2015年9月23日，为期两天的拓展训练，在山青水秀的密云绿化基地拉开序幕。空间中心47位新入职员工，作为一个团队，在张昕老师的带领下，开启了互相了解、信赖的团队建设之旅。一路风景渐臻佳境，云雾缭绕的水库风景令人折服。基地依山而建，入口处的马路循着山势倾斜直上，颇有采菊东篱下，悠然见南山的观感。我喜欢这里，我爱密云美景。

拓展中指导我们的有4位教练，分别是孙教练、庄教练、丁教练以及摄影的张教练。在这里，他们引导我们探索什么是团队，如何成为好团队，如何在团队中发挥作用以及关于团队的尽可能多的事情。我有如下几点感悟：

破冰之旅从记住每位成员名字开始。教练规定大家在5分钟内可自由组合， 尽量多的认识周边的人。这点很重要。良好沟通需要建立在互相了解的基础之上。我渴望认识其他人，但一涉及比赛谁认人最多这点，我开始不再尴尬，积极的开展沟通，像在推销自己，也希望了解别人，我喜欢这样。接下来“你这个小笨蛋”的游戏，将我融化。赢的人要指着另一方的眉心，温柔的说一声，你这个小笨蛋。如此亲密的动作，让陌生的两个人瞬间变得熟悉了。破冰的过程，通过第一印象，找到惺惺相惜的那个人，会迅速建立良好的关系。在空间中心，我们身处不同部门，这种良好的关系将有助于我们开展对外工作；在拓展团队里，我们身在一个团队，这种良好的关系有利于增强团队凝聚力。

团队文化在团队建设中的重要性。为了强化我们的团队意识，教练将我们分为3组，要求每组在15分钟内，选出自己的队长、队训、队歌和队旗。作为灵魂人物，选举出来的队长要将大家团结起来。队训需要朗朗上口，能够造势壮威。队歌需要体现团队积极的风貌和个性定位。旗在人在，是团队的尊严荣誉。说不上为什么，但无论哪个都能将大家凝聚到一起，这不就是团队吗！

背摔带给我的感悟。作为单位拓展的经典传统项目，考验的不只是对团队的信任，还有对自己的突破。首先从我自己说起，最后一个上，坐着倒下。后果是自己的体重集中砸在了其中2位成员的胳膊上，但是他们依然将我稳稳地接住了，我特别愧疚，以致失去理性。相反，另一位成员是我们队最重的，他确是笔直的倒下去的，反而大家轻松接住了。后来分享的时候，他说，上台前他对自己这次背摔做了预估，认为自己必须挺直，这样自己的体重会平均分散给每个人，被接住的可能性最大。否则，大家接不住的话，他会狠狠砸在地上，受到伤害。我认为他理性的思考，带来了双赢的结果。教练引申出了本能、本我和超我的概念。认为坐下去是本能的体现。我认为是安慰我，不以为意。团队中，需要站在团队的角度思考问题，客观认知与分析，为了团队利益，必须不断突破自己。高空过桥就是例子。因为背摔的失败，我决定高空过桥第一个上，而且必须毫不畏惧，为下面的成员强心。颤抖了3秒钟，我成功过到了桥对面，成员们为我欢呼的时候，我再一次深刻地感受到了团队的温暖。后来女生都冲到男生前面挑战，并成为了最快完成任务的团队。我想要表达的还是那句话，为了团队利益，必须不断突破自己。

只要精神不滑坡，办法总比困难多。驿站传书游戏，通过使用不同的规则，让参与者发散思维，在最短的时间，采用最有效的办法，达到目的。这个游戏告诉我们，被规则束缚了头脑非常痛苦，反而适应并利用规则才是王道。

沟通不是理所当然，也不只是自己说，要学会倾听。团队内部分成2组体验哈佛沟通案例之取水游戏。双方的游戏规则不同，但是目的都是规划最佳路线，两队加起来尽可能多的获得更多的分数。2个队分别在不同房间，必要时可召开不超过3分钟的会议讨论，次数不限。结果我们得了最低分。教练分享时说，横向对比各组，沟通次数和分数是有一定正比关系的。2个队伍中，出现了1方申请会议，被对方拒绝的情况，原因是正在制定方案。其实沟通不一定非要告诉别人些什么，有时我们只需要倾听而已。此外，团队中，如何高效的运用人力资源是我们需要进一步探索的。

这次拓展过后，心情开朗了许多，我真切的感受到了团队的温暖。作为新员工，我们是空间中心团队的一员，需要我们对行为自我约束，并为团队建设尽一份力量。