# 团队拓展活动总结感悟(十四篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-14

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。团队拓...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**团队拓展活动总结感悟篇一**

参加此次拓展训练的共有31人，其中有公司高层，办公室各科室经理及科员，车间各关键岗位人员以及仓库部分人员。拓展地点：南海金沙同大培训基地。

早上8：45分，怀着激动、紧张而又急切的心情，我们一起坐上了客车，直往目的地开去。在车上，hr部的周经理为我们简要讲述了一下这次拓展的几个要点：“首先，此次拓展训练目的主要是锻炼我们团队的一种协作能力，沟通能力和处事能力；第二，活动安排，上午是一连串的活动，中午午餐后，下午继续接受更具挑战性的训练，到了晚上，我们将一起搞野炊，节目还挺丰富的；最后强调一点的是，此次拓展，首先要端正自己的心态，放下自己身架，重在参与，要明白，我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员。”在车上，我们还哼起歌来。因为距离比较近，所以很快我们就到达了目的地。

接我们的是一个中等身材，皮肤黝黑黝黑的教官，训练场地周围没什么楼房，感觉比较荒野。穿过小道，我们来到了其中一个训练场所，一张红色的横幅醒目地展现在眼前，上面写着几个醒目的大字—“同在麦田，同一梦想”，这是我们的口号。远看左边，已有一些公司的员工在那里培训，正大声地喊着口号，那种氛围就是不一样。

到了训练地的第一件事，教官给我们每人发一套迷彩服（短袖上衣，又宽又松的长裤，加上一条硬硬的皮带）。很快，我们就换上军服，感觉像回到了大学军训的时候，青春活力又回来了，呵呵……心情还真不一样。

在十分钟的时间内，我们31人分成了两组，各组分别成立了队长，队长助理（主要负责拿队旗），部长（集安全、卫生、后勤等职责，身兼数职），还各自创立了队名，队号（口号），队歌（简要的几句歌词）。两队分别是：第一队—麦浪队，其口号是：团结互助，激情麦浪，队歌是《明天会更好》的高潮部分；第二队也就是我们那一队—给力队，口号是：团结协助，给力麦田，我们的队歌是《月亮弯弯照九州》的高潮部分。在十分钟内，我们就成立两个的团队。教官说：“队长助理要保管好自己本队的队旗，旗在人在，旗倒人倒。”全场人笑了。然后，我们进行士气的提振，教官说：“各位队友，上午好！”然后我们大声喊：“好（同时往右上方举起我们的右手），我神采飞扬，yes!”试了几次，声音洪亮起来了，士气也渐渐提振起来了。

接着就是活动的开始……

第一个游戏—“教官说”。

游戏规则：当听到一句话前面有“教官说”三个字的时候，你就要做出相应的动作，该句话前面没有“教官说”这三个字的时候，你就不能做动作。同时，游戏开始的时候会有一句“教官说：游戏开始”，游戏结束的时候也会提示“教官说：游戏结束”。

我们分成两个横排，盘腿而坐。教官开始发言：“教官说，游戏开始。教官说，举起你的左手（此时我们相应地举起了左手）。再举起你的右手。（此时我们也很快地举起了我们的右手）”动作做出后，全场一下子笑了起来，我们很多队员才醒悟过来，自己犯规了，因为该句话前面没有“教官说”三个字。有了第一次意识，我们应该会变聪明点。吴教官说：“第一次全军覆没（全场爆笑）”。游戏继续开始，教官说，游戏开始。教官说，举起你的左右（我们举起左手）。教官说，再举起你的右手（我们举起右手）。击掌一次（我们击掌）。”这一次我们又全军覆没了。……游戏进入第八轮，我们还是全军覆没，然后教官让我们先讨论讨论对策，有队员发言，“我们只需集中精力与教官说三个字后面的一句话，其他的不要理”，另一队员说，“我们不要看这教官手势，他会误导我们，我们可以试着闭上眼睛去听，同时，我们不要急”。第九轮开始，吴教官继续说：教官说，举起你的左手。教官说，再举起你的右手。教官说，击掌一次。教官说，击掌两次。教官说，击掌三次。教官说，把手放下（此时全场松了一口气）。给自己掌声鼓励（我们掌声很响亮）。又是一次全军覆没，因为我们的游戏还没有结束。吴教官说：“在我们训练史上，最高历史记录是第十七次才通过，你们要不要突破这一记录呢？”我们队员们士气十足地说：“不要”。最后，终于在第十次，我们胜利了。只听见掌声在耳边响个不停。

教官问：“这件事情简单不简单（我们的回答是简单），但是，把简单的事情做好就不简单。刚开始，我们队员注意力不够集中，如果我们一个团队的其中一个队员注意力稍微不集中，我们这个团队就很容易全军覆没。若我们所有人都把注意力集中起来，把简单的事情做好，我们这个企业不简单。在工作中，我们常常会遇到这样的事情，很多事情，我们认为很简单，但果真如此吗？……大家回去想想。”教官的一席话，说出了公司的一些通病，确确实实是这样子。九次的失败换来一次的胜利，那种感觉就是不一样，但在工作中，何止是九次十次那么简单呢？

第二个游戏—“说与做”

游戏规则：全部队员男女间隔，手拉手，肩并肩，以教官为圆心，围成一个圆。第一次，教官怎么说，你就怎么说，也跟着做一样的动作；第二次，教官怎么说，你就反着说，也反着做；第三次，教官怎么说，你怎么说，但做是相反的；第四次，教官怎么说，你就反着说，但动作跟教官说的要一致。

教官问：“全体队员准备好没（喊：准备好），第一次，教官怎么说，你就怎么说。全体队员往左跳一步（我们跟着喊也跟着做），再往左跳一步，往右跳一步，往前跳一步”，这次我们跳得很顺畅，而且圆圈还没怎么变形。游戏继续，“第二次，教官怎么说，你们就反着说，也反着做。此时，很多队员开始觉得有点困难了。不过还算可以。”，到第三次和第四次的时候，我们就开始乱了，不知道怎么做，怎么说了，搞不清方向了，分不清前后左右，整一个圆圈不像样。

游戏结束后，教官问：“大家认为那几次比较困难（回答是：最后两次），为什么？从这个游戏中有什么收获呢？很好玩？不知所措？”一队员说，“团队协调得不够好”，另一队员说，“因为说的跟做的不一样”。“对，就是因为说的跟做的不一致。当然我们现在只是一个简单的游戏，跳出游戏，可以想象，如果在一个公司或企业，大家都是说一套做一套，没有真正说到做到，落到实处，公司的会出什么乱子呢？基层员工看到上层领导都是说一套做一套，又会怎么想呢？当然，不是说我们公司怎么样，只是希望大家都能够明白这一道理，因为大家都是公司一员，只有同心协力，才能搞好。”大家都低下了头，一副若有所思的表情。

在整一个上午，我们一连玩了好多游戏，比如：“抛球游戏”（游戏规格：道具：一个球，一个系有八根长绳的垫板（用于垫球），队员分次两组，所以组员必须一同上阵，在限时内以该组垫球次数最多为胜。主要是锻炼我们一个组织如何协作，如何沟通的一个过程。如果在玩此游戏的过程中，大家都是你做你的，我做我的，步调不协调一致，只能乱成一团，也很难取得好的成绩。）、“跳兔子舞”（这个兔子舞跟我们平常的玩法不一样，它分为童年期，青春期，成熟期，一次比一次动作难度，全场玩得乐不开怀。这个游戏就跟我们一个公司成长的各个时期关联起来。）、“信息的传递”（游戏规则：全部队员围成一圈，男女间隔，手拉手，闭上眼睛，不能说话，教官开始从一个队员的手中发出动作，然后依次传递。这个游戏跟企业内部信息的传达关联起来）、“比赛说出队员的名字”、“计时拍掌游戏”……

整一个上午，很开心地渡过了，有取得胜利的喜悦，有吸取教训的反思，相信，大家都在游戏中获得了自己想要的东西。

吃过午饭，下午13：15我们的训练继续开始。教官说，“先看看你们经过一个上午，状态如何，‘各位队友，大家下午好’”，大家仿佛没反应过来，一阵子才说：“好（举起右手），我神采飞扬，yes!”大家笑了。教官接着说，“看来大家的状态一般，不过呢，等一下接着就有更加刺激的游戏等着你们，让你们绝对清醒（大家仿佛都动了起来）”。

接下来，我们玩了两三个游戏，“梅花梅花朵朵开游戏”（这个纯属的非常搞笑的一个游戏，主要是最后输了的要表演节目，这个游戏结束后大家还在捧腹大笑，有些笑到眼泪都流出来了），“荒岛求生”（游戏规格：有三个荒岛，一个叫盲人岛（岛上的人都是看不见东西的），一个叫哑人道（岛上的人都不能说话），一个叫珍珠岛（这个岛上的人是正常人），每个岛都有各自的游戏规格和要求，岛与岛之间很遥远，做手势，大喊均看不见，听不到，珍珠岛的人需把盲人岛和哑人岛的人救到珍珠岛，用一块长长的木板做船，而工具呢又放在盲人岛那边，……一个营救的过程。这个游戏主要教我们如何进行上下层级的沟通、协作，把盲人岛人员比作基础员工，哑人岛的人员比作中层干部，珍珠岛的人员就是高层领导。这个游戏以我们各组队员谈各自看法结束了。）

休息片刻，一个非常刺激的游戏即将开始了—“高空断桥”，大家的心情一时涌动起来。

教官说：“这是一个极具挑战性的动作，在高空中，跳的那一刹那，如何调整你的心态，如何去克服你的心理，跨过了这一步，可以说，你就跨出人生的一大步，大家敢不敢去挑战（男士们大喊：敢）？有没有信心征服（男士们大喊：有）？”走到高空训练场地，我往上一看，脚都有点发软了。在十几米高的高空，还有一头跳过另一头，跨度应该有1米多点，另外一些女队员说我不跳了，太恐怖了。我们队的小妹一马当先，她胆量很大，做好安全措施后，她开始一步一步往高空爬，当她站在跳板上的时候，我们下面的人都为她加油，不知道她此时此刻的心情是怎么样的\'，沉默了一阵子，只看见小妹起步一跳，过了，跳过了，我们心里都还在为她胆战心惊，抓了一把汗。一下来，我们立刻问她的心情，她说，“刚开始是有点怕，因为那个跨度看起来很大，不过，我不停告诉自己，跟自己说，很小的，一跳就过去了的”，但我还是觉得很怕。但既然来到了，我就要挑战一下自己。陆续几个人上去了，下面的队员也是同样的激动，我鼓足勇气戴好安全帽，系好安全绳，第五个，轮到我。在往上一步步爬的过程中，我真的在颤抖，仿佛要经历什么生死战。站在高空，我抱着柱子，始终不愿放手，不敢踏出去一步，我往对面一看，心都仿佛想跳出来了。怎么办？过来一阵子，我还不是很敢踏出去，怕，真的很怕。只听见的下面的同事大喊加油。镇定下来，我暗示自己，能行的，能行的。我的右脚尝试着往前夸一步，又缩回来，“加油，别人能行，为什么你不行，只要勇敢一点，就可以，勇敢一点，跨出那一步”我不断地暗示自己。不管那么多了，决定跳。脚步慢慢往前走，1，2，3，脚步不由自主地用力跨出去了，我竟然跳过去了，那一刻，眼泪都想掉下来了，激动，开心还是……下到地面后，脚还是有点软，不过经过刚才的那个心理战，仿佛一下子豁然开朗了很多。接着是其他队员……

教官说：“是否感觉自己很强，战胜自己的感觉很开心吧！”其实，是真的很后怕，不过，如果让我再来一次，我会更加勇敢，因为，尝试过，我知道，我自己能行，其实没有自己想的那么难，克服了，就成功了。

另外，这一挑战活动也让我明白一个道理，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我才勇敢地踏出了这一步，在此，最想说声：谢谢您们！同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。

上一个活动是是一个挑战自己的，战胜自己的一个环节，接下来，我们继续接受更高难度的挑战，团体作战，翻越四米多高的墙（教官跟我们说是“成功墙”），没有任何工具，只有我们这个团队。

教官问：“这个团队需要有一个总指挥，自愿原则，上层领导不可以。10秒钟，自己站出来。”过了一会，一个男队员站出去了。接着，教官跟我们讲了活动的规则，“一，全体队员不允许墩墙上去，二就是拉手的方式（接着跟我们做了个示范），三，整个过程全体队员不允许说话，只有总指挥一个人可以说话（因为等一下做垒人的时候下层队员如果一旦承受不了，我们听不到他们说话，很容易出事。），违反其中任何一个规则，整个活动将重新来。自己本队定一个时间标准。”

我们开始做垒人的架势，总指挥做好安排，谁在第一层，谁在第二层，谁先上，谁后上，人员定好后，挑战开始。第一次，翻越过去一个人，第二个上去了。教官很严肃地说：“停。知道为什么停吗？（回答：有人说话了），你们以为下面的人好受吗，你们上去一个他们就要承受一百多斤的重量，是不是你们觉得很好玩，你们有理会过你们队员的感受吗？”队员们都不吭声了。一阵调整后，挑战继续。上去一个，继续上去一个，第三个接上去了。教官有发话了：停。（因为第三个人上去的方式违规了），知不知我可以让你们继续上，上完后再重新来，知道违规为什么你们不叫停。看来，在这个公司，你们都只懂得索取，自顾自己，你们有想过别人吗？你们有想过下面帮助你上去的他们吗？很好玩，是吗？如果你们觉得自己不行，可以选择放弃，把你们的队旗原地烧掉，然后走人。而就可以在我们训练史上多了一个例子，此前已有三个团队是失败的。你们想成为第四个吗？”队员们大喊，“不想，我们要征服”。调整后，看得很多队员，注意力都集中起来了，神态，表情，士气大不一样，仿佛身边的环境都在变了。挑战继续，一个，两个，三个，……该做什么的，做什么，每个人都很清楚自己要干什么，很自觉，因为，我们都坚信，我们有目标，我们不是做不到的，我们能成功翻越。最后，我们是胜利了的，全部队员都成功翻越，“5分29秒”，完全超出了我们给自己的标准时间。

欢呼后，我们在围成一个圈，原地坐下，教官说：“请在底下一二层的队员出列（他们站到了中间），在工作的过程中，在成长的道路上，我们或多或少受到别人的帮助，可以说你们是踏在别人的肩膀上翻越过去的，连他们父母都没试过说踏在他们的肩膀上，他们的累和痛你们感受到吗？那我们该以怎么样的一种方式感谢他们？”全体队员都拥到中间，抱在一起，那样的一个拥抱，感动，真的很感动，女队员们，都热泪盈眶，男队员们，体现了兄弟同心。如此的一个真情拥抱，让我们看到了一个团结协作的团队，看到了一个心连心的团队，看到了一个有血有肉的团队。当时的我，其实很想大哭出来，相信大家的心情也是这样，反思自己，反思自己平时的生活和工作，又何曾不是这样呢？

一个合照，留下了我们这天的拓展训练的结束。

晚上，我们搞了一个野炊晚餐(发现麦田的男士们煮菜很有一手，老板也亲自下厨，弄得有色有香，花色多样。)，大家欢聚一起，拓展训练圆满结束。

说不出的感受，道不出的感动，感谢公司为我们提供如此好的一个机会，也希望我们参加比赛的队员们能发挥自己特长，有所担当，把此次拓展所学到的真正运用到我们的日常工作中，为公司，也是为自己尽最大的努力。我将永远铭记这一天—20xx年11月6日。

**团队拓展活动总结感悟篇二**

xx年3月11日，南京大学xx春mba新学员在mba教育中心主任桑秉南老师的带领下赶赴高淳固城湖户外培训基地，接受了蒂姆（team）户外拓展管理咨询公司为期一天的拓展培训。一天的拓展培训分为五个项目：“信任背摔”、“穿越电网”、“无轨电车”、“跨越空中断桥”、“翻越生死墙”，这次培训过程虽然短暂，可对于我们每个南大mba新学员的震撼和感悟却是终生的。这里将我的一点心得体会同大家一起分享……

“信任背摔”是我所在的小组“雄鹰壹号”进行的第一个拓展项目，在这个项目中要求一个人站在高台上，双手交叉抱在胸前用红布条捆住，然后挺直身体向后倒去。台下面对面站立的两排人伸出手臂搭成“床”，准备接住倒下来的人。它是拓展项目中最具危险性的内容，因为倒下去时没有系安全绳，它要考验的正是台上的人对他人的信任程度，国外称这个项目叫“信任跃”。体验站在下面看上面的.人时和自已站在上面时完全不同的感觉，从而理解每个人在工作中的位置不同，感受也不同的道理。同时学会战胜自已和敢于相信伙伴、信任下属。

在培训师的引导下，我们小组的学员们都谈了自己的感受，大家都认为相互信任是团队合作的基础。试想一下，如果我们是领导，站在高台上，我们会相信自己的部下吗？换位思考，如果我们是下面搭“床”的下属，上面是对我们严厉的领导，我们会怎样？

道理其实很简单，在日常工作中，上级对下级的信任，下级对上级的信任，都是非常有必要的，大家要懂得换位思考，相互信任，这样才能到达成功的彼岸。因为，信任是合作的基础，合作是成功的前提。

世上无难事，正如耐克公司的广告语所说的那样：“impossibleisnothing”，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！当我作为第三个“雄鹰壹号”的队员站在高8米高的断桥上的那一刻，往下一看，怎么那么高啊？这时候巨大的恐惧一下向我袭来，跨出一步，仿佛就是无底的深渊。但是想到我们的女队长茅芸峰老师第一个带头成功的跨越断桥，还有底下的队友不断鼓励着我：加油啊！跳过去……看到队友们鼓励的的眼神，心里的勇气顿时倍增。我深呼了一口气，集中力量往前一跃，嘿嘿，成功啦！！那一刻成功的喜悦是无法用语言来形容的。

其实在我们现实生活、实际工作中，当我们面临困难时，几乎每个人都有过胆怯，退缩的时候，就如同我们面对断桥时，会胆怯，会想到退缩。但是，如果我们都能像拓展训练中在断桥上超越自我，勇敢的跨出那一步，那么当我们再次面对困难时，我们会发现，跨出去原来是如此的简单。

一个优秀的团队需要有人人为我、我为人人的精神。俗语说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。一个成功的团队不也是如此吗？如“翻越生死墙”项目，面对高达4米高的墙壁，我们怎样才能翻越过去，到达安全地带？显然靠个人能力是不行的，在这个项目中我们xx春mba90多名新学员，搭成了“众”字墙，有人做“人梯”，有人做支持、保护，大部分人都通过这个由人建立起来的强有力的基座翻过了生死墙。对于最后一个学员，我们通过上面一个学员倒挂，其助跑、弹跳，拉住倒挂学员的手，并在其他学员的帮助下也成功翻越生死墙！！

项目结束时，蒂姆（team）户外拓展管理咨询公司的统计时间出来了：我们xxxx春mba90多名新学员翻越生死墙仅仅用了21分钟。该公司培训师惊讶的告诉我们：“90多人21分钟成功翻越4米高的生死墙在我们公司的培训史上是从来没有过的！”

为什么我们90多名新学员能够在如此短的时间内成功翻越4米高的生死墙呢？我想原因有以下几点：

1、我们大家都拥有很高的团队合作精神；

2、我们进行了合理、有效的计划和分配工作；

3、我们认真、有效地予以实施；最后，也是最重要的一点：我们是南京大学的“准mba”，是新“南大人”，是未来承担更多社会责任的南京大学mba精英！

最后，感谢南京大学给我们提供了这次宝贵的培训机会，培训虽然结束了，但是，我们会带着“不畏艰难、超越自我、互相信任、团结合作”的精神在以后的工作和学习中继续前行。

**团队拓展活动总结感悟篇三**

参加完公司联合中国培训热线组织的团队拓展训练后，感受颇多我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的“cs”、“高空抓扛”“徒手攀岩”还是“急速60秒”、“风火轮”、……所有情节历历在目，令我难以忘怀。

因为这是我第二次参加，虽然很累很累，但整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一齐，不仅仅给我们带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来深刻的思考与启迪……拓展训练每个项目都离不开团队的支持和鼓励，设计自我团队的队名、队呼、队徽、就预示了此次活动的整个过程离不开群众的智慧和力量。40多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“特工队”队，一共有14人，队长是张必学，我担任队花；队呼是“特工特工，永攀高峰”。

虽然我有过一次拓展训练的经验体会和感想，但这次短短的一天半时光，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时光？为什么事情办起来总是不顺利？为什么？为什么？在一个个项目中，在教练的点拨下，我们找到了答案：

一、优秀的团队首先就应有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不一样，没有轻重不一样，每个人都就应各司其职，最大化的发挥自我的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通个性重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的\'真诚与舒畅。

四、信任，一个多么完美的词语。信任朋友和同事，其实是给自我机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。作为管理者务必做到“用人不疑，疑人不用”。

五、纪律的约束：此次活动虽为拓展加旅游，但既为公司组织，务必要有自我纪律的约束：约束了自我，保护的是大多数人和团队的利益。没有规矩不成方园，在一个团队中如果没有纪律的约束，就不能称之为团队，只能是一盘散沙，最终、、、、、、、！

从小到大，我一向恐高，站在5米高的楼房上我都很怕，20xx年跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。最后经过队友的鼓励我犹豫了很久才跳过去。这次“高空抓扛”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下方喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军、、、、、、、、、、”。心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原先如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓扛的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎样回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一步。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自我鼓劲，不断告诫自我：不要害怕，我必须行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没能坚持下去。

当完成活动后，大家坐在一齐，联系我们现实中的工作生活进行讨论：

第一，团队目标应明确，所有的人都应明白该干什么。

第二，团队中所有人应持续一个用心上进的心态，如果这天我们的活动中大家不是“士气高昂“，有一个用心的心态，能否将活动完美地完成

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就必须会有完美的结果。

第五，还有一点就是我个人认为，我们还就应静下心来，思考一下，我们能否做得更好。以后所有的活动，大家都能否以一种用心的心态参与，有力出力？有才者出谋划策？总之是要在一个有序有组织的状态下去完成某项活动。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但必须是较优。每一个人按照自我所承担的主角尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时光内将一个个项目成功地完成。

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时光限制，某一部门制定的方案不必须是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益？！各部门按照所分配的主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

**团队拓展活动总结感悟篇四**

有幸成为公司组织的第一批参加团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲惫外，在精神上也颇有收获，但更重要的是对自己、对团队有了一个全新的认识，那就是一个人要发展，自信心是必不可少的，而一个公司要发展，一支富有激情的团队也是必不可少的。

有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到一定的目标而组成的一个队伍，团队中的人可以是固定的，也可以是临时的，可能是认识的，也可能是不认识的，他们来自四面八方，男女老少，而我们就是这样的团队，大家来自不同的所、队，差不多每个岗位都有，各方面的能力也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，挑选了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开始，歌还是一样的歌，而歌声从到开始之初到后来的豪情满怀，是不是标志着我们的团队拓展已经迈出了小小的一步。

有感二：凝聚力没有人知道接下来会发生什么，直至教官宣布下一个任务，下达的任务往往带有规则，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规则有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开始之前，教官总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，此时就需要很好的凝聚力，能够把大多数人的各方面的特性凝聚起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，我们都高举双手，发出胜利的喝彩。

有感三：尝试与执行力“摸着石头过河”是一种尝试，这一尝试带给了我们改革开放三十年来翻天覆地的变化，而踩着梅花桩过河也是一种尝试，这一尝试让我们每个人都体会到了团队的力量，集体的`力量，当一个办法不行时，马上有另一个办法付诸行动，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这是尝试与执行力最佳结合的最好体现，我们看到的是每一个人都按照既定的方案不折不扣的执行，在执行的同时，每一个行之有效的方法，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到任务的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着，努力着……

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期待着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结可以让你点评过去，正视现在，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

**团队拓展活动总结感悟篇五**

素质拓展中团队一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……

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。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，不然怎么敢鼓起勇气往后倒，因为他们知道他们的身后有自己的团队，他们的团队一定会接住他们的，因此他们不惧怕，有一个同学从小恐高，当她迎着风站在跳台上时，内心紧张到无法形容，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；

3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的应该是团队的意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？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：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了自然中放松，在游戏中学习，在欢笑中感悟；能认识到群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心。更为融洽地与群体合作。

通过亲身体验拓展，学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。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。

**团队拓展活动总结感悟篇六**

20xx年10月10日星期三15：xx年10月6日下午我们公司全体员工和几个客户代表，在老师的带领下来到南湖的拓展训练基地，进行为期一天半的训练。

下午2：30我们整齐有序的来到会议室，在内训老师问好后，我们以“好、很好、非常好、我们神采飞扬、耶！”的呐喊声中拉开了序幕。

刘老师主要讲的是提升团队执行力，从中我领悟到了以下几点：

一、当今企业的经营环境越来越复杂，而企业又是由很多位员工组成的，所以每位员工只有努力的提升自已，不断的积累经验让自已成长起来，这样才能很好的去完成每件事，才能让我们所在的企业适应于社会。

二、执行就是有结果的行动，我们做任何一件事情，都应该注重有个满意的结果，如果做不出结果，做再多的事情，花再多的时间，也是徒劳的。因为苦劳≠功劳，没有借口，完成任务是一个假象，企业不需要任务，只需要结果，在每天的工作中，都是用结果来换取自已的报酬，也要用结果来证明自已的价值。结果怎样，与其他人无关，只在于自已是不是个合格的、职业化的员工，只在于是否真正对企业、对自已有价值，每天的结果累加也就是人生的价值。

三、我们应该有责任心，自已承诺的事情要去兑现，要经得起检查，为自已做的事情敢于承担责任。

第二天我们进行的是野外拓展训练，通过拓展训练所给予我的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种岗位，只要用心体会就能到十分有益的人生感悟，在这一天里，我感受最深的有以下几个方面：

第一项目目标一致，互相信任，团结协作，随时沟通。

训练一开始的“背摔”“孤岛救人”“高空断桥”“相依”“荣誉墙”等，几乎所有的项目，我们每个成员都在出谋划策，都为完成一致的目标而努力，大家没有任何隔阂和个人主义，而是相互帮助和协作，如果我们在工作中也能像这次活动中一样每个队员手紧紧握住，相互扶持，我们就一定能成为一个具有强大竞争力的团队。

我们在“背摔”中，我们在台上问队友“准备好了吗”下面的队友齐声“准备好了”在得到队友的回答，我大胆的倒下，那时我躺在集体的手臂上，瞬间心中复杂的体会，感到很温暖，也很幸福。这充分体现了彼此的信任，要敢于付出，为什么大家在训练中会如此的团结，因为大家的目标完全一致，因此我们的团队在工作中应突出大家一致的目标和利益，虽说在活动中大家七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结一致求取胜利的表现，这样全身心的投入，充分发挥自已的智慧才能挖掘出团队的活力与竞争力，最后达成共识。

第二项目是“孤岛救人”我们分成三个小组，分别为“哑人岛、盲人岛、珍珍岛”共同的目标是全体成员xxxx在珍珠岛。通过这个项目，我深刻的体会到沟通是多么的重要，在平时的工作中，我们都是在不同的岗位，交流和沟通比较少，通过这次活动，大家懂得了人与人之间要相互交流，沟通才能完成任务并取得满意的结果，在工作中我们要分清主次，把重要紧急的事情先去完成，不要做一些无用功，把一大堆无关紧要的`事做了可到头来还是没有结果，没有结果就等于失败。

最难忘的是最后一项“毕业墙”4。2米笔直的木板，没有任何工具，当时我们想怎么能翻越过去呢？不可思议的是在全体队员的配合下，众志成城，我们全都成功翻越过去了，只用我们的身体，无任何工具！看看我们的潜能，这个项目让我们深刻体会到合理计划，严密xxxx，团结协作，严格执行对我们完成集体任务是多么的重要，它能让我们把看似不可能的事情做出了成功的结果，我们成功的喜悦难以言表，看到最后一名队员翻过去以后，我们大家都相拥在一起，流下了幸福快乐的泪水，从这个项目充分体现了，没有完美的个人只有完美的团队，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，完成团队项目，让我更深刻的认识到团队的作用，相信团队，增进了自已集体的意识（），和责任心，我们从无序到有序，从单打独斗到团队协作，从个性到团队精神的过程，团队中每个人都充当了不同的角色，每个都是团队中不可缺的一员，既要充分发挥自已的聪明才能，又要以团队的目标和利益为第一，这样团队的力量才会更强大。

这次训练，使我进一步的认识了我的队友，平时大家都是在不同的岗位工作，交流和沟通少，通过这次活动，大家克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解，这对我们在以后的工作中相互配合沟通与信息交流等是有利的，同时，感谢队友，让我看清了沟通与交流协作与合作的很重要性，在大家的帮助和支持下才顺利完成了这次训练任务，这次的经历是我一生难忘的。

拓展训练结束了，正如教练所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，我们应把拓展中学到的启示运用到生活的困难中，这应是这次拓展的初衷。

在此我衷心的感谢张总给了我们这次拓展训练的机会，我一定用行动让自已做得更好，也感谢同事们在平时工作中对我的帮助与支持。

**团队拓展活动总结感悟篇七**

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项竟赛活动，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）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，才能赢的人们的信赖和尊重；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。

同月，产品造型比赛也开展了，这个比赛给智能电子和工业设计的学生提供了一个能力展现的平台，这2个专业的学生参赛人数较多，这个比赛激发了他们的创新思维，也让他们对自身专业有了更一步的了解

（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。

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

**团队拓展活动总结感悟篇八**

20xx年xx月中旬，在公司领导的指导与支持下，xxx公司全体员工xx人参加了为期七天的军事训练和两天的户外拓展训练。通过严格军事训练和拓展活动，进一步强化了公司员工的纪律性和高效的执行力，提高了对公司与事业的忠诚度，提升了员工沟通能力与团队合作意识，增强了员工自信心、责任感、使命感，锻炼和考验考验员工在高强度、高压力公司环境下的承受能力和快速反应能力。目前公司员工精神面貌焕然一新，团队的向心、凝聚力和战斗力进一步增强，员工们纷纷立志以“首战用我，用我必胜”的勇气全力以赴投入到公司运作与发展中去，军训和拓展训练取得明显成效。本次活动呈现以下几个特点。

为了顺利开展军训以及拓展训练活动，公司精心组织，细致安排，制定了科学的活动方案。公司领导高度重视此项活动，亲自出面协调湖南省消防教导大队军官，安排军训场地以及训练科目事宜；百忙之中，领导积极与长沙众悦企业管理培训有限公司细致沟通，部署拓展训练项目，并且为活动提供了充足的资金与财力支持，确保了活动的顺利开展。为更好开展活动，公司还大力宣传活动的意义，积极征求员工的意见，认真采纳员工的合理化建议，充分发挥了员工的聪明才智，群策群力，为活动出谋划策；同时广泛动员，严格要求全体员工积极参与，在民主采集员工意见的基础上，出台了活动方案，科学安排每个细节，合理组织每个活动，为活动的具体实施提供了前提条件。

本次军训以及拓展训练活动做到了思路清晰，目标明确，活动的任何步骤和环节都围绕目标展开，突出了主题，确保了活动的明显成效。其中军训的目的定位在两点：一不断强化公司员工的纪律性和高效的执行力，提高忠诚度，考验员工在高强度、高压力公司环境下的承受能力和快速反应能力；二培养公司员工自信心、责任感、使命感，不断改善组织内部沟通环境，不断提升员工沟通能力、注重团队精神、不断增强团队凝聚力与战斗力；而拓展训练的目标定位在进一步提员工的沟通能力、团队协作精神。两个活动一前一后开展，形成了一个完整的培训体系，有力地提高了员工的综合素质，增强了服从与纪律意识。

本次活动，参与面积广，员工参与热情高，因此成效显著。无论的青年员工，还是年龄偏大的员工，都以积极乐观的姿态主动参与，真正体现了“团队培训、全员参与”的训练理念。培训期间，正值赤日炎炎的夏季，气温较高，再加上训练项目难度较大，全体员工无疑面临着巨大挑战。但是全体员工始终保持了高度激情，克服重重困难，坚持参加训练，认真仔细对待每一个训练项目，高效完成每个环节的任务，没有一个人掉队，向社会树立了我公司团队团结奋进、勇于开拓，敢闯敢干的市场弄潮儿的形象，展示了威灵顿人精神抖擞、携手共进的风采，赢得了军训教官、培训教师和社会各界的广泛赞誉。

军训教官说，“没有完美的人个，只有完美的团队”、“合理的要求是训练，不合理的要求是磨炼，过分的\'要求是锤炼”，由此可见在一支作战部队中服从和纪律的重要性。为培养这种高度的纪律性，公司员工都能关注细节，取得了满意成果。每堂训练课前，全员均提前到达训练场并由连长整好队伍迎接教官的到来，这是教官前所未见的。拓展训练是考验团队纪律、智慧和体力等的一种游戏活动，每位成员在训练中的表现就是自身平常真实自我的反映。“细节决定成败”，关注细节的良好作风，使威灵顿人向外展示了良好的企业形象和深厚的企业文化底蕴，确保了圆满完成任务。军训以及拓展训练成功的因素来源于以下几个方面。

1、严格的组织纪律。在公司项目筹备阶段，每个员工为制定严密的公司制度出谋划策，公司领导以身作则遵守制度，员工严于律己要求自己，这是一个组织健康运行的基础。

2、强大的执行力。威灵顿人有着快速复命、执行任务没有任何借口、在第一时间内完成上级交办的任务的优秀品质，这是团队作战能力的保障。

3、组织的凝聚力。公司何总说过，“三流的企业依靠人来管理，二流的企业依靠制度来管理，一流的企业依靠文化来管理”。任何领导或个人的凝聚力都是有限的，一个企业只有形成特有的企业文化后，每个员工才会忠诚于它。

4、团队合作精神。这是我们圆满完成这次任务的根本原因，在一个团队中，只有每个成员具有严格的组织纪律、强大的执行力和凝聚力，才能精诚合作并展现团队的良好精神面貌。在拓展训练“毕业墙”项目中，威灵顿人的团队合作能力发挥得淋漓尽致。在这一活动中，有指挥员、人墙、人梯、起重手等几个重要角色，他们每个人都在充当的角色中出色发挥，各个角色间天衣无缝地配合，每位威灵顿学员顺利“毕业”，没有一个人被落下，取得了团队挑战成功。最终，这种成功感动了每位学员。断总结，快速提高。在军训以及拓展训练过程中，我们不断总结训练中的经验教训，而且创设了交流的机会，使每个员工都能快速提高思想意识，改进个人行为，以期达到训练目的。在军训科目中，公司专门安排分组交流环节，并且要求每个员工都要上交书面心得体会，使员工能够很好地总结经验，把训练行为上升到思想意识高度，使团队精神切实地成为推动员工今后拼搏奋斗的精神动力，这也是快速提高员工素质的重要途径之一。

总的来看，军训及拓展训练活动，取得了显著的效果，今后宜多组织类似的培训活动。公司项目已经进入运作阶段，员工在工作中会分别扮演不同的角色，走向管理、技术、营销、后勤服务等不同的岗位；经过严格训练的员工，在不同的工作岗位上，正以务实工作、拼搏进取的精神面貌，紧紧团结在公司领导的周围，以顺利投产为中心目标，充分发挥个人的潜能，注重各部门间的团结协作，投入到夺取首战的胜利的战斗中来。

**团队拓展活动总结感悟篇九**

原以为是外出游玩的，没想到参加这次公司拓展活动，还真令人出乎意料，这次活动使我体会到“人”字相互支撑的含义，也明白了团队精神的各种表达形式，以后，我们要更加热爱公司，只有关心公司的一点一滴，公司才会发展和提升我们，让信念永在，让团队精神永存。

第一个项目，人山人海。人生没有排练，只有现场表演，小组成员通过集体的沟通与协作，通过团队的充分协作，站在组织的高度，不仅仅关注个体意识和主动性的培养，而且关注问题有效的分析和过程的.监控。这个科目，让队员们了解到团队配合和执行力的重要性，同事注重练习和工具的应用，培养下属的执行能力，从而达到有效提升团队协作的目的。

接着信息传递科目，效率的突破，所谓磨刀不误砍柴工，使我们深刻认识到：高效沟通对团队目标实现的重要性；怎样才能有效沟通，并持续跟进直至最后成功？笑翻天拓展基地的教练更是功不可没，让我们感悟很多，通过本科目的训练不仅能提高团队成员的创新能力与沟通技巧，更能提高成员分析解、决问题的能力，我们深信我们中国联通的员工是最棒的。

下午最有意思的项目，踏水无痕，这个项目在笑翻天拓展基地的水上乐园，漂浮在水面的无数个正方形的浮箱，连成了一道独特的风景。我们很多人都不敢尝试，领导果断派出实力阵容迎战，并且顺利通过，女生也就不后顾之忧，一拥而上，掌握了好的技术要领，拥有了好的方法，每个人都将成为工作和生活中的赢家，同时，这个项目也锻炼了管理人员的领导才能和感召力，寓教于乐、扬长避短、查找差距。

这次活动，有失败，有成功，有欢笑，有泪水，我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸！我相信，在中国联通这样一个大家庭中，不论我们遇到怎么样的困难，我们都能够牵手共同去克服。

**团队拓展活动总结感悟篇十**

为进一步增强新进员工集体荣誉感和团队合作精神，近日，xx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、xx高地等项目。x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xx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x名学员仅用x分钟就全部送上了高x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。

**团队拓展活动总结感悟篇十一**

这次拓展训练，让我思考了很多不曾考虑过的问题，除非亲身经历，否则你绝对不会相信团队合作的精神和力量有多惊人。没有完美的个人只有完美的团队。个人的成功不能算成功，团队的成功才是真正的成功。当《团结就是力量》的歌声响彻天空的时候，我感觉到眼眶湿润了，那种发自内心深处的自豪感油然而生。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，拓展训练不仅能够磨练意志，融合人与人之间的关系，而且，还给了我们很多快乐。

而一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人，每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识，突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的.精神，认真做好身边的每一件事（小事更应细做），完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气，这样才能成为一支过硬的队伍，优秀的团队。

通过这次训练我最大的感想就是：拓展训练的一个目的，就是要在训练中让队员意识到：有竞争力的团队。团队精神是一股无形的动力，它激励着每一位队员默默地为团体奉献着自己，推动着每项任务的完成。

“没有做不到，只有想不到”这句很经典的话通过这一天的拓展训练中让我充分感受到了。拓展训练结束了，带给我疲惫的同时，更让我兴奋和深深的思考：温暖的团队，合作的力量，创新的魅力，开放的思维，所有的这些都将陪伴我们的每一个队员去打造以后更加精彩的每一天。

笑翻天拓展培训教练带领我们用做集体游戏的方式，开导我们多向思维的能力，用游戏来体现日常工作中会出现的问题，完成一个游戏后一般都会做一个总结，总结我们成功和失败的关键点。在此次的众多游戏中，最让我不能忘记的是：在“巧过电网”的项目中，教练的要求十分严格，不许触网，不许借助外物，否则全部退回重来。整个团队在这个时候显示了无穷的力量，相互信任，总结经验，不断挑战，永不言弃。还合理运用了课堂上所讲到管理中的pdca循环法则。这项活动中我体会到只要大家齐心合力就可以完成看似不可能完成的任务。在工作当中，难免会有不尽如意的时候，或者是不可预料的意外，这个时候只要团队团结一致，积极地去寻找更佳的解决方法，幸运就会为你打开一扇机会的窗口。到了最后，输赢已经不重要了，整个团队齐心协力的拼搏才是最重要的。

通过此次笑翻天乐园拓展训练，使我明白了到，工作中不要因为不可知而畏惧；不要因从未尝试过而轻言放弃，只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

**团队拓展活动总结感悟篇十二**

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，但不并代表我们放弃了，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意。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犟劲有效发挥出来，团队在你追我赶之中不断得到磨练，团队发展壮大了，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襄，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！

**团队拓展活动总结感悟篇十三**

时间：20xx年9月25日、26日 地点：东方珍珠岛 训练行程：第一天：团体活动，珠行万里，攀岩，烧烤;第二天：上午：古城寻宝，下午：十人合力摞易拉罐，撕名牌。

9月25日，我们学校八十多名教师，包括班主任、德育教师和生活老师一起去珍珠岛拓展训练，训练的行程如上。

第一天：刚到基地，教官集合所有队员，报数，喊口号(打手势)：好，很好，非常好，yeah!接着分组进行训练：取组名、口号、造型，我们小组的组名是：爱国者;口号：爱国爱国，我爱中国;-造型：中国龙的造型。其他组的组名分别是三国杀和英雄联盟。分组后，我们做的第一个团体游戏是“珠行万里”，这个活动要求每个小组将小球从pu管的一端运到另一端，中途不能掉落，如果掉落就要从头开始。这个活动我们有x老师，他之前在部里当过教官，所以，x老师比较熟悉这个游戏，而且他也带过这种团训，所以，在x老师的指导下，我们顺利第一个完成。晚上我们进行攀岩和烧烤活动。

今天的活动给我的启示和反思是：每个团队都需要一个有魄力的领导(聪明、能干、有威信)，团队要精诚合作，相互信任、遵守规则，集体荣誉第一，抛弃个人主义;第二，队长的指令或最终决定必须明确、让所有人听清楚、明白;第三，队长下达命令后，所有人必须执行，在执行过程中不能提出异议，只能执行贯彻下去，如果有异议必须在活动开始之前提出，否则一切异议都无效。(统一思想，听从指挥;不准乱说话，学会倾听)

第二天：上午：古城寻址：第一个地点：梁氏大屋，要求完成任务：在梁氏大屋前摆造型、拍照;第二地点：东门外找到教官领取任务，要求：找一个路人集体踢毽子连续15下，其中路人至少踢两次;第三个地点：左棠古井，找到民谣：九月九的下一句，即左棠古井取水煮军酒;第四地点：大鹏饭店，找到大鹏饭店，然后背出“将军宴”的菜单。下午：第一个游戏：十人一起搬运易拉罐，并将易拉罐摞在一起;第二个游戏：撕名牌。

第二天的活动不是很顺利，问题与反思。首先，大家休息了一天后精神都好起来了，在集体活动中很多平时爱说话、做领导的队员也喜欢七嘴八舌地提问题，干扰了队长的决策，同时也降低了活动效率。因此，学员要学会倾听，一旦集体决定了的命令，听从队长指令行事，不可搞个人主义;其次，学员注意力不集中，没有完全投入，队长指令没有让所有人听清楚、明白。因此，团队是一个team，队长是头，所以，队长的话必须明确、清楚，让每个队员了解任务及完成任务的方法，同时，需要每个成员集中百分之二百的注意一起努力拼到最后;再次，每一个环节配合不够紧凑，因此，需要加强环节的连贯性;第四，没有齐心协力听口号做事，心不齐，做事不成功;第五，任何游戏都讲究策略，所以，缺少智慧的`游戏必定会输。

总的来说，最后，我们“爱国者”小组获得第二名的成绩，主要由于第二天训练的总总表现不佳最终与第一名失之交臂。当然，名次不是最重要的，活动过程中出现的问题是我们需要反思和总结的，所以，总结经验和教训，在以后的工作中不断超越自己，团结团队，带领及跟随团队不断向前。

**团队拓展活动总结感悟篇十四**

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，但很有好处。

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，最后用行动证明了我们的实力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透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，教练向下方问：“下方的伙伴，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，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样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，让他放心的将自我的安全交给大家。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潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“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分钟时光，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，大家利用简短的时光制定好策略之后，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，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那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，它能够起到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、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，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，不仅仅是体能、更是意识；挑战的.不仅仅是个人、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。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。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完美、更辉煌！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找