

2023年拓展训练培训总结(优秀5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

拓展训练培训总结篇一

今天是20xx年7月12日，参加拓展训练归来已经四天有余了，可时间的推延丝毫没有抹去在博来受训的点滴经历与感受，拓展训练培训讲师总结。此刻的我坐在电脑前，回顾短短2天拓展训练的全过程，依然记忆犹新。教练、队友，每一个项目，每一次分享，每一次点评，都历历在目。

记得有人说过，只有亲身经历的才是最难忘的，只有亲身体验的才是最真实的，只有在这种经历和体验中，我们才会思考那些看似简单平凡的小问题，由此启迪我们的思维。而人生又何尝不是由无数的经历与体验组成，正是这无数的经历与体验教会了我们如何做人、如何做事，如何寻找人生的支点，如何实现自我的价值……这次博来拓展之旅，又一次新的体验，在体验式的拓展培训中我受益良多。总结如下：

以活动为舞台，以项目为道具，以学员实操为推动，以培训师为导演，以学员体验后的感悟为精华。”这是教练在本次培训的第一堂课上所讲的一番话，给我留下了深刻的印象。作为一名正在学习人力资源管理专业的学生，对于其基本职能活动之一的培训的认识也仅仅停留在书本中所介绍的相关内容。而对于体验式培训即拓展训练，更是刚刚接触，知之甚少。通过这次亲身参与体验，我加深了对“拓展训练”的理解。

理论上讲，所谓“体验式的拓展培训”就是充分利用各种室

外的自然环境或者是创造的假设情境，从情感上、体能上、智慧和社交上对学员提出挑战，在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中，实现“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训宗旨。通过这次培训，我更加深刻地体会到，每一个培训项目的设计都不是随机的、盲目的，都有一定的针对性和目的性。我们的很多项目都是在游戏中完成的，但是游戏的最终目的不是为了娱乐，游戏本身就是培训。以游戏的形式让学员受训正是拓展培训的亮点之一，某种意义上来讲，更有助于培训效果的发挥。

通过这次受训，我对培训的主体和客体也有了更清晰的认识。一般来讲，受训人员在整个培训过程中是被动的，一切行动听指挥，整个过程是在培训师的安排下逐步进行的。在这种情况下，容易产生一种误解，认为整个培训中，培训师起着主导作用。而事实上，培训师在培训过程中只是起着指导和引导的作用，培训的主角是我们这些参与受训的人员，我们的体验和感受是最重要的，培训的出发点和落脚点也是为了让学员们有所感、有所悟，在思想上有所改变进而在行动上有所改观。所以，作为受训者更应该积极配合，全情投入，持着开放和负责任的心态，积极分享每次体验的感受。

从学员的角度理解每个培训项目，这样才能在分享与点评中有的放矢，找到关键的问题。

另外，作为培训师，需要具备很高的综合素质，语言表达要坚定有力、语速适中、声音洪亮，又不失风趣幽默；肢体语言要丰富灵活；面部表情要亲切、平和，让学员感受到放松与鼓励。还有最重要的两点，一是培训师自身要有充分的自信心，这样才能很好的掌控整个培训过程，也更容易让学员们产生信赖感；二是培训师一定要有广博的知识面，大量的案例和管理理论要能够举一反三、灵活运用，并在适当的时机信手拈来。以上的这些都是从本次我们的培训师的表现中所感受和体会到的，我想如果今后自己要成为一名合格的培训师，还差的很远，还需要在很多方面学习和提高。

两天的培训不包括团队建设在内，我们一共参与了8个项目——领导与部属的沟通训练、背摔、过电网、七巧板、空中单杠、扑克牌、齐眉棒以及断壁求生，这其中有些项目顺利完成任务的，也有没完成的。但我想，不论任务完成的结果如何，每个项目设计的目的是达到了的。思想与思想的碰撞产生的智慧的火花让我们每个人都成为了受益者。每次体验过后，自己的切身体会，队友们的感悟，教练的点评，所有这些交汇在一起，成为了参加这次受训最大的也是最宝贵的收获。

“沟通训练”使我明白，在解决问题的过程中，沟通是很必要的，但我们需要的不仅仅是沟通，更重要的是关注沟通是否“有效”，明确有着不同经历、不同背景的人对同一事物的认识是否一致，在沟通的过程中是否有充分的“信息反辣”。

“背摔”让我对“信任”、“责任”、“承诺”、“规则”这些词语有了更真切的理解。教练说，信任是一种智慧。的确，体会信任，在信任他人的同时也赢得他人对自己的信任，当可以信任的时候选择了拒绝，也许会不经意间与很多机会擦肩而过。当然，信任也是建立在一定的基础之上的，信任的建立也需要一个过程。能得到他人的信任是一种幸福，所以，对给予我们信任的人，我们也应当心怀感恩，工作总结《拓展训练培训讲师总结》。而当我们被信任时，也意味着一种责任，不要请许诺言，但是一旦做出承诺，就要“一言九鼎”，承担起自己应负的那份责任。整个“背摔”项目的顺利完成还得益于完善的制度规范，从组织的角度考虑，组织目标的实现得益于组织系统的规范与科学、完善的制度。

“过电网”这个项目培养了我们全体成员同心协力、共同战胜困难的决心与信心，也让我深切感受到团队目标的实现需要每位团队成员的共同努力。让我更加懂得了为什么“细节决定成败”，懂得了管理过程中分工、协调、控制的重要作用。

“扑克牌”的游戏，让我切身体会了做领导者的不易，也强

化了自己的决策意识。原来很多时候真的是如管理大师西蒙所言，“管理就是决策”。此外，我还懂得了管理中不同层次员工有着不同的分工角色，应当尽其所能，各司其职。

“求生”是最让人紧张，也最令人振奋和激动的一个项目。如果没有我们的团结一致，没有战胜困难的决心和信心，没有周密的计划、组织和协调，是不可能成功完成这个任务的。当我们全力以赴将最后一个队友拉上断壁的那一刻，大家欢呼雀跃，心中充满了激动与感动。那一刻，我有想哭的冲动，我看到了团队的力量是无穷的，我也看到了齐心协力完成任务后我们整个团队所受到的鼓舞。这可谓是培训中的一次高潮，如果这不是我们此次培训的最后一个项目，我想这一定能够让我们的团队更加团结，让我们拥有更强的凝聚力。

在两天的培训过程中，“断桥”和“空中单杠”是唯一的两个个人项目。至今仍然记得每次队友们真诚的鼓励和自己在某个瞬间闪过的内心的恐惧，但是越是在困难和恐惧面前，我们越是要更加的果决与坚强，不能因为环境的改变而让自己原本具备的能力被淹没，真的是“断桥一小步，人生一大步”，空中的一跃既是对自我的超越也是对自己的鼓舞，面对困难，面对压力，我没有退缩，我可以和别人一样，做到更好。分享体验时，教练谈到“心里暗示”，举了很多例子，讲了很多道理，给我的启发很大。我在心里问自己，是不是总是在给自己成功的暗示，是不是面对任何情况都对自己信心百倍，对于这个问题的回答我没有十足的自信，我犹豫了。在同龄人中，我自认为自己还算得上是一个有自信、有实力、肯吃苦、求上进的年轻人，但是也难免会有灰心、沮丧的时候，从前每每这样的的时候，也许自己的表现总是被动的，但是通过这次的培训，我感觉自己内心的那股不怕苦、不怕累、敢打敢拼的干劲儿更足了，我相信，我行！

拓展训练培训总结篇二

人生充满了无数的第一次，每个“第一次”都是一个新的开

始，每一次的体验都是一笔宝贵的财富，都值得我们认真体味，用心珍藏。在体验中学习与实践，踏实做人，认真做事，一步一个脚印超越，让每一天的自己都是一个崭新的自己。感谢博来，给了我这样一个体验培训的机会；感谢教练与我的队友们，与我共度这短暂但却又充满启迪和激情的两天。我还年轻，还需要不断地学习与成长；未来充满变数，但相信有了这两天的培训经历，未来的路，我会更加用心地走下去，走得更稳、更坚实。

9.18-19日，公司组织全体人员参加了“历奇培训体验中心”指导进行的拓展培训，两天的培训让我感受到了融汇公司员工的活力与团队精神，做为销售部的一名成员，两天的拓展训练，虽然感到劳累，但通过精心设置的各类富有寓意的游戏活动，自身获益匪浅。

通过“毕业墙”活动，我感受到了同事之间互相配合互相照顾，当自己在毕业墙下为同事护航时，自身更感受到了压力与责任，我如何能让此时无依无靠的同事不受到伤害，这种压力和责任让自己每走一步都要想到同事的安全，让自己小心翼翼；同样，做为销售部成员，我要努力做好自己的本职工作，明确自己的责任和压力，要更认真，更仔细的去对待每一位客户，做好当下的工作。

这是“信任背摔”这项活动带给我的收获，当自己信任同伴能接住自己时，自己很舒服的倒在了同伴有力的臂膀中，当不信任同伴而臀部先向下掉落时，由于受力点集中，增加了部分同伴的压力而不能让这种压力平均的传递给所有同伴，既让自己非常不舒服，也让部分同伴受到伤害；同样，在我们的工作中，销售部虽然是公司的排头兵，但与公司的各个部门都关系紧密，我是前方，公司就是后方，只有前后方之间互相信任，互相支持，并不断进行换位思考，才能让公司更加具有竞争力。

这是“大海捞针”这项活动带给我的启示。我们做这个游戏

时，一开始未进行认真的思考，盲目的进行，第一次做出来的结果离目标要求差距甚远，如果事先充分理解教练的要求，先认真分析，将事半功倍，正所谓磨刀不误砍柴工；结合自身目前的工作岗位及性质来看，首先要认真了解、分析客户的要求，针对客户情况做好分析，确定方案然后在去实施，或许比现在做完之后再进行修改更能提升效率，也更能满足客户的需求。

这是整个训练中感触最深的一点；在“团队圆”游戏中，大家由多根小绳子绑在手臂为支撑点围成一个圆圈，让同伴从绳上踩过，这个游戏告诉我，每个人都是团队的支点，必须依靠团队的力量共同完成，让我感受到了团队协作和支持的力量；回到日常工作中，我认为，做为销售部的一员，同样要做好与各个部门的沟通、协作，只有这样才可以形成合力，也就可以生成巨大的战斗力。

有人说，拓展是体验下的感悟。更是身体力行下的收获。我们所处的位置不同，决定了我们欣赏到不同的风景。但无论我们体会到了什么，相信这都是积极的，是有助于融汇团队建设的，也是增强公司凝聚力，增强公司荣誉感的一种很好的方式，亦是提升工作氛围、提高工作效率的一个有效途径。

衷心感谢我们的教练、公司领导和同事。此次拓展训练是非常成功的，虽然只有短短两天时间，拓展培训所给予我们的启发和经验却是一笔永久的财富，无论我们身处何种岗位、承担哪些职责，只要用心体会都会从拓展培训中获益良多。在今后的工作中我愿意和我们的领导、同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地。

拓展训练培训总结篇三

20xx年5月12日，学校组织全体老师参加拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅了解了自己，考验了自己不言放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

5月12日上午随着“破冰”仪式的顺利进行，霞阳学校素质拓展训练在拓展基地拉开了序幕。全体学员聆听了基地老师对相关情况的简要说明和对此活动的期望后，我们就开始了培训前的热身。热身的内容是分小组，给所在的小组命名、设计队徽、队训、创作队歌。我荣幸在编在“必胜队”。

从来没有想到，一次拓展训练给了我这么多的感受和收获，在生活中，我们往往要做出很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出至关重要的一步也是很重要的。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的。拓展是什么？拓展是石，可以敲出星星之火；拓展是火，可以点燃希望之灯！拓展是灯，可以照亮前进之路；拓展是路，伴随您走向成功！这次训练给我印象最深的是高空断桥和“孤岛泅渡”两个项目。在高空断桥项目训练时，我在下面望着六米高的断桥时，心理只有恐惧，心想，虽然只有一米的跨度，在平地上轻轻一跃也就应该过得去，可在高空中万一过不去摔住怎么办。当我一步一步爬上高台，我已是颤颤惊惊了，跳板也比想象的窄得多，当时腿就软了，不由自主的想：“怎么办，还是下去吧？”尽管有保险带，但我心里还是咚咚直跳，斗大的汗珠将衣服都浸湿了，就是一个“怕”字。下面同伴在一遍遍地喊“加油！加油！”我心一横，豁出去了。一跃，成功！此时此刻，我惊讶于我战胜自己的决心，我感动于原来困难就是扔下精神包袱，轻轻一跃……这个项目对人的体能要求并不高，最需要的则是对心理的挑战，只要能战胜恐惧的心理，困难就迎刃而解。“孤岛泅渡”这个项目是要求人只知道自己的任务而不知道其它岛上的任务，这个项目主要是考验一个团队在接到任务后高、中、基层员工的相互配合与沟通。盲人（是基层员工）、哑人（中层领导）、健全人（高级领导）、在训练的过程中，许多队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用，但是如果如果没有统一的指挥，团队会出现混乱，训练科目也难以成功完成。从活动中，可以看出，每个岛都有任务，但是缺少沟通，各忙各的，却忘了我们的共同目的。下面基层有

困难，却得不到高层的支持与解决，中层没有发言权，只有指挥权，高层有发言权又有指挥权却不办实事，为了别的小事而被耽误时间，忘记了我们的主要目标！

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。在做集体拓展项目时，每个人开始尚能听着队长安排，仅说些意见，时间稍长，便按耐不住，跳将出来，指挥一下，影响了其他同志才智的发挥，也造成了局面的混乱。

2. 应学会遇到问题换位思考。在工作中，不要为表面的现象所困扰，有些印象其实是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调达到目标，通过沟通交流，才能建立多赢的局面。

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是要学会相互配合。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。

5是要因材适用。要看到差异，容纳差异，协调差异，利用差异，在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。

6是要以大局为重。我们的集体是临时组织起来的，每个人都有不同的性格特点、生活习惯、喜好、长处和短处，这些习惯，有些对团队有利，有些对团队有害。在实际工作中要正

确区分个人和团队的利益，不能把生活中的不良习惯带到工作中来，要积极、快速的转换自己的角色和心态，准确定位，服从安排。

拓展训练培训总结篇四

经过这次的拓展训练培训后，对一个优秀的企业，不仅仅在于丰厚的待遇和良好的社会回报，更在于企业精神和你能够为之震撼的团队力量，在此分享心得总结。下面是本站小编为大家收集整理拓展训练培训心得总结，欢迎大家阅读。

没有风和日丽的天气，我们本着风雨无阻的心情，踏上了开往广州笑翻天乐园的大巴车，参加公司为我们准备的一次户外拓展训练。训练中的每一个项目仍在我的脑中反复回荡，每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的拥抱，每一次的分享，让我明白什么是信任、什么是责任、什么是奉献、什么是团队的合作精神。

最让我难忘的挑战项目是“孤岛求生”，感觉就是在游戏。游戏的规则很简单；3个小岛，1号珍珠岛是健全人（代表公司的高层领导），2号岛上哑人（代表公司的中层领导）；3号岛上盲人（代表公司的基层员工）；1号岛是最安全的，有吃的、喝的，其他两个岛屿在40分钟后会被大水淹没。健全人和哑人要帮助盲人脱离危险，从而回到安全的珍珠岛。我们哑人岛的人去了盲人岛，由于不能说话，他给盲人比划，他们是看不见的，只好用手给他们写在手上，他们有的字感觉不到，我们的健全人竟然在忙忙碌碌的做他们的功课和包鸡蛋，完全把救人置之脑后，由于拖延了时间，导致救人没有成功，我们没有在规定的时间内完成任务，这项挑战我们失败了。

使我们深深的认识到公司的高层领导在整个团队中起着关键性的作用，体会到哑人和盲人之间的沟通是多么困难与费劲，健全人信息畅通，可以作出判断和决策。作为企业的决策者，

要排除各种干扰的信息，把掌握的资源充分的利用，作出正确的决策。基层员工要相信公司的决策，在中层管理人员的带领下把各项任务很好地去执行，相信我们的企业一定能取得成功。企业在运营过程中，一定要保持上下充分地沟通，保证信息渠道的顺畅，我们要明白团队分工协作与彼此配合的重要性。

毕业墙项目给我印象深刻，经过二次失败的时候，因为个人的犯规，让队长们作了60下俯卧撑，一边是队长们(特别是一些女伙伴们)都做不下去了，一边是队员们的关心与哭泣，让我们体会到个人的利益会直接地影响到团队的利益，使我们不松懈，不再只关心个人的感受，提高了我们团队的凝聚力。第三次翻越成功的那一刻，我们欢呼雀跃。甘做基石的伙伴们肩上满是泥水和血印，喜悦与眼泪都留在我们拓展训练的集体照里，我们互相分享着心灵的成长和感动。在那一刻，我觉得眼前的伙伴们无比的可爱，可敬。

团队，此刻在我眼里不只是奋进，不只是协助和胜利，我开始仔细打量我的伙伴们，那些淳朴的笑脸，汗湿的t恤和布满血痕的臂膀……我开始真正懂得基石的作用，我开始真正理解奉献的价值，我开始真正重新审视自己对团队的价值。团队需要奉献精神，成功离不开基石。一团队有奉献，有爱，有牺牲，有付出，就会带来团结，带来凝聚力，带来包容，带来奋进，带来成功。

通过这次拓展训练，使我深深的感觉到团队的重要性，每个人在团队中都扮演着不同的角色。只要大家同心协力，没有解决不了的困难和难题。相信在大家的共同努力下，我们的公司越来越飞黄腾达！

踏着清晨的阳光，前往笑翻天乐园拓展训练基地的路上，和新进的所有同事一起进行拓展训练，期待、兴奋…玩了很多游戏，真的学到了很多，当时不觉得很累。在太阳底下的拓展，学员们艰苦并体会着。一开始大家都以为是轻松的活动

吧，但却体验了一场严峻而撒汗的拓展训练！

第一个拓展训练项目是培养团队精神，需要从上到下从里到外团结协作，不停接客，无论公私，努力揽人。同时锻炼了积极勤奋开朗和感恩的思维方式；做这样一个备受争议和诟病的工作，心理素质必须过硬，内心坚强，被虐同时仍要感谢来客给我们带来财源滚滚。

搭人梯的男生，一把心酸泪吧。我个子低，即使站在最高男生肩膀也够不到上面同学伸下的手，挣扎中不知道谁托着脚把我举了起来。游戏外呢，谁会在我挣扎无助时拉我一把或是托起我满是泥巴的脚。没有谁有这个义务。

成功后大家忘情欢呼跳跃，大家都很感动，女生很多眼眶都红了，我也被感动数回，虽然知道社会还是无情的，但这种感觉真的很好，我明白了战友的感情为什么那么深了。超感动！踩过人梯对面有无数双信任的手臂感觉真好。

信任背摔是一个很有意思而且很有启发性的游戏，它告诉我们在生活中面临很多的抉择，这时候往往就是一句：“我已准备好，然后便勇往直前”。而顾虑，恐惧，犹豫，都是绊脚石。所以，在生活中，何不让自己活的轻松些，洒脱些？这个项目从给队友充电鼓励，到队友勇敢的登上高台，再到背对大家按照标准动作倒下来，大家齐心合力的接住队友，团队接住队友后的再一次鼓励和分享体会。整个环节考验的不仅仅是个人的胆量和勇气，更考验的是团队的配合，团队永远是在你最需要的时候坚定不移的在你身后！

人生第一次拓展训练，各种害怕，各种感动，各种欣赏！也许，一个优秀的企业，不仅仅在于丰厚的待遇和良好的社会回报，更在于企业精神和你能够为之震撼的团队力量。在这个过程中，感谢那些看见我从十米高台掉下来没有嘲笑而是安慰鼓舞我的伙伴，感谢我们共同的信念和美好的意志。

跨年联欢晚会暨野外军事旅游拓展训练一天倒计时(还剩32个小时)开始,一切准备就绪,让我们期待一个令人激动的时刻、让我们参与一次不一样的盛大户外活动、让我们共同享受不一样的精彩纷呈,有你更美。我们本次活动取得圆满成功!

七巧板游戏对团队的沟通,领导有着重要的作用;这个游戏看起来很简单,儿时玩的游戏,不过经过改编了,教练将我们40个人分成7个小组,然后将5色7块共35块七巧板分给7个小组,要求7个小组按照既定要求完成计划。每个小组的任务不同,之间需要相互配合,沟通,通过交换方能完成任务。游戏开始后各组为了各自的目标与其他小组进行沟通,后发展到七巧板谁也不借给谁了。一时大家都不能完成任务,当我们发现问题严重后,立即召集各组联络员开会,一组一组完成,最后得到了教练的认同,我们组将我们的七巧板全部贡献给其他组,结果我们6组得到了80分,第二名。最高分仅为90分。

过这个游戏我们学习到工作中沟通的重要性,协同工作发挥团队的力量,即使一个小组获得了满分,但整个团队没能完成任务一样不能成功,只能与失败携手。通过这个游戏是我们认识到:如果我们工作中大家各自管各自的工作,没有协同,即使一个部门使出浑身解数,万分努力,也是事倍功半。故通过该游戏我们认识:在领导下达工作任务后各部门需要及时甚至随时随地进行沟通,给对方出谋划策,让别人给自己提建议;以及沟通部门之间如何合作,如何谋划,如何利用目前的资源最短时间,最节约资源完成任务。尽管沟通协调可能浪费一点时间,但是砍柴不误磨刀工,制定工作计划,实施步骤,提高工作效率,最后将事半功倍。

同时通过这个游戏中我们看到第7小组的重要性,其实第7组是核心组,第7组的联络员需要召集大家开会,明确目标。资源是有限的,如何充分利用现有资源完成既定目标,那么就需要一个核心的组织者,来协调大家的资源,在有限的资源的情况下通过合理的组织,并分工明确才能在最短的时间里

完成工作。使团队的各个部门形成合力，每个部门都必须有大局观和良好的协作意识，要服从决策者的指挥，以团队的利益为最高利益，与其他部门之间要相互信任，要有主动沟通的意识，并掌握有效的沟通渠道和方法，共享资源并且合理配置资源来提高团队整体价值达到互利共赢的目的。组织工作优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，利用现有资源，合理调配方能组织大家实现共同目标而制定的计划。

停车游戏：群策群力，共同谋划。通过这个游戏需要大家共同努力，开动脑筋，群策群力，共同谋划；一个人的智慧是有限的，大家的共同参与力量是无穷的。团队需要信任；该游戏是让两个小组各围绕一个圆圈，后边的人双手搭在前边的人的肩膀上，随着教练的口令，前边的人坐在后边的人的腿上，整个团队能够保持稳定。

该游戏需要每个人信任被坐的人能够让自己坐下来，而不认为自己将坐到地上，只要任何一个人担心将会导致全小组人失败。联想到平时的工作中，不要自我设限，处处打自己的小算盘，要相信自己同时更要相信团队的每一个成员，只要你信任别人，拿出你的真诚对待别人，别人才会信任你，当你遇到困难时，大家会毫无保留地伸出爱心之手来帮助你。团队才能够稳如泰山。

经过两天一夜在笑翻天进行的拓展培训，不仅学会了许多的做人道理，还学会了如何用游戏的方式去让一个团队的凝聚力更强大，让一个集体更加的团结，让每个个体都更有团队意识，去为团队奉献。我们学了很多游戏，每个游戏都具有它自己的用处和意义。

在一开始的“名声飞扬”，其目的就是为了让我们都彼此的名字，熟悉每个个体，最重要的是让我们知道了在做任何事情前得了解规则，然后通过大家商量讨论出最佳的方案，达到最短时间完成任务的目标，这就要求大家对彼此意见的

尊重，学会去聆听，在适当时候发表自己的意见，才能达到最佳效果，达到最高的效率。这一类的游戏还有很多，比如“驿站传书”“黑杰克”等等，都要求大家每个人的智慧，去商量对策，从而使效率提高，用最短的时间完成任务。

还有就是“收银机”的游戏，得知道每个人的优势，各司其责，发挥每个人的长处去让每个人的能力发挥到极限，从而提高效率。这样有趣的游戏有很多，每个游戏都能让每个人明白很多道理，而不是通过一些古板理论去让大家明白这些，这种方式不仅不乏味，而且能够让大家印象深刻，在生活中时刻可以注意，去反省自己。

还有一些危险的活动，比如“背摔”“天梯”等等，这些说危险，其实是心理作用，考验的是团队成员彼此的信任，让每个人内心的责任感充分的体现出来，对生命的责任，对团队的责任，还有对自己的责任，在活动中，每个人都会充当保护队员和挑战成员，通过换位思考，达到互相信任的效果。

所有人最期待的，最具挑战性的项目，恐怕就是“四米墙”了。没有任何道具，一群人要翻过四米墙。下面两位同学搭一层人梯，一个同学站在上面，靠个人能力翻过去。当前两名同学这样翻过去之后，就可以在上面拉其他同学过去。进展还算顺利，只是几个女同学比较困难，她们踩在人梯上很害怕。不过在大家的鼓励和托扶下还是成功过去了，另外就是有个体重两百斤的队员，我们也是费了好大力气才把他弄过去的。过程也非常精彩，时常引来行人驻足观看。剩下最后一个人的时候，事情就难了。我们在四米墙上头，他一个人在墙下头，想拉又够不上。后来在老师的引导下，我们尝试了这样的办法：拉住一个队员的小腿(扣在墙上)，将他倒着掉下去，接住下面的同学，然后大家一起把他们两人拉起来。非常顺利，我们一次成功了。带着面欢笑，我们在四米墙下合影留念。

找数字、沙雕-明确目标，合理分工;该游戏成功之处在于每

个人均要参与，发挥自己的能动性，滴水能够穿石，大家共同努力。在团队中每个人都要清楚了解自己的责任，做好自己的本份。“没有最好的个人，只有最好的团队！”整个团队所有的人齐心协力，与整个团队共同进退，才能走向胜利！

第二天早晨，我们被教练安排去爬山，早上8：:30出发，大家带着期待，带着对丹水坑的美丽景色的憧憬上路，开始大家非常兴奋，大家攀爬了半小时，结果教练告诉我们这才是热身。当登上山顶的一半时就有人让教练安排休息一会，累的不行了。休息5分钟后，教练又安排接着前进；时间一分一分过去了，汗水从脸颊流到后背，大家随身带的水被喝去了一半；“爬不动了，休息一会！”这时有人腿疼了……大家终于爬到了山顶，并且在山顶上合影留念。大家尝到了成功登上山顶的喜悦。下山---古人说上山容易下山难，大家下不到一半，腿疼的人越来越多，有人找了树枝当拐杖送给腿疼的人，体力较好的人搀扶着腿疼的人，这时候感人的一幕幕出现在我们眼前。结果全体人员在大家合作下安全地返回。从这个游戏中我感受到：有一个信念存在，无论多么困难，只有选择坚持，再坚持，成功就会向你招手。一个团队的成功需要大家的通力合作方能圆满成功。

公司组织我们通过两天一夜的拓展训练已经完成，通过本次训练让我学习了很多很多，对我个人来说受益匪浅，提升很多，本次训练将会镌刻在我的脑海里一辈子。

拓展培训心得

拓展训练培训总结篇五

跨年联欢晚会暨野外军事旅游拓展训练一天倒计时(还剩32个小时)开始，一切准备就绪，让我们期待一个令人激动的时刻、让我们参与一次不一样的盛大户外活动、让我们共同享受不一样的精彩纷呈，有你更美。我们本次活动取得圆满成功！七

巧板游戏对团队的沟通，领导有着重要的作用；这个游戏看起来很简单，儿时玩的游戏，不过经过改编了，教练将我们40个人分成7个小组，然后将5色7块共35块七巧板分给7个小组，要求7个小组按照既定要求完成计划。每个小组的任务不同，之间需要相互配合，沟通，通过交换方能完成任务。游戏开始后各组为了各自的目标与其他小组进行沟通，后发展到七巧板谁也不借给谁了。一时大家都不能完成任务，当我们发现问题严重后，立即召集各组联络员开会，一组一组完成，最后得到了教练的认同，我们组将我们的七巧板全部贡献给其他组，结果我们6组得到了80分，第二名。最高分仅为90分。

过这个游戏我们学习到工作中沟通的重要性，协同工作发挥团队的力量，即使一个小组获得了满分，但整个团队没能完成任务一样不能成功，只能与失败携手。通过这个游戏是我们认识到：如果我们工作中大家各自管各自的工作，没有协同，即使一个部门使出浑身解数，万分努力，也是事倍功半。故通过该游戏我们认识：在领导下达工作任务后各部门需要及时甚至随时随地进行沟通，给对方出谋划策，让别人给自己提建议；以及沟通部门之间如何合作，如何谋划，如何利用目前的资源最短时间，最节约资源完成任务。尽管沟通协调可能浪费一点时间，但是砍柴不误磨刀工，制定工作计划，实施步骤，提高工作效率，最后将事半功倍。

同时通过这个游戏中我们看到第7小组的重要性，其实第7组是核心组，第7组的联络员需要召集大家开会，明确目标。资源是有限的，如何充分利用现有资源完成既定目标，那么就需要一个核心的组织者，来协调大家的资源，在有限的资源的情况下通过合理的组织，并分工明确才能在最短的时间里完成工作。使团队的各个部门形成合力，每个部门都必须有大局观和良好的协作意识，要服从决策者的指挥，以团队的利益为最高利益，与其他部门之间要相互信任，要有主动沟通的意识，并掌握有效的沟通渠道和方法，共享资源并且合理配置资源来提高团队整体价值达到互利共赢的目的。组织工作优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同

的目标愿景，利用现有资源，合理调配方能组织大家实现共同目标而制定的计划。

停车游戏：群策群力，共同谋划。通过这个游戏需要大家共同努力，开动脑筋，群策群力，共同谋划；一个人的智慧是有限的，大家的共同参与力量是无穷的。团队需要信任；该游戏是让两个小组各围绕一个圆圈，后边的人双手搭在前边的人的肩膀上，随着教练的口令，前边的人坐在后边的人的腿上，整个团队能够保持稳定。

该游戏需要每个人信任被坐的人能够让自己坐下来，而不认为自己将坐到地上，只要任何一个人担心将会导致全小组人失败。联想到平时的工作中，不要自我设限，处处打自己的小算盘，要相信自己同时更要相信团队的每一个成员，只要你信任别人，拿出你的真手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！在这个过程中，我深刻的理解到了什么叫“团队”回顾训练的全过程，历历在目，在困难和挑战面前，大家都能凝心聚力，充分体现了挑战自我，熔炼团队的精神。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，这次的所有训练项目就无法完成。如果一个团队的组成人员各行其是、我行我素、自私自利、违法乱纪，势必一盘散沙，工作就是难出成就，相反当这个团队面临艰巨任务或遇到困难时能坚定信心，同舟共济，在惊涛骇浪面前就能无所畏惧，就能完成别人认为无法完成的任务，就能顺利地到达胜利的彼岸。这次训练的全过程中，所有的队员都为团队完成训练科目发挥了重要作用。正是由于大家严格要求自己，注重了细节，一丝不苟、自动自发、拒绝借口，才顺利地完成了任务。

这次拓展活动使我深深的体会到团队协作在任务执行过程中的重要性，同时也学会了如何突破自己心理的极限，可以说是一次非常难得的经历。这种心理极限上的突破不是随便的生硬的活动项目就能够达到理想效果的，通过对拓展项目的精心设计和拓展师的职业能力最终真正能够实现个人某些心理障碍的跨越，于此同时也能够体会到个人能力的发展潜力。

证明了自己，超越了自己。

通过这种拓展项目也使各个小组的成员成为一个真正能够发现问题，解决问题的战略团队，大家都各司其职、各负其责，在拓展项目中寻找合作的黄金点，不断形成一种默契，这种关系由原来松散的个体磨合成为一个能够冲破任何防线的组合体，团队的每个成员在项目进展中都增强了克服困难的信心和勇气，提高了面对困难却能坚忍不拔进行到底的决心，更可贵的是锻炼了每个团员的胆识，也克服了有时只凭感觉行事的思维定式。没有不可能，超越自己就能够创造奇迹。

我很感谢能通过学校的社会实践活动有这样一次深刻的体验和有意义的经历。在这次拓展中，安排的训练注重团队项目，它的最大特点就是群策群力，团队的集体智慧的体现和团队的创造力。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最应该注意的是如何组织、协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好；个体对团队的关注应该远远超过了其自身！