# 拓展训练感想总结 拓展训练感想(实用11篇)

作者：心中的希望 更新时间：2024-03-31

*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。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分*

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。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**拓展训练感想总结篇一**

在一个公司内，最终的目标是取得利润，这个目标看似很明确，却往往在日常的工作中被忽略，因为一个公司由众多部门组成，一件事情往往由一个或两个部门为主导，而每一件事情就是一个项目，需各部门协力完成。因时光限制，某一部门制定的.方案不必须是最完美的方案，实行此方案可能对有的部门不太合理，但是，一件事情的完成，可能需要某些部门作出一些牺牲，否则整个事情就完不成或不能按时完成。

部门利益来自于公司的利益，公司没有了利益，部门哪有利益？！各部门按照所分配的主角来担当职责，执行的过程中再根据实际状况，提出所存在的问题点与相应的改善方案，以利于主导部门调整决策，这样每一项工作才能顺利开展下去，最终取得圆满的结果。

**拓展训练感想总结篇二**

xx年10月15日—16日，总店内部培训师团队开展了一天一夜的拓展训练，此次活动目的是了解自己的伙伴，充分给予帮助与鼓励，建立自信与互信，感受彼此在工作中的密切关系。从入营的教练训导开始，学员们就体验到一种准军事化管理的氛围，大家全心投入。

从“有轨电车”到“自由岛”，从“过沼泽”到“空中抓扛”，学员们在练中学、学中悟，一天一夜拓展过后，有欢笑、泪水，也有成功的喜悦，但更多的是领悟到了全队的向心力。

训练后学员们都将一天的感受落到笔尖，将内心的领悟与实际工作相结合，使训练得以升华。

此文献给一同奋战，有你有我，不畏艰险的队员们--记核动力拓展训练心得体会

为期一天的北海拓展训练结束了，我们怀着兴奋、怀着感激、怀着对明天无限的憧憬…….全体队员们踏上了返程的路途。

还记得有轨电车吗?那是我们第一个项目，面对第一个项目，队员们即兴奋又担心，看似简单的两块板，十三个人手抓住两侧的绳子，统一步调的让有轨电车开动起来，不是容易的事情，没想到大家心往一处想，劲往一处使，电车开动起来了，随着难度的加大，任务完成也有了更大的困难，在第二轮行进中，电车突然停止不动了，在不准通话的前提下，大家用意念在交流，用眼神在鼓励，电车终于又开动起来，当电车到达终点时，全体队员欢呼雀跃，伸直臂膀大声呼喊，是什么让队员们如此振奋，是什么让队员们如此激情，是团队，是团队的力量让每个人感受到了集体的荣誉。

还记得那三个岛的任务吗?回忆起来，有好多惋惜，嘿嘿~~，不过教官说过，这个项目完成率相当低，当然在教官总结完这次任务的重点后，我们都若有所思，如果不是自己那样坐以待毙，如果自己再为对方多想想，如果自己再和大家多沟通多交流……结果一定不是现在这样子的，虽然也许不能完成，但付出多一点的努力，得到的结果就会不一样，有了责任，担负了责任，是一种荣誉，也是一种自豪。

还记得那个地雷阵吗?在我们后来团队总结上，队员们一致认为这个项目是我们今天让每个人都记忆深刻的项目，为什么呢?郁闷到极点的我们，真的就不能完成这个项目吗?答案公布后，我依然记得队员们彼此之间失望、无助的表情，多想再加一把劲，多想再出一份力呀。痛定思痛后，在此项目上，我们缺乏的是分工不明确的问题，大家都在努力，每个人都在做一项庞大的工作，难免力不从心呀。如果我们每个人事先都有自己明确的目标，相信此任务定能顺利完成。

还记得那个空中抓杠的任务吗?当所有人看到那九米半高的铁杆，那斜上方的三角架，都不由的倒吸一口气，我能做到吗?我行吗?相信每个人心里都在这样的问自己。在教官一系列的讲解安全措施和我们每个人的任务后，一开始浮躁不定的心绪开始缓和了，继而是为自己加油，为团队加油的信念由然而生，不要忘掉我们是一个整体，是一个团队，不再是我们自己一个人。那句口号“你真的很不错，你真的很不错，你真的真的真的真的真的很不错”依然回响在耳边…...在每个人拍打队友，大声哦喊着这句话的时候，我们何尝不是在为队友加油的同时，也在为自己加油呢!怀着这样一份信心，怀着全体队员的期盼，完成任务就是完成自己的一次超越。当完成任务后，那份释然、那份镇定、那份感动，我们全体队员为你骄傲!

结束了，结束了……教官、队员围成一圈，为我们今天的超越一起呐喊，一起欢呼!

毕业会上，大家围桌而坐，和刚开始来到这里的心情截然不一样了，我们懂得了什么是团队，什么是责任，什么是信任，在遇到困难时队友的一句鼓励多么重要!望着队友们，我心潮澎湖，感动，感恩，感谢身边的每个人!一个公司，大家劲都要往一处使，企业的巨轮才能在指定的轨道上顺利前行。

**拓展训练感想总结篇三**

20xx年8月3日至8月4日，xx在xx职业拓展训练基地接受了为期两天的训练，通过训练，考验了我们专注态度和协作能力，考验了我们团队的决策能力和执行能力、沟通能力，考验了我们的互补能力、团结协作、相互关爱的团队精神。每项活动取得的成功，都和全体队员团结协作、勇往直前、永不言败分不开的，我深深的体会到：

一、一个优秀的团队要有一个好的奋斗目标和达到目标的完美规划，没有目标就没有方向，最后只能一事无成。

二、在执行任务过程中，全体队员要步调一致，听从指挥，有排除万难去争取胜利的信心和勇气，要互相鼓励，相互支持，相互理解。人心齐泰山移，事成于协作，力生于团结。一个人踏不倒地上草，众人踩出阳光道。

三、一个团队的成功要有一个好的决策者，在执行过程中及时调整构思，对发现的问题及时作出判断，如若不然，大家就会在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后可能团队目标没有完成，还得乱成一团。

四、每名队员都要有一颗感恩的心。实现一个目标不能只靠自己，要学会取长补短，互相帮助。感谢帮助你的人，感谢你自己有能力帮助别人。

五、要乐观向上，敢于挑战自我。在关键时刻，要沉着冷静，用积极的心态面对一切，在我们遇到困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人也是自己，所以我们要积极，乐观，向上。

六、作为团队一员要补台不拆台，不做旁观者，大家都要出力流汗，献计献策。工作中，我们可能会以自我意识为中心，甚至想超越规则而自行其事。然而，个人的鲁莽和造次，都有可能会给整个团队带来损失。因此，时刻要记住，我是团队的一员，我的任何举动，都会给法院带来正面或者负面的影响。

两天的拓展训练中，作为一个团队共同经历了克服困难、分享成功一刻的喜悦、完成了一次对自我的重新认识。我们经历了种种考验，不仅进一步认识自我、挑战自我、超越自我，而且熔炼了我们的团队。相信很多同志都和我一样受益非浅，这次锻炼将在我以后的工作和生活产生很多积极的影响。

**拓展训练感想总结篇四**

在做第一个项目背摔时我才感到一点紧张，从未做过，人被捆绑手从1米5的高台摔下，我和大熊个头大，体重重，他（她）们能接得住吗？没有多想，为了团队的名誉，我站在高台上，被捆上手时，我没有了什么感觉，当我高喊着：“高强”，“好”！听到他（她）高声的回应我时，我鼓起勇气，把生死交给他们，相信他们一定能把我接住，可当我真正落下时，那种自由落下的身驱落在队友们的怀抱时，感觉实在很美妙，很舒服，很幸福！当队友们轻轻抱我落地松开被捆绑的双手后，我情不自禁地向队友们鞠躬道谢，谢谢大家！

穿越电网虚拟的战场，当看到这大大小小、高高矮矮不规则的洞孔要每个队人员顺利的通过，刚开始由于不慎，大家指点说话被教练划掉两个大孔，队员们看在眼里，痛在心里，剩余的大号网孔已经不多，不能再浪费了，要不就不能全部通过。大家已经没有退路了，整理衣物、头发，把穿越电网当作真正的战场，要顺利完成项目，必须有策略，还要胆大心细。就这样，大家背水一战，分工合作，胖个的选大孔攀爬，瘦小的拣小洞扛抬；钻洞的屏住呼吸，扛抬的小心翼翼。男男女女，相互配合，大家团结一致，终于全部队友成功地通过电网。

下午的项目是人生之旅，我们队15人除1人做聋哑人负责指挥方向，其余都被要求头戴上眼罩，一个一个撑扶着走过一段艰难的路程，期间要求大家不可以发出任何声响，不可以用言语交流，大家必须一个接着一个保障信号畅通，保护好他（她）们的安全，一个也不可以掉队，否则我们就失败。刚开始我们并不在意，因信号传递不畅，步调不一致，可路走得弯弯曲曲，无法前行，大家很紧张，我违犯纪律地说着：怎么走的，走到什么地方了。大家停下脚步，统一暗示指挥动作，调整一下队伍，又开始新的艰难跋涉，前面的认真应付未知的恐惧，带领队伍穿越一个又一个坎坷地段，最后我们队一个不少地最终到达目的地。

岛屿救生项目我认为是拓展训练最有创意和最有效的培训项目。将每队队员分成三个小组，分别安置在三个岛上（盲人岛、哑人岛、健全人岛）在规定时间内，完成各自任务，其中有一项任务贯穿三个岛。在布置任务时，教练员就有意识地将三组人隔开，分别布置，故意设置了一些小的障碍。总体目标是健全人和哑人要将盲人岛和哑人岛上的全体人员转移到健全人安全岛上来。这个项目最大的障碍是由于盲人看不见、哑巴说不出、正常人又无法获得有效信息，河流湍急，所以不能明确各自任务和总体目标。同时规则设置，任何人和物体假使落入湍急的水中都将被冲到盲人岛。触于规则，直到最后我们队没有能在规定时间内顺利完成救援任务。后来从教练的讲解中让我们认识到：只有打破陈规陋俗，打破思维格局，寻找有效方法是完成任务的前提。

而最后的项目是翻越高墙，是全体所有队员一起参加的项目，眼看到这堵4米多高的铁板墙，无任何借助物件时，我一直都怀疑能否全部上去，尤其是这些女士怎么能翻越过去？这个疑问终于在最后得到了解答，当大家站在那堵墙下面集合的时候，在翻越过程中克服重重困难，不放弃任何一丝胜利的机会，我和大熊、小朱等大个男人奋勇当先，甘为人梯，让每一个男男女女踩踏在自已肩上翻越高墙。先让高个小敖等男同志上，隋后各位女士也不甘示落，个个发挥得特别出色，当时那种场面真的太感人，真的太神奇，太美妙了，太开心了。尤其是在最后只剩下几个人时我们全体队员为他们加油，一个一个很顺利地都翻过了高墙。我想到团队的力量是无穷的，没有什么克服不了的困难！

通过这次训练给我感受致深：

1．接受任务时，在没有搞清要求、规则和标准的情况下，不能使盲冲动，只有明确了任务、方向、目标，才能少走弯路。

2．人心齐、泰山移，团结就是力量。没有凝聚力的团队就没有竞争力。如果没有团队精神，严格的\'纪律，这次的所有训练项目就无法完成。如果每个人各行其是、我行我素、势必一盘散沙，工作就是难成功，甚至导致失败。相反，团队的所有成员人人都以事业为重、关心集体、顾全大局、团结一致、齐心协力，就能形成一支坚不可摧的团队。

地完成了任务。总结培训的经验教训，也是进一步推动团队全力以赴做好各项工作的动力。

**拓展训练感想总结篇五**

20\*\*年6月30日，我们参加了公司组织的拓展训练活动，在训练过程中，笑翻天乐园的教练教会我们在任何时候都不忽视鼓励和信任的作用，从而激发出每一个成员强烈的集体荣誉感，从气势上为成员鼓足勇气，并保证合作的顺利进行。

在这次训练中，以简单的游戏，阐述抽象的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、果断、激情、勇敢、合作。此次拓展训练将直接引深到我们实际工作中,做好自己份内的每一件事就是对自己对公司很大的回报!下面就这次拓展训练的体会简单的介绍一下：

在“孤岛求生”这个不太起眼的项目中，我却有着极其深刻的体会。这个项目我们队做得是比较成功的，配合默契，动作迅速。但令我感触很深的还是教练的一席话。

教练分析了我们成功的原因，大家都没有以个人为中心，考虑的都是整体，因此能够及时发现问题，以很快速度找到解决的办法，并得到了大家的认同，才能使工作能够有条不紊地开展下去。

但同时也有不足之处，很高指挥者纵观全局，心里很明白却表达不清，与他人沟通不够;中间层虽有好的想法，却苦于自己所在的位置(哑人岛)，因而难于得到其他人的理解;很底层只顾发表自己的见解，议论过多，没有注意听从指挥。

由此引申到我们的工作中，身处不同的职位，有着不同的角色，从个人的角度出发，总会有这样那样的矛盾。要想使大家凝聚为一个整体，必须各守其职，各尽其责，及时沟通，排解矛盾，使大家有着统一的认识，共同朝着一个目标而努力，这样才会取得成功。真有听君一席话，胜读十年书之感。

通过“穿越电网”“冲出亚马逊”“毕业墙”协作项目比赛结束后给我的感悟是：

其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，个人要服从集体利益，只有大家齐心协力才能共渡难关。

其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。

其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导很后的系统决策，才会避免做些无用功。其四，团队中成员的相互交流和沟通是非常重要的。

与实际工作相联系，我很大的感受就是：其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来;有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，能不能超越的一个困难，实际上只要有信心、有勇气去面对，就没有过不去的坎。

同时我还认识到：自己在困难面前，脑瓜转得还不够快,自己的心里素质还不是很好。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神!

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，我们将攻无不克!

**拓展训练感想总结篇六**

5月9日，经济学院精英人才学院全体同学和团学部分成员来到明阳天下拓展训练基地参加了为期一天的素质拓展培训。这是一次终身难忘的活动，本次培训无疑能让大家都学到很多以前完全没有深入思考的东西，深刻体会了一把挑战自我的刺激和团队合作的强大力量。

在这一天时间里，参加人员必须在规定的时间里完成四项挑战——信任背摔、高空单杠、盲人方阵、救生墙，这不仅有对个人能力和素质的挑战，更多地是对团队合作和协调能力的考验。

8点多乘车到达目的地——王镇，金蓓蕾拓训的培训师扶添老师在“聚贤阁”为我们进行了一场精彩的培训，他主要从两个大点讲述本次活动的主旨——自我挑战和团队合作。同时还给我们出了很多有意思的小游戏，在未真开始“大餐”之前就给了我们几道可口的“开胃小菜”：锻炼专注力的抓手活动和挑战团队合作协调能力的合力将一根光滑的圆筒杆子从目标高度集体将其放到膝盖的高度。

遗憾的是团体的活动实验了三次仍然没能成功。此时我根本没想到的是后面还有一个如此相似的活动正在等着我们，如果当时我就能仔细思量一下这个活动背后意义和启示，或许，我们团队就能在活动中挑战成功了。

41位同学被分成了三个大队，每队大概十几名成员，每队成员必须选举一位队长，两位队秘以及起好各自队的队名、队的口号(共8字，两句)和队歌(允许借用改歌词)，同时完成队标制作，时间是30分钟，完成之后就开始一天的正式培训实践活动。

也就是在那离别前的最后时间里，一周以来的各种画面突然涌进了自己的大脑，就像放电影一样呈现在自己的眼前：忘不掉出早操时操场上我们跑1.5公里时的拼搏的背影;忘不掉教官惩罚我们蛙跳时我们那很搞笑的蹲姿;忘不掉10公里拉练时，我们挥汗如雨，汗流浃背的情形。这所有的一切在我们军训时我觉得都是痛苦的，但在此时，我除了回忆和记起，竟然突然觉得很难忘，突然觉得其实那也是一种甜蜜和温馨！

**拓展训练感想总结篇七**

我公司 20×× 年度新招聘新员工培训工作业已结束，虽然每一位新员工都对此次培训课程都 有着不同的总结与体会， 但每一份体会都深切饱含着他们作为新一代中水电人的光荣和使命感。

仅在此附上比较有代表性的几篇以供大家相互交流学习，希望能给我们带来新的思路与启示。

我是来自办公室的新员工××，很高兴有机会能够在这里和大家交流入职培训的心得体会。

我是今年 7 月研究生毕业后进入公司工作的， 能够成为一名中水电人让我感到非常荣幸! 虽 然到目前为止我在公司工作的时间还不到一个月， 但是在这短短的时间里， 我却时刻感受着 关怀与温暖：这里有关注我们成长的领导，他们的谆谆教诲让我获益匪浅，使我得以迅速摆 正自己的位置、明确自己的目标;这里有手把手帮助我熟悉业务的同事，他们的帮助使我得 以更快地步入工作的正轨、实现由学校人向职业人的转变;这里更有一个广阔的事业舞台， 供我们施展自己的才华，创造人生的精彩!能够在这样的公司工作，我相信我的能力能够得 到最大程度的提升、我的价值能够得到最大程度的实现!我为自己当初的决定而庆幸，我会 永远做一个忠诚的中水电人，用优秀的工作业绩来为公司的发展作出自己的贡献! 这次培训虽然也只有短短的五天时间，但是课程安排紧、内容充实，使我收获颇丰。

首先，我受到了精神上的洗礼。担任这次培训主讲人的或是公司领导，或是部门领导，他们 能够亲临授课就足以见出公司各级领导对这次培训的重视、 对我们新员工的重视。

其次，我得到了知识上的收获。这次培训涉及面广、信息涵盖量大：第一天陆总的报告高屋 建瓴，全面阐述了公司的历史、现状及未来发展战略，使我对公司的发展史有了更全面的认 识， 更坚定了我作为一名中水电人的自豪感与归属感; 昨天王书记的报告紧扣企业文化建设 的主题， 做了言简意赅的讲解， 使我对企业文化建设在公司发展中的重要作用有了更深刻的 理解， 更坚定了我发挥专业特长为企业文化建设出一点力的决心; 而其他各位领导的讲课则 紧扣公司的各项主营业务，作了细致详尽的讲解，使我对公司的各项业务有了大致的了解， 更明确了自己的业务方向。

我相信这种知识的收获会成为我今后更好地开展工作的基础! 第三，我感到了一种情谊上的满足。通过这次培训我认识了更多的新同事，因更感到亲切， 家的感觉更加强烈。我想我们虽然毕业于不同的学校，有着不同的专业背景，但是今天我们 相聚在这里，我们就有了一个共同的身份，那就是“中水电人” 。在未来的工作中，我们要 做的就是始终保持这种同事情谊，同心协力、各尽所能，为公司未来的发展创造新的业绩、 为“中水电人”增添新的荣誉! 能够通过短短五天的培训让我有如此多的收获， 这离不开公司各级领导的关怀， 也离不开人 力资源部的精心安排，在此，请允许我代表所有新员工对您们表示衷心的感谢! 五天的培训虽然结束了， 但是我们的工作才刚刚开始。

1、 尽快实现角色转变、找准个人定位、融入新的环境 从学校到社会是一个大的转变，在这个过程中我们难免会有不适，但是这不能成为我们 逃避的借口。今天我们坐这里，我们就应该明白，我们的身份不再是学生，而是一名公司职 员，我们就应该改变作为一名学生自由散漫，熟悉公司的各项规章制度、加强纪律性，以此 来严格要求自己，来找准自己在公司中的定位、尽快融入公司这个大家庭。

2、 着力培养忠诚意识、责任意识、吃苦耐劳意识 在培训的第一天，陆总就向我们强调了忠诚问题。我们选择了公司是因为我们爱这个公司， 公司给予我们也不仅仅是那份薪酬， 更有一个供我们施展自己的才华、 实现自己成长的大舞 台。因此，我们应该怀着一颗感恩的心来工作，把对公司的忠诚放在第一位;要敢担责任、 敢于吃苦耐劳，通过自己的努力不断创造优秀的业绩，以此来证明自己的忠诚。

3、 时刻谦虚谨慎、虚心学习，尽快熟悉本职工作 作为刚走出校门的学生，我们多的是理论知识、少的是实践经验。因此，在新的工作岗 位上，我们要有一切从零开始的.勇气和决心，时刻保持谦虚谨慎的精神、虚心向公司的前辈 学习;要善于从小事做起，通过小事锻炼能力、积累经验、实现成长。

未来的工作也许会千头万绪， 甚至会遇到这样或那样的困难， 但是我相信有公司各级领导的 关怀和正确领导，有公司各位前辈的悉心帮助，有我们自己的不懈努力，任何困难都会被克 服，我们就一定能创造出无愧于自己、无愧于公司、无愧于“中水电人”的工作业绩! 亲爱的各位同事，让我们携起手来，为了公司也为了自己更加美好的明天而努力奋斗! 谢谢大家! 国际业务一部?田雪晨 入职心得体会 本人毕业于华北电力大学工程管理专业，喜欢足球和阅读。

**拓展训练感想总结篇八**

有机会参加了这次团队精神拓展训练，感触颇深，受益良多。拓展训练的形式很好：“在体验中学习，在学习中改变”。一个项目先让你去体验，实践之后大家一起分享体验后的感受，通过自我反思与教官对该项目的意义以及对该项目实施过程中细节方面的分析与评判，提供大家进一步反思，查找差距、总结经验，深刻理解团队精神的实质，从而激发参与者的团队意识，实现自我教育、自我学习，进而改变我们在团队生活中的思维定势或惯性，改进工作方法、思路，提高解决问题和处理事情的能力。

团队精神的核心就是协同合作，这一点在本次活动所有项目设置中得以充分体现。在第一天第一个项目“电网”体验结束后进行感受分享时，我们的教练曾讲到美国质量管理专家戴明提出的管理方法pdca(又称为“戴明环”)： p(plan)--计划，确定方针和目标，确定活动计划；d(do)--执行，实地去做，实现计划中的内容；c(check)--检查，总结执行计划的结果，注意效果，找出问题；a(action)--行动，对总结检查的结果进行处理，成功的经验加以肯定并适当推广、标准化；失败的教训加以总结，以免重现。教练介绍的这个方法，不管是对于团队建设与管理，还是团队任务完成与实现，都有很强的可操作性。尤其是教练在引导我们每们成员讲出自己切身感受和对该项目具体实施过程中每个人的真实想法时，让我对团队精神的理解和体会更加深刻。

首先，要有大局意识，要用科学发展的思路和理念来对待发展着的事物。在训练中，大家要在很短的时间内快速融入团队活动，就必须要有大局意识，要为我们所面临的同一个目标和利益而共同努力，努力贡献个人的聪明才智，这样团队才能形成合力，才会有战斗力。从另外一个角度看，这也从某种程度上促使并锻炼和塑造了我们每个人协同合作意识和精神理念。

其次，是要有协作意识。在团队面临一个任务时，每个队员要积极配合团队，群策群力，分工协作。从计划、执行、检查、行动各个环节严格控制，服从团队统一领导，上下拧成一股绳、聚成一股劲，步调一致、有条不紊地开展合作。

再者，以人为本，充分锻炼并发挥每个成员创新意识、才智与积极性。协同合作并不排斥个性或个人能力的充分发挥，相反要调动大家积极性，积极探索解决问题的新途径、新方法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力，让每个人在团队作计划时大声说出的自己的想法，在作检查时大胆提出自己的意见和建议，当然在执行时要严格按既定计划来实施。

通畅、透明、多向、经常性的信息交流体现了一个团队团结一致、信息共享的良好团队精神，有效的信息交流与沟通往往也决定着团队工作或任务的成败。虽然在活动中，大家叽叽喳喳、七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结心的表现，这也是大家之间相互沟通的一种方式。作为团队的领导就是要在这种情况下听取各方面的声音，收集来自各方的信息，进行快速的归纳、整理，形成科学合理的判断。一方面为制订计划提供全面而有用的参考；另一方面，通过这种沟通，可以创建和谐、团结、有凝聚力和战斗力的团队。当然沟通必须是有效沟通，比如“孤岛”活动中的“正常人”、“哑人”、“盲人”，他们之间在信息交流方面存在一定的障碍，所以沟通就有难度，必须是有效的沟通，否则达不到沟通效能，也不能形成团队合力。

在任何一个任务中，沟通是大家凝聚的纽带。提高工作中相互沟通的准确性和有效性，也是创建一个和谐、团结的团队，形成团队战斗力的关键所在。

团队精神就是将人的智慧、力量、经验等资源进行合理调动，使之产生最大规模效益，用经济学的公式表述即为：1+12模式。这种模式可以让团队成员之间产生信任和信心，当然只有每个成员奉献出自己的智慧、力量与经验时，才会形成团队的合力，正是这种奉献精神促成团队向心力和凝聚力的产生。在训练场上，烈日当头，队友们早已是汗流浃背，但大伙并没有因此而畏惧、气馁，充分发扬了不怕苦、不怕累、全力以赴的顽强拼搏精神。每个项目的完成，更让我们每个人充分感受到了团结的力量。团结合作、坦诚分享，让大伙的距离越来越近，彼此之间多了一份了解、一份亲切、一份亲情。

通过拓展训练，让我们更进一步地认识自身潜能，增强自信心；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作。

**拓展训练感想总结篇九**

在这次的户外拓展培训，经过训练，我更加深刻地感受到户外拓展则重于使学员了解团队合作的重要性；加强学员团队的荣誉感和归宿感；让来自不地方和背景的学员认真去了解大家，建立一个互信的基础；让每一个队员展现最真实的自己去体会责任的真正意义什么，包容与被包容、体谅与被体谅、关怀与被关怀、信任与被信任的感受与荣誉感。

清楚团队中的定位与责任；掌握沟通技巧，提高沟通能力；熔炼团队合作精神；加强自信心与掌握协调各种关系的能力；激发自身潜能，互相帮助，热情投入团队每个环节的训练。

第一环节：建立小组的架构与小组的特色。

第二环节：鼓舞飞扬，体现团队的协调能力。

第三环节：南水北调，考验的是团队策略与实施方法。

第四环节：野炊美食大比拼，这是一个最难忘环节，在雷雨闪电交集的的夜晚我们毫无畏惧的全情投入，在一翻的努力之后一道色香味具全的美食出来了，各位评委老师试食后都说不错很好吃，所以我们拿了第一名，其实名次不重要重要的是过程中我们每个队员都很认真很投入做到问心无愧。

第五环节：举行班会；玩游戏在玩游戏过程去感受团队的氛围，为四位同学庆生而感到开心。

第六环节：七巧板；七巧板是用不同的颜色不同的形状拼出8种不同的图形，我们分成6个小组来形成一家公司6个不同的部门，一组是领导；来测验部门与部门在工作过程中怎样来听从领导的工作安排和协调各部门去完成不同岗位工作任务，体现部门与部门的互相团结、互相支持、互相帮助的精神。

在整个拓展培训的过程中，每一个环节都是宝贵的环节，因为每个环节里面都有着非常丰富的学术理论和团队的精神，通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神就是；责任、担当、包容、分享、奉献；成为激发团队成员的动力，为成功注入正能量。团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

**拓展训练感想总结篇十**

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。

七巧板游戏这是给我触动最大的游戏。规则很简单：全体队员分成不等份的七组，合计五套七巧板均分在七个组里。其中第七组作为总指挥。七个小组既有分工又有协作，每个组既要在规定时间内完成用七巧板拼摆出规定的图形的任务，又要在第七组的指挥下相互协作完成各队的任务，并拼出正方形和拼出3个由三色板子组成的长方形，并最终赢得1000分。图板的数量是有限的，各组之间可相互借用，但只能由第七组进行传递。由于开始的时候大家都没有仔细的阅读任务说明单，导致各自为政，光顾着完成自己的任务，没有更多的为大家的着想，在活动中第七组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，利用资源的合理配臵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。

最后，真心感谢董事长带领我们参加这次活动，让我受益匪浅，每一个体会都会给我以后的工作和生活都带来积极的影响。通过每个项目给我的启发，在以后的工作中我会不断的改变，完善自己，为公司的发展尽自己的一份力量。

**拓展训练感想总结篇十一**

在此次的拓展中，我们公司的19位管理人员全程积极参与到拓展培训中，所有学员全情投入，在各个拓展项目中，很多人感触，对“团队精神”有了深入了解甚至是全新的理解。

由于绝大部分学员是首次参加此类培训项目，因此，各个项目对学员的挑战性比较强。特别是对于一些女同事来说，但在队友的鼓励下，步伐敢于跳起迈出就成功了一半。经过两天的培训，学员们的关系有了进一步提升，彼此的合作意识得到质的提高。不管是在“信任背摔”、“团队桥”、“毕业墙”、“解结”……等项目中，很多学员发现：把事情做好不仅仅靠意愿，更多的是靠方法和工具！

寓教于乐的培训方式，给了学员别样的体验，学员们纷纷反映受到了很多的感悟，感受很多，学到了很多。

经过本次培训之后，让学员在亲身参与完成项目挑战的过程中，挑战自我，突破自我，拓展思路，熔炼团队，提升个人素质。更使每个成员有所领悟，学员之间的相互信任和默契配合，是团队项目成功的关键。

要完成挑战项目，需要大家做事细致。一个电网看似简单，但是稍不注意，就触“电”失败，大家认识到了细心细致的重要性后，齐心协力，细致入微，最终成功过关，在活动中应该细致，在今后的工作中也一样需要大家细心细致，关注细节。成员们的汗水，努力完成项目的心态，也使此次的拓展活动画上完美的句号，一天的挑战，他们都是凯旋的勇士。

20xx秋季拓展训练圆满结束，经过一天的培训，学员们收获颇丰，都期望在接下来的工作当中能够学以致用，更好的为团队做贡献。通过这次的拓展平时熟悉的同事更加知心，不熟悉的同事们变成了亲密的朋友，训练项目让大家真正了解什么事都要团结！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com