

户外拓展活动总结发言(实用14篇)

军训总结是对军事训练过程、目标完成情况以及个人成长变化进行总结和概括的一种书面材料，它对于提升学生的纪律观念和团队合作能力具有重要作用。我们的军训已经结束了，我想我们应该好好总结一下吧。接下来是一些值得分享的军训总结经验，希望大家可以从中获取一些启示和收获。

户外拓展活动总结发言篇一

拓展训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。人生的道路是曲折的，漫长的，一次训练不能解决各种问题，但我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从中得到了启示，是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，能真正把启示运用到生活的困难当中，还需要更长的磨练时间。在今后的工作和生活中我还将不断的提高自我，完善自我。愿我们的集体更团结、更坚强。

为了提高我们协会新会员团队协作能力，增加相互之间的感情，9月22日下午3点左右，数学建模协会全体成员及会员在龙子湖校区图书馆旁的广场上展开了户外拓展训练。

此次拓展训练持续2个小时，从同学们的反应看，本次活动还是比较成功的，大部分同学都能参加投入到游戏中，活动也收到了预期的效果。

此次活动中，我们分组进行，每组由两个训练师负责。我们首先开始第一个活动“笑容可掬”，作为一个“开胃菜”，其主要目的就就是尽量让大家活跃起来，与此同时，这个活动也通过互念对方的名字增进了同学之间的了解，联络了之间的感情。紧接着，各个组又相继进行了“十人九足”，这个项目真真正正考验的是各组之间的配合和默契感，以及各个会员之间的团队协作能力。所以这个项目自然能达到训练

的高潮阶段。看着队员们滑稽的动作和不时爆发出的热烈的欢笑声，不难看出，此次活动已经达到了很好的效果。最后在评出游戏名次后，进行发奖，一二名的队伍每人记事本一个，当然了，其他队伍也肯定有，是好吃的棒棒糖。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通过这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难。因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助、支持、理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。虽然只有短短两个小时的时间，但我想这次经历一定会在今后的学习工作中给大家带来很大的帮助！

当然，“金无足赤”，在活动中，难免会出现一些疏漏和不足。比如，可能因为没有通知，导致人数没有达到预期；游戏之间的衔接性不是很好，导致一些同学的积极性下降。此外，原本计划的四个游戏项目也由于种种原因最终只进行了两个。所以，我们应该从中不断反思并且吸取教训，在以后的工作中尽量规避，使我们的协会不断进步，不断强大，让我们协会的明天更加美好！

户外拓展活动总结发言篇二

人的一生中会有很多的收获和体验，而这些都是从工作，生活中的点点滴滴中获得的，有些来的快，有些来的慢。以前只是听说“素质拓展”，但并未亲身体会过，也不知道其中有什么。参与过后，才知道这样的训练可以锻炼意志，挖掘潜能，培养团队协作能力，凝聚团队力量，挑战自我，超越

自我…在这次短短两天的素质拓展训练中，我收获了踏入社会后的第一笔宝贵的财富，收获了很多的体会和感动！

20xx年7月14日早上，我抱着对素质拓展训练的好奇和期待，和团队一起奔赴训练基地，一个小时后，我们来到了位于佛山的金沙滩训练基地。教练和我们进行了简短的介绍后就给我们分发了训练服，并规定我们7分钟内必须完成，不然整个团队会接受惩罚。得到任务后，我们迅速开始换装，但由于大家意识不够，还是未能在规定的时间内完成任务。教练很严肃的批评了我们，并罚每人做90多个俯卧撑。很少做俯卧撑的我，感觉很艰难。因为不准时，第一次感受到了什么是团队。

随后我们来到训练场地，做了一些小游戏，“阿q说”“心口不一”，这些小游戏，都是在挑战我们的惯性，当我们在改变我们一直以来的一个习惯的时候，就会觉得很别扭，但是在工作中，我们必须改变一些长久以来的习惯，来更好的完成工作。

小游戏过后，我们已经从早上不清醒的状态中清醒了过来，并渐渐进入了训练状态。随后，我们分了小组，共3队，我分在了第3队，我们13个队员在规定的时间内一起为团队起好了队名，叫“高山队”，团徽由高山和太阳组成，口号是“勇往直前，三军无敌”，意为在以后的路上，不管山有多高，我们都会勇往直前，挑战自我，所有队员一起努力，向着山顶最高的太阳前进。组队完成后，我们展示了我们互相介绍了我们的团队并展示了我们的团队风采。有些组的人因为没有积极参与活动，所以在团队的风采中，表现得不太好，教练让我们好好思考为什么会这样。当团队中的所有人团结起来，并认可和支持团队的时候，团队力量才会大。

下午我们的训练项目是“信任背摔”和“挑战99”。这两个项目对我来说是一个质的突破开始看着队友一个个挑战成功，我以为“信任背摔”很简单，但是当我站到高台的那一刻，

我心里很忐忑，背对着大家，从高处倒下，心里就开始害怕，但是，我相信队友，相信团队的力量，相信大家会接住我，当我喊出“我相信你们，你们准备好了吗？”的时候，队友用响亮的声音，齐声回答我“我们准备好了，来吧！”那一刻，我告诉自己“一定要超越自己心里的障碍，相信队友，战胜恐惧”。当队友稳稳的接住我的时候，我大脑一片空白，但我知道我成功了，我战胜了心里的恐惧，是我的队友给了我力量，撑起了我！真的很感谢队友，这就是团队的力量。

“挑战99”，共有5个项目，要在99秒内完成。开始，我们所有人都认为不可能在99秒内完成，难度太大了，教练说“给你们20分钟的准备时间，再告诉我，你们能不能完成。”每一个项目都看似很难，但又都有方法，都要依靠团队，依靠队友的力量。8人背对背勾臂，坐下起来，开始的时候大家都起不来，可是当大家把背靠紧，借助队友的力量时，很轻易的就会站起来。颠球和移动竹竿，只有当大家力量均匀，方向一致的时候，才能完成。呼啦圈传递和拍手，考验的是速度。这几个项目告诉我们的道理有一点差别，但都是在培养我们的团队协作能力，只有当大家心往一处走，力往一处使，互相帮助的时候，才能完成。一开始，我们连第一项移动竹竿都很困难，花了很长时间都没有完成，教练很生气的让我们回去反省，并准备重新挑战，大家都有点泄气，可是看到别的团队在很努力的练习，我们也总结教训，抓紧时间练习。第二次我们完成了所有项目，可是用时300多秒，任务并没有完成，这一次，我们有了点信心。当教练问道“你们能不能在99秒内完成”的时候，我们仍旧很没有信心的说不可能完成，可是教练没有放弃，而是更见严厉的要求我们，我们一次次的失败，却一次比一次成功，最后当我们以98秒，其他2对也以90多，80多的成绩取得成功的时候，我们都不可置信，被我们所有人认为不可能完成的任务，最后，我却完成了。教练告诉我们，人的潜力是很大的，你不逼自己，怎么知道自己的潜力有多大，然后又让我们做了个小游戏，一分钟能拍多少次手，我们有的人说80，有的人说150，有的人说300，我们都认为300是不可能的，教练让我们试试，计时

开始后，我们都用最快的速度拍手，当教练喊停的时候，我拍了160多下，二大家也都在100多，教练说，时间是36秒，我们惊呆了，以为难以完成的事，却出乎所有人的意料。“挑战99”告诉我们，任何时候，不要轻易的否定自己，只要相信自己，再加上团队的力量就能够战胜困难，让不可能变成可能。

“高空挑战”挑战的是自己心里的恐惧感，当我一步步的爬到4米高时，我不敢看地面，甚至不敢挪动脚步，站在不停晃动的绳索上，我双腿在颤抖，这时候，队友的手紧紧的抓着我，告诉我“别怕，有我在”，我也紧紧的抓着队友的手，深吸一口气，跟着队友，挪动脚步，一步步的走在绳索上。我不敢低头看地面，但我我知道，地面上有队友紧紧的抓着保护绳，在保护着我的生命安全，我想，地面上有队友的保护，绳索上有队友的帮助，我只要大胆的往前走就好，我要突破的是我自己心里对高空的恐惧，我一定要超越自己。当我的手触摸到终点的'时候，虽然我的腿还在颤抖，但是我心里真的很开心，我又一次成功的超越了自我，挑战了自我，长呼一口气，心里无比的开心。和感谢队友在我害怕的时候，给予我的信心和保护，你们是我走向成功的坚实后盾。

“抢滩登陆”也是锻炼团队协作能力的，我们能在最短的时间内，用塑料桶和木棍绳子扎出船，并第一个拿回我们队的队旗，完全是靠大家一起的力量，所以，团队的力量很大，只有大家一起努力，才能完成任务。

最让我感悟深的是“毕业墙”，这是一个4米高的墙，教练告诉我们，我们是在逃生，我们的目标是所有人在规定的最短的时间内翻越过墙，不能落下一个队友，否则，我们将被敌人杀死。2层人梯为我们搭起生命的希望，一双双手为我们撑起保护的屏障，这就是团队，我们同患难，共进退，要生全部生，要死全部死。我踩着队友的肩膀，头顶的队友紧抓着我的手不松开，脚下的队友，不管有多累，都坚持着，不倒下，因为我们是一个团队，我们是队友生的希望。最后我们

在最短的时间内，完成了毕业墙，所有队员全部翻越成功，并比预期的时间还要短，当欢呼声响起，成功的喜悦在每个人脸上荡漾着，我们流着汗，流着泪，感动着！我们以坚定的信念和不抛弃不放弃的精神，成功翻越毕业墙，成功逃脱敌人，这是我们所有人的成功，是我们所有人一起努力的结果，缺一不可，这就是团队，这就是队友，这就是凝聚力，这就是信任！

素质拓展训练结束了，但是我们的新生活却刚刚开始。虽然2天的时间很短，但素质拓展训练项目有效加强了同志们之间的沟通与合作，培养了大家相互间的信任和协作精神，提升了团队凝聚力，激发了我们的潜能，使我们感受到了克服困难的愉悦，培养了积极的人生态度和出色的团队精神。

拓展训练给了我很多启发和收获。当每一滴水凝聚起来，就会成为大海，当一滴水融入大海，就能拥有无穷的力量。我们每个人就像这一滴水，只有当我们凝聚在一起的时候，才能是一个强大的团队，只有我们身处团队中的时候，我们才能取得更大的成就，无论我们身处何种职位，只有拥有团队精神，我们才能走的更高，看的更远。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，相信自己，很多看似艰难的任务，也会完成，要不断的超越自我，挑战自我，激发自己的潜能。同时要相信队友，支持队友，欣赏队友，也要勇于承担责任，帮助队友，只有大家相互协作，心往一处想，力往一处使，团队协作，才能战胜困难，超越自我。

在这次素质拓展训练中，我还收到了一份意外的惊喜。公司以特别的方式，为我和另外2名同事庆生。当我们本来以为自己犯了错误，被教练惩罚，正努力的自我反省和忐忑不安时，同事和教练们却紧张的为我们准备生日蛋糕。回到原地，摘下眼罩的那一刻，我惊呆了，紧接着是满满的感动和忍不住的泪水，听着大家为我们唱起生日歌，看着蛋糕上的蜡烛，

我抑制不住内心的感动和激动，泪水就像决堤一样夺眶而出，我从来没有收到过如此特别的生日礼物，大家一起为我们堆砌了一个难忘的回忆。真的很感谢公司在那个美好的夜晚给了我们如此一个特别的生日，给了我们如此特别的一份祝福！

再次感谢公司为我们提供了这么一个难得的培训机会，这次培训，让我终身受益，我满载而归，收获了很多，在回到工作岗位后，我要将这些收获和体会融入到工作当中，指导我把工作做的更好，更好的为公司贡献自己的力量，和公司一起成长。

户外拓展活动总结发言篇三

为增进行政系统人员的互动交流，提高团队凝聚力及协作精神□20xx年x月xx日，xxx在董事长和x总的亲切关心下，组织了一次户外拓展活动。

活动筹备期，行政人事总监xxx就传达了活动精神与原则□xxx指出，这次户外拓展培训是xx集团行政系统难得的一次全家福户外拓展活动，希望大家要以此为契机，勇于接受挑战、敢于承担责任、突破自我极限、磨练提高自己，用实际行动来展示“xx家人”的风采，活动过程中要牢固树立集体主义观念和团队意识，要严格遵守组织纪律与安全注意事项，高兴、愉快的结束本次拓展培训。

中午时分，各子公司行政经理依约陆续到集团汇合。一行共计20人，分坐5辆车，兴高采烈地向目的地xx出发。一路上，车队保持队形，控制速度，积极规避行车风险，尤其在进入陡峭的`xx公路后，车队更是井然有序，配合默契。经过一个半小时的车程，我们来到了xx□xx□位于xx市xx镇，是一个海拔x多米高的山乡，山上地势平坦，酷似川北高原，有茶园、石屋、草坪、竹林、高山平湖等美丽景色，被称之为“xx的xxxx”□在欣赏过山水美景之后，我们就进入了户外拓展主

题活动。

拓展活动主要包括三项内容：无敌风火轮、我是最棒的团队及同心同步。分别通过男女单项比赛、男女混合双打、三项大联盟等形式进行比赛。活动规则清晰、便于操作，大家兴趣浓厚、积极踊跃。活动之初，有些人还因为初次认识而矜持腼腆；活动之后，大家便开始称兄道弟、亲密无间。笑容放飞了心灵，汗水流出了压力，自然找回了自我，协作拥有了快乐。

活动结束后，大家欢聚一堂，分享着本次活动的收获和经验。通过这次活动，大家认识到了“木桶管理”的意义——一个人步伐慢，整个团队步伐就慢，最慢的人就是团队的速度；明白了活动主题“营势赢心、赢得发展”的内涵——只有团队的成员思想一致才能行动一致，只有行动一致才能结果一致。团结拼搏、勇攀高峰直达“幸福xx”□

户外拓展活动总结发言篇四

20××年12月20日早上，大家一大早从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地——樟木头观音山拓展培训基地。很快我们便换上了迷彩服列队站在了操场上，至此为期一天的拓展训练也拉开了帷幕。因为是第一次参加户外拓展培训，教练给大家详细讲解了一些要求以及需注意的事项，再通过一些破冰游戏活动热身后，所有的参训人员被分成两组，由大家举荐出两名队长、两名政委和两名生活部长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的两个小团体——“凌峰队”和“腾龙队”。在之后的培训中，队长和政委要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

这次活动主要由狼腾拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，主要是通过户外实体活动，事先由培训师设定一个要完成的目标，而要完成这个目标，必须要通过多人合作，

才能达到设想的目标，比如设计一个活动目标，通过设定的规程，让队员在规定的时间与流程中去完成目标，一个人的能力很有限，甚至于很难完成，但通过多人合作，就可以在最快最短的时间内完成教练设计的任务。通过这样的活动，既锻炼了员工的身体，又提高了员工的反应能力与团队合作能力，提高了工作的快乐指数与工作效率。到达活动地点后，在教练的分工与队员的合作下，全部活动围绕以下活动内容展开：

共同进退。每个小队分成两个小组，6—7个人分别站在两块长长的木板上行走或后退，大家一起喊迈左脚，迈右脚，这个就是要团队人员齐心协力才能完成，体现一个团队分工配合的重要性，做到步调一致。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以在日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

高空攀岩，这个就是考验每一个队员的耐力和勇气了。因为是高空进行的活动，教练先是讲解了装备穿戴的步骤及标准，再告诉我们给每个队员加油的口号，然后让每个队员依次利用岩壁上的岩点攀登至10米的高度。通过这个项目的培训，感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力，以体能训练为载体，达到心理素质提高和升华的目的，体验生理极限与心理极限的关系；挑战自我、超越自我、认识潜能开发的重要性，吸取别人的经验、教训，用有限的资源实现最大的效果。员工的胆识与遇到困难不退却的勇气得到提高，也是公司今后遇到困难而能成功迈越的基础。

鼓动人心。这是一个近两年体验式培训界的人们从韩国引进中国的新项目，它可以让一个团队完完整整地经历一次浓缩的团队发展的四个阶段：形成期、动荡期、规范期和高效期，并认真反思每个成员在团队发展的不同阶段应该怎么做。在活动中让大家直观显著地感受到人球合一，人鼓合一的以十当一的和美（和谐之美）境界。教练安排每队十几个人围成一个圆圈，一起拉住一面鼓，鼓的一圈有很多绳子，每个人

只允许拉住绳子的末端，然后将一个排球放在鼓的中央，大家一起摆动绳子使排球在鼓面上跳动，刚开始的时候，由于没有掌握到诀窍，大家乱成一团，一看球往左边，就一窝蜂地拉着鼓往左边跑，结果搞得筋疲力尽，而球在鼓面的撞击次数也没有超过十次。于是我们暂停下来思考，首先我们发现因为人员的高矮使鼓面不水平，这导致球忽左忽右地胡乱弹跳；其次我们在拉着鼓跑动的过程中摆动幅度太大，更难掌握鼓面的水平；然后我们还发现，大家一起抖动绳子使鼓面的摆动频率很难以控制。针对这三点，我们一一想办法克服，将高矮大致相等的成员均匀分配在不同位置，同队中高的稍稍放低绳子，而矮个子的则稍稍拉高绳子，使鼓面尽量保持水平，同时，在跑动过程中尽量用小碎步，而在抖动绳子时仅由相对的两个人动作，其余人只要跟着节奏跑动就行了。经过这样的调整后，我们各队又设定了自己的目标数量，经过大家一起的努力，我们终于达成设定的目标。这个活动的培训是为了让大家知道，在工作中要达成一个目标，必须要团结一致、要有密切的配合，在遇到困难时要鼓励我们的团队一定可以成功，要有锲而不舍的精神才能成功。

极限时速。教练把25个数字牌随意摆放在一个大的圆圈当中，两个队在听到开始的口令后才可以采取行动，所有队员不能进入圆圈内，圆圈内只能保持一个人在里面拍数字，数字必须按从1到25这个顺序来拍，不能漏拍或同拍，并且圆圈外面队员的身体部位不能超过圆圈的线，否则视为无效成绩。了解活动规则后，教练让两队的成员各自商讨出自己的方案来完成这个活动，并且告诉我们最好的成绩是在30秒内拍完这25个数字。两队不断的尝试新的方法，改进每次的不足，最后终于以27秒的成绩拍完这25个数字，打破了记录。此活动项目考验的是人的机智与应变能力，提高人的综合素质，增强队员的时间紧迫感，锻炼队员的分析能力，增进团队间的交流和协助。一个公司的正常运作离不开一个高素质的团队，而员工的日常工作中应变能力的提高对公司的可持续发展有很大推动作用。整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后教练让大家就此次活动进行

了全面的回顾与总结，并让大家积极分享自己的心得感悟。随后全体合影留念。并安全返回公司。

参加此次户外拓展培训的员工普遍反应良好。一些平时很少交流的员工，在此次活动中增加了彼此之间的联系与友谊，团队协作精神得到提高。期望公司今后可以再进行这样的培训活动。

户外拓展活动总结发言篇五

万事莫急，安全第一

12月26日

xx大学

儿童15人社区志愿者11人

英国救助儿童会

同乐活动中心个案工作小组

本次活动总体来说举办的比较成功，在活动中我发现了以下几个亮点：

1、在本次活动中，把小记者们随机分组，不按学校分组。这令孩子们不会因为分别在不同的学校而出现小团体的现象，真正让我们的小记者之间互相熟悉，在活动中小记者们的表现充分的说明了这一个细节的成功之处，小记者们在活动中比分彼此的合作，是我们所希望看到的。

2、把安全知识问答安插在游戏当中，这让安全知识的主题始终贯穿着整个活动直到结束，同时也避免了小记者们因为长时间玩答题游戏而出现厌烦的情绪，在每次安全知识抢答的

时候，孩子们情绪一直都异常高涨，这种令他们喜闻乐见的方式更用以让他们接受安全知识。

在活动时，我们设置了竞赛的活动形式，这调动了孩子们的积极性，同时优胜者会得到奖品，其他没有获得优胜的孩子也得到了相应的奖品，这也让他们不会对自己的失败太过失望。

3、在竞赛时，给予失败的孩子们鼓励。让我们的团队竞技游戏在竞赛的同时，也发扬了团结合作的精神，孩子们不会因为自己的失败太过受挫，同时也令他们对我们的活动更有好感。特别是最后一个游戏，虽然偏向了第二组，但是我觉得这是一个十分有必要的'举措。

4、在活动时，我们压缩了游校园的时间，给户外拓展的'时间提供时间，这是很明智的。因为首先我对有孩子们参与的户外拓展活动不熟悉，所以对时间的分配显然是太乐观了，最后活动的顺利按时结束，也是因为我们之前对活动时间这方面的意外情况做的准备。

这些是我在活动中发现的亮点，希望以后能够给之后的新志愿者们做借鉴。

同时在本次活动中我也发现了一些不足之处，这些不足之处虽然没有严重的影响活动的成功，但是它们毕竟让这个活动有了比较明显的缺点。希望在以后的活动中不要出现这些情况，也希望能给以后的志愿者一些经验：

活动的主题，是的，活动的主题弄得太过草率，没有创意，同时也不符合一个以孩子们为主角的活动所要表达的东西，并且这个活动主题并没有体现我们本次活动的另一个活动目的：让裕兴和扶状的孩子们增进感情，相互熟悉。所以这次的活动主题，弄得比较失败。

这次活动中虽然为了让活动的重点户外拓展能够顺利进行，所以我们给时间的安排进行了一个准备，这个准备虽然是很有效的，但是他毕竟是建立在压缩游大学的部分的前提之下的，这也让我们的本次活动结束的令人有些惋惜，假如以后有类似的活动的活动的话，就算适量删减活动的内容，也不要过于乐观的安排过多的内容。毕竟一个活动的策划，是越有效越好。

本次活动的目的之一是让孩子们了解到一些安全知识，可是效果并不理想，因为相关安全知识的内容部分太少，这是因为实现的准备不足，但其实也和有本次活动的背景有关，这是本学期的最后一次活动，当然希望能让孩子们玩得开心一些，其次是令孩子们之间相互熟悉，这是最重要的。

在本次活动中，我们的主持人并没能把整个活动的节奏把握好，同时也没能有效的指挥孩子们按照活动规则进行游戏。在活动中如果没有两位学姐在旁协助的话，后果就是让活动的步骤一再的拖延。

户外拓展活动总结发言篇六

转折性一次尝试Ray很有责任感，作为队长带领全队一次次的实现突破，这些都是其他队长所没能达到的…… 总之，从他们身上我学到了太多的品质，不一而足……这次拓展当中，没人掉队，没人抱怨，都是笑着去迎接一个个挑战，我感觉我们团队没有弱的个体。

团队需要做到哪三点可以是优秀团队

第一，对于团队来说，每个团队要有自己的灵魂，自己的灵魂人物，各个成员之间也相互羁绊，这样形成一个不可分割的整体，拥有很强的凝聚力，团队必然会越来越壮大；第二就是团队要有张有弛，俗话说无规矩不成方圆，所以一个好的团队必然也是这样的，有奖有惩，公私分明，这样有利于

促进团队的持续向上发展；第三我感觉一个团队要拥有一个很明确的目标，每个人都从心底里愿意去完成的目标，没完成就感觉自己晚上睡不着觉的觉悟一样的目标，并且坚定的认为自己能完成，不怀疑目标的不能实现以及其他问题。

自己做到哪三点可以使团队更优秀

第一，目前公司处于上升期，一切都需要每个成员的通力协作与不懈努力才能把我们团队、我们公司做的越大、越好、越强，同时只有团队利益得到了实现，个人利益才能得到保障。所以个人要有一种甘于奉献的事业精神。第二，避免陷入死角，进入死循环，一条路走不通的时候要记得变通，转换思维，工作中就是不能太死板，要灵活变通，不能傻乎乎的一条路走到黑还不回头，浪费团队资源不说，还没完成任务，不可取。第三，提高办事效率，明确任务，明确任务细节，做事干脆果断，争取又快又好的.完成每一个任务。

户外拓展活动总结发言篇七

7月21下午三点至四点半，我们对仲恺中学的160名的初三学生进行了思德户外拓展培训，并且顺利完成了这次培训。

在这次培训中，可以看出大部分仲恺中学的学生是比较活跃的，同时在这次培训中，我们也发现了很多值得我们反思和改进的地方。

在培训的前期准备中，我们是写了思德培训的策划书和定下了培训团的成员，然后就是购买思德培训需要用到的工具材料。接着就是到了仲恺中学之后根据仲恺中学所参与我们这次三下乡支教活动的同学情况去确定我们的策划实际实施方案。最后，对仲恺中学的160名初三学生进行了思德户外拓展培训。

在这次培训中，培训过程包括破冰活动、分组和团队游戏，

好的地方就是培训过程中每个环节的衔接度比较好，培训师和助理培训师之间的配合程度比较好，同时选择的具有启发性和深刻的意义，这对我们灌输思德户外拓展培训的精神核心起到了很好的推动作用。然而在另一方面，我们这次的思德培训也存在着不足的地方。首先是在培训工具材料方面，虽然在三下乡活动之前已经准备过，但是在培训过程中还是发生了一点小插曲，就是原本以为可以使用的两个扩音器在培训前一个小时发现其中一个坏的，所以导致在培训前要匆忙准备；接着就是在培训策划过程中没有充分考虑到初中生于大学生的心理状况的差异性，初中生在男女生方面是比较敏感的，虽事先有准备应对方案，但是在实际培训中还是给培训的进行和效果造成了一点影响。

因此，从这次的培训中，我们发现了每一次的培训在前期准备中一定要注重细节，另一方面，无论是培训师还是培训助理都要对培训对象的年龄层次进行深入的了解和对此调整培训方案，因为每个年龄层次的学生心理和知识层是不一样的，如还要用一样的方案，就达不到培训的目的了。

总之，这次的对仲恺中学的初三学生培训对我们仲恺农业工程学院人文社科系的特色项目思德户外拓展培训起到了很大的改进作用。

户外拓展活动总结发言篇八

10月8日早上，大家从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地西点广州长洲岛拓展培训基地。很快我们便换上了军装列队站在了操场上，至此为期两天的拓展训练也拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成三组，由大家举荐出三名队长和三名副队长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的三个小团体“亮剑队”“hold住队”和“天宫一号队”。在之后的培训中，队长和副队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

大家分成三组，列队集合

第一个游戏是“达芬奇密码”，大家按照分组比赛，每个队员都有机会翻开一张扑克牌，按照特定的密码顺序排列，看最后谁能在最短的时间排出正确的密码顺序。教练喊“开始”的话音刚落，大家便迅速行动起来，每个人都小心翼翼的翻着牌排着序，都想为团队的胜利贡献力量。整个活动中不仅体现了我们的创新和大胆尝试的能力，而且充分发挥了团队合作精神。

第一个项目“达芬奇密码

下午进行的拓展项目是“高空亮剑”、“智力电网”和“动感颠鼓”。其中让我感触最深的是“高空亮剑”项目，这个项目是在教练的指导与队友的保护下，爬上8米高的铁柱，在铁柱顶端纵身跃起，抓住前方的栏杆，再自由下落的项目。大家内心充满新奇与恐慌。在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步，攀上铁柱顶端，坐在直径不足15厘米的圆盘上，令人有种高处不胜寒的惧意，此时铁柱不停的摇晃，使我们掌握不了平衡，根本不敢继续下去，这时候传来了同伴的加油声，我们迈出了第二步站了起来；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，跳了起来去抓栏杆，再最终落了下去，虽然我们并不是每个人都抓到了栏杆，但是我们却战胜了自己，成功的战胜了恐惧这个心魔。在生活中，我们每个人都有目标，就像我们面前的栏杆，我们都想达到目标，就像我们都想抓住栏杆，但是在达到目标的路途中，充满了艰辛与恐惧，我们通过自我激励，自我控制，一步一步向目标靠近，然后超越自我，最终才能达成目标，走向成功。

第二个项目“高空亮剑”

下午的拓展活动中，我们体会到团队在不断成长过程中高效达成团队共同目标的重要性，对于协调一致、统一指挥、有

效指挥、有效执行等等在期间产生的重要效果；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使大家在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了益策员工的青春活力与风采。

户外拓展活动总结(2) 第三个项目“智力电网”

第四个项目“动感颠鼓”

第二天早上8:50大家用完早餐以后准时在操场集合，开始了第二天的训练。上午我们首先进行的项目是“交通堵塞”，在大家的集体智慧和相互的配合下，我们在最短的时间按要求完成了每小组8个人的互换。大家深刻体会到工作中，每位成员的重要性，如果没有强大的执行力，一个人的过失，便会全军覆没。

第五个项目“交通堵塞”

接下来的项目是“共同进退”，我们三个小组比赛，每个小组出10个人，大家的脚共同踏在同一块木板上，手拿绳子，在最短时间，哪个队最先到达终点为胜。哨声一响，活动开始，大家高喊口号，共同往前。哪个小组落后或者违反规则，小组的队长和副队长便会受到残酷的惩罚。看着队长为了我们的过失而承受140个俯卧撑的严厉惩罚，大家都忍不住流下了眼泪。我们深刻的认识到在工作中，自己的过失，却被领导承担了后果。我们都暗下决心，做好自己的本职工作，让领导不再为我们承受不该他承担的责任。

第六个项目“共同进退”

下午的第一个项目名字叫“七巧板”，大家被分成七组，相互协作完成各自的任务，通过这个活动让我们再一次深刻体会到了团队合作、资源分配和有效沟通的重要性。

第七个项目“七巧板”

最后一个项目，也是要大家哭得一塌糊涂的项目就是“西点毕业墙”。我们必须在不借助任何外在工具情况下，在规定的时间内爬上4.4米高的光滑墙面。我们的男同胞特别给力，自告奋勇充当人墙，这时候他们的肩膀、大腿便是我们爬上墙壁的台阶。我们女同胞也不甘落后，双手举过头顶，为每位爬墙的勇士提供有效的保护。看着“人墙们”汗水湿透了衣服，看着他们咬着牙齿，喘着粗气，我们的心都碎了，泪水在眼圈不停的打转。一个人上去了，两个人上去了……终于最后一个人上去了，所有的朋友都欢呼雀跃，为自己鼓掌。

第八个项目“西点毕业墙”

教官说：我们要心存感恩之心，感谢所有曾经帮助过我们的人；我们要勇于奉献，不要只求得到，不去给予；我们要团结一致，就没有不能战胜的困难。

教官总结

大家互相拥抱，送上祝福

大家互相拥抱，相互送上自己的祝福，于此同时此次拓展活动也就圆满完美结束了。通过这次拓展活动，使大家的距离拉近了，同事们都说我们就是相亲相爱的一家人，我们的团队是最棒的！

户外拓展活动总结发言篇九

10月8日早上，大家从公司出发，伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地西点广州长洲岛拓展培训基地。很快我们便换上了军装列队站在了操场上，至此为期两天的拓展训练也拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后，所有的参训人员被分成三组，由大家举荐出三名队长和三名副队长。集思广义之后，拥有了极富创意的队名及响亮口号的三个小团体“亮剑队”“hold住队”和“天宫一号队”。在之后的培训中，队长和副队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

大家分成三组，列队集合

第一个游戏是“达芬奇密码”，大家按照分组比赛，每个队员都有机会翻开一张扑克牌，按照特定的密码顺序排列，看最后谁能在最短的时间排出正确的密码顺序。教练喊“开始”的话音刚落，大家便迅速行动起来，每个人都小心翼翼的翻着牌排着序，都想为团队的胜利贡献力量。整个活动中不仅体现了我们的创新和大胆尝试的能力，而且充分发挥了团队合作精神。

第一个项目“达芬奇密码

下午进行的拓展项目是“高空亮剑”、“智力电网”和“动感颠鼓”。其中让我感触最深的是“高空亮剑”项目，这个项目是在教练的指导与队友的保护下，爬上8米高的铁柱，在铁柱顶端纵身跃起，抓住前方的栏杆，再自由下落的项目。大家内心充满新奇与恐慌。在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步，攀上铁柱顶端，坐在直径不足15厘米的圆盘上，令人有种高处不胜寒的惧意，此时铁柱不停的摇晃，使我们掌握不了平衡，根本不敢继续下去，这时候传来了同伴的加油声，我们迈出了第二步站了起来；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的

面对风险，跳了起来去抓栏杆，再最终落了下去，虽然我们并不是每个人都抓到了栏杆，但是我们却战胜了自己，成功的战胜了恐惧这个心魔。在生活中，我们每个人都有目标，就像我们面前的栏杆，我们都想达到目标，就像我们都想抓住栏杆，但是在达到目标的路途中，充满了艰辛与恐惧，我们通过自我激励，自我控制，一步一步向目标靠近，然后超越自我，最终才能达成目标，走向成功。

第二个项目“高空亮剑”

下午的拓展活动中，我们体会到团队在不断成长过程中高效达成团队共同目标的重要性，对于协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等等在期间产生的重要效果；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使大家在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了益策员工的青春活力与风采。

户外拓展活动总结(2) 第三个项目“智力电网”

第四个项目“动感颠鼓”

第二天早上8：50大家用完早餐以后准时在操场集合，开始了第二天的训练。上午我们首先进行的项目是“交通堵塞”，在大家的集体智慧和相互的配合下，我们在最短的时间按要求完成了每小组8个人的互换。大家深刻体会到工作中，每位成员的重要性，如果没有强大的执行力，一个人的过失，便会全军覆没。

第五个项目“交通堵塞”

接下来的项目是“共同进退”，我们三个小组比赛，每个小组出10个人，大家的脚共同踏在同一块木板上，手拿绳子，在最短时间，哪个队最先到达终点为胜。哨声一响，活动开始，大家高喊口号，共同往前。哪个小组落后或者违反规则，小组的队长和副队长便会受到残酷的惩罚。看着队长为了我们的过失而承受140个俯卧撑的严厉惩罚，大家都忍不住流下了眼泪。我们深刻的认识到在工作中，自己的过失，却被领导承担了后果。我们都暗下决心，做好自己的本职工作，让领导不再为我们承受不该他承担的责任。

第六个项目“共同进退”

下午的第一个项目名字叫“七巧板”，大家被分成七组，相互协作完成各自的任务，通过这个活动让我们再一次深刻体会到了团队合作、资源分配和有效沟通的重要性。

第七个项目“七巧板”

最后一个项目，也是要大家哭得一塌糊涂的项目就是“西点毕业墙”。我们必须在不借助任何外在工具情况下，在规定的时间内爬上4.4米高的光滑墙面。我们的男同胞特别给力，自告奋勇充当人墙，这时候他们的肩膀、大腿便是我们爬上墙壁的台阶。我们女同胞也不甘落后，双手举过头顶，为每位爬墙的勇士提供有效的保护。看着“人墙们”汗水湿透了衣服，看着他们咬着牙齿，喘着粗气，我们的心都碎了，泪水在眼圈不停的打转。一个人上去了，两个人上去了……终于最后一个人上去了，所有的朋友都欢呼雀跃，为自己鼓掌。

第八个项目“西点毕业墙”

教官说：我们要心存感恩之心，感谢所有曾经帮助过我们的人；我们要勇于奉献，不要只求得到，不去给予；我们要团

结一致，就没有不能战胜的困难。

教官总结

大家互相拥抱，送上祝福

大家互相拥抱，相互送上自己的祝福，于此同时此次拓展活动也就圆满完满结束了。通过这次拓展活动，使大家的距离拉近了，同事们都说我们就是相亲相爱的一家人，我们的. 团队是最棒的！

户外拓展活动总结发言篇十

为了加强班级凝聚力，丰富大家的业余文化生活，营造积极的班级气氛，增加同学们的活跃性，展示我们班级团结奋进，积极进取的精神。于是我们班决定开展“爬岳麓山寻宝”户外拓展活动，这次活动全部由我们班委会负责，受到了同学们支持，这次活动达到了预期的目的，现简要总结如下：

20xx年x月x日（周三）下午，阳光明媚，我们全班按照预定的地点，在图书馆前的厚生广场集合，大家怀着喜悦的心情，热情异常高涨！大约一点钟的时候，同学们基本上聚在了一起，在等待着辅导员和几位开例会的同学，半小时后，全班同学集合完毕，我们一行人就风风火火地向岳麓山出发了。

一路上大家有说有笑，互相打趣，十分开心。经过湖南大学北校区后，开始进山了，上山的小路陡曲，大家都鼓足了十二分的干劲，前方的同学甚至还小跑起来，扬言要比一比谁最先到达山顶，后方的同学则拿着相机在疯狂拍照，纯真而爽朗的笑容，被相机一一记录下来，给往后留下美好的回忆。

在整个爬山的过程中，大家都互相帮助，行进过程中，周悦同学由于低血糖而头晕，男同学便大呼休息一下，好让她得到休息。在大家的扶持照顾下，周悦同我们一起徐徐前进，

班干部每隔一段时间久清点人数，怕有的同学不小心掉队，很是尽职尽责，终于在四十分钟后爬到了山顶！

我们爬到了山顶，真的是领略了“直上云麓三千丈，来看长沙百万家”的壮阔景色。登阁凭栏远眺，南可望衡山，北可瞻洞庭，俯可视“湘江北去，橘子洲头”。真是：“西南云气来衡岳，日夜江声下洞庭”。使人心胸顿时开阔起来，在山顶，我们拍了班级合照，随后刘谋宣读了本次爬山的寻宝活动的规则，将全班同学分为五组，选出组长，每个组抽签决定五个景点，到达五个景点并拍照后最先返回原集合地的组为冠军队，发给神秘奖励。经过近二个多小时的“寻宝”，我所在的组最先到达集合地，拿到了冠军奖励。

可谓是一片狼藉，不过大家伙都吃得很开心，每个人脸上都洋溢着幸福快乐的微笑！

在这次活动中增加了班级中同学们的活跃性，大家积极投入到班级活动中，增加了班级的凝聚力，体现了班级团结协作良好风貌。各班干部团结协作积极参与组织本次活动，不但提高了自身的能力，更进一步的拉近了同学们之间的距离，也使得我们的集体更加团结。这样的活动建立了一个班级相互交流的平台，大家在一起团结协作，增强了班级凝聚力，这样的活动值得提倡与发展！通过这次活动也让大家在以后的学习生活中能够更融洽的和谐相处，更像一家人，彼此都和和睦睦的，相处的时间长了了解自然就深一些，有缘我们从四面八方走到了一起，我们会努力使这份情谊绵延的更长，更久！

湖南财政经济学院工程管理系11级造价2班

周文平 总结

20xx.10.31

户外拓展活动总结发言篇十一

在拓展训练活动中充分感受到xx集团各位家人的热情，友爱，协助，团结，敢于承担，勇于拼搏等精神。

同时亦体现了家人包容，接纳，支持，付出，成长，突破等文化氛围。

并不是拿着一句句口号来做事的，是经过一次次努力，一次次磨练，不断总结成长突破。

只要家人们一条心，专注投入到各岗位上，我们是能够突破那所谓遥不可及的“梦”！

对于活动中勇于站出来的队长，职责人的家人们，在此献上我的大拇指，以及拥抱来表达一下心中的.浪涛。

对于活动幕后工作的人员，在此献上我热烈的掌声以及敬礼来表达一下感激的情绪。

爱生活，更爱你们！

户外拓展活动总结发言篇十二

为期一天紧张而又意义非凡的一户外拓展训练活动，在大家都洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。是啊，游戏如人生，虽然游戏结束了，但是我们的人生却因这次活动更加稳健欢快的前进着。我们要以感恩的心去生活，要感恩每一个有助于我们的人，无论到哪里都要为班级着想，从小事做起，节约一滴水，节约一度电，因为感恩，我们的生活会更美好！

首先，个人的优秀，不代表团队的优秀，只有在优秀的团队里，才能折射出个人的光辉。这次活动总体来讲，都是围绕团队的建设开展的，团队风貌，团队精神，团队合作，优秀的

团队优秀的成绩!团队合作的力量在活动中更是以骄人的成绩得到完美的体现。在工作、生活中,无论遇到多大困难,大家团体集思广义总会有最优的解决方法。

其次,良好的心态,有效的沟通,也是本次活动精华的展现

我们生存于一个竞争的大环境下,生活、工作处处存在竞争,有竞争就有所谓的输赢,但是一次的输赢在很多情况下就能变成一个人的人生输赢,这关键问题就在我们是否在输赢面前有一个良好的心态。其实输赢并不重要,重要的是在比赛的各环节里我们要保持一颗良好的心态,遇到困难不急不躁,冷静的想解决方案。在成功时,能平淡的总结经验;在失败时,能微笑的检讨过程。在与人谈话时,要讲究方法技巧,有效的沟通能促进人与人的友谊加深,能促进工作的顺利开展!

最后体会深刻的就是服从力和执行力。在团队工作中,当上级下达命令时,我们就要以高素质来绝对的服从,以最迅速的执行力来完成。这是一个人对工作最起码的尊重!团队是一个大的框架,领导是核心支柱,而我们也是这个蓝图中的关键,所以我们只有更好好做好工作,才能让我们的蓝图更辉煌!

通过这次在笑翻天乐园的拓展训练活动,我希望大家都能以感恩的心去生活,以超强的团队精神,良好的心态、有效的沟通,为团体为个人的人生增添光彩!

户外拓展活动总结发言篇十三

10月8日早上,大家从公司出发,伴随着一片欢声笑语我们到达了目的地西点广州长洲岛拓展培训基地。很快我们便换上了军装列队站在了操场上,至此为期两天的拓展训练也拉开了帷幕。经过教练一番简单的介绍之后,所有的参训人员被分成三组,由大家举荐出三名队长和三名副队长。集思广义之后,拥有了极富创意的队名及响亮口号的三个小团体“亮

剑队”“hold住队”和“天宫一号队”。在之后的培训中，队长和副队长要带领全体队员共同完成由教练安排的各种项目课程，保证不落下一位队员。

大家分成三组，列队集合

第一个游戏是“达芬奇密码”，大家按照分组比赛，每个队员都有机会翻开一张扑克牌，按照特定的密码顺序排列，看最后谁能在最短的时间排出正确的密码顺序。教练喊“开始”的话音刚落，大家便迅速行动起来，每个人都小心翼翼的翻着牌排着序，都想为团队的胜利贡献力量。整个活动中不仅体现了我们的创新和大胆尝试的能力，而且充分发挥了团队合作精神。

第一个项目“达芬奇密码

下午进行的拓展项目是“高空亮剑”、“智力电网”和“动感颠鼓”。其中让我感触最深的是“高空亮剑”项目，这个项目是在教练的指导与队友的保护下，爬上8米高的铁柱，在铁柱顶端纵身跃起，抓住前方的栏杆，再自由下落的项目。大家内心充满新奇与恐慌。在教练的鼓励及耐心教导下，我们迈出了克服心理恐惧的第一步，攀上铁柱顶端，坐在直径不足15厘米的圆盘上，令人有种高处不胜寒的惧意，此时铁柱不停的摇晃，使我们掌握不了平衡，根本不敢继续下去，这时候传来了同伴的加油声，我们迈出了第二步站了起来；在同伴的鼓励及教练的保护下，我们鼓足勇气，镇定从容的面对风险，跳了起来去抓栏杆，再最终落了下去，虽然我们并不是每个人都抓到了栏杆，但是我们却战胜了自己，成功的战胜了恐惧这个心魔。在生活中，我们每个人都有目标，就像我们面前的栏杆，我们都想达到目标，就像我们都想抓住栏杆，但是在达到目标的路途中，充满了艰辛与恐惧，我们通过自我激励，自我控制，一步一步向目标靠近，然后超越自我，最终才能达成目标，走向成功。

第二个项目“高空亮剑”

下午的拓展活动中，我们体会到团队在不断成长过程中高效达成团队共同目标的重要性，对于协调一致、统一指挥、有效指挥、有效执行等等在期间产生的重要效果；体会到团队合作对于克服客观障碍的重要性；体会到团队中每一个成员的特殊价值。

活动在大家的积极参与下圆满完成，以“寓教于动、寓教于情、寓教于乐、寓教于心、重在践行”的特点，将培训渗透在参与者的行为体验中。使大家在体验的过程中清楚的看到自身的盲点、团队的盲点，有效的挖掘出自身和团队的潜能，加强了团队协作意识，增强了凝聚力和战斗力，展现了益策员工的青春活力与风采。

户外拓展活动总结(2)第三个项目“智力电网”

第四个项目“动感颠鼓”

第二天早上8:50大家用完早餐以后准时在操场集合，开始了第二天的训练。上午我们首先进行的项目是“交通堵塞”，在大家的集体智慧和相互的配合下，我们在最短的时间按要求完成了每小组8个人的互换。大家深刻体会到工作中，每位成员的重要性，如果没有强大的执行力，一个人的过失，便会全军覆没。

第五个项目“交通堵塞”

接下来的项目是“共同进退”，我们三个小组比赛，每个小组出10个人，大家的脚共同踏在同一块木板上，手拿绳子，在最短时间，哪个队最先到达终点为胜。哨声一响，活动开始，大家高喊口号，共同往前。哪个小组落后或者违反规则，小组的队长和副队长便会受到残酷的惩罚。看着队长为了我们的过失而承受140个俯卧撑的严厉惩罚，大家都忍不住流下

了眼泪。我们深刻的认识到在工作中，自己的过失，却被领导承担了后果。我们都暗下决心，做好自己的本职工作，让领导不再为我们承受不该他承担的责任。

第六个项目“共同进退”

下午的第一个项目名字叫“七巧板”，大家被分成七组，相互协作完成各自的任務，通过这个活动让我们再一次深刻体会到了团队合作、资源分配和有效沟通的重要性。

第七个项目“七巧板”

最后一个项目，也是要大家哭得一塌糊涂的项目就是“西点毕业墙”。我们必须在不借助任何外在工具情况下，在规定的时间内爬上4.4米高的光滑墙面。我们的男同胞特别给力，自告奋勇充当人墙，这时候他们的肩膀、大腿便是我们爬上墙壁的台阶。我们女同胞也不甘落后，双手举过头顶，为每位爬墙的勇士提供有效的保护。看着“人墙们”汗水湿透了衣服，看着他们咬着牙齿，喘着粗气，我们的心都碎了，泪水在眼圈不停的打转。一个人上去了，两个人上去了……终于最后一个人上去了，所有的朋友都欢呼雀跃，为自己鼓掌。

第八个项目“西点毕业墙”

教官说：我们要心存感恩之心，感谢所有曾经帮助过我们的人；我们要勇于奉献，不要只求得到，不去给予；我们要团结一致，就没有不能战胜的困难。

教官总结

大家互相拥抱，送上祝福

大家互相拥抱，相互送上自己的祝福，于此同时此次拓展活动也就圆满完满结束了。通过这次拓展活动，使大家的距离

拉近了，同事们都说我们就是相亲相爱的一家人，我们的团队是最棒的！

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](#)

户外拓展活动总结发言篇十四

4月11-13日，星源电力建设有限公司与财务部联合组织部分员工进行为期三天的户外拓展培训。虽然天气不太好，但同事们仍然热情拼搏，享受着同事们的爱和鼓励，充分体会到了团队的力量！

这是我们大多数同事第一次参加拓展训练。当我们驱车前往“魏博士农场”训练营时，我们意识到拓展训练是一项挑战极限的训练活动，旨在磨砺团队，增强行动意愿，鼓舞士气，采取认真的态度，消除职业倦怠。采用准军事训练模式，严于律己，讲求纪律。旨在激发人的战斗精神，激发人的潜能，创造性地发展团队战斗能力。它起源于二战时期的海上求生训练，二战后逐渐演变为现代社会的训练方式，全面提升受训者的人格、心理素质和团队精神。

虽然只有短短三天的发展训练时间，但给我们的启发和经验

是永久的精神财富。无论我们从事什么样的工作，只要用心去体验，就能获得非常有用的人生感悟。在这里，我感受最深的有以下三个方面：

第一，我们目标一致，团结合作。

训练从“高空单杠”、“攀岩”、“智能网格”、“八仙过海”、“抢新娘”、“五人同行”、“胜利墙”、“快乐传真”、“一片五”、“萝卜蹲”等开始；在几乎所有的项目中，我们每一个成员都在积极地提出建议，为实现同一个目标而努力。我们没有任何隔阂和个人主义，而是互相帮助，互相配合。就像游戏里路过“胜利墙”一样，4米2米高的木墙近三人，没有工具。当时我就想怎么过。一定有人在拖后腿；不可思议的是，在所有队员的密切配合下，他们手拉手，下面撑起，上面拉起。所有队员都成功地攀登了。只用我们的身体，不用任何工具！这就是我们的潜力！这个项目给了我最大的启发：没有完美的个人，只有完美的集体，只要我们团结一致，共同努力，克服一切困难。如果我们在实际工作中都能像“胜利墙”一样，我们一定会成为一支具有强大竞争力的优秀团队。

第二，树立合作意识，合理配置资源。

我认为策划人的主要目的是增强人们的合作意识和合理配置资源的能力。谁让他站在一个和自己一样高的电网前，网上有很多大小不规则的洞，而且还不够大。在团队面前，对个人来说似乎不可能的事情可以变成可能。当我看到一对对队员的关注和相互鼓励的眼神，当我看到一对对有力的手通过适合自己体型的电网握住每个队员的身体时，让我意识到个体和集体的区别，让我深刻地认识到人的帮助和支持是多么重要。在困难面前，一个人的力量是如此的弱小，集体的力量是如此的强大。面对困难，必须冷静理性地分析，全面系统地对待问题，制定正确的计划，注重人力资源的优势和劣势互补，这样才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解

决问题，顺利完成共同的任务。

第三，突破创新，克服困难。

培训中有一个很好的安排，就是项目完成后，大家做一个总结和感受，鼓励大家积极发言，认清自己的优缺点。同时要肯定自己和集体做出的突出成绩。我们需要在人生旅途中不断的突破和创新，也需要在工作中不断的突破和创新，才能挖掘自己最大的潜力。

平时大家工作岗位不一样，工作很忙，交流机会太少。这种拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，我们克服了一个又一个困难，增强了彼此的理解和信任。树立在工作中必须相互配合和支持的团队精神和整体意识。

我相信每个人都或多或少的受到了发展的启发，让我们在工作中认识到它，从中受益，并在受益后将其带入到我们的工作中。这次拓展训练对我来说是一次难忘的经历，她给了我宝贵的精神财富！里面包含了很多教育工作理念和人生观！

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](#)