# 2024年公司团队拓展活动总结(8篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-07-11

*总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习...*

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**公司团队拓展活动总结篇一**

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。

**公司团队拓展活动总结篇二**

x月x号，一个我铭记的日子。因为今天是我第一次参加拓展训练，在这短短的两天时间里，我体会到拓展训练所给予我们的启发和经验会是一笔永久的精神财富。不管我们身处何地负责什么岗位，只要用心感受就会得到很多。

(1)“信任背摔”：

相信他人，为成功赢取时间----背摔。背摔是一项很简单的活动，就是一个人背对站在1.6米高的地方，你能感受到团队给你的信心，就能平躺倒下来。虽然这项活动看上去很平常，但是它恰恰验证了人与人之间心灵的交流及信信度。能否互相信任都是源于生活中点滴积累。“信任”首先是要相信自己，自己都没有自信，就谈不上互相信任了。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。游戏中短短几个字“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

(2) “翻越毕业墙”：

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一4.米笔直的墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越!当时就想着怎么过得去?结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破!在困难面前，我们没有退缩!这个训练给我很大启发：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。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

总结：

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

在合作中能体会到团队的力量与精神，在竞争中能体会到自我的潜能和智慧，上周六在公司的带领下我们来到广州笑翻天体会到了这两点，这是一个非常有趣的户外活动，比上半年的旅游有意义多了，激发了大家集体协作的能力，提高了大家共同面对问题共同解决的意识。

一天的活动，项目很多，我记得的有攀越高墙、穿越电网、空中钢丝、孤岛求生等等，项目意义非凡，考察我们的团队的组织能力、沟通能力、协作能力、应变能力，在笑翻天乐园也让我们玩疯了，“笑翻天”了，这绝对是磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队最好的方法和活动。通过这些项目活动，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。在活动中，我们在攀越高墙时，失败了四次，甘当人梯的同志为了团队，肩膀都受了伤。一个人在事业上能取得成功，他的脚下必定有人甘当基石。一个团队能有辉煌的成绩，离不开各个成员的密切配合和团队意识。

本次训练活动毫无疑问，这次员工户外活动达到了既丰富员工的业余生活，又能磨练意志、超越自我、熔炼团队、协作创新的目的，这样的体验模式更有助于挖掘员工的内在潜能，提高团体凝聚力，增强工作意识。在训练中依靠彼此间的信任、协作和支持，一次次地挑战自我、战胜困难，加深了对团队精神理解，体会到了工作中信任、协作的重要性，并表示要将本次拓展训练活动受到的教育启示运用到工作中去，为维护社会稳定、促进经济发展作出积极贡献。

通过这次活动，让我们明白完美的团队建设需要靠我们每一个人去努力，让我们共同创建一个相互信任、相互合作、有效沟通、团结互助的工作环境，并把这种优秀的作风带给我们的每一个客户。

**公司团队拓展活动总结篇三**

团队项目的特点是群策群力，并不是靠个人的能力就能很好完成的项目.它的魅力在于个人的成功不能代表整个团队的成功,只有当团队中的个体都互相协助，才能共同完成团队的目标。.在本次拓展的过程中,每个队的队员都意识到个人是不能做好的，而且大家如何组织协调配合,能让团队合作的精神发挥得淋漓尽致.

那些如电影般的生动又有内涵的训练项目深入脑海里,就仿佛在眼前，特别是“信任背摔”这个靠的是团队信任的项目。有勇气倒下去肯定是相信团队，知道团队在他们背后支撑着他们。有一个从小恐高的同学也义无反顾的倒了下去，为什么她会能鼓起勇气呢?就是因为队员们给她的信心，她相信自己的队员。当她重重的砸在队友的手上时她哭了.并不因为自己怕了，而是开心和感动。因为队友们帮助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。

**公司团队拓展活动总结篇四**

x月x号，一个我铭记的日子。因为今天是我第一次参加拓展训练，在这短短的两天时间里，我体会到拓展训练所给予我们的启发和经验会是一笔永久的精神财富。不管我们身处何地负责什么岗位，只要用心感受就会得到很多。

相信他人，为成功赢取时间----背摔。背摔是一项很简单的活动，就是一个人背对站在1.6米高的地方，你能感受到团队给你的信心，就能平躺倒下来。虽然这项活动看上去很平常，但是它恰恰验证了人与人之间心灵的交流及信信度。能否互相信任都是源于生活中点滴积累。“信任”首先是要相信自己，自己都没有自信，就谈不上互相信任了。做任何事情都要有责任心，这样才会被信任。游戏中短短几个字“相信你的同伴”就会让背摔者心中充满信心，起码有这些伙伴做后盾，这时心里就会轻松许多。工作中我们相信自己，信任这个团队的每一个成员，做事情成功的机会就会增大。做的事情成功得越多。那么我们也就会对这个团队越“信任”。总之一句话：自己的能力是有限的，而大家的能力是无限的，相信他人就是相信自己。

“翻越毕业墙”训练是对我们意志的考验，项目要求在规定的时间内将所有的人不借助任何工具爬过一4.米笔直的墙，没有任何工具，所有团队需要全部跨越!当时就想着怎么过得去?结果大家齐心协力很快就征服了石墙。毕业墙让我们每个人的感触颇深，很多人都留下了激动的泪水。求生墙让我们化为一个整体，真正意义上突破了零的突破!在困难面前，我们没有退缩!这个训练给我很大启发：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。这就是我们的团队、步调一致的团队、无坚不摧的团队。

总结：

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩，得益于团队成员都有强烈的集体荣誉感。通过完成一个集体项目，我们手牵手，心连心，充分发挥集体的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

在合作中能体会到团队的力量与精神，在竞争中能体会到自我的潜能和智慧，上周六在公司的带领下我们来到广州笑翻天体会到了这两点，这是一个非常有趣的户外活动，比上半年的旅游有意义多了，激发了大家集体协作的能力，提高了大家共同面对问题共同解决的意识。

一天的活动，项目很多，我记得的有攀越高墙、穿越电网、空中钢丝、孤岛求生等等，项目意义非凡，考察我们的团队的组织能力、沟通能力、协作能力、应变能力，在笑翻天乐园也让我们玩疯了，“笑翻天”了，这绝对是磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队最好的方法和活动。通过这些项目活动，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。在活动中，我们在攀越高墙时，失败了四次，甘当人梯的同志为了团队，肩膀都受了伤。一个人在事业上能取得成功，他的脚下必定有人甘当基石。一个团队能有辉煌的成绩，离不开各个成员的密切配合和团队意识。

本次训练活动毫无疑问，这次员工户外活动达到了既丰富员工的业余生活，又能磨练意志、超越自我、熔炼团队、协作创新的目的，这样的体验模式更有助于挖掘员工的内在潜能，提高团体凝聚力，增强工作意识。在训练中依靠彼此间的信任、协作和支持，一次次地挑战自我、战胜困难，加深了对团队精神理解，体会到了工作中信任、协作的重要性，并表示要将本次拓展训练活动受到的教育启示运用到工作中去，为维护社会稳定、促进经济发展作出积极贡献。

通过这次活动，让我们明白完美的团队建设需要靠我们每一个人去努力，让我们共同创建一个相互信任、相互合作、有效沟通、团结互助的工作环境，并把这种优秀的作风带给我们的每一个客户。

**公司团队拓展活动总结篇五**

拓展训练是户外拓展活动，通过拓展培训发掘每个人的最大潜力，磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队。在此之前我从来没有了解拓展训练，对于拓展培训这个商业词语也只是听过，但是并未亲身参与其中。

在这次拓展训练中，主要是考验一个团队的团队精神，团队项目不是靠一个人的能力可以完成。它的最大特点就是团队精神：一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有齐心协力地团结起来，过程中相互帮助、相互学习，每一次完成项目都坦诚分享，都会让团队之间多一份了解，多一份友情。在这次拓展训练的过程中，每个团队最关注的都是协力合作，团队精神表现得非常出色。

“孤岛求生”、“一杆当关”、“求生墙”这些看似简单的拓展训练项目，在拓展培训过程中，那惊心肉跳的情景令我难以忘记。现在才发现生活中的自己是多麽的渺小，知识是那么的浅薄。这一次拓展训练让我更加认清了自己，让我受益匪浅、感受莫深，那是一种发自内心的触动。

拓展训练的思想启迪是一笔永久的精神财富，不管身处任何处，只要我们用心去体会就能得到生活有益的人生感悟。在这一次拓展培训之后，团队意识提高了，在工作上又是一个新的飞跃。在我们团队的大家庭里，可以感受到多了一份关爱和温暖。

“凝心聚力、携手共进”拓展训练圆满成功了，在这节日氛围浓厚的中秋佳节，团队成员共聚一堂，在课程的开展与实施中，笑翻天乐园给我们带来了一个又一个的惊喜，无论是刚开始时的团队风采还是之后的合作意识，都有显著提升，也见证了从一个个优秀的个体凝聚成一个卓越的团体的过程，更重要的是加强了团队精神同时也增进了彼此的友谊。

活动的第一个拓展项目需爬上八米高的细杆并在八寸圆饼大小的杆顶站立，最后空中跳跃并抓住前方距离一米多的吊挂横杆。高空跨越断桥，爬上去紧张，跨越时蛮利索，感慨自己的勇敢。攀登4层“巨人梯”，我和死党两个女孩配合，对方还蒙住眼睛，只有绳子无其他辅助工具，最后用时1分17秒，结果源于彼此的信任与坚持。一切皆有可能，我不在状态，爬上去时就如梦似幻，快到顶盘时，杆子很晃又高，圆盘又太小，我立马慌了感到肯定站不上去随时可能掉下去，但后来还是艰难爬上抓杆成功！“高空抓杠”和“高空断桥”令人突破极限、挑战自我；让人团结一致、齐心向前。

盲人方阵又称夏克努巴，在活动中所有人将失去视觉，面对不同的方向被牢牢地捆绑在一起，在规定的区域内找寻目标物，并将目标物拼排成规定的图形。盲人方阵基本成型，没有规矩不成方圆，这是一个团队的游戏！蒙眼后人变得急躁，大家开始有了小小的意见不统一。盲人方阵让学员们逐渐融入了团队，对团队理解的关键词：信任、服从、理解、包容。分享中，各队队长和学员踊跃发言，深刻剖析在项目中队员在沟通者存在的问题和障碍，大胆建议、积极寻找解决方案。

“穿越电网”――我们用手架起桥梁，这个活动让同学们都流下了泪水，也把我们的心拉在一起。你相信你身体够柔软么？你相信你能扛起这世界么？你相信团队的力量么？如果相信，那就走起吧，让我们一起跟这“电网”玩个不触碰的恋爱，穿越电网，寻找你我真正的快乐。加油，你可以的！资源合理配置：组织、策划、分工、配合；奉献精神、敬业；监督机制；工作精细度、为什么小洞往往能成功，而大洞却经常触网？如何避免触网？我们经历了数次失败的挫折，我们没有放弃，最后20秒成功了！

拓展训练结束了，感触很深，只要跨出那一步，不管成功与否，都是值得表扬与肯定的。因为在困难面前，我们没有退缩，我们依然大步向前。我们战胜了自己！小伙伴们，加油！在花样的年龄遇到这些小伙伴们是件很幸福的事情，沉思我们今天一天的所感所想，总结一句话，一个好的公司就是一个富有战斗力，凝聚力和开拓精神的团队！因为我们是一家人，我们同甘共苦，这种感情是一辈子的！

6月8日我们总公司的人组织一次户外拓展训练，这是一天的拓展训练，除了身体上的疲劳以外，在精神上也很大启发，对自己也有了全新的认识，对以后的目标更有自信心了。这一次拓展训练，很多队员都是来自不同的分公司，很多陌生面孔也不认识的。随意组合成的团队，队员能力也都不了解，想要顺利完成这次训练，必须要团结一致才有可能。想要创造1+1>2的机会，团队的每一个分子都要充满团队精神，相互帮助、共同努力，这样的团队才是将不可摧的。

没有人知道接下来拓展训练会发生什么，直至教官宣布下一个任务。为的是在条件限制下让我们完成任务，说起来容易做起来就难了。要具备团队精神才可以做到，要有整体的计划构思，要全身心的投入团队的目标中去，才有可能完成目标。一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量，道理都是一样的。

尝试让我们每个人都体会到了团队的力量。一个办法不行时，马上有另一个办法，当所有的办法都用了以后，我们找到了一个最可行的办法，这就是尝试与执行力最佳结合的最好体现，每一个人都按照方案去执行，每一个善意的提醒都被及时的传达下去，直到拓展训练的完成，大家都为了一个共同的目标在努力着。

**公司团队拓展活动总结篇六**

6月14日，根据公司安排，组织48名公司员工前往孝感进行户外拓展培训活动，这是公司为了今后更好地发展，增加公司职员之间凝聚力与向心力而举行的一次活动，得到了公司上下层的普遍支持与响应。

这次活动主要由众行天下拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，当日选派员工早上7：50凯瑞门业出发，到额头湾车站统一乘车前往孝感拓展培训基地接受户外培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动项目内容展开：

活动项目一：20―30人围一个圆，后面一个人双手达前一个人的两个大臂，坐在后个人的双腿上一起行走，教练喊1，迈左脚，喊2迈右脚，要走30步，这个就是要全部人员齐心合力才能完成。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以为公司日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：是考验人的智力，有30个号，分成2个小组，一个组有15―30个人，教练在另一头把30个个号放在一个划的圆中，一个组一个组去拿，从1到30这个数排列，不能隔号。只能一个人拿，其他人在围外看，不能全部进。这个数有的是用英语表示，有的是用拼音，有的是用一句话，如25这个数，是用国家法定年龄。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，一个公司的正常运作离不开一个高素质的员工队伍，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。

活动项目三：攀岩，这个就是考验的是队员的耐力和勇气了。就是一面木板做的4.2米的高墙，要求这次前去的48名人员全部过去，不能借助其他东西，只有人，也就是人梯，下面3个大块头的，上面再站一个人，下面再上人，首先要一个比较有力的人先上去，再拉后面的人，一个一个上。首先第一个人先上去的人不知前面会有什么危险，但他能第一个上去说明了勇敢，也要有勇气。最后留在下面的两人也是最了不起的人，他们把困难和危险留给了自己，最后一个是拉着倒数第二个的脚脖子，快到中间再把手伸向上面的人，再将他拉上去。真是动人，看到这个场景让人心潮澎湃，其人在困难之时互相帮助的场景也感动的让人热泪盈眶。联系中公司正常运作中也会遇到这样或那样的困难，通过这个项目的培训，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。

活动项目四：过《逃生墙》，这是团队最后的毕业考核项目，团队员在互相配合的情况下，要在最短的时间内完成通过复杂的路段，最后顺利通过到达安全地带，全员只用了十分钟时间就全部通过逃生墙的考验。此项目活动实际上是公司遇到突发情况的演练，可以提高公司日常动作中遇到突发情况的处置能力，从而减少或避免人与财产的伤亡与损失。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后就此次活动进行了全面的回顾与总结。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应响良好。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。期望公司今后分批次进行这样的培训活动。

**公司团队拓展活动总结篇七**

上周末我有幸参加了为期两天的一场一场智慧与体能团队拓展培训。虽然两天的训练不长，但是我深刻体会到什么事情是需要亲身体验才会刻苦铭心，听到看到的都是会被遗忘的。

首先是众志成城这个项目。最开始体验这个项目的时候我们用了接近7秒，但是当我们自己定的5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们就出现了分歧，3秒、4秒都有人说。虽然我支持的事3秒，但是最后我们经过一次次失败之后，我们竟然是2秒多完成的时候，我意识到什么事情一切都有可能，只要努力和团队协作，就可以做到。

教练说过：如果心中想的是失败，就会失败。没有自信也不会成功。但是目标定的过低，也没有动力和发展。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分钟时间和4.2米的光滑墙壁，教练只给我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。这无疑对我们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!

**公司团队拓展活动总结篇八**

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。

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