

最新团队拓展公司拓展训练总结 拓展训练心得总结(优质5篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

团队拓展公司拓展训练总结篇一

通过拓展训练，让自己提升个人潜在能力，激发积极向上的生活态度，培养合作交流的团队精神。下面是百分网小编为大家整理的拓展训练心得总结范文的相关资料，欢迎大家阅读。

20xx年4月28日，我们公司全体员工带着新奇、向往和无限的激动，来到了环境优美、空气清新的xxx拓展训练基地。我们听从xxx教练的指导，做了简单的训前准备工作，为接下来的拓展训练项目做铺垫。

今天的拓展训练内容有“信任背摔、过电网、高空断桥、七巧板游戏坎坷、人生人领袖风采。”中间穿插其他小游戏不再一一介绍了。

从个人能力提升、个人素质提高到团队意识、团队协作，每次的训前铺垫都恰到好处，给队员营造很贴切的想象空间，通过亲身体验让队员从中领悟到培训的目的和现实中我们能做的、我们正在做的、我们应该做的都是什么，让自己身临其境从中得到答案，从而让自己去分清是与非、错与对，最终队员们都各自发表意见和体会，从以后的生活和工作中找到目标，为了团队的理想和目标去努力去奋斗，永不后悔。

当一个人能在任何时候默默的工作、默默地获得、能理直气壮地说这是我应该得的，我的每天对得起我的三顿饭、对得起周围的朋友和同事、对得起给我们搭建平台的企业、对得起社会的养育，那么它将是一个活的很精彩的人，他的每天过得很踏实，他也能够胜任更大的责任，创造更多的价值。听别人说的会记住 20%左右，看别人做的会记住30%左右，亲自去做过的能记住100%到200%。

领袖风采这一课，我扮演的是一个企业的老板，具有无限的权力和荣耀，让我也亲身体验了作为一个企业的老板应具备怎样的心态和做事风格。一开始很风光的出场了，在经过和队员的简单交流后，开始我们双方企业的比赛(好比市场上两个企业的竞争)，规则是：每个队从头开始报数，那队报的最快最准确，中间没有停顿，中间不允许说话、谈笑和打报告，最快者为优胜者，慢的要受到惩罚，受惩罚的是每队的队长(刚开始选出来的企业的老板)，中间必须自愿接受惩罚，第一次罚做20个俯卧撑，第二次做40个，第三次做80个，第四次做160个，第五次做320个，第六次做640个，不允许替，不准中途退场。

在xxx的精彩拓展训练结束了，深深的训练感受让我总结了一些，同时给我人生的道路上增添新的动力。

10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“团队建设”的拓展训练。虽然只有短短的两天时光，拓展训练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。

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，困难也不是困难了。

在实际工作中，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

困难。“孤岛求生，七色板，求生墙”等几个项目是考验我们团队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，许多队员都为团队完成训练科目发挥了作用，但是如果没有统一的指挥，团队就会出现混乱，训练科目也难以成功完成。这就要求我们团队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，团结的优秀团队。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，我们的团队便会日益壮大。

团队建设拓展训练，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。最后我要感谢蓝顿公司为我们带来了这么好的一次野外拓展训练的机会，让我们受益匪浅。

三天两夜的拓展训练大家一起笑，一起哭，笑是欢快的笑，哭是动情的哭。当激动、兴奋、紧张、刺激都已平复，沉淀下来，我们的所思所感所悟，才是弥足珍贵的东西。我有幸参加由集团公司组织的“高绩效执行力团队拓展培训”，心中的感想很多，首先要感谢集团公司给予我这次培训的机会，让我个人素质能力得到了又一次提升。其次感觉到努力工作不是把工作做到最好的唯一途径，还需要讲究方式方法。应该说这次培训让我受益匪浅，感触颇多。

通过培训，让我理解了执行力在企业中的重要性，对企业文化中的企业执行力有了新的认识。因为，在未听课之前，单纯地理解执行力，就是在接到上司的命令或批示时，在第一时间里立即去做，至于做的这么样，是否完成，而在做的过

程中遇到什么困难或问题，没有及时向上级反馈结果报告，对执行“经过”比较注重，却对最重要的执行“结果”忽视了。

通过培训，让我重新认识到执行力和执行能力在工作中的运用，要提高工作效率，降低无谓的内耗，除了要把每一件工作做好，还需要有强烈的责任心，积极主动、尽职尽责地完成工作，把目标变成结果。同时在执行上级的指令或命令时，要以公司创造最大利润为目标。

心态的改变，理念的转换，把“要我做”变成“我要做”，责任心加强了，执行力提高了，无谓的内耗减少了，团队协作的气氛浓了，凝聚力提升了，人人多付出一点，少浪费一点，将为公司降低成本又多增加一个小数点。

“人走到一起不是团队，人心走到一起才是团队，人走到一起心走不到一起是团伙。”顾老师的这句话让我真正认识到“团队”的概念，大家都知道团结就是力量，可是能做到真正理解、执行吗？报数让人感悟最多的一个环节，公司就是一个大家庭，需要每一个人、每一个部门明确共同的目标，充分调动部门的资源，分工协调，有效沟通，并以完美的执行力最终完成公司的目标。当一个团队产生了共同的目标和共同理想时，将发挥无限的潜在能量，这些能量是每位成员发自内心的。当团队中的每个人成员都愿意发挥自己无限潜能时这个团队就会产生巨大的力量。在企业管理过程中，掌握一定员工的思想比管理员工的行为更重要，通过管理员工思想统一价值观形成团队认可的价值理念，这样会使团队产生共同的力量。

“水的启示告诉我们世间万物都是需要赞美的。”一句赞美的话，犹如一泓清泉，透澈、晶莹、沁人心脾。流蟹之处充满了温馨与滋润。它不仅在人之间吹散冷漠的雾霭，而且让友谊得以加深，让工作一帆风顺，让交际更得人缘。赞美是一种重要的交际手段，它能在瞬间沟通人与人之间的感

情。任何人都希望被赞美，在赞美的过程中，双方的感情和友谊会在不知不觉中得以增进，而且会调动其交往合作的积极性。

感恩是美好的，感恩别人，自己是幸福的；被别人感恩，不但是幸福的而且还是满足的。我要感恩的人太多太多，老师、父母、……地球上的万事万物都值得我感恩。我们有着深厚的感恩文化传统，从“滴水之恩，涌泉相报”，到“街坊结草，以谢恩泽”，深深地滋养着一代又一代的华夏儿女。公司是我们幸福生存的家园，我们每个人在为公司奉献着青春和智慧的同时，公司也在为我们提供自我发展的空间和实现自我价值的平台。在这个平台上，我们在增长着阅历，丰富着自我，实现着人生的价值；在这个平台上，我们用激情点燃着理想，用薪酬支配着生活。因此，我们应该感谢公司，感谢公司培养我们，感谢公司让我们成长，感谢公司给予我们一片展示自我的天地。

通过这次培训，让我深刻明白，培训所学到的就要立马运用到工作中去，成为我们执行过程的一种有效工具，其实这就是一种有执行力的表现。这次培训不仅让我学会如何认识一个团队的重要性，还教会了如何做人、做事，做事的责任心与态度，服从与选择有效沟通方式。

团队拓展公司拓展训练总结篇二

活动一开始心里还有些忐忑不安，担心由于自己的身体素质不好，能力不足，影响整个小组任务的完成。还没有参加之前，总有临阵脱逃的心态！但当自己真正站在最高的地方不论是和队友合作也罢还是独自完成也罢。另一个声音又在说：“大胆些，别人能行自己也一定能行。”然后所有的项目都是本着这个心态来完成的。所以今天更体会了这句话：“人其实最大的敌人是自己。真的感谢队友给我的信任和支持。使我更清楚的认识到自己还有这么大的潜能，谢谢

你们让我拿出100%的勇气来挑战自我，挑战极限！

这充分说明我们每个人身上都有超越自我的潜力，只是在平时工作和生活中未曾发挥出来而已，所以，当困难摆在面前时，能不能超越自己，就看你有没有信心和勇气去面对，去接受挑战。我相信，当我们面对人生中的机遇时，只要勇于挑战自我，勇敢的去承担，我们的人生就能前进一大步，就能将属于自己的机会牢牢抓住。

团结就是力量！真的不是吹出来的。实践证明一个团队本着这个心态齐心协力在共同完成每一个项目时。最需要的就是团队精神！——团结一致！集体的意识在此时心里根深蒂固！在这次拓展活动中，大部分项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作得精神更是发挥得淋漓尽致。面对困难我们冷静、理智地做了详细的计划，工作分配到人，各司其职。大家在执行的过程中充分的相信队友，最大限度的发挥团队力量，充分发挥个人特长，高效地解决了问题。

- 1、做事情要有信心，对自己、对伙伴都要有。
- 2、在关键时刻，要有快速的决断能力和缜密的组织能力。
- 3、个体扎实的基本功和团队有机融合是团队获得成功必不可少的条件。
- 4、团队成功需要挖掘每一个成员的潜能。
- 5、优秀的组织(领导)者是团队获得成功的保证。

团队拓展公司拓展训练总结篇三

6月27日—29日，我们公司在洛阳龙潭大峡谷组织了一次主题为“十年经纬，共筑卓越”的拓展培训，三天两夜的活动，对我来说，不仅是一次难忘的经历，更是一场身心的洗礼，一场勇气与坚持的挑战，一笔永恒的财富。“如果你想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言，纵然你想要得到成功，只要心中浮现失败的字眼，胜利就不会对你微笑，因此，从现在这一刻起，我有明确的目标加上大量的行动力，用积极的心态告诉自己，我一定能，我一定能，我一定能做到攀登高峰，攀登人生最高峰。”开营仪式在这样的宣誓声中进行，自此，拓展训练正式拉开帷幕。

这次拓展培训给了我深深的感触和启迪，主要有以下几点：

在团队七巧板游戏中，几块小小的拼图，短短的45分钟，却一下子把我们打回原形，把我们整个团队的缺点表现的淋漓尽致。在游戏开始前，虽然已经分好了小组，大家也分别推选出了厂长、车间主任、通讯员、运输员等角色，并且明确了我们的总体目标。但是游戏开始后，大家便各自为战，为了自己小组的利益，不惜去争、去抢、去骗，而以厂长为首的领导小组，不仅没有充分发挥自己的领导作用，反而为了完成自己的任务加入到了小组之间的斗争中，时间很快到了，7个小组一共才得了418分，离我们的总体目标还很远，我们的工厂惨被解散。这时候我们才幡然醒悟，原来整个工厂才是一个统一的团队，整体目标才是我们共同的目标。否则，即使每个小组都得满分，仍然无法达到团队的整体目标。联系到实际工作，又何尝不是这样呢，公司就是大团队，公司的整体目标才是我们各部门以及全体员工共同的目标，在平时的工作中，总有人为了自己部门的利益而弃大局于不顾，一味的批评、抱怨甚至指责他人。其实，只有大家齐心协力，心往一处想，劲儿往一处使，向着同一个目标出发，群策群力，才能达成整体目标。

大海捞针是我们队在第二环节的第一个单独项目，其实在知道游戏规则后，我们就已经隐约意识到，卡片的背面有提示信息，但是在实际行动中，大家急于求成，把注意力完全放在了自己翻的卡片是不是正确上，忘记了要搜集卡片的信息，传递给队友，每个人跑过去都是让教练判断一下自己翻的卡片是不是正确的。

还记得当时教练问我们，你们到底干什么来了，又为什么回去，你们究竟得到了什么？我们哑口无言，正如教练总结的那句，大家都忘了，带着目标出发，带着结果回来。在实际工作中，更需要我们牢记这句话。

穿越电网给了我们沉重的一击，因为这是我们队伤亡最惨重，失分最多的项目，这个项目给我的感触也最多。教练刚讲完游戏规则，大家不管三七二十一，没有任何计划就开始行动，整个过程慌乱而且毫无章法，有人因为重复使用网孔而被冤死，有人明明已经通过，却因为救人而不小心触电，有人在提醒别人，自己却不小心触碰电网？？这些现象暴露出我们团队的很多问题，也让我有很多感悟。首先，事前应该有合理的规划。凡事“预则立，不预则废”，如果我们在得知游戏规则后，先冷静分析利弊，合理规划实施方案，按照队员不同的身形比例进行量身定网，肯定会避免很多不需要的牺牲。在我们的工作和日常生活中也是如此，遇事提前统筹规划，做好防范措施，避免蛮干，才能有备无患。其次，明确职责，统一指挥。在游戏中，我们没有明确的分工，没有统一的指挥，于是所有人都是领导者，所有人都是监督者，所有人又都是实施者，大家各执一词，手忙脚乱，现场陷入了十分混乱的局面，造成了严重的后果。再次，细节决定成败，态度决定高度。反思我们队失败的原因，有几个队友的牺牲是因为衣服不小心触碰了电网，这也反映出我们在这个项目中的态度不够严肃，不够端正。如果我们真的站在生死边缘，命悬一线，还会这样粗枝大叶，因为小小的失误而丢掉性命吗？由此可以看出细节和态度对得失成败的重要作用，一个小细节的忽略，思想上的小懈怠，极有可能会导致我们与成

功失之交臂。

原以为毕业墙是一个不可能完成的任务，4.2米的高墙，68名队员不借助任何外力，怎么可能通过呢？但是，我们做到了，我们仅仅用了15分钟就做到了。当哨声响起，看到我们的队友、我们的亲人迅速涌到毕业墙下，用身体搭成人墙，一次又一次，有人踩着他们的肩膀向上攀爬，他们不但没有丝毫的退缩，反而高高举起保护的双手，我的眼泪决堤了，为这些无私奉献的家人感动，也为自己是这个优秀团队中的一员而感到自豪！感谢经纬，给了我这么好的家人；感谢经纬，让我满心温暖；经纬，感谢有你！

两天一夜的拓展培训，我们经历了失败的痛苦，分享了成功的喜悦，完成了对团队和自我的重新认识，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了经纬科技这支坚强、团结的优秀团队，相信通过全体经纬人的共同努力，一定能够策马扬鞭，续写经纬科技浓墨重彩的华丽乐章！

团队拓展公司拓展训练总结篇四

11月15日，我随着大部队来到了xx省就业指导中心教育宾馆，开始了为期5天的职业能力拓展训练培训。来自全市各个高校的同学聚集在这里，我们由一开始的兴奋、期待、好奇的情绪，到结束时的不枉此行。这次的培训也称为xx培训，寓意深刻的xx培训了我很大的启发。

第一天进行的素质能力拓展训练，分别由两个高空项目和地面项目组成。第一个高空项目叫飞跃自我，每位同学通过站在八米高的柱子上向前跳跃抓住单杠。通过这个项目，能够认识到自己的不足，对于我来说，只要有勇气向前跳跃，都是一种进步。第二个高空项目叫崇高使命，每位同学独自走过弯曲不平的桥，尽管在通过的路上，前方的路的不明的，路也是不平坦的，但是只要勇往直前，就会通过；第一个地面项目叫患难与共，两队进行比赛，每次由两名队友共同完

成。一名“盲眼”的同学背着另一名“腿脚不便”的同学，通过同学的指挥通过障碍算完成任务。这个游戏考验的是两个搭档之间信任度，不能妄想走捷径，只能脚踏实地的一步一步的走。第二个地面项目是盲人去水，两个队伍进行比赛，每个队伍每次只能派出一个人蒙眼进行取水，队友进行指挥，这个项目考验的是队伍之间的团队协作能力。最让我感动的是毕业墙，四米高墙，一个班级，一个集体，一个团队，多么伟大，我深深地醍醐到什么叫团队。

第二天进行的是职业探索。由xx农业大学的赵老师为我们讲授。这一天，赵老师分析了影响大学生就业的各种因素，如经济、政治、文化等；职业定位，帮助我自我了解以及就业的相关知识，其中的小游戏，小事例让我感受颇深，我终于知道自己要学什么，要做什么职业，应该怎样努力，怎样实现。其实重要的并不是你能不能做到，而是你是不是想做，我坚信我的信念一千里之行始于足下。

第三天进行的是简历制作及修改。王志宇老师采用了独特的方式告诉了我们简历的制作方式，告诉了我们只有符合岗位要求的简历才是好简历，让我懂得一张简历是多么重要，他代表了我这个人，记下了我四年的痕迹，他是我求职成功的敲门砖。

第四天进行的是职业能力探索，赵老师采取小组的方式讨论与合作可以更好的培养我们的合作能力，让我们带着思考的形式去认识和接受新的知识和观念，最大发挥我们的主动学习性。让我们通过成就回忆的方法更好的认识自己的能力，对自我有了更深刻的认识，自己有太多太多的不足，文艺表演、自制力…很多需要自己去学习，而且需要规划自己的人生，需要为自己铺路，前面的路会很坎坷，而一个残疾的人一定会很难走到终点，所以要先求医问药，只有一个健全的自己才有能力去竞争，才会在茫茫热海中脱颖而出。

第五天进行的是模拟面试。老师通过模拟阿伽门农公司进行

面试，从简历投递第一关开始，一共有一分钟自我介绍、编故事、谈话、无领导小组讨论这些环节，层层淘汰，来现实中的面试就是这样的，原来无领导小组形式的讨论是这样进行的。面试技巧最要的是换位思考。通过模拟面试，我亲身体会到了面试的过程以及面试应注意的问题。面试不是“一辩”，不能和主考官发生明显的争执。和主考官对话时不能用“你们”、而是用“我们”、“咱公司”、“贵公司”来称呼对方。（）遇到不会的问题时候没有必要和考官去争论与辩解，可以诚实地承认，说可以以后去弥补这方面的不足。无领导小组讨论时候允许有不同的见解，可以提出来，适当地时候可以提出保留意见。强势的人必须得把度把握好。

作为一名即将踏入社会的一名大四学生，能够在自己校园生活的最后一段时间里参加这么一次培训，对我是意义重大的。这次培训为我将来更好的融入社会、更好的就业打下了坚实的基础。六天的培训，很快就结束了。回顾六天来的点点滴滴，忽然发现，我收获了好多好多：这六天，我收获了很多朋友，很多在自己学校的校园内无法接触到的朋友。虽然我们来自不同的学校，不同的专业，虽然我们可能性格互不相同，背景各异，但是在这么一个和睦、快乐的大家庭里，我们和谐相处，互相珍惜，结下了深厚的友谊。我们在一起笑过，哭过，玩过，学习过，走过，生活过，我们之间的友谊将是我们这一辈子永远的财富！感谢这些新朋友，是他们，让我看到了自己的很多不足；感谢这些新朋友，是他们，让我发现了自己身上的潜力！是他们的鼓励，让我战胜了恐惧；是他们的安慰，让我鼓足了勇气！这六天，我收获了对自己的信心。以前，自己虽然也取得了一些成绩，但这些成绩都是微不足道的，自己仍然是那个有些自卑的自己：通过这六天的培训，我重新的认识了自己，不仅树立了对自己的信心，鼓起了战胜困难与挫折的勇气，而且看到了自己身上的潜力，对未来充满着期望。走过这么多天，收获的不只是知识还有队友情谊，这几天的培训中，我们组为一个团队，出谋划策，齐心协力，真的很快乐。

总之，这次培训，让我受益匪浅，不仅学会了知识，认清了自己，而且掌握了技能，看到了希望！这将是我一生的财富，以后的学习工作生活中，我会从各个方面不断完善自己，做最好的自己！

最后，再次由衷的感谢xx省教育厅、省就业指导中心和学校老师能给我这次机会参加培训！并向我们的培训老师和助教老师诚挚的说一声：“你们辛苦了，谢谢你们！”

团队拓展公司拓展训练总结篇五

今日，在这秋高气爽，金秋收获的季节，我们“熔炼团队，超越自我”拓展训练在我们杨总的带领下出发了。虽然仅有短短三天的时间，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一样的人生感悟。

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、期盼的心境，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欢乐旅途我们最之后到了风景秀丽，山青水秀的太行山半山腰，我们将要在那里渡过人生中具有十分重要意义的三天。

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，当我们站在下头时看着对友们似乎很简便的就抓住了，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。原先并不像我们想象的那么困难，只要你勇敢挑战，相信自我就没有办不到的事情，在这项活动中，我们每个队友都十分出色的完成了任务。

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。这个活动就是信任与职责的体现。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，而到最终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坚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团体的力量！

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，原先是这样的刺激，这样的富有挑战性，最终顺利完成任务。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。经过这次活动，我将对以后的工作当中勇往直前，越越极限！

最终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，在我们共同的努力下我们以优异的成绩完成了最终一项任务。当

我们全体站在毕业墙上欢呼的那一刻，看着下头的战友手磨破了，肩膀也渗出了血迹，我明白了什么是勇敢，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，感激他们，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！经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，仅有团队中的每个成员互相团结，互相帮忙才能共同完成任务。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，退缩仅有失败。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！最终我感激精益公司的全体教练员们，你们让我学到了很多很多……，感激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！