# 最新志愿者野外培训体会与感悟(六篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-07-26

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。志愿者野外培训体会与感悟...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

**志愿者野外培训体会与感悟篇一**

我们这个野外拓展训练基地选择的地点风景非常好，但又不是一般的风景点，没有游人，可以避开喧嚣;同时拓展训练还可释放压力、促进和团队沟通合作，对于我们在喧闹的城市生活和承受巨大的学习、工作压力的人来说，是一个亲近自然，释放学习、工作压力，放飞心灵的好机。拓展训练是一种游戏，是一种体验，更是一种感悟，这种感悟所带给我的远远超出了我的预期。拓展训练中，这种看似容易的训练课目往往让人望而却步，原因何在呢?或许是人往往难以战胜的就是自身。扪心自问：生活中我们给自己设定的极限是否远低于实际上能够达到的程度?是否尽了我们的全力?在工作和生活中，往往面对很多机遇，需要我们作出抉择，由于我们常常站在原地衡量利弊，考虑太多“万一”，让机遇在犹豫不决的我们面前溜走。就像站在高台上，原本没有太多困难，可因为心理负担太重，恐惧太多，以至于事情尚未发生，心情的困扰已跑在了事实的前面。

通过这次拓展训练使我感触甚多，愿和大家共同体验： 一、团队精神与合作意识。这是任何一个人都无法独立完成的项目，它体现的是一种团队精神与合作意识。以前也经常会唱：“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢”，但真正用自己的行为体验感受到这种力量“比铁还硬，比钢还强”要属这次游戏。可能在游戏进行过程中，所有的人想的只是如何过关，没有人过多地去顾及感受，但当游戏结束后，再想一想刚才腿发抖，齐心协力、攻坚破难的激烈壮观场面，相信定会使每一个深入其中的人感慨万千，久久难忘。在现实社会中，我们在提倡个性张扬的同时更多强调的是团队与合作，这与我们历来积极倡导的集体主义是相辅相成的，只有每一个人把自己的全部身心交给自己的团队，才会创造1+1>2的可能，我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

二、计划的重要性。计划往往是我们在做工作时容易忽视或引不起足够重视的。曾经几何，受举国上下都在高喊计划经济体制必须快速向市场经济体制转化的影响，大多数人好象已对“计划”这个概念深恶痛绝，抑或认为它是毫不重要，可有可无的东西，更多地强调计划赶不上变化，过多的轻视甚至忽视了计划的作用，有点矫枉过正的意味，但夜间寻宝这个活动却深刻解释了计划的重要性。在这个游戏中，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，如若不然，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半，最终一事无成。

三、敢于尝试，不轻言放弃与失败。站在断台上，当两眼无助的时候，当看到右边那天钢丝路挤满人的时候，时间在一分一秒地流逝，恐惧在一点一点地靠近，怎么办?是选择放弃，掩或等待他们过后，还是尝试那条没人走的路，为了节省时间，为了中午的午餐，选择了另辟蹊径，于是他们破釜沉舟，孤注一掷，大胆地迈出第一步，事实证明他们是正确的。所以说“人是需要一点精神的”，这精神就是不到最后决不放弃，永不言败的意志与毅力，是人战胜一切困难的力量源泉。人一旦有了这种精神，就会视困难为泥丸，视坎坷为坦途，这种方法不行，采取另一种方法;第一次失败了，还有第二次，如果失败了一百次，那第一百零一次就是属于我们的，始终保持积极的心态挑战逆境。只要这样，就没有克服不了的困难，就没有翻越不了的高山;也只有这样，成功的风帆才会离我们越来越近，胜利的花环才会编织的愈加美丽，工作如此，生活如此，事业如此，人生亦如此。

四、要有奉献精神。在训练中，甘为人梯的人的精神是可贵的，那些做保护工作的人的品质是最为可贵的，因为他把信任的机会交给队友，把汗水留给了自己，这些充满奉献精神的人是可亲可敬的，是他们托起了整个团队的希望。由此，我认为每一个团队的发展都需要这样的奉献者，这样的奉献者是团队建设所必需的，不是说规定某个人必须来充当这个角色，它要求的是我们每一名队员都要具备这种奉献精神，有着为了团队的目标与荣誉，随时准备奉献的精神与勇气

生活充满着感动与挑战。很多时候人只有经历了一些事情之后他才能得到生活中的感悟。只有去体验生活才能得到收获和成长。这次从化的野外拓展训练，让我得到的不只是身体上的挑战了自我，更加是心灵得到了升华，被周围的人感动了也被自己感动了。

有太多的片段值得回忆有太多的感动在心里。在很多的活动中让我看到了自己脆弱的一面也同时看到了自己坚强的一面。我知道，只要自己勇敢的去尝试，很多事情真的能办到。

为期两天一夜的训练很快就结束了，是什么力量使我们战胜了貌似不能完成的困难呢?答案只有一个，那就是团队的力量，是团结一致这种无坚不摧的力量。作为广城的一员我们深切地感到，假如一个集体，一个学校时刻都能保持这样的气氛的话，那么这样的集体、这样的学校将是不可战胜的，而它所爆发的力量也将是惊人的。我爱我的团队，我爱我的队友，我爱我将为之奉献的母校，让我们一起努力吧!为明天的精彩喝彩。

**志愿者野外培训体会与感悟篇二**

白驹过隙，岁月如梭。从金色的九月到充满喜庆氛围的元月，半年的时光在不知不觉中悄然逝去。这半年的工作也随之告一段落，它\_着我们青协一起走过的点点滴滴。我看到了我们工作的充实，我们的成长，我们的成绩及其不足。但不管是阳光明朗、还是风雨交加，我们都携手前进，挥洒青春，用我们的真诚去呐喊青协的口号、去践行志愿宗旨。

\_\_大学青年志愿者在校党委，校团委，校青协的正确引领下，秉承“奉献，友爱，互助，进步”的原则，立足社会，积极参加了形式多样的志愿服务，现将典型事迹概述如下：

第一：志愿九运，风采贵大

全国第\_届传统体育少数民族运动会成功在中国贵阳举办。其中“民族式摔跤，板鞋竞速，高脚竞速在贵州大学体育馆举行。贵州大学承担了开幕式表演自愿者，赛会志愿者，安报志愿者，赛会志愿者等志愿工作，并受到组委会的褒奖。

\_\_大学共有1396名学生参与了九运会的志愿服务工作。他们活跃在赛会的各大比赛场馆，热忱服务四方宾客，他们是多彩贵州，青春贵大的微笑名片。共青团贵州大学委员会副书记丁毅给予贵大“绿丝带”们高度的评价，“我们贵大的志愿者，通过努力，确保了现场的零失误，零投诉。”

有了这样一群尽己所能，乐于奉献的“绿丝带”，我们有理由相信，在百年学府——贵州大学，志愿者精神也将薪火相传，生生不息。

第二：喜迎新生，倾注热血

光阴荏苒，岁月更替，流逝了数不尽的人们，不变的是传承。

20\_\_年9月18，19日，是贵州大学新生到校的日子，贵州大学青年志愿者积极配合学校，学院的迎新工作，带上小红帽，到火车站，金阳客车站迎接新生，帮学生提行李，引导学生注册，帮学生寻找寝室，帮家长寻找住地等服务，受到来自全国各地的家长的一致好评，有效地显现了主人翁身份，引领志愿服务的风气。

贵大志愿者用双手给来自五湖四海的家长送去了温暖，让志愿者的微笑萦绕在这片高原明珠之上，用汗水书写自己的青春。

第三：志愿招新，博爱永恒

20\_\_年9月27日开始，以贵州大学青年志愿者协会的公益服务组织先后进行了招新工作，经过多次面试，无数新生以饱满的激情和高超的服务技能打动了面试官，他们必将成为明天贵州大学公益事业的中坚力量。

**志愿者野外培训体会与感悟篇三**

一、部门工作整体思路：

上学期由于刚完成招新和换届，有很多的新人加入到实践部中，且他们对部门的认识，举办活动等的业务知识还不是很清楚。因此本学期在办好部门各项活动的前提下，部门工作以培养和锻炼骨干为主，尤其侧重建立健全内部学习机制，以提高骨干的业务能力，通过内、外联以及多与外界社会接触，提高二级机构的公关技巧，培养理论、实践全面发展的全能接班人。并且结合机构改革，通过健全体制、完善机制。

本学年起实行例会制。部内例会为每周开一次例会，总结上周工作情况，并具体安排落实接下去工作例会作为部门平时交流和学习的一个平台，除总结和部署工作外，还将对部门人员进行工作方面的有关技巧的培训。

二、青年志愿者示范岗工作安排：

按时按量完成学院下达的任务。组织好各班志愿者进行志愿者培训。

三、外联工作安排：

实践部的工作应该是长期性，持续性的。在平时就密切注意一些与同学们相关的厂商，发掘潜在的合作商，洞察潜在合作上的合作意向，及时收集信息。开展在同学中的调查，了解同学们的利益所在和共同需求，并以两者的结合点为出发点与同学及合作商进行双向沟通。

1、争取与一个商家企业建立联系，并与其保持长期合作关系。以使实践部能以此为跳板走得更高，飞得更远。

2、配合其他部门，做好各项活动的筹备工作。积极与外系联谊，相互交流工作经验，并建立我系的良好形象。

以上为实践部下学期的一些工作设想，在具体实施过程中，由于各种因素的影响，也许会有一些变更与调整。相信学生会团总支、各部门一定会给予实践部各方面的支持，共同把外联工作做好。一切让事实说话。实践部将时刻以高度的热情迎接各部门的组织的各项活动所带来的挑战，也将积极与其他系联系，开展一些有益于同学的发展，有益于扩大我系影响力的活动。

**志愿者野外培训体会与感悟篇四**

转眼间，20\_\_年\_将过去，而我的志愿者生活也过去了四个多月，回首这四个多月有收获也有感触，收获的是一种无形的付出，感触的是全委同事对我的关怀和帮忙。在我心中，西部是一种梦想;志愿是一种精神;服务是一种理念;付出是一种收获。我一向本着这样的一种精神和理念，在我的工作岗位上勤奋工作、认真负责;踏踏实实的做人，勤勤恳恳工作。在工作中，我能将志愿者“奉献、友爱、团结、互助”的精神领会到更高的境界。在来到青河县的这四个多月，在发改委工作的这四个多月，所收获的是我这一生最宝贵的，在我的工作过程中，我不追求做到，但我追求做到更好。现将我这四个多月的思想、工作、学习和生活状况汇报如下：

一、在思想上我不断的提高自身思想政治修养，加强理论知识的学习。

坚持认真负责、敬业、脚踏实地的工作作风。认真参加和组织发改委党员思想政治学习，努力提高思想政治素养和理论水平，并扎实对党的理论、政策等知识的学习，在学习的过程中认真做好学习笔记，过后认真撰写心得体会。在学习和工作的过程中，能正确的处理好“工”与“学”的关系，两者相互促进，同时也能处理好“学”与“干”的关系，把学习融入到实践，在实践中不断学习，坚持理论联系实际，学习中长才干，工作中求进步。

二、在工作中提高认识，增强自我的职责感和使命感

在发改委工作的这四个多月，在领导

的指导和其他同事的帮忙下，我逐步了解了全委工作的整体状况，进一步明确了我的工作职责。前两个月在经济信息工作时，能较好的协助好同事管理好政府网站的运作，并能及时的修改和整理网站信息以及及时的排查政府网站遇到的障碍。接下来在发改委办公室工作的两个多月中，我能做到统筹安排、有的放矢，在工作中不断的提高认识，增强自我的职责感和使命感。在工作的过程中，我认真而努力的协助单位领导开展好各项工作。一是全心全意的做好办公室的工作，在材料拟稿、打字、编排等方面做好工作;二是认真的搞好办公室的内勤工作，坚持持续干净的办公室条件，创造一个良好和谐的工作环境;三是协调好发改委党支部开展好各项会议和活动，组织好参会人员，使活动顺利开展;四是全面做好委内的各项工作，使委内的各项工作能够顺利的开展。

三、在生活中能够严格的要求自我，使自我做到更好，能够更深刻的领会志愿者的精神

对自我的生活和工作方面，始终如一的以一名党员和一名大学生志愿者的身份高标准、严要求。在工作中能谦虚求教，在生活中艰苦朴素严谨，用心维护民族团结和群众利益，能以大局为重，能做到自重、自省、自警、自律，注重培养自我艰苦奋斗的工作生活作风，认真践行“奉献、友爱、团结、互助”的志愿者精神，不断追求高尚的思想道德情操和人生价值。

为了更好的了解西部的教育和学生的心理状态，以前受青河县中学团委的邀请与学生进行了一堂思想交流课，在交流的过程中我将当前我国的教育状态和就业形势做了简单的说明，并且结合xx大报告中提出的科教兴国简单的介绍了一下学习的重要性，使他们能更深刻的理解什么是科教兴国。还有就是在我明白青河县有个先天性耳聋的女孩毛叶时，我以前为了这样一个女孩难过过。在她父母为她筹集手术费的过程中，我也一向在我的博客和我的校内网内发表了求助信，期望更多的朋友和同学能够帮忙小毛叶，虽然最后只筹集到了850元钱，但是我觉得我努力了，期望对毛叶有所帮忙。在业余的时间里，我们志愿者以前去青河县敬老院看望老人和他们谈心，我们了解到他们的生活环境和生活状态，我们也感觉到了他们的孤独，在透过与他们的谈话我们了解到他们是党的惠民政策的受益者。无论是在工作还是在生活上我始终牢记志愿者“奉献、友爱、团结、互助”的精神，将这种精神传到达每个人的心里。

四、工作中存在的不足

对于一个刚刚走出大学校园的我来说，志愿者生活是我以后工作和学习的开始。在工作中我存在很多的不足：一是政治理论学习深度不够，缺乏全面的、系统的钻研精神;二是工作中创新意识存在薄弱的环节;三是工作方法有时过于简单。

五、今后努力的方向

在工作中要不断的进取，努力将自我的本职工作做好。严格做到一下几点：一是加强思想政治的学习，提高个人的思想道德修养;二是加强业务知识的学习，将以后的工作做的更好;三是增强工作的主动性和创新意识，丰富工作的方式和方法。当然我会始终如一的将“奉献、友爱、团结、互助”的志愿者精神继续发扬下去。

**志愿者野外培训体会与感悟篇五**

20\_\_年，全市广大小小青年志愿者，大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务理念，组织开展了丰富多彩的小小志愿者活动，为全面实施“创文明城、做文明人”活动和全面构建社会主义和谐社会作出积极贡献。

一、全面加强小小志愿者自身建设

1、组织建设。20\_\_年3月，在总结多年经验、精心组织筹备的基础上，部署各县(市)区、街道和社区成立小小志愿者组织，对小小志愿者工作实施统一规划，逐步建立健全招募、注册、选拔、培训、考核、表彰管理体系，目前以团队为主体，系统整合区域资源，初步建立了以社区为核心、社区为外延的属地化管理机制，形成了较规范的服务网络。整合社区小小志愿者资源，小小志愿者服务团队3320支，小小志愿者4300000人。

2、调查研究。为进一步摸清我市小小志愿服务工作的底数，市文明办从今年5月启动了小小志愿服务调查工作，系统总结了我市小小志愿服务工作的现状和特点，分析了存在的问题和不足，并结合我市实际情况提出了对策和建议。

二、摸索创新志愿服务工作模式

在丰富多彩的小小志愿服务活动中，各社区逐步摸索形成了品牌化运作、社会化运作、项目化运作等工作模式，并综合运用到志愿活动中，不断促进志愿服务向纵深发展。

1、品牌化运作——将重点小小志愿服务活动与社会热点结合，以多项内涵深刻、生动形象的工作品牌为平台，凝聚志愿服务力量，服务社会需求，并加大宣传力度形成积极的品牌效应。多年来，和社区着眼于各类服务需求，塑造出“社区学习中心”、“社区爱心行动”“社区关爱工程”“温馨互助工程”等一系列亮丽品牌，引领小小志愿者勇开文明风气之先，服务社会主义和谐社会。

2、社会化运作——树立全面资源观，以小小志愿者工作为纽带突破社区概念，全面整合区域资源。邀请各社区单位团委书记担任青年志愿者协会副会长，积极开发适合驻社区单位参加的志愿服务项目，形成区域良性互动。大力加强“区校共建”，广泛引入大中小学生志愿者资源深入社区开展社会实践活动。系统整合社区各单位资源开展志愿服务活动。

3、项目化运作——以志愿服务工作项目为载体，系统规划一段时期、一定领域的志愿服务内容。充分发挥志愿者协会牵线搭桥作用，实现志愿服务供需双方的直接联系，明确服务内容，突出工作重点。以“小小志愿者服务为标志，开创了小小志愿服务项目化运作的新模式。目前，“社区学习中心”小小志愿者项目、“一助一”结对助老、助困、助孤、助学项目等运转良好，已成为小小志愿者日常化服务活动。

三、广泛开展社区小小志愿服务和谐行动

今年，市志愿者协会以社区为平台，综合梳理在社区的组织、队伍和工作项目，积极了解社区发展的有关需求，广泛开展社区小小志愿服务和谐行动，努力在和谐社区建设中找准聚焦点、明确结合点、把握着力点。

1、开展日常性社区志愿服务活动。加强和驻社区学校的“区校共建”，组织近百名大学生、中学生志愿者担任社区小小志愿服务活动小队负责人。继续推进志愿者“一助一”结对助老、助困、助孤、助学等日常化、个性化志愿服务活动，为各类弱势群体解决实际困难。与社区残联共同组织志愿者爱心助残行动，走访慰问了5870贫困残疾人家庭。开展“和文明做朋友、和长春共成长”、“红领巾爱心传文明”等主题教育活动，组织少先队员向贫困地区学生捐赠《走向成年》专刊和学习用品。

2、积极扶助社区特困生。联合市教委、市少儿图书馆等单位，加快建立“阳光心语行动”，开展社区青少年心理健康教育活动。组织我市特困学生参观雕塑公园、伪皇宫博物馆，以灾难模拟、亲身参与等形式提高特困学生的防灾意识和自护技能。上半年共为我市特困生募集各类捐助资金2百万元

四、思考和建议

1、大力宣传志愿精神，营造人人参与志愿服务的氛围，打造志愿服务文化。一是注重宣传志愿精神的深刻内涵，明确志愿精神兴起的社会经济基础、社会心理基础和文化价值。二是注重开展生动鲜活的宣传活动，广泛开展公益实践活动和志愿知识普及活动，充分发挥典型引路的作用。三是注重对有形宣传载体的培育，加强与各类新闻媒体的沟通，建立良好的合作伙伴关系;同时，在社区、机关、企事业单位经常开展“寻找身边的小小志愿者”活动，确保小小志愿者宣传活动更加贴近实际、贴近生活、贴近群众。

2、明确职能，完善机制，加强我市小小志愿服务管理体系系统化、规范化建设。一是理顺关系，明确主体，建立起强有力的专门管理机构，明确专人负责，给予专项经费，对全市小小志愿者组织进行系统管理，对全市的志愿服务工作进行统一运筹规划。二是完善制度，规范运作，完善落实登记注册制度、培训管理制度，探索实施可行的奖励激励制度。三是开发资源，带好队伍，积极争取各类社会资源参与进来，尤其在人力资源方面，做到组织招募和社会公开招募双重并举。四是强化管理，提高素质，加大对从事志愿服务工作人员的管理力度，提高其服务理念、业务技能和组织领导能力等综合素质。

3、加快出台相关政策，为志愿服务事业发展提供政策支持。一是明确志愿者组织的合法地位，由组织网络强大、工作经验丰富、具有强大凝聚力和号召力的专门机构统一组织和指导。二是明示志愿者与服务对象之间的权利义务关系，通过签订合同的形式，将其中的权利义务关系加以明确化。四是明确规定为志愿者提供相应的人身保险，使志愿者的权利真正落到实处，提高小小志愿者的积极性和主动性。

4、深入研究对小小志愿服务的内在需求，推动我市志愿服务事业可持续发展。一是立足经济社会发展大局，研究我市经济社会发展对志愿服务的需求，拓展志愿服务的领域和层次。二是紧紧抓住发展机遇，更广泛、更深入、更持久地推动公众对小小志愿服务的认知;同时依托长春会展活动志愿者、城市运行志愿者等平台，设计和创新一批具有长春特色的会展志愿服务项目和活动，吸引更广大的市民参与到小小志愿行动中来。三是密切结合社区建设，整合资源，壮大社区小小志愿服务力量;开发项目，增强社区小小志愿服务针对性和实效性;三是健全机制，为社区小小志愿服务持续发展提供有力保障。

**志愿者野外培训体会与感悟篇六**

我很荣幸的参加了由总部组织的旨在提高我们员工身体和心理素质的户外拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅锻炼了自己，考验自己不肯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。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。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得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，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，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身!团队合作得精神更是发挥得淋漓尽致。

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“黑豹突击队”和“亮剑队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”;黑鹰教练、海啸教练和飞鱼教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。 训练伊始，黑鹰教练为参训队员下达了“解职令”，所有参训人员都是训练营中的营员，并告诫每位营员要将“四个凡事”铭记在心，即凡事认真负责，凡事积极主动，凡事全力以赴，凡事没有借口，力争以“空杯归零”的心态来参加此次集训活动。“四个凡事”，说起来容易，做起来难。如果对所做的任何一件事情，拥有认真负责的态度、加上积极主动的激情、配合全力以赴的行动，无论结果成功与否都能从实际出发总结经验和教训，自身能力和素质的提高、为单位和社会做出更大的贡献，这些都会在日积月累中迅速显现出一个不一样的自我、不一样的集体。

营员共有49名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk，最终确定了“黑豹突击队”和“亮剑队”两个小组。“黑豹队”在pk中胜出，感受到集体合作得到胜利的喜悦，同时身为“黑豹队”的一员也倍感荣幸。 “两根木头，十根绳子”的“有轨电车”放在眼前时，怎么都无法相信我可以让它动起来，更别提倒着开“车”。当五个人站在“电车”上，齐声喊着“左、右”，用相同的步幅迈着“左、右脚”时，脚下的“电车”稳稳开动了。“齐心协力”让我眼里不可能的事变成了容易的事。

站在那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒!“请相信我们，我们永远支持你，倒吧!”。背后传来队友的支持声，我想起了刚才我在台下接住同事的时候，那种自豪感、被信任感、那种信心和勇气，我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

高空断桥。看到同事们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我也勇敢的爬到断桥上，这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办?恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。身后的飞鱼教练也对我说：有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，没问题的。在我笨拙的跨到对面木板上后，心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

随后，我们进行了红黑博弈、共建美好家园的项目。其中“共建美好家园”的项目给我留下了深刻的印象。由于小组之间没有沟通，不了解其他小组的任务，因此每个小组都在各行其是，各自为了完成各自的任务而“忙碌着”。很快，30分钟的游戏时间结束了。结果，是惨不忍睹。摘下眼罩后，看到四十多位同事站在由二十四个节气和八卦图拼成的地坛的地面上时，我想，我们每一个人心中都有着悲愤。我们忘记了大家是一个团队、一个集体，忘记了沟通、协作，甚至在不明白整个“建设任务”的情况下瞎忙、乱忙，以至于任务完成的一败涂地。工作中、集体生活中的我们是不是应该借鉴一下呢?

就像我们的餐前一支歌——《团结就是力量》一样，在工作和集体生活中，我们都是团队中的一份子，要时刻拥有团队互助、协作的精神，都能认真对待工作中的每一项任务，竭尽全力去完成。通过这次拓展训练，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。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步!第三是多沟通、多分享，好的思路和想法可以在沟通交流中得以完善。第四是学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。离开了拓展训练场，回到了更为广阔的工作环境，只要我们带着“四个凡事”和团队的精神，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找