

最新活动分享要 分享活动总结(优秀9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

活动分享要篇一

“读万卷书，行万里路”。读一本好书就如同和高尚的人对话。孩子需要一盏灯去引导他，无它，唯是书，因此书籍的意义非常重要，生命是不可逆的成长，如何让孩子能在可能的条件下将自己的生命质量提高到最高水平，需要激发孩子的读书兴趣，培养孩子读书的习惯，孩子都有天生的求知欲，因此引导很重要。

为了进一步激发学生读书的热情，增长学生的知识，真正营造浓郁的“书香校园”。我校开展了“沐浴书香，灵慧成长”的读书活动。我班也积极投身于这次读书活动中。“营造书香班级，让好书陪伴学生。”让书香飘逸班级的新阅读理念的指引下，并结合我班实际情况，切实有效地开展了以下几项工作：

一、制定好有序的计划：

为保证班级读书活动有序、有效的进行，在活动一开始我就依据实际情况制定了读书活动计划。做到一步一个脚印，有目的，有步骤，有实效。

二、积极动员，激发读书兴趣：

在实施读书计划伊始，我在班级里进行了一次以“我读书，

我快乐”为主题读书动员班会。班会上，同学们向大家介绍了自己读过的好书，讲述了读书带给自己的很多好处。同学们还踊跃上台向全班同学展示了自己在阅读中摘录的一些好词、好句、好的片段。“我读书，我快乐”的主题班会中，同学们更深刻地认识到了“书”带给他们的无穷乐趣。

三、营造阅读氛围：

班级氛围也是一种语言，是一种传递信息的独特的交往形式，蕴含着巨大的潜在的教育意义。在语文老师的积极配合下努力做到：读好一本书——师生携手共读一本书，读完、读懂；做好一件事——教师领导学生精读一本书，写好一篇读后感；树好一榜样——树立一个读书好榜样，实践一种读书精神。

1、利用好学校阅览室：学校图书室向学生提供大量丰富优质的藏书。每周二中午我班学生可以在规定的时间到图书室借阅，供学生自由选择，进行自主性阅读。

2、设立班级图书角：以学生捐赠为主，加上由学校统一给各班购置的图书，本学期我班的图书量已经达到100多本，涉及人文历史，天文地理以及童话动漫等。为了提高班级图书的流通率和进行有效的管理，制定班级图书借阅制度，班中特设了一名工作责任心强李涵同学作为图书管理员，负责做好同学们每天借阅和归还的记录，同时也负责做好图书的更新、交换和补充。

3、出好黑板报和布置学习园地。本班由马梅英、王莹睿、詹鸣宇和柳青四人组成的班级板报团队，谋划分期展出有关读书方面的内容。学习园地也中经常更新着同学们读书后的感想。

3、落实好读书时间。为了让读书活动有序开展，我认真制订了“书香班级”的读书计划。计划中为了保证学生读书时间，安排学生每天中午到校半小时是读书时间。每周星期五下午

前两节固定为学生自由阅读课外书的时间，方面，人礼仪行为方面的进步星的争夺情况，旨在营造竞争和向上的氛围。良好的礼仪文化氛围。

在卫生建设方面，环境卫生责任到人，天天小扫，每周大扫。地面，黑板，桌椅，门窗始终保持明亮整洁，从而为同学们创造了一个良好的学习环境。

活动分享要篇二

第一段：活动的背景和内容介绍（200字）

最近，我们的学校组织了一次非常特别的活动，让同学们有机会与大自然亲密接触，感受生命的奇迹。这次活动的主题是“探索校园的生态系统”，旨在让同学们了解校园周围的自然环境，激发对自然生态的兴趣，并培养保护环境意识。活动中，同学们分为小组，进行一系列的观察、实地考察和小组讨论，了解动植物之间的相互依存关系，并记录下自己的体会和收获。

第二段：活动前的准备和期望（200字）

在活动开始前，我对这次活动充满期待。我之前对生态学知识了解甚少，以为环境与我们的生活没有直接的关系。然而，我相信这次活动将会改变我的看法。为了积累基础知识，我事先阅读了相关书籍，并参加了学校举办的生态学讲座。我期望通过这次活动，能够更深入地了解生态系统的奥秘，同时也希望通过与同学们的交流，共同探讨心得，增长知识。

第三段：活动中的收获和体会（300字）

活动的第一天，我们在老师的带领下，参观了校园的菜地和花园。通过观察，我发现果树旁边总是有大面积蔓延的草丛，这是为了保护果树根部的湿度。同时，果树的叶子也是一道

保护枝干的层层护罩。这让我了解到了植物也会相互协助，共同维护生态环境。接下来的几天，我们还进行了对小鱼、青蛙等生物的观察，了解它们的生活习性。通过这次实地观察，我深刻理解了各个环节之间的相互依存关系。与此同时，我还结识了一群对生态学兴趣浓厚的同学，通过小组讨论，我们一起探讨了生态学的魅力和未来发展方向。

第四段：心得反思和对未来的展望（300字）

通过这次活动，我深刻地认识到了保护环境的重要性。我们的母校给予了我们美丽的生活环境，而我们应该主动地保护这个环境，让美丽得以延续。同时，我也对生态学产生了兴趣，在未来的学习和发展中，我将会继续深入学习生态学知识，为环保事业做出更大的贡献。此外，我也希望能够参加一些艺术性的环保活动，通过艺术的方式，将保护环境的理念传达给更多的人。

第五段：对活动组织者的感谢和总结（200字）

最后，我要感谢学校和组织者为我们提供这次难得的体验和机会。这次活动让我从新的角度观察了身边的生态环境，也教会了我如何保护环境。我相信，这次活动对每个参与的同学来说都是一次难忘的经历，并且会对我们的未来产生积极的影响。希望学校能够继续举办这样的活动，让更多的同学了解环境保护的重要性，并积极参与到保护环境的行动中来。

总结：通过这次活动，我不仅对环境有了更深刻的认识，也结识了更多对环保有兴趣的同学。这次活动让我意识到环境与我们生活息息相关，我们要从保护自然做起，保持生态平衡。我将继续深入学习生态学知识，积极参与环保活动，为创造一个更美好的世界贡献自己的力量。

活动分享要篇三

近年来，随着互联网的迅速发展，人们的生活方式也在不断改变。与此同时，各种各样的活动也随之兴起，为人们的生活注入了更多的乐趣和活力。参加活动不仅可以让人放松身心，还可以扩展人际关系，增加社交圈子。在我个人的经历中，参加各种活动让我受益匪浅，获得了许多宝贵的经验和体验。

第二段：活动分享的乐趣

参加活动的乐趣是多方面的。首先，活动可以丰富个人的业余生活。有时候，我们过于沉迷于工作和学习中，往往会感到压力和疲惫。此时，参加活动可以让人暂时放下工作和学业，全身心地享受活动带来的愉悦。其次，活动也是拓展交际圈子的良好机会。很多活动都需要人们组队或者相互合作，这使得我们有机会与陌生人交流、合作，极大地促进了人际关系的发展。最后，活动还可以带来丰富的心灵养料。通过参加文化艺术类的活动，我们可以欣赏到许多优秀的作品，领略到不同的审美观念和艺术风格，从而丰富自己的心灵世界。

第三段：活动分享的经验

在参加各种活动的过程中，我积累了许多宝贵的经验。首先，要做好充分的准备工作。根据不同类型的活动，我们需要提前了解活动的内容和流程，并做好相应的准备。其次，要保持良好的心态。活动中可能会遇到各种情况，有时候我们可能会遇到挫折或者困难。此时，我们需要保持积极的心态，勇往直前，不轻易放弃。再次，要善于与他人合作。许多活动需要团队协作，而团队合作需要我们学会倾听他人的意见和想法，理解并尊重他人的角度。最后，要不断总结和反思。通过回顾自己的活动经历，我们可以发现自己的不足之处，从而不断进步和提高。

第四段：活动分享的体会

参加活动让我受益匪浅。首先，我学会了团队合作。在团队活动中，我明白了与他人合作的重要性，学会了分工合作、协调沟通，并且意识到每个团队成员的重要性。其次，我变得更加自信。通过参加一些需要展示个人才华的活动，我获得了锻炼自己的机会，在锻炼的过程中，我也逐渐增强了自己的自信心。最后，我对生活更加充满热情。通过参加各种丰富多彩的活动，我充分感受到生活的多样性和美好，学会了在生活中发现快乐，生活中的每一个细节都变得有趣起来。

第五段：对未来的期望

通过参加各种活动的过程，我对自己未来的发展也有了更清晰的规划和期望。首先，我希望能够继续参加各种各样的活动，不断丰富自己的阅历和经验。其次，我希望能够尽早找到自己的兴趣所在，并通过参加相关的活动来进一步培养和发展自己的兴趣。最后，我希望将自己通过参加活动所获得的经验和技能应用到实际生活和工作中，为自己的未来奠定更坚实的基础。

总结：

活动分享心得体会，是一个参与者在参加各类活动中的所思所感。通过参加活动，我们可以感受到活动的乐趣，收获到宝贵的经验和体验。参与活动不仅能够为我们的生活增添乐趣，还能够帮助我们扩展人际关系，增加社交圈子。在活动中，我们可以学会团队合作，提升自信，增强对生活的热情。通过活动的分享，我们不仅能够总结自己的经验和体会，还可以对未来的发展进行规划和期望。活动分享心得体会，是一种宝贵的财富，可以让我们不断成长和进步。

活动分享要篇四

近年来，活动分享已成为一种流行的社交方式，人们通过分享自己的活动经历和感受，不仅可以互相借鉴和启发，同时也能够增进彼此的友谊和沟通。在参与活动分享的过程中，我深深体会到了活动分享的重要性和价值，下面将分享我的心得体会。

首先，我发现活动分享能够激发我的创造力和想象力。通过了解他人的活动经历，我能够获取到各种各样的灵感和创意，在我接下来的活动中，我可以尝试借鉴这些经验，并加以创新。这样一来，我能够开拓自己的思维，提升自己的想象力，使自己的活动更加独特和丰富。

其次，活动分享让我深刻认识到活动中的合作和团队精神的重要性。在活动分享的过程中，我发现很多人都强调了团队合作的重要性和意义。通过分享自己在团队中的经历，我明白了一个人的力量是有限的，只有与他人合作才能够取得更好的成果。因此，在参与活动的时候，我开始更加注重与他人的交流和合作，力争共同达成目标。

第三，活动分享能够开拓我对世界的认识和理解。通过了解他人在活动中所遇到的挑战和困难，我也能够更好地理解他们所处的环境和境遇。这样一来，我不仅能够增加自己的见识，也能够更加客观地看待问题和事物。通过与他人的交流和分享，我明白了世界是多样化的，每个人都有自己独特的经历和故事，我们应该保持开放的心态去接纳和理解他们。

第四，活动分享能够帮助我树立正确的人生观和价值观。在活动分享中，我认识到每个人都有自己的追求和理想，在不同的活动中，人们都在追求自己的梦想和目标。通过听取他人的故事和经验分享，我开始反思和思考自己的人生轨迹，明确自己的人生目标和价值观。这样一来，我能够更加明确自己的方向，努力奋斗，实现自己的梦想。

最后，活动分享让我深感自身的成长和提升。通过参与和分享不同的活动经历，我不仅能够获取到知识和经验，更能够培养自己的能力和品质。在活动分享的过程中，我学会了更好地表达自己的观点和想法，学会了更好地与他人合作和交流。这些能力和品质的培养，对于我未来的发展和成长具有重要的意义。

综上所述，活动分享是一种重要的社交方式，通过分享自己的活动经历和感受，我们能够获取到丰富的经验和灵感，提升自己的能力和品质。同时，活动分享也能够帮助我们树立正确的人生观和价值观，拓宽自己的视野和认识。因此，我会继续积极参与活动分享，并将其融入到自己的生活中，共同成长和进步。

活动分享要篇五

（一）活动主题：用青春铸造生命之梯

（二）活动形式及目的

1、形式：以讲座的形式在室内播放ppt,并让同学们分组讨论由主题题材引出的问题。

2、目的：充分调动同学们的积极性,使同学们全心全意加入到整个活动中来;教育同学们,生命的价值所在,并鼓励他们做有意义的事情,来证明我们90后的大学生不会是玩物丧志的一代;进一步发扬见义勇为的精神,将中国人的传统美德发扬并传承下来。

（三）活动时间及地点

2、地点：文澜105

（四）参加人员：商务英语0903班全体同学

（一）准备工作

- 1、由班长刘瑞准备材料并制作ppt;
- 2、由生活委员柯玲昌负责借教室;
- 3、班长刘瑞和团支书姚丹对提出讨论的问题作出了深刻地探讨

（二）活动过程

本次活动由团支书姚丹主持,活动的第一个步骤是观看“长江大学的大学生勇救落水儿童”事件的有关新闻报道。视频结束后,团支书询问“有谁记住了这三位英勇牺牲的大学生的名字”的问题,同学朱晓林积极地站起来,并作出了正确的回答。然后,团支书又组织大家为三位英雄作十秒钟的默哀。接下来,针对该事件提出问题——三位大学生因救两名落水儿童而牺牲到底值不值得,同学们对此进行了分组讨论。全班总分成五组,现场讨论气氛极为热烈,讨论时间长达四十分钟之久,最后由每组派出代表进行发言。每个小组的代表都作出了积极而深刻的回答,这五位代表分别是李悦蓉同学、蒙濛同学、田卓然同学、何凯同学、柯玲昌同学和邱戈同学。

蒙濛同学说,生命的价值是不能用天平来衡量的,是不能用数量去比较的;田卓然说,生命是无价的,重要的是人们在乎它,珍惜它,就如电影《拯救大兵瑞恩》中,用一支部队来拯救一个战士,这是珍惜生命的最好的体现;柯玲昌说,在现代的教育模式下,这样做已经成为我们大学生的本能。作为一个人,特别是作为一个有知识、有道德的人,我们有责任、有义务这样做。简而言之,这是我们应该做的。

.....

听,一句句简短有力的话语,无不体现出90后大学生的正义

之心，无不显示出新一代大学生崇高而伟大的思想境界。同学们说，假如是他们在现场的话，也会毫不犹豫地投入到拯救生命的行列中去。这也正说明我国的素质教育正在蓬勃向上地发展，舍己为人的精神已经深深地嵌入了大家心中。

同学普遍认为，大学生的英勇行为给社会带来了一股暖流，期待这种精神能被发扬光大。还有同学说，三个年轻美丽的生命谱写出壮美的仁爱之歌，舍己救人的精神在我们90后身上放出夺目的光芒！他们青春的光芒照亮了很多人的心！之后又播放了一段中央电视台《新闻1+1》栏目关于此事的报道，主持人评论90后是值得前人钦佩的一代，90后的大学生没有抛弃自己应该继承的优良品质。这极大地激励了所有90后的大学生发扬优良品质的积极性。

最后，本次团日活动在歌曲《生命》低沉而动听的歌声中结束。

虽然，此次活动从准备到举办都略微有些仓促，但从活动过程中同学们的积极表现可以看出，此次活动达到了教育同学的预期目的。

首先，在播放视频的过程中，所有的同学都在认真地观看，这足以证明同学们都积极地加入到活动中来。然后，在小组讨论的过程中，同学们热烈讨论的气氛带动着活动顺利地进行，特别是班长刘瑞，他拿着话筒在各个小组之间来回走动，时而采访一个小组，时而又和另一个小组展开激烈的讨论，忙得不亦乐乎。此外，几位代表慷慨激昂地回答，尤其令人震撼。

活动分享要篇六

优点分享活动是一项很有意义的活动，通过分享自己的优点，不仅可以让自己更加自信，也能够为他人提供借鉴和启发。在参与这项活动后，我深刻地体会到了自己的优点对于自己

和周围人的重要性。下面我将分享一下我的心得体会。

第二段：发现优点

在参与这次活动之前，我并没有意识到自己有那么多的优点。通过这次活动，我发现自己热爱助人，具有较强的领导能力和协调能力。这些优点都是我长期在工作和生活中积累的，但是我没有意识到它们的重要性。这让我更加自信，在以后的工作和生活中更加努力。

第三段：通过分享增加自信

在活动中，我分享了自己的优点。虽然分享时有些紧张，但当我看到周围的听众认真地听我讲述自己的经历时，我感到非常的有成就感。在分享之后，我感到自己更加自信和充实，这种感觉让我更加积极地向前迈进。

第四段：分享带来借鉴和启发

参与这次活动，听取了许多其他人分享他们的优点和经历。我从中学到了很多，这些经历让我增长了很多见识，也为我未来的工作和生活提供了很多的借鉴和启示。我相信这些经历也会对其他听众产生同样的积极影响。

第五段：总结

优点分享活动是一次非常有意义的活动。通过分享自己的优点，我们可以更好地认识自己，增强自信，也能够为他人提供借鉴和启示。参与这次活动让我深刻地理解了自己的优点的重要作用，同时也感受到了分享的快乐和满足感。希望以后还有更多的机会，能够和更多的人分享自己和学习他人的优点。

活动分享要篇七

近日，我参与了一场名为“优点分享”的活动，通过参与和观察，我得到了很多启示和收获。以下，我将以五个方面来分享我的心得体会。

首先，我发现优点分享活动可以带来人与人之间更深入的交流。在活动中，每个人都有机会分享自己认为别人身上的优点，这种互相认可和赞许的氛围让人感到放松和开心。让我感到难以置信的是，即使在短短的一小时内，我与原先不熟悉的人交流得更为深入。彼此分享和了解对方身上的闪光点，让我信任和尊重他们，同时也让我进一步了解自己。

其次，我认为参加优点分享活动可以让我们更加了解自己。很多人可能并没有意识到自己拥有的优点或者是给予别人的帮助，而这次活动为我们提供了认清这些闪光点的机会。通过听别人对自己的评价，我发现了自己的优点并因此而更加自信。同时，也让我看到自己在某些方面可以改进。因此，优点分享活动为我们提供了一个反思自我的机会，这样有利于我们的自我完善。

第三，优点分享活动可以帮助我们更好地协作。在我们的一些日常交往中，我们很容易发现和别人意见不同的地方，往往导致矛盾和争端。在优点分享活动中，我们开始更加关注他人身上的优点，这让我们忽略了其他的问题，并通过诚挚的赞扬和鼓励来促进和谐的关系。在这个过程中，我学到了如何去看到他人身上的优点，并努力去协作和合作，这样更容易实现共同的目标。

第四，在优点分享活动中，我们可以更好地感受到正能量。这次活动中充满了正能量和希望，我们聚集在一起，分享我们的身上那些值得骄傲的东西。这种认可和鼓励性的活动，让我们在今后的生活中感到更加自信和乐观。来自他人的赞赏和肯定让我感到非常温暖，并且激励我去更加努力实现自

己的目标。

最后，我感到优点分享活动是一次非常有价值的经验。我对自己身上的优点和缺点有了更深入的了解，也学会了如何看到他人身上的优点和能力。这个活动让我意识到我们有时会忽略他人身上的优点，而更多地注意到他们的缺陷，这样并不利于我们自己和他人的成长。因此，我将会将这些价值观带回到日常生活中，让自己变得更加积极和正面。

总的来说，“优点分享”活动是一个非常有益的体验。通过它，我们可以更深入地了解自己和别人，并对我们周围的人们充满信任和尊重。我们有必要每天都带着这种意识去看待自己和这个世界，让自己更加开心和进步。

活动分享要篇八

活动目标：

- 1、尝试自主阅读故事的第二部分，通过模仿动作和表情来理解故事。
- 2、通过画面的排序，掌握第二部分故事的梗概，能用叠加的句式有序的讲述画面内容。
- 3、在找跳蚤的活动中，体验绘本的奇妙和快乐。

活动准备：

- 1、已经阅读绘本的第一部分。
- 2、绘本ppt□
- 3、线索图若干。

活动过程：

一、集体阅读，提取幼儿的已有经验。

1、出示图书

师：这本书叫什么名字？

师：上次，我们一起看过了这本书的第一部分，今天继续把这本书看完，一起来找一找这本书中好玩的地方。

2、集体阅读第一部分

师：我们先把第一部分一起再来看一遍。

师：在打瞌睡的风子里，都有谁在睡觉？

(引导幼儿用完整的话或者是故事中的语言来回答。)

师：在第一部分中，出现的最多的一句话是什么？

(房子里每个人都在睡觉)

师：每个人都在睡觉吗？谁不在睡觉？

师：猜猜接下来发生了什么事？我们一起来看故事的第二部分。

二、自主阅读，激发幼儿的阅读兴趣。

1、幼儿自由阅读，提出阅读要求

师：阅读的时候需要注意什么？

(安静的阅读，一页一页翻，仔细观察画面。。。。。。)

幼儿自由阅读

师：你发现了什么好玩的事情？

幼儿通过自己的观察表达自己的想法。

2、师幼逐页共同阅读绘本

出示ppt1(画面一)

师：这里发生了什么事？(预设追问：老鼠怎么了？他为什么会这样？会和谁有关？)

教师小结：不睡觉的跳蚤，咬了老鼠一口。

教师对个别幼儿提问：你知道这里发生了什么事吗？能用刚才老师的话来说一说吗？

师：我们一起来做一下“咬”的动作

出示ppt2(画面2、3、4、5)

师：你看懂了哪幅画？

根据幼儿的回答点击相应的画面。

画面二：

师：你发现了什么？(猫跳了起来，很害怕)猫是被谁吵醒的？

教师小结：老鼠吓了猫一跳。

师：谁吓了谁一跳？(幼儿重复老师的话：老鼠吓了猫一跳)

师：猫的表情是什么样的？谁能来模仿一下猫的表情和动作？

画面三：

师：我们看看接下来发生了什么事？(预设追问：谁醒了？他是怎么醒的？)

师小结：猫抓了狗一把。

师：狗的表情是什么样的？

师：接下来谁会醒呢？他是怎么醒的？谁来猜猜看？

画面四：

师：谁来说说你的发现？

师小结：狗踢了小孩一脚。

师：小孩的动作是什么样的？(师：我们把这个动作叫做四脚朝天)

师：我们一起来做一下四脚朝天的动作。

师：老奶奶还会继续睡吗？为什么？

幼儿预期故事内容

师：我们一起接着往下看。

画面5：

师：老奶奶被谁撞了一下？

师小结：小孩撞了老奶奶一下。

师：老奶奶会发生什么事呢？

师：刚刚观察的四个画面中，谁先醒的？然后呢？它的顺序是什么样的？

出示ppt3□(画面6)

师：老奶奶把床压垮了。

出示最后一页画面

师：打瞌睡的房子还在打瞌睡吗？你从哪里看出来的？(有阳光，彩虹，窗户打开了，大家都在玩耍)

三、完整阅读，感知故事的整体性。

师：我们在给画面排队，欣赏课件的过程中看完了这个故事，这个故事有趣吗？让我们再来感受一下这个好玩的故事。

四、趣味阅读，体会阅读的快乐。

师：故事中，不打瞌睡的是谁？

师：小跳蚤虽然很小，但却是故事中非常关键的一个角色？为什么关键呢？

师：故事里什么时候提到他的？

师：你知道他什么时候开始藏到书里面的呢？

师：其实他很早就藏在画面里了，不信你往回翻，在第二个画面，他就在椅子背上了，一个小黑点，还有一圈光晕。他还在悄悄移动呢，从椅背移到了扶手上，又从扶手移到了水罐上。

活动分享要篇九

无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的渺小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

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。

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；

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：

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。

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自己！而后是开拓者的一番教导使自己心态有所改变！

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊！每个人的代号都很好玩，（水桶，八哥，饼干，男人，女人，南瓜，葫芦娃，樱桃…。。）心情更是放松！

第二个团队的活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是后来经过我们的多次练习，终于把这个任务完成了，虽然那时的自己出了一身汗，但是还是很开心，不过得感谢老师的相助！提到那个让我现在还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自己不相信自己，目前我都还没有确定下来，以前一直都是自己只相信自己，也许还有一点跟那时的心态有关，但是真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是非常默契！（踩伤了华仔，在此感谢啦）午餐吃的不错，当时一大冲动，自己应该叫做饭桶了！现在还惦记着凉拌芹菜和黄瓜！下次有机会一定还会去！

下午的第一项马兰花的游戏自己很幸庆地瓜我是惟一的一位没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。不过让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的游戏规则！到什么地方做什么遵守游戏规则了！

学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈奶奶永远都是我背后忠实的支持者！成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更应该想起他们，更应该去关心他们！小小的一份回报会让他们很开心，很知足！生命中有你们的存在，我很幸福！很感谢你们让我有这么愉快的一天，也希望我们在以后的工作中大家一起加油！创造更好的成绩！加油实践家的各位优秀伙伴！

在合作中能体会到团队的力量与精神，在竞争中能体会到自我的潜能和智慧，体会到了这两点，这是一个非常有趣的户外活动，比上半年的旅游有意义多了，激发了大家集体协作的能力，提高了大家共同面对问题共同解决的意识。

一天的活动，项目很多，我记得的有攀越高墙、穿越电网、空中钢丝、孤岛求生等等，项目意义非凡，考察我们的团队的组织能力、沟通能力、协作能力、应变能力，这绝对是磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队最好的方法和活动。通过这些项目活动，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。在活动中，我们在攀越高墙时，失败了四次，甘当人梯的同志为了团队，肩膀都受了伤。一个人在事业上能取得成功，他的脚下必定有人甘当基石。

一个团队能有辉煌的成绩，离不开各个成员的密切配合和团队意识。本次训练活动毫无疑问，这次员工户外活动达到了既丰富员工的业余生活，又能磨练意志、超越自我、熔炼团队、协作创新的目的，这样的体验模式更有助于挖掘员工的内在潜能，提高团体凝聚力，增强工作意识。在训练中依靠彼此间的信任、协作和支持，一次次地挑战自我、战胜困难，加深了对团队精神理解，体会到了工作中信任、协作的重要性，并表示要将本次拓展训练活动受到的教育启示运用到工作中去，为维护社会稳定、促进经济发展作出积极贡献。通过这次活动，让我们明白完美的团队建设需要靠我们每一个人去努力，让我们共同创建一个相互信任、相互合作、有效沟通、团结互助的工作环境，并把这种优秀的作风带给我们的每一个客户。