

最新拓展训练总结讲话 拓展训练总结(优秀5篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

拓展训练总结讲话篇一

这是学校组织同学们共度的一段难忘之旅。那一天早上，我们都早早的到了操场。我们沐浴着晨风，再加上沁人心脾的甜丝丝的空气，使人身心顿时感到很轻松。

随着教练的哨声响起，各队高举队旗，展示队列。依次介绍队长、政委。我们班的队名是逆战队，队呼是：“逆战逆战，背水一战！”大家各有千秋，各显英雄气概。虽然比赛才刚刚开始，队与队之间王者之争的“火药味”就已经很浓了。

我们第一个玩的游戏是“水果拼盘”。我们队和“雷霆队”一起比赛，每队的男生女生分开，再分别围成圆圈，这样就有四个大圆圈。大家互相搭着肩膀，每个圆圈想一个水果的名字，分别是：柠檬、椰子、榴莲、火龙果。先从“火龙果”那个圆圈开始，只见他们说：“火龙果蹲、火龙果蹲，火龙果蹲完柠檬蹲！”这时就该我们“柠檬队”“蹲”了，我们便说“柠檬蹲柠檬蹲，柠檬蹲完椰子蹲！”这样一直轮流下去，但是不能叫错，不能同时让两个队“蹲”“这就要凭我们队员与队员之间的默契了。每个同学脸上都洋溢着笑容。

我们第二个玩的游戏是“背摔”。一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”“准备好了、请相信我们！”，不仅能够感受到队友们的自信心，

也能够感受到队友们对整个团队的信任。

我们第三个玩的游戏是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，如果在“穿越电网时、无意中碰着电网了，那就全体做俯卧撑和下蹲。”项目开始后，大家讨论方案，精密布置，最终完成了任务。这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

这次拓展训练充分地让我明白了，团队精神，团队合作默契的重要性、在今后的人生道路上，我们要团结合作，坚持不懈，我相信，胜利的曙光就在前方！

拓展训练总结讲话篇二

今年暑假我参与了为期2周的拓展训练培训，虽然艰辛，但能够坚持并且尽自己最大的努力去完成还是很欣慰的，自己为自己高兴。通过这次的培训，我感受最深的是：

人的潜能是无限的。想着平时工作中，无论是自己还是周边的同事，很多时候不愿去尝试就把自己否定啦。其实人要敢于挑战自己。在人前我给人的印象是柔弱的，很多时候我也不敢挑战自己，尤其是跟体力有关的，因为我自己清楚自己的身体状况。今天暑假的培训，虽然在很多时候有些勉强，但自己还是可以坚持的。我的坚持动力来自于自身的毅力，还有就有团队的支持。

这次培训我们总共是4个人，我们戏称我们是最佳搭档。每个人都把自己的角色定位的很好，所以工作中我们搭档很默契。钝刀是我们这组的金牌话筒，他的幽默和智慧很受学生欢迎。王老师是钝刀的最佳搭档。文武搭档，事半功倍。一些活动的组织他都是得心应手。我和教授都是第一年参加，两个人都能摆正自己的心态，谦虚好学是必须的，他们唱主角，我

们唱配角。

每次上课之前，我们4个人聚在一起商量上课的教案。真所谓仁者见仁，智者见智。每次大家都是集思广益认真准备，忙到深夜是常事，但大家没有抱怨。

面对不同的学生，我们的培训心得都不一样。学生的成长进步也是我们自己的成长进步。虽然每个班都只有5天的培训，但学生从中学到的知识让我们感到很欣慰，师生间的互相影响让我们更是卯足了劲上好每堂课。每天虽然累了，但我们都会抽出时间总结课堂，分享心得。

拓展训练总结讲话篇三

3月25日，有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。

每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的'人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

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，教练只给予我们了三个道具：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+1>2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的共同努力！

拓展训练是一种挑战，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！

拓展训练总结讲话篇四

20xx年x月x日、x日，在领导的组织下，我们x所幼儿园的老师都参加了此次活动。对于拓展训练的认识，以前只是在电视上看到过，认为就是大家在一起玩游戏，体验一些不平常的经历。经过x天的活动，对自己来说，无论是生活还是自我与团队都有了一些新的认识和体会。

活动中，我们被分成了x个组，组成了x个团队，我们都分别

选出了自己的队长、对歌、队名、口号等。在两天的活动中，我们始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。其实平时我们大家都知道这个道理，但是做起来往往比较困难，经过这次拓展训练使我们体会到了一种团队的精神。

高空断桥，看到同事们一个个轻轻的跨过高空的断桥。这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低。站在高空，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办？或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞，队友的鼓舞都没有灌进耳朵里，当我选择放弃时，身后突然传出声音，这个声音很熟悉是经常鼓励我、支持我、帮助我的xx□她说□xx□跳过去，你没问题。“在我笨拙的跨到对面木板上后，新心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

站在不高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着，往后倒！“请相信我们，来吧，我们爱你！”背后传来的支撑声，我想起刚才我在台下接同事的时候，那种自豪感和被信任感，那种信心和勇气。我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们来到会议厅，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与人之间的互相信任。团队成员之间的互相信任是干工作，做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

每一项项目结束之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果成败，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，在团队感受幸福，在活动中体验快乐。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么的真切，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。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会再想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是，多沟通、多分享，好的思路和方法可以在沟通交流中得以完善。第四是，学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

总之，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，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。只要我们把每一件工作都当作拓展中的每一个挑战，就没有战胜不了的难题。相信我们的明天会更加美好！

拓展训练总结讲话篇五

xx年3月30日，我院医护人员一行80多人分两批来到了风景如画的明阳天下拓展公司拓展训练基地，进行了一场释放激情——熔炼团队的拓展训练。分别进行了：空中断桥、七巧板、珠行万里、动感颠球、共同进退等项目。队员们在相互鼓励下从胆怯到尝试到最后成功完成任务，各个都表现的英勇无比。

在活动项目中，明阳天下拓展公司的教练布置的任务越来越紧张、激烈，凭着一股勇攀第一的精神，队员们分工协作，互相帮助，力求在最短的时间内圆满完成教练指定的任务。

在这中间，队员们集思广议、出谋划策、团结一致、共同的目标把我们凝聚在一起，那种集体的责任感和荣誉感让我们突然之间变得相互熟识，比赛让队员们产生了认同感。每一个人都融入了团队，比赛的胜利与否已经不再重要，真正让队员们体会最深的是团队的协作所带来的乐趣与意义。面对竞争中的困难和坎坷大家都不曾退缩，心中的目标只有一个那就是团队的胜利。在明阳天下拓展公司空中断桥项目中，让我们体会到“空中一小步、人生一大步”真实感受，其实，我们在工作生活中，会经常面临这样的境地，面对陌生环境，困难境地，往往心理惧怕，其实很多情况下，我们的真正敌人不是别人，而是自己。通过这次活动，我们全体人员从中受益匪浅，没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务。

通过在这次在明阳天下拓展公司的拓展训练中使我们收获颇丰，受益非浅。让我们懂得了换位思考、反省自我的重要性。拓展训练增进了队员间的人际交流，锻炼了人的统筹安排能力，提高了组织配合。同时释放了生活工作的压力，提高了自我控制的能力，从而能够从容应对工作和生活中的压力与挑战。