

## 公司户外活动总结 ( 通用5篇 )

### 篇1：公司户外活动总结

为期两天紧张而极具意义的户外拓展活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。

从xx年毕业到现在也走过2家公司，但是之前由于做人事工作，也间接的了解到很多公司的企业文化，就我个人而言，我觉得我们公司的企业文化很人文化，在高层领导的倡导下，很注重内部团队的建设，不像一些公司只说却做不到，让员工内部没有标榜，让员工没积极性。

公司每次都如此大手笔的为提高我们自身能力着想，那我们是否在日常的工作中也时刻能为公司着想呢？我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪家公司都要点滴为公司着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，节约一只笔，节约一点。因为感恩，我们的生活会更美好！

个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀的团队优秀的成绩！团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中，无论遇到多大困难，大家团体集思广义总会有好的解决方法。

良好的心态，有效的沟通，也是本次活动精华的展现。我们生存于一个竞争的大环境下，生活、工作处处存在竞争，有竞争就有所谓的输赢，但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢，这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态。

其实输赢并不重要，重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态，遇到困难不急不躁，冷静的想解决方案。在成功时，能平淡的总结经验；在失败时，能微笑的检讨过程。在与人谈话时，要讲究方法技巧，有效的沟通能促进人与人的友谊加深，能促进工作的顺利开展！

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中，当上级下达命令时，我们就要以高素质来绝对的服从，以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重！团队是一个大的框架，领导是核心支柱，而我们也是这个蓝图中的关键，所以我们只有更好好做好工作，才能让我们的蓝图更辉煌！

通过这次有意义的活动，我希望大家都能以感恩的心去生活，以超强的团队精神，良好的心态、有效的沟通，为公司为个人的人生增添光彩！

### 篇2：公司户外活动总结

XX年在寒冷的冬日中已离我们渐渐远去了，在所有支持与爱护密山户外旅的驴友、朋友的关怀下，我们走过了密山户外旅成立的第三个年头。

这忙碌的一年，过多的事务缠身，三周年的庆典及年终的总结表彰大会未如往年按时进行，在春节年头即将到来之时，特发贴向驴友们汇报这一年来俱乐部以及领队工作的情况总结：

户外活动，安全最重要。我们始终坚持“安全第一”的宗旨，每次出行做到“一个也不能少”。XX年，密山户外旅作为密山户外运动的先驱者，在这优秀的网络平台上，共开展了42次常规户外活动，从召集前的认真策划，到召集贴的发布，密山户外旅策划层都用心做好目的地选择与设定，做好目的地的情况收集，对活动安全系数进行预估。我们坚信态度决定一切，因此做好活动召集前的准备工作更显关键，多次活动目的地是经过领队的亲自探路后确定的，领队及探路人员带着户外专业工具到达预选目的地进行资源测评。

为活动的更好开展，领队认真记录每一次探路经过与细节，有些预选目的地进行了不止一次的探路测评，有些预先目的地在测评后因条件不理想而取消;对于一些较远而无过多时间亲自测评的目的地，需要联络多个当地人或有出行经历的驴友，以确定目的地的可行性、可玩性，在了解了各方面的情况后，行文发布活动方案，在方案中注明活动目的地情况、活动注意事项、以及需要准备的东西等等。

活动方案的发布后，密山户外旅认真做好应答咨询的工作，对来人来电的活动咨询进行认真且耐心的解答，在见面会上重复一切与活动有关的事项，并突出“安全第一”的要求与原则。在有了妥善的准备工作下进行开展活动也不能掉以轻心，活动过程中的前后呼应、联络;休息节奏的调整;队员志气的鼓励;与驴友进行不断的沟通等等，最终保证一个也不能少安全的完成活动。

经过几年的共同驴行，在XX年，我们明确增加了三年以来的第一位荣至名归的男女领队——\*\*\*\*\*--\*\*\*\*\*，增强了密山户外旅领队力量，更好的为驴友组织更多更好的活动。

为了让活动安全进行，密山户外旅安排领队参加了中国登山协会组办的“户外指导员”培训班，在经过系统学习后取得了优异的成绩，并有1人取得全国优秀学员称号及荣誉证书。通过专业的培训，让密山户外旅专业领队对户外运动的多方面知识有了进一步的了解，更好的运用到活动的每一项工作中去，让活动更专业，更精彩，更安全。

通过培训后，我们纠正了一些以往活动中不专业的作法，专业的开展了绳降活动，让这一项在外行人眼中显得异常危险的极限运动，成为我们精彩的，让我们体验到他人无法体力的欢悦。在通过培训后，让我们在陌生的环境下，更好的对地形进行解图与判断，更加安全的与驴友共同达到目标。

星晨走过三个年头了，我们的活动由以往单一的周边山区活动，发展到更远的地区，由于增加了行业间的合作，我们开展了去雪乡看雪、去珍宝岛看湿地、去宝清转山等丰

丰富多彩的长途旅行活动。与兴凯湖俱乐部一起，我们一如既往的组织了穿越兴凯湖50公里。

在XX年，我们一起走过的42多次外出活动中，我们有徒步、有穿越、有溯溪、有绳降、有漂流，我们还组织了多次自驾活动，让更多有车一族加入我们的活动，体验不一样的户外生活。

在日常日子里，以锻炼身体、增强友谊为目的，召集了在城市里以及不远离密山的几十次休闲活动锻炼。从市区开始徒步至兴凯，徒步至将军峰，徒步至黑台等中短途的徒步锻炼活动，不定期的自发召集的羽毛球活动，环市骑行活动，夏天湖边游泳泡水等等活动，都受到众多朋友的喜欢。

以外还开展了数不清的大中小范围的休闲活动，烤羊、窑鸡、钓鱼、烧烤、聚餐等等，已经成了驴友间日常联络、交流、增强友谊的生活方式。

XX年，我们在去年取得大的发展的基础上更上了一层楼，参加活动人员有了进一步的增加，同比增加了100人。密山户外旅依然本着活动积分晋级会员的制度，“会员”作为星晨驴友中的一种无尚的荣誉，成为驴友间争相谈论的重要话题，XX总结会上，曾称XX年为会员的丰收年，而这令人欢心鼓舞的XX，再一次成为会员的丰收年，人数为前三年之最。

在取得进步及收获的同时，我们仍深感有不足之处，由于无法掌控天气等因素，百密而总有一疏，让穿越铁西山、兴凯湖看花等个别活动未能达到所期望的目标;另外，由于个人性格与认知的不同，在活动中未能做到所有队员都满意，与希望得到更多驴友的包容与继续的支持。在Q群的管理上，由于暂时无法升级高级群，在年中曾有一次较大的失误，误踢了部分关怀与支持过密山户外旅的老队员，借此总结的机会向驴歉，望大家原谅密山户外旅工作中的失误，让我们解除误会、不计前嫌，让这件难能可贵的友情延续下去。

### 篇3：公司户外活动总结

历时两天的实践拓展从化游已经结束了，但是带给我的感触却也难以忘怀，对团队的理解更加更加深入内心.....

作为公司新人，所面对的一切都是新的，包括这次拓展，一幕幕都是以前没有接触过的。拓展，看起来就是把自己的行为习惯，思维方式，以及自己对工作，对团队，对任务的理解都加进去的一次综合活动。处处透露着对团队不同层面的考验，暴露自己的不足，纠正自己的缺点，矫正自己的一些思维，同时又能直观的发现团队成员的闪光点，我感觉这对于我是十分必要的，也是很及时的一次活动，内心还是很感激公司给这么一次机会。

进入公司就是加入一个团队，要把自己的一切都融入进来，自己的优势要展现，能促进团队继续向前发展，自己的缺点要暴露，并及时纠正，避免成为整个团队的短板，从而拖累团队，团队就是要共同奋斗，共同进步的像家人一样融洽的团体，相互信任，通力协作，拥有团队一致的凝聚力，有共同的目标，共同背负相同的责任感与荣誉感，一步步实现目标与业

绩.....

这次感触最大的就是要完成目标必须通力协作，对团队成员要毫无保留的信任与奉献，只有团队利益得到了实现，个人才会感觉很自豪，很骄傲，因为我也属于这个团队。

放到公司更是这样，因为目前公司处于上升期，一切都需要每个成员的通力协作与不懈努力才能把我们团队、我们公司做的越大、越好、越强，同时只有团队利益得到了实现，个人利益才能得到保障。第二，避免陷入死角，进入死循环，一条路走不通的时候要记得变通，转换思维，工作中就是不能太死板，要灵活变通，不能傻乎乎的一条路走到黑还不回头，浪费团队资源不说，还没完成任务，不可取。第三，提高办事效率，明确任务，明确任务细节，做事干脆果断，争取又快又好的完成每一个任务。

对于团队来说，每个团队要有自己的灵魂，自己的灵魂人物，各个成员之间也相互羁绊，这样形成一个不可分割的整体，拥有很强的凝聚力，团队必然会越来越壮大;第二就是团队要有张有弛，俗话说无规矩不成方圆，所以一个好的团队必然也是这样的，有奖有惩，公私分明，这样有利于促进团队的持续向上发展;第三我感觉一个团队要拥有一个很明确的目标，每个人都从心底里愿意去完成的目标，没完成就感觉自己晚上睡不着觉的觉悟一样的目标，并且坚定的'认为自己能完成，不怀疑目标的不能实现以及其他问题。

这次拓展，表现很优秀的有很大一批人，我们团队的就有Simon，张工和Ray，Simon积极主动，能很好的把工作经验融入到拓展当中解决面对的困难;张工积极主动，勇于承担和迎接面临的新的挑战，并且成功的试出了沼泽区可以通过的转折性一次尝试;Ray很有责任感，作为队长带领全队一次次的实现突破，这些都是其他队长所没能达到的.....总之，从他们身上我学到了太多的品质，不一而足.....这次拓展当中，没人掉队，没人抱怨，都是笑着去迎接一个个挑战，我感觉我们团队没有弱的个体。

这次拓展的总结就先到这里，我也要把自己汲取到的这些优良品质早日转化成我的品质，从而能对团队做更多的贡献。

## 篇4：公司户外活动总结

9月8日，公司组织中高层管理人员到怀柔诚通培训中心，进行以"培训拓展"为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却特别宝贵的东西：意志、激情与活力。这使我们更深刻地意识到，其实我们每个人都是很顽强的，每个人在平常工作和生活中都有潜在的力量未曾发挥出来，只要有信念、有士气去面对，就没有解决不了的难题。

每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队号。在开头项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队号，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要胜利完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。大家没有任何的隔阂而是相互关心和协作。这使我感受到，假如我们在实际工作中都能像在"

同舟共济'中一样，口号全都，步调全都，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

训练中印象中最深刻的是信任背摔，信任背摔是一个熬炼团队精神最具有代表性项目。当学员站在1.7米的跳台上直挺地向后倒下的时候，在台下方的学员会用手托起成一个'人床'把台上摔下来的学员接住。假如台上的学员不信任台下人的话，就可能会屁股先下，使下面的个别学员收到很大的损害。假如台下人不信任台上的人的话，就可能会跑开，那么对台上学员的损害可想而知。信任背摔关键是要信任队友，在背摔中，队友为背摔者架起了一座生命之桥，当我们对同伴或者团队消失信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动简单出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。这个活动也让我意识到越信任别人，自己越平安，只有在心理放松、姿态标准的状况下，倒下的人最平安，而接的人也最省力。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺当过关而满意，为同伴胜利而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地谈论着训练中的事情，都感到回味无穷。通过这次拓展训练增加了大家的自信念，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的力量，同时增进了对集体的参加意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓舞，我们才英勇地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，假如我们都是孤立一人，没有同事们的帮助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经受肯定会在今后的工作中给大家带来很大的关心。

拓展训练这个词只是从一个好友那里得知的，但从未亲身经受，对于刚走上工作岗位的我来说，很多事情都是从未接触过的。通过拓展训练后，我知道只要敢于迈出第一步，就没有不行跨越的障碍。拓展不仅仅是一种单纯的训练，而是一种文化理念的传承；是一种思维、一种考验、一种气概的体现。它不仅增加了同事之间的友情，体现了良好的团队精神。同时使我的心理素养，体能等方面也得到了很好的熬炼。我信任它将对今后在人生道路上会起到一个乐观的，良好的推动作用。使我开阔了视野，增长了学问，身心受到一次大洗礼，进入了新的领域，诚心感谢单位给我们这个机会，令我终身难忘。

去参与拓展训练之前，由于刚走上工作岗位不久，所以很多同事都不熟识，大家之间的相互信任也不是很明显。"信任背摔"是一项很简洁的活动，一个人背站在1.7米高的地方，假如你信任自己的团队那你就平躺着摔下来。这简直是我心里所承受的极限。从小就特殊胆小的我站在台上，腿始终在颤抖，想逃离这种境况，只盼望它是一场梦，但是当台下的同伴们"我们支持你，我们预备好了，我们爱你"的呼声响起时，我猛然糊涂过来，我并不是一个人，是团队的一员，我完成任务，要突破自己，只有信任大家会尽全力爱护自己，所以把平安，生命等放在一边不去担忧，把自己完全交由团队。当我躺在大家用手臂搭成的"人床"时，我万分感动，万分感谢它使我懂得了：自己的力量是有限的，而大家的力量是无限的，信任他人就是信任自己，只要树立信念，就能超越自我。

从这一时刻起，我们就成了一个团队，真正优秀的团队是一个整体，这就要

求大家齐心协力，团结协作，熔炼到团队中来。我们正向这个目标靠近。通过这个项目，我体会到了只有大家齐心协力，相互关心，不离不弃才能共同逃离'逆境'。

在我们实际工作中，也是如此。一个部门，一个团队，各成员之间的力量和特长就应当能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前进展，对企业的进展也是有利无害的，显而易见的是，单位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行能取得单位的进展的。

## 篇5：公司户外活动总结

20xx年12月20日早上，大家一大早从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地——樟木头观音山拓展培训基地。很快我们便换上了迷彩服列队站在了操场上，至此为期一天的拓展训练也拉开了帷幕。因为是第一次参加户外拓展培训，教练给大家详细讲解了一些要求以及需注意的事项，再通过一些破冰游戏活动热身后，所有的参训人员被分成两组，由大家举荐出两名队长、两名政委和两名生活部长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的两个小团体——“凌峰队”和“腾龙队”。在之后的培训中，队长和政委要带着全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

这次活动主要由狼腾拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训,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,才能到达设想的目标,比方设计一个活动目标,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：共同进退。每个小队分成两个小组，6-7个人分别站在两块长长的木板上行走或后退，大家一起喊迈左脚，迈右脚，这个就是要团队人员齐心协力才能完成，表达一个团队分工配合的重要性，做到步调一致。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以在日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：高空攀岩，这个就是考验每一个队员的耐力和勇气了。因为是高空开展的活动，教练先是讲解了装备穿戴的步骤及标准，再告诉我们给每个队员加油的口号，然后让每个队员依次利用岩壁上的岩点攀登至10米的高度。通过这个项目的培训，感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力，以体能训练为载体，到达心理素质提高和升华的目的，体验生理极限与心理极限的关系;挑战自我、超越自我、认识潜能开发的重要性，吸取别人的经验、教训，用有限的资源实现最大的效果。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根底。

活动项目三：鼓动人心。这是一个近两年体验式培训界的人们从韩国引进中国的新项目,它可以让一个团队完完整整地经历一次浓缩的团队发展的四个阶段：形成期、动荡期

、规范期和高效期，并认真反思每个成员在团队发展的不同阶段应该怎么做。在活动中让大家直观显著地感受到人球合一，人鼓合一的以十当一的和美(和谐之美)境界。教练安排每队十几个人围成一个圆圈，一起拉住一面鼓，鼓的一圈有很多绳子，每个人只允许拉住绳子的末端，然后将一个排球放在鼓的中央，大家一起摆动绳子使排球在鼓面上跳动，刚开始的时候，由于没有掌握到诀窍，大家乱成一团，一看球往左边，就一窝蜂地拉着鼓往左边跑，结果搞得筋疲力尽，而球在鼓面的撞击次数也没有超过十次。于是我们暂停下来思考，首先我们发现因为人员的高矮使鼓面不水平，这导致球忽左忽右地胡乱弹跳;其次我们在拉着鼓跑动的过程中摆动幅度太大，更难掌握鼓面的水平;然后我们还发现，大家一起抖动绳子使鼓面的摆动频率很难以控制。针对这三点，我们一一想方法克服，将高矮大致相等的成员均匀分配在不同位置，同队中高的稍稍放低绳子，而矮个子的则稍稍拉高绳子，使鼓面尽量保持水平，同时，在跑动过程中尽量用小碎步，而在抖动绳子时仅由相对的两个人动作，其余人只要跟着节奏跑动就行了。经过这样的调整后，我们各队又设定了自己的目标数量，经过大家一起的努力，我们终于达成设定的目标。这个活动的培训是为了让大家知道，在工作中要达成一个目标，必须要团结一致、要有密切的配合，在遇到困难时要鼓励我们的团队一定可以成功，要有锲而不舍的精神才能成功。

活动项目四：极限时速。教练把25个数字牌随意摆放在一个大的圆圈当中，两个队在听到开始的口令后才可以采取行动，所有队员不能进入圆圈内，圆圈内只能保持一个人在里面拍数字，数字必须按从1到25这个顺序来拍，不能漏拍或同拍，并且圆圈外面队员的身体部位不能超过圆圈的线，否则视为无效成绩。了解活动规则后，教练让两队的成员各自商讨出自己的方案来完成这个活动，并且告诉我们最好的成绩是在30秒内拍完这25个数字。两队不断的尝试新的方法，改良每次的缺陷，最后终于以27秒的成绩拍完这25个数字，打破了记录。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，增强队员的时间紧迫感，锻炼队员的分析能力，增进团队间的交流和协助。一个公司的正常运作离不开一个高素质的团队，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。整个活动开展多个项目的培训，基本上到达预期的效果。活动结束后教练让大家就此次活动开展了全面的回忆与总结，并让大家积极分享自己的心得感悟。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。期望公司今后可以再进行这样的培训活动。