

最新团队活动总结 团队的活动总结(汇总9篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

团队活动总结篇一

为了提高公司员工的'凝聚力，公司员工团队合作能力和公司员工之间的感情，公司员工在领导的带领下组织了演讲比赛和辩论比赛。比赛中公司员工积极参加，都以良好的风貌投入其中，积极的交流，充分发挥团队协作的能力，在比赛中充分展示员工优秀的素质和公司的企业文化氛围。尤其是对我们做客服工作的意义深远。

演讲中，各位同事不管从事何种工作，也不分职位高低，在同一个舞台上激昂文字，抒发自己的豪情壮志，有声有色的演讲给听众留下了深刻的印象。此次演讲主要成绩有以下几点：

其一，提高了能力。演讲活动在某种程度上克服了人的惰性，提高了员工的基础写作能力和在公共场合演说的能力；特别是在我们客服工作中，面对客户提出的种种未知问题时，提高了随机应变的能力。此次实践证明，只有不用心的人，没有做不好的事。

其二，增进了关系。本次演讲是一次全员参与的多层次、多角度的沟通与交流，通过演讲，大家表达出各自的心声，搭建起相互间沟通的桥梁，利于团结互助、相互配合等团队意

识的形成。特别是我们公司两班制的情况下，员工之间交流比较少，通过此次活动，增进了员工的交流和关系。

其三，形成共识。演讲使大家深刻认识到“团队力量是企业发展的动力”，公司要长久发展，必须形成一个口令一致、步调统一、服从指挥的团队。作为老板人，作为关系到老板电器售后服务形象的我们客服，只有达成老板电器的宗旨，才能占领更大的市场，才能托起更辉煌的明天。通过演讲，也对公司前段时间的工作进行了认真地回顾和总结，使全体员工再次感受到了团队精神的重要等思想精华，特别是对以后的工作起了推进作用，取得了较好的效果。

在辩论比赛中，各位同事同样展示出了积极的风貌，更是把团队协作精神，团队合作精神，发挥的淋漓尽致。既锻炼了公司员工思维的严密性，又锻炼了员工的语言表达、逻辑推理、辩驳能力、临场反应、整体意识等。

在辩论中，辩论双方都紧紧围绕辩题，充分运用综合知识进行了激烈的辩论，辩手们观点鲜明、反应机敏、逻辑严密、口齿伶俐，多次博得大家的热烈掌声。从而辩论赛达到让员工工作能力提升的目的。

通过这次活动，一方面增进各部门之间的了解，增强大家的团体合作精神，增加公司员工的凝聚力，为公司员工交流搭建了一个很好的交流平台，为构建和谐企业创造了条件；另一方面公司为了弘扬公司企业文化精神，展现优秀员工风采，形成人人争当先进、人人争为公司发展作贡献的良好氛围打下了良好基础。本次活动结束后大家纷纷表示将把更大的热情投入到工作当中去，为公司发展、为构建和谐兴企多做贡献。

团队活动总结篇二

高校学生团队领导者在团队活动中经常使用的技巧主要有同理心、非语言的专注、反映、对质等十个方面，通过这些领导技巧，可以促进领导者与成员以及成员之间的有效沟通，今天本站小编给大家带来了团队活动的总结，希望对大家有所帮助。

高二年级的第一次班级团体辅导活动于上周三下午活动课时间在体育馆准时拉开了帷幕。这次进行活动的班级是1班和2班，对这样的活动同学们充满了好奇与期待，同时又有些放不开，这在接下来的活动中有所体现。

我们的第一个热身活动“桃花朵朵开”，同学们在转动的过程中羞于开口，大声喊出来，但在抱团组合时都很踊跃、兴奋，同学们的热情却因为男女生性别差异而各自为阵，在分享时当问及男生“为什么落单，还这么多人？”时，男生竟然回答“我们男生很少，你给的数字我们不够分。”从他的回答中看似有理实则也暴露出他们的问题“没有集体的意识，和女生们划开了界限，没有意识到男生女生在一起是个团队。”遇到这样的情境，我很想通过活动的启发让学生们意识到这一点，但由于时间的限制无法深入下去，又要进行下一个活动，希望在以后的活动中能够逐渐完善这方面。

第二个活动“松鼠大树”，虽然很有意思，同学们由于太聪明了而形成了两两小组合作，发出指令后，都在各自的小范围内活动，尝试错开他们的封闭性，他们极力反对不愿挪动，使活动无法向深处、高潮处发展，而一直不温不火，使活动本身失去应有的意义，如何避免这样的情况再度发生，是我们需要改进的地方。

第三个活动“蜈蚣翻身”，可以说这个今天同学们进行的最成功的活动，全体同学分成四组，男生一组，女生三组，分组pk组与组的竞赛调动了同学的积极性，是每一个人都参与进来，又使同学们形成一股合力，意识到集体的胜利需要每一个人的付出与努力，一个都不能少。在整体的竞争中不

但没有影响班级的和气，反而加深了之间的联系，当别的小组在进行闯关中，其他组员以掌声、呐喊为其助威加油。

总结不足，争取在下次的活动中做的更好！

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队建设的重要性！团队的名称□logo□队歌，口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的计划以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕业墙”让我们感受到了团结就是力量！

这些项目中令我感触最深，收获最大的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去！这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了！一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀；一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员牵引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面

拉引的队员汗如水下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟!这是多么短的时间啊!可以说这是我们事先都没想到的!不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静;每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福!

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：

1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识时团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。

2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢?因为大家都很了解，要想完成项目必需舍弃个人利益、必需服从团队的安排、必需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。

3、团队凝聚力体现在成员间的协作。不难看出，整个项目的每一个环节就如一个个单列的珍珠，是相互间的协作把每一个环节整体的串联在一起，最后形成一个完美的“珍珠项链”。而大家的协作是以相互间的信任为前提。就是人与人之间的这种相信，使得最下面的队员甘做人梯;中间的队员敢于伸出救助之手;上面的队员勇于伸出援助之手。

虽是短短的一天半，我不仅进一步认识、提高自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。相信我们公司的每位成员在这次拓展中都受益非浅，把自己的体会、

感受转化为实际行动，在我们广州电信这个大平台上发挥我们团队协作精神，早日实现企业战略目标，那就是真正的成功。

通过次此活动，我深深感受到了一个团队的凝聚力是多么的重要，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可摧。深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。

虽然只有短短的两天半时间，但是次此活动却带给了我们很多的欢笑和启发，从森林寻宝、篝火晚会、“过电网”、拔河、翻越大峡谷，大家为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。活动中共组织二个队，由董事长带领的队伍取名为“森林队”，另外由房产公司李副总裁带领的队伍为“五环队”。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

在所有的活动中，给我印象最深的就是“过电网”这个项目。“电网”是由许多绳索编制成一个网状，每一张网的网洞每次只能过一个队员，大家不能过重复的网洞，一个团队需判八位队员友参加过“电网”项目，在规定时间内看哪个团队过网人员最多为胜利，过网中队员的任何部位都不能碰到“电网”，否则将退出“电网”再此过网，当大家看到“电网”的时候都议论纷纷，那么小的“电网”洞在不能碰到任何部位的情况下要过去一个人确实是很困难的。开始，大家也你一言我一语的出起主意来，可是规则是参加过“电网”的人才能帮忙，最后大家协商由几个参加过网队员抬着需过网的队员，先过去的人再在“电网”里面接应外面过网的人，失败再过，时间越来越少，二个团队的队员都在为自己的队员喊加油，有的队员跑到对方的“电网”场地观看过网是否有队员存在犯规，我过网时被几双大而有力的手抬住

慢慢往“电网”送，一不小心我的手碰到了“电网”，裁判吹口哨需我从新来过，我当时非常紧张，怕自己再一次过不了而耽误我们团队的时间，这时一个同事说：“过电网时整个身体必须保持僵硬。这样身体才不会碰到网。”我心想这次一定要过去，随后我再次被几个男同事抬住整个身体慢慢地过“电网”，我努力的绷紧全身肌肉，感觉自己的身体就像一根木棒一样，大约十多秒钟后，听到大家的欢呼声才使我知道自己终于过了电网。最终我们这组取得了这个项目的胜利。

这次户外拓展活动给我留下的深刻的印象，得到的心里体会也非常多，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要，做事要先做好准备，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

上周以公司名义组织了次团队活动，虽然进公司并不久，能主持这次活动，感受颇多！总结出以下几点：

1. 活动一定要计划全面，就算有一点疏漏，可能就会对本次活动产生负面影响。
2. 活动一定要得公司领导得支持。
3. 活动组织一定要全面，照顾所有人，让大家都参与。
4. 组织者一定要有大度得思想。
5. 坚信自己一定会成功组织公司活动。

总之：以后我还得努力，加强自己得组织能力，领导能力，坚信自己会在快乐中需找到成功。用平常心去看待每一件事情，快乐活到老，学到老。快乐并进步着。

以下由本站整理团队拓展活动总结，团队合作比分工合作更

具效率，而团队拓展活动可以在一定的时间内，训练一个团队的凝聚力，测验大家的团队意识。

5月22日至5月24日，公司组织员工去奉化溪口的宁波原动力训练学校培训，目的就是“挑战自我，熔炼团队”，同时希望大家能调节紧张的工作状态，愉悦身心。尽管天公不作美，但是两天半的时间坚持下来也证明了我们育才人建设整个团队的信心和决心，收获颇多。

22日下午，公司一行人浩浩荡荡地出发，兴致勃勃地到了目的地。路上的迷人山色和湖景，公园式的校园，让大家见到了“原动力训练”这几个字眼后少了几分本应有的敬畏，取而代之的是来放松的心情。住进学生时代的集体宿舍，吃大锅饭，封闭式的生活，难免让人缅怀自己学生时代的场景。晚饭后稍事休息了一会，教练便对我们“洗起了脑”，强烈灌输团队精神意识，喊口号(ps大家都说像在搞传销，还真有点像)，一阵洗脑过后，“团队”这两字估计已在大家头上余音环绕、吱吱作响。由于我们公司人多，教练把我们分成了三组，每个小团队拥有自己的队名、队训和队歌，出于长辈培养新人的好心，分组采用反串的方法，我被幸运地选为二队队长，另外配备队秘一名，尤其新鲜，好不兴奋。

23日天刚刚亮很多人都已经起床聊上了，可见兴致非一般，雨有点大，但是风雨不可能成为阻挡我们前进的绊脚石，我们的项目照原计划进行。分队的第一个项目：背摔。这应该算“新手入门”项目，但是对于第一次尝试的人来说还是心有余悸，以至好几个包括我自己摔的时候脚的姿势是微缩的，不过每个人还是摔得那么干脆，这对一个团队来说是个好兆头，说明我们队彼此之间是想互信任的，使我们也更有信心完成接下去的项目。

第二个项目：高空跨步逃生。7米高空，两跨悬在空中，窄如独木桥，跨之间实际间距不长，但站在那么高的地方别说发力跨过去，稍微往旁边看看脚就会发软，我第一个挑战，谁

叫我是队长呢，再说保险也很牢靠，深呼吸一口，眼睛只盯着对面的踏板，拼了，一发力，心斗了一下，过了，好像比想象的轻松嘛，回去的时候信任突增，虽然教练加大了间距，我还是马上跨了回去，谁叫我腿也长呢[hoho~]这个项目我不得不佩服长辈们的勇气，尤其是女士，他们绝对都是好样的！我们队全部通过，感觉一个字——爽。我看了下其他两队的同仁们也都过去了，我从心里为他们加油鼓劲，看到女士们每通过一个大家那个高兴劲儿，不得不感叹一下我们自己：到底是一个公司的！

第三个项目三个队一起进行配合，一半人扮哑巴，一半人扮瞎子，由哑巴帮助瞎子过各种障碍，我很幸运，扮瞎子，连滚带爬，在偶尔会说话的哑巴大哥帮助下，完成还算顺利，不知道各位扮瞎子的人情况如何。~~等摘了眼罩之后，只听一位年长的“瞎子”大叫：“黑眼不好当，宁当欧佬不当黑眼！”全场爆笑。

三个项目下来，我们也算从新手入了门，下面大的挑战正式开始——露营，野外生存！激动！山路十八弯，坐在车上都那么刺激，后排乘客时不时有人喊出“啊、哇”之音。近一个小时的盘山绕湖之后，下车，各自背好沉甸甸的大包小包，徒步前行。比想象的好些，我们露营的地方在一座像极庙宇的房子里，两人一个帐篷，更没想到短短几分钟我们就分好人搭好了帐篷，可以看出大家彼此之间关系都很融洽。露营自然少不了野炊，生火、洗菜、煮饭、做菜，大家都忙得不亦乐乎，有的串队指导生火、借火，还有借锅借油盐酱醋的，惹得大家笑声连篇。看到雨天的炊烟升起总算放心了，有饭吃咯。夜幕降临，篝火生起，几个小时的欢声笑语环绕山顶，响彻天际。深夜里我半夜醒来的时候只听到左鼾声右鼾声，可见大家真的很累，各位此起彼伏的鼾声和听不大懂的梦话成了第二天一大清早大家闲聊的话题。比教练预想的要早，我们6点半就吃完了自己做的早餐，而教练规定我们6点半起来，哈哈，虽然有点累，看来大家兴致都没减。

最后一个活动：夺宝奇兵。计划5小时完成，自带干粮。还没到午饭时间，我的干粮就被我消灭一空，幸好我们队女生还算多，占了光了，嘿嘿。路上大家分工明确，互相帮助，配合默契，虽然走了弯路，虽然有人脚起泡了，摔跤了，但是我想大家的感觉应该跟我一样：累并快乐着。3支队伍磕磕碰碰但总算也提前完成了任务。回去的路上，大家互相讨论起“夺宝奇兵”，那笑声，更有一番滋味。

就像培训中教练说的一样，每个项目我们都可以拿它跟我们的工作和生活对照，有些我们平时认为不可能完成的事在大家的共同努力下顺利完成了，而且比想象的还轻松。加油，育才人！向前进，育才！

团队活动总结篇三

素质拓展中团队一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……

团队项目并不是靠一个人的智力，体力和能力就能很好完成的项目。

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的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，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是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，不然怎么敢鼓起勇气往后倒，因为他们知道他们的身后有自己的团队，他们的团队一定会接住他们的，因此他们不惧怕，有一个同

学从小恐高,当她迎着风站在跳台上时,内心紧张到无法形容,听着大家的嘶喊声,又充满了勇气.

终于带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去,当她重重的砸在队友的手上时她哭了.

不是因为她怕了.

而是因为开心,因为感动.

因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧,那一刻的心情是多么的澎湃.

我想只有亲身体会才能懂.

还有一个项目就是爬人梯墙,一个3米多高的木墙不借任何外力,靠团队合作征服它.

有一个场景很多同学都深深的记得,大个子的男生首先爬上去,健硕的男生半蹲在墙木板下,给女同学们当踏口.

其他女生在周围作护手,防止同学从上面摔下,大家各司其职.

在短短的2分多钟就已经完成了挑战.

看着男生们的肩膀被踩得红肿肿的,感受莫深,让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中,同学们的体验和收获主要有以下几点:

- 1、一个团队里,要充分相信队友,相信他们的能力,相信他们是尽力的;
- 2、做好团队中的一员,维护团队要不遗余力;

3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富,无论他们身处何种岗位,只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟.

在这次活动里,感悟最深的真的应该是团队意识,从一个人到一个团队是个飞跃,在团队的范畴里,他们不能仅仅考虑的是个人的利益,而是应该以团队的利益为上,很多时候我们扪心自问:一个人能干什么?是的,一个人确实能干很多事情,但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了,我们更加注重的是团队的力量.

而是在团队的大家庭里,我们可以得到更多的关爱和温暖.

一根筷子,容易折断,那么十根筷子就折也折不断了.

“拓展是一种培训,是震撼下的理念,体验下地感悟”.

的确,回头再细细看这些项目的设置,每一个项目都有它在现实生活中,工作中的意义.

每个人循规蹈矩的生活,很难有机会重新思考与认识自己,拓展便为学生开启了这道门,使他们亲身体会到了那些早已熟悉的,看似平常的做人和生活的理念,真正的认识自我,勇于去尝试新的事物,使自己具有一定的开拓创新精神.

并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用,资源的'合理分配'的重要性.

团队中个人风险与牺牲精神,以及有明确的目标,合理的解决方法,是一个团队成功达到目标的保证.

世上无难事,只怕有心人.

没有什么不可能完成的任务.

绝不轻言放弃,多一些勇气和毅力,很多机会就不会溜走,要相信自己.

很多同学表示通过这次的训练,他们在今后的学习工作中会拧成一股绳,心往一处想,劲往一处使,团结协作,战胜挑战,取得优异的成绩.

同时也明白了,所谓的团队精神,是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风.

奉献成为激发团队成员的动力,为成功注入能量.

承诺是团队成员共同承担的集体负责.

没有承诺,团队就如一盘散沙.

做出承诺,团队就会齐心协力,成为一个强有力的集体.

使学生在学会团队精神,信任和沟通的同时也学会了许多东西:学会挑战自己,学会正视自己的缺点,了解自己的长处和短处,学会鼓励他人,学会欣赏他人.

更学会了自然中放松,在游戏中学习,在欢笑中感悟;能认识到群体的作用,增进了对集体的参与意识与责任心;改善了人际关系,学会了关心.

更为融洽地与群体合作.

通过亲身体会拓展,学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结.

它改变了这些十八岁少男少女的思维模式,超越了自我,认识了团队的巨大力量,也领悟到了创新的重要意义.

思维拓展了,落脚在实践上。

在这次活动中,大家都感触很多,也学到了很多很多.

不仅仅懂得了,更加深刻的体会到了作为一个大学生应该有的素质,相信学生们都知道,也明白,只是看能否真正的做到而已。

经过这次素质拓展,我相信大家都能加以改进自己的本身不足,成长成才。

拓展训练给了学生一次终身难忘的经历,让他们在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西:学会了挑战自己,学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟;体验快乐、感知盲点、深受震撼;认识自身潜能,增强自信心,改善自身形象;启发想象力与创造力,提高解决问题的能力;认识群体的作用,增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系,学会关心,更为融洽地与群体合作。

学生在空间上说,“我想这次锻炼的不光是我们的身体,还有我们的头脑。

每个项目对每个成员而言,考验无所不在,使得各自有了不同凡响的体验。

这一天,我们都很成功,都很自豪,因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界,游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。

全体队员在挑战困难的同时,最大限度地挑战了自我,更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。

每次训练后,每个队伍都围坐一起总结训练情况”。

在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

通过次此活动，我深深感受到了一个团队的凝聚力是多么的重要，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可催。

深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。

虽然只有短短的两天半时间，但是次此活动却带给了我们很多的欢笑和启发，从森林寻宝、篝火晚会、“过电网”、拔河、翻越大峡谷，大家为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。

活动中共组织二个队，由董事长带领的队伍取名为“森林队”，另外由房产公司李副总裁带领的队伍为“五环队”。

但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。

这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

在所有的活动中，给我印象最深的就是“过电网”这个项目。

“电网”是由许多绳索编制成一个网状，每一张网的网洞每次只能过一个队员，大家不能过重复的网洞，一个团队需判八位队员友参加过“电网”项目，在规定时间内看哪个团队过网人员最多为胜利，过网中队员的任何部位都不能碰到“电网”，否则将退出“电网”再此过网，当大家看到“电网”的时候都议论纷纷，那么小的“电网”洞在不能

碰到任何部位的情况下要过去一个人确实是很困难的。

开始，大家也你一言我一语的出起主意来，可是规则是参加过“电网”的人才能帮忙，最后大家协商由几个参加过网队员抬着需过网的队员，先过去的人再在“电网”里面接应外面过网的人，失败再过，时间越来越少，二个团队的队员都在为自己的队员喊加油。

有的队员跑到对方的“电网”场地观看过网是否有队员存在犯规，我过网时被几双大而有力的手抬住慢慢往“电网”送，一不小心我的手碰到了“电网”，裁判吹口哨需我从新来过，我当时非常紧张，怕自己再一次过不了而耽误我们团队的时间。

这时一个同事说：“过电网时整个身体必须保持僵硬。这样身体才不会碰到网。”我心想这次一定要过去，随后我再次被几个男同事抬住整个身体慢慢地过“电网”，我努力的绷紧全身肌肉，感觉自己的身体就像一根木棒一样，大约十多秒钟后，听到大家的欢呼声才使我知道自己终于过了电网。

最终我们这组取得了这个项目的胜利。

这次户外拓展活动给我留下的深刻的印象，得到的心里体会也非常多，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要，做事要先做好准备，再开展行动。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

1. 活动一定要计划全面，就算有一点疏漏，可能就会对本次活动产生负面影响(人性本就如此)
2. 活动一定要得公司领导得支持(某些人就是喜欢拍马屁)
3. 活动组织一定要全面，照顾所有人，让大家都参与(大家是

来参加活动的，不是来当培训得)

4. 组织者一定要有大气得思想(总有人指这指哪，真正叫他组织，狗屎一堆(无任何偏见思维))

5. 坚信自己一定会成功组织公司活动(和业余活动一样得组织方式，不过需要照顾得)

总之：以后我还得努力，加强自己得组织能力，领导能力，坚信自己会在快乐中需找到成功。

用平常心去看待每一件事情，快乐活到老，学到老。

快乐并进步着。

团队活动总结篇四

本次团队建设活动我既是上午游戏的一名参与者，也是下午游戏研讨会的. 一名主持者，所以颇有些感想。

首先，上午和其他项目组成员在公园进行了4个团队建设游戏——网捞鱼，背夹球，石漠化游戏和脚绑脚。这些游戏都是经另外三名组织者精心挑选，具有一定趣味性并包含环保寓意的，通过这些游戏，项目组成员之间的关系也能够得到进一步的融合，培养了团队合作精神，并寓教于乐，在游戏中学到一种可持续发展的理念。而且经过下午的集体研讨，我们可以对这次如下：

虽然在前两天的培训中大家已经有了一定的接触和交流，但还是比较的生疏。而这些游戏让所有的成员甚至研究生师兄师姐都参与其中，并且根据游戏设计，都需要大家的相互配合，比如手牵手、背靠背、脚绑脚等等，这些细节让大家通过亲近的身体接触和由此而自发交谈，拉进了彼此间的距离；

并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑……都是大家关系在逐步融合的契机和铁证。游戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，是这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。

虽然早就知道我们的团队里的人既然是经过严格考核挑选出来的，必然每一位同学都“身怀绝技”，但是直到这次团队活动，才真正的清楚认识到了这一点，并且也为自己能结识这么多优秀的队员而自豪。四个游戏各有特色，所侧重的能力训练方面也有所不同。于是，每一次的重新分组又给了大家和不同的队友并肩作战的机会。

在一次次友好游戏和竞争中，我们都发现了身边的队友的惊人智慧、组织能力和表演才能。而每次游戏淘汰出局的“惩罚”，更是给了队员们一个个舞台，恰恰舞、健美操、书法、兔子舞……无一不是才艺的展示。

这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与竞争性的。比如在网捞鱼、背夹球、脚绑脚等活动都是分组竞争的，于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。

团队活动总结篇五

20xx年xx月中旬，在公司领导的指导与支持下□xxx公司全体员工xx人参加了为期七天的军事训练和两天的户外拓展训练。通过严格军事训练和拓展活动，进一步强化了公司员工的纪律性和高效的执行力，提高了对公司与事业的忠诚度，提升了员工沟通能力与团队合作意识，增强了员工自信心、责任感、使命感，锻炼和考验考验员工在高强度、高压力的公司环境下的承受能力和快速反应能力。目前公司员工精神面貌焕然一新，团队的向心、凝聚力和战斗力进一步增强，员工们

纷纷立志以“首战用我，用我必胜”的勇气全力以赴投入到公司运作与发展中去，军训和拓展训练取得明显成效。本次活动呈现以下几个特点。

为了顺利开展军训以及拓展训练活动，公司精心组织，细致安排，制定了科学的活动方案。公司领导高度重视此项活动，亲自出面协调湖南省消防教导大队军官，安排军训场地以及训练科目事宜；百忙之中，领导积极与长沙众悦企业管理培训有限公司细致沟通，部署拓展训练项目，并且为活动提供了充足的资金与财力支持，确保了活动的顺利开展。为更好开展活动，公司还大力宣传活动的意义，积极征求员工的意见，认真采纳员工的合理化建议，充分发挥了员工的聪明才智，群策群力，为活动出谋划策；同时广泛动员，严格要求全体员工积极参与，在民主采集员工意见的基础上，出台了活动方案，科学安排每个细节，合理组织每个活动，为活动的具体实施提供了前提条件。

本次军训以及拓展训练活动做到了思路清晰，目标明确，活动的任何步骤和环节都围绕目标展开，突出了主题，确保了活动的明显成效。其中军训的目的定位在两点：一不断强化公司员工的纪律性和高效的执行力，提高忠诚度，考验员工在高强度、高压力的公司环境下的承受能力和快速反应能力；二培养公司员工自信心、责任感、使命感，不断改善组织内部沟通环境，不断提升员工沟通能力、注重团队精神、不断增强团队凝聚力与战斗力；而拓展训练的目标定位在进一步提员工的沟通能力、团队协作精神。两个活动一前一后开展，形成了一个完整的培训体系，有力地提高了员工的综合素质，增强了服从与纪律意识。

本次活动，参与面积广，员工参与热情高，因此成效显著。无论的青年员工，还是年龄偏大的员工，都以积极乐观的姿态主动参与，真正体现了“团队培训、全员参与”的训练理念。培训期间，正值赤日炎炎的夏季，气温较高，再加上训练项目难度较大，全体员工无疑面临着巨大挑战。但是全体

员工始终保持了高度激情，克服重重困难，坚持参加训练，认真仔细对待每一个训练项目，高效完成每个环节的任务，没有一个人掉队，向社会树立了我公司团队团结奋进、勇于开拓，敢闯敢干的市场弄潮儿的形象，展示了威灵顿人精神抖擞、携手共进的风采，赢得了军训教官、培训教师和社会各界的广泛赞誉。

军训教官说，“没有完美的人个，只有完美的团队”、“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼，过分的’要求是锤炼”，由此可见在一支作战部队中服从和纪律的重要性。为培养这种高度的纪律性，公司员工都能关注细节，取得了满意成果。每堂训练课前，全员均提前到达训练场并由连长整好队伍迎接教官的到来，这是教官前所未见的。拓展训练是考验团队纪律、智慧和体力等的一种游戏活动，每位成员在训练中的表现就是自身平常真实自我的反映。“细节决定成败”，关注细节的良好作风，使威灵顿人向外展示了良好的企业形象和深厚的企业文化底蕴，确保了圆满完成任务。军训以及拓展训练成功的因素来源于以下几个方面。

1、严格的组织纪律。在公司项目筹备阶段，每个员工为制定严密的公司制度出谋划策，公司领导以身作则遵守制度，员工严于律己要求自己，这是一个组织健康运行的基础。

2、强大的执行力。威灵顿人有着快速复命、执行任务没有任何借口、在第一时间内完成上级交办的任务的优秀品质，这是团队作战能力的保障。

3、组织的凝聚力。公司何总说过，“三流的企业依靠人来管理，二流的企业依靠制度来管理，一流的企业依靠文化来管理”。任何领导或个人的凝聚力都是有限的，一个企业只有形成特有的企业文化后，每个员工才会忠诚于它。

4、团队合作精神。这是我们圆满完成这次任务的根本原因，在一个团队中，只有每个成员具有严格的组织纪律、强大的

执行力和凝聚力，才能精诚合作并展现团队的良好精神面貌。在拓展训练“毕业墙”项目中，威灵顿人的团队合作能力发挥得淋漓尽致。在这一活动中，有指挥员、人墙、人梯、起重手等几个重要角色，他们每个人都在充当的角色中出色发挥，各个角色间天衣无缝地配合，每位威灵顿学员顺利“毕业”，没有一个人被落下，取得了团队挑战成功。最终，这种成功感动了每位学员。不断总结，快速提高。在军训以及拓展训练过程中，我们不断总结训练中的经验教训，而且创设了交流的机会，使每个员工都能快速提高思想意识，改进个人行为，以期达到训练目的。在军训科目中，公司专门安排分组交流环节，并且要求每个员工都要上交书面心得体会，使员工能够很好地总结经验，把训练行为上升到思想意识高度，使团队精神切实地成为推动员工今后拼搏奋斗的精神动力，这也是快速提高员工素质的重要途径之一。

总的来看，军训及拓展训练活动，取得了显著的效果，今后宜多组织类似的培训活动。公司项目已经进入运作阶段，员工在工作中会分别扮演不同的角色，走向管理、技术、营销、后勤服务等不同的岗位；经过严格训练的员工，在不同的工作岗位上，正以务实工作、拼搏进取的精神面貌，紧紧团结在公司领导的周围，以顺利投产为中心目标，充分发挥个人的潜能，注重各部门间的团结协作，投入到夺取首战的胜利的战斗中来。

团队活动总结篇六

本次团队建设活动我既是上午游戏的一名参与者，也是下午游戏研讨会的一名主持者，所以颇有些感想。

首先，上午和其他项目组成员在七星公园进行了4个团队建设游戏——网捞鱼，背夹球，石漠化游戏和脚绑脚。这些游戏都是经另外三名组织者精心挑选，具有一定趣味性并包含环保寓意的，通过这些游戏，项目组成员之间的关系也能够得

到进一步的融合，培养了团队合作精神，并寓教于乐，在游戏中学到一种可持续发展的理念。而且经过下午的集体研讨，我们可以对这次如下：

打破隔阂，拉近距离

虽然在前两天的培训中大家已经有了一定的接触和交流，但还是比较的生疏。而这些游戏让所有的成员甚至研究生师兄师姐和薛博都参与其中，并且根据游戏设计，都需要大家的相互配合，比如手牵手、背靠背、脚绑脚等等，这些细节让大家通过亲近的身体接触和由此而自发交谈，拉近了彼此间的距离；并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑……都是大家关系在逐步融合的契机和铁证。游戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，是这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。

八仙过海，各显神通

虽然早就知道我们的团队里的人既然是经过严格考核挑选出来的，必然每一位同学都“身怀绝技”，但是直到这次团队活动，才真正的清楚认识到了这一点，并且也为自己能结识这么多优秀的队员而自豪。四个游戏各有特色，所侧重的能力训练方面也有所不同。于是，每一次的重新分组又给了大家和不同的队友并肩作战的机会。在一次次友好游戏和竞争中，我们都发现了身边的队友的惊人智慧、组织能力和表演才能。而每次游戏淘汰出局的“惩罚”，更是给了队员们一个个舞台，恰恰舞、健美操、书法、兔子舞……无一不是才艺的展示。

团结协作，力争胜利

这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与竞争性的。比如在网捞鱼、背夹球、脚绑脚等活动都是分组

竞争的，于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。特别是脚绑脚游戏中，因为a组第一次比赛的时候到了中转线时解开各自的绳子转了身再绑耽误了时间，b组维持脚绑脚的现状转身的趁机加速并取得了胜利；于是a组就不服气，提出了三盘两胜的新规定；b组也迎接挑战，打算让对手输得心服口服，没想到a组通过吸取教训，真的反败为胜了。这个小小的变动既体现了团队荣誉感在大家观念中的重要性，也更体现了团队协作的必要性。

环保理念，自然灌输

这些团队游戏当然不仅仅是单纯的趣味游戏，它们更寓意了一些环保理念。网捞鱼意在告诫人类不能过度捕捞鱼类，导致鱼类的生物多样性受到破坏；背夹球则说明自然界一种迁徙的现象；石漠化意在形象表明植被队保持水土的重要性；脚绑脚主要是说明自然界万物相联的关系，任何一种生物受到破坏都会导致生态不平衡。于是，通过这些游戏，它们所蕴含的环保理念就在一种轻松愉快的氛围中自然而然的灌输到大家的脑中，真正实现了寓教于乐。

在看到取得的成绩的同时，我们也看到了不足之处，主要有以下几点：

- 1、游戏本身的浅显性还须加强。考虑到我们即将要把这些游戏带到小学生当中，所以必须要使游戏的规则和解说寓意都要浅显易懂，甚至连游戏的名称也需再加斟酌，所以经过讨论把“网捞鱼”改为“大网捕小鱼”；“背夹球”改为“蚂蚁搬家”等，都是出于此种考虑。

- 2、环保理念的融入还缺乏技术。这体现在做完每一次的游戏时，主持人在给队员解说活动中潜在的环保理念时，有点牵强附会，没有很好地把环保理念自然地融合进去。

3、对活动的总体把握还不够。这体现在考虑问题的时候还不够周到，比如场地问题，天气问题，突发事件等等。

4、安全问题不容忽视。比如网捞鱼游戏中，由于做网的几位同学跑不速度又快又慢，又急于求成，导致身体较娇小的女队员摔倒在地，网也破了。这主要是做网的同学之间没有协调好，统一步伐。所以我们在搞活动的时候一定要注意安全，特别是如果玩游戏的主体是小朋友时，就必须更加注意了。

我很喜欢这样一句话：“失败不是成功之母，反省才是！”所以，我们做任何事情，不应该太注重结果的成败，而更应注重的是通过这些事情，我们收获了什么，懂得了什么，以后应该避免什么，而这些，只有通过不断地反省和思考才能实现。孔子曰“温故而知新”也是同样的道理。

总之，团队建设是每一个团队都必须面临的问题，也是一项很长时间的“大工程”，这次我们的收获总体来说还是很大的，但“革命尚未成功”，我们仍需继续努力！

周一下午开始了广州市公司的培训。培训的主要内容有：广州分公司的历程和前景介绍，人力资源管理制度介绍，企业文化，廉政建设要求还有拓展训练。其中令我印象最深的就是为期1天半的拓展训练了。

拓展训练开始先是组建团队，这让我深刻体会到了团队建设的重要性！团队的名称□logo□队歌，口号等信息成为了整个训练时期我们团队的象征。然后就是开始各项拓展项目了。“信任靠”培养了人与人之间的信任与合作关系；“机器人”让我们在黑暗无助中体会到了如何信任别人，如何指引别人；“蜘蛛网”则让我们明白了要进行详细的计划以及明确的分工；“珠行万里”培养了我们沟通与协作的能力；“背摔”让我们克服恐惧，并体验到了团队对个人的支持；最后的“毕业墙”让我们感受到了团结就是力量！

这些项目中令我感触最深，收获最大的就是“毕业墙”了。当我们126人刚站在高4.8米的墙前面时，我们根本无法想象能爬上它。足足有3个我那么高，怎么可能爬的上去!这时教练教了我们攀爬的方法：首先由两个人先搭建人梯将一名队员送上毕业墙，接下来由其他队员继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，依次送上毕业墙。虽然了解了攀爬的方法，但我们依然对成功缺乏自信。当教练问我们多久能完成时，我们大都说2个小时，2个半小时。

翻越毕业墙开始了!一个个身材高大的队员面朝墙壁，站定双脚，探出坚强的肩膀;一个个队员将膝盖顶在了一起。第一个我们组的赵阳在人梯队员的双手托举下爬上了毕业墙，随即，一个又一个的队员一一踩在人梯队员的身上由上面的队员拉引下翻越了毕业墙。当人梯的队员们的衣服早已湿透，上面拉引的队员汗如水下，在下面作保护的大群队员都高举双手，仰望着毕业墙的上方，很多人都被感动了，眼里含着泪水。最后，我们终于成功了，竟然只花了30分钟!这是多么短的时间啊!可以说这是我们事先都没想到的!不知何故，此时的毕业墙显得那么可爱，那么温顺，那么平静;每个人的脸上显得那么坚强，那么自信，那么幸福!

单就毕业墙这个项目，我感触颇多：1、团队凝聚力建立于目标上的共识。目标上所达成的共识是团队凝聚力的基础。这是因为有着共同的目标，所以从根本上激发了每位队员的主观能动性，增强了团队的凝聚力。2、团队凝聚力蕴藏着对团队的尊重。在整个团队登顶的进程中，团队中每个人都客观存在着与其他队友不同的想法、不同的个性、甚至不同的性别。但是为了整个项目的成功，大家必需拧成一股绳、尊重团队的最后意见、服从团队的整体安排。当面临三米的高墙时所有人都有恐惧感，也许没有队员从心底一开始就甘做人梯。但为什么大家都按部就班的做了呢?因为大家都很了解，要想完成项目必需舍弃个人利益、必需服从团队的安排、必需执行团队的决定。而这“舍弃”、“服从”、“执行”都蕴藏着对团队的尊重。3、团队凝聚力体现在成员间的协作。

不难看出，整个项目的每一个环节就如一个个单列的珍珠，是相互间的协作把每一个环节整体的串联在一起，最后形成一个完美的“珍珠项链”。而大家的协作是以相互间的信任为前提。就是人与人之间的这种相信，使得最下面的队员甘做人梯；中间的队员敢于伸出救助之手；上面的队员勇于伸出援助之手。

虽是短短的一天半，我不仅进一步认识、提高自己，同时更感受到团队的作用。团队，不是“团伙”，一个优秀的团队具备的是团结、信任与协作并有很好的团队文化。相信我们公司的每位成员在这次拓展中都受益非浅，把自己的体会、感受转化为实际行动，在我们广州电信这个大平台上发挥我们团队协作精神，早日实现企业战略目标，那就是真正的成功。

通过次此活动，我深深感受到了一个团队的凝聚力是多么的重要，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起，使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百次的锤炼才会变的坚不可摧。深深地理解到成功者是要付出怎样的努力方可站在至高点上，那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。

虽然只有短短的两天半时间，但是次此活动却带给了我们很多的欢笑和启发，从森林寻宝、篝火晚会、“过电网”、拔河、翻越大峡谷，大家为了完成任务、取得胜利，就必须合作，必须建立团队。活动中共组织二个队，由董事长带领的队伍取名为“森林队”，另外由房产公司李副总裁带领的队伍为“五环队”。但并不是有了团队就万事无忧了，一个有竞争力的团队，要有完善的组织体系、要领导有力、分工明确，要彼此信任、理解和包容。这样我们的目标、任务就能够完成得又快又好。

在所有的活动中，给我印象最深的就是“过电网”这个项目。“电网”是由许多绳索编制成一个网状，每一张网的网洞每次只能过一个队员，大家不能过重复的网洞，一个团队需判

八位队员友参加过“电网”项目，在规定时间内看哪个团队过网人员最多为胜利，过网中队员的任何部位都不能碰到“电网”，否则将退出“电网”再此过网，当大家看到“电网”的时候都议论纷纷，那么小的“电网”洞在不能碰到任何部位的情况下要过去一个人确实是很困难的。开始，大家也你一言我一语的出起主意来，可是规则是参加过“电网”的人才能帮忙，最后大家协商由几个参加过网队员抬着需过网的队员，先过去的人再在“电网”里面接应外面过网的人，失败再过，时间越来越少，二个团队的队员都在为自己的队员喊加油，有的队员跑到对方的“电网”场地观看过网是否有队员存在犯规，我过网时被几双大而有力的手抬住慢慢往“电网”送，一不小心我的手碰到了“电网”，裁判吹口哨需我从新来过，我当时非常紧张，怕自己再一次过不了而耽误我们团队的时间，这时一个同事说：“过电网时整个身体必须保持僵硬。这样身体才不会碰到网。”我心想这次一定要过去，随后我再次被几个男同事抬住整个身体慢慢地过“电网”，我努力的绷紧全身肌肉，感觉自己的身体就像一根木棒一样，大约十多秒钟后，听到大家的欢呼声才使我知道自己终于过了电网。最终我们这组取得了这个项目的胜利。

这次户外拓展活动给我留下的深刻的印象，得到的心里体会也非常多，认识了团队的巨大力量，也领悟了创新的重要，做事要先做好准备，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

上周以公司名义组织了次团队活动，虽然进公司并不久(4个月)，能主持这次活动，感受颇多!总结出以下几点：

1. 活动一定要计划全面，就算有一点疏漏，可能就会对本次活动产生负面影响(人性本就如此)
2. 活动一定要得公司领导得支持(某些人就是喜欢拍马屁)

3. 活动组织一定要全面，照顾所有人，让大家都参与(大家是来参加活动的，不是来当培训得)
4. 组织者一定要有大度得思想(总有人指这指哪，真正叫他组织，狗屎一堆(无任何偏见思维))
5. 坚信自己一定会成功组织公司活动(和业余活动一样得组织方式，不过需要照顾得更多)

总之：以后我还得努力，加强自己得组织能力，领导能力，坚信自己会在快乐中需找到成功。用平常心去看待每一件事情，快乐活到老，学到老。快乐并进步着。

这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在我们沈老师的介绍下，我们都逐渐了解到“团队合作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼练意志、完善自我、”的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们沈老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每

个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队最具号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。

第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演钱的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉

得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。之后的交流中，老师感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在活动中灵活运用。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的集体能够顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

xx年5月6日，我部策划已久的团队建设活动终于得以付之行动。围绕活动主题“熔炼团队、排解压力、促进交流、增进感情”，开展了各类趣味竞技活动。本次活动的开展取得了显著的效果，并最终达到了团队建设的目的。现将活动开展情况总结如下：

1、前期策划、采购工作

距离上次部门活动开展至今，已有2年的时间。本次活动的前

期策划运筹已久，但因工作时间无法安排而多次延期，因此，此次活动的开展各岗位人员都积极的参与。本次活动，户外活动地点我部门设在山岔湾休闲度假山庄，参与人数90人(含：管理人员、仓管员、物流司机以及搬运/线旁组长)，所包含的人数较多，开展活动的前期策划、经费的预支、竞技活动奖品的购买、其他物品的采购等都需要逐一完成。

我部门此次户外活动地点设在市外(山岔湾休闲度假山庄)，且参与人数较多，因此安全工作也显得尤为重要，对此，我部门策划小组将安全工作也列入了策划范围之首，并安排相关工作人员在集合时，给员工讲解关于此次活动须注意的安全事项。

2、团队竞技活动

本着友谊第一，比赛第二，消除隔阂、提高团队协作能力的宗旨，开展了“板鞋竞赛”、“拔河比赛”、“纸上飞人”、“抢座位”四项竞技活动。各队员参与热情高涨，并达到预期的效果。平时在工作中，大家都有许多的接触和交流，但这一次我们是将所有人员分组，每个活动项目都要建立一支团队。根据游戏设计，需要大家的相互配合，比如“板鞋竞赛”、“纸上飞人”。这些游戏让大家通过亲近的身体接触，由此而自发交谈，拉近了彼此间的距离;并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑等等，都是大家关系在逐步融合的契机。游戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与竞争性的。这三个游戏都是分组竞争的。于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。

3、自由活动时间

午饭后的游园活动，是为了平衡竞技活动未得奖人员心理而设定，力争参加活动人员人人都可得到安慰奖。

游园活动，烧烤、篮球赛、气排球赛□ktv包厢唱歌等等自由活动时间。

怀着一丝欣喜，带着一点留恋，随着夕阳西下，山岔湾休闲度假山庄之旅也渐渐落下帷幕。此次活动既让大家身心得到放松，又提高了大家的集体荣誉感和团队意识。为营造部门同事间的团结、紧张、严肃的工作氛围起到了促进作用。

团队活动总结篇七

拓展训练规则：20个人站成一排，双手交叠放在身前。在不允许说话、没有手势，甚至不能用口型、眼神的情况下，按每个人的生日从小到大正确排列成一行。

一开始，大家都流露出迷茫、疑惑的神情，不知所措。期间，有个别员工开始偷偷私下交流。而一旦违反游戏规则，全队要受罚。每当有1人说话，全队必须做5个深蹲。

在严峻的形势面前，大家开始想办法，于是有的摇头示意、有的用脚在地下划拉、有的用下蹲的次数来表示，方法虽然很多，但很不统一，乱成一团。于是杨升超自发站了出来，在队前示范着下蹲的方法。经过全队的努力，我们终于准确地排列完成。

体会与分享：

- 1、每项工作都有它的规范和流程，正如每项游戏都有它的规则。在进入工作状态之前，必须去了解、熟悉规范，这是做好工作的基础。

2、工作中，我们可能会以自我意识为中心，甚至想超越规则而自行其事。然而，个人的鲁莽和造次，都有可能会给整个团队的业绩带来损失。因此，时刻要记住，我是团队的一员，我的任何举动，都会给公司带来正面或者负面的影响。

3、每个人都知道自己的生日，却不知道别人的生日。于是，沟通成为一种必需。面对一项任务，大家会产生各自的想法，但是如果各行其事、缺乏沟通，行动中不仅得不到理解和支持，更容易出现混乱和矛盾，甚至产生分歧和冲突，从而导致内耗和争斗。

4、当杨升超站在队前，示范下蹲动作的时候，他已经成为这个游戏的领导者。团队需要有一个领导，而领导者需要了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到合适的方法。同时，他必须站在队前，让所有人都知道他的方法，说明领导者必须对团队思想、行动进行统一，指明方向和方法，并且进行强有力的执行。

5、也许下蹲的方法不是最好的，甚至是笨办法。但是在没有更好的方法提出来或者被大家接受前，原来的笨办法就是最好的方法！我们能做的，就是保留各自的意见，无条件地服从并且不折不扣地执行。任何阻挠、非议、一意孤行都会导致组织的管理系统和员工行动的紊乱。

6、鼓励团队中进行知识、技能或者经验的分享，如果对工作方法、理念或者管理制度有好的、建设性的建议，可以及时提出来，供同事和领导参考，在争取获得组织层面的认可和采纳后，才能真正推动组织的创新和改进。

团队活动总结篇八

为进一步增强新进员工集体荣誉感和团队合作精神，近日□xx城通公司组织新员工进行了为期一天的户外拓展训练。

活动当天，全体参训员工到达拓展基地集合，虽然气温有些偏高但是大家依然热情高涨。在教练员的引导下，拓展队员一共分成了三队，并分别选出了队长，组建了各自的队名、队歌及口号。三个队的队员信心十足，高呼着各自的口号，在专业教练的指导下开始了充满挑战的拓展项目。信任是沟通的基础、信任是理解的桥梁，信任背摔项目的锻炼让队员们建立了充分信任、承担责任、相互依赖的团队精神，同时也为下午更具挑战的项目打下了基础。

下午的培训，开展了互动小游戏□xx高地等项目□x区取水科目中，要求每个队员都要有较强的组织纪律性、团队协作性和创造性，某个环节或某个个体出点小偏差，整个项目都将无法完成，而且队员还要接受高强度俯卧撑等体能惩罚。队员们一同经历了困苦磨难坚持到最后并全部顺利完成了任务，收获了荣誉。项目结束后，队员们开始真正的理解团队的含义，更深刻体会到什么是担当与责任。同时也让学员们理解了“策划、有效沟通和组织、领导的重要性”等未来工作中的重要内容，让他们在以后的工作和学习中能够加以思考并取得突破。

最后的xx高地科目，则让一天的训练达到了一个高潮。大家以身体筑成的人墙用臂膀和肩头将x名学员仅用x分钟就全部送上了高x米光滑垂直的毕业墙。学员们就像家人一样，紧紧地相拥在一起，去感受坚韧的团队，感受那份团队的温暖，感受那份团队的力量。很多学员在坦诚分享的时候，更是流下了激动与感恩的泪水。

此次拓展培训活动中，各队员都显示出良好的精神状态，没有儿戏，只有认真参与，体现出严肃认真、生动活泼的培训场面。每一项活动后，都能认真讨论，探讨项目设计的内涵与实际操作反映出的不足与问题，每一个人都能自觉进入角色。在培训总结中，全体队员表示，此次拓展训练不仅增强了大家战胜困难，战胜自我的信心和勇气，而且还增强了大

家团结互助，相互信任，共度难关的决心和凝聚力。同时表示誓将这些信心、勇气、自信、互助、创新运用到日常的工作和生活当中。

团队活动总结篇九

来到长鸿这么多年，参加各种形式的活动还真不少，不管是休闲式的远足旅游、参观学习，还是很正式地在校集体培训，没有哪一次能给我这么强烈的震撼，带给我这么多的思考。

如果有人问我：千龙湖之行你们做得最多的动作是什么？我会毫不犹豫地告诉你：笑！发自内心地笑，肆无忌惮地笑，纯真无邪地笑。在快乐的笑声里大家忘却了烦恼，在爽朗的笑声里忘记了性别，在自信的笑声里也忘记了年龄！

虽然迟到后被教练罚上下蹲和俯卧撑的委屈还萦绕在心头；吃饭限时的紧张还挥之不去；高空过断桥的恐惧还历历在目……但我们是快乐的。为什么大家都会那么快乐？分析原因有三：

第一，教练很帅。都说美女养眼，其实帅男也是一样的。当然光凭帅是远远不能满足我们这帮“有品位、有素质”的人民教师的需求的。这教练不仅帅更重要的是幽默，很专业，很敬业，综合素质绝对没得说，让人感觉很是舒服。有这样的教练带领，能不快乐吗？这也告诉我们，外表很重要，如果没有出色的外表，那就修炼内在的素质，比如幽默、风趣，睿智，一样可以让你的学生喜欢你。

第二，训练方式很科学。刚开始，我以为是像学生军训一样来训练我们，心里直叫苦。没想到在接下来的几天里，我们的课程都是一个个有趣的活动，我们的团队意识、自我挑战都是在新鲜、有趣的活动中实现，没有压力，没有抱怨，只有全身心的投入和发自内心的体悟。我很庆幸，庆幸之余，我觉得应该向有关部门建议：我们每年的军训可否也采用这样的形式呢？既轻松有高效，学生一定会喜欢！还有，我们的

体育等课程或者运动会活动，可否也借鉴这样的形式呢？值得我们再细细思考啊！

第三，收获很多。仙人指路，让我们真真切切地体验到了当领导的是多么的重要和不容易以及下属的服从和配合是多么的重要；巧猜数字，让我们见证了“三个臭皮匠抵个诸葛亮”的集体智慧；高空过桥，让我们明白在困难面前我们只有鼓足勇气，大胆地尝试才会成功，要敢于超越自我；“150”活动，是我们团队智慧和默契的大考验。

当然，以上说的只是一个方面，其实，在这次活动中，我们收获更多的是同事之间的鼓励和关爱。一句句“你能行！”、“你真棒！”、“加油！”“我们是最棒的！”如阵阵暖流，流入心田，让人浑身充满了力量。

第一：重视团队意识的培养。

有人说，21世纪是合作的世纪，一个不会合作的人将会被时代所淘汰。只有充分发挥团队的力量，才可能取得最大的成功。“一花独放不是春，百花齐放春满园”。这次拓展训练的活动安排，充分让我们感受到了这一点。通过训练，我们真正体验到了团队合作的不容易，明白了只有齐心协力、精诚团结、劲往一块使才能把事情做好的道理。

那么，在我们平时的教育教学当中，我们是否也培养了孩子们的这种合作意识呢？新课标早就提倡“自主、合作、探究”，我们是否做到了呢？我们是怎样做的呢？合作首先要培养意识，要让合作的人明白大家是一个利益共同体，这样才有合作的基础。有了这种基础再进行方法上的探索和指导，这需要一个过程。慢慢坚持一定会有效果。

拓展回来后，我也进行了有关尝试，班上61为同学不再是61个单独的个体，而是22个学习小组。任何评价都以小组为单位，奖励如此、惩罚也不例外。这样，学生有了共同的目标，

就会荣辱与共，互相督促、勉励，共同进步。

第二、训练方式值得学习

这次的拓展训练方式，基本都是按“明确目标—小组讨论、尝试—比赛、体验——小组总结”的模式进行。这种模式的最大优势就是让我们去体验，在体验中获得感悟。很符合专家们所说的“司机理论”，所以印象特别深刻，胜过千言万语的空洞说教。

结合我们平时的教育来谈，很多时候我们的教育就等同于说教，孩子浪费粮食了，我们在班上会大讲特讲粮食的来之不易；孩子总是乱丢垃圾，我们除了批评还是批评；文明礼仪教育，我们就拿着网上下载的资料在班上念一通完事……这样的效果，怎会在学生心中留下刻骨铭心的印象呢？有怎么可能有很大的成效呢？在此，强烈呼吁：让我们的教育也像我们的这次拓展训练一样，让学生在体验中感悟、在感悟中快乐成长吧！

当然，这次拓展训练还有许多的思考，时间关系，就到这儿吧！