

2023年春季拓展活动报告 公司拓展训练 活动总结(模板9篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢?下面我给大家整理了一些优秀的报告范文,希望能够帮助到大家,我们一起来看看吧。

春季拓展活动报告篇一

有幸参加公司组织的拓展训练,感到全身心的洗礼,也收获颇多,像王总讲的一样:感动,成长,帮助,协作!

在整个活动中俊成表现的很活跃,在去拓展基地的大巴上当主持带领大家做游戏,周五晚上篝火晚会当dj等等。而我最近因为业绩做的不好,不像过去那样表现的自信张扬,表现不够成熟和坚强。在这一点上王总也已经点化我3次了,我很感激王总,一定要改变,做一个善于改变自己的人。

三个拓展项目,求生墙活动给我的印象最为深刻。活动开始后,小龙主动爬上高台告诉大家:女生留在原地,先让男生去搭人梯,表现出舍我其谁的领袖气质。公司44个人爬上求生墙只花大约13分钟,最后一个人王总翻越高墙却花6分钟,这引起大家思考和讨论。如何成为危机时刻的领袖人物,带领大家走出困境?首先要有就像小龙所表现的主动跳出来担当责任的自信。这与性格有关,也可以通过后天学习获得。在任何时候都要敢于表达自己的观点。第二要有我不入地狱谁入地狱的勇气,身先士卒去行动,只在那里指指划划没人会听。第三还要做个“行家”,后来大家按照参加过这项活动的同事的意见,终于把王总拉上高墙。只有在平时每一件事上表现出积极主动,勇于承担责任;做好每一件事,增长智慧,才能在群龙无首时成为真正的龙。这是自己所缺乏的,

以后要学习和提高。在这次拓展中，我发现同事们丰富多彩的另一面，只得我学习的优秀可爱的一面，比如上面讲的，俊成，小龙都很棒。

我们感谢公司给予的这次拓展机会，就要积极行动起来，让这次拓展成为创造业绩，创造新我的动力。在这里我先对加入影响力5个月的时间的工作生活做深刻的反省和总结，这个总结不是事后诸葛亮的点评，而是要回答将来怎么做。

上周特意买一个新的超级行动手册，周末对所有的客户做了abcd等级的分类，知道有多少d类客户，多少c类，b类，a类客户（数量和客户名称），按照超级行动手册去行动，做每天行动全纪录，每天做总结，晚上按六点优先工作制原则做好第二天的计划。这样知道每天都干了什么，都怎样对待每个客户，有利于做分析和调整行动。对于时间管理，要以年为单位，以月为单位，以日，甚至以上下午以小时为单位定出目标计划。在这里给大家推荐微软刘润博客里时间管理的文章。我的年度目标计划是什么，我的月度目标计划是什么？我明天的目标计划是什么？不去思考回答这些问题，我就和以前一样没有进步，就出不了好业绩，就不能给女友买钻戒，只是开空头支票去糊弄她。如果去回答这个问题，培养自己关注目标的行动力，即使一时出不了业绩，也会“不较一时得与失，心中自有天地宽”。陈君的目标感很强，是我的榜样。

改变自己是痛苦的，也是快乐的。痛苦是因为改变自己的坏习惯需要决心和坚持。可以尝试使用影响力黄金表。快乐是要看到自己的进步，比如自己上周开始进行客户分类和每天行动纪录，要做的就是持续改进，做的更好。比如我曾经在错误的时间，以错误的方式向领导提出一个错误的建议，但是我肯定自己在如何与上级沟通上迈出一步。

在做业务上我要改变为出卡而出卡，不要让客户感觉我只是一个卖卡的。先做人，再做事；先做关系，再谈交易；先处

理心情，再处理事情。要抱着帮助客户的心态去做业务，用心服务客户，这不是口号，也不是技巧，只有让客户感觉到我在帮他，让客户感觉到我在为他的公司发展着想，为他着想，才会接受我，认可我，才会达成双赢交易。在这一点上，香明做的很好，他很会向客户进行感情投资，比如在生日的时候给客户买个蛋糕。以后多跟他交流和学习。

先做人，再做事，在做业务上是这样，也应该贯穿于工作生活的始终。我第一次进行主管竞聘时还表现出不屑做好人际关系的态度。事实证明我是错误的，人与人之间，不管是同事之间，上下级之间，还是我们与客户之间，如果没有彼此了解，何谈彼此理解，没有彼此理解，何谈彼此信任，没有彼此信任，何谈彼此合作。在这里我要感谢王总对我犯过错误的宽容，王总是一个能容人的老总。以后要在上班时候，在业余时间，多和伙伴交流，主动向别人敞开心扉，主动帮助别人，主动寻求帮助，分享快乐，分担困难。

做业务即要把面铺大，又要有所重点，今后努力方向要向培训意识比较强，又有钱的客户倾斜。大客户比如润华，还有培训意识比较强的保健品行业，一位朋友跟我分享可以找前程无忧等一些报纸招聘板块如果有招聘培训师可以去开发一下，还有新招人的单位也需要培训，比如小明几个成交客户就是在招聘现场发现的。

做业务要广交朋友，多跟他们交流学习，与同事们与客户建立友谊，这将是一辈子的财富。与什么样的人在一起就会成为什么样的人，多看到大家的优点，学习大家的优点。一位朋友要给介绍一位保险做的很好的朋友一定要见识见识。

在工作上我要回答几个问题，在影响力有什么期待，今后的方向是什么，还要竞聘主管吗。最近大家感觉我低调消极，别人眼中的自己才是真正的自己，我内心如果积极乐观就表现出来，分享传递给大家，那才是真积极乐观。即使有时候情绪低落也要及时调整心态，不要把坏心情表露出来，一样

微笑面对伙伴们，那才是真坚强。因为我们生活在群体中，这样做是作为团队一分子的责任。以后有感就要发，还要争取三分钟演讲，即锻炼自己的演讲能力，又把积极的思想分享给大家何乐而不为呢？坚持自己认为正确的，不要因为业绩不好或者怕犯错就不去做对自己对团队有利的事情，我相信公司的企业文化和系统，相信领导与同事们的格局，相信自己只有去尝试才有可能进步，也必定会进步。在影响力我还没有清晰的远大的目标，现在第一要务就是要做好业务，当然只顾做业务就做不好业务，因为很多事情是彼此联系的，比如做好人际关系。在做好业务的前提下竞聘主管，如果连这个想法都没有，就太没有志向，现在能做的是多帮助伙伴们特别是新伙伴，向他们传递积极有用的'信息，包括在私下交流，在公开场合宣扬公司文化，为营造快乐职场尽份力等。

在影响力的这段时间与优秀的人交往中，感觉他们都有永争第一不甘人后的心态。用吴思通老师的话说就是顶端优势思维。其实我也是不想平庸的，以后做业绩要树立我是最优秀的坚强自信，要做就做第一的强烈欲望，为实现这个目标全力冲刺。（找机会跟伙伴们分享一下这个思维。）争第一不是一句一时冲动的话，要为实现这个目标，找到方法步骤，大目标要量化，要分解成小目标，小目标也要量化，要坚持到底永不放弃直到成功。

在生活上也是这样，做自尊并受人尊敬的人。人任何时候都要看高自己，润华栾总告诉同事们要把自己看作有身份的人。我很欣赏一句话：只有合适的生活才有真正的高效可言

□thereisnorealexcellenceinallthisworldwhichcanbeseparatedfromrightliving□

以后下班后第一要做的就是总结一下今天的行动，计划明天，看看书——也定出个读书计划来。交朋友，与朋友家人女友交流感情也是生活重要一部分。不做害羞的事，头顶三尺有神灵。

我想以传播爱与希望结尾，因为上面的千言万语可以归结到这句话，因为这句话揭示了生命的本质。但是一个不好好去

做的人说这样的话只能是言过其实贻笑大方而已。我自信这个总结很好，但是外强中干，徒有其表又有有什么用，每天进步一点点则一定会成功。

我深信一个原则，不能控制自己的弱点就不能成就优秀，但是只看到自己的不足，不能发挥自己的优势，只能离平庸越来越远。要想成为卓越人士必须充分发挥自己的优势。我的优势是什么呢？比如我的思想总是比行动跑的快一些，如果勤于思考，让思想变得对自己对别人更有用一点，而让行动变得不要矮那么多就是我的方向。比如我马上要买光盘开始锻炼向企业里演讲，从发挥自己优势中感受成功的喜悦，寻找激情与梦想。

我们每个人都可以成功。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

春季拓展活动报告篇二

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。

春季拓展活动报告篇三

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”

春季拓展活动报告篇四

5月23日清晨7点，公司一行35人在公司大门集合出发，虽然雨一直在下，但丝毫不影响我们激奋的心情，经过一个多小时的车程我们来到了tz拓展训练基地。这里群山环峙，峰峦叠嶂，荔枝环抱，自然风光优美怡人，让我们享受到生态大自然青山绿水的无限风光。

最终由于下雨的影响，我们两天来的训练都是在室内进行的，

但经过教官的合理编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

“蚂蚁”教官打从一开始就多次强调要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再去装进去东西，一个浅显的道理揭示了一个人存在的问题。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过去的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷入了瓶颈。这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了自己。而从我的观点来看，“空杯心态”其实就是对过去荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间去获得更多的东西。可是否定别人很容易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的是在关注着自己拥有了什么，怎么才能更好的抓住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己认为很重要的东西时，却又丧失了去抓更有价值的东西的’机会。

其实我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中去体会、去体验、去感受、去感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，统一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。所以，在每一个项目开始前，教官再三强调的就是规则。而我们是否意

识到教官制定的游戏规则就好比我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清晰吗？合理吗？在执行吗？制度是具有性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何去做。

在日常工作中，我们发现有的制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？好比我们拓展中的游戏，那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头笼统地“严肃处理”，要增强执行力度。建立必要的奖惩措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。领导必须模范遵守规定，带头执行制度，要帅之以正、不徇私情、上下一视同仁。让身边人做到的，自己首先做到，这样才能保证上、下一致共同执行制度。在公司管理中我们也经常会发现，制定一套好的制度比谴责下属更有效。

“运送球”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验，而在“愚公移山”项目中，我们全体做了充分的演算与策划，最终找到了方案而胜出。这让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。而上升到公司的发展，我们更容易发现在竞争日愈激烈的市场环境下，企业要想获得长远生存就必须制定一系列发展策略。而在这一系列策略的形成是要根据市场环境，通过理论研究、市场调查充分策划而成的。

纵观我们两天来的训练项目，“七巧板”、“同舟共济”、“孤岛求生”、“愚公移山”、“同共进退”等，无不彰显了统一领导、统一指挥的重要性。在20xx年公司也因应实际运行情况，对组织架构作了重新调整，按理应权责明确、统一指挥的。可现实往往是，基层员工感觉领导太多，谁都可以发号施令，谁都在管，好像有问题时却不知谁能最

终负责落实。这种组织方式，仍然缺乏清晰的职责分工，虽然看似人员不少，但真正负责的人不多，且负责人的责权不明确，既违背了统一领导的原则，又使管理的效果事倍功半，提高了管理成本，降低了管理效率。

管理必须讲求秩序，即所谓“凡事各有其位”。合理的秩序是按照事物的内在联系确定的，有赖于有效的组织。责任主体不明确，双重或多重命令对于、纪律和组织的稳定性都是一种威胁。如果不注意坚持统一指挥与统一领导原则的严肃性，对公司造成的损害将难以估量，在市场形势瞬息万变的今天，增强应变能力，提高反应速度终将受到制约。这个问题，值得我们各级领导、各层次管理人员反思。

在这次训练我们谈得最多的就是团队，像“愚公移山”、“同舟共济”、“七巧板”、“孤岛求救”、“同共进退”几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融入团队，合作使我们力量大增，合作使我们真正认识到团队的重要性，正像有人说的：“不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。”所以，要求我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为的利益，尽全力做好自己任务的同时，更要注意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作与学习中更应如此。体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展训练就能总结得出来的。我们已由“行”而“知”，但更重要的是要真正做到“知行合一”。

春季拓展活动报告篇五

20xx年3月17—18号进行了为期两天的素质拓展训练活动。这次活动真正唤醒我内心深处灵魂，让我感触非常非常多，这次活动我明白了自己要对自己负责了。在教官的指导和教导下，我们团队顺利完成了每项活动，虽然汗流浹背，但是最终我们都笑了，因为我们都成功了！

我们的第一个项目是“隔空取水”当我望看着面前一瓶瓶水时，想象着被队友们按着脚，拉着手拉着腿的时候，然后奋力往前方拿起水瓶，我的心跳陡然加快。因为自己个子小，刚开始并不相信自己能拿到，可是在队员们的帮助下，我大胆地放开往前伸出去，没想到我还是顺利取到了，内心充满愉悦。这个项目让我明白任何挑战能顺利完成离不开全体队员的激励与鼓舞，是大家的热情支撑着我克服心理障碍，勇敢接受了挑战。我想我们所有的队员都深刻体会到了这种团队的温暖。还有人的潜力是无限的，只要有不怕死的精神就没有克服不了的困难，困难有时候看起来很难，但是实际上如果你们尝试了，成功了再回头看看，其实很简单，那只是一个人生的经历。

第二个项目是发散思维的.项目“驿站传书”——当培训师讲了要点及规则后，让我们自己制定方案，在最快的时间内，在不违反规则的情况下要准确无误的把信息从最后一名队员到前面第一位队员。五轮下来我们队胜利传递四轮以绝对的优势获胜。这时，培训师告诉我们，人们在做任何事情时，都要根据实际情况，认真听好规则，掌握技术要领，就能完成的更好，联系到实际工作中，为了完成共同的目标，就要充分发挥每一个人的聪明才干，提高凝聚力，同心协力，没有克服不了的困难。此训练让我明白了，在实际生活中要不断地创新。最后一个感触最深的就是“信任行走”。关于这个项目，不再是以队与队之间的竞赛来进行，而是以互相帮助来完成。我们绿色环保队和桔红团队共同完成，当我们带上眼罩时眼前一片漆黑，在对方的帮助下，不借助任何辅助工具下，我们要穿越一段坎坷的旅途。此项目让我明白了，在任何情况下要相信队友。

通过这次活动我明白了，一个人的力量是有限的，在生活中不管是在哪里，在何时，我们都要感谢那些帮助过我们的人们，而这些感谢的人里面，首先感谢的就是自己的父母，他们就是我们的垫脚石，不求回报，我们以前还经常犯错，而默默的在背后承受痛苦惩罚的只有他们，第二个感谢的是朋

友和那些曾经帮助过自己的人，当你在最困难的时候他能够伸出手来拉你一把，你就要永远记得他，因为人生在世，有一个能帮你的不容易，我们一定要怀着感恩的心来对待他们。还有如果你的身边也有一些需要帮助的人，请不要吝啬你的手，请在他困难的时候帮他一把，也许就是改变他人生的又一条新轨道，他的人生会因为你而精彩。所以请不要吝啬你的好，你只要帮助他了，他就会有一天报答你的！

总结，这次拓展由心而发，头一次参加，让我感到非常震撼，以后在工作中把此次训练运用于实际，突破自我，挑战自我，把自己置身于团队不可缺少的一份子，肩负起自己在团队中的责任，帮助身边的每一个人，把我们的工作做到最好，相信我们的明天变的越来越好。

春季拓展活动报告篇六

本次拓展活动结束后，根据参与的各位成员对本次活动的总结，进行了一些整理和汇总。总体来说本次活动非常成功，或得了大家的一致认可。本次活动中体现团队的优点有：

1. 服从性：针对每项活动，大家都能积极服从组长的安排，相互配合完成团队目标。
2. 集体意识强烈：大家始终想的是一个团队，不放弃任何一个成员。
3. 不服输，不气馁的精神：每项活动大家都积极参与，力争第一，努力的完成目标，即使输了，团队成员之间也没有任何一位抱怨，及时调整心态参加下一个环节。

同时根据大家的想法和建议，汇入如下：

1. 每年能多组织一些部门的团体活动(类似本次的团队建设或者其它的旅游性节目，体育活动，聚餐活动都可)，以增加部

门的凝聚力和团队精神。

可以在每年的年度计划中初步拟定好本年度的团队建设安排的具体时间，在逐步策划和细化活动方案及主要负责人。

2. 征集统一的口号

内部征集一个通俗易懂，有意义的口号，由秦曼统一收集经大家评选最终确认

3. 团队统一锦旗或横幅

制作带有逸航，技术部字样的一面旗帜以及一条横幅

4. 团队统一的着装：统一的服装或者帽子，马甲，袖章等都可

5. 提前准备好照相机、晕车药、清凉油、感冒药等常用类物品

6. 做好活动前期的预案，从公司出发到回到公司整个过程，充分利用活动有限的时间，增加人员之间相互的互动与交流，活动时间可以加长一天，增加互动的的时间。

7. 导层都分到一个组别中

在具体的年度团队活动方案时落实活动的负责人员，让每一位员工都有机会成为活动的

8. 考虑有一两位人员负责活动的照片和影像记录。

9. 针对大型有意义的团队建设活动，每个人都把活动的感想和建议写出来，活动要有复盘检查，更好的总结优点继续保持，发现不足在下次集体活动中注意修正。

春季拓展活动报告篇七

上周我们参加了为期一天的公司团建活动，虽然只是短短一天的时间，但却让我受益匪浅、收获颇多。团建活动一开始时，大家似乎和我一样还没有从忙碌的工作和疲惫的身体中抽离。

团建活动一开始时，大家似乎和我一样还没有从忙碌的工作和疲惫的身体中抽离出来，但教练仅仅通过快速的集队时间、铿锵有力的对话回应、有趣的团队小游戏，一下子就把我们的状态及时调整了过来。活动从各小组的团队展示逐渐拉开了序幕。

当天我所在的组别是第四组，组内一共有x位成员，大家在团队展示的讨论、和演练中彼此熟悉了起来，有人负责写口号，有人负责排队形，有人负责整体排练。在这短短的x分钟里，大家各司其职，充分展示了强有力的团队精神。

在一天的团建活动中，让我印象最深刻是“托举队长这个团建游戏环节，这是一个及其考验团队信任感及个人耐力的游戏。当时我们都觉得这根本就是一个不可能完成的任务，以至于现在回想起来，仍觉的有些不可思议，这个小小的游戏把我们的团队意识、团队精神发挥得淋漓尽致。我们x个人紧紧的聚拢在一起，奋力的将队长高高托起，即使一个个汗流浹背，双手颤抖，却依然不断坚持，互相鼓励，我们齐身高呼我们的团队口号，“决不能放手”是我们所有人的心声。最后当拓展教练宣布团建游戏结束时，我们所有人紧紧拥抱在一起，在这一刻让我感觉到我们紧密地凝聚在一起，它让我们知道有一种力量叫团结，有一种精神叫合作，而团结合作能够让我们克服一切困难。在整个过程中，最让我感动的还有队长的分享，我们队长说：她在上面从头到尾都在尽的努力让自己的身体紧绷着，就是想减轻我们每个队员的负担。

在团建拓展训练中我们每个人都在坚持着，努力发挥着自己

的那一份力量。只要坚持，我们就能一个一个目标地达成，直至完成我们认为不可能完成的任务；工作中，只要坚持，我们就能激发个人潜能，发挥的个人力量。做不会做的事是成长，做不敢做的事是突破，做不愿做的事是改变。

感恩团建拓展活动让我遇见了更好的自己，别辜负的自己，把每一句的“我不会”都改为“我可以”，尝试总比永远不敢开始要强。

春季拓展活动报告篇八

根据河北省安全生产委员会办公室《关于在全省各类企业中深入开展安全生产“双想”活动的通知》的精神要求，我公司紧紧围绕“双想”活动主题，积极贯彻“安全第一，预防为主，综合治理”的工作方针，在有关单位领导支持督导下，结合本单位实际，认真做好“四个规定动作”，深入抓好“双想”活动的开展，现将我部开展“双想”活动所做的工作总结如下：

一、建立安全生产管理体系，完善安全生产责任制

面安全保证体系，严格责任分工，逐级抓好责任落实，配备5名专职安全员，加强施工现场安全检查、进行重点部位监控，对现场机械设备、施工用电、个人防护、防汛防汛等定期和不定期的巡查，每周召开一次安全会议，及时发现问题，使事故消除在萌芽状态。

二、加强宣传学习，提高安全生产意识

公司针对施工班组多，人员轮换频繁，安全意识不高的情况，加强了安全教育工作，每月进行一次全员安全生产教育大会，每个分项工程开工前由专业工长进行安全技术交底，利用标语横幅、宣传栏、班前安全交底等多种形式进行“双想”、“三不伤害”“四不放过”等安全生产方面的教育宣

传工作，自开展“双想”活动以来进行全员安全教育2次，教育人数120人次，营造了一个“人人想安全，处处防事故”的氛围。

三、重视安全专项方案的编制、审批和实施

公司根据实际工作情况，在各分部工程开展前完成相应的和安全专项方案的编制工作，对施工风险进行评估，关键分部都邀请建设方、质监站领导、相关专家、设计、监理共同审议，听取各方意见，使施组和方案更具可靠性和可行性，为各项安全防范、应急措施的准备和落实提供依据，保障工程安全实施。四、加强安全监督检查，积极开展隐患排查治理根据各个施工阶段特点，公司有针对性开展临时设施、施工机械、土方开挖、起重吊装、施工用电、特种作业、防火防汛、冬季施工等专项检查，发现安全隐患及时下发“隐患整改通知”提出整改意见及时整改，接到有关安全生产事故通报后，项目部高度重视进一步加强了施工现场检查，五名专职安全检查员每天对施工现场进行巡查，及时纠正不安全行为，是施工现场时时处于受控状态，杜绝了安全事故的发生，实现了自开工以来安全生产零事故的目标。

五、存在问题及以后工作重点

尽管自开工以来我公司安全工作平稳有序，但我们也清醒地意识到安全工作依然存在着许多不容忽视的问题，尤其是安全资金缺乏有效保障，安全生产防护设施、安全生产劳动保护用品等不能及时配备齐全，一定程度上影响施工正常安全生产。

在今后的工作中，我部在不断完善制度，加强管理力度的同时，将加大安全生产费用的投入，继续把安全生产当作头等大事来抓，切实做到“安全生产，预防为主”，将“双想”安全生产活动延续到以后的每一天。

春季拓展活动报告篇九

5月23日清晨7点，公司一行35人在公司大门集合出发，虽然雨一直在下，但丝毫不影响我们兴奋的心情，经过一个多小时的车程我们来到了拓展训练基地。这里群山环峙，峰峦叠嶂，荔枝环抱，自然风光优美怡人，让我们享受到生态大自然清山绿水的无限风光。

最终由于下雨的影响，我们两天来的训练都是在室内进行的，但经过教官的合理编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

“蚂蚁”教官打从一开始就多次强调要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再去装进去东西，一个浅显的道理揭示了一个人存在的问题。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过去的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷入了瓶颈。这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了自己。

而从我的观点来看，“空杯心态”其实就是对过去荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间去获得更多的东西。可是否定别人很容易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的是在关注着自

已拥有了什么，怎么才能更好的抓住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己认为很重要的东西时，却又丧失了去抓更有价值的东西的机会。

其实我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中去体会、去体验、去感受、去感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，统一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。

所以，在每一个项目开始前，教官再三强调的就是规则。而我们是否意识到教官制定的游戏规则就好比我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清晰吗？合理吗？在执行吗？制度是具有权威性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何去做。

在日常工作中，我们发现有的制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？好比我们拓展中的游戏，那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头笼统地“严肃处理”，要增强执行力度。建立必要的奖惩措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。

领导必须模范遵守规定，带头执行制度，要帅之以正、不徇私情、上下一视同仁。让身边人做到的，自己首先做到，这样才能保证上、下一致共同执行制度。在公司管理中我们也经常会发现，制定一套好的制度比谴责下属更有效。

“运送球”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验，而在“愚公移山”项目中，我们全体做了充分的演算与策划，最终找到了最优方案而胜出。这让我想到在今后的工作中，事先要做

好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。

而上升到公司的发展，我们更容易发现在竞争日愈激烈的市场环境下，企业要想获得长远生存就必须制定一系列发展策略。而在这一系列策略的形成是要根据市场环境，通过理论研究、市场调查充分策划而成的。

纵观我们两天来的训练项目，“七巧板”、“同舟共济”、“孤岛求生”、“愚公移山”、“同共进退”等，无不彰显了统一领导、统一指挥的重要性。在XX年公司也因应实际运行情况，对组织架构作了重新调整，按理应权责明确、统一指挥的。

可现实往往是，基层员工感觉领导太多，谁都可以发号施令，谁都在管，好像有问题时却不知谁能最终负责落实。这种组织方式，仍然缺乏清晰的职责分工，虽然看似人员不少，但真正负责的人不多，且负责人的责权不明确，既违背了统一领导的原则，又使管理的效果事倍功半，提高了管理成本，降低了管理效率。

管理必须讲求秩序，即所谓“凡事各有其位”。合理的秩序是按照事物的内在联系确定的，有赖于有效的组织。责任主体不明确，双重或多重命令对于权威、纪律和组织的稳定性都是一种威胁。如果不注意坚持统一指挥与统一领导原则的严肃性，对公司造成的损害将难以估量，在市场形势瞬息万变的今天，增强应变能力，提高反应速度终将受到制约。这个问题，值得我们各级领导、各层次管理人员反思。

在这次训练我们谈得最多的就是团队，像“愚公移山”、“同舟共济”、“七巧板”、“孤岛求救”、“同共进退”几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融入团队，合作使我们力量大增，合作使我们真正认识到团

队的重要性，正像有人说的：“不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。”

所以，要求我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为最大的利益，尽全力做好自己任务的同时，更要注意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作与学习中更应如此。体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展训练就能总结得出来的。我们已由“行”而“知”，但更重要的是要真正做到“知行合一”。

拓展训练是结束了，正如训练前“青蛙”老师所讲的一样：拓展只是一种训练，是体验下的感悟。我相信每一个人体验完了，都会从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到工作和生活的困难当中，还需要一个更长的历练时间。

我们也发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重归平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，满怀激情，全力以赴去过好每天的生活、完成好手头的工作任务。大家都清楚，要突破自己、改变自己很难，但如果不突破，不改变等待到来的也许只有失败。