# 课外拓展工作总结范文(共28篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-01-23

*课外拓展工作总结范文1xx月xx日，公司组织中高层管理人员到xx培训中心，进行以“培训拓展”为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西...*

**课外拓展工作总结范文1**

xx月xx日，公司组织中高层管理人员到xx培训中心，进行以“培训拓展”为主题的系列活动。此次拓展训练通过破冰、高空断桥、信任背摔、疯狂市场四个项目，揭示了抽象而深刻的道理，让我们找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我们更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，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，只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

每个小队都由队员自己起一个队名，并选一首队歌和一句队号。在开始项目前和结束项目后，我们都大声的唱队歌，喊队号，这使我们每一个人都时刻感受到，自己不是一个人，而是处在一个团队当中，要成功完成训练项目，需要每一个人的努力，需要大家的充分合作。大家没有任何的隔阂而是相互帮助和协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“同舟共济”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

训练中印象中最深刻的是信任背摔，信任背摔是一个锻炼团队精神有代表性项目。当学员站在1、7米的跳台上直挺地向后倒下的时候，在台下方的学员会用手托起成一个“人床”把台上摔下来的学员接住。如果台上的学员不信任台下人的话，就可能会屁股先下，使下面的个别学员收到很大的伤害。如果台下人不信任台上的人的话，就可能会跑开，那么对台上学员的伤害可想而知。信任背摔关键是要信任队友，在背摔中，队友为背摔者架起了一座生命之桥，当我们对同伴或者团队出现信任危机时，就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。这个活动也让我意识到越信任别人，自己越安全，只有在心理放松、姿势标准的情况下，倒下的人最安全，而接的人也最省力。

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。虽然只有短短一天的时间，但我想这次经历一定会在今后的工作中给大家带来很大的帮助。

xx月xx日，xx公司与计财部共同组织部分员工进行了三天的户外拓展训练，虽然天公不作美，但同事们仍是热情高涨，斗志昂扬，尽情地享受着来自同事的关爱和鼓励，充分地体会来自团队的力量！

这是我们大部分同事第一次参加拓展训练，当我们驱车到达“xx农庄”训练营的时候才知道，拓展训练是一项挑战极限的训练活动，是以磨砺团队、提升行动意愿、振奋士气、严肃态度、消除职业倦怠为目的的训练活动。采取准军事化的训练模式，严格谨慎，强调纪律。旨在激励人的斗志，激发人的潜在能力，创造性地开发团队战斗能力。它起源于二战期间的海上生存训练，而在战后则逐渐演变成为了一种面向现代社会的训练方式，综合提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神。

虽然只有短短的三天拓展训练时间，但给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富，无论我们身处何种工作岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这里，让我感受最深的有以下三个方面：

>一、目标一致、团结协作

>二、树立合作意识，合理分配资源

>三、突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在项目完成的时候每个人做出的总结与感想，鼓励大家积极发言，认识到自己的优势与不足之处。同时为自己和集体做出的突出表现给予肯定。在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们在工作也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

平时，大家都在不同的岗位工作，而且工作都很忙，交流和沟通的机会太少了，这次的拓展训练为此提供了一个很好的机会。在这三天里，大家共同攻破一个又一个的困难，增强了对彼此的了解与信任。树立了在工作中必须相互配合、互相支持的团队精神和整体意识。

我相信每一个人都从拓展中得到了或多或少的启发，让我们在工作中体悟，在体悟中受益，在受益后带入工作中。这次拓展训练对我来说是一次终身难忘的经历，她给了我一笔宝贵的精神财富！蕴涵了许多富有教育意义的工作理念和人生观！

**课外拓展工作总结范文2**

第一、激发潜能，挑战自我、超越自我。

在面对8米的高杆时，每个人都产生了或多或少的恐惧感，我们要做的就是挑战自己的恐惧感。表面看起来很难的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地跨出一小步，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

第二、知识和技能还只是有形的资本，意志和精神则是无形的力量。

拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的则是对心理的挑战。因此有人形象地称它是“小游戏、大道理”。更确切地说，拓展是一种感悟和体验，是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能和培养团队协作精神的运动。它的每一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自我、认识生命的活动。在拓展训练中，使我懂得应该怎样在逆境中求生存，更使我明白了一个人的能力有限，意志和精神的力量是无限的。

第三、做事前要统筹全局，做好计划，多思考。

想想做事中可能会遇到什么问题，提前做好防范措施，有备无患。同时我们也要审时度势，从大处思考。个人做事时，不能太私利。七巧板的游戏的失败者们，主要原因是大家都以各个小组的利益为重，却忽视的队伍的大目标。在工作中，我们通常潜意识里往往想到只是自己的部门，各自为战，往往不会站在集体的角度考虑一些问题。若是目标太短浅，一心只想提高自己，那么即便自己再强大，没有好的平台，能力也就不会有一个大的提升。

第四、有力的领导。

在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

第五、团队精神和整体意识在工作中的推广。

没有完美的个人，但可以有完美的团队，团队合作精神在于信任、合作和奉献，强调的是同甘共苦、共同发展、配置合理、配合默契和工作中的互相帮助。信任是团队精神的基础，失去了信任团队就无法合作，更不用说奉献了。而合作和奉献是团队合作的必要条件，所有的队员要紧密合作，无私奉献才能保证工作的圆满完成。

第六、学会沟通和理解。

语言的沟通胜过任何肢体的表达。日常生活和工作中，我们需要沟通和理解，也需要相互配合和协调，只有形成力量的整合才能完成共同的任务。在工作中，我们面对各种问题与事情时，若能及时沟通，减少隔阂，减少矛盾，多些理解，多些支持，就会避免诸多不必要的麻烦。

第七、懂得摆正自己的位置。

在团队中既要发挥自己的长处与智慧，同时也要懂得自己优缺点。其身不正，无以自立。因此，在日常工作与学习中，我们要摆正自己的位置，不要提早给自己设限，也不要给自己戴高帽，我们要善于正视自己，摆正位置，善于挖掘自身潜力，善于脚踏实地、实实在在地做好本职工作。

拓展训练培养了团队意识，同时挑战了自己。这次拓展训练让我时刻提醒自己，要相信自己，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！在今后工作学习中，我们要把拓展训练中的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一项工作任务，更要把这种精神传给每一个人。

**课外拓展工作总结范文3**

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，××××专业(×)班全体同学于××××年××月××、××号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

>一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗?”“准备好了!”“我要倒了，”“来吧!” 感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

>二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。

在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。

而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

>三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务;人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步!决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的!

**课外拓展工作总结范文4**

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项目内容展开：

>活动项目一：

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合力才能完成，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。

>活动项目二：

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。

>活动项目三：

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。

>活动项目四：

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。

**课外拓展工作总结范文5**

晃眼间，大学生活的头半年就已经接近尾声了，在担任了支部的素质拓展委员一职半年后，我深刻体会到身为班干部以及做好一份工作的不易。在这半年中，我虽然没犯大错，但在工作过程中也有不少小的疏忽，在此，我将做出如下总结：

在学年刚开始的时候有不少同学积极参加了各个学院开展的活动，例如外国语学院与信息工程学院举办的有关于英语方面的比赛，虽然没有取得什么成绩，但参与度很高。

然而，在接二连三的参加的活动中，同学们都未获得回音，便对各个院系举办的活动产生了怀疑，积极性受大了极大的打击，所以，在后期的工作中，无论怎么宣传，同学们都无动于衷。我想，这也许是我个人宣传不到位，作为我院各个支部人数最少的部门的班干部，我觉得工作难度不小。

在班级活动中，我收获了感动，不少同学主动承担了活动场地的布置与事后的打扫，会场的布置也花费了他们不少的心思，有的同学则主动担任了PPT的制作和放映。

在校级的创业大赛中，由于我个人的失误没有监督报名的同学写好策划书导致我支部在此次活动中丧失提升自我价值、培养自身能的绝好机会，对此我在例会上做出了检讨，并对同学们做出了解释。保证在以后的活动中将不会再次出现类似情况。

对于后阶段开始我支部参加活动的积极性有明显下滑的现象，我也将采取一些补助方法，例如在同学们自愿报名了以后，我将提醒他们一定要活动参加活动，不能言而无信，一会一个样。对于没有人愿意参加的特大型活动，我将听取班委会意见，按照同学们制定的班规选取一定的人员参加。

在这半年里，我感受到了集体魅力，让我有信心和决心将这份工作做下去，尽自己最大的努力为理学院素质拓展部的发展尽自己一份绵薄之力。

**课外拓展工作总结范文6**

六月，xxxxx科技有限公司研发部来到位于xxxx丹水坑风景区的xxx乐园进行团队拓展训练。 一天短暂的体验式拓展培训让我们体会到团队利益无小事，团队的利益高于个人的利益才是完美团队。一天短暂的体验式拓展培训，大家把工作生活中习以为常、容易漠视的观念和行为进行再认识，个人的智慧与团队的合力是多么的重要。

团队利益无小事，这是怎样高度的一种定义啊！在成员分工协作、各尽其能、高度负责，牵一发而动全身的社会，对团队是什么样的要求？是要求个人激发自我潜力，超越团队目标；是时刻认识到细节决定成败；是始终坚持一切团队利益高于个人利益。有了这些及共同目标，再加上充分的沟通和协作，才是完美的团队。

首先是一个简单的游戏：“惯性拍手”，游戏的规则简单到我不想用文字去描述它，但游戏背后的意义却远非文字所能表达，教官给了我们一句点睛之笔的总结：“惯性是导致许多工作低效、不能如期完成、损失团队利益的罪恶之手。”

在经历了一场团队认识的革命性洗礼后，接下来的“突击障碍”、“信任桥”、“智力剪纸”，让我们领悟到了“牺牲小我成就大我”的个人奉献精神；感悟到了每个人都是渴望被信任的，有了别人的信任，身上便平添了责任感，在本着对自己对他人负责的态度，压力才能转化为不尽的动力；个人的智慧和团队的决策是完成共同目标的重要推动力。同时，这些活动也培养了我们在管理工作中的许多必需特质：领导的决策力，快速反应的应变能力等。最后的“密码传递”活动令我们参与其中的每一位队员都终生难忘。活动前教官三番五令的游戏规则说明也许让大家觉得太小瞧我们了。

高效团队拓展培训已落下帷幕，一天里队员们在教官精心安排下体验到了也许日常生活中从未正视过的亮点。我们生活在团队中，每个人的激情、智慧和奉献，才能成就团队的骄傲。我们感谢教官的启迪和引导，也感谢公司给我们这样的学习机会。一天酷暑中的辛劳和汗水换来如此深刻的心灵震撼，我们每一个人都刻骨铭心。教官集合队伍的讲话还在耳边响起，“今天的公平是对你的恩惠，不公平是对你的激励；你期望的成功，只能靠你今天的努力付出，对自己付出，对团队付出。”

**课外拓展工作总结范文7**

新学期伊始，经会计学院团委各部门通力合作，我院第一期大学生户外素质拓展活动于3月20号在北区田径场顺利举行并画上了圆满的句号。

大学生素质拓展活动是以开发大学生人力资源为着力点，进一步整合并深化教学主渠道，并促进学生提高综合素质的各种活动和工作项目，在“思想政治与道德素养”、“社会实践与志愿服务”、“科技学术与创新创业”、“文体艺术与身心发展”、“社团活动与社会工作”、“技能培训”等六个方面引导广大学生完善智能结构，帮助同学们全面成长成才的素质教育工程。

在本次大学生素质拓展活动中，我们充分根据实际情况，设计规划出了一系列活动项目，如：四人三步走，七人六点跃，合力吹气球，百发百中等小游戏。由于这是团委第一次承办此类活动，所以作为试行，我们只邀请了会计学院团委主要学生干部参加第一期的活动。

经全体成员的努力，本次活动办的很成功。整个活动主要以简单易行且极具趣味性的游戏为主，同学们在游戏过程中都能充分地认识到自身潜能，增强自信心，改善自身形象；而且克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；由于我们做到了每个人都参与到了其中，让每一位同学都认识到群体的作用，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。而经过这次活动，我们也确实达到了预定的要求和目标，同学们在玩的同时也学习到很多东西。

这次活动，在一定程度上来说我们是达到了预定的目标的，但同时也暴露了一些问题。在活动结束时，团委书记罗维老师在对同学们的讲话中指出了我们的不足之处。首先我们缺少了一个幽默风趣，足智多谋能够担起重任的主持人；而后，由于我们活动是以小组为单位进行的，导致我们一些同学在活动中就过于关注自己所在队伍，而忽视其他队伍在活动中的表现。罗书记指出，这次活动办的是很成功的，并希望我们能将这个活动办的越来越大，活动项目越来越丰富。要把这个大学生户外素质拓展活动办成我们会计学院发展第二课堂的主要阵地，办成我们会计学院的品牌项目。

有了这次活动的成功经验，我们会计学院的第二期大学生户外素质拓展活动也将在不久后举行。并且我们会不断地壮大这个队伍，而且在不断的创新中把大学生户外素质拓展这项活动办的越来越好。打造成我们会计学院的品牌项目，吸引更多的同学和其他二级学院的同学加入。

**课外拓展工作总结范文8**

为期二天的拓展训练业已结束，但我还不时会想起那“惊心动魄”的训练。不管是令我胆战心惊的`“跨越断桥”、“高空独木桥”，还是让我感动不已的“领袖风采”、“爬山”所有情节历历在目，令我难以忘怀。

4月9日晚饭后我们来到了会议室，60多个人被分成3个团队。我们很快完成了队名、队歌、队呼、队徽的设计和队长的选举工作。我所在的队是“西北狼”队，一共有23人，队长是郁雄文，副队长是刘行；队歌是《向前、向前、向前》；队呼是“所向披靡，勇者无敌”。

第二天晨跑后，教练把我们带到了断桥底下。从小到大，我一直恐高，跨越断桥是我想也不敢想的事。站在8米高断桥下，我心里十分紧张、害怕。所以当教练问谁来记时时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，既然“逃不掉”，那只想最后一个上。我的队友都很优秀，不论是感觉如履平地的，还是慢慢克服恐惧，

勇敢跳过去的，都给我很大鼓舞。当15名队员成功跨过“断桥”后，女队员只剩下我一个没跳。于是队友们让我上，我还想推托，可经不住队友们的劝说，只好硬着头皮上。队友们围过来把手放在我的头上喊着对呼“所向披靡，勇者无敌”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下面喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的柱子上看”。我盯着对面的柱子，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。然后小心翼翼、一步一步挪到断桥边上，我犹豫了一下，听着教练和队友们在下面喊着“一、二、三”，当喊到“三”时，我鼓起勇气一跃，过去了！不加犹豫，接着我又从对面跳回来。成功了！我笑了，原来前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原来如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。但我知道：如果没有队友们的鼓励，没有前面队友们的榜样作用，我无论如何不可能在8米高的断桥上跳跃，我最终战胜心理的恐惧，我从内心非常感谢给我鼓励与支持的队友们。

有了跳断桥的“经验”，当过独木桥时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次站到8米高的独木桥时，不知怎么回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个独木桥也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向前迈出一步。我曾想到放弃，但听着下面队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自己给自己鼓劲，不断告诫自己：不要害怕，我一定行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，勇敢地向前迈步冲去。我又一次成功了！此时，我的心里说不出的激动，既为自己高兴，也为教练、队友们对我的鼓励而心存感激。

在接下来的拓展项目中，这种倍受鼓励和心存感激的心里一直持续着，特别是爬山，开始都是台阶，只是感觉很累，但并不危险、害怕，但快到上顶时，山路变得异常难行，开始还是走，到后来变成名副其实的爬了，手脚并用，特别是下山，用连滚带爬来形容下山的姿势是在恰当不过了。团队的精神在这时体现得淋漓精致，真正表现出了“友谊第一，比赛第二”的高尚风格，不管是不是自己队的队员，只要遇到困难，随时都有人伸出援助之手，真是令我感动不已。虽然最终我们队没有取得名次，但此时此刻比赛、名次已经变得不重要了，重要的是困难面前我们没有退缩，在队友们的帮助和鼓励下，最终克服重重困难，坚持到底，没有让一个队员掉队，这才是最高意义上的胜利。

**课外拓展工作总结范文9**

很高兴参加了公司组织的拓展训练活动，亲身体验了这种紧张、刺激、具有挑战的生活，训练前的热身活动从一开始便给我们带来耳目一新的感觉，大大激发出我们的兴趣和热情期待。短短的训练只有一天，项目不算多，但每一个项目都给我们留下深刻的印象。这里，有太多的经验要和大家一起去交流;这里，有太多的收获要和大家一起去分享。

7月13日早晨6点20分我们一行20人乘座由公司组织的一辆大巴，一路颠簸4个多小时来到了坐落在张家港地界江中心的双山岛拓展训练基地，由于路不熟到那里时已经10点多钟，一到那里教练就让我们换衣服投入了紧张的训练。

第一个项目“空中单杠”，这个项目我想策划者的目的应该主要是激发人的潜能和强化人的意志，但是我个人更重要的体会就是人对于精神力量的需求，它挑战了我们的体能和心理极限。很高兴地看到，我们“无敌队”的每一位勇士都能成功地战胜挑战。特别是队友的举动，队友的鼓励居然使我们的一位女队员战胜了多年的恐高心理，勇敢地蹬上了12米高的铁柱腾空抓住了横杠，战胜了自己，铸就了我们“无敌队”的辉煌。

接下来的一个个项目也分别从不同的侧面给大家以启示和感受。“有轨电车”、“走钢丝”使我们认识到团结、协作在企业运作中的作用。在以后的各自活动中每个队员都在挑战自己，尤其水上的几个项目虽然教练没有要求一定要做，但是每个队员所表现出来的不怕苦不怕累的精神激励着我，鼓舞着我，我想有这样的一支团队没有任何困难可以吓倒我们的，我想如果企业的每个员工都有着这样的精神和意志，实现企业的未来五年发展规划指日可待。

唯一遗憾的是因为下雨“空中跳板”和“胜利墙”没有做。

拓展训练结束了，但留在心里的震撼却是永恒的。训练的时间虽短，收获却很大。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，进一步推动了我工作的热情。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念;同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

通过训练，过去的我只知道可以去做能够做到的，现在的我才知道有了团队就有了坚强，我还可以去做很多想都想不到的事情;过去的我只知道团队需要自己去奉献，现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励;过去的我只想要得到团队的信任，现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事，往往能力不是决定因素，更重要的是你具不具有强烈的成功愿望，有没有锲而不舍的意志，有没有勇往直前的勇气，有没有与你共同拼搏的战友。由此，拓展到一个企业内部，它不仅需要优秀的人才，更需要这些人才的优势互补、密切合作，只有这样才能走向成功，才能走向胜利的彼岸。

通过训练，使我明白了：人心齐泰山移，团结就是力量。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标，就没有明确的方向，不仅会浪费时间，更会一事无成。关键时刻，要沉着冷静，要用积极的态度去面对工作，面对人生，不断征服它。要上下沟通，拓展沟通渠道，当我们面临困难和压力的时候，我们最大的敌人不是前方的艰难险阻，而是我们自己，我们最难战胜的敌人就是我们自己。所以我们在做任何事情时，都要保持积极、乐观的态度和勇往直前的斗志。

总之，这次拓展训练使我们增强了自信心，磨练战胜困难的毅力，提高解决问题的能力，增进了对集体的参与意识与责任心，我想这次经历一定会在今后的工作中带来很大的帮助。人生的道路是曲折而漫长的，一次训练不能解决所有的问题，但它能给我们以启示，感谢总公司给了我们参加此次训练的机会，感谢同事给予的支持与鼓励，感谢这次拓展训练带给我带来的启迪与信心，愿我们更团结、更坚强!

**课外拓展工作总结范文10**

素质拓展中团队一起流汗，一起欢呼，一起讨论，一起感悟……

团队项目并不是靠一个人的智力，体力和能力就能很好完成的项目。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的每个个体相互团结，相互帮助，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的是如何组织，协调及配合好，而不是某个队员自己如何能做得更好，团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

那些别开生面而又有深刻内涵的训练项目，如电影深入脑海里，犹在眼前，尤其是“信任背摔”靠的是团队之间的信任，不然怎么敢鼓起勇气往后倒，因为他们知道他们的身后有自己的团队，他们的团队一定会接住他们的，因此他们不惧怕，有一个同学从小恐高，当她迎着风站在跳台上时，内心紧张到无法形容，听着大家的嘶喊声，又充满了勇气。终于带着对队员的信赖我义无反顾的倒了下去，当她重重的砸在队友的手上时她哭了。不是因为她怕了。而是因为开心，因为感动。因为她的这些队友们她战胜了内心的恐惧，那一刻的心情是多么的澎湃。我想只有亲身体会才能懂。还有一个项目就是爬人梯墙，一个3米多高的木墙不借任何外力，靠团队合作征服它。有一个场景很多同学都深深的记得，大个子的男生首先爬上去，健硕的男生半蹲在墙木板下，给女同学们当踏口。其他女生在周围作护手，防止同学从上面摔下，大家各司其职。在短短的2分多钟就已经完成了挑战。看着男生们的肩膀被踩得红肿肿的，感受莫深，让每一个同学发自内心的触动了。

在这次素质拓展活动中，同学们的体验和收获主要有以下几点：

1、一个团队里，要充分相信队友，相信他们的能力，相信他们是尽力的;

2、做好团队中的一员，维护团队要不遗余力;

3、学会换位思考

素质拓展训练所给予的启发和经验是一笔永久的精神财富，无论他们身处何种岗位，只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。在这次活动里，感悟最深的真的应该是团队的意识，从一个人到一个团队是个飞跃，在团队的范畴里，他们不能仅仅考虑的是个人的利益，而是应该以团队的利益为上，很多时候我们扪心自问：一个人能干什么?是的，一个人确实能干很多事情，但是这个社会现状已经不再需要孤胆英雄了，我们更加注重的是团队的力量。而是在团队的大家庭里，我们可以得到更多的关爱和温暖。一根筷子，容易折断，那么十根筷子就折也折不断了。

“拓展是一种培训，是震撼下的理念，体验下地感悟”。的确，回头再细细看这些项目的设置，每一个项目都有它在现实生活中，工作中的意义。每个人循规蹈矩的生活，很难有机会重新思考与认识自己，拓展便为学生开启了这道门，使他们亲身体会到了那些早已熟悉的，看似平常的做人和生活的理念，真正的认识自我，勇于去尝试新的事物，使自己具有一定的开拓创新精神。并认识到一个团队的凝聚力和团队中角色的合理利用，资源的合理分配的重要性。团队中个人风险与牺牲精神，以及有明确的目标，合理的解决方法，是一个团队成功达到目标的保证。

世上无难事，只怕有心人。没有什么不可能完成的任务。绝不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会溜走，要相信自己。很多同学表示通过这次的训练，他们在今后的学习工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，取得优异的成绩。同时也明白了，所谓的团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。奉献成为激发团队成员的动力，为成功注入能量。承诺是团队成员共同承担的集体负责。没有承诺，团队就如一盘散沙。做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。使学生在学会团队精神，信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会挑战自己，学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处，学会鼓励他人，学会欣赏他人。更学会了自然中放松，在游戏中学习，在欢笑中感悟;能认识到群体的作用，增进了对集体的参与意识与责任心;改善了人际关系，学会了关心。更为融洽地与群体合作。

通过亲身体验拓展，学生得到的收获超出了以往阅读书籍获取的间接经验和总结。它改变了这些十八岁少男少女的思维模式，超越了自我，认识了团队的巨大力量，也领悟到了创新的重要意义。思维拓展了，落脚在实践上。在这次活动中，大家都感触很多，也学到了很多很多。不仅仅懂得了，更加深刻的体会到了作为一个大学生应该有的素质，相信学生们都知道，也明白，只是看能否真正的做到而已。经过这次素质拓展，我相信大家都能加以改进自己的本身不足，成长成才。

拓展训练给了学生一次终身难忘的经历，让他们在学会团队精神、信任和沟通的同时也学会了许多东西：学会了挑战自己，学会了在自然中放松、在游戏中学习、在欢笑中感悟;体验快乐、感知盲点、深受震撼;认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象;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。学生在空间上说，“我想这次锻炼的不光是我们的身体，还有我们的头脑。每个项目对每个成员而言，考验无所不在，使得各自有了不同凡响的体验。这一天，我们都很成功，都很自豪，因为我们已经升华到了游戏项目本身以外的境界，游戏的结果已经变得没有什么重要的意义了。全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，每个队伍都围坐一起总结训练情况”。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

**课外拓展工作总结范文11**

“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”意思是：天道的运行刚健强健，相应于此，君子应刚毅坚卓，奋发图强：大地的气势厚实和顺，相应于此，君子应增厚美德，容载万物。

为了适应21世纪人才培养的需求，加强大学生素质教育，培养现代化建设需要的`知识结构合理、能力强、素质高，富有创新精神的专门人才，认真落实大学生素质拓展计划，工商管理专业（1）班全体同学于20xx年3月12、13号开展了一系列素质拓展活动，并取得圆满成功。

此次活动总结有以下三点：

>一、信任同伴、相信团队

信任同伴、相信队长是我们融入团队，开展工作的基础。我们的“信任背摔”项目就让大家学会信任同伴、相信团队。在队员的口号中：“准备好了吗？”“准备好了！”“我要倒了，”“来吧！” 感动了很多原本胆小的同学，使他们忘记了恐惧，放心地把自己交给了大家，因为我们相信彼此。我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任自己的同伴，相信自己的团队，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持，我们在这个团队中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。

>二、战胜自我、挑战自我

每个人都有自己脆弱的一面，只有不断挑战自我、战胜自我，我们才能够战胜一切困难。 在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的机遇，只要我们勇于挑战自我，勇敢的跨出第一步，我们的人生就能前进一大步，才能更好的将本属于自己的机会牢牢抓住。正如教练说的“桥上一小步，人生一大步”。

而且每个人都有巨大的潜力可开发，可我们自己往往忽略了自己的潜力，拓展虽说加强了团队间的凝聚力，但更重要的是让自己清楚地认识到自己的能力。同时我们也要相信自己，成功永远属于有自信的人，一个获得巨大成功的人，首先应该是自信的。自信使不可能变为现实。一分自信，一分成功，十分自信，十分成功。生活给我们无数个坑洞，当我们陷入其中努力往上攀爬时，自信成了此时的考官，我们只有拥有自信才能找到自己的潜能，挖掘超越极限，走出黑暗的坑洞，让温暖的阳光划破冰峰的自己，交上满意答卷。

>三、团结就是力量

团结就是力量，团结就是希望。只要大家团结一致、齐心协力就一定能克服所有的困难。通过这次拓展过程中最大的收获就是让我们加深了我们彼此的关系，更深一层地增加了男女同学之间的友谊。这次活动使我们了解到“没有完美的个人，但是可以有完美的团队”。

生活中、工作中没有一帆风顺的路，它也许正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。这次拓展培训让我们深刻体会到了团队的力量是巨大的，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。这次的训练还使大家亲身感受到了“人的潜力是无穷的”。世上无难事，没有什么不可能完成的任务；人最大的敌人就是自己，所以战胜自己就是取得成功的第一步！决不轻言放弃，多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，要相信自己，你就是最棒的！

**课外拓展工作总结范文12**

6月14日，根据公司安排，组织48名公司员工前往孝感进行户外拓展培训活动，这次活动主要由众行天下拓展培训公司负责对员工团队合作能力的培训，当日选派员工早上7：50凯瑞门业出发，到额头湾车站统一乘车前往孝感拓展培训基地接受户外培训，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项目内容展开：

活动项目一：20—30人围一个圆，后面一个人双手达前一个人的两个大臂，坐在后个人的双腿上一起行走，教练喊1，迈左脚，喊2迈右脚，要走30步，这个就是要全部人员齐心合力才能完成。此活动项目训练的是人与人之间协作能力与精神，可以为公司日常工作中提供更和谐协调的人文环境。

活动项目二：是考验人的智力，有30个号，分成2个小组，一个组有15—30个人，教练在另一头把30个个号放在一个划的圆中，一个组一个组去拿，从1到30这个数排列，不能隔号。只能一个人拿，其他人在围外看，不能全部进。这个数有的是用英语表示，有的是用拼音，有的是用一句话，如25这个数，是用国家法定年龄。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，一个公司的正常运作离不开一个高素质的员工队伍，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。

活动项目三：攀岩，这个就是考验的是队员的耐力和勇气了。就是一面木板做的4。2米的高墙，要求这次前去的48名人员全部过去，不能借助其他东西，只有人，也就是人梯，下面3个大块头的，上面再站一个人，下面再上人，首先要一个比较有力的人先上去，再拉后面的人，一个一个上。首先第一个人先上去的人不知前面会有什么危险，但他能第一个上去说明了勇敢，也要有勇气。最后留在下面的两人也是最了不起的人，他们把困难和危险留给了自己，最后一个是拉着倒数第二个的脚脖子，快到中间再把手伸向上面的人，再将他拉上去。真是动人，看到这个场景让人心潮澎湃，其人在困难之时互相帮助的场景也感动的让人热泪盈眶。联系中公司正常运作中也会遇到这样或那样的困难，通过这个项目的培训，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。

活动项目四：过《逃生墙》，这是团队最后的毕业考核项目，团队员在互相配合的情况下，要在最短的时间内完成通过复杂的路段，最后顺利通过到达安全地带，全员只用了十分钟时间就全部通过逃生墙的考验。此项目活动实际上是公司遇到突发情况的演练，可以提高公司日常动作中遇到突发情况的处置能力，从而减少或避免人与财产的伤亡与损失。

整个活动进行了多个项目的培训，基本上达到预期的效果。活动结束后就此次活动进行了全面的回顾与总结。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响良好。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。期望公司今后分批次进行这样的培训活动。

**课外拓展工作总结范文13**

由我们教学信息部主办的“全校信息员素质拓展活动”于XX、11、28、下午13:30正式开始。为了提高内部的凝聚力，增强各院系信息员之间的团结协作能力，加强彼此之间的信任度，加深彼此的了解和友谊。我们准备了具有不同针对性的游戏。

同时，为了完善内部的建设，提高自身能力，总结经验教训，为下次活动打下良好基础，我们针对此次活动进行比较深刻详细的总结。具体内容如下：

策划一开始我们把问题简单化了，以为素质拓展只是一些简单的游戏，很多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内负责把策划完善，他并没有明确说明。所以当我们四人在一起完善时，大家各抒己见，讨论激烈，有些问题争着谁也不让谁。呵呵，后来回想起来，心里还真是觉得暖暖的，蛮舒服的。在我们讨论完之后，上一级部长又经过一场激烈的讨论，终于定稿了。经历这么多，策划一开始我们把问题简单化了，以为素质拓展只是简单的一些游戏，很多其他的都没有考虑进去。于是部长让我们四个人在几天内负责把策划完善，他并没有明确说明。所以当我们四人在一起完善时，大家各抒己见，讨论激烈，有些问题争着谁也不让谁。呵呵，后来回想起来，心里还真是觉得暖暖的，蛮舒服的。在我们讨论完之后，上一级部长又经过一场激烈的讨论，终于定稿了。经历这么多策划肯定是各种情况都考虑的到位，所需物品都提前准备好了，要卖的耶是提前买好了，人员安排也是很到位的，个部长都积极配合。在活动前，各院系对参与人员数量做了较好的提前预计和核对。在活动过程中也是灵活把握时间，使活动较好的按计划进行。整个活动大家玩的蛮好，特别开心，最后信息员也都拿到奖品，大家都照相留念。

但是，也有一些不足的方面。由于是周日，所以有很多的信息员都有事，以至于参加的人数不如预计的那么多。在室内活动的游戏，没有把所有人都参与进去，导致有些人认为在那没意思，就在那坐着一动不动，所以到室外去时，他们就走了。主持人也出现小意外，且

在活动中交流较少，只是忙于自己的事情，对活动的整体把握能力不足。活动进行中，纪律总体不错，但各组组员的响应力不足。部长的参与提高了游戏的趣味性，同时带动了活动的又一高潮。在活动中各个游戏间的衔接环节做得准备不太充分，使游戏没有形成统一的整体，过渡比较生硬，需要在下次活动中提高重视。部分裁判也不是很认真负责，计分不准确，导致别人有意见。

以上就是我们办此次活动的总结。我们会总结此次的经验及教训，争取在下次活动中做得更好，为促进内部的建设做出自己的贡献。

**课外拓展工作总结范文14**

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”，但并未亲身体验过，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，一个小时候后，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，借助队友的力量的时候，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。

**课外拓展工作总结范文15**

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会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！

**课外拓展工作总结范文16**

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。

“寻宝”归来，大家都有些许累了，凯旋到达学校已经快六点了，约定在后街的火锅店聚餐，也许是饿坏了吧，大家都吃了很多，特别是男生，吃得现场可谓是一片狼藉，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！

**课外拓展工作总结范文17**

一、关于团队

活动中，我们被分成了x个组，组成了x个团队，我们都分别选出了自己的队长、对歌、队名、口号等。在两天的活动中，我们始终在一起，为了完成同一个目标齐心协力、共同努力，还记得“众人划桨开大船”里的歌词，一个人的力量是有限的，但是一个团队是无坚不摧的，训练中的每一个项目无不体现这个道理。其实平时我们大家都知道这个道理，但是做起来往往比较困难，经过这次拓展训练使我们体会到了一种团队的精神。

二、高空断桥，超越自我

高空断桥，看到同事们一个个轻轻的跨过高空的断桥。这时才发现迈出这“一小步”的艰难，这时才体会到“举步维艰”的意境，这时才意识到我眼高手低。站在高空，犹豫不决，腿有些颤抖，心里浮现着出现失误的景象：步子不够大，踩空了怎么办？或者步子够大，但没有踩到对面的木板上怎么办？恐惧和困难在我的想象中不断的放大。断桥下，教练的鼓舞，队友的鼓舞都没有灌进耳朵里，当我选择放弃时，身后突然传出一个声音，这个声音很熟悉是经常鼓励我、支持我、帮助我的xx，她说：xx，跳过去，你没问题。“在我笨拙的跨到对面木板上后，新心情豁然开朗，返回起跳木板的跨越轻松自如多了。也许，眼前的困难并不可怕，可怕的是我们内心的恐惧不断的放大困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的步伐和克服困难的勇气。

三、信任背摔，团队是相互信任

站在不高的背摔台，心中真的有一种害怕的感觉，其实怯意不是来自信任背摔的背摔台的高度，是来自那种背摔的方式，一个人直挺着，往后倒！“请相信我们，来吧，我们爱你！”背后传来的支撑声，我想起刚才我在台下接同事的时候，那种自豪感和被信任感，那种信心和勇气。我心里放心了很多，内心的恐惧已减少了许多。信任背摔项目结束后，我们来到会议厅，分享自己对这个培训项目的感受，大家普遍体会到人与人之间的互相信任。团队成员之间的互相信任是干工作，做事业的基础，没有信任，一切都会变成空谈。

每一项项目结束之后的交流中，老师们纷纷感受到：我们的活动不在结果成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉，在团队感受幸福，在活动中体验快乐。在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。所有的一切，是那么的真切，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。于是我们快乐着、我们幸福着。

通过这次拓展训练，让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会再想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三是，多沟通、多分享，好的思路和方法可以在沟通交流中得以完善。第四是，学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

总之，这次拓展训练，使我增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，我想这次经历一定会在今后的工作中，给我带来很大的帮助。只要我们把每一件工作都当作拓展中的每一个挑战，就没有战胜不了的难题。相信我们的明天会更加美好！

**课外拓展工作总结范文18**

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，开始了我们为期两天紧张而\_\_\_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：

空中单杠———突破自我

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!

心灵聚合———团队沟通

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下重新给了次机会。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!

毕业墙———团队精神

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。

**课外拓展工作总结范文19**

“珠行万里”时正好在顺风，对我们很不利，但是我们坚持了，刚开始我们都很急燥，手忙脚乱的，但是我们队长还有队友一直鼓励我们，慢慢的我们平静下来，开始寻找方法，总结，我们一次次离终点近了我们差点成功，虽然有点遗憾，但是我们学到了团结，不要抱怨，互相鼓励，做任何事都不能急躁，要想好方法，学会总结......“孤岛求生”我们女生踩在男生脚上，他们很疼，但是为了我们安心他们都说没事，我们相信他们，我们一起抱着，忘记性别，忘记年龄，忘记身份，我们学到了方法真的很重要，还有就是每个人都是团队的一份子，我们要会沟通，会协调等等，同时我们为了完成任务，我们都拖鞋了，谐音“妥协”，的确，以后的人生肯定会遇到性格或爱好不同的队友，但我们要学会妥协。

**课外拓展工作总结范文20**

为期两天紧张而极具意义的户外拓展活动，在洋溢着丰收的笑容里，落下了帷幕。这次拓展主要让参加活动的员工通过全程的活动项目，深刻的体验信任、坚持、互助、合作，锻炼大家勇于面对困难、增强彼此间沟通的能力，让员工真正的敞开心扉、分享快乐，体验彻底的身心放松带来的快感，达到了预期的效果。

经过了四个小时的车程，我们终于按计划到达了目的地，整个室内的拓展我们安排了很多的环节，每个环节大家的参与度都非常的高。趣味问答中，题目都是来自整个团队，所以抢答的过程中，竞争得相当激烈，掀起了一阵又一阵的高潮。筷子传橡皮圈是一个整队大作战的游戏，需要团队中每个成员的配合，由于是计时的，所以大家都好紧张，越紧张往下传的难度越大，惹得笑料不断。最后根据描述竞拍奖品，更是把整个活动的氛围推到了至高点，每队想拍，总又觉得后面的应该会更好，结果等啊等啊，最后等到的只是每人一包清风抽纸，笑翻了全场。

由于前一天晚上一直在下雨，到第二天上午还在下雨，所以本打算上午举行的户外拓展不得不取消，趁这个难得的机会，让大家在度假村里好好的休息。

吃完午饭，雨变小了，天公作美，一上车就雨后放晴了，为我们下午黑龙潭徒步穿越带来了极有利的天气。整个黑龙潭，从山下走到山上都是石阶梯，山陡、潭多，瀑布多，景色非常诱人。只身在山中，在纯自然的环境下，通过优美的风景、开阔的环境、身心得到了全部的放松。在徒步行走的两个小时中，虽个个都满头大汗，但大家没有一点要放弃的想法，个个情绪都高仰，一路上互帮互助，共同勉力，在轻松愉快的氛围中走完了全程。

一直听说捧河湾大峡谷的瀑布是全北京最高的瀑布，已经下了十几个小时的雨了，所以瀑布应该很大，勾起了我们足够的好奇心。一到了峡谷的，连景色都来不及欣赏，大家就迫不及待的往山上走。到了山顶，眼前的一幕真让我们惊呆了，瀑布的源头真很高，但水却少得可怜，完全没有想象的“飞流直下三千尺”，只有一些小水流。在这样失望的环境下，并没有影响我们的心情，在瀑布下的潭中，两组队员在皮艇里面玩起了水上运动，你推我躲，最后反尔是推的进了瀑布低下，惹得大家都捧腹大笑，虽然湿了身，最后的成果却是显著的。

此次活动我们做了足够的宣传，横幅、微博互动实时跟踪，走到哪儿把我们的动态就带到了哪儿。活动结束的时候，我们评出了“最佳宣传奖”，龚文斌童鞋以发送和转发43条微博获得了这个奖项————保温杯一个。

两天的行程，在9月x日18：30划上了圆满的句号。室内、室外拓展活动是一种挑战，不仅是体能、更是反应；挑战的不仅是个人、更是团队。活动虽然结束了，但活动所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。通过此次活动让我们增强了自信心，战胜了患得患失的心理，让每位成员超越了自己，完成了看似困难的事情，更增进了对集体的参与意识与责任心。

这样的户外活动，既让大家身心得到了放松，又提高了大家的集体荣誉感和团队意识，体现了公司对项目组员工的人文关怀，营造了全体员工团结、紧张、严肃、活泼的工作氛围，是一次有意义的旅程。

>员工感言：

甲—————通过本次野外活动，开拓了大家的视野，放松了绷紧的工作情绪。尤其以互动活动，活跃了项目组气氛，增进了同事之间的同事友谊，促进了团队内部的沟通与交流，暂时释放了压抑在心中的长期的工作压力，使大家在工作的同时体会到了生活的乐趣，期待下一次活动的到来。

乙—————从什么时候开始，我们把事情看得太复杂，设定很多的框框，很多的规则。拓展活动时，因为抢答器道具问题，三个队伍各抒已见，争个不停，最后以最简单的看谁举手快定抢答权结束。前往黑龙潭的路上，因为下雨，大家在讨论是去景区还是直接回市区；当车子行至黑龙潭停下时，雨过天晴了，帮我们做了最好的决定。行走在青山绿水间，大家开心的笑着、叫着，释放积累许久的压力，找回了最简单的快乐！

丙—————就本次合同项目组精灵谷之游来说，对于一个新人第一次参加项目组的团队活动，机会非常难的，在放松之余，让我体会更深的是团结的力量和学习的必要性，记得在ktv房间里面的一个游戏“递橡皮圈”现在想起来记忆犹新，我想信任一词就来源于此吧。在工作中，我们得信任自己的伙伴，伙伴也就会信任你，有了信任，大家工作在一起，就会轻松愉快，工作就会更加的出色，团队才会更有力量，拧成一股绳，发挥出更大的作用。

丁—————在秋风秋雨中我们来到了精灵谷，马上活动开展，在一片激情和混乱中我们组最终赢得了神秘大奖，体现我们组的团结协助精神。虽然旅途疲劳，但是我们还是在晚上把活动坚持做到了两点，第二天天气好转，大雨后的山区空气格外清新，爬爬小山，看看小溪，吹吹秋风，瞬间忘掉了所有的疲劳，感觉就是一个字“爽”！

**课外拓展工作总结范文21**

在\_教练的带领下，通过“齐眉棍”开营破冰游戏，激发了全体教师的应战热情。教师们在经历了“桃花朵朵开”、“风吹雨打”、“初级、升级、终极兔子舞挑战”、“机会与机率”等系列破冰游戏后，团队融合度马上升温。在此基础上，王教练以报数相同为规则，引导教师们组建了三支团队，通过完成推选正副队长、旗手，自创队名、口号、队歌，绘制队旗、自编队形等一系列任务，实现了熔炼团队的目的，增强了教师们的团队归属感，也激发了教师的创造力。

团队个性化展示后，“乐活小分队”、“hans”队和狗仔队迎来了团队分组挑战项目——“大手笔”、“极速60秒”、“挑战5分钟”(不倒森林、解手链、我们是最棒的团队)，在此环节中，既考验了团队的合作力、智慧力，也考验了队员们的抗挫力和应变力，有效地磨练了团队。

拓展过后，大家打开心门，心中无限的感恩话语在感恩环节尽情表露，平时说不出口的感激的话都通过此环节表达出来，队员们不约而同地表达对幼儿园提供此次培训的充分认可和肯定。

通过本次拓展活动，提高了教师之间默契程度及信任度，营造出融洽的组织氛围，增强教师的归属感，并培养了教师的思维创新能力及良好的团队合作意识。

<

**课外拓展工作总结范文22**

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格魅力的重要体现。当今社会，这种良好的团队精神和积极进取的人生态度起着非常重要的作用。所以，无论学校，还是社会其他部门，对人的素质拓展都非常重视。于是，素质拓展这门课程应运而生了。

所谓素质拓展，又称拓展训练，以培养合作意识与进取精神为宗旨，通过创意独特的户外体验式活动，激发组员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队实力的目的。

出于以上目的，我们财管111班在指导老师的带领下，利用一上午的时间开展了这次素质拓展训练，地点就在我们齐大中区篮球场。这次素质拓展训练主要分两个步骤：活动前的准备工作；活动的顺利进行。素质拓展训练的主要过程如下：

1、取训练工具。我和班长几个人按照老师吩咐，提前十分钟到中主414取了素质拓展训练所需要的工具，主要是竹竿和布条。

2、集合。要求所有参与人员于早上7点30分于中区篮球场集合，通过这一项，来增强每个学生的时间观念，以便在今后的工作与学习中能够做一个能守时的人，这能提高别人对你的初印象，能够使你的工作和学习更加得心应手。同时，这项活动也能来提高参与人员的纪律性，便于整个活动的顺利展开，以及以后能够培养严于律己的性格，增强自己的人格魅力。

3、分组。为了保证游戏的公平性，我们按照老师的安排把班级的人按照男女比例合理地分成了三个小组，每组4男10女。一方面有利于男女之间相互配合、互补不足，同时也能培养大家人际交往方面的技巧，为以后更好地处理人际关系；另一方面平均分配男女组员能够更好地保证比赛的公平性。

4、模拟练习。为了让大家更好地进行素质拓展训练，老师给了我们一个小时的模拟时间，让队员们相互磨合，打破彼此心里的隔阂，以便比赛时能够得心应手。同时，也能够选出最适合参加此项比赛的组员，从而确定比赛组员名单。

5、组建。这个环节各组通过讨论选出自己的组长、挑选出参赛组员。随后由组长进行剩余人员进行后勤工作的安排，以确保比赛时本小组能够达到最好状态，取得优异的成绩。

6、正式比赛。我们各小组各自到了老师指定地点，等待老师的出发口令。当老师数完1、2、3时，各小组就开始比赛，随着老师口令的下达，以1为左脚，2为右脚为口号，开始了我们的比赛。刚开始我们小组状态挺好。但是，由于我没有弄清楚比赛规则，以至于输掉了比赛，落后了其他两个小组。虽然我们没有取得优异的成绩，但是我们也在团队意识方面得到了锻炼。同时，也让我们学会了相互包容、相互理解，因为比赛输了，大家并没有怪我，反而安慰我起来。这无疑让内心自责的我得到一丝宽慰。所以，我非常感谢大家能够包容我。

7、赛后总结。通过这次比赛我们不仅仅收获了喜悦，更收获了人生中最宝贵的财富。那就是积极向上的人生态度和团结协作的能力。但是，作为组长我不得不承认这次比赛不是太完美。首先，在赛前模拟阶段，我出于对大家的照顾，没有很好地选择最好的队员上场参加比赛。造成了我们失去了宝贵的模拟时间，在第一步上失去了先机。其次，在比赛开始之前，我由于李老师过远没能听清楚比赛的规则，误以为我们比赛场地是两个篮球场，所以在比赛时没有起到组长的带头作用，害得我们小组落后，对此我对我们每个组员都非常抱歉，辜负了大家对我的信任。所以，我得出这样一个教训：生活有时就是一场比赛，我们也生活在一个集体、一个组织当中，尽管每个人的努力都非常重要，但是一个集体、一个组织的带头人往

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！