

最新团队拓展训练总结 团队拓展训练的总结(精选8篇)

军训总结是对我们在军事理论、军事知识和军事技能等方面的学习和掌握进行的一次总结，对于提高我们的军事素养具有重要意义。希望以下的知识点总结范文能对大家在写作过程中提供一些帮助和启发。

团队拓展训练总结篇一

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，只有亲身体会过的才会铭记在心，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，会不自觉的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！

团队拓展训练总结篇二

当获知音乐组被评为优秀团队时，我们的内心激动之余还有一丝忐忑不安，因为我们做的还远远不够，也许更多的是老师们对我们的一种厚爱。所以，此时此刻，最想说的还是感谢二字。

20xx学年，不知不觉就在忙碌中度过了，音乐组紧紧围绕着葫芦丝这一特色项目的创建而开展了一系列学习研讨活动，我深深地感受着张书记的引领与激情，董老师对艺术的执着与热忱，赵老师的踏实勤奋，唐老师的聪慧肯干，印老师对教学的热情与智慧，孙老师的好学与自信，许老师的谦虚与细致。为了共同的目标，也是在不知不觉中学会了相互包容，相互支持，相互学习，相互鼓励。

团队的力量是无穷的，合作铸就成功。短短大半年的时间，葫芦丝已经成为我们西小的一个亮点，西小孩子的一个特点，这些都与组内的每一位老师的辛勤工作密不可分。音乐会舞

台上的一百多个的孩子们，没有舞台经验，没有舞蹈基本功，在整个训练过程中，由最初的紧张、懵懂到最后的自信满怀、激情释放，我们听到了一种拔节生长的“嗤嗤”声，能够伴随着这批孩子的成长，我们是快乐而幸福的。

一直没有机会和大家交流一下当时最真实的感受，今天就借此机会了。这学期我耳边至今还回想着这么几个短句：

“大家再想一想！”每次张书记和金校长召集我们开会时，总会说这样一句话，正因为有了这句“大家再想一想”，才有了高目标、高追求和高质量。

“别急！”每当出现困难或问题，张校长总会说这两个字，在她的“别急”中，我们感悟到了静心做事，学会了悉心指导，并有条不紊地推进工作。

“我知道了。”这是我们可敬可爱的老师们，在20xx年槐花飘香的季节里，对我们音乐组所有成员说的最多的一句话。在“我知道了”中，用最实际的行动默默支持着我们，鼓励着我们，激励着我们。请大家用家乡话在心里默念这句“我知道了”试试，那是怎样的一种味道呀，是带着真诚和善意的友情、是带着甘甜和清香的亲情。

5月26日的早晨很多老师四点多就到学校了。演出后的下午，我在校园里遇到了很多老师，大家不停地打着哈欠，却满脸笑容，那时，我们只想说：“老师们，你们辛苦了。”

记得冰心曾说过：“情在左，爱在右，走在生命的两旁，随时撒种，随时开花”20xx年的盛夏又如约而至，时光淡淡地如水一般静静地流淌，因为我们在一起，所以一起幸福地继续打着哈欠吧，那是生命中最纯朴而真实的华章。

团队拓展训练总结篇三

这次培训主题是xx“团队建设”，去年的主题是xx“成功密码”两次培训后我的感想截然不同。没参加前，我很害怕，听他们说比去年还要恐怖，但是我很期待，我心里只有一个想法，这次我要全心投入这次培训，去年的体验培训，在有些环节中，我很放不开，可能我是因为我是公司新员工吧。这次培训都要穿上迷彩服，当我穿上这衣服的时候，我就回想到了，在文都学校的军训，八月分炎热的酷暑下，我没有坚持到最后。我心里只有一个想法，这次我会勇不放弃的。这次培训有些环节我印象还是满深的，比如五个项目在几分钟之内完成，告诉我们做事情要有合理安排的，不能麻木的去做。

在跳绳的环节中，有个学员每次都出错，勾到绳子，然后我们就要重新开始，我们就开始抱怨，不知道想办法，其实是很不对的，一个成功的团队，缺少谁都不行的。即使缺少了一个人，他们成功，那也是一个失败的团队，要学会评估，然后再总结，就像公司，每次都有不同的培训课程，会派一批人去的，去的人，回来的时候要学会分享给没去的人，这样我们就获得更多，这样我们就是最厉害的团队。超越梦想这个游戏环节中，我印象很深刻，因为我们这个团队做了很多俯卧撑。受惩罚了，太痛苦了。拓展结束之后，第二天我是跟散架似的一样，开单都没力气的。游戏是这样的，有四家公司，生产同样一个产品，我们是竞争对手。

每个队发一个类似呼啦圈一样的，每个人要穿进去，然后再钻出来，看哪个队完成的最快，这个比赛，要分四次，输的队要受惩罚的，而且还要向你的竞争对手，说声对不起，这轮我们输了，下一轮我一定要赢你，而且还要鞠躬。四个队，每个队人员都一样。惩罚是这样第一轮输了，队员十个俯卧撑，队长二十个，第二轮，队员二十个，队长是四十个，第三轮，队长八十个，队员四十个，第四轮，队长一百六十个，

队员八十个。那我们这组咆哮队，前两轮都是我们这组输了，也就差那么一秒钟。第三轮经过教练给我们指点，给队长一番教训，我们队的每个人都在说，这轮我们一定要赢，俯卧撑吃不消了。

比赛之前我们口号喊的是最响亮的“我们只是一个人”要加油!经过四轮的比赛，我们最后一轮花了四秒钟，完成任务，而且是第一名。工作中也一样，我们要有一个明确的目标，心态决定一切的，要不断创新，口号一定要响亮，我们必须具备三气“气势”“气氛”“气色”这样我们的业绩就遥遥领先。某个游戏环节中，我们都很害怕，其实障碍都是人想出来，等自己尝试了，原来是那么的简单，我们要勇于体验，无私奉献，互帮互助，这样你收获就更多的，成长的就更快。一个团队，一个梦想，象鹰一样的人，象狼一样的团队。总之，经过这几天培训，使我的思路开阔了，并且改变了以前固有的思维模式，以前我们以自己的产品为中心，现在要转变为以客户的真正需求为出发点，就像课程中讲的一样，有时候光顾介绍自己的产品，但不知这是否为企业真正需求所在。面对当前市场形式，我们靠什么取胜呢?所以这就要求我们必须站在客户的.角度来对它进行风险分析，提供优质服务，满足客户需求”。

心得：要认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力;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;学习欣赏、要有团队精神，执行力一定要强，想到的事情，一定要马上去做。

人生是需要鼓励的，人生也是需要有目标的，无论何时何地，在向着目标前进的路上，记住不要忘记随时给自己还有他人鼓掌喝彩!要学会感恩!希望我们再接下来的日子里，我们这个团队要互帮互助，全力以赴，创造更好的业绩，赚更多的钞票，加油，加油，加油，在加油。

时间□20xx年9月25日、26日 地点：东方珍珠岛 训练行程：
第一天：团体活动，珠行万里，攀岩，烧烤；第二天：上午：
古城寻宝，下午：十人合力擦易拉罐，撕名牌。

9月25日，我们学校八十多名教师，包括班主任、德育教师和生活老师一起去珍珠岛拓展训练，训练的行程如上。

第一天：刚到基地，教官集合所有队员，报数，喊口号(打手势)：好，很好，非常好□yeah!接着分组进行训练：取组名、口号、造型，我们小组的组名是：爱国者；口号：爱国爱国，我爱中国；-造型：中国龙的造型。其他组的组名分别是三国杀和英雄联盟。分组后，我们做的第一个团体游戏是“珠行万里”，这个活动要求每个小组将小球从pu管的一端运到另一端，中途不能掉落，如果掉落就要从头开始。这个活动我们有x老师，他之前在部里当过教官，所以□x老师比较熟悉这个游戏，而且他也带过这种团训，所以，在x老师的指导下，我们顺利第一个完成。晚上我们进行攀岩和烧烤活动。

今天的活动给我的启示和反思是：每个团队都需要一个有魄力的领导(聪明、能干、有威信)，团队要精诚合作，相互信任、遵守规则，集体荣誉第一，抛弃个人主义；第二，队长的指令或最终决定必须明确、让所有人听清楚、明白；第三，队长下达命令后，所有人必须执行，在执行过程中不能提出异议，只能执行贯彻下去，如果有异议必须在活动开始之前提出，否则一切异议都无效。(统一思想，听从指挥；不准乱说话，学会倾听)

第二天：上午：古城寻址：第一个地点：梁氏大屋，要求完成任务：在梁氏大屋前摆造型、拍照；第二地点：东门外找到教官领取任务，要求：找一个路人集体踢毽子连续15下，其中路人至少踢两次；第三个地点：左棠古井，找到民谣：九月九的下一句，即左棠古井取水煮军酒；第四地点：大鹏饭店，找到大鹏饭店，然后背出“将军宴”的菜单。下午：第一个

游戏：十人一起搬运易拉罐，并将易拉罐摞在一起；第二个游戏：撕名牌。

第二天的活动不是很顺利，问题与反思。首先，大家休息了一天精神都好起来了，在集体活动中很多平时爱说话、做领导的队员也喜欢七嘴八舌地提问题，干扰了队长的决策，同时也降低了活动效率。因此，学员要学会倾听，一旦集体决定了的命令，听从队长指令行事，不可搞个人主义；其次，学员注意力不集中，没有完全投入，队长指令没有让所有人听清楚、明白。因此，团队是一个team，队长是头，所以，队长的话必须明确、清楚，让每个队员了解任务及完成任务的方法，同时，需要每个成员集中百分之百的注意力一起努力拼到最后；再次，每一个环节配合不够紧凑，因此，需要加强环节的连贯性；第四，没有齐心协力听口号做事，心不齐，做事不成功；第五，任何游戏都讲究策略，所以，缺少智慧的游戏必定会输。

总的来说，最后，我们“爱国者”小组获得第二名的成绩，主要由于第二天训练的总总表现不佳最终与第一名失之交臂。当然，名次不是最重要的，活动过程中出现的问题是我们需要反思和总结的，所以，总结经验教训，在以后的工作中不断超越自己，团结团队，带领及跟随团队不断向前。

团队拓展训练总结篇四

活动一开始心里还有些忐忑不安，担心由于自己的身体素质不好，能力不足，影响整个小组任务的完成。还没有参加之前，总有临阵脱逃的心态！但当自己真正站在最高的地方不论是和队友合作也罢还是独自完成也罢。另一个声音又在说：“大胆些，别人能行自己也一定能行。”然后所有的项目都是本着这个心态来完成的。所以今天更体会了这句话：“人其实最大的敌人是自己。真的感谢队友给我的信任和支持。使我更清楚的认识到自己还有这么大的潜能，谢谢

你们让我拿出100%的勇气来挑战自我，挑战极限！

这充分说明我们每个人身上都有超越自我的潜力，只是在平时工作和生活中未曾发挥出来而已，所以，当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。我相信，当我们面对人生中的机遇时，只要勇于挑战自我，勇敢的去承担，我们的人生就能前进一大步，就能将属于自己的机会牢牢抓住。

团结就是力量！真的不是吹出来的。实践证明一个团队本着这个心态齐心协力在共同完成每一个项目时。最需要的就是团队精神！——团结一致！集体的意识在此时心里根深蒂固！在这次拓展活动中，大部分项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作得精神更是发挥得淋漓尽致。面对困难我们冷静、理智地做了详细的计划，工作分配到人，各司其职。大家在执行的过程中充分的相信队友，最大限度的发挥团队力量，充分发挥个人特长，高效地解决了问题。

- 1、做事情要有信心，对自己、对伙伴都要有。
- 2、在关键时刻，要有快速的决断能力和缜密的组织能力。
- 3、个体扎实的基本功和团队有机融合是团队获得成功必不可少的条件。
- 4、团队成功需要挖掘每一个成员的潜能。
- 5、优秀的组织(领导)者是团队获得成功的保证。

团队拓展训练总结篇五

在本次拓展训练的过程中，队员之间最关心的就是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何做得更好，个体对团队的关注已远远超过了其自身，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。通过这次拓展训练，联系学生干部工作，使我们一个新的认识：

在团队项目进行过程中，我们从无序到有序、从混乱到有条不紊。我们学生干部工作也应该遵循这样的规律，大致分为四步：

第一步：确立同一的领导。领导是决策事务，影响事务发展方向的人，他要和团队一起努力，从而实现团队整体的目标。

第二步：集思广益。学生干部应该在学生会每周例会以及各种学生会议中，各抒己见，畅所欲言，相信每一位学生干部都有向组织贡献自己力量的愿望，并且希望领导者能够尽纳其言。**第三步：确定完善的方案。**在处理学生工作之前必须要有一个比较完善的计划或者方案，只有这样，才能在实际工作中条理清晰，事半功倍。

第四步：分工明确，认真实施。在我们实际工作中要懂得发挥每个人的专长，各司其职，以提高学生工作效率。在我们实际的工作过程中，很多工作，特别是在处理突发性事件时，我们都要有一套既可处理复杂问题又可处理简单问题的流程，不能因为时间紧、任务急就乱了阵脚。只有合理组织安排工作，才可能有高效率的工作绩效。

俗语说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”一个成功的团队不也是如此吗？如“孤岛求生”，面对种种苛刻的要求，我们怎样才能顺利完成任务，到达安全地带？可是我们的队友没有一个退缩，充当人梯底座的男生们争抢着用自己的双手、用自己的双肩托起逃生的队友，逃生成功的队员们

加入到高空迎接队友的任务当中，他们伸出一双双手，使出全身力气，解救需要帮助的同伴。最后仅用了12分钟30名队员全部成功“脱险”。

我们的同学都来自不同的班级和专业，开始彼此之间还没有建立起充分的信任。但是经历了“信任背摔”这个项目之后，我想队员之间的这种信任感就完全建立起来了。就像工作中我们要把事情托付给别人，就一定要新人他。正是有了相互信任，互相鼓励，我们才能积极地达成每一个目标。通过这种不断的沟通和交流，大家便成了亲密无间的兄弟姐妹，从而建立了身后的友情。

通过这次的拓展训练，也同时启发了我们个人。此次拓展训练像一面镜子一样，每一个项目对于我们个人来说，放在不同的位置上，使我们的视野得到拓展，对自己有了新的认识和估量。这是我们重要的收获之一。不同侧面的自己，不同侧面的队友，不同侧面的世界，在这面镜子中一一展现，如果没有这面镜子，我们的视野和我们的思维将无法在如此短的时间内得以拓展和转换，并且我们确信这种拓展和转换是我们现在和以后所必需的。而生活也就像一面庞大的镜子，它会使我们再不断地成功与失败之中提取所需的勇气、自信、思路以及方法。只有这样，我们才能获得更多的成功和愉快！并且对自我的认识越全面，对社会的责任越清晰，自信心也会越高，成功的把握也会随之扩大。

团队拓展训练总结篇六

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。

团队拓展训练总结篇七

在企业无国界竞争到来的时代，在世界500强企业几乎全数进入中国市场的今天，团队建设精神为什么一直是中国企业长久的痛？团队建设精神为什么会成为中华文明和中国企业的最大软肋及我们向世界先进文明、向世界上最优秀和强大的企业与组织跨越的最大沟壑？高绩效团队建设的组织基因、文化基因、制度基因和技术基因到底是什么？仰仗于户外拓展、团队建设技术、企业文化活动等等诸多方面的努力，可以融洽我们组织的气氛，却根本不可能从基因上让团队建设精神融入我们的血脉，这是为什么？团队建设精神的标本兼治的方法到底是什么？这些问题，几乎是中国绝大多数企业领导人和管理者苦苦寻思而不得其解的痛苦话题。

团队建设成员的划分可以有多个标准，新员工和老员工，年轻员工和中年员工，男员工和女员工，骨干员工和普通员工，听话的员工和不听话的员工，有主见的员工和没主见的员工，高学历员工和低学历员工，勤奋的员工和懒惰的员工，高层员工中层员工和底层员工，不同的员工分类我们对应着不同的管理对策。我讲的团队成员的划分是按态度分的三类员工，工作积极的员工、普通的员工、落后的员工。

培训天数：1-3天

培训方式：户外拓展，室内拓展

培训目的：团队建设

适合人数：30人以上

此次培训在计划的同时，提供一个放松的空间、交流的平台，使大家在快乐的体验中重新认识自己、感受团队，放松身心，沟通无阻，增强团队的凝聚力，逐渐建立和优化团队。

5、重视结果，引导组织成员认识到只有实现组织效益，才有可能更好地实现个人价值，养成凡事要有行动，更要有结果的习惯。

1、项目介绍：讲述拓展训练的内容及意义，团队初步形成，以及良好的心理素质和积极进取的人生态度对成功的重要作用，同时激发学员的参与热情。形成欢快热烈的良好氛围。制定队名、队歌、队训、队徽，选出队长。

红旗飘飘

团队拓展训练总结篇八

拓展训练是一种全新的体育教学方式，同时也是对实施素质教育，培养学生团队协作精神的有效途径。下面小编为大家搜集整理的团队拓展训练总结，希望大家喜欢！

10月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为今天是我第一次参加“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时间，拓展训练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内容：背摔，空中云梯，电网，孤岛求生，七色板，空中断桥，盲人摆绳，求生墙，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，相信自己的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团队的每一个成员，做事情成功的机会就会越大。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团队在困难中能否团结互助，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，可又不甘心这么放弃，“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，此时的心情无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。“空中断桥”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，困难也不是困难了。

在实际工作中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就可以战胜一切困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”等几个项目是考验我们团队能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的能力。在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队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，以便达到胜利的彼岸。拓展训练结束了，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，团结的优秀团队。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，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，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集体。最后我要感谢蓝顿公司为我们提供了这么好的一次野外拓展训练的机

会，让我们受益匪浅。

参加完公司联合中国培训热线组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“cs”“高空抓扛”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“风火轮”、……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第二次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自己团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。40多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“特工队”队，一共有14人，队长是张必学，我担任队花；队呼是“特工特工，永攀高峰”。

虽然我有过一次拓展训练的经验体会和感想，但这次短短的一天半时间，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间？为什么事情办起来总是不顺利？为什么？为什么？在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者必须做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展加旅游，但既为公司组织，必须要有自我纪律的约束：约束了自己，保护的是大多数人和团队的利益。没有规矩不成方圆，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙，最终、！

从小到大，我一直恐高，站在5米高的楼房上我都很怕。20xx年跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。最后经过队友的鼓励我犹豫了很久才跳过去。这次“高空抓杠”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下面喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下面喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军、”。心想‘既然选择了第一个上来，就不能放弃’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原来前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓杠的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎么回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一步。我想到放弃，但听着下面队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自己给自己鼓劲，

不断告诫自己：不要害怕，我一定行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下面我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放弃了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没能坚持下去。

当完成活动后，大家坐在一起，联系我们现实中的工作生活进行讨论：

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种积极的心态参与，有力出力、有才者出谋划策、总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时间限制，某一部门制定的方案不一定是完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些

部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益?!各部门按照所分配的角色来担当责任，执行的过程中再根据实际情况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

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，只有亲身体会过的才会铭记在心，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，会不自觉的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的共同努力！

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！