

最新拓展训练总结发言(优秀5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拓展训练总结发言篇一

有人说：激情是个天使，可以使你进步，可以让你获得成功，也有人说：激情就是恶魔，可以让你浮躁，可以让你直面失败。无可否认，激情在随波逐流的世界总有着矛盾的两面，但却有人忽视了，年轻不怕失败，年轻就会努力，年轻需要激情。而更多的是需要我们将激情投入到生活与工作中，而此次拓展训练就是去让我们释放激情，挑战自我。

在一路欢歌声中我们顺利到达训练基地，按照教练的要求，我们被分成了两队，每队选一名队长，一名纪委书记，取一个队名，一首队歌和一句口号。在开始项目前我们就明白此次训练我们唯一要做的就是配合，需要我们每一位队员的通力配合，更需要我们每队的紧密团结，我们才会打造一个完美的，出色的团队，才能成功地完成各个训练项目。

所有的训练项目在教官的指导下有序的进行，训练课程有：时代战车，盲兵布阵，信任背摔，雷区取水，高空断桥，毕业墙等，所有的训练项目都在考验团队的协作能力以及沟通能力。其中让我感触最深的是高空断桥这个项目，当教官宣布训练开始时我的队友们个个摩拳擦掌，跃跃欲试，而我犹豫了，后退了，心想等队友们先上去试试，看看情况再说吧，还没等我回神只见一个身影站在8米的高空从这桥这头跃到桥另一头，身轻如燕轻松自如，一看是徐金玲，紧接着陈科长，魏主任也毫不示弱，非常干脆利落地完成了任务。

一个个问号在我的脑海里闪烁。我害怕了，我退却了，我恐惧了，甚至有了想放弃的念头。就在这时候我第一次流下了幸福的眼泪，这眼泪来自于队友们的加油声，鼓励的话语，教官的命令，是他们一次又一次地震撼着我的心灵。这眼泪来自于感动，有这么多队友在关心着我，在鼓励着我，都希望看到我最坚强的一面。而此时此刻我觉得自己不是一个人在战斗，是我们这个团队在共同作战，我不能因为自己的自私而影响整个团队的荣誉，想到这里我鼓起勇气，在教官的指导下跨出了这一步，同时也跨出了我人生的第一步。我成功了，我战胜了自己，挑战了自己。

是的，一切皆有可能，超越自己就能够创造奇迹，只要勇敢跨出第一步，困难也不是这么难，超越只是一步之遥。因此，在我们的工作中，当我们面临艰巨的任务或遇到困难时，只要我们坚定信心，积极努力，付诸行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为难以完成的任务。

这次拓展训练有苦有累，有欢笑有泪水，更多的是我们领悟到只有我们释放激情，勇于挑战自我了，并把自己的一切与团队融入在一起，以贡献自己，展现团队精神风貌，凝聚团队力量，才能使我们的团队在激烈的市场竞争中永远立于不败之地。同过通过这次拓展训练，对照自己的工作，我将从以下三个方面来加以改进：一是调整心态，焕发激情。二是勇于挑战，敢于突破。三是要有责任感和使命感。作为一名经理助理，我们的心理素质表现将直接对员工工作情绪产生影响，我们要做到既不急噪，又冷静果断，营造一个轻松的工作氛围，树立员工工作的信心，不断地激发全员的激情，保持高效的，创新的工作方式，让我们的团队保持高度的发展态势，从优秀走向卓越。

有幸与来自全省各地的94名团干参加了省团校举办的为期六天的243期新任职团干培训—拓展训练。

开班第一天，团省委组织部长王军同志为学员宣讲了团的十六大精神，对胡锦涛总书记向全国广大青年提出的“四点希

望”和对团干部提出的“三点要求”进行了专题学习辅导。因为我们这期培训班是省团校在震后举办的第二个团干培训班，因此除了学习《团干部职业能力训练》、《共青团基本团务知识》和《科学发展观与青年工作》，还听取了《灾后青少年心理障碍与共青团工作》和《从汶川抗震救灾看中国青年志愿者精神的觉醒》等抗震救灾专题讲座。

在省团校为本次培训精心设计的拓展训练、联欢晚会等活动中，我学到了很多过去书本上未曾学过的东西，也就是一种团队的理念，创新精神，沟通能力。一是集体的团队精神非常重要，一个人的力量是有限的，大家齐心协力才能共渡难关；二是任何一个团队，都需要个组织领导者，大家都该围绕这个领导核心，一起出谋划策开展工作；三是在做任何事情之前，都需要有个详细的计划，统筹安排才能事半功倍。

一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是有没有强烈的成功愿望，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+12的结果。

通过这次团干拓展训练，让我真正的体会到，集体的重要性，团队的重要性，伙伴的重要性，工作中互相配合的重要性，认识到前进中最大的敌人是自己，同时也让我学到了如何在组织中有效的沟通交流。在以后的工作中，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难中，还需要一个更长的磨练时间。但是我将不断努力，找准目标，认真定位，把培训中学习到的知识和精神运用到实际工作中，以新的精神面貌，新的心态来迎接今后的工作。

拓展训练总结发言篇二

拓展训练总结。

虽然只有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都很放松，在经过四个多小时的快乐旅途我们终于来到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队徽，编了队歌，拟了口号。

我们进行的第一个项目是高空抓杠。

这是个个人项目，当我们站在下面时看着对友们似乎很轻松的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一下就冲出去了，结果一次就成功了了。

原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。

当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗？其实我

心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。

我怕我的队友接不住我怎么办?当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。

这个活动就是任任与责任的体现。

在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。

这个项目是团队项目，我们最终失败了。

失败的原因有好多，本来这是一个简单的任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自做战，而到最后我们也没明白我们到底要做些什么?在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾!这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量!

我们进行的第四个项目是悬崖速降，

当我一个人站在20多米的悬崖上，往下看那一瞬我有点发晕了，我竟然有点手足无措了，我始终不敢迈开我的双腿，但当我真正的跳了两下后，原来是这样的刺激，这样的富有挑战性，最后顺利完成任务。

这就是我们在日常生活中对一些事情缺乏勇气和挑战，使我

们失去了很多机会。

通过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限！

我们进行的第五个项目叫人生坎坷路(牵手)。

这个项目是我印象中最深刻，给我感触最深的一个项目，当我的同伴戴上眼罩的那一刻，我从她的脸上看到了她表现出的那样孤独、无助、不知所措，当我牵着她的手迈出我们共同的第一步，我知道此时她的安全撑在我的'手中，我要保护她的安全。

一路上我们经过了山坡、独木桥、泥泞，荆棘终于到达了目的地。

虽然很累，虽然湿了双脚，磨破了手皮，但我的内心真的很高兴，因为我的队友很安全的到达了。

在这个项目中，让我想到在我们的人生道路上有很多帮助过我们，当我们遇到困难时是谁拉我们了一把？就像刚才我因为没有照顾好我的同伴，让她不小心擦了一下手，就像小时候父母没有照顾好我们而自责着。

而如今我们有了自己的工作，可能有了自己的家庭，已经为人父，为人母，有了自己的孩子，而你多长时间给父母打一次电话？多长时间回家看望一次父母呢？此时我的泪水已经湿了眼眶，因为在我的成长过程中我做为一个女儿。

最后一个项目叫深海逃生也叫毕业墙。

就是不能借助任何工具和外力，我们全体成员在最短的时间里翻越7.2米的高墙，就算全体毕业。

因为时间的紧迫，我们的男队友一个个自觉的搭成人字梯，

先让体重大，年龄大，我们女生先上，在我们共同努力下我们以优异的成绩完成了最后一项任务。

当我们全体站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着下面的战友手磨破了，肩膀也渗出了血迹，我知道了什么是勇敢，什么是奉献，什么是大无畏精神，使我想起了一首歌是这样唱的：“一要筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”我们为那些甘为人梯，为他们的勇敢，奉献鼓掌，感谢他们，没有大家的共同配合，我们最终不可能完成任务！

3天的培训时间很短，但意义重大。

永远不会忘记背摔台上的那坚实有力的臂膀；不会忘记那坎坷人生路上教会我们时刻用一颗感恩的心去善待所有的人；不会忘记那毕业墙的那一幕幕感动时刻……当我带着疲惫和不舍踏上回来的路程时。

我的心里时终不能平静下来，回来这三天的点滴，让我回味一生，感慨万千！通过这次排练训练让我战胜了自我，经历了心理与生理的考验，让我增强了自信心，让我们全体成员的手拉的更紧了，心贴的更近了。

相信每个人都从中得到了多少的启发。

在这次拓展中，既有个人项目也有团队项目，只有团队中的每个成员互相团结，互相帮助才能共同完成任务。

在今后的工作中，我们要发挥自身的潜能，克服心理惧，敢于挑战，改善人际关系，学会关心他人，树立团队意识。

不管遇到什么困难，能历功的跨出就是海阔天空，就离成功近了一步，退缩只有失败。

这次拓展将使我受益一生，它将成为我人生道路上重要的一

个里程碑!最后我感谢精益公司的全体教练员们，你们让我学到了很多很多……，感谢我们公司登铁公司给我们这么好的机会，我会努力的将我所学所思运用到日后的工作中，回报公司!

以前我对“拓展训练”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种训练是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。

由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

一大早我们一大帮人便坐着大巴出发了。

一路上大家精神饱满，一脸的朝阳。

很快我们到达了目的地，首先开始的是一个拓展训练热身。

热身的内容是分小队，给所在的小队命名、选队长、设计队徽、队训、队歌。

我们的小队把自己命为“野狼队”，队歌是——暂时保密，大家唱了一遍，还挺威风的。

队长嘛，则选了我们队伍中的最高领导吴院长担任。

训练正式开始了。

第一个项目是翻越“电网”。

任务是在规定的时间内，每一位队员都翻越由不同面积空挡组成的“电网”。

项目开始后，大家并不急于过网，而是在队长的带领下，每个人根据自己的体形找到自己要过的网格。

体积比较大的先过. 体积比较弱小的在大家的帮助下一个一个被从空中送到对面. 经过大家齐心协力的努力, 终于在规定的时间内完成了这个项目。

活动在有条不紊的进行着, 在每项活动结束后, 指导员都会有一段精辟的总结。

信任同伴、相信集体是我们融入集体, 开展工作的基础。

“心灵苦旅”让我学会信任同伴、相信集体。

我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持, 只有充分信任你的同伴, 相信你的集体, 他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持; 只有信任你的同伴、相信你的集体, 我们在这个集体中才会有归属感和责任感, 才会抛弃一切杂念, 全身心投入到工作中去。

一天的拓展训练结束了, 在回来的路上, 大家仍然很兴奋, 眉飞色舞地交流着训练体会。

有的说, 这次训练, 是一次挑战自我的机会; 有的说, 训练培养了团队意识; 还有的说, 对协作的重要性有了更具体的感受。

这次拓展训练给我留下的印象极深, 得到的知识与心得体会也非常丰富, 总结起来, 有以下几点:

1、分层管理、明确领导极其重要。

每个人的岗位职责确定之后, 各司其职, 有利于明确责任, 发挥个体的主观能动性, 使其既知道自己应该做什么, 又思考怎样做好。

2、做事要先做计划, 再开展行动。

这就是“磨刀不误砍柴工”的道理, 做过电网项目时, 大家

先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

3、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各单位之间需要沟通和信息的共享，需要相互配合和协调，形成力量的整合才能完成共同的任务。

4、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

拓展训练就是开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。

听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有意义。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。

记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。

当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。

可在我们一次次失败之后，终于用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们通过努力与协作却做到了。

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，会不自觉的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，教练只给予我们了三个道具：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！

拓展训练总结发言篇三

拓展训练总结。虽然只有短短三天的时间，拓展训练给我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，我相信今后不管我们在何种岗位上，只要用心体会我们就能得到不同的人生感悟。

当我们踏上开往培训基地的大巴时，我们每个人都怀着激动、期盼的心情，教练员让我们每个人都起了有意思的代号，在这三天里我们将不以年龄、职务而都得互叫代号，这样使我们没有了在单位的上下级束缚，使大家都很放松，在经过四个多小时的快乐旅途我们终于来到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在这里渡过人生中具有非常重要意义的三天。

我们分了两组，每个队分别起了队名，制了队徽，编了队歌，拟了口号。我们进行的第一个项目是高空抓杠。这是个个人项目，当我们站在下面时看着对友们似乎很轻松的就抓住了，当我站在7米多的高空中，我突然有点胆怯了，有点想放弃了，看着对友们对我鼓励的眼神，我不能让他们失望，我猛的一

下就冲出去了，结果一次就成功了了。原来并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自己就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都非常出色的完成了任务。

我们进行的第二个项目是信任背摔。当我站在4米多高的平台上，教练员问我准备好了吗？其实我心里真的很没底，我很不自信的说：“我准备好了”因为平时在生活中我们受到了太多的欺骗和愚弄，让我们人与人之间失去了信任。我怕我的队友接不住我怎么办？当我听到我的队友大声的说：“我们准备好了，请相信我们，我们爱你”我就开始倒了，当我倒下那一刻，在半空中我感到了一丝凉意，当我被队友那温馨、有力的臂膀稳稳接住时，我感到了从未有过的踏实与信任。这个活动就是任任与责任的体现。在工作中也是如此，作为一个单位我们要建立信任，真诚，加强我们各个部门的配合，提高我们的工作效率。

我们进行的第三个项目叫盲人方阵。这个项目是团队项目，我们最终失败了。失败的原因有好多，本来这是一个简单的任务，而我们没有提前做好沟通，没有领导统一管理，而是在各自做战，而到最后我们也没明白我们到底要做什么？在盲目的各自行动，而没有理解透这是个“团队任务”真的很遗憾！这项活动让我们深刻的认识到在我们工作当中保持有效的沟通是多么的重要，只要互相交流，互相交换信息才能充分发挥集体的力量！

拓展训练总结发言篇四

确实如此，教练带我们到了一个拓展训练的场地，然后开始分成两个小组，大家一起玩游戏，在一个个困难面前，大家的那种凝聚力、一起想办法、一起去面对，而不是一个人在战斗，大家一次比一次的好，这个过程中，我深深的理解到了什么叫“团队”，现在想想也还历历在目。

突破自己—第一天下午的时候，我们有进行高空挑战，当看到别人上去时，我在想我肯定做不到，太高了、太恐怖了，但是我又很好奇，自己那做了会心理斗争，我还是选择了去尝试，当爬到快到顶的时候真的是很怕，感觉好像下面人说话都快听不到，只沉浸在自己的世界一样，不知道要干嘛，只能想越犹豫越害怕，当我上去完成后，原来自己真的可以，过后教练问我们了不了解自己，确实还不够了解，至少我是这样，很多东西没去尝试你根本不知道自己的潜能有多大，所以要勇于突破自己。

到了晚上教练说给我们食材自己做饭，虽然大家很累了，但是还是很开心，从捡柴到生火再到炒菜过程中总是笑声不断，让人感受特别的温馨，特别的融洽。饭后大家还表演了节目，为几个同事过生日，既感动又满足，就好像是一家人一样。

第二天下午我们的拓展也快接近尾声了，最后一个项目毕业墙真的是累到想哭。那么高的墙没有任何东西辅助，我们靠团队的力量一个不剩全部翻越过去，看到大家都流下了感动激动的泪水，特别是在下面做人梯的同事们肩膀都淤血了，却什么也没说，真的很感激。

拓展训练是一种精神，考验，激发潜能，挑战自我，团队共同协作，这将让我终身难忘，真的非常感谢公司能提供这个机会给我们。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

拓展训练总结发言篇五

20xx年9月11日，午后一点三十分，为期2.5天的拓展及标准化培训已圆满落下帷幕。短暂的2.5天，无比清晰而深刻的印在我们的心里。它有比言语更能表达深度的内涵，不用刻板的说教，而是各自亲身用心去体会，去感悟。这两天，我们用实际行动诠释了管理生应具备的主动、信任、合作、沟通、责任、感恩和超越。这一天，我们也重新认识了团队的含义和价值，深刻理解了团结、信任、协作，真正感悟了团队的力量。从“破冰”拉近融合彼此的距离，到“高空挑战”超越自己，到“抢滩登陆”相信伙伴，再到“澳洲鸵鸟蛋”统筹协作，“无轨电车”的精诚合作，每个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发。

拓展项目以个人的努力和奉献为基础，个人成为团队每个不可或缺的元素。同时，也让我们懂得了团队项目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，只有团队中的个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。结合实际的管理工作和即将开始的学习生活，个人感想如下：

在拓展训练的每个环节，我们从开始无序到有序，从不知所措的个体运作到有条不紊的团队协作，我们对目标管理达成了共识，只有集思广益并抓住整项工作的目标和重点，才能以此为基础，有效的合理的开展相关统筹工作，较好的达成工作目标。在这过程当中，作为团队成员要积极参与，做到求同存异，同时要确立统一领导，决策和带领团队达成目标。

在处理各项工作前，必须理清思路，形成详细可行的行动方案和工作计划，根据团队成员的特点和长处有所规划和分工，各司其职，实现各个环节有序可控，对过程中可能出现的问题和异常有所规划和相应的应急预案，实现一流的管理思路，完善的工作方法，提升精细化过程管理水平，提升成效。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵，有一位企业家曾经说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

整个拓展训练中，贯穿始终的是团队的信任和协作，没有信任我们无法完成这些项目，正是因为敢于信任，值得信任，思维和定位快速转换，像一面镜子折射你我，我们才能面对种种近似苛求，毫不退缩，敢于将自己托付给团队，敢于承担人梯做好人墙拉紧牵系别人安全的绳索，互相协作，成就团队的梦想和奇迹。

开始，没有太多的期许，等到结束回顾其间的`挑战和磨练，惊喜的发现这次拓展训练给了我生命里许多不一样的东西，原本陌生的我们走到了一起，在汗水，欢笑，游戏，讨论中不断尝试，学会协作，互相鼓舞，分享胜利，发现温情，体味感动。久久回荡在内心深处的，不仅仅是片段式的回忆，更多的是收获了一种运筹帷幄的管理理念，一种协同作战的团队文化，一种冲锋陷阵的作战精神，一份更加淡定坚强的面对学习和工作的生活态度，以及必胜的勇气和决心。