2015年新职工拓展培训心得

第一天

今天先是做自我介绍，互相认识了一下。

我们这批人分成了3个队，我们是星月神话队。

白天玩了翻纸牌游戏，13张扑克牌，队员们排成纵队，每次上去一名去翻牌，从A翻到K,比哪个队翻得最快。这是团队配合的游戏，虽然我们队预赛输了，但决赛时候赢了，相当开心。

信任绳子游戏，这是体力活，互相拉绳子，互相支撑，这主要是平衡感，如果一边太用力，就会失去平衡，容易摔倒，我感觉我们队慢慢有凝聚力了。

搭建投石机，这是动手能力和创造力

晚上还玩了驿站传递，印象最深的也是这个游戏，同学们脑洞大开，尽显聪明才智，玩的太有意思了，我配合大家一起投入进去，赢了一次，特别有成就感。

第二天

背摔，这个项目难度相当高啊，我吓的手脚冰凉，后来充分信任队友，给自己信心，战胜自己的恐惧，我们大家都做到了，太不容易了。加油同学们。

室内运水，50分钟时间，这个不是考体力，是脑力了，我们队被分成了2个组，隔离了，先是分组讨论，然后可以向教练提出申请开会三分钟，开会不限次数，最终2个组的总分要达到1300分，经过同学们不懈努力，最终达标了，同学们太牛了，太烧脑了。

高空断桥，这个项目太刺激了，有史以来最高难度的挑战了，每个人其实多多少少都有恐惧感，不论男生还是女生，在这里要表扬我们队明明同学，她原来做这个项目挑战失败了，从此就有阴影了，但这次通过大家的鼓励，尤其张老师加油鼓励，明明终于站上去了，跨过断桥，动作一气呵成，战胜了自己，完美收官，没给自己留任何遗憾。我觉得这种精神太值得大家学习了，特别棒！我们队全部队员顺利通过考验，比其他两个队做的都要快。

指压板，这个项目太潮了，张老师说这个项目是新的，以前还没有组织玩过，是团队配合记总成绩，2个人配合跳绳，背人过障碍，仰卧起坐，踢毽子，蛇形过障碍，每队玩两轮取最好成绩。这个项目我们虽然没赢，但是我觉得我们就是最棒的！

最后是画画板，每个队分别画一幅画，要求每个队员都参与进去，可以画理想，画愿望，画未来。

通过这两天的拓展训练，认识了很多同学，每个人都有自己的特点，有的安静，有的活泼，我也增强了自信心，全身心的投入进去。大家都特别有热情，有激情。

每次游戏结束，每个人都分享了心得，每个人都得到了什么，有什么启发和感想，互相交流。在工作中我们也要积极的投入进去，向老师们学习，积极的做每一个任务，创新与实践相结合，配合团队，努力为空间中心作出自己的贡献。