拓展心得

杨雪

工作已经有一段时间了，但是有的时候还是会觉得很迷茫，最近一段时间我参加了不止一项注重在团队合作的活动，让我知道了，一个团队想要做好任务，必须要团结一致，这才是成功的基石。

这次参加拓展，时间紧迫，任务又多，队员之间又互相不认识。分完组以后我最担心的就是大家不认识，我们会不会做到相互信任，团结互助，在担心中第一项任务开始了，制作队旗、队训、队名；选出队歌、队长、队蜜和宣传员。但是在沟通中我发现我想多了，大家很快就熟络起来，有人主动承担责任，大家发挥自己的特长，各自行动，很快大家就融为一个整体。

第一天的拓展让我印象最深的是生命圈，大家运用生命圈连续完成不同的动作，尽可能用最短的时间完成。大家在练习的时候非常顺利，只是在最后比赛的时候有些心急了出现了失误，耽误了一些时间，没能取胜。工作中其实有很多事情也是如此，十年磨一剑，关键就在决斗的那一刻。所以，关键的时候沉得住气很重要。

第二天的拓展给我印象最深的就是背摔和高空断桥。背摔时，团队给了我足够的安全感，让我有勇气的倒下去。其次高空断桥，我很害怕但是为了不拖团队后退，我只能鼓起勇气把自己内心变强大，加上团队给的鼓励，我克服怕高的困难。

总之，参加此次新人拓展让我认识很多新同事，也结交了不少新朋友，大家互相支持和帮助让我再次感受到团队的力量还有加入一个新家庭的感觉。