

## 单位拓展训练总结 (通用5篇)

### 篇1：单位拓展训练总结

首先，我有幸成为xxx公司的一员，能前去参加此次的团队拓展训练，经过为期两天半的训练，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。

回想起这几天的经历，真的是我人生中不可或缺的一笔宝贵的财富，每一个小游戏，每一项团队活动，都给我带来了许多的感悟，体会到很多的人生哲理。再次感谢公司对我们的用心良苦，接下来我就这几天的活动说一说自己的感受。

第一天下午抵达酒店后，换上了迷彩服便开始了令我期待已久的素质拓展。从短短的只给30秒时间整队到十分钟的站军姿，我渐渐的意识到了，这跟以往在学校所参加过的素质拓展是截然不同的，不存在半点马虎，高效的执行力，半军事化的训练让我的神经慢慢的开始紧绷。每做一件事情都有严格的时间限制，做不到的会有额外的“奖励”。短短的半个小时，我们这群刚进入大唐的新人，从无精打采的喊口号到每一句口号都整齐嘹亮，从懒懒散散的整队到精神抖擞的跺出声音，我们渐渐的从一群来自四面八方的应届毕业生感觉到我们现在是一个团队，我们都是大唐苏电的一份子!也通过短短的半个小时看到了我们这群年轻人的不同，看到了我们高效的执行力，看到了大唐苏电未来的希望!一个下午的时间过得很快，印象最深的就是吃晚饭了，先站军姿再背诗，《锄禾》这首诗应该还是小时候背过的，第一次看到这么壮观的场面，这么多人一起高声背诵完古诗然后享受一顿无声的晚餐。

第二天五点多就起床了，快速地洗漱后6点20在楼下集合，简单的跑操锻炼，吃早饭，前往素质拓展的训练基地。上午的高空项目对我来说倒没什么难度，感触比较深的一点是每一个人上去之前队友们都会来加油打气，仔细的检查防护服是否穿戴到位。“信任背摔”相对而言就更考验我们对队友的信任程度了，把自己的安全完全的交给自己的队友，让我们学会的就是信任与被信任。第一个队友上去往下倒的那一下，重重的压力砸在我的双臂上，下意识的是立马挺直去保护队友的安全，因为我知道当我往下摔的时候他们同样也是不畏疼痛来护住我的身体确保我的安全。

第二天下午的“穿越电网”真的是让每一个人都精疲力尽，在无法交流的情况下将每一位队员运送到电网的另一侧，中途只要触网就算牺牲，不幸的是我们最终由于大意有三名队员没能成功过网。当教练说这三名队员接下来就不参与我们的素质拓展了，由于他们自己的问题导致了自我的牺牲，想干嘛就干嘛去的时候整个气氛就凝固了。好歹在我们的努力下，教练同意我们用相应的俯卧撑数量换得了他们重生的机会。

“毕业墙”跟“抱团打天下”这两个项目都激发了我们86人这个大团队无比高昂的斗志，在体力消耗的同时我们需要去思考如何更快更好的完成这项我们原本觉得根本不可

能完成的任务。由于这两项活动我都自告奋勇的留在最后过去，所以感触特别的深。作为一个团队，我们不抛弃不放弃任何一个队员，我们是一个整体，留在最后相对比较难过去，大家通过不断的做试验总结出好的方法再来解救我们，然后齐心协力把我们带回队伍中去，这一点真的让我很感动。

这次拓展训练，一是让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功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。二是切身感受到了“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!三是决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己。四是学会换位思考，多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。我坚信：只要我们大唐苏电的员工拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，大唐的明天将会更加美好。

## 篇2：单位拓展训练总结

3月25日，有幸成为公司组织的第一批参与团队拓展训练人员之一，经过两天一夜的训练，除了身体上的疲乏外，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熟悉，那就是一个人要进展，自信念是必不行少的，而一个公司要进展，一支富有激情的团队也是必不行少的。有感一：团队建设所谓团队，就是由某些人为了达到肯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，可能是熟悉的，也可能是不熟悉的，他们来自四周八方，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，各方面的力量也参差不齐。

很快在教官的指引下，我们推选了队长，选择了队名，唱出了我们的队歌，一个团队建设由此开头，歌还是一样的歌，而歌声从到开头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：分散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章，为的是在条件限制下如何让我们完成任务，规章有好几个，由易到难，也代表着多变的环境。每次任务开头之前，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，此时就需要很好的分散力，能够把大多数人的各方面的特性分散起来，而我们也真正做到了，我看到的是我们在乐观争论，献计献策，尽管也有争辩，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，发出成功的喝彩。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气，集体的力气，当一个方法不行时，立刻有另一个方法付诸行动，当全部的方法都用了以后，我们找到了一个最可行的方法，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根据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，每一个善意的提示都被准时的传达下去，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……

总结参与完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，由于每完成一个任务时，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，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不行，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，看清将来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

### 篇3：单位拓展训练总结

当拓展训练结束，我才发觉这次训练的真正意义，公司让我们每个员工都参加，是希望我们通过这次的训练明白工作的意义，我们在工作的时候，不能各自为战。而应该以团队为核心，只有团队的力量才能够让我们发挥出各自的能力，而且面对挑战的时候我们的对手和竞争则，不一定是一个人，所以团队的优势就是集中力量，一起成长。

公司就是一个大集体，虽然很多人都明白，但是却没有领悟其中真正的含义，我们只是知道要团结一直对外，但是却不知道如何团结，不知道如何配合，在工作中我们更多的还是自己做自己的，不愿意分享自己的工作心得，也不愿意帮助其他人，认为这是自己努力工作发现的成果。却忘记了，既然发现了工作规律我们就应该及时的让每个人都知道，都会用，这样才方便我们工作，才能够让我们做好事情，从容应对外来挑战。

拓展训练把我们众人彼此不同的心，连在了一起，让我们知道了团队荣誉感，也明白了自己身上的担子，每个团队都对自己的成员信任，更要做到一起承担责任，一起学习成长，一起积极努力拼搏，这才是一个团队。不管是做销售，还是做技术，或者是其他部门，都应该团结一致，发挥团队的作用。

不要把自己当做局外人，因为局外人永远不可能走入团队之内，因为没有归属感，没有团队合作的精神，只考虑自己，不利于团队，也不利于公司的发展。团队的团结，就是要在公司中，团结起来，各个部门之间，相互协作，同样也都彼此竞争，当我们公司遇到竞争的时候，一致对外，应对各种挑战。

训练的最大收获，就是让我明白了自己的位置，也让我对公司有了一个更深的认识，我会继续为了我们公司努力，也会不断的做好自己的工作，岗位上的责任要牢记，保证会完成自己该做的事情，积极努力为了集体的发展贡献力量，因为团结才能胜利，而且，公司是我们的家，也是我们心中的归宿，为了公司也为了我们自己的未来努力拼搏，今后我会以公司发展为荣，为公司努力，因为我明白我虽然普通但也受到过公司的恩情，也应该为公司努力。

### 篇4：单位拓展训练总结

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。回顾在训练中承受的挑战和磨练，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，而是团队合作精神的完美体现。经过这次培训让我明白了很多，也让我成长了很多。

人是生活在团队里的，所谓的人多力量大，也不一定人多就一定好，还必须要有一个好的领导者，领导者要管理好一个团队也不容易。一个团队不管做什么事首先要听从领导的安排，领导的安排有对也有错，先不管他对或错，首先要懂得倾听，听完了再来发表你的见解。团队之间要懂得相互合作，怎么做才最有效。就像一个企业里，领导者要懂得哪些是领导该做的，哪些是中层该做的，哪些是基层该做的，不要基层该做的事你中高层领导来做？在做任何事之前都要先考虑商讨一下，总结出一套最佳方案和几个备选方案，这样才不会在项目的进行中延误太多的时间。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。

一个人无论做什么事，往往能力不是最终的决定因素，更重要的是你是否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。如果这些你都具备了，相信你做什么事都会是成功多于失败，口味大于抱怨。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。就拿空中单扛的项目来说，一开始看到这个项目时难免有些心慌，有所畏惧，毕竟是第一次接触嘛。但后来看到那么多的同事，都带着微笑的完成了任务，我也对自己充满了必胜的信心，战胜了自己的心魔就什么不用怕了。后来上去了，感觉一切也都很顺利，也没有当初想像的那么可怕，好想再多要几次这样的机会！其实我们每个人都是很聪明的，在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越自我，战胜困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

我们的实际工作，也是如此。一个部门、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。相信大家都会从拓展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实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。体验 回顾 提升 尝试的学习方法是值得深究的，在今后的工作中也要时刻给自己一个明确的目标，为自己的目标而努力，让自己能真正的融入我们的团队中。只要大家时刻铭记我们就是一个团队，相信公司亦能赢来崭新的明天！

## 篇5：单位拓展训练总结

带上舒畅的心情，一路高歌我们全体员工来到了明阳天下拓展公司，参加一天的野外拓展训练。不愧是重点旅游风景区，明阳天下拓展公司环境清幽，空气清新，彰显生机活力，盎然新意。这样的野外拓展训练是多么令人快意的一件事情。

此次的拓展训练要进行的项目是军体障碍、穿越电网、珠行万里、毕业墙。

听起来就知道是极富挑战性的训练项目，尤其是对于我们这些平常坐惯了办公室的人来说，更是一个挑战了。幸好在这样一个幽雅而又快乐的凤纹下活动，加上我们的教练在训练前给我们做热身活动调节，通过一个轻松快乐的游戏，使训练的气氛顿时显得轻松活泼起来。

教练的一声令下后，拓展训练正式拉开帷幕了。首先是军事障碍科目。这是一个很需要胆识，同时又很考验人的心理素质和与人协作的意识的惊险刺激项目，要在高达四、五米的高空，还真不是件容易的事。我们的队员似乎没有一点惧怕的心理，一组组勇敢的爬上去，就像训练有素的士兵，大胆迈步向前走。人\_\_\_\_，一旦超越了自己，什么都变得不那么可怕了，什么艰难险阻都可战胜。每一组上去的队员都是在平稳发挥中跨越钢绳，笑声和欢呼声便是成功的见证。

第二个训练项目穿越电网，这个倒是没有高空那么惊险刺激，但它是一个考验我们队员团队协作能力的项目。要从网上的各个空格处穿越，且每个空格不能重复利用，将每位队员送到网的另外一边，也不是很简单的事。众人划桨大船，在我们的一翻讨论合谋下，想出了一个如何顺利过网的方案。大家齐心协力，将队员一个个地送到网的另一侧。但这个项目我们还是花了13分的时间，比我们预定的时间多出3分钟，才将其完成。经验表明，只要肯动脑筋，发挥各自的聪明才智，想出合理可行的策略方案，凭借团队的合作，什么难事都能迎刃而解了。

毕业墙，这一个训练科目，众人要在高达4.2米的墙下，靠大家的力量，想方设法把队员一个个的送到墙顶翻越过去，而且墙壁是光突突的，只有一根绳子给大家用。在教练的提示下，我们靠打桩搭人字梯的办法，将队员一个个的送到墙顶，当最后一名队员翻越毕业墙的时候，成功的喜悦都洋溢在每个队员的脸上。

这次的野外拓展训练，通过我们的参与训练，使我们明白了很多。人在做任何事情之前，首先要相信自己，要迈出去那勇敢的第一步，面对困难险阻，我们不要畏惧，要超越自己。当一个人的力量无法实现目标的时候，我们要紧紧依靠团队的力量，发挥各自的聪明才智，共同努力，团结协作，胜利就一定会属于我们。在平时的工作当中，我们要牢记在心，相信自己，相信团队的力量！众人拾柴火焰高！

4月11到13日，星源电建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，尽情地享受着同事的关爱和鼓励，充分地体会团队的力量！

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“味博士农庄”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;\_\_\_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!这个项目给我最大启发是：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渺小，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，才能挖掘出自己最大的潜力。

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!