

2023年户外拓展活动总结缺点有哪些 户外拓展活动总结(优质10篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇一

12月5日下午2：00，在我校北区篮球场上一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的绝佳机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在环球公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分好工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

总体来说，此次我部的户外拓展活动还是有一定的成绩和进步的，毕竟是部门刚成立第一次开展这么大型的活动，这不仅要归功于实践部所有成员的努力和付出，更要感谢一些积极配合参与的部门，比如组织部和生活部（第一），社团管理部和外联部（第二），两个学习部（第三），相信很多同学特别是本部成员在此次活动中受益匪浅。

该以怎样的服务态度、服务质量才能达到客户的满意呢？我想，大家在旅途中接受别人服务时感触颇多，也经历了这样或那样的问题，面对自己的工作如何改变服务、调整心态、从新面对工作是这次旅游收获的重中之重。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇二

新学期伊始，为了鼓励干事们为协会建设贡献自己的力量，让协会更好的发展，信息管理协会于3月21日召开了户外发展活动暨表彰大会。

上午9点半左右，一群协会的'人从东体育场对面的车站出发，经过天河南换乘火车，10点半到达活动目的地天河公园一一。

进入公园后，我们首先在公园的景观湖前合影。然后我们开始参观花园。在欣赏公园美景的同时，大家也玩了一些娱乐项目，还拿了奖。一路上，大家谈笑风生，玩得很开心。

中午12点左右，我们到了公园北门，然后在附近的一片草坪上开了个表彰大会。会议开始时，所有成员和干部都提前做了自我介绍。随后，钟木生校长致辞，文体委员蒋代表团支部安排了这学期的主要工作。下一步是公布优秀会员名单，主席会给会员颁奖。获奖后还宣读了会员变更名单。

表彰会结束后，我们在总裁的带领下前往公园外的餐厅吃饭。

因为午饭时间不多，原定的互动游戏取消了，我们在车站坐车回学校。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇三

绍兴万和雷声超声波科技有限公司的领导层一向注重公司文化建设，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，提高员工素质，在公司汤总和尹总的亲切关怀下，组织部组织了一次户外拓展活动，参加的对象为全体员工。

汤总指出，这次户外拓展培训是万和雷声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“同事也是家人”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。当日清晨时分，全体员工与公司集合，一行共计40人，分坐8辆车，兴高采烈地向目的地出发。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，我们来到了十八湾。十八湾，一个海拔180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，基地旁边是当地部队驻扎地，基地内还设有射击训练场。在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主题活动。

拓展活动主要包括四项内容：

1、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。

2、自助烧烤，各位同事各司其职，有的洗菜，有的穿串，有的生火，忙碌起来，这次基地为我们准备了充足的烧烤材料，还有工作人员现场教学烧烤知识，在我们渐渐掌握技巧的喜悦之下，我们吃到了同事们相互协作做出的'烧烤大餐。哦，对了，还有一只烤全羊。

3、真人cs竞技□cs竞技是这是拓展活动的重头戏，也是大家非常期待和喜爱的一个项目，我们被分为两队，红队及蓝队，通过三轮对决，篮队赢得了最后的胜利。同事们在这个项目上尽显童贞和快乐。

4、狼人杀竞技，这项活动是特意为狼人杀爱好者设立的，共有十二人参与，狼人杀规则简单，易学，但真正能玩好狼人杀需要很好的记忆力及逻辑思维能力。这项活动尤其受到女性同事的喜欢，因为活动过程相对的安静与和谐。

通过这次户外拓展活动，我司及同事们都得到了很大的收益。
参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；促进沟通信息交流，让人际交往更畅顺；让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；增强团队应变性，从容各种挑战。 参训员工收益：

认识自身潜能，增强自信心；克服心里惰性，磨炼战胜困难的毅力；调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇四

周末公司组织了一次户外活动，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。笑翻天基地的教练，开导我们多向思维的能力，用拓展项目中的.问题点引导和体现日常工作中出现的问题，每完成一个项目后一般都会做一个总结，让我们达到成长的目的。

当然，第一的体会是，要事先统筹计划，有领导，有规划。周密的工作方案对明确方向、规范行为、指导实践、完成任务将起到重要作用。

第二，团结协作，拧成一股绳。团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支无坚不摧的团队。

第三，相互信任。因为信任，团队里每个人都感受到了被保护的温暖。信任朋友和同事其实也是给自己机会。

第四，资源合理分配，每一个人都有一个最能发展能力的职位，但是能把个人价值发挥到极致还是离不开团队的沟通和协作。

.....要总结的还有很多很多，化成一句话，团队的力量需要个人去奉献，每个人都为团队着想，团队将坚不可摧。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇五

7月22日，我们响应小米公司的号召，得到授权举办米粉相亲会——赤峰专场。经过一个月的积极筹备，我们在8月24

日(周六)下午于维多利亚广场举办了米粉相亲会-赤峰专场线下活动，同时也是筹备中的小米社区赤峰同城会首次活动。

活动共有25人参加，中途有人因各种事情离开。坚持到最后的，都能积极配合主持人的要求，热情参与才艺表演和男女沟通交流等活动，并得到了小米公司提供的总计22件活动礼品(小米提供的纪念品包括最小的手机链和纪念章册，一共22件)。由于经验不足，活动仅留下了部分成员在小米社区赤峰俱乐部条幅下的合影，应他们要求，不在此公开。

节目设计以男生女生沟通交流为主线，没有任何纯粹形式类的花架子，由冰糖雪梨和媛媛先后主持，气氛热烈，趣味性强。

群主玉龙之乡(qq名：阿九哥)简要介绍了活动两家赞助单位：小米公司通过提供最有性价比的手机，拉低了智能手机的价格体系，让包括其他品牌手机用户在内的广大消费者得到了真正的实惠，也为智能手机在普通消费者中的迅速普及作出了重要贡献；免费为活动提供场地的赤峰维多利亚商场每周一都举办升国旗仪式，经常在国庆、新年等节假日举办庆祝和纪念活动，是一家非常重视公益的超市企业。

媛媛美女主持了“祝小米相亲会成功”八字的拍手活动，活动分ab两组进行比赛。获胜的b组每个成员都得到了小米提供的纪念品。

活动中，男女嘉宾通过自我介绍和互相提问等方式加强沟通，促进了解，最后有六对男女嘉宾互留电话。

本次活动，赤峰维多利亚广场提供的会议室场地，为相亲活动在安静整洁，不受外界干扰的理想情况下举办，提供了良好基础。

本次活动为体现公益的原则，没有收取参与者任何费用

对小米活动最支持和配合的一对男女嘉宾，感情交流进展非常顺利，已经决定到女生大学所在城市见面交流。男生是在小米相亲会——赤峰专场中唯一接受米聊采访的小伙，女生的相亲表格详实细致，群主认为拿出了对待高考作文的态度来认真准备。他们的真诚，是彼此互相吸引的重要因素。

我们的活动宣传和提升了小米公司的知名度，在参与者心中也得到了热烈响应。现在我们正筹备9月21日(农历八月十七)的中秋聚会，主题是“缘——妙不可言”，欢迎赤峰或邻近地区有兴趣的优秀单身男女报名参加，活动包括聚餐，费用全部相亲的活动总结。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇六

为了加强班级凝聚力，丰富大家的业余文化生活，营造积极的班级气氛，增加同学们的活跃性，展示我们班级团结奋进，积极进取的精神。于是我们班在x年x月x日开展了为期一天的“_岭户外活动”，这次活动全部由我们班委负责，受到了班主任和同学们支持，这次活动达到了预期的目的，现简要总结如下：

由班委会决定，在班委会的组织与策划下，各班委分配任务，并带头做好各项准备，具体事项如下。在x月x日时，由一班和二班的部分班委去活动地点确定踩点及安放“宝物”等事项。在x月x日，班委会组织了部分班委去购买活动中所需的材料、地毯、绳子以及奖品等。在x月x日早上9：00由班主任和一二班班长在_职院东门组织集合。

x年x月x日上午9：00时这次策划已久的班级户外活动顺利拉开序幕，正式开始。早上9：00在班主任和班委会的带领下到活动地点_市_岭公园，休息一下后，这次户外活动的重要部分——《寻宝大行动》，开始了，班上的同学都积极的参与到其中，各组成员分工协作，由班主任和两位班长担任裁判，

班委带领“寻宝人”在指定范围内“寻找宝物”。时间过得飞快，一个小时“寻宝”活动结束了，看着大家手捧着自己的劳动成果，脸上充满了笑容。之后，我们进行第二个户外游戏《真心话大冒险》。大家的热情把活动推向了一个又一个的高潮。活动一直持续到中午。

早上的活动一结束，然后就进行午餐。一个多小时后，下午的活动正式展开，首先进行的是《多人多足》团队竞技合作活动，每个人都和旁边的人互绑脚踝，手搭着手共同走向终点。这考验着我们的团队协调能力。终于进行到了《老鹰抓小鸡》的游戏时间，每一个同学都玩得不亦乐乎。一天的_岭户外活动终于结束了，大家伙聊了一会儿时间，就各自散去了。因为大家积极参与到活动中，这次活动开展的很顺利。

在这次活动中增加了班级中同学们的活跃性，大家积极投入到班级活动中，增加了班级的凝聚力，体现了班级团结协作良好风貌。

各班委团结协作积极参与组织本次活动，不但提高了自身的能力，更进一步的拉近同学们之间的距离，也是的我们的集体更加团结。这样的活动建立了一个班级相互交流的平台，大家在一起团结协作，增强了班级凝聚力，这样的活动值得提倡与发展。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇七

20xx年在寒冷的冬日中已离我们渐渐远去了，在所有支持与爱护密山户外旅的驴友、朋友的关怀下，我们走过了密山户外旅成立的第三个年头。

这忙碌的一年，过多的事务缠身，三周年的庆典及年终的总结表彰大会未如往年按时进行，在春节年头即将到来之时，特发贴向驴友们汇报这一年来俱乐部以及领队工作的情况总结：

户外活动，安全最重要。我们始终坚持“安全第一”的宗旨，每次出行做到“一个也不能少”。xx年，密山户外旅作为密山户外运动的先驱者，在这优秀的网络平台上，共开展了42次常规户外活动，从召集前的认真策划，到召集贴的发布，密山户外旅策划层都用心做好目的地选择与设定，做好目的地的情况收集，对活动安全系数进行预估。我们坚信态度决定一切，因此做好活动召集前的准备工作更显关键，多次活动目的地是经过领队的亲自探路后确定的，领队及探路人员带着户外专业工具到达预选目的地进行资源测评。

为活动的更好开展，领队认真记录每一次探路经过与细节，有些预选目的地进行了不止一次的探路测评，有些预先目的地在测评后因条件不理想而取消；对于一些较远而无过多时间亲自测评的目的地，需要联络多个当地人或有出行经历的驴友，以确定目的地的可行性、可玩性，在了解了各方面的情况后，行文发布活动方案，在方案中注明活动目的地情况、活动注意事项、以及需要准备的东西等等。

活动方案的发布后，密山户外旅认真做好应答咨询的工作，对来人来电的活动咨询进行认真且耐心的解答，在见面会上重复一切与活动有关的事项，并突出“安全第一”的要求与原则。在有了妥善的准备工作下进行开展活动也不能掉以轻心，活动过程中的前后呼应、联络；休息节奏的调整；队员志气的鼓励；与驴友进行不断的沟通等等，最终保证一个也不能少安全的完成活动。

经过几年的共同驴行，在xx年，我们明确增加了三年以来的第一位荣至名归的男女领队xxx，增强了密山户外旅领队力量，更好的为驴友组织更多更好的活动。

为了让活动安全进行，密山户外旅安排领队参加了中国登山协会组办的“户外指导员”培训班，在经过系统学习后取得了优异的'成绩，并有1人取得全国优秀学员称号及荣誉证书。通过专业的培训，让密山户外旅专业领队对户外运动的多方

面知识有了进一步的了解，更好的运用到活动的每一项工作中去，让活动更专业，更精彩，更安全。

通过培训后，我们纠正了一些以往活动中不专业的作法，专业的开展了绳降活动，让这一项在外行人眼中显得异常危险的极限运动，成为我们精彩的，让我们体验到他人无法体力的欢悦。在通过培训后，让我们在陌生的环境下，更好的对地形进行解图与判断，更加安全的与驴友共同达到目标。

星晨走过三个年头了，我们的活动由以往单一的周边山区活动，发展到更远的地区，由于增加了行业间的合作，我们开展了去雪乡看雪、去珍宝岛看湿地、去宝清转山等丰富多彩的长途旅行活动。与兴凯湖俱乐部一起，我们一如既往的组织了穿越兴凯湖50公里。

在xx年，我们一起走过的42多次外出活动中，我们有徒步、有穿越、有溯溪、有绳降、有漂流，我们还组织了多次自驾活动，让更多有车一族加入我们的活动，体验不一样的户外生活。

在日常日子里，以锻炼身体、增强友谊为目的，召集了在城市里以及不远离密山的几十次休闲活动锻炼。从市区开始徒步至兴凯，徒步至将军峰，徒步至黑台等中短途的徒步锻炼活动，不定期的自发召集的羽毛球活动，环市骑行活动，夏天湖边游泳泡水等等活动，都受到众多朋友的喜欢。

以外还开展了数不清的大中小范围的休闲活动，烤羊、窑鸡、钓鱼、烧烤、聚餐等等，已经成了驴友间日常联络、交流、增强友谊的生活方式。

xx年，我们在去年取得大的发展的基础上更上了一层楼，参加活动人员有了进一步的增加，同比增加了100人。密山户外旅依然本着活动积分晋级会员的制度，“会员”作为星晨驴友中的一种无尚的荣誉，成为驴友间争相谈论的重要话题□xx

总结会上，曾称xx年为会员的丰收年，而这令人欢心鼓舞的xx□再一次成为会员的丰收年，人数为前三年之最。

在取得进步及收获的同时，我们仍深感有不足之处，由于无法掌控天气等因素，百密而总有一疏，让穿越铁西山、兴凯湖看花等个别活动未能达到所期望的目标；另外，由于个人性格与认知的不同，在活动中未能做到所有队员都满意，与希望得到更多驴友的包容与继续的支持。在q群的管理上，由于暂时无法升级高级群，在年中曾有一次较大的失误，误踢了部分关怀与支持过密山户外旅的老队员，借此总结的机会向驴歉，望大家原谅密山户外旅工作中的失误，让我们解除误会、不计前嫌，让这件难能可贵的友情延续下去。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇八

7月21下午三点至四点半，我们对仲恺中学的160名的初三学生进行了思德户外拓展培训，并且顺利完成了这次培训。

在这次培训中，可以看出大部分仲恺中学的学生是比较活跃的，同时在这次培训中，我们也发现了很多值得我们反思和改进的地方。

在培训的前期准备中，我们是写了思德培训的策划书和定下了培训团的成员，然后就是购买思德培训需要用到的工具材料。接着就是到了仲恺中学之后根据仲恺中学所参与我们这次三下乡支教活动的同学情况去确定我们的策划实际实施方案。最后，对仲恺中学的160名初三学生进行了思德户外拓展培训。

在这次培训中，培训过程包括破冰活动、分组和团队游戏，好的地方就是培训过程中每个环节的衔接度比较好，培训师和助理培训师之间的配合程度比较好，同时选择的游戏具有启发性和深刻的意义，这对我们灌输思德户外拓展培训的精神核心起到了很好的推动作用。然而在另一方面，我们这次

的思德培训也存在着不足的地方。首先是在培训工具材料方面，虽然在三下乡活动之前已经准备过，但是在培训过程中还是发生了一点小插曲，就是原本以为可以使用的两个扩音器在培训前一个小时发现其中一个坏的，所以导致在培训前要匆忙准备；接着就是在培训策划过程中没有充分考虑到初中生于大学生的心理状况的差异性，初中生在男女生方面是比较敏感的，虽事先有准备应对方案，但是在实际培训中还是给培训的进行和效果造成了一点影响。

因此，从这次的培训中，我们发现了每一次的培训在前期准备中一定要注重细节，另一方面，无论是培训是还是培训助理都要对培训对象的年龄层次进行深入的了解和对此调整培训方案，因为每个年龄层次的学生的心里和知识层是不一样的，如还要用一样的方案，就达不到培训的目的了。

总之，这次的对仲恺中学的初三学生培训对我们仲恺农业工程学院人文社科系的特色项目思德户外拓展培训起到了很大的改进作用。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇九

12月5日下午2:00，在我校北区篮球场上的一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的绝佳机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面考虑的甚多。受到之前在环球公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分好

工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

总体来说，此次我部的户外拓展活动还是有一定的成绩和进步的，毕竟是部门刚成立第一次开展这么大型的活动，这不仅要归功于实践部所有成员的努力和付出，更要感谢一些积极配合参与的部门，比如组织部和生活部（第一），社团管理部和外联部（第二），两个学习部（第三），相信很多同学特别是本部成员在此次活动中受益匪浅。

户外拓展活动总结缺点有哪些篇十

人的一生中会有很多的收获和体验，而这些都是从工作，生活中的点点滴滴中获得的，有些来的快，有些来的慢。以前只是听说“素质拓展”，但并未亲身体会过，也不知道其中有什么。参与过后，才知道这样的训练可以锻炼意志，挖掘潜能，培养团队协作能力，凝聚团队力量，挑战自我，超越自我…在这次短短两天的素质拓展训练中，我收获了踏入社

会后的第一笔宝贵的财富，收获了很多的体会和感动！

20xx年7月14日早上，我抱着对素质拓展训练的好奇和期待，和团队一起奔赴训练基地，一个小时候后，我们来到了位于佛山的金沙滩训练基地。教练和我们进行了简短的介绍后就给我们分发了训练服，并规定我们7分钟内必须完成，不然整个团队会接受惩罚。得到任务后，我们迅速开始换装，但由于大家意识不够，还是未能在规定的时间内完成任务。教练很严肃的批评了我们，并罚每人做90多个俯卧撑。很少做俯卧撑的我，感觉很艰难。因为不准时，第一次感受到了什么是团队。

随后我们来到训练场地，做了一些小游戏，“阿q说”“心口不一”，这些小游戏，都是在挑战我们的惯性，当我们在改变我们一直以来的一个习惯的时候，就会觉得很别扭，但是在工作中，我们必须改变一些长久以来的习惯，来更好的完成工作。

小游戏过后，我们已经从早上不清醒的状态中清醒了过来，并渐渐进入了训练状态。随后，我们分了小组，共3队，我分在了第3队，我们13个队员在规定的时间内一起为团队起好了队名，叫“高山队”，团徽由高山和太阳组成，口号是“勇往直前，三军无敌”，意为在以后的路上，不管山有多高，我们都会勇往直前，挑战自我，所有队员一起努力，向着山顶最高的太阳前进。组队完成后，我们展示了我们互相介绍了我们的团队并展示了我们的团队风采。有些组的人因为没有积极参与活动，所以在团队的风采中，表现得不太好，教练让我们好好思考为什么会这样。当团队中的所有人团结起来，并认可和支持团队的时候，团队力量才会大。

下午我们的训练项目是“信任背摔”和“挑战99”。这两个项目对我来说是一个质的突破开始看着队友一个个挑战成功，我以为“信任背摔”很简单，但是当我站到高台的那一刻，我心里很忐忑，背对着大家，从高处倒下，心里就开始害怕，

但是，我相信队友，相信团队的力量，相信大家会接住我，当我喊出“我相信你们，你们准备好了吗？”的时候，队友用响亮的声音，齐声回答我“我们准备好了，来吧！”那一刻，我告诉自己“一定要超越自己心里的障碍，相信队友，战胜恐惧”。当队友稳稳的接住我的时候，我大脑一片空白，但我知道我成功了，我战胜了心里的恐惧，是我的队友给了我力量，撑起了我！真的很感谢队友，这就是团队的力量。

“挑战99”，共有5个项目，要在99秒内完成。开始，我们所有人都认为不可能在99秒内完成，难度太大了，教练说“给你们20分钟的准备时间，再告诉我，你们能不能完成。”每一个项目都看似很难，但又都有方法，都要依靠团队，依靠队友的力量。8人背对背勾臂，坐下起来，开始的时候大家都起不来，可是当大家把背靠紧，借助队友的力量时，很轻易的就会站起来。颠球和移动竹竿，只有当大家力量均匀，方向一致的时候，才能完成。呼啦圈传递和拍手，考验的是速度。这几个项目告诉我们的道理有一点差别，但都是在培养我们的团队协作能力，只有当大家心往一处走，力往一处使，互相帮助的时候，才能完成。一开始，我们连第一项移动竹竿都很困难，花了很长时间都没有完成，教练很生气的让我们回去反省，并准备重新挑战，大家都有点泄气，可是看到别的团队在很努力的练习，我们也总结教训，抓紧时间练习。第二次我们完成了所有项目，可是用时300多秒，任务并没有完成，这一次，我们有了点信心。当教练问道“你们能不能在99秒内完成”的时候，我们仍旧很没有信心的说不可能完成，可是教练没有放弃，而是更见严厉的要求我们，我们一次次的失败，却一次比一次成功，最后当我们以98秒，其他2对也以90多，80多的成绩取得成功的时候，我们都不可置信，被我们所有人认为不可能完成的任务，最后，我却完成了。教练告诉我们，人的潜力是很大的，你不逼自己，怎么知道自己的潜力有多大，然后又让我们做了个小游戏，一分钟能拍多少次手，我们有的人说80，有的人说150，有的人说300，我们都认为300是不可能的，教练让我们试试，计时开始后，我们都用最快的速度拍手，当教练喊停的时候，我

拍了160多下，二大家也都在100多，教练说，时间是36秒，我们惊呆了，以为难以完成的事，却出乎所有人的意料。“挑战99”告诉我们，任何时候，不要轻易的否定自己，只要相信自己，再加上团队的力量就能够战胜困难，让不可能变成可能。

“高空挑战”挑战的是自己心里的恐惧感，当我一步步的爬到4米高时，我不敢看地面，甚至不敢挪动脚步，站在不停晃动的绳索上，我双腿在颤抖，这时候，队友的手紧紧的抓着我，告诉我“别怕，有我在”，我也紧紧的抓着队友的手，深吸一口气，跟着队友，挪动脚步，一步步的走在绳索上。我不敢低头看地面，但我我知道，地面上有队友紧紧的抓着保护绳，在保护着我的生命安全，我想，地面上有队友的保护，绳索上有队友的帮助，我只要大胆的往前走就好，我要突破的是我自己心里对高空的恐惧，我一定要超越自己。当我的手触摸到终点的’时候，虽然我的腿还在颤抖，但是我心里真的很开心，我又一次成功的超越了自我，挑战了自我，长呼一口气，心里无比的开心。和感谢队友在我害怕的时候，给予我的信心和保护，你们是我走向成功的坚实后盾。

“抢滩登陆”也是锻炼团队协作能力的，我们能在最短的时间内，用塑料桶和木棍绳子扎出船，并第一个拿回我们队的队旗，完全是靠大家一起的力量，所以，团队的力量很大，只有大家一起努力，才能完成任务。

最让我感悟深的是“毕业墙”，这是一个4米高的墙，教练告诉我们，我们是在逃生，我们的目标是所有人在规定的最短的时间内翻越过墙，不能落下一个队友，否则，我们将被敌人杀死。2层人梯为我们搭起生命的希望，一双双手为我们撑起保护的屏障，这就是团队，我们同患难，共进退，要生全部生，要死全部死。我踩着队友的肩膀，头顶的队友紧抓着我的手不松开，脚下的队友，不管有多累，都坚持着，不倒下，因为我们是一个团队，我们是队友生的希望。最后我们在最短的时间内，完成了毕业墙，所有队员全部翻越成功，

并比预期的时间还要短，当欢呼声响起，成功的喜悦在每个人脸上荡漾着，我们流着汗，流着泪，感动着！我们以坚定的信念和不抛弃不放弃的精神，成功翻越毕业墙，成功逃脱敌人，这是我们所有人的成功，是我们所有人一起努力的结果，缺一不可，这就是团队，这就是队友，这就是凝聚力，这就是信任！

素质拓展训练结束了，但是我们的新生活却刚刚开始。虽然2天的时间很短，但素质拓展训练项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了我们的潜能，使我们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

拓展训练给了我很多启发和收获。当每一滴水凝聚起来，就会成为大海，当一滴水融入大海，就能拥有无穷的力量。我们每个人就像这一滴水，只有当我们凝聚在一起的时候，才能是一个强大的团队，只有我们身处团队中的时候，我们才能取得更大的成就，无论我们身处何种职位，只有拥有团队精神，我们才能走的更高，看的更远。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，相信自己，很多看似艰难的任务，也会完成，要不断的超越自我，挑战自我，激发自己的潜能。同时要相信队友，支持队友，欣赏队友，也要勇于承担责任，帮助队友，只有大家相互协作，心往一处想，力往一处使，团队协作，才能战胜困难，超越自我。

在这次素质拓展训练中，我还收到了一份意外的惊喜。公司以特别的方式，为我和另外2名同事庆生。当我们本来以为自己犯了错误，被教练惩罚，正努力的自我反省和忐忑不安时，同事和教练们却紧张的为我们准备生日蛋糕。回到原地，摘下眼罩的那一刻，我惊呆了，紧接着是满满的感动和忍不住的泪水，听着大家为我们唱起生日歌，看着蛋糕上的蜡烛，我抑制不住内心的感动和激动，泪水就像决堤一样夺眶而出，

我从来没有收到过如此特别的生日礼物，大家一起为我们堆砌了一个难忘的回忆。真的很感谢公司在那个美好的夜晚给了我们如此一个特别的生日，给了我们如此特别的一份祝福！

再次感谢公司为我们提供了这么一个难得的培训机会，这次培训，让我终身受益，我满载而归，收获了很多，在回到工作岗位后，我要将这些收获和体会融入到工作当中，指导我把工作做的更好，更好的为公司贡献自己的力量，和公司一起成长。