**拓展心得**

胡雅斯

错过了前两次的新员工入职培训，很有幸能加入这次，有机会认识新来的小伙伴们。在张老师的带领下，我们来到了密云云蒙山附近的栗林山庄。

首先，教练跟我们分享了一个心理学的定律，经历的同样的事情，为什么会造就不一样的人。那是因为我们每个人每天都在经历各种各样的事件，从中我们有不同的感受。大部分人到此就为止了，有一部分人会不断反思，为什么会有这样的结果，怎么样可以做的更好。在反思中总结，与他人分享并获得自我提升，从而应用于日常工作生活当中。其中非常重要的一点就是要不断地反思和总结，才能有更多更快的进步。

第一天大部分人都不认识，教练就让大家围成一个圈，轮流自我介绍，之后我们玩了一个游戏，记名字，在五分钟时间内，看谁认识更多的人记住更多人的名字。第一个小游戏就让大家最短的时间内记住了最多的名字。

然后玩了一个小游戏“你是一个小笨蛋”，前后两个人，通过石头剪刀布定输赢，输的人要被点眉心，被说“你是一个小笨蛋”，在这个游戏中，我体会到了温暖和感动，非常可爱，虽然被说你是小笨蛋，但是与陌生人的近距离的接触，是一种非常美妙的感觉。

通过报数所有员工被分成三组，每个组需要选出一个队长、一个队蜜，定队名、口号、队歌、设计队旗。十五分钟后，我们队设计出来的队名是“胜利队”，口号是：我们是第二队，谁敢跟我们争第一！队歌是：向前进向前进，奔向胜利，无人能敌！

分组后玩了一个小游戏，贪吃蛇，我们队获取了第一个胜利！

第一个游戏是翻扑克牌，有13张扑克牌，每个队每次只能派一个人去翻一张，必须从A开始，依次翻到K，如果没有按顺序，必须扣下去。第一轮，我们商量好一人翻一张，这样就记住了每张扑克牌是什么，第二轮则大家轮流去依次翻即可。第一轮我们队用时最短，又获得冠军！第二轮，教练加大难度，每个队加一个拦路虎，每个前去翻牌的人都要跟拦路虎做剪刀石头布，赢了才能过去翻牌。很不巧，我去了两次都被拦了回来。这次没有那么幸运，我们队迟迟没有翻出A，所以，这次得了亚军。从这个游戏得到的启发是要讲究方法，有的队没有商量好，一个牌被重复翻了很多次，大大的降低了效率。

下午一共有三个项目。第一个是堆气垫比高，第二个动力绳圈，第三个是水气球。

在第一个项目中，我们团队首先想到用气垫组成三角形再往网上堆，后来发现不太容易稳固，容易倒，后来就想着用绳子绑起来，一个一个的摞起来，等层数有点高时，也是不容易稳定，易倒，后来就想到拼成最简单的正方形，正方形堆在正方形上面，这样我们一共堆了七层。最上面是用三片垫子组成的三角形。虽然我们没有求最高，也没用到绳子，但是最稳，容易移动。这一轮我们仍然夺得了冠军！这个游戏给我的启发是，做任何事情，不要盲目去追求最高的目标，而首先要求稳，用最简单的方法往往有时候能获取意想不到的结果。简单即时最好的。

第二个动力绳圈是大家围成一圈，抓住绳子同时做移动绳、往后仰、站起蹲下、抬腿、抬手等动作，还有是两个同学护住一个同学在绳圈上走一圈。一套动作下来看哪个队的时间最短。这一轮，由于我在踩绳圈的时候摔跤了，有失误，所以得的是亚军。这个游戏给我的启发是做事不能急躁，往往会越慌越忙，而且求胜心不能太强，要时刻保持一颗平常心，如果太想赢了，所以反而会乱了阵脚，从而引发失误，在工作当中，更加应该一步一个脚印，要在稳中求快，不能一味求快弄出差错来。

第三个是水气球。我们队分成两组，一组女生主要负责做水气球，一组负责做发射支架，用来发射水气球子弹的。在比谁的子弹打得更远的环节中，绿巨人队最远，我们队获亚军。后面的环节就是接水球，看哪个队接的多，这个环节也是最好玩的，好多同学都被水砸了，一身水，特别是张老师，不幸中弹了，头发全湿了。然后张老师就加入了水气球大战，大家扔啊跑啊，场面非常欢乐，仿佛回到儿时一般。这个游戏让我们更多的体会到了分工合作的优势和开怀大笑的童趣。

晚餐过后，是一个游戏，叫做驿站传书，所有人分成四组，每组排成一列纵队。最后一人手中有一个七位数以内的数字，后面的人的任何部位不允许超过前一个人的横截面，看哪组最快将答案传到第一个人手中。第一轮，4分钟内必须交卷，我们组采取的办法是在背上写，第一轮我们的答案出现了失误。第二轮教练只给了2分钟，一队有十几个人，要是一个个还是按照上次的方法传，太慢了，所以我们队一个聪明的小伙想到了将答案写到前一个的手中，依次写，可是天公不作美，笔出问题写不出水了，以失败告终。第三轮，教练要求40秒交卷，我们所有人往前站，最后一个人去写答案，最后因为犯规判无效。 第四轮，要求20秒交卷，我们只留一个人，他既是第一个人也是最后一个人。这一轮我们获得了亚军！在这个游戏当中，感觉团队里有几个小伙特别聪明，思维非常敏捷。这个游戏让我体会到在工作中，要有不断创新的思维，面对新的问题，方法永远比困难多。一开始我们之所以时间很慢，是因为自己给了自己很多的限定，自认为这也不行，那也不行。后来随着老师给的时间越来越少，之前的方法都不允许用，才不得不突破之前的思维，想到了后面的更便捷的方法。所以，我们在尊重规则的前提下，一定要不能自我限定，要用发散的思维！当然，最重要的是不能违反规则，否则前功尽弃，一定要注重细节，细节决定成败。

第一天的形成非常满，弄完回去都9点半多了。实在是太充实了！

第二天一共有4个项目，第一个是移动运输，第二个是高空断桥，第三个是信任背摔，第四个是指压板。

上午做前两个，在第一个移动运输这个项目中，我们分成两组，我们组的任务是运水，另外一组是运空瓶子。最终我们两组加起来总分是1600，满分是1700。在这个环节中我的体会是，两组都不清楚对方的具体信息，所以就要靠沟通，通过有效的沟通来了解对方，更好的互相配合做任务。在这个任务中，我认为运水的一方应该起主导作用，因为运瓶子不论何时去瓶子总在那里，运水的如果晚了，则没水了。但是在实际完成过程中，对方一心想起主导作用，没有顾忌我们的需求，一味的索取我们的信息而不给我们想要的信息，这是最后导致结果不太如意。幸好我们按照自己的思路来的，尽可能多的运水，没有让对方安排我们的路线。这个游戏给我的体会是，不管来了一个什么任务，不要着急马上做，应该仔细研读任务书，弄清楚要做什么。再思考怎么做，应该由谁起主导作用，要和团队进行有效的沟通，积极配合团队，才能将个人在团队中的作用发挥到最大。切不能轻易的替别人做安排做决定。

在高空断桥这个项目中，我是非常恐高的，我一开始是不愿意上去的，但是教练说专治恐高，而且张老师也一直给我打气，叫我要挑战一下。我硬着头皮爬上去了，爬的时候真的很害怕，感觉自己越来越高，可真正爬上去之后反而不怕了，豁出去了，真是完成了一次超越，最后我从上面跳下来的。这个游戏我的体会是，要勇于尝试，挑战自我，要相信自己，相信别人，相信教练能给我们安全！

下午的活动是从一个小游戏开始的，通过抓手指来考察左右脑的协调性，这个小游戏很好的缓解了大家的紧张心理，活跃了现场气氛。

第一个项目是信任背摔，看似非常简单的一个项目，但是实际自己在参与的时候还是有点恐惧的。在下面看别人倒的时候，感觉很简单，怎么会不直呢。一上去的时候我就问教练如何让自己更加的直的倒下去，这样下面接人的同学不会太累，我紧绷着身体，想着是完全安全的，可是在快倒下的那一瞬间，我还是退缩了，不由自主的蜷缩了身体，还是重重的压在了同学的胳膊上。所以看似很简单的事情，做起来根本没有那么容易。恐惧的心理会让人条件反射地躲避。在工作当中也是如此，不能轻敌，也不要逃避困难。下面托人的同学也是非常关键也非常辛苦，但是大家都没有怨言，真的是非常有凝聚力的队伍。

第二个是指压板，这个环节是一个个人和集体配合非常密切的项目，有双人跳绳，背着队友跨栏，仰卧起坐，踢毽子，还有躺着钻跨栏，在这个游戏中我们队配合极度密切，每个人都非常拼，获得了冠军！

最后，大家集体画出自己的梦想。我们队每个人画一样东西，组成了我们大大的梦想，虽然画的不专业，但是每个人都有一笔，有象征我们探月探空之梦的月亮和太阳，向日葵象征着积极向上，海鸥代表有远大梦想，河流代表我们的友谊远远流长，蝴蝶代表我们在努力工作的同时还要快乐的生活，蜗牛代表踏实，一步一步的往前爬！常青树代表蓬勃向上，每一个枝丫上都有一个队员，所有的队员团结一致，勇攀科学高峰！

所有游戏做完以后，我们在会议室回顾了这两天以来的点点滴滴，看着大家在一起的照片，特别温馨，特别感动，感谢有这么一次机会，认识了这么多可爱的朋友，人生路上，有这次回忆，真美！

2015.9.29