**2015新职工拓展培训心得**

**第一天：**

素质拓展的第一天，我们在张老师的带领下，来到了密云云蒙山，安排好住处后便正式开始了素拓项目。在组队的破冰环节中，大家由彼此陌生快速进入了团队状态并且士气高昂。但可惜的是，我们的队伍在最开始的项目中并没有找到窍门，因此结果不是很理想。然而，这却让我们更加团结，在随后的几个项目中，我们表现的越来越好，更是每次都夺得第一名。这个变化的过程，让我意识到了心态和情绪的重要性，团队里的每一位成员并没有因为一两次的失败而灰心丧气，大家始终是以饱满的情绪和积极的态度来共同完成任务，这让我们更加快速的彼此磨合，也让我们的团队更加具有凝聚力。我想，生活中、工作中也不会事事如意，但我们所要做的是，在面对困难和低谷的时候，以乐观、豁达、积极、振奋的心态和情绪面对它们、战胜它们。良好的心态、乐观的情绪不仅能陪伴我们度过人生中艰难的日子，也会为我们带来更加广阔的视野和胸襟。

另外，第一天的项目中，“驿站传书”也让我印象深刻，让我充分感受了“规则之外”的力量。在最开始限制条件很宽松时，我们被自己的思想所禁锢，没有寻求突破的意识，采用了最传统、最安全但却也是最低效的办法。然而在教官一次次的加强限制条件和缩短时间要求后，我们却展开头脑风暴，发挥出了意想不到的潜能。这一方面让我认识到了主观能动性的重要性；另一方面它教会我们要辩证的看待问题，解决问题的前提是要读懂规则，而不是连主要矛盾点都没有抓住就急着下结论、找对策、推进实施。我想，这也是我们在今后工作中应该反复思考，加强感悟的地方。

**第二天：**

第二天的拓展培训，我们进行了高空过桥、信任背摔等素拓活动。让我印象深刻的是一个团队之间互相沟通信息、共同完成任务的项目。我们的两个小分队在交换信息的过程中，都理所当然的认为对方和自己所要完成的任务、目标、得分点是一致的，还共同规划了路线。然而事实上却不是如此，我们第一小分队要完成的任务是运水瓶，而第二小分队要完成的任务是运水，这个重要的信息点我们在沟通的过程中居然没有沟通出来。虽然在交换信息时，两队都有人提到“70升”和“70个”的关键词，但彼此之间都未听出计量单位的不同，潜意识里就默认了对方的单位和自己是一致的，要做的事情也是一样的。这造成了我们方案的建立从一开始就是错误的，也让我们感受到原来在沟通的过程中，人们会以自己的主观思维过滤掉一些不感兴趣的信息，而没有做到全方位专注的倾听。我想，在以后的沟通交流中，对话的前提是应做到专注的倾听，只有先听后表达，才能不让我们的主观思维影响沟通的效率和准确性，做到双方真正的理解。

为期两天的拓展培训，在欢声笑语和“朋友”的歌声中落下了帷幕。我想，这次的培训带给我最大的感触是，我们每天的生活、工作中会发生很多的事，也可以称之为事件。不论是什么样的事，好的、坏的，都会带给我们一种体验，将我们的情绪融合进事件本身，而当我们感受到自己情绪的变化时，应学会控制并引导自己的心态，将对事件本身的体验与感受进行总结、反思，获得一种心态及能力上的提升，将它更好的应用在今后的为人处事中，以形成良性循环不断完善自我、提高进步。