

# 最新岁生日给自己的祝福语(通用9篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 公司组织的拓展训练心得体会总结篇一

一个人，代表的是个人；三、五个人在一起，整天吃吃喝喝叫团伙；一群人为了一个共同的目标奋斗才叫团队。谁都明白兄弟齐心，其利断金的道理，其实在这个世界上，任何一个人的力量都是渺小的，只有融入团队，只有与团队一起奋斗，你才实现个人价值的最大化，你才能成就自己的众翔！团队，是为了实现一个共同的目标而集合起来的一个团体，需要的是心往一处想，劲往一处使；需要的是分工协作，优势互补；需要的是团结友爱、关怀帮助；需要的是风雨同舟，甘苦与共！一个想成为众翔的人，仅凭自己的孤军奋战，单打独斗，是不可能成大气候的。你必须融入团队，你必须借助团队的力量。与团队和谐相处的秘诀就是：尊重别人、关心别人、帮助别人、肯定别人、相信别人、赞美别人、学习别人、感恩别人！

这俩日里面，我们从开学典礼到拓展活动的开展，让我认识了班上的大部分同学；同时也让我渐渐地融入到这个陌生的圈子里，与同学们一起在课堂享受着知识的洗礼，也与同学们在拓展基地里沐浴着阳光，在基地里流汗，在基地里欢笑，在基地里感动，痛并快乐着，累并轻松着，感动与被感动着。在基地里教官对我们严厉的态度，让我们从不认识的彼此，变为了大家的心联系在了一起。

拓展基地里经历的一切，让我感触最深刻，二十九年里，这么短暂的军事化管理，曾在大学经历过，感受完全不一样的

军事化管理，这两天经历的点点滴滴都是那么历历在目，时间虽然短暂，回想起来觉得这一切是那么的真实，也是那么的有意义。

## 从陌生到相识——三个小分队的成立

第一天在基地，众翔拓展教练首先让我们一个团队分成三个小组分别是第一队越纵队，第二队野狼队，第三队战驴队。我们从彼此不认识彼此，到做自我介绍，知道彼此的名字，知道彼此之间的花名。分组后进行队长、队名、口号、队形的小组讨论选定。其实我们这只队伍相对是团队里比较年轻、比较容易冲动的队伍。

第一次我们选择了教练不赞成的消极队歌，明知不可为而为之的一支年轻气盛的队伍。将《心太软》改编成我们第三队的队歌，这让我们输了气势不说还输了这一回合，不过教练还是又给我们三分钟重新调整的机会，我们立马进行了队形及其队歌的调整，这让我们在接下来的这一回合里赢得了大家的掌声。

## 从0到1的过程——鼓舞飞扬

拓展教练给我们安排的是一个“鼓舞飞扬”的拓展游戏”，让我们团队第一次的合作。看似一个简单的鼓，我们队里没有玩过的小伙伴，大家都在玩的过程中，去找方法，大家一边颠着球，一边讨论要用什么样的方式方法让这个球在鼓上颠的次数更多，各执己见的各位，我们也是一次尝试，一次又一次的失败与失误，到了练习时间过去了我们仍然还是没有让球在鼓上超过12下。

但是我们的参赛顺序在最后，我们在观看一、二队的操作方式时我们也在总结，这次我们的方法没有得到大家的统一，我们只能用着仅有的一点小技巧在拉着各自手上的绳子。失败了，再来，失败了再来，三分钟过去了，我们的成绩虽然

不是最差，但是也不是最好的。这个时候众翔拓展教练又给了我们一个去总结及其分享再练习的机会，我们立马讨论我们刚刚在比赛中看到野狼队的成功方法，首先高度专注，静下心来，然后找出我们做的不对的地方在哪里，分析为什么这样做不对，再针对这些问题总结出来的方法去进行颠球。接着我们在这一轮比赛中取得了48下不错的成绩。

其实拓展游戏过后，所感悟到就是其实工作中我们也是如此，我们与上下属打交道时，我们有时候总会按着自己的意思来做自己想做的事情，各抒己见，从来不管别人的三七二十一，其实纵然不是如此的，有些时候我们应该放下一些东西，才能达到公司的预期目标，从而实现公司利益最大化、及其个人利益最大化。团队里很好的沟通、协调、配合才能让一件事情达到事半功半的效果。

稍作休息后，我们又继续开始了这个残酷的军事化训练，这次教练让我们做的是“南水北调”的一个拓展游戏，游戏看似简单可是我们却没有想到我们怎么去跟其他两个团队借力，我们只是在想怎么装满我们对面水桶里的水，一趟又一趟的来回，一趟又一趟的接水，一趟又一趟的来回，这让我们输了这个回合。这也体现出来了现代企业里小团体为了完成自己的目标，确忘记了企业的大前提存在，公司定的大方针，大战略是需要一个大团队去共同一起去完成的。谁都明白五人团结一只虎，十人团结一条龙，百人团结像泰山的道理，可是很多人在真正做的时候就不是这么回事了。当进入到分享环节的时候，我们其实工作中也经常如此，开建小团体，为了小团队的目标而舍弃了别人的利益，甚至践踏别人的尊严。

班相聚，第一宿——“野炊”

天空不作美，傍晚时下起了大暴雨，在暴雨面前我们不曾畏惧，我们还是穿上了教练跟老师给我们准备好雨衣走去野炊的场地，其实虽然下雨我们还是很开心能跟同学们一起做饭，

吃饭，下雨给本来好生火的地方变得不那么容易，生火的同学也是想了很多方法点树叶，点棕叶，点布条，看着很多不一样的生活场面，洗菜的洗菜，不会做饭的来做饭了，我们组很多女生贡献了“第一次”，做饭的机会，男生们有口福啦。其实还是挺和乐融融，挺开心。事后大家都觉得这个饭菜，是我们都觉得最好吃的一餐。

吃完饭后，我们还进行了一个感人的整蛊环节，其实这个给班上的同学们一个不一样的生日，让当事人及参与人都感到很感动，生日快乐歌，生日蛋糕，这些都是教练们及老师们的精心准备的活动，然我们有家的感觉。不一样的活动不一样的生活，这一夜，有感动，有感恩，也有同学情，也有师生情，也有教官情。虽然这一夜短暂，但是短暂的时间却给彼此之间都留下了很美好的夜晚，这些情谊是不会随着黑夜一起过去的。

回到宿舍，冲完凉就在想这一天下来累并轻松着，认识到不同的人，认识到不同的事，认识到不一样的人生观及价值观，心里默默的念着：“这一天来对了”。其实在来之前一天我还在想要不开学典礼以后的拓展不要去了吧，工作上抽不开身，可是总想让自己有一个锻炼的机会，心里的“小恶魔”一直在挣扎着，可“正义小天使”战胜了“小恶魔”，我还是来了。我觉得我这个选择还是没有错的。虽然到了最后我快要体力不支，但是在同学们的鼓舞下坚持完成了这一天的拓展，不能给团队拖后腿。

一觉醒来，又是7点半，洗漱完，整理完也差不多八点多，赶紧下去，严厉的教官不允许迟到，一人迟到，多人受罚，这个真是几位严肃的教官，我们除了执行还是执行，毕竟不能让别人受罚，大家都很准时到了楼下集合点。吃完早餐换上衣服，拓展又开始了。

沟通才能理解，信任才能共赢——“七巧板”

换了一个通风的场地，这一天第一个拓展游戏就是“七巧板”，在这个拓展活动中，我被分在了一个领导团队的小组里，其实这次的错误，我们应该负很大责任，我们团队没有做到一个很好的协调、沟通、传达、领导部门，导致了这次我们没有完成这个任务，我们没有用有效的沟通方式去沟通，我们小组得分数一直是0，到了后面的15分钟左右，我们这个部门才慢慢的开始做到一个沟通及其让其他各小组相互帮忙的一个被领导的状态。我们没有让每一个小组了解我们在这次活动中所要承担的角色，甚至等活动结束了以后才有同学知道我们是一个领导的部门。

这样没有进行有效的沟通，没有进行很好的资源整合，也没有好好的信息共享，这让我们在团队里显得那么渺小。其实我们在现实的工作中也是如此，我们经常为了自己小团队里的最终目标努力着，可是却不知道小团队的大作用，其实我们都是公司的一员，我们很多人都是为了自己的私心而活着，可是当日子久了就会发现其实这样的一个私心让你只能成为被孤立的“鹤”群。

### 众人心，泰山移——“毕业墙”

这个拓展项目是我们最后参加的一个游戏，在拓展教练说了相关规则后，我们选出了两位项目经理，这个墙我是第一次参加，自从手摔断以后我再也没有参加过这种具有危险性的游戏，这次我并没有上墙，可是我仍然还是在下面一直在做着保护，到了后来我甚至想上去，可是我知道我的身体条件不予许，可回来后我准备做一件事情就是去做一次关于手臂的检查，如果医生的建议我能上，我想我日后有机会一定要登上这个墙，因为这样我才能战胜自己。

在这个拓展项目中，我们那些作为“主、副垫脚石”的同学们，你们辛苦了；站在上面拉人的同学们，你们也辛苦了；爬上墙的同学，你们辛苦了；最后上墙的两位同学，你们辛苦了；在下面做保护的同学们，你们也辛苦了；还有就是我们的

俩位项目经理，你们辛苦了。

千言万语一句谢谢，也表达不了我对各位的爱，毕业墙的危险性我们都知道，毕业墙的难度性我们也知道，毕业墙的严肃性我也更是知道，当我们尝试了三次才翻越过这个墙的时候我们发现众人心，泰山移的道理。一道墙把我们感动的稀里哗啦，一道墙把我们七零八落的心都拼凑到了一起，一道墙让我们感受到一颗颗感恩的心，一道墙让我们感受到爱的传递。

十指紧扣的友情，会让我们班风雨无阻；

深厚的同学情谊，会把我们班团结一心；

谢谢一路有你们，让班彼此间同行同伴。

我们应该有一颗感恩的心，感谢曾经在生命里帮助过你的人。

## **公司组织的拓展训练心得体会总结篇二**

上周末，我很荣幸的参加了由公司组织的“军魂”拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

7月5日一大早我们就来到公司楼下的大巴车上，经过两个小时我们到达了野三坡的训练场地。我们来到场地先遵从教练的指示进行热身，热身的内容是一个小游戏，叫我们听到口令后去找教练说到的颜色，我们做了好多次每次都是教练没有下命令就有学员开始做动作，大家总是按着自己的想法去做事情，而不是仔细的去听我们需要做什么，这对我们以后的工作也是一个警示，应该弄明白自己要做的事对自己做的事有一个规划，然后再开始做事，这样才能完成领导交代的任务。

后面我们给自己的小队命名、设计队徽、口号、创作队歌。我们的小队叫做“梦之队”，口号是“挑战自我，圆梦中诚”，队歌是《超越梦想》。

周六下午，我们首先挑战的项目是“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在10米高的铁板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为1.2——1.8米，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上10米高空之时，心里早已怦怦直跳。我是我们队第四个做这个项目的，我在下面一边观察我前面的同事的做法，一边自己琢磨自己上去应该怎么去应对这些，等到了我做的时候我上去以后快速的站了起来，然后眼里只看着铁板马上往另外一个铁板的方向走，跨越，然后转身再跨越，用了12秒就顺利的通过了这个项目。这个项目给我的启示就是面对挑战的时候弄清形势，做好计划，然后就去执行，想法不要太多，越是犹豫不决就越会错过最佳时机。

周日上午的“达芬奇密码”令我印象深刻，我们“梦之队”前两局落后4分，第三局我们团结协作赢下4分，在决胜局的时候我们团结协作成功的反超了对方，赢得了游戏。前两局我们由于队员本身对于规则了解的不透彻，和大家对于使用的方法的不统一导致了连续的失败，后来我们团结一心在队长的带领下连赢两局。在一个集体中我们不能有几种思想同时指挥队伍，应该统一思想这样才能走得更远。当大家为了一个目标争论不休的时候，放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。

令我感触最深的是“翻毕业墙”，最开始教练把我们带到毕业墙下面我的第一感觉就是这个是不可能完成的，但是我们通过队伍的团结协作完成了任务。之所以能完成这个任务计划性是一个不可忽视的因素。比如谁先上，谁后上，哪个队友最后上的问题，如何上的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用功，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中

也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

同样的一块铁，可以锯融消损，也可以百炼成钢；同样的一支队伍，可以庸碌无为，也可以成就大业。最后我们这支优秀团队，已经没有了组别界限、没有了男女界限，已经不是一个个独立的人，而是由许多个人组成的一个坚不可摧的团队，真真切切体会到了“团队可以创造奇迹”。

### 公司组织的拓展训练心得体会总结篇三

没想到在我二十五岁的时候，经历了一次使我终身难忘的拓展训练，在训练中我体会到了团结的力量，而且也使我有勇气面对以后的总总困难。也许看到我这篇心得的人会认为我是在夸大其词，但是我想说只要用心的去做。用心的去想。用心的去体会，会使我们的心灵得到进一步的净化和提升。

现在回想当天我们“领导”带领我们“员工”座上客车，我们满载着愉悦的心情正当幻想着想要痛快淋漓的玩上两天时，车已到达目的地，下车后我们的心就开始计划着怎么来安排，可没想到教官严厉的一声“集合”把我们的幻想全部打碎，因为我们还不知道接下来的活动是什么，十分钟的换衣。两分钟的整队，最后我们迎来了拓展训练的开学仪式。在教官生动幽默的讲解下我们朦胧的对拓展训练有了一个初步的了解，通过项目的训练能激发其团队的向心力，而且更要学会“倾听”尤其是教练在讲解繁体字“聽”时更能让我们了



解了只有用心去倾听别人的话才是尊重，更进一步的发展，在教练的组织下我们企业一共七十九名队员分成了五组，主爵对绿草队飞龙队蓝光队恶狼队而且我们每个队员都有了自已的代号，自己的队旗接着我们就踏上了这难忘的训练之旅……。

通过这两天一夜的拓展训练我们共经历了六个任务项目，有爬天梯项目空中断桥项目爬电网项目滚筒过沼泽项目无声电车还有红黑游戏和全体队友攀爬四米高的毕业墙。虽然每当做完一个项目中我们为了鼓励队友嗓音而变得沙哑，虽然身体都已在挑战项目中透支而疲惫，但在我们的内心深处都获得了前所未有的收获和喜悦。

现在回想起最记忆犹新的是爬天梯的挑战项目，这是需要俩名队员配合，当时谁都不敢相信会有人能爬上十三米高六根木头上下衔接上的天梯，然而谁都没想到我们每个人都在恐惧与队友的鼓励中顺利地爬上了天梯，得到了更大的自信，更让我敬佩的是我们队中的妈妈级的队友五十六岁居然在队友的配合下共同完成了此次任务，战胜了自己恐惧的一面从中得到了更大的收获。在队友的鼓励与拥抱下妈妈级队友说了一句“我又变得年轻了”。这让我们在场的每一个队友都为这勇敢地妈妈级队友鼓掌呐喊。在结束任务后，教练同我们一同分享当时的喜悦和恐惧，还使我们懂得了鼓足勇气信任队友的重要性。

在红黑游戏中我们有着太多的奢求，就在教练的引导下我们终于理解了“不断索取，不断索取，不断索取”会面临着很严重的后果，也使我懂得了无论在家庭还是在工作中都要相信他人，多让自己为家人和伙伴出“黑牌”，这才才会团结一心，互相谅解。

没想到在第二天的下午下起了雨，虽然我们冻得发抖，但在雨中凭着队友之间的团结，凭着坚强的意志力，在雨中队友之间的一个肯定的眼神和一句鼓励的话又在那时是那么的重

要，刚开始练习时我们利用喊口号用了三十六分钟，在第二次无声中我们仅用了五分钟达到目标，坚持着完成了无声电车的挑战项目。原来在这么恶劣的环境下，我们是做得会更好，这在工作中共也使我懂得了无论遇到什么困难，都会坚持不懈，如果有更大的外界压力也不要抱怨，不要退缩，只要心中有坚定的目标就没有什么不可以，就像教练所说的一句话“天上飘过五个字，没有什么了不起！因为阳光总在风雨后”。

在最后的一项中令我们不可思议的是我们雅禾全体七十二名队员全在二十三分钟的时间全部爬过了四米高的毕业墙，当教练报告出时间时我们都留下了激动的眼泪，这意味着没有什么事情能难倒我们雅禾的所有的队员，团结就是力量。

在毕业典礼上我们回想起这两天一夜的激动时刻，都留下了激动而又难舍的泪水，因为有太多的话难以用语言表达，因为有太多的感谢都无法去做，我们只有用泪水来感谢所有帮助过我的队友，谅解过我的队友，关心过我的队友，误解过我的队友，因为“我们都是一家人，相亲相爱的一家人”，最后也祝愿我们的雅禾在今后的日子里蒸蒸日上，会有更加美好的未来！

## 公司组织的拓展训练心得体会总结篇四

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想

法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是一一我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程一一原来我是乐观而积极的！

在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景一一原来我是勇敢而不服输的！

在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力一一原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！

我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下一一原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候的感触是所有人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙

的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时有力量。

## 公司组织的拓展训练心得体会总结篇五

“参加的是一次训练，影响的是你的一生，公司素质拓展训练心得体会—感恩、奋进。”这是我们这次参加香港心洲国际文化产业有限公司中国国民素质教育训练学院时进教室老师说的第一句话。老师说话的语气沉重、铿锵有力，充满挑战性，令人热血沸腾。培训的时间距现在已经两个月了，但我记忆犹新。

是的，我非常认同老师的这句话，这次培训让我收获太多。特别是自己都快四十岁的人，过去有很多迷茫，对人生、事业、亲情、家庭、朋友都比较肤浅，有些方面还认识模糊。通过这次培训，我认识了自己，明确了自我，也总结了过去的很多不足的地方，对我今后的人生道路指明了方向和目标，我一定要好好的珍惜自己，珍惜这次学习到的知识，运用到我的工作和生活中去，让我今后的人生更加有价值。

来到这个团队已经快四年了。四年的艰辛、坎坷和不平凡的工作让我感觉到认识了黄总，认识了唐总，和这个团队一起奋斗、创造是我这辈子的福分。是公司、是团队成就了我的今天！这也是我一直跟随并继续跟随团队走下去的重要原因之一吧。

黄总是个令我尊重敬佩的团队领头人，他就是我的良师和益

友。他年龄比我小，但他爱学习，生活朴实无不良嗜好，对人和蔼友善，对工作的敬业精神和对事业的狂热追求是我学习的榜样，他和其他的煤业老总有很多不同的地方，特别是怎样让公司、团队走的更远、飞得更高他想出了与众不同的办法：投资上百万、循序渐进的给团队高中层提供学习、训练的机会，让团队素质整体提高，让团队成员跟上企业发展的步伐。我非常感谢黄总给予的学习机会，一次又一次的参加培训和学习，让我知识得到更新，生活更加充实，对未来充满信心。

通过几次培训，我有个小小总结，那就是做人要与人为善，公平正直，做事要忠厚诚实，有责任意识。特别是作为企业的高中层管理人员，更应该体现这方面的素质。还有就是只有团队的力量才能成就一番事业。在思八达智慧场杨光老师说过：当今的企业发展要成功并长远的发展，就一定要通过学习来提高团队的整体素质，体现团队精神，通过学习收到团队“学相同、思相近、言相和、行相扶、国一致”的效果。高贤峰博士的讲演中，举例巴西和阿根廷的足球比赛，阿根廷在1分钟内，10个队员都接触球，通过32次的传递，打进了决定胜负的进球。说明一个问题，那就是团队的力量、互相信任、协作的精神产生的结果。心洲成功素质训练营的培训，斯巴达克方阵告诉我，“团队兴亡，我的责任”。用这样的心态去做我们应该做的事，面对一个共同的愿景和目标，我们定会实现自己想要的梦想。

还有，这次学习中我收获了对人生的态度、做人的标准、感恩的心态。

真的，感谢心洲，这次学习是一个人生的洗礼，洗掉心中的污垢、尘土。也悟出了许多过去不知所为的道理。他们用最简单的而又最直接的小小游戏告诉了我：其实人的一生，就像来自宇宙、大自然的一颗尘土，匆匆的来，又匆匆的去。但我们在这短短的来去时间空间段应该留下什么呢？我认为就是认识自己、活出精彩、就是做平凡而有意义的事，就是

体现自己价值，不枉渡此生。

第一个游戏就让我感到煎熬。《人生的选择》：列出生命中最重要10项需求，先由舍去5项再舍去3项到只留下1项的过程。让我懂得：生命是一种选择的智慧，生命更是一种舍弃的艺术。舍和得是件公平的事情。还有就是《生命之旅（侣）》：和自己的合作伙伴一个扮演盲人，一个扮演哑巴，在坎坷不平、充满荆棘的树林、山坡、沟涧中相互依偎、搀扶行走。到达目的地又进行角色互换。短短的一个多小时时间，就像我们的人生道路的展现。这个游戏告诉我，我们在生活和工作中，要相信自己的伙伴、同事，平时要多沟通，达到优势互补，对人有爱心、责任心和常怀一颗感恩的心。只要有我们共同的目标和有战胜困难的坚定信念，我们就会成功。还有让我留下深刻的记忆的是《爱、微笑、感恩的心》，我深信：爱是无坚不摧的力量，给别人多少爱，你就会收到同样的回报；微笑是改变人际关系最快的表达方式，良好的人际关系决定人的生存状态，也是人走向成功的法宝。所以，今后我要用微笑来面对我的工作和生活，用阳光的心态来对待我同事和朋友，让我每天都生活在快乐之中。感恩的心，感谢命运。我忍不住的留下了眼泪，回忆过去，我感到愧疚和忏悔，我对不起父母，对不起妻儿，对不起老总。父母养育了我，给和身躯和灵魂，我没尽到孝心，妻儿给了我天伦之乐，我没给予太多关爱，老总给我工作的平台，我认为那是自己的功劳。感恩乃动物本能，如果人类丧失了这种本能，愧对万物之灵。真心才能拥有，感恩才能天长地久。我要改变自己，用感恩的心态来迎接我新的生活，用行动证明我的诺言，我要感谢我的父母，含辛茹苦把我抚育成人，我要抽出时间，来尽我的孝心。我要感谢我的妻儿，给我温馨的生活，奋斗的动力，坚强的后盾，懂得肩上的责任。我要感谢我的老总，给我工作的平台，发展的空间，让我人生更加具有价值的体现。

今后的工作和生活中，我要常开我的智慧之门，常关情绪之门，做好我的本职工作，用做天地间最有价值的事的寓意抓

好安全、生产、技术工作。无愧于公司、团队赋予我的权利和责任。

“用一生的时间，干两辈子的事情，活出三世的精彩”这是我们老总总结出的！

“做善良的人，走成功的路，创灿烂人生”这是心对成功人的诠释！我就把他们的经典语句当做我的座右铭吧。