

企业拓展训练活动个人总结

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结（精选 31 篇）

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇 1

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，是一次身心的一次大洗礼，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，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经过了重重考验。

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 8.5 米高的木板断桥上从这边跳到另一边，空间跨度为大约 1.2--1.8 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，下头是队友信任的眼神，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，赞美声交织在一齐，感动着那里的每一个人。经过这个项目，教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，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，可是当所有的人被蒙上眼睛的时候，我们发现，原先难度一点也不小，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，训练教师讲了一句话我十分有感触，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忙。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终，如果一种方法还没

有做完，就换另外的方法，恐怕到最终很难完成。这就要大家听从队长一个人领导，大家齐心协力，相信队长，最终必然会顺利完成的。

经过午餐时间的修正，午时训练的第一项是“电网逃生”，任务是在规定的时间内，每一位队员都穿越由不一样面积空挡组成的“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，可是经过大家讨论方案，精密布置，最终竟然提前十分钟全部经过。项目结束后，讨论的时候大家都谈了自我的看法和体会，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，在自我经过电网的时候，要完全放松，相信同伴，相信自我能克服心理困难，最终都能安全经过，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我对团队的高度信任分不开的。我个人对自我要求异常高，仅有当自我做好了，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进取参与，以及各店面经纪人进取配合，当然也有自我付出的心血和努力。一个人如果期望得到别人的尊重和信任，首先就要自我尊重自我，自我信任自我；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。”如果要想使自我的人生更加精彩，更加欢乐，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终的攀爬“毕业墙”。看到四米二高的墙壁，我已经两腿发软，可是当我看到同事们一个个都胜利经过时，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，经过足智多谋、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，可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，我为自我作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”。经过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，仅有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。期望我行以后会多组

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”

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇2

11月24日和26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，特地为我们这批亚都新人进行了培训、高层领导的见面、参观厂地车间、心理调整以及野外拓展等活动，公司对我们可谓是用心良苦，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。在此次拓展训练中，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：

毕业墙——团队精神

面对4.5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4.5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32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，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案。如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，还是乱成一团。

计划性是一个团队取得成功不可忽视因素。比如在过电网游戏中，谁先过，谁后过，哪个队友最后过的问题，如何过的问题都必须在事先有一个整体的构思，只有这样才能起到事半功倍的效果；相反，很有可能做无用工，浪费时间，重复工作，事倍功半。我们在工作中也是如此，行动之前必须先制定计划，以避免工作的随意性，影响工作的效率。作为团队的一员，我们首先必须有责任心，明确每个人的责任，明确领导者的责任，明确整个团队的责任。每个人都拥有了强烈的责任心才会将团队或公司的工作作为自己成长的一部分去用心对待；第二我们必须有上进心，无论是专业技能的提高或者是各种知识的吸取，通过大量的学习去保持积极的上进心才能使团队一直保持前进的动力；第三必须有感恩的心，实现一个目标不能只靠自己，而是学会互相取长补短，互相帮助，一定要拥有一颗感恩的心。感谢帮助过你的人，感谢你有能力去帮助别人。

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，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。

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，拓展到一个组织，整个社会，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，才能达到 1+1 大于 2 的结果。

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇 3

今天，艺术幼教中心组织组长、行政一行参加了团队拓展训练活动，回来后，身体感觉真得很是疲惫，但我还是忍不住想记录些什么，及时用文字来整理一下此次此刻的心情和感受。游戏中教练的话语准确剖析了游戏精神带给我们生活和工作的许多启示，但是，教练的话也只是“抛砖引玉”，更多的感悟和体验需要我们自己细细回味，不同的个性、不同的经历、不同的生活环境……，这么多

的不同中，产生对每个人的感悟当然也不同，拓展训练体验后，我想到的是：

态度：你怎样面对生活，生活就会怎样面对你。不要不在乎细节，不要对一些小节无所谓，一些随意的行为和态度会成为你的致命死穴。这是我在“穿越电网”游戏中感悟到的，工作中，考虑问题全面细致些，尤其是一些很小的细节，如果轻视或不当回事很容易养成随意的态度，我觉得教练的例子说的非常好，不要不在乎早上上班差了几分钟的时间，不要不在乎堆得乱七八糟的办公桌，不要不在于指甲长了一点，不要不在于同事的善意提醒，不要不在乎你面对同时少了一点微笑……这些不能是想当然的，“我不就是_了一点吗？”这些一点一点堆积成你对工作、对生活的态度，我想，工作中少一些想当然，少一些随意，有了正确认真的态度，那么做起事来效率也一定不会低。

挑战：生活工作中，我们总面对着来自四面八方的挑战，可以说挑战无处不在，面对升学、上岗、竞聘、新工作、新环境等，似乎人从生下来后就在面临着各种各样的挑战，而每每在面对挑战时，你应战了吗？或者说你做好应战的准备了吗？今天的“信任被摔”游戏就是考验了一下大家的挑战意识。我们一共有六位老师走上了一米多高的“摔台”，有的是自告奋勇的，有的是大家极力鼓动的，很高兴我也是其中比较勇敢的一个，虽然我已经有过一次游戏体验，但是机会难得。

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇4

在本次拓展训练的过程中，队员之间最关心的就是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何做得更好，个体对团队的关注已远远超过了其自身，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。通过这次拓展训练，联系学生干部工作，使我们一个新的认识：

1、一个优秀的团队需要统一的领导和行之有效的工作方法。

在团队项目进行过程中，我们从无序到有序、从混乱到有条不紊。我们学生干部工作也应该遵循这样的规律，大致分为四步：

第一步：确立同一的领导。领导是决策事务，影响事务发展方向的人，他要和团队一起努力，从而实现团队整体的目标。

第二步：集思广益。学生干部应该在学生会每周例会以及各种学生会议中，各抒己见，畅所欲言，相信每一位学生干部都有向组织贡献自己力量的愿望，并且希望领导者能够尽纳其言。第三步：确定完善的方案。在处理学生工作之前必须要有一个比较完善的计划或者方案，只有这样，才能在实际工作中条理清晰，事半功倍。

第四步：分工明确，认真实施。在我们实际工作中要懂得发挥每个人的专长，各司其职，以提高学生工作效率。在我们实际的工作过程中，很多工作，特别是在处理突发性事件时，我们都要有一套既可处理复杂问题又可处理简单问题的流程，不能因为时间紧、任务急就乱了阵脚。只有合理组织安排工作，才可能有高效率的工作绩效。

2、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“孤岛求生”，面对种种苛刻的要求，我们怎样才能顺利完成任务，到达安全地带？可是我们的队友没有一个退缩，充当人梯底座的男生们争抢着用自己的双手、用自己的双肩托起逃生的队友，逃生成功的队员们加入到高空迎接队友的任务当中，他们伸出一双双手，使出全身力气，解救需要帮助的同伴。最后仅用了 12 分钟 30 名队员全部成功“脱险”。

3、相互信任是团队合作的基础。

我们的同学都来自不同的班级和专业，开始彼此之间还没有建立起充分的信任。但是经历了“信任背摔”这个项目之后，我想队员之间的这种信任感就完全建立起来了。就像工作中我们要把事情托付给别人，就一定要新人他。正是有了相互信任，互相鼓励，我们才能积极地达成每一个目标。通过这种不断的`沟通和交流，大家便成了亲密无间是的兄弟姐妹，从而建立了身后的友情。

通过这次的拓展训练，也同时启发了我们个人。此次拓展训练像一面镜子一样，每一个项目对于我们个人来说，放在不同的位置上，使我们的视野得到拓展，对自己有了新的认识和估量。这是我们重要的收获之一。不同侧面的自己，不同侧面的队友，不同侧面的世界，在这面镜子中一一展现，如果没有这面镜子，我们的视野和我们的思维将无法在如此短的时间内得以拓展和转换，并且我们确信这种拓展和转换是我们现在和以后所必需的。而生活也就像一面庞大的镜子，它会使我们再不断地成功与失败之中提取所需的勇

气、自信、思路以及方法。只有这样，我们才能获得更多的成功和愉快！并且对自我的认识越全面，对社会的责任越清晰，自信心也会越高，成功的把握也会随之扩大。

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇5

今天早上 8 点，我们东芝公司成员相聚在门卫处准备参加期待已久的拓展训练。8 点 20 左右我们大家上车了，伴随着车的缓缓启动，我的心也在期待着~

汽车缓缓行驶了 10 分左右我们到达大连湾的一个训练基地。我很开心地下了车，带着满心的新奇到了大厅的门口，这个时候见到了教官之一——果之刚教练。听从他的安排我们大家换了身统一的服装。换完服装后我们大家进了大厅 3 楼，好气派，好神圣，好安静，在我们分配好组的前提下各自找了座位坐了下来。一共有 3 个组。我们选出了队长、对秘、宣传官、等等、我们是黄队，当然我也这个组的队秘。很荣幸当选。我们队的队名是“逐梦”队。我给我们队起的口号是：青春无畏，逐梦扬威！我们还进行了各自队的展示，我们队当然是很棒滴~各队展示完后我们听从教练安排各自坐了下来。我们这一组就有几个熟悉的面孔，有的都还不认识。但是给我的感觉是我们大家很亲切，并没有那么的陌生和胆怯。看着大家都很有舒服的感觉。教官大体的给我们讲了一下。我们就各队出去集合了准备接受一天之始的挑战。

首先挑战我们的是：“空中断桥”看着挺吓人，分配在我们组的是孙教官，很和蔼可亲，我很喜欢他，嘿嘿，他给我们大家讲了关于这项任务的一些要点和需要注意的地方，挑战下自己的心理和胆量哦~看着同伴一个个都成功了，我看着心都快出来了，8米高的空中断桥啊，还要在那么窄的小桥板上跨越接近1.5米的距离，光看着我都害怕。看着队友一个个都顺利的完成了任务，这下该轮到自已了，在大家的鼓励下，我爬了上去。可就在要跳得时候我停住了，哇塞，好吓人啊，8米高的空中耶，那小木板的宽窄刚好容下两只脚，我都快找不到平衡了，我快要晕了，怎么办?下面的同伴一遍遍的给我加油，一遍遍地给我鼓励和安慰。在我自我心理上挣扎了好久我做下决定，拼了!大不了直接掉下去，虽然有安全带可还是很害怕。我拼了，我不能因为我自己耽误我们整个团队，要为大局考虑。在我左拼右拼得挣扎中我成功的跳过高空8米的断桥啦。真的很开心哦。很开心。下来时、看到一个个欣慰的笑脸我的心一下子热了很多。同伴们：谢谢你们!因为有你们我走得那么坚强!胜利的那么光彩!

这只是给我印象最深的一项任务。这次拓展训练，让我亲身体会到了快乐、惊心、刺激的一幕一幕难忘时刻。只有严格遵守纪律、团结协作才识顺利完成的前提和保障。这次拓展更让我们明白团队的力量是无穷的，个人的力量是有限的，甚至很难去完成。我们要把自己融入到这个大集体中。把个人潜能最大的发挥出来，实现个人价值的最大化。信任是合作的基础，只有我们彼此相信自己

的同伴、相信自己的集体，才能成功。才能形成整合。这样我们在这个大集体中才有归属感和责任感。这样的集体才能发光、才有力量。个人的价值才能体现。

还有我们的孙教练，真的很喜欢他，他得话总是给我们太多的启发，太多的收获，太多的快乐，孙教官：有你一路的陪伴我很欣慰。你的话是那么的深刻，那么的耐人寻味，还有你跳得舞是那么的耐人看，我都很喜欢。你是那么的和蔼可亲，给我很舒服、很平易近人的感觉。遇上你是我的一份快乐、是我的一份收获，你的话感动彼此，你的建议醒悟彼此，你的筹谋令很多人佩服。你真的是是一名合格的教练。我们黄队所有的人都爱你！

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇6

罗马不是一天建成的，长城不是一人筑成的。就像孙中山先生说的“踔厉奋发，各尽所能，有此成功”，一个团队最重要的不是个人能力，而是协作精神。“大家真是太优秀了！”也许，这就是我本次拓展最深切的感触吧。

实属荣幸，本次拓展我担任了“百灵队”的队长一职，与我而言，性格偏感性的我，统筹策划向来是不擅长的，但是当我被“架”到这一职务上时，我才知道，人的潜力真的是无限的。你永远不知道自己的潜力有多大，你永远不知道自己的终点有多远。

小伙伴们都分享了自己的感受，作为每一项活动的参与者，我亦收获颇丰。

打破常规，突破极限

庄教练在“驿站传书”环节小结时说了这样一句话：“规则不是用来与之对抗的，而是用来帮助我们的。”一语惊醒梦中人！孔子在《论语》里说“七十而从心所欲，不逾矩”也就是这样的“游戏规则”吧。我们需要打破的不是“规则”，而是我们内心给自己附加的“监牢”。只有在读懂规则，理解别人的基础上，我们才能依据客观，澄心寂虑，精研致思；只有在信心满怀，目标明确的前提下，我们才能握筹布画，突破极限，决胜千里。即使我们不是军事家，我们也是自己人生的策划者。

这一整天的头脑风暴，疯狂席卷着每一个人，突破、创新，我们与规则游戏，我们与道德博弈，我为“百灵”自豪，也为“岗岗”骄傲。每一个队都极大地挖掘了各自的潜能，发挥出了超出我们自身的水平。

众志成城，砥身砺行

如果说成功的第一个环节是决策，是帷幄中治千里，那么最后一个环节就是执行。再好的方案不去实施，也始终是纸上谈兵。团队协作，众志成城，戮力同心，自然必不可少，但更需要每一个人砥身砺行，切实把团队利益放在至高之巅。躬行之后，是非优劣，荦荦大端，自然显现，随后及时反思，有效匡正，才能直至彼岸。一个团队中，只要有一个人懈怠放松，其影响必成几何数量递增，后果不堪设想，所以只有众心所向，才可斩获成功。

我们“百灵”这次竞赛中不幸落败，我们有过人之处，但也必须认清现实。执行力，是我们团队落败的关键因素，我们不得不承

认的行动效率不如对方。归根结底，是因为大家没有砥节砺行，得失心太轻。但我们反思，我们纠正，我们在挫败中成长，我们在迷离中前行。

其实，这次拓展对于我个人而言更多的实在思想层面的影响。我开始重新认识自己，重新认识团队，重新认识规则，重新认识极限，重新认识我们生活的大环境。我更加清晰地了解到，身边的每一个人，都有他们身上的闪光点，我需要学习的知识太多，我需要行走的道路太远，我需要追求的梦想看似太远，实际就在眼前。

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇7

3月21日，这是一个阳光明媚的日子，今天我很荣幸的参与了汤台铁路公司组织的一个拓展训练项目。户外拓展把我们每个人的脸都印刻得红彤彤的，可拓展训练给我的感受还真是不少。从来没有像这次这样，陌生的人走到一起，就那么相信彼此了，一起协作完成教练“变态”好玩的任务。有种青春飞扬的感觉，觉得青春不再是风中飘摇的蒲公英，我们有力量可以去把握，可以决定我们飞舞的方向，不再受命运的摆布！在汗水，欢笑，游戏，讨论，尝试，分享中，我们沸腾了天空，热闹了草地，感染了春虫。

通过这次的拓展训练，我又一次认识到了团结的重要性。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。

其次，尊重、沟通、分享共赢：“你有一个想法，我有一个想法，我们两个人在一起交流，每个人都会有两个想法。”这是一个很简单而经典的理念。在整个团队合作当中，彼此的沟通和分享对于团队的融合和信任非常重要。有的时候，自己觉得应该是那么回事，并且认为别人也应该明白是那么回事，但真正到最后，谁都不明白是怎么回事。所以沟通是彼此信任和目标一致的重要工具。经常和你的上司沟通，经常和你的下属沟通，经常和你的家人沟通，沟通无极限，这种畅通的信息流是事情完成的重要部分。钻石很美，夺目璀璨。可是在一个团队中，需要的不是我们闪亮的每一个面，我们需要排列，组合，寻找到各自最好的一面，才能组成一件传世的珠宝。就在这次的拓展训练中，我们开始慢慢的发现自己，认识自己，开发自己。这只是个开始，时间太短暂，但世界广大，我们还有很多的机会去体会，不远的一天我们一定找到自己的位置！

这次活动，虽然充满艰辛，但是带给我们的还有无限的快乐和勇气！从哪里跌倒，就要从哪里站起来！只要我们敢迈出第一步，那就没有任何困难能阻挡我们！虽然只是短短的一天培训，但是，我们很多人都从不认识到认识，给我们增添了一笔宝贵的友谊财富，一起活动一起说笑，很难得很难忘。当我们的手紧牵的时候，我们就是同舟共济的兄弟；当我们的手紧连的那刻，我们就是惺惺相惜的家人。特别是毕业墙，我相信很久之后我们会忘了很多，但是不会忘了毕业墙时的点点滴滴。今天的素质拓展训练结束，但是我们从中学到的团结和信任不会结束，希望大家在以后遇到问题时能记得今

天所学——团结协作、灵活变通、反思总结、迎难而上，克服工作和生活中遇到的一切困难。

最后，感谢汤台铁路公司给了我这个机会，让我深深的认识了团队精神的魅力！

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇8

我校在实施有效教学以来，创新地提出了“问题学案式”学导型课堂模式。在实践有效教学的过程中，我获益匪浅。拓展提升课是中学地理教学中的一类重要课型。那么，在地理拓展提升课中，怎样才能增强教师讲评的针对性，从而更好地渗透有效教学的理念呢？又怎样才能更高效地发展学生的能力呢？这是每一位地理教师都必须认真思考的问题。要回答上述问题，有必要从两个方面进行思考：首先，从学生解题的思维过程来看，成功解题应具备4个最基本的环节，即提取解题信息、形成解题思路、论证解题思路、表述解题结果；其次，从教师教学的角度来看，必须运用恰当的方式进行点评，才能使学生在教师的点评中更高效地习得方法，发展能力。

一、发展学生解决问题的理性分析能力

目前考试的形式，侧重对考生思维能力的考核，突出表现理性、逻辑的思维过程和研究、解决问题的方法。推理是从已知判断推导出新判断的思维形式，学生在运用所掌握的方法解决问题的思维过程中，严密科学的推理对其成功解决问题能起到有力的支撑作用。

【例1】目前人类对水循环的影响主要表现在：

- a、人工降雨，促成大气中水汽输送
- b、改造沙漠，增加蒸发量，加速水循环
- c、抽取地下水，加速地下水循环
- d、修建水库，跨流域调水，改变局部地面径流

在得出答案前，学生都经历了一个理性、逻辑的思维过程。在拓展训练课中，教师有必要将存在于学生头脑中的解题思维以推理图这种直观、简明的表达方式揭示出来。这样做有几个好处：一是讲解思路

清晰，学生容易理解；二是通过比照推理简图，学生可以迅速、准确地发现自己的错因或解题时在哪里走了弯路，及时修正自己的知识和能力缺陷，完善自己的知能结构；三是对学生解题有很好的示范作用，让学生养成良好的逻辑思维习惯，学生坚持运用这种方法来思考问题，能有效提高解决问题的理性分析能力。

二、提高学生解题思维路径的选择能力

解题思维路径的选择是成功解题的关键，因为它涉及解题的思考和切入点的问题。一般来说，解题思维的路径选择有3种值得我们予以重视的情形：一是某些难题解题推理链条较长，思维跨度大，需要学生选择适当的解题路径；二是某些习题有多种解法，需要学生选择一种最适合于自己的方法（即解题路径），以便节省解题时间；三是需要学生领会命题人的意图，选择与命题思路相吻合的解题路径，以便得出正确答案。

3月26日，在__展训练中心陈老师、胡老师的组织下，我们骨干教师管理班的全体学员参加了为期1天的拓展训练。在这短短1天的训练中，每个妙趣横生的游戏把我们的工作、人生、事业紧紧联系在一起，给我们带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索。通过这次拓展训练，不仅加深了学员们之间的感情，而且每个学员的潜能得到了进一步的激发，心理素质得到了进一步提升，大家都从中得到了不少有益的启示。以下是我个人参加活动的心得体会。

一、团队精神就是力量

翻越毕业墙项目给我的启迪最深：

其一，我深刻地体会到集体潜能的巨大，集体的协作的重要。一个人的力量是有限的，只有大家齐心协力才能形成合力，共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用，不管这个领导的决定是否英明、是否有能力，大家都该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做无用功。通过拓展训练，让我们真正认识到：没有完美的个人，但有完美的团队。因此，学校要取得更好的成绩，需要每位教师共同努力，才能实现既定目标，正所谓“上下同心，其利断金”。

二、沟通是解决矛盾的有效手段

在孤岛求生项目中我们失败了，追其原因重要仍然是沟通不足，尽管在整个拓展训练过程中，教练反复强调最多是沟通，但在项目进行中无论是我们盲人组、还是聋人组，正是由于沟通的不足，最终导致项目的失败。固在日常工作中，我们要通过沟通，在工作中找准自己的位置，再有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实，才能从容自如做好每一件事情。回想以前我们的工作，就会发现，我们经常会因为懒于沟通、羞于沟通，甚至不屑于沟通，由此而产生不少误会、曲解和埋怨。如果我们都能积极一点、主动一点、大胆一点，还有关键是及时一点互相沟通，那么无论是在生活中、工作中还是学习中我们都可以做到更融洽、更和谐。一个好的管理者，必须要善于交流，耐心听取别人的建议或意见，保证通过沟通集思广益，群策群力，充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施。

拓展训练结束了，正如训练前教练们所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了、震撼完了，都从拓展中得到了或多或少的启发，我们只有把拓展中领会的精神运用到学校实际工作中去，就一定能开创学校工作的新境界。

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇 10

拓展训练起源于第二次世界大战，拓展训练以新颖的培训方式和良好的培训效果迅速在世界各地发展了起来。拓展是一种体验式的培训，通过亲身体验去激发潜能和感悟人生道理，在训练中培养

团队合作意识，打造一个高效率的合作团队发。

虽然一天的拓展训练很累，但是我们的内心感到非常充实。在训练中我们全身心投入了拓展，相互帮助、相互学习，一起努力完成团队的'目标。训练过程中我们学会团队合作，和团队沟通交流，遇到困难与团队商讨、协调解决，与团队共进退。

在进行拓展项目“穿越电网”时候，团队不做计划和商讨就开始了拓展练习，结果导致了团队内部分乱、人心惶惶的，最后我们通关时间竟然是其他团队的两倍。虽然这只是一个拓展练习，却从中可以发现团队的许多不良的习惯“事前不做计划、不冷静、不沟通，不协调等”。

常言道“失败乃是成功之母”，经历上次的失败我们学会做准备、冷静对待事情、遇到困难与团队交流沟通、事情不顺与团队协调。在拓展项目竞技中，良好的习惯让我们顺利成为此次拓展训练的冠军。同时我们也要将这种良好的习惯运用到工作中去，为了我们的未来努力拼搏，与公司共发展。

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇 11

两只筷子，一双筷子。同样的资源，却传递出截然相反两种态度和理念——一个人还是团队？正是出于加强团队意识、锻造更加亲密高效团队的目的，也为让员工在紧张工作之余，来一次彻底的身心放松，为下一步的全力冲刺养精蓄锐，欧亚展览在3月下旬的樱花烂漫之际，全员奔赴郑州郊外“樱桃沟拓展基地”，展开为期一整天的拓展训练。

呼吸着山中清新、潮湿、花香四溢而又不失凛冽的空气，面对着满山开的热闹纷繁的樱花，欧亚人却无暇沉醉与细赏，只因他们的注意力已完全被更有意义和更具趣味的拓展训练所吸引。

立正、稍息、向左转、向右转，自踏入训练场的那一刻起，所谓的热身也成为训练的一

部分，即便已经尘土飞扬，每个人依然肃然有序，跺地山响，口号声动群山。只因大家明白，司空见怪的简单动作背后是更深的纪律观念和精神风貌。

简单的热身之后，进入大家期盼已久的第一个训练项目——信任背摔。近两米的高台，台上背摔者在紧张中体验何为信任——信任就是敢于把自己的安全与生命交予团队，台下接人队伍也在紧张中感悟什么是规则，什么是承诺，什么是团队——规则不是为了束缚，而是成功实现事半功倍的前提；一诺也不止千金，那是个人声誉的保证，更是他人安全的维系；大家共同遵守承诺，在规则约束之下齐心协力朝着共同的目标迈进，这才是真正的团队。说到底，这里的团队就是队伍内的每一个人愿意和他人合作成为一双筷子，而非毫无相干的两只筷子。

如果说信任背摔反映出太多的价值观念，让大家刚刚对团队的产生朦胧的认知，那么接下来“七巧板”游戏则让所有欧亚人更深地触摸到团队的内核。

游戏开始，三十分钟的时间，在七个小组声嘶力竭的讨要木板声中快速滑过，算一算，全体80分的成绩，很不堪！总结原因，大家才意识到各组之间需要交流沟通，合作完成。被围在中间的第七组成员是核心，需要总揽全局，统筹兼顾，合理调度。延时，再开始，情况却无明显好转，现场“讨”声依旧，混乱依旧！结果也就不言自明！尽管个别小组几乎就要完成任务，却无法掩盖整体的黯淡，作为团队而言，这个项目里我们依然是失败的。

七块儿不同颜色、不同形状的小小木板让欧亚人彻底明白了领导、沟通、合作对于建设卓越团队的重要性。

一个成功的团队必然少不了一个卓越管理者强有力的领导。对于团队而言，领导者的思路就是企业的目标，方向的正确和明晰才能带领企业永葆活力。所以，作为领导者不仅需要过硬的专业能力，更要有宽阔的胸怀，具备统揽全局，沟通八方，科学调度的能力。不但能够保持各级部门之间的信息畅通，保证各部门工作的有序进行，更要有能力协调各方事半功倍地达到预期目标。

而对于团队的每一份子而言，第一要做到的是服从，服从领导，服从全局利益。但服从不是盲从，这就需要个人学会与上级领导进行沟通，提出合理有效的建议，还要学会和平级部门沟通，和下级员工沟通，交流思想，换位思考，集思广益，共同制定切实可行的最佳行动计划。

在相互的沟通交流中，团队各成员需要时刻紧绷资源共享的意识。项目与项目之间不仅是竞争关系，还是合作关系。资源共享，双方共同收益。部门与部门之间更要精诚合作，团结一致，互帮互助，才能保证公司的整体利益最大化，也就间接保证了个人利益的最大化。

如此，管理者为员工指明正确的道路和方向，率先垂范；员工以优秀管理者为表率，勤勉完成自己的本职工作，团队精神才能得以形成，团队力量才能得以发挥，乃至爆发。才能促进企业和自身不断前进，不断发展。

结束让大家感触良深的“七巧板”，大家又踏上“坎坷人生路”。在教官长达两个多小时如泣如诉的诉说中，所有人都流下了眼泪，是悔恨？内疚？感激也许都有吧，五味杂陈中，大家共同的收获是学会了感恩，感恩身边每一位曾经或正在为我们默默奉献的“聋人”、“哑人”，正是因了他们，我们才能成为今天的我们。

一天的拓展圆满落幕，整个樱桃沟在夕阳映照下分外妖娆，全体欧亚人也在这“醉”美风景中集体留下发自内心的欢笑，带着全新的自我踏上新的征程。

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇 12

军训中的喜怒哀乐，不就是生活中的酸甜苦辣吗？仅仅的 5 天时间就让我感受到生活的艰辛，军训中的每一个动作都好比是人生中的一道坎，过去了会海阔天空，过不去就只有一边流泪，一边后悔的份。

我的军训生活并不是一帆风顺的，我也有过中途放弃的念头，也有过逃避训练的想法，可是我并没有让这些想法变为现实，因为有我的朋友在鼓励我，说他们不想家我是决不信的，但是他们还能坚持下去，坚持到底。人生中需要知己，但更需要去跟朋友做对比，激发自己的斗志，给自己信心，教官曾经对我说过：别人能做到的事，我也一样能做，而且要比他做的更好。

面子是别人给的，脸是自己丢的这是营长说过的话。每个人都爱面子，只有自己做的更好，才会得到别人的信任，赞美。只有过了一个个坎坷，才能见到自己的美丽彩虹。

我会斗志昂扬的面对将来人生中的任何一个挫折，因为我坚信：
我是的!!!

企业拓展训练活动个人总结_拓展训练活动总结 篇 13

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，早上好！”
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)。

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/805044212330011143>