素质拓展训练心得

上周三上午，在张老师的带领下，我们这批新入所的员工来到密云云蒙山进行了为期二天的素质拓展训练。在这两天的训练中，我和另外17名被分为第一组，一起完成了诸多有趣并引人思考的训练科目。

在素质拓展训练中，首先感受到的是团结的重要性。大家作为新入所的员工，开始时互相之间并不认识。我们在组成了第一队——星月神话队后，大家必须一起面对很多集体训练科目，在这些项目中，每个人都要贡献自己的力量，有时还需分工协作。经过在完成训练科目中的相互沟通和协作，大家逐渐熟识，而且彼此信任，逐渐有了集体荣誉感。在一次次有难度的挑战中，单凭个人的力量是无法做好的，正是团队各个成员的齐心协力才使得我们队顺利地完成了所有科目的训练。

在拓展训练中，一些处事道理以及沟通的方式以游戏的方式传输给我们。从“驿站传递”游戏中，学到了要看清规则，不能被定式思维束缚了手脚；在“室内运水”游戏中，感受到了有效合理的沟通对合作完成任务的重要性；在“高空断桥”游戏中，增强克服恐惧的心理素质。

在素质拓展训练的尾声，三个队通过绘画的方式对未来进行展望，无一例外，大家都表达了对空间中心以及我国的空间科学事业的美好祝愿和憧憬。大家都没忘记来此训练的初衷，也相信每一个人都有自己的感悟与收获。虽然拓展活动已经过去。但某些场景和细节仍然萦绕在我脑海中，为我以后的工作和生活带来积极的指导。

 姚旭日