

最新领导总结格式 领导讲话总结(通用7篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

心理拓展活动总结篇一

各位仟康同学们，现在时间是9：55分，接下来开始的是军队基本一个军资训练，总共人数44名，将分成3个小组进行训练，以积分形式进行公平、公开、竞争比赛，采用淘汰制进行冠军及亚军，季军将被解散由第一名及第二名决定第三名去留，接下来的训练是很残酷，同学们有没有做好心理准备及思想准备。

基本军资训练持续时间1.5小时左右时间，12：30分我们将徒步穿越到达终点，至于终点到底有多长，我不知道，去多少人，回来多少人，对于哪些无法坚持徒步穿越的同学，抬着，扛着也要到达终点，一个人都不能少，更不能多。

当听到教官这些话的时候，感觉一场灾难将要来临，为何我们都是受苦的娃，徒步穿越不知道山有多少，路有多长，今天太阳很强烈，温度很高，只给我们一瓶水当2天用，一瓶牛奶，2根火腿，1个面包，1个三明治，这就是我们的午餐，这哪是训练简直折磨人啊。

心理拓展活动总结篇二

眨眼间第五期“双百”培训已经过去了10天，即将结束的培训生活让我心里总有些不舍，躺在寝室的床上，回想着从刚

来的第一天时大家的相识到现在大家在一起的相知，一天一天的生活历历在目。

晚上，在公司培训部沈涛的组织下，我们开展了关于集体协作的团队拓展活动。活动首先将全班成员按照单、双号，男、女交叉分开，手联手牵起来连成一个大圈，再互相拥抱左右的人，这一简单的举动让我们缩短了心灵的距离，加深了相互信任，然后分别用两个不同颜色的乒乓球，由圆圈的一个点向两边传开，最后传回原点。第一次，我们不假思索的用双手对接的方式传球，虽然最后按照要求将球传回到了原点，但明显速度比较慢；第二次，我们改进了方式，全部都用左手接球传向右边，大家的动作整齐了，明显速度有了提升；第三次，沈涛让大家把手全部伸出来做好接球、传球的准备，并且如果谁将球传掉就做为惩罚为大家表演一个节目，有了充分的准备和奖惩，大家都集中了注意力，以最快的方式将球传回了原点。

通过这次团队的拓展活动，让我充分的认识到，提升团队的工作能力需要信任、沟通、良好的协作方法和有效的奖惩机制，做为公司的一个基层领导者，在以后的工作中我会时时谨记，并将这次的培训的成果运用到实际的工作之中，强化团队协作能力将集体的力量发挥到最大化。

心理拓展活动总结篇三

12月6号，是我值得深刻铭记的日子。因为这天是我第一次参加“团体建设”的拓展训练活动。虽然只有短短的两天时光，拓展训练活动所给予我的启发和经验却是一笔永久的财富。无论我身在何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天的训练中我们共有八项资料：信任背摔空中单杠，空中断桥，竞技攀岩，团队桥独木桥，高空速降，桥”这个项目是个人挑战项目，要求队员们在15米高的木板这边跳到另一边，

然后再跳回来。有些事情看起来容易做起来难，只要勇敢的跨出第一步，挫折也不是挫折了。让我感受最深的有以下几个方面：“背摔”这项运动看起来似乎很平常，其实它验证了人与人之间心灵的交流和可信度，只有充分的相信自己，相信自我的队友，才能毫无顾忌的摔下去。在工作中，我们也要相信自己，相信团体的每一个成员，做事情成功的机遇就会越大。“空中云梯”这项运动是对我们体力和毅力的考验，也是对我们团体在挫折中能否团结互助，相互鼓励最终完成任务的一次考验，都说男女搭配，干活不累，我比较幸运的和一位女同事分到一组。刚开始上的时候还比较顺利，直到爬到第三阶，浑身发酸，没有力气。两根横木之间的距离也越来越宽，一个人根本无法上去，只有借助同伴才能一步步攀上去。当爬最后一根的时候，是对一个人体力和意志的考验，我爬了四次都失败了，两腿发软，两眼发花。再看看我的队友连站的力气都没有了，真的不想再爬了，可又不甘心这么放下，“再试一次，上”，队友给了我一句鼓励的话，看着她坚定的眼神，我深吸了一口气鼓足全身的力气，踩着他的身体翻身艰难的爬上了最后一根木头。成功了，我们成功了，此时的情绪无言以对，我们拥抱着记下了这成功的一刻。

在实际工作当中，当我们遇到困难的时候，只要我们坚定信心，用心努力，付诸行动，勇敢的迈出第一步，就能够战胜一切挫折。“孤岛求生，七色板，求生墙“等几个项目是考验我们团体能否合理的利用资源，相互配合，互相沟通的潜力。在训练的过程中，许多队员都为团体完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团体就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团体要有完善的组织体系，要领导有力，分工明确，执行到位，要彼此信任，理解和包容。这样我们的目标，任务就能够完成得又快又好，以便到达胜利的彼岸。拓展训练活动结束了，我战胜了心魔，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我，挑战自我，超越自我的目标，更熔炼了一只坚强，团结的优秀团体。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们能否真正

把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更漫长的磨练过程。相信只要发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一件工作，我们的团体便会日益壮大。

团队建设拓展训练活动，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个群众。最后我要感谢蓝顿企业为我们带来了这么好的一次野外拓展训练活动的机遇，让我们受益匪浅。

心理拓展活动总结篇四

主题：激情飞扬

活动目的：穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间□20xx-7-22——20xx-7-23

活动地点：肇庆九峰山风景区

参加活动人数：20人

活动内容：

- 1、8：00员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山
- 2、10：00到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。
- 3、12：00返回宾馆用中餐。

4、13:00整装出发前往景区拓展训练营

5、14:00“双人跳”

赛道设置:

此赛道设置为两块泡沫板,长2m宽1.5m厚度约为80cm中间相隔约1.5m(此环节赛道约为6m)

规则:

两人三足一起跳,同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面,否则淘汰。

趣味性:

两人绑在一起同时起跳有一定难度,很容易被同伴绊住。

中间距离约为1.5m看似简单,但实际操作困难。

6、15:00“过障碍”

赛道设置:

此赛道设置为一根横杆,离地面高度约为1m(此环节赛道约为4m)

规则:

两人三足继续前进,但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过,但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3[]中间相隔5m[]上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。（此环节赛道约为7m）

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00 “小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm□以三列形式摆放。(此环节赛道约为5m)

规则:

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中(即陷阱)，但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。(摔跤不淘汰)

趣味性:

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

9、17: 30自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)

10、19: 00篝火晚会: 熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。

11、22: 30晚会结束，洗漱就寝。

第二天

1、07: 30起床，洗漱，晨练。

2、08: 00收拾营地(留下的只有脚印，带走的`只有照片)

3、08: 30早餐(到景区酒店用早餐)

4、09：00乘车前往九峰山热带雨林森林公园

5、10：00到达森林公园

6、10：30挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗？开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队；自创团队口号；各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真CS丛林野外大作战。

7、12：00仿真CS丛林野外大作战颁奖仪式（第一名：公司产品500元/……………）

8、12：30合影留念

9、13：00中餐

10、14：00带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算：

1. 包车费用：来回1600元

2. 拓展训练教练费300元/人共计600元

3. 人均费用290元/人

安全注意事项：

1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护；

2、背包及携带物品需做好防水准备；

3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤，（绝对不允许穿高跟鞋）；

4、个人自备：旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。

6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围

心理拓展活动总结篇五

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们一定支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时间，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这

是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时间制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮助他人也是在帮助自己。最终，我们顺利地提前完成了任务，在这里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它可以起到1+1>2的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放弃了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮助我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种角色，要找准自己的位置，竞争与合作都是达到目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅是体能、更是意识；挑战的不仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自己，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的能力，更增进了对集体的参与意识与责任心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更美好、更辉煌！

心理拓展活动总结篇六

4月11-13日，星源电建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“味博士农庄”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渺小,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!

由我们教学信息部主办的“全校信息员素质拓展活动”于下
午13:30正式开始。

同时,为了完善内部的建设,提高自身能力,总结经验教训,
为下次活动打下良好基础,我们针对此次活动进行比较深刻
详细的总结。具体内容如下:

策划一开始我们把问题简单化了,以为素质拓展只是一些简
单的游戏,很多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四
个人在几天内负责把策划完善,他并没有明确说明。所以当
我们四人在一起完善时,大家各抒己见,讨论激烈,有些问
题争着谁也不让谁。呵呵,后来回想起来,心里还真是觉得
暖暖的,蛮舒服的。在我们讨论完之后,上一级部长又经过
一场激烈的讨论,终于定稿了。经历这么多,策划一开始我
们把问题简单化了,以为素质拓展只是简单的一些游戏,很
多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内
负责把策划完善,他并没有明确说明。所以我们四人在一起
完善时,大家各抒己见,讨论激烈,有些问题争着谁也不
让谁。呵呵,后来回想起来,心里还真是觉得暖暖的,蛮舒
服的。在我们讨论完之后,上一级部长又经过一场激烈的讨
论,终于定稿了。经历这么多策划肯定是各种情况都考虑的
到位,所需物品都提前准备好了,要卖的耶是提前买好了,
人员安排也是很到位的,个部长都积极配合。在活动前,各
院系对参与人员数量做了较好的提前预计和核对。在活动过
程中也是灵活把握时间,使活动较好的按计划进行。整个活
动大家玩的蛮好,特别开心,最后信息员也都拿到奖品,大
家都照相留念。

但是，也有一些不足的方面。由于是周日，所以有很多的信息员都有事，以至于参加的人数不如预计的那么多。在室内活动的游戏，没有把所有人都参与进去，导致有些人认为在那没意思，就在那坐着一动不动，所以到室外去时，他们就走了。主持人也出现小意外，且在活动中交流较少，只是忙于自己的事情，对活动的整体把握能力不足。活动进行中，纪律总体不错，但各组组员的响应力不足。部长的参与提高了游戏的趣味性，同时带动了活动的又一高潮。在活动中各个游戏间的衔接环节做得准备不太充分，使游戏没有形成统一的整体，过渡比较生硬，需要在下次活动中提高重视。部分裁判也不是很认真负责，计分不准确，导致别人有意见。

心理拓展活动总结篇七

__月11-13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 and 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渺小,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！