

团队拓展的活动总结(通用 15 篇)

团队拓展的活动总结 1

x 月 x 日下午，幼儿园聘请第三方培训公司对全体教师开展团队凝聚力拓展活动，全体教师统一身着园服，以饱满的精神迎接未知的挑战。现总结如下：

在 x 教练的带领下，通过“齐眉棍”开营破冰游戏，激发了全体教师的应战热情。教师们在经历了“桃花朵朵开”、“风吹雨打”、“初级、升级、终极兔子舞挑战”、“机会与机率”等系列破冰游戏后，团队融合度马上升温。在此基础上，王教练以报数相同为规则，引导教师们组建了三支团队，通过完成推选正副队长、旗手，自创队名、口号、队歌，绘制队旗、自编队形等一系列任务，实现了熔炼团队的目的，增强了教师们的团队归属感，也激发了教师的创造力。

团队个性化展示后，“乐活小分队”、“HANS 队和狗仔队迎来了团队分组挑战项目——“大手笔”、“极速 60 秒”、“挑战 5 分钟”（不倒森林、解手链、我们是最棒的团队），在此环节中，既考验了团队的合作力、智慧力，也考验了队员们的抗挫力和应变力，有效地磨练了团队。

拓展过后，大家打开心门，心中无限的感恩话语在感恩环节尽情表露，平时说不出口的感激的话都通过此环节表达出来，队员们不约而同地表达对幼儿园提供此次培训的充分认可和肯定。

通过本次拓展活动，提高了教师之间默契程度及信任度，营造出融洽的组织氛围，增强教师的归属感，并培养了教师的思维创新能力及良好的团队合作意识。

团队拓展的活动总结 2

4 月 14 日，我随同大家一起参加了由贺老师组织的为期一天的拓展训练活动。一天的训练虽说短暂，但给予我的启发和体验却是一笔永久的财富，让我们

这些即将步入社会的大学生，对工作、对人生都有了一个重新的认识。一天的培训锻炼了我们的胆识，增强了我们的团队合作意识，让我们认识到了自身所蕴藏的巨大潜能，以及它可能创造的辉煌成绩。

1. 活动前的准备——创建队伍

我们的拓展训练活动是在位于沈阳与抚顺交界处的《战神》基地进行的。正如军人队伍的组织形成一样，我们训练的第一项便是队伍的创建。由于是临时的组合，队员之间的磨合以及集体凝聚力的快速塑造成为了队伍创建之初遇到的首要问题。教官利用选派队长及政委的方式，快速的将团队的核心树立起来，之后又通过创立队名、设计队徽、口号等方式，使队伍的凝聚力快速提升起来。身为学校宣传部一员的我，义不容辞的参与了队徽的设计及制作，为新集体及时贡献出自己的力量。

2. 训练开始——队伍初检验

队伍创建之后则直接进行了考核，考核的第一项是队伍的展示。四路中队分别上台将自己队伍的文化展示给其余的中队，教官将根据其表现程度给予评定。我参加的队伍是第一中队，也就意味着将要第一个上场，对于这个成立还不足1个小时的队伍我有着很大的顾虑，我相信很多人也同我一样，对于这个新组建的队伍缺乏自信，这也是这次考核的目的。虽然最后我们并没有成为表现最出色的中队，但是在展示时彼此的信任和默契也让我小小吃惊了一下，这也让我对接下来的训练充满了期待。

考核的第二项是一个《你真的很不错》的集体游戏，其取胜的秘诀在于全体队员的通力合作，快、准、以及精神集中。在教官的指导以及大家的积极训练下，我们后来居上，发挥了最好的水平。创建队伍宣告结束。

3. 训练活动——越野定点式训练

队伍创建结束后我们便开始了正式的训练。这次贺老师给我们选定的训练项目是越野定点式训练。每个队伍由抽签决定训练的路线，总体路程分为5个点，

每到一个点需要先找到对应点所藏匿的军队必须品，这就需要大家的通力合作，以及队长和政委的正确领导。我们到达第一个任务地点时，并没有合理的规划好搜索的方案，因此在第一个地点浪费了很多的时间，在教官的总结发言后我们意识到了问题的所在，并在之后的任务物品搜索中节省了相当多的时间。

每一关搜索物品后教官都会布置一项训练任务，对于我们组来说，第一项的训练任务是《千千结》，在开始之前，教官给我们了一些解说，并且成功误导了我们的判断力，导致了我们都没能解开绑在两人之间的绳结，在之后的总结中教官也提出了这一点，让我们受益匪浅，要时刻相信自己的判断力，不要輕易被他人误导。

第二项任务后的训练是一个经典的团队协作活动《盲人拉绳》，在这个训练项目中，我们吸取了之前的教训，大家集体讨论对策，顺利的完成了正方形的图案。在这过程中，我们学会了怎样专注地去做一件事，怎样团结一致，怎样心灵交汇。这一项活动让我感受到了团结的力量、协作的重要性、信任的巨大效应。

有了前两次的经验，我们之后的训练项目完成的相当顺利，无论是依靠编排信号的《眉目传情》、还是全体参与的《蛟龙出海》、还是最后一关的《齐心协力》都以最好的成绩，最快的速度完美通关。以第一名的成绩为全体的同学展示了我们中队的实力。

通过这次拓展训练，实现了让各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展训练项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚持不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个同学的应变能力，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。让我明白了，没有什么是不可能的，超越自己就能够创造奇迹。

团队拓展的活动总结 3

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人乘坐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，勇敢地踏上了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！

团队拓展的活动总结 4

为期两天的拓展训练已经成为过去，在这个过程中，有成有败，都已经不重要了，两天的培训就是我们生活的缩影，每个培训项目中的我都会在生活中找到一个对应的我，这才是重要的。

在组建团队中，让每个队员都认识到了团队是由每个队员组成的，每个队员都要为自己的团队努力，团队失败，就要面临解散，这是摆在每个队员面前的实际问题。也成了每个队员所有的压力，在公司中就是每位员工都要努力完成自己的工作，尽力而为，全力以赴，会造成结果根本上的不同。

在做游戏当中，因为团队的某些队友的失误而导致我们两次受罚，我们大家是一个团队，而不是个人，正所谓一人做错，全体受罚。更是苦了我们的队长，他为我们承担责任，看到他被罚的爬在冰冷的地上起不来的时候，我们队的伙伴眼里含着泪，为我们的领袖加油，最后他是还是坚持做完了，更是因为看到这一幕，让我们心里暗暗下定决心，我们不能再输了。也让我们在前两次的失败之中积垒经验，使我们最后取得了胜利。我并不是因为我们的胜利而感觉到骄傲，而是觉得只要我们大家团队一志，齐心协力，万众一心，齐力断金。

四个项目下来，虽然有点累，但是过程中一直让我开心并感动着，在翻毕业墙中原本自己心里想着“不行了”的时候，同事们伸出手将我拉过去，在最后一刻一位同事牺牲自己倒着把最后一位在下边的同事拉上来，这瞬间让我们感受到家协这个大家庭的温暖还有感动。整个团队要在规定时间内全部翻过 4.2 米的高墙，有一人落队就算失败。这是对一个团队的考验，必须要用尽气力让“胖哥”过去，如果“胖哥”自己没有饥饿感，就会让整个团队失败，“想做”是必要条件。

没有错过拓展训练，生命的热情不会因沉默而冷却。挑战自己进攻自我不在空洞。为别人而感动，为身边的美好而感动此次拓展，使我们经历了心理的挑战和体验，实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，熔炼了一支坚强、团结的优秀队伍。通过各个项目的体验，提升了大家的执行力、沟通效率和创新思维。今后，我们也要将在体验中所提升的团队意识、个人工作激情，运用到日常的工作中，相信自己，挑战自己，超越自己。

火红的六月是春花灿烂、风和日丽的美好时段，在六一儿童节的第二天，我们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，在潘总的带领下，踏上了开往南昌警备区教导队拓展基地的汽车，开始了我们为期两天紧张而__x的拓展活动。青山萦绕湖水，微风徐徐吹拂着水面，培训基地四周的秀丽景色让我们热情更高涨了，在教练的带领下我们被分成了三队，各个队伍选出一名队长、一名旗手、一名队秘和一名环保小天使，要求选出队长、起队名、制做队旗、制定口号、确定队歌。所有任务分配完毕，我们队的队员就热火朝天的忙活开了。你一言我一语，大家积极参与，互相启发，最终我们决定我们队伍的名字就叫新高队意即是我们团队里的每个人心中都有一种勇攀高峰的精神，我们的口号是：新高，新高，永创新高！ Logo是一座高耸入云的山峰，而这座山峰为大众的“众”字取义我们的团队。另外的两支队伍分别是龙之队和独立团。

在两天的活动中，教练不仅给予我们的活动以严格有度的指导，而且对我们每一项活动中的表现和出现的问题都做了总结和分析，常常让我们有恍然大悟之感，同时也让我们体验了细节的重要，见证了团结合作的力量，感受到了同事之间相互鼓励，相互帮助的真情。

在这两天里，在室外虽有烈日，平时出门都要打太阳伞防晒的女士们也全力开展了训练，我们做了很多游戏，得到了很多思考和成果的。

下面是几个给我印象最深的活动：

空中单杠——突破自我

当我站在约8米的高空上时心情非常忐忑不安，脚下的柱子在不停的摇晃，我有点害怕就匆忙的跳了出去，由于准备不足没有调整到最佳位置，非常遗憾的没有抓住单杠，非常不甘心的被放下来落到地面，当时很懊悔自己怎么就没有准备好就轻易的跳了出去，这时教官和队友上来拍我的肩膀说你一定行的再来一次吧，在教官和队友们的鼓励下，我又一次来到了8米的高空，这次我稳扎稳打调

整到靠前一点的位置，用力往上面一跳，我真不敢相信居然这么轻松就抓住了单杠，在一片欢呼声中，我回到了地面。在这个项目中让我感悟到我们一定要突破自我心理障碍，不要轻易否定自己，人的能力是无限的，不试永远不知道，只有在动荡中把握时机，调整后果断的跃出，才能达到目标，在此刻重新认识了自己！

心灵聚合——团队沟通

团队每个成员用眼罩把眼睛蒙起来，整个团队所有人都不能接墙体，然后寻找绳子做成一个最大的四边形和最大的等边三角形，合筑成一个大房子，团队成员匀立四边形和三角形周边！当我听到这个游戏的规则时候，我觉得这是个比较难的游戏，因为最大四边形为正方形。十五个人什么也看不见很难把绳子组成正方形和等边三角形，大家蒙着眼睛吵吵闹闹的说主意，一时间大家都不知道怎么办好，没有人站出来指挥，各自为战，只听见嗡嗡的吵闹声，一片乱套最后以用时 34 分钟失败告终。后来教练为我们总结了重新给了次机会。我们出来一个指挥人，后来在指挥者的协调和尝试下，把长绳折成四等份由四个人往四角拉直就简单的完成了四方形，把长绳折成三等份由三个人往三个角拉直又完成了等边三角形很快十几分钟就完成了任务。在这个游戏中让我领悟到了几点： 1。大家遇到任何困难的时候都不能轻易的放弃！ 2。要有个领导者把大家的意见汇总，然后总结出一套认为最可能解决问题的方案，并下达指令，所有人要积极给予配合。 3。任何事情都要多做尝试，所以这就需要第一个人要勇敢，敢付出，要有大局观和谨慎感，只有当他的前进路线是对的，后面的一切就简单了！

毕业墙——团队精神

面对 4 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四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 42 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。

团队拓展的活动总结 6

____年×月×日,我参加以“团队凝聚力,突破自我”为主题的拓展训练,在训练结束之后,虽然很累但是还是感觉收获很多,所以总结如下:

一、拓展训练的定义:

拓展用英文表示为 **OutwardDevelopment**, 中文译为“拓展”或“外展”,词语的本意为一艘小船驶离港湾,奔向未知的旅程,准备去迎接挑战和战胜困难!该项训练起源于二战期间的英国,当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击,很多年轻海员葬身海底。而在幸存者发现了一个特点就是他们可能不是体能最好的人但是是求生意志最强的人。故汉思等人以训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧为目的创办了“阿伯德威海上学堂”。二战结束后,这种拓展的训练方式也被推广起来。这种的训练对象由包括海员、军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。现在的“拓展训练”侧重与后者等等。培训目的是以磨练意志,创建优良团队,陶冶团队人员的情操和完善其人格,训练环境以崇山峻岭、翰海大川等自然环境为主。

二、关于拓展训练中各个项目的几点感受:

1、对于信任背摔项目的感受:挑战自我,感受团队力量,信任从个人提升到团队,同时也感受责任从个人到团队。

2、对于驿站传书项目的感受:用好的技巧和方法,充分理解规则,调动全队的智慧力量,形成头脑风暴,找最简单有效的方法解决问题。同时,在充分理解限制的情况下,了解到信息沟通所必须的因素及相关环节分别是信息源、信息编码、信息传递、信息反馈、信息解码等。

3、对于七巧板项目的感受：团队需要有一个领导，而领导者需要通过团队的充分沟通，速度了解团队的目标、目前所掌握的资源，找到正确的方法，并且进行强有力的执行；另：团队成员之间需要进行资源协调与调配，配合其它成员共促发展，以求在有限的资源下完成目标。

4、对于断桥项目的感受：在一个变化了的环境中，做一件在我们原来环境并不觉的困难的事情其实是需要有很大勇气的，这时候就需要团队的鼓励与自我的勇气激发。

5、对于天使之手项目的感受：两个人的配合，在 12 米的高空，脚踩钢丝，同时跟你的搭档还是一个女孩的时候，那你的责任就更多了，而且这种责任也是建立在勇气和协作上的。

6、对于最后的毕业墙的感受：团结就是力量，在这个项目中，我们感受最深，同时，对于一个人来说是不可能的事情，但通过一个团队来完成时，这就变成了一种享受，24 个人，20 分钟，挡在我们面前 4.5 米高的墙，徒手的翻越眼前的障碍，如果没有团队是不可能完成的。

三、最后，我总结出团队需要有以下几个要素：

1、明确的目标。首先在生活或工作当中，如果你的目标不明确，做什么都不会做的有声有色。

2、出色的领导者。一个团队必须有一个首，正所谓群无首必败，且这个领导者必须有自己独特的想法。

3、完美的执行力。如果领导交代下来一个活，下面人的执行力不够的话，就算是再好的活，也会做杂的。

4、沟通，分享，信息共享。正如一句名言，阅万卷书，不如阅人无数，这句话就是说的多与别人沟通，分享，共享信息。

总之这次拓展训练给我以及我们团队带来的效果是可想而知的，在一天的拓展训练中通过体验式活动，让我明白了，认清了在日常生活、工作的问题，及解决方法。

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

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。

__年3月11日，南京大学__春MBA新学员在MBA教育中心主任桑秉南老师的带领下赶赴高淳固城湖户外培训基地，接受了蒂姆（Team）户外拓展管理咨询

“信任背摔”、“穿越电网”、“无轨电车”、“跨越空中断桥”、“翻越生死墙”，这次培训过程虽然短暂，可对于我们每个南大 MBA 新学员的震撼和感悟却是终生的。这里将我的一点心得体会同大家一起分享……

一、相互信任是团队合作的基础。

“信任背摔”是我所在的小组“雄鹰壹号”进行的第一个拓展项目，在这个项目中要求一个人站在高台上，双手交叉抱在胸前用红布条捆住，然后挺直身体向后倒去。台下面对面站立的两排人伸出手臂搭成“床”，准备接住倒下来的人。它是拓展项目中最具危险性的内容，因为倒下去时没有系安全绳，它要考验的正是台上的人对他人的信任程度，国外称这个项目叫“信任跃”。体验站在下面看上面的人时和自己站在上面时完全不同的感觉，从而理解每个人在工作中的位置不同，感受也不同的道理。同时学会战胜自己和敢于相信伙伴、信任下属。

在培训师的引导下，我们小组的学员们都谈了自己的感受，大家都认为相互信任是团队合作的基础。试想一下，如果我们是领导，站在高台上，我们会相信自己的部下吗？换位思考，如果我们是下面搭“床”的下属，上面是对我们严厉的领导，我们会怎样？

道理其实很简单，在日常工作中，上级对下级的信任，下级对上级的信任，都是非常有必要的，大家要懂得换位思考，相互信任，这样才能到达成功的彼岸。因为，信任是合作的基础，合作是成功的前提。

二、在挑战中超越自我。

世上无难事，正如耐克公司的广告语所说的那样：“ImpossibleIsNothing”，人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！当我作为第三个“雄鹰壹号”的队员站在高 8 米高的断桥上的那一刻，往下一看，怎么那么高啊？这时候巨大的恐惧一下向我袭来，跨出一步，仿佛就是无底的深渊。但是想到我们的女队长茅芸峰老师第一个带头成功的跨越断桥，还有底下的队友不断鼓励着

呼了一口气，集中力量往前一跃，嘿嘿，成功啦！！那一刻成功的喜悦是无法用语言来形容的。

其实在我们现实生活、实际工作中，当我们面临困难时，几乎每个人都有过胆怯，退缩的时候，就如同我们面对断桥时，会胆怯，会想到退缩。但是，如果我们都能像拓展训练中在断桥上超越自我，勇敢的跨出那一步，那么当我们再次面对困难时，我们会发现，跨出去原来是如此的简单。

三、团队的力量是无穷的。

一个优秀的团队需要有人人为我、我为人人的精神。俗语说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。一个成功的团队不也是如此吗？如“翻越生死墙”项目，面对高达 4 米高的墙壁，我们怎样才能翻越过去，到达安全地带？显然靠个人能力是不行的，在这个项目中我们__春 MBA90 多名新学员，搭成了“众”字墙，有人做“人梯”，有人做支持、保护，大部分人都通过这个由人建立起来的强有力的基座翻过了生死墙。对于最后一个学员，我们通过上面一个学员倒挂，其助跑、弹跳，拉住倒挂学员的手，并在其他学员的帮助下也成功翻越生死墙！！

项目结束时，蒂姆（Team）户外拓展管理咨询公司的统计时间出来了：我们__春 MBA90 多名新学员翻越生死墙仅仅用了 21 分钟。该公司培训师惊讶的告诉我们：“90 多人 21 分钟成功翻越 4 米高的生死墙在我们公司的培训史上是从来没有过的！”

为什么我们 90 多名新学员能够在如此短的时间内成功翻越 4 米高的生死墙呢？我想原因有以下几点：

1、我们大家都拥有很高的团队合作精神；

2、我们进行了合理、有效的计划和分配工作；

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/035203322331011220>