# 最新团队拓展的活动总结与反思(精选8篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-04-24

*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。相信许多人会觉得总结很难写？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。团队拓展...*

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。相信许多人会觉得总结很难写？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**团队拓展的活动总结与反思篇一**

经过人事行政部半个多月以来的精心策划和组织，公司一百多名员工一早就开赴拓展训练中心，进行为期一天的拓展训练。此次活动得到了公司领导的高度重视和支持，\_总全程参加、指导了此次拓展培训。

这不是一次普通的郊游或者娱乐活动，而是活泼生动而又非常具有教育和纪念意义的体验式培训。有研究表明：人类对听到的大约可以记住10%，对看到的大约可以记住25%，对亲自经历过的大约可以记住80%。一天的训练，使平时耳熟能详的“团队精神”变得内容丰富、寓意深刻，训练带来了心灵的冲击，引发内心的思考。

这次培训带给我的不仅是生理上的挑战，也给我带来了一笔精神上的财富。在这次拓展培训中,安排的拓展训练注重团队项目,它的特点就是群策群力。在本次拓展训练的过程中,每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好,而不是某个队员自己如何能做得更好;个体对团队的关注应该远远超过了其自身!

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”员工团队拓展训练心得体会5篇员工团队拓展训练心得体会5篇。回顾拓展训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。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，工作就是难出成就，相反，当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，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。这次拓展训练的全程中，所有的队员都为团队完成拓展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。

这次拓展训练活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展训练项目的精心设计最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展训练项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚韧不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过此次拓展训练活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历

员工团队拓展训练心得体会5篇心得体会。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，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量!

**团队拓展的活动总结与反思篇二**

培训时间：20xx年4月7日

课程时长：一天

培训过程：

分2队进行训练，团队建设后，分别组成烈火队和勇往直前队。

烈火队：刘xx、唐xx、张xx、孟xx、庞x、佟x、于x、王x等

勇往直前队：郭xx、赵xx、齐xx、邢xx、王x、赵x、刘xx、赵x等

项目进程：

(一)信任背摔

大部分学员都能够标准的完成项目，在项目进程中，团队成员都能够做到100%的努力和全力为队友付出，所有队员都积极为背摔的队友做保护。通过项目使参训学员增强了自信、突破自我;同时，也凝聚了团队，使团队成员感受到了信任的力量，体会到了责任感，以及对给予自己支持与帮助的队友的感恩。

(二)高空断桥

所有参训学员都完成这个项目的训练，勇敢地跨越了自己，超越了极限，重新审视和衡量自己，增强了自己的勇气和克服困难的信心与果敢，并在项目中培养了自己坚定目标的信念，也更深刻地感受到了团队的力量。看似一个人在挑战，背后其实是整个团队的配合与支持。

我们常说，付出就有回报。在项目进行过程中，几名学员积极为队友做保护，在为他人付出的同时，也学会了如何使用高空下降专业保护器械，掌握了一项在紧急情况下可以自我保护及逃生的技能。

在这个项目中，给教练团感触最深的是在项目进行快结束时，烈火队—猪猪侠(王妍)在进行挑战时，勇往直前队已经完成了该项目，但所有成员并未离开，而是留下为猪猪侠加油打气，勇往直前队—004(邢洁)更是第一个响应教练，主动带领所有人做蹲起高呼“加油”来支持和鼓励猪猪侠。同时教练发现，勇往直前队—004也是团队中第一个上高空的队员，勇气可嘉。猪猪侠在断桥上站了足足40余分钟，桥下的两队队友就不停的用各种方法为她加油鼓劲，烈火队—小麦(唐亮)作为宣传部长也是首当其冲带领团队成员为挑战的队友加油打气，团队意识在这时已经根植于团队中的每一个成员心中。

(三)穿越封锁线

这是一个团队挑战项目，两个团队都通过团队配合和共同努力顺利完成了项目考验。在项目中，团队成员不抛弃、不放弃，努力营救所有队友，看似不可能完成的任务，通过不懈的努力也能完成。团队成员在过程中表现出的自我牺牲成全更多队员的精神感动着教练团，每一个人都在为达成目标(营救出全体队员)尽自己最大的努力和贡献，表现得是那样的坚定和执著。在完成项目后，团队成员一起享受团队配合、支持带来的成就感和自豪感。

(四)团队战车

这是一个团队竞技比拼项目，烈火队与勇往直前队3轮进行比赛。

烈火队成员之间的协作能力、默契度要较好一些。同时我们也看到，两队的成绩一轮比一轮要好，这说明通过训练是可以提升团队成员的各方面能力。在进行第3轮比赛前，教练教给大家一个技巧，在使用了技巧之后我们看到第三轮的成绩与第一轮的成绩相比已经实现了质的飞跃。

我们说，方法不对，努力白费，在做事情前，要先找准方法，不要盲目。要找到团队协调的感觉，统一韵律和步调，不要着急往前走，先解决团队内部的问题，磨刀不误砍柴工说的就是这个道理。团队协调一致、步调一致，聚焦目标，随时调整步伐，一次比一次更快更好。

在项目过程中，烈火队队长—超人(刘治超)高声为团队喊着节奏，嗓子哑了也毫不松懈。在一天的训练中，队长也一直发挥着统筹指挥，带头作用，全力帮助和支持团队成员，付出心和贡献度都较高。

综合分析：

就培训刚开始而言，这支团队的情绪不高，学习主动性较差，有被迫而来的感觉。经过一上午的训练，大部分学员进入了训练状态，有部分学员表示，今天的训练让他们仿佛回到学生时代，又感受到了那种激情与活力。对于团队、团队凝聚力和向心力，参训学员都有了明确的认识和理解。培训就是一面镜子，这支团队在为期一天的培训过程当中表现出来的责任感、创造力和执行力不输我们以往培训的任何团队，只是需要一些方式去激发和唤醒，培训就是一种比较有效的形式。相信通过这次训练，参训成员都能有较为明显的提升。

**团队拓展的活动总结与反思篇三**

拓展培训心得之培养团队意识、空中钢丝、信任背摔、珠行万里、渡河、孤岛求生、毕业墙等。正是这一次的拓展训练，使我受益匪浅，终生难忘。体会最深的有以下几点：

一、明确职责，落实分工极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确职责，发挥个体的主观能动性，使其既明白自我应当做什么，又思考怎样做好。在做团体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。所以，在具体工作中，我们要明确分工、落实职责，坚决杜绝“政出多门”和“首尾失顾”的现象。

二、做事要先做计划，再开展行动。在做“穿越电网”活动项目时，大家并没有先急于过网，而是每个人先找好自我的位置，充分论证，最终一举经过。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。在现实工作中，我们做任何事情，都需要有一个明确的目标，仅有明确了前进的方向和最终需要到达的结果，才能确定过程中所要采取的方法与步骤。所以，仅有规划好全局的目标和方向，我们才会事半功倍。

三、应学会遇到问题换位思考。在工作中，我们要看到差异、容纳差异、协调差异、利用差异，在差异中取长补短，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，经过分析、确定，充分了解它的本质，经过组织、协调到达目标，经过沟通交流，才能建立多赢的局面。

四、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。所以有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应当怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的本事有限，意志和精神的力量是无限的。在训练中，要求每一位队员在规定的时间内，翻越由不一样面积空挡组成的“电网”，起初我们感觉这是不可能完成的，可是我们激发了潜质，发挥了本事最终完成了各项挑战。

五、团队需要核心和灵魂。没有灵魂的团队，就像盘散沙，不可想象。几个团体项目如果没有人指挥，没有简单的谋划，没有人付出和奉献，在有限的时间里将如何去完成工作中又何尝不是如此呢团队不仅仅是几个人，几十个人，甚至几百个人，几千个人站在一齐就能称为团队，并且在团队中还需要成员之间的团结，协作和默契，相互的信任等一系列诸多因素的集合，才能称为团队。在训练中，我们应对最终一个项目是在规定时间内，团队里34个人，要翻越5米高的“毕业墙”。一个人的力量是无论怎样也翻可是去，我们相互帮忙，最终成功将其翻越，真的是“团结就是力量，众力断金”。一盘散沙的团队，将会是一事无成，而一个亲密无间的团队将会是无坚不摧的。

七、学会沟通和理解。语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，仅有构成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们应对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

八、懂得摆正自我的位置。在团队中既要发挥自我的长处与智慧，同时也要懂得自我优缺点。其身不正，无以自立。所以，在日常工作与学习中，我们要摆正自我的位置，不要提早给自我设限，也不要给自我戴高帽，我们要善于正视自我，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。拓展训练虽然结束了，但在训练中我们营造了团队氛围，培养了团队意识，同时挑战了自我。这次拓展训练让我时刻提醒自我，要相信自我，时时坚持积极进取的人生态度和团队合作精神！

**团队拓展的活动总结与反思篇四**

x月11-13日，xxxx公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

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“xxx农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，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。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，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。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等；几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去？肯定有人要拖后腿；不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具！这就是我们的潜能吧！这个项目给我启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，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。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

**团队拓展的活动总结与反思篇五**

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。

（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

**团队拓展的活动总结与反思篇六**

很高兴参加了公司组织的拓展训练活动，亲身体验了这种紧张、刺激、具有挑战的生活，训练前的热身活动从一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。这里，有太多的经验要和大家一起去交流；这里，有太多的收获要和大家一起去分享。

7月13日早晨6点20分我们一行20人乘座由公司组织的一辆大巴，一路颠簸4个多小时来到了坐落在张家港地界江中心的双山岛拓展训练基地，由于路不熟到那里时已经10点多钟，一到那里教练就让我们换衣服投入了紧张的训练。

第一个项目“空中单杠”，这个项目我想策划者的目的应该主要是激发人的潜能和强化人的意志，但是我个人更重要的体会就是人对于精神力量的需求，它挑战了我们的体能和心理极限。很高兴地看到，我们“无敌队”的每一位勇士都能成功地战胜挑战。特别是队友的举动，队友的鼓励居然使我们的一位女队员战胜了多年的恐高心理，勇敢地蹬上了12米高的铁柱腾空抓住了横杠，战胜了自己，铸就了我们“无敌队”的辉煌。

接下来的一个个项目也分别从不同的侧面给大家以启示和感受。“有轨电车”、“走钢丝”使我们认识到团结、协作在企业运作中的作用。在以后的各自活动中每个队员都在挑战自己，尤其水上的几个项目虽然教练没有要求一定要做，但是每个队员所表现出来的不怕苦不怕累的精神激励着我，鼓舞着我，我想有这样的一支团队没有任何困难可以吓倒我们的，我想如果企业的每个员工都有着这样的精神和意志，实现企业的未来五年发展规划指日可待。

唯一遗憾的是因为下雨“空中跳板”和“胜利墙”没有做。

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，进一步推动了我工作的热情。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，拓展到一个企业内部，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，才能走向胜利的彼岸。

通过训练，使我明白了：人心齐泰山移，团结就是力量。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。要上下沟通，拓展沟通渠道，当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

**团队拓展的活动总结与反思篇七**

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+12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!

**团队拓展的活动总结与反思篇八**

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自己!而后是开拓者的一番教导使自己心态有所改变！

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊！每个人的代号都很好玩，(水桶，八哥，饼干，男人，女人，南瓜，葫芦娃，樱桃…..)心情更是放松！

第二个团队。。。的活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是后来经过我们的多次练习，终于把这个任务完成了，虽然那时的自己出了一身汗，但是还是很开心，不过得感谢八哥的相助！

提到那个让我现在还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自己不相信自己，目前我都还没有确定下来，以前一直都是自己只相信自己，也许还有一点点跟那时的心态有关，但是真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是非常默契！（踩伤了华仔，在此感谢啦）

午餐吃的不错，当时一大冲动，自己应该叫做饭桶了！现在还惦记着凉拌芹菜和黄瓜！下次有机会一定还会去！

下午的第一项马兰花的游戏自己很幸庆地瓜我是惟一的一位没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。不过让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的游戏规则！到什么地方做什么遵守游戏规则了！

本以为1-30的智力游戏很快就会完成，结果比我想象的难了很多，第一次我们就找出来了6个数字，后来是11个，再后来是17个，再后来是19个，到最后一次是51秒找到了30个数字！每一次失败我们都会找到这次绊脚石是绊在了哪？寻找解决的办法，有聪明的葫芦娃把我们很多的数学算法的题都做出来，以至于我们有很快的速度完成任务！数字从不同的角度看就会有不同的发现，17连到一块，再反过来放，就看不懂了！多了解姚明的蓝球号是23，以前从不关注！现在却是有所收获！

最后的牵手游戏，让我深刻的体会到什么时候都要活出自己真实的一面，学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈奶奶永远都是我背后忠实的支持者！成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更应该想起他们，更应该去关心他们！小小的一份回报会让他们很开心，很知足！

生命中有你们的存在，我很幸福！

很感谢你们让我有这么愉快的一天，也希望我们在以后的工作中大家一起加油！创造更好的成绩！加油实践家的各位优秀伙伴！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn