

回顾拓展感受幸福

金风送爽硕果飘香，在这个收获的季节，公司组织全体员工及分子公司班子成员在美丽密云的华电培训中心和桃园仙谷开展了一次为期两天的拓展活动。

10月13日早上大家兴高采烈的来到华电培训中心，虽然北京市区是雾霾，但是培训场地有鲜花绿草的陪伴，又因为远离了市区的汽车尾气，空气清新，清爽宜人。运动场上简单轻松的体能训练，让大家身体得到运动的同时，更为我们第一天的拓展活动打下了坚实的基础。在丰盛的午餐后我们稍事休息迎来了下午的活动。在四个小组竞争的氛围下我们完成了自己的呼吸机，成功吹爆了5个气球。我们每个人都努力将自己的能力发挥到极限，我感受到了游戏中的上层领导想尽办法将自己需要分配的任务表述清楚的心情，做为中层领导的我尽全力去理解领导的意图，用最简单最明了的话语传达给我的下属，虽然我们没有拿到项目的第一名，但是我们在完成项目的过程中充分感受到了领导的不易，下属的辛苦，更重要的是感受到了沟通融入的重要性。在完成项目的过程中大家相互交流，达到思维的碰撞，同时激发团队中每个人的自信心和集体荣誉感，着实是一种享受。

后来的同心圆和卓越动力圈也都给我留下了深刻的印象，也充分证明了**没有完美的个人，只有完美的团队**。当我的双脚踩在只有手指粗的绳子上时，当我们双膝并拢坐在后面同事的双腿上时，此时的团队让我感到了从未有过的凝聚力。信任支持、包容与协作，充斥着我的心，我想说这奇迹的出现跟我们每个人的努力是分不开的。只有所有人都步调一致、充分信任同伴，才能实现我们共同的目标。

十月秋意浓，枫叶正红韵清秋。秋日虽无好花红，但有枫叶红似火。片片树叶片片情，美景更有佳人颂。桃源仙谷景区里留下了同事们太多的欢声笑语，为景区增加姿色的同时，更成为了景区一道亮丽的风景。为期两天一夜的拓展活动，有太多的快乐，太多的收获，整个拓展活动围绕着快乐，成功，沟通融入的主题，让我深刻感受了一个团队成功的喜悦，也感受到沟通和融入对一个企业发展的重要性。

(空港股份产业发展部 戎文静)

拓展归来，士气依旧

为期两天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中的挑战与磨练，我感受颇深——**团队训练，激励**



队员，团结协作；登山训练，挑战自我，磨练意志。

这次拓展训练中，给我印象最深的项目是“呼吸的力量”。项目需要将组员分为领导、指挥、执行三小组配合完成任务。在规定区域内，指挥组与领导组、执行组之间相互口头沟通，其中领导组提出具体要求，指挥组来指挥，执行组负责搭建，然后进行通过吹气球实验来测试成果。这个项目看似简单，实则考验着团队内部的沟通能力以及合理分配有限资源、突发情况及时调整战略方向的能力。

在这个项目中，我被分在了指挥组，负责传达信息。最初，我们多少有些迷茫。为了使信息的传达变得更加顺畅，在领导组的第二次描述中，我们将一些不明白的问题做了及时的沟通，充分了解领导

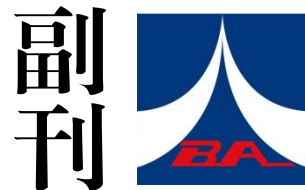
意图。后来在与执行组的沟通中，我们发现信息传达除了要准确，还要及时了解执行组的进展情况，不能一意孤行地传达，要了解项目进展的情况，做好信息整合反馈。

在整个项目的进行中，我们团队尽力配合，及时高效沟通，虽然在信息传递的过程中还是出现了一些问题，但经过大家的努力，最终将工作顺利完成。

“呼吸的力量”确实是一个极好的项目去促进团队沟通与协作，这样的角色转换，让我不仅对自身工作有了新的认识和感悟，对其他层面的工作也有了更深的理解。哪一项工作都是不容易的，如果想要完成一项工作，必须各个层面的人一起努力，保持沟通的高效性，并在执行的过程中，及时了解资源配置，进一步调整方式方法，以便使工作更好更快的完成。

拓展为何？拓即为开拓，发掘潜力、拓宽能力之意；所谓展，即是展示自我、展现能力。我感觉这次训练，于我是一次身心之大洗礼，这样的机会实属难得，我也是分外珍惜，所感所悟自然也会比在工作中来的更加真切。在以后的工作中，我不仅要不断提升自己的能力，还要在工作中和同事团结协作，高效的沟通交流。一个团队只有拧成一股绳，劲往一处使，才能使工作完成的更加出色，才能使公司做的更好更强。

(空港股份党群工作部 姚颖超)



聚焦空港 — 拓展培训

北京空港科技园区股份有限公司办公室 主办
北京空港科技园区股份有限公司人力资源部 协办

投稿邮箱:w600463@163.com

2016年第20期(总第98期)共四版

“汇聚你我 互利共赢”

为更好地促进股份系统上下融合，加强各部门、各分子公司间的团结协作，增强企业向心力和凝聚力，公司人力资源部组织总部全体员工及各分子公司班子成员共计54人，于10月13日、14日前往密云华电培训中心开展了以“汇聚你我，互利共赢”为主题的拓展培训活动。本次活动受到了公司领导的高度重视，并亲身参与活动中，成功激发了大家的培训积极性，营造了良好的

团队氛围。

第一天的拓展项目正式开始前，教练先是通过一系列欢快的小游戏，调动大家的热情，建立彼此信任的基础。报数分组后，穿上各队的服装，拓展活动正式拉开帷幕：

名师秀：用所有队员的名字作诗（每个人名字之中的一个字），每人得到一条绳子，将绳子拴在特制的毛笔上，然后用手控制绳子带动毛笔写字，最后展示给大家。旨在促进团队融入，统一目标，严格执行，合作共赢。



挑战 NO.1：由五个小项目组成，要求每个小组按顺序零失误完成，途中任何失误即从头开始，时间最短队伍获胜。各小组实力不相上下，但我们比的不是结果，而是在活动过程中的收获、感悟和团队默契。

呼吸的力量：这个项目是在培训中给大家留下印象比较深刻的项目。首先将组员分为领导、沟通、执行三小组，三组分别进入各活动区域。在密室中有一台已经搭建好的呼吸机器，然后领导组将机器的结构信息传递给沟通组，由沟通组传达给执行组进行复制。最终将组装完成的机器进行测试，并完成领导的任务。小组成员通过不同的沟通模式，建立良好的工作习惯和流程，用积极地心态以及高度契合的执行力，来帮助团队实现工作目标。在体验角色转换、沟通协作、高度执行带来的成功喜悦后，每一位组员深刻感受到“沟通、协作、执行”的精髓，以及作为团队中的一员所要承担的责任。

卓越动力圈：所有人坐(站)成一个相对标准的圆圈，每个人双手握紧绳子，用力向后拉成一个圆圈，距地面50cm——100cm，1个或多个人在绳圈上行走。当看到有人成功在绳圈上行走，震撼之余，我们更多地感受到的是100%团队的执行力、强大的团队凝聚力以及彼此间的信任，这些充分让我们认识到身处一个整体时，团队凝聚力是整个团队的灵魂！

俗话说，身体是革命的本钱。对于上班族来说，日常的体育锻炼必不可少。第二天我们为大家安排的景区穿越活动，不仅对我们的体力是一种考验，更是对意志的磨练。当看到每一个人都在挑战自己的极限，为了能看到更远更美的风景而努力时，你心中只能祈祷：不要掉队！

回想两天的拓展活动，每位参训人都在积极地挑战自我、突破自我，同时也深刻感受着沟通与合作的重要性，这为大家今后的工作奠定了良好的基础。两天的时间很快，拓展结束了，但是它所给予我们的却是一笔永久的财富，让我们通过亲身体会去感悟的同时，也让我们用实际行动诠释了作为一名员工应具备的团结、沟通、责任、执行和超越。这两天，我们每一位参训人不仅展示了空港人的风采，更展示了空港股份团队力量的强大。

本次拓展活动的圆满完成，归功于所有参训人员的努力和付出，同时更要感谢公司领导的大力支持与兄弟部门地积极配合！作为公司发展的后勤保障部门，人力资源部将进一步提升自身的服务意识，打造更加优良地团队氛围，为空港股份又快又好地发展保驾护航！

(空港股份人力资源部 张连涛)

安全管理部参加拓展训练心得体会

公司为激发员工潜能，建立阳光健康、团队合作的企业文化，13日开始了为期两天的户外拓展训练，我很荣幸的参加了此次拓展活动。这次拓展训练活动内容是通过团队集体游戏的形式，磨炼意志，陶冶情操，激发潜能，超越自我，打造团队，展示了空港人的团结友爱积极向上，拼搏进取的精神。

上午10点到达密云区华电培训中心拓展基地后，首先进行了开营暖场游戏，将队员分成四个竞赛队，第一个拓展项目是把每队所有人名字里取一个字，然后以上下联形式排列出来，并且每队发给7条绳子，队员每人手中抓一段，绳子固定在毛笔上，共同配合来完成书写任务。竞赛过程场面热烈，气氛活跃，各队队员精诚合作，相互支持，顺利体验了接下来的团体拓展项目以及第二天探索怀柔桃源仙谷“丛林穿越”任务。

通过开展整个团队活动项目，既实现了自我极限的挑战和突破，释放了工作压力，克服了心理障碍，增强了战胜困难的信心和勇气，又进一步培养了我们勇于开拓、坚韧不拔的心理素质。通过团队协作、分组竞赛等形式，表现出了空港股份员工的创新应变思维和团队协作能力和良好精神风貌。

拓展活动生动活泼、寓教于乐，发人深省，我们无数次沉浸在感动和被感动的氛围中。不仅在自我激励、自我挑战、团队配合等方面有了很大提升，而且学会了思考和行动的方法与策略，获得了许多难得的人生感悟，成为有益终生的精神财富。无论从团结协作、沟通交流、竞争合作、团队盲点、内在心智到心态调整和处理能力，我们都很受启发和教育。

此次拓展训练让大家对自己的工作价值有了新的理解，对自己在工作中的角色和定位有了更清晰的认识，对以后的工作目标更加明确。由于在拓展过程中实现了心理和生理上的双重突破，每个参与活动的人都进一步发掘了自己潜在的天赋，感悟到了自己在自我认识上存在的偏差，从而在今后的工作能够更理性地管理和发展自己。

（空港股份安全管理部 杨松）

团结协作、高效执行

——股份公司拓展训练心得



2016年是北京天竺空港经济开发公司资产整合后的第一年，也是股份公司新的领导班子成立的第一年，为此公司组织了一次为期两天的以“汇聚你我、互利共赢”为主题的拓展活动。既是组织方也是参与者的我有幸全程参与了此次拓展活动，与同事们一起度过了紧张而愉快的两天，感触颇多、受益匪浅。

通过参与一个个拓展项目以及聆听培训老师们深入浅出的精彩讲解，使我对团结协作、高效执行力的重要性有了深刻的理解。首先**一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确一致，并且相互认同和支持，这就是**

我们通常说的团结协作。其次要想使团队更加高效，那么团队中的每个成员必须达到具有高效的执行力。所以说团结协作与高效执行力是相辅相成的。

从“名师秀”、“勇争NO1”、“呼吸的力量”，再到“卓越圈”，每一个项目都离不开团队的智慧和力量。第一个项目名师秀，我们团队从接到任务后，就开始讨论具体的实施方案，并对团队成员进行明确的分工，各司其职。最终在团队成员的出色配合下完成了我们的作品：“文山林静梅菊丛，刘云小萃振国恩”。

虽然在“呼吸的力量”项目中，我们团队完成的不是很完美，但在接下来的总结经验环节，团队成员不但没有互相指责，反而更加理解和支持，指出了存在的问题并给出了相应的解决方案。充分的沟通、分享、信任使得团队的凝聚力进一步增强。在接下来的活动中，我们一次比一次进步，这让我们充分认识到团结协作对一个团队的重要性。

经过多年的人力资源管理实践，我也成长为一名有丰富工作经验的从业者，对本职工作驾轻就熟的同时，可能产生了一些创新意识不足，对工作懈怠的心理。经过两天的培训，我深刻的认识到团结协作、高效执行力对于一个职业人的重要性。

两天的拓展训练虽然结束了，可它带给每个人的影响确是深远的，我要把拓展训练中的收获切实应用到今后的工作中，使我们空港股份这个团队更高效、更有凝聚力。

（空港股份人力资源部 孟腊梅）



“汇聚你我 共进共赢”拓展训练心得

在合作中能体会到团队的力量与精神，在竞争中能体会到自我的潜能和大家的智慧。10月13日，空港股份组织了一次为期两天名为“汇聚你我 共进共赢”的户外拓展活动，由公司本部全体员工和分子公司班子成员参加。

13日上午我们乘坐大巴车来到活动现场华北电力培训中心。第一天的培训内容主要包括团队热身、团队建设、团队展示和多项团队融入的拓展活动。从团队热身开始，大家就很快进入了状态；团队建设中队员之间分工明确，配合默契，充分发挥聪明才智；在团队展示中四支队伍各有千秋，都拿出了自己的看家本领。

在一天的拓展活动中我感受比较深的是“呼吸的力量”，这个项目模拟了公司的项目流程，目的是培养团队的高度契合执行力，让队员彼此之间体验不同的沟通模式，建立良好的工作习惯流程，培养积极的心态和高度责任感。活动的规则是把组员分为领导、沟通、执行三个小组，三组分别进入各自的活动区域，负责执行的队员利用四种不同尺寸的塑料管和链接装置搭建呼吸机模型，领导组将机器的结构信息传递给沟通组，由沟通组传达给执行组进行组装，最终将组装完成的机器进行测试，并完成领导组的任务。开始大家还有点手忙脚乱，不知道如何准确的把图纸上的内容传递给执行组，后来我们先弄清了塑料管的尺寸和数量然后把图纸上的内容化整为零模块化，增加信息传递的频率减少传递内容，以保证准确无误的执行，到游戏结束的时候我们团队的成绩还是不错的。

第二天的培训内容主要是在桃源仙谷景区做一些简单的穿越闯关游戏，当然要以爬山为主了。不难想象这一天的爬山活动主要是团队之间体力和耐力的比拼，两天的拓展培训最终在大家的笑声和掌声中结束。

一个人在事业上能够取得成功，他的身边必定有人甘愿奉献；一个团队能有辉煌的成绩，离不开每个成员的密切配合和团队意识。本次拓展训练既丰富了员工的业余生活，又磨炼了意志品质，达到了超越自我、熔炼团队、协作创新的目的。这样的体验模式有助于挖掘员工的内在潜能，提高团队凝聚力，增强协作意识。在训练中依靠彼此间的信任、协作和支持，一次次的挑战自我、战胜困难，让大家加深了对团队精神的理解，体会到了工作中信任和协作的重要性。

通过这次拓展活动，让大家明白了完美的团队建设需要靠每一个人去努力，让我们共同建设一个相互信任、有效沟通、团结协作的工作环境，并把这种优秀的作风带给我们身边每一位同事和朋友。我们将会把这次拓展训练活动中受到的教育和收获的启示运用到工作中去，为公司的发展贡献自己的力量。

（空港股份市场营销部 王振）

记一次拓展心得

十一假期总是美好而短暂的，七天连休过后接踵而来的便是七天的连续工作，光是想想便会有种身心疲惫的感觉。然而公司却在 10 月的 13、14 号组织了一次为期 2 天的拓展培训，使得节后的这 7 个工作日不再痛苦反而充满了期待。

13 号的清晨，大家在单位整装待发，随着最后一个人清点完毕，确认所有人员均到齐后，在一片欢歌笑语中我们开启了此次拓展之旅。虽然天公不作美，赶上了雾霾天气，但是这丝毫不影响大家对此次拓展的期待。期待，因为参与的人员范围广，有熟



识的同事也有敬畏的领导；期待，因为这是我第一次参加为期 2 天的拓展，可以充分的体验活动，可以有更多的机会去接触了解他人。

一路向北，大巴车于 10 点钟左右到达了此行的第一个目的地——华北集团培训基地。大家将随身物品留在了车上，之后便纷纷下车在操场集合，准备开始进行上午的拓展活动。教练在进行了简短的自我介绍之后，便开始带着大家做起了各种热身活动及小游戏，有意思的是过程中大家的手全程搭在了临近的人的肩膀上围城了一个圈，这使得每个

动作都不在自己一个人的事情，大家必须保证动作的一致到位才能确保这个圈不会出现漏洞。诚如教练所说，大家确实有好久好久没有像现在这样亲密过了，人挨着人手肩相连，而且是忽略了年龄、忽略了性别，同时也忽略了上级与下级的身份。彻底热身之后，我们随即分组开始了上午的拓展项目，第一个项目属于脑力活动，要求取每个组员姓名中的一个字组成共 14 字的上下联，然后由所有组员每人拉着一根绳子共同控制一支毛笔来书写下来并展示；第二个体力项目就显得简单粗暴了很多，简而言之就是一个团队协力合作竞速的比赛。2 个项目要想完成均需要每位组员贡献出自己的力量，团结协作从而达成一致的目標，而想要更好更快的完成，则需要合理安排每个人的位置使得每人的特长都得到充分的发挥，这一点在上午 2 项活动中都得以充分的体验，尤其是在造对联的环节，大家的文学造诣着实让人佩服。

经过了上午脑力与体力的双重比拼过后，大家的肚子也开始咕咕叫了，享受过午餐后大家按照安排携带着物品办理了入住，小憩以备下午的比拼。虽然因为酒店方面的原因导致了部分人员拿到房卡后就到了下午活动的时间，但是一个紧张又刺激的小松鼠找窝的游戏瞬间唤醒了大家的活力使得倦意全无。由于时间的原因，下午原本安排的 3 个项目不得不减少一项，虽然减少了一项但是却得以更好的去体验剩下的 2 个项目。人工呼吸机，简单来说就是根据各自的图纸拼接出一个需要 7 个人同时吹气才能吹爆气球的装置，各组需要将组员分成领导组、沟通组及执行组，而领导们在这项游戏中只能扮演执行组。图纸只有领导组能够看到，然后传达到沟通组，最后由沟通组传达到执行组并由执行组完成拼接，这是一个把平时工作中各个角色互换的游戏，同时也是考验各组沟通能力的游戏；最后一个项目看上去很简单，大家拉着同一根绳子围坐一圈，但就是这看似简单的举动却实现了我最初不敢想象的奇迹——能让绳子承受住 2 个人同时在上面行走。

伴随着第二天在桃园仙谷中穿越活动的完成，此次拓展活动也圆满的结束了。此次拓展除总部全体人员外，各分子公司的高层也参与了进来，大家在拓展过程中不再有工作当中的身份标签，这无疑为大家相互之间、与领导之间、与各分子公司之间创造了很好的机会去接触去了解，为以后在工作当中打交道建立了基础。而通过 4 个拓展项目的体验，也更加深刻了团队协作以及工作过程中及时沟通的重要性，**只要大家各司其职，每个人的优点都得以发光发热，为了同一个目标齐心协力，那么一定能够圆满的完成甚至达到事半功倍的效果。**

充实而快乐的时光，过得总是那么快。回程的车上，有的人在休息，有的人在看着手机中的照片回味这 2 天的美好回忆，而我也开始期待下一次的活動，希望下一次能够参加人员更广，走的更远的活动。

（空港股份审计部 王磊）

从心开始

人与人之间的距离，是从心开始的。心的距离远，彼此也会疏远，人们会产生更多不理解和抱怨，更多彼此的指摘和苛责。然而心的距离近了，一切难题就会迎刃而解。这次拓展活动，给我最大的感受是：走心。它给了我们一个机会，从心开始，建立了彼此之间的信任，架起了沟通的桥梁。

牵起手，把心打开。在拓展活动的最初，教练带领大家进行热身活动，便让所有人手拉手围城一个圆圈。拉手，搭肩，大家从最初的不好意思，到和认识、不认识的人亲切的揉肩捶腿，其乐无穷。当手牵起来，大家之前的关系好像突然拉近了，笑容跃上每个人的脸颊，不管是领导还是员工，都变成了并肩一起的伙伴。这是一个非常惊喜的开头，从那时候我便知道这次拓展活动一定会很有意思。当大家不分彼此，打开了心灵，一切的沟通合作都会生动有趣起来。

齐合力，把心交出。当天上午的时间并不长，但我们还是开展了两项游戏。这两项游戏的共同点就是需要团队所有人齐心协力。我们必须合理分工，共同努力，我们必须彼此信任，相信队友，并专注于自己分内的事情。每个人都动起来，每个人都要参与进去，一起写字，一起作诗，一起完成接力，最终才能迎来好的结果。

换位置，用心连接。下午的活动更加精彩有趣起来，其中构建呼吸机的游戏让我印象深刻。领导们都被分组去当基层员工，而员工则选出来担任领导和中层。这种互换位置的体验，增进了大家的了解。我被绿队选出担任领导，通过游戏我发现，原来当领导真的不容易。将工作分配下去需要讲清楚，说明白，反复沟通，让中层和员工在看不到图纸的情况下明白状况是一件很需要技巧的活动。同时也通过这个游戏让我意识到，让一项工作的所有相关人员坐到一起来畅所欲言是多么省时省力的一件事。如果大家突破级别，可以做到一起开会讨论，那么沟通和理解，彼此的想法和意图都更容易被彼此接受，工作开展也才会更顺畅。当员工要积极反馈问题，当领导要认真阐述布局，这才是工作向前的方向。

同心圆，用心支撑。最后的游戏，我们再次手牵手撑起圆圈。我们拉紧绳子，让各队出一名队员在绳子上行走。每一个人都使出浑身力气，支撑起这个圆圈，让走在上面的人不会跌落下来。这就是心的力量，齐心支撑，同心协力。

这次的拓展活动丰富、精彩，更多的是带给了我们快乐，拉近了彼此心的距离。我想这些一定会作用于我们的未来工作，让我们把心的力量带向岗位，让我们的工作开展更加顺畅。

（空港股份办公室 王从蕙）

统一思想 齐心协力 精诚所至 金石为开

——参加拓展培训活动心得体会

金秋十月，我有幸参加了北京空港科技园区股份有限公司组织的拓展培训活动，这次活动汇聚了“空港股份”系统很多以往在工作中没有深入接触过的同事，但是在活动中，我们很快认识、熟悉，并通过沟通策划、分工协作，圆满完成了多个活动项目，使我对自我、对团队有了更深刻的认识。

在多个拓展项目中，我们自信参与、分工协作，感受到了久违的激情和快乐。我印象最深的是一个项目是“呼吸的力量”，这个项目体现了决策、沟通、执行的关系，如何科学认识和有效处理三者之间的关系，对一个团队的任务目标，甚至一个公司的发展战略的完成，起着重要的作用。通过这个游戏，联想到以往的管理工作，我深刻感受到：首先要正确认识和决策与执行的关系。**决策是执行的前提，没有一个很好的目标和方向，就没有很好的决策，执行就难以进行，甚至是执行的再好，结果却越事与愿违；**执行对决策具有支撑作用，有一个很好的决策，很好的蓝图，但是没有坚决的执行作为支撑，也只能是海市蜃楼；另外执行对决策有检验和修正作用，决策好不好，只有通过实践去检验，同时由于客观环境的变化和提供决策的信息的有限性，执行会对决策有修正的作用。还要特别重视沟通在决策和执行中的作用。这个沟通包括决策层之间的沟通、具体执行者之间的沟通，还包括决策者与执行者之间的沟通，沟通为科学、正确地决策和执行提供了坚强保障。美国沃尔玛公司总裁萨姆·沃尔顿曾说过：“如果你必须将沃尔玛管理体制浓缩成一种思想，那可能就是沟通。因为它是我们成功的真正关键之一。”沟通是为了达成共识，是让所有团队成员一起面对现实、共同参与、统一思想、同心协力，从而解决问题。

这次拓展活动激发了我们团队成员的激情，增进了团队成员之间的了解，更加增强了团队成员之间的信任，使我们在完成共同目标时更加充满信心。希望能有更多的公司员工参与这类拓展活动，真正从活动中体验到：公司的发展，不是靠个人的优秀表现，不是各自为战，而是在团队中统一目标、齐心协力。让我们携手努力，共同推动“空港股份”乘风破浪、扬帆远航。

（亿兆地产 霍继恩）

小游戏，大智慧

十一长假过后，不仅天气转凉，雾霾也作威作福，甚至连上班调休也捣起乱来，休息 7 天之后马上就是连续 7 个工作日，对我们早已适应忙五休二的生物钟来说无疑是一个巨大的挑战，于是这安排在第六、七个工作日的拓展活动首先在时间上赢得了民心。

尽管要离开室内，进入到深山老林面对冻得人发抖的瑟瑟凉风和雾霾，但这并没有影响任何一个人在活动中的参与度。从破冰开始，一群从未“近距离”接触过的同事们聚成一个圈，有男有女、有老有少，小兵和领导肩并肩，基层和高管臂跨臂。这对我们这样一个保守的环境还是闻所未闻，在短暂的尴尬之后，气氛逐渐热闹了起来。在所有项目中，呼吸机活动的换位角色扮演给我带来最多感悟。我所在的蓝队分工明确，最年轻的两个队员做决策层，真正的中层继续做沟通层，而领导们则全都甘愿执行层。让基层员工亲身感受领导与中层在思考决策、布置任务、沟通交流上的问题，才会更理解在自己的岗位上看不到的困难。

在扮演领导层的过程中，我发现，**决策者在对事项如指掌且对全局有所掌控之外，还需要高效的概括总结和描述能力，并且需要在布置任务的同时与中层建立起良好的沟通反馈模式。**要实时观察掌握中层对信息的接受和理解程度，尽快磨合出任务布置中最有效、最适合的交流方法，使效率最大化。而只有中层完全领会领导的意思，并且能在脑海中绘制出上级描述的场景才有可能与基层员工进行任务布置上的无障碍交流。而交流，通常是我们基层员工最不容易意识到的困难。短短的 40 分钟呼吸机活动只是一个缩影，而它对我们在工作中的思考才是整个活动的目的所在。沟通是一个相互的过程，尊重和理解也是，换位思考是这个过程中必不可少的重要环节。

连续两天和同事们“绑定”在一起的日子是短暂而愉快的，这样的活动不仅增强了同事之间、员工与领导间的熟悉和了解，还可以让每个人对自己在团队中所处的位置进行思考，并且针对自己在团建活动中所暴露出的不足加以改正，小小的团建活动看似游戏，却饱含智慧的结晶。拓宽眼界，开阔思路是我本次最大的收获。感谢，感恩。

（空港股份证券部 郭静涓）

拓展训练感想

拓展训练结束了，训练的时间虽短，但收获却很大。回顾在训练中遇到的挑战，感受颇深。这次训练，身心受到磨练，也是从今以后做好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是团队合作精神的完美体现，这次培训让我明白了团队精神对于取得成功是多么的重要。

拓展中有个项目叫“呼吸的力量”令我记忆犹新。通过这个项目可以看出，**一个公司一个集体一个团队但凡能够做出一定的成绩，不仅取决于决策层的谋划决策及管理团队的正确管理和最大限度的调动员工的积极性，其最根本的还是一个团队的力量。**俗话说得好众人拾材火焰高，只要一个团队的所有成员心往一处想，劲往一处使，大家拧成一股绳，集中起集体的智慧，任何困难都能克服，想做任何事情没有成功不了的，团结才有力量。

其次，要有一个合理的管理机制，分工明细，决策层到执行层目标一致，层次分明。管理层上传下达指令清晰，执行层要有很强执行力。团队之间要懂得相互合作，就像一个企业里，领导者要懂得哪些是领导该做的，哪些是中层该做的，哪些是基层该做的，不要基层该做的事中高层领导来做。在做任何事之前都要先考虑商讨一下，总结出一套最佳方案和几个备选方案，这样才不会在项目的进行中延误太多的时间。由此，拓展到一个组织、整个社会，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能达到 1+1 大于 2 的结果。

三是公司要有一个好的沟通机制，这次的拓展训练中就能清楚的表现出来，一个指令到达执行层是经过中层管理的上传下达的，其中有对指令理解的偏差和不到位的地方，到了执行层可能就达不到决策者想要的结果，执行者也要充分发挥积极的主观能动性，把问题的症结充分反馈到管理层，通过管理层再反馈到决策层，这样经过决策——管理——执行再由执行——管理——决策的反复循环沟通，形成一个高效地传递信息和反馈信息的管理机制，才能充分调动团队的力量，提高公司的工作效率。

总之通过此次拓展，特别是“呼吸的力量”这个项目的实践可以看出：高效率的执行团队、合理的管理机制与高效率的沟通机制是我们做任何事情取得成功的法宝。把此次拓展训练总结出的工作思路灵活的运用于我们日常的工作中才是我最大的收获。

（天源建筑 苗剑平）



沟通与协作

为增强股份公司总部与各分子公司之间的工作关系，公司同事之间的认识和交流，股份公司总部人力资源部于 2016 年 10 月 13 日、14 日两天时间，组织了公司总部人员与分子公司中层管理人员，在密云区中国华北电力党校开展户外拓展培训活动。活动激发培训热情，增加团队凝聚力，传递健康企业文化。此次参加的人员 50 名左右，公司总经理宣顺华出席



活动现场，以轻松而愉快的方式和大家相互交流。公司副总经理赵云梅、王鹏、曹广山、张成禄等也参与了活动，充分体现了公司上下级的近距离接触。

10 月的天气秋高气爽，13 日上午我们到了基地，此地山美、水美、绿植环绕更美。下车之后，大家马不停蹄地开展培训项目，怀着激动紧张而又急切的心情，全体人员在教练的指引下到达培训场地，经过教练一番简单自我介绍和介绍，全体人员相互问好，所有参与人员进入状态。

活动主要以游戏模式贯穿整个活动，教练首先将所有人员按报数方式分成 4 个小组，小组成员之间有些陌生的面孔，有些认识不知在哪个公司或部门，为了消除队员间的陌生感，教练要求大家相互捶背、按太阳穴、捏耳朵等近距离接触运动。说句心里话，最初我真的不好意思做这些动作，因为我前面是一位年轻的女同事，我总问她捏的重不重，拉耳朵力度合不合适，对方很诚恳的回应“没事”，以肢体接触来缩短大家的距离感。后来教练叫大家用自己小队的队友名字中一个字，来组成一副对联或口号，我们组共 14 人，曹广山经理负责，我们经过一番商量之后，拼出了“文山林静梅菊丛，刘云小萍振国恩”，整句非常完整，得到了教练的好评。最让我感触的游戏是，体现集体的力量，就是用一根绳子队员围城一个圈，用手的力量和腿部做支撑点，每队队员中的一名走在绳子上，这是一次力量组合的挑战。还有一项是发挥智慧潜能，每组派 2 名领导，2 名中层管理者，其他都是队员，用塑料管做一个连接器，七个进气孔一个出气孔，队员们同时用力吹，把在出气孔的气球吹爆。“松鼠”游戏反应的配合能力和思维模式。**这些游戏都能让我深刻体会，工作中要有担当，要有敬业精神，要有创新理念，要有勇于奉献。最后的爬山活动，锻炼着人的意志，要有良好的态度，才能勇攀高峰。**

虽然这次拓展时间很紧，但大家都很有时间观念，活动中各司其能，出谋划策，充分发挥自己的想象力。通过此次拓展活动，就我个人的体会，不论人与人交流的能力还是团队合作意识都得到了提升：一个人不论做什么事情，集体的力量起决定性因素，团队的协作最为重要。在我们实际工作中确实如此，一个公司、一个部门、一个团队成员之间的能力都是取长补短的，整个公司才能健康发展，对企业的发展是很有利的。最终会得到 1+1>2 的结果。

此次培训，达到了沟通与融洽的目的，丰富了自己的内涵，感受到了生命在于运动，且团队的协作是最智慧的力量。

下面是我对公司的建设发展方面的建议与展望：

- 一、 建立公司统一的管理制度体系，下发分子公司统一执行。
- 二、 采取上下级不同绩效考核办法，加强紧迫感与责任感。
- 三、 建立监督检查小组，严把质量安全关。
- 四、 人才队伍的建设培养，特别是技术人员的培训。
- 五、 建立完善的公司信息交流渠道平台，确保公司各职能部门的沟通与联系。

我们是公司一份子，都对公司的前景充满信心，我相信在核心区和股份公司领导的带领下，方向明确，有共同的理想与目标。班子是起决策作用的关键，相信公司的未来会发展的更好！

（物业管理分公司 门振华）