

铸造优秀团队 共创企业辉煌

在这春暖花开、艳阳高照、碧空如洗的一天，激动人心的拓展训练终于结束了，此刻我的内心激动澎湃而又久久不能平息。回顾在训练中接受挑战和磨练，感受颇深。这次训练，不仅仅是一次身心大洗礼、大挑战，一种意志的训练，还是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

清晨又至日暮，天边飞鸟群逐。我们早上六点多在公司广场进行集合统一进行点名，然后坐上班车去潍坊寿光植物博览园进行拓展训练。我们一行73人无一缺席，在训练场上从一到六进行报数，然后团队后分组，分为六组。我们团队有着一个威武而霸气的名字——第四军团，在队长的带领下，我们高唱队歌《我相信》开始了一天极具挑战的训练。这次训练包括五个大项目：背摔、极速“60秒”、攀岩、汉诺塔牌、攀登“逃生墙”。每每遇到困难和挑战，我们都以队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目是背摔，我们军团共13个人，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

拓展训练的第二个项目是极速“60秒”，教练给我们30张打乱顺序的卡片，然后我们团队在60秒内将这30张卡片按顺序放好。由教练检查进

行打分。这个活动及其的考验我们的创新思维、想象力与团队协作性。总共进行了五场比赛在最后一次我们在44秒时将30张卡牌全部按顺序摆放好。

拓展训练的第三个项目是攀岩，总共11层岩板。教练先是交给我们攀爬的技巧，然后再给我们讲解一些细小的技巧，用腿部发力，向上攀爬。戴好安全防护装备，戴上安全帽、安全带。

逃生墙是最后一个项目，也是我们私下讨论最多的一个项目。那么高的墙，不能借助任何外力和工具去翻越，只能靠我们73个人。教官问我们需要多久，我们说30分钟，有的说1个小时甚至更多。真正团结到一起，我们翻越过去只用11分钟多，大家都感觉不可思议。事实上是我们自己把问题放大了，所以在面对困难的时候，首先放平心态去看问题，不能把简单的事想太复杂，坚信自己可以，尽心尽力去做就能够做好。

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，要有一个决策者、一个领头羊，还要有计划性、成员要有执行力，只有紧密团结成一个整体，才能战无不胜、攻无不克。态度决定一切。态度决定性格，性格决定行动，行动决定习惯，习惯最终决定一切。当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，最难战胜的敌人就是我们自己。所以，我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。 化工公司储运中心 王志磊

人心齐，泰山移

经历了一天的拓展训练，内心感想颇深，在当今的社会形势下，我想是时候摒弃一些老思想、老固执的思维模式了！走出来才知道自己已经和这个社会脱节有多大的距离！传统文化思想已经无法适应这个社会，按部就班的思维模式已经不能胜任现在的工作，适者生存，落后就要淘汰！一个个简单的游戏已经反应出我们自身的弱点和不足！

面对困难和困惑其实办法千千万，可我们日常采取的却是那么的无力和无知！一直认为对的东西其实已经偏离了预定的轨迹！是时候改变自我了，曾经毕竟是曾经，过去终究是过去，历史的车轮不断在前进，再拿以前的问题对比现在，已经是那么的苍白和无力！面对现实我们只有改变自己，改变思路，才能跟上现在的大形势！老旧的机器设施和工艺已经淘汰了，而我们不应再原地踏步，活在过去永远没有发展，只有活在当下！是时候朝着新思维、新目标努力了。失去的时光已经一去不返，接下来我们应该更精彩的演绎未来。看到一批批新员工热血沸腾，慷慨激昂满怀信心与斗志投入工作，心中不由的一颤，曾经的我不也这样的吗？可是现在在自己的斗志呢，自己的激情呢？剩下的只有满腹的唠叨和不满，想想曾经不是没有机会，而是自己没有好好把握，自己没有用心！懂得的太晚。一棍子被此次活动打醒，我的信心又被重新树立，毕竟我们悔知的还不晚，我们还有很多路要走，还有许多奇迹和梦想要实现！

早已忘记团队精神的我们，今天总算又重拾信心，将我们内心的渴望和激情发掘了出来，看到面对毕业墙时我们的渴望，我们的齐心协力，我们大声的嘶喊，喊出了我们久久没能爆发的心结。今后我们要共同努力、共同奋斗，将我们这个团体抱的紧紧的，将我们的工作干漂亮，将我们的大家庭建设的更加完美。个体兢兢业业完成团体交给的任务，需要我们时，我们就竭尽全力共同拼搏，这样团队才能时刻保持战斗即将打响的激情！

我还感受到，成绩和收获都需要我们自己去争取，凡事都需要坚持，困难面前我们不能退缩，困惑面前我们不能稀里糊涂，用我们的头脑努力的学习和接受新鲜事物，灵活的运用所学的技能！愿我们接受每一次变革洗礼后，都能有一个崭新的明天！为了心中的目标奋进出发！



化工公司加氢车间 徐柏玉

铸造优秀团队 共创企业辉煌

四月的天是阳光明媚的天，四月的天是鸟语花香的天，四月的天是我们神驰人成长的一天。在这个五彩斑斓的月份，我怀着无比激动与感恩的心情有幸参加了拓展活动。

四月十七号这天春意昂扬，我们来到了寿光的拓展训练基地。训练老师热情礼貌的给我们讲解了今日的活动。一个个的小游戏，一次次把我们的情绪推向了高潮。其中我感触最深的就是“求生墙”。

“求生墙”高四点二米，要求没有任何求生工具并在规定的时间内完成任务。这是一个团队合作性的项目，需要依靠团队的力量才能完成。这个项目可

以有效强化团队合作的精神、聆听、组织、领导、配合、沟通等诸多的意义，提高了团队的工作效率。当我们来到拓展项目“求生墙”面前时，我一个人悄悄地趁着教练不注意从背面登上墙顶，看到这个高度心中不免有些胆怯。因为在这个四点二米高的墙中没有任何的保险设施，万一掉下来怎么办？心想虽然出来玩也不能拿自己的安全开玩笑，当时我们就有人提出这个安全问题，培训师回答：“所以下面的人一定要接住我们的同志，他的安全由我们下面的每一位负责”。

团队在一起相互商讨攻略，如何利用团队的力量去翻越眼前的高墙。我们

想到的第一种方法就是“叠罗汉”，但是这种方法太过于麻烦，一百多人要在规定时间内过去是不可能的。最后我们想到了“搭人梯”方法，利用少数人搭成人梯，其他人踩着人梯上去，这样不但方便而且快捷。这意味着做人梯的人要被60多人从自己身上践踏过去，身体承受能力也要足够强。在这个关键的时刻，部分同志自告奋勇成为了第一梯队，然后大家各司其职，每一个人都在做好自己的职责，配合团队的运行，直到团队的任务完成为止。最后我们顺利完成拓展项目“求生墙”，我们找到了好久不曾体会到的振奋人心的心情。在这里我们相亲相爱、相互帮助、共患

难、共创未来。拓展训练就是模拟生活中的情景去影响学员，让学员去挖掘自身的潜能，让学员去感悟生活中的道理，然后发现自己的不足、更好地发展自己。

最后作为小队队长我作了发言：“人心齐，泰山移”，从古至今，团队融合与凝聚都在企业的成长壮大中发挥着非常重要的作用。积极的团队士气、目标、职业生涯规划在组织内积累、传播、充实、整合，不仅加强了团队建设，提升了企业形象，也可以更好的完善企业的性格，激活企业的生命力，可以从根本上提升企业的综合素质和竞争优势！ 化工公司储运中心 王志磊

神驰化工拓展训练心得体会

神驰集团一天的拓展训练结束了，此次训练，受益匪浅，主要有以下几点体会。

一是要加强团队合作精神。在学习中，我深深体会到人与人之间的沟通，同事之间的相互支持，以及团队的协作精神是我们工作取胜的关键。在今后的工作中，无论在哪个工作岗位，都离不开整个团队的协作，一滴水只有融入到大海中才不会干涸。

二是要不断学习新知识、新理念和新方法。平时要及时反思自己在工作过程中存在的问题，努力提高自己各方面的能力，从而能更好的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己本职工作的同时，促进公司的快速发展。

三是要加强自己对专业知识的掌握。作为一名化工工作者，掌握化工方面的专业知识是我们工作的基础，只有加强对专业知识的掌握，才能更好的做好工作。

这次培训的内容丰富，形式多样，效果明显。使我们开阔了视野，提高了思想认识，同时也增强了我们做好工作的信心和力量。

团结协作，无私奉献，敢于创新的企业。让我们在平凡的岗位上努力进取，为化工事业美好的明天唱响青春的主旋律。化工公司重催车间 董杰

同样的一块铁，可以锻融消损，也可以百炼成钢；同样的一支队伍，可以碌碌无为，也可以成就大业。为了提高团队协作能力，4月17日，我们71名基层工作人员前往寿光市参加户外拓展训练。拓展训练是一套塑造团队活力、推动组织成长的训练过程，是专门配合现代团队建设需要而设计的一套户外体验式模拟训练。通过此次拓展训练了，不但陶冶了身心，增强了身体素质，加强了自己团队协作的能力，还使自己在繁忙的工作之余得到了很好的放松。

早上7时，我们全员71人准时集结，在点名的那一刻心中已有些许的激动和期待。坐在飞驰的大巴上，难得有放松的心境。望着窗外美好的风景，突然心中想起许巍的那首歌“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野”。现代生活每个人都承受着来自各方面的压力，在紧张的生活节奏下，我们或许很少有时间静下心来看看身边的美好，这是一种缺失更是一种遗憾。这让我至少明白了不能因为奋斗而忽略了生活的美好。

到达目的地，教练已在挥手迎接我们，看着他们的外表和装扮就透着两个字“专业”。在教练的带领下我们穿过生态园的曲折小路，欣赏着周围美丽的环境，空气是格外的清新。路过小湖的时候，微风吹起的涟漪却荡平了我浮躁的内心，感觉

我的拓展之旅

好舒服。步入会议大厅，我们一组12人共同起好了队名“神驰雄鹰队”，雄鹰雄鹰搏击长空，雄鹰雄鹰永远精英，我骄傲！呵呵。

我们参与的第一个活动叫做“极速60秒”，要求我们每一队在规定时间内把手中的30张图片准确无误的排列好，需要发挥各自的智慧。这个项目让我明白了分工明确的重要性。我们向胜利者表达了祝贺，祝贺他们的合理性和反应能力。他们也以胜利者的姿态对我们表示了勉励，感觉上我们不再是对手而是相亲相爱的一家人。我想这或许就是这项活动的真正意义所在吧。

信任背摔是一项心理素质拓展的活动，目的是通过这个活动建立起彼此间的信任关系。同时，这个活动还可以锻炼心理素质，克服恐惧，对我们每个人的心理素质提升有很大的帮助。它要求我们每个人都轮流站在1.7米左右高的背摔台上，背对着大家。其他成员在其身后用双手做保护，接住倒下的队员。大家一个个的站在高台上，脚跟并拢，膝盖伸直，含胸，低头，手抵住腰，准备背摔，有的迟疑了很久，大家耐心的鼓励着他克服恐惧，接着便是漂亮的动作，完美的一摔。

然后我们还参加了攀岩，看着队友像猿猴一样成功的爬到顶点，心中着实佩服为他们高兴，给我触动最深的是“求生墙”这个环节。一堵4米的高

墙，光滑、没有任何工具，要求所有的队员都翻越过去，才算胜利。在这个项目中，我学到了团结的力量是无穷的，集体的能力是伟大的，人的潜能是无限的……这个游戏给予我的，除了感动，还是感动。为第一个爬上墙头，坚持教上一个又一个同伴的朋友感动！为在下面咬着牙甘当基石，让一个个同伴们踏着自已的肩头求生的朋友感动！为指挥大家伙儿逃生，用自己的双手将同伴们一个个高高举起的朋友感动！直到墙下只剩下一个同伴，再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候，这时，一个体重较轻的队友从墙头上垂了下来，墙下的队友坚定的抓住了墙上同伴的手。当最后一人成功跃上墙头的时候，周围响起了经久不息的掌声。

经过此次拓展训练，让我们所有人在苦与乐中体会到了“多一点勇气与自信，多一点理解和沟通，多一点进去与互助”，在紧张的工作之余拓展进取展现自我。在游戏中把企业文化理念与各项活动有机融合，让参训者通过活动培养积极心态，重新自我挖掘自身潜力，增强协作意识，从而提高公司整体凝聚力，激发员工的工作激情。玩是为了更好的工作和生活，我相信通过这次活动让我们每个人都得到了升华，让我们用更好的状态投入到以后的工作，为了神驰美好的明天加油！ 化工公司重催车间 葛慧兵

穿越电网随想

4月9日下午，我们迎来本次拓展训练的最后一个项目——穿越电网。看着培训室里几张挂着绳子的长条桌，瞬间想问教练一个问题，你确定不是来搞笑的吗？接下来在大家茫然的眼神中，教练首先介绍了穿越电网游戏的来历，“穿越电网”脱胎于二战时期盟军士兵逃离纳粹集中营的真实事件，接着介绍了穿越电网的游戏规则，电网是无限延伸的任何人只能从两张桌子中间的网洞中穿过；电网具有万伏高压可击穿任何物体，身体任何部位触网即宣布牺牲；项目进行中不可以说话；违反以上任意一条项目重新开始。

游戏开始之前教练给大家10分钟的讨论时间，因为大家并没有对这个游戏的规则引起足够的重视，所以在游戏开始后我们吃尽了苦头，不断地有人因为随意的说话，不经意的伸手触网导致游戏一次一次的挑战失败，随着体力的不断地被消耗，教练的那一句句“触网，全部返回”“说话，全部返回”成了我们的噩梦。这个时候我们才终于开始认真起来，不再把它当做游戏，而是真的把它当做生死挑战。

静下心来我们开始反思教练说过的每一句话，“自律、严禁、注意细节”，“方法没有问题，注意细节”，“你们是一个团队，所有人都要努力”。反思过后我们重拾斗志，我们仿佛回到了那硝烟弥漫的二战战场，我们就是那正在逃离纳粹集中营的盟军士兵，逃离计划必须严密周详，任何人的失误都将以团队的牺牲为代价，在团队最后一个人安全通过电网的那一刻，所有人犹如那重获新生的盟军士兵情绪瞬间失控，有的同事甚至流出了激动地泪水。

游戏可以重来，生命只有一次。危化品企业工作的我们就如那逃离纳粹集中营的盟军士兵一样，工作中容不得一点点的失误和侥幸，因为任何一个人任何一点不起眼的失误和侥幸都可能带给团队毁灭性的灾难。这就要求我们在日常的工作中严格遵守劳动纪律，认真铭记岗位职责，严谨、自律、坚持，只有这样我们才能安全达成团队目标。

化工公司储运中心 刘尧尧

拼搏进取的团队意识

为进一步提升员工的集体荣誉感和团队意识，化工公司组织开展了户外拓展训练活动。

此次户外拓展训练项目需要员工的全情投入，并且每个项目都具有一定的难度，想要顺利通过，需要跨越自己的“心理极限”，突破自我，并与自己的团队相互配合，相互支持，集体协作，同时经教练老师有针对性的点评与启发，达到挑战自我、磨炼团队、提高沟通力、协作力的培训目的。

拓展训练在美丽的渤海湾生态林业开发示范区基地进行，参加人员被随机分为六队，通过集体讨论，确定了各自的队长、队名、队歌和口号。在训练过程中，六支队伍展开了激烈的竞争，相继完成了信任背摔、攀岩、汉诺塔、极速60秒、求生墙等项目。

在此次的拓展培训活动中，各队员都显示出良好的精神状态。全体队员都能够以积极努力、严肃认真的精神面貌参加到每一个培训项目中来，通过此次拓展训练，公司员工纷纷表示：自己在本次拓展活动中，深刻认识了自我潜能，增加了自信心，克服了心理惰性，磨炼了自己战胜困难的毅力，提高了自己解决问题的能力，同时深刻体会到了勇气、信任、团队、协作的巨大力量以及突破、成功的快乐。

通过这次拓展，对自己在今后的生活和工作中思考和处理事情，特别是提升个人和团队能力方面具有重要的启示作用。我坚信，以后在生活和工作中不管遇到什么困难，我都不会轻言放弃。我也相信，在工作时会更加信任同事，与同事之间会更加配合协作，把工作做的更好。

化工公司储运中心 马川川

拓展感悟：小游戏大道理

拓展训练(Outward bound)，这个以前欧美国家流行的一种大型的户外拓展活动，其内涵是“磨练意志，陶冶情操，完善自我，磨炼团队”。

2019年4月21日，作为神驰化工的一员参加了集团公司组织的第七批户外拓展训练活动，地点位于山东省寿光市林海生态博览园。这次拓展训练活动也是我第一次亲密接触，虽然一天的拓展非常短暂，但它带给我的是从来没有过的震撼。工作中我们认真对待，活动中我们积极参与，此行让我们每个人少了几许辛苦，却也平添了几分紧张与充实，让人回味无穷。小游戏，大道理，在攀岩墙、信任背摔、麻将江湖、圣塔游戏以及逃生墙这一系列的拓展项目中，不仅暴露了自身的许多弱点，也认识到自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当，直到拓展结束，我此行收获颇丰，尤其让我体会到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

仔细回味一下，在一项看似简单而有趣的游戏里，每一个不起眼的细节，无一不真实的反映了日常工作中团队存在的问题，也毫不客气暴露出在我们团队决策和执行中的劣势和短板。因此回顾一天的训练活动，我再一次升华自己对团队认识的同时，也不断的反思自己并进行总结。

一：圣塔游戏、麻将江湖

这两个项目要有群策群力，团队精神的体现，团结就是力量不是吹出来的，30张卡片信息的推断以及反复记录，每完成一个项目时，我们最多的是感受其乐趣，但并未很深层次感受到团队在完成每一个项目时最需要的就是团队精神，团结一致，通力合作，合理分配资源。团队项目不是单凭一个人的智力、体力以及能力就能很好的完成，一个人的成功不代表团队的成功，在遇到困难的时候，我们冷静理智的分析，制定详细的计划，工作分配到人，各司其职，充分相信队友，最大的发挥个人特长，相互团结，相互帮助，相互信任，这样在项目结束时我们每位队员脸上都会露出笑容，闪烁着自信。

二：攀岩墙、信任背摔、逃生墙

攀岩，逃生，背摔三个项目里面体会较多，坚持、信任、突破自我、挑战自我等，有时候在面对困难时，最大的敌人不是别人而是自己，困难会有，但是解决办法同样也有千万条，这时个人心态很重要。

信任背摔也反映了团队建设中一个很重要的点，信任同伴，相信集体力量。在“背摔”项目中，高台前大家拍背给我力量和勇气让我走上高台，背对队友，仰身躺下的时候，他们用坚毅的目光，向我传递着这样的信息“相信自己，你一定能成功，相信我们，我们一定能成功”，是他们给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，信任队友，工作中的同事，在你最需要帮助和孤立无援时，是他们给了你最无私、最真诚的帮助，让我有了那份归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入进去，同时逃生墙亦是如此。

五个项目说实话并不是很多，但感受和领悟的很多，这次拓展是一次身心的洗礼，是进一步推动我全力以赴做好各项工作的动力，它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化，一种精神，一种理念，同时也是一种让我们永不言弃的信念。

最后说的就是感谢，感谢神驰集团公司能够给大家工作中难得的体验机会，希望集团公司在以后多组织这样的活动，加强团队建设，真正实现1+1>2的资源有效整合，让自己努力成为一名合格的神驰人，同时希望公司能够发展越来越壮大，不忘初心，砥砺前行，再建新功。

化工公司储运中心 徐义民

拓展是意志力的磨练，是团队精神的体现

4月9日是个快乐的日子，今天我们去寿光林海拓展训练基地进行体验式培训，这一天我们6:30集合点名，6:50出发，经过一个小时的风雨兼程，来到了寿光林海拓展训练基地。这里自然风光与人文景观融为一体，辽阔、秀丽同时在雨后又带有浓浓的乡土气息，身心顿时感到很轻松。

由于下雨训练都在室内进行，我们被分成六个小六组，首先确立自己的队名、队长、队员、口号和队列展示，然后开始拓展训练。

在“七巧板”活动中，面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为阵中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还乱成一团。通过这个游戏，我从中总结出一句话“没有完美的个人、只有完美的团队，团结就是力量”。

拓展训练创新突破之“极速60秒”，这个项目考验的是团队成员对项目的计划性以及项目的时间管理。哪个项目先做，哪个项目后做，哪些项目可以并行同步进行。考验如何更好的进行时间管理，节约时间、提高效率，团队成员如何分工、如何更好的配合等等。在“极速60秒”项目体验中，队员们懂得了一个高效的团队是如何炼成的。



让我印象最深的是最后一个项目穿越生死线，面对生死电网，是难度最大的拓展挑战，没有一个人临阵退却，没有一个人胆怯畏惧。相反，看到的是大家坚定的神色，坚韧的意志，众志成城、生死与共的团队精神和无畏气概，一个个过去，又一遍遍返回，没有任何抱怨，重整旗鼓，从头再来，最多一次我们队都过去了二十多个人，结果一个细节违规，又全部返回。在教练不断的强调规则、细节中，我们越挫越勇，最终完成了看似绝对不可能完成的任务！两个小时的浴汗奋战，每从狭小的电网口通过一位战友，大家都热烈鼓掌，“过、过”的声音里满是所有人对胜利的渴望，对失败的蔑视，对战友的关切、鼓励、支持！

化工公司动力车间 李延村

“心在一起
才能叫
团队TEAM”
— 企业文化团队精神 —