

# 唐咏诗

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16787261139698.html>

范文网，为你加油喝彩！

猪鼻子插葱-和谐教育

你荒废的今天  
正是昨日殒身之人  
祈求的明日



2023年3月14日发(作者：波音达犬)

拓展训练活动感言3篇

拓展训练活动感言1

大学生就业能力拓展训练感言

参加拓展训练的六天半中我学到了很多，尤其是提高了自信

心和团队合作精神。

在第一天的挑战自我训练中，我一开始十分害怕，不敢去尝

试，但为了团队的利益，我逼着自己去做这些自己想都不敢想的

事情。直到自己真正去做一些事的时候，我才发现那些看似艰巨

的任务并非不可完成的。当我们找准方向，勇敢迈出第一步，我

们就会发现成功就在你触手可及的地方。只要有信心，在困难面

前我们无所畏惧。当然在这个过程当中我的团队帮助了我很多，

可以说如果没有队友的支持，我不可能完成之一切。这让我深刻

体会到了团队的力量，一个人是渺小的，但团队的力量是伟大的。

我们做很多事情都离不开团队，所以我们要培养自己的团队合作

意识，发挥团队的力量达到更高的层次。就像那句话所说的：没

有完美的个人，只有完美的团队。

在接下来的探索职场课程中，徐焕然老师带领我们了解行业、了解岗位以及了解自我等，让我们找到自己的位置，找到自己的方向，为自己将来就业进行准确定位。在认识自我的过程中我们挖掘优势，也找到自己的不足之处，为我们不断完善自我提供了方向，我相信通过这次学习，我们明白了很多东西，也使我们的未来不再那么迷茫。

在学习的过程中我们还掌握了一些制作简历的技巧和面试技巧等，为我们的求职增强了实力，特别是在一些情境模拟训练中，我们更真切的体会到了求职的艰辛，让我们调整好了心态。其实，在整个培训过程中，我收获最多的不是理论知识，而是认识了更多的朋友。

在这短短的六天半中，我与我的队友建立了深厚的友谊，在培训期间我们团结合作、患难与共。我们就像兄弟姐妹那样一起生活、一起学习。在与他人相处的过程中，我锻炼了自己的沟通

能力和表达能力，从一个不爱与人交流的人向一个主动交朋友的  
人转变。

虽然拓展训练已经结束，但我们自己的训练还在继续，在回  
来后我们仍要继续严格要求自己，不能松懈，我们要不断锻炼自  
我，提升我们的综合能力，为我们的美好未来打下坚实的基础。

## 拓展训练活动感言2

10月30号是我们中大鹰狼队38班去番禺开展二天的拓展  
活动。一路上，我怀着激动和好奇的心情一路兴奋着乘着大巴来  
到了目的地。  
带队的教练帅气又神气，我们也穿上迷你服，心情格外靓丽。  
我们一共分成了四个小组。我们的小组队名叫雄鹰队，口号：雄  
鹰雄鹰出击必胜。我们的国歌是团结就是力量。

比赛的第一个项目是：泰山绳我由于身体状况的原因只能  
旁看，加油助威。这个节目是考验大家的大脑，看谁的方法用得  
最对，谁就会拿到处一。我们团队由于事先没有策划好，也没有  
深入研究方案，盲目的试着一次又一次，其他小组都迅速的完成

去做第二个节目。我们才反省借鉴别人的方法，才勉强完成这个节目。虽然成绩不出色，但团队这种永不放弃互相激励的淡定精神让我受益匪浅。

第二个项目是：天使之手这个项目不用动脑，是考验大家的胆识和合作精神。这个节目我们组做的非常好。在整个活动中是做得最好的。当看到我们小组的每个成员都迅速平安下来时。我那七上八下的心终于平静下来。为他们的胆量感到高兴。遗憾的是我没有亲身感受，心临其境。不知道亲身经历会是什么样的心情。第三个项目：抢先登陆当教练一声口号开始时，每个小姐像在打仗一样，忙着抢水桶和竹杆。当小组的教练提醒我们应该怎么扎小船的时候，大家才如梦初醒。我们拿了第二名。要感谢助教，如果不是他的提醒，我们也不一定能取得这么好的成绩。

拓展训练活动感言22011年10月21、22号，我参加了公司组织的拓展训练。这次拓展，对我的教育意义极为深远。它是一次被磨炼的过程、是一个永远值得回忆的经历、是一次自我能



力的提升、更是一堂生动的课程。它告诉了我信任、拼搏、团结、感恩、不轻言放弃的深层的含义。它象一面镜子，折射出自己的不足，也象胶水将我们每个人牢牢的粘在一起，组成一个团队，它更象磨合剂，让我们之间配合无隙，默契无比，总之它让我们悟出许多人生道理，它比语言更能表达深度的内涵，无时无刻的在影响我们，净化人的心灵。

这次拓展，?虽然只有短短两天时间，但它所给予我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。在这两天里，让我感受最深的有以下三个方面：

#### 一、目标一致、互相鼓励、互相信任

无论是珠行天下、蛟龙过江、毕业墙，几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。

大家没有任何的隔阂和本位主义，而是相互帮助和协作。

还记得在“漫步人生路”这个项目中，当我蒙着双眼，在擦黑的傍晚，扮演一个盲哑人等待别人来牵引时，像一个无助的孤儿，

心里非常的恐慌，直到我的手被一双温柔的小手握住，心里一下子就踏实了，在黑暗中，我的脑袋对这双手进行了搜索，是唐咏诗，没错，是她！一路上我感受到她无微不至的悉心照顾，虽然什么都看不见，又不能发出声音，路途又非常的坎坷，但这双温柔的小手为我赶走了所有的恐慌。

太多的点点滴滴让我无比感动、让我无比难忘，我想说：谢谢你，我的同伴。

“雷区排雷”：在直径大概为3米的圆形正中有一小瓶水，给我们40米的绳子，要求我们人不能踩进去把水拿出来，要求身体不能挨地、不能说话、水不能洒出来。在经验丰富的胡科长正确领导下，大家按照体重合理分工，虽然在苛刻的条件下，水总是一再的洒出来，但是教管仍然赞许我们方法是正确的，安排非常合理。

### 三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在分享的时候鼓励大家积极



发言、为自己的集体作贡献。我想这个安排的本身也就是希望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的能力。做自己没有做过的事情就是一种突破。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，毕竟你向前一小步，就会给你人生带来许多完美的结局。

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，米笔直的高墙，没有任何工具，大家需要齐心协力去征服它。这个训练带给了太多的震撼：是男同事的奋不顾身、冲锋陷阵，用自己的身体筑起了一道坚实的人梯才能让我们顺利地翻越这生死墙；是我们女同事的不谓困难、迎难而上，点燃了所有人求生的欲望；更是所有同伴的团结一致、齐心协力、迎难而上让我们克服了这一切困难，赢得了生存的机会。

难忘的经历给了我太多的感触，亲身的体验带给我了一笔宝贵的精神财富！衷心感谢我们的教练、队长和队友们，是你们，让我感悟到所谓团队精神，感悟到团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。所谓团队精神的核心是奉献，奉献成为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。所谓团队精神的精髓

是承诺，团队成员共同承担集体责任。没有承诺，团队如同一盘

散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

### 拓展训练活动感言3

#### 拓展感言

上周末，公司组织的户外拓展训练，最开始大家感觉就是公

司组织大家到户外做些游戏活动活动，所以可能大部分人开始都

是一种游戏心态，但随着训练的深入，教练的引导，激发了我们

参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多东西，

也激发了我们的思考。

在活动的第一天拓展教练就把我们分成了两个队伍，并让我

们各自推选团队的正副队长、起队名、编口号、唱队歌、画队旗，

要求大家在这个过程中忘记自己的性别、年龄和职位，每个人都

要全身心的投入到活动中。也许大家都会觉得这个简单的任务，

很多同事之前也有拓展训练的经历，但你知道不代表你会，你会

不代表你能做，你能做不代表你能做的好，每个人都应该要有空

杯思想，丢掉包袱，这样你才能够进步。

“击掌游戏”，最后实践得出的结果大大超过从自己的预估成绩；“传电游戏”，大家更是从开始的9秒多的成绩提升到最后的3秒多，这些都让大家感受到没有什么是不可能的事情，只要大家够努力、够专注，不可能的事情也会变为成功，没有去尝试过就不要轻易说不可能。

“目标市场”游戏，大家一开始都犯了急功近利的毛病，游戏第一队段大家蜂拥而上，都想在第一时间完成游戏，但有时却连目标是什么没有搞清楚，就开始做事了。这也是我们平常工作时经常会犯的错误，工作中任务目标的确认，是我们开展工作的基础，没有统一的认识，统一思路，就不可能正确的开展工作。任务执行过程中的分工，也至关重要，每个员工有自己的岗位，有自己的职责，只有各司其职，发挥自己的作用，才能把工作任务完成好。

“跨越断桥”的训练项目，除了教会我们要克服战胜困难勇敢向前，更让我们深刻的理解到什么叫“换位思考”，在地面上的旁

站观望和站在高空中的举步维艰的感受是完全不一样的，这是我们大家平时在工作中常常忽略的一点，多站在别人的角度思考问题，即使无法立刻体会，至少不要妄自揣测，相信大家都多一点这样的意识，工作一定会顺利得多！

“鼓动人心”和“蛟龙出海”游戏，都是以团队配合协调才完成的项目，在开始的训练当中，当队长在传达指示，交待要领的时候，有些人要么没注意听，要么还是讨论自己的方法，导致大家的思想未能统一，结果可想而知。我们平时工作中也是一样，如果大家不能良好的传递信息、沟通信息，协作上就不会有统一的标准以及统一的节奏，不管公司领导在会议上怎么强调，总会有些同事，不以为然，依然我行我素，导致整个团队的执行力下降，结果总是差强人意。

这个活动充分的让我们感受到，团队成员间要有主动沟通的意识，把信息与资源共享，整合资源来提高任务完成的速度和效率以及成效，团队中还要有创新精神，任务中的长方形是没有图

纸的，必须发挥团队创造精神才能完成，这点也是至关重要的。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用

的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的

去思考，去挖掘。以我现在的工作团队，如果我们在以后的工作

中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们会取得更大的成

绩！“共赢”，才是这个游戏要表达的意思。

我们拓展训练的最后一个项目——那面光滑高4米零2的“逃

生墙”。要求团队中所有队员需要不借助任何外物翻上这堵墙，即

为安全逃生。那道墙不算太高，但是光靠自己一人、两人的力量

想要攀爬到顶点绝对不可能、你更需要的是队友的协助，才能完

成的一次逃生体验。两位队长义无反顾的担当，四位队友人梯的

坚强肩膀，高墙上向下伸出援助的臂膀，大家站在逃生墙前目睹

着正踩在队友用肩膀搭建的人梯向上攀爬的过程时眼泪止不住

的掉了下来，抽泣的声音成了队员向上攀爬的动力，一个、两个？

队员们一个个在队友的协助下攀爬上墙，随着时间推移，留在后

面的队员会越来越无助，墙上救援的队员也越来越疲惫，但是我

们没有放弃，没放弃任何一个人，整个团队因为我们彼此的信任，

倾力合作在短短的22分钟内就完成了挑战。

在获得成功的那一刻、“感恩”“感谢”弥漫了整个团队，感谢

队友的鼓励、感谢队友的帮助、感谢教官的指导、感谢单位领导

的承担，同时也感谢生我养我的父母，是你们让我明白了这个世

界上还有一种情叫感激之情，我们每一个人都有说不完的谢意。

最后在公司领导的带领下，大家紧紧的拥抱在一起，互相表达感

谢，那一刻我们的心紧紧的连在了一起了。这，不是做作，更不

是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

通过这次拓展训练，大家在两天里共同克服了一个又一个的

困难，重新认识了自己，也增强了对彼此的了解，更感受到了团

队的力量。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持

的团队精神和整体意识，增加相互间的沟通和信息交流等都是很

有好处的，我们大家只要多一点支持，多一份自信，就会多一次

成功。



最后，真心感谢公司领导带领我们参加这次活动，给了我们  
一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。让我受益匪浅，  
每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影响。通过  
每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变，完善自  
己，为公司的发展贡献自己的一份力量！

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发