# 拓展训练活动总结

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-02-19

*第一篇：拓展训练活动总结拓展训练活动总结最近发表了一篇名为《拓展训练活动总结》的范文，好的范文应该跟大家分享，为了方便大家的阅读。篇一：拓展培训总结报告XXXX企业拓展培训总结报告目录1.培训项目实施概况....................*

**第一篇：拓展训练活动总结**

拓展训练活动总结

最近发表了一篇名为《拓展训练活动总结》的范文，好的范文应该跟大家分享，为了方便大家的阅读。

篇一：拓展培训总结报告

XXXX企业

拓

展

培

训

总

结

报

告

目录

1.培训项目实施概况.......................................................................................................................3

培训基本信息....................................................................................................................3

培训实施目的及预期效果................................................................................................3

培训课程模块介绍............................................................................................................3

2.拓展培训回顾及评估效果分析...................................................................................................6

拓展培训精彩瞬间............................................................................................................6

拓展培训评估项目..................................................................................(来自: 在 点 网:拓展训练活动总结)..........................7

培训效果分析....................................................................................................................7

综合满意度.............................................................................................................7

培训效果原始数据统计表.....................................................................................7

3讲师评估与建议.........................................................................................................................10

讲师评估与建议【第一期】..........................................................................................10

讲师评估与建议【第二期】..........................................................................................11

受训者在培训项目所学到及需改变行为......................................................................12

课程后续跟踪与执行建议..............................................................................................12

人力资源部对本次拓展的评价......................................................................................13

对企业而言...........................................................................................................13

对参训者而言.......................................................................................................13

拓训过程中的突发事件及处理建议..................................................................14

拓训效果转化措施..............................................................................................14

两期学员对本次拓展培训的建议..................................................................................15

培训感悟..........................................................................................................................15

培训感悟【第一期】...........................................................................................15

培训感悟【第二期】...........................................................................................18

4.结语和展望.................................................................................................................................20

1.培训项目实施概况

培训基本信息

培训课题：《挑战自我、熔炼团队》

主办单位：XXXX企业

承办单位：XX企业管理咨询有限公司

培训地点：xxxx

培训人数：151人

培训时间：12月23日-26日（2期/共4天）

主训教练：代号：土狼

协助教练：灰狼、黑熊、东方

培训实施目的及预期效果

本次拓展培训的实施目的在于：①提升企业层面的团队凝聚力，范文写作组建精神上大一统的新

四海；②扭转门店执行力和沟通观念，调节低落的工作心态；③改善职能部门工作效率低

下，团队凝聚力缺乏等状况；

同时也希望通过本次拓展达到以下几个预期效果：①大家在一起同吃同住，喊口号，完

成项目，十分有助于打破门店之间，部门之间，门店与部门之间的隔阂，增进彼此了解信任；

②体验在绝对执行中完成任务，会给人一种强烈的危机感，借此能够强化团队合作意识，提

高参训人员在工作中的执行效率和沟通意愿；③值此非常时期，门店管理层难免出现职业倦

怠和情绪低落，通过拓展的手段寓教于乐，能够有效调适员工身心状态，克服心理惰性，激

发员工潜能，使之以更好的精神状态投入下一阶段的工作。

培训课程模块介绍

A：最能带动团队积极性的项目：“极速60秒”、“珠行万里”

B：感触最深的项目：“生死大逃亡”“毕业墙”

篇二：拓展训练心得体会 拓展训练感想 10篇

拓展训练心得体会10篇

第一篇拓展训练心得体会

为期一天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，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，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，我们忘记了年龄，范文TOP100忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的

投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——精英，在队长的带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括五大项目：高空断桥，盲人方阵，电网逃生，背摔，攀登“毕业墙”。每每遇到困难和挑战，我们以“精英，精英，勇攀高峰！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放弃，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地通过了重重考验。

拓展训练的第一个项目“高空断桥”，它是一个个人挑战项目，要求队员们在米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约米左右,然后再跳回来就算完成。当挑战者一步一步爬上8米高空之时，心里早已怦怦直跳。脚下仅仅是一条木板,而手又没有任何东西可抓，腿不由自主地开始打颤，尽管有保险带，但初次尝试仍心存恐惧。此时此刻，下面是队友信任的眼神，刚刚的豪言壮语还萦绕在耳边，这个时候不能犹

豫，既然已经上来了，就没有退路，下定决心，豁出去了。一跃，成功！大家的欢呼声，赞美声交织在一起，感动着这里的每一个人。通过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自已的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

第二个训练项目是“盲人方阵”，任务是把大家的眼睛蒙住，分散在一个广场上，寻找一条绳子，然后用这根绳子围绕成一个面积最大的正方形。这个任务在开始的时候大家都觉得很简单，但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原来难度一点也不小，讨论并确定了一个初步方案，开始执行。在中间的时候产生了一些意见分歧，最终队长站出来，统一协调大家完成原始方案。在总结经验的时候，训练老师讲了一句话我非常有感触，他说当大家为了一个目标争论不休的时候，你放弃话语权也许是对完成目标最大的帮助。我觉得这个项目无论是用哪个人的方法都能完成

任务，无论是你认为笨的办法还是聪明的办法，只要是坚持到底，都能顺利完成任务，重要的是要按着一种方法坚持到最后，如果一种方法还没有做完，就换另外的方法，恐怕到最后很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最后一定会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，下午训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不同面积空挡组成的“电网”，全队触电网累计不能超过三次。项目开始后，我有点发蒙，觉得这简直是一个不可能完成的任务，但是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部通过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自己的看法和体会，大家都很兴奋，这个项目主要是体现团队合

作精神，互相信任，思想汇报专题在自己通过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自己能克服心理困难，最后都能安全通过，充分体现了团队力量。

训练项目的第四项信任背摔是一个队友爬上背摔的平台，在教练的指导下，捆住手臂，背对着团队向队友们用手臂搭建的“保护网”平倒。在一声声的“你们准备好了吗？”、“我要倒了！”，不仅能够感受到队友们的自信心，也能够感受到队友们对整个团队的信任。

这个项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自己对团队的高度信任分不开的。我个人对自己要求特别高，只有当自己做好了，才有资格指导他人。三四月份招聘取得了很成功的结果，这无疑离不开整个人力资源部全体人员的积极参与，以及各店面经纪人积极配合，当然也有自己付出的心血和努力。一个人如果希望得到别人的尊重和信任，首先就要自己尊重自己，自己信任自己；

一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自己的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

本次拓展训练最感动人的项目莫过于最后的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，但是当我看到同事们一个个都胜利通过时，最全面的范文参考写作网站在一个同事的鼓励下，我鼓起了勇气走到墙壁下，开始此次征程。当其他伙伴都顺利攀爬后，剩下的一个人更是让我们惊心动魄，通过足智多谋、勇气信心以及团队的鼓励和呐喊声，使得所有

同事都顺利“毕业”了。当时眼泪已经在我眼眶里跳来跳去，但是最终的喜悦战胜了感动，让这一瞬间的感动埋藏到了心里，我为自己身为一名商行人而感动骄傲、自豪！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。通过此次拓展训练，让我很好的感

悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我行以后会多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

第二篇拓展训练心得体会

6月12日和13日，公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力,能够更好地适应无限变化的市场环境,特地在九龙潭拓展训练基地组织了此次训练，通过此次训练,我们深深理解到要想成功必须要付出怎样的努力方可站在至高点上,那胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省凝聚而成的。在高强度的训练中,汗水、痛苦与欢笑交织在一起,使我们都极为深刻的体验到一个团队是要经过千百万次的锤炼才会变的坚不可摧。这次活动给我带来的感受颇深:信任背摔———协作精神

当我们每个队员站在约米的高台上时心情都非常忐忑不安,因为我们是在拿自己做赌注,如果摔倒或者有其他的什

么意外,就表现出团队的协作能力不好,也就是我们的团队是否具有团队精神,通过此 次活动,我们每个人都陷入了深深的思考,那就是:什么样的团队才可以取胜?协作高效诚信??这些平时说了无数遍的道理在每个人的脑海里都留下了不可磨灭的深刻印象。

毕业墙———团队精神

面对米高的求生墙，任凭你的能力再强,你也不可能一个人徒手攀上米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力,团结合作,甘当人梯,我们25人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契,那么互相照应彼此,那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，上学是，工作也是。通过这次野

外团队拓展训练活动，让我对团队的意识和个人在团队中的作用感悟至深。

一个优秀的团队必须有明确的目标。只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。

一个完美的团队都会以团结为核心思想。在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。

一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局。决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解

篇三：户外拓展培训工作总结

户外拓展培训工作总结

2025-11-20，是我很开心的一天，也是我加入人力成为实习干事后穿上蓝马甲去当工作人员的第一天。最然培训过程挺累，但还是感到很快乐，相信这种感觉比参加游戏还更让我满足。原来看着别人在很投入地做游戏也能那么享受，看着别人同心协力地完成每一项游戏我都为之兴奋，虽然我只是个旁观者。无论在之前的试玩游戏过程还是在正式培训的过程，我都很乐在其中也感觉收获了很多，谢谢人力。

对于这次培训，我相信我们每个人都提前做了很多准备。昊楠师兄、诗婷师姐、6位负责人以及其余的同事们，我们努力的成果大家有目共睹。仍记得在培训的前一晚大家的互相鼓励，真的当时让我挺感动的，当时感觉我们就像要去参加一次大型比赛般的共同支持与帮助。我不知道在其他部门的同事们心中这次培训办得怎样，也许只是一次简单的玩游戏过程，至少在我心中是挺成功的一次培训，虽然过程中出现了时间分配不当以及道具准备不足的问题，但我

们都是在学习的过程，不是吗？

在培训当天，同事们的温馨早餐、一起贴报纸的过程、打气球绑气球的过程以及培训时的互助过程都让我感到人力是一个完整温馨的大家庭，也更深地让我融入其中。虽然那天挺晒，但看到参加人员的笑脸就感觉那是对我们的努力的最大肯定。在培训前，我很期待，在培训时，我很珍惜，在培训后，我很庆幸。无论以后的我能否继续在人力工作，我都很高兴自己能意外地进入人力成为实习干事。不得不承认，在这接近一个月中，我真的学到不少。至于说到对总负责人昊楠师兄和诗婷师姐的评价，我相信他们在培训之前承受的压力比我们大很多。当然，在培训过程出现问题时他们经验丰富的指挥使得培训最终得以圆满结束。至于我的搭档，我相信他应该也是尽力了。在这里谢谢你们，也许这句话挺俗却是我的真实想法，加入人力后我重新对团体有了新的认识，也很喜欢人力的氛围，没有未加入时别

人所说的严肃与刻板。现在听到人力这个词会有一种温馨的感觉，经过石头坞时也会不自觉地多看几眼，也许是我已经将自己当成人力一部分的表现吧···

最后，我想说，无论以后的我们交集怎样，都衷心地祝福人力的每一个人都能幸福。这也是我那天晚上许愿时的其中一个愿望。

谢谢你们。

这是篇好范文参考内容，主要描述团队、一个、我们、培训、项目、大家、自己、通过，觉得好就请收藏下。

**第二篇：拓展训练活动总结**

拓展训练活动总结

有些人是用来惊艳时光的，有些人是用来温暖时光的。而在这次两天一夜中，我遇到了这群可爱的人，他们既惊艳又温暖了我的时光。

在过去的一段时间，我一直找不到让自己振作起来的动力。自从那次事情之后，我就一直陷落在自己的世界中。让厚重的乌云遮蔽自己的天空，阳光无法射入进来。但是，是你们让我的世界重新阳光普照。你们的真诚，你们的善良，你们的许多美好的东西都让我重新找回了动力。

第一天晚上的生命之旅让我对自己有了一个全新的认识。是的，在过去的几个月时间里，我做了很多违心的事情，既伤害了别人，也伤害了自己，而且自己一直都没有反思过，错误的观念引领着我越陷越深。知道这次活动的到来，让我有了反省自我的机会。黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来看透内心。当我的小伙伴被蒙上双眼，我就成了我的双眼。他不知道前方的道路，可他的每一步都迈的那么坚定。因为他相信我，我们是一个团队。

第二天，我们六点30就起床了，在洪亮的口号声中，我们开始了新的一天。一个项目接着一个项目，一次又一次的自我超越，团队熔炼，纵使我感慨万千；伙伴们爱的呼唤，“你准备好了吗”，“我们支持你”。几句简短的话语，平常谁都说，谁都不在乎，甚至可以玩笑而过，可在信力背摔，在1.5米高的站台上，在一无依靠的周围，再看不到同伴们熟悉面孔的那一刻，这呼唤是生命与生命的交错，是生命与生命的相融，更是生命与心灵的合二为一；是支持，是鼓励，是信任，更是感动，是我们不能用言语形容的相通。

如今，活动结束已有好几天，但是小伙伴们的身影依然清晰的存在在我的脑海中，xx队的队歌依然萦绕在我的耳畔。我相信我就是我，我相信明天，我相信青春没有地平线，在日落的海边，在热闹的大街，都是我心中最美的乐园，我相信自由自在，我相信希望，我相信伸手就能碰到天，有你在我身边，让生活更新鲜，每一刻都精采万分。I do believe！

**第三篇：拓展训练活动总结**

拓展训练总结

拓展训练从13日晚上开始到15日晚上结束，经过这2天的训练，我感触还是挺多的，首先本次活动围绕的主题就是沟通和内部协调等几大方面展开的，分别开展了8个活动：极速60秒、驿站传书、七巧板、龙族迷藏、双解码、鼓动人心、穿越电网、速度与激情。

这几个活动都是围绕主题展开的，我通过此次活动结合自身的实际工作有如下几方面的体会，我就将一个活动比作一项工作，例如极速60秒，就是在60秒内将代表1-30的牌按顺序排列，这就像是项目部所有的事情都相当于其中的一张牌，我们的工作就像是在最短的时间内安排好工作，过程中，主要体现了这几方面的问题与我工作息息相关，首先30张牌要在60秒内完成第一就是要清楚牌面上是什么，每张牌代表什么，才有可能完成，如果一个人清楚了也不行，因为一个人知道了仍然会因为时间不够而完成不了，这就需要大家都清楚，并且分工合作，让每个人都知道自己应该干什么，4次比赛我们队伍成绩是稳步提升，但是最终还是没达到自己的预计成绩。其中原因颇多，从这些失败的原因中不难找出问题的所在，当看到这些问题所在时，自己也就突然间明悟了好多，工作中遇到的问题又何尝不就是这样呢。

活动结束后，我好好回想游戏过程其实解决游戏中的问题稍微引申一下就不难看出工作中也存在同样的问题，可以用类似的方式去解决。当我处在综合部副部长这个岗位上，工作中遇到的事情也挺多的，就像参加这个活动之前，被培训师拿出“而立之年”是代表30所误导，让所有人感觉到这么简单呀，对事情的估计不足，认为不就是排数字嘛很简单，当第一次进去看到一大堆各色各样的图案是就懵了，这就让我体会到了其实综合部的工作不就是这样的嘛，一堆看似毫无关系的事情放在我的面前，就会给人一种无从下手的感觉，哪件事情都要做，做哪件事情都一样的感觉，毫无逻辑性可言。当第二次进去就有了明确的目标，就是去记住这30张卡片，这就使我体会到收集信息的重要性和全面性才是完成这项活动的必备条件，只有这样才能有最为正确的判断。在下步的工作中我首先要自己去观察凭借自己对工作内容的理解将一些自己发现的问题及时解决并利用同事的发现，这条渠道来收集一些自己并未发现的信息使自己能在第一时间内了解掌握到一些信息来完善自己信息的准确性。当解决了这个问题那么就是对症下药了，30张卡片的信息是有了，但是靠某一个人的力量并不一定能完全分析出这些卡片所代表的数字，这就需要团队的力量，大家一起分析，对一些无法确定的数字，利用排它法来最终确定。在这个过程中我也体会到，以前开会的时候经常提到所有问题都是有解决的办法的，也许对于一张自己无法解释的卡片但是另一个人却能很轻易的解开答案，在我工作中也往往会出现这样或者那样的问题，以前我总是一个人在想办法，或者自己认为解决不了的就干脆不去解决，其实只要一个电话或者几步路就可以找到解决的那个人或是办法，但自己真正做的还是不够的，所以下步工作中我将努力提高自己的沟通能力，通过自身学习以加强语言组织方面的能力，从而能跟好的沟通，提高工作效率。

在双解码这个过程中，我对团队的执行力体会很深，一个看似不难的游戏缺硬生生的把我们这个团队的沟通和执行力给反应出来了，一个简单的沟通缺却存在着这样难以解释的问题，特别是这个游戏之后又看了倒鸭子的视频，简直是惨不忍睹。首先游戏规则很简单，本队的目标很明确，计划很周详，本以为能很好的完成可结果偏偏很意外，在我的实际工作中就遇到过这样的问题，当我接收到一个指令后，并没能完全理解就直接去执行了，这其中就会出现一些偏差，当接收到我指令的人也在模棱两可的状态下去执行了就会出现更大的偏差，这样下去里最终的目标就会越来越远。在以后的工作中我将要更加细心，对信息的准确度把好关，使得到的指令在毫无误差的情况下传达出去，哪怕就是多费点事去解释清楚也要一次性将最准确的信息传达到位，从源头解决指令的误差从而达到指令执行的准确，以提高自身对指令的执行力。

在鼓动人心的活动中，我体会到我的工作中所管理的东西纷繁复杂，每件事情是其中的一项游戏，有时候是接待与礼仪、有时候水、电节约、有时候是公务车调配，有时候是摄像报道等等琐碎的事，其中有一个人就能完成的也有需要几个人配合完成的，但工作中总是会遇到这样或者那样的问题，当一件工作正在进行中，会因为这样或者那样的问题而导致事情中断，这就是我在工作中遇到最多的问题：“插播”，从而使自己工作起来首尾难以兼顾。对于如何才能有效的解决这些工作中出现的问题，经过我对自身工作的剖析，有了几年工作经验的累积并通过此次活动的启迪，其实答案在我刚刚参加工作就有了而我确一直都未能发现，这就是“日事日毕、日清日高”的工作方法，对于这样浓缩且精炼的经验，如果能被我早一点运用起来，我想很多问题我都能迎刃而解，且不会老是犯很多雷同的错误，如果非要说非要给自己以前为什么没能执行这样好的工作方法找个借口和理由，我想这真的需要有工作经验才能有所感悟，就用一句结束我的体会：“读万卷书不如行万里路，行万里路不如名师指路，名师指路不如自己感悟”，读万卷书：自己从小学到高中在自考大专，自己有了知识的累积。行万里路：自己参加工作也有4年多的时间，多多少少也经历了几个工地的磨练。名师指路：项目中的经营层都很乐意将自己多年的经验与新员工分享并交给我们做好的工作方法。自己感悟：当很多好的方式方法被自己学到了，但是理解不够深刻也无法坚持执行的。只有明白了其中到道理方能算是有所感悟。

睢鸣鸣

2025年7月16日

**第四篇：拓展训练活动总结**

拓展训练活动总结

这是我们公司自成立以来举办的第一次拓展训练，此次的拓展训练我认为办得挺成功的。我们一起激动，一起欢笑，一起体现……

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。

教官问：“这件事情简单不简单（我们的回答是简单），但是，把简单的事情做好就不简单。刚开始，我们队员注意力不够集中，如果我们一个团队的其中一个队员注意力稍微不集中，我们这个团队就很容易全军覆没。若我们所有人都把注意力集中起来，把简单的事情做好，我们这个企业不简单。在工作中，我们常常会遇到这样的事情，很多事情，我们认为很简单，但果真如此吗？……大家回去想想。”教官的一席话，说出了公司的一些通病，确确实实是这样子。九次的失败换来一次的胜利，那种感觉就是不一样，但在工作中，何止是九次十次那么简单呢？

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。

在整一个上午，我们一连玩了好多游戏，比如：“抛球游戏”（游戏规格：道具：一个球，一个系有八根长绳的垫板（用于垫球），队员分次两组，所以组员必须一同上阵，在限时内以该组垫球次数最多为胜。主要是锻炼我们一个组织如何协作，如何沟通的一个过程。如果在玩此游戏的过程中，大家都是你做你的，我做我的，步调不协调一致，只能乱成一团，也很难取得好的成绩。）、“跳兔子舞”（这个兔子舞跟我们平常的玩法不一样，它分为童年期，青春期，成熟期，一次比一次动作难度，全场玩得乐不开怀。这个游戏就跟我们一个公司成长的各个时期关联起来。）、“信息的传递”（游戏规则：全部队员围成一圈，男女间隔，手拉手，闭上眼睛，不能说话，教官开始从一个队员的手中发出动作，然后依次传递。这个游戏跟企业内部信息的传达关联起来）、“比赛说出队员的名字”、“计时拍掌游戏”……

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：“这是一个极具挑战性的动作，在高空中，跳的那一刹那，如何调整你的心态，如何去克服你的心理，跨过了这一步，可以说，你就跨出人生的一大步，大家敢不敢去挑战（男士们大喊：敢）？有没有信心征服（男士们大喊：有）？”走到高空训练场地，我往上一看，脚都有点发软了。在十几米高的高空，还有一头跳过另一头，跨度应该有1米多点，另外一些女队员说我不跳了，太恐怖了。我们队的小妹一马当先，她胆量很大，做好安全措施后，她开始一步一步往高空爬，当她站在跳板上的时候，我们下面的人都为她加油，不知道她此时此刻的心情是怎么样的，沉默了一阵子，只看见小妹起步一跳，过了，跳过了，我们心里都还在为她胆战心惊，抓了一把汗。一下来，我们立刻问她的心情，她说，“刚开始是有点怕，因为那个跨度看起来很大，不过，我不停告诉自己，跟自己说，很小的，一跳就过去了的”，但我还是觉得很怕。但既然来到了，我就要挑战一下自己。陆续几个人上去了，下面的队员也是同样的激动，我鼓足勇气戴好安全帽，系好安全绳，第五个，轮到我。在往上一步步爬的过程中，我真的在颤抖，仿佛要经历什么生死战。站在高空，我抱着柱子，始终不愿放手，不敢踏出去一步，我往对面一看，心都仿佛想跳出来了。怎么办？过来一阵子，我还不是很敢踏出去，怕，真的很怕。只听见的下面的同事大喊加油。镇定下来，我暗示自己，能行的，能行的。我的右脚尝试着往前夸一步，又缩回来，“加油，别人能行，为什么你不行，只要勇敢一点，就可以，勇敢一点，跨出那一步”我不断地暗示自己。不管那么多了，决定跳。脚步慢慢往前走，1，2，3，脚步不由自主地用力跨出去了，我竟然跳过去了，那一刻，眼泪都想掉下来了，激动，开心还是……下到地面后，脚还是有点软，不过经过刚才的那个心理战，仿佛一下子豁然开朗了很多。接着是其他队员……

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。

欢呼后，我们在围成一个圈，原地坐下，教官说：“请在底下一二层的队员出列（他们站到了中间），在工作的过程中，在成长的道路上，我们或多或少受到别人的帮助，可以说你们是踏在别人的肩膀上翻越过去的，连他们父母都没试过说踏在他们的肩膀上，他们的累和痛你们感受到吗？那我们该以怎么样的一种方式感谢他们？”全体队员都拥到中间，抱在一起，那样的一个拥抱，感动，真的很感动，女队员们，都热泪盈眶，男队员们，体现了兄弟同心。如此的一个真情拥抱，让我们看到了一个团结协作的团队，看到了一个心连心的团队，看到了一个有血有肉的团队。当时的我，其实很想大哭出来，相信大家的心情也是这样，反思自己，反思自己平时的生活和工作，又何曾不是这样呢？

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—2025年11月6日。

**第五篇：拓展训练活动总结**

活动总结

这次拓展活动的目的为了提高我们的思想素质、锤炼意志品德、缓解学习压力。这短短一天的训练中,磨练了自己的毅力、锻炼了自己的体魄，让我深深感受到了团结就是力量。也就是说单单自己的成绩好的话不足以最终获胜，只有大家心往一处想，劲往一起使，才能创造奇迹。

1.信任。

天空信任了云朵才有了彩虹，大海信任了石头才有了浪花，大树信任了树叶才有了果实，我们信任了别人才能成功。在风和草的活动中，我体会到了信任的意义与作用。也体会到了信任别人的重要性。

2.团结

那三项集体项目让我体会到团结协作的重要。一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的，在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的时候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们就会形成一个团结的整体，一个可以克服各种困难的整体。

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！