

# 拓展训练总结心得(实用10篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 拓展训练总结心得篇一

我站在下面队伍的最前方，看的比较清晰，每个人上去的时候都没有任何的迟疑，而当他脱离扶手的时候，面对这8米高的长桥，踏出这第一步却需要很多的勇气，当他走出这第一步面对那一米到一米五的空隙时，人再一次的站住了，这一段在地面轻而易举完成的距离，如今却变得举步维艰。

通常情况下，我们都会听到一句话，你无法改变环境，就只能适应环境，改变自己。这其实也是我想说，当你决定学着改变的那一刻，就好比在那高空迈出的第一步一样；当你决定学着适应的时候，就好比在间隙前纵身一越一样。这一切的一切，不在于你说的多好，而在于当那一刻真发生在你身上你会怎么做。

当我在下面时明明间隙感觉距离很近，而当我真站在那个空隙的时候，却感觉很远很远，呵呵，人永远是这个样子的，“知易行难”、“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，嘴上说的无论多好都是虚的，当你自己去做的时候，就会体验到那种实实在在的压力，才能知道看似简单的事情做起来是有多难。

## 拓展训练总结心得篇二

在这骄阳横空的季节，枣强支行和怡水支行在美丽的衡水湖

畔共同开展了一次为期半天的拓展训练活动。通过这短短的几个小时的训练，我仿佛经历了一次头脑风暴，思想达到了一个新高度，从中学到了很多东西，包括树立自信心、增加自己的勇气、懂得了团队的力量、增强集体荣誉感等等。下面我把在训练中的一点体会，和大家一起分享。

拓展训练的第一个项目分别是“高空断桥”和“高空抓杠”，都是个人挑战项目。我参加的是“高空断桥”，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米左右，然后再跳回来就算完成。刚开始看着队友过断桥的时候，觉得有的队友胆儿太小，不就是一个高空断桥么？至于在高空架上呆那么长时间么？可当我到了这8米高的高空架后，我感觉全身都在颤抖。当我到达断桥边缘，按照教练的要求一脚前，一脚后站好，准备一鼓作气跨过去的时候，我的心里开始犯嘀咕，要是没有跨过去掉下去怎么办？我那么胖，要是跨过去用力过猛把高空架震塌怎么办？就这样我犹豫了老半天，最后还是教练不断的激励我，才让我鼓足勇气，使上全身力气用力垮了过去。没想到跨过来之后才觉得原来这么的简单，其实只需我轻轻的跨一步就过来了，当然再次跨回去的时候我显得十分从容，因为有了刚才的“经验”。“高空抓杠”是在空地上竖立一根8米高的铁杆，要求队员爬上铁杆，站到铁杆顶端的一个圆盘上，然后在空中跃起，抓住前方的铁杠，这个项目和“高空断桥”很相似。

这两个项目告诉我们，在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

面对高杆，在队友、教练的注视中进行攀登和跨越，需要承受相当的压力。然而，在这个过程中，其他的队员总在不断地为你加油、打气，为你指导、欢呼，亲历者能深刻地体会到团队的鼓励与支持，每一次前进，如果得到同伴的喝采和

认可，所有的压力将化成前进的动力，这就是团队中鼓励、赞美和支持的作用！

我参加的第二个项目是“电网逃生”，项目规则是在两棵树之间挂一张网，网上有大小不一的20多个格子。要求每个人逐一从其中一个格子过去，身体的任何部分都不能碰到网，否则“触电”。只要有一人“触电”，全队失败，先前通过的人，都必须重新来过。可能是因为队员们刚完成了第一个项目，还处于兴奋状态，一时静不下心来，再就是另一队做的信任背摔声势很大，吸引了我们队员的注意力，导致我们好几次都失败了。通过教练的批评和指导，我们队长重新进行了安排，大家共同想办法，根据网格的大小和队员的体形，合理进行安排，先尝试过去几个同伴，又对所有队员进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助，有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，虽然中间仍然有几次小小的失误，每次失误教练都罚我们全体队员做俯卧撑，但最终大家全部从“电网”逃生。

这个项目让我明白接到面对困难，首先要理智分析，审时度势，根据实际条件和资源，统筹计划，合理安排。由于任何一个环节的失误，都可能导致“触电”，团队的成果将前功尽弃、毁于一旦。因此我们在“抱、抬、托、举”的时候，都必须留意一下其他同伴的动作，团队所有成员都必须在相互协作中善意提醒、彼此关注。每托起一个同伴，我们都会小心翼翼，凝神屏气。在工作中我们更需要这种严谨、认真、负责的态度。一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队成员群策群力，鼎力相助，才能最终完成团队的目标。

信任背摔是培养团队成员之间信任感和责任感的项目。当台上的人问到：“你们准备好了吗？”，台下所有队员异口同声地回答“准备好了！”，对于台上的人是对台下队员的信任，对于台下队员是对台上人的责任。这个项目告诉我们，相信别人是一种勇气，被人相信是一种责任与幸福。我们在工作中，会遇到各式各样的困难，只有学会信任，相信团队

中的每一个人，依靠同事的支持和帮助，才能更好的完成工作。而责任证明了团队中每一个人的重要性，每个成员身上承载的责任都是一样的重要，只要每个人无私的奉献自己的力量，齐心协力伸出双手就能托举起一片蓝天。

我们这次拓展训练的最后一个项目是攀登“毕业墙”，这个项目由我们两个队的所有队员共同完成。游戏规则是每一名队员都要翻越一堵大约4米多的围墙，这也是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，因为所有的队员都已经消耗了很大的体力，大家都认为这是很难完成的任务，估计需要一个小时才能全部通过。

教练指导我们采用“搭人墙”的方法，最后由刘巍、崔智敏、黄耀东、刘国丰四名队员先作为底座，由几位男队友踩在我们的大腿和肩膀上，大家奋力将他们先托上高墙，然后他们在上面接应，先把所有女队员拉上了高墙，后来又换了其他队友当底座，一个一个成功地翻越了高墙。尤其是王宝清，最后倒挂在墙上，把最后一名队友王广一拉了上来，真的是惊心动魄，让我们所有队员都捏了一把汗。整个过程历时不到19分钟，活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。

通过这个项目使我体会到，每个单位的发展，都离不开那些没有怨言，兢兢业业工作的员工，就像这些在训练中甘做底座的队员，正是他们“俯首甘为孺子牛”的精神，才真正奠定了成功的基石、托起了事业的希望！

面对攀登“毕业墙”这个“不可能”完成的任务，我们所有的队员都没有选择放弃和退缩，因为我们每个人都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代职场人应有的基本素质，也是现代职场人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：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！希望单位以后能多组织类似的活动，使员工们能够不断地升华自我，让我们的团队更富凝聚力和战斗力。

### 拓展训练总结心得篇三

为进一步增强员工纪律性、提升团队凝聚力，x有限公司早年便形成了开展员工军训的传统，今年计划为期三天的军事化训练主要针对销售、售后、营运、行政人员进行。

也许今天的汗水和雨水交集，会让我们感到艰苦。但是明天通过军训的锻炼，能够提升我们的团队精神和不畏困难的前行的动力。

### 拓展训练总结心得篇四

所有的训练项目进行前，教练都要进行详细的讲解，说明训练的规则、要求和注意的要领。“七巧板”项目对我触动很大，我们组在拼七巧板时，各人忙着自己的事，个人之间，小组之间没有相互的沟通和统一，结果就是混乱不堪。这让我理解了一个的成功不算什么，团体完成了任务才算成功，摒弃了一再埋怨同事的毛病，要看到了同事们的种种优点，这对增强团队、集体的凝聚力和向心力至关重要。在任何一个任务中，沟通是使大家凝聚的连线。如果你不能从沟通中获得充分的信息或者通过沟通形成统一的认识和意志，那么你的那个环节肯定出问题，其结果也是可想而知的。

总之，经过这次拓展训练，不仅增强了同事之间的友谊，体现了良好的团队精神，也提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心。我相信它将对我今后在人生道路上会起到一个积极的、良性的推动作用。让我们携起手来，共同为自己的团队奋斗目标而做出应有的贡献。

## 拓展训练总结心得篇五

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，才能挖掘出自己最大的潜力。

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！

## 拓展训练总结心得篇六

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

这是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

它告诉我们要打破传统的思维定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考。使大家尝试一种

全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，学会让步，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

看着我的队友一个个肩膀被我们踩的淤青，此刻每个队员都忍不住流下了眼泪，不可避免的是我们两位领导受到了惩罚，先20个后40个我们犯了三次错误他们做了100个俯卧撑，他们累得趴在地上，队友们的抽泣声和教练的数数声，我们团队的加油声最后他们还是坚持下来了。我看见大家都开始信心满满，斗志昂扬，在这次还是一样每个队员都争先恐后的挤到墙下充当支撑队员的角色，很快我们就有条不紊的一个一个队员被送到了墙上，渐渐的下面的人越来越少，最后只剩下四位包洲李毅孙强和李维他们是直得我们每个人感谢和感激的，他们就像船长，把生的希望留给了我们每个人，用肩膀支撑我们每个人。最后我们的船长也安全逃生。

我们每一个人都有说不完的谢谢和说不完的对不起。只用眼泪代表了心里的这一切，这不是做作，更不是虚伪，这是真情的表露，更是内心的直白。

短短两天的拓展训练就这样结束了，时间虽短，但收获良多，这次拓展把妙趣横生的任务和工作、人生、事业、团队、亲人、朋友联系在了一起。

## 拓展训练总结心得篇七

怀着激动的心情，我来到了这个美丽的校园，从此迈出了我成为大学生的第一步，也标志着我独立自主生活的开始，而这一步的开始就是由一个短暂而又漫长的军训拉开了帷幕。

我们都不是第一次接触军训。我确实有些怵头，因为要训近半个月。这高强度的训练是避不可少的。虽然练习的动作都很简单，但要让一百多人行动要像一个人一样的确定是件不易的事。但我开始训练后又觉得很开心。因为训练使我的身

体得到了锻炼，意志得到了磨练。当汗水从额头流下，再慢慢滴落，留下一丝痒意时，偶尔也会为自己坚持不动，坚决不打报告请示擦汗的坚定信念所感动，我是一个不太上进的人，但真正决定的事就一定要做，要做好。而这样的感动在平时的懒散生活中是无法得到的。放在平时我也许会用纸巾擦去那一小颗汗珠，任意地动一动。可是在这里，作为一名暂时的军人，我要坚持，因为这里没有个人，没有形象，有的只是集体和集体的荣誉。

对于教官的严厉，我没什么怨言，却有一份感谢，因为教官也配同我们一起在太阳下晒。而当其他连队在阴凉处训练，我们却在烈日下曝晒时，我没有难过，没有不服，我只觉得那是一种荣耀，因为我们在恶劣条件下依然可以做得最好！况且，我们的教官人很幽默，他不仅讲笑话给我们听，而且还教我们唱歌，这使军训生活变得丰富精彩。

也通过军训，我们同学之间的友情更加深厚了，尤其是在军训期间，我度过了第一个在外地的中秋节，有大家的陪伴，我没有特别想家，因为和同学们一起策划晚上联欢的内容，亲自出题目参与，这是忙碌又快乐的，但我相信，在远方的家中，亲爱的父亲却一定很想念我，也正因如此，我更要努力坚持训练，不辜负父母给我起的名字呀！借用一句教官的说话方式。我要坚强，很坚强，非常坚强，越来越坚强！

感谢军训给我带来了汗水与欢乐，艰辛与成长，虽然还没训完，但我坚信，军训生活一定会是大学美好时光中最重要的一篇。

公司军训拓展训练心得体会总结

## 拓展训练总结心得篇八

虽然平时上下班我要步行个将近2公里，自认为脚力还可以，但是经过两天的拓展训练后，两只大腿酸痛不已，脚后跟也

非常疼痛，但拓展活动所带来的精神和素质上的影响是非常大且积极的，对于将来的提升也是难以估量的。

从上午和下午的两个拓展活动中，让我深刻地体会到了一个团队的协作能力，对计划的执行力，对于细节的把握程度是非常重要的，在实际工作中，我们该好好反思，为什么经常无法按时按质的完成既定目标甚至是失败，是否就是我们的团队协作、执行力和对细节的处理出了问题。而自己的失败却让别人买单，是否能让自己清醒的意识到自己是否尽了全力，是否压榨了自己最后的极限，全力以赴。

拓展只是一种形式，重要的是对于其背后所反映的问题和道理的思考，就如晚上我们所观看的《冲出亚马逊》，电影中蕴含的各种深意是要我们好好体会的，我认为像电影中的战士一样，铝团网战士们也一样需要一个非常清晰的目标，然后朝着这目标永不言弃的追逐，希望明天有更多的收获。

公司军训拓展训练心得体会总结

## 拓展训练总结心得篇九

短短1天的集体拓展训练已经结束了，但我内心依然为之澎湃，激情依然因其而延续，拓展训练心得体会一美之高。脑海里总是浮现着训练场上的情景，每个人都很认真的扮演着自己在队伍中的角色、队与队的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练及其他教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练虽然已经完结，现在不是思考的停滞，而是思考的延续。

其实在训练那天我的心情就同当天天气一样，阴暗、沉闷。。。。再来看看周边的环境、气分，两个字“没劲”，因而在集合中不管教练说了什么激励大家的话，教大家做一

些热身的动作，我、我依然还是没办法集中，因为在我映象中每次公司举办集体活动都是很平淡，没意义，很拘谨的。然而，这次的活动训练确是让我唤醒了心中的那个巨人，迈出了断桥上的一步：

暴雨中，任凭雨水淋漓着拓展训练场所，雨水大的模糊我们的视线、影响着我们的听力，在教官的带领下，各小组成员集思广益确定了队长、队名、口号、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk最终确定了七个小组。

在这次拓展中给我印象最深的项目就是：空中断桥、穿越电网和毕业墙……

空中断桥是我队的第一个训练项目，看到队友们一个个轻松的跨出高空的一小步后，我虽然有恐高症，但也勇敢的爬到断桥上，上去之后才发现迈出这“一小步”的艰难；才体会到“举步维艰”的意境；才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿颤抖的无法再向前迈出一小步，双手紧紧的抱着那个梯柱不肯松手，生怕自己一不小心就掉下去。内心里不断的浮现着出现失误的景象：觉得自己腿短，步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大，让我更是不肯挪动。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。最后我断了要跳的念头，准备下来，此时教练对我说：你真的要下来吗，真的不跳吗，机会只有一次哦，下来了你就没机会了，放心，有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，你没问题的。此时的我太害怕、太紧张了，脚抖的不行，过了好一会在教练的引导下我深呼吸尽量让自己内心平静下来，终于我笨拙的脚开始挪动的迈出跨到了对面木板上，此时的心情豁然开朗但还是害怕，在返回起跳木板时我不断的鼓励自己我行的，最后顺利的跨回去了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

其次是穿越电网，此项训练是要求所有人在30分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位（包括头发和衣角）触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。因为我们的不信任，不相信自己，不相信奇迹，没有合理的安排，更有不愿意尝试，就因为这些种种因素导致我们浪费了很多时间，最后我们队在这一项目中并没有全部穿过。虽然没有通过自己感到遗憾，但是我确懂得了这个项目的目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，如何最大限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。相当于一个团队在完成某项任务一样，是要面临着巨大的风险，应该要让团队的每个成员都充分了解团队所面临的风险，队员才能自觉规范各自的行为，避免人为因素带来的资源浪费。

我们训练的最后一项是毕业墙：除非亲身经历，否则你也决不会相信团体合作的精神和力量有多大，当团队的精神发挥得淋漓尽致时，往往会完成出乎意料的事情。毕业墙就告诉了我们这个事实。在这个最后的项目中，教练问我们的大队长需要多长时间将全部人翻过这面墙时，队长回复的是：全体125人在不借助外界任何物品的情况下，在35分钟内全部翻越高4米的平板墙壁。时间开始时，整个项目的流程在我们的大队长的规划下有序地展开：首先搭建人梯将一个身体灵巧的男生送上毕业墙，接下来，由其它人继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，把所有队员依次送上毕业墙，最后的两名队员通过其中一名以整个身体作为连接将其带上毕业墙。而在此过程中，其它暂时未被传递的队员则担当起保护的责任。在有序的计划，全体的团结合作，和勇于奉献的人梯的努力下，奇迹出现了，125名队员顺利登上毕业墙才用了18分35秒的时间。在这里我看到了一个团队的目标，有力的领导核心，团体协作，全力付出，“下顶”的扶持和“上拉”的援助的团队凝聚力的存在，并发挥着惊人的作用。这是团结的力量，这更是一个团队的胜利，我们需要的正是这股凝聚力。

这是一个协作的社会，是一个需要信任和支持的社会，我们要持有一种团队协作的精神，一种积极向上的态度，一种规划解决问题的方法，一同努力，一同接受，一同克服内心恐惧，一同完成任务，一同喜悦，一同建立最坚实的团队！尽管蚊虫叮咬，我们也不曾理会，即使在疼痛中默默忍受，也不愿害集体受罚。在这次训练中让我们懂得只要迈出去就会有奇迹，只要团结一致，就能克服困难——迈向成功。

## 拓展训练总结心得篇十

短短1天的集体拓展训练已经结束了，但我内心依然为之澎湃，激情依然因其而延续，拓展训练心得体会一美之高。脑海里总是浮现着训练场上的情景，每个人都很认真的扮演着自己在队伍中的角色、队与队的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练及其他教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练虽然已经完结，现在不是思考的停滞，而是思考的延续。

其实在训练那天我的心情就同当天天气一样，阴暗、沉闷。。。。再来看看周边的环境、气分，两个字“没劲”，因而在集合中不管教练说了什么激励大家的话，教大家做一些热身的动作，我、我依然还是没办法集中，因为在我映象中每次公司举办集体活动都是很平淡，没意义，很拘谨的。然而，这次的活动训练确是让我唤醒了心中的那个巨人，迈出了断桥上的一步：

暴雨中，任凭雨水淋漓着拓展训练场所，雨水大的模糊我们的视线、影响着我们的听力，在教官的带领下，各小组成员集思广益确定了队长、队名、口号、队歌，通过小组风采展示的方式进行pk最终确定了七个小组。

在这次拓展中给我印象最深的项目就是：空中断桥、穿越电

网和毕业墙。。。。。

空中断桥是我队的第一个训练项目，看到队友们一个个轻松地跨出高空的一小步后，我虽然有恐高症，但也勇敢的爬到断桥上，上去之后才发现迈出这“一小步”的艰难；才体会到“举步维艰”的意境；才意识到我眼高手低了。站在空中，犹豫不决，腿颤抖的无法再向前迈出一小步，双手紧紧的抱着那个梯柱不肯松手，生怕自己一不小心就掉下去。内心里不断的浮现着出现失误的景象：觉得自己腿短，步子不够大，踩空了怎么办，或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大，让我更是不肯挪动。断桥下，教练的鼓舞、队友的鼓舞都没有灌进耳朵里。最后我断了要跳的念头，准备下来，此时教练对我说：你真的要下来吗，真的不跳吗，机会只有一次哦，下来了你就没机会了，放心，有我在，还有保护你的绳子，勇敢的跨过去，你没问题的。此时的我太害怕、太紧张了，脚抖的不行，过了好一会在教练的引导下我深呼吸尽量让自己内心平静下来，终于我笨拙的脚开始挪动的迈出跨到了对面木板上，此时的心情豁然开朗但还是害怕，在返回起跳木板时我不断的鼓励自己我行的，最后顺利的跨回去了，心得体会《拓展训练心得体会一美之高》。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

其次是穿越电网，此项训练是要求所有人在30分钟内，依次从电网的一端穿越到另一端，每人只能用一个网眼，穿越者和协助者的任何部位（包括头发和衣角）触网都算失败，而且这个网眼同时也作废。这一切的安排都是为了确保最终所有人员都可以顺利穿越的目标的达成。因为我们的不信任，不相信自己，不相信奇迹，没有合理的安排，更有不愿意尝试，就因为这些种种因素导至我们浪费了很多时间，最后我们队在这一项目中并没有全部穿过。虽然没有通过自己感到遗憾，但是我确懂得了这个项目的目的是锻炼人的统筹安排事情的能力，只有安排合理，才能获胜，如何合理利用资源，

如何最大限度的利用它，需要事前进行周密的统筹安排。相当于一个团队在完成某项任务一样，是要面临着巨大的风险，应该要让团队的每个成员都充分了解团队所面临的风险，队员才能自觉规范各自的行为，避免人为因素带来的资源浪费。

我们训练的最后一项是毕业墙：除非亲身经历，否则你也决不会相信团体合作的精神和力量有多大，当团队的精神发挥得淋漓尽致时，往往会完成出乎意料的事情。毕业墙就告诉了我们这个事实。在这个最后的项目中，教练问我们的大队长需要多长时间将全部人翻过这面墙时，队长回复的是：全体125人在不借助外界任何物品的情况下，在35分钟内全部翻越高4米的平板墙壁。时间开始时，整个项目的流程在我们的大队长的规划下有序地展开：首先搭建人梯将一个身体灵巧的男生送上毕业墙，接下来，由其它人继续搭建人梯，将其余队员通过“下顶”、“上拉”的形式，把所有队员依次送上毕业墙，最后的两名队员通过其中一名以整个身体作为连接将其带上毕业墙。而在此过程中，其它暂时未被传递的队员则担当起保护的责任。在有序的计划，全体的团结合作，和勇于奉献的人梯的努力下，奇迹出现了，125名队员顺利登上毕业墙才用了18分35秒的时间。在这里我看到了一个团队的目标，有力的领导核心，团体协作，全力付出，“下顶”的扶持和“上拉”的援助的团队凝聚力的存在，并发挥着惊人的作用。这是团结的力量，这更是一个团队的胜利，我们需要的正是这股凝聚力。