

2023年公司五四青年节活动宣传报道 公司拓展活动总结感想(实用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

公司五四青年节活动宣传报道篇一

4月11日，我有幸参加了公司组织的户外拓展训练。说实话，这是我第一次听说拓展训练这个活动，最开始感觉就是出去在户外做些游戏搞点活动锻炼一下。参加之后我才发现，拓展训练并不简单，让我学到了很多的东西，我很感谢公司组织的这次活动。在活动的第一天李教练就把我们分成了两个队伍，并让我们自己推选队长、起队名、编队歌、画队旗、编队训，在这个过程中我们忘记了年龄，忘记了职位，我们每个人都全身心的投入到活动中，我们还给队伍起了一个青春又响亮的队名——梦想队，我们高唱队歌“梦想就是希望”，高呼我们的队训“坚持梦想，挑战自我”，我们的训练项目包括：七巧板、蛟龙出海、高空断桥、扑克牌、猜数字、空方阵、穿越电网等。

通过这次拓展训练，大家在两天里共同克服了一个又一个的困难，增强了对彼此的了解。这对于我们在今后的工作中树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识，增加相互间的沟通和信息交流等都是很有益处的。同时，在完成项目时也暴露了我自己很多的缺点：项目开始时在还没有明确目标没有制定可行的工作方案的情况下，因为盲动、草率而忽略了集体的力量就开始行动，使得原本可以更加轻松合理完成的任务事倍功半，训练中的每个项目都让我领悟到不少日常

工作中应当注意到的细节和灵活性，让我在训练中体悟，在体悟中受益，这次拓展训练给了我一次难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富。

在高空断桥训练项目中，当我看到足足有8米多高的断桥，距离1.2米的时候，我就心里打颤了，怎么可能，这桥结实吗？万一我没跳过去教练没抓紧我，站那么高掉下来怎么办？我脑海里浮现出的是一个又一个失败的画面，当看到队友们一个又一个完成了这个项目，使我内心也轻松了很多，对完成这个项目增加了很大的信心，轮到我的时候，当我一步步爬到断桥上时，我的腿有些颤抖，心里非常紧张，只听见我的队友再喊，相信自己，慢慢的，你能行。最终我心一横，轻轻一迈居然很轻松的就跳过去了，再向回迈的时候，心里就没什么恐惧感了，最后我也很好的完成了这个项目，通过这个拓展项目训练，我更加坚信我自己，只要面对困难不退缩，勇敢向前走，相信所有问题都不是问题，所有困难都不是困难，只要我们勇敢的面对，总能找到解决的办法，总能跨越眼前的障碍，你将会有不一样的人生体验。

一直忙于为大家传递板块，在长达四十分钟的游戏结束后，我们组一共拼出了六幅图片，得了分，最终我们七个组总成绩是分。活动结束后大家分别做了活动感言。我总结了一下，主要有以下几点：

- 1、团队成员间要有主动沟通的意识，而且要注意沟通渠道的沟通方法。
- 2、信息与资源共享，利用资源的合理配路来提高任务完成的速度和效率以及成效。
- 3、队员之间要加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。
- 4、领导在团队中的角色很重要，不同的领导风格对于团队完

成任务的影响起着重要作用。

5、还有创新精神，任务中的长方形和正方形是没有图纸的，特别是正方形难度较大，这点至关重要。

在今后的日常工作中，这些细节和方法我们都是可以直接拿来用的。当然这个游戏给我们的启发远远不止这些，需要我们更多的去思考，去挖掘。以我现在的工作团队，如果我们在以后的工作中，多注意一下协作，多注意一下方法，我们就会取得更大的成绩！“共赢”，是这个游戏要表达的意思。

善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

xx月xx日，公司全体员工在xxx组织了一次团队拓展训练，这次训练做为企业的集体活动让我获益良多。在刚毕业时我便得知拓展训练做为体验式培训的一种，在很多公司都被当做提高组织凝聚力，加强团队内部沟通，提升团队协作精神的有效培训方式引入到各自的组织团队建设和企业文化创建活动中。这次亲身参与才让我切实体会到这样的培训对于加强自我认识，增进同事间的协作能力有着质的突破。

《公司拓展活动总结感想》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

公司五四青年节活动宣传报道篇二

主题：激情飞扬

活动目的：穿越困难，征服障碍，的个人胜利并不是我们终极的目标，我们重视团队合作，个人英雄主义在这里无用武之地，激发每一位队员的潜能，集合团队的力量才能征服逆境，才是我们整个团队最终的胜利。

活动时间□20xx-7-22——20xx-7-23

活动地点：肇庆九峰山风景区

参加活动人数：20人

活动内容：

- 1、8：00员工天河城北门口集合出发，一路欢歌笑语前往九峰山
- 2、10：00到达九峰山景区，下车后稍做调整后，大家集体泡温泉。
- 3、12：00返回宾馆用中餐。
- 4、13：00整装出发前往景区拓展训练营
- 5、14：00“双人跳”

赛道设置：

此赛道设置为两块泡沫板，长2m□宽1.5m□厚度约为80cm□中间相隔约1.5m□(此环节赛道约为6m)

规则：

两人三足一起跳，同时跳上第二块板即可。

两人身体任何部位都不能接触地面，否则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起同时起跳有一定难度，很容易被同伴绊住。

中间距离约为1.5m□看似简单，但实际操作困难。

6、15：00 “过障碍”

赛道设置：

此赛道设置为一根横杆，离地面高度约为1m□(此环节赛道约为4m)

规则：

两人三足继续前进，但必须从横杆底下穿过。

选手可以采取不同姿势通过，但手不能触地。

横杆只是轻轻被架着，只要碰到即会脱落，横杆落地则选手淘汰。

趣味性：

横杆设置较低，不仅考验着选手的技巧，同时也考验了选手的协调性与柔韧性。

此环节同样也是看似简单，操作起来有一定困难。

7、16：00 “独木桥”

赛道设置：

此赛道设置为两个桥墩，大小为1m3□中间相隔5m□上架一根半径为10cm的独木桥，下面为水池。(此环节赛道约为7m)

规则：

两人必须从独木桥上通过，依然是两人三足。

通过方式可自行选择，跌落水池则淘汰。

趣味性：

两人绑在一起通过独木桥，速度必将减慢，随之导致桥身晃动厉害，很容易跌入水池。此环节的难度和趣味性也就体现于此。

8、17：00 “小心陷阱”

赛道设置：

此赛道设置为15个废弃轮胎。

每个轮胎内圈直径约为50cm□以三列形式摆放。（此环节赛道约为5m）

规则：

此环节比的是速度，两人迅速踏过轮胎区即可。

选手可选择踏在轮胎上或轮胎圈中(即陷阱)，但不能踏出赛道两侧所设的黄色警戒线。

选手单脚或双脚踏在黄色警戒线上或踏出警戒线则淘汰。（摔跤不淘汰）

趣味性：

轮胎设置较多，两人三足一起快速通过有很大的难度。

两名选手如配合不当，则很容易踏入陷阱或摔倒，那么选手如何通过此环节就是其趣味性所在。

- 9、17: 30自己动手扎起营帐，布置自己的临时家园。(露营)
- 10、19: 00篝火晚会：熊熊的篝火、劲暴的音乐、美味的烧烤、管够的啤酒、有趣的游戏、绚丽的烟花、浓浓的情谊这一切将让你度过一个难忘的夜晚。
- 11、22: 30晚会结束，洗漱就寝。

第二天

- 1、07: 30起床，洗漱，晨练。
- 2、08: 00收拾营地(留下的只有脚印，带走的`只有照片)
- 3、08: 30早餐(到景区酒店用早餐)
- 4、09: 00乘车前往九峰山热带雨林森林公园
- 5、10: 00到达森林公园
- 6、10: 30挑战团队的力量，超越自我的极限。你敢一试身手吗?开展惊险刺激的户外野战探险项目。

10人一组，分成两个小队;自创团队口号;各队推选出一位队长，由各队长带领队员进行仿真cs丛林野外大作战。
- 7、12: 00仿真cs丛林野外大作战颁奖仪式(第一名：公司产品500元/……………)
- 8、12: 30合影留念
- 9、13: 00中餐
- 10、14: 00带着疲劳的身体，愉悦的心情乘车返回

活动费用预算：

1. 包车费用：来回1600元
2. 拓展训练教练费300元/人共计600元
3. 人均费用290元/人

安全注意事项：

- 1、野外探险存在一定的危险性，活动须加强自我保护；
- 2、背包及携带物品需做好防水准备；
- 3、个人着装要求：宽松休闲长衣长裤，（绝对不允许穿高跟鞋）；
- 4、个人自备：旅游鞋及备用球鞋、宽松耐磨长袖衣裤、饮用水。
- 6、注意安全，遵守团队纪律，集体行动，不得擅自离开设定行进路线和活动范围

公司五四青年节活动宣传报道篇三

根据河北省安全生产委员会办公室《关于在全省各类企业中深入开展安全生产“双想”活动的通知》的精神要求，我公司紧紧围绕“双想”活动主题，积极贯彻“安全第一，预防为主，综合治理”的工作方针，在有关单位领导支持督导下，结合本单位实际，认真做好“四个规定动作”，深入抓好“双想”活动的开展，现将我部开展“双想”活动所做的工作总结如下：

一、建立安全生产管理体系，完善安全生产责任制

面安全保证体系，严格责任分工，逐级抓好责任落实，配备5名专职安全员，加强施工现场安全检查、进行重点部位监控，对现场机械设备、施工用电、个人防护、防汛防讯等定期和不定期的巡查，每周召开一次安全会议，及时发现问题，使事故消除在萌芽状态。

二、加强宣传学习，提高安全生产意识

公司针对施工班组多，人员轮换频繁，安全意识不高的情况，加强了安全教育工作，每月进行一次全员安全生产教育大会，每个分项工程开工前由专业工长进行安全技术交底，利用标语横幅、宣传栏、班前安全交底等多种形式进行“双想”、“三不伤害”“四不放过”等安全生产方面的教育宣传工作，自开展“双想”活动以来进行全员安全教育2次，教育人数120人次，营造了一个“人人想安全，处处防事故”的氛围。

三、重视安全专项方案的编制、审批和实施

公司根据实际工作情况，在各分部工程开展前完成相应的和安全专项方案的编制工作，对施工风险进行评估，关键分部都邀请建设方、质监站领导、相关专家、设计、监理共同审议，听取各方意见，使施组和方案更具可靠性和可行性，为各项安全防范、应急措施的准备和落实提供依据，保障工程安全实施。四、加强安全监督检查，积极开展隐患排查治理根据各个施工阶段特点，公司有针对性开展临时设施、施工机械、土方开挖、起重吊装、施工用电、特种作业、防火防汛、冬季施工等专项检查，发现安全隐患及时下发“隐患整改通知”提出整改意见及时整改，接到有关安全生产事故通报后，项目部高度重视进一步加强了施工现场检查，五名专职安全检查员每天对施工现场进行巡查，及时纠正不安全行为，是施工现场时时处于受控状态，杜绝了安全事故的发生，实现了自开工以来安全生产零事故的目标。

五、存在问题及以后工作重点

尽管自开工以来我公司安全工作平稳有序，但我们也清醒地意识到安全工作依然存在着许多不容忽视的问题，尤其是安全资金缺乏有效保障，安全生产防护设施、安全生产劳动保护用品等不能及时配备齐全，一定程度上影响施工正常安全生产。

在今后的工作中，我部在不断完善制度，加强管理力度的同时，将加大安全生产费用的投入，继续把安全生产当作头等大事来抓，切实做到“安全生产，预防为主”，将“双想”安全生产活动延续到以后的每一天。

公司五四青年节活动宣传报道篇四

火红的六月是春花灿烂、风和日丽的美好时段，在六一儿童节的第二天，我们公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，在潘总的带领下，踏上了开往南昌警备区教导队拓展基地的汽车，开始了我们为两天紧张而**的拓展活动。

青山萦绕湖水，微风徐徐吹拂着水面，培训基地四周的秀丽景色让我们热情更高涨了，在教练的带领下我们被分成了三队，各个队伍选出一名队长、一名旗手、一名队秘和一名环保小天使，要求选出队长、起队名、制做队旗、制定口号、确定队歌。

所有任务分配完毕，我们队的队员就热火朝天的忙活开了。你一言我一语，大家积极参与，互相启发，最终我们决定我们队伍的名字就叫新高队意即是我们团队里的每个人心中都有一种勇攀高峰的精神，我们的口号是：新高，新高，永创新高□logo是一座高耸入云的山峰，而这座山峰为大众的“众”字取义我们的团队。另外的两支队伍分别是龙之队和独立团。

在两天的活动中，教练不仅给予我们的活动以严格有度的指导，而且对我们每一项活动中的表现和出现的问题都做了总结和分析，常常让我们有恍然大悟之感，同时也让我们体验了细节的重要，见证了团结合作的力量，感受到了同事之间相互鼓励，相互帮助的真情。

在这两天里，在室外虽有烈日，平时出门都要打太阳伞防晒的女士们也全力开展了训练，我们做了很多游戏，得到了很多思考和成果的。

下面是几个给我印象最深的活动：

当我站在约8米的高空上时心情非常忐忑不安，脚下的柱子在不停的摇晃，我有点害怕就匆忙的跳了出去，由于准备不足没有调整到最佳位置，非常遗憾的没有抓住单杠，非常不甘心的被放下来落到地面，当时很懊悔自己怎么就没有准备好就轻易的跳了出去，这时教官和队友上来拍我的肩膀说你一定行的再来一次吧，在教官和队友们的鼓励下，我又一次来到了8米的高空，这次我稳扎稳打调整到靠前一点的位置，用力往上面一跳，我真不敢相信居然这么轻松就抓住了单杠，在一片欢呼声中，我回到了地面。在这个项目中让我感悟到我们一定要突破自我心理障碍，不要轻易否定自己，人的能力是无限的，不试永远不知道，只有在动荡中把握时机，调整后果断的跃出，才能达到目标，在此刻重新认识了自己！

团队每个成员用眼罩把眼睛蒙起来，整个团队所有人都不能接墙体，然后寻找绳子做成一个最大的四边形和最大的等边三角形，合筑成一个大房子，团队成员匀立四边形和三角形周边！当我听到这个游戏的规则时候，我觉得这是个比较难的游戏，因为最大四边形为正方形。十五个人什么也看不见很难把绳子组成正方体和等边三角形，大家蒙着眼睛吵吵闹闹的说主意，一时间大家都不知道怎么办好，没有人站出来指挥，各自为战，只听见嗡嗡的吵闹声，一片乱套最后以用时34分钟失败告终。后来教练为我们总结了又重新给了次机

会。

我们出来一个指挥人，后来在指挥者的协调和尝试下，把长绳折成四等份由四个人往四角拉直就简单的完成了四方形，把长绳折成三等份由三个人往三个角拉直又完成了等边三角形很快十几分钟就完成了任务。

在这个游戏中让我领悟到了几点：

- 1、大家遇到任何困难的时候都不能轻易的放弃！
- 2、要有个领导者把大家的意见汇总，然后总结出一套认为最可能解决问题的方案，并下达指令，所有人要积极给予配合。
- 3、任何事情都要多做尝试，所以这就需要第一个人要勇敢，敢付出，要有大局观和谨慎感，只有当他的前进路线是对的，后面的一切就简单了！

面对4米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上四米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们42人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了？我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

公司五四青年节活动宣传报道篇五

各位仟康同学们，现在时间是9：55分，接下来开始的是军队基本一个军资训练，总共人数44名，将分成3个小组进行训练，以积分形式进行公平、公开、竞争比赛，采用淘汰制进行冠军及亚军，季军将被解散由第一名及第二名决定第三名去留，接下来的训练是很残酷，同学们有没有做好心理准备及思想

准备。

基本军资训练持续时间1.5小时左右时间，12：30分我们将徒步穿越到达终点，至于终点到底有多长，我不知道，去多少人，回来多少人，对于哪些无法坚持徒步穿越的同学，抬着，扛着也要到达终点，一个人都不能少，更不能多。

当听到教官这些话的时候，感觉一场灾难将要来临，为何我们都是受苦的娃，徒步穿越不知道山有多少，路有多长，今天太阳很强烈，温度很高，只给我们一瓶水当2天用，一瓶牛奶，2根火腿，1个面包，1个三明治，这就是我们的午餐，这哪是训练简直折磨人啊。

公司五四青年节活动宣传报道篇六

眨眼间第五期“双百”培训已经过去了10天，即将结束的培训生活让我心里总有些不舍，躺在寝室的床上，回想着从刚来的第一天时大家的相识到现在大家在一起的相知，一天的生活历历在目。

晚上，在公司培训部沈涛的组织下，我们开展了关于集体协作的团队拓展活动。活动首先将全班成员按照单、双号，男、女交叉分开，手联手牵起来连成一个大圈，再互相拥抱左右的人，这一简单的举动让我们缩短了心灵的距离，加深了相互信任，然后分别用两个不同颜色的乒乓球，由圆圈的一个点向两边传开，最后传回原点。第一次，我们不假思索的用双手对接的方式传球，虽然最后按照要求将球传回到了原点，但明显速度比较慢；第二次，我们改进了方式，全部都用左手接球传向右边，大家的动作整齐了，明显速度有了提升；第三次，沈涛让大家把手全部伸出来做好接球、传球的准备，并且如果谁将球传掉就做为惩罚为大家表演一个节目，有了充分的准备和奖惩，大家都集中了注意力，以最快的方式将球传回了原点。

通过这次团队的拓展活动，让我充分的认识到，提升团队的工作能力需要信任、沟通、良好的协作方法和有效的奖惩机制，做为公司的一个基层领导者，在以后的工作中我会时时谨记，并将这次的培训的成果运用到实际的工作之中，强化团队协作能力将集体的力量发挥到最大化。

公司五四青年节活动宣传报道篇七

终极由于下雨的影响，我们两天来的练习都是在室内进行的，但经过教官的公道编排，通过一系列的拓展项目，两天来整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了我们彼此间的了解，而且给我带来深刻的思考与启迪：

一、空杯心态

“蚂蚁”教官打从一开始就多次夸大要我们每一个学员要怀有“空杯心态”，让每一个人忘记自己的身份，忘记自己的头衔，这里没有老总、总监、经理，我们不分男女老少，我们只有一个身份：学员。

一个空的杯子才能再往装进东西，一个浅显的道理揭示了一个人人存在的题目。确实在我们的现实工作中，很多时候我们会将过往的成功，以往的经验，用于新的环境，新的工作，新的角色中，得到的结果和自己前期计划是群众差距甚远，导致四处碰壁，造成了很大的障碍，也让自己陷进了瓶颈。这些时候，我们就该具备“空杯心态”，将自己倒空，别被那些成就、经验、利益、学识等，看似重要的东西给束缚了自己。而从我的观点来看，“空杯心态”实在就是对过往荣耀、失败的一种舍弃，也是对自己的一种变相的否定，只有真正地舍弃之后，才有更多的空间往获得更多的东西。可是否定别人很轻易，否定自己却需要很大的勇气，但也只有如此，才能找到自己的不足，找到自己应该努力的方向！在现在物欲横流，个性张扬的社会形态，人们越来越多的是在

关注着自己拥有了什么，怎么才能更好的. 捉住自己的东西。一个人也只有两只手当你总是抓着自己以为很重要的东西时，却又丧失了往抓更有价值的东西的机会。

二、制度制定

实在我们不难发现，两天来所进行的游戏并不是要考验我们的体能或耐受力，而是让我们在完成游戏的过程中往体会、往体验、往感觉、往感悟。可以说，有一百个参训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标，同一的领导、有能力的团队成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠穿起来的线就叫规则。所以，在每一个项目开始前，教官再三夸大的就是规则。而我们是否意识到教官制定的游戏规则就比如我们公司的规章制度呢。我们试问一下我们公司的制度清楚吗？公道吗？在执行吗？制度是具有权威性的规则、标准和行动方案的集合。制定制度是为了完善、改进并促进今后工作，并让大家明白在工作中能够做什么和不能做什么，以及大体上如何往做。

在日常工作中，我们发现制度而不落实制度的情况大有存在，定制度，不予实施，要制度何用？比如我们拓展中的游戏，时下幼儿园毕业典礼主持稿那怕你很快完成了，但没有按照规则来执行，完成又何用？制度是约束行为的规范，在执行落实制度上，不能口头笼统地“严肃处理”，要增强执行力度。建立必要的赏罚措施，明确制度执行责任人岗位的责、权、利关系。领导必须模范遵守规定，带头执行制度，要帅之以正、不徇私情、上下一视同仁。让身边人做到的，自己首先做到，这样才能保证上、下一致共同执行制度。在公司治理中我们也经常会发现，制定一套好的制度比谴责下属更有效。

三、充分的策划

“运送球”项目中，我们有些操之过急，事先没有策划好，多次重复犯同一个错误却没有及时改正的经验，而在“愚公

移山”项目中，我们全体做了充分的演算与策划，终极找到了最优方案而胜出。这让我想到在今后的工作中，事先要做好周密的计划，磨刀不误砍柴工，多花时间做计划是很有必要的，每项工作都要精心策划，每个细节都要运筹到位，否则就会出乱子，甚至前功尽弃。而上升到公司的发展，我们更轻易发现在竞争日愈激烈的市场环境下，企业要想获得长远生存就必须制定一系列发展策略。而在这一系列策略的形成是要根据市场环境，通过理论研究、市场调查充分策划而成的。

四、同一的指挥

纵观我们两天来的练习项目，“七巧板”、“同船共济”、“孤岛求生”、“愚公移山”、“同共进退”等，无不彰显了同一领导、同一指挥的重要性。在20__年公司也因实际运行情况，对组织架构作了重新调整，按理应权责明确、同一指挥的。可现实往往是，基层员工感觉领导太多，谁都可以发号施令，谁都在管，似乎有题目时却不知谁能终极负责落实。这种组织方式，仍然缺乏清楚的职责分工，固然看似职员不少，但真正负责的人未几，且负责人的责权不明确，既违反了同一领导的原则，又使治理的效果事倍功半，进步了治理本钱，降低了治理效率。

治理必须讲求秩序，即所谓“凡事各有其位”。公道的秩序是按照事物的内在联系确定的，有赖于有效的组织。责任主体不明确，双重或多重命令对于权威、纪律和组织的稳定性都是一种威胁。假如不留意坚持同一指《成功源于自信》挥与同一领导原则的严厉性，对公司造成的损害将难以估量，在市场形势瞬息万变的今天，增强应变能力，进步反应速度终将受到制约。这个题目，值得我们各级领导、各层次治理职员反思。

五、团队的气力

在这次练习我们谈得最多的就是团队，像“愚公移山”、“同船共济”、“七巧板”、“孤岛求救”、“同共进退”几乎没有一个不是靠团队协作来完成的，合作使我们融进团队，合作使我们气力大增，合作使我们真正熟悉到团队的重要性，正像有人说的：“不要以为你什么都行，离开团队，你可能一事无成；也不要以为你什么都不行，有了团队，你也许什么都行。”所以，要求我们每一个人都必须放下自己的个性与喜好，以团队的利益作为最大的利益，尽全力做好自己任务的同时，更要留意整个团队的协调与配合，只有这样，才能赢得胜利。竞技中是这样的，在以后的工作与学习中更应如此。体会还有很多，但真正理性的分析可能不是一次拓展练习就能总结得出来的。我们已由“行”而“知”，但更重要的是要真正做到“知行合一”。

拓展练习是结束了，正如练习前“田鸡”老师所讲的一样：拓展只是一种练习，是体验下的感悟。我相信每一个人体验完了，都会从中得到了或多或少的启发，但我们是否能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工作和生活的困难当中，还需要一个更长的历练时间。

我们也发现，在集体游戏活动中，我们干劲十足，完成任务又快又好，但一旦回到工作岗位上，一旦生活重回平静、平凡，我们很难说还能够把自己的精神调节到最佳状态，满怀一，全力以赴往过好天天的生活、完成好手头的工作任务。大家都清楚，要突破自己、改变自己很难，但假如不突破，不改变等待到来的也许只有失败。