# 公司团队活动总结

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-01-06

*公司团队活动总结 公司团队活动有利于增强员工的合作意识，集体意识。下面是整理的活动总结范文，欢迎阅读。 >公司团队活动总结(1) 起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自己!而后是开拓者的一番教...*

公司团队活动总结

公司团队活动有利于增强员工的合作意识，集体意识。下面是整理的活动总结范文，欢迎阅读。

>公司团队活动总结(1)

起初是怀着一种不想去的心态，但是当到达目的的时候发现，这个地方真的是适合出来放松自己!而后是开拓者的一番教导使自己心态有所改变!

在这一天里所有的伙伴都有代号，我是地瓜，一个很好记的名字，看来我也很适合做地瓜啊!每个人的代号都很好玩，(水桶，八哥，饼干，男人，女人，南瓜，葫芦娃，樱桃……)心情更是放松!

第二个团队xxxxxx的活动让我深刻的体会到了合作的重要性，开始我不相信这个任务会在1分钟全部站起来，但是后来经过我们的多次练习，终于把这个任务完成了，虽然那时的自己出了一身汗，但是还是很开心，不过得感谢八哥的相助!

提到那个让我现在还是比较害怕的任务，很大一部分原因是自己不相信自己，目前我都还没有确定下来，以前一直都是自己只相信自己，也许还有一点点跟那时的心态有关，但是真的在掉下来的一瞬间，觉得团队的合作真的是非常默契!(踩伤了华仔，在此感谢啦)

午餐吃的不错，当时一大冲动，自己应该叫做饭桶了!现在还惦记着凉拌芹菜和黄瓜!下次有机会一定还会去!

下午的第一项马兰花的游戏自己很幸庆地瓜我是惟一的一位没有输的参赛者，看着伙伴的惩罚，好笑，好玩。不过让我想起抄写的16份资料，真的就是在什么地方有什么样的游戏规则!到什么地方做什么遵守游戏规则了!

本以为1-30的智力游戏很快就会完成，结果比我想象的难了很多，第一次我们就找出来了6个数字，后来是11个，再后来是17个，再后来是19个，到最后一次是51秒找到了30个数字!每一次失败 我们都会找到这次绊脚石是绊在了哪?寻找 解决的办法，有聪明的葫芦娃把我们很多的数学算法的题都做出来，以至于我们有很快的速度完成任务!数字从不同的角度看就会有不同的发现，17连到一块，再反过来放，就看不懂了!多了解姚明的蓝球号是23，以前从不关注!现在却是有所收获!

最后的牵手游戏，让我深刻的体会到什么时候都要活出自己真实的一面，学会感恩，学会孝敬，学会想起家中的亲人 。虽然在外面混真的很辛苦了，但是爸爸妈妈 奶奶 永远都是我背后忠实的支持者!成功的时候爸爸妈妈奶奶会替我高兴，失败的时候他们会安慰我，所以我更应该想起他们，更应该去关心他们!小小的一份回报会让他们很开心，很知足!

生命 中有你们的存在，我很幸福 !

很感谢你们让我有这么愉快 的一天，也希望我们在以后的工作中大家一起加油!创造更好的成绩!加油实践家的各位优秀伙伴!

>公司团队活动总结(2)

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XX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。

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！