# 拓展训练总结

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-05-23

*拓展训练总结（精选12篇）拓展训练总结 篇1 6月27日-29日，我们公司在洛阳龙潭大峡谷组织了一次主题为“十年经纬，共筑卓越”的拓展培训，三天两夜的活动，对我来说，不仅是一次难忘的经历，更是一场身心的洗礼，一场勇气与坚持的挑战，一笔永恒的...*

拓展训练总结（精选12篇）

拓展训练总结 篇1

6月27日-29日，我们公司在洛阳龙潭大峡谷组织了一次主题为“十年经纬，共筑卓越”的拓展培训，三天两夜的活动，对我来说，不仅是一次难忘的经历，更是一场身心的洗礼，一场勇气与坚持的挑战，一笔永恒的财富。

“如果你想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言，纵然你想要得到成功，只要心中浮现失败的字眼，胜利就不会对你微笑，因此，从现在这一刻起，我有明确的目标加上大量的行动力，用积极的心态告诉自己，我一定能，我一定能，我一定能做到攀登高峰，攀登人生最高峰。”开营仪式在这样的宣誓声中进行，自此，拓展训练正式拉开帷幕。

这次拓展培训给了我很深的感触和启迪，主要有以下几点：

一、没有完美的个人，只有完美的团队-团队七巧板

在团队七巧板游戏中，几块小小的拼图，短短的45分钟，却一下子把我们打回原形，把我们整个团队的缺点表现的淋漓尽致。在游戏开始前，虽然已经分好了小组，大家也分别推选出了厂长、车间主任、通讯员、运输员等角色，并且明确了我们的总体目标。但是游戏开始后，大家便各自为战，为了自己小组的利益，不惜去争、去抢、去骗，而以厂长为首的领导小组，不仅没有充分发挥自己的领导作用，反而为了完成自己的任务加入到了小组之间的斗争中，时间很快到了，7个小组一共才得了418分，离我们的总体目标还很远，我们的工厂惨被解散。这时候我们才幡然醒悟，原来整个工厂才是一个统一的团队，整体目标才是我们共同的目标。否则，即使每个小组都得满分，仍然无法达到团队的整体目标。联系到实际工作，又何尝不是这样呢，公司就是大团队，公司的整体目标才是我们各部门以及全体员工共同的目标，在平时的工作中，总有人为了自己部门的利益而弃大局于不顾，一味的批评、抱怨甚至指责他人。其实，只有大家齐心协力，心往一处想，劲儿往一处使，向着同一个目标出发，群策群力，才能达成整体目标。

二、 带着目标出发，带着结果回来-大海捞针

大海捞针是我们队在第二环节的第一个单独项目，其实在知道游戏规则后，我们就已经隐约意识到，卡片的背面有提示信息，但是在实际行动中，大家急于求成，把注意力完全放在了自己翻的卡片是不是正确上，忘记了要搜集卡片的信息，传递给队友，每个人跑过去都是让教练判断一下自己翻的卡片是不是正确的。

还记得当时教练问我们，你们到底干什么来了，又为什么回去，你们究竟得到了什么?我们哑口无言，正如教练总结的那句，大家都忘了，带着目标出发，带着结果回来。在实际工作中，更需要我们牢记这句话。

三、 事前规划，明确分工，统一指挥-穿越电网

穿越电网给了我们沉重的一击，因为这是我们队伤亡最惨重，失分最多的项目，这个项目给我的感触也最多。教练刚讲完游戏规则，大家不管三七二十一，没有任何计划就开始行动，整个过程慌乱而且毫无章法，有人因为重复使用网孔而被冤死，有人明明已经通过，却因为救人而不小心触电，有人在提醒别人，自己却不小心触碰电网这些现象暴露出我们团队的很多问题，也让我有很多感悟。首先，事前应该有合理的规划。凡事“预则立，不预则废”，如果我们在得知游戏规则后，先冷静分析利弊，合理规划实施方案，按照队员不同的身形比例进行量身定网，肯定会避免很多不需要的牺牲。在我们的工作和日常生活中也是如此，遇事提前统筹规划，做好防范措施，避免蛮干，才能有备无患。其次，明确职责，统一指挥。在游戏中，我们没有明确的分工，没有统一的指挥，于是所有人都是领导者，所有人都是监督者，所有人又都是实施者，大家各执一词，手忙脚乱，现场陷入了十分混乱的局面，造成了严重的后果。再次，细节决定成败，态度决定高度。反思我们队失败的原因，有几个队友的牺牲是因为衣服不小心触碰了电网，这也反映出我们在这个项目中的态度不够严肃，不够端正。如果我们真的站在生死边缘，命悬一线，还会这样粗枝大叶，因为小小的失误而丢掉性命吗?由此可以看出细节和态度对得失成败的重要作用，一个小细节的忽略，思想上的小懈怠，极有可能会导致我们与成功失之交臂。

四、经纬，感谢有你-毕业墙

原以为毕业墙是一个不可能完成的任务，4.2米的高墙，68名队员不借助任何外力，怎么可能通过呢?但是,我们做到了，我们仅仅用了15分钟就做到了。当哨声响起，看到我们的队友、我们的亲人迅速涌到毕业墙下，用身体搭成人墙，一次又一次，有人踩着他们的肩膀向上攀爬，他们不但没有丝毫的退缩，反而高高举起保护的双手，我的眼泪决堤了，为这些无私奉献的家人感动，也为自己是这个优秀团队中的一员而感到自豪!感谢经纬，给了我这么好的家人;感谢经纬，让我满心温暖;经纬，感谢有你!

两天一夜的拓展培训，我们经历了失败的痛苦，分享了成功的喜悦，完成了

对团队和自我的重新认识，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了经纬科技这支坚强、团结的优秀团队，相信通过全体经纬人的共同努力，一定能够策马扬鞭，续写经纬科技浓墨重彩的华丽乐章!

拓展训练总结 篇2

日前，公司组织员工进行了为期两天的笑翻天乐园拓展训练。此次素质拓展训练将员工分为两组，参加了包括沙场点兵、七巧板、现场表演、模拟商战等多个训练项目。经过体验，增强了大家对团队力量的认识，增强了大家对康定农信的集体归属感，同时也展现了康定农信青年员工活泼、积极向上的精神面貌。

闷热的空气，炙烤的艳阳伴着阵阵热浪席卷而来的酷夏，轻而易举让人顿生懒洋洋的颓废状态。而90家运营团队共120人，却在这酷暑中饱富激情，于6月5日至7日，在笑翻天乐园圆满完成两天的拓展训练

虽然还是初夏，团队已有盛夏的激情，高喊“挑战自我突破极限”。队员们热情参与到团队建设的拓展运动中，在真人cs、急速60秒攀岩、岩降等活动中，队员互相鼓励、相互照应。结束一天的拓展之旅，已是傍晚。挥洒汗水的喜悦，怎是一个“乐”字了得?

两天的笑翻天拓展训练结束了，我一直有个感悟，其实盲人和哑巴这出戏在我们的实际生活中并未结束。我们依然还在扮演这个角色。看透但不说透，掩耳盗铃，视而不见。但不要因为习惯而麻木理智，谁都不是真正的盲人或哑巴，我们只是一个忠诚的扮演者，不想轻易揭开某些人虚伪的面纱，人应该有点自知之明为好。

拓展训练总结 篇3

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了“团队”的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎样团结协作、互相激励。

这是一段震憾心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，学会让步，整个团队才会是最团结奋进的、秀的团队。

使我感受最深的是逃生墙，在训练即将结束之际教练把我们带到了一面墙前，墙面光滑且高约4米多，要求团队中所有队员需要不借助任何外物翻上这堵墙，并且在逃生过程当中不许任何人讲话，及不能犯有安全隐患的错误，即为安全逃生。那道墙不高、但是光靠你自我一人、两人的力量想要攀爬到顶点绝对不可能，你更需要的是战友的协助，才能完成的一次逃生体验。教练讲完规矩后给了我们五分钟的讨论时光，在这期间我们的团队中包洲李毅孙强李维的站了出来要做我们大家的人梯还有10位家人第一时光上去拉我们五分钟后我们开始了好不容易我们“逃生”几个人，突然教练吹哨喊停，结果全部回到所有的队员又要重新再”逃生“一遍。此刻我们的两位领导要受罚了做20个俯卧撑他们做的很辛苦我们也只是看着没有办法替他们心里很不是滋味很快我们开始了第二轮教练让几位给我们带给肩膀和膝盖的队友持续刚才的姿势在我们面前，“你还记得是谁给了你臂膀、让你踩在他结实的膝盖、肩膀上不断的攀爬，你还记得又是谁在高墙上向下伸出援助的臂膀吗?你还记得又是谁在你攀爬的过程中努力的把手举到点，他们是我们整个团队的一部份、在关键时刻挺声而出默默付出的队友们，相互间向逃生墙方向做着保护你向上攀岩，他们都是人生父

母养的，在家里我相信他们都是父母的宝贝儿子”

看着我的队友一个个肩膀被我们踩的淤青，此刻每个队员都忍不住流下了眼泪，不能避免的是我们两位领导受到了惩罚，先20个后40个我们犯了三次错误他们做了100个俯卧撑，他们累得趴在地上，队友们的抽泣声和教练的数数声，我们团队的加油声最后他们还是坚持下来了。我看见大家都开始信心满满，斗志昂扬，在这次还是一样每个队员都争先恐后的挤到墙下充当支撑队员的主角，很快我们就有条不紊的一个一个队员被送到了墙上，渐渐的下方的人越来越少，最后只剩下四位包洲李毅孙强和李维他们是直得我们每个人感谢和感激的，他们就像船长，把生的期望留给了我们每个人，用肩膀支撑我们每个人。最后我们的“船长”也安全“逃生”。

那一刻、“感恩”与“感谢”弥漫了整个体验基地，感谢队友的鼓励、感谢队友的帮忙、感谢教官的指导、感谢公司领导的关怀，同时也感谢生我养我的父母、是你们让我真正明白了什么是“感恩”“职责”“牺牲”

我们每一个人都有说不完的“多谢”和说不完的“对不起”。只用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

短短两天的拓展训练就这样结束了，时光虽短，但收获良多，这次拓展把妙趣横生的任务和工作、人生、事业、团队、亲人、朋友联系在了一齐。

拓展训练总结 篇4

参加北京“人众人”拓展训练有感

车窗外的夜色在悄然中已经降临，我支撑着略显疲惫的身体，伴随着车窗内昏暗的灯光，一个人乘火车行驶在回家的路上。

车上的人很多，但此时已是深夜，许多乘客已经进入梦乡，因此车厢内显得很安静。只有那一直不变的铁轨与车轮摩擦产生的轰鸣声。我还没顾得上休息就乘车离京，虽然如此，但我却无法入睡，因为这几天在北京的拓展训练让我学会了很多，成长了许多，它带给我的不仅仅是一段美好的回忆，更是我人生中弥足珍贵的精神财富。

我们来自祖国的四面八方，但我们在中外建相识相知，结成亲密的姐妹弟兄，这让我第一次感受到血缘之外的那份厚重的亲情，永远铭记于心。几天的拓展训练中，在我们共同的努力下，克服了一个又一个困难，闯过了一关又一关。

背摔是个勇敢者的游戏，它让我懂得了做事情前要有勇气和信心;爬天梯锻炼了我们的坚强的意志和在逆境中要有耐力;过“电网”教会我做事要有计划和如何运用方法解决问题;三角板游戏让我明白人与人之间交流和沟通的重要性;“逃生”让我见识到原本不可能的事情却成功完成的那种自豪和团队力量是如此的伟大

一次次的超越自我，一次次的把不可能变成可能让我成长了许多，对待每一件小事的态度，是决定我们能否成功的基础。人生不是游戏，我们无法用游戏中的规则和制度来要求我们的一生怎样发展，也许我们在游戏中是个不折不扣的高手，但在我们的人生大舞台上却不是那么容易掌控。每个人的人生各自不同，平凡的也好，辉煌的也

好，人生都要我们用心去经营它善待它，用我们平时学到的经验和方法来完善我们的一生，让我们平凡的一生有着不平凡的意义。我想在这几天的拓展训练中收获的必将成为我们未来工作中不可或缺的一部分，为我们在事业上的成功添砖加瓦。

曾经有人说过，认真做事或许能把事情做好，但是怀着一颗感恩的心做事却能把事情做完美，几天的拓展训练过程中，回荡在我脑海中最多的两个字就是感动：感动于领导对我们悉心的照顾，感动于同事间相互的关心和团结，感动于我们每个人用自己的实际行动战胜一个又一个看似不可能的困难

列车依然在行驶，北京离我们渐渐远去，但我的心却和你们靠的更紧了。

拓展训练总结 篇5

两只筷子，一双筷子。同样的资源，却传递出截然相反的两种态度和理念——个人还是团队?正是出于加强团队意识、锻造更加亲密高效团队的目的，也为让员工在紧张工作之余，来一次彻底的身心放松，为下一步的全力冲刺养精蓄锐，欧亚展览在3月下旬的樱花烂漫之际，全员奔赴郑州郊外“樱桃沟拓展基地”，展开为期一整天的拓展训练。

呼吸着山中清新、潮湿、花香四溢而又不失凛冽的空气，面对着满山开的热闹纷繁的樱花，欧亚人却无暇沉醉与细赏，只因他们的注意力已完全被更有意义和更具趣味的拓展训练所吸引。

立正、稍息、向左转、向右转，自踏入训练场的那一刻起，所谓的热身也成为训练的一

部分，即便已经尘土飞扬，每个人依然肃然有序，跺地山响，口号声动群山。只因大家明白，司空见怪的简单动作背后是更深的纪律观念和精神风貌。

简单的热身之后，进入大家期盼已久的第一个训练项目——信任背摔。近两米的高台，台上背摔者在紧张中体验何为信任——信任就是敢于把自己的安全与生命交予团队，台下接人队伍也在紧张中感悟什么是规则，什么是承诺，什么是团队——规则不是为了束缚，而是成功实现事半功倍的前提;一诺也不止千金，那是个人声誉的保证，更是他人安全的维系;大家共同遵守承诺，在规则约束之下齐心协力朝着共同的目标迈进，这才是真正的团队。说到底，这里的团队就是队伍内的每一个人愿意和他人合作成为一双筷子，而非毫无相干的两只筷子。

如果说信任背摔反映出太多的价值观念，让大家刚刚对团队的产生朦胧的认知，那么接下来“七巧板”游戏则让所有欧亚人更深地触摸到团队的内核。

游戏开始，三十分钟的时间，在七个小组声嘶力竭的讨要木板声中快速滑过，算一算，全体80分的成绩，很不堪!总结原因，大家才意识到各组之间需要交流沟通，合作完成。被围在中间的第七组成员是核心，需要总揽全局，统筹兼顾，合理调度。延时，再开始，情况却无明显好转，现场“讨”声依旧，混乱依旧!结果也就不言自明!尽管个别小组几乎就要完成任务，却无法掩盖整体的黯淡，作为团队而言，这个项目里我们依然是失败的。

七块儿不同颜色、不同形状的小小木板让欧亚人彻底明白了领导、沟通、合作对于建设卓越团队的重要性。

一个成功的团队必然少不了一个卓越管理者强有力的领导。对于团队而言，领导者的思路就是企业的目标，方向的正确和明晰才能带领企业永葆活力。所以，作为领导者不仅需要过硬的专业能力，更要有宽阔的胸怀，具备统揽全局，沟通八方，科学调度的能力。不但能够保持各级部门之间的信息畅通，保证各部门工作的有序进行，更要有能力协调各方事半功倍地达到预期目标。

而对于团队的每一份子而言，第一要做到的是服从，服从领导，服从全局利益。但服从不是盲从，这就需要个人学会与上级领导进行沟通，提出合理有效的建议，还要学会和平级部门沟通，和下级员工沟通，交流思想，换位思考，集思广益，共同制定切实可行的最佳行动计划。

在相互的沟通交流中，团队各成员需要时刻紧绷资源共享的意识。项目与项目之间不仅是竞争关系，还是合作关系。资源共享，双方共同收益。部门与部门之间更要精诚合作，团结一致，互帮互助，才能保证公司的整体利益最大化，也就间接保证了个人利益的最大化。

如此，管理者为员工指明正确的道路和方向，率先垂范;员工以优秀管理者为表率，勤勉完成自己的本职工作，团队精神才能得以形成，团队力量才能得以发挥，乃至爆发。才能促进企业和自身不断前进，不断发展。

结束让大家感触良深的“七巧板”，大家又踏上“坎坷人生路”。在教官长达两个多小时如泣如诉的诉说中，所有人都流下了眼泪，是悔恨?内疚?感激也许都有吧，五味杂陈中，大家共同的收获是学会了感恩，感恩身边每一位曾经或正在为我们默默奉献的“聋人”、“哑人”，正是因了他们，我们才能成为今天的我们。

一天的拓展圆满落幕，整个樱桃沟在夕阳映照下分外妖娆，全体欧亚人也在这“醉”美风景中集体留下发自内心的欢笑，带着全新的自我踏上新的征程。

拓展训练总结 篇6

20\_年5月24日，参加了公司举办的为期2天的济南南山户外拓展训练活动。在拓展训练中，进行了相依为命、空中断桥、信任背摔、七巧板拼图、驿站传书、孤岛求生、无敌风火轮、汉诺塔、穿越电网等很多项目的训练，但是《孤岛求生》作为一个团队管理训练科目，给我留下了较深印象。

《孤岛求生》训练科目，事先教练明确：在规定时间内完成任务即为成功.从开始到结束，都没有特别清楚我们的任务，只是按照惯常思维的方式去做,无法完成最后的任务，直至训练宣告失败!

《孤岛求生》充分暴露了我们存在的问题:一是第1小组没有充分发挥领导指挥、协调作用，联系到企业管理中，一个组织整体目标的实现，需要组织内各小团体的共同努力，领导部门要给大家设定一个很清晰地目标，没有同一目标的团队是一盘散沙的，没有资源共享、成果共享，是没有战斗力的。这个训练科目的失败，就在于沟通不到位，信息无法完全传递。二是经验分享不够。三是对资源的掌握和利用不够。很少有人真正去了解我们所知道和掌握的资源，也没能合理利用资源。

《孤岛求生》的事实告诉我们：

1、在平时的工作中，只有加强合作,形成合力才会无往而不胜,正如雷锋的一句话:一滴水只有放进大海里才会永远不干,一个人只有当他把自己和集体融合在一起时,才能有力量.”合作就是最好的团队,合作就是力量

2、要从大局思考。每一个团队都要对自己的成员进行荣誉感教育,每一个成员都应该唤起对自己的岗位和公司的荣誉感,有了这种荣誉感,我们才能焕发出无比的工作热情,为公司的荣誉而战,公司的知名度强大了,自己的事业才能有所拓展.

3、有效沟通，事半功倍。事实告诉我们，沟通的重要性，工作中，前人的经验真的很重要，有时碍于面子不肯去问，最终的结果很有可能是问题解决的方法没有找到，还白白浪费了时间。工作中，我们的确需要多思考，但是，及时的向老同志请教，与同事多沟通，也会让我们少走弯路，事半功倍。拓展训练触动了我对工作和生活的思考，我将不断地发掘自我潜能、不断地领悟，来提升自己。

拓展训练总结 篇7

为期三天的军事拓展训练，确确实实是对自身意志力和其他综合素质能力的极大考验，对于应届毕业生的我们来说，也是迈入职场前的重要一课。每一个军事拓展项目的背后都有着深刻的寓意，当你用心去参与和体会时就会有巨大的收获，也可以说是对于我心灵的一次洗礼吧!

而令我感触最深的要数14公里的救助长跑，天还没亮就被教官的哨声唤醒，出操时天还是黑压压的，光线很暗。教官也没有具体和我们说跑的路程，只是说要背着一个伤病员跑到指定的地点。说实话，跑到一半时，自己感觉快要坚持不住了，特别是肩上还背着一个人的时候，自己想死的心都有了，但是看到队员们任然在坚持着、呐喊着以及其他组的竞争时，我告诉自己千万不能掉队，一定要跟着大家一起跑完。返回途中队员们的歌声，就像是绝望时的一丝希望，给予了我极大的安慰，那一刻我觉得自己特别幸福，甚至是有些鼻酸。当最后到达营地时，教官告诉我们说，今天们完成的公里数是14公里时，那一刻我忍不住哭了，我从未想过，自己能够历经万苦，坚持跑完14公里，要知道在学校跑个800米我都会呕吐，而今天也算是挑战自己的极限，真是太难以置信了，但的的确确我们做到了，让我发现其实每个人身上都有无穷的潜力。

这几天的日子里，让我真真切切的体会到了团队的力量，特别是在穿越电网这个项目中。教官让我们先后做了两次，第一次36人中无一幸存。而第二次通过教官的指导，我们组10人中过了8人。反思这个游戏的得失，教官让我们明白了团队角色扮演的重要性，只有团队的每个成员在其职尽其事，才能够发挥出的力量。当自己把身体交给团队时，那一刻只有一个信念，我一定能过去，相信我的团队。另一点就是做事不能过于莽撞，一定要先想好了，有了周密的计划然后再去行动，并且要把握细节。在三天的训练中，我们一起流汗，流血，流泪，一起接受惩罚，也让我体会到了，每个人犯的错误，都会使自己的团队遭受巨大的惩罚，而这一切其实都是完全可以避免的。在木桶原理的这个游戏中，使我明白了，团队中的每一个成员都十分重要，一个团队最终的实力的评判，不是依靠领导或是的某个成员，而是取决于最弱的那个成员，他代表着整个团队的实力。在工作中，我们也应该帮助团队中较弱的成员，因为只有最弱的变强了，团队的整体实力才会增强。

这几天中，令我最为感动的要数洗礼心灵这个项目了，在事先完全不知道的情况下，被蒙住双眼，与自己的战友手挽手，翻山越岭，披荆斩棘，通过重重关卡，我想我会一直记住那双温暖的大手，因为是这只温暖的大手在遇到前方障碍或穿越丛林时，紧紧的握着我的小手，时不时的提醒我哪里有危险，让我觉得既放心又安全。同样我也会用同样的方式，去帮助和扶持我背后的战友。当游戏结束前，坐下时，我身边的战友，轻轻地把头靠在我的背上休息时，那一刻我依然觉得很温暖，很感动。因为我感觉自己得到了队友信任，把我当成了她栖息的港湾，原来人与人之间可以如此的信任和互相帮助。

这几天的训练虽然辛苦，即使是现在走路都一拐一拐了，但我仍然觉得很值得，因为自己真的学到了很多东西，也发现了自身的不足，可以说是心灵上的一次洗礼吧!当自己把全部都交给了这个团队时，自己的内心是如此的充实与信任。在离开基地那一刻，坐在车上，看着教官们站成一排向我们敬礼的时候，我突然感觉到了一正鼻酸，原来人与人之间的感情可以如此简单和真挚，原来人与人之间彼此信任的感觉是这么好。最后我想对教官们说，教官你们辛苦了，谢谢!带着这份感动与感恩，我要踏上了职业生涯的另一段旅途。

拓展训练总结 篇8

此次五一小长假我们集体参加了一项当前非常流行的活动--拓展训练，现在看来它既有意义又充满挑战。记得刚听到我们此次的安排时，我们兴奋不已，真人cs、攀岩、自助烧烤，只是看过但没有亲身实践过的项目让我们充满期待，在到达目的地之前我们的心情都是轻松的，我们没有想到有一项艰巨的任务正等着我们。直到真正进行了训练的第一项任务，我才发现其实做什么事都没有这么简单。

此次训练的第一项任务就是大家都很感兴趣的真人cs，记得我最开始还是在电视上了解它的，一直都很想尝试，这次终于穿上迷彩服、戴上头盔、拿起枪交战，但我似乎小瞧了它，想要在战斗中保命并获得胜利并非这么简单，它考验的是大家团结、合作、互补的精神，但万事之首还应该缜密的排兵布阵，佯攻、冲锋、后补，每一个人的位置都要精心安排并保证个人能完成自己的任务，不能坐以待毙，适时进攻才会胜利。这不由使我想到了自己的工作，在一个班之内，三个老师要有明显的站位，但每一个人又不是独立的，她依附于这个集体，三个人拧成一股绳才能不断进步。同时，大家都应有一颗积极上进的心，止步不前就会比赛一样很快的gameover。

一下午的紧张刺激过后，傍晚的烧烤让我们充分放松。不要认为这只是在吃，小小的烧烤也是体现团队精神的，洗菜、穿串、烧烤，如果没有合理的分工，烧烤也不会进行得那么顺利。大家疯过玩过之后很快的回宾馆休息了，因为明天还有更艰巨的任务。

训练的最后一天安排的很满，一项接着一项的任务让我们应接不暇，忘记性别、年龄、身份的我们很快进入了活动。重新分组后，我们的第一项任务就是设计队旗、队歌还有口号，虽然也是完成任务但反思后还存有一些不足。就好比我们幼儿园的每个小集体，三人组成，但想要把工作进行的顺利并非盲目的去做，也要有明确合理的分工，依据自身的特长承担不同的任务，但这也不意味着搞分裂，三个人要拧成一股绳，朝着一个方向积极的前进。

今天的活动让我们印象最深的要数攀岩和高空断桥，因为这不是和别人比赛，而是要挑战自我。攀岩活动中我没有达到顶端，下来后也听到队友在说不行了上不去了，也有在说其实上不去并不是害怕只是没有体力，起初我也是这么想的，但教练的一句话点破了我们，做事不要找客观理由，要从自身找不足，这样才会有进步。我们不是没有体力了而是不再坚持了，遇到了困难我们没有克服而是退缩了，这才导致我们失败。要说上午的攀岩不害怕，那下午的高空断桥确实是让我 肝儿颤 了。最终我也没能过了自己这关。其实现在想想也后悔，为什么没有尝试，哪怕不行那也应该是在试过之后得出的结论，但现在想什么也无济于事了，因为都已经过去了。工作中也是如此，当机会来临要好好把握，哪怕它是艰难的也不要放弃，不要在困难面前低头，因为尝试过后的胜利一定是甘甜的。很多事情我们都会后悔，但世界上没有卖后悔药的，错过了就是错过了，现在再想试也已经晚了，因为机会已经与我擦肩而过，就算以后还会有机会，那不知道会是什么时候，就算很快会有也不知道到时候机会还属于属于我。

通过这次的拓展训练，我受益非浅。我想：在生活中我们对待每一件事情都应该大胆的尝试，没有做不到的，只有用心努力过了，才能知道答案，不管结果如何，至少我收获了。

拓展训练总结 篇9

军训中的喜怒哀乐，不就是生活中的酸甜苦辣吗?仅仅的5天时间就让我感受到生活的艰辛，军训中的每一个动作都好比是人生中的一道坎，过去了会海阔天空，过不去就只有一边流泪，一边后悔的份。

我的军训生活并不是一帆风顺的，我也有过中途放弃的念头，也有过逃避训练的想法，可是我并没有让这些想法变为现实，因为有我的朋友在鼓励我，说他们不想家我是决不信的，但是他们还能坚持下去，坚持到底。人生中需要知己，但更需要去跟朋友做对比，激发自己的斗志，给自己信心，教官曾经对我说过：别人能做到的事，我也一样能做，而且要比他做的更好。

面子是别人给的，脸是自己丢的 这是营长说过的话。每个人都爱面子，只有自己做的更好，才会得到别人的信任，赞美。只有过了一个个坎坷，才能见到自己的美丽彩虹。

我会斗志昂扬的面对将来人生中的任何一个挫折，因为我坚信：我是的!!!

拓展训练总结 篇10

我校在实施有效教学以来，创新地提出了“问题学案式”学导型课堂模式。在实践有效教学的过程中，我获益匪浅。拓展提升课是中学地理教学中的一类重要课型。那么，在地理拓展提升课中，怎样才能增强教师讲评的针对性，从而更好地渗透有效教学的理念呢?又怎样才能更高效地发展学生的能力呢?这是每一位地理教师都必须认真思考的问题。要回答上述问题，有必要从两个方面进行思考：首先，从学生解题的思维过程来看，成功解题应具备4个最基本的环节，即提取解题信息、形成解题思路、论证解题思路、表述解题结果;其次，从教师教学的角度来看，必须运用恰当的方式进行点评，才能使学生从教师的点评中更高效地习得方法，发展能力。

一、发展学生解决问题的理性分析能力

目前考试的形式，侧重对考生思维能力的考核，突出表现理性、逻辑的思维过程和研究、解决问题的方法。推理是从已知判断推导出新判断的思维形式，学生在运用所掌握的方法解决问题的思维过程中，严密科学的推理对其成功解决问题能起到有力的支撑作用。

【例1】目前人类对水循环的影响主要表现在：

a、人工降雨，促成大气中水汽输送

b、改造沙漠，增加蒸发量，加速水循环

c、抽取地下水，加速地下水循环

d、修建水库，跨流域调水，改变局部地面径流

在得出答案前，学生都经历了一个理性、逻辑的思维过程。在拓展训练课中，教师有必要将存在于学生头脑中的解题思维以推理图这种直观、简明的表达方式揭示出来。这样做有几个好处：一是讲解思路

清晰，学生容易理解;二是通过比照推理简图，学生可以迅速、准确地发现自己的错因或解题时在哪里走了弯路，及时修正自己的知识和能力缺陷，完善自己的知能结构;三是对学生解题有很好的示范作用，让学生养成良好的逻辑思维习惯，学生坚持运用这种方法来思考问题，能有效提高解决问题的理性分析能力。

二、提高学生解题思维路径的选择能力

解题思维路径的选择是成功解题的关键，因为它涉及解题的思考方向和切入点的问题。一般来说，解题思维的路径选择有3种值得我们予以重视的情形：一是某些难题解题推理链条较长，思维跨度大，需要学生选择适当的解题路径;二是某些习题有多种解法，需要学生选择一种最适合于自己的方法(即解题路径)，以便节省解题时间;三是需要学生领会命题人的意图，选择与命题思路相吻合的解题路径，以便得出正确答案。

拓展训练总结 篇11

为了体现班主任在学校中的地位，增强班主任的团队合作意识及执行力，在学 校领导的精心安排下，全校班主任及相关领导与 20\_.4.28—30到大连进行拓展训 练。这是自己第一次参加拓展训练，非常兴奋，也很积极，参加这次拓展训练，自 己有很多收获，现将自己的收获整理如下： 一、冰山理论在训练过程中，教官提到了心理学家弗洛伊德的冰山理论，大意是冰山露出水面 的小部分比喻为人的显能，水面以下的大部分比喻为人的潜能，也就是说我们每个人表现出来的能力只是自己能力的一小部分，还有很大的潜力等待着去挖掘。 我们教师有潜能：可以挖掘自己的教学潜能;挖掘自己的科研潜能;挖掘自己的管理潜能;挖掘自己的合作潜能等等。同样学生也可以挖掘他们的学习潜能，只是 很多学生没有意识到这一点，需要我们教师去帮助、指点，这也是我们教师的任务之一。我们教师应该认识到这一理论的重要性，将这个理论应用到我们的教学上， 去主动激发学生的学习潜能，如果真能把学生的学习潜能挖掘出来的话，那会使我们的班级管理、课堂管理轻松很多，学生成绩也会有很大的进步。怎样挖掘学生的 学习潜能，用什么样的方法，成为我们教师思考的关键。 该理论已在晨会上与学生一起分享。二、三人行 教官并没有说这是什么理论，我们也没有必要去追究到底是什么理论，关键是我 们要认识到他给我们带来的启示。 每个人都喜欢把自己的优点展示给别人看，把缺点隐藏起来， 就像孔雀开屏一样， 美丽的羽毛给有人看，而鲜艳羽毛的后面则是屁股。我们人的前面好比优点，后面好比缺点，三个人站成一列向前走，第一个人回头看到的是第二个人的优点，所以 他走在第二个人的前面，第三个人看到的是第二人的缺点，所以他走在第二个人的 后面。从这个理论可以看出一个道理：多看别人的优点，少看别人的缺点，这样我们才

能够进步，走在别人的前面。我们可以把这个理论应用到工作中，同事之间由于性 格等方面的差异，可能会存在所谓的“看不惯” ，这时我们不妨去寻找他的优点;我们可以把这个理论应用到对学生的管理中，特别是我们平行班的学生，往往会因 为学生的某个缺点，我们就不去看他的优点，这样的看法也会影响冰山理论提到的潜能的激发。总之，看到别人优点，你走在前面;看到别人缺点，你走在后面。 该理论已在晨会上与学生一起分享。 三、其它到了训练基地，自己的角色发生了改变，由学校的老师变成了学生;由在学校的 管理学生，变成了被人管理。其实这

也是一种换位思考，我们在管理学生的时，有 的时候也应该站在学生的角度去考虑问题。 参加拓展训练， 不仅使自己能够放松心情，更主要的是领悟活动背后蕴含的道理。 每一个活动要是认真去思考，都可以和我们的工作联系起来，比如传话，我们在传话过程中，总是因为中间的某个环节出现问题，而不能准确传给最后一名队员，这 就像我们学校领导的指示不能准确传给学生一样，这值得我们教师反思;齐眉棍活动能够体现一个集体是否心齐等。总之，参加完每个活动后，在高兴之余，还要反 思，只有不断反思，不断改进，才能取得更大进步!

拓展训练总结 篇12

3月21日，这是一个阳光明媚的日子，今天我很荣幸的参与了汤台铁路公司组织的一个拓展训练项目。户外拓展把我们每个人的脸都印刻得红彤彤的，可拓展训练给我的感受还真是不少。从来没有像这次这样，陌生的人走到一起，就那么相信彼此了，一起协作完成教练“变态”好玩的任务。有种青春飞扬的感觉，觉得青春不再是风中飘摇的蒲公英，我们有力量可以去把握，可以决定我们飞舞的方向，不再受命运的摆布!在汗水，欢笑，游戏，讨论，尝试，分享中，我们沸腾了天空，热闹了草地，感染了春虫。

通过这次的拓展训练，我又一次认识到了团结的重要性。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。

其次，尊重、沟通、分享共赢：“你有一个想法，我有一个想法，我们两个人在一起交流，每个人都会有两个想法。”这是一个很简单而经典的理念。在整个团队合作当中，彼此的沟通和分享对于团队的融合和信任非常重要。有的时候，自己觉得应该是那么回事，并且认为别人也应该明白是那么回事，但真正到最后，谁都不明白是怎么回事。所以沟通是彼此信任和目标一致的重要工具。经常和你的上司沟通，经常和你的下属沟通，经常和你的家人沟通，沟通无极限，这种畅通的信息流是事情完成的重要部分。钻石很美，夺目璀璨。可是在一个团队中，需要的不是我们闪亮的每一个面，我们需要排列，组合，寻找到各自最好的一面，才能组成一件传世的珠宝。就在这次的拓展训练中，我们开始慢慢的发现自己，认识自己，开发自己。这只是个开始，时间太短暂，但世界广大，我们还有很多的机会去体会，不远的一天我们一定找到自己的位置!

这次活动，虽然充满艰辛，但是带给我们的还有无限的快乐和勇气!从哪里跌倒，就要从哪里站起来!只要我们敢迈出第一步，那就没有任何困难能阻挡我们!虽然只是短短的一天培训，但是，我们很多人都从不认识到认识，给我们增添了一笔宝贵的友谊财富，一起活动一起说笑，很难得很难忘。当我们的手紧牵的时候，我们就是同舟共济的兄弟;当我们的心紧连的那刻，我们就是惺惺相惜的家人。特别是毕业墙，我相信很久之后我们会忘了很多，但是不会忘了毕业墙时的点点滴滴。今天的素质拓展训练结束，但是我们从中学到的团结和信任不会结束，希望大家在以后遇到问题时能记得今天所学——团结协作、灵活变通、反思总结、迎难而上，克服工作和生活中遇到的一切困难。

最后，感谢汤台铁路公司给了我这个机会，让我深深的认识了团队精神的魅力!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！