# 素质拓展体会

 第一天：2015年9月23日注定是一个难忘的日子，这一天我们迎来了新职工的体验式培训即为期两天的户外素质拓展训练。这一天，一大早我们便来到了休闲胜地密云云蒙山脚下，站在山脚下，领略到的是山水的合二为一，体会到的是蓝天白云的广阔无垠。匆匆放下行李，教练幽默的开场和风趣的自嘲开始了我们的训练之旅，首先是分组、选队旗、选队长、定队训、定队歌，于是我就成为了“绿巨人”队的一员，上午做了两个游戏，由于不默契和超时最终我们都获得了最后一名，尽管教练一直在引导，比赛体验大于比赛成绩，但当教练宣布结果时，心里是复杂的，是不甘的。中午的短暂休息便开始了下午的充满挑战的训练，同样进行了两个比赛，不知道是不是因为上午的失利，我们“绿巨人”队下午第一个比赛便取得了第一名，随着配合的越来越默契，在第二个比赛中同样以第一名的成绩奋战到底，在下午的游戏过程中，我们“绿巨人”队分工明确、互相配合、总能在困境中找出解决办法，过程是辛苦的，结果是美好的。

 我们“绿巨人”队，从上午的节节失利到下午的完美收官，让我学到什么叫做“团结就是力量”，使我感受到什么叫做“办法总比困难多”，让我体会到什么叫做“不经历风雨怎么见彩虹”。

 第二天：2015年9月24日，今天注定是值得回忆的一天。上午的第一个游戏是高空断桥，我是第一个挑战的队员，刚登上高空中木板时，脑子一片空白，队员的鼓励和教练的引导让我慢慢的冷静下来，开始一小步一小步的向前挪，当断桥来到眼前时第一反应就是我能跳过去吗，如果摔下去该怎么办，自己给自己设了很多的思想压力，但是每当听到教练的鼓励，看到队员们的期待的眼神我就不断的告诉自己要勇敢，一定要尝试一下，最终还是顺利的完成了这个任务，当完成的时候，我下意识的大喊了一声。下午教练又给我们安排了两个游戏，一个考验的是脑力，一个考验的是体力，第一个游戏真的需要脑洞大开才可以，倾听、细节、团队协作都很重要，第二个游戏则需要合理的体力分配、正确的分工以及细节的把握。在离开训练基地之前，教练给了我们最后一个任务，一块白板和几只画笔，绘画出自己团队梦想与追求，我们“绿巨人”队梦想以这两天的经历为出发点，从失败到成功，从不默契到团结一致，从慌乱无章到步调一致，我们的梦想很远大，但是在实现的过程中，总会遇到无尽的困难和挫折，如何能够在艰苦的环境下奋斗，如何能在困境中生存，如何能够胜不骄败不馁，我们经历了风雨也见到了彩虹。

 两天的时间很短暂，但这两天却体会了很多，学到了很多，总结了很多，最重要的是认识了那一群个性鲜明而又真诚的好朋友。