

# 最新拓展公司个人工作总结(精选10篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 拓展公司个人工作总结篇一

生命因追求而精彩，追求因指引而成功，个体因团队而强大！下面是百分网小编为大家整理的公司拓展训练心得的相关资料，欢迎大家阅读。

20xx年8月19，20日很荣幸和我的小伙伴们一同参加了临汾婚协组织的首届婚礼人拓展夏令营，两天的拓展结束回来后，脑中还不时呈现期间好多画面，背摔，电网，急速60秒，驿站传书，清晨15公里越野，毕业墙，盲人手拉手等项目，一开始，好多项目大家都觉得不可能完成，经过全体队员的分工合作都努力完成了任务，我感受到：人生道路上，最大的障碍和敌人是我们自己，只有正视自己，勇于战胜自己，人生道路才会走得更顺畅。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。

相互信任、相互尊重、相互关爱、相互理解是人与人之间沟通的前提和基础，每个同事都需要关爱和帮助，当自己与同事发生误会时，要多检讨自己，少责备他人。一个人的潜能更是无法估量的，每个人都有自己值得学习和敬重的地方，只要我们用真诚的心与他人沟通，彼此尊重，虚心学习，我们将创造更多的奇迹。

拥有责任心和团队协作精神才会将取得个人和团队的双赢，俗话说：“众人拾柴火焰高”，一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能共度难关。其实我们每天的工作都在这

个拓展游戏中，能否真正把拓展中的团队精神运用到实际工作中去，或者能否真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，才是最重要的。细节决定成败，有些项目我们制定了完美的方案，分工好人员，但一点点小的细节疏忽，使得前功尽弃，产生遗憾。

我们要有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

办任何事情我们必须有计划，有领导，有谋略。只要大家选出了领导，有思想、有计划，想好事物的前因后果，积极配合并出谋划策，坚定不移地执行集体策略与决定，朝着共同的目标去奋斗，充分考虑各方面因素，估计出可能出现的各种情况，只有这样，才会避免做些无用功，团队才会提升。

我们的宣扬宝贝们，在这次活动中都表现非常优秀，回来后依然热情高涨，都写了自己的心得体会，相信我们在今后的工作和生活中我们会一如既往的互相帮助，一路同行！

抛弃城市的喧嚣、浮躁，我们部门所有队员带着孩童般的心情一路观赏，来到广州笑翻天乐园，完成了一次高强度的拓展训练，这是一个团队，是一个整体，为了完成目标，不分彼此。本次拓展训练拉近了前线营业员工与领导的关系，让平时难得一聚的员工有了更多的交流与沟通，对彼此都有了新的了解，大家对团队的概念都有了新的认识。

由于公司成立时间短，加之公司规模的不断扩充，公司的凝聚力和团队意识显得尤为重要。拓展训练的开展，磨练了新老员工的意志，发挥了个人的潜能，增进了同事间的沟通，集体向心力有了大的提高。大家对自己在公司中的角色和定位有了更清楚的认识，与此同时，也鼓舞了公司团队的士气，增加了信任。

这次拓展训练协助企业提升员工核心价值的训练过程，通过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

活动虽然结束了，但大家得到的锻炼与考验将成为一笔宝贵的财富融进血液里，成为一种永不枯竭的动力源泉。

有幸参加了第二批训练，其中的酸甜苦辣真是受益终生。

其实作为活动办成员，我也盼望着第二批能早点开营，但天公不作美，一直未能成行。直到现今通知下来了，同志们个个跃跃欲试，回家第一件事就是找作训服、运动鞋，告诉家人要参加拓展训练。

按照计划，我们早早就到达了笑翻天拓展训练基地。刚一下车，训练营的教练已经等候。我们放下行李后，迅速列队，在教练的带领下，做了热身活动，进行了开营仪式。随后，拓展训练竞技项目就正式开始了。

其中有一个项目是盲人方阵。盲人方阵也是一个发现个人领导能力的项目，大家戴上眼罩，用绳子摆成一个方阵，四条边均等，所有人员平均站到四条边上。听起来难度不大，但是人们在看不见的环境下做起来很难。这个项目，珍珍、平平都显示出好的思维，但在执行遇到问题时解决的不好，同时思维也出现了断层；其次是镜子、大郭、伟伟发挥自己的思路，积极动手，最终在大家的共同努力下完成了方阵。

作为除教练外唯一的观察者，我认为盲人方阵与筑塔的不同点在于，筑塔中每个人都有具体的任务，至于筑成什么样的塔目标不明，而盲人方阵目标很明确，缺少的是每个人的具体任务，这两个项目从不同的维度测评着参赛者分析问题、

解决问题的能力 and 组织协调能力。

通过笑翻天的拓展训练之旅，我们收获了一个自信、坚强的人生。我爱我的团队！我将奉献于我的团队！拓展训练不仅锻炼了个人体魄、熔炼了团队凝聚力，增强了我们说一不二的坚强执行力，更收获了我们对工作人生新的认识，我有一种凤凰涅槃的感觉。

## 拓展公司个人工作总结篇二

一、游戏简介：这是一个广为人知的经典拓展项目，每个队员都要笔直的从1.6米的平台上向后倒下，而其他队员则伸出双手保护他。每个人都希望可以和他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及责任感。

三、场地要求：高台最宜

四、需要器材：束手绳

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目标：培养团体间的高度信任；提高组员的人际沟通能力；引导组员换位思考，让他们认识到责任与信任是相互的。

## 拓展公司个人工作总结篇三

38. 东风吹，战鼓擂，本站怕过谁

39. 团结一心，奋勇向前，追求卓越，争创第一

40. 开拓第一搜团队精神，尽展第一搜勇者风范
41. 笑翻天拓展基地，“打造赢的团队”
43. 流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队
44. 开展全民健身运动，全面建设小康社会
45. 主动出击，抢得先机，活动有序，提高效率
46. 业务规划，重在管理，坚持不懈，永葆佳绩
47. 全员实动，开张大吉，销售创意，呼唤奇迹
48. 市场练兵心里有底，团结拼搏，勇争第一
49. 本周举绩，皆大欢喜，职域行销，划片经营
50. 目标明确，坚定不移，天道酬勤，永续经营
51. 体育使城市充满活力，城市因体育勃发生机
52. 人人关心体育，体育造福人人

## 拓展公司个人工作总结篇四

为进一步增强新进员工集体荣誉感和团队合作精神，近日，中铁二局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、雷区取水□20xx高地等项目。雷区取水科目中，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20xx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54名学员仅用18分钟就全部送上了高4.2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，战胜自我的信心和勇气，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。

## 拓展公司个人工作总结篇五

这次训练，大家在两天里，共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体认识，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成项目时暴露了我们很多弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，空做无用功；而作为接到团队“领导”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能优良的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备优良的分析能力、判断能力、决策能力、大局认识与团队认识。

1、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好，做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。

3、在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务，要知道，只要不屏弃，一切皆有可能。

## 拓展公司个人工作总结篇六

标语是文字简练、意义鲜明的宣传、鼓动口号。以下是小编收集的公司拓展横幅标语，欢迎查看！

1. 努力拼搏，永夺第一
2. 超越极限，超越自我
3. 努力奋斗勇敢争先
4. 文明守纪拥抱胜利
5. 运动起来勇敢第一
6. 放马金鞍，惟我xxx部门，超越梦想，激情无限
7. 超越梦想一起飞，我们需要真心面对
8. 群雄逐鹿，第一永属□xxx公司加油
9. 心有多大，舞台就有多大
10. 没有比人更高的山，没有比脚更长的路
11. 共创美的前程，共度美的'人生
12. 回馈客户，从我做起，心中有情，客户有心
13. 观念身先，技巧神显，持之以恒，芝麻开门
14. 攻守并重，全员实动，活动目标，服务导向
15. 情真意切，深耕市场，全力以赴，掌声响起



16. 本周破零，笑口常开，重诺守信，受益无穷
17. 专业代理，优势尽显，素质提升，你能我也能
18. 客户服务，重在回访仔细倾听，你认心情
19. 索取介绍，功夫老道，热忱为本，永续经营
20. 服务客户，播种金钱，增加信任，稳定续收：
21. 客户满意，人脉延伸，良性循环，回报一生
22. 风起云涌，人人出动，翻箱倒柜，拜访积极
23. 时不我待，努力举绩，一鼓作气，挑战佳绩
24. 落实拜访，本周破零，活动管理，行销真谛
25. 技巧提升，业绩攀升，持之以恒，业绩骄人
26. 经营客户，加大回访，用心专业，客户至上
27. 今天付出，明天收获，全力以赴，事业辉煌
28. 行销起步，天天拜访，事业发展，用心学习
29. 素质提升，交流分享，精耕深耕，永续辉煌
30. 发展体育运动，增强人民体质
31. 全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋
32. 人类需要体育，世界向往和和平
33. 全员齐动，风起云涌，每日拜访，铭记心中

34. 快乐工作，心中有梦，齐心协力，再振雄风
35. 一马当先，全员举绩，梅开二度，业绩保底
36. 三心二意，扬鞭奋蹄，四面出击，勇争第一
37. 前向前向前，我们的队伍向太阳，脚踏着祖国的大地
38. 东风吹，战鼓擂，怕过谁
39. 团结一心，奋勇向前，追求卓越，争创第一
40. 开拓第一搜团队精神，尽展第一搜勇者风范
41. 笑翻天拓展基地，“打造赢的团队”
43. 流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队
44. 开展全民健身运动，全面建设小康社会
45. 主动出击，抢得先机，活动有序，提高效率
46. 业务规划，重在管理，坚持不懈，永葆佳绩
47. 全员实动，开张大吉，销售创意，呼唤奇迹
48. 市场练兵心里有底，团结拼搏，勇争第一
49. 本周举绩，皆大欢喜，职域行销，划片经营
50. 目标明确，坚定不移，天道酬勤，永续经营
51. 体育使城市充满活力，城市因体育勃发生机

## 拓展公司个人工作总结篇七

12月2日早上，大家一大早从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地—樟木头观音山拓展培训基地。很快我们便换上了迷彩服列队站在了操场上，至此为期一天的也拉开了帷幕。因为是第一次参加户外拓展培训，教练给大家详细讲解了一些要求以及需注意的事项，再通过一些破冰游戏活动热身后，所有的参训人员被分成两组，由大家举荐出两名队长、两名政委和两名生活部长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的两个小团体“凌峰队”和“腾龙队”。在之后的培训中，队长和政委要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

活动项目一：共同进退。每个小队分成两个小组，6-7个人分别站在两块长长的木板上行走或后退，大家一起喊迈左脚，迈右脚，这个就是要团队人员齐心协力才能完成，体现一个团队分工配合的重要性，做到步调一致。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以在日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：高空攀岩，这个就是考验每一个队员的耐力和勇气了。因为是高空进行的活动，教练先是讲解了装备穿戴的步骤及标准，再告诉我们给每个队员加油的口号，然后让每个队员依次利用岩壁上的岩点攀登至10米的高度。通过这个项目的培训，感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力，以体能训练为载体，达到素质提高和升华的目的，体验生理极限与心理极限的关系；挑战自我、超越自我、认识潜能开发的重要性，吸取别人的经验、教训，用有限的资源实现的效果。员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

活动项目三：鼓动人心。这是一个近两年体验式培训界的人们从韩国引进中国的新项目，它可以让一个团队完完整整地经历一次浓缩的团队发展的四个阶段：形成期、动荡期、规范

期和高效期，并认真反思每个成员在团队发展的不同阶段应该怎么做。在活动中让大家直观显著地感受到人球合一，人鼓合一的以十当一的和美（和谐之美）境界。教练安排每队十几个人围成一个圆圈，一起拉住一面鼓，鼓的一圈有很多绳子，每个人只允许拉住绳子的末端，然后将一个排球放在鼓的中央，大家一起摆动绳子使排球在鼓面上跳动，刚开始的时候，由于没有掌握到诀窍，大家乱成一团，一看球往左边，就一窝蜂地拉着鼓往左边跑，结果搞得筋疲力尽，而球在鼓面的撞击次数也没有超过十次。于是我们暂停下来思考，首先我们发现因为人员的高矮使鼓面不水平，这导致球忽左忽右地胡乱弹跳；其次我们在拉着鼓跑动的过程中摆动幅度太大，更难掌握鼓面的水平；然后我们还发现，大家一起抖动绳子使鼓面的摆动频率很难以控制。

活动项目四：教练把25个数字牌随意摆放在一个大的圆圈当中，两个队在听到开始的口令后才可以采取行动，所有队员不能进入圆圈内，圆圈内只能保持一个人在里面拍数字，数字必须按从1到25这个顺序来拍，不能漏拍或同拍，并且圆圈外面队员的身体部位不能超过圆圈的线，否则视为无效成绩。了解活动规则后，教练让两队的成员各自商讨出自己的方案来完成这个活动，并且告诉我们的成绩是在30秒内拍完这25个数字。两队不断的尝试新的方法，改进每次的不足，最后终于以27秒的成绩拍完这25个数字，打破了记录。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，增强队员的时间紧迫感，锻炼队员的分析能力，增进团队间的交流和协助。一个公司的正常运作离不开一个高素质的团队，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后教练让大家就此次活动进行了全面的回顾与总结，并让大家积极分享自己的心得感悟。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应良好，一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高，期望公司今后可以再进行这样的培

训活动。

## 拓展公司个人工作总结篇八

刘兆科（户外名：黑熊）

长征7号企业管理培训师，中南民大法学硕士，伴随长征7号拓展公司成长起来的职业培训师，被誉为长征7号金牌主训，曾多次担任大型企业团队训练主训，其风格，严谨、严厉又不失风趣幽默深受学员和客户好评。

结合自己多年的培训经验及所学专业深入研究并开发：

培训课程，培训对象是企业骨干员工以上人员，适合于刚刚开始执行力打造的成长型企业，他的口号是，把“羊”训练成“狼”。

服务的企业、院校：

## 拓展公司个人工作总结篇九

2. 淡泊明志，宁静致远，团结友爱，顽强拼搏

3. 挑战自我，超越自我

4. 精神的动力，源于运动

5. 为集体的荣誉而奋斗

6. 没有最棒的，只有最好的

7. 读万卷书，行万里路
8. 有你有我有梦想，梦想成就未来
9. 在青山绿水间“打造激情四射的和谐团队
11. 让我们做得更好
12. 每一年，每一天，我们都在进步
13. 足及生活每一天
14. 没有比人更高的山，没有比脚更长的路
15. 共创美的前程，共度美的人生
16. 年轻没有失败，只要亮出风采
17. 命运全在拼击，奋斗就是希望
18. 齐心协力，牛气冲天
19. 和自己比赛。为了明天，超越今天，我们最愉快

21. 顽强拼搏，赛出风格

22. 人生能有几回搏，此时不搏何时搏

23. 只要拼，只要博，成功就在不远处

24. 顽强拼搏，超越自我，不鸣则已，一鸣惊人。

25. 齐心协力，永创佳绩，顽强拼搏，所向无敌。

26. 有你有我有梦想，梦想成就未来。

27. 人生能有几回搏，此时不搏何时搏？

28. 和自己比赛。为了明天，超越今天，我们最愉快！

29. 共创美的前程，共度美的人生

31. 秀出自信，展现自我，非比寻常□xx最强。

32. 放马金鞍，惟我十班，超越梦想，激情无限。

33. 爱我季延，立志成材，奋勇冲击，永争第一。

34. 心有多大, 舞台就有多大, 让我们做得更好

35. 每一年, 每一天, 我们都在进步

36. 没有比人更高的山, 没有比脚更长的路

37. 竞速时代□xx最帅, 团结友爱, 不可阻碍。

38. 积极进取, 努力拼搏, 磨练意志, 强健体魄。

39. 释放激情, 放飞梦想, 今天明天, 由我创造。

41. 团结一心, 奋勇向前, 追求卓越, 争创第一。

42. 全员齐东, 风起云涌;全力以赴, 挑战佳绩

43. 自我提升, 良性竞争;相互欣赏, 相互支持。

44. 只有勇于承担责任, 才能承担更大的责任

45. 只要不气馁, 奇迹就会发生。



# 拓展公司个人工作总结篇十

## “快乐齐上阵”团队素质拓展训练

友谊、合作、感恩、拼搏

- 1、增强同学间的团队合作意识
- 2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性
- 3、训练同学对于结构变动的适应能力
- 4、增强团队成员之间的相互信任
- 5、加强成员间感情的沟通

### 1、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男队长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

### 2、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20~40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利（失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起）。

### 3、平地而起

时间：20~40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

### 4、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊xxx你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次xxx你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的

时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容；在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

## 5、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形（如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形），在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团队阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 6、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，

队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

## 7、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

## 8、报数

时间：10～30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

（略）