

# 团队拓展总结(精选7篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 团队拓展总结篇一

风和日丽，经过人力资源部连日来的策划和组织，公司30多名员工来到苏州西山，开始了为期一天的拓展训练，户外团队拓展训练心得体会。这不是一次普通的游玩或娱乐活动，而是活泼生动又非常具有教育意义的体验式培训。这次拓展培训活动丰富，寓意深刻，除了考验动手能力外，对我们的领导能力和团队意识也是一次考验和提升，也引发了很多员工内心的思考，现将我的心得体会和感受与大家分享。

在正式的拓展训练开始之前，要求分队，选出队长、取队名、选定队歌，大家都知道选择队长是首要任务，队长是队伍的核心。我们很快选出队长，并在队长的带领下完成了队名和队歌的选取。领导者具备把握方向和机会的能力，并能带领团队及时完成任务，这对团队的发展尤为重要。队长的个人魅力要对团队起到凝聚和带领的作用，同时队员也要支持和拥护队长的领导。所以优秀的团队必须要有优秀的核心。

“鼓舞人心”这个活动考验了大家的团队合作意识，每一个连在鼓上的绳子，都能决定下一次击球时，球的偏转方向和偏离距离，心得体会《户外团队拓展训练心得体会》。团队的力量不是某个个人的力量能够取代的，团队中每个人都必须友好协作、默契配合，目标一致、行动一致，努力和付出一致，才能达成团队目标。“龙舟接力”也同样体现了这一

点。

“领导者脚步”这个活动很好的诠释了沟通在团队中的重要性。首先，团队要有适合自身的沟通方式和沟通渠道，只有积极地沟通，才能形成彼此间的信任，才能将领导的意图完完全全的贯彻到基层的操作层。同时，员工完全的领悟了领导者的意图，将领导者的构想付诸实践，才能得到领导更进一步的信任，才能形成循序渐进的沟通体系。

最后，团队还需要竞争。竞争是残酷的，竞争是勇者的游戏，有竞争才有优胜劣汰。胜利的再接再厉；失败的吸取教训，从头再来。“龙舟接力”给我们提供了一个竞争的平台。竞争调动了队员们的积极性，团队的活力来源于竞争，团队的效率来源于竞争，团队的质量也来源于竞争，团队最终的胜利也来源于竞争。竞争属于优秀的团队，优秀的团队需要竞争。

拓展训练结束了，团队的精神仍在队员心中生长，公司也将在优秀团队的建设中迎来辉煌。

## 团队拓展总结篇二

团队精神是一切事业成功的基础，没有团队协作，一切都只能各自为政，一盘散沙。个人的成长进步与团队，就像鱼和水的关系是分不开的。两天两夜的野外拓展“痛并快乐着”，内心的激动却久久不能平息。回顾训练中的挑战与磨练，我感受颇深：这次由志闽拓展训练营带给了我一次身心的大洗礼，同事之间的倾心付出与鼓励使我这个弱小的身躯能够坚持到最后一刻，这次训练不仅仅是一种单纯的锻炼身体，而是一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

一、坚定的意志力，是战胜困难的根本。

遇到一点困难，就打“退堂鼓”，稍有不顺利，情绪就降

到“零”。我们都应该增强心理承受能力，提高“抗挤”、“抗压”素质。从训练一开始，导师就先从我们意志力的培养上入手，不断的打击、不断的精神“摧残”，使我们全然忘记了自己的性别，忘记了身份与生活环境。语言和心灵上的打击使我想过放弃、想过退出，我们这个队在第一关就没能忍受住导师的精神“摧残”，就像还未上战场的士兵，我们就已经成了逃兵，我是队长，虽然带病参加这次训练，但种种都已不是理由，代价就是我们这个队解散了，痛苦的泪水只能往肚子里咽。在日常工作中，稍微有些困难的工作，我们就出现了自我安慰的心理：“算了、干不好的、还不如安安稳稳的过、何必弄的那么累呢、没必要的”。所以，只有坚定的意志才能让我们起好这个头，人生路漫漫，必须经历无数的坎坷与磨砺，如果连战胜困难的勇气都没有，那注定是失败的。我坚信自己不会失败，也不能失败，虽然我们解散了，但不代表我们放弃了，我告诉自己一定行的。

## 二、良好的纪律性，是干好工作的前提

精神煎熬了一夜，队员们拖着疲惫的身躯回到宿舍，每个人的脸上挂着满是疲惫。洗漱的、洗澡的、直接躺床上的，大家似乎连多说一句话的力气都没有了。正当大家都以为可以美美睡上一觉的时候，隐隐约约听到了几声清脆的哨声，而后就是教官划破夜空的喊叫，安静的峡谷顿时炸开了锅。有提着裤子往外狂奔的、有拖着拖鞋的、也有披襟散发的。最终还是有人在规定的时间内无法到位，这似乎尽在教官的意料之中，接下来毫无疑问的惩罚就开始了。“纪律”这个词在以前总觉得是那么微乎其微，可在此刻却是那么刻骨铭心，大家都希望能赶紧回去睡觉。工作中，我们有多少次与规章制度打擦边球，“得过且过、差不多就好、反正不止我一个人这么干、没人知道”等等这些消极思想在公司随处可见。无规矩不成方圆，纪律是约束人的行为，在一定范围内是自由的，超出了这个范围是需要因此而付出一定代价的。如果连基本的自由都把握不好，更不用谈可能获得更大的自由，所以要干好工作应先约束好自己，何可为何不可为之。

### 三、团结互助，是人与人之间沟通的桥梁

博爱、互助、患难与共、无私奉献，我从进峡谷开始收获甚多。一路走至峰顶，有太多感人的情节，我体质比较弱，属于需要那种被帮助的对象，但从进峡谷开始，我就坚信自己可以走到峰顶，心里想着应该让有体力的男同胞去帮助那些比我更需要保护的女生。我一直坚持着，当走不动的时候，就与前后的队友相互鼓励一下，付出关怀的同时也鼓励了自己，在我对她们说加油的时候，另一方面也是在给自己鼓劲。走在峭壁上，我们前后手拉着手，爱心化着力量一股股地向后延伸着，有看到前面的走不动了就推一把，有回头看看后面跟不上了，就折回去拉一把，彼此之间传递的不止是力量，更是一种爱心。大家仿佛在这种艰难环境下变的更加和谐、更加默契了。走水路的时候，我们很多女生一直担心生理问题，有的把鞋脱了，生怕鞋子弄湿了，刺骨冰冷的溪水此刻似一把把利剑逼刺着我们的大腿，所有队员从腰部以下就没有一个是干的，鞋子贴着袜子，袜子贴着沙子，沙子再贴着的脚掌，而此时我们部分女生更是有难言之隐，这时很多男生都伸出了援助的双手，用他们的实际行动保护着我们，尽可能不让我们受到一丁点的伤害。反观现实工作生活中，由于许多人、思想觉悟、价值观念、利益追求、兴趣爱好的差别，有些人的行为方式不利于团结互助，甚至一些损人利己现象也时有发生；还有的人喜欢搞小自由主义，当面不说，背后乱说，内部不说，外部乱议论，导致同事与同事之间互相猜疑，引起同事之间不和睦；甚至有的人把社会上一些：惟利是图，损人利己，爱占便宜也或多或少的带到了现实工作中。历史经验一再告诉我们：有没有团结互助的道德风尚，是判断一个团队是否健康的重要标志之一。继承中华民族优良的传统文化，很重要的一个方面，就是弘扬团结友爱、互帮互助的美德。

### 四、计划周详、分工明确，是追求完美的必需品

综合部的日常工作千头万绪、纷繁复杂。我们部门人员每天

都面临着大量的、琐碎的、不起眼的事务。但是，这些事务只不过是行政管理这棵大树上的枝枝叶叶而已。在这次的安营扎寨及寻找圣火环节，就更能体现计划及分工对整个团队的重要性，如果没有周详的计划，我们就不可能那么快吃上可口的饭菜，也不可能受环境制约的情况下在那么短的时间内找到圣火。如果没有明确的分工，可能就会出现消极的队员等着别人弄好了伺候着，也有可能我们会受罚等等。这好比我们在组织一次活动，合理的分工能使我们这个团队内的各成员得到真正的“物尽其用”，每一个成员都可以在合适的岗位上发挥其最大的价值。而明确的分工使得团队内各成员拥有明确的责任意识，我们就无法逃避自己所犯的过错，因此，大家都必须做好自己的工作。同时这种在具体工作上的细致分工也可以有效避免重复劳动，由于各成员具体工作的明确，也可以大幅提高相互协调合作的效率。

五、不服输的犟劲，能让我们走的更远。

在如今，没有一股不服输的“犟劲”，没有一种不怕难的“韧劲”，我们是无法走远的。进入野外的第二天，教官就先打了预防针，接下来的路会比昨天更加困难，想上车的可以马上走，我想当时很多人心里都想上车，但是上车就意味着放弃，所以没一个举手点头的。事实也确如教官所说，伊始大家还有说有笑，随着时间的推移队友们笑声少了，表情也逐渐僵硬了。大家为了保存体力，水也是控制着喝，温和的太阳都变得那么的刺眼毒辣。队友们相互搀扶着一路奔跑，因为太痛苦有人撑不住放弃了，整整近六个小时，我们的两条腿就是一一直在不断重复着机械运动。或许这时大家剩下仅仅是不服输的那股犟劲在支撑着整个身躯向前迈。大家心里都在暗暗的较劲：“你行我也一定可以的，平时的工作我都不比你差，这个时候更不能让你看笑话。”工作中的我们也要有强烈上进心，要经常与周边的，无论在学习、工作等方面强于自己的人相比，承认、敬佩别人的强项，并以此激励自己赶上或超过他，只要有了这种不服输的犟劲，就有可能赶上别人，甚至于超过别人得到收获，良性竞争能够把

我们的干劲有效发挥出来，团队在你追我赶之中不断得到磨练，团队发展壮大，我们也就可以成就自己。

六、坚持、再坚持，成功其实并非遥不可及。

俗话说得好：一支筷子易折断，一捆筷子难变折。只要团结一致，有什么困难是我们克服不了的呢？在“折磨”接近尾声之时，即将殆尽的体力又接到最后一项任务：“一个半小时完成五公里的冲刺”。头脑一片空白，在这种情况下完成规定时间内的五公里，而且还要整个团队同时到达，如果这时选择上车，就意味着退出，两天的努力就付之东流？我不想输，我不想输给任何人。每迈出一步的代价是每一滴的汗水，在时间与体能的煎熬下，队友们都在相互鼓舞相互搀扶着向前跑动着。在每一个跨步伴随着只有我的喘息与心跳声，不断听到有队友在我耳旁依稀的呼唤：“你可以的，你是最棒的，你能战胜自己，终点就在前面，”终点这个从未想过的名词在我面前突然变得有意义了。坚持，我一定能到达那里？我好累，双腿好酸好麻，我跑不动了，真的跑不动了，是不是要放弃？要不要退出？我一直挣扎着，拖着早已不协调的精神与皮囊，男队员在一旁搀扶的同时不断鼓舞着我

（），我一定能坚持到终点的，当时我是这样告诉我自己。有些梦想可以使成就更伟大，我做到了，原来坚持是可以改变的，成功也并非遥不可及。人生是一场长远的竞赛，一场梦想与意志力坚持的竞赛，你可以选择退出或面对，放弃是最容易的那个！

团队精神与积极进取的人生态度，是我们这些人应有的基本素质，也是人格特质的两大核心内涵。公司领导说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你将什么都不是；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！希望我们通过这次的拓展训练，都能不断提升与强化个人心理素质，更深刻地体验个人与企业，下属与上级，员工与员工唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力与战斗力！

## 团队拓展总结篇三

为进一步贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神；更好地配合学院素质教育与拓展训练办公室的工作；加深电子信息系师生对大学生素质教育与拓展训练工作的认识，本学期电子信息系以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新能力和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，紧紧抓住大学生成才和核心职业能力培养这一中心任务，开拓创新，努力工作，组织了丰富多彩的活动，取得了阶段性的成绩，现将工作情况总结如下：

以《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神与学院素质教育与拓展训练办公室的工作思路为思想，以电子信息系实际情况为基础，充分调动教师的积极性，挖掘教师资源。广泛统一的在系内外开展形式多样的素质教育与拓展训练项目，制订了详尽的工作计划。

电子信息系领导对素质拓展的工作给予了大力的支持，从具体项目的审定到实施，都做出了明确指示。在本学期的学生素质教育与拓展训练工作中，电子信息系有15位老师积极参与主持、认真组织了8场讲座与11项竞赛，每项活动都以培养大学生核心职业能力为目的，组织学生进行职业技能训练和创意竞赛，开阔了学生的思维，提高了学生的技能水平。

### 1、本系教师讲座

本学期校内教师根据系部相关专业组织了八场特色鲜明的讲座，具体如下：

□1□xxxx年9月11日由毛玉梅开展了《新生，请找准你的快乐》的讲座，对象为本系所有12级新生；10月22日，由毛玉梅老师开展题为《演讲艺术》的讲座，对象主要为全校学生。

□2□xxxx年10月29日，由居华倩教师开展题为《影视后期特效鉴赏》的讲座，对象是全校学生。

□3□xxxx年11月12日，由毛玉梅老师开展题为《情绪控制与心理健康》的讲座，对象主要为全校学生。

□4□xxxx年11月19日，由谭建斌老师开展题为《虚拟机技术在嵌入式系统开发中的应用》的讲座，对象是全校学生。

□5□xxxx年11月05日，由金虹老师开展题为《大学生职业生涯规划讲座》的讲座，对象为全院学生。

□6□xxxx年11月26日，由林涛老师开展题为《大学生如何提高自己的核心竞争力》的讲座，对象为全校学生。

□7□xxxx年12月03日，由林涛老师开展题为《光伏技术—解决能源危机的最优方案》的讲座，对象为全院（光伏专业优先）。

□8□xxxx年15月05日，由王慧老师开展题为《美术鉴赏—中国画与油画》的讲座，对象主要为全校学生。

## 2、校外专家教师讲座（专家讲坛）

学生是素质拓展的主体，学生实践水平的高低，直接影响到素质拓展工作的好坏。电子信息系老师根据不同阶段和层次的学生不同的成才需求，广泛开展素质拓展活动，本学期我系主要组织了二大类（人文艺术类、职业技能与社会实践类）共12项竞赛活动，为学生的全面发展提供必要的训练和帮助。提高了广大学生的思想道德素质，营造浓厚的校园文化氛围。极大地丰富了学生的业余生活，提高了学生的综合素质。具体如下：

### 1、职业技能与社会实践类（7）：



□1□xxxx年11月，为了提高大学生的摄影水平，学校通过一些积极健康、主题突出的摄影，让大学生积极地参与进来，记录了美好的瞬间，又丰富了校园文化，我们举办了校园摄影大赛，并评出一、二、三等奖。比赛过程中，我校学生用自己清澈的眼睛、透彻的镜头、睿智的头脑、活跃的思想、充沛的情怀，挖掘校园文化，表现和谐校园的景、情、人和事，关注社会的重大活动，表达大学生自己的真切生活感受与真实境遇，捕捉生活中令人心动的影像，记录我们大学的美好瞬间。这个比赛不仅让电子信息系艺术与多媒体的学生学以致用，而且让热爱摄影的学生提供了一个平台。

□2□xxxx年11月开展了诚信征文，诚实守信是中华民族的传统美德，是每个公民的基本道德规范，是个人的立身之本，是社会运行之规。一个人只有讲诚信，才会有信誉，才能赢得人们的信赖和尊重；一个社会拥有诚信，社会生活才可能健康有序；一个国家讲诚信，才能立足于世界民族之林。我院学生积极参加，热情高涨，这个诚信征文比赛不仅提高了我院学生对诚信重要性更进一步的认识，，同时又丰富的校园的文学氛围，最后评出一、二、三等奖。

□3□xxxx年12月学院开展了第二届ccit全国信息技术水平大赛photoshop选拔赛，以电子相册比赛形式，主题是毕业季，主要面向大三学生，10届多媒体同学参赛人数最多。对即将踏上社会的他们来说，三年的大学生活是如此美好，往事历历在目，他们把这三年来的一些美好瞬间做成相册，这个比赛不仅让他们记住过往的美好，而已也让他们铭记最初的梦想，从而更有勇气的踏上社会，开始他们的新生活。最后由主办比赛的老师和学生干部评委评出一、二、三等奖。这个第一届的电子相册大赛，取得了满意的效果，收获了不一样的感动与喜悦。

□4□xxxx年12月份第二届“魅力校园，精彩瞬间”ppt大赛、计算机网络安全知识竞赛和光伏知识竞赛拉开了帷幕。

第二届“魅力校园，精彩瞬间”ppt大赛不仅丰富了学生的校园生活，也让他们懂得了世界上并不缺少美，只要有一颗发现美的眼睛即可，最后由老师和学生干部评委评选出了一二三等奖及优秀奖。

计算机网络安全知识竞赛参赛人数甚多，让学生们了解近几年来高速宽带网络的新理论、新技术、新方法和新应用，帮助学生梳理现代网络新技术的知识结构，尽快掌握网络新技术的重要内容，跟踪网络学科的最新发展，全面了解网络最新前沿技术，组织教研室的教师分别评出一、二、三等奖及优秀奖。

光伏知识竞赛让光伏专业的学生更加了解本专业的发展前景，也让他们对本专业的职业规划有了明确的目标，这个比赛意义非凡，得到了光伏专业学生的好评。最后由老师评出一二三等奖及优秀奖。

## 2、人文艺术类（3）：

□1□xxxx年12月，全院举办了色彩作品大赛，比赛以水彩（水粉）画、传统工艺美术作品进行评比，参赛选手以艺术设计的同学居多，这个比赛效果不错，最后评选出一二三等奖。

□2□xxxx年12月，为同学们提供一个展示自身艺术才能的平台，培养学生创新意识，提高我院学生的审美与创意能力，电子信息系第四届个人形象设计大赛开展了。有了往年举办的经验，这一次，学生干部加大力度宣传，吸引了很多学生参加，通过初赛，有13个人进入决赛，其中2个是财经系的学生，比赛过程中，选手们展现出高雅的姿态及符合自身品味的服装，还有各种各样的才艺表演，赛后评选出一、二、三等奖及优秀奖，毛玉梅老师进行了点评。通过这个比赛，作为当今大学生的我们，对自身的品味气质等方面有了更高一层的认识。

□3□xxxx年11月全院开展了家居产品设计大赛，本次比赛与校外比赛“丽江杯”链接，主要面向艺术设计多媒体工业设计专业学生，这个比赛的目的是为了提高设计专业学生的技能，也给他们提供一个齐奇发异想的平台，在12月份，由老师评出了该比赛校内一二三等奖及优秀奖。

由胡庆烈，张松涛教师负责的比赛：电子产品维修比赛，电子产品制作比赛，因教师工作繁忙，没如期举行，预计下个学期继续进行。

1、活动深入程度不过高，学生的参与与研究不够深入。

2、活动组织形式单一，不够丰富且在宣传、展示、展览方面组织一般。

综上所述，我系将会发扬优点，弥补不足。时刻以“成就卓越未来，引领时尚生活”为主题开展广泛的校外素质教育与拓展训练项目，通过拓展训练可以发现学生自身潜能、增强自信、改变自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的意志品质；启发想象力和创造力，提高解决问题的能力；改善人际关系，更为融洽地与人合作，从而打造具有核心竞争力的卓越团队！

xxx系

xx年x月x日

## 团队拓展总结篇四

很高兴参加了公司组织的拓展训练活动，亲身体会了这种紧张、刺激、具有挑战的生活，训练前的热身活动从一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。这里，有太多的经验要和大家一起

去交流；这里，有太多的收获要和大家一起去分享。

7月13日早晨6点20分我们一行20人乘坐由公司组织的一辆大巴，一路颠簸4个多小时来到了坐落在张家港地界江中心的双山岛拓展训练基地，由于路不熟到那里时已经10点多钟，一到那里教练就让我们换衣服投入了紧张的训练。

第一个项目“空中单杠”，这个项目我想策划者的目的应该主要是激发人的潜能和强化人的意志，但是我个人更重要的体会就是人对于精神力量的需求，它挑战了我们的体能和心理极限。很高兴地看到，我们“无敌队”的每一位勇士都能成功地战胜挑战。特别是队友的举动，队友的鼓励居然使我们的一位女队员战胜了多年的恐高心理，勇敢地踏上了12米高的铁柱腾空抓住了横杠，战胜了自己，铸就了我们“无敌队”的辉煌。

接下来的一个个项目也分别从不同的侧面给大家以启示和感受。“有轨电车”、“走钢丝”使我们认识到团结、协作在企业运作中的作用。在以后的各自活动中每个队员都在挑战自己，尤其水上的几个项目虽然教练没有要求一定要做，但是每个队员所表现出来的不怕苦不怕累的精神激励着我，鼓舞着我，我想有这样的一支团队没有任何困难可以吓倒我们的，我想如果企业的每个员工都有着这样的精神和意志，实现企业的未来五年发展规划指日可待。

唯一遗憾的是因为下雨“空中跳板”和“胜利墙”没有做。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，进一步推动了我工作的热情。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个企业内部，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能走向胜利的彼岸。

通过训练，使我明白了：人心齐泰山移，团结就是力量。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。要上下沟通，拓展沟通渠道，当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

## 团队拓展总结篇五

x月11-13日□xxxx公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体

会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“xxx农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质 and 团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，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。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

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！

## 团队拓展总结篇六

拓展训练回来后的两个早晨，我都是做梦笑醒的，做的梦都跟大家相关，一片欢乐。在这次拓展训练中我一直感受到团结、包容、智慧、欢乐的群体氛围。高空跳断桥、解手链、限时竞速、造船渡河、篝火晚会。。。真的很美!很难忘!

在旗上写队名时，有队员专业地喊：加粗!加粗!当时瞬间很佩服他对工作的认真与投入，以致与于写个队名都不忘“野狼队”。

正如教练送给我们的第一句话是：投入!只有投入才能享受过程，更好的享受过程。

队友，我为你的投入点赞!

第一个活动是蛟龙过海、解手链和团队有我更精彩串起来的。计时前，我们小队珍惜时间分工合作。先抽出了参与蛟龙过海活动的人，其余的想办法如何快速解手链。参与蛟龙过海的队友在一旁练习，对于过程中出现的不完美，大家积极提出建议并虚心接受、改进。结果在和其他小队比赛中，我们的速度快很多。我一直把这个归结于是团结、合作、速度。但是，部长提出的一点让我惊叹!平常心!他说发现大家在整个过程都没人想着怎么争最快，而是投入到怎么做好，如何做得更好，这样一来整个过程大家都开心，也意外得到了惊喜。是的，我相信如果做什么事情都能保持平常心，以不慌不忙、平平常常的姿态去面对，我们的精神能得到比名利还更愉悦的享受。

那么，就先以平常心对待、体验这次难得的拓展训练吧。

第一晚生日晚会的设计让我很感动，一开始以为他们四个人真的是因为表现不好被教官点名批评。。。直到生日蛋糕的出现，才松了口气，露出了笑容，也看到些闪动、迷人的泪光。



但是，十五分钟的两套衣服设计和节目，更让我眼前一亮。我万万想不到队长一个羞涩的笑就把重任给担当下来了。也许是我来公司不久，感觉平时大家都是忙于工作，比较少进行工作外的沟通。一开始想着一般人都不情愿去扮演这么一个“没节操”的角色吧，还要上去表演节目。。但是，队长的自我牺牲让我敬佩万分。人家的一骑红尘妃子笑，队长的一身女装众人乐。如果没有自我牺牲的精神，估计篝火晚会没这么乐吧。当然，其他小队的也很给力。

每个活动的总结，总会有人主动出来分享心得，到后来有人提议说，让每个人都有机会站出来与大家分享!还没有出来过的尽量出来!虽然这句话在课堂上听了n多遍，但第一次觉得这句话很有分量!只因为尊重!平等!

我是一个不怎么讲话、不会讲话的人，身边也有许多类似的人!但我希望这种情况能够得到改善。之前看过一故事□a明星夜晚打的回家，到点时自己看下表自觉拿出来200块给司机，但是司机完全没有还给她5块的.意思。她想想算了，也就5块钱，人家司机也不容易，关上车门走了。走了两步才突然想起来是自招车的，应该再给司机10块的，但司机也没跟她要。于是她倒回去问司机，你怎么不说我少给您10块呢?这时，得到这样的回答：我以为在你们眼中10块钱不算什么，有没有都一样的!其实，如果双方一开始有沟通的话是不会出现这种不开心的情况。此后我才不忽略沟通。但训练中的司令指挥官士兵游戏，让我明白有沟通是不够的，沟通也要准确、有效，同时还有时限、立场。

这是让我最感动的——成功墙!

我基本上是在第一人梯旁。整个过程，他们、痛苦的声音、痛热的肩膀，坚忍的表情、咬牙的坚持，也感受到他们没体力时的沉默与信念。

就像教练说的，他们长这么大估计都没人踩过他们的肩膀，

而他们却能够这么痛的情况下坚忍着撑这么多人、这么久、这么重。

上面的人，四个手指头那么渺小，但力量那么持久，保护得了所有的“生命”！

本来这个是感触最多最深，看着相片都很感动，却写不出来。但发现，沉淀下来的已经潜移默化地在改变我们的生活□

通过参加这次户外拓展训练活动，我也认识到大家的美：主动（我炒菜、我洗菜、我捡柴）、责任感、天真（灰太狼）、乐于付出（搬大家的物品、划船）、爱。。。另外，自己也因为这次活动有所改变，相信自己会变的更好，也相信大家都是往更好的方面发展，更相信在这些“好”的人的努力下，我们的公司越办越好！

## 团队拓展总结篇七

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！