

# 最新拓展活动的总结与反思(通用9篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 拓展活动的总结与反思篇一

从拓展活动设计的原则与拓展活动设计的理念入手，探讨了如何在英语课堂中设计拓展活动环节，从而开展有效的课堂教学，提升学生的语言运用能力。今天本站小编给大家整理了拓展活动的总结，谢谢大家对小编的支持。

1月20日下午，大学生活动中心频频传出欢声笑语。为进一步增强我校学生工作队伍的凝聚力和战斗力，树立互相配合、互相支持的团队精神和整体意识，形成积极向上的组织氛围，在这个岁末年终时节，学工部精心策划组织了一次别开生面的年终总结活动——学工团队素质拓展训练。校党委副书记、副院长梁书杰出席并亲自参与活动。学工部、校团委，各系党总支书记、副书记及全体辅导员54人悉数到场。本次拓展训练特别邀请我校体育教学部郭延安老师和梁健老师担任教练。

活动正式开始前，全体学工人员共同观看了学工部制作的20xx年学团工作大事记。随后校学工部部长黄晗作了动员发言，阐明本次活动旨在通过素质拓展项目的训练，提高全体学工人员综合素养，增强学工队伍的凝聚力和战斗力，希望全体学工人员以积极的心态投入其中，通过拓展训练释放自我、认识自我、突破自我。

训练开始，在郭老师与梁老师的指导下，全体参训成员组成3支队伍，每支队伍快速制订各自队名、队歌、口号，形成团队文化，并且进行团队风采展示。整个训练过程，每一项拓展活动都蕴涵着深刻的含义。在每次活动结束后，教练都会与队员们分享训练感受，交流心得体会。通过参与、体验和感悟，学生工作人员对团队文化有了更深刻的理解：“没有优秀的个人，只有优秀的团队！”，每一名学工人员都不是独自奋斗的个体，而是在学校学生工作队伍大家庭中朝着同一个目标努力的一份子；一个优秀的团队必须有明确的目标和规划；团队的凝聚力、成员之间的相互激励、包容，都能使团队在面对困难时表现出超越自身预计的卓越战斗。

训练活动在阵阵欢声笑语中画上了圆满的句号。回顾20xx□学工团队付出了太多辛劳与汗水，同时也收获了太多的成长与喜悦；展望20xx□我们豪情满怀，敬业修身、立德树人，力争在服务学生成长成才与学校转型发展中迈上一个更新、更高的台阶。

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：

### 一、统一思想，统一计划，统一实施

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□

## 二、加强领导，措施得力，保障素质拓展计划的实施

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)20xx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)20xx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)20xx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)20xx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)20xx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)20xx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)20xx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)20xx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)

姓名性别单位职称/职位讲座题目时间地点

男总经理计算机专题讲座20xx年11月学院图书馆多功能报告厅

孙韵林男博士光伏电站设计与应用分析20xx年11月22学院图书馆多功能报告厅

男爱康公司爱康总监高效晶体硅太阳能电池技术20xx年11月学院图书馆多功能报告厅

男尚观公司关于物联网专业知识及发展前景介绍20xx年11月学院图书馆多功能报告厅

舒江东男本科光伏电站成本控制设计与施工20xx.12.19学院图书馆多功能报告厅

## 三、调动广大师生积极性，贯彻落实大学生素质拓展计划技能大赛

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)20xx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设计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)20xx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)20xx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)20xx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)20xx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)20xx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。通过这场比赛，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)20xx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，这个比赛的目的即使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。

#### 四、因为时间等因素没有开展的活动

1. 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。

#### 五、存在的不足

- 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！

5月22日至5月24日，公司组织员工去奉化溪口的宁波原动力训练学校培训，目的就是“挑战自我，熔炼团队”，同时希

望大家能调节紧张的工作状态，愉悦身心。尽管天公不作美，但是两天半的时间坚持下来也证明了我们育才人建设整个团队的信心和决心，收获颇多。

22日下午，公司一行人浩浩荡荡地出发，兴致勃勃地到了目的地。路上的迷人山色和湖景，公园式的校园，让大家见到了“原动力训练”这几个字眼后少了几分本应有的敬畏，取而代之的是来放松的心情。住进学生时代的集体宿舍，吃大锅饭，封闭式的生活，难免让人缅怀自己学生时代的场景。晚饭后稍事休息了一会，教练便对我们“洗起了脑”，强烈灌输团队精神意识，喊口号(ps大家都说像在搞传销，还真有点像)，一阵洗脑过后，“团队”这两字估计已在大家头上余音环绕、吱吱作响。由于我们公司人多，教练把我们分成了三组，每个小团队拥有自己的队名、队训和队歌，出于长辈培养新人的好心，分组采用反串的方法，我被幸运地选为二队队长，另外配备队秘一名，尤其新鲜，好不兴奋。

23日天刚刚亮很多人都已经起床聊上了，可见兴致非一般，雨有点大，但是风雨不可能成为阻挡我们前进的绊脚石，我们的项目照原计划进行。分队的第一个项目：背摔。这应该算“新手入门”项目，但是对于第一次尝试的人来说还是心有余悸，以至好几个包括我自己摔的时候脚的姿势是微缩的，不过每个人还是摔得那么干脆，这对一个团队来说是个好兆头，说明我们队彼此之间是想互信任的，使我们也更有信心完成接下去的项目。

第二个项目：高空跨步逃生。7米高空，两跨悬在空中，窄如独木桥，跨之间实际间距不长，但站在那么高的地方别说发力跨过去，稍微往旁边看看脚就会发软，我第一个挑战，谁叫我是队长呢，再说保险也很牢靠，深呼吸一口，眼睛只盯着对面的踏板，拼了，一发力，心斗了一下，过了，好像比想象的轻松嘛，回去的时候信任突增，虽然教练加大了间距，我还是马上跨了回去，谁叫我腿也长呢[hoho~]这个项目我不得不佩服长辈们的勇气，尤其是女士，他们绝对都是好样

的!我们队全部通过，感觉一个字——爽。我看了下其他两队的同仁们也都过去了，我从心里为他们加油鼓劲，看到女士们每通过一个大家那个高兴劲儿，不得不感叹一下我们自己：到底是一个公司的!

第三个项目三个队一起进行配合，一半人扮哑巴，一半人扮瞎子，由哑巴帮助瞎子过各种障碍，我很幸运，扮瞎子，连滚带爬，在偶尔会说话的哑巴大哥帮助下，完成还算顺利，不知道各位扮瞎子的人情况如何。~~等摘了眼罩之后，只听一位年长的“瞎子”大叫：“黑眼不好当，宁当欧佬不当黑眼!”全场爆笑。

三个项目下来，我们也算从新手入了门，下面大的挑战正式开始——露营，野外生存!激动!山路十八弯，坐在车上都那么刺激，后排乘客时不时有人喊出“啊、哇”之音。近一个小时的盘山绕湖之后，下车，各自背好沉甸甸的大包小包，徒步前行。比想象的好些，我们露营的地方在一座像极庙宇的房子里，两人一个帐篷，更没想到短短几分钟我们就分好人搭好了帐篷，可以看出大家彼此之间关系都很融洽。露营自然少不了野炊，生火、洗菜、煮饭、做菜，大家都忙得不亦乐乎，有的串队指导生火、借火，还有借锅借油盐酱醋的，惹得大家笑声连篇。看到雨天的炊烟升起总算放心了，有饭吃咯。夜幕降临，篝火生起，几个小时的欢声笑语环绕山顶，响彻天际。深夜里我半夜醒来的时候只听到左鼾声右鼾声，可见大家真的很累，各位此起彼伏的鼾声和听不大懂的梦话成了第二天一大清早大家闲聊的话题。比教练预想的要早，我们6点半就吃完了自己做的早餐，而教练规定我们6点半起来，哈哈，虽然有点累，看来大家兴致都没减。

最后一个活动：夺宝奇兵。计划5小时完成，自带干粮。还没到午饭时间，我的干粮就被我消灭一空，幸好我们队女生还算多，占了光了，嘿嘿。路上大家分工明确，互相帮助，配合默契，虽然走了弯路，虽然有人脚起泡了，摔跤了，但是我想大家的感觉应该跟我一样：累并快乐着。3支队伍磕磕碰

碰但总算也提前完成了任务。回去的路上，大家互相讨论起“夺宝奇兵”，那笑声，更有一番滋味。

就像培训中教练说的一样，每个项目我们都可以拿它跟我们的工作和生活对照，有些我们平时认为不可能完成的事在大家的共同努力下顺利完成了，而且比想象的还轻松。加油，育才人！向前进，育才！

## 拓展活动的总结与反思篇二

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。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，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。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。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地经过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在8.5米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约1.2--1.8米左右，然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板，而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下头是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳

边，这个时候不能犹豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一齐，感动着那里的每一个人。经过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，可是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原先难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练教师讲了一句话我十分有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮忙。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最终，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最终很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最终必然会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，午时训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不一样面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，可是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部经过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自我的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合作精神，互相信任，在自我经过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自我能克服心理困难，最终都能安全经过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是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？”、“我要倒了！”，不仅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。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自我对团队的高度信任分不开的。我个人对自我要求异常高，仅有当自我做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的进取参与，以及各店面经纪人进取配合，当然也有自我付出的心血和努力。一个人如果期望得到别人的尊重和信任，首先就要自我尊重自我，自我信任自我；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自我的人生更加精彩，更加欢乐，那就充分在团队中展现自我吧！

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最终的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，可是当我看到同事们一个个都胜利经过时，在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，经过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，可是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自我作为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。经过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，仅有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。期望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”

## 拓展活动的总结与反思篇三

此次五一小长假我们集体参加了一项当前非常流行的活动——拓展训练，现在看来它既有意义又充满挑战。记得刚听到我们此次的安排时，我们兴奋不已，真人cs、攀岩、自助烧烤，只是看过但没有亲身实践过的项目让我们充满期待，在到达目的地之前我们的心情都是轻松的，我们没有想到有一项艰巨的任务正等着我们。直到真正进行了训练的第一项任务，我才发现其实做什么事都没有这么简单。

此次训练的第一项任务就是大家都感兴趣的真人cs。记得我最开始还是在电视上了解它的，一直都很想尝试，这次终于穿上迷彩服、戴上头盔、拿起枪交战，但我似乎小瞧了它，想要在战斗中保命并获得胜利并非这么简单，它考验的是大家团结、合作、互补的精神，但万事之首还应该缜密的排兵布阵，佯攻、冲锋、后补，每一个人的位置都要精心安排并保证个人能完成自己的任务，不能坐以待毙，适时进攻才会胜利。这不由使我想到了自己的工作，在一个班之内，三个老师要有明显的站位，但每一个人又不是独立的，她依附于这个集体，三个人拧成一股绳才能不断进步。同时，大家都应有一颗积极上进的心，止步不前就会比赛一样很快的gameover。

一下午的紧张刺激过后，傍晚的烧烤让我们充分放松。不要认为这只是在吃，小小的烧烤也是体现团队精神的，洗菜、穿串、烧烤，如果没有合理的分工，烧烤也不会进行得那么顺利。大家疯过玩过之后很快的回宾馆休息了，因为明天还有更艰巨的任务。

训练的最后一天安排的很满，一项接着一项的任务让我们应接不暇，忘记性别、年龄、身份的我们很快进入了活动。重新分组后，我们的第一项任务就是设计队旗、队歌还有口号，虽然也是完成任务但反思后还存有一些不足。就好比我们幼

儿园的每个小集体，三人组成，但想要把工作进行的顺利并非盲目的去做，也要有明确合理的分工，依据自身的特长承担不同的任务，但这也不意味着搞分裂，三个人要拧成一股绳，朝着一个方向积极的前进。

今天的活动让我们印象最深的要数攀岩和高空断桥，因为这不是和别人比赛，而是要挑战自我。攀岩活动中我没有达到顶端，下来后也听到队友在说不行了上不去了，也有在说其实上不去并不是害怕只是没有体力，起初我也是这么想的，但教练的一句话点破了我们，做事不要找客观理由，要从自身找不足，这样才会有进步。我们不是没有体力了而是不再坚持了，遇到了困难我们没有克服而是退缩了，这才导致我们失败。要说上午的攀岩不害怕，那下午的高空断桥确实是让我“肝儿颤”了。最终我也没能过了自己这关。其实现在想想也后悔，为什么没有尝试，哪怕不行那也应该是在试过之后得出的结论，但现在想什么也无济于事了，因为都已经过去了。工作中也是如此，当机会来临要好好把握，哪怕它是艰难的也不要放弃，不要在困难面前低头，因为尝试过后的胜利一定是甘甜的。很多事情我们都会后悔，但世界上没有卖后悔药的，错过了就是错过了，现在再想试也已经晚了，因为机会已经与我擦肩而过，就算以后还会有机会，那不知道会是什么时候，就算很快会有也不知道到时候机会还属于属于我。

通过这次的拓展训练，我受益非浅。我想：在生活中我们对待每一件事情都应该大胆的尝试，没有做不到的，只有用心努力过了，才能知道答案，不管结果如何，至少我收获了。

## 拓展活动的总结与反思篇四

5月5日周六7点便起床集合，8点集合前往花都公寓楼集合。路上我们心里都有点紧张。在想：会不会很难啊，不过转念一想，那有什么好可怕的呢？我肯定可以的！到达目的地之后，教官开始我们讲解和分发服装，然后开始到训练场，

从“站军姿”、“向左转、向右转”、“行进立定”、“步伐变换”这些具体训练项目中，给予我很多启示。

“站军姿”，不仅要求我们拥有铁的纪律，还要求我们拥有良好的精神风貌。“行进立定”展现的是我们的团队作战意识，一个团队只有互相配合步调一致，才可实现目标，作好工作。而“步伐变换”又告诉我们，只有集中了集体的智慧和力量，才能作到万无一失。“向左转、向右转”，讲求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到最好的效果。

“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。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得成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。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。

## 拓展活动的总结与反思篇五

笑翻天乐园心得体会：8月9日清晨，怀着激动、兴奋、跃跃欲试的心情把喧闹的城市抛在身后，坐在去往笑翻天乐园的汽车上。当车穿过片片绿荫到达风景如画的帽儿山时，看着

那碧绿的山、清澈的水，顿时，生活的压力不翼而飞。这两天的训练让我了解认识了很多，感受也挺深。

在第一项热身活动中，让每个人用鲜为人知的个性特征来描述自己时，才真正的认真审视自己，发现一直忽略了自己我检测，而“同心杆”这个小游戏又让我们深刻的意识到一个人与一群人差别，一个团队虽然都有心达成同一个目标，但心劲使不到一起还是徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的重要性，有个人把大家的心劲拧在一起才可以让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应该思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一起，部门的各楼长的思想凝聚在一起。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头的力量却是很大的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在成功接住二百多斤的队友后那种成功的喜悦是难以言表的，因为这是一个人或几个人都难以实现的，但在我们大家齐心协力下实现了这个难以达成的目标。而员工之间缺乏的正是相互合作，大多数人都是以自我为中心，忽略了我们的集体，这样我们的成绩很难提高，只有我们的心往一处想，劲往一处使，才会有更好更骄人的成绩。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与合作的重要性，人与人之间一个集体与另一个集体之前要相沟通、相互合作，达到双赢。在这两个游戏中我们都想让自己胜利，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，都只想到了竞争，而忽略了合作，至使到最后我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，也许你自己能有十元钱的收益，如果你与别人合作你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎么去看待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与自己相比，你却比你原有基础上的成绩高出十倍，何乐而不为呢？因为把别人踩到脚下的时候你自己也相对损失了很多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感受最深的就是“团队”这个概念。不论是在哪个层面的员工，都是非常重要的，

“孤岛”就是一个企业的来控制整个营救计划的大局，必须得等到有人来告诉他们做什么，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是不可的，因为基层掌握的是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被利用后才可以发挥其作用。而必须要清楚事情什么事是必须先做什么事后做，要怎么去做，考虑也一定要周全，不然不会成功的达成最终的标。

最后就是我们的“毕业墙”了，所有的人组成一个大的团体，都要翻过这4米高的庞然大物，看似比登天，因为这不是几个人合作就能完成的项目，但我们这个大的团队把种种困难给克服了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到大家都成功翻越后的激动的神情，了解到齐力断金的含义，真不知道大家齐心协力后还有什么事情做不到。

感动心灵的故事还有很多很多，这次训练使我重新认识了自己，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，也许随着岁月的流逝，两鬓逐渐斑白，青春渐渐远去，这段故事却能够成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心保持年轻。

## 拓展活动的总结与反思篇六

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，素质拓展应运而生。素质拓展起源于国外风行了几十年的户外体验式训练，通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动，培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

素质拓展，又称拓展训练、外展训练(outward bound),原意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，

去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。昆明素质拓展训练这种训练起源于二战期间的英国，当时一艘大西洋商务船队屡遭德国人的袭击。许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针对这种情况，汉思等人便创办了“阿伯德威海上学堂”，训练年轻海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。拓展训练课程以培养合作意识与进取精神为宗旨，崇尚自然与环保。利用崇山峻岭、湖海大川等自然环境，通过创意独特的专业户外体验式培训课程，帮助企业和组织激发成员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队生产力的目的。战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。外展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等。素质昆明企业形象策划拓展暨外展训练在经历了xx年代的创始□xx年代的扩大规模□xx年代的长足发展□xx年代的稳固和xx年代的国际化之后，到今天，已在全世界五大洲建立了近40所学校，设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心，外展训练强调安全第一，提倡环境保护，其宣言是：激发自尊，关心他人，服务社会，放眼世界。但是不得不说的是这些拓展有明显的硬伤。因为这次拓展其实原来是为那些原本根本不相认识的同学准备。这一点从这次素拓整体的安排来看就知道。这次素质拓展大体需要一天的时间，而且是在大学校园里面完成的。整体安排流程基本由游戏前的准备和游戏两大块组成。而由于参与这次素质拓展的大多数是我们08级人力资源管理专业的同学构成，所以有很多环节明显多余，像“破冰”等。

游戏前准备具体安排如下：

- 1、集合。这要求所有参与人员于周末早上7点30分于图书馆前集合，迟到者罚俯卧撑。通过这一项，以达到参与人员的纪律性和服从安排，便于整个活动的展开。更具体的像，当指导老师问：“你们叫什么？”我们回答：“静悄悄。”通过这简单的一句口号，使所有参与者保持安静。当指导老师问：

“同志们好!”我们回答:“好!很好!非常好!”这简单的话语也能大大激励参与者,活跃气氛。

2、分组。为了保证游戏的目的,整个分组都是通过报数随机安排的。

3、“破冰”。“破冰”游戏的目的是打破陌生人之间的隔阂,以达到相互认识和合作的目的。当然不是完全的相互认识,因为这个过程中用的全是代号,而非真实姓名。(前面已经提到过了,“破冰”游戏对于我们彼此认识的来说就是多余的。)还有一个环节是通过扔球环节,掷球者边扔向一个人边说出对方的代号。而被扔着需接住球并迅速扔向下一个。如此反复。一旦有人出错则罚节目。通过这项带有娱乐性质的活动,大大调动大家的积极性,是彼此更加融洽。

4、组建。这个环节是通过各组选举自己的组长、起组名、制作组旗、选定组歌等活动来完成的。通过这个团队文化组建的过程,保证团队的合作能力。

6、坐人座。这个游戏是要求所有人站成一个圈,并且是后面一个人面对前面那人的后背站着。在指导员说坐的时候,前面的人就坐在后面那个人的膝盖上,看大家能坚持的时间。在此过程中,指导员带领大家喊:“赢!我赢!大家赢!!”通过这个游戏,也保证大家协作能力。

7、信任背摔。

这个游戏我以前见过,但一直不敢尝试,而这一次的活动让我也有了这样的.机会去尝试这样的游戏。

这个游戏应该都很清楚,这里就不介绍了。

我认为,这个游戏不是考验胆量,更是考验个人对组员的信任,因为当决定要摔时,你的身家性命全掌握在队友手中。

我刚站上去时，有些发抖，不敢，甚至在已经绑好黑带时还犹豫倒不倒。不过这个过程中，指导的同学一直在通过各种方式，让我倒，最后当我倒下时，感觉远没想象的恐怖，甚至很舒服。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为我以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

## 大学生素质拓展训练感想

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人基本的个人素质，也是现代人人格特质的两大内涵。在现代社会，人的智慧和技能只有在这两重人格力量的驾驭下，才能迸发出耀眼的光芒。素质扩展起源与流行国外几十年的户外体验式训练，通过设计独特的具有思想性，挑战性和趣味性的户外活动，培训人的积极的人生态度和团队精神，是现代人的一种全新的学习方法和训练方式。

在大学校园里每一届的学生都会在同一年举行一次素质扩展活动，这次素质扩展活动主要是给那些还互相不认识的同学一个初次认识和了解的平台，虽说在此次活动中我有一点迟到，但这丝毫没有影响到我在此次活动中的热情，应为在此次活动中有许多有趣而且有利于与同学更加了解并培养团队精神活动。

在开展此次活动之前，已经有我们院素质扩展部策划好本次活动的内容，这要求我们这些参与者在他们的带领下完成在活动开始前的一些要求和准备：1，集合，用于我们院的队伍庞大，根据专业进行分开式的活动，我们则要求在周二下午两点在主楼集合；2，分组，根据班级人数进行分组，我们这被分成三组；3，组建，根据分组的情况选出组长，想出队名

及口号。这些提前必备的作业让我们清楚地认识到团队合作精神在此次活动中的重要性。

在此次的素质扩展活动中，我们进行了许多团队合作与智慧的相结合的活动，这样的活动也让我们这些参与者，在活动过后有一些结合现时甚或中的感想与体会心得：

1. 默契，简而言之，就是要注重真个团队的交流，这个要求一个小组在活动前

与活动中利用语言进行彼此的交流与思考分析，这是搞好活动的基本要求。

2. 冷静，无论什么时候都要冷静，不要被浮躁的心来打扰自身的判断能力，再

分成小组的情况下避免不了竞争，有竞争就会有胜负，我们既没有理由为此担忧，但又有勇气与胆量来夺得胜利。

3. 不要轻易放弃自己的判断力或者思考的分析能力，在这样的活动中，彼此都

会有干扰对方的声音，或是队员中不同的理解认识能力，这是偶不要急于放弃自己的想法与判断，如果很早的放弃了自己的想法，会导致很多无法弥补的损失。

4. 不要把队友的失败当成自己前进的阻力或是压力，在这次活动中，队友避免

不了处错误的情况，但是我们没有必要将这样的错误当成是自己前进的压力，要把队友的失败当成是一次经验或是教训，防止自己出现类似的错误。

5. 在做出一个行动之前要认清它的前景，不要盲目的行动，

不管是在任何事之

前都要仔细考虑它的前因与后果，不要头脑发热盲目的行动，这样不利于事态的发展。

6. 要积极主动的承担责任，这是我们在做任何是之前必备的准则，责任越大对

于我们的成长的帮助越大，不要害怕承担责任的后果，这样的行为或须会让你没有前进的推动力或是机遇。

7. 相信自己的队友，要相信自己的队友，要在自己的范围下不断鼓励和支持

他们，永远要记住我们是一个集体，不要只顾自己而放弃队友，这样不利于团队的进展。

尽管在此次活动进行的时间较短，但我们却在这样的活动中感触颇多，这些在活动中认识和了解到的人生准则，对于我们今后在生活中的各方发面，都有很大的积极作用。

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强；大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，工商管理专业(1)班全体同学于20xx年3月12、13号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

## 一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗？”“准备好了！”“我要倒了，”“来吧！”感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

## 二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

## 三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困

难。通过这次拓展过程中最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。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。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务；人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的！

## 拓展活动的总结与反思篇七

20xx年9月11日，午后一点三十分，为期2.5天的拓展及标准化培训已圆满落下帷幕。短暂的2.5天，无比清晰而深刻的印在我们的心里。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是各自亲身用心去体会，去感悟。这两天，我们用实际行动诠释了管理生应具备的主动、信任、合作、沟通、责任、感恩和超越。这一天，我们也重新认识了团队的含义和价值，深刻理解了团结、信任、协作，真正感悟了团队的力量。从“破冰”拉近融合彼此的距离，到“高空挑战”超越自己，到“抢滩登陆”相信伙伴，再到“澳洲鸵鸟蛋”统筹协作，“无轨电车”的精诚合作，每个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发。

拓展项目以个人的努力和奉献为基础，个人成为团队每个不可或缺的元素。同时，也让我们懂得了团队项目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，只有团队中的个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的

目标。结合实际的管理工作和即将开始的学习生活，个人感想如下：

在拓展训练的每个环节，我们从开始无序到有序，从不知所措的个体运作到有条不紊的团队协作，我们对目标管理达成了共识，只有集思广益并抓住整项工作的目标和重点，才能以此为基础，有效的合理的开展相关统筹工作，较好的达成工作目标。在这过程当中，作为团队成员要积极参与，做到求同存异，同时要确立统一领导，决策和带领团队达成目标。

在处理各项工作前，必须理清思路，形成详细可行的行动方案和工作计划，根据团队成员的特点和长处有所规划和分工，各司其职，实现各个环节有序可控，对过程中可能出现的问题和异常有所规划和相应的应急预案，实现一流的管理思路，完善的工作方法，提升精细化过程管理水平，提升成效。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵，有一位企业家曾经说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

整个拓展训练中，贯穿始终的是团队的信任和协作，没有信任我们无法完成这些项目，正是因为敢于信任，值得信任，思维和定位快速转换，像一面镜子折射你我，我们才能面对种种近似苛求，毫不退缩，敢于将自己托付给团队，敢于承担人梯做好人墙拉紧牵系别人安全的绳索，互相协作，成就团队的梦想和奇迹。

开始，没有太多的期许，等到结束回顾其间的挑战和磨练，惊喜的发现这次拓展训练给了我生命里许多不一样的东西，原本陌生的我们走到了一起，在汗水，欢笑，游戏，讨论中不断尝试，学会协作，互相鼓舞，分享胜利，发现温情，体味感动。久久回荡在内心深处的，不仅仅是片段式的回忆，

更多的是收获了一种运筹帷幄的管理理念，一种协同作战的团队文化，一种冲锋陷阵的作战精神，一份更加淡定坚强的面对学习和工作的生活态度，以及必胜的勇气和决心。

## 拓展活动的总结与反思篇八

今天上午，我们进行了一次意义非凡的心理拓展活动——翻扑克牌游戏。活动过程中气氛热烈，同学们积极踊跃。班会课上，经全班总结，各组或胜或负，都受益匪浅。

首先，同学们在原有的思想上进一步意识到团结协作的重要性。获胜的小组除组长的开明指挥外，更得力于每一个组员的坚决服从命令和相互配合完成。从活动现场可以明显看出，获胜组在游戏过程中队列井井有条，一名名成员谨遵队长安排，按照计划在最短时间内完成了游戏任务。而战败组在这方面就有明显不足。活动中经常队伍混乱，时常有队员自我行事，完全不考虑组织纪律与计划，即使战术不落后于其他组，即使队长和极少数服从指挥的队员急得焦头烂额，小组进度也依旧停滞不前。活动总结中，战败组的成员们也深刻地认识到了这一点极大的失误，部分同学针对自己以自我为中心，过分展耀的行为做了自我反省，表明组内每一个成员应抱有共同的奋斗目标和为组效力的态度。

其次，便是强烈的责任心和端正的态度。游戏前，各小组经过战术讨论，大都采取前几名同学记下扑克牌摆放图形，画好简图，后面的同学依次填入数据。获胜组前几名细心的女生记录准确无误，并认真反复核对。而战败组简图虽然也比较完备，但是由于一名粗心的男生犯了一个不必要的小错误，报错了数据，耽误了很长时间，成了全组最终失败的根本原因。经过组内反省，那名男同学终于意识到了这个错误的严重性。这也提醒了每个同学，对于自己的组织，要有强烈的责任心与使命感，自己的每一小步都可能影响团队的输赢，需要怀抱极其端正的态度参与其中，为团队尽一份自己的力量。

另外，稳定的心理素质亦是必不可少的。总结课上现场的监督同学反映，游戏进行到中期时，落后的小组很多同学慌了阵脚，部分同学更加不服从指挥与纪律，严重耽误进程，另一部分则急躁不堪，使计划一片混乱。而最终获得第一名的小组，起先并非处于领先状态，但全队队员无一懈怠，抓住每分每秒不断奋斗，在其他队不知所措时大超敌手。由此可见，不论在何种情况之下，都应保持清醒的头脑、敏捷的思维能力 and 镇定的心态，方能取得最后的胜利。

经上述种种总结，可得出结论：一个团队，在做任何事情或完成每项任务时的胜负上，上级的优良指导、成员的互帮互助、态度的认真负责与心态的镇定自若等都是十分重要的决定性因素。在平时的学习生活中，也是同样的道理。我们要铭记的是：任何成功都不是凭空得来的。学习首先要有正确的学习方法，理顺清楚孰轻孰重，有条理、有计划；其次要树立端正认真的态度，一丝不苟的面对每门学科；还要保持良好的心态，胜不骄、败不馁，一步一个脚印的收获属于自己的成果。

总之，经过这次心理拓展活动，同学们在团结、责任和心态等方面都有了更深入的认识和理解，相信在今后学习生活的更方面中，大家都可以更好的处理份内的学习任务与工作。更希望以后能再次组织参与这样有锻炼身心意义的活动，继续进步，不断成长！

## 拓展活动的总结与反思篇九

20xx年6月初，公司领导组织了财务中心全体人员来到度假村参加一天的户外拓展训练。对于拓展训练，我们之前从未接触过，要想超越自我，重塑自我，关键需要充分发挥团队的力量和集体的智慧，突破惯性思维定式的约束，方能感悟到成功的真谛。活动中，我们深深体会到作为一个团队“团结就是力量”的重要性。一个团队中每个个体都有自己的想法和观念，为了团队的荣誉需要每个人的相互配合，分工协作，

同时需要集思广益。“贡献是个人的，荣誉是集体的”，通过此次拓展训练财务中心亦对日常工作有了更深的理解。

做每个项目大家都同心协力，在遇到困难时大家都不计较个人得失，都争先恐后的把困难留给自己、很有代表性的项目“团队圣塔”，当时的场景深深震撼了我们的心灵，使自己内心灵魂得到了升华、如果把这种心态带到今后的工作中，将会创造另一个奇迹。

体会很深的就是“挑战180”，自己感觉真的有些力不从心，觉得自己很累，还没有做好如果这时没有大家鼓励和支持自己，真的就要放弃了、很后自己获得了成功，感触很深的就是其实每个人内心深处都是渴望别人帮助和鼓励的无论这个人多么强，多么封闭内心都有这种潜意识的所以在今后的工作中对同事善意的赞美和鼓励非常重要、也许你不经意的一次鼓励对别人会产生莫大的鼓舞。

每个人都有优缺点，人无完人、，每个人性格能力都不一样，刚开始难免会产生一些摩擦、埋怨、指责，通过培训大家学会包容理解。再次犯错时，当事人会主动承担责任，大家对犯错的人更多的是鼓励和支持。如果没有互相包容理解，根本不可能完成所有的训练项目。这次培训使团队有包容别人的心态，其实没有人总是与你过不去，其实自己总有一天会被别人所包容。在今后的工作中就能更好的与同事合作，更好地融入到团队中。在一个优秀的团队中，受益的是每个人、做很多的项目都让我感觉到了个人力量的渺小，集体力量的强大，集体的智慧是无穷的，可以形成精英的团队、很庆幸虽然自己平凡，但置身于一个优秀的团队中。

“团队圣塔”这个项目充分体现了这一点，任何个人细节的错误都会导致集体的失败，每个人都是团队的一分子。

“决战沙场”项目教会我们上级与下属间沟通的重要性，沟通的效果亦将直接影响我们的成果，士兵、指挥官、司令角

色代表了工作中执行者、决策者、管理者，有效的沟通可提升团队精神。

在激烈的“撕”中我们结束了为期一天的拓展训练，非常感谢公司给我们提供这样一个机会，相信会给整个团队留下终身难忘的回忆。在工作中，知识和技能只是有形的资本，而意志和精神则是无形的力量。在何种情况下能使有限的知识和技能释放出很大的能量，如何开发出那些一直潜伏在体内，而自己却从未真正了解的力量，怎样才能弄清自己与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度。我们在这次拓展训练中找到了答案，团结协作，相互信任，是我们在这次活动中很大的收获、其实，一个拥有强大战斗力的团队，在工作中又何尝不是如此呢？团队的凝聚力、战斗力，团队的文化和共同的信念，就是团队必胜的基石、希望大家都能在东蒙公司这片沃土上取得辉煌的成就。