

最新拓展培训活动总结报告(模板8篇)

整改报告是一种详细描述问题和提出解决方案的书面材料，有助于改进工作。范文中的辞职报告为大家提供了一个参照标准，可以帮助大家写出更具专业性和针对性的报告。

拓展培训活动总结报告篇一

阳春四月，朝气蓬勃。身为博瑞的一员，很荣幸能参加公司组织的这次拓展训练。在阳光的陪同下，我们到达了温江东方幸运城参加拓展训练。通过这次的训练，我充分感受到了公司的企业文化，我为大家，大家为我；成就源于团队，团队成就你我。

在大家骑车奋勇前进的时候，春风抚过我的脸颊，顿时感觉到春抚大地的舒适感。短短的十一公里绿色小道，纯真的乡土风情，湍急的流水，应证了阳春四月的朝气与蓬勃。飞扬着大家欢快的笑声。接下来在教练讲课和公司领导的博瑞工作经历讲解中我认识到感恩，真诚，团队合作。

晚间，我们的生命之旅。给我深深的上了一课——寂静，赤脚，蒙眼。与一个认识或互不相识的人搭档。搀扶，指引，背行。我们之间没有语言，却用相互的感受维护对方，漆黑中，不让自己的搭档受到伤害。山林、草坪。石阶；途中的艰辛难以想象。

8.57秒的穿越，见证了没有不可能的事实。14秒与8秒之间本就“弹指一挥”的短暂在一次又一次的进步中显得是那么来之不易。16人的组团最后以全团8.57的成绩画上近乎完美的句号不得不让人振奋。这就是团队，团队、团队，就是团队——耶！

拍鼓击球中，我们手疼，我们眼花，我们汗流浹背。但是，

我们坚持，持之以恒。多次的尝试与不断努力之后，我们也拥有了我们自己的数字1247次。感慨，亢奋。虽未能超越上一个记录保持者百事的记录，但，我们也光荣——为自己那还算可喜的成绩和心里被打破了的那“不可能”。

拓展培训活动总结报告篇二

笑翻天乐园心得体会：8月9日清晨，怀着激动、兴奋、跃跃欲试的心情把喧闹的城市抛在身后，坐在去往笑翻天乐园的汽车上。当车穿过片片绿荫到达风景如画的帽儿山时，看着那碧绿的、清澈的水，顿时，生活的压力不翼而飞。这两天的训练让我了解认识了很多，感受也挺深。

在第一项热身活动中，让每个人用鲜为人知的个性特征来描述自己时，才真正的认真审视自己，发现一直忽略了自己我检测，而“同心杆”这个小游戏又让我们深刻的意识到一个人与一群人差别，一个团队虽然都有心达成同一个目标，但心劲使不到一起还是徒劳。而这时恰恰显示出一个带头人的重要性，有个人把大家的心劲拧在一起才可以让同心杆同心，这也正是我们做楼长的应该思考的，我们有没有让公寓员工的思想凝聚在一起，部门的各楼长的思想凝聚在一起。一根手指的力量是微弱的，而一个拳头力量却是很大的，这点让我在进行背摔这一项目时体会最为深刻，当我们在成功接住二百多斤的队友后那种成功的喜悦是难以言表的，因为这是一个人或几个人都难以实现的，但在我们大家齐心协力下实现了这个难以达成的目标。而员工之间缺乏的正是相互合作，大多数人都是以自我为中心，忽略了我们的集体，这样我们的成绩很难提高，只有我们的心往一处想，劲往一处使，才会有更好更骄人的成绩。

而在竞合雷阵和竞合电网这两个项目中的体会是信息的交流与合作的重要性，人与人之间一个集体与另一个集体之前要相沟通、相互合作，达到双赢。在这两个游戏中我们都想让自己胜利，而千方百计的让对方失误想把别人治之与死地，

都只想到了竞争，而忽略了合作，至使到最后我们都没有得完成我们的任务。在团队分享中所思考到的，也许你自己能有十元钱的收益，如果你与别人合作你会有一百元的收益，而别人同时会有一千元的益，这时看你怎么去看待这个问题了，如果你与别人比你是比别人差十倍，你如果与自己相比，你却比你原有基础上的成绩高出十倍，何乐而不为呢？因为把别人踩到脚下的时候你自己也相对损失了很多。

而在孤岛求生这个项目中，首先让我感受最深的就是“团队”这个概念。不论是在哪个层面的员工，都是非常重要的，“孤岛”就是一个企业的来控制整个营救计划的大局，必须得等到有人来告诉他们做什么，不然他无法行动。但如果这些人缺一也是不可的，因为基层掌握的是无限的资源，而核心的力量是必须在有效的资源被利用后才可以发挥其作用。而必须要清楚事情什么事是必须先做什么事后做，要怎么去做，考虑也一定要周全，不然不会成功的达成最终的标。

最后就是我们的“毕业墙”了，所有的人组成一个大的团体，都要翻过这4米高的庞然大物，看似比登天，因为这不是几个人合作就能完成的项目，但我们这个大的团队把种种困难给克服了，看到甘当人梯的队员们的伤痕累累，看到大家都成功翻越后的激动的神情，了解到齐力断金的含义，真不知道大家齐心协力后还有什么事情做不到。

感动心灵的故事还有很多很多，这次训练使我重新认识了自己，也重新认识了别人。每个队友身上都有闪光点，他们就像我的兄弟姐妹，也许随着岁月的流逝，两鬓逐渐斑白，青春渐渐远去，这段故事却能够成为心灵鸡汤，时时滋补，使我的心保持年轻。

拓展培训活动总结报告篇三

户外拓展又叫体验式培训，意为义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。本文是本站小编为

大家整理的户外拓展培训活动总结，欢迎参考！

怀着激动的心情终于盼来了两天一夜的户外拓展活动，这次的户外拓展是在虫鸣鸟叫的山郊野外下进行的，而且我们还能在户外搭棚露营，真是我的第一次！呵呵！

这次拓展最让我回味许久的就是拼图和“风雨人生路”这两个活动。拼图活动考验的是我们的团队合作能力和领导力，如果有领头羊担当起这个重任协调好各小组的分工，那展现的团队力量才是最无穷的，不然只能拿到小组里的区区几十分。这个活动反映出我们在工作当中也应该这样，团结起来，共同朝我们的大目标去发展，而不能因为自己的小小利益耽误了共同的目标。“风雨人生路”这个活动让人感受到信任的问题，作为盲人的自己是否相信哑巴的对方能带自己走出迷途呢？而自己是否知道并感谢曾经在身边默默帮助自己的人呢？通过这个活动，让我们了解了彼此的信任，也感受到人需要更多的感恩，心怀感恩才能横行天下！

当然这两天的野炊也让作为师傅的我们大显身手，通过大家的分工合作，我们一道道的野味佳肴出炉了，让我们不仅玩的开心，更加吃的痛快，那可是真正的野菜哦！

总之，这次的拓展活动让我领悟到许多，我相信，把每次的收获运用起来，一定会有所进步。

12月5日下午2：00，在我校北区篮球场上一场声势浩大的户外拓展活动开始了。全院各部门的部长带领着自己部门的干事来参加由我部门主办的户外拓展活动。

此次户外拓展活动旨在让全院各部门的新生体会到大学生活的乐趣，了解我院的特色组织团队和活动项目，同时也是一个让各部门展现自己风采以及提高部门凝聚力合作力的绝佳机会。而我更是为了这次活动做了各项准备，这次的户外拓展活动策划了很久，考虑了很多因素，在可行性，经费方面

考虑的甚多。受到之前在环球公园活动的启发，所以决定把其中的一些活动引用过来。最后做好了各方面的安排。首先，我先和一些部长商量好并通知他们鼓励自己部门并亲自带领他们这些新生来参加这么个有意义的活动。其次，明确分好工，让我部门的干事充分发挥主导作用，要他们在自己所在的班级做一定的宣传，并且帮助准备筹集活动所需材料，准备好吸管跳绳篮球以及买好奖品等。

在活动现场我部干事提前一个多小时在场地做好一些安排与熟悉，确保活动过程能够不混乱。这毕竟是个很大型的活动，参与者众多，能够成功的吸引了大多数人配合参加就已不错。这让我们院的活动被更多的同学所见，也提升了我们院的形象，为我们院的活动风采做了一个比较好的宣传。

此次活动从下午2点到4点半，历时2个半小时，时间虽短，但活动规模大，仍取得了一定的成果，更加重要的是这次活动使其意义得到了实现，这次活动让许多积极参与了的同学从中得到了乐趣，体会到素质拓展及合作能力的重要性。

不过此次活动仍略有些不足和仍需要改进的地方。比如人数太多，导致不能很好的领导，还有一些同学没有积极参加没有听指挥甚至临阵脱逃。这些都是我们要注意和改进的地方。

总体来说，此次我部的户外拓展活动还是有一定的成绩和进步的，毕竟是部门刚成立第一次开展这么大型的活动，这不仅要归功于实践部所有成员的努力和付出，更要感谢一些积极配合参与的部门，比如组织部和生活部(第一)，社团管理部和外联部(第二)，两个学习部(第三)，相信很多同学特别是本部成员在此次活动中受益匪浅。

不知不觉中，忙忙碌碌中，已是进入深大的第三个月了，回首这三个月的学习与生活，我发现，深圳大学学生会人力资源中心，教会了我太多太多，她已成为我大学生生活中不可或缺的重要组成部分，在这里，我不仅使自己得到了锻炼，能

力得到提升，而且还收获了友谊，结识了许多朋友。总之，千言万语都凝聚在一句话里☺☺☺感谢你！

进入人力资源中心的第一项大型工作就是组织一个面向全体学生成员的户外拓展培训活动，而我也有幸参加了这次活动的策划与组织，在这里做一下总结，为以后活动的开展积累经验。

首先，要想活动开展的顺利，就要有一份好的策划做支柱，下面就向大家介绍一下整个策划的出炉过程。在接到昊楠师兄和诗婷师姐的任务后，我们六个人开始收集游戏，然后讨论游戏的可行度，初步筛选出十个游戏，交给师兄师姐审核，剔除可行度低的三个游戏，然后我们六个人分成三组，一个小组负责三个游戏，另两个小组分别负责两个游戏和整体策划的完成，一天后，把策划书交给师兄师姐修改，这样，一份初步的策划书就出炉了。当然，后来在游戏试玩阶段针对实际情况，我们也对策划进行了数次修改，还加入了三个后备游戏，策划书基本完善。

其次，是游戏试玩阶段。我们共进行了两次游戏试玩，在试玩过程中修改游戏细则及评分标准，同时让大家熟悉游戏，以便在活动中讲解和执行。

然后，是道具准备阶段。我们在这一阶段内完成了场地申请和借，买道具，并于活动前去实地考察场地，搭建帐篷。

最后，就是最最让人激动的活动开展阶段了。在为时一天的户外拓展培训中，人力资源中心的全体工作人员都尽心尽力，其中，师兄师姐负责整体调度，六位机动人员则负责游戏的讲解，道具的分发及随时回答有关游戏的各种问题，除此之外，每个部门都有两位工作人员全程跟踪，进行评判和计分，整个活动在有条不紊中进行。

在活动中，我们发扬了团结互助，分工协作，不怕吃苦，任

劳任怨的精神，也加强了部门内部和部门之间的感情交流，活动总体成果斐然，也得到了主席团和其他部门的肯定。当然，美中不足的是，上午的活动由于中间休息时间过久，导致活动延期结束；有部分干事对游戏规则不熟悉，影响游戏质量；道具准备好后保管不善，不能及时拿取。这些都是需要进一步改进的地方，我们也会在以后的活动中多多注意的。

通过这次活动，我学会了如何写策划书，知道了事前准备的重要性，增加了应变能力，使自己得到锻炼和提升，同时，加深了和队友的感情，因此，真心感谢人力资源中心给我这次锻炼机会，谢谢hr!

拓展培训活动总结报告篇四

3月24日，春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖t恤衫，带着好奇、喜悦的心情登上了上海思博拓展培训公司的大巴车。车子驶向目的地青青拓展基地，公路两旁的田里种着油菜，开始变的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望；当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景；在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

拓展培训活动总结报告篇五

昨日我们参加了拓展培训活动，这是我第一次参加。参加之前确实是被一些参加过的同事吓过，说好辛苦什么的，可是体验过了明白了强度都是不大。

当时的我们，完全听从于我们的拓展教练，无论是谁，我们在每一项的任务、每一项的要求中都认真服从，团结合作，互相信任，彼此鼓励。无论任务在开始前看起来有多么困难

多么危险，我们都相信我们能行！

感受最深无疑就是那第一时间就站出来的他们：队长、负责人、人墙等。他们的精神打动着我们，他们用实际行动告诉我们什么是本事、职责、信念这些等等。

每一次的喊话、每一次的对视，信任、关注、承担，这些关键词还是一次一次地在脑海里回转，昨日的我们多么的棒，多么的强，还记得那信任背摔、木板颠球和那4米2毕业墙发生的一切吗，那些我们都成功了！

当晚在车上的一路飙歌，唱得多么的尽兴，讲真，真的好久没玩的那么尽兴过了15

看到我们的上司高管们也陪在当中，真心的家人聚会的感觉就越来越浓。我相信，我们公司在他们的带领下，我们的努力下，会越来越好越来越强！

拓展培训活动总结报告篇六

5月26日□xx股份南京公司在溧阳南山竹海举行了以“厉兵秣马、决胜未来”为主题的首次户外团队拓展活动。本次活动旨在促进跨部门沟通协作，在团队组建初期，打破部门壁垒，进一步磨合队伍，提升全员的团队凝聚力，打造更具战斗力的团队，为实现南京公司年度经营目标而不懈努力。

本次活动以“武林争霸”为创意出发点，融合了地图夺宝的主线任务，以及隐藏关卡、支线任务等多种元素，活动项目丰富，内容精彩纷呈，项目把人生、事业、团队紧密联系到了一起。系统的训练模式、新颖的训练方式让每位参与其中的队员，在享受游戏的过程中敞开心扉；直观通俗的体验式学习，锻炼和提升了同事间的沟通、协调、决策、执行、反馈等综合能力；更为重要的一点是，大家对凝心聚力的团队精神有了更深的理解。

在活动结束后，南京公司常务副总经理对此活动在总结发言中指出，在今后的工作中遇到的困难将比这次拓展所遇到的困难大得多，希望大家也能够发扬在这次拓展中互帮互助、携手共进、砥砺前行的精神，共同为南京公司2020年经营目标的达成贡献自己的一份力量。

户外拓展活动过后，来自南京公司各部门的同事在市场营销部的组织下，进行了一场意义非凡的“头脑风暴”活动。各部门“才子”和“才女”们就每个人心目中理想的公寓具备哪些特质、愿意为哪些特质接受高于周边同类产品的价格积极为营销出谋划策，并分组讨论，最后从产品硬件、社区服务等进行了总结归纳，在各小组分别将各组观点进行陈述后，刘总就每组发言进行点评，并评选出当天的最强大脑奖，同时，此次活动也充分肯定了这次头脑风暴对g29公寓产品的营销扩大了视野，打开了思路。

此次拓展活动，不仅增加了南京公司同事之间的团队凝聚力，还加强了各部门之间的交流，也为今后工作中的各同事、部门之间的团结互助打下了坚实的基础。

拓展培训活动总结报告篇七

5月23日清晨7点，公司一行35人在公司大门集合出发，固然雨一直在下，但丝毫不影响我们激奋的心情，经过一个多小时的车程我们来到了tz拓展练习基地。这里群山环峙，峰峦叠嶂，荔枝环抱，自然风光优美怡人，让我们享受到生态大自然青山绿水的无穷风光。

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往东西，一个浅显的道理揭示了一个人存在的题目。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，我们发现有的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20xx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，但我们是否能真正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***，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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

拓展培训活动总结报告篇八

x月25日，春风和煦，阳光明媚，我们身着红黄两色短袖t恤

衫，带着好奇、喜悦的心情登上了自由人拓展培训公司的中巴车。车子驶向目的地新津，公路两旁的田里种着油菜，满目的金黄，风中弥漫着甜甜的菜花香。心想啊这菜花真是灵异，春寒料峭中奉献出油油的绿，给你以希望；当风筝满天时金灿灿的菜花又在田野里争先恐后地开放，伴着嗡嗡的蜜蜂，组成一幅动感的春景；在秋阳下她又将酝酿了一个夏季的故事幻化为精致的果实，再变成滋润我们生活的菜油。在此我不由得感谢造物主的奇妙和恩典。

不知不觉间车已到达目的地，随着教练整队，按t恤的不同颜色分成两组，分别发给队旗，拉开了训练的序幕。

先是各队选出队长、确定队伍名、确定对歌，然后是各队唱队歌、摆出显示本队精神的pose□因为我们身着红装，索性取名为红军，将《闪闪的红星》主题歌作为我们的队歌；而身着黄色t恤的那队取名为黄虎队，队歌为《雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江》。第一个回合的pk因为我们没在意而输给黄虎队。

接下来是热身运动，在教练的指挥下跑步。两圈没完我已经狼狈不堪，气喘吁吁、心慌乏力、东倒西歪，教练在叮嘱我加强锻炼的同时没忘记关照我慢慢跑，可以跟着走。自此始，在两天培训中教练的关照就没有间断过。

此后我们经历了穿越电网、定向寻宝、趟雷区、诺亚方舟、盲人机车、盲人方阵、爬越毕业墙等项目的训练。我觉得最让我感悟深刻的是诺亚方舟的训练项目，因为我知道诺亚方舟的故事，诺亚方舟是上帝的拯救没有罪的人的船，只要搭上这艘船你就得救了。教练拿出一方绿色的小毯，大概有一个麻将桌垫大小，对折后放到地上，当诺亚方舟。然后描述了灾难发生的危急情形，让我们红军队想法尽可能多的逃生，不能站上去试，站在上面坚持20秒钟，脚不能触地、连裤脚触地都算失败。给我们20分钟商量对策。我们一致认为每个人都要得救，然后开始设计方案。根据“船”的大小最多能容下三双脚，而且三个人必须紧密结合，其余的人单脚踩在

那三个人的脚上，相互紧紧地楼在一起，相互扶将。方案定了，开始实施，我们选敦实的牛牛和葛葛先生站列稳妥，娇小的东北人挤在他们中间，脚交错摆布，然后我□qq□自由人、风起单脚踩在他们脚上。20秒钟很快就过去了，试验成功我们要求上诺亚方舟，首战告捷！教练又将小方毯对折，面积缩小一半，规则同上。我们感到压力大增，这时有人动摇了，想选择放弃自己来保全大家，而教练也肯定部分放弃是此游戏的聪明抉择，但我们多数认为我们是一个整体，逃生一个也不能少。我们筹划让牛牛和葛葛先生相互抱紧站稳，因为牛牛比葛葛壮实，让东北人爬上葛葛的背以保持平衡，然后我们余下的四人在两侧相互攀援，单脚踩在两位“中心人物”的脚上。试验成功，然而真正站上小毯，我们才体会到什么叫颤巍巍、什么叫做齐心协力，总之，这20秒过得好漫长，我听到东北人在小声鼓励葛葛。当教练手一挥，宣布成功时，我们尖叫、我们击掌。

经过两天的训练，我感触颇多，通过系列活动，让我们每个人都不同程度地展现了真性情，让我更深刻地体会到作为集体的一分子，只有将自己容入团队，对自己有准确的定位，发挥自己应当发挥的作用，才能使团队成功，从而是自己成功。其次，我体会到锻炼的重要性，没有健康就没有一切，正如张爱玲说的，人什么都不是自己的，只有鼻腔里的那股气是自己的。

我们在钢筋水泥构筑的世界里生活得太久，消磨了我们的健康；城市的喧嚣麻木了我们的心灵，让我们感觉迟钝；纷繁的社会让怕受伤的我们包裹起自己，带着面具生活。感谢这次拓展活动，让我们有机会亲近自然、亲近一些很原本的东西，发现自己平时的一些追求原来只是皮毛，自己时常放不下的原来是那么微不足道。希望我们能多开展一些类似的、锻炼我们的筋骨、启迪我们心灵的有益的活动。

通过这次培训、训练一些小游戏，我们在这八天的时间里，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，改善人际关系，增加相互的沟通与信息交流等是有利的。在完成游戏时暴露了我们很多的弱点：刚开始时盲动、草率，忽略了集体的力量，在还没有明确行动目的，没有制定可行的工作方案的情况下，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，空做无用功；而作为接到团队“小组长”任务的同伴未能将该项目的总目标及时传达给其他组员，整个项目未能够进行合理的规划，其他同伴由于不了解总体目标，最终造成走了不少弯路以至未能良好的完成任务。每个项目都让我领悟到不少日常工作中应当注意到的管理方法，首先，一个优秀的团队必须有明确的目标；其次，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结。再次，决策者代表了团队的方向与大局，需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

让我们都在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作当中，这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富！衷心的感谢公司领导的信任和同事的关心与支持。如何把这次活动心得落到实处，还有四点感受：

3、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。

4、从失败中我们也得到教训和启示：在工作中，各部门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，要知道，只要不放弃，一切皆有可能。

阳春四月，朝气蓬勃。身为博瑞的一员，很荣幸能参加公司组织的这次拓展训练。在阳光的陪同下，我们到达了温江东方幸运城参加拓展训练。通过这次的训练，我充分感受到了

公司的企业文化，我为大家，大家为我；成就源于团队，团队成就你我。

一：尽情愉悦，绿色

在大家骑车奋勇前进的时候，春风抚过我的脸颊，顿时感觉到春抚大地的舒适感。短短的十一公里绿色小道，纯真的乡土风情，湍急的流水，应证了阳春四月的朝气与蓬勃。飞扬着大家欢快的笑声。接下来在教练讲课和公司领导的博瑞工作经历讲解中我认识到感恩，真诚，团队合作。

二：协作，搭档

晚间，我们的生命之旅。给我深深的上了一课——寂静，赤脚，蒙眼。与一个认识或互不相识的人搭档。搀扶，指引，背行。我们之间没有语言，却用相互的感受维护对方，漆黑中，不让自己的搭档受到伤害。山林、草坪。石阶；途中的艰辛难以想象。

三：“奇迹”面前没有不可能

8.57秒的穿越，见证了没有不可能的事实。14秒与8秒之间本就“弹指一挥”的短暂在一次又一次的进步中显得是那么来之不易。16人的组团最后以全团8.57的成绩画上近乎完美的句号不得不让人振奋。这就是团队，团队、团队，就是团队——耶！

四：坚持

拍鼓击球中，我们手疼，我们眼花，我们汗流浹背。但是，我们坚持，持之以恒。多次的尝试与不断努力之后，我们也有了我们自己的数字1247次。感慨，亢奋。虽未能超越上一个记录保持者百事的记录，但我们也光荣为自己那还算可喜的成绩和心里被打破了的那“不可能”。

短的两天相处无论是小团队还是大集体，或是搭档，大家相处的非常融洽，把团队精神发挥的淋漓尽致。我疲惫但却不失心中那份欣喜与感慨。我更加沉稳，更相信“奇迹”。