和团结协作的精神,还有队友给我的支持和鼓励、帮助,我们一起面对困难,迎接挑战,衷心希望我们永远是这样的相亲相爱,如此和谐开心,我们一起迎接美好的未来。

户外心得培训心得体会总结篇二

近年来,随着社会对教育的重视程度不断提升,幼师的角色也变得越来越重要。为了更好地培养幼儿教育的专业能力,幼师户外培训已经成为一种新的趋势。在我参加的一次幼师户外培训中,我收获颇丰,积累了丰富的经验,对幼师的专业成长有了更深层次的理解。以下将从培训的背景、活动安排、心得体会、培训的启示以及对未来的展望等方面,展开论述。

首先，了解培训的背景和目的是很有必要的。这次户外培训是由国家幼师培训机构组织的，旨在提高幼师的专业素养和教学技能。通过培训，我们可以亲身实践、感受幼儿教育的底蕴和深度含义，探索多元化的教学方法。这次培训专门设计了一系列户外活动，采用了团队合作、实际操作等形式，旨在增强幼师的实践能力和解决问题的能力，为我们今后的教学工作打下坚实的基础。

接下来，我们参与了一系列有趣的活动，比如拓展训练、亲子游戏等。在拓展训练中，我们通过解决难题、团队合作等形式，培养了自己的团队精神和沟通能力。这些活动不仅考验了我们的身体素质，更重要的是锻炼了我们的意志力和抗压能力。在亲子游戏环节中，我们与家长一起参与了各种游戏和互动，使我们能够更好地了解幼儿的成长需求，同时也为家长提供了与孩子共度时光的机会。通过这些活动，我们逐渐明白了教育不仅是传授知识，更是培养情感、品格和社交能力的过程。

在这次培训中，我还学到了一些重要的心得体会。首先，要有善于观察的眼睛和耳朵。幼儿的成长和发展是很细微的，只有透过观察和倾听，才能真正了解他们的需求和内心想法。其次，要具备丰富的教学知识和技巧。只有掌握了扎实的专业知识，才能更好地引导幼儿的成长。最后，要时刻保持对幼儿的关爱和热情。幼儿期是他们人生中最重要时期，我们要用心去陪伴他们，为他们提供一个温暖、有爱的成长环境。

这次培训给予我们很多的启示。首先，户外活动是幼儿教育中不可或缺的一部分。在户外环境中，孩子们可以更好地与大自然接触和交流，培养他们的观察力、动手能力和创造力。其次，幼师的成长离不开不断的学习和磨砺。只有不断提升自己的专业素养和教学技能，才能更好地服务于幼儿和家长。最后，合作和沟通是幼儿教育中至关重要的一环。只有与家长、同事和幼儿保持良好的沟通和合作，才能更好地帮助幼

儿健康成长。

展望未来，我希望能够继续参加类似的户外培训活动，不断拓宽自己的教育视野和知识面。我相信，通过持续的学习和实践，我可以成为一名优秀的幼师，为幼儿的成长和发展贡献自己的力量。

综上所述，幼师户外培训是一次宝贵的机会，通过参与培训，我们可以提升自己的专业素养和实践能力，从而更好地为幼儿教育服务。通过深入了解教育背景和目的、参与各种有趣活动、总结心得体会以及得出启示和展望，我们发现幼师的成长需要不断学习和实践，也需要合作和沟通。希望未来能有更多这样的机会，让幼师们可以更好地为幼儿的成长和发展贡献自己的力量。

户外心得培训心得体会总结篇三

近年来，幼儿园在教育教学中开始越来越重视户外教学的重要性。为了更好地发掘幼儿的潜能，提高幼儿的综合素质，不少幼师主动参加了一些户外培训。我作为一名幼师，最近参加了一次户外培训，经历让我受益匪浅。在这次培训中，我深刻体会到了户外教学对于幼儿的重要性，锻炼了自己的专业能力和团队合作能力。以下是我对这次户外培训的心得体会。

在户外培训过程中，我第一次真切感受到了幼儿的天性。一到户外，孩子们变得活泼起来，充满了好奇心和探索欲望。他们不再被四面墙壁限制，可以尽情奔跑、欢笑、玩耍。我发现孩子们更善于观察和发现，他们对于大自然的各种事物充满了好奇心。在户外，我们带领孩子们去采摘野花、农作物，去观察昆虫、小动物等等。这些活动丰富了孩子们的感官体验，提升了他们的观察力和动手能力。我深刻认识到，户外教学可以激发幼儿积极参与的兴趣和动力，有助于幼儿全面发展。

在户外培训中，我还体会到了团队合作的重要性。户外教学通常需要师生一起进行活动，而这就需要老师和孩子们的密切合作。在一次户外考察中，孩子们需要找到一只迷路的小猫，我们老师成立了各个搜索小组，每个小组负责不同区域的搜索任务。在这个过程中，所有成员都发挥了自己的特长，互相配合，最终在给定时间内找到了小猫。孩子们在这个过程中学会了倾听别人的意见，相互支持和合作，对于他们的团队意识和合作能力的培养具有重要意义。而作为幼师，我也在与孩子们的互动中培养了自己的团队合作能力。

在户外培训过程中，我还意识到了自我成长的重要性。作为一名幼师，不仅仅需要对幼儿的教育教学有一定的了解，还需要不断提高自己的专业素养。在户外培训中，我了解到了许多最新的幼儿教育方法和理念，学会了如何与孩子们进行有效的沟通和互动。在户外教学中，我锻炼了自己的耐心和沟通能力。每次和孩子们交流时，我都尽可能多的倾听他们的观点，并给予积极的回应。通过与孩子们的互动，我不仅对幼儿的认知发展有了更深层次的了解，也提高了自己的表达能力和沟通技巧。

此外，户外培训还对我的教育教学思路产生了积极的影响。在园内，我们往往过多地强调知识的灌输，而户外教学则更注重培养幼儿的自主学习 and 创新能力。在户外，我更加注重观察孩子的兴趣爱好和发展需求，引导他们积极主动地参与到教学活动中来。同时，户外教学更注重运动和游戏的引导，在游戏中培养幼儿的观察力、动手能力和逻辑思维能力。通过和孩子们一起户外探索和游戏，我意识到幼儿的学习不应该是枯燥的，而应该是富有乐趣和趣味性的。

通过这次户外培训，我对幼儿教育有了更深层次的理解。户外教学对于幼儿的综合素质提高起到了不可替代的作用。我会继续提升自己的专业素养，在教学中更好地引导幼儿发展，为他们创造更多的成长机会。同时，我也会把户外教学的理念融入到日常教学中，丰富教学内容，提升教学质量。

我相信，只有不断学习和进步，才能更好地为孩子们的成长和发展做出贡献。

户外心得培训心得体会总结篇四

起源于第二次世界大战,以“挑战自我,熔炼团队”为核心,通过模拟环境对个人以及团队的心理素质、合作交往能力有积极作用,受到全球各界人士的喜爱。下面是本站带来的户外拓展培训心得体会,希望大家喜欢。

我校的教师在我们学校,进行了为期两天的拓展训练。虽然是短短的两天,但是在这两天里,我们有欢乐,有感动,有...我们得到了很大的收获。

第一、无论做什么事情之前都要有明确的目标。

拓展训练的每个项目都有明确的目标,团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中,我们遇到的目标也许并不具体,“成功”的标准也是众说不一,但是我相信只要目标是积极的,可以使自己进步成长,我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第二、做事要有周详的计划和正确的方法。

在做七巧板活动时,我们在教练讲清楚规则后,没能在一块很好的商量怎样做,所以这一个活动我们组没能及时完成。所以我们要吸取教训。一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍,也可以使工作有步骤的进行,因此在进行任何一项工作前,我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行论证,以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中,必不可少是团队成员的群策群力,鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶,是大家共同努力的成果,这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中

都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第三、有力的领导。

就我上面提到的活动，就是队员各抒己见，没能及时统一意见。在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

第四、相信集体，学会沟通

在第二个项目——孤岛求生中我深深的体会到一个人的力量是如此的渺小，但有如此的伟大；一个人的智慧是如此的有限，但集体的智慧又如此的不凡。一个人进一步前面可能是“悬崖绝壁”，但退一步可能就是海阔天空！同时我深深的体会到有效的沟通对于我们来说是如此的重要，原来人没有沟通就好比一个人在一个孤岛上孤立无援，没有了希望！如果一个企业没有了有效的沟通，那它将会是一团散沙，离“死亡”也不远了！我们遇到问题时应该尽量将问题简单化，把所有无关的干扰排除。同时我们也应该学会体谅，学会宽恕他人！大家应该团结一致，要有集体使命感和荣誉感！一个人的力量也许是有限的，但是如果能够团结大家的力量那就能够创造奇迹。

第五、信任同伴，相信集体的力量

每一个项目都体现了“信任”和“合作”的意义。信任同伴、相信集体是我们融入集体，开展工作的基础。是他们给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相

信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。生活中、工作中没有一帆风顺的路，正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。在活动中，我们却表现出了前所未有的集体力量，原来产生默契的过程并不漫长，就要看你用何种心态去积极参与。这次拓展培训让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。

拓展训练是结束了，正如教练所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，使我们的学生管理工作再上一个新的台阶；能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，我想这应该是我们这次拓展训练的初衷。

团结就是力量！团队的凝聚力、战斗力、创造力是我们克服一切困难的利剑，使我们一路走来，披荆斩棘、所向无敌！

20xx年11月18日，中心校组织的青年教师拓展训练活动，形式新颖、内容丰富、意义深远。在生存拓展训练活动中，全体教师随机组合，临时产生新的团队，全体成员积极参与，施展各自特长，确定团队名称、口号、绘制队旗、编排队歌，对于个体来说，这是一件十分复杂伤神的任务，但是在大家的共同努力、密切配合下，仅仅用20分钟的时间，各队就圆满地完成了任务。“龙之队、状元队、亮剑队”一个个响亮地名字，体现了每个团队战胜困难、争取胜利的信心和决心；一面面新颖独特、别具匠心的队旗(king皇冠、状元头饰、两把利剑)，表现出每个团队丰富的想象力和创造力；一句句慷慨激昂的口号、一首首高亢洪亮的队歌，都在尽情的展现团队的凝聚力、战斗力和创造力！团结就是力量！

“高度决定视野、角度改变观念、尺度把握人生”。“空中断桥”，7米多高，1米5宽，站在这样的高度，从不同的角度，跨越这样的尺度，就是每个个体面对压力、改变心智、面对

冲突，发挥潜能的过程，就是这样一步的距离，看似一小步，只要你跨越过去，就是成功了一大步！你就经历了一次心灵历练得过程！这里饱含着个人潜能的发挥，饱含着同伴的关心与鼓励，这真是不同寻常的一步！

“过沼泽”突出体现了团队的动态管理、整体的执行能力、体现了集体的智慧与力量。

“集体木鞋”体现了团队的指挥与服从、协调与配合，体现了个性与共性的和谐统一，特别是在没有语言的指挥下，大家心灵上的默契化成一种无声的语言、必胜的信念，化成整齐的步伐，步调一致，一步步走向成功。

“过电网、背摔”需要团队成员的密切配合、合理分工、系统思考、整体决策，在集体中信任他人、信任集体、发挥个人优势、明确责任义务、合理定位，营造一种浓浓的暖暖的相互信任的“家”的氛围，让每个人都有一种责任感、安全感、成就感，体验成功，收获快乐！特别是在我们从电网中被队友安全接过的一瞬间、从高空摔下被队友用身体托起的一刹那，内心无比激动、深受感动，由衷地感慨“谢谢大家，谢谢大家！”一种感恩的心涌上心头。

“绝境逃生”是所有训练项目中，难度最高，最富挑战的一关，也是“游戏的关底”，闯过了这一关，就能赢得最终的胜利。5米高的断墙，没有任何攀援物，对于个体来说攀越至顶峰真是比登天还难！参加活动全体队员，齐心协力、团结一致，发挥团队精神、奉献精神，搭成人墙，踩着同伴的漆盖、踩着同伴的肩膀、踩着同伴的双手，被同伴们举起，下面的队员在奋力托起、上面的队员在极力拉扯，就这样救起一名又一名队员。最后的两名队员十分艰苦，空中吊着一名队员，最后一名队员用力跳跃，抱住上面队员的双脚，奋力挣扎，那种无私奉献精神，真的令人感动。50多名队员，仅仅用20分钟的时间，就安全完成了救生任务。我们成功啦、我们胜利啦！成功的喜悦、欢笑的泪水、幸福的体验，感染着在场的

所有的人。

空中断桥、过沼泽、集体木鞋、过电网、背摔、绝境逃生，所有这些极限训练项目在个体看来都是无法逾越的鸿沟，可是在大家的共同努力下，群策群力、协调配合、齐心协力，冲破重重险阻，通过重重考验，终于胜利会师。

野外生存拓展训练，虽然只是模拟绝境逃生的场景，但是大家郑重其事，一丝不苟。这次活动意义非同一般，不同于外出参观、不同于观光旅游、不同于到游乐场游乐，它体现出团体性、合作性、创造性，因为每一项障碍都是个体力量无法跨越，无法突破的，并且每一次成功，都是集体力量与智慧的结晶。因此，“团结就是力量！”留给我们深深的回味与思考！

9月15日，一个阴雨绵绵的日子，我和伙伴们参与了对大多数人来说都是第一次的户外拓展训练。糟糕的天气并没有影响到大家的心情，些许紧张，更多的则是兴奋。一路乘车到了位于马家湖的训练基地的时候，大家都有一种跃跃欲试的感觉，都期待着这对于我们充满挑战，充满神秘的一天。

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，全身心的投入到充满神秘的训练中。我们的团队有着一个勇猛而响亮的名字——雄狮队，在队长李亮老师的带领下，我们欢呼着团队的口号，高唱队歌开始了一天极具挑战的训练项目。

我们一共参加了四个项目，“高空断桥”、“高空走钢丝”、“冰河破冰”和后“翻越生死墙”。在这几项训练中，让我最难忘的要数“高空断桥”了，这个项目要求在9米高的空中由一人完成。来到训练场地，看看悬在空中的孤零零的木板，又想到自己的体型，我想退缩了。等训练一开始，看到同队的姐妹在教练无情而呵斥中都走了下来，我知道厄运难逃了，只能奋力一拼了。给自己打气，上吧！加油！系上安全带，爬

上9米高的铁架时，我才知道不是我想的那么简单。一手紧紧的抓住安全带，不敢往下看，我只感到四周空荡荡的，无依无靠，不能放手，只有一松手就完了，可是听得脚下队员们的一阵一阵的加油声，再看看自己没有退路了，我鼓足勇气奋力一跳，勇敢的迈出了第一步，再跳回来时，什么都不怕了，然后我松开手安全的回到了地面。队员们为我竖起了大拇指，我突然意识到自己成功了，至少我的第一步成功了，我非常高兴，原来这第一步并没有我想象的那样危险和艰难。

是啊!生活中的很多事不是这样的呢?我们在做事之前，总觉得它很难很难，但当我们勇敢的迈出第一步时，才知道它并没有我们想象的难。可是我们为什么往往会望而却步呢?其实这都是我们的心理在作祟，我们总是给自己设置重重障碍并将它夸大，再找一些所谓的理由，如身体、年龄、性别等，这样就使得这些障碍活灵活现、合情合理了。其实这些所谓的障碍并不能真正成为你的阻力，而真正的理由是你心中缺少那份勇气，有了勇气就能勇敢的迈出第一步。

迈出第一步需要勇气，这份勇气是我们战胜困难的信心，是百折不挠的毅力，是乐观向上的心态，是宽广开阔的胸怀，更是锐意进取、开拓创新的精神。有了这份勇气，我们就不会在困难面前畏手畏脚了，有了这份勇气，我们就能勇敢的迈出第一步!

其实，我们的人生是由无数个第一步组成的，摇摇摆摆、呀呀学步的第一步，扎着蝴蝶结、背着书包上学的第一步，提着书箱、离开父母他乡求学的第一步，茫茫人海、人才济济求职的第一步……正因为有了这无数的第一步，我们的人生才变得如此的丰富多彩。

拓展训练的一天，使我认识到个人的成功永远基于团队的成功，也体会到了远远超越个人成功的团队成功所带来的喜悦，感受到了团队所给予每个人的巨大鼓舞和关爱，感受到了浓厚团队氛围所激发出的高昂斗志。感受到团队精神的伟大，

团队合作是我们最终取得成功的精髓。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。我坚信通过这次训练，我们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。

户外心得培训心得体会总结篇五

首先非常感谢公司给我们组织的这次拓展培训，让我参与到其中使我深刻的体会到人与人之间的信任、沟通和协调是何等的重要。

大家被分成三个小组，进行展示喊出口号和组名后，第一个任务是“空中断桥”，首先要爬上8米的高空，并且来回跨越空中的断桥，说实话，从小到大我的身体体质较差，严重贫血，经常犯头晕，看着那高空的板都害怕。可是想想，不能因为我一个人拖了团队的后腿而让队长受罚，还是坚持爬了上去。可是当我站到空中断桥的板子上的那一刻，我的心跳特别快，头晕的感觉也来了，觉得自己真的很难走过去的。在伙伴们不断的鼓励和加油声中，我慢慢地调整呼吸，告诉自己不要怕，不要怕，我必须过去，相信自己一定能做到的，最后终于跨越了断桥，克服了心里的恐惧感。

第二个任务是七巧板。一开始大家都乱哄哄的，都是各自顾各自手里的拼图任务，互不相让，所以在规定的时间内使得大家都没能完成任务，七巧板体现在处理事情时要冷静思考，清楚了解事件，多和其他人沟通，分工合作才能完成。

第三个任务是背摔，它充分体现了团队的信任、团队合作的重要性。经过前2个任务大家很默契的分工明确，很快就顺利完成。

最后一个是“一线生机”，要求全体参加拓展的人员来完成。两根白色线拉成一道虚拟的墙壁，高度约1.2米，在不借助任何外力和不许碰线的前提下所有队员都要翻过这道墙壁。当时的场面混乱，大家都没有头绪了，各抒己见，你一样我一语，意见不能统一，经过“红孩儿”李靖（公司财务部的同事）的一次又一次的被摔过去，吸取经验和教训，用了三个小时在不断尝试下最后大家完成了任务，这最后的一关就是让我们体会到一个团队必须要有一个合格的领导者、全力协作的队员以及在困难面前不退缩、不妥协的精神，唯有这些岗位的人相互配合，团队方能共同前进。

户外心得培训心得体会总结篇六

通过两天的骏发户外拓展培训，我收获良多。

拓展训练是一种自我突破的培训，能使人认识自我潜能，磨练意志，又增强了团队的凝聚力。通过这些训练使我真正了解了拓展的含义，是通过各种个人及团队的活动，使每个学员在今后的工作中表现出最佳的工作状态和创造力，使我们的团队更为融洽、团结、协作。

记得在第一天的欢迎仪式上，教练为我们讲述了拓展的由来，并强调了拓展训练的目的关键在于“悟”。训练的时间是短暂而又紧迫的，在这短短的两天的时间里教练共为我们设计了八个项目的活动。这次由于我自身的原因，我只参加了其中四个项目的活动，下面我就谈一下我此次拓展的感悟。

空中断桥是个人挑战项目。当想到要在八米的高台上跨越，虽然知道有很完善的安全保护设备，但不免心里还是会害怕。其实在向上爬的过程中我觉得有些体力不支，可能是自己平时真的很少运动，我是我们队倒数第二个站上高台的，在站上高台的一刹那向下看，心里真是悬悬的，当时真的有下去的冲动，最终我还是在教练和队友们的帮助下完成了此次项目。通过这个项目使我突破了自己，使我学会了自信和勇敢，

联系到现实生活中，如果遇到困难的事情就退缩，就永远没有成功的可能，只有克服心理障碍，调整身心状态，更乐观地面对工作中的挑战，才会成功，成功与失败之间也许真的只有一步之遥。我想我能完成这个项目，与我们队的每个队友是分不开的，是他们给了我鼓励，给了我信心和勇气，使我感觉到了我有这么一个坚强的后盾在支持着我。

驿站传书和盲人方阵都是团体合作项目。在这两个项目中充分考验了团队的配合与协作能力，在两个项目中我感触最深的就是要学会倾听别人，其实在现实生活中也是一样，一个人的思维往往是有限的，只有大家一起想办法，各抒己见，才能在获得最好的解决方法。但也需要一个最终的决定力量，这就像企业中的领导人是一样的，一旦决定了方法，所有人都要遵从这个规范，也只有大家团结在一起，拧成一股绳，团队才会进步与发展。

从项目中我充分感受到了团体沟通、合作的重要性，在企业中每个员工都要明白自己在企业中的位置，按照团队的目标及内部分工，明确每个成员的工作任务，因为只有当你知道团队在做什么，又知道自己要做什么，才能充分的进行合作。

在这两个项目中也都启发了我们的想象力与创造性，让我们进行了积极的思考，提高了解决问题的能力。

以前从没觉得赞美一个人能有很大的效果，通过会上与队友们的分享明白了赞美其实对每一个人都非常重要，每个人在工作生活中都要学会去尊重别人，体谅别人，赞美别人，我们的团队才会更团结，更协作。

结合我现在的工作，一点一滴中都联系着公司各个部门，起着纽扣的作用，只有明白自己的工作，严格按照自己的工作任务去开展工作，将公司内部的建议意见合理化的归纳总结，传递给相应的职能部门，所有人员加强交流与沟通，公司内部的工作流程才会运转得更为顺畅。

其它的几个项目我虽然没有参加，但通过与队友们的分享，还是能分享很多感悟，比如背摔就充分表现了信任的重要性，只有相信团队，相信一起战斗的队友，所有的人都遵循一个规范，达到一致，才能取得真的成功。

我想无论是个人项目还是团队项目，对于每一个队员来讲都是一次极大的考验，个人项目是挑战自我，团队项目培养了队员间的相互信任、理解、默契与配合。拓展训练不像极限运动那样具有很强的挑战性，极限运动强调的是个人的意志，而拓展训练强调的是加强团队精神和协作能力。就像我们队长最终总结的那样：没有完美的个人，只有完美的团队。