# 最新团队拓展的活动总结(通用15篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-04-24

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。团队拓展的活动总结篇一为进一步...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**团队拓展的活动总结篇一**

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。

**团队拓展的活动总结篇二**

来到长鸿这么多年，参加各种形式的活动还真不少，不管是休闲式的远足旅游、参观学习，还是很正式地在校集体培训，没有哪一次能给我这么强烈的震撼，带给我这么多的思考。

如果有人问我：千龙湖之行你们做得最多的动作是什么?我会毫不由犹豫地告诉你：笑!发自内心地笑，肆无忌惮地笑，纯真无邪地笑。在快乐的笑声里大家忘却了烦恼，在爽朗的笑声里忘记了性别，在自信的笑声里也忘记了年龄!

虽然迟到后被教练罚上下蹲和俯卧撑的委屈还萦绕在心头;吃饭限时的紧张还挥之不去;高空过断桥的恐惧还历历在目……但我们是快乐的。为什么大家都会那么快乐?分析原因有三：

第一，教练很帅。都说美女养眼，其实帅男也是一样的。当然光凭帅是远远不能满足我们这帮“有品位、有素质”的人民教师的需求的。这教练不仅帅更重要的是幽默，很专业，很敬业，综合素质绝对没得说，让人感觉很是舒服。有这样的教练带领，能不快乐吗?这也告诉我们，外表很重要，如果没有出色的外表，那就修炼内在的素质，比如幽默、风趣，睿智，一样可以让你的学生喜欢你。

第二，训练方式很科学。刚开始，我以为是像学生军训一样来训练我们，心里直叫苦。没想到在接下来的几天里，我们的课程都是一个个有趣的活动，我们的团队意识、自我挑战都是在新鲜、有趣的活动中实现，没有压力，没有抱怨，只有全身心的投入和发自内心的体悟。我很庆幸，庆幸之余，我觉得应该向有关部门建议：我们每年的军训可否也采用这样的形式呢?既轻松有高效，学生一定会喜欢!还有，我们的体育等课程或者运动会活动，可否也借鉴这样的形式呢?值得我们再细细思考啊!

第三，收获很多。仙人指路，让我们真真切切地体验到了当领导的是多么的重要和不容易以及下属的服从和配合是多么的重要;巧猜数字，让我们见证了“三个臭皮匠抵个诸葛亮”的集体智慧;高空过桥，让我们明白在困难面前我们只有鼓足勇气，大胆地尝试才会成功，要敢于超越自我;“150”活动，是我们团队智慧和默契的大考验。

当然，以上说的只是一个方面，其实，在这次活动中，我们收获更多的是同事之间的鼓励和关爱。一句句“你能行!”、“你真棒!”、“加油!”“我们是最棒的!”如阵阵暖流，流入心田，让人浑身充满了力量。

第一：重视团队意识的培养。

有人说，21世纪是合作的世纪，一个不会合作的人将会被时代所淘汰。只有充分发挥团队的力量，才可能取得最大的成功。“一花独放不是春，百花齐放春满园”。这次拓展训练的活动安排，充分让我们感受到了这一点。通过训练，我们真正体验到了团队合作的不容易，明白了只有齐心协力、精诚团结、劲往一块使才能把事情做好的道理。

那么，在我们平时的教育教学当中，我们是否也培养了孩子们的这种合作意识呢?新课标早就提倡“自主、合作、探究”，我们是否做到了呢?我们是怎样做的呢?合作首先要培养意识，要让合作的人明白大家是一个利益共同体，这样才有合作的基础。有了这种基础再进行方法上的探索和指导，这需要一个过程。慢慢坚持一定会有效果。

拓展回来后，我也进行了有关尝试，班上61为同学不再是61个单独的个体，而是22个学习小组。任何评价都以小组为单位，奖励如此、惩罚也不例外。这样，学生有了共同的目标，就会进荣辱与共，互相督促、勉励，共同进步。

第二、训练方式值得学习

这次的拓展训练方式，基本都是按“明确目标—小组讨论、尝试—比赛、体验——小组总结”的模式进行。这种模式的最大优势就是让我们去体验，在体验中获得感悟。很符合专家们所说的“司机理论”，所以印象特别深刻，胜过千言万语的空洞说教。

结合我们平时的教育来谈，很多时候我们的教育就等同于说教，孩子浪费粮食了，我们在班上会大讲特讲粮食的来之不易;孩子总是乱丢垃圾，我们除了批评还是批评;文明礼仪教育，我们就拿着网上下载的资料在班上念一通完事……这样的效果，怎会在学生心中留下刻骨铭心的印象呢?有怎么可能有很大的成效呢?在此，强烈呼吁：让我们的教育也像我们的这次拓展训练一样，让学生在体验中感悟、在感悟中快乐成长吧!

当然，这次拓展训练还有许多的思考，时间关系，就到这儿吧!

**团队拓展的活动总结篇三**

一：

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。

团队拓展活动总结二：

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xxxxxx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！

团队拓展活动总结三：

为更好地激发职工的工作激情，树立职工之间积极沟通、相互信任、团结协作、赢在团队的意识，增强职工的责任感及归属感，展现汉十人的风采。十一月下旬和十二月上旬，枣阳所全体职工分两批参加了以“激扬青春，放飞心灵”为主题的双峰山户外拓展活动。

星空下，拓展训练在一场别开生面的篝火晚会中拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成了两组，由大家举荐出两名队长。集思广义后，拥有极富创意的队名及响亮口号的两个小团体——“穿山甲”、“老虎团”，就这样产生了。在之后的培训中，队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下每一位队员。熊熊烈火在燃烧，大家围坐在篝火旁，做着各种小游戏，虽然山里的温度有点低，但是大家的热情却很高涨，欢声笑语充斥在山间。

第二天清晨，在我们响亮的队号中开始了团队拓展项目：“镭战”、“荆棘取水”、“智慧穿越”等。其中镭战，是指在模拟的军事场景中，使用仿趁军事装备，模拟军事实战，进行军事任务的游戏。是一种互动性强、仿真、易智、趣味、培养个人综合体能和团队精神的全新运动，同时又是一个体验个人意志和素质的运动。我们在教练的安排下进行了“废墟战”和“城堡战”，整个镭战游戏中，不仅体现了职工们的自我保护意识和应变能力，而且充分发挥了团队合作精神。

下午进行了个人拓展项目“悬崖速降”和团队项目“人山人海”。其中速降是在教练的指导与保护下，利用绳索由岩壁顶端下降，队员自己掌握下降的速度、落点，以到达地面。面对这项挑战自我的项目，大家内心充满新奇与恐慌。站在悬崖上，真的有种高处不胜寒的惧意，在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步;悬在半空中，掌握不了平衡，不敢继续下去的时候，在同伴的呼喊及帮助下，我们迈出了第二步；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，从自我激励、自我控制到超越自我，我们最终走向了成功。

此次活动中，我们体会到团队不断成长过程中协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等对于高效达成团队共同目标的重要性；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使参训职工在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了职工的团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了汉十青年的青春活力与风采。

这次活动地点设在北京市怀柔国家级景区青龙峡，恰逢“六一儿童节”由网站的小马哥、令狐、可晗、鸽子、孙小画、孙小眼、猪头春、罗滢、高洁、进阳、鹏鹏、王卓、李桢、江卉和瓜南共计15名小朋友踊跃参加。

6月2日早上8：30大家在东直门长途汽车站集合，坐936公交车直奔青龙峡。去青龙峡的车很少但是排队的人却是最多的，其实在排队候车的时候团队精神已经发挥出来了，大家依次有序地排着队在得到检票阿姨的暗示后集体迅速地抢占了车厢的前半部分。（此处正如令狐小朋友日前所言，真乃神人也。）

稍等！镜头切回，实在不得不展示一下我们小队在想队名和diy队服上展露的才能。首先，我队队名定为“刺马队”，刺马：意义之深远，乃我队才子令狐大侠谋划也~哈哈，有了队名后大家开始动手装扮队服。小小炫耀一下哦~~我写的“刺马”二字还小有点体儿嘎嘎嘎。大家发挥想象施展才艺完成作品，下面颁奖：最具创意奖是我们副队长可晗；“苦大仇深奖”是罗滢；“老黄瓜刷绿漆奖”是猪头春；“扮可爱奖”是江卉；令狐唰唰唰地在衣服上画了个威猛的武士，不过把手画反了，左手画到右手边了哈哈哈哈。据摄影师孙小眼透露，时至此时对方还未想出队名，我方经过一轮长时间队服展示后，对方宣告“b首队”诞生。

now~拓展训练活动正式开始。小马哥担任总摄影师为我们忙前忙后地拍照、孙小眼由于眼小聚焦的优势特任总摄影、我队队长令狐因为才高八斗被征调任命总裁判。双方队长安排队友选择比赛项目，活动中的踩地雷、第六感、蒙眼投球、八足蜈蚣是充分展示队友相互合作、互相信任的活动项目。踩地雷、第六感、蒙眼投球中由于我方默契配合向众人展示了我们的实力呵呵。悄悄地说本人天生方向痴但是在蒙住眼睛后由于队友的指导，相互配合的十分默契，在踩地雷的项目中越战越勇连着两次赢得比赛。最值得称赞的就是八足蜈蚣项目，每队4人做俯卧撑的同时头脚相连组成蜈蚣状，比赛中双方队长遇到问题快速及时的给出解决，针对问题做出合理的调整，安排队友重新应战，喔噻那叫一个帅！

比赛中，还发生了一点小插曲，在进行蒙眼找人的活动时对方队长鹏鹏同学和我方队友进阳，由于方向偏差差点出现生命危险，但是大家及时地阻止了他们继续向前，而且鹏鹏和进阳也是互相手拉手的生怕对方摔倒，这一幕真是好感人啊!~~我们的拓展训练进行的很顺利，大家玩得也相当的起劲，活动最后大家留下签名和最想说的话来纪念我们这次户外拓展训练活动。

活动结束全体收工，激动人心的烧烤篝火晚会来了，这时需要展现的是我们全体人员的密切合作能力一个字——吃！细节掠过，战果还是不负众望的。又一轮酒足饭饱过后，大家开始抽签唱儿歌一展歌喉，我们唱的实在太好了激起了远方的朋友对歌的兴致。因此，唱儿歌的活动就升华为了对歌大赛。大家在遇到这种突如其来的挑战时再次体现了一下下团结的力量，一首接一首的歌曲，铿锵有力滴回击着对手，对手应接不暇以至于唱了很多首我们已经唱过了歌，很是搞笑！最终结果当然不用说了我方压倒性获胜，但是我们也遇到了个很尴尬的问题是，由于天黑难辨敌人真面目，大家拼命对歌了半天竟然不知道对手是何方神圣，大战过后我们几位男高音的嗓音都变得“磁性” 了许多，大多都是在那边张了半天嘴不知道说了什么。

总总之之啦，这次的活动一个字就是“太好玩啦！” 谢谢

团队拓展活动总结四：

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。

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。

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：“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。

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。

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—2024年11月6日。

团队拓展活动总结五：

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。

**团队拓展的活动总结篇四**

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。

**团队拓展的活动总结篇五**

10月16至17号，我有幸参加了局里组织的高绩效团队拓展训练活动。虽然只有短短的两天，但从中感悟到的道理足以使我受益终生。这次训练，不仅让同志们加强了沟通，增进了感情，更是一次意志的磨练，精神的洗礼，理念的更新，思想的升华。在这里，我简单谈几点自己的感受：

一、信任是成功的基石

训练一开始，我们便组建了自己的团队。我们的团队有一个光芒四射的名字——红星队，我们的队训是“不放弃，不抛弃”，我们的口号是“红星红星，拓展明星”，我们高唱着队歌“红星闪闪放光芒”，高举着队旗，雄赳赳、气昂昂，满怀激情，接受挑战。我是红星队的一员，我要为红星队增光。在接下来的项目中，我们都为了同一个目标，紧密地团结在一起，去拼搏奋斗。“齐眉棍”——我看到了齐心协力的力量；“高空断桥”——是队友的加油充电让我倍感鼓舞；“信任背摔”——让我明白“相信别人就是相信自己”。虽然都是小小的游戏，却让我深深体会到，个人的能力是有限的，团队的力量是无限的。雷锋说过：一滴水只有放进大海才能永不干涸。是啊，一个人就像一滴水一样，如果离开集体这个大海，就一事无成。一个人的成功不能代表整个团队取得成功，只有团队的每个成员相互团结，相互信任，才能共同完成团队的目标。我想在实际工作中，我们都能像现在这样，彼此信任，心往一处想，劲往一处使，拧成一股绳，还有什么事业不能成功。

二、沟通是成功的桥梁

七巧板这个游戏给我的感触最深，也是最具有真实性的模拟管理项目。游戏一开始大家都急于求成，没有很好的沟通，各扫门前雪，场面一度很混乱。好在负有领导责任的第七组履行了自己的职责，及时调整策略，充分发挥了协调能力，取得了864分，但与1000分的目标还有一定差距。为什么会出现这样的状况呢？我认为，首先是目标不明确：我们都没有好好研究一下任务书，没有吃透精神和任务就匆忙上阵，只能是劳而无功;第二是资源没有合理整合利用：每一组的板子都不能独立完成任务，这就需要指挥组把35块板子统一起来，合理分配，科学利用，从而达到最高效率和最大效应；第三就是没有很好的沟通和协调，造成重复劳动，浪费了宝贵的时间。所以，从这个游戏中，我深深地体会到，沟通与协调是通向成功彼岸的桥梁，非常重要，不可或缺。

三、指挥是成功的关键

间已过去了一大半，最后得到一个不标准的正方形。这个活动值得我们反思一生，也值得我们在一生的反思中不断修正。从中感受到：一要统一指挥：任何时候任何团队在任何地方从事任何工作，领导或指挥者必须只有一个。如若不然，多头指挥必然混乱无序，不能完成既定目标。二要抓关键抓重点，正方形最关键的是四个点，只要确立了关键点，其他问题也就迎刃而解。工作中也一样，要善于抓住工作重点，而不要盲目的不分巨细，眉毛胡子一把抓，结果只能是丢了西瓜捡了芝麻。三要群策群力，制定可行性方案。“磨刀不误砍柴工”，如何完成任务，这就要求我们首先拿出一个计划，然后按照计划和步骤，统筹安排，合理运作，这样才能高效正确。这就需要大家集思广益，取长补短，运用集体的智慧，冷静理智的做好详尽方案，并把工作分配到人，有执行，有监督，有反馈，有修正，以最优的决策，最快的速度完成任务。

四、坚持是成功的保障

“断桥一小步，人生一大步”，特别是王同学带给我的震撼，让我看到了个人的潜能有多大。只要你有强烈的成功愿望，具有勇往直前的勇气，具有锲而不舍的精神，更重要的是来自共同拼搏的队友的支持与鼓励，你就一定能收获成功。那么，在面对我们人生中的“断桥”时，也要相信自己，绝不轻言放弃。人最大的敌人就是自己，战胜了心魔，也就克服了恐惧，世上无难事，只要坚持，坚持，再坚持，就一定能到达成功的顶峰。

拓展训练虽然结束了，但它给我留下了珍贵的记忆和思考。在训练中，大家体现出来的学习精神、坚持精神、尝试精神、团队协作精神，都让我深深感动。当然能否真正把这次拓展中的精神应用到工作中去，还需要一个很长的磨合时间。但我相信，在局领导班子的坚强带领下，我们解放思想，不断创新，积极思考，善于学习，一定能熔炼出一支团结高效的优秀团队！

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，x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,它的最大特点就是群策群力。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\"。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。

很短的两天拓展培训结束了，留下的是我终身受益的感悟。以前对于\"拓展培训\"这个活动仅是耳闻，但从未亲身参与其中，所以也不知道所谓的\"拓展\"究竟是何内容。这次有机会参与公司的拓展培训活动，让作为建工集团这个大团队中的新人的我受益匪浅，感触良深!

一、团结一致，相互协作。

我们参加的第一个培训活动就深刻的体现出这个道理。信任背摔这个项目开始的时候，看到那比人还高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实，怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着、往后倒! 在培训师的鼓励、指导下，我们团队的每个队员，都尝试着、体验了那个信任背摔的刹那感觉。刚开始，我站在接人的队列，看着一个个勇敢同事，背对着我们，喊\"准备好了吗?\"、再听到我们齐心回答\"准备好了请相信我们，同事猛的倒下来的一那瞬间是需要多么大的勇气，乃至是对下面接的同事寄予了百分之百的信任。 正因为如此，站在下面接的人，哪里会有半点闪失，全神贯注地把跳下来的人一个个安全地接下来并扶起来站稳，我值得信任，我要保护好这个同事，稍有不慎、就会使他受伤的、甚至骨折、生命危险。 此时，一种自豪感、被信任的感觉油然而生、这种感觉、是能切切实实体会的到的、能真真切切的看到的，同事需要帮助，我能给他帮助!我要做好这件事情。只有大家心往一处想，劲往一起使，那样才能同舟共济、创造奇迹!

二、拓展培训彼此信任，相互关爱。

在\"穿越电网\"的游戏中，各成员必须在规定的时间内一一穿越数量有限且大小不一的网眼，特别强调的是，在穿越过程中人的身体任何部分都不能接触网线，否则便是失败。可是有的网眼狭小无比，想要穿越简直就是不可为之事。但是培训师一再鼓励：要相信自己，没什么做不到的.。于是大家便抱着将信将疑的心情开始尝试，我们吸取了之前所做过的游戏带给我们的感触，事先有计划的部署研究，怎么样才能利用有限的资源获取最大的效益。最后我们决定使用几个稍大一点的网眼过去两为男士，再剩两位男士最后通过，四位男士主要起到承前启后的作用，大家用托举的方法悬空地把几位女士转移到\"电网\"的另一头，游戏的过程中，托举者手上承载着他人的\"性命\"，而被托举者又是绝对信任的把自己的\"生命\"交给了自己的同伴来掌握。这就是拓展培训一种彼此信任的表现。在一个集体中，做任何事情都需要有这种大无畏的信任精神，而且大家都要抱之以真心关爱的心情去对待自己的同伴，人人都要以他人为先，那样才能发挥出最大的潜质。在工作中也是如此，如果大家都各存异心，各自为战，关系冷漠，缺乏交流，甚至相互猜嫉，那样只能与原来争取的工作目的背道而驰。

三、合理分工，计划有序。

在这么多的项目中，让我感触最深的是盲阵。这个看似简单甚至刚开始会觉得幼稚的游戏却带给我们最深刻的思考。当被分到第4组，拿到任务书的时候，一头雾水。可是瞬间彼此都已被蒙上双眼，更是盲人般的不知所措，突然听到队长召集我们开始群策群计。一段时间之后，场面开始变得混乱，这个需要绳子、那个需要解绳子、这个要守时间、那个要站到不着调的正方形框子里。我们的队伍在队长的合理安排下，也在索取与传递之间忙得不亦乐乎。虽然有事可做了，但是实际情况却被别的组搅和的是不知所以然，整个任务情况不容乐观，拆了西墙补东墙。尽管后来我们也意识到了统一任务，共同协作的必要性，但是时间的紧迫以及别的组的意见不统一还是打乱了我们步入正轨的计划，在队长的协调下，一段时间的有条不紊后，又恢复了混乱。最后结果可想而知，没有完成任务。

经过后来教练的解释，我们才明白原来彼此的任务就是大家共同的任务，我们没有发挥到它应有的作用。通过这次失败的经历，首先让我意识到了领导的重要性。每个团队都需要一个领导者，他是整个团队的灵魂和核心，只有通过领导的高屋建瓴，合理统筹，制定统一明确的目标，整个团队才有共同的努力方向和行动力，没有目标和领导的团队只能是一盘散沙，失败也是意料之中的事情。

四、讲究方法，众志成城。

\"七巧板拼图\"，我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话，这个游戏充分暴露了我

们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做，领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用，其他六个小组以自己的小团队为单位，各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那，我们才意识到，仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下，在这个过程中，我们忽略了太多的因素。明确的目标，充分的沟通交流，执行力。一开始就各自闷头做事，不知道整个团队的目标，更没有做到充分的沟通交流，即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标，而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有 充分的交流，导致各忙各的，有的甚至连七巧板片片都得到不到，白白耽误时间。这一点在实际的工作中，又何尝不是呢。公司就是一个大团队，全体员工都要明确我们共同的目标，然后各个部门围绕着这个目标，去调动本部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。\"

总而言之，此次拓展培训借用一个个简单而有通俗的游戏讲述了许许多多有理有力的人生哲理，本来是枯燥乏味的游戏通过培训师的讲授在各位员工的心中折射出栩栩如生而又绚丽多姿的思想火花，给了我许多观念上的启迪。也教会了我通过这些哲理怎么样正确对待生活和工作中所遇到的相关问题。这种经历也是一种人生的阅历，也是对自己思想境界和传统观念的一次提高和更新，仿佛踏上了一块更高的基石，使自己看到了前方别有洞天的美景。

**团队拓展的活动总结篇六**

xxxx年×月×日，我参加以“团队凝聚力，突破自我”为主题的拓展训练，在训练结束之后，虽然很累但是还是感觉收获很多，所以总结如下：

一、拓展训练的定义：

拓展用英文表示为outwarddevelopment，中文译为“拓展”或“外展”，词语的本意为一艘小船驶离港湾，奔向未知的旅程，准备去迎接挑战和战胜困难！该项训练起源于二战期间的英国，当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，很多年轻海员葬身海底。而在幸存者发现了一个特点就是他们可能不是体能最好的人但是是求生意志最强的人。故汉思等人以训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧为目的创办了“阿伯德威海上学校”。二战结束后，这种拓展的训练方式也被推广起来。这种的训练对象由包括海员、军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者等等。培训目的是以磨练意志，创建优良团队，陶冶团队人员的情操和完善其人格，训练环境以崇山峻岭、翰海大川等自然环境为主。

二、关于拓展训练中各个项目的几点感受：

1、对于信任背摔项目的感受：挑战自我，感受团队力量，信任从个人提升到团队，同时也感受责任从个人到团队。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，了解到信息沟通所必须的因素及相关环节分别是信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4。5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

**团队拓展的活动总结篇七**

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。

**团队拓展的活动总结篇八**

xxxx年×月×日，我参加以“团队凝聚力，突破自我”为主题的拓展训练，在训练结束之后，虽然很累但是还是感觉收获很多，所以总结如下：

拓展用英文表示为outwarddevelopment，中文译为“拓展”或“外展”，词语的本意为一艘小船驶离港湾，奔向未知的旅程，准备去迎接挑战和战胜困难！该项训练起源于二战期间的英国，当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击，很多年轻海员葬身海底。而在幸存者发现了一个特点就是他们可能不是体能最好的人但是是求生意志最强的人。故汉思等人以训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧为目的创办了“阿伯德威海上学校”。二战结束后，这种拓展的训练方式也被推广起来。这种的训练对象由包括海员、军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者等等。培训目的是以磨练意志，创建优良团队，陶冶团队人员的情操和完善其人格，训练环境以崇山峻岭、翰海大川等自然环境为主。

1、对于信任背摔项目的感受：挑战自我，感受团队力量，信任从个人提升到团队，同时也感受责任从个人到团队。

2、对于驿站传书项目的感受：用好的技巧和方法，充分理解规则，调动全队的智慧力量，形成头脑风暴，找最简单有效的方法解决问题。同时，在充分理解限制的情况下，了解到信息沟通所必须的因素及相关环节分别是信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在12米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24个人，20分钟，挡在我们面前4。5米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

**团队拓展的活动总结篇九**

x月x日下午，幼儿园聘请第三方培训公司对全体教师开展团队凝聚力拓展活动，全体教师统一身着园服，以饱满的精神迎接未知的挑战。现总结如下：

在x教练的带领下，通过“齐眉棍”开营破冰游戏，激发了全体教师的应战热情。教师们在经历了“桃花朵朵开”、“风吹雨打”、“初级、升级、终极兔子舞挑战”、“机会与机率”等系列破冰游戏后，团队融合度马上升温。在此基础上，王教练以报数相同为规则，引导教师们组建了三支团队，通过完成推选正副队长、旗手，自创队名、口号、队歌，绘制队旗、自编队形等一系列任务，实现了熔炼团队的目的，增强了教师们的团队归属感，也激发了教师的创造力。

团队个性化展示后，“乐活小分队”、“hans”队和狗仔队迎来了团队分组挑战项目——“大手笔”、“极速60秒”、“挑战5分钟”（不倒森林、解手链、我们是最棒的团队），在此环节中，既考验了团队的合作力、智慧力，也考验了队员们的抗挫力和应变力，有效地磨练了团队。

拓展过后，大家打开心门，心中无限的感恩话语在感恩环节尽情表露，平时说不出口的感激的话都通过此环节表达出来，队员们不约而同地表达对幼儿园提供此次培训的\'充分认可和肯定。

通过本次拓展活动，提高了教师之间默契程度及信任度，营造出融洽的组织氛围，增强教师的归属感，并培养了教师的思维创新能力及良好的团队合作意识。

**团队拓展的活动总结篇十**

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。

**团队拓展的活动总结篇十一**

7月1日，是中国共产党建党89周年，在特殊的日子里，为弘扬党的优良传统，传承不畏艰险、克战胜困难、勇于进取的奋斗精神，进一步加强员工之间的沟通交流，培养团队意识、竞争意识、自我挑战意识、争先创优的意识,增强团队凝聚力和协作能力，专用车公司组织了一次登泰山拓展训练。本次拓展训练以营销人员为主体，同时管理人员、服务人员、技术人员共同参与，以团队为单位，以比赛形式进行。

本次拓展训练以徒步攀登泰山为比赛内容，按照市场区域划分编制了六个小组，从泰山脚下红门开始，到泰山南天门为终点，分为个人和团队两种方式进行统计成绩。赛前，专用车公司详细制定了拓展训练活动方案，并安排专人做好后勤服务，确保整个活动在安全、和谐、热烈的氛围中进行。

本应是七月流火的日子，天公作美，7月1日这天，却下起了大雨。可是雨水并没有阻止攀登泰山的脚步，没有消退参加拓展训练的热情。全体人员在凌晨5点钟起床，简单吃了早餐后，六点半准时从宾馆出发，各队队员在本队队旗的指引下，冒雨徒步攀登泰山。在队员们相互扶持、相互鼓励下，大家争先恐后，奋勇向上，虽然一个个累的满头大汗，气喘吁吁，可每个人的脸上都充满了登山的喜悦、勇于攀登的信心。拓展训练，攀登泰山，不仅是一次对身体的锻炼，更是对每个人意志力的一次考验，从我们踏上征程的那一步起，登山的意义已经不再比赛上了，每一步的行走，每一个台阶的走过，都是一种跨越，都是一种酣畅淋漓的`胜利。经过近4个小时的攀登比赛，最终参加拓展训练的人员全部徒步登上了泰山南天门，让中通汽车的彩旗飘扬在了南天门。邢广佩、王月岭、丁献才等三人最先登上南天门，而在团队比赛中，粉罐车公司、技术服务中心和北方分公司分列一、二、三名。

登上泰山后，队员们虽然已经非常疲惫，但都精神饱满、满心喜悦，不仅仅是因为登上了泰山顶峰，可以一览众山小，而是为能够战胜自己，勇往直前，探索向上的信念，更为队员之间相互扶持、相互协助的团队力量。队员们纷纷表示，这次拓展训练对自己有着非同寻常的意义，在活动中不仅感受了泰山的高度，领略了东岳的厚重，更感受到了团队力量的强大、队员之间在登山过程中表现出的团结协作、相扶相持、不离不弃的合作精神，更要在今后的实际工作中进行发扬和传承，为公司再创佳绩而努力工作!

**团队拓展的活动总结篇十二**

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。

x月1日下午，幼儿园聘请第三方培训公司对全体教师开展团队凝聚力拓展活动，全体教师统一身着园服，以饱满的精神迎接未知的挑战。现总结如下：

在王教练的带领下，通过“齐眉棍”开营破冰游戏，激发了全体教师的应战热情。教师们在经历了“桃花朵朵开”、“风吹雨打”、“初级、升级、终极兔子舞挑战”、“机会与机率”等系列破冰游戏后，团队融合度马上升温。在此基础上，王教练以报数相同为规则，引导教师们组建了三支团队，通过完成推选正副队长、旗手，自创队名、口号、队歌，绘制队旗、自编队形等一系列任务，实现了熔炼团队的目的，增强了教师们的团队归属感，也激发了教师的创造力。

团队个性化展示后，“乐活小分队”、“hans”队和狗仔队迎来了团队分组挑战项目——“大手笔”、“极速60秒”、“挑战5分钟”（不倒森林、解手链、1纸8人、我们是最棒的团队），在此环节中，既考验了团队的合作力、智慧力，也考验了队员们的抗挫力和应变力，有效地磨练了团队。

拓展过后，大家打开心门，心中无限的感恩话语在感恩环节尽情表露，平时说不出口的感激的话都通过此环节表达出来，队员们不约而同地表达对幼儿园提供此次培训的充分认可和肯定。

通过本次拓展活动，提高了教师之间默契程度及信任度，营造出融洽的组织氛围，增强教师的归属感，并培养了教师的思维创新能力及良好的团队合作意识。

**团队拓展的活动总结篇十三**

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。

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。

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：“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。

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。

**团队拓展的活动总结篇十四**

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。

**团队拓展的活动总结篇十五**

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，工商管理专业（1）班全体同学于20xx年3月12、13号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗？”“准备好了！”“我要倒了，”“来吧！”感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务；人的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的！

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