拓展第一天，大家到培训基地集合以后，培训老师首先就给大家讲了一个“事件——>体验——>反思总结——>提升——>事件”的人们与外界互动的模型，并告诉大家在现实生活中大部分的人们都没有能完整的走完这一个闭合正反馈的环节，而只是经历了“事件——>体验”这么一个简单的过程，他没有从与外界的互动中进行反思总结进而获得提升，他只是体验，仅此而已。这一点，值得每个人对照自我进行反思。拓展培训结束以后，在回想整个培训过程，每一个环节，老师都在引导大家走完这个从事件到体验，再到反思总结，进而获得提升的过程，当然每个环节的侧重点不同，团结、分工、沟通、信任......就是其中的重点内容。

在第一个环节：取队名，设计队旗，创作队歌对训，这一环节大家必须集思广益并且互相分工，才能在规定时间内完成发任务，下午的搭“通天塔”，设计“投石机”也是如此，而“凌波微波”这一环节则让我们从中体会团体中、工作中、生活中他人对我们无声的支持和帮助。

相比第一天的项目，第二天的项目就要刺激多了。最刺激的是高空飞跃环节，在这一环节中，我的体会是重在个人对自我的超越和突破，团队的支持估计以及容易也是其中很重要的内容；第二个项目是“无保护后摔”，从中我体会到团队成员之间互相信任的重要性，以及“意识”和“无意识”行为之间的重要差别。

在下午的团队之间互相合作得分的项目中个，我发现沟通技巧和策略的重要性，以及自己思维的盲点和惯性对沟通以及工作生活的影响。在这个环节中，我们小组犯了很严重的错误，因为自己的想当然，很多重要的信息没有沟通，最终造成了很严重的失误。另外就是一开始的策略的规划以及过程中节奏的把握，在这两天的培训中，很多项目都是匆匆忙忙完成的，一开始没有很好的规划，完成的过程也很匆忙，丢三落四甚至乱七八糟的。

总体来说，两天的培训收获良多，远远超过了自己的心理预期。小事之中涵大道，就看自己能领悟多少了。