

# 2023年公司拓展活动总结 公司团队拓展活动总结(实用7篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。相信许多人会觉得总结很难写？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 公司拓展活动总结篇一

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，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地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，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么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，让他放心的将自己的安全交给大家。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能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“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分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们三个道具：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，大家利用简短的时间制定好策略之后，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，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这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，它可以起到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、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，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，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、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。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。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！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信

任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

## 公司拓展活动总结篇二

主题：激情飞扬

活动目的：穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间□20xx-7-22——20xx-7-23

活动地点：肇庆九峰山风景区

参加活动人数：20人

活动内容：

- 1、8：00员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山
- 2、10：00到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。
- 3、12：00返回宾馆用中餐。
- 4、13：00整装出发前往景区拓展训练营
- 5、14：00“双人跳”

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长2m□宽1.5m□厚度约为80cm□中

间相隔约1.5m□(此环节赛道约为6m)

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为1.5m□看似简单，但实际操作困难。

6、15：00 “过障碍”

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□(此环节赛道约为4m)

规则：

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

## 7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m<sup>3</sup>中间相隔5m上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。（此环节赛道约为7m）

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

## 8、17：00 “小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm以三列形式摆放。（此环节赛道约为5m）

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中(即陷阱)，但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。(摔跤不淘汰)

趣味性：

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17：30自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)

10、19：00篝火晚会：熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22：30晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07：30起床，洗漱，晨练。

2、08：00收拾营地(留下的只有脚印，带走的`只有照片)

3、08：30早餐(到景区酒店用早餐)

4、09：00乘车前往九峰山热带雨林森林公园

5、10：00到达森林公园

6、10：30挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗?开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队；自创团队口号；各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真CS丛林野外大作战。

7、12:00仿真CS丛林野外大作战颁奖仪式(第一名：公司产品500元/……………)

8、12:30合影留念

9、13:00中餐

10、14:00带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算：

1. 包车费用：来回1600元

2. 拓展训练教练费300元/人共计600元

3. 人均费用290元/人

安全注意事项：

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护；

2、背包及携带物品需做好防水准备；

3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤，（绝对不允许穿高跟鞋）；

4、个人自备：旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围

## 公司拓展活动总结篇三

眨眼间第五期“双百”培训已经过去了10天，即将结束的培训生活让我心里总有些不舍，躺在寝室的床上，回想着从刚来的第一天时大家的相识到现在大家在一起的相知，一天一天的生活历历在目。

晚上，在公司培训部沈涛的组织下，我们开展了关于集体协作的团队拓展活动。活动首先将全班成员按照单、双号，男、女交叉分开，手联手牵起来连成一个大圈，再互相拥抱左右的人，这一简单的举动让我们缩短了心灵的距离，加深了相互信任，然后分别用两个不同颜色的乒乓球，由圆圈的一个点向两边传开，最后传回原点。第一次，我们不假思索的用双手对接的方式传球，虽然最后按照要求将球传回到了原点，但明显速度比较慢；第二次，我们改进了方式，全部都用左手接球传向右边，大家的动作整齐了，明显速度有了提升；第三次，沈涛让大家把手全部伸出来做好接球、传球的准备，并且如果谁将球传掉就做为惩罚为大家表演一个节目，有了充分的准备和奖惩，大家都集中了注意力，以最快的方式将球传回了原点。

通过这次团队的拓展活动，让我充分的认识到，提升团队的工作能力需要信任、沟通、良好的协作方法和有效的奖惩机制，做为公司的一个基层领导者，在以后的工作中我会时时谨记，并将这次的培训的成果运用到实际的工作之中，强化团队协作能力将集体的力量发挥到最大化。

## 公司拓展活动总结篇四

x月25日，春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖t恤衫，带着好奇、喜悦的心情登上了自由人拓展培训公司的中巴车。车子驶向目的地新津，公路两旁的田里种着油菜，满目的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵



异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望；当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景；在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，按t恤的不同颜色分成两组，分别发给队旗，拉开了训练的序幕。

先是各队选出队长、确定队伍名、确定对歌，然后是各队唱队歌、摆出显示本队精神的pose□因为我们身着红装，索性取名为红军，将《闪闪的红星》主题歌作为我们的队歌；而身着黄色t恤的那队取名为黄虎队，队歌为《雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江》。第一个回合的pk因为我们没在意而输给黄虎队。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了穿越电网、定向寻宝、趟雷区、诺亚方舟、盲人机车、盲人方阵、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是诺亚方舟的训练项目，因为我知道诺亚方舟的故事，诺亚方舟是上帝的拯救没有罪的人的船，只要搭上这艘船你就得救了。教练拿出一方绿色的小毯，大概有一个麻将桌垫大小，对折后放到地上，当诺亚方舟。然后描述了灾难发生的危急情形，让我们红军队想法尽可能多的逃生，不能站上去试，站在上面坚持20秒钟，脚不能触地、连裤脚触地都算失败。给我们20分钟商量对策。我们一致认为每个人都要得救，然后开始设计方案。根据“船”的大小最多能容下三双脚，而且三个人必须紧密结合，其余的人单脚踩在那三个人的脚上，相互紧紧地楼在一起，相互扶将。方案定了，开始实施，我们选敦实的牛牛和葛葛先生站列稳妥，娇小的东北人挤在他们中间，脚交错摆布，然后我□qq□自由人、

风起单脚踩在他们脚上。20秒钟很快就过去了，试验成功我们要求上诺亚方舟，首战告捷！教练又将小方毯对折，面积缩小一半，规则同上。我们感到压力大增，这时有人动摇了，想选择放弃自己来保全大家，而教练也肯定部分放弃是此游戏的聪明抉择，但我们多数认为我们是一个整体，逃生一个也不能少。我们筹划让牛牛和葛葛先生相互抱紧站稳，因为牛牛比葛葛壮实，让东北人爬上葛葛的背以保持平衡，然后我们余下的四人在两侧相互攀援，单脚踩在两位“中心人物”的脚上。试验成功，然而真正站上小毯，我们才体会到什么叫颤巍巍、什么叫做齐心协力，总之，这20秒过得好漫长，我听到东北人在小声鼓励葛葛。当教练手一挥，宣布成功时，我们尖叫、我们击掌。

经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。

我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康；城市的喧嚣麻木了我们的心灵，让我们感觉迟钝；纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带着面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动。

通过这次培训、训练一些小游戏，我们在这八天的时间里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成游戏时暴露了我们很多的弱点：刚开始时

盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“小组长”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作当中，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心的感谢公司领导的信任和同事的关心与支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各部门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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

阳春四月，朝气蓬勃。身为博瑞的一员，很荣幸能参加公司组织的这次拓展训练。在阳光的陪同下，我们到达了温江东方幸运城参加拓展训练。通过这次的训练，我充分感受到了公司的企业文化，我为大家，大家为我；成就源于团队，团队成就你我。

## 一：尽情愉悦，绿色

在大家骑车奋勇前进的时候，春风抚过我的脸颊，顿时感觉到春抚大地的舒适感。短短的十一公里绿色小道，纯真的乡土风情，湍急的流水，应证了阳春四月的朝气与蓬勃。飞扬着大家欢快的笑声。接下来在教练讲课和公司领导的博瑞工作经历讲解中我认识到感恩，真诚，团队合作。

## 二：协作，搭档

晚间，我们的生命之旅。给我深深的上了一课——寂静，赤脚，蒙眼。与一个认识或互不相识的人搭档。搀扶，指引，背行。我们之间没有语言，却用相互的感受维护对方，漆黑中，不让自己的搭档受到伤害。山林、草坪。石阶；途中的艰辛难以想象。

## 三：“奇迹”面前没有不可能

8.57秒的穿越，见证了没有不可能的事实。14秒与8秒之间本就“弹指一挥”的短暂在一次又一次的进步中显得是那么来之不易。16人的组团最后以全团8.57的成绩画上近乎完美的句号不得不让人振奋。这就是团队，团队、团队，就是团队——耶！

## 四：坚持

拍鼓击球中，我们手疼，我们眼花，我们汗流浹背。但是，我们坚持，持之以恒。多次的尝试与不断努力之后，我们也有了我们自己的数字1247次。感慨，亢奋。虽未能超越上一个记录保持者百事的记录，但我们也光荣为自己那还算可喜的成绩和心里被打破了的那“不可能”。

短的两天相处无论是小团队还是大集体，或是搭档，大家相处的非常融洽，把团队精神发挥的淋漓尽致。我疲惫但却不

失心中那份欣喜与感慨。我更加沉稳，更相信“奇迹”。

## 公司拓展活动总结篇五

为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神□20xx年xx月xx日，xx在董事长和蒋总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监xx就传达了活动精神与原则□xx指出，这次户外拓展培训是xx集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“xx家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地兰田出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的盘山公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了兰田。兰田，位于临海市涌泉镇，是一个海拔680多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“台州的香格里拉”。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义——一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵——只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。团结拼搏、勇攀高峰直达“幸福xx”□

## 公司拓展活动总结篇六

12月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为这天是我第一次参加“团体建设”的拓展训练活动。虽然只有短短的两天时光，拓展训练活动所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项资料：信任背摔空中单杠，空中断桥，竞技攀岩，团队桥独木桥，高空速降，桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，挫折也不是挫折了。让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自我的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团体的每一个成员，做事情成功的机遇就会越大。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团体在挫折中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放下，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的

话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的情绪无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。

在实际工作当中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，用心努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就能够战胜一切挫折。“孤岛求生，七色板，求生墙“等几个项目是考验我们团体能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的潜力。在训练的过程中，许多队员都为团体完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团体就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团体要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，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，以便到达胜利的彼岸。拓展训练活动结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团体。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团体便会日益壮大。

团体建设拓展训练活动，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个群众。最后我要感谢蓝顿企业为我们带来了这么好的一次野外拓展训练活动的机遇，让我们受益匪浅。

## 公司拓展活动总结篇七

笑翻天乐园：8月9日清晨，怀着激动、兴奋、跃跃欲试的心情把喧闹的城市抛在身后，坐在去往笑翻天乐园的汽车上。当车穿过片片绿荫到达风景如画的帽儿山时，看着那碧绿的

山、清澈的水，马上，生活的压力石沉大海。这两天的训练让我了解认识了许多，感想感染也挺深。

在第一项热身运动中，让每个人用鲜为人知的个性特征来描述本身时，才真正的认真审视本身，发明不停忽视了本身我检测，而“同心杆”这个小游戏又让我们深刻的意识到一个人与一群人差别，一个团队固然都有心杀青同一个目标，但心劲使不到一起照样徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的紧张性，有个人把人人的心劲拧在一起才可以让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应该思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一起，部门的各楼长的思想凝聚在一起。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头力量倒是很大的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在胜利接住二百多斤的队友后那种胜利的喜悦是难以言表的，因为这是一个人或几个人都难以实现的，但在我们人人齐心协力下实现了这个难以杀青的目标。而员工之间短缺的正是相互互助，大多半人都是以自我为中心，忽视了我们的集体，这样我们的造诣很难进步，只有我们的心往一处想，劲往一处使，才会有更好更骄人的造诣。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与互助的紧张性，人与人之间一个集体与另一个集体之前要相沟通、相互互助，达到双赢。在这两个游戏中我们都想让本身成功，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，都只想到了竞争，而忽视了互助，至使到最后我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，大概你本身能有十元钱的收益，如果你与别人互助你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎么去看待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与本身相比，你却比你原有根基上的造诣超过跨过十倍，何乐而不为呢？因为把别人踩到脚下的时候你本身也相对损失了许多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感想感染最深的便是“团队”这个观点。岂论是在哪个层面的员工，都是异常



紧张的，“孤岛”便是一个企业的领导者来节制整个营救计划的大局，必须得等到有人来奉告他们做什么，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是弗成的，因为下层控制的. 是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被应用后才可以施展其作用。而领导者必须要清楚事情什么事是必须先做什么过后做，要怎么去做，斟酌也必然要周全，不然不会胜利的杀青最终的标。

最后便是我们的“卒业墙”了，所有的人构成一个大的集团，都要翻过这4米高的庞然大物，看似比登天，因为这不是几个人互助就能完成的项目，但我们这个大的团队把种种艰苦给降服了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到人人都胜利翻越后的激动的神情，了解到齐力断金的含义，真不不知道人人齐心协力后还有什么事情做不到。

冲动心灵的故事还有许许多多，这次训练使我重新认识了本身，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，大概随着岁月的流逝，两鬓渐渐斑白，芳华垂垂远去，这段故事却可以或许成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心保持年轻。