

团建拓展训练总结(优质9篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

团建拓展训练总结篇一

时光飞逝，又一个学期结束了，回想这一个学期，我们部门一起工作，部员之间关系融洽，我的工作能力上有所提高，也学到了许多为人处事的知识，以下是我这一学期的工作总结。

我所在的素质拓展部主要工作是：

- 一、统计与认证学分
- 二、举行捐废纸活动
- 三、与各部门密切联系互帮互助

xx年9月下旬的时候开始了招新活动，有很多个部门及学生会进班级宣传，对大学校园生活一知半解的我感觉加入某一个部门锻炼锻炼，多认识点人，充实自己的空闲时间还是很不错的，所以呢抱着试试看的念头报了素质拓展部，我之所以选择素拓部呢是因为这部门是管理学分的，能加入的话感觉挺吃香的，还有一个原因就是我们的两个部长一看就和蔼可亲的那种，又漂亮又帅的，果断的报名了。

我们部第一次开例会互相认识成员讲了一些任务。这一学期里我们做了大一大二的学分，十佳歌手的记分，听讲座时的点名，捐废纸活动，值班等等。这些活动我个人都有积极参

与。凡是开头难，刚开始做学分什么的也有出问题，点名的时候看到那么多人点个名也不容易，不过现在都好了，其实没什么大不了的，硬着头皮上就是。

经过半个个学期的磨合与实践，上学年我部较好的完成了工作，虽然可能一些方面还做得不够好，新的学年、新的学期我部将以一个全新的面貌去对待本部的工作以及配合其他各部的工作。新的一学年即将开始了我部工作也将继续进行，然而可能会有很多困难需要我们去面对，这些困难对于我们来说既是一次挑战，也是一次难得的锻炼，我将以一个全新的面貌去对待不但要积极更要尽职尽责则尽心尽力的参与到其中去。

团建拓展训练总结篇二

军训中的喜怒哀乐，不就是生活中的酸甜苦辣吗？仅仅的5天时间就让我感受到生活的艰辛，军训中的每一个动作都好比是人生中的一道坎，过去了会海阔天空，过不去就只有一边流泪，一边后悔的份。

我的军训生活并不是一帆风顺的，我也有过中途放弃的念头，也有过逃避训练的想法，可是我并没有让这些想法变为现实，因为我的朋友在鼓励我，说他们不想家我是决不信的，但是他们还能坚持下去，坚持到底。人生中需要知己，但更需要去跟朋友做对比，激发自己的斗志，给自己信心，教官曾经对我说过：别人能做到的事，我也一样能做，而且要比他做的更好。

“面子是别人给的，脸是自己丢的”这是营长说过的话。每个人都爱面子，只有自己做的更好，才会得到别人的信任，赞美。只有过了一个个坎坷，才能见到自己的美丽彩虹。

我会斗志昂扬的面对将来人生中的任何一个挫折，因为我坚信：我是最强的!!!

军训拓展培训工作总结范文四】

按照单位安排部署，5月19日晚至22日，我随队赴xxxx岛拓展训练基地开展为期三天的军训和拓展训练活动。三天时间虽说短暂，但我收获颇丰，概括成一句话：“身体得到锻炼，思想受到洗礼，心灵得到净化。”最直观、最深刻的感受主要有以下三点：

一、深为部队严明的纪律、整洁的内务、良好的习惯所感染。

俗话说：“加强纪律性，革命无不胜”。以往对我来说，只是停留在理论和书本层面，这次到部队一看，内心有了更深刻的理解和认识。一进军事基地，我便被整齐的楼房设施、整洁的内务环境及良好的军人风采所深深折服。操场上，战士们喊着响亮的口号，出操、训练…其高昂的斗志、旺盛的精力、四射的热情令人钦佩；宿舍内，物品摆放整齐有序，卫生打扫干净利落，令人心情舒畅。这里到处弥漫着雷厉风行、步调一致的优良作风，值得我们认真学习。今后，我们应将军人作风带入日常工作，干事情令行禁止，做工作雷厉风行，严格自律，提高效率，时刻保持队伍战斗力。

二、深为集体顾全大局、团结齐心、步调一致的作风所感触。

通过此次军训，我更加发现，我们的集体是一个团结奋进的集体，是一个积极向上的集体，集体中的每名成员都能顾全大局，心往一处想，劲往一处使，形成合力。这种思想贯穿于军训整个过程。

在队列训练中，大家都能严格按照教官的口令要求，做出相应的动作。大家互相帮助，取长补短，齐心协力，共同把每个动作、每个细节做好，无论是稍息、立正、齐步、正步还是敬礼、礼毕，都一丝不苟，认真对待，赢得了教官充分肯定。在拓展训练中，大家互相扶持，共同进退，不使一人掉队，不使一人落后，展现了良好的集体意识和团结意识，受

到了部队官兵的交口称赞。

三、深为同事间互相关心、交流、和谐友爱的风气所感动。

在单位里，大家工作接触多，业余间接触少，谈工作多，交流思想少。这次军训和拓展训练，给大家提供了一个很好的交流和沟通的平台，让大家更深入的了解彼此，了解我们的团队，进一步拉近同事间距离，消除了隔阂，增进了友谊，加深了感情。军训中，我发现，同事们都非常热心肠，主动帮助他人解决困难，相处非常和谐。以我为例，军训期间，恰巧赶上了阴雨天，气温有所下降。我因携带保暖衣物较少，夜间感到丝丝寒冷。大姐非常关心我的身体健康，主动为我提供保暖衣物，并精心熬制姜汤，使我深深感受到集体这个大家庭的温暖，感受到同事间的关爱，我十分感动。

此次军训和拓展训练令我受益匪浅，我将以此次军训和拓展训练为契机，以更旺盛的精力、更高昂的斗志投入到今后的工作中，为推动单位工作大发展做出自己应有的贡献！

团建拓展训练总结篇三

首先要感谢公司给我一个可以给自己充电的机会，让我增加了对公司产品，公司制度以及公司未来规划的认识，并聆听分享了三位办事处前辈的销售经验，使我对我的工作有了更加深刻的了解，对我未来开展工作有很大的好处，可以减少许多犯错误的“机会”。

第四，要有一个坚定的信念，我认为这是最重要的。内因决定外因，只有你自己相信你的公司，相信公司的产品，相信公司的制度，相信公司的领导，才能在工作中让你的客户相信你，否则工作将会很难进展下去。

作为一名销售人员，坚定的信念可以使我们更加的富有激情和斗志，让我以饱满的热情投入到工作当中去。

在xx月12到13号的拓展训练中，我感觉到做销售，不仅要有良好的销售技能，同时也要具备良好的身体素质，身体是革命的本钱，只有拥有一副健康的体魄，才能更优秀的完成工作。团结，组织，沟通，信任和客服是我这两天来最大的收获。在工作当中只有上下一心，团结一致，力往一处使才能更有力量，再加上及时的信息传递和沟通，公司销售人员培训个人心得。并保持绝对的信任，在工作中要勇于打破传统，突破惯有思维，克服陋习，不断学习，善于创新，才能不断的成长进步，更加高质量的完成领导交给我的任务。

团建拓展训练总结篇四

参加这次拓展是巧合，拓展回来已经一个星期了，但内心至今尚未平静下来，脑海里一遍遍的回放着那天的画面。让我受益颇多，让我对生活、工作和人生有了更深层次的认识和感悟！山水依旧在，鸟语花香存心头，虽然只短短的时间，但欢歌笑语，恋恋不舍，却让我终生难忘，给我的人生又书写下了美好的一页！

拓展当中，我们玩了很多团队性质的游戏，在这些游戏中，我们看到了潜藏在我们内心深处的人的本性：自私！在一团队、企业里、社会当中，我们经常都能体会到这一本性。有句古话是这么说的：人不为己，天诛地灭！可见，这是我们作为人所特有的本性，只是有的人能很好的控制它，因为他们懂得什么才是“克己奉公”，懂得凡事以大局为重，懂得什么才是集体利益大于个人利益。这样的人是值得学习的，令人钦佩的！而那些不太懂得控制自己私欲，一心信奉“人不为己，天诛地灭”的人是不是我们就应该去鄙视和看不起呢？我却不那么认为，他们做不到，并不是他们的错，这是本性使然。但有一点我们要明白的是，如果事事为己，过于计较个人得失，凡是以己为先的话，相信这样的人是很难在一个团队、企业和社会中立足的！在人群当中，如果你能尽己所长，显己才能，让自己的价值提升，那么我相信这才是真正的为己；让自己的团队在众多团队中脱颖而出，让自己所

处的企业在同行中独占鳌头那才是最好的利己！只有集体强了，个人才能更好的发展！同时，游戏还让我学会了一些人际关系的技巧，上下级之间需要上行下效，并且有效的沟通、资源的共享、互惠互利能让我们更有效的完成我们的任务，达成我们的目标！

这一次的拓展中，教会了我许多，其中有一点是：在这社会当中，作为企业的一员、团队的一份子，我们难免要充当其中角色，也许你是高高在上的高层，也许是不高不低的中层，也许你是位卑言轻的基层；但无论你处于哪个层面，有一点是可以肯定的，那就是你想要不断的提升自己，让自己可以成长和得到发展，能够让自己活得更更有价值！那怎样才可以做到呢？没有谁是含着金钥匙出生的，俗话说的好：王侯将相焉有种乎？因此我们要想提升自己，让自己在这社会上变得更有价值，那就得脚踏实地的努力，命运就掌握在自己的手里，看你能否握得住！首先，提升自我的意识要明确于心，要清楚的认识到我们所做的一切并非是为了他人才去做的，不是为了在领导面前留个好印象而为之！要知道正确的行为规范，对工作的积极认真负责是对自身品行、对自己职业素养的提升，是在不断的打造一个正面、积极的自己！这是一种态度，生活的积极、负责的态度，有了正确的心态，面对事情时才能更好的完成，才能更好的让自己成长！

在拓展的最后我们玩了一个意味深远的游戏，游戏最后教练跟我们说了一句话：“生活要常怀一颗感恩的心！”细想，的确如此，生活中如果我们怀着一颗感恩的心，会让我们的生活更丰富多彩！让我们用感恩的心去感谢每一个有缘跟我们相聚并给我们带来温暖、帮助和欢乐的朋友们，感谢我们的对手让我们再一次得到了成长，感谢那些在我们的人生路上遇到困难时候伸出援助之手或者是给我们投来鼓励目光的善良的陌生人！感谢你们，是你们丰富了我的人生，是你们给我的人生留下那么多美好的风景！

在篇尾，我要特别感谢公司给我提供的这次成长机会，让我

有那么的人生留下那么美好的一段历程！同时要感谢那些跟我一起度过美好的同伴们，感谢笑翻天乐园的所有工作人员，尤其是带领我们的教练，你太帅了！

团建拓展训练总结篇五

20__年10月28日至31日，我们协会开展了第三届“百团大战”户外素质拓展活动，经过大家的努力与积极配合，此次活动圆满结束并取得了很好的效果。这也为我们素质拓展协会以后工作的正常有序进行奠定了良好基础。素质拓展活动的目的在于培养学生的团结精神和集体荣誉感，增强勇气和自信心，消除心理上的隔阂和障碍，锻炼学生的创新能力和组织领导能力。同时通过举办活动让他们了解当代大学生的风貌，展现辽宁石油化工大学的学生们的良好形象。通过素质拓展这样一个自由、灵活、多样形式全面提升学生的身体素质和心理素质，进而为学校培养优秀的学生，为社会打造合格的建设性人才。

本次素质拓展活动基本上可以分为：盲人方阵、坐地起身、八人九足、袋鼠跳、链接加速、搭桥过河、心心相印、地雷阵这几个环节。各个活动都在一定程度上给了学生们一些启示与思考，能够更好的锻炼学生的团结能力，提升个人乃至整体的素质。培养团队精神；同时让他们知道什么是领导，领导者该去做些什么。心心相印让他们懂得了互帮互助的重要性。盲人方阵让他们懂得了团队的协商与合作对成功的关键作用，坐地起身让孩子们领会到集体由部分构成，只有每个队员的齐心协力，相互配合才能使整个团队更好更优，同时让他们学会尊重对手。

本次活动有以下成功之处，让学生们懂得了：

- 1、学习到团结和作的重要性。
- 2、认识到，世界上的一些事是需要开动脑筋，集合大家的智

慧才能完成的。

3、使他们认识到，男生和女生是需要互补合作的，这样才能更好的完成任务。

4、培养集体荣誉感是十分重要的。

虽然活动取得了圆满成功，但活动过程中仍存在着许多不足：

1、由于活动时间确定太急，许多准备工作都没做好。出现参加人数不确定，活动器材短缺的问题。

2、由于本次活动增加了几个新项目，许多同学对活动项目不了解，活动中出现了冷场现象。

从本次活动中得到的经验教训：

1、应提前做好活动规划，做好各种准备工作，保证活动有始有终。

2、应依据学生特点，对活动细则进行更改，适当放松对他们的要求，使活动顺利进行。

3、在活动出现意外情况时，要学会变通，积极应对。

4、注意活动与时间的合理安排。

素质拓展活动带给了我们快乐，更多的是新的收获。这些经验、教训对我们以后工作，是一笔不小的财富。我们会吸取经验教训，也会更加的努力，争取把我们的大学生素质拓展协会越办越好。

大学生素质拓展协会

20__年11月2日

团建拓展训练总结篇六

为切实加强食用油市场监督管理，确保市场供应平稳，根据上级有关文件要求，县整顿和规范市场经济秩序领导小组组织经贸局、发改局、工商局、粮油营运中心等单位和部门，于4月7日至4月11日，对互助县食用油市场开展了一次专项检查，现将工作开展情况作一简要总结。

为确保专项检查顺利开展，抽调县经贸局、发改局（物价）、工商局、粮油营运中心工作人员各一名组成了互助县食用油市场专项检查工作组，并由经贸局主管市场工作的领导担任组长。领导小组成立后，及时组织检查工作人员召开专题会议，进一步明确了检查的主要目的，检查的主要内容，检查的方式以及工作要求，为深入有序开展全县食用油市场专项检查奠定了坚实的基础。

为了将食用油专项检查工作落到实处，县整规领导小组专门下发《关于开展食用油市场秩序专项检查的`紧急通知》互整规办[20xx]1号。专项检查突出了维护市场秩序，保障市场供应的目的，检查重点放在了食用油生产、加工、批发环节上。大检查中共检查食用油生产加工企业24家，（其中个体加工户21家），粮油直销点17家，超市5家，调查消费户（餐饮经营户）22家，检查涉及全县19个乡镇以及县城。在整个大检查中，未发现生产、经营和使用劣质食用油的情况，以及囤积居奇、哄抬价格、缺斤少两，以次充好等违法现象。

团建拓展训练总结篇七

伴随着严寒的冬季，期末考试悄悄来临，同学们都投入了紧张的复习阶段，同他们一样我们的复习也进入白热化，工作也进入尾声。回顾这一段时间的工作情况，我部在这一学期的工作进展比较顺利，配合院部证书的`盖章及检查。应用数学系素质拓展部也已从创建伊始的不完善逐步走向规范。我部创建时间不久，虽然面临很多困难和考验，但我们有信心

把每一份工作做好。我们着重加强内部交流和建设，着重培养集体意识和合作精神，旨在为我部发展壮大打下坚实的基础。

在这一学期我部工作总结有以下几点：

团建拓展训练总结篇八

4月24日活动的组织者有校区团工委副书记xx、新闻宣传中心主任xx、广播站站长xx以及大学生艺术团干部。通过团工委部门之间助理打乱整合，就形成了外联余志鹏带领的“三块砖”、社联张增波带领的“肆无忌惮”、广播站文建飞带领的“梦之翼”、创业部何洪带领的“78队”等六大团体。各团体之间介绍完毕之后，广播站站长xx便带领助理们做减肥操，同学们都像模像样的模仿着，大家都非常的高兴。减肥操做完之后，组织者又想出来了一个叫“落单的鱼儿”的游戏，六大团体的队长组成一张用手张开的“渔网”，不断去网落单的同学，网到的同学变会加入这张渔网中。游戏开始后不断有同学们加入到这个渔网中，然后这个渔网又分成男生和女生渔网，大家越玩越高兴，不知不觉中时间便到了结束的时候了。

通过xx校区团工委第二天开展的团工委部门助理早早训活动，使团工委部门助理之间有了进一步的认识，使大家懂得团工委是一个大家庭，大家都是团工委的一员，大家都应该相互帮助，相互扶持。

团建拓展训练总结篇九

20xx年9月19日，灵溪一中开始了七年级新生素质拓展训练活动，我便是活动的其中一位参与者。一转眼，两天半就这么过去了，我们将迎来最后的时刻。

两点半时，我们举行了红歌会，每班都要唱一首红歌。我们教官陈建业早在两天前就做好了准备，给我们选了一首曲调十分简单，歌词也很好记的《一二三四歌》，使音乐感不好的同学也能轻松学会。轮到我们班唱时，我们唱得异常响亮，比其它班级都要努力。特别是班长梁涵宇，嗓门很大，使我都听不见其他人的声音了（包括我自己的声音）。因此，我们班唱完后，掌声开始的非常迅捷，也十分响亮。我们神气地回到了自己班级的位置，听其它班级唱歌。

红歌会结束后，结营典礼便正式开始了。我们在短暂休整后，便进入了场地。

第一个环节是校长检阅和升国旗。看着校长的身姿，听着响亮的回答，看着国旗队的身影，听着壮烈的国歌，我的心激动了起来。随后便是第二个环节：训练成果检验。这是检验3天素质拓展训练效果的时刻。我们在其中还加入了给祖国献礼的部分。为此，我们学习了《国家》这首歌的手语，还学了一个方阵排列。我们全年段的`同学排成一个框架和一个大大的数字“70”，代表中华人民共和国今年70周岁了。我想这是给祖国母亲的生日礼物。

典礼结束后，我们脸上洋溢着笑容，拉上我们的陈教官拍了一张集体照，留下了永久的纪念，纪念这段美好而难忘的时光。

回到教室后，黄老师给每个同学在训练中的表现做了点评，使我们更了解了彼此，也对自己更加自信了。黄老师做完评价后，大家该回家了。我们排成两路纵队，浩浩荡荡地走向校门。路上，我们唱起了我们班的红歌，歌声十分嘹亮，充满了卓远班的精气神。走出校门后，不知哪个男生说了声“解散”，大家便在告别声中回家了。

时光飞逝，又一个学期结束了，回想这一个学期，我们部门一起工作，部员之间关系融洽，我的工作能力上有所提高，

也学到了许多为人处事的知识，以下是我这一学期的工作总结。

我所在的素质拓展部主要工作是：

一、统计与认证学分

二、举行捐废纸活动

三、与各部门密切联系互帮互助

xx年9月下旬的时候开始了招新活动，有很多个部门及学生会进班级宣传，对大学校园生活一知半解的我感觉加入某一个部门锻炼锻炼，多认识点人，充实自己的空闲时间还是很不错的，所以呢抱着试试看的念头报了素质拓展部，我之所以选择素拓部呢是因为这部门是管理学分的，能加入的话感觉挺吃香的，还有一个原因就是我们的两个部长一看就和蔼可亲的那种，又漂亮又帅的，果断的报名了。

我们部第一次开例会互相认识成员讲了一些任务。这一学期里我们做了大一大二的学分，十佳歌手的记分，听讲座时的点名，捐废纸活动，值班等等。这些活动我个人都有积极参与。凡是开头难，刚开始做学分什么的也有出问题，点名的时候看到那么多人点个名也不容易，不过现在都好了，其实没什么大不了的，硬着头皮上就是。

经过半个个学期的磨合与实践，上学年我部较好的完成了工作，虽然可能一些方面还做得不够好，新的学年、新的学期我部将以一个全新的面貌去对待本部的工作以及配合其他各部的工作。新的一学年即将开始了，我部工作也将继续进行，然而可能会有很多困难需要我们去面对，这些困难对于我们来说既是一次挑战，也是一次难得的锻炼，我将以一个全新的面貌去对待，不但要积极更要尽职尽责，尽心尽力的参与到其中去。