# 最新团队拓展活动总结(7篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-03-03

*总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结...*

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**团队拓展活动总结篇一**

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。。。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！

**团队拓展活动总结篇二**

为进一步贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神;更好地配合学院素质教育与拓展训练办公室的工作;加深电子信息系师生对大学生素质教育与拓展训练工作的认识，本学期电子信息系以培养大学生的思想政治素质为核心，以培养创新能力和实践能力为重点，以普遍提高科学素质和人文素质为目的，紧紧抓住大学生成才和核心职业能力培养这一中心任务，开拓创新，努力工作，组织了丰富多彩的活动，取得了阶段性的成绩，现将工作情况总结如下：

以《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神与学院素质教育与拓展训练办公室的工作思路为思想，以电子信息系实际情况为基础，充分调动教师的积极性，挖掘教师资源。广泛统一的在系内外开展形式多样的素质教育与拓展训练项目，制订了详尽的工作计划。

电子信息系领导对素质拓展的工作给予了大力的支持，从具体项目的审定到实施，都做出了明确指示。在本学期的学生素质教育与拓展训练工作中，电子信息系有15位老师积极参与主持、认真组织了8场讲座与11项竞赛，每项活动都以培养大学生核心职业能力为目的，组织学生进行职业技能训练和创意竞赛，开阔了学生的思维，提高了学生的技能水平。

1.本系教师讲座

本学期校内教师根据系部相关专业组织了八场特色鲜明的讲座，具体如下：

(1)20xx年9月11日由毛玉梅开展了《新生，请找准你的快乐》的讲座，对象为本系所有12级新生;10月22日，由毛玉梅老师开展题为《演讲艺术》的讲座，对象主要为全校学生。

(2)20xx年10月29日，由居华倩教师开展题为《影视后期特效鉴赏》的讲座，对象是全校学生。

(3)20xx年11月12日，由毛玉梅老师开展题为《情绪控制与心理健康》的讲座，对象主要为全校学生。

(4)20xx年11月19日，由谭建斌老师开展题为《虚拟机技术在嵌入式系统开发中的应用》的讲座，对象是全校学生。

(5)20xx年11月05日，由金虹老师开展题为《大学生职业生涯规划讲座》的讲座，对象为全院学生。

(6)20xx年11月26日，由林涛老师开展题为《大学生如何提高自己的核心竞争力》的讲座，对象为全校学生。

(7)20xx年12月03日，由林涛老师开展题为《光伏技术-解决能源危机的最优方案》的讲座，对象为全院(光伏专业优先)。

(8)20xx年15月05日，由王慧老师开展题为《美术鉴赏—中国画与油画》的讲座，对象主要为全校学生。

2、校外专家教师讲座(专家讲坛)

学生是素质拓展的主体，学生实践水平的高低，直接影响到素质拓展工作的好坏。电子信息系老师根据不同阶段和层次的学生不同的成才需求，广泛开展素质拓展活动，本学期我系主要组织了二大类(人文艺术类、职业技能与社会实践类)共12项竟赛活动，为学生的全面发展提供必要的训练和帮助。提高了广大学生的思想道德素质，营造浓厚的校园文化氛围。极大地丰富了学生的业余生活，提高了学生的综合素质。具体如下：

(1)20xx年11月，为了提高大学生的摄影水平，学校通过一些积极健康、主题突出的摄影，让大学生积极地参与进来，记录了美好的瞬间，又丰富了校园文化，我们举办了校园摄影大赛，并评出一、二、三等奖。比赛过程中，我校学生用自己清澈的眼睛、透彻的镜头、睿智的头脑、活跃的思想、充沛的情怀，挖掘校园文化，表现和谐校园的景、情、人和事，关注社会的重大活动，表达大学生自己的真切生活感受与真实境遇，捕捉生活中令人心动的影像，记录我们大学的美好瞬间。这个比赛不仅让电子信息系艺术设计与多媒体的学生学以致用，而且让热爱摄影的学生提供了一个平台。

(2)20xx年11月开展了诚信征文，诚实守信是中华民族的传统美德，是每个公民的基本道德规范，是个人的立身之本，是社会运行之规。一个人只有讲诚信，才会有信誉，才能赢的人们的信赖和尊重;一个社会拥有诚信，社会生活才可能健康有序;一个国家讲诚信，才能立足于世界民族之林。我院学生积极参加，热情高涨，这个诚信征文比赛不仅提高了我院学生对诚信重要性更进一步的认识，，同时又丰富的校园的文学氛围，最后评出一、二、三等奖。

(3)20xx年12月学院开展了第二届ccit全国信息技术水平大赛photoshop选拔赛，以电子相册比赛形式，主题是毕业季，主要面向大三学生，10届多媒体同学参赛人数最多。对即将踏上社会的他们来说，三年的大学生活是如此美好，往事历历在目，他们把这三年来的一些美好瞬间做成相册，这个比赛不仅让他们记住过往的美好，而已也让他们铭记最初的`梦想，从而更有勇气的踏上社会，开始他们的新生活。最后由主办比赛的老师和学生干部评委评出一、二、三等奖。这个第一届的电子相册大赛，取得了满意的效果，收获了不一样的感动与喜悦。

同月，产品造型比赛也开展了，这个比赛给智能电子和工业设计的学生提供了一个能力展现的平台，这2个专业的学生参赛人数较多，这个比赛激发了他们的创新思维，也让他们对自身专业有了更一步的了解

(4)20xx年12月份第二届“魅力校园，精彩瞬间”ppt大赛、计算机网络安全知识竞赛和光伏知识竞赛拉开了帷幕。

第二届“魅力校园，精彩瞬间”ppt大赛不仅丰富了学生的校园生活，也让他们懂得了世界上并不缺少美，只要有一颗发现美的眼睛即可，最后由老师和学生干部评委评选出了一二三等奖及优秀奖。

计算机网络安全知识竞赛参赛人数甚多，让学生们了解近几年来高速宽带网络的新理论、新技术、新方法和新应用，帮助学生梳理现代网络新技术的知识结构，尽快掌握网络新技术的重要内容，跟踪网络学科的最新发展，全面了解网络最新前沿技术，组织教研室的教师分别评出一、二、三等奖及优秀奖。

光伏知识竞赛让光伏专业的学生更加了解本专业的发展前景，也让他们对本专业的职业规划有了明确的目标，这个比赛意义非凡，得到了光伏专业学生的好评。最后由老师评出一二三等奖及优秀奖。

(1)20xx年12月，全院举办了色彩作品大赛，比赛以水彩(水粉)画、传统工艺美术作品进行评比，参赛选手以艺术设计的同学居多，这个比赛效果不错，最后评选出一二三等奖。

(2)20xx年12月，为同学们提供一个展示自身艺术才能的平台，培养学生创新意识，提高我院学生的审美与创意能力，电子信息系第四届个人形象设计大赛开展了。有了往年举办的经验，这一次，学生干部加大力度宣传，吸引了很多学生参加，通过初赛，有13个人进入决赛，其中2个是财经系的学生，比赛过程中，选手们展现出高雅的姿态及符合自身品味的服装，还有各种各样的才艺表演，赛后评选出一、二、三等奖及优秀奖，，毛玉梅老师进行了点评。通过这个比赛，作为当今大学生的我们，对自身的品味气质等方面有了更高一层的认识。

(3)20xx年11月全院开展了家居产品设计大赛，本次比赛与校外比赛“丽江杯”链接，主要面向艺术设计多媒体工业设计专业学生，这个比赛的目的即使为了提高设计专业学生的技能，也给他们提供一个齐奇发异想的平台，在12月份，由老师评出了该比赛校内一二三等奖及优秀奖。

1.由胡庆烈，张松涛教师负责的比赛：电子产品维修比赛，电子产品制作比赛，因教师工作繁忙，没如期举行，预计下个学期继续进行。

1、活动深入程度不过高，学生的参与与研究不够深入。

2、活动组织形式单一，不够丰富且在宣传、展示、展览方面组织一般。

综上所述，我系将会发扬优点，弥补不足。时刻以“成就卓越未来，引领时尚生活”为主题开展广泛的校外素质教育与拓展训练项目，通过拓展训练可以发现学生自身潜能、增强自信、改变自身形象;克服心理惰性，磨练战胜困难的意志品质;启发想象力和创造力，提高解决问题的能力;改善人际关系，更为融洽地与人合作，从而打造具有核心竞争力的卓越团队!

**团队拓展活动总结篇三**

素质拓展中团队一起流汗,一起欢呼,一起讨论,一起感悟……

团队项目并不是靠一个人的智力,体力和能力就能很好完成的项目.它的最大特点就是群策群力,一个人的成功不能代表整个团队的成功,只有团队中的每个个体相互团结,相互帮助,才能共同完成团队的目标.在本次拓展的过程中,每个队的队员之间最关心的是如何组织,协调及配合好,而不是某个队员自己如何能做得更好,团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致.

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目,如电影深入脑海里,犹在眼前,尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任,不然怎么敢鼓起勇气往后倒,因为他们知道他们的身后有自己的团队,他们的团队一定会接住他们的,因此他们不惧怕,有一个同学从小恐高,当她迎着风站在跳台上时,内心紧张到无法形容,听着大家的嘶喊声,又充满了勇气.终于带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去,当她重重的砸在队友的手上时她哭了.不是因为她怕了.而是因为开心,因为感动.因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧,那一刻的心情是多么的澎湃.我想只有亲身体会才能懂.还有一个项目就是爬人梯墙,一个3米多高的木墙不借任何外力,靠团队合作征服它.有一个场景很多同学都深深的记得,大个子的男生首先爬上去,健硕的男生半蹲在墙木板下,给女同学们当踏口.其他女生在周围作护手,防止同学从上面摔下,大家各司其职.在短短的2分多钟就已经完成了挑战.看着男生们的肩膀被踩得红肿肿的,感受莫深,让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中,同学们的体验和收获主要有以下几点:

1、一个团队里,要充分相信队友,相信他们的能力,相信他们是尽力的;

2、做好团队中的一员,维护团队要不遗余力;

3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富,无论他们身处何种岗位,只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟.在这次活动里,感悟最深的真的应该是团队的意识,从一个人到一个团队是个飞跃,在团队的范畴里,他们不能仅仅考虑的是个人的利益,而是应该以团队的利益为上,很多时候我们扪心自问:一个人能干什么?是的,一个人确实能干很多事情,但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了,我们更加注重的是团队的力量.而是在团队的大家庭里,我们可以得到更多的关爱和温暖.一根筷子,容易折断,那么十根筷子就折也折不断了.

“拓展是一种培训,是震撼下的理念,体验下地感悟”.的确,回头再细细看这些项目的设置,每一个项目都有它在现实生活中,工作中的意义.每个人循规蹈矩的生活,很难有机会重新思考与认识自己,拓展便为学生开启了这道门,使他们亲身体会到了那些早已熟悉的,看似平常的做人和生活的理念,真正的认识自我,勇于去尝试新的事物,使自己具有一定的开拓创新精神.并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用,资源的合理分配的重要性.团队中个人风险与牺牲精神,以及有明确的目标,合理的解决方法,是一个团队成功达到目标的保证.

世上无难事,只怕有心人.没有什么不可能完成的任务.绝不轻言放弃,多一些勇气和毅力,很多机会就不会溜走,要相信自己.很多同学表示通过这次的训练,他们在今后的学习工作中会拧成一股绳,心往一处想,劲往一处使,团结协作,战胜挑战,取得优异的成绩.同时也明白了,所谓的团队精神,是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风.奉献成为激发团队成员的动力,为成功注入能量.承诺是团队成员共同承担的集体负责.没有承诺,团队就如一盘散沙.做出承诺,团队就会齐心协力,成为一个强有力的集体.使学生在学会团队精神,信任和沟通的同时也学会了许多东西:学会挑战自己,学会正视自己的缺点,了解自己的长处和短处,学会鼓励他人,学会欣赏他人.更学会了自然中放松,在游戏中学习,在欢笑中感悟;能认识到群体的作用,增进了对集体的参与意识与责任心;改善了人际关系,学会了关心.更为融洽地与群体合作.

通过亲身体验拓展,学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结.它改变了这些十八岁少男少女的思维模式,超越了自我,认识了团队的巨大力量,也领悟到了创新的重要意义.思维拓展了,落脚在实践上。在这次活动中,大家都感触很多,也学到了很多很多.不仅仅懂得了,更加深刻的体会到了作为一个大学生应该有的素质，相信学生们都知道,也明白，只是看能否真正的做到而已。经过这次素质拓展,我相信大家都能加以改进自己的本身不足，成长成才。

拓展训练给了学生一次终身难忘的经历，让他们在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自己，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟;体验快乐、感知盲点、深受震撼;认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;启发想象力与创造力，提高解决问题的能力;认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心;改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。学生在空间上说，“我想这次锻炼的不光是我们的身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不同凡响的体验。这一天,我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况”。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

**团队拓展活动总结篇四**

培训主题：中青年教师团队成长训练

培训时间：20xx年4月7日

课程时长：一天

培训过程：

分2队进行训练，团队建设后，分别组成烈火队和勇往直前队。

烈火队：刘xx、唐xx、张xx、孟xx、庞x、佟x、于x、王x等

勇往直前队：郭xx、赵xx、齐xx、邢xx、王x、赵x、刘xx、赵x等

项目进程：

(一)信任背摔

大部分学员都能够标准的完成项目，在项目进程中，团队成员都能够做到100%的努力和全力为队友付出，所有队员都积极为背摔的队友做保护。通过项目使参训学员增强了自信、突破自我;同时，也凝聚了团队，使团队成员感受到了信任的力量，体会到了责任感，以及对给予自己支持与帮助的队友的感恩。

(二)高空断桥

所有参训学员都完成这个项目的训练，勇敢地跨越了自己，超越了极限，重新审视和衡量自己，增强了自己的勇气和克服困难的信心与果敢，并在项目中培养了自己坚定目标的信念，也更深刻地感受到了团队的力量。看似一个人在挑战，背后其实是整个团队的配合与支持。

我们常说，付出就有回报。在项目进行过程中，几名学员积极为队友做保护，在为他人付出的同时，也学会了如何使用高空下降专业保护器械，掌握了一项在紧急情况下可以自我保护及逃生的技能。

在这个项目中，给教练团感触最深的是在项目进行快结束时，烈火队—猪猪侠(王妍)在进行挑战时，勇往直前队已经完成了该项目，但所有成员并未离开，而是留下为猪猪侠加油打气，勇往直前队—004(邢洁)更是第一个响应教练，主动带领所有人做蹲起高呼“加油”来支持和鼓励猪猪侠。同时教练发现，勇往直前队—004也是团队中第一个上高空的队员，勇气可嘉。猪猪侠在断桥上站了足足40余分钟，桥下的两队队友就不停的用各种方法为她加油鼓劲，烈火队—小麦(唐亮)作为宣传部长也是首当其冲带领团队成员为挑战的队友加油打气，团队意识在这时已经根植于团队中的每一个成员心中。

(三)穿越封锁线

这是一个团队挑战项目，两个团队都通过团队配合和共同努力顺利完成了项目考验。在项目中，团队成员不抛弃、不放弃，努力营救所有队友，看似不可能完成的任务，通过不懈的努力也能完成。团队成员在过程中表现出的自我牺牲成全更多队员的精神感动着教练团，每一个人都在为达成目标(营救出全体队员)尽自己最大的努力和贡献，表现得是那样的坚定和执著。在完成项目后，团队成员一起享受团队配合、支持带来的成就感和自豪感。

(四)团队战车

这是一个团队竞技比拼项目，烈火队与勇往直前队3轮进行比赛。

烈火队成员之间的协作能力、默契度要较好一些。同时我们也看到，两队的成绩一轮比一轮要好，这说明通过训练是可以提升团队成员的各方面能力。在进行第3轮比赛前，教练教给大家一个技巧，在使用了技巧之后我们看到第三轮的成绩与第一轮的成绩相比已经实现了质的飞跃。

我们说，方法不对，努力白费，在做事情前，要先找准方法，不要盲目。要找到团队协调的感觉，统一韵律和步调，不要着急往前走，先解决团队内部的问题，磨刀不误砍柴工说的就是这个道理。团队协调一致、步调一致，聚焦目标，随时调整步伐，一次比一次更快更好。

在项目过程中，烈火队队长—超人(刘治超)高声为团队喊着节奏，嗓子哑了也毫不松懈。在一天的训练中，队长也一直发挥着统筹指挥，带头作用，全力帮助和支持团队成员，付出心和贡献度都较高。

综合分析：

就培训刚开始而言，这支团队的情绪不高，学习主动性较差，有被迫而来的感觉。经过一上午的训练，大部分学员进入了训练状态，有部分学员表示，今天的训练让他们仿佛回到学生时代，又感受到了那种激情与活力。对于团队、团队凝聚力和向心力，参训学员都有了明确的认识和理解。培训就是一面镜子，这支团队在为期一天的培训过程当中表现出来的责任感、创造力和执行力不输我们以往培训的任何团队，只是需要一些方式去激发和唤醒，培训就是一种比较有效的形式。相信通过这次训练，参训成员都能有较为明显的提升。

**团队拓展活动总结篇五**

很高兴参加了公司组织的拓展训练活动，亲身体验了这种紧张、刺激、具有挑战的生活，训练前的热身活动从一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。这里，有太多的经验要和大家一起去交流；这里，有太多的收获要和大家一起去分享。

7月13日早晨6点20分我们一行20人乘座由公司组织的一辆大巴，一路颠簸4个多小时来到了坐落在张家港地界江中心的双山岛拓展训练基地，由于路不熟到那里时已经10点多钟，一到那里教练就让我们换衣服投入了紧张的训练。

第一个项目“空中单杠”，这个项目我想策划者的目的应该主要是激发人的潜能和强化人的意志，但是我个人更重要的体会就是人对于精神力量的需求，它挑战了我们的体能和心理极限。很高兴地看到，我们“无敌队”的每一位勇士都能成功地战胜挑战。特别是队友的举动，队友的鼓励居然使我们的一位女队员战胜了多年的恐高心理，勇敢地蹬上了12米高的铁柱腾空抓住了横杠，战胜了自己，铸就了我们“无敌队”的辉煌。

接下来的一个个项目也分别从不同的侧面给大家以启示和感受。“有轨电车”、“走钢丝”使我们认识到团结、协作在企业运作中的作用。在以后的各自活动中每个队员都在挑战自己，尤其水上的几个项目虽然教练没有要求一定要做，但是每个队员所表现出来的不怕苦不怕累的精神激励着我，鼓舞着我，我想有这样的一支团队没有任何困难可以吓倒我们的，我想如果企业的每个员工都有着这样的精神和意志，实现企业的未来五年发展规划指日可待。

唯一遗憾的是因为下雨“空中跳板”和“胜利墙”没有做。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。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，进一步推动了我工作的热情。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。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情；过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励；过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个企业内部，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能走向胜利的彼岸。

通过训练，使我明白了：人心齐泰山移，团结就是力量。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。要上下沟通，拓展沟通渠道，当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，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带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强！

**团队拓展活动总结篇六**

素质拓展中团队一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……

团队项目并不是靠一个人的智力，体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，不然怎么敢鼓起勇气往后倒，因为他们知道他们的身后有自己的团队，他们的团队一定会接住他们的，因此他们不惧怕，有一个同学从小恐高，当她迎着风站在跳台上时，内心紧张到无法形容，听着大家的嘶喊声，又充满了勇气。终于带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去，当她重重的砸在队友的手上时她哭了。不是因为她怕了。而是因为开心，因为感动。因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧，那一刻的心情是多么的澎湃。我想只有亲身体会才能懂。还有一个项目就是爬人梯墙，一个3米多高的木墙不借任何外力，靠团队合作征服它。有一个场景很多同学都深深的记得，大个子的男生首先爬上去，健硕的男生半蹲在墙木板下，给女同学们当踏口。其他女生在周围作护手，防止同学从上面摔下，大家各司其职。在短短的2分多钟就已经完成了挑战。看着男生们的肩膀被踩得红肿肿的，感受莫深，让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中，同学们的体验和收获主要有以下几点：

1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的；

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力；

3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的应该是团队的意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么？是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而是在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。一根筷子，容易折断，那么十根筷子就折也折不断了。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下地感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为学生开启了这道门，使他们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人风险与牺牲精神，以及有明确的目标，合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。绝不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。很多同学表示通过这次的训练，他们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。同时也明白了，所谓的团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体负责。没有承诺，团队就如一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使学生在学会团队精神，信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了自然中放松，在游戏中学习，在欢笑中感悟；能认识到群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心；改善了人际关系，学会了关心。更为融洽地与群体合作。

通过亲身体验拓展，学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了这些十八岁少男少女的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟到了创新的重要意义。思维拓展了，落脚在实践上。在这次活动中，大家都感触很多，也学到了很多很多。不仅仅懂得了，更加深刻的体会到了作为一个大学生应该有的素质，相信学生们都知道，也明白，只是看能否真正的做到而已。经过这次素质拓展，我相信大家都能加以改进自己的本身不足，成长成才。

拓展训练给了学生一次终身难忘的经历，让他们在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自己，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟；体验快乐、感知盲点、深受震撼；认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。学生在空间上说，“我想这次锻炼的不光是我们的身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不同凡响的体验。这一天，我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况”。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

**团队拓展活动总结篇七**

团队精神是一切事业成功的基础，没有团队协作，一切都只能各自为政，一盘散沙。个人的成长进步与团队，就像鱼和水的`关系是分不开的。两天两夜的野外拓展“痛并快乐着”，内心的激动却久久不能平息。回顾训练中的挑战与磨练，我感受颇深：这次由志闽拓展训练营带给了我一次身心的大洗礼，同事之间的倾心付出与鼓励使我这个弱小的身躯能够坚持到最后一刻，这次训练不仅仅是一种单纯的锻炼身体，而是一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

一、坚定的意志力，是战胜困难的根本。

遇到一点困难，就打“退堂鼓”，稍有不顺利，情绪就降到“零”。我们都应该增强心理承受能力，提高“抗挤”、“抗压”素质。从训练一开始，导师就先从我们意志力的培养上入手，不断的打击、不断的精神“摧残”，使我们全然忘记了自己的性别，忘记了身份与生活环境。语言和心灵上的打击使我想过放弃、想过退出，我们这个队在第一关就没能忍受住导师的精神“摧残”，就像还未上战场的士兵，我们就已经成了逃兵，我是队长，虽然带病参加这次训练，但种种都已不是理由，代价就是我们这个队解散了，痛苦的泪水只能往肚子里咽。在日常工作中，稍微有些困难的工作，我们就出现了自我安慰的心理：“算了、干不好的、还不如安安稳稳的过、何必弄的那么累呢、没必要的”。所以，只有坚定的意志才能让我们起好这个头，人生路漫漫，必须经历无数的坎坷与磨砺，如果连战胜困难的勇气都没有，那注定是失败的。我坚信自己不会失败，也不能失败，虽然我们解散了，但不并代表我们放弃了，我告诉自己一定行的。

二、良好的纪律性，是干好工作的前提

精神煎熬了一夜，队员们拖着疲惫的身躯回到宿舍，每个人的脸上挂着满是疲意。洗漱的、洗澡的、直接躺床上的，大家似乎连多说一句话的力气都没有了。正当大家都以为可以美美睡上一觉的时候，隐隐约约听到了几声清脆的哨声，而后就是教官划破夜空的喊叫，安静的峡谷顿时炸开了锅。有提着裤子往外狂奔的、有拖着拖鞋的、也有披襟散发的。最终还是有人在规定的时间内无法到位，这似乎尽在教官的意料之中，接下来毫无疑问的惩罚就开始了。“纪律”这个词在以前总觉得是那么微乎其微，可在此刻却是那么刻骨铭心，大家都希望能赶紧回去睡觉。工作中，我们有多少次与规章制度打擦边球，“得过且过、差不多就好、反正不止我一个人这么干、没人知道”等等这些消极思想在公司随处可见。无规矩不成方圆，纪律是约束人的行为，在一定范围内是自由的，超出了这个范围是需要因此而付出一定代价的。如果连基本的自由都把握不好，更不用谈可能获得更大的自由，所以要干好工作应先约束好自己，何可为何不可为之。

三、团结互助，是人与人之间沟通的桥梁

博爱、互助、患难与共、无私奉献，我从进峡谷开始收获甚多。一路走至峰顶，有太多感人的情节，我体质比较弱，属于需要那种被帮助的对象，但从进峡谷开始，我就坚信自己可以走到峰顶，心里想着应该让有体力的男同胞去帮助那些比我更需要保护的女生。我一直坚持着，当走不动的时候，就与前后的队友相互鼓励一下，付出关怀的同时也鼓励了自己，在我对她们说加油的时候，另一方面也是在给自己鼓劲。走在峭壁上，我们前后手拉着手，爱心化着力量一股股地向后延伸着，有看到前面的走不动了就推一把，有回头看看后面跟不上了，就折回去拉一把，彼此之间传递的不止是力量，更是一种爱心。大家仿佛在这种艰难环境下变的更加和谐、更加默契了。走水路的时候，我们很多女生一直担心生理问题，有的把鞋脱了，生怕鞋子弄湿了，刺骨冰冷的溪水此刻似一把把利剑逼刺着我们的大腿，所有队员从腰部以下就没有一个是干的，鞋子贴着袜子，袜子贴着沙子，沙子再贴着的脚掌，而此时我们部分女生更是有难言之隐，这时很多男生都伸出了援助的双手，用他们的实际行动保护着我们，尽可能不让我们受到一丁点的伤害。反观现实工作生活中，由于许多人、思想觉悟、价值观念、利益追求、兴趣爱好的差别，有些人的行为方式不利于团结互助，甚至一些损人利己现象也时有发生；还有的人喜欢搞小自由主义，当面不说，背后乱说，内部不说，外部乱议论，导致同事与同事之间互相猜疑，引起同事之间不和睦；甚至有的人把社会上一些：惟利是图，损人利己，爱占便宜也或多或少的带到了现实工作中。历史经验一再告诉我们：有没有团结互助的道德风尚，是判断一个团队是否健康的重要标志之一。继承中华民族优良的传统文化，很重要的一个方面，就是弘扬团结友爱、互帮互助的美德。

四、计划周详、分工明确，是追求完美的必需品

综合部的日常工作千头万绪、纷繁复杂。我们部门人员每天都面临着大量的、琐碎的、不起眼的事务。但是，这些事务只不过是行政管理这棵大树上的枝枝叶叶而已。在这次的安营扎寨及寻找圣火环节，就更能体现计划及分工对整个团队的重要性，如果没有周详的计划，我们就不可能那么快吃上可口的饭菜，也不可能受环境制约的情况下在那么短的时间内找到圣火。如果没有明确的分工，可能就会出现消极的队员等着别人弄好了伺候着，也有可能我们会受罚等等。这好比我们在组织一次活动，合理的分工能使我们这个团队内的各成员得到真正的“物尽其用”，每一个成员都可以在合适的岗位上发挥其最大的价值。而明确的分工使得团队内各成员拥有明确的责任意识，我们就无法逃避自己所犯的过错，因此，大家都必须做好自己的工作。同时这种在具体工作上的细致分工也可以有效避免重复劳动，由于各成员具体工作的明确，也可以大幅提高相互协调合作的效率。

五、不服输的犟劲，能让我们走的更远。

在如今，没有一股不服输的“犟劲”，没有一种不怕难的“韧劲”，我们是无法走远的。进入野外的第二天，教官就先打了预防针，接下来的路会比昨天更加困难，想上车的可以马上走，我想当时很多人心里都想上车，但是上车就意味着放弃，所以没一个举手点头的。事实也确如教官所说，伊始大家还有说有笑，随着时间的推移队友们笑声少了，表情也逐渐僵硬了。大家为了保存体力，水也是控制着喝，温和的太阳都变得那么的刺眼毒辣。队友们相互搀扶着一路奔跑，因为太痛苦有人撑不住放弃了，整整近六个小时，我们的两条腿就是一直在不断重复着机械运动。或许这时大家剩下仅仅是不服输的那股犟劲在支撑着整个身躯向前迈。大家心里都在暗暗的较劲：“你行我也一定可以的，平时的工作我都不比你差，这个时候更不能让你看笑话。”工作中的我们也要有强烈上进心，要经常与周边的，无论在学习、工作等方面强于自己的人相比，承认、敬佩别人的强项，并以此激励自己赶上或超过他，只要有了这种不服输的犟劲，就有可能赶上别人，甚至于超过别人得到收获，良性竞争能够把我们的犟劲有效发挥出来，团队在你追我赶之中不断得到磨练，团队发展壮大了，我们也就可以成就自己。

六、坚持、再坚持，成功其实并非遥不可及。

俗话说得好：一支筷子易折断，一捆筷子难变折。只要团结一致，有什么困难是我们克服不了的呢？在“折磨”接近尾声之时，即将殆尽的体力又接到最后一项任务：“一个半小时完成五公里的冲刺”。头脑一片空白，在这种情况下完成规定时间内的五公里，而且还要整个团队同时到达，如果这时选择上车，就意味着退出，两天的努力就付之东流？我不想输，我不想输给任何人。每迈出一步的代价是每一滴的汗水，在时间与体能的煎熬下，队友们都在相互鼓舞相互搀扶着向前跑动着。在每一个跨步伴随着只有我的喘息与心跳声，不断听到有队友在我耳旁依稀的呼唤：“你可以的，你是最棒的，你能战胜自己，终点就在前面，”终点这个从未想过的名词在我面前突然变得有意义了。坚持，我一定能到达那里？我好累，双腿好酸好麻，我跑不动了，真的跑不动了，是不是要放弃？要不要退出？我一直挣扎着，拖着早已不协调的精神与皮襄，男队员在一旁搀扶的同时不断鼓舞着我（），我一定能坚持到终点的，当时我是这样告诉我自己。有些梦想可以使成就更伟大，我做到了，原来坚持是可以改变的，成功也并非遥不可及。人生是一场长远的竞赛，一场梦想与意志力坚持的竞赛，你可以选择退出或面对，放弃是最容易的那个！

团队精神与积极进取的人生态度，是我们这些人应有的基本素质，也是人格特质的两大核心内涵。公司领导说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你将什么都不是；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！希望我们通过这次的拓展训练，都能不断提升与强化个人心理素质，更深刻地体验个人与企业，下属与上级，员工与员工唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力与战斗力！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找