# 户外团建活动总结和感想

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2025-04-30

*户外团建活动总结和感想5篇许多团队为了增强团队的凝聚力都会开展一些户外团建活动，那么这次户外团建的活动总结记得写哦!下面小编给大家带来关于户外团建活动总结和感想5篇，希望会对大家的工作与学习有所帮助。户外团建活动总结和感想1我部策划已久的团...*

户外团建活动总结和感想5篇

许多团队为了增强团队的凝聚力都会开展一些户外团建活动，那么这次户外团建的活动总结记得写哦!下面小编给大家带来关于户外团建活动总结和感想5篇，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**户外团建活动总结和感想1**

我部策划已久的团队建设活动终于得以付之行动。围绕活动主题“熔炼团队、排解压力、促进交流、增进感情”，开展了各类趣味竞技活动。本次活动的开展取得了显著的效果，并最终达到了团队建设的目的。现将活动开展情况总结如下：

一、前期策划、采购工作

距离上次部门活动开展至今，已有\_年的时间。本次活动的前期策划运筹已久，但因工作时间无法安排而多次延期，因此，此次活动的开展各岗位人员都积极的参与。本次活动，户外活动地点我部门设在\_\_休闲度假山庄，参与人数\_\_人(含：管理人员、仓管员、物流司机以及搬运/线旁组长)，所包含的人数较多，开展活动的前期策划、经费的预支、竞技活动奖品的购买、其他物品的采购等都需要逐一完成。

我部门此次户外活动地点设在市外(\_\_休闲度假山庄)，且参与人数较多，因此安全工作也显得尤为重要，对此，我部门策划小组将安全工作也列入了策划范围之首，并安排相关工作人员在集合时，给员工讲解关于此次活动须注意的安全事项。

二、团队竞技活动

本着友谊第一，比赛第二，消除隔阂、提高团队协作能力的宗旨，开展了“板鞋竞赛”、“拔河比赛”、“纸上飞人”、“抢座位”四项竞技活动。各队员参与热情高涨，并达到期的效果。平时在工作中，大家都有许多的接触和交流，但这一次我们是将所有人员分组，每个活动项目都要建立一支团队。根据游戏设计，需要大家的相互配合，比如“板鞋竞赛”、“纸上飞人”。这些游戏让大家通过亲近的身体接触，由此而自发交谈，拉进了彼此间的距离;并且在游戏的过程中，友好竞争时的争强好胜、丑态百出时的会心一笑等等，都是大家关系在逐步融合的契机。游戏结束后，大家已经可以彼此之间互开玩笑，主动交谈了，所以无法不承认，这些游戏真的是大家友谊的润滑剂。这些团队建设游戏虽有趣，但同时也是带有一定的挑战性与竞争性的。这三个游戏都是分组竞争的。于是游戏开始前，各组的队员都在组内纷纷进行讨论，出谋献策，寻求加速胜利的方法。每个人都为了整个小组的胜利而付出自己的脑力和体力劳动，为了共同的目标紧密地团结在一起。

三、自由活动时间

午饭后的游园活动，是为了平衡竞技活动未得奖人员心理而设定，力争参加活动人员人人都可得到安慰奖。

怀着一丝欣喜，带着一点留恋，随着夕阳西下，\_\_山庄之旅也渐渐落下帷幕。此次活动既让大家身心得到放松，又提高了大家的集体荣誉感和团队意识。为营造部门同事间的团结、紧张、严肃的工作氛围起到了促进作用。

**户外团建活动总结和感想2**

进入人力资源中心的第一项大型工作就是组织一个面向全体学生会成员的户外拓展培训活动，而我也有幸参加了这次活动的策划与组织，在这里做一下总结，为以后活动的开展积累经验。

首先，要想活动开展的顺利，就要有一份好的策划做支柱，下面就向大家介绍一下整个策划的出炉过程。在接到昊楠师兄和诗婷师姐的任务后，我们六个人开始收集游戏，然后讨论游戏的可行度，初步筛选出十个游戏，交给师兄师姐审核，剔除可行度低的三个游戏，然后我们六个人分成三组，一个小组负责三个游戏，另两个小组分别负责两个游戏和整体策划的完成，一天后，把策划书交给师兄师姐修改，这样，一份初步的策划书就出炉了。当然，后来在游戏试玩阶段针对实际情况，我们也对策划进行了数次修改，还加入了三个后备游戏，策划书基本完善。

其次，是游戏试玩阶段。我们共进行了两次游戏试玩，在试玩过程中修改游戏细则及评分标准，同时让大家熟悉游戏，以便在活动中讲解和执行。

然后，是道具准备阶段。我们在这一阶段内完成了场地申请和借，买道具，并于活动前去实地考察场地，搭建帐篷。

最后，就是最最让人激动的活动开展阶段了。在为时一天的户外拓展培训中，人力资源中心的全体工作人员都尽心尽力，其中，师兄师姐负责整体调度，六位机动人员则负责游戏的讲解，道具的分发及随时回答有关游戏的各种问题，除此之外，每个部门都有两位工作人员全程跟踪，进行评判和计分，整个活动在有条不紊中进行。

在活动中，我们发扬了团结互助，分工协作，不怕吃苦，任劳任怨的精神，也加强了部门内部和部门之间的感情交流，活动总体成果斐然，也得到了主席团和其他部门的肯定。当然，美中不足的是，上午的活动由于中间休息时间过久，导致活动延期结束;有部分干事对游戏规则不熟悉，影响游戏质量;道具准备好后保管不善，不能及时拿取。这些都是需要进一步改进的地方，我们也会在以后的活动中多多注意的。

通过这次活动，我学会了如何写策划书，知道了事前准备的重要性，增加了应变能力，使自己得到锻炼和提升，同时，加深了和队友的感情，因此，真心感谢人力资源中心给我这次锻炼机会，谢谢\_\_!

**户外团建活动总结和感想>**

**3**

参加这次团队合作，让我感悟很多。觉得团队训练是以简单的游戏，揭示了抽象的深刻的道理，让我找回了学习中被时间遗忘掉的却非常珍贵的东西：意志、激情与活力

这使我更深刻地意识到，其实每个人都是很坚强的，每个人在平时学习和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要在特定的时间，特定的地点，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

在我们\_老师的介绍下，我们都逐渐了解到“团队合作”的含义，我了解到团队合作具有“锻炼练意志、完善自我、”的内涵，是一项挑战自我的训练活动，意在锻炼我们大学生的团队合作意识，创造性的发挥个人潜力。这次活动虽然总共只有短短两天时间，但给予我的启发和体验却是永久性的，无论将来我身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。团队合作的当天早上，我带着无比高兴地心情来到了学院操场，开始准备以一天的课外团队训练生活，这次团队训练是我们\_老师专门为我们开设的团队训练课程，我将在这一天的团队活动过程中，完成老师分配的教学任务，帮助同学们更好的完成团队训练，在活动的过程中，大家都特别的积极主动，团队训练的气氛相当活跃，老师的课程内容很丰富而且具有创新性。

通过这一天的训练，我对自己有了更深的了解，我们一个组是一个团体，做事大家一起做，遇到困难大家一起解决，每个人都有不同的思考方式，我们集合大家的智慧尽量把事情做到跟好。团队训练的我们总是充满着激情，大家都显出一股的积极应对困难。记得刚开始大家都还很迷茫，随后大家慢慢熟悉活动流程。首先是组队，让大家都各自明白自己该做的那一环节，相互配合，上午我们的任务就是把这个活动的标题，也就的给本组取一个队名，队名要体现出积极向上心态，接着是队训，队训几乎是一个团队号召力的语言，然后围绕队名设计出队徽，队徽要有象征性，再围绕队徽设计队旗，队旗是体现一个队伍特征的最明显的标志，一定要经过大家的共同讨论才能定下。最后的队歌，队歌还真是有些棘手对大家来说，对我们学习汽车专业的学生，刚开始就是盲目的选曲，再把一些好的具有启发性的句子填写进去试着唱一下，看是不是流畅，然后就是不停的改进，该进。

第二天的上午老师再次上我们整理活动中各个环节的准备结果，还没有准备好的组就的抓紧时间。上午准备搞一个汇报表演，看看大家这么长时间的劳动成果，得到的效果如何。就这样，大家每个组都开始了本组汇报表演钱的内部演练，大家都是充满活力在投身这次活动中。操场上那种宁静的上午气氛顿时变得热闹非凡，操场上飘着各种各样的富有寓意的旗帜，还有响亮的口号声响彻学院各个角落。最后正式表演开始，每个组都拿出自己的成果，但是可能因为大家还是有些紧张，导致了一些组的整体的协调性不足，口号喊的也不是很整齐。与之前在操场上的情形有很大的出入，老师也看出来大家都很紧张的神情。于是在简单的点评之后，决定让我们各队再表演一次，而大家也都很郁闷，怎么搞成这个样子。都很不服输，于是大家再次进行的认真的排练，发现有不协调的动作，就一个环节一连重复几次直到大家都很熟悉为止。而经过再次的排练之后，大家都重整旗鼓，再次进行表演的时候，大家表现出的是一种活力四射的态势，而现场也是掌声四起。这次大家配合得都更加有默契，大家都融入到温馨的氛围中了。

结束了团队竞技的表演，大家回到教室交流自己的心得，觉得收获颇丰，大家一致认为团队合作是一个团体成功的基础，老师让大家每人现场说说自己对这次活动的感受，大家还是一致提到了团队合作是非常重要的这次活动中多少还是有些不足之处，但是我们每个人都参与进来了，大家都得到了锻炼这是最重要的。最后每个人分别站到围成的圈子里，大家都互相对对方进行了优点轰炸，活动达到了高潮。两个多小时很快就在同学们的笑声中过去了。这个活动不仅解决了同学们许多生活学习上的困扰，也拉近了每个人的距离。分享了许多内心的想法。之后的交流中，老师感受到：我们的活动不在结果的成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团结中感受幸福，在活动中体验快乐，在活动中灵活运用。

在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。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集体能够顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么真切，是那么具有合力。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议论着训练中的事情，都感到回味无穷。于是，我们快乐着，我们幸福着。

总之，通过这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，通过这次拓展训练，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中给我带来很大的帮助。

**户外团建活动总结和感想4**

\_月，\_\_科技有限公司研发部来到位于\_\_风景区的\_\_乐园进行团队拓展训练。一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊!在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求?是要求个人激发自我潜力，超越团队目标;是时刻认识到细节决定成败;是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神;感悟到了每个人都是渴望被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力;个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励;你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

**户外团建活动总结和感想5**

\_月\_日，公司组织中高层管理人员到\_\_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非常珍贵的东西：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坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要有信心、有勇气去面对，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。在开始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，要成功完成训练项目，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帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，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，信任背摔是一个锻炼团队精神有代表性项目。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。如果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伤害。如果台下人不信任台上的人的话，就可能会跑开，那么对台上学员的伤害可想而知。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出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，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，自己越安全，只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，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利过关而满足，为同伴成功而欢呼。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议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。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，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。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。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经历一定会在今后的工作中给大家带来很大的帮助。

\_月\_日，\_\_公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量!

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“\_\_农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、目标一致、团结协作

训练从一开始的“高空单杠”、“攀岩”、“智力电网”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一块五”“萝卜蹲”等;几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和个人主义，而是相互帮助与协作。就如游戏中过“胜利墙”一样，4米2笔直的木板墙，近三个人高，没有任何工具，当时我就想着怎么过得去?肯定有人要拖后腿;不可思议的是，在全体队员的密切配合下，肩并着肩、手握着手，下面的撑起，上面的拉住，众志成城，所有队员都成功翻越。只用我们的身体，无任何工具!这就是我们的潜能吧!这个项目给我最大启发是：没有完美的个体，只有完美的集体，只要大家团结一致、齐心协力迎难而上就一定能克服所有困难。如果我们在实际工作中都能像过“胜利墙”一样，那我们必将成为一支攻无不克、战无不胜具有强大竞争力的优秀团队。

二、树立合作意识，合理分配资源

“智力电网”我想策划者的目的主要是强化人的合作意识和合理分配资源的能力，任何一个人让他站在一堵和自己一样高的电网面前，网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不足够大。对个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。当看到一双双关注和相互鼓励着队员眼睛的时候，看到一双双有力地双手正托着每一个队员的身体通过适合自己体形的电网的时候，让我意识到个体和集体的差别，让我深深体会到人与人帮助与支持是多么的重要。在困难面前一个人的力量是多么的眇小，集体的力量是多么的壮大。面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、系统地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优劣互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题，圆满的完成我们共有的任务。

三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富!蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观!

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！