

# 沙漠团建可以玩的游戏 沙漠掘金拓展培训心得体会(汇总6篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

## 沙漠团建可以玩的游戏 沙漠掘金拓展培训心得体会 篇一

很庆幸今天自己没有在医院无聊的度过，很感谢医生的出院批准，让我参加了轻松而颇有感触的培训——《沙漠掘金》。

《沙漠掘金》是一个体验式的游戏。今天的培训由常春藤幼儿园的园长主持，她首先通过热身游戏“爱的抱抱”把我们分成了5支探险队，很高兴我们组的姐妹们都安排在同一个队里。我们在短短的20分钟里快速地设计出了我们队的队名、队标、队号。掘金探险正式开始！

- 1、探险队要去沙漠寻找金子，从地图的大本营出发，每支队伍选择的路线不同，所处的条件就不同，经过的地方有大本营、沙漠、村庄、绿洲、王陵、金山。
- 2、每支队伍出发前会得到1000元的预备金，这1000元现金可以在大本营购得等价的帐篷、指南针、水、食物，一只帐篷在整个行程中可用三次，一只指南针只能用一次。
- 3、每队配有一头骆驼，骆驼每天的负重是1000磅。探险之旅来回行程共25天。
- 4、绿洲可以提供免费的水（在骆驼负重许可的情况下）；在

村庄提供水和食物，但价格是大本营的两倍。

5、在沙漠里，将会遇到四种天气：晴天、高温、沙尘暴、高温加沙尘暴，不同的天气所需的食物和水各不相同。

6、沙漠里还有一位神秘老人，神秘老人可以解答你遇到的任何难题，但每解答一个问题就要在原处停留一天。

7、每天只能挖走一块金子。（每块金子50磅）

8、金子兑换现金：第一名每磅金子换100元现金，第二名90元，第三名85元，第四名80元，第五名75元。

9、兑换的现金加上剩余现金最多的队伍胜利。

10、结果：或胜利归来，或魂归沙漠。

沙漠探险之旅结束后，我们“秃鹰队”是第一支安全回归的队伍，来回行程我们只用了17天，共挖回了3块金子，兑换现金15000元，加上剩余的现金50元，我们实际金额是15050元。当我们暗暗自喜自己的队伍是第一名安全回归的队伍时，最后的结果却给了我们当头一棒，我们只排在了第四名。

主持人不急于做小结，而是留给我们几个思考的问题：

1、你知道沙漠掘金的任务是什么吗？计划最多能带回来几块金子吗？

2、队长的作用是什么？

3、你认为在什么时间做出的决定对结果最重要？

1、接到任务时，首先要确定目标。

2、既然选择做了，就要把它做好，要学会关注结果。

猎狗追不到受伤的兔子，那是因为猎狗是尽力而为，而兔子是全力以赴。结果很重要，而过程却影响着结果。就像吕主任和组长说的：用心做事和应付做事结果是不一样的。

### 3、领导者起着组织和决策的作用

班主任犹如一个班的领导者，想要让孩子对你产生“认同感”，首先要学会认真倾听每位孩子的心声，分析并采用能帮助孩子成长的有用信息。

### 4、积极主动问比你懂的人

工作中总会遇到各式各样的难题，要学会开“金口”，问问比你懂的“神秘老人”。

### 5、团队合作很重要

一个团队就像一个班级，班级里的孩子如果懂得互相爱护、互相帮助，相信这样的班级是非常具有感染力的，也是非常和谐的。所以，有共识的团队，即得到队员的认可很重要，除此之外要有很强的专注，否则目标很难达成统一或者妥协。

## **沙漠团建可以玩的游戏 沙漠掘金拓展培训心得体会 篇二**

盛夏八月，酷暑难当。七月，带着迈出校园的那份喜悦及对步入工作岗位的那份期待，我来到天津这座美丽的城市，来到了签约单位一中交天津港湾工程设计院。对于刚入职的我来说，港湾院是一个新的起点，一个新征程。在这里，我将开启我工作的天新天地。

犹记得报到那天各位院领导及部门领导对我的期许，犹记得局里新员工培训时，局领导对新员工的寄语，犹记得院里召开新员工培训时各位领导的谆谆教诲，尤其是拜师仪式上，

各位师傅给我们传授的经验与建议。这些，都是离开校园的第一课，是职场生涯的开幕式。我们见识到了院领导及其他员工的工作热情，积极努力的人生态度，谨慎认真的工作作风。这些，都是工作时的港湾院人。那么，生活里的他们会是怎么样的呢？恰逢其会，有幸于8月4日至5日参加了综合设计咨询分公司举行团建活动，也让我感受到生活中的他们是那样的令人亲近。

按照时间安排，4日上午8点，我们准时的乘车从青海园出发，前往本次团建的目的地——北京。一路乘车，也让我领略了京津沿路的风景，阳光明媚，景色宜人，是个出行的好日子。在公司待了二十多天，还没有出去转过，也借着这次团建，熟悉一下京津地区的风土人情，不失为是一件美事。从谷歌上看，青海园到北京怀柔区将近260公里，乘车用时大概需3个小时。但今天是双休日，路上的车，似乎有点多，到了目的地也已经到了中午12:30了。可以说是，又累又饿了。在短暂的用餐及休整之后，已经到了下午2:00，我们也要开始今天的户外拓展了。

破冰起航——下午的拓展，能够那么快乐的进行，得益于有个风趣幽默的教练。“假装动一下”这样听起来让人发笑的话语均出自其口，当然，效果是很明显的，我们都能开怀大笑。这次参加团建的人员从年龄层面和身份层次上均有所不同，有年长的，中年，半中年（90后已经算是了）。想要突破这些束缚，让每个人都忘记职位、忘记性别、忘记年龄，是有些困难的。起初，也有曾想到过，领导们因为身份、年龄会与我们难以愉快的玩耍，但事实上，这种想法是多余的，他们真的能很快融入到每一个人中。两个小小的互动——“战斗队形”、“相互按摩”使得每个人都放下芥蒂，开始享受这次活动带来的乐趣。我们都相互“折磨”着，“痛并快乐着”。为了能够更有意义地开展活动，教练根据“123”报数将所有成员分为红、粉、黄三个小队，每个小队各选出自己的队长、队秘、安全员、环保员，并建立自己的团队文化及展示，包括队名、队长、队旗、口号。我们

红队叫做“肥豹队”，粉队“七心队”，黄队“港湾勇士队”，各个队都独具特色，每位队员都是那么的可爱。这才看出来，原来他们在生活中是那么的多才多艺，那么的亲切友好。

“达芬奇密码”——这是一个寻找数字的游戏，有30张卡片，每张卡片上各有图案，代表着一个数字，我们要在规定时间内找出这30个数字，找对继续，找错扣5秒。游戏总共四轮，每轮只能派出一名队员进入游戏圈内，圈内放置各个卡片，其他人站在圈外，进入圈内队员要在规定的时间内找到各种数字，而站在圈外的队员不能接触卡片，只能给予圈内队员建议。可以说这是一个靠想象力、记忆力和团队智慧的数字游戏了，因为它不仅仅需要参加的每一位队员去分析猜测每张卡片代表的数字，更需要执行的队员眼疾手快，动作迅速且灵敏。我们“肥豹队”第一轮派出的是我这个新人来参加，刚开始我们并不知道怎么进行游戏，所以第一轮只是试试游戏规则。进入游戏圈内的我有点紧张，毕竟还不知道如何玩，也担心成绩不好会拖了后腿，好在有每位队友的安慰与鼓励，第一轮在惊险刺激中度过。当教练宣布第一轮成绩的时候，我们也稍有庆幸的期待下一轮，我们队和“七心队”均找到4，而“港湾勇士队”找到了3。每个队都开始卯足了劲，为下一轮准备着。每一次，我们都群策群力，每个人都分析自己看到了什么，会是数字几，就这样，每个人都贡献着自己的一份聪明才智。想想，这其实跟工作是一样的，需要每位员工在自己的工作岗位上贡献自己的力量，为公司的发展作出自己的一份贡献。江河汇自于溪，每个人的一股力量将成就一个企业。

“青春战车”——这个环节，是将所有队员的脚挨个绑在一起，类似于两人三足，大家相互搀扶，一同移动，考验的是团队协作与融入集体。经过第一个游戏环节的磨练，大家都能够相互信任和互帮互助了，这个环节，也渐渐变得没有那么大的挑战性了。

“打造超级团队no.1”——五个连贯的游戏，考验我们的整体意识与团队协作。“不倒森林—能量传输—一圈到底—鼓动人心—激情节拍”，每个部分都需要队员们的共同努力，牵一发而动全身，一个人失败，团队就无法前进。也就是，每个人在团队中都扮演着重要的角色，其实工作中亦是如此，一个人出现失误，会使整个集体陷入困境，而我们需要做的是，尽量少出现错误，不给集体造成麻烦。每个人在这个环节都发挥着作用，而且还是举足轻重的。同时，与其他团队的竞争也是促进本团队发展的重要手段，没有竞争，就没有危机意识，就不会进步。一个企业，一个公司，需要的是竞争与合作，这样才能形成良性循环，激发企业活力。

到了最后，成绩排名似乎并没有那么重要了，重要的是，今天能那么的敞开胸怀，尽情释放，每个人都收获到了乐趣与喜悦。

第二天的安排，乘车前往延庆区的京北大峡谷进行徒步穿越。八点集合出发，又是不短的乘车时间。说事实，对于山路乘车，心理上竟有一丝恐惧。大概是因为那次去某一水库采集水样，中途也是3个多小时的乘车，加上山路婉转，转弯多且急，那次我出现了严重的晕车呕吐现象，幸好是当地善良的村民及时照顾，才让我度过一劫。这次不巧的是，我竟又一次出现呕吐，再加之前一天晚上休息的不充足，呕吐的似乎更严重。还好，身边的同事们及时发现，给我晕车药，多种关心，这次我很快便好了。他们的热心善良，深深的打动了我。这样一个团队，是值得我们加入的。

短短两天的团建，就在快乐中这样度完了。回想起来，趣味多多，收获多多。我们都见识到工作之外的自己，也用心结识到他们。生活本就是如此，在一个人前行的时候，你需要一群志同道合的人与你一并，这样才不会孤单，不会无趣，而港湾院中，就有这么一群人！

## 沙漠团建可以玩的游戏 沙漠掘金拓展培训心得体会 篇三

参加完公司联合中国培训热线组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“cs”“高空抓扛”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“风火轮”所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第二次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一齐，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自我团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开群众的智慧和力量。40多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“特工队”队，一共有14人，队长是张必学，我担任队花；队呼是“特工特工，永攀高峰”。

一、优秀的团队首先就应有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都就应各司其职，最大化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通个性重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者务必做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展加旅游，但既为公司组织，务必要有自我纪律的约束：约束了自我，保护的是大多数人和团队的利益。没有规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙，最终！

从小到大，我一向恐高，站在5米高的楼房上我都很怕。20xx年跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。最后经过队友的鼓励我犹豫了很久才跳过去。这次“高空抓杠”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下方喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军”心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原先如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓杠的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎样回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一小步。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自己鼓劲，不断告诫自我：不要害怕，我必须行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没

能坚持下去。

当完成活动后，大家坐在一齐，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应明白该干什么。

第二，团队中所有人应持续一个用心上进的心态，如果这天我们的活动中大家不是“士气高昂“，有一个用心的心态，能否将活动完美地完成。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就必须会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还就应静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种用心的心态参与，有力出力？有才者出谋划策？总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但必须是较优。每一个人按照自我所承担的主角尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时光内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时光限制，某一部门制定的方案不必须是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。

部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益?!各部门按照所分配的主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被

接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到1+12的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完

成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

## **沙漠团建可以玩的游戏 沙漠掘金拓展培训心得体会 篇四**

我参加了由学校组织卓越拓展策划的的新员工入职培训的素质拓展训练，很庆幸，我是其中的一员。虽然只有短短的一天时间，但是却给我留下了深刻的印象。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神更是发挥的淋漓尽致。

高空行走，这是一个团队协作的项目，如果大家协作不好，就会有队友出现危险或者很难通过这个挑战。项目开始之前教官问我们这个队伍全部完成要多久时间，我们斩钉截铁的回答会在一个小时完成，教官对我们的回答很满意，之后挑战便开始了。

首先上去的女生遇到了心理障碍，不敢前进，我们在下面为她加油鼓劲，并牢牢抓住绳子，为她提供较为平坦的路的同时也为她的安全提供了保障。当这位女生在我们的加油声中一步步完成挑战时，我们下面爆发了喝彩与欢呼声，因为她

在大家的帮助下完成了对自己的挑战，我们都为她高兴。之后男生大部分都顺利而且快速的完成这个任务，部分女生虽然存在困难，但在大家的鼓励之下都完成了挑战。挑战结束后大家进行了交流，总结起来就是团队的协作是十分重要的。在团队工作中，没有哪个人是可以替代的，也没有哪个人是可以脱离组织而独自完成的，只有大家齐心协力，共同协作才可以顺利完成任务。即使你在团队工作中遇到困难了，但在大家的帮助下肯定能是顺利度过难关，最终成功的。

特别是在最后一个项目是集体翻越“生死线”，不能运用任何工具，所有的人都要手牵手翻过生死线，才算成功。全队13个人团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑，把队友们一个一个托过障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大的根本。

- 1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。
- 2、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。
- 3、在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。
- 4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己

却从未真正了解的力量。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

## 沙漠团建可以玩的游戏 沙漠掘金拓展培训心得体会 篇五

在我看来，团建的意義就是凝聚团队的力量以及让每个成员都有团队的意识。在工作中亦是如此，每个人都是公司组成的重要部分，互帮互助是我们的基础思想，拼搏奋进是我们的初心驱动。实现目标是我们的成功果实。

在团建的活动中，我们遇到了各种困难，但面对困难我们毫不畏惧，作为我第一次参与公司团建，起初我并有体会到团结的力量，当我们做游戏活动碰壁的时候，我看见我们队伍一起围成圈谈论战略性方案时，我才体会到团队的力量。虽说谈论都各执一词，但为团队获得最终的胜利是我们坚持的初心。要问我什么是团建？他就是让你不再孤单拥有归属感，让你不在像一匹孤独的野狼，让你体会到个人和集体的区别，让你意识到团队的力量。它的意义不再于形式上的奢华，而在于它给我们带来了什么价值。

最后我要说的是团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢。比铁还硬，比钢还强。

第一天的拓展活动中，有一个团队嬉戏是达芬奇的密码。有三十张卡片，每张卡片代表一个数字，卡片可能是英文字母，可能是图案，需要每个小组（每组7个人）去认真琢磨，在规

定的时间内把30张卡片根据挨次收齐。第一次尝试，不熟识卡牌，也没有找到行之有效的方法，在规定的时间内仅找到了3张卡片；其次次，找到了6张卡片；第三次找到了9张卡片；第四次找到了19张卡片，第五次找到了30张卡片。这个过程中遇到了许多挫折，同时也收获了许多感悟。

一是每项工作都有它的规范和方法，正如每项嬉戏都有它的规章。

在进入工作状态之前，必需去了解、熟识规范，这是做好工作的基础。作为一名新员工，这点尤为重要，刚入职，需抓紧时间，熟识规范，熟识软件和各种计算方法及原理，平常留意记录和积累，建立自己的学问结构体系。

二是沟通成为一种必需，沟通是第一生产力，有效地沟通能避开需要徒劳无益的工作和精力。

面对一项任务，大家会产生各自的想法，但是假如各行其事、缺乏沟通，行动中不仅得不到理解和支持。多站在对方的角度思索问题，多把自己的想法和队友沟通，实现信息共享，充分发挥集体的才智。找卡牌的过程中，常常犯一种错误，就是总是和圈内队友说卡牌在这里在这里，可是站在队友的角度思索，你说的“这里’毕竟在哪里。

三是明确分工，各司其职，专业化的重要性。

一个团队既需要全能型人才，同时也需要专业化人才，集中力气单点突破，将简单的问题分解成若干问题进行解决。

四是团队合作的重要性：

团队的胜利取决于团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成，团队的群策效应会激发个人潜力，个人力量的提升和团队综合实力的提升密不可分。

一是团队：一个人走路时，总是会觉得终点遥遥无期，放弃的念头不断在心中升起。

虽然一个人可以走得很快，但是一群人才能走得更远。每当有人疲乏不堪时，总有一个人拉着你一起行动，每当你想放弃时，总有一个声音在耳边响起加油，团队的群策效应会鞭策我们砥砺前行走得更远。

二是坚持：徒步穿越之路、山水之路，需要拔山涉水，路途困难，中间过程需要不停地提示自己，咬紧牙关，连续前行。

当抵达终点时，便明白了其实只要坚持，这些都不是事。工作中也会常常遇到这种状况，当你想放弃时，请再坚持一步，再往前走一步，总会找到一条属于自己的光明之路。

回到当下，面对生活、工作，压力会让我们望而却步，力不从心。每当这个时候，我都会想起徒步过程中，我们锲而不舍、勇往直前、努力拼搏的精神，想起团队协作、携手共进的团队，团队的力气会鼓舞我们连续前行。

## **沙漠团建可以玩的游戏 沙漠掘金拓展培训心得体会 篇六**

### **（一）中医院情况与党建特色**

1、基本情况：中医院是一所以中医内科为基础，骨伤、康复为重点的综合性中医院，是福建省中医临床、教学、科研中心之一。1995年3月被国家中医药管理局授予全国“示范中医医院”、“三级乙等中医医院”等称号。全院建筑面积3万平方米，开放床位510张，现有在职人员600多人，共产党员222人，设置20多个临床科室。医院坚持开展“以病人为中心，以提高医疗服务质量”为主题的医院管理年活动，保持中医药特色，与时俱进，以优美的医疗环境、优良的服务态度、

独特的治疗方法、精湛的医疗技术为广大患者服务，使医院的精神文明建设和医疗工作获得同步发展。

2、医院与党建特色：一是注重思考党员与团员队伍如何发挥作用；二是注重党建管理与业务管理结合与融合，提出围绕医院抓党建，以党建带动团建，完善大党建与大政工体系的工作思路；三是环境清洁卫生，制度管理规范；四是党政领导互动，建立党政集体研究决策机制；五是对中层干部进行管理培训，并建立谈话制度；六是有设置职代会并让它发挥作用。七是开展患者就医满意度调查。八是鉴于民主党派人士较多的缘故，想方设法与民主党派竞争争取“党员源”，确保党员队伍新生力量的培育。

## （二）中山医院情况与党建特色

1、基本情况：中山医院创建于1920年，医院已发展成为一所集医疗、教学、科研、预防保健于一体的三级甲等国家重点大学附属医院。医院占地100亩，建筑面积6万多平方米，现有床位1600余张，教职员工2300余名，党员760多人。年门、急诊量220万余人次，收住病人约4万人次。设有33个临床学科、10个医技科室、2个分院，2个分部、4个社区医疗中心。医院秉持“自强不息，止于至善”的校训和“团结、敬业、求实、创新”的医院精神，坚持“以病人为中心”的宗旨，在医院改革和管理、精神文明和政治文明建设方面取得可喜成果，连续多次被评为省、市文明单位□xx年度被评为福建省抗击非典先进集体□xx年荣获全国卫生系统先进集体□xx年被评为全国精神文明建设工作先进单位□20xx年获得xx市五一劳动奖章和福建省抗震救灾先进集体等光荣称号□20xx年获福建省第十届文明单位殊荣。

2、医院与党建特色：一是注重党员队伍教育与管理；二是注重党建管理与业务管理结合与融合问题；三是环境清洁卫生，制度管理规范；四是完善党政领导联席会议制度，党委发挥政治核心作用，服务医院这个中心的发展，党委办公室改变

为党群工作部；五是注重医院品牌形象的建立与发挥作用。六是注重改善党务工作环境，关心培育党务干部，促进干部健康成长。

### （三）中医院情况与党建特色

1、基本情况：中医院是全国首批示范性中医医院，一所集中医医疗、教学、科研为一体的综合性中医医院。现在员工上千人，设置病床900张，科室配置48个，医院占地150亩，建筑面积9.6万平方米，年门诊量百万人次，年出院病人1.6万人次。

1、基本情况：长庚医院是台塑集团在大陆第一家医院，属于民营医疗机构，系与海沧公用事业发展有限公司共同投资兴建。医院于20xx年5月获准设立，总投资约13亿元人民币，总建筑面积140万平方米，占地面积70万平方米。医院规划床位20xx张，首期500张病床已于20xx年1月15日正式投入使用。作为一所集医疗、保健、颐养、科研于一体的高等级医院，除了服务辖区外，还将辐射福州、莆田、泉州、龙岩以及广东的潮州等地。

2、医院特色：一是注重人性化服务设施的投入；二是注重员工培训与教育管理；三是注重人性化服务；四是环境清洁卫生，制度管理规范；五是管理实行业务与管理分开。

一是党政领导互动，建立科学决策机制。三家公立医院领导互动有力，实行党政联席会议制度，对重大事项、重大投入项目安排、职称评定、大额资金使用时进行党政领导集体研究与决策，并进行院务公开，此举既体现党内民主集中制的贯彻执行，又能充分落实院务公开、公开、公正原则，有利于领导班子沟通协调与增进团结，有利于提高医院干部群众参与单位事务的知情权、主动参与权与决策建议权的能力发挥，有利于党的事业的持续健康发展，结果才会让医院业务能力持续增强，推动党建工作扎实推进，才能确保三个文明

建设卓有成效。一是实行党政分开，互相配合，共同促进。党委以党建为主，主要负责党内具体事务的管理、如精神文明建设、卫生行风建设、医风医德教育、投诉调查与处理等，院长负责医疗业务管理为主，重大事务经党政领导集体联席会议研究决定。二是注重调查研究，着重对社会关注的就医环境与投诉的热点、难点问题进行调查与研究，提出解决对策与措施，及时加以解决。三是注重政务公开与公示，以提高员工的知情权，有利于调动员工积极性。

二是坚持以人为本，注重科学培养人才。参观学习的四家医院都能够坚持以人为本，注重人才队伍的建设与培养管理，特别是三家公立医院均注意到高职称队伍人才的培育。一是注重临床实践提炼。通过临床诊断治疗途径训练专业技术人员，以提升他们的专业技术水平，以促进专业技术人员向更高层次迈进。二是注重理论科研教育。通过教学与科研途径引导与教育专业技术人才要注重专业理论知识的学习研究与内涵提升，及时掌握前沿专业理论知识，有利于提高专业技术水平。三是注重打造成长环境。为专业技术人才提供适宜发展的环境与条件，如专业进修、课题研究、外派指导、工作待遇等。四是注重中层干部与党务干部的培养与使用管理，有利于提高后备干部与技术骨干力量的储备能力。

三是始终舍得投入，注意培育品牌形象。各家医院历来重视对外形象的树立与提升，多年来始终舍得投入时间、精力、人力、物力与资金等要素进行管理，并注意到目前医院竞争压力大、病人服务需求高的形势需要，纷纷结合本医院特色，借助医院管理年、等级医院评审等载体，不断加强医院内涵建设，提高管理能力，努力打造优质服务的医院品牌形象。一是舍得设备投入。医院舍得投入资金购买先进检验检测诊断技术与设施，提高医院诊断治疗水平；二是舍得培育人才。医院舍得从时间、精力与资金投入培育专业技术人才，各医院均注重培养高级专业技术人才，硕士、博士、教授导师等人才层出不穷；三是舍得后勤保障。医院舍得投入管理资金做好后勤保障管理，所有参观学习的医院比较重视环境

绿化、硬化、美化管理，车辆停放管理比较到位，内外环境卫生非常整洁，这些充分表明后勤管理很好、很到位，值得我们学习。四是坚持科学管理，医院管理绩效显著。由于医院注重制度建设，管理制度比较完善，工作管理措施有力，工作管理比较到位，员工队伍带动较好，结果导致医院效益持续上升，员工福利得到保障，社会服务需求良好的局面。

一是管理制度较健全。各医院均制定系列管理规章制度并上墙张贴，提醒员工与群众知晓，有利于互相监督。二是内部管理比较到位。由于医院内部管理比较到位，才会出现医院整洁卫生、车辆停放有序，员工文明素质较高的现象。三是注重服务满意度调查。各医院注重医疗环境、医疗质量、文明服务等方面的建设与管理，基本上每个季度均开展对病患及其家属的就医情况满意度调查，以评选最优秀科室与最优秀员工活动，有利于提高医院管理能力与水平，又能避免医患关系紧张。四是注重开展人性化服务。中医院发挥本院煎药的特色优势，帮助病患煎药及快递送药服务，既消除病家煎药麻烦，又与病人拉近距离，实现“零距离服务”，同时也稳定本院的“病号源”，这个做法是一举多得的好例子值得借鉴。五是实现经济社会效益双丰收。在参观学习过程中得知20xx年中医院业务收入1.3亿元，中医院收入4亿元，中山医院收入8.5亿元，各院方表明业务收入均递增，说明医院管理付出得到应有的收获回报，表明心里比较欣喜与宽慰，希望借助今年公立医院改革浪潮再继续开拓创新，再度迈向辉煌。

向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军”心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原先如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓杠的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎样回事，

我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一小步。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自己鼓劲，不断告诫自我：不要害怕，我必须行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没能坚持下去。

当完成活动后，大家坐在一齐，联系我们现实中的工作生活进行讨论：第一，团队目标应明确，所有的人都应明白该干什么。

第二，团队中所有人应持续一个用心上进的心态，如果这天我们的活动中大家不是“士气高昂“，有一个用心的心态，能否将活动完美地完成。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就必须会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还就应静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种用心的心态参与，有力出力？有才者出谋划策？总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但必须是较优。每一个人按照自我所承担的主角尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时光内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时光限制，某一部门制定的方案不必须是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益？！各部门按照所分配的主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。