# 2024年户外拓展训练总结(13篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-07-25

*总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一...*

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**户外拓展训练总结篇一**

“如果你想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言，纵然你想要得到成功，只要心中浮现失败的字眼，胜利就不会对你微笑，因此，从现在这一刻起，我有明确的目标加上大量的行动力，用积极的心态告诉自己，我一定能，我一定能，我一定能做到攀登高峰，攀登人生最高峰。”开营仪式在这样的宣誓声中进行，自此，拓展训练正式拉开帷幕。

这次拓展培训给了我很深的感触和启迪，主要有以下几点：

一、没有完美的个人，只有完美的团队-团队七巧板

在团队七巧板游戏中，几块小小的拼图，短短的45分钟，却一下子把我们打回原形，把我们整个团队的缺点表现的淋漓尽致。在游戏开始前，虽然已经分好了小组，大家也分别推选出了厂长、车间主任、通讯员、运输员等角色，并且明确了我们的总体目标。但是游戏开始后，大家便各自为战，为了自己小组的利益，不惜去争、去抢、去骗，而以厂长为首的领导小组，不仅没有充分发挥自己的领导作用，反而为了完成自己的任务加入到了小组之间的斗争中，时间很快到了，7个小组一共才得了418分，离我们的总体目标还很远，我们的工厂惨被解散。这时候我们才幡然醒悟，原来整个工厂才是一个统一的团队，整体目标才是我们共同的目标。否则，即使每个小组都得满分，仍然无法达到团队的整体目标。联系到实际工作，又何尝不是这样呢，公司就是大团队，公司的整体目标才是我们各部门以及全体员工共同的目标，在平时的工作中，总有人为了自己部门的利益而弃大局于不顾，一味的批评、抱怨甚至指责他人。其实，只有大家齐心协力，心往一处想，劲儿往一处使，向着同一个目标出发，群策群力，才能达成整体目标。

二、 带着目标出发，带着结果回来-大海捞针

大海捞针是我们队在第二环节的第一个单独项目，其实在知道游戏规则后，我们就已经隐约意识到，卡片的背面有提示信息，但是在实际行动中，大家急于求成，把注意力完全放在了自己翻的卡片是不是正确上，忘记了要搜集卡片的信息，传递给队友，每个人跑过去都是让教练判断一下自己翻的卡片是不是正确的。

还记得当时教练问我们，你们到底干什么来了，又为什么回去，你们究竟得到了什么?我们哑口无言，正如教练总结的那句，大家都忘了，带着目标出发，带着结果回来。在实际工作中，更需要我们牢记这句话。

三、 事前规划，明确分工，统一指挥-穿越电网

穿越电网给了我们沉重的一击，因为这是我们队伤亡最惨重，失分最多的项目，这个项目给我的感触也最多。教练刚讲完游戏规则，大家不管三七二十一，没有任何计划就开始行动，整个过程慌乱而且毫无章法，有人因为重复使用网孔而被冤死，有人明明已经通过，却因为救人而不小心触电，有人在提醒别人，自己却不小心触碰电网这些现象暴露出我们团队的很多问题，也让我有很多感悟。首先，事前应该有合理的规划。凡事“预则立，不预则废”，如果我们在得知游戏规则后，先冷静分析利弊，合理规划实施方案，按照队员不同的身形比例进行量身定网，肯定会避免很多不需要的牺牲。在我们的工作和日常生活中也是如此，遇事提前统筹规划，做好防范措施，避免蛮干，才能有备无患。其次，明确职责，统一指挥。在游戏中，我们没有明确的分工，没有统一的指挥，于是所有人都是领导者，所有人都是监督者，所有人又都是实施者，大家各执一词，手忙脚乱，现场陷入了十分混乱的局面，造成了严重的后果。再次，细节决定成败，态度决定高度。反思我们队失败的原因，有几个队友的牺牲是因为衣服不小心触碰了电网，这也反映出我们在这个项目中的态度不够严肃，不够端正。如果我们真的站在生死边缘，命悬一线，还会这样粗枝大叶，因为小小的失误而丢掉性命吗?由此可以看出细节和态度对得失成败的重要作用，一个小细节的忽略，思想上的小懈怠，极有可能会导致我们与成功失之交臂。

四、经纬，感谢有你-毕业墙

原以为毕业墙是一个不可能完成的任务，4.2米的高墙，68名队员不借助任何外力，怎么可能通过呢?但是,我们做到了，我们仅仅用了15分钟就做到了。当哨声响起，看到我们的队友、我们的亲人迅速涌到毕业墙下，用身体搭成人墙，一次又一次，有人踩着他们的肩膀向上攀爬，他们不但没有丝毫的退缩，反而高高举起保护的双手，我的眼泪决堤了，为这些无私奉献的家人感动，也为自己是这个优秀团队中的一员而感到自豪!感谢经纬，给了我这么好的家人;感谢经纬，让我满心温暖;经纬，感谢有你!

两天一夜的拓展培训，我们经历了失败的痛苦，分享了成功的喜悦，完成了

对团队和自我的重新认识，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了经纬科技这支坚强、团结的优秀团队，相信通过全体经纬人的共同努力，一定能够策马扬鞭，续写经纬科技浓墨重彩的华丽乐章!

**户外拓展训练总结篇二**

3月26日，在\\\_\_\_展训练中心陈老师、胡老师的组织下，我们骨干教师管理班的全体学员参加了为期1天的拓展训练。在这短短1天的训练中，每个妙趣横生的游戏把我们的工作、人生、事业紧紧联系在一起，给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索。通过这次拓展训练，不仅加深了学员们之间的感情，而且每个学员的潜能得到了进一步的激发，心理素质得到了进一步提升，大家都从中得到了不少有益的启示。以下是我个人参加活动的心得体会。

一、团队精神就是力量

翻越毕业墙项目给我的启迪最深：

其一，我深刻地体会到集体潜能的巨大，集体的协作的重要。一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能形成合力，共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用，不管这个领导的决定是否英明、是否有能力，大家都该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做无用功。通过拓展训练，让我们真正认识到：没有完美的个人，但有完美的团队。因此，学校要取得更好的成绩，需要每位教师共同努力，才能实现既定目标，正所谓“上下同心，其利断金”。

二、沟通是解决矛盾的有效手段

在孤岛求生项目中我们失败了，追其原因重要仍然是沟通不足，尽管在整个拓展训练过程中，教练反复强调最多是沟通，但在项目进行中无论是我们盲人组、还是聋人组，正是由于沟通的不足，最终导致项目的失败。固在日常工作中，我们要通过沟通，在工作中找准自己的位置，再有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。回想以前我们的工作，就会发现，我们经常会因为懒于沟通、羞于沟通，甚至不屑于沟通，由此而产生不少误会、曲解和埋怨。如果我们都能积极一点、主动一点、大胆一点，还有关键是及时一点互相沟通，那么无论是在生活中、工作中还是学习中我们都可以做到更融洽、更和谐。一个好的管理者，必须要善于交流，耐心听取别人的建议或意见，保证通过沟通集思广益，群策群力，充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施。

拓展训练结束了，正如训练前教练们所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都从拓展中得到了或多或少的启发，我们只有把拓展中领会的精神运用到学校实际工作中去，就一定能开创学校工作的新境界。

**户外拓展训练总结篇三**

我校在实施有效教学以来，创新地提出了“问题学案式”学导型课堂模式。在实践有效教学的过程中，我获益匪浅。拓展提升课是中学地理教学中的一类重要课型。那么，在地理拓展提升课中，怎样才能增强教师讲评的针对性，从而更好地渗透有效教学的理念呢?又怎样才能更高效地发展学生的能力呢?这是每一位地理教师都必须认真思考的问题。要回答上述问题，有必要从两个方面进行思考：首先，从学生解题的思维过程来看，成功解题应具备4个最基本的环节，即提取解题信息、形成解题思路、论证解题思路、表述解题结果;其次，从教师教学的角度来看，必须运用恰当的方式进行点评，才能使学生从教师的点评中更高效地习得方法，发展能力。

一、发展学生解决问题的理性分析能力

目前考试的形式，侧重对考生思维能力的考核，突出表现理性、逻辑的思维过程和研究、解决问题的方法。推理是从已知判断推导出新判断的思维形式，学生在运用所掌握的方法解决问题的思维过程中，严密科学的推理对其成功解决问题能起到有力的支撑作用。

【例1】目前人类对水循环的影响主要表现在：

a、人工降雨，促成大气中水汽输送

b、改造沙漠，增加蒸发量，加速水循环

c、抽取地下水，加速地下水循环

d、修建水库，跨流域调水，改变局部地面径流

在得出答案前，学生都经历了一个理性、逻辑的思维过程。在拓展训练课中，教师有必要将存在于学生头脑中的解题思维以推理图这种直观、简明的表达方式揭示出来。这样做有几个好处：一是讲解思路

清晰，学生容易理解;二是通过比照推理简图，学生可以迅速、准确地发现自己的错因或解题时在哪里走了弯路，及时修正自己的知识和能力缺陷，完善自己的知能结构;三是对学生解题有很好的示范作用，让学生养成良好的逻辑思维习惯，学生坚持运用这种方法来思考问题，能有效提高解决问题的理性分析能力。

二、提高学生解题思维路径的选择能力

解题思维路径的选择是成功解题的关键，因为它涉及解题的思考方向和切入点的问题。一般来说，解题思维的路径选择有3种值得我们予以重视的情形：一是某些难题解题推理链条较长，思维跨度大，需要学生选择适当的解题路径;二是某些习题有多种解法，需要学生选择一种最适合于自己的方法(即解题路径)，以便节省解题时间;三是需要学生领会命题人的意图，选择与命题思路相吻合的解题路径，以便得出正确答案。

**户外拓展训练总结篇四**

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了“团队”的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎样团结协作、互相激励。

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，学会让步，整个团队才会是最团结奋进的、秀的团队。

使我感受最深的是逃生墙，在训练即将结束之际教练把我们带到了一面墙前，墙面光滑且高约4米多，要求团队中所有队员需要不借助任何外物翻上这堵墙，并且在逃生过程当中不许任何人讲话，及不能犯有安全隐患的错误，即为安全逃生。那道墙不高、但是光靠你自我一人、两人的力量想要攀爬到顶点绝对不可能，你更需要的是战友的协助，才能完成的一次逃生体验。教练讲完规矩后给了我们五分钟的讨论时光，在这期间我们的团队中包洲李毅孙强李维的站了出来要做我们大家的人梯还有10位家人第一时光上去拉我们五分钟后我们开始了好不容易我们“逃生”几个人，突然教练吹哨喊停，结果全部回到所有的队员又要重新再”逃生“一遍。此刻我们的两位领导要受罚了做20个俯卧撑他们做的很辛苦我们也只是看着没有办法替他们心里很不是滋味很快我们开始了第二轮教练让几位给我们带给肩膀和膝盖的队友持续刚才的姿势在我们面前，“你还记得是谁给了你臂膀、让你踩在他结实的膝盖、肩膀上不断的攀爬，你还记得又是谁在高墙上向下伸出援助的臂膀吗?你还记得又是谁在你攀爬的过程中努力的把手举到点，他们是我们整个团队的一部份、在关键时刻挺声而出默默付出的队友们，相互间向逃生墙方向做着保护你向上攀岩，他们都是人生父

母养的，在家里我相信他们都是父母的宝贝儿子”

看着我的队友一个个肩膀被我们踩的淤青，此刻每个队员都忍不住流下了眼泪，不能避免的是我们两位领导受到了惩罚，先20个后40个我们犯了三次错误他们做了100个俯卧撑，他们累得趴在地上，队友们的抽泣声和教练的数数声，我们团队的加油声最后他们还是坚持下来了。我看见大家都开始信心满满，斗志昂扬，在这次还是一样每个队员都争先恐后的挤到墙下充当支撑队员的主角，很快我们就有条不紊的一个一个队员被送到了墙上，渐渐的下方的人越来越少，最后只剩下四位包洲李毅孙强和李维他们是直得我们每个人感谢和感激的，他们就像船长，把生的期望留给了我们每个人，用肩膀支撑我们每个人。最后我们的“船长”也安全“逃生”。

那一刻、“感恩”与“感谢”弥漫了整个体验基地，感谢队友的鼓励、感谢队友的帮忙、感谢教官的指导、感谢公司领导的关怀，同时也感谢生我养我的父母、是你们让我真正明白了什么是“感恩”“职责”“牺牲”

我们每一个人都有说不完的“多谢”和说不完的“对不起”。只用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

短短两天的拓展训练就这样结束了，时光虽短，但收获良多，这次拓展把妙趣横生的任务和工作、人生、事业、团队、亲人、朋友联系在了一齐。

**户外拓展训练总结篇五**

为期一天的拓展训练圆满完成了，虽然时间短暂，却收获很大，感受颇深。这不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念的传承;是一种思维、一种考验、一种气概的体现。使我开阔了视野，增长了知识，身心受到一次大洗礼，就好像一下子又进入了新的世界，衷心感谢学校给我们这么个机会，令我终身难忘。

回顾训练的全过程，历历在目，特别是在困难和挑战面前，上至学校领导，下至普通学生人人都无所畏惧，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强、勇敢，充分体现了挑战自我，熔炼团队的神。

尤其在通过电网科目训练中更能体验出我们的团队奋发向上，处处充满了激励、关心、支持、包容、谅解和建议。一张大网摆在面前，网中有很多大小不规则的孔，虽然个别孔能免强通过，但都不够足大。规则是：不准触碰网线，团队所有人员必须在30分钟内全部安全通过，看上去几乎是不可能的事。当教练发出“开始”的命令后，在时间紧、任务重的情况下，大家并没有畏缩不前，而是各个出谋划策，制定方案，实施通过。由于我们没有全面领悟规则，更没有通过的经验，加上制定的方案“草率”不周全，在实施通过的过程中导致了很多疏忽，错过了大好机会，给顺利通过增加了难度。不吃一堑、不长一智，接下来大家总结教训，经过冷静分析，审视方案，及时纠正偏差，最终使整个团队按时、安全、顺利通过电网。通过这一科目的训练给我的启迪如下：

明确任务是完成任务的前提。接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能使盲人骑马走哪算哪，只有明确了任务、方向、目标，才能避免蛮干，走弯路。

制定正确的方案是成功的必然。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。如果开展一项工作，实施一项工程，没有一个周密的方案，就会受到挫则，甚至失败。经验告诫我们制定工作方案时必须把问题想到前面，充分估计到可能遇到的问题，不能等出现问题后才坐下来研究对策，这样既使能及时纠正偏差，也会受到损失，错过良机。

团队的凝聚力是提高竞争力的保证。人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就难出成就，又可能导致失败。相反，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。当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时就能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。

提高执行力是完成任务的根本。这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

**户外拓展训练总结篇六**

11月24日和26日，公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力,能够更好地适应无限变化的市场环境,特地为我们这批亚都新人进行了培训、高层领导的见面、参观厂地车间、心理调整以及野外拓展等活动，公司对我们可谓是用心良苦，通过此次训练,我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上,那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在此次拓展训练中,汗水、痛苦与欢笑交织在一起,使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深:

毕业墙———团队精神

面对4.5米高的求生墙，任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上4.5米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力,团结合作,甘当人梯,我们32人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契,那么互相照应彼此,那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。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。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才会起到事半功倍的效果;相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心,明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待;第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力;第三必须有感恩的心，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，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

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，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。

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，拓展到一个组织，整个社会，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，才能达到1+1大于2的结果。

**户外拓展训练总结篇七**

参加北京“人众人”拓展训练有感

车窗外的夜色在悄然中已经降临，我支撑着略显疲惫的身体，伴随着车窗内昏暗的灯光，一个人乘火车行驶在回家的路上。

车上的人很多，但此时已是深夜，许多乘客已经进入梦乡，因此车厢内显得很安静。只有那一直不变的铁轨与车轮摩擦产生的轰鸣声。我还没顾得上休息就乘车离京，虽然如此，但我却无法入睡，因为这几天在北京的拓展训练让我学会了很多，成长了许多，它带给我的不仅仅是一段美好的回忆，更是我人生中弥足珍贵的精神财富。

我们来自祖国的四面八方，但我们在中外建相识相知，结成亲密的姐妹弟兄，这让我第一次感受到血缘之外的那份厚重的亲情，永远铭记于心。几天的拓展训练中，在我们共同的努力下，克服了一个又一个困难，闯过了一关又一关。

背摔是个勇敢者的游戏，它让我懂得了做事情前要有勇气和信心;爬天梯锻炼了我们的坚强的意志和在逆境中要有耐力;过“电网”教会我做事要有计划和如何运用方法解决问题;三角板游戏让我明白人与人之间交流和沟通的重要性;“逃生”让我见识到原本不可能的事情却成功完成的那种自豪和团队力量是如此的伟大

一次次的超越自我，一次次的把不可能变成可能让我成长了许多，对待每一件小事的态度，是决定我们能否成功的基础。人生不是游戏，我们无法用游戏中的规则和制度来要求我们的一生怎样发展，也许我们在游戏中是个不折不扣的高手，但在我们的人生大舞台上却不是那么容易掌控。每个人的人生各自不同，平凡的也好，辉煌的也

好，人生都要我们用心去经营它善待它，用我们平时学到的经验和方法来完善我们的一生，让我们平凡的一生有着不平凡的意义。我想在这几天的拓展训练中收获的必将成为我们未来工作中不可或缺的一部分，为我们在事业上的成功添砖加瓦。

曾经有人说过，认真做事或许能把事情做好，但是怀着一颗感恩的心做事却能把事情做完美，几天的拓展训练过程中，回荡在我脑海中最多的两个字就是感动：感动于领导对我们悉心的照顾，感动于同事间相互的关心和团结，感动于我们每个人用自己的实际行动战胜一个又一个看似不可能的困难

列车依然在行驶，北京离我们渐渐远去，但我的心却和你们靠的更紧了。

**户外拓展训练总结篇八**

两只筷子，一双筷子。同样的资源，却传递出截然相反的两种态度和理念——个人还是团队?正是出于加强团队意识、锻造更加亲密高效团队的目的，也为让员工在紧张工作之余，来一次彻底的身心放松，为下一步的全力冲刺养精蓄锐，欧亚展览在3月下旬的樱花烂漫之际，全员奔赴郑州郊外“樱桃沟拓展基地”，展开为期一整天的拓展训练。

呼吸着山中清新、潮湿、花香四溢而又不失凛冽的空气，面对着满山开的热闹纷繁的樱花，欧亚人却无暇沉醉与细赏，只因他们的注意力已完全被更有意义和更具趣味的拓展训练所吸引。

立正、稍息、向左转、向右转，自踏入训练场的那一刻起，所谓的热身也成为训练的一

部分，即便已经尘土飞扬，每个人依然肃然有序，跺地山响，口号声动群山。只因大家明白，司空见怪的简单动作背后是更深的纪律观念和精神风貌。

简单的热身之后，进入大家期盼已久的第一个训练项目——信任背摔。近两米的高台，台上背摔者在紧张中体验何为信任——信任就是敢于把自己的安全与生命交予团队，台下接人队伍也在紧张中感悟什么是规则，什么是承诺，什么是团队——规则不是为了束缚，而是成功实现事半功倍的前提;一诺也不止千金，那是个人声誉的保证，更是他人安全的维系;大家共同遵守承诺，在规则约束之下齐心协力朝着共同的目标迈进，这才是真正的团队。说到底，这里的团队就是队伍内的每一个人愿意和他人合作成为一双筷子，而非毫无相干的两只筷子。

如果说信任背摔反映出太多的价值观念，让大家刚刚对团队的产生朦胧的认知，那么接下来“七巧板”游戏则让所有欧亚人更深地触摸到团队的内核。

游戏开始，三十分钟的时间，在七个小组声嘶力竭的讨要木板声中快速滑过，算一算，全体80分的成绩，很不堪!总结原因，大家才意识到各组之间需要交流沟通，合作完成。被围在中间的第七组成员是核心，需要总揽全局，统筹兼顾，合理调度。延时，再开始，情况却无明显好转，现场“讨”声依旧，混乱依旧!结果也就不言自明!尽管个别小组几乎就要完成任务，却无法掩盖整体的黯淡，作为团队而言，这个项目里我们依然是失败的。

七块儿不同颜色、不同形状的小小木板让欧亚人彻底明白了领导、沟通、合作对于建设卓越团队的重要性。

一个成功的团队必然少不了一个卓越管理者强有力的领导。对于团队而言，领导者的思路就是企业的目标，方向的正确和明晰才能带领企业永葆活力。所以，作为领导者不仅需要过硬的专业能力，更要有宽阔的胸怀，具备统揽全局，沟通八方，科学调度的能力。不但能够保持各级部门之间的信息畅通，保证各部门工作的有序进行，更要有能力协调各方事半功倍地达到预期目标。

而对于团队的每一份子而言，第一要做到的是服从，服从领导，服从全局利益。但服从不是盲从，这就需要个人学会与上级领导进行沟通，提出合理有效的建议，还要学会和平级部门沟通，和下级员工沟通，交流思想，换位思考，集思广益，共同制定切实可行的最佳行动计划。

在相互的沟通交流中，团队各成员需要时刻紧绷资源共享的意识。项目与项目之间不仅是竞争关系，还是合作关系。资源共享，双方共同收益。部门与部门之间更要精诚合作，团结一致，互帮互助，才能保证公司的整体利益最大化，也就间接保证了个人利益的最大化。

如此，管理者为员工指明正确的道路和方向，率先垂范;员工以优秀管理者为表率，勤勉完成自己的本职工作，团队精神才能得以形成，团队力量才能得以发挥，乃至爆发。才能促进企业和自身不断前进，不断发展。

结束让大家感触良深的“七巧板”，大家又踏上“坎坷人生路”。在教官长达两个多小时如泣如诉的诉说中，所有人都流下了眼泪，是悔恨?内疚?感激也许都有吧，五味杂陈中，大家共同的收获是学会了感恩，感恩身边每一位曾经或正在为我们默默奉献的“聋人”、“哑人”，正是因了他们，我们才能成为今天的我们。

一天的拓展圆满落幕，整个樱桃沟在夕阳映照下分外妖娆，全体欧亚人也在这“醉”美风景中集体留下发自内心的欢笑，带着全新的自我踏上新的征程。

**户外拓展训练总结篇九**

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很感兴趣的真人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。

**户外拓展训练总结篇十**

这是我参加此次拓展训练的最主要的感受和收获，通过7月15日的拓展训练，我看到了我们团队的团结和空前的凝聚力，看到了每个人的善良和勇敢，看到了大家的互相鼓励和互相帮助，一帮好的伙伴在一块工作、生活，我相信，每天都会非常快乐，每天都会有进步。训练完了，作为一个团队负责人，我真的感觉到：亲爱的伙伴，我们前生有缘，既然走到一个集体，我不想让任何一个伙伴离去，我们是兄弟姐妹，我们是一家人。

收获一：吃透游戏规则再行动

现在讲究按游戏规则办事，如果吃不透游戏规则匆匆下手，轻则偏离方向，重则谬之千里。在此次拓展训练中，孤岛求生和盲人方针两个项目都让我们对游戏规则有了新的认识。在做盲人方阵项目时教练给我们的指令是：给你们一团绳子，大家看清周围的环境，在30分钟之内在指定地点，所有人带上眼罩后用这一团绳子围成一个最大的正方形，并且所有团队成员均匀的分布在正方形四周。经过了半小时的折腾，我们的作品出来了，当摘掉眼罩时大家目瞪口呆，作品自然是不及格，原因是我们没有吃透游戏规则就匆匆下手，结果可想而知。教练重申游戏规则时，我们才恍然大悟，原来我们都将一团绳子理解成一根绳子了。孤岛求生也给我们好好的上了一课，无论是盲人岛、哑人岛，还是正常人岛，拿到自己的游戏规则时都似懂非懂，结果出现了互相不理解，互相不信任，不但有限的时间内未完成任务，而且出现了很多误会。

收获二：要学会用多种沟通方式进行沟通

“和谐”两个字现在可是流行词，我认为创造和谐社会最主要的是良性沟通。什么事情只要沟通好了，做起来就简单了。广告人更是如此，广告就是沟通，因此广告人一定要具备超强的沟通能力，掌握丰富、可行、使用的沟通方式。同样孤岛求生和盲人方针这两个项目，让我们对沟通有了更特殊的理解。在这两个项目中由于我们的角色都发生了变化，有的变成了盲人，有的变成了哑人，作为正常人突然成了盲人、哑人，正常沟通成了大问题，还好，在一度手足无措的恐慌和混乱中，有人想到了做手势、在手上写信或发出统一的声音去给伙伴一准确的信息传达，尤其是在孤岛求生中，大家体验更深，哑人由于不能张口，大家看着那张游戏规则表茫然、傻笑、不知所措，后来终于想出用共同击掌向盲人传达有人要救他们的信息时，盲人由于不知游戏规则却豪无所知，在哪儿摆起了pose，拍起了照，当哑人终于弄明白了去救盲人时，到了哪里却不知如何与盲人沟通，一味的击掌，但是盲人一直无动于衷，甚至怀疑哑人是坏人，后来哑人采用了手势和在盲人身上写字的方式，才避免了进一步的误会，达成了工作任务。这两个项目给我的启示是：当采取一种沟通方式无法解决时，一定要积极的寻求新的沟通方式，在不同情况下，选择合适的沟通方式，才会达成目标。在与同事、客户交往中也是这样，直面沟通、迂回沟通、电话沟通、短信沟通、书面沟通、邮件，根据的不同的事、不同的人采取多样化的沟通方式，才能达成更好的结果。

收获三：坚持坚持再坚持鼓励鼓励再鼓励

爬天梯是一个考验毅力和配合的项目，失去了伙伴，这个项目根本是不可能完成的，在进行这个项目时，我印象最深的是高旋和赵亮这对组合，他们俩第一组上，就爬到了天梯顶端。他们俩是我们组最瘦小的一队，他们能够成功登顶，大家都不看好，可是结果他们俩成功了，归结他们成功的因素，我想除了他们俩密切配合外，最重要的就是毅力

和坚持，其实当他们爬到第三等时，大家已经看的出他们已经累的不行了，可是就是他们俩心中的那种不服输的精神使他们坚持坚持再坚持，终于他们成功了。在他们俩的带动下我们所在的二组总共六对选手，有四队登天梯成功，其他几组成功，固然也离不开毅力和坚持，我想还有一个非常重要的因素就是鼓励。在其他几组攀登的过程中，中间他们就想退却，就不想上了，但是下面的伙伴一直不断的在给他们打气，鼓励他们，大家一起喊“加油”、“你是最棒的”、“你们一定行”、“再坚持以下”，队友一句句鼓励的语言犹如给了攀登者一力量，帮助他们实现了成功。这个游戏告诉我们在日常工作中大家要互相鼓励，多用积极的、正面的、鼓舞士气的语言，而不是拆台、泄气、各自为政。

收获四：不要轻易说不可能

过电网是个非常有趣的游戏，一个个形状不同、大小不等的网洞，要求所有团队成员都要不能碰电网，从这些大小不一的网洞中钻过去。当大家看到这些大小不一的网洞时，对于那些很小的，都直摇头认为是不可能钻过去的，于是一上来就检着容易的钻，可是在损失了两个好的网洞是，突然发现已经没有多少资源可用了，当我大胆的建议让我们团队中最瘦的高旋从大家公认为不可能的网洞过时，遭到了团队成员的非议，但是我说既然人家设计了，就有可能，再说不试怎们就觉着不可能呢?结果自然是成功了。在工作中也是这样，往往安排了工作时首先凭着思维定事，认为此事不可能，于是选择了放弃，其实如果你去试一试，他未必就不可能。在半年总结会上，公司出现了很多不可能的事，程真、孙明霞这些从来没有做过业务的都产生了定单。还有我们为省移动操作喜报项目也是，一个商业的事最后政府给下了红头文件。这些都是不可能中的可能，因此在工作中不要轻易说：不可能。

收获五：不断突破底线，强迫自己做自己不愿意做的事

在做空中单杠的时候，有的同事在谈感受时说，我有自己的最底心理防线，当接近此防线时打死我也不做。其实这个活动就是教我们如何克服自我，挑战自我，从而实现突破。在现实工作和生活中，人不总是要做自己喜欢和感兴趣的事，自己喜欢和感兴趣的事也不一定是对的，甚至可能是对自己工作或团队利益不利的。这时候即使自己喜欢也要放弃。在职场中，要统一行动，而不是以个人喜好做事。因此要想不断取得成功，就要不断突破自己的心理底线，强迫自己去做自己不愿意做的事，比如喝酒，谁都不愿意天天喝酒，误了身子，可是工作需要，那有什么办法?

收获六：行动前一定要考虑有多少资源可用

资源整合是目前企业管理中比较流行的词汇，其实对个人也一样。做一项工作前一定好看自己有多少资源可用，公司有哪些资源可用，如果不能掌握资源，那么做起来必然被动，难以达到如期的效果，如果掌握了这些资源就会胸有成竹，游刃有余，知道如何做，做到什么程度。在过电网这个项目中，对这一点就感受比较深。做这个项目前团队负责人必须了解清楚总共有多少网洞可用，成员中有多少男的、多少女的，求生墙项目也是如此，如果不能掌握资源最后就不能有效达成目标。

收获七：研究透了，再下手

在工作中，我们常常是领导布置了工作或客户安排了工作，为了赶时间，立刻下手，结果是时间赶上了，质量却相去甚远，进入了漫长的修改期，最后是看似节省了时间，实

际却浪费了更多的时间，并且还给创作者带来了信心上的打击。在这次团队训练中盲人方针、过电网、求生墙等项目对这一点都有深入的说明。尤其是在盲人方针项目中，由于研究不充分就匆匆赶时间，最后导致结果惨烈;过电网也是如此，一听说半小时，大家一上来就七嘴八舌，没研究好，就匆匆上阵，虽然最后都过去了，但是已经超出了规定的时间。回想起来看，时间都浪费在一遍一遍的尝试中了。实际上，当接受到一项命令时，不要急于下手，一定要花费足够多的时间去分析、讨论、研究，难的是理清思路，思路有了，真正执行是一个很快、很简单的事。好比写一个方案、做一个稿子，只要方案思路出来了、创意诉求和表现方式搞清楚了，真下手做就是个非常简单的事了。千万不要只为了赶时间，在分析不充分、思路不明确的时候匆匆下手，这是一种很愚蠢的的做法。宁愿多拿出些时间进行前期的分析和思路探讨。

收获八：了解一个人要注意细节，多方观察

在这次拓展训练中另外一个感受是观察一个人要注意细节，多方了解。可能在这之前，我们从来没有认真去了解在这个团队中谁的腰围有多少?体重有多重?个头是多高?力气有多大?有没有晕高?有没有生理上或心理上的一些不便及其他?在这次训练中，我想大家对上述问题又有了新的认识。在工作中，同事交往不应尽关注专业、能力等这些直接与工作相关的东西，其实不一定在什么情况下他的性格、家庭、恋人、身高、体重等因素都会用到。尤其是在与客户打交道中更是如此，给客户做稿子、提供策划设计服务，不能简单的理解为好坏，聪明的客服人员会从客户的性格、喜好等多角度思考，客户的家人、孩子、父母、兴趣、生日、住址、结婚纪念日，了解的越多，对工作越有利，同事、客户告诉你更多自己工作之外的事，是信任的表现，信任才能达成更好的合作。

收获九：女性不是弱者

我们一直以为女性比较柔弱，因此无论工作中，还是在生活中，都给予女性很多特殊政策和照顾。其实在工作中，不只男性这么认为，许多女性也这样认为，于是很多机会就这样忽略了女性。但是通过这次拓展训练，让我对此事有了重新的认识和思考，周建英、高旋、岳中慧、丁晓春，他们都表现出比男人更勇敢、更有力气。在爬天梯项目时，他们都象男性一样用自己的腿、肩、手、腰将自己的伙伴送上了天梯，而我们的男同胞却不好意思的认为，女孩的腿能踩吗?女孩的肩能担起男性的身体吗?一百多斤的体重她们能将我拽上去吗?可是他们做到了，并且做的很优秀。因此，通过这件事，我想说：女性不是弱者，至少女性不要这样认为，否则你会失去更多的机会。

收获十：一群好人

训练结束一周了，从过程中，到结束这段时间里，我一直都这样想，我们不应该对我的任何一个团队成员有偏见，以前可能是了解不够，通过这次团队训练，使我对我的团队伙伴有了新的认识，看到了每个人身上更多的优点，改变了我对大家的看法，我认为我的伙伴都很优秀，是一群好人，祝愿好人一生平安，好团队取得好成绩。

**户外拓展训练总结篇十一**

20\_年5月24日，参加了公司举办的为期2天的济南南山户外拓展训练活动。在拓展训练中，进行了相依为命、空中断桥、信任背摔、七巧板拼图、驿站传书、孤岛求生、无敌风火轮、汉诺塔、穿越电网等很多项目的训练，但是《孤岛求生》作为一个团队管理训练科目，给我留下了较深印象。

《孤岛求生》训练科目，事先教练明确：在规定时间内完成任务即为成功.从开始到结束，都没有特别清楚我们的任务，只是按照惯常思维的方式去做,无法完成最后的任务，直至训练宣告失败!

《孤岛求生》充分暴露了我们存在的问题:一是第1小组没有充分发挥领导指挥、协调作用，联系到企业管理中，一个组织整体目标的实现，需要组织内各小团体的共同努力，领导部门要给大家设定一个很清晰地目标，没有同一目标的团队是一盘散沙的，没有资源共享、成果共享，是没有战斗力的。这个训练科目的失败，就在于沟通不到位，信息无法完全传递。二是经验分享不够。三是对资源的掌握和利用不够。很少有人真正去了解我们所知道和掌握的资源，也没能合理利用资源。

《孤岛求生》的事实告诉我们：

1、在平时的工作中，只有加强合作,形成合力才会无往而不胜,正如雷锋的一句话:一滴水只有放进大海里才会永远不干,一个人只有当他把自己和集体融合在一起时,才能有力量.”合作就是最好的团队,合作就是力量

2、要从大局思考。每一个团队都要对自己的成员进行荣誉感教育,每一个成员都应该唤起对自己的岗位和公司的荣誉感,有了这种荣誉感,我们才能焕发出无比的工作热情,为公司的荣誉而战,公司的知名度强大了,自己的事业才能有所拓展.

3、有效沟通，事半功倍。事实告诉我们，沟通的重要性，工作中，前人的经验真的很重要，有时碍于面子不肯去问，最终的结果很有可能是问题解决的方法没有找到，还白白浪费了时间。工作中，我们的确需要多思考，但是，及时的向老同志请教，与同事多沟通，也会让我们少走弯路，事半功倍。拓展训练触动了我对工作和生活的思考，我将不断地发掘自我潜能、不断地领悟，来提升自己。

**户外拓展训练总结篇十二**

20\_年11月29日与30日云南远大汽车销售服务有限公司公司组织了低碳环保野外拓展活动。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“野花沟”训练营的时候才知道，拓展训练是一项是以磨砺团队、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。严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队能力。综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

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.

短短两天的野外拓展训练结束的时候，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。营员共有30名，分组后的短短数十分钟内，各小组成员集思广益确定了队长、队呼、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk，最终确定了“辣椒队”和“西游队”两个小组。“辣椒队”在pk中胜出，感受到集体合作得到胜利的喜悦，同时身为“西游队”的一员也倍感荣幸。游戏开始，我们围成一个圈儿，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与之之间的互相信任、团队成员之间的互相信任，是干工作、做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

随后，我们进行了齐眉棍项目，该项目给我留下了深刻的印象。开始分组准备晚餐的时候，各自为了完成各自的任务而“忙碌着”。很快，30分钟的游戏时间过去了。结果，我们都完成任务，但是我们花费太长的时间。我们忘记了大家是一个团队、一个集体，忘记了沟通、协作，甚至在不明白整个“野餐任务”的情况下瞎忙、乱忙，以至于任务完成时用了太多的时间。工作中、集体生活中的我们是不是应该借鉴一下呢?

个人的力量是有限的，而集体的力量是无穷的。一个人离开了集体，或是集体里的人不够团结，其中某一个环节不够严谨，都有可能出现危险。

拓展训练，虽然使我们的身体筋疲力尽，但是，它给了我一次终生难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富!懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么加强彼此了解和沟通。懂得了团结协作、互相激励，挑战自我，也让我学会了换位思考。也让我知道，人要时刻有一颗感恩的心，感谢云南远大给予一次锻炼、学习的机会、感谢你们让生活成为无尽的探索、感谢你们让我懂得了真诚与信赖、感谢你们让我知道只要付出就会有收获、感谢所有!

**户外拓展训练总结篇十三**

有目标的人在奔跑，没目标的人在流浪，因为不知道要去哪里;

有目标的人在感恩，没目标的人在报怨，因为觉得全世界都欠他的; 有目标的人睡不着，没目标的人睡不醒，因为不知道起来去干嘛;和优秀的人在一起真的很重要

1.普通人的圈子，谈论的是闲事，赚的是 工资，想的是明天。

2.生意人的圈子，谈论的是项目，赚的是 利润，想的是下一年。

3.事业人的圈子，谈论的是机会，赚的是 财富，想到的是未来和保障。

4.智慧人的圈子，谈论是给予，交流是的 奉献，遵道而行，一切将会自然富足。

在现实生活中，您和谁在一起的确很重要，甚至能改变您的成长轨迹，决定您的 人生成败。

和什么样的人在一起，就会有什么样的人生。

●和勤奋的人在一起，您不会懒惰;

●和积极的人在一起，您不会消沉;

●与智者同行，你会不同凡响;

●与高人为伍，您能登上巅峰。

●积极的人像太阳，照到哪里哪里亮;

●消极的人像月亮，初一十五都一样。

●态度决定一切。有什么态度，就有什么 样的未来;

●性格决定命运。有怎样的性格，就有怎 样的人生。

●生活中最不幸的是：由于您身边缺乏积 极进取的人，缺少远见卓识的人，使您的人生变得平平庸庸，黯然失色。

●如果您想聪明，那您就要和聪明的人在 一起，您才会更加睿智; ●如果您想优秀， 那您就要和优秀的人在一起，您才会出类拔萃。●读好书，交高人，乃人生两大幸事。

一个人的身份的高低，是由他周围围的朋友决定的。

朋友越多，意味着您的价值越高，对您的事业帮助越大。

朋友是您一生不可缺的宝贵财富。因为朋友的激励和相 助，您才会战无不胜，一往无前。

人生的奥妙之处就在于与人相处，携手同行。

生活的美好之处则在于送人玫瑰，手留余香。

心态管理

狼行千里吃肉，狗行千里吃屎，活鱼逆流而上，死魚随波逐流。有这么一句话非常欣赏：“ 真的很累吗?累就对了，舒服是留给死人的!苦-才是人生，累-才是工作， 变-才是命运 ， 忍-才是历练，容-才是智慧 ， 静-才是修养，舍-才是得到 ，做-才是拥有!如果，感到此时的自己很辛苦，告诉自己：容易走的都是下坡路，坚持住，因为你正在走上坡路!

心态管理

李嘉诚说了一句很经典的话： 当你放下面子赚钱的时候， 说明你已经懂事了。 当你用钱赚回面子的时候， 说明你已经成功了。 当你用面子可以赚钱的时候，说明你已经是人物了。 当你还停留在那里喝酒、吹牛， 啥也不懂还装懂， 只爱所谓的面子的时候， 说明你这辈子也就这样了!!!

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