

关于团队拓展的活动总结合集

篇1：关于团队拓展的活动总结

这次笑翻天拓展之旅，虽然只有短短的一天，但所给我的财富是一辈子的，我没有经历过如此扣人心弦，且一针见血有寓教于乐的培训，与其说是培训，不如说是一次换位思考，一次人身体验，我们超越了自我，超越了外力，超越了残酷，因为重新塑造了“团队”，这个巨大的力量。

拓展活动结束后，感想很多，首先，笑翻天基地的拓展项目设计非常科学，安全，刺激。任务完成后，每一个人都会有不同的体验和感悟，在教练的引导下，我们总会出现更深层次的体会，甚至可以说是激烈地辩论，没错。感觉是智慧的火花在撞击，我们的成长，我们的上升空间，如此迅速和给力。

在团队中，彼此互帮互助互信赖，是第一堂课。体验式培训的第一个项目就要求，我们每一个人都必须彼此将自己交给对方，这样才能相互配合、相互支持、相互协同，每一个人才能在团队中感到“轻松、舒服、快乐、开心”。这样的团队才有凝聚力和战斗力，也只有这样的团队才能长久。

在团队中，我们必须要有统一的目标，劲往一处使，也为团队做出具体贡献的个人，全身心地投入当然会大声说出自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧，才能挖掘出团队的活力与竞争力。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。

在团队中，把合适的人放在合适的位置很重要，各成员之间的能力和特长就应该是能够取长补短的，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；现代企业的‘竞争，是员工队伍整体素质和企业整体能力的竞争，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

在团队中，未雨绸缪，全局统筹，整体规划很关键；在团队中，沟通交流，理解万岁；在团队中，我们都是一家人，在团队中，我们有竞争也有合作，在团队中，我们在扮演各种角色，这次员工户外活动达到了既丰富员工的业余生活，又让我们明白完美的团队建设需要靠我们每一个人去努力，换位思考，这样才会有更多收获，换位思考，这样才会让我们今天明白了如此多的团队知识，换位思考，这样或者也许是另一种模式的团队真谛。

篇2：关于团队拓展的活动总结

这次拓展训练，让我思考了很多不曾考虑过的问题，除非亲身经历，否则你绝对不会相信团队合作的精神和力量有多惊人。没有完美的个人只有完美的团队。个人的成功不能算成功，团队的成功才是真正的成功。当《团结就是力量》的歌声响彻天空的时候，我感觉到眼眶湿润了，那种发自内心的自豪感油然而生。良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，拓展训练不仅能够磨练意志，融合人与人之间的关系，而且，还给了我

们很多快乐。

而一个团队无论是做什么事，都要具体问题具体分析，要做好充分的预案，然后再分工明确，责任到人，同时要严明组织纪律，任务分配到人，每个人都要有强烈的责任心，完成任务时要勇于承担责任，要有奉献精神，还要加强双赢意识，突破常规性的思维方式，具有开拓创新的意识，大家要发扬团结协作的精神，认真做好身边的每一件事（小事更应细做），完成任务后和大家共同分享快乐，鼓舞团队士气，这样才能成为一支过硬的队伍，优秀的团队。

通过这次训练我的感想就是：拓展训练的一个目的，就是要在训练中让队员意识到：有竞争力的团队。团队精神是一股无形的动力，它激励着每一位队员默默地为团体奉献着自己，推动着每项任务的完成。

通过此次笑翻天乐园拓展训练，使我明白了，工作中不要因为不可知而畏惧；不要因从未尝试过而轻言放弃，只要坚持到底，成功终会属于坚强的人。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，让我们的距离越来越近，彼此之间多了一份了解，多了一份亲切，多了一份友情。个人的力量那么渺小，而团队的力量多么强大。所以一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中每个个体相互团结，相互帮助才能共同完成团体的目标。

篇3：关于团队拓展的活动总结

为期两天的野外拓展活动结束了，感慨良多，受益匪浅。在这里把自己在活动之后的感想做一个总结。

两天以来，付出的是汗水和眼泪，收获的是成长。学习到了团结、团队的力量，留下的是满满的感动。我也找到了自己发展的路，找到了需要自己拼尽全力去捍卫的旗帜。

两天以来，看着那一支支不辞辛苦、不畏酷暑、只为着一个共同的目标在拼命地团队，一个又一个的被无情的淘汰。我似乎都听见了我心碎的声音了。大家都在说，如果能够再给我一次机会的话，我一定能够做的更好。但现实是残酷的，胜利只属于强者，能生存到最后的，也只有强者。因为这是一个弱肉强食的世界。不能说我们不努力，只因为别人比我们更努力。不能说我们不优秀，而是因为别人比我们更优秀。

通过这次训练，我的收获，就是我成长了。终于不再懦弱，敢让泪水肆无忌惮的从脸上流过而不去遮遮掩掩，终于敢于站出来，用自己的肩膀去扛起一份责任，而不因为害怕出错而变得畏畏缩缩。因为我找到了那面能够让我拼尽全力去保护的旗帜，我也找到了我的目标，看到了我的希望。当听到董事长那发自肺腑地声音时，我震撼了，这是一种发自内心的震撼。谁会想到，在董事长如春风和煦般笑容的背后，承受着如此巨大的压力。用一个女人柔弱的肩膀，为我们扛起了一整个的平台，供我们自由的学习，让我们尽情的成长。即便企业到了生死存亡的时刻，还在惦记着员工的再就业能力。

通过这次训练，我还认识到了团结、团队的力量。8米高空断桥，没有栏杆、没有扶手，只有两块30厘米宽的木板和中间1.2米的间隔。一直自诩胆子较大的我，当爬到8米高空时，不由自主的胆怯，双腿发抖，感觉快要窒息了。当然也冒出过好几次放弃的念头，当我看到底下那一张张布满汗水的脸颊和一声声加油、鼓励的声音时，鼓起勇气，一跨了过去。在团队同伴们的加油和鼓励声中，我成功了，成功的战胜了我自己。更让我惊讶的是，接下来的女同事也都一个接一个的跨了过去，虽然有的被吓哭了，但没有一个人放弃。彼此说的最多的一句话是加油，别害怕，我们还有赢的希望。

在毕业墙环节，翻越4.5米高墙，更是展现出了团队的力量。底座的人用自己坚实的肩膀为后来者撑起了半边，后来者丝毫不怀疑底座是否坚实，毫不犹豫的踩在对方的肩膀上，并放心的把双手交给上边的人，一点都不怀疑自己会不会被掉下去。在大家同心协力的配合下，圆满完成了任务。那一刻，每个人脸上都洋溢着幸福的笑容，每个人都是成功者，每个人内心都充满了成就感，我觉得这就是团队的精神。人心齐，泰山移。一个人的力量是渺小的，当加入到团队中后，力量就会有无穷大。

此次拓展训练，期间所学习的、所经历的许许多多注定会给我留下深刻的印象，也将会伴随着我的一生。在活动中，我们都大声的喊出了自己的誓言，我也会谨记我的誓言，盯紧目标，拼尽全力的做结果，来守护我们这面大旗。

篇4：关于团队拓展的活动总结

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、赢在团队意识，增强职工的责任感及归属感，展现汉十人的风采。xx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，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，模拟军事实战，进行军事任务的游戏。是一种互动性强、仿真、益智、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。

篇5：关于团队拓展的活动总结

上周天，注定是一个艰难但着实充满意义的一天。正所谓人生处处是课堂，只要去用心去体会，何处不修行它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。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！

在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”回顾训练的全过程，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。这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成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，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力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忍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。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中,安排的训练注重团队项目,它的最大特点就是群策群力,团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中,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!