

拓展培训心得体会感想和收获(实用5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

拓展培训心得体会感想和收获篇一

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心，与大家分享我经过培训后的心得体会。

感谢老板给了我们一份稳定的工作；感谢上司对我们的指导；感谢同事热情的帮助；感谢父母给我们的养育之恩；感谢家人一直是我们坚强的后盾；感谢至亲挚友一路相伴心中有爱，心才会温暖、热情、有力量，亲爱的同事们，感谢你们！

不管是工作还是生活，要有一颗理解对方的心，当同事间沟通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时要真正站在对方的角度考虑问题，实实在在、设身处地为对方着想。我相信，只要有心，一切问题都将迎刃而解。

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊：“用心、信任、付出、支持”时，确实很辛苦，但是我们的队员始终坚持到最后，没有因为这些困难而放弃，因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的，每个人都是重要的，正因为有着这样重要的每个人，才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀，团队的优秀才是真正的优秀。

今天的业绩取决于昨天的心态，明天的业绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友，如果你带着抱怨、

冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度，路将越走越窄，朋友将越来越少，职位收入将停滞不前，甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此，如果没有核心竞争力，将没有市场，从而被市场淘汰。

受雇于一家企业，就要全身心投入这家企业，因为忠于企业是对一个员工最基本的要求，也是最基本的职业道德。如果每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑；因为“良言一语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任；为人父母了，要承担抚养儿女的责任；工作了，要承担起作为一个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

拓展培训心得体会感想和收获篇二

参加这次室内拓展培训，当我们长大了，要承担起赡养父母的责任；为人父母了，要承担抚养儿女的责任；工作了，要承担起作为一个员工该有的责任，谈谈自己的心得体会感想。下面是本站小编为大家收集整理室内拓展培训心得体会感

想，欢迎大家阅读。

在我来到海南之前，我就经常思考这样一个问题，那就是学校如何能够使所有的人都团结在一块，为了一个共同的目标而努力的工作。我想这也是所有学校领导都在考虑的事情。大家在一起应该像一个大家庭，像兄弟姐妹一样彼此相互关心，爱护，尊重，理解，珍惜。而要做到这一点，也是非常的困难，因为每个人的家庭环境，地域环境，学校教育，成长经历各不相同，导致每个人的性格，修养，脾气，思想，待人接物都会有所不同。每个人的工作作风，能力，学习习惯，生活习惯都不一样。

因此尽快地把他们的思想统一在一起，增强团队的凝聚力，同心协力，同舟共济，是学校能够实现办学目标的前提。要真正做好，做到这一点，必须对团队成员进行训练，教育和培养。要想做好任何一件事情，都必须经过一段时间的学习和培训，才有可能，团队凝聚力不会从天而降，也需要一定的学习和训练。特别是我们刚组建的一所新的学校，教师来自四面八方，思想观念各不相同，生活习惯也不一样，有一个相互融合的过程。基于这些想法，我决定利用星期六组织教师进行团体凝聚力拓展训练。我也知道有些教师对星期六培训有不同的意见，但是像我们这样寄宿制学校，学生一天24小时都在学校，每个老师都有很多的教学工作和管理工作，不可能把我们的孩子丢在一边不管，而校本培训也不可能不做，因此只能利用星期六的时间来进行了。

这次培训我邀请了海口英才小学的校长兰祖军，省教育厅五月份组织我们思源校长培训，到他的学校参观时认识了这位年轻有为的校长。被他的才学所吸引，办学成绩所折服，开学伊始，邀请他几次来学校讲学，都因为他比较忙而走不开，这次总算有时间过来，我想对学校的帮助是无法估量的。这次培训的最大亮点就是通过全员参与一起做六个游戏，感悟游戏给我们带来的启发启示，而不是高谈阔论。参与游戏的结果使我们教师的心灵得到震撼，精神得到慰藉，思想得到

洗礼，凝聚力得到增强。

全体参与的教师被游戏的每一个场面所感动的热泪盈眶，唯一遗憾的是，因为要做些组织工作和协助记录，兰校长在最后一个游戏才安排我参与，游戏规则是他定的，我们只有服从的权利。这样的感受非常的真实，因为大家都自己参与，亲自体验，有真情实感。相信在以后的工作中，大家都会珍惜这份情感，相互理解，相互支持，共同进步。考虑到知识产权问题，我不一一的列举游戏内容，但这些内容、这些场景、这份感受，以及所有老师发自内心的真情将会永远留在我的脑海里；激励我坚持这份不同寻常的教育事业。

为期两天的室内拓展训练已经结束，大家都怀揣着一颗不舍的心离开了，在拓展过程中宁教练带领我们参与了很多活动，通过这些活动我悟出了很多的人生哲理。

1. 带着微笑、充满激情地生活

每个人的童年生活都是无忧无虑、充满快乐的。我的童年也一样，虽然有点单调，但是很快乐。在成长中，我们慢慢地越来越成熟，然而在此过程中却渐渐地失去了生命中一种很宝贵的财富-笑容。孩子的脸上经常带着笑容，那是他们发自内心的微笑，是任何人也无法模仿的；相比来说，成年人的脸上经常是惆怅、冷漠。为什么会这样呢？宁教练的一席话给了我们答案，原因是我们变得复杂了。人在童年时，思想很单纯，开心的时候就大笑，不开心的时候就大哭，任何情绪都是很真实的。而人在成年以后，身上总是背负着一些东西，诸如家庭、亲人、爱人，生存压力、购房压力、工作压力等等，慢慢地我们就失去了微笑，我们觉得自己被生活压迫地都快喘不过气来了，哪里还有力气去微笑。其实，生活并没有拖欠我们任何东西，所以我们没有必要总是板着脸。我们应该感谢它，至少，它给了我们生存的空间。我们应该正确地认识生活，笑对人生。

生活是繁杂的，又是辛苦的；人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的，人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的；人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

生活需要智慧，人生需要感悟。假如我们一边能智慧的生活，一边又能深深的感悟人生，那么我们就能够更好的享受生活，并能够快乐地生活。倘若一个人能看淡虚浮的名利，就会默默地吞咽痛苦的泪水，理智的去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊，从而带着微笑生活，从容地漫步人生路。

2. 要注重培养自己的团队意识

具有团队意识已是当今社会对现代职业技术人才的要求。团队意识的培养不仅可以提高团队整体工作效率，也为团队成员个人的全面发展提供了良好的平台。不管是身为在校学生，还是公司员工，又或者是家庭成员，处处都需要团队意识。我们以集体生活的方式存在，所以，团队意识必不可少。

团队就是两个或者两个以上的个体为了完成某一共同的目标而组合在一起，通过成员间的相互协作和配合，最终实现团队最高目标的一个团体。在室内拓展过程中，我们做的每项活动都需要团队中的每个人相互配合来完成。我们公司河北奥玻玻璃集团股份有限公司是一个大整体，旗下有盛德、裕佳、奥德、泽地萃等等分公司，奥玻集团的发展离不开各个分公司的发展，分公司的发展也离不开集团公司的支持，在发展过程中，更是要求公司内部各个部门之间加强合作，谁也不能特立独行。我作为财务核算中心的一员，要为公司的整体发展贡献出来自己的力量，在工作中还要与其他部门协作配合，积极参与到公司的发展中去。人无完人，正是因为这样，我们才需要团队的力量，发挥团队中每个人的优势，以彼之长补己之短，只有这样，我们公司才能发展得更快。

3. 要主动担当，积极作为

为了让我们认识到领导的辛苦，宁教练带着我们做了一个类似于领导和普通员工的活动，首先选出本组的领导，领导可以享受本组成员的任何服务，捶背，揉腿，喝茶，吃糕点、水果等等，不过接下来每组成员根据教练的要求报数，第一次报错了，领导要做11个俯卧撑，第二次报错了，领导要做22个俯卧撑，以此类推。在报数过程中，我们总是出错，每一次错误的产生，领导都要为我们承担后果。活动进行到后来，大家都哭了，因为大家看到了领导的不易，大家看着领导在替我们承担着错误的后果，他一个人在默默地做着俯卧撑，我们心里都特别痛苦，都想替领导分担一些。虽然这只是一个小小的活动，却让我们认识到了领导内心的隐忍和多于常人的付出。我们总是羡慕领导，觉得领导很风光，到哪里都是万人瞩目，可是我们看到的只是表面，我们看到了他们把自己伪装成一个强大的硬汉，却没有看到他们在黑夜中卸下面具后，默默地一个人留着辛酸的泪水和辛勤的汗水的时刻。这个活动让我们真实地体会到了领导的不易。

我不知道有多少个夜晚，当所有的员工都进入梦乡以后，而领导依然在为公司的发展愁眉不展；我不知道有多少次，员工犯了错，领导除了自己承担责任以外，还要反过来去安慰犯错的人；我不知道有多少次，企业周转资金遇到困难时，为了让员工准时拿到工资，领导曾彻夜难眠，思前想后地筹集资金。还有很多很多，我原来都不知道，也不理解，不过现在我懂了，今后我会主动积极地工作，做好自己的份内之事，除此之外，我还想为您分担更多只愿您能减轻一点肩上的负担。

4. 要懂得感恩

以我们要学会感恩，感恩那些帮助过我们的亲人们以及养育了我们的父母。

懂得感恩，才会懂得生活，才能体味生命的真谛，才能感受生活的幸福和生命的快乐。

感恩我们的父母，是他们给了我们这个世界上唯一的最尊贵最伟大的生命。在我们成长的过程中，无论生活多么艰难，无论遇到多少坎坷，每时每刻我们都能感受到父母的那份不求回报的爱。因为这份爱是无私的，因而比我们的生命更伟大。父母那包含岁月艰辛的一缕缕白发、一条条皱纹，都是爱的见证。父母对我们的爱，年轻时我们不懂，而等我们懂得时又常常忽略。生活中迫于工作压力处于忙碌中的我们，经常会使用暴躁的语气和尖刻的语言，用极不耐烦的态度给这份天底下最无私最伟大的爱蒙上一层阴影，能够承受这份粗暴和这种伤害，并宽容这种无礼行为的，仍然是我们年事已高的父母。事后，在你十分懊悔的时候，你会再次听到那轻轻的充满关爱的话语，这时，倒像是父母做错了什么。

能够享受父母的爱，应该是最幸福的人。每次听到《常回家看看》这首歌曲的时候，我都会情不自禁地泪流满面，为自己曾经很不得体的言行和态度深深自责。其实，父母在对待我们的问题上除了奉献别无所求。其实，我们面对最敬爱的父母，完全可以从最细小的事情上做起，在力所能及的情况下，把自己的一份感恩，一份尊敬，一份关爱传递给他们。尽管我们不能给父母富足的物质生活，但我们也决不能让父母在失落中生活。每天一个电话、一句问候，我们可以做到；天冷了，给节俭惯了的父母添件御寒的衣服，我们可以做到；诸如此类的很多简单细小的事情，我们都可以做到。

生活是艰难的，生命都是短暂的。谁若在攀比中生活，谁就是痛苦的；谁在感恩中生活，谁就是快乐的。不要等一切都来不及再去懊悔自责，让我们在父母有生之年，用我们的孝心，共同给我们饱受生活磨难的年迈的父母送上一份快乐和一份幸福吧！

活动的最后大家每个人手中握着一支蜡烛，蜡烛下罩着一个

红色的心形卡片，一支蜡烛的光亮是微弱的，但是当我们人手一支蜡烛时，世界就会变的敞亮。我们时常期望别人为我们点亮人生路，那我们也要为别人点亮人生路，这样大家在相互扶持中人生路自然就会越来越顺畅。在歌曲“难忘今宵”中，我们依依不舍地离开了教练，结束了这场为期两天的拓展训练。

通过周日一天的室内拓展训练，深有感触，甚至震撼心灵，我怀着感恩的心，与大家分享我经过培训后的心得体会。

1， 带着感恩的心去工作

感谢老板给了我们一份稳定的工作；感谢上司对我们的指导；感谢同事热情的帮助；感谢父母给我们的养育之恩；感谢家人一直是我们坚强的后盾；感谢至亲挚友一路相伴，心中有爱，心才会温暖、热情、有力量，亲爱的同事们，感谢你们！

2， 要有一颗同理心

不管是工作还是生活，要有一颗理解对方的心，当同事间沟通遇到障碍时、当客户投诉时、当上司指出你缺点时、当父母唠叨时、当好朋友误解时，要真正站在对方的角度考虑问题，实实在在、设身处地为对方着想。我相信，只要有心，一切问题都将迎刃而解。

3， 团队的力量——不抛弃不放弃

当团队的成员紧紧地环抱在一起大声呐喊：“用心、信任、付出、支持”时，确实很辛苦，但是我们的队员始终坚持到最后，没有因为这些困难而放弃，因为此时此刻每个人都是互相支撑、互相信任的，每个人都是重要的，正因为有着这样重要的每个人，才会有优秀的团队。个人的优秀不算优秀，团队的优秀才是真正的优秀。

4， 心态决定一切

今天的业绩取决于昨天的心态，明天的业绩将取决于今天的态度。对待工作、对待家人、对待朋友，如果你带着抱怨、冷漠、消极、傲慢、自以为是的态度，路将越走越窄，朋友将越来越少，职位收入将停滞不前，甚至你将在竞争中被淘汰掉。企业也是如此，如果没有核心竞争力，将没有市场，从而被市场淘汰。

5， 一人一心——“忠”

受雇于一家企业，就要全身心投入这家企业，因为忠于企业是对一个员工最基本的要求，也是最基本的职业道德。如果每个人都用心于几家公司，将后患无穷。俗话说做一行，爱一行，忠一行。忠于本职工作，忠于上司，忠于老板，因为，“人心齐，泰山移”。认同企业的文化，认同老板的风格。

6， “予人玫瑰，手有余香”

当同事工作遇到困难时，要帮助，而不是嘲笑；因为“良言一语三冬暖，恶语一句六月寒”，也许你的一个小小的举动和鼓励将会带给他莫大的支持。长大了，工作了，陪伴你最多的是同事，用爱去对待陪伴你最多的人，每个人都是善良的，每个人的内心渴望关爱，同时每个人也是脆弱的，也许曾经受过伤，但是，请相信，用爱心去对待他人，你将收获更多的爱。

7， 勇于承担责任

责任无处不在。当我们长大了，要承担起赡养父母的责任；为人父母了，要承担抚养儿女的责任；工作了，要承担起作为一个员工该有的责任。把工作当成事业来经营，真正发挥“主人翁”的精神。责任面前要勇敢，就事论事、以身作则、立场明确，从自身做起，树立起高度的责任感。勇于承担责任，

而不是推卸责任，只有持“主人翁”的态度，员工才能提高解决问题的能力，企业才能得到进步和发展。

拓展培训心得体会感想和收获篇三

早晨7点，所有参加拓展培训的同事整装出发，经过一个小时欢快的旅程，我们来到了拓展培训基地——宿迁市拓展培训基地。下车休息10分钟后，随着一阵急促的哨声，大家迅速地来到大操场集合。教练为了缓解大家的紧张情绪，让队员背一首唐诗，唐诗背完后，教练为我们简单讲解了拓展培训的由来，然后大家自由组队，并要求选出团队的队长，取名队训，选队歌，接着即开始了真正意义上的训练。

首先进行的是“信任背摔”。在一个1.5米高的台上向后倒下，落在同组队员用手支起的人墙上。这种信任的心理能量来自何方，或许同组的15个成员每个人心里都有自己信任的理由。我的信任能量主要来自于团队的凝聚力，还有教练对团队队员专业的技术指导。当每个成员从高台上倒下来的时候，所有队员都用心用力准确地把队员接住。我想：若我上去的时候一定会得到同样用心的“接待”的。训练进行的很顺利，每个人向后倒都表现的很放松，没有发生队员们所担心的意外。项目结束后，教练非常肯定地表扬了大家。这个项目对于刚进职场的我们来说很有启发：不能光有工作热情，还需要不断提高自己的专业技能，这样才能获得病人的信任、同事的信任，更好地体现自我价值。

第二个拓展培训训练是“穿越电网”。虽然是一个虚拟的电网，团队精神在这个训练当中却被体现的淋漓尽致。这个训练要求全组15名成员从大小不等的几个电网交叉形成的洞里钻过去，且不能触碰到电网，哪怕你的身材和你身体的柔韧度再好，若没有队员们的努力，也是很难穿越过去的，唯一有效的成功途径就是团队协作。我不算太胖，是较先被队友抬出去的一个。钻出电网的那一刻我有些感动、兴奋。原

来很多的不可能在大家合作帮助下，可以变成简单而且可能。当我们一个个队员都在合作帮助下成功地穿越，蓦然回首，我们看到在电网的对面仅剩下一直忙碌到最后的队长，虽然队长过来时因电网晃动，我们被教练罚做10个蹲起，我们还是分外的感动！电网“穿越”的成功，让我认识到：团结的力量是无穷的。

第三站是“高空踏板”，我认为是让自己最心惊胆颤的一个训练。教练在第一堂课时间问大家有没有人“恐高”，我当时没有举手，可来到训练场地，抬头看了看8米高的高台，还有高空中那两块木板80厘米晃动的木板，我还是倒吸一口凉气，觉的它是那么的遥远。轮到我爬上高台时，教练让我看周围的风景时我的心跳已经加快，两脚不自主的开始颤抖，根本就没什么心情看什么风景，再一转身就看到了那个在我心理上很难逾越的木板的距离，我慢慢走到了木板的边缘，眼睛看着对面那块木板，心里不断斗争着跳还是不跳，终于在队员们助喊声中的不顾一切地纵身一跳，我做到了，我跳过去了！那种成功的喜悦无以言表。站在高处也有心情欣赏周围的风景了。从高台下来后，我兴奋地对别人说没什么可怕的——是的，每个人的潜能是很大的，关键是怎么打开心里潜能的那扇门，“勇气”二字的意义在这个训练中得到了彻底地升华。我想，人生中在面对困难的时候，我们要对自己多说几句“我能行！”多给自己一些勇气去面对困难。机会不会等人，只有鼓足勇气去争取才会取得成功。

最后一个拓展培训训练项目是翻越一面高4米的高墙，同样是一个团队协作精神的体现，但说实话，当我看到这面高墙的时候，我依然想，即使是依靠协作估计也难跨越！这时，男队员们开始商讨对策，最终决定两名体格健壮的女队员当柱子，其他队员站在他们的肩膀上，再一个接一个翻越过去。在大家共同努力下，就连我们这些身材矮小的女队员也爬了上去，站在高空的瞬间，我得到另一个启示：原来在困难面前有勇气还不够，还必须有谋略！经过一天的训练，大家的勇气肯定被激发出来了，但此时不单单是勇气所能解决的，如果

没有大家共同的智慧和勇气，翻越高墙只是一句空话。因此万众一心有勇有谋对一支优秀的团队来说是何等的重要。

拓展培训训练结束后，夕阳已经悄悄落山了，余辉照在每个参训队员的脸上，大家都面带笑容，我想：这就是收获的成功喜悦吧。

拓展培训心得体会感想和收获篇四

很高兴参加了这次公司组织的拓展训练活动，在笑翻天乐园让我们真正体会到了户外拓展的生活。拓展训练不但增强了我们之间的信任，还让我们团队更加团结一致，树立了工作中互相帮助的精神。

来到了笑翻天乐园内，可以看到这边山势雄伟、绿树成荫、细水长流，是个旅游的好地方。园内的教练带领着我们来到了广场之中，跟我们讲了一些拓展训练的注意事项以及活动纪律，然后就开始了维持一天的拓展。

“信任背摔”这个游戏很简单，“小游戏、大道理”通过一些简单的亲身体会去引导团队思维的感悟，促使形成团结精神和积极进取的良好习惯，同时拓展训练还可以磨练一个人精神意志。站在一米二的木板上，背靠着团队，然后往下倒下去让团队接住。这个看似简单的动作，团队要想顺利完成任务就必须绝对相信团队、突破心中的恐惧。一次次的不断尝试，不断地总结失败的经验，最后我们顺利完成任务。它让我们明白了，在工作中我们要互相帮助、彼此信任，这样团队合作起来才能达到最好的效果。

“信任是团队合作的开始，也是管理团队的基础”，一个不能相互相信的团队，是一支没有凝聚力的团队，也是一支没有战斗力的团队，就是一支失败的团队。在这个竞争激烈的社会中，团队的协调默契才能形成强大的团队，才能在社会立足于不败之地。

笑翻天乐园的教练带领着我们参加各种各样的拓展训练项目，有水上的、也有陆地的、同时也有高空的。“毕业墙”是令我最难忘的，那最后的场面一直在我们脑海中呈现。面对那个4.5米高墙我们不知如何是好，只有不断地尝试了。不管失败了多少次，我们始终相信我们团队一定可以的！“皇天不负有心人”，最后我们组成了叠人阵，将一个又一个的人送“毕业墙”。

“相信”让这个团队变得更加坚强、更加勇猛，“相信”让这个团队变得齐心协力，也是“相信”让这个团队坚持到底获得最后胜利！

拓展训练心得体会感想和收获篇五

为期两天的室内拓展训练已经结束，大家都怀揣着一颗不舍的心离开了，在拓展过程中宁教练带领我们参与了很多活动，通过这些活动我悟出了很多的人生哲理。

每个人的童年生活都是无忧无虑、充满快乐的。我的童年也一样，虽然有点单调，但是很快乐。在成长中，我们慢慢地越来越成熟，然而在此过程中却渐渐地失去了生命中一种很宝贵的财富—笑容。孩子的脸上经常带着笑容，那是他们发自内心的微笑，是任何人也无法模仿的；相比来说，成年人的脸上经常是惆怅、冷漠。为什么会这样呢？宁教练的一席话给了我们答案，原因是我们变得复杂了。人在童年时，思想很单纯，开心的时候就大笑，不开心的时候就大哭，任何情绪都是很真实的。而人在成年以后，身上总是背负着一些东西，诸如家庭、亲人、爱人，生存压力、购房压力、工作压力等等，慢慢地我们就失去了微笑，我们觉得自己被生活压迫地都快喘不过气来了，哪里还有力气去微笑。其实，生活并没有拖欠我们任何东西，所以我们没有必要总是板着脸。我们应该感谢它，至少，它给了我们生存的空间。我们应该正确地认识生活，笑对人生。

生活是繁杂的，又是辛苦的；人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的，人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的；人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

生活需要智慧，人生需要感悟。假如我们一边能智慧的生活，一边又能深深的感悟人生，那么我们就能够更好的享受生活，并能够快乐地生活。倘若一个人能看淡虚浮的名利，就会默默地吞咽痛苦的泪水，理智的去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊，从而带着微笑生活，从容地漫步人生路。

具有团队意识已是当今社会对现代职业技术人才的要求。团队意识的培养不仅可以提高团队整体工作效率，也为团队成员个人的全面发展提供了良好的平台。不管是身为在校学生，还是公司员工，又或者是家庭成员，处处都需要团队意识。我们以集体生活的方式存在，所以，团队意识必不可少。

团队就是两个或者两个以上的个体为了完成某一共同的目标而组合在一起，通过成员间的相互协作和配合，最终实现团队最高目标的一个团体。在室内拓展过程中，我们做的每项活动都需要团队中的每个人相互配合来完成。我们公司河北奥玻玻璃集团股份有限公司是一个大整体，旗下有盛德、裕佳、奥德、泽地萃等等分公司，奥玻集团的发展离不开各个分公司的发展，分公司的发展也离不开集团公司的支持，在发展过程中，更是要求公司内部各个部门之间加强合作，谁也不能特立独行。我作为财务核算中心的一员，要为公司的整体发展贡献出来自己的力量，在工作中还要与其他部门协作配合，积极参与到公司的发展中去。人无完人，正是因为这样，我们才需要团队的力量，发挥团队中每个人的优势，以彼之长补己之短，只有这样，我们公司才能发展得更快。

为了让我们认识到领导的辛苦，宁教练带着我们做了一个类似于领导和普通员工的活动，首先选出本组的领导，领导可

以享受本组成员的任何服务，捶背，揉腿，喝茶，吃糕点、水果等等，不过接下来每组成员根据教练的要求报数，第一次报错了，领导要做11个俯卧撑，第二次报错了，领导要做22个俯卧撑，以此类推。在报数过程中，我们总是出错，每一次错误的产生，领导都要为我们承担后果。活动进行到后来，大家都哭了，因为大家看到了领导的不易，大家看着领导在替我们承担着错误的后果，他一个人在默默地做着俯卧撑，我们心里都特别痛苦，都想替领导分担一些。虽然这只是一个小小的活动，却让我们认识到了领导内心的隐忍和多于常人的付出。我们总是羡慕领导，觉得领导很风光，到哪里都是万人瞩目，可是我们看到的只是表面，我们看到了他们把自己伪装成一个强大的硬汉，却没有看到他们在黑夜中卸下面具后，默默地一个人留着辛酸的泪水和辛勤的汗水的时刻。这个活动让我们真实地体会到了领导的不易。

我不知道有多少个夜晚，当所有的员工都进入梦乡以后，而领导依然在为公司的发展愁眉不展；我不知道有多少次，员工犯了错，领导除了自己承担责任以外，还要反过来去安慰犯错的人；我不知道有多少次，企业周转资金遇到困难时，为了让员工准时拿到工资，领导曾彻夜难眠，思前想后地筹集资金。还有很多很多，我原来都不知道，也不理解，不过现在我懂了，今后我会主动积极地工作，做好自己的份内之事，除此之外，我还想为您分担更多只愿您能减轻一点肩上的负担。

以我们要学会感恩，感恩那些帮助过我们的亲人们以及养育了我们的父母。

懂得感恩，才会懂得生活，才能体味生命的真谛，才能感受生活的幸福和生命的快乐。

感恩我们的父母，是他们给了我们这个世界上唯一的最尊贵最伟大的生命。在我们成长的过程中，无论生活多么艰难，无论遇到多少坎坷，每时每刻我们都能感受到父母的那份不

求回报的.爱。因为这份爱是无私的，因而比我们的生命更伟大。父母那包含岁月艰辛的一缕缕白发、一条条皱纹，都是爱的见证。父母对我们的爱，年轻时我们不懂，而等我们懂得时又常常忽略。生活中迫于工作压力处于忙碌中的我们，经常会使用暴躁的语气和尖刻的语言，用极不耐烦的态度给这份天底下最无私最伟大的爱蒙上一层阴影，能够承受这份粗暴和这种伤害，并宽容这种无礼行为的，仍然是我们年事已高的父母。事后，在你十分懊悔的时候，你会再次听到那轻轻的充满关爱的话语，这时，倒像是父母做错了什么。

能够享受父母的爱，应该是最幸福的人。每次听到《常回家看看》这首歌曲的时候，我都会情不自禁地泪流满面，为自己曾经很不得体的言行和态度深深自责。其实，父母在对待我们的问题上除了奉献别无所求。其实，我们面对最敬爱的父母，完全可以从最细小的事情上做起，在力所能及的情况下，把自己的一份感恩，一份尊敬，一份关爱传递给他们。尽管我们不能给父母富足的物质生活，但我们也决不能让父母在失落中生活。每天一个电话、一句问候，我们可以做到；天冷了，给节俭惯了的父母添件御寒的衣服，我们可以做到；诸如此类的很多简单细小的事情，我们都可以做到。

生活是艰难的，生命都是短暂的。谁若在攀比中生活，谁就是痛苦的；谁在感恩中生活，谁就是快乐的。不要等一切都来不及再去懊悔自责，让我们在父母有生之年，用我们的孝心，共同给我们饱受生活磨难的年迈的父母送上一份快乐和一份幸福吧！

活动的最后大家每个人手中握着一支蜡烛，蜡烛下罩着一个红色的心形卡片，一支蜡烛的光亮是微弱的，但是当我们人手一支蜡烛时，世界就会变的敞亮。我们时常期望别人为我们点亮人生路，那我们也要为别人点亮人生路，这样大家在相互扶持中人生路自然就会越来越顺畅。在歌曲“难忘今宵”中，我们依依不舍地离开了教练，结束了这场为期两天的拓

展训练。