# 破冰心得体会 破冰会心得体会(大全14篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-02-08

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。破冰心得体...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**破冰心得体会篇一**

破冰会是一种常见的活动形式，用于在陌生人之间建立联系，消除尴尬和紧张气氛。在过去的几年里，我参加了许多破冰会，每次都能通过这种活动认识新朋友。在这篇文章中，我将分享我对破冰会的一些体会和心得。

第一段：定义和重要性。

破冰会是一种为了陌生人之间建立联系和沟通的活动。这种活动的主要目的是消除刚开始相识时的尴尬和紧张。破冰会可以在学校、工作场所或其他社交场合中举行。通过这种活动，人们可以更轻松地交流，建立友谊和团队合作关系。

第二段：破冰活动的种类。

破冰活动的种类繁多，能满足不同场合和目的的需求。有些破冰活动是团队合作的，例如解谜、团队游戏和竞赛等，这些活动可以加强团队合作和沟通能力。还有一些破冰活动是基于互动和对话的，例如自我介绍、分享和问答环节等，这些活动可以帮助人们更好地了解彼此。无论是哪一种活动，破冰会都能够建立起友好和融洽的气氛。

第三段：破冰活动的好处。

破冰会有许多好处。首先，它可以缓解尴尬和紧张气氛，使陌生人可以更轻松地交流。破冰活动还可以帮助人们认识和了解彼此，建立友好的关系。在团队合作活动中，破冰会可以促进团队的凝聚力和合作能力，提高工作效率。此外，通过破冰活动，人们可以发现共同之处，找到共同的兴趣和爱好，增进彼此之间的互相理解和信任。

我参加了许多破冰会，每次都能收获很多。通过这种活动，我结识了许多有意思的朋友，并且建立了长久的友谊。在学校举办的破冰会上，我通过参与解谜游戏和团队竞赛，加深了我和同学之间的合作关系。在工作场所举办的破冰会上，我通过自我介绍和分享自己的经验，认识了更多的同事并建立了良好的工作关系。通过这些活动，我发现破冰会是一种非常有效的方式来打破陌生人之间的壁垒，并促进友谊和合作。

第五段：总结和建议。

破冰会是一种非常重要的社交活动，可以帮助人们建立联系和消除尴尬。参与破冰会可以帮助我们与陌生人建立友好的关系，并促进团队合作和工作效率的提高。我建议大家在参加破冰会时要积极参与活动，尽量与更多的人交流，并表达自己的意见和观点。通过这种方式，我们可以更好地理解和被理解，建立起真诚的友谊和良好的合作关系。

总的来说，破冰会是一种非常重要和有意义的活动形式，可以帮助我们更好地认识和了解彼此，建立友好和融洽的关系。通过积极参与破冰活动，我们可以获得更多的机会和平台来与陌生人交流，并扩展我们的社交圈子。无论是在学校、工作场所还是其他社交场合，参加破冰会都是一种非常值得推荐的方式来打破陌生人之间的隔阂，并加强人与人之间的联系和沟通。

**破冰心得体会篇二**

以下是一份：

破冰，是人际交往中非常重要的一个环节。在过去，我常常感到在社交场合中无法融入，无法与他人建立深入的\'联系。但是，通过这次破冰活动，我深深地感受到了它所带来的积极影响。

在这次破冰活动中，我们通过各种有趣的游戏和活动，打破了尴尬和紧张的气氛，让我们快速地相互了解，建立联系。我深刻地感受到了破冰所带来的积极变化，它不仅让我们更容易地接受对方，还让我们更愿意分享自己的想法和感受。

在这次活动中，我学到了很多。我学会了如何更好地与他人交流，如何表达自己的想法和感受，也学会了如何尊重他人。同时，我也发现了自己的潜力和能力，让我更加自信和勇敢。

总的来说，破冰不仅是一种技巧，更是一种态度。在人际交往中，我们需要开放、包容、尊重和信任，才能更好地与他人建立联系。通过这次破冰活动，我更加深刻地认识到了这一点。

**破冰心得体会篇三**

破冰，是指解决陌生、冷漠甚至敌对的关系，让彼此之间建立起良好的沟通和互动。在生活和工作中，破冰是非常重要的一环，它能够促进人际关系的发展，增进合作和团队的凝聚力。下面，我将分享一些我个人对破冰的心得体会。

首先，尊重是破冰的基础。在与他人交往的过程中，不论对方的地位与素质如何，我们都应该保持尊重的态度。尊重他人的思想、信仰和习惯，能够让对方感受到自己的尊重，从而建立起良好的关系。同时，我们还要学会倾听，对别人的观点给予足够的重视和认同。只有在建立尊重的基础上，破冰才能够更加顺利地进行。

其次，积极表达是破冰的关键。在破冰过程中，我们需要有积极的态度和表达，才能够吸引他人的注意和兴趣。比如，在遇到新的人时，我们可以主动向对方介绍自己，表达出对彼此交流的期望。同时，我们还可以主动询问对方的兴趣爱好，从而建立共同点，拉近彼此的距离。通过积极的表达，我们能够增强自己和他人的信任感，从而为破冰奠定坚实的基础。

再次，共同目标是破冰的动力。当我们与他人合作时，如果能够找到共同的目标和利益，就能够更容易地与对方建立联系。无论是在团队合作还是企业发展中，都需要团结一心，共同努力才能取得成功。比如，在团队中，我们可以设定一个共同的目标，大家一同努力，共同完成任务，从而建立起深厚的友谊和信任。通过共同目标的实现，我们能够更好地破冰，促进团队和谐的发展。

最后，坚持是破冰必备的品质。破冰不是一蹴而就的过程，它需要我们的坚持和耐心。在破冰的过程中，难免会遇到挫折和困难，但是只有坚持下去，才能够获得成功。无论是在与陌生人交流还是与同事合作中，我们都需要耐心地与对方进行沟通和交流，用时间去磨合彼此的关系。只有通过长时间的相处，我们才能建立起更加牢固的友谊和合作关系。

总之，破冰是一项需要技巧和耐心的过程，但它也是非常重要的，它能够促进我们与他人的关系发展，建立起良好的沟通和互动。在破冰过程中，我们需要尊重他人、积极表达、找到共同目标和坚持不懈。相信只要我们用心去破冰，就一定能够收获和他人更好的关系和合作。

**破冰心得体会篇四**

一部以缉毒为主题的电视剧《破冰行动》在全国热播，吸引了无数观众。该剧取材自20xx年广东雷霆扫毒“12.29专项行动”中的陆丰扫毒、歼灭“制毒第一村——博社村”的真实事件。

作为一名喜欢追剧的年轻人，我其实对此类剧本不是太感冒，但因为《破冰行动》改编自真实大案，在观看前几集之后，从其浓郁的写实风格和缉毒之艰难来看，剧情确实震撼人心，主人翁执着办案，大公无私的精神，难能可贵。

通过观摩，尤其是剧情的真实，我深深感受到，中国的形势真的很严峻。回想起以往在电视新闻中看到的缉毒场景，毒贩贩毒手段的科技化、智能化升级，着实大大增加了缉毒民警破案的困难度。

更能让我想象到，缉毒民警的每一次出勤，每一次战斗，每一次破案，除了付出巨大的心血，他们与毒贩较量的“每一次”，都是生与死的较量。

特别是“李飞”与亲身父亲重圆，最后亲眼目睹父亲被毒贩杀害的那一刹，着实让人心痛，催人泪下，也让更多人深刻理解了缉毒民警的心酸史，懂得了岁月静好，但该履行和须肩负的责任。

这部剧，无论从主角还是配角，每一集都有一个主题，都有一段故事，都有一场精彩的较量。从国家到地方，“禁毒”已不再是一句口号，一个从新闻、从电视上了解的熟悉又遥远的名词，这个词语已经深入民心，扩大到全社会，是每一位老百姓都应该牢记并自觉抵制。

随着“6·26”禁毒日的到来，“禁毒”再次回归大众视线。我坚信，我们身边的“禁毒”工作终将会取得长久性的胜利！

在此，向《破冰行动》中的演员，我想说，你们演的太精彩！对从事缉毒工作的民警，想说，xx，xx，你们真的太优秀！对身边的人想说，珍惜生命，从你我做起，自觉抵制，用自己的努力和辛勤，换回自己应有的幸福生活。

**破冰心得体会篇五**

一天半的在明阳天下拓展训练中心的拓展训练就这样很快的就过去了，通过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格。

通过此次培训让我更彻底的了解自己的伙伴，大家充分给予帮助与鼓励，建立自信与互信，勇于奉献牺牲，让我们在各项项目中感受彼此在训练中的密切关系。

满怀期待的乘车来到训练场地，换装、集合。训练在一个游戏中开始了，十二个伙伴共同由一只手的食指将一根竹杆从眉处降到腰部伙伴，要求是不任何人不能借助外力，手指不能离开竹杆，只要有一人的手指离开竹杆就算失败。我们十二人第一次测试从眉部不是往下降，反而是越抬越高，我们都怕自己的手指离开竹杆，不但没把竹杆落下反而升高了。第二次，竹杆虽说是下降了，但跑偏了，也没成功。教练说两个人就轻松完成任务，为什么人多了却完不成了呢？这需要大家配合默契，只能有一个核心，大家越是怕手离开反而把杆举高。

首先是“破冰启航”，我们被分为三个队，每队选队长、队秘，队员在规定的时间内制作完成队旗、队徽，创作自己队伍的口号、队歌、给队员起名。我们“鹰之队”队员齐心协力完成了所有的任务。“雄鹰展翅，搏击长空”是我们的口号，又用咱当兵的人改编了鹰之队歌。我们的训练项目是“信任背摔”，大家认真聆听教练讲述的要领后，每个队员轮流站在一个2米的高台上，背对着大家倒下来，下面会有8个以上的人按照教练规定的姿势组成“一张网”接住该人。

如果有人完不成，则宣告失败。这个项目让人体会最深的是人与人之间的信任和真诚，站在两米多高的台上，毫无顾虑的躺下去需要的是勇气和对台下伙伴的信任，只有充分相信才能成功。

时光虽短，但那天的训练却给我留下了无比美好的回忆。

**破冰心得体会篇六**

破冰活动，是一种促进团队协作、提高团队凝聚力的训练。通过参与活动，我深深感受到了团队精神的重要性，也获得了宝贵的实践经验。

在活动开始之前，我对团队精神和协作的理解并不深刻。然而，在活动进行中，我逐渐明白了团队协作的重要性。例如，在需要团队合作才能完成的任务中，每个人都发挥自己的专长，积极为团队贡献力量。我们的成功并非源于一个人的力量，而是整个团队共同智慧的体现。这让我深刻体会到，团队协作的力量远比个人能力更强大。

在破冰活动中，我积极投入并尽最大努力去参与。我发现，当我真诚地对待别人，主动与他人交流，我们的团队配合变得更加默契。这也让我明白，尊重他人、主动沟通是增进团队凝聚力的重要途径。

在这次活动中，我不仅学会了如何更好地与他人协作，还学会了如何在团队中发挥自己的作用。我意识到，每个人都是团队中不可或缺的一部分，我们需要互相尊重、互相学习，才能共同进步。

综上所述，破冰活动让我深刻体会到了团队协作和团队精神的重要性。通过亲身参与，我不仅提高了自己的团队协作能力，还获得了宝贵的生活经验。在未来的学习和工作中，我将继续努力，发挥团队精神，为团队贡献力量。

**破冰心得体会篇七**

解放破冰，这是一个值得我深思的主题。破冰意味着打破僵局，解放则代表着摆脱束缚。在我的成长过程中，我也曾遇到了许多破冰的困境，但同时也获得了解放，从中得到了很多心得和体会。以下将从跨出舒适区、承担责任、勇于表达、积极主动和超越极限这五个方面展开阐述。

首先，跨出舒适区是破冰的第一步。在我的成长过程中，这是我最先要面对的困境。一开始，我觉得突破自己的舒适区是一件非常困难的事情，因为人们往往习惯于自己所熟悉的环境和行为模式。然而，我逐渐意识到如果永远停留在舒适区内，我将无法成长和进步。当我鼓起勇气跨出舒适区时，我发现自己拥有了更多的机遇和挑战，我的视野也得到了拓宽，这是我解放自我的重要一步。

其次，承担责任是解放破冰的关键。在日常生活中，我常常看到有些人逃避责任，抱怨种种不公和不如意。然而，我深深地知道，只有勇于承担责任，人才能真正成长。在我获得某项重要任务时，我会全力以赴，尽自己最大的努力去完成它。面对困难和挫折时，我会不退缩、不抱怨，而是坚持下去，直到取得成功。通过这种方式，我不仅解放了自己，还树立了自己的榜样，影响了身边的人。

第三，勇于表达是破冰的一种方式。在我年幼的时候，我很害怕表达自己的意见和情感，总是默默地承受不满和委屈。然而，当我懂得将自己的想法和感受用文字、语言或行为表达出来时，我发现自己获得了更多的尊重和支持。与他人进行真诚的沟通和交流，不仅能解决问题，还能增进彼此的理解和合作。通过勇于表达自己的声音，我摆脱了内心的困惑和束缚，更加自信地面对生活，进一步解放了自己的思想和情感。

第四，积极主动是破冰的重要策略。在我面对困境和挑战时，我学会了积极主动地面对和解决问题。以前我常常等待别人提供帮助和支持，但我现在明白，靠自己的力量去解决问题才是更加可靠和持久的。我会主动做好准备，收集和学习相关的知识和技能，为解决问题做好充分的准备。不论是在学习上还是工作上，我都会提前规划和安排，尽力做到最好。通过积极地付出和努力，我摆脱了被动的局面，成功地破冰并得到了解放。

最后，超越极限是破冰过程中最具挑战的一步。面对种种压力和困难时，很多人会选择放弃或者退缩。然而，我认为超越极限才是解放自我的真正境界。通过不断地挑战自己，我学会了在困境中寻找机会和希望。当我意识到人的潜力是无穷的，而极限只是一种设定，我定下了一个更高远的目标，并付出了比以往更多的努力。通过努力和坚持，我超越了自己的极限，达到了自己以前认为不可能的成就，这是我自我解放的巅峰。

总而言之，解放破冰是一个需要勇气和毅力的过程，但是每一步都是筑就自由的重要一步。通过跨出舒适区、承担责任、勇于表达、积极主动和超越极限，我发现了解放自我的真谛，并且在不断摆脱束缚和突破自我的过程中成长和进步。对于未来，我将继续保持解放破冰的精神，追求更高的目标和理想，不断超越自我。最后，我相信通过持之以恒的努力，我会成为一个真正解放自我的人。

**破冰心得体会篇八**

犯罪动作题材电影《利刃破冰》由彭发执导，张子健、王雨甜、柏华力·莫高彼斯彻、沈保平、石兆琪、王艳等主演。电影改编自真实福建边防缉毒事件，融入悬疑、烧脑元素，呈现了边防如何打击犯罪的英勇故事。

张子健饰演的缉毒与柏华力·莫高彼斯彻饰演的反派毒枭正面交锋，二人目光坚定，神色各异，针锋相对、互不认输的姿态初露端倪，预示着一场恶战即将打响。这是一部不一样的缉毒电影，偷渡、、贩毒等元素紧张刺激，案件规模、缉毒阵容、动作戏份上强势升级!

电影《利刃破冰》总结了缉毒系列电影的精髓，最大程度还原了我国边防支队与境外毒枭斗智斗勇的场面，弘扬了缉毒以大无畏的牺牲精神和高科技手段同战斗到底的精神!电影因其现实主义的题材、强有力的阵容、非凡的社会意义受到观众们的广泛关注，同时呼吁着我们远离，向在一线日夜奋战的缉毒们表示崇高的敬意!

文档为doc格式。

**破冰心得体会篇九**

破冰演讲，作为一种与观众建立联系的艺术，是演讲者在发表演讲前通常使用的一种技巧。在这个过程中，演讲者需要通过一系列的手段和技巧来吸引观众的注意力，拉近与观众的距离，从而在演讲中取得更好的效果。作为一名初次接触破冰演讲的演讲者，我在这个过程中有着许多的感悟和心得体会。

首先，在破冰演讲中，一个好的开场是非常重要的。演讲者需要在开场百秒钟内吸引到观众的注意力，让他们对自己的演讲充满期待。这个时候，可以使用一些幽默的开场白或者是引用一些有名的名言来引起观众的共鸣，破除观众对于演讲的紧张感和距离感。例如，在我最近一次的破冰演讲中，我使用了一句有趣的开场白：“大家好，我是一个演讲的小白，据说我今天的演讲会改变你们的一生，因为在我演讲完毕后，你们的听力将得到极大的锻炼。”这一开场白引起了观众们的笑声，并且成功地将气氛从紧张的气氛中转变为轻松愉快的状态。

其次，在破冰演讲中，与观众建立良好的沟通是至关重要的。演讲者需要通过一系列的手势、表情和语言来与观众建立起真正的联系，让他们感受到自己对于演讲主题的热情和信念。例如，在我最近一次的演讲中，我使用了大量的手势和眼神交流来引起观众的共鸣。我坚定地注视着观众的眼睛，用有力的语言表达自己对于演讲主题的热情，这样观众们会感受到我的真诚和自信，从而更容易理解并接受我的演讲内容。

第三，情感共鸣是破冰演讲中不可或缺的一环。通过与观众共情，让他们感受到自己的情感体验，在演讲中分享自己的故事和经历。在我的一次演讲中，我分享了自己在大学期间遇到的一次困境：我本来在学习上取得了很大的进展，但突然遭遇了一次严重的心理困扰。通过描述自己的困境和最终克服困境的经历，我使观众感到了一种共鸣。很多人在大学期间也曾遇到自己的困境，他们通过我的经历可以获得启发和帮助，我的演讲从而更加具有说服力和影响力。

第四，破冰演讲要有良好的节奏和变化。在演讲的过程中，需要通过一些技巧和手段来控制整个演讲的步调，让观众在不同的部分产生不同的情绪体验。例如，我记得在我最近一次的演讲中，我在开始时使用了一些较为轻松和欢快的语言和手势来引起观众的兴趣。但随着演讲的进行，我逐渐转入了严肃和深入的主题，用较为庄重的语气传达了我的观点和观点。这种节奏和变化让观众在整个演讲过程中始终保持着对我演讲的关注和兴趣。

最后，在破冰演讲中，反馈非常重要。演讲者需要及时地获取观众的反馈，以检验自己的演讲效果，并作出相应的调整。在我的一个演讲中，我使用了互动性较强的表达方式，在演讲结束时向观众提问，并邀请他们分享自己的观点和感受。观众们积极参与，踊跃发言，这使我对自己的演讲效果感到非常满意。通过观众的反馈，我不仅能够了解到观众对于我的演讲的理解和接受程度，还可以得到一些真实的意见和建议，以便在以后的演讲中做出改进。

总之，破冰演讲是一门艺术，是演讲者与观众建立联系的桥梁。在这个过程中，一个好的开场和与观众的良好沟通是非常重要的。通过情感共鸣，良好的节奏和变化以及观众的反馈来加深观众对于演讲的理解和接受程度。通过我的经验和实践，我意识到破冰演讲并不只是一种技巧，更是一种与观众建立深层联系的方式。只有通过这些方法，演讲者才能真正地将自己的观点和理念传达给观众，并影响他们的思想和行为。

**破冰心得体会篇十**

破冰，通常指在人际交往中打破尴尬和不熟悉状态，建立起彼此之间的联系和信任。在现代社会中，人际交往是不可避免的，而破冰则是人际交往的首要环节，它能够帮助我们减少陌生感，拉近与他人的关系。

拓展活动是一种常见的破冰方式，通过参与各种团队建设和互动活动，可以帮助我们更好地了解他人、相互交流，并建立起良好的团队氛围。在拓展活动中，我们与他人分享和合作，通过共同的努力克服困难和挑战，从而建立起一种信任和友谊。

在我参加拓展活动的经历中，我发现其中一个重要的要素是团队合作。只有通过相互信任、协作和支持，我们才能够完成任务并取得好的成绩。我记得有一次我们参加了一个拓展活动，要求我们在限定的时间内搭建一个高度稳定的纸塔。在开始时，我们遇到了很多的问题，大家意见不统一，没有协作配合。然而，通过团队讨论和大家的不断努力，我们最终成功完成了任务。这次经历让我深刻地认识到团队合作的重要性，只有通过相互合作和支持，我们才能够克服困难，实现目标。

第四段：破冰活动和个人成长。

除了帮助团队建立联系，拓展活动还可以促进个人的成长和发展。在拓展活动中，我们会面临各种各样的挑战和困难，需要我们克服自身的恐惧和不安。在这个过程中，我们不断地挑战自我，提高自己的自信心和勇气。我记得一次我们进行高空项目时，需要攀爬一座高墙并从顶部降落。一开始，我感到害怕和紧张，但是在教练和团队成员的鼓励下，我终于勇敢地完成了任务。这次经历让我深刻地认识到，只有敢于面对挑战和克服恐惧，我们才能够更好地成长并实现自己的潜力。

第五段：总结破冰活动的重要性和我个人的收获。

通过参加拓展活动，我收获了很多。首先，破冰活动有助于建立良好的人际关系，打破尴尬和陌生感，建立起信任和友谊。其次，破冰活动也是团队合作和个人成长的机会，我们通过相互合作、支持和挑战自我，取得了更好的成绩和个人发展。最后，我意识到破冰并不仅仅是在拓展活动中发生的一瞬间，它是一种思维方式和生活态度。只有我们在日常生活中保持开放心态、积极主动，才能够不断地去破冰，和他人建立良好的关系。

总之，拓展活动是一种有效的破冰方式，通过参与各种团队建设和互动活动，我们能够帮助自己更好地了解他人、相互交流，并建立起信任和友谊。同时，拓展活动也是促进团队合作和个人成长的机会，通过相互合作、支持和挑战自我，我们可以实现更好的成果并开拓自己的潜力。因此，我们应该积极参与拓展活动，从中学习和成长，使破冰成为我们日常生活的一部分。

**破冰心得体会篇十一**

一天半的在明阳天下拓展训练中心的拓展训练就这样很快的就过去了，通过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格。

通过此次培训让我更彻底的了解自己的伙伴，大家充分给予帮助与鼓励，建立自信与互信，勇于奉献牺牲，让我们在各项项目中感受彼此在训练中的密切关系。

满怀期待的乘车来到训练场地，换装、集合。训练在一个游戏中开始了，十二个伙伴共同由一只手的食指将一根竹杆从眉处降到腰部伙伴，要求是不任何人不能借助外力，手指不能离开竹杆，只要有一人的手指离开竹杆就算失败。我们十二人第一次测试从眉部不是往下降，反而是越抬越高，我们都怕自己的手指离开竹杆，不但没把竹杆落下反而升高了。第二次，竹杆虽说是下降了，但跑偏了，也没成功。教练说两个人就轻松完成任务，为什么人多了却完不成了呢？这需要大家配合默契，只能有一个核心，大家越是怕手离开反而把杆举高。

首先是“破冰启航”，我们被分为三个队，每队选队长、队秘，队员在规定的时间内制作完成队旗、队徽，创作自己队伍的口号、队歌、给队员起名。我们“鹰之队”队员齐心协力完成了所有的任务。“雄鹰展翅，搏击长空”是我们的口号，又用咱当兵的人改编了鹰之队歌。我们的训练项目是“信任背摔”，大家认真聆听教练讲述的要领后，每个队员轮流站在一个2米的高台上，背对着大家倒下来，下面会有8个以上的人按照教练规定的姿势组成“一张网”接住该人。

如果有人完不成，则宣告失败。这个项目让人体会最深的是人与人之间的信任和真诚，站在两米多高的台上，毫无顾虑的躺下去需要的是勇气和对台下伙伴的信任，只有充分相信才能成功。

时光虽短，但那天的训练却给我留下了无比美好的回忆。

本文转自明阳天下拓展官网，请注明出处。

**破冰心得体会篇十二**

破冰活动是一种常用的团队建设活动，旨在帮助成员在互动中加深彼此的了解，增强团队凝聚力。最近，我参加了一次由公司组织的破冰活动，获得了许多宝贵的经验和体会。以下是我对这次活动的思考和感悟。

首先，破冰活动是建立团队联系的有效途径。在活动中，我们通过一系列的团队合作游戏和挑战，以及一些有趣的非传统活动，大家得到了更多的机会去了解彼此。通过这些互动，我们能够发现新的亲密关系，并建立起新的沟通渠道。此外，这些活动还鼓励了团队成员之间的相互支持和合作。通过个人与团队之间的小小融合，团队成员们能够以不同的方式看待工作和合作，为整个团队注入新的活力。

其次，破冰活动能帮助我们发现自己的潜能。在这次活动中，我们经历了一些困难和挑战，比如高空抱树、盲目寻路等。这些困难虽然让我们感到畏惧和无助，但也激发了我们内在的勇气和毅力。通过面对困难，我们能够发现自己之前没有意识到的潜在能力，以及在压力下的应对能力。这种对自己潜能的认识能够给予我们更大的信心和动力去完成其他团队任务，甚至是个人目标。

第三，破冰活动加强了我们的团队凝聚力。在活动中，我们进行了一些需要大家共同合作的项目，比如搭建帐篷、挑战破冰成功等等。这些合作使我们成为一个真正的团队，我们每个人的角色和责任都被突出并发挥到最佳水平。通过这样的团队工作，我们学会了相互依赖，相互信任，相互支持。这种团队精神的建立大大提高了我们在工作中的协作和交流效率，帮助我们更好地追求共同目标。

第四，破冰活动培养了我们的创造力和解决问题的能力。在活动中，我们常常需要思考和找到解决方法来完成任务。这些挑战培养了我们的创造力和灵活性，并启发我们多角度思考问题。我们不再依赖传统的方式，而是尝试寻找创新的思路和方法来解决问题。通过这种锻炼，我们的创造力和问题解决能力得到了显著提高，这对我们日后工作中的挑战和困难起到了积极的促进作用。

最后，破冰活动提醒我们要时刻保持团队意识和合作精神。在活动之后，我们重点讨论了团队的重要性，并明确了团队的目标和价值。我们意识到，每个人都是团队的一部分，只有团队的共同努力才能取得更大的成功。每个团队成员都应该时刻牢记自己的责任和义务，并努力为团队贡献自己的力量。只有通过团队的力量，我们才能实现更高的目标和梦想。

总而言之，破冰活动是一种非常有效的团队建设和拓展活动。通过这次活动，我意识到了团队合作的重要性，并且增强了自己的信心和勇气。我相信，在团队的陪伴下，我们一定能够克服困难，取得更大的成就。最后，我希望能够将破冰活动中学到的经验和价值延续到工作和生活中，不断提高自己的团队合作能力和创造力，为团队的发展做出更大的贡献。

**破冰心得体会篇十三**

破冰行动》以2025年广东省公安机关开展的雷霆扫毒“12.29专项行动”真实案例为创作素材，讲述了东山市当地不法分子进行大规模地下冰毒生产，并腐蚀当地政府官员作为他们的保护伞。在这种复杂危险的环境背景下，以李飞(黄景瑜饰)为代表的缉毒警察，不畏牺牲，拼死撕开当地毒贩的保护伞，为雷霆扫毒“12.29专项行动”的顺利展开扫清障碍。

仅看了《破冰行动》前三集，便发现这是一部充满悬疑感和超快节奏感的良心制作。第一集李飞深入毒窝实地缉毒，引出故事的前因;第二集他就被算计几次险些死掉，好容易捡回一条命，;在第三集他又被抓了起来，故事达到了一个小高潮，都说身正不怕影子斜，可奸邪势力互相联合起来想要置人于死地，再怎么小心谨慎也难免遭算计。

而扮演李飞的黄景瑜也进步特别大，学过巴西柔术的他不仅动作戏坚持上阵，这次在心理、情感上的把握也尤为准确，很好地完成了形象塑造的人物，与吴刚、王劲松等戏骨的对手戏也可圈可点。吴刚则举手投足都是戏，甚至一个微表情都能掺杂好几种情绪在里面，精湛的演技令人拍案叫绝。王劲松虽然刚开始戏份少，但一出场所有的焦点都在他身上，可谓举足轻重。期待吴刚和王劲松两位大佬正面飚演技，相信很多人都会因此更爱他们。

其实，《破冰行动》最让人内心震慑的不是缉毒警李飞的九死一生，也不是敌人在暗我在明的杀机四伏，而是其原型是曾真实发生的中国特大缉毒案件——雷霆扫毒“12.29专项行动”。虽然是改编自真实案件，可案件背后的现实性和现实意义仍然发人深省。就如导演傅东育在谈及创作的独特性时表示，“《破冰》根据真实案件创作而来，所以对于案件本身会尽可能多的去还原，其现实性与现实意义是不言而喻的。”

正面人物与反面人物背后，是关于人性的思考。

剧中除了展现了缉毒警察的精神，更想探讨的是案件背后所引发关于人性的思考，现实的思考，同时要挖掘每一个正反面人物。

在案件原型中这个被称为第一制毒村的博社村，近两成的村民都在制毒贩毒。在第一集开头部分就能明显看出，剧集真实还原了“三甲”地区的塔寨村、祠堂等独特的地方文化，但在这些历史悠久的地方文化早已被利欲熏心的制贩毒人员玷污腐蚀，甚至连老弱妇孺也牵涉其中。盘根错节的地头文化，缉毒警内部和毒贩成员之间的里应外合，让缉毒行动难上加难，近乎成为了不可能完成的任务。

导演傅东育还说过，“这部剧更多的是要写人的故事，而并非局限于案件上。”所以剧中无论是正向的警察还是反面的制毒贩毒者，每一类角色以及每一个人物的刻画都是值得推敲的，除却人物的真实性，人与人之间的关系，人与社会背景的联系等等，最终呈现出怎样的一种社会状态和人性善恶的揭露，都是具有深刻意义的。

平民英雄和底层民生，是老百姓最关注的，也是《破冰行动》的创作者们关注的。没有刻意放大警察在剧中的光环，也关注了贩毒人生活的困境和错误发生的起因等等，不盲目宣扬某种个人英雄主义，而是把整个事件摊开，供人探讨，这本身就是深刻描摹民生人物的扎实剧集代表。

**破冰心得体会篇十四**

破冰融合，意为打破冰层并融合在一起。在现实生活中，破冰融合是一种重要的社交技能和情商表现，能够让不同领域、不同背景、不同性格的人成功交往，并取得更好的发展。在本文中，笔者将探讨破冰融合的相关心得体会。

第二段：提出破冰融合的重要性。

破冰融合是社交和人际关系中的重要一环，可以帮助人们打破各种障碍，消除人与人之间的陌生感和矛盾，促进互相理解、尊重及友好相处的方式，有效的建立更为端口和广泛的社交网络。通过破冰融合，不同的个体之间会产生一种互信和协作的心态，双方可以建立深度联系和互助关系。

第三段：介绍如何进行破冰及融合。

破冰融合的实践，需要具备一定的软实力，比如心理智商和情绪智商。在社交中，要想与陌生人打成一片，更好的利用情绪投射，通过无声的沟通，注重细节，不断调整和合适地距离，尽快地建立更深层次的互动，这样的交往方式是必要且积极的。

具体地说，破冰可以采用一些暖场的话题，如天气、文化背景、周围环境等，或者是询问对方的兴趣、职业、家庭等，从一些小事开始让对方敞开心扉，慢慢地建立起互信互动。在融合的过程中，要尊重对方的观点，合理的表达意见，并且保持适当的沟通互动，避免言辞粗鲁和过激的情绪表现。这样可以让交流更加顺畅而不易发生不愉快的冲突。

在我参与工作中，我经常需要面对来自不同国家和部门的同事。在初次接触时，我发现他们和我很不一样，他们口音、文化背景和行业背景等都不一样。我很担心和他们交流起来会不理解或者不习惯，而他们又会不愿意和我合作。

于是我开始破冰融合，我会经常问一些小问题来聊天，像是问他们家乡的文化，或者是问一些开放性的问题，如最近看过什么书，玩过什么游戏等。我发现这些小问题可以开启一个良好的聊天氛围，帮助打破千里之外的距离和身份的差距，自然而然地有了共同话题，互相了解。收获是不仅能更好的融入团队，也能从他们身上学到不同的工作经验和文化背景。

第五段：总结。

破冰融合虽然不是件容易的事情，但只要我们有足够的耐心和细心，况且我们又是成年人，更懂管控的协调，关键还是表现出来沟通交流、细节以及对彼此的真诚表达。好的交往方式必然会成就好的人际关系，带来更大的价值和机会。通过破冰融合，我们不仅可以更好地与他人沟通、建立良好的合作关系，还可以拓展更多的人脉资源和机会，推进自身的事业发展。破冰融合，其本质意义正是改变自己，开启新的人生阶段。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找