

2023年个人素质拓展心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗?以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

个人素质拓展心得体会篇一

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。下面小编为大家搜集整理的个人素质拓展心得体会，希望大家喜欢!

20xx年10月23日、24日有幸参加了法政学院组织的素质拓展训练，受益匪浅，现将相关心得总结如下：

一、家的温暖—团队合作精神。

根据培训老师的安排，我们的拓展以家庭为单位展开，我有幸担任了我们家庭的家长，虽然是临时组建的家庭，但是我们家庭的口号和精神是“永争第一”。作为家长的我虽然尽心尽力在做，但是整个活动结束后还是感觉自己是个不合格的家长，感觉没有让家庭成员的积极性、主动性发挥到极致，同时家庭成员的发言也不是很积极，尤其自己没有起到很好的带头作用。但是通过这些拓展活动让我深刻体会到家的温暖—团队合作的重要性，因为我们每一个人都是团队中的一份子，只有积极的参与，时刻想着为别人服务，才能体会到团队的力量，才能更好的发挥自己的特长。

二、我和你—互相信任。

在拓展中，根据老师的安排，我们每个人都被蒙上眼睛，然后在茫茫人海中行走。此刻，让我真正的感觉到了无助，也

体会到了眼睛对我们的重要性，同时我深深的感觉到人与人之间信任的重要。因为在整个行走中，总有一双温暖的大手把我们从危险中解救出来。可是，当我们千辛万苦好不容易找到自己的同伴时，却又被无情的双手分开了。整个活动让我体会到人与人之间的信任的重要性，只有互相信任，才能团结，才能永不分开，才能做好一切。

三、穿越时空一回忆、成长。

在拓展中，老师带领我们回到了童年，回到了小时候自己住过、玩耍过的地方，回到了小时候和玩伴们在一起的美好时光。虽然我的童年没有老师帮我们回忆的那么有意义，但是我还是能模糊的回忆到小时候脏兮兮、可怜兮兮的自己，孤独的自己。。。。。。回到现实中的自己，让我感觉到成长的意义，感觉到生命的伟大和神圣，珍惜今天，珍惜自己现在拥有的一切。

四、小我大我一个人和集体。

老师通过电视连续剧《乔家大院》中乔致庸的用人、马勋的责任感和为自己利益据理力争的典型事例等，让我体会到个人和集体的关系、小我和大我的关系以及“自以为是”的后果。因此，我们在集体中要以集体为家，处理好个人和集体的利益，只有大河有水小河才能源源不断。

五、感谢使你受伤害的人—做勇敢的自己，善于承担责任。

拓展中，根据老师的安排，让我们回忆最使你受伤害的事情，然后倾诉给你的搭档。通过回忆、倾诉、以及搭档的认真倾听，我们都回到了受伤害的时刻，成了最委屈的人。可是就在此时，培训老师又引导我们剖析自己在这件事中的责任、自身的问题，然后反思，并且让我们感悟，随着时间的推移你还有必要记恨那个曾经给你自己带来痛苦的人吗？反之，而是要感谢那个曾给自己带来伤害的人，感谢他使我们成长。

所以，通过这种方式让我们要做勇敢的人，要善于承担责任。

以上就是我本人的一点滴心得，通过这次活动之后，让我真心体会到学院的用心良苦，使我们在紧张的工作中既充电，又感受到了心理历程变化的微妙过程，真心的感谢学院领导的精心策划，同时也感谢授课老师的辛勤付出。我想以后工作中，我会借助这次培训的成果消除自身不足，积极工作，为学院作出应有的贡献。

素质拓展训练已结束很多天了，可总也忘不掉那些曾经一起“浴血奋战”的战友，虽然我们一周只有两节课的时间相处，可在这短暂的时间里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……，使我们亲如兄弟姐妹！

忘不了：那一个个艰辛任务的完成。忘不了：那一次次汗泪与智慧的交织。更忘不了：那一幕幕团结互助的情景。

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，在我看来他还被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。以前在没有开素质拓展课的时候，对于“拓展培训”这个活动只是听过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容，我一点也不清楚。今年我们开了这个课，我真的很高兴。这次有机会参与素质拓展训练，使我受益非浅、感受颇深！

我们被分成了四队，一队11人，二队8人，三队10人，四队10人。老师让我们各队创编队名、队训、和口号。我们是二队，我队考虑后决定取名“启程队”，队训是“keepmove”，不走寻常路。另外还利用提供的资源做了队徽。里面由我们的队名、队训。刚开始，因为都是同学，同志们还没有进入状态，显得比较水，后来在老师的严格要求下，大家在训练中都严格遵守纪律，就连中午吃饭也是顾不得吃。

在这次拓展中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是

靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

“信任背摔”、“高空抓杆”、“翻越求生墙”那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，尤其是“信任背摔”，更使我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

通过这次“信任背摔”，使我深深的体会到以下几点：

一、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的

二、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力

三、学会换位思考

一节课的素质拓展结束了，感悟很深，真的。信任背摔、猜字游戏、等一个个的项目让我至今感受至深。

因为我是第一次参加这样训练，所以进入角色较慢，虽然时间很短，但经典的素质拓展项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

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。在这一天里，感悟最深的真的应该是团队意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，我们不能

仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现在已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而且在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下的感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为我们开启了这道门，使我们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人奉献与牺牲精神，以及有明确的目标、合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

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。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体责任。没有承诺，团队就如同一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使我在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟！启发了我本身的想象力与创造力，提高了解决问题的能力；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体

合作。

我热爱学习，同样热爱各式各样的活动与工作，因为它锻炼了我，让我一次次地体会了失败与成功的酸甜苦辣。我在这些事情中付出，但也学习着，收获着，我将不断超越自我，百尺竿头更进一步。

通过亲身体会拓展，我得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了我二十年来的思维模式，超越了自己，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要意义。思维拓展了，落脚点在实践上。最后引用一句名言与大家共勉“生活不是守株待兔的遐想，不是消极的自我研究，不是情绪化的虔敬神明，只有行动才能决定人生价值”。

总之这次拓展训练课程给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习中去，完善到我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的人生目标进行得更好！

自进入农研究生部团委、研究生会及科协这个大家庭以来，我很荣幸能参加了研究生会的各种学生干部培训活动，包括专题讲座、经验交流、素质拓展、励志影片观看、教育基地参观等内容。其中，给我印象最深的是素质拓展训练。这场以“团队协作——勇往直前”为主题的素质拓展活动，不但让我从中获得游戏的乐趣，更让我体会到了团队协作的伟大力量。

“素质拓展训练”是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”一项大型的户外拓展活动。以前，在大学本科的时候，虽然亲眼目睹过，但是并未亲身参与其中，所以也不知道所谓的“拓展”究竟是何内容。×月×日是个难忘的日子——平生第一次参加素质拓展训练。很感谢校研究生部给予我们参加研究生学生干部素质拓展训练的机会，虽然拓展训练已结束了，虽然我们只有一天的相处，可在这短暂的一

天里，我们一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……一天的融洽，使我们亲如兄弟姐妹！

在这次拓展中，按照游戏规则，此次活动以部为单位进行五项竞技类比赛：无敌风火轮、超级链接、袋鼠跳、五彩连环炮和五人六足。其中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。

对于各个项目，给我印象最深的是“五人六足”项目。没一起绑上腿的时候，真的没觉得这个项目有多难，可所有人绑上腿的那一刻我真有点惶恐，感觉走路不是用自己腿在走，不但得自己保持平衡走下去，还得兼顾旁边的同学步伐一致，做到×人一同向前大步跨越。这个看似×人一起走的事很困难，但我们彼此信任，配合默契，用双手传递信心，用语言交织智慧。在这个项目中，让我明白不管又多大的困难，只要彼此配合，认准了一个目标就朝那个方向去努力，一定可以取得成功。

一天的素质拓展结束了，那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如经典电影深入脑海，犹在眼前，而但所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富。我将忘不了那一个个艰辛任务的完成；忘不了那一次次汗泪与智慧的交织；更忘不了那一幕幕团结互助的情景。户外素质拓展项目有效加强了同学们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任地和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了队员的潜能，使队员们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

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。

总之这次素质拓展训练给了我一次终身难忘的经历，我将会把这次拓展活动中所感受到的一切运用到今后的学习和工作中去，去开拓更广阔的天地，努力把研究生会的各项工作都做到尽善尽美，为农的明天再续辉煌！

个人素质拓展心得体会篇二

为了进一步提高我院学生干部的综合素质，树立远大的理想，增强自我教育、自我管理、自我服务的意识，在学院领导的关心和指导下，学院团委特别邀请了博盛公司的工作人员为我们进行一次户外拓展的指导和培训。

在10月26号这一天，我非常有幸参加了这次为期一天的博盛拓展训练活动。这次活动给我留下了很深的感触，使我的思想境界有了新的提高，使我对学生干部的性质有了更深的认识。而作为一名学生干部，在此，我重点就学生干部工作体会作一下汇报。这次培训使我对以后的素质，工作以及学习，生活都有了更加明确的方向。而这些决定了学生干部如何才能成为一名受老师及同学欢迎的干部。

首先，我觉得作为一个学生干部，既有春风得意，踌躇满志的时候。也常常有工作不被同学理解，支持和受到嘲讽打击的时候。因此我们必须拥有一个良好的心理素质才能宠辱不惊，坦然处之。以今天的培训为例，今天，我们团队在进行“目标市场”项目比赛时，原以为我们会有第一的，团队协作也非常严谨、基本上没什么漏洞。但是由于我们心浮气躁、没有一个良好的心理素质，导致我们成为了最后一名。所以说，团队协作、分工明确固然重要，但是没有一个好的素质，再好的协作、再好的计划也是成功不了。

其次，我觉得作为一个学生干部，需要有一个好的收集处理信息和表达的能力。以今天实训为例，在进行第三个项目比赛的时候，内容涉及很多、很考验一个人的处理信息和表达的能力。本次比赛中，我们得到了第三名，原因是因为我们的队长和助理把老师所说的信息整理好，用自己的语言表达出来，让我们感觉通俗易懂，再加上队友们的激情，让我们得到了来之不易的第三名。我想，如果没有队长和助理处理信息和表达的能力，就不会有我们的成功。

最后，我觉得作为学生干部需要统筹兼顾。做好学生干部既要搞好学习，又要搞好许多工作，因此，时间是极紧张的。在这种情况下，就得学生统筹兼顾，巧妙安排，在制定计划，安排活动前就应该有一个全盘的计划，使自己有叫大的自主权，做到工作的时候后努力的工作，学习的时候认真刻苦的学习。

总而言之，作为学生干部，不但要做好一个学生的身份也要做好一个干部的身份。处处带好头，用自己的言行去带领同学们。

个人素质拓展心得体会篇三

良好的团队精神和积极进取的态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒。

5月22日，我们班集体参加了学校组织的素质拓展活动。在这次活动中指导我们或分组或集体进行了四个活动，活动结束后同学们对自己和集体创造的奇迹充满自豪感和兴奋感。在兴奋过后更觉得在此次活动中收获良多。

第一个活动名叫松鼠爬松树，其目的在锻炼同学们的默契，使同学们能够更放得开。根据活动要求需要男生穿插到中去，

我们班男生在刚开始的时候都不好意思走进去更不好意思跟女生拉起手。后来经不住主持人员的一再催促，终于鼓起勇气走出去并拉起女手。这无疑是敞开心扉的开始，也是为融入集体迈出的一大步。之后活动进行的就顺利多了。

第二个活动将一个班分成三组，然后各组选出一个队长并选出队名、队歌、队形，最后展示给其他队。这个活动的目的是增强大家的团队意识和合作意识，使大家进一步减少隔阂增强融入性。在这个活动中，大家刚开始都七嘴八舌莫衷一是，但始终坚持民主集体决定。经过一段时间的磨合，大家渐渐默契起来。在表演时大家都做得很认真。评论各组结果时，大家更是竭力维护本组的荣誉，互不相让。实现了增强集体凝聚力的效果。

第三个活动叫解千千结，根据规则不分男女大家交叉把手拉起来组成千千结，然后在不放开手的前提下解开结，最后的结果是一个圈。在活动中，大家积极提出抢在其他组前面解开。

第四个活动是让大家的脚抵住前一个人的脚围成一个圈，然后同时下坐，在相同的频率下一步一步向前走。这个活动旨在让同学们锻炼默契配合的能力。在此次素质拓展中以我们学生为中心，让大家通过设置的四项活动，通过训练，将内容转换为我们的经验和习惯，使我们内心得到转变。从项目活动中体会、人生、感悟团队。以增强个人，团队凝聚力、向心力和战斗力等，更好的服务团队，服务于社会。主持人员在活动中没有进行讲述，也没有参与讨论，充分尊重我们参加训练学生的主体地位和主观能动性。即使在课后的总结中，他们只是点到为止，主要让我们自己来讲。达到了自我的目的。

通过拓展训练，我们认识到了自身潜能，增强了自信心，改善了自身形象；克服了心理惰性，磨练了战胜困难的毅力；启发了想象力与创造力，提高了解决问题的能力；达到心理

素质提高和升华的目的感受到了体能极限，锻炼了坚持到底的决心和毅力。

在活动中大家建立了良好的合作意识，认识到个人能力的不足，感受到了集体和个人利益的关系；体验到了团队合作的重要意义，学会了合理运用资源；学会并懂得了沟通的重要意义、掌握了沟通技巧；认识到了群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心，更为融洽地与群体合作。

个人素质拓展心得体会篇四

20xx年10月23日、24日有幸参加了法政学院组织的素质拓展训练，受益匪浅，现将相关心得总结如下：

一、家的温暖—团队合作精神。

根据培训老师的安排，我们的拓展以家庭为单位展开，我有幸担任了我们家庭的家长，虽然是临时组建的家庭，但是我们家庭的口号和精神是“永争第一”。作为家长的我虽然尽心尽力在做，但是整个活动结束后还是感觉自己是个不合格的家长，感觉没有让家庭成员的积极性、主动性发挥到极致，同时家庭成员的发言也不是很积极，尤其自己没有起到很好的带头作用。但是通过这些拓展活动让我深刻体会到家的温暖—团队合作的重要性，因为我们每一个人都是团队中的一份子，只有积极的参与，时刻想着为别人服务，才能体会到团队的力量，才能更好的发挥自己的特长。

二、我和你—互相信任。

在拓展中，根据老师的安排，我们每个人都被蒙上眼睛，然后在茫茫人海中行走。此刻，让我真正的感觉到了无助，也体会到了眼睛对我们的重要性，同时我深深的感到人与人之间信任的重要。因为在整个行走中，总有一双温暖的大手

把我们从危险中解救出来。可是，当我们千辛万苦好不容易找到自己的同伴时，却又被无情的双手分开了。整个活动让我体会到人与人之间的信任的重要性，只有互相信任，才能团结，才能永不分开，才能做好一切。

三、穿越时空一回忆、成长。

在拓展中，老师带领我们回到了童年，回到了小时候自己住过、玩耍过的地方，回到了小时候和玩伴们在一起的美好时光。虽然我的童年没有老师帮我们回忆的那么有意义，但是我还是能模糊的回忆到小时候脏兮兮、可怜兮兮的自己，孤独的自己。。。。。。回到现实中的自己，让我感觉到成长的意义，感觉到生命的伟大和神圣，珍惜今天，珍惜自己现在拥有的一切。

四、小我大我一个人和集体。

老师通过电视连续剧《乔家大院》中乔致庸的用人、马勋的责任感和为自己利益据理力争的典型事例等，让我体会到个人和集体的关系、小我和大我的关系以及“自以为是”的后果。因此，我们在集体中要以集体为家，处理好个人和集体的利益，只有大河有水小河才能源源不断。

五、感谢使你受伤害的人—做勇敢的自己，善于承担责任。

拓展中，根据老师的安排，让我们回忆最使你受伤害的事情，然后倾诉给你的搭档。通过回忆、倾诉、以及搭档的认真倾听，我们都回到了受伤害的时刻，成了最委屈的人。可是就在此时，培训老师又引导我们剖析自己在这件事中的责任、自身的问题，然后反思，并且让我们感悟，随着时间的推移你还有必要记恨那个曾经给你自己带来痛苦的人吗？反之，而是要感谢那个曾给自己带来伤害的人，感谢他使我们成长。所以，通过这种方式让我们要做勇敢的人，要善于承担责任。

以上就是我本人的一点滴心得，通过这次活动之后，让我真心体会到学院的用心良苦，使我们在紧张的工作中既充电，又感受到了心理历程变化的微妙过程，真心的感谢学院领导的精心策划，同时也感谢授课老师的辛勤付出。我想以后工作中，我会借助这次培训的成果消除自身不足，积极工作，为学院作出应有的贡献。

个人素质拓展心得体会篇五

“拓展训练”是一项大型的户外拓展活动，被赋予了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”深层次的内涵。20xx年5月30日我所有机会从参与了公司组织的为期两天的户外素质拓展训练，这次素质拓展训练，使我所全体员工受益非浅、感受颇深！在这次拓展中，既有个人项目又有团队项目，团队项目不是靠一个人的智力、体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。此次拓展训练虽然只有两天的时间，可所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。就我而言，感受最深的有以下几个方面：

“背摔”是一个体现人与人之间的信任与责任、“信任”与“被信任”项目，我们依次从2米高的台上捆住双手直身向后倒下，其他队友在背摔台下用双臂做保护。这项任务看起来简单，做起来就难。它充分体现出团队之间的相互信任与责任，当我们在背摔的时候能否完全信任台下的队友是前题，台下的队友在接的时候能否负责任用出全力去保护队友是关念。这就像我们在工作中的换位思考，做某项工作要多为别人着想，多找自己的原因，各负其责，为公司领导分忧，为管辖的热用户解愁。自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，

信任站在下面的每个队友，相信他人就是相信自己，这样我们七里河热力二所的队伍才能更加团结、更加进步。

“高空断桥”是要求自己一人在8.5米高的铁板上，从这边跳到另一边（中间约有1.2米距离），然后再跳回来，当时别说是跳过断桥，就是桥全通走过去也很难实现，完全是自己挑战自己。首先克服恐惧，成功只有一步之遥，但你必须勇敢跨出这一步，当时我曾经想退却，感到恐惧，没有面对恐惧而不畏恐惧的信心，但是通过大家的鼓励，成功的完成了任务，并为团队争取了时间。因此，我们在实际工作中，当面临艰巨任务或遇到困难时，只要敢于面对困难，不逃避困难，坚定信心，积极努力，就可以战胜一切困难，就可以完成自己和别人认为难以完成的任务。

“星际大逃亡”和“暴风眼”这两个项目是以小组队员相互配合、相互协作来克服困难完成的，它要求技巧性强，协作性强，相邻的两人必须配合默契，先找出一个可行的方案，各自发挥并利用自己的优势，再按部就班的认真执行。就好像在日常工作中各自发挥利用自己的优势特长，互信、互助、团结一致、分工不分家、天天沟通，以完成领导交办的各项任务，以让辖区内所有热用户满意为最终目标，齐心协力，努力奋斗。

“翻越求生墙”这个项目是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的队员不借助任何工具爬上4.2米笔直的铁墙顶上。这个项目培养了大家团结一致、齐心协力、密切合作、克服困难的团队精神，培养了大家计划、组织、协调的能力，将看似不可能完成的任务变成现实。培养了我们战胜困难的决心和信心，团队只有在一起共渡困难，才能培养真正的凝聚力和真正的团队成员，在团队里大家的能力不同，优势也不同，在面对困难的时候，有能力克服困难的成员都挺身而出，在团队的协助下我所李岩同志第一个翻上求生墙，然后再与其他成员奋力协作，与上去的男同事，采取上拉下托，历经艰难万险，最终完成任务。求生墙让我们化为一个

整体，真正意义上实现了零的突破！在困难面前只要大家团结一致，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，战无不胜的团队，勇往直前的西热东输。

“拼七巧板”主要体现高层领导作用，虽然我们最终没有完成任务，但是大家随后整理探讨中，却得到了很多的启发。在完成项目的过程中我们遇到了许多问题，对领导下达命令的不够重视、执行上出现了盲目性、无计划。它即是个人的自我挑战项目，也是集体组织计划实施项目，领导者必须安排在最短的时间内根据所有小组的任务书方，把所有人员的潜力都挖掘出来，才能达到最好成绩。使大家充分体会到做什么事情都要找方法，方法得当事半功倍，磨刀不误砍材工。因在完成过程中决策者没能及时分析理解任务书，采取的方法也不得当，走了不少弯路，完成任务的时间就相对延长了。所以，我认识到在企业中，重视管理的严格性格外重要。

人生2/3的时间都是在工作，不在这家企业工作就在那家企业工作，人非圣贤孰能无过？工作中难免会出现差错，出现错误怎么办？是相互推卸还是勇于承担，这是执行力推进的第一个思维。“我是一切的根源”，只要时刻记得自己是一切的根源，工作中就能勇敢承担责任而不是推卸，因为责任的承担是解决问题的开始，责任的承担是成长的开始，责任的承担是提升团队执行力的开始。在哪个企业就职就为哪个企业谋事，这是职场人应具备的最起码的职业道德素质。

我觉得一个人必须要拥有感恩的心态，才能具备积极的工作心态，才能更好地发挥个人的工作能力。感恩才是执行最强大最持久的力量，感恩父母、感恩领导、感恩员工??懂得感恩才能付出真心付出真爱，为爱做工作，工作才能完美，心在一起，企业才能强大。

总之，一个高效管理团队应该具备信息共享、建立共识、统一思想、明确目标和远景，所有队员都要尊重团队、尊重领

导、尊重队友、尊重自己，在日常工作中和生活中相信自己、信任同事、取长补短、接受错误、改正错误、互相学习、互相帮助、团结一致、各负其责，依靠集体力量，发挥自身优势，共同进步，共同发展，在所部领导的带领下，七里河热力二所的明天会更光明，我将在今后的工作中把这次拓展中的精神发扬下去，把拓展中得到的启示运用进去，齐心协力、团结一致，求真务实，为了西热动输的明天加油、加油、再加油！