**2015新职工拓展培训心得**

刘媛

1.

首先大家在教练的记人名比赛中，迅速与大家初步认识，通过简单的报数分组完成了团队建设，大家集思广益完成了队旗队歌队训。
团队的第一项pk是翻纸牌，我们队在最开始一轮比赛中运气相当不好，所有的牌都翻了个遍，唯独没翻到1，最终以失败告终。后来大家调整对策，派出了非常厉害的给别的队设障碍的人员，为我们争取了大量的时间，同时调整作战方案，获得了第一。
 生命圈是考验团队力量的活动，每一个人都要齐心协力，不出差错才能以最快速地完成，我在充当走钢丝的人的时候，与两边扶的人没有掌握好一致的步调，造成一边太快，一边太慢，人在钢丝上就站不住了，耽误了不少时间，可见细节决定成败。最喜欢的当属搭建投石机的活动，女生们帮着灌水球，男生们用竹竿搭建投石机，在试发成功第一发炮弹的时候飞到了篮球场外，大家欢欣鼓舞，信心满满，别的队的投石机也很厉害，只要有一发失败得分就得不了第一了，由于在设计时未考虑承重，有的水球大了投石机就会损坏。驿站传递也是考验细节的活动，大家想的方法都很好，但总是得零分不是因为有人犯规就是有人失误了。

今天的项目考验信任，沟通，胆量和团队精神。我们队第一项是背摔，我充当的是接背摔队员的脚部位置的队员，这个地方不会有太大的承重，但是如果背摔队员脚不并拢，容易被踢，所以旁边两位扶脚的队员充当了重要的保护角色。每次被双队员摔下，臀部碰到的两组队员是受力最大的，尤其是背摔队员身子弯曲，这四个男生的手臂都被撞红了，但是还是坚持到每个队员背摔完成，底下坚固的支撑带给每个背摔队员足够的勇气。室内运水我们队做的不是太好，开会多次被拒绝，缺乏充分的沟通。高空断桥看起来是个个人项目，而且在背摔时看到其他队有人在上面待了四五十分钟都没有过去，看上去非常可怕，但是我们队的女生非常勇敢，都争先恐后的要先上去 ，而且都身轻如燕，很快完成的项目，男生更是不在话下，还有人多走了一次，整个团队就是一种不紧张向前冲的氛围，大家都极大的减轻了恐惧感。指压板也是个考验团队的项目，尽管大家尽量选择自己擅长的项目，但还是有人不得不赶上不擅长的，我们不求争第一，能够一次次的战胜自己，挑战自我就是胜利。画图总结梦想是所有项目中最轻松快乐的，有队员主动出构思，我来画线稿，大家一起来填色，科学与艺术相结合，大家尽情发挥画梦想。
 两天的拓展结束，虽然很累很辛苦但能认识新同事，难得有缘在一起为共同的目标努力，互帮互助，也是非常难忘的经历。